

מבוא לבודהיזם

חומרי לימוד וקריאה



מרכז המדיטציה טושיטה

דהרמסלה, הודו

**"מרכז המדיטציה טושיטה" הוא חלק מארגון ה-FPMT
(העמותה לשימור מסורת המהייאנה) הבינלאומי שכולל
מעל ל-150 מרכזי מדיטציה וארגוני שירות סוציאליים
הפועלים בלמעלה מ-40 מדינות תחת הדרכתו הרוחנית של
לאמה זופה רינפוצ'ה. מידע נוסף על FPMT ניתן למצוא ב-
www.fpmt.org**

טיפול בחומרי דהרמה

חוברת זו מכילה דהרמה (לימודים של הבודהה). יש לכבד את כל החומרים הכתובים המכילים לימודי דהרמה מאחר והם מכילים את הכלים המובילים לחופש ולהארה. לעולם אין לדרוך או לדלג מעליהם ואין לשים אותם ישירות על הרצפה או על מושב (היכן שיושבים או מתהלכים); יש להניח תחתם בד נאה או שולחן לטקסטים.

מומלץ לשמור את כל חומרי הדהרמה במקום גבוה ונקי. יש להניחם על המדף הגבוה ביותר שבכוננית או שבמזבח. אין להניח אובייקטים נוספים, אוכל או את המאלה (mala) שלכם על גבי כתבי דהרמה. בנסיעות, יש לארוז את כתבי הדהרמה כך שהם לא ינזקו, מומלץ לעטוף אותם בבד או בתיק מיוחד לספרי דהרמה (ניתן להשיג בספריה של טושיטה).

הכנת חוברת זו

החומר בחוברת זו לוקט מהחוברת "קורס מבוא קריאה וחומרים" שהוכן על ידי **הנזירה הנכבדת סנגייה קהדרו** למען קורסי מבוא בטושיטה, ומכיל מספר קטעים נרחבים מספרה *How to Meditate*.
הנזיר הנכבד טנזין צ'וקי הוסיף תוספות נרחבות ושינויים לחומר קורס מבוא זה בנובמבר 2008. חומר נוסף וכמה שינויים התווספו על ידי **גלן סוונסון** ביולי 2011 לגרסה זו.

תרגום מאנגלית: איילה זלט
הגהה: אלונה פרת וטל מעיין, קבוצת "שנטידווה FPMT ישראל"

תוכן העניינים

1	מבוא
1	מי הוא הבודהה?
1	הקיום האנושי הקשה והתשובה של הבודהה
2	מה זו הארה?
3	ארבע האמיתות הנאצלות
3	האמת הנאצלת הראשונה: האמת של הסבל
4	האמת הנאצלת השנייה: האמת של הגורמים לסבל
6	קרמה
8	לידה מחדש
9	האמת הנאצלת השלישית: האמת של סיום הסבל
10	האמת הנאצלת הרביעית: האמת של הדרך המובילה לסיום הסבל
11	שלושת ההיבטים הראשיים של הדרך
11	1. היחלצות ודאית או "הנחישות להשתחרר"
12	2. בודהיציטה
13	3. הראייה הנכונה של ריקות
14	שש השלמויות
15	חמש הדרכים
16	התודעה ומדיטציה
16	מה היא התודעה?
16	מה היא מדיטציה?
18	מדיטציית ייצוב
18	מדיטציה אנליטית
20	תרגול המדיטציה היומי
22	גלגל החיים
24	שמטה
26	פירושים למילים שימושיות
27	מילון מונחי דהרמה
34	Suggested Reading List
35	Discovering Buddhism Program

מבוא

מי הוא הבודהה?

הבודהה נולד כנסיך סידהרתה ב-563 לפנה"ס בלומביני, בנפאל של היום, קרוב לגבול עם הודו. חכמים ניבאו שהילד יהפוך לשליט גדול או לקדוש גדול ואביו העדיף את האפשרות הראשונה, על כן גידל את בנו כך שיהפוך לשליט בממלכתו. סידהרתה היה מאוד נבון ולמד מהר מאוד את כל מה שהוקנה לו. בנוסף לכך, הוא היה גם בעל לב רחב ורגיש.



בשנות ה-20 המאוחרות לחייו העז סידהרתה לצאת מחוץ לסביבה המוגנת של הארמון בו גדל ונתקל בשלוש עובדות טרגיות של החיים: חולי, זקנה ומוות. הוא הבין שכל היצורים החיים נחשפים לסוגי הסבל הללו, ושאל למצוא דרך לסיים את הסבל למען עצמו ולמען אחרים. התקלות רביעית, עם נזיר נודד, שנראה שלו, ומאושר, העניקה לו השראה לוותר על חיי הנסיכות ולמדוט (meditate) ביער על מנת לגלות אמת וחופש. הוא עזב את ביתו, שהיה שש שנים בתרגול אינטנסיבי ביער ולבסוף השיג את המטרה אליה כיוון: הארה (Enlightenment).

דבר ראשון שעשה לאחר שהגיע להארה, הוא ללמד חמישה משותפיו לשעבר. הלימוד התקיים בסארנאת, ליד וראנאסי, ונושא הלימוד הראשון היה ארבע האמיתות הנאצלות (The four Noble Truths). מאז, הלורד בודהה העביר את 45 שנות חייו האחרונות בתרגול ובהוראה, תוך מסעות דרך מישורי הגנגס. כאשר הגיע בודהה לשנתו ה-80, נפטר בקושינגר שבצפון הודו.

הקיום האנושי הקשה והתשובה של הבודהה

כולם רוצים אושר, אך נראה שרק מעטים מאיתנו באמת מצליחים להשיגו. בחיפושינו אחר שביעות רצון (satisfaction) אנו עוברים ממערכת יחסים אחת לאחרת, מעבודה אחת לאחרת, מארץ אחת לאחרת. לומדים אומנות ורפואה, משקיעים אנרגיה ומרץ בתחומי ספורט שונים, מביאים תינוקות לעולם, כותבים ספרים ומגדלים פרחים. מוציאים את כספנו על מערכות בידור ביתיות, טלפונים חכמים, טאבלטים, ריהוט נוח וחופשות בשמש. או שלחלופין, מנסים לחזור לטבע, לאכול אוכל בריא, לתרגל יוגה ולמדוט. כמעט כל מה שאנו עושים הוא ניסיון למצוא אושר אמיתי ולהמנע מסבל.

אין שום פגם בלרצות להיות מאושרים או בחיפוש ובניסיון למצוא את האושר. הבעיה היא שאנו רואים דברים כגון מערכות יחסים, רכוש והרפתקאות כבעלי יכולת מולדת לספקנו, כאילו הם הגורמים לאושר. אבל, הם לא יכולים להיות, פשוט מכיוון שהם לא נמשכים. כל הדברים מטבעם משתנים כל הזמן ובסופו של דבר נגמרים: גופינו, חברינו, רכושנו, הסביבה. התלות שלנו בדברים שהינם ארעיים (impermanent) וההאחזות (clinging) באושר שהם מביאים, משולים לקשת בענן, מביאים אך ורק כאזבה וצער, לא סיפוק ושביעות רצון.

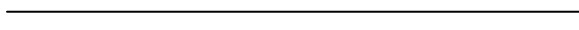
אנחנו כן חווים אושר מדברים שמחוץ לנו, אבל הוא לא באמת מספק אותנו או משחרר אותנו מבעיותינו. איכותו של אושר זה היא נמוכה, והוא אינו אמין והינו קצר מועד. אין זה אומר שעלינו לוותר על החברים והרכוש שלנו על מנת להיות מאושרים. הדברים שכן עלינו לוותר עליהם הם תפיסותינו המוטעות לגביהם וציפיותינו הלא מציאותיות לגבי מה שביכולתם להעניק לנו.

