

אתם לא חייבים [ללמוד] הכל בבת אחת. אתם עושים מדיטציה על הבית הראשון – תלמדו אותו בעל פה. על הבית השני – תלמדו אותו בעל פה. בהדרגה יהיה לכם את הכל. זה לא כל כך הרבה. זה סך הכל ארבע עשרה בתים. וגם ב"אלפי מלאכים" זה לא כל כך הרבה. זה למעשה קל, ויש לכם את זה בעברית - אני התחלתי עם זה, זה היה בטיבית. אז החיים שלכם באמת קלים.

אז קודם כל לקבל את האובייקט מהלאמה, ועכשיו אנחנו התגברנו על ה-*Le Lo* אנחנו מתיישבים לעשות מדיטציה, ואנחנו עושים מדיטציה.

והפעם הכוונה למדיטציה שהיא *Jok Gom*. עכשיו אנחנו שמים את המינד על האובייקט.

אתם זוכרים *Jok Gom*?

- זה לא המדיטציה של ה-*Shar Gom* כשאנחנו חולפים על פני פרטים שונים, עושים סקירה. לא זאת.

- לא המדיטציה של ה-*Che Gom* שבה אנחנו עושים אנליזה,

- אלא קְשֶׁכְּר עברנו למקום הזה שיש לנו חוויה התנסותית ואנחנו רוצים לקבֵּע עליה את המינד.

אז זה נקרא *Jok Gom* וזה פשוט מדיטציה ריכוז. ואפשר לעשות אותה גם על נשימה, מי שעושה על נשימה. שם זה מדיטציה ריכוז. וכל השלבים האלה חוזרים על עצמם אם אנחנו עושים מדיטציה ריכוז, וזה לא כל כך משנה מה האובייקט. אותם השלבים חוזרים.

1. לשים את המינד על האובייקט - *Sem Jokpa*

השלב הראשון - נקרא - *Sem Jokpa*

སེམ་ཇོཀ་པ་

Sem Jokpa

אימרו: *Sem Jokpa*.

Sem – זה מינד.

Jokpa – זה פשוט לשים את המינד.

אז אנחנו מתיישבים אחרי שעשינו את המוקדמות, ואנחנו שמים את המינד על האובייקט, ואנחנו בשלבים התחלתיים של התרגול המדיטטיבי שלנו, והמינד נודד. אז אני שמה אותו על האובייקט, יש הסחת דעת, המינד בורח, אחרי כמה זמן אני נזכרת. ה-*Sheshin* מתעורר, ה-*Drenpa* מתעורר, אני מחזירה את המינד לאובייקט, שוב אני שוכחת כי עוד המינד הוא פרוע, הוא פיל פרוע. הוא קוף פרוע, אז אני שוכחת ואני כל פעם מחזירה אותו.

זה אנחנו נצייר את זה בתור:

.....▶

זאת המדיטציה שלי, ככה זה הולך עם הזמן. אני קצת עם האובייקט, רוב הזמן אני לא זוכרת אותו. קצת עם האובייקט רוב הזמן לא זוכרת אותו – ככה. טיפין טיפין, טיפה טיפה, ואיפה שאתם נמצאים, יופי. כל עוד אתם יושבים ולא מוותרים על הסדירות של המדיטציה, תִּטְפְּחוּ לעצמכם על השכם. זה המקומות הקשים. אתם עכשיו מנסים להרגיל את המינד למה שהוא לא רגיל. הוא פרוע. אין לכם שליטה בו. אתם מנסים להשיג שליטה. זה השלב הראשון.

רוב הזמן המינד שלנו נודד. ככה הוא גם בחיי היומיום. מה שיש במדיטציה יש גם בחיי היומיום. זה אותו מינד. הוא לא יודע לשמור ריכוז טוב.

כשמתחילים להתיישב במדיטציה, בשלבים האלה, נדמה לנו שהמינד עוד יותר פרוע ממה שהוא היה קודם, לפני המדיטציה, וזה לא שהוא יותר פרוע. אנחנו עכשיו רק שמים לב כמה הוא משוגע. כמה

הוא פרוע. מתחילים לשים לב. הוא לא נהייה יותר גרוע, להיפך. אתם עכשיו בדרך להתחיל להשתלט על המיינד.

אימון במדיטציה הוא מדהים. מדהים גם לבריאות, גם לחיי הרוח, גם בכלל, גם לחיי העולם הזה. מתהלכים עם מיינד חריף, טוב, גם מגדיל את ה-I.Q.

אז זה השלב הראשון.

2. המשכיות עם האובייקט - *Gyun Du Jokpa*

השלב השני.

אז אחרי שזמן מה אתם עושים את זה, אתם מתחילים לשים לב, שכבר יש לכם איזה שהיא המשכיות עם האובייקט. אם פה אתם מחזיקים אותו לשנייה או לכמה שניות על האובייקט, ואחר כך אתם שוכחים. די מהר, אם אתם מתרגלים באופן סדיר, די מהר הוא מתחיל להתייבב קצת ואתם נשארים עם האובייקט זמן מה, ואחר כך מאבדים אותו, ונשארים זמן מה ומאבדים אותו ... ככה², אז זה נקרא:

ལྷན་དུ་འཇོག་པ།

Gyun Du Jokpa



Gyun Du - זה זרם

כאילו עכשיו יש המשכיות להישארות עם האובייקט. זה השלב השני. כשאתם מגיעים לפה, יש לכם הרגשה כאילו שהסחת הדעת הולכת וגוברת. שוב, זה לא בגלל שהיא גוברת. פשוט, ה-*Sheshin* וה-*Drenpa* מתגברים ואתם שמים יותר לב למה קורה במיינד. זה לא שהוא נהייה יותר גרוע.

במצב הזה אין יותר מדי קיבוע של המיינד על האובייקט, ועדיין יש יותר הפסקות מאשר קיבוע, אבל כשכבר יש קיבוע, הוא נמשך זמן מה. כמה זמן? אולי דקה, אולי שתי דקות. זה הרבה. אם אתם יכולים להישאר עם האובייקט שתי דקות, זה הרבה. אבל עדיין המיינד פחות על האובייקט מאשר מוסח. מיעוט הזמן הוא על האובייקט ורוב הזמן הוא לא על האובייקט. זה בשלב הזה.

בשלב הזה, ה-*Ching Wa* וה-*Gopa*, הקהות והערנות יתר, הם עדיין קורות הרבה. זה שלב שתיים. מה שעוזר לייצב את המיינד ולהשתלט עליו, זה אם האובייקט שלכם הוא אטרקטיבי. ככל שהאובייקט יותר אטרקטיבי, ההצלחה שלכם במדיטציה היא יותר מובטחת ויותר קלה.

3. הטלאת הפערים - *Lente Jokpa*

שלוש

ལྷན་དུ་འཇོག་པ།

Lente Jokpa

אימרו: *Lente Jokpa*.

Lente – זה טלאי.

אז זה הטלאת הפערים. פה יש לנו פערים, עכשיו אנחנו מטליאים אותם:

² הלאמה מצביעה לעבר התרשים.



אתם מטליאים את הפערים ומתקדמים לקראת רצף. עוד אין רצף, אבל יש יותר זמן עם האובייקט מאשר בלי האובייקט.

אחת הסיבות למה למנות את השלבים האלה - כי אתם יכולים למדוד את ההתקדמות שלכם, וזה נותן לכם עידוד, כי אתם רואים שאתם כבר עלייתם לשלב הבא. אם אתם רציניים, אלה³ יכולים לקרות די מהר.

אז מה שמבדיל בין שלוש לשתיים זה המושך היחסי של הפער לעומת הקטע שאתם עם האובייקט.

Drenpa -1 Sheshin - משתפרים

כדי שזה יקרה, כדי שתצליחו להגיע לכאן, אתם צריכים Drenpa

དྲེན་པ།

drenpa

רציני מאוד. ה-Drenpa מאוד השתפר. המיינד הולך לאיבוד הפעמון אזעקה הזה, ה-Sheshin

ཤེས་བཞིན།

sheshin

מתעורר מהר, ואתם נזכרים. ואתם כל הזמן משגיחים מה קורה במיינד שלכם, וזה יופי של דבר. המודעות שלכם גדלה. גם בחיים המודעות שלכם גדלה. אתם הרבה יותר ערים לאיפה אתם נמצאים. מה שקורה במדיטציה, קורה מחוץ למדיטציה.

בשלבים האלה אנחנו מאמנים את ה-Sheshin וה-Drenpa. למה בהתחלה אנחנו שוכחים את האובייקט, ושוכחים אותו להרבה זמן? כי ה-Sheshin וה-Drenpa מאוד חלשים. בהדרגה, בהדרגה, אנחנו מחזקים אותם. מתרגלים לזכור.

מה שמאוד עוזר להתקדם פה, זה לשמור על היומן. לזכור לעשות את זה שש פעמים ביום, מאוד עוזר. המודעות גדלה. לשמור נדרים זה גם מאמן Sheshin ו-Drenpa, כי אנחנו כל הזמן שמים לב: אני סוטה מהנדרים או שומרת על הנדרים? אז שני הדברים הולכים ביחד, ולכן שמירת המוסר היא גם כל כך חיונית להצלחה במדיטציה - אחת הסיבות. אז זה היה שלוש.

4. לשים את המיינד קרוב לאובייקט - Nyewar Jokpa

ארבע,

ཉེ་བར་འཇོག་པ།

Nyewar Jokpa

אז Nyewar Jokpa – זה לשים את המיינד קרוב לאובייקט.

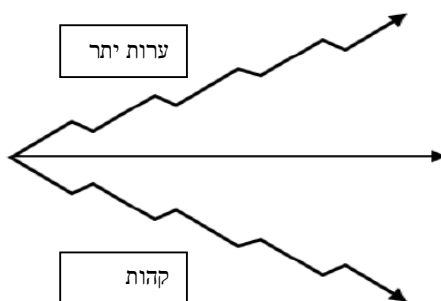
Nyewar - זה קרוב.

³ השלבים שנמנו עד כה.

אז אתם שמים את המיינד קרוב לאובייקט. מה פירוש? אתם נשארים צמודים לאובייקט. זאת אומרת בשלב הזה, אתם כבר לא מאבדים את האובייקט, אז המדיטציה שלכם היא כבר רצופה. אין אובדן של האובייקט.

אז זה נפלא אם אתם יכולים להחזיק, ואז אתם יכולים כל פעם להתקדם יותר. בהתחלה, אולי חמש דקות אחר כך עשר דקות. זה כבר נפלא. אם אתם פה, זה יופי. אם אתם פה, אז אתם כבר מוכנים להיכנס לריטריט יותר ארוך.

אז זה יופי, אלא מה? עדיין ה-*Ching Wa* וה-*Gopa* מאוד פעילים. אתם מחזיקים את האובייקט, אבל עדיין אתם לא יודעים להשיג בהירות וחדות ואת האיזון הזה בין השקיעה של המיינד והתרוממות יתר של המיינד, ערות יתר של המיינד. אז אנחנו נתאר את זה כך:



ה-ערות יתר וה-קהות עדיין מאוד פעילים. אתם עם האובייקט אבל עדיין לא יודעים לנהוג. אתם עוד לא יודעים להישאר על הכביש.

הזכירה מתפתחת באופן מלא

בשלב הזה, העובדה שאתם מצליחים להישאר עם האובייקט אומרת שה-*Drenpa* מאוד חזק. אתם כל הזמן זוכרים. אתם לא מתבלבלים. זה מצב נפלא, ומרגע זה, כשכבר הגעתם לפה, אתם כבר לא תאבדו את האובייקט - בתנאי שתמשיכו לתרגל, כן? אם אתם מפסיקים את התרגול שלכם, אתם יכולים לחזור ל-'א' בקלות. צריך להמשיך לתרגל, בדיוק כמו בהתעמלות; אם אתם מפסיקים, אתם מאבדים את הכושר.

אז אתם נשארים עכשיו עם האובייקט, ה-*Drenpa* חזק, וזה שינוי גדול לעומת אחד עד שלוש, כי עכשיו אתם לא מאבדים את האובייקט יותר וזה הרגשה נפלאה. כשאתם מגיעים לשמה במדיטציה, אתם מרגישים שהתקדמתם.

עדיין ה-ערות יתר והקהות מאוד פעילות, בצורה הגסה שלהן. אין בהירות, או שהמיינד שוקע יותר מדי, או שהוא חזק מדי, או פעלתני מדי, או רפוי מדי - כל זה עדיין שמה, ואתם נאבקים לשמור על האיכות של המדיטציה. צריך להיאבק עליה. עוד אין שם איכות - יש שמה רצף אבל עוד אין שם איכות. כן.

המיינד תמיד עסוק באובייקט כלשהו

שאלה מהקהל: האם המשמעות היא שכבר אין מחשבות?

המורה: הו, לא להיפך! יש לך מחשבה, אבל את מחזיקה באותה מחשבה. את נשארת עם האובייקט.

אנחנו לא מגיעים פה למצב של חוסר מחשבה, וגם לא שואפים אליו, וגם הוא בלתי אפשרי. **אנחנו אומרים שבלתי אפשרי להיות במצב ללא מחשבה.** גם אדם בקומה יש לו רמה מסוימת של מחשבה. המיינד כל הזמן יש בו מחשבה. בכל מיינד יש תמיד את התחושות⁴, למשל.

יכולת הבחנה⁵ ברמה מאוד מעודנת יש כל הזמן. **אין לך לעולם מצב שבו את לא חושבת.** זה יכולה להיות מחשבה מאוד, מאוד, מאוד עדינה וגם לא קונספטואלית - זה כן, אבל **בלי אובייקט, אין מיינד.** מיינד מחזיק באובייקט, אין מיינד בלי אובייקט.

מודט טוב מסוגל לתפוס גם רגעי מיינד קצרצרים

שאלה מהקהל: אני חווה שיש לי הסחות או לא חווה אותן?

המורה: כשאת אומרת: 'אני חווה' - זה תלוי בחדות של המיינד שלך. בשלב הזה, את נשארת עם האובייקט. אלא מה? יש עוד דברים שקורים במיינד. עוד יש ברקע פעילות במיינד.

בעצם, המיינד - בכל רגע ורגע הוא רק יכול להיות עם אובייקט אחד. אבל אנחנו אומרים שיש לנו שישים וחמישה רגעי-מיינד בשנייה⁶, אז יכול להיות ש-שישה בשנייה יש לך אחרים, אבל את לא תבחיני בהם. אין לך תחושה של אובדן אובייקט, למרות שבעצם יש לך.

אם יש שישים וחמש תמונות בשנייה, אם אני אשמיט כל עשירית מהן, במיינד הרגיל, מיינד שהוא עוד לא super duper מחודד, עדיין תהיה תחושה של רצף. את לא תבחיני בדברים האלה.

את תרגישי שאין איכות במדיטציה שלך, וזה יתבטא בחוסר בהירות או במתח יתר או בהרפיית יתר. וכזוה משתפר, את תוכלי להשוות לעומת הקודם.

שאלה מהקהל: אני לא אדע שחשבת על משהו.

המורה: כן, את תרגישי אי שקט, וברמה הזאת זה בכלל בצורה הגסה. זה מתבטא למשל שאין לך בהירות.

שאלה מהקהל: באותה שנייה אני יכולה לחוש איזה שהיא תחושה של רצף, אבל באותו רגע אני גם יכולה לראות מחשבות אחרות.

המורה: המושג של 'רגע' - כשאת אומרת: 'אני חווה באותו רגע' - הוא לגמרי פונקציה של איכות המדיטציה שלך. אצל אדם שהוא לא מודט מנוסה, אז הרגעים שהוא יכול להבחין בהם הם די שמנים. הוא לא יכול להבחין בדקויות שלהם. ככל שאת יותר מתקדמת במדיטציה, את יכולה להבחין יותר ויותר בקטעי זמן קצרצרים יותר, עד כדי super⁷ קצרצרים, שבמצב רגיל אדם רגיל לא יבחין בהם. בשבילו, זה יהיה רצף ועל זה מדובר פה.

כן.

שאלה מהקהל: המחשבות, את אומרת, מתעוררות כל הזמן, אבל בריכוז ממש חזק, אז מחשבות לא עוברות בכלל.

המורה: נכון.

שאלה מהקהל: התחושות כן עולות אבל?

המורה: התחושות הן דברים במיינד. תחושה זה factor⁸ במיינד.

אז אנחנו חותרים להגיע למצב שהמיינד הוא בנקודה אחת עם דבר אחד, ואין עוד דבר. אין שני דברים. הוא כל הזמן במקום אחד.

⁴ השני מבין חמשת המצבורים של אדם.

⁵ המצבור השלישי.

⁶ זה התיאור באבהידהרמה קושה.

⁷ בעברית מאוד.

⁸ בעברית גורם.

יחד עם זה, למשל, כשאנחנו מדברים על "שלמות החוכמה". מה זה "שלמות החוכמה"? אתם זוכרים? זה הבנה של ריקות במיינד שספוג בחמלה⁹. אז מה זה נקרא מיינד שספוג בחמלה? המיינד עכשיו הוא בריכוז חד נקודתי והוא מרוכז בריקות.