לא רק שאנו רואים דברים אלה כקבועים (permanent) וכבעלי יכולת לספק אותנו, בשורש בעיותינו מצויה ההשקפה השגויה מן היסוד של המציאות. אינסטנקטיבית, אנחנו מאמינים שאנשים ודברים קיימים בפני עצמם ומעצם מהותם, מצדם-הם; שהם בעלי טבע אינהרנטי (טבעי), קיימים בזכות עצמם. כלומר- בראייתנו, איכויות מסוימות של דברים מצויות באופן טבעי בתוכם והדברים הינם, מצדם-הם, טובים או רעים, מושכים או לא

מושכים. נראה כאילו איכויות אלו נמצאות שם, בדברים עצמם, ואין תלויות בדרך שבה אנו מסתכלים עליהם ובגורמים אחרים.

אנו חושבים, למשל, ששוקולד הוא טעים מטבעו (inherent), או שהצלחה היא מספקת מטבעה. אבל לבטח, אם הם היו כאלה, הם לעולם לא היו נכשלים לתת לנו הנאה וסיפוק, וכולם היו חווים אותם באותו האופן.

תפיסה שגויה זו מושרשת עמוק בתוכנו והינה הרגל. היא צובעת את כל מערכות היחסים שלנו והמגעים שלנו עם העולם. כנראה רק לעיתים רחוקות אנו תוהים האם איך שאנו רואים דברים הינה הדרך שבה הם באמת קיימים. אך אם נהרהר בכך, יהיה ברור לנו שתמונת המציאות שלנו הינה מוגזמת וחד-צדדית; שהאיכויות הטובות והרעות שאנו רואים בדברים נוצרות ומושלכות (projected) בעצם על ידי תודעתנו (mind).



על פי הבודהיזם, יש אושר מתמשך ויציב ולכולם יש את הפוטנציאל לחוות אותו. הגורמים לאושר שוכנים בתודעתנו, וישנן שיטות להשיגו. כל אחד יכול לתרגל שיטות אלה, בכל מקום וסגנון חיים, בין אם זה בחיים עירוניים, בעבודה של 8 שעות ביום, גידול משפחה, או בהנאות בסוף השבוע.

על ידי תרגול של שיטות אלו, אפשר ללמוד להיות מאושרים בכל זמן ובכל מצב, אפילו במצבים קשים וכואבים. בסופו של דבר, אנו יכולים לשחרר את עצמנו מבעיות כגון אי שביעות רצון (dissatisfaction), כעס וחרדה (anxiety), ועל ידי הראייה וההבנה של איך הדברים באמת קיימים, נחסל (eliminate) לגמרי מן השורש את המקור של כל מצבי התודעה המטרידים (disturbing), כך שהם לא יתעוררו לעולם, ונשיג את המטרה של חופש, או הארה.

מה זו הארה?

הארה (enlightenment) הינה מצב תודעה שבו הוסרו כל התכונות השליליות והפוגעניות- כעס, שנאה, חמדנות (greed), גאווה, בערות (ignorance) וכו', וכל התכונות החיוביות והמייטיבות- חמלה ואהבה עולמיות, נדיבות, סבלנות, חכמה (wisdom) וכו'- נהיו מושלמות. מי שהשיגה הארה הינה חופשיה מכל הבעיות והסבל: כאב, חולי, מוות, פחד, עצב, בדידות וכדומה.

כל מי שמשיג את מצב ההארה נקרא בודהה. אין רק בודהה אחד, יש הרבה- בעבר, בהווה ובעתיד. לכולנו יש את הפוטנציאל להשיג הארה ולהפוך לבודהות- זה נקרא "טבע הבודהה" שלנו.



ארבע האמיתות הנאצלות (The Four Noble Truths)

בודהה היה פעם כמונו: אדם רגיל - סובל ומחזיק בהשקפות שגויות (deluded). בזכות עמלו הוא השיג הארה, ואז לימד את הדרך כך שאחרים יוכלו ללכת בה. בודהה איננו מסוגל "להצילנו", הוא איננו יכול להפוך אותנו למוארים. עלינו לעשות זאת בעצמנו, על ידי אימוץ עצותיו, ותרגול של מה שהוא לימד. בודהה הוא כמו המורה והמדריך שלנו, או כמו רופא האומר לנו מה לא בסדר ורושם לנו תרופה. על כן, על מנת להשיג הארה, עלינו ללמוד את תורת הבודהה ולתרגל אותה בצורה הכי טובה שניתן.

הלימוד הראשון שהבודהה נתן, על ארבע האמיתות הנאצלות, מסכם את המהות של כל המסר שלו. ארבע האמיתות הנאצלות הן:

- (1) סבל, אי שביעות רצון או אי-נחת (suffering, or dissatisfaction)
- (2) הגורמים לסבל (The causes of suffering)
- (3) סיום הסבל (The cessation of suffering)
- (4) הדרך המובילה לסיום זה (the path leading to that cessation)

האמת הנאצלת הראשונה: האמת של הסבל

משמעות האמת הנאצלת הראשונה, היא פשוט שכל בעל תודעה (sentient being) (כלומר, מי שאינו מואר) חווה סבל במידה מסויימת. "סבל" מתייחס לא רק לכאב פיזי חמור או מנטלי, אלא לכל סוג של חוויה לא נעימה ולא רצויה. זה כולל חולי וחוסר נוחות גופנית, וכן בעיות רגשיות כגון אכזבה, אובדן, בדידות, דכאון, מתח, פחד, אי שביעות רצון, וכדומה.

יש אנשים שמאשימים את הבודהיזם בפסימיזם בגלל שהוא מדבר כל כך הרבה על סבל. אבל, בודהה רק הצביע על האמת - אף אחד לא יכול לעבור את חייו ללא קשיים. והוא לא דיבר רק על סבל; הוא גם הסביר שזה אפשרי להשתחרר מסבל, וכיצד לעשות זאת.

הסבל מוסבר בדרכים שונות. דרך אחת היא לדבר על סוגי הסבל שבודהה ראה: חולי, זיקנה ומוות.

רשימה נוספת מפרטת שלושה סוגים של סבל:

- **הסבל של סבל (The suffering of suffering):** סבל גס. אותו אפילו חיות מכירות ונוקטות באמצעים להמנע ממנו.
- **הסבל של השינוי (The suffering of change):** מתייחס לחוויות שבדרך כלל אנו מזהים כמהנות. אנו תופסים אותן כמצבי הנאה או שמחה בגלל שבהשוואה לחוויות מכאיבות, הן נראות כסוג של הקלה. אנו נאחזים (attached) בדברים (מערכות יחסים, רכוש). אך, אם הם היו מהנים בעצמם, ככל שהיינו מתענגים (indulged) עליהם, כך ההנאה שלנו היתה מתגברת. אך זה לא המצב. הם ארעיים, משתנים, נגמרים, ואז אנו סובלים. לדוגמא: עוגת שוקולד.
- **סבל קיומי (Pervasive suffering):** סבל של קיום מותנה (the suffering of conditioned existence): עצם הלידה בסמסרה (Samsara), או מעגל הקיום (cyclic existence). בגלל שהקיום שלנו וכל מה שקורה בסמסרה מגיע כתוצאה מבערות, אין שום אפשרות למצוא אושר תמידי - יחזושה צרה תמיד קורית. עובדת הקיום הלא מואר שלנו.