בכל זאת אנחנו אומרים שיש שמה factor ברקע של חמלה. אין מחשבות של חמלה שעוברות באותו זמן. המיינד בריכוז חד נקודתי בריקות, אבל יש ברקע factor-ים של חמלה. ככה זה מתואר בספרות.

כן.

מהקלה: אני רוצה פשוט לחזק מה שאמרת. שמעתי עכשיו הרצאות על המוח. אז יש זמן של ¹⁰processing. יש תהליכים שהם עיבוד מהיר ועיבוד יותר איטי. אם אתה נותן עיבודים בזמן מסוים קטן מדי, זה נקלט אבל לא בצורת המחשבה. ככה עשו בפרסומות. מכניסים לרגעי זמן קטנים. שָׁמוּ בקטעים קטנים שהמוח עוד לא יודע. הבן אדם לא זכר כלום, אבל עשו ניסוי

המורה: וזה עובד. אנשים הולכים לקנות, כן, וזה חוקי לעשות את זה, נכון? עושים את זה בבתי קולנוע בפרסומות.

מהקלה: עושים. זה חוקי. יש דברים מסוימים שהמוח לא יכול לעבד אותם כל כך מהר.

המורה: של אדם הרגיל, אבל מודט רציני?

קורים דברים מדהימים במדיטציה, וכשקוראים את התיאורים ב"אבהידהרמה קושה", איך הם בלי שום מכשירים יכלו לראות חלקיקים תת אטומיים, נְתַתִּי חלקיקים קטנים של שנייה, אז זה מדהים.

ואתם יכולים לחוות את זה בריטריטים. אם אתם נכנסים לריטריט עמוק, המיינד מתחדד בצורה שלא תאומן. אתם יכולים להתחיל להבחין בדברים שככה אתם לא יכולים להבחין בהם. כמו כשהם נופלים פְּרָקְי זמן האלה שמיינד רגיל לא תופס אותם. אולי פה נעוץ ההסבר לשאלות.

אז זה היה ארבע. **במצב הזה, בארבע, ה-Drenpa הגיע למלוא ההתפתחות שלו; אנחנו זוכרים כל הזמן, אנחנו לא שוכחים את האובייקט.** אז זה מצב שפיתחנו את ה-Drenpa בצורה מכסימלית, ועכשיו אנחנו עוברים להתעסק עם אלה.¹¹

5. לאלף את המיינד - *Dulwar Jega*

אז חמש - חמש נקרא -

ཏུལ་འཇུག་ཀྱི་ལུག་

Dulwar Jega

אז אמרו *Dulwar Jega*

ו *Dulwar* פירושו לאלף.

אז אנחנו פה מאלפים את המיינד, משיגים שליטה במיינד.

ולמה הכוונה משיגים שליטה במיינד? פה אנחנו מתחילים לפתח שליטה באויבים האלה, בקהות ובערות יתר. ולמעשה, זה לא שקודם עושים את חמש, גומרים את חמש ואחר כך עושים את שש - בעצם עושים אותם לסירוגין, אז בעצם הם הולכים יד ביד.

הדבר הראשון שמתעסקים איתו זה בקהות, זה כשהמיינד שוקע. כי זה המצב היותר נפוץ והיותר מסוכן. אז בחמש, אנחנו פועלים כנגד הנטייה להתכנס יותר מידי פנימה, כי במדיטציה אנחנו מתכנסים יותר ויותר פנימה. אנחנו יותר ויותר עוזבים את העולם החיצון ואת עולם החושים ונשארים עם האובייקט.

⁹ ראה למשל בלימוד של **סוּטְרַת הַלַב**.

¹⁰ בעברית עיבוד מידע.

¹¹ עם הקהות ועם הערות יתר.

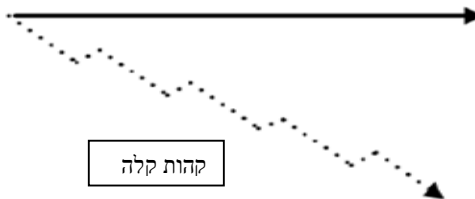
אנחנו יותר ויותר בפנים. וכתוצאה מהתרגול הזה המתמיד במשך כמה חודשים להתכנס פנימה יכול להיות שעברנו את הקו והתכנסנו יותר מידי. והתוצאה של זה שאנחנו שוקעים. שהמיינד שוקע או בה דכדוך, אנחנו יותר מידי מופנמים. אז עכשיו אנחנו צריכים להפעיל אנטי-דוט לזה, כי זה הופך לבעיה. והבעיה מתבטאת בזה שיש לנו קהות או קלה. זה אומר שאין חדות, או שאין בהירות או שאין חדות במדיטציה. המיינד שוקע מידי. נמוך מידי.

עכשיו, כדי שנוכל לצאת ממנו, אנחנו קודם כל צריכים לתפוס את עצמנו שאנחנו במצב הזה. בשביל זה אנחנו צריכים את ה-*Sheshin* לפתח לרמה עוד יותר גבוהה. בשלב ארבע פיתחנו את ה-*Drenpa* לרמה הגבוהה ביותר. עכשיו את ה-*She shin* לרמה היותר גבוהה.

מי זה *She shin*? זה ה-כלב שמירה. ופה אנחנו מפתחים אותו לרמה המכסימלית שלו. והוא כמו איזה מרגל. הוא כל הזמן בודק מה קורה? מה קורה? האם שקעתי? האם אני יותר מידי בערות? יותר מידי שקעתי? הוא כל הזמן בודק, וכששקענו, אנחנו מרימים את עצמנו, ודיברנו איך, נכון? דיברנו על האנטי דוט למצב הזה.

הסיכוי הוא שאם אנחנו כבר בשלב הזה, אנחנו כבר די מפותחים במדיטציה שלנו ולא ניפול לצורה הגסה שלו אלא לצורה העדינה שלו, ואז לא נצטרך את הצורות הדרסטיות שמפסיקים לגמרי את המדיטציה או שופכים מים קרים, אלא אתם עדיין יושבים ואולי אפילו לא מחליפים את אובייקט המדיטציה, או שאם מחליפים, אז נשארים על הכרית וחושבים על השפע והפנאי ועל הלאמה הנפלא ועל התכונות הנפלאות של הבודהה וכך הלאה.

אז את זה אנחנו נייצג בציור. אנחנו עם האובייקט וזה ממשיך, אבל כבר לא כל כך מוצק כמו שהיה קודם –קהות, קהות קלה. זה מתבטא בכך שאין לנו אינטנסיביות של מדיטציה.



המורה: כן,

שאלה מהקהל: אז בשלב ארבע זה הקהות הגסה ובשלב חמש [זו הקהות הקלה]?

המורה: שלב ארבע מה שבעיקר השגת זה את הרצף, אבל הקהות והערות הם עוד פעילות, מאוד פעילות עדיין. בשלב חמש, בגלל שאת מאוד התכנסת, את עלולה ליפול לתוך קהות, להתכנסות יתר, ואת נלחמת בה, ואת עדיין נשארת עם קהות קלה.

6. להרגיע את המיינד - *Shiwar Jipa*

שלב שש - לזה קוראים *Shiwar Jipa*,

ཞི་བར་བྱེད་པ།

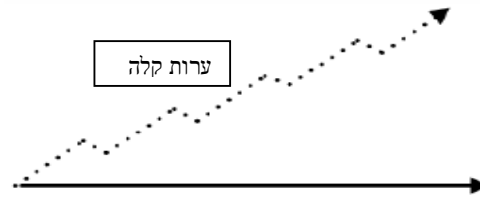
Shiwar Jipa

אימרו: *Shiwar Jipa*.

Shiwa – זה שלווה או רגיעה, אז בעברית נגיד להרגיע את המיינד.

shiwari, הריש בסוף עושה את זה תואר הפועל. *shiwari* זאת אומרת להרגיע את המיינד.

אז פה¹² זה לְאֶלְף את המיינד, פה¹³ להרגיע את המיינד - השמות כאן עכשיו כבר לא כל כך מבטאים את מה שקורה, כי בעצם אנחנו עובדים עם ה-חמש ושש לסירוגין. אז בשש התיאור שלנו יהיה:



בשש יש לנו את המצב של: יש רצף, ופה יש את הערות אבל בצורה הקלה, בצורה מעודנת יותר.

עכשיו, כשאנחנו עובדים על זה¹⁴, אנחנו עובדים להרים את המיינד, אבל אנחנו עוד לא יודעים "לנהוג" אז אנחנו הרמנו אותו יותר מדי, אז עכשיו אנחנו צריכים להרגיע אותו בחזרה. ו-הרגענו אותו חזרה, אנחנו עלולים שוב ליפול.

וככה הלוך וחזור. וזה יכול לקחת די הרבה זמן. כי זה כבר אימון ברמה מאוד עדינה, וזה יכול לקחת הרבה זמן, הקטע הזה של חמש ושש לסירוגין.

שאלה מהקהל: מצב של לפני שינה שבו אין תאווה להיות ערני ואין עייפות גדולה מדי, המצב הזה הוא אידיאלי בשביל זה. דומה, לפני שנופלים לשינה; מצב שהוא נייטרלי כזה.

המורה: למצב הזה, של הדמדומים, יש חשיבות מרובה, זה מצב שבו הרוחות בגוף מאוזנות ותרגולים מסוימים הם טובים מאוד. פְּרָאָנִים מסוימים. אנחנו מנצלים את המצב הזה בתרגול שלנו, כן. נדבר על זה כשיגיע הזמן.

אבל כל אחד צריך לבדוק לעצמו מתי הזמן הטוב ביותר שלו למדיטציה, ולעשות שם את המדיטציה. לרוב האנשים זה השכם בבוקר, עוד לפני הזריחה. אבל, אם אין לכם זמן אז, או אתם לא קמים, תעשו מתי שיש לכם זמן. ☺ הכי חשוב שתעשו.

אז פה נפלנו, עכשיו פה עלינו יותר מדי, אבל אנחנו כבר מתחילים להתקדם, אז העליות והירידות הם פחות. אנחנו יותר ויותר נשארים בקו הישר. אז אנחנו צריכים עוד יותר לחדד את ה-*She shin* כדי לתפוס את הדקויות של הסטיות.

שוב, אנחנו עושים חמש ושש לסירוגין, ובמשך תקופה די ארוכה לפעמים, ואז מגיעים לזה שייצבנו את כל הדברים האלה¹⁵. אלה נרגעו, אלה נרגעו לגמרי. זה ה-*Shiwar*, זאת אומרת, להרגיע את המיינד.

ואחרי שהרגענו אותו אנחנו מגיעים לשלב שבע.

7. הרגעת המיינד לגמרי - *Nampar Shiwar Japa*

ושבע נקרא -

མཇུག་གི་བར་ཁྱེད་པ།

- *Nampar Shiwar Japa*

אז אימרו: *Nampar Shiwar Japa*

¹² הכוונה לשלב חמש – לאלף את המיינד.

¹³ הכוונה לשלב שש – להרגיע את המיינד.

¹⁴ על הקהות, השקיעה או הדכדוך.

¹⁵ הכוונה לקהות ולערות יתר.

אז זה אותו *Shiwar Jepa* שהיה לנו, רק שנוסף *Nampar* לפניו.

ו-*Nampar* – פירושו לגמרי. אז להרגיע את המיינד לגמרי.

אז בשלב הזה, גם ה-*Drenpa* וגם ה-*She shin* הם הגיעו לשלמות.

הגעתם לאיזה שלמות של זכירה ושל דריכות. הם מושלמים. זאת אומרת, המודעות שלכם היא מדהימה בשלב הזה. אתם מאוד *super duper*, מודעים וזוכרים ולא הולכים לאיבוד ולא מתבלבלים. יש לכם כבר מיינד מאוד עוצמתי.

כמעט ניצחנו את האויבים של קהות ואי-שקט

כבר לא קורה לכם ה-*Ching Wa* ולא קורה לכם ה-*Gopa*, שניהם לא קורים יותר, או אם הם קורים, הם קורים בצורה מאוד קלילה. ואתם צריכים לעשות עוד קצת מאמץ כדי לסלק אותם לגמרי, כדי שלא תצטרכו לדאוג להם בכלל.

ה-*Ching Wa* וה-*Gopa* הם שני אויבים של מדיטציה. שני אויבים של המיינד שלי, ובשלב הזה הם כבר מאוד חלשים כי אני כבר עשיתי הרבה תרגול להיאבק בהם, ואם קודם ידם הייתה על העליונה לגמרי, עכשיו אני מתחילה לנצח במערכה. אני כבר כמעט ניצחתי אותם. הם עוד באים לפעמים, אבל הם כבר חלשים; ו...עוד קצת תרגול ואכניע אותם לגמרי.

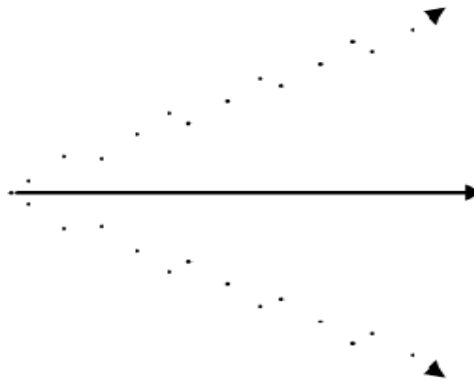
זה כבר לא שהם מתקיפים אותך אפילו, אלא שאתה הולך ומחפש את השרידים שלהם ואתה מתקיף את השרידים שלהם.

סיכום ביניים: השלבים 1 – 7

אז שלבים מארבע עד שבע, אתם זוכרים?

1. אחד, היה לנו נקודות של ריכוז והשאר - הלכנו לאיבוד.
2. בשתיים, יש פרקי זמן של ריכוז, אבל הם קצרים.
3. בשלוש, הם מתארכים והרווחים ביניהם מתקצרים.
- 4-7. החל מארבע, אנחנו בריכוז. אנחנו כבר פיתחנו ריכוז ואנחנו נשארים עם האובייקט. לא הולכים לאיבוד עם האובייקט. אבל ב-ארבע, חמש, שש, שבע אנחנו עדיין מתעסקים עם ה-*Ching Wa* וה-*Gopa*. מתעסקים עם הקהות – עם נפילה של המיינד, לעומת ערות יתר של המיינד. לומדים לנהוג.

אז פה אם אנחנו רוצים לצייר את זה, אז אלה¹⁶ עוד ישנם ככה לפעמים. אתם הולכים ומחפשים את השרידים שלהם, לחסל אותם לגמרי. זה "לגמרי להרגיע את המיינד". כבר כל הגלים הקטנים, הגדולים, הכל נרגע. הבריכה כבר שקטה, אלה שמעל לפני המים, אלה שמתחת לפני המים. הכל אתם מרגיעים לגמרי. וכשאתם מצליחים להשלים את זה, אתם מגיעים לשלב שמונה.



¹⁶ הכוונה לקהות ולערות יתר.

8. להגיע לריכוז חד נקודתי - *Tse Chiktu Jepa*

ושלב שמונה, הוא נקרא

ཅེ་ཅིཀཏུ་ཇེཔ་ཇེཔ་

Tse Chiktu Jepa

Tse – זה נקודה.

Chik – זה אחד.

Jepa – זה לעשות. זה פועל עזר, כמו to do באנגלית. זה, "לעשות להגיע לגמרי את המיינד, אוקיי.

Tse Chiktu Jepa, פירושו להגיע לריכוז חד נקודתי.

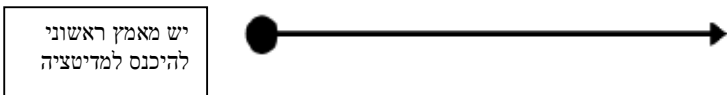
להביא את המיינד לריכוז חד נקודתי, זה שלב שמונה.

כבר אין לנו שום הפרעות. הבריכה שקטה, לגמרי. אנחנו מתיישבים במדיטציה; אנחנו צריכים לעשות מאמץ ראשוני להיכנס, "לעלות על הכביש", ואז אנחנו נשארים עליו ואנחנו נשארים כל הזמן במדיטציה, בלי הפרעות, בריכוז, חד [נקודתי] ☺ כן את יכולה לעצום את העיניים, את נשארת על הכביש.

עדיין צריך לעשות מאמץ קטן בהתחלה. אתם מתיישבים, אתם צריכים לעשות כניסה למדיטציה. וזהו, ואתם לא מוטרדים יותר על ידי האויבים, כי הכנעתם אותם לגמרי. כי פיתחתם את ה-*She shin* וה-*Drenpa* למידה מכסימלית.

ושוב ההשוואה של כל התהליך הזה, זה שמתחילים עם אויב רב עוצמה ובהדרגה בהדרגה הוא נחלש ואתם מתגברים ושבסופו של דבר הכנעתם אותם, הם כבר לא יכולים להתקיף אתכם, פירקתם את נשקם. זה שמונה.