שוב, מטרת המדיטציה על סוגי הסבל הללו והשגת מודעות (awareness) אליהם, אינה כדי לדכא, אלא על מנת ליצור משאלה להשתחרר מהם. משאלה זו ידועה בתור היחלצות ודאית (Renunciation), והיא ההתחלה של הדרך הרוחנית.

האמת הנאצלת השניה: האמת של הגורמים לסבל

האמת השניה היא שלסבל יש גורמים (causes). כולנו מחפשים פתרונות לבעיותינו, אך פתרונות אלה לא תמיד עובדים. זאת, מכיוון שאנו לא מבינים מהיכן בעיותינו מגיעות, מה הגורמים האמיתיים להן.

בודהה גילה שהמקור לבעיות ולסבל שוכן בפנים, וגם שהפתרון שוכן בפנים. הוא גילה שיש שתי סיבות עיקריות לסבל: קרמה (karma) ואשליות (delusions). העיקרי ביניהן הוא אשליות- גורמים מטרידים ושליילים בתוך תודעתנו.

אשליות (Delusions) - (קנסקריט: Kleshas)

אשליות כוללות רגשות עוכרים (afflictive emotions) וגם את הגורם להן- בערות (ignorance). ומתוך המוני האשליות הקיימות בתודעתנו, "שלושת הרעלים" של בערות, האחזות וכעס הם הגורמים העיקריים לסבל.

בערות (בורות) הינה שורש הסבל- סבל קורה מכיוון שאנו תופסים בצורה שגויה (misperceiving) איך הדברים קיימים- בערות בסיסית זו על טבע המציאות הינה שורש הסבל.

זה קורה ברבדים שונים: דוגמא אחת היא חוסר הבנה של סיבה ותוצאה (cause and effect), או קרמה: שמעשים מיומנים (skillful) מובילים לאושר ושמעשים לא מיומנים (unskillful) מובילים לסבל. כך, אנשים המעורבים במעשים לא מיומנים כגון הריגה וגניבה, מקווים להשיג אושר, אך במקום משיגים בעיות. בנוסף, הם לא עושים מעשים מיומנים, כגון להיות נדיבים עם זמנם ומשאביהם, מאחר והם חושבים שיפסידו, אך כך הם לא יוצרים את הגורמים לאושר. בערות הינה בעצם הגורם השורשי של כל שאר האשליות, של קרמה ושל כל הבעיות והסבל.

שתי דרכים נוספות לסווג בערות:

- **בערות נרכשת:** תיאוריות או אמונות הנלמדות מתרבותינו.
- **בערות מולדת (innate):** ספונטנית, אינה נלמדת, כמו למשל, שכאשר דברים אינם מסתדרים, אנו מאשימים אחרים. אנו עושים זאת אפילו אם לא למדנו לעשות זאת, פשוט בצורה טבעית.

בגלל הבלבול הבסיסי הזה, יש לנו רגשות עוכרים. ההגדרה של "רגש עוכר" היא רגש שרק עצם נוכחותו מיד מטריד את תודעתנו- זהו כל סוג של רגש המטריד את שלוות נפשינו.

האחזות (attachment) מוגדרת כגורם מנטלי התופס את האובייקט שלו כמושך, מגזים את תכונת המשיכה שלו, מחשיב אותו כמקור אושר, ורוצה להחזיק בו ולשמור אותו. היא הרצון להחזיק ולא לאבד דברים שאנו מוצאים כמושכים ומהנים. אתם אולי תוהים מה לא בסדר עם זה? האחזות בדרך כלל מבוססת על אגו ואנוכיות (selfishness), כך שהתקבעות בה מגבירה את הגישות הללו. היא גם איננה מציאותית, מאחר והיא רוצה שאנשים ודברים ישארו קבועים, כאשר במציאות הינם ארעיים (impermanent). היא יכולה להוביל אותנו לבצע פעולות שאינן מיומנות כגון גניבה, שקר, בגידה או פגיעה באחרים, והתנהגות שכזו בתורה מובילה לבעיות נוספות. כמו כן, במקום שההאחזות תוביל לשביעות הרצון לה קיוונו, היא מובילה רק ליותר חוסר שביעות רצון. המאסטר הבודהיסט הגדול שנטידווה (Shantideva) אמר שהאחזות לעולם לא מובילה לאושר ולשביעות רצון, בגלל שאם אנו תאווים למשהו ולא משיגים אותו אנחנו נהיה אומללים, אבל גם אם כן נשיגו, נהיה אומללים.

האחזות היא גם הגורם לבעיות שונות בחברה, כגון התמכרות לאלכוהול ולסמים, ניאוף, מתח נפשי, התאבדות, התעללות מינית, עוני, ואפילו אלימות ורצח. על כן, האחזות גורמת בעיות גם לעצמנו וגם לאחרים, גם בהווה וגם בעתיד.

כעס מוגדר כגורם מנטלי התופס (perceive) את האובייקט שלו כלא מושך, מעצים את חוסר המשיכה שלו, מתנגד לו, ורוצה לפגוע באובייקט. הוא מטריד את תודעתנו, מונע מאיתנו להרגיש שלווה ואושר, פוגע בבריאותנו ויכול להובילנו לפגוע באחרים. כעס יכול לדחוף אותנו לבצע מעשים לא מיומנים כגון הריגה או פגיעה באחרים, לדבר אליהם בצורה פוגענית וכדומה. מעשים אלו משאירים רישומים (imprints) בתודעתנו, שיביאו לבעיות ולסבל בעתיד.

ישנם גם שישה עוברים (afflictions) עיקריים המוסברים ב- *Abhidharmakosha* של Vasubhandu: בערות, האחזות או השתוקקות (craving), כעס, גאווה או יהירות (conceit), ספק עוכר (afflictive doubt), השקפות עוכרות (מצרפים חולפים, תרגולים ספגניים וכולי) ועוברים עוכרים משניים כגון: הסחות דעת, יומרה, הסתרה של חטאים, עצלות, קנאה, אכזריות, טינה, ועוד.

הכתבים מציגים שישה גורמים המגבירים רגשות מטרידים:

1. **זרע:** הגורם הבסיסי לתודעה המושלית הוא הרישומים שהושארו בתודעתנו על ידי מעשים לא מייטיבים שהתבצעו בעבר. בתנאים מתאימים, זרעים אלה יבשילו (ripen) והתודעה המושלית תעלה שוב.
2. **אובייקט:** כאשר האובייקט בקרבתך והזרע בתודעתך - בום! - נוצרת אשליה. לרוב זה קורה עם אובייקטים של האחזות. חייב להיות קשר כלשהו בין האובייקט שגורם לאשליה להיווצר לבין הזרע, על כן האובייקט נקרא "אובייקט קשור". חייב להיות השילוב המתאים גם של הרישום התודעתי וגם של התכונות המאפיינות את האובייקט. אם אין שום מגע עם אובייקט קשור, אין אפשרות שהאשליה הסובייקטיבית תיווצר.
3. **חברה:** חשיפה להשפעה של אנשים העוסקים במעשים לא מוסריים (non-virtues).
4. **תקשורת:** חוסר קפדנות בבחירת מורים, אימוץ רעיונות מוטעים שנלמדו על ידי מורים - זה מתייחס בעיקר ללימוד שנראה מנוגד למוסריות בסיסית וכן ללימוד על גורם ותוצאה. חשוב גם להזהר מחשיפה להשפעות שליליות כגון אלימות בטלוויזיה, פורנוגרפיה - כל דבר שאינו מרומם (uplift) את תודעתך.
5. **הרגל:** לאחר חוויה מסוימת עם אובייקט, כאשר אנו פוגשים אובייקט דומה אנו זוכרים את החוויה הראשונית. וכל פעם שחוזרים על הפעולה, הזכרון מתגבר, מתעצם ומתעוות יותר ויותר בדמיון שלנו. הרגל בונה הקשרים, כך שבכל פעם שנוצר מצב דומה, תודעתנו מייצרת אשליה באופן אוטומטי.
6. **תשומת לב לא מתאימה:** הגזמה של התכונות של משהו עד כדי כך שהוא כבר בכלל לא דומה למקור, אלא רק תוצר של תפישה מוטעית. הגורם הזה כולל הערכת יתר של תכונות, אם טובות ואם רעות. בנוסף, האובייקט נראה כל כך קבוע וקיים בפני עצמו, וכלל לא כתוצר של התפישה שלנו.