אתם כל הזמן על האובייקט בלי שום הפרעות, חוץ מאשר הרגע הראשון כשאתם צריכים לעשות מאמץ, לעלות על הכביש, להדליק את המנוע. יש מאמץ ראשוני. אז מרגע זה ואילך, אתם כבר לא צריכים להשתמש אפילו ב-*She shin*. אתם כבר לא תותקפו. האויב הלך. סילקתם אותם מהמיינד שלכם. איזה דבר זה! הלכו. די. אתם בריכוז מדהים.



המורה [חוזרת על שאלה]: כן, מה ההבדל בין שבע לשמונה?

בשבע עוד יש שרידים של האויבים, של ה-*Ching Wa* וה-*Gopa*, אבל זה כבר לא שהם מתקיפים אותך אלא את מתקיפה אותם. הם כבר מאוד חלשים ואת מבערת את השאריות שלהם. בתיאור הזה יש לנו שבע שמונה. יש תיאורים אחרים שיש פחות דרגות. זאת אומרת, זה ניסיון של מישהו לתאר מצבים מתוך ההתנסות שלו ויכול להיות שהניסיון שלך יהיה קצת שונה.

9. מדיטציה מאוזנת - *Nyampar Jokpa*

תשע. לא, עוד לא *shine*. ☺

འདུན་པའི་འཇམ་མགས་ལྷན་སྐྱོང་བའི་ལཱ་ལྷན་སྐྱོང་བའི་ལཱ་

Nyampar Jokpa

אימרו: *Nyampar Jokpa*.

אז, *Nyampar* – זה מאוזן.

Nyampar Jokpa – זה אתם שמים את המיינד והוא מאוזן. בעברית: **מדיטציה מאוזנת**.

פה אתם אפילו לא צריכים להפעיל מאמץ התחלתי. אין שום מאמץ. זה בא בלי שום מאמץ, חלק. זה כמו ההוא, מתיישב, והאצבעות רצות על הפסנתר. אתם לא צריכים לעשות שום מאמץ, אתם במדיטציה. והמיינד הוא super duper מרוכז וחד נקודתי. וזה אחרי הרבה אימון, וזה יוצר שדה פורה ל-*shine*. אז זה עוד לא *shine*, אבל זה כבר כמעט.

שאלה מהקהל: איך מיוצג תשע? בלי העיגול של המאמץ?

המורה: כן. אותו דבר בלי העיגול של המאמץ המונחה, את לא צריכה לעשות שום מאמץ.



המורה: כן.

שאלה מהקהל: האם זה מצב שבו אדם נמצא כל הזמן במדיטציה כבר, או עוד לא?

המורה: לא. עוד לא. אבל, כשהוא מחליט לעשות מדיטציה, הוא כבר שמה. **הוא רק חושב על מדיטציה הוא במדיטציה.** הוא לא צריך: 'בוא נביא את האובייקט'. ☺ את עם האובייקט. ואם האובייקט שלך, נגיד, זה הבודהה, את מחליטה להיות עם הבודהה, את כבר עם הבודהה.

את לא צריכה להביא אותו, לדמיין אותו, לצייר אותו. את איתו. הוא כבר פה. הוא ברור והוא חד. אז אמנם הוא אובייקט מנטאלי, אבל הוא חי והוא ברור והוא חד והוא כל הזמן איתך. כאילו שהוא עומד על ירך.

ואם האובייקט שלך הוא הלאמה, כשאת שכללת את המדיטציה, לדרגה הזאת, הלאמה כל הזמן איתך. לגמרי.

שאמאטה – שלווה מדיטטיבית.

מצב נפלא. קרקע פוריה לשינה.

ཞི་གནས།

Shine

בטיבטית, או Shamata, בסנסקריט.

מה ההבדל בין תשע ושאמאטה עצמה? בשאמאטה יש את ה-

ཤིན་རྒྱལ་མཚན།

Shin Jang

את העונג הזה של קלות התרגול. עדיין צריך להמשיך לתרגל [שלב] תשע שוב ושוב ולעשות שוב מדיטציה, כדי להגיע לשאמאטה. בשלב מסוים, מגיע העונג הזה ואי אפשר לטעות בו.

יש לפבונגקה רינפוצ'ה תיאור מאוד יפה של זה בספרו. בהתחלה, כל סבל מנטאלי מסולק. אין יותר סבל מנטאלי. אין יותר מחשבות קשות - זרעים שלהם עוד ישנם, אבל הם לא מבשילים בצורה אקוטית. אנחנו לא יכולים, בחיים הרגילים, לסבול מצוקה נפשית כלשהי או מצוקה מנטאלית כלשהי. אנחנו לא נתונים לרגשות קשים.

כשאלה נעלמים, אנחנו בעונג. ☺ המצב הטבעי שלנו, הוא מצב של עונג רב. ובעקבותיו בא גם עונג פיזי גדול. יש פה בעצם ארבעה שלבים. אנחנו נתאר אותם בהזדמנות אחרת.

שַׁאמְאָטָה – זה המצב הזה של מדיטציה מושלמת שיש בה קלות של תרגול, שיש בה עונג, ריכוז חד נקודתי...

יש לי שליטה גמורה במיינד. אני יכולה להגיד לו: 'עכשיו תישאר על האובייקט הזה ארבע שעות, רק על האובייקט הזה, ואל תזוז!' והוא נשאר שמה.

יש לי שליטה מלאה בגוף. אני אומרת: 'עכשיו תשב ארבע שעות במדיטציה' והוא יושב ארבע שעות במדיטציה, בעונג. אין שום מצוקות בגוף. זה מצב מדהים.

ומדהים לראות בריטריטים, איך זה קורה. עוד הרבה לפני שהגעתם לשַׁאמְאָטָה. העונג הזה של הגוף שבא יחד עם הטיהור של המיינד, שבא יחד עם שמירת הנדריים. זה פשוט תהליך מדהים לצפות בו, זה נותן הרבה עידוד בדרך. אחת הסיבות להיכנס לריטריטים יותר ארוכים.

אתם רק יכולים לחוות את זה אחרי לפחות שבועיים וחצי בריטריט. אז אם אף פעם לא עשיתם יותר משבועיים למשל, אף פעם לא הגעתם לנקודה הזאת. כי זה רק מגיע שמה. אבל כשזה מגיע זה נותן המון עידוד כי:

א. זה מאוד מענג.

ב. זה נותן לכם עידוד להמשיך בדרך, להתעמק, וקורים דברים מדהימים בשלב הזה.

ויפשיאנה

כשאדם מגיע לשַׁאמְאָטָה, הוא מתחיל לעבור לתרגול ויפשיאנה.

אתם זוכרים בריטריט¹⁷ המְשֻׁלְּנו את השַׁאמְאָטָה למיקרוסקופ, ואת המיקרוסקופ הזה אנחנו לוקחים ומכוונים אותו להסתכל על הריקות שזה היה היהלום במדיטציה שלנו.

ואז זה בעצם תהליך קצת אחר, כי

בשַׁאמְאָטָה, אנחנו מתמקדים באובייקט התמקדות חד נקודתית. אנחנו רק נשארים עם האובייקט. אין תנועה של מיינד, הוא נשאר עם האובייקט כל הזמן.

בויפשיאנה, אנחנו מתחילים להתמקד בריקות ואנחנו עושים אנליזה. אתם זוכרים את הפסוק ההוא מ"מקור כל חסדי"? כן, כשהוא מבקש מהלאמה את הברכה שְׁמָה? שהדעת לא תוסח לאובייקטים שאינם נכונים, וכן "שאוכל להבין משמעות נכונה באמצעותו של ניתוח כהלכה"¹⁸, אתם זוכרים שם את הבית הזה? אז יש שם את העניין של "ניתוח כהלכה". ניתוח – זה חשיבה אנליטית.

אז עכשיו הוא הולך ומתמקד בריקות. המיינד הוא עכשיו כמו קרן לייזר. הוא בעל עוצמה אדירה והוא חד ואנחנו יכולים לשים אותו...

אז בויפשיאנה, ואנחנו הולכים ומתחילים לעשות ניתוח, ואנחנו עכשיו שוב צריכים, בעצם מחדש, לייצב את המיינד. כי קודם ייצבנו אותו לגמרי והגענו לשַׁאמְאָטָה, עכשיו אנחנו מתחילים להשתמש בו לעשות ניתוח ואנחנו שוב צריכים להשיג את המיקוד הזה עם האנליזה.

שאלה מהקהל: אחרי שנטרלנו אותו מזה, אנחנו שוב מחזירים אותו בשביל מיקוד?

המורה: כן. אני לא הייתי אומרת שנטרלנו. אילפנו אותו.

שאלה מהקהל: נטרלת אותו מלהשתולל, כלומר,

המורה: כן. עכשיו הוא כבר לא משתולל. עכשיו את משתמשת בזה ומכוונת. עכשיו, כשאת מכוונת, יש שם מחשבה, יש שם תנועה של המיינד בעוד שקודם לא הייתה תנועה, היה רק מיקוד. עכשיו יש תנועה מסוימת ואת צריכה להתאזן שוב. אבל עכשיו היכולות שלך הם מאוד גבוהות ואז באה הויפשיאנה.

אז מה שמבדיל בין שַׁאמְאָטָה וויפשיאנה זה ש:

¹⁷ של "הכנה לטנטרה – מקור כל חסדי"

¹⁸ ברכיני ותני שאזכה במהרה/ בדרך שבה תובנה ושלווה./ תודעה אשר אין בה כל הסחה/ לאובייקטים שהם שגויים, ואשר משיגה משמעות נכונה/ באמצעותו של ניתוח כהלכה."

ושאַמאַטע זה רק הכלי שאותו אני מחזיקה על האובייקט בצורה הדוקה.

כמובן, כדי שאני אצליח בויפאשיאַנע לראות ריקות ישירות, אני צריכה להבין היטב את האובייקט שלי. בשביל זה אני צריכה ללמוד הרבה הרבה על ריקות ולעשות הרבה מדיטציה אנליטית על ריקות במקביל למדיטציות של ריכוז. אלה שני סוגים שונים של מדיטציה. זה מדיטציה אנליטית וזו מדיטציה של ריכוז, ואני צריכה לאמן את עצמי גם בזה וגם בזה.

אז המדיטציות שעשינו בריטריט של ה"לאם רים", הם מדיטציות אנליטיות. במקביל, אנחנו צריכים להגיע איתם לרמה כזאת שגם נוכל לפתח מדיטציות של ריכוז. ואת אלה גם אפשר לעשות על נשימה למשל, או על אובייקט כמו הבודהה, או אובייקט שהלאמה נותן לכם.

דרכים שונות

אדם שהגיע לשאַמאַטע, במקום ללכת ולמקד את המיקרוסקופ הזה על היהלום, יכול להמשיך עם המדיטציות ולעלות לדרגות ריכוז עוד יותר גבוהות. יש עוד שמונה דרגות ריכוז יותר גבוהות, אחרי שאַמאַטע.

יש שאַמאַטע ומשאַמאַטע, אם אתם בדרך של הבודהיסטווה, אפשר וצריך ללכת לויפאשיאַנע, לראות ריקות ישירות, כי זה מה שמשחרר.

אם אתם לא בדרך הזאת, לא לימדו אתכם, לא היה לכם הקארמה לפגוש את המורים האלה, לימדו אתכם משהו אחר - אתם יכולים להמשיך מכאן יש עוד שמונה דרגות, ודרגות הולכות ומתעדנות של המיינד.

בשלב הזה עוד לא חיסלתם את הזרעים, אתם עדיין בסמסרה, אבל המיינד שלכם הוא הרבה יותר מאולף. הוא הרבה יותר מתורבת, ועכשיו אתם בהדרגה, בהדרגה יכולים ללכת לרמות היותר גבוהות, מה שאנחנו לא ממליצים, לפני שהשגנו ראייה ישירה של ריקות. אחרי זה כן, אבל לא לפני זה.

שאלה מהקהל: את מתכוונת לג'אננות?

המורה: לג'אננות, כן, ואנחנו בדרך שלנו לא ממליצים ללכת לשמה לפני ראייה ישירה של ריקות.

שאלה מהקהל: למה?

המורה: כי יש סכנה גדולה. כי כדי להגיע לג'אננות האלה, צריך הרבה הרבה להתאמן במדיטציה של ריכוז חד [נקודתי], כשעוד אין לך בעצם את האובייקט שמביא אותך להארה. אז את מקדישה הרבה, הרבה זמן לאובייקט שאין בו את הכוח להוציא אותך מסבל. אז כשאת מקדישה ככה הרבה זמן, המיינד שלך מאוד רגוע. את בעונג. את בעונג עוד יותר גדול מ-Shin Jang.

למעשה, אחרי שאַמאַטע, אם את ממשיכה במאונך, המיינד מתחיל לצאת מעולם התשוקות. הגוף אולי עוד כאן, אבל המיינד יוצא מכאן ואז את עלולה לצאת לגמרי, לעזוב את הגוף לגמרי, למות. אבל את עוברת לעולם האלים, לעולם הצורה או לעולם החסרי צורה. אבל אין לך שחרור שמה. וזה מאוד נעים, וזה מאוד מענג ואת חושבת שאת בנירוונה - ואת לא. כי את הזרעים לא חיסלת, עד שלא ראית ריקות.

לכן, אם היה לך קארמה, לפגוש מורים שאומרים לך: 'אל תלכי לשמה', הם מצילים את נפשך, כי משמה בסוף מתכלה הקארמה הטובה שמביאה לך את כל העונג הנפלא הזה, ואז את נופלת, כי את לא למדת לחדש אותה, את לא למדת איך לייצר קארמה שתמנע ממך סבל, כי אין שמה שום דבר שילמד אותך את זה. את רק מפסיקה לעשות קארמה שלילית, כשאת פה, את יושבת במדיטציה, את לא פוגעת באף אחד, את לא חושבת מחשבות רעות. את במדיטציה חד נקודתית, אז את לא צוברת קארמה שלילית אבל, את גם לא צוברת קארמה חיובית במיוחד.

כשעוברים את הג'אננות האלה, בהדרגה בהדרגה, מתרחקים מסמסרה במיינד שלנו, ואז אנחנו עוזבים כל צורה של אומללות מנטאלית או אומללות פיזית. כל הרמות של היאחזות באובייקטים מסמריים. זה נהייה לנו בהדרגה יותר ויותר גס ולא אטרקטיבי, כי יש עונג עוד יותר עדין ויש הנאות עוד יותר עדינות, ואז כל

פעם שאנחנו עולים ברמה, הרמה שמתחתיה נראית לנו גסה ומאוד לא אטרקטיבית, ולעומת זאת, זו שמעליה נראית לנו מאוד אטרקטיבית, אז אנחנו ממשיכים שמה.

בסופו של דבר, נגמרות הרמות. יש שמונה כאלה. בסופו של דבר הם נגמרות, ומה? אתם תקועים. אז אתם עוברים לעולם הצורה או לעולם החסרי הצורה ומשמה חייבים ליפול. כי אין יותר לאן ללכת שמה. אתם לא יכולים להגיע משם להארה.

נירוונה

שאלה מהקהל: האם נירוונה היא מצב שרק מי שראה ריקות ישירות יכול להיות בו?

המורה: חייבת להיות ראייה ישירה של ריקות לפני שאפשר להגיע לנירוונה. כדי להגיע לנירוונה חייב להיות שלב של דרך הראייה. אז לאלה מההיניינה יש את חמשת אבני הדרך ולאלה של המהינינה יש חמש אבני הדרך וזה לא אותם אבני דרך. ההתחלה דומה, אבל הסיום שונה לגמרי.

המורה: כן.

שאלה מהקהל: לאמה דבורה-הלה. זה שבהיניינה, הגיע להיות בנירוונה, הוא באותה נירוונה של זה שראה וחווה ריקות ישירות?

המורה: הבודהיסטווה שחווה ריקות ישירות, הוא נמנע מלעבור לנירוונה. הוא הולך ישר למסלול של ההארה.

מהקהל: הוא בכלל לא מגיע לזה.

המורה: לא, הוא יכול להגיע לזה. הוא עולה על רמות הבודהיסטווה. ברמות הבודהיסטווה, יש עשר רמות לפני שמגיעים להארה מלאה. ורמה שמונה מקבילה לרמה של אַרְהַט. בודהיסטווה ברמה שמונה, הוא יכול לעבור לנירוונה, אם הוא רוצה, והם באופן מכוון נמנעים מלעשות את זה ונשארים בסמסרה עוד קצת, כדי להגיע לרמה יותר גבוהה. אז הם עובדים עם היצורים ברמה מאוד גבוהה.

המורה: כן, בבקשה.

מהקהל: הבודהה לימד אותם.

המורה: האם הבודהה לימד אותם? הבודהה לימד את כל ההיניינה. לאנשים שלא היה להם את היכולת המנטאלית לחשוב ולנהוג כמו בודהיסטווה.