קרמה (Karma)

משמעה המילולי של המילה הסנסקרית קרמה היא "פעולה". קרמה מתייחסת לפעולה רצונית, והתוצאות (effects) נחוות בעיקר כמציאות החיצונית שלנו. קרמה היא הגורם, לא התוצאה- היא הפעולה הרצונית, ולא התוצאה של אותה פעולה. כאשר אנו עושים פעולה, אנו יוצרים גורמים (causes) לחוויה של תוצאות או תולדות (consequences). באופן כללי, אם נעשה פעולות חיוביות נחווה תוצאות חיוביות, ואם נעשה פעולות שליליות נחווה תוצאות שליליות. פעולות קרמטיות הן התגובות לרגשות עוברים, והתוצאה של פעולות קרמטיות אלו היא סבל.

חוק הקרמה אינו כמו חוק מדינה שהומצא על ידי אנשים- הוא לא הומצא על ידי הבודהה או על ידי מישהו אחר. זהו חוק טבע, כמו חוק הכבידה, שהבודהה הגיע להבנתו ואז הסביר אותו לנו. אז כאשר אנו "עוברים" על חוק הקרמה על ידי עשיית מעשה שלילי, התוצאות הרעות שנחווה קורות באופן טבעי. זה לא שאנו נענשים על ידי מישהו! כמו כן, חוק הקרמה חל על כולם, בין אם הם יודעים ומאמינים בו ובין אם לא, באותו אופן שאכילת רעל תגרום לכולם לחלות, בין אם הם יודעים או מאמינים שזה רעל ובין אם לא.

ארבעה מאפיינים של קרמה:

1. **קרמה היא מוחלטת (definite):** כל קרמה שנוצרת תביא לתוצאה מתאימה: שליליות רק תביא לסבל, מעלה רק תביא לאושר, באותה הצורה שזרעי אורז יוצרים אורז וזרעי צ'ילי יוצרים צ'ילי.
2. **התגברות:** מעשה פעוט יכול להביא לתוצאה גדולה במידה ונשמח שעשינו את המעשה ועל ידי חזרה על המעשה שוב ושוב – אלה הם דברים שמזינים אותו. באותו אופן שבו זרע קטן אחד יכול ליצור עץ גדול במידה והוא מוזן במים, אור שמש וכדומה.
3. **אם לא יצרנו את הגורם, לא נחווה את התוצאה:** לא נחווה בעיות אם לא נעשה שום דבר שלילי, ולא נחווה אושר אם לא נעשה שום דבר חיובי.
4. **קרמה אינה נעלמת, אפילו אחרי הרבה מחזורי חיים:** אנו סוחבים קרמה ממחזור חיים אחד לשני, עד שכל התנאים המתאימים מתקבצים יחדיו, מה שגורם לקרמה להבשיל ולהביא את תוצאותיה. עם זאת, קרמה שלילית ניתנת לטיהור על ידי תרגול **ארבעת הכוחות המתנגדים (The four opponent powers):** חרטה (regret), הסתמכות (reliance), תרופה (remedy) והחלטיות (resolve). כמו כן, קרמה חיובית יכולה לההרס על ידי כעס.

אילו מעשים הינם חיוביים ואילו מעשים הינם שליליים? מעשים חיוביים הם אלו שיוצרים אושר לעצמך ולאחרים, ומעשים שליליים הם אלו שיוצרים אומללות לעצמך ולאחרים. על כן, מעשה הוא חיובי או שלילי על פי התוצאה שהוא יביא בעתיד. רובנו לא מסוגלים לחזות את העתיד על מנת לדעת את תוצאות מעשינו, ועל כן, על מנת לעזור לנו, הבודהה נתן רשימה של עשרת המעשים הכי שליליים אותם עלינו לנטוש במידה ואיננו רוצים לסבול.

עשרת המעשים הלא-מיומנים (עשרת השליליים):

שלושה של הגוף:	ארבעה של דיבור:	שלושה של התודעה:
1. הריגה	4. שקר	8. חמדנות (covetousness)
2. גניבה	5. דיבור מפלג (divisive speech)	9. כוונה להרע, שנאה (ill-will)
3. התנהגות מינית לא נאותה	6. דיבור פוגעני (harsh speech)	10. השקפה מוטעית (wrong view)
(sexual misconduct)	7. דיבורים חסרי טעם, רכילות	

ישנה גם רשימה של עשרה מעשים מיומנים, שיש לתרגלם אם אנו רוצים לחוות אושר. הם ההפכים לעשרת המעשים הלא-מיומנים: הם כוללים זיהוי שמעשים אלו הם שגויים, מאחר והם גורמים לפגיעה בעצמנו ובאחרים, ואז עשיית מאמץ מודע להמנע מהם, ולתרגל את המעשה ההפוך. למשל, כאשר אנו מבינים שהריגה הינה דבר שלילי הגורם לסבל, אנו עושים מאמץ להמנע מלהרוג, ובנוסף, מנסים להציל חיים, ובכך אנו יוצרים לא רק את המעלה (virtue) של אי-הריגה, אלא גם את פוטנציאל הזכות (merit) של הגנה על חיים.

אך, אין זה אומר שיש רק עשרה מעשים מיומנים ועשרה לא-מיומנים! אלו הם פשוט העיקריים, אך יש עוד רבים אחרים.

ארבעת המרכיבים של מעשה קרמטי:

- **בסיס או אובייקט:** חייב להיות אובייקט של המעשה הקרמטי.
- **כוונה:** כוונה מכילה שלושה מרכיבים-
 - המוטיבציה או הרצון: הרצון לעשות משהו- יכול להיות חיובי, שלילי או נייטרלי. מוטיבציה זו יכולה להיות מאוד מעודנת (subtle), אפילו בתת-מודע.
 - אשליה: המוטיבציה צריכה להיות מעורבת עם אשליה כלשהי.
 - זיהוי של האובייקט.
- **פעולה:** המעשה עצמו- פיזי, מילולי או מנטלי.
- **השלמה:** סיפוק, השלמה של המעשה (deed), מתרחשת כאשר השלמנו את המעשה, אנו מודעים לו ומרגישים סיפוק.

ארבע התוצאות של מעשה קרמטי מסויים: (לדוגמא: תוצאת הקרמה של הריגה)

- **תוצאת הבשלה:** מחזור החיים הבא
- **תוצאה הדומה לגורם:**
 - חוויות דומות: להיהרג, אורך חיים קצר, חולי רב וכדומה.
 - דפוסים דומים: להיות בעל ההרגל להרוג.
- **תוצאה סביבתית:** לחוות מקום עם הרבה מלחמות, וכדומה.