אלה מההיניינה, חלקם נקראים "המאזינים", נכון? לְמָה הם נקראים "מאזינים"? כי הם יכולים לשמוע teachings של המהינינה, אבל אין להם את היכולת לממש אותם. לתרגל אותם, לתרגל למען כל היצורים ולקחת אחריות מלאה על כל היצורים, ורק הדבר הזה יכול להביא להארה.

שאלה מהקהל: אבל בדרגות הגבוהות, אז הוא מגיע לנירוונה?

המורה: בלי לראות ריקות ישירות, אי אפשר להגיע לנירוונה.

שאלה מהקהל: אבל הוא השתחרר מכל הנגעים הרוחניים?

המורה: לא, לא. הוא לא השתחרר. הוא רק השתחרר מהצורה הגלויה שלהם, זו שמתבטאת כלפי חוץ, אבל הזרעים שמה, הקארמות שמה. הוא לא עשה שום דבר לחיסול הקארמות השליליות. הוא רק הפסיק לצבור אותם, אז הם כולם שמה. והוא משתמש לעומת זה, בקארמות הנפלאות - כי הוא מגיע לעונג עצום - והוא משתמש בטובות, ואז זה רק הוא מוכרח ליפול.

היניינה, מהינינה והארה

כן,

מהקהל: אני מתביישת שזה עדיין לא מסודר לי בראש, אבל אני חושבת שזאת ההזדמנות עכשיו.

היניינה מגיעים לנירוונה?

המורה: כן. יכולים להגיע לנירוונה.

מהקהל: יכולים להגיע לנירוונה. החברה שהולכים עד דרגת ריכוז שמונה עשרה: תשע זה מה שהסברת, עשר זה שמאטה, ועוד שמונה. זה שמונה עשרה. מגיעים לנירוונה?

המורה: אם הם עברו את השלב של לראות ריקות ישירות. גם להינינה וגם למהינינה יש [את] חמש אבני הדרך. **כדי להגיע לנירוונה, חייבים לעבור דרך הדרך השלישית.**

מהקהל: בהינינה יש שני דברים: אלו שהולכים לכיוון הריכוז המוחלט, ואחרי זה לעולם חסרי הצורה והצורה, ואלו שבדרך ההינינה רואים את הריקות שהם רואים מגיעים לנירוונה. ואלו שהגיעו לנירוונה יצאו מהמסרה?

המורה: כן. מי שהגיע לנירוונה, יצא.

מהקהל: הם הגיעו לנירוונה, זאת אומרת שהם ראו איזשהו סוג של ריקות?

המורה: נכון.

שאלה מהקהל: כיוון שראו איזשהו סוג של ריקות, נפטרו החברה שהגיעו לנירוונה מנגעיהם הרוחניים, ומתענגים לנצח! כי אין להם נגעים יותר. אין להם יותר קארמה שלילית ...

המורה: כן. הם לא יכולים יותר ליפול לסמסרה, זה לא יקרה להם.

מהקהל: איזה הגיון יש בלהמשיך משלב עשר לשמונה עשרה בלי לעבור את ראיית הריקות ובלי להגיע לנירוונה? הרי נירוונה זה האושר העילאי? **למה להם להגיע לעולם הצורות או חסרי הצורה?**

המורה: השאלה לגמרי לעניין.

הסיבה היחידה שמישהו עושה את זה, כי לא הייתה לו הקארמה לפגוש מורים שינחו אותו אחרת. אלה אנשים מאוד מתקדמים, פשוט לא הייתה להם הקארמה לשמוע את ה-teachings האלה. זה הכל.

הם אפילו יכולים לשמוע את הדברים האלה, אבל הם לא ילכו בכיוון הזה. הם ימשכו לאלה ולא לאלה.

מהקהל: ההבדל ביניהם למהינינה הוא רק בזה שהם לא התעקשו על אסיפת חסד.

המורה: הם אוספים חסד, אבל הם לא באוריינטציה של מהינינה. של כל היצורים.

וכשאת אומרת "רק" – זה כל ההבדל.

הבודהה מסביר את ההבדל הזה.¹⁹ הבודהה אומר לבודהיסטווה שהוא כבר ברמה שמונה, והוא כבר אוטוטוט עובר לנירוונה, והוא אומר לו:

**מה שאתה ראתה זה רק אור אחד. יש ביליוני אורות.
אל תלך לשמה. תמשיך איתי. תן לי להוליך אותך.**

אומרים, ככה אומרים בספרות, שכעבור מיליוני שנים באים הבודהות ומעירים אותם²⁰ משמה ומעלים אותם על דרך המהינינה. ובסופו של דבר הם גם יגיעו להארה מלאה, אבל בינתיים [הם] בזבזו הרבה זמן, יכלו לעזור ליצורים, כן - זה לא עוזר לאף אחד, ואנחנו בתפילות שלנו מתפללים לא להישאר בסמסרה ולא ליפול לנירוונה נמוכה. אנחנו רוצים להגיע להארה המלאה של הבודהה.

גם [על] דרך המהינינה, גם שמה יש הבדלים גדולים. יש כאלה שעולים על דרך המהינינה, אבל הם לא מוכנים מבחינה קארמית לטנטרה, ואז זה ייקח להם 300,000 עידנים. גם אם יגיעו כבר לבודהיציטה, זה לוקח המון זמן. המון המון זמן, גם כשהדרך היא כבר מושלמת והיא נהדרת והיא לא מכזיבה.

ובסופו של דבר כולם יגיעו להארה מלאה, רק תלוי כמה זמן זה ייקח, ואם הדרך תהיה במישרין או זה ייקח יותר זמן, או שבכלל ניפול בדרך לצורות הסובלות.

¹⁹ זה לוקח מתוך הסוטר על הרמה העשירית, המצוטטת בספרו של מאסטר קמלשילה, שלבי המדיטציה. ראה בנספח קטע הלקוח מתוך לימוד בנושא זה.

²⁰ את אלו שהגיעו לנירוונה אך לא להארה מלאה.

כל כך מדהים מזלנו!

מהקהל: איזה זכות לנו יש עכשיו שאנחנו צרים שהדברים קיימים.

המורה: כן. זה דבר עצום. זה דבר עצום.

אני לפעמים מלאת הכרת תודה, כי אני הייתי שם, ואז פגשתי את המורים הנוכחיים והייתה לי הקארמה להימשך לזה ולהשקיע את עצמי בלימוד של זה. אז פגשתי אנשים שלמרות ששמעו נשארו שמה, ואחרים.

אני מסתכלת מה מבדיל? ובסופו של דבר מה שמבדיל זה קארמה שקשורה בכמה חמלה יש לבריות – באיזה מידה יש חמלה ובאיזה מידה מוכנים לקחת אחריות? בסופו של דבר זה חסד, כמה חסד עשינו.

ככה שאני חושבת לאן שהדיון הזה הוביל זה:

איזה מזל מדהים נופל בחלקנו ליפול על דרך שמובילה לדרך המהירה

שגם מכינה את כל השלבים האלה לעלות על הדרך המהירה. זה, זה נדיר לגמרי.

עכשיו, גם להצליח בדרך המהירה, בכל השלבים שלה - זה צירוף שהוא כמעט לא קיים ביקום, בכל היקום.

נספח לשיעור 7

קטע מתוך סדנה על "שילבי המדיטציה"

מאת מאסטר קמלשילה

בהנחיית לאמה דבורה-הלה

על פי לימוד של לאמה קריסטי

מאסטר קמלשילה נכנס כעת לדיון בשאלה מאוד חשובה – מתי מגיע הזמן המתאים להפסיק את פעולות הבודהיסטווה ולהתמקד רק בעשיית מדיטציה? מתי מגיע הרגע שבו המתרגל אומר לעצמו שעשה מספיק בעולם וכעת הוא הולך לריטריט? מתי מגיע הזמן להפסיק?

זו שאלה מאוד חשובה כי אנו אומרים שצריך גם את זה וגם את זה.

מחד, אנחנו צריכים לעשות הרבה טוב בעולם מתוך החוכמה ומתוך הבנה של ריקות ולצבור הרבה חסד כי בלי זה המדיטציה והריטריט לא יצליחו.

מאידך, בלי שנשב בריטריט ונבין יותר לעומק חוכמה, גם הפעולות של הבודהיסטווה לא יהיו מספיק חזקות.

וצריך קצת מזה וקצת מזה. יש זמן לזה ויש זמן לזה.

פגשנו בגישה הקיצונית של הוואשאנג שטען שהזמן קצר ולכן אין לבזבז זמן על מעשי חסד ויש לעזוב את העולם בצד, לשבת על הכרית ולמדוט כי רק כך נגיע להארה.

מאסטר קמלשילה אומר: 'לא! הטיעון הזה אינו נכון וצריך גם שיטה וגם חוכמה' והוא מצטט לנו כאן סצינה מתוך סוטרות כדי להמחיש ולחזק את טיעונו. אתרגם לכם זאת תרגום חופשי מאנגלית לעברית:

הבודהה בא לבודהיסטווה ברמה שמונה.

בודהיסטווה ברמה שמונה זה אדם מאוד מאוד מתקדם שמזמן ראה ריקות ישירות וכבר תרגל את כל השלמויות. הוא כבר מושלם בנתינה שלו, במוסריות שלו, באורך-רוח שלו, בחדוות המאמץ שלו. המדיטציה שלו מושלמת והוא כבר ראה ריקות ועבד עם הריקות הרבה הרבה. אדם כזה כבר יכול לעבור לנירוונה אם הוא רוצה. יש לו כבר בחירה, והוא יכול לבחור לצאת מסמסרה. הכל כל-כך טהור בו והוא יושב במדיטציה והעונג של הנירוונה מתחיל לבוא. העונג כל-כך גדול, והוא יודע שהוא יכול לעשות צעד אחד נוסף שיאפשר לו להישאר בעונג מדהים של נירוונה לאורך מיליוני עידינים.

וזה הזמן שבו אנו צריכים את הלאמה שלנו כדי שיציל אותנו מהמצב הזה, כי זו נירוונה נחותה. היא נחותה כיוון שהיא רק בשביל עצמי ולא בשביל הזולת.

אז בא הבודהה אל הבודהיסטווה הזה ואומר לו: 'לא! לא! אתה חייב להמשיך הלאה ולממש אצלך את כל היכולות ואת כל האיכויות של הבודהה, מכיוון שזוהי האמנות עצמה. הגעת כבר לכל-כך הרבה חסד וכל-כך הרבה תכונות מדהימות וסגולות נעלות כבר פיתחת, אך עדיין לא הגעת למעלות האלו שיש לבודהה'.

הוא מתחיל לפרט כאן את תכונות הבודהה אך לא ניכנס לזה.

הבודהה ממשיך ואומר לו: 'אל תזנח את הדרך הזו להגיע אל השיא, אל הפסגה, ילדי. הגעת כבר לשלווה של חופש ואתה כבר יכול להיות בנירוונה, אבל יש עדיין רבים שהם תינוקות, אנשים בסמסרה שהם רחוקים ת"ק פרסה משלווה וסובלים כל הזמן ממיליון ואחת צרות צרורות. חשוב על כל האנשים האלה שמעונים כל הזמן בכל-כך הרבה מחשבות של בורות. חשוב על כל התפילות הקודמות שהתפללת' – וזה כבר בודהיסטווה שפועל כל הזמן למען כל הברואים. זה לא מישוהו על דרך ההיניינה שפועל רק למען עצמו. מדובר כאן באדם שעושה את כל העבודה למען הזולת. –

הבודהה אומר לו: 'עשית כבר כל-כך הרבה תפילות בשביל לסלק את הסבל מהזולת ולהשיג את המטרות שלהם, לא רק את המטרות שלך. זכור ואל תשכח את הדלת הזו אל החוכמה. אל תשכח! הטבע שלך הוא

הטבע של כל הדברים'. הוא מדבר כאן על הריקות, נכון? 'כל הדברים הם ריקים' הוא אומר. 'כל הדברים הם ריקים. את היכולת הזו לראות ריקות לא רק לבודהה יש ולא רק לבודההיטווה יש. גם לאלה שעל דרך ההינינה, מה שנקרא "המאזינים" או "הבודהה שהגיעו בעצמם", (אנשים שמתרגלים בהיבט הצר), יש את היכולת הזו. גם להם יש הבנה של ריקות וגם אלו הגיעו מעבר לחשיבה קונספטואלית, אבל הסתכל עלי. הבט בי ותראה את הגוף האינסופי שלי'.

'אני יכול להופיע בפני כל הברואים. אני יכול לשכפל את עצמי ולהופיע בפני כל בריה ובריה כפי שהיא צריכה. הסתכל על גן העדן המדהים שלי של הבודהה וגם על החוכמה האינסופית שלי, החוכמה שאי-אפשר למדוד אותה'. חוכמה כזו אין עדיין לבודההיטווה ברמה שמונה כיוון שהוא עדיין לא יכול לקרוא את המינד של כל הברואים, מפני שהוא עוד לא בודהה.

בודהה ממשיך ואומר לו: 'הבט בחוכמה האינסופית שלי, על האאורה שלי. הסתכל על הטוהר המדהים של הדיבור שלי'. אומרים על הדיבור של הבודהה שהוא מדבר במקום אחד בסנסקריט וכל יצור ויצור בעולם שומע זאת בשפתו שלו ושומע את מה שהוא צריך לשמוע. זו היכולת המדהימה של הדיבור של הבודהה וזה מה שקורה כשהדיבור של הבודהה בא אלינו דרך המורים. למעשה זה הבודהה שמדבר דרכם אלינו.

ואז בודהה נותן לו מטפורה מאוד יפה כשהוא אומר: 'הו בני האציל! יש בכך אור, אתה כבר מצאת אור' והוא מתכוון כאן לריקות. 'כבר רכשת חוכמה, כבר מצאת אור. אתה כבר לא מאמין בדברים כמופיעים מצד עצמם. אתה כבר לא מאמין בתוויות של הדברים, במושגים. אבל האור הזה שלך הוא רק אור אחד. אותם שהגיעו לכך' (זאת אומרת הבודהה) 'להם יש ביליון אורות כמו זה שלך'. המעשים הקדושים של הבודהה הם ללא שיעור, ולא ניתן בכלל למדוד אותם. הם ללא מידה, עם אינספור קומבינציות. אין להם שום מספר, אין להם שיעור, הם אינסופיים, אין להם השוואה, אין שום דבר שדומה להם. 'עכשיו שב והמשך לתרגל כדי להגיע לשם'.

זה נמשך הלאה אך נפסיק כאן.

בשביל מה הסיפור הזה? יש כאן את הסיפור של הבודהה שבא אל הבודההיטווה שכבר טיהר את כל נגיעו הרוחניים ומדברנו לא לעצור כאן ולהמשיך הלאה כי עדיין יש אינספור יצורים שסובלים. הוא מזכיר לו מה זה להגיע לדרכו של הבודהה ונשאלת השאלה מה המסקנה כאן?

המסקנה היא שאפילו בודההיטווה ברמה שמונה עדיין צריך לעשות פעולות של בודההיטווה בעולם. על אחת כמה וכמה, גם אנחנו צריכים להמשיך ולעשות פעולות כאלה. אנחנו לא יכולים להגיד: 'מספיק! עכשיו אני הולכת לשבת ולהגיע להארה', כי זה לא יקרה כך, זה לא יקרה. אחד צריך לחזק את השני. שיטה וחוכמה משולבות יחד. יש זמנים לשבת ויש זמנים לקום ולפעול כבודההיטווה.

מהקהל: זה נשמע כמו מכשול בדרך שצריך להתגבר עליו, מכשול ברמה מאוד גבוהה של התפתחות?

המורה: נכון. זו תפיסה נכונה. אנחנו מעודדים בדרך של המורים שלי (דרך המהינה, הדרך הגדולה), להגיע להארה המלאה של הבודהה, דרך פעולות של בודההיטווה, דרך למידה של ריקות, פיתוח מדיטציה, עשייה משולבת של שיטה וחוכמה, ולא לדאוג שרק אני אצא מסבל. מתפללים בתפילות היומיות שלנו לצאת מסמסרה ולא ליפול ל"נירוונה נחותה" כפי שאנו קוראים לה. היא נחותה לא בגלל שהיא נחותה. היא נחותה לעומת הארה מלאה. מצד עצמה, זה הישג רוחני מדהים לסלק את כל הנגעים הרוחניים, אבל זה נחות כמו שאומר הבודהה, כיוון שזה רק אור אחד לעומת ביליוני, ביליוני אורות של הבודהה. זה כלום לעומת הבודהה.

ולכן אנו לא מעודדים את אותו סוג של מדיטציות שיכול להביא אותנו לשם. ויש שהשינה מלווה בהבנה עמוקה של ריקות, בלי פעילות הבודההיטווה. אפשר להגיע לראות ריקות גם בלי זה. אולם אחר-כך, מה עושים עם ההבנה הזו של הריקות? אנו יכולים לקחת את הכלי המדהים הזה של הבנת הריקות ולחסל את הסבל הפרטי שלנו או שאנו יכולים באמצעותו לחסל את הסבל של כל הברואים. זה כיוון אחר של תרגול.