החומרה, המשקל והתוצאות של מעשינו מושפעים מגורמים שונים כגון: המוטיבציה שלנו, אובייקט המעשה, הדרך שבה אנו מממשים את המעשה וכולי. **כמה מהגורמים הקובעים את כבדות המעשה:**

- **כובד מטבע המעשה:** הריגה הוא המעשה הכי כבד, דיבורים חסרי טעם (idle speech) הוא המעשה הכי קל.
- **כובד עקב כוונה:** הכוונה הינה אשליה חזקה. במידה ויש תכנון לפני המעשה- לא רק הכוונה כאשר המעשה מתבצע, התכנון גורם לקרמה להיות כבדה יותר. (כמו כן, חרטה חזקה לאחר מכן מקלה את הקרמה).
- **כובד בגלל המעשה:** למשל- הריגה סדיסטית.
- **כובד בגלל הבסיס, האובייקט:** למשל- מישהו שקרוב אליך, גורו, הורים, בודהיסטות ועוד.
- **כובד בגלל התמדה:** למשל- רכילות הינה כבדה רק בגלל התדירות.
- **כובד בגלל ששום תרופת-נגד לא יושמה:** למשל- מעשים הנעשים על ידי מישהו שאף פעם לא מבצע אפילו מעלה אחת.

לידה מחדש (Rebirth)

ישנן השקפות שונות לגבי מה שקורה לנו כשאנו מתים. אנשים רבים מאמינים שהמוות הוא היעלמות: שאנו הופכים ללא-קיימים, כלום. זו היא ההשקפה החומרנית (materialistic). אנשים אחרים מאמינים שאנו חיים רק פעם אחת, ושאחרי המוות הנשמה שלנו עוברת לגן עדן או לגיהנום, דבר התלוי בדרך בה חיינו את חיינו. חלק מהאנשים מאמינים בלידה מחדש (rebirth או reincarnation) - זו היא ההשקפה הבודהיסטית. לפי הבודהיזם, מוות הוא הנקודה שבה התודעה נפרדת מגופנו; אז, אם לא השגנו נירוונה (שחרור) או הארה, התודעה נולדת מחדש בגוף חדש, ואנו מתחילים חיים חדשים. התודעה הינה ארעית- היא משתנה כל רגע- ואין לה כל מאפיינים קבועים או תכונות (traits) אופי, אלא, היא מקבלת אופי חדש בכל מחזור חיים.

לעתים קרובות אנשים שואלים: "האם ישנן ראיות כלשהן ללידה מחדש?" האמת היא שישנם הרבה מקרים של אנשים הזוכרים את חייהם הקודמים ומסוגלים לתת מידע פרטני ומאומת. דר' איאן סטיבנסון, מרצה באוניברסיטת וירג'יניה בארה"ב, אסף אלפי מקרים כאלו, שכמה מהם פורסמו בספרו *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* יש גם הרבה אנשים שזוכרים חיים קודמים תחת היפנוזה, כחלק מטיפול בבעיות פיזיות או מנטליות, וטיפול שכזה (הידוע בשם היפנוטרפיה) הוכח כיעיל מאוד. ולאנשים רבים יש חוויות של כמעט-מוות, שהינן ראייה לכך שהתודעה מסוגלת להמשיך ולתפקד בנפרד מהמוח ומהגוף.

מצד שני- ניתן לשאול: האם יש ראייה מוצקה וממשית לכך שלידה מחדש לא מתקיימת? אם מישו אינו מראה סימן חיים- לא נשימה, לא תפקוד לב ולא תפקודי מוח- האם זה מוכיח שאין יותר שום פעילות מנטלית, מודעות או תודעה?

פרופסור רוברט טורמן, בספר *The Tibetan Book of the Dead* (עמוד 25) כותב: "... כמות ניכרת של ראיות אמינות תומכת באפשרות קיום התודעה לאחר המוות והמשכיות של חיים מודעים עתידיים. ראשית, זה הדבר הטבעי לצפות, מכיוון שכל דבר אחר בטבע מראה המשכיות. שנית, הרבה עדים אמינים מדווחים שכשמתו הם חוו הרפתקאות מסויימות. יש כאלו שמתו מוות קליני והוחיו מחדש. יש ילדים שזוכרים פרטים ונסיבות של חיים קודמים, וזכרונות שכאלו הואמתו ועמדו בפני חקירות של חוקרים בעלי שם. כמה מחוקרים אלה קודדו את הנתונים שנאספו בדרכים שונות והציגו אותם בספרי עזרה לחולים סופניים ומשתמשים בספרים אלה בארצות שונות. בנוסף, רוב בני האדם ברוב החברות בעולם דואגים במידת מה לגבי מצב תודעתם בחייהם העתידיים, עימם יהיו מחוייבים להתמודד.

ההשקפה הבודהיסטית של לידה מחדש מקורה בבודהה- היתה לו חוויה ישירה וממשית בה זכר את חייו הקודמים וגם חזה בבעלי תודעה אחרים מתים ונולדים מחדש. יש בודהיסטים המאמינים שהלידה מחדש קורית מיד לאחר המוות, אחרים מאמינים שהיא יכולה לקרות בכל עת עד 49 ימים לאחר המוות.

אחרי שאנו מתים, היכן ניוולד מחדש? ייתכן שניולד לאותה צורת חיים כמו החיים הקודמים וייתכן שלא. במלים אחרות, אם אנו בני אדם במחזור חיים אחד, זה לאו דווקא אומר שנהיה בני אדם בחיים הבאים. ניתן להיוולד מחדש בכל אחד משש צורות החיים, או עולמות/מישורי (realms) הקיום. שלושה מעולמות אלו הם אומללים ושלווה הם מוצלחים. שלושת העולמות האומללים הם אלו של החיות, הרוחות הרעבות (pretas, hungry ghosts), ויצורי הגיהנום (narkas, hell beings). שלושת העולמות המוצלחים הם אלו של בני האדם, האלים (devas, gods) וחצאי-אלים (asuras, demi-gods). באיזה מהעולמות הללו ניוולד? זה תלוי בקרמה שלנו.

האמת הנאצלת השלישית: האמת של סיום הסבל

ניתן להיות חופשי מסבל. זה אפשרי מאחר והגורמים לסבל נמצאים בתודעתנו וניתן להכחידם, ובכך להפוך את התודעה לחופשיה מכל אשליה ושליליות. כשזה קורה, התודעה נמצאת במצב תמידי של שלווה ואושר, ומי שהשיג זאת לעולם לא יחוה כל סבל, כגון חולי, כאב, זיקנה, מוות, פחד וכולי. מצב תודעה זה ידוע כנירוונה, או שחרור.

המושג של נירוונה בטיבטית משמעו "לחלוף מעבר לצער", התעלות מעבר לסבל. כלומר – לגבור על כל האשליה והעוכרים המנטליים וכן הזרעים המפעילים אותם. לגבור אפילו על הפוטנציאל למחשבות כאלו, גם כשמבשילים התנאים המתאימים להן. כלומר – סיום קבוע, העדרות קבועה ובלתי משתנה של אשליה, רגשות עוכרים וזרעיהם בתודעה.

מכיוון שהתודעה מטבעה היא רק צלולה ויודעת, כל הרגשות – כולל אשליה ורגשות עוכרים – הם רק חולפים (fleeting) וחיצוניים (adventitious), הם לא טבעה של התודעה.

אם אנו מסוגלים להשיג הפסקה זמנית, אז הגיוני שבהארכתה ניתן יהיה להשיג סיום סופי. מכיוון שהעוכרים המנטליים שלנו מבוססים על תפיסה שגויה של המציאות, וריקות (emptiness) הינה טבעה האמיתי של המציאות, ומאחר ולריקות יש סימוכין תקפים, אזי ככל שנעמיק ונחזק את הבנת הריקות וככל שהתובנה שלנו תגבר, כך העוכרים המנטליים ייחלשו עד שלבסוף יפסקו לגמרי.

האם שחרור והארה הן אותו הדבר?

לא, הן שתי מטרות שונות המושגות בשתי דרכים שונות:

- הכחדת מערפלים זיהומיים (defilements) (מערפלים עוכרים) ← שחרור = נירוונה, חופש מוחלט מלידה מחדש ומקרמה. זה אינו עולם או מקום כלשהם.
- הכחדת מערפלים זיהומיים וגם מערפלים קוגניטיביים ← הארה, חופש מזיהומים, מלידה מחדש, מקרמה, וגם העלמת מערפלים מעודנים של הנטייה לתפיסה המוטעית של המציאות. ישנן גם תכונות מיוחדות נוספות, כגון שתי ה-kayas (גופים של בודהה).

לפי מסורת התראוודה (Theravada) כמעט כל בעלי התודעה מסיימים בשחרור (liberation), רק מעטים ומיוחדים משיגים הארה שלמה. הדרך לשחרור מדגישה פיתוח של התובנה לטבעה האמיתי של המציאות; הדגש הוא על שלושת התרגולים הגבוהים (Three Higher Trainings) של מוסר (ethics), ריכוז (concentration), וחוכמה (wisdom). מטרת הדרך היא להפוך ל"ארהט" – "מחסל היריבים" (Arhat, Foe Destroyer).

לפי מסורת המהייאנה (Mahayana) כל בעלי התודעה ישיגו בסופו של דבר הארה שלמה, לא רק שחרור. בודהיות (Buddhahood) כוללת הסרה של מערפלים (obscurations) עוכרים וגם מערפלים קוגניטיביים. הדרך כוללת גם תובנה ישירה לתוך טבע המציאות, וגם פיתוח של בודהיציטה (Bodhicitta). ניתן להסיר מערפלים קוגניטיביים רק בזרם תודעה של מי שפיתח בודהיציטה. דרך המהייאנה מדגישה את שש השלמויות, והתוצאה של הדרך היא בודהיות.

האמת הנאצלת הרביעית: האמת של הדרך המובילה לסיום הסבל

הדרך שמובילה לסיום הסבל כוללת את מה שעלינו לעשות על מנת לשחרר את תודעתנו מאשליות ומקרמה, שהם הגורמים לסבל. הבודהה לימד המון שיטות שניתן לתרגל שמובילות להפחתת הדרגתיות של גורמי הסבל ובסופו של דבר להכחדתם, וכאלו שמובילות לטיפוח (cultivate) של הגורמים לאושר, שלוה ושחרור.

שלושת הרמות ("scopes"), או דרגות יכולת, המתוארות בלימודי הדרך המדורגת (Lam Rim)

הלאם-רים, או תורת "הדרך המדורגת", מתארים את הדרך במונחים של התפתחות מתקדמת של התובנות הנדרשות לבעלי התודעה בשלוש רמות שאיפה: אלו "בעלי יכולת נמוכה" שואפים להיות חופשיים מהעולמות הנמוכים; אלו "בעלי יכולת בינונית" שואפים להיות חופשיים מכל הסמסרה, ולהשיג שחרור (liberation); אלו "בעלי יכולת גבוהה" שואפים למטרה של הארה מלאה, או בודהיות. בלאם-רים מוסבר שיש להתקדם בתרגול דרך כל שלוש הרמות. על כן, מדובר על דרך המשותפת עם אלו בעלי יכולת נמוכה ובינונית, כלומר- גם אם מטרתינו היא הארה מלאה, עדיין עלינו לפתח תובנות של הדרך ברמות אלו.

תורת הבודהה ידועה כדהרמה (Dharma). דהרמה כאן משמעה "זו שמגינה עלינו מסבל". ניתן להשוות את הדהרמה למראה המאפשרת לנו לראות את תודעתנו, ומאפשרת לנו לזהות אילו צדדים בתודעתנו הינם שגויים ואינם מיומנים ויש לתקנם. אז כאשר אנו לומדים את הדהרמה עלינו ליישמה לעצמנו, וללמוד מה עלינו לנטוש ומה עלינו לטפח.

ישנן דרכים שונות להסברת הדרך להארה. ההצגה הבאה מתייחסת ל"שלושת היבטי הדרך העיקריים" (The Three Principal Aspects of the Path), או- התובנות שצריך לטפח על מנת להתקדם בדרך. "שש השלמויות" או מעשים של בודהיסטוה, גם הם יוסברו. הצגת הדרך כאן מוסברת בהקשר של המהייאנה, כשמטרת הדרך הזו היא הארה שלמה, או בודהיות.



שלושת ההיבטים הראשיים של הדרך

1. היחלצות ודאית (Renunciation), או "הנחישות להשתחרר (The determination to be free)"
היחלצות ודאית (ההגדרה המילונית ל-Renunciation היא "ויתור") הוא מצב תודעתי הכולל שאיפה להשתחרר מסבל ומגורמיו (שתי האמיתות הנאצלות הראשונות). זה לא רק לא לרצות לחוות כאב – זה משהו שיש לכל בעל תודעה-אלא, זה חייב לכלול הבנה מהיכן הסבל מגיע-מה גורמיו-ועשיית מאמץ מודע להמנע מהם.

יש שני סוגים של היחלצות ודאית או "הנחישות להשתחרר":
א. הנחישות להשתחרר מסבל בגלגולי החיים הבאים-רמת מוטיבציה זו היא של "היכולת הנמוכה", לפי הלאם-רים, או לימודי "שלב הדרך".
ב. הנחישות להשתחרר מהקיום המעגלי/סמסרה באופן כללי, לא רק מהעולמות הנמוכים. לפי הלאם-רים, רמת מוטיבציה זו היא של "היכולת הבינונית".

הדרך של בעלי היכולת הנמוכה

מקודם הוסבר שלאחר המוות אנו ניוולד מחדש באחד מששת העולמות. שלושה מעולמות אלה הם אומללים-העולמות של החיות, הרוחות הרעבות ויצורי הגיהנום-שבהם נחוה סבל נוראי. על מנת להמנע מלידה שכזו, עלינו לטפח גישות מסוימות ודרכי התנהגות, לחיות את חיינו בחוכמה. הדרך לעשות זאת היא להרהר (reflect) על הדברים הבאים:

- יקרות הערך של חיי האנוש שלנו והחשיבות של השימוש בהם לתרגול רוחני (דהרמה);
- המוות הינו בלתי נמנע;
- הסבל של שלושת העולמות האומללים;
- לבקש מקלט (taking refuge) ולחיות בהתאם לקרמה, החוק של גורם ותוצאה.

הדרך של בעלי היכולת הבינונית

אפילו אם ניוולד ב"עולמות המוצלחים"-העולמות של בני האדם, האלים וחצאי-האלים - אנו עדיין נחוה סבל. עדיין נצטרך למות ולניולד מחדש, להפרד מאנשים אהובים ומרכוש היקר לליבנו, לחוות אי שביעות רצון, בלבול, כעס, קנאה וכו'. הפתרון הוא להיות חופשי מסמסרה, המעגל של המוות והלידה מחדש, ולהשיג חופש או נירוונה.

על מנת להשיג נירוונה עלינו לשחרר את תודעתנו מאשליות-במיוחד שלושת האשליות העיקריות של היאחזות, כעס ובערות-שהם שורשי הגורמים של סמסרה וכל הסבל שלה. והדברים העיקריים שיש לתרגל על מנת להשיג נירוונה הם **שלושת התרגולים הגבוהים**: מוסר, ריכוז וחוכמה.

האנרגיה וכוח הרצון לתרגל את שלושת התרגולים הללו מגיע מהיחלצות ודאית מסמסרה. ניתן לפתח אותה על ידי הרהור על כך שטבעה של הסמסרה היא סבל ואי שביעות הרצון, למשל-מדיטציה על שלושת סוגי הסבל, הסבל של הסמסרה באופן כללי ועל שתיים עשרה החוליות של ההתהוות התלויה (Twelve links of dependent origination).

2. בודהיציטה:

הדרך של בעלי היכולת הגבוהה

בנושא של ההיחלצות הודאית, הסתכלנו על סמסרה (קיום מעגלי) ועל הצורך לפתח נחישות להשתחרר ממנה. כבר נולדנו והתגלגלנו בסמסרה אינספור פעמים ונמשיך להתגלגל בה חיים אחרי חיים, ונמשיך לחוות סבל- כגון מחלות, כאב, זקנה, מוות, בדידות, אובדן, פחד וכולי- עד שנפתח נחישות להשתחרר, ונלך בדרך המובילה לשחרור.

יש שתי מסורות עיקריות של בודהיזם: תרואדה ומהייאנה. ההבדל העיקרי ביניהן מצוי במטרת התרגול של המתרגל. בתרואדה, מטרת המתרגל היא לשחרר את עצמו מסמסרה ולהשיג נירוונה. במהייאנה, המטרה היא לעזור לכל בעלי התודעה להשתחרר מסמסרה. על מנת לעשות זאת, על המתרגל להפוך להיות מואר, להיות בודהה. השאיפה להשיג הארה על מנת לעזור לכל בעלי התודעה נקראת **בודהיציטה**, ומי שיש לה/לו שאיפה כזו נקראים **בודהיסטווה (Bodhisattva)**. לפי הלאם-רים, שאיפה זו הינה אופיינית לדרך של בעלי היכולת הגבוהה.

כל אחד יכול לפתח בודהיציטה ולהפוך לבודהיסטווה. לפיתוח בודהיציטה יש המון יתרונות, גם בהווה וגם בעתיד. למשל, תירגול דהרמה עם מוטיבציית בודהיציטה מאפשר צבירה (accumulate) של כמות עצומה של סגולות (merit), טיהור כמות עצומה של קרמה שלילית וזיהומים, ויוצר את הגורמים להשגה עתידית של הארה. אף על פי שבדרך כלל לוקח המון מחזורי חיים על מנת להשיג הארה, אנו יכולים להתחיל כבר עכשיו, על ידי פיתוח מוטיבציית בודהיציטה לתרגול הדהרמה שלנו, ואפילו להשתמש במוטיבציה זו לעשיית פעולות יומיומיות כגון אכילה, שינה ועבודה. בנוסף לכך שנתקרב להארה, גם נחוה אושר גדול יותר כאן ועכשיו. זאת מכיוון שבודהיציטה הינה ההיפך מאנוכיות (self-centeredness), שהינה הגורם לבעיות רבות. באופן טבעי, בודהיציטה תהפוך אותנו לאנשים יותר אדיבים, מתחשבים ובעלי חמלה. אנשים יימשכו אלינו וירגישו בנוח בנוכחותנו, והמגעם שלנו עם אחרים יהיו יותר חלקים.

איך מפתחים בודהיציטה? ישנן שתי שיטות עיקריות. האחת ידועה בתור **שיטת שבע הנקודות של גורם ותוצאה**. כצעד מקדים, עלינו לפתח השתוות (equanimity): לדאוג במידה שווה לכל בעלי התודעה במקום להפלות בין אלו שאנו אוהבים לאלו שאיננו אוהבים ולא לאלו שלא אכפת לנו מהם. לאחר מכן, עלינו למדוט על שבע הנקודות הבאות:

1. לזכור שכל בעלי התודעה היו האמהות שלנו
2. לחשוב על האדיבות של אימנו
3. לשאוף לגמול על האדיבות
4. אהבה חברית (Loving-kindness)
5. חמלה (Compassion)
6. ההתכוונות הנאצלת, או המחשבה האלטרואיסטית (אהבת הזולת)
7. בודהיציטה

השיטה השנייה ידועה בשם **שיטת ההשוואה וההחלפה של עצמי עם אחרים**. הנקודות של שיטה זו הן:

צעד מקדים: מדיטצייה על השתוות (equanimity), כמו בשיטה הנ"ל.

1. השוואת עצמינו עם אחרים
2. הרהור על חסרונות ההוקרה העצמית (self-cherishing)
3. הרהור על יתרונות הדאגה לרווחתם של אחרים
4. ההחלפה של עצמנו עם אחרים
5. נתינה ולקיחה: מדיטציית **טונגלן** (tonglen)

אם אנו מודעים ומתוודעים לנקודות אלה, נוכל לפתח בודהיציטה בהדרגה. כאשר חוויית הבודהיציטה הופכת לטבעית וספונטנית, נהפוך לבודהיסטוות, אלו המקדישים עצמם להשגת ההארה לטובת כל בעלי התודעה. הדרך עצמה להפוך למוארים היא על ידי תרגול שש השלמויות, עליהן מוסבר בעמוד 14.

3. הראייה הנכונה של ריקות (Emptiness)

מטרת כל הלימודים הבודהיסטים הינה להובילנו לתובנת הריקות. כאן, ריקות משמעה הריקות מקיום עצמי (inherent existence), ריקות מקיום ממשי (concrete existence) וחיסול מוחלט של הראייה המוטעית שאיתה אנו רואים דברים בתודעתנו. זה מסמן את השגת ההארה, בודהיות.

מה זה ריקות מקיום עצמי? במונחים פרקטיים, מה זה אומר? מה שנקרא קיום עצמי- שכל הדברים אמורים להיות ריקים ממנו- הינה תכונה שבאופן אינסטנקטיבי אנו משליכים על כל אדם ודבר שאנו חווים. אנו רואים דברים כקיימים בצורה מוצקה לגמרי מכוח עצמם ובפני עצמם, מצדם-הם, בעלי טבע משל עצמם, ודי בלתי-תלויים בגורמים או בתנאים אחרים או בתודעתנו החווה אותם.

לדוגמה- שולחן. אנו רואים שולחן מוצק ועצמאי העומד שם, כל כך מובן מאליו שזה שולחן שזה אפילו נראה מגוחך להטיל בכך ספק. אך, היכן השולחן? היכן השולחניות שלו ממוקמת? האם היא אחת מרגליו? או חלקו העליון? האם היא אחת מחלקיו? או אפילו אחד מהאטומים שלו? מתי הוא החל להיות שולחן? כמה חלקים אפשר לקחת ממנו לפני שהוא חדל להיות שולחן?

אם נחקור לעומק, נגלה שאנו פשוט לא מצליחים למצוא את השולחן שאנו חושבים שקיים שם. אולם, ישנו שולחן בעל תלות הדדית (interdependent), המשתנה מרגע לרגע, שאינו קיים בפני עצמו (non-inherent). אך, זה לא מה שאנו רואים. וזה עיקר הבעיה. אנו לא חווים את המציאות עצמה (bare reality) של כל דבר ואדם, אלא תמונה מוגזמת שלהם המוקרנת מתודעתנו. טעות זו משאירה חותם על כל אחת מהחוויות המנטליות שלנו. טעות זו היא די אינסטנקטיבית והינה השורש של כל בעיותינו.

הפרעה מנטלית מקיפה זו מתחילה עם חוסר ההבנה של העצמי שלנו. אנו הרכב (composite) של גוף- גוש של בשר, עצמות ועור, ושל תודעה- זרם של מחשבות, רגשות, תחושות ותפיסות. למען הנוחות, ההרכב ידוע בתור "מרי", "הרולד", "אשה", "גבר". זהו חיבור זמני המסתיים במוות של הגוף, ובכך שהתודעה זורמת הלאה לחוויות אחרות.

עובדות ישירות אלו יכולות להדאיג. חלק מעצמנו, האגו, המשתוקק לביטחון ולחיי נצח, ממציא עצמי (self) הקיים מטבעו, עצמאי וקבוע. זהו אינו תהליך מכוון ומודע, אלא תהליך הקורה עמוק בתת המודע (sub-conscious) שלנו.

העצמי המדומיין מופיע בחוזקה במיוחד בעתות של מתח, התלהבות או פחד. למשל, כאשר אנו נחלצים מתאונה יש תחושה חזקה של "אני" שכמעט נהרג או נפגע ושצריך להיות מוגן. ה"אני" הזה לא קיים; זו הזיה.

ההתמכרות שלנו ל"אני" המוטעה הזה- ידועה בתור בערות ההיאחזות-בעצמי (self grasping ignorance) – מזהם את כל עניינינו עם העולם. אנו נמשכים לאנשים, מקומות ומצבים המאשרים ותומכים בדימוי העצמי שלנו, ואנו מגיבים עם פחד או שנאה למה שמאיים עליו. אנו רואים את כל האנשים והדברים באופן מוחלט כזה או אחר. על כן, השורש הזה, ההאחזות-בעצמי, מסתעף החוצה להאחזויות אחרות, לקנאה, כעס, גאווה, דכאון ואינספור מצבי תודעה נסערים אחרים ואומללים. הפתרון המוחלט לחיסול שורש הבערות הוא יישום החוכמה המבינה את הריקות של התכונות המוטעות שאנו משליכים, על כל דבר שאנו חווים. זו היא הטרנספורמציה היסודית של התודעה.

ריקות נשמעת די ערטילאית, אך היא בעצם מאוד מעשית ורלוונטית לחיינו. הצעד הראשון להבנתה הוא לנסות ולקבל מושג לגבי מה שאנו חושבים שקיים; למשל- למקם את ה"אני" שבו אנו כה מאמינים, ואז, על ידי הגיון מנומק וברור במדיטציה אנליטית, לראות שזו היא בדיה בלבד, שזה משהו שמעולם לא היה קיים ומלכתחילה לא היה יכול להיות קיים.

אבל אל דאגה! אתם בהחלט קיימים! יש עצמי מוסכם (conventional), שנמצא בתלות הדדית, שחווה אושר וחווה סבל, עצמי שעובד, לומד, אוכל, ישן, מודט ושנהייה מואר. המשימה הראשונה והכי קשה היא להבחין בין ה"אני" התקף לזה הבדוי; בדרך כלל אנו לא מצליחים להבדיל ביניהם. ריכוז מדיטטיבי מאפשר לראות את ההבדל; לזהות את ה"אני" הכוזב ולעקור את ההרגל הממושך של האמונה בו.

ריקות והתהוות תלויה (Dependent Arising)

אחת השיטות העיקריות לזכות בתובנת הריקות היא להבין התהוות תלויה. התהוות תלויה וריקות הן כמו שני צדדים של אותו המטבע: מכיוון שדברים נוצרים (מתהווים) בתלות, הם ריקים. כלומר, ריקים או חסרים מהיותם כל דבר אחר מאשר התהוות תלויה. המדיטציה על התהוות תלויה ידועה בשם "מלכת ההיגיון" להשגת תובנת הריקות.

יש שלוש רמות של התהוות תלויה:

- **תלות בגורמים ובתנאים:** כל התופעות המורכבות (compounded phenomena) תלויות בגורמים ותנאים. כלולים כאן גם הגורם הישיר וגם התנאים שתרמו להיווצרות התופעה.
- **תלות בחלקים:** דברים קיימים בתלות בחלקיהם- אם רכיביהם לא היו קיימים, הם לא היו קיימים. הם אינם קיימים באופן מוצק, ממשי, ובלתי תלוי בחלקיהם.
- **תלות בשיום וייחוס מחשבתי (conceptual designation/imputation):** דברים הופכים למה שהם כאשר אנו מתייגים (label) בסיס תקף של ייחוס (valid basis of imputation). למשל- ספל אינו ספל מעצמו- הוא נהיה ספל רק כאשר אנו מתייגים את השם ואת המחשבה "ספל" על גליל קטן בעל התפקיד להחזיק נוזלים.

הבנת שלוש הרמות הללו של התהוות תלויה, במיוחד הרמה השלישית, שהינה הרמה המעודנת ביותר על פי המערכת הפילוסופית של דרך האמצע, מאפשרת להבין ריקות.

שש השלמויות (The Six Perfections)

בודהיציטה היא השאיפה להשיג הארה לטובת כל בעלי התודעה. זה מה שהופך מישהי למתרגלת אמיתית של המהייאנה.

ברגע שיש לנו מוטיבציית בודהיציטה עלינו לתרגל את שש השלמויות, הגורמים הממשיים להארה. המונח בסנסקריט הוא *paramita* שמשמעו "לחלוף מעבר". "לחלוף מעבר" מתייחס למצב הארה, מטרת התרגול שלנו, שהינו מעבר לסמסרה, מעבר לכל סבל ולגורמי הסבל. שש השלמויות עצמן מושגות כאשר אנו מוארים, אך אם נתרגל אותן עכשיו, אנו יוצרים את הגורמים להפוך למוארים.

1. **נתינה (נדיבות, Giving):** נתינה היא השאיפה לתת. זו בעיקר גישה מנטלית ופחות הפעולה עצמה של נתינה. לעיתים איננו יכולים לתת, אך כל עוד יש לנו את הרצון לתת, אנו יכולים לתרגל נתינה. זה ההיפך מקמצנות (miserliness). יש ארבעה סוגים של נתינה:
 - א. נתינה חומרית: אוכל, בגדים, כסף, ועוד.
 - ב. נתינת הגנה: הצלת חיים או עזרה לאלה המפוחדים או הנמצאים בסכנה.
 - ג. נתינת אהבה: טיפוח הרצון שכל בעלי התודעה יהיו מאושרים, ויישום של רצון זה על ידי אדיבות ועזרה לאלה הזקוקים לנחמה, לחברה וכולי.
 - ד. נתינת דהרמה: הוראת דהרמה, דקלום תפילות למען אחרים וכולי.
2. **מוסר (Ethics):** הימנעות מפעולות שליליות של הגוף, הדיבור והתודעה, והרצון לנטוש לגמרי בסופו של דבר את כל הפעולות השליליות. יש שלושה סוגים של מוסר:
 - א. המוסר של הימנעות מפעולות לא-מיומנות.
 - ב. המוסר של עשיית פעולות מיומנות.
 - ג. המוסר של עבודה לטובת אחרים.

3. **סבלנות (Patience):** מצב תודעה שלו וחיובי היכול לעמוד בקשיים או בפגיעות מבלי להתרגז. יש שלושה סוגים של סבלנות:
 א. הסבלנות של לא לכעוס ולא לתכנן לפגוע.
 ב. הסבלנות של קבלה של קשיים.
 ג. הסבלנות של הבנה ותרגול של דהרמה.
4. **מאמץ נלהב (Joyous Effort):** לשמוח במעלות; לשמוח לעשות מעשים חיוביים ולתרגל דהרמה. זה ההיפך מעצלנות, שלה יש שלושה סוגים: סחבנות ("דחייה למחר", procrastination), משיכה לפעילויות חסרות משמעות, ורפיון רוח (discouragement).
5. **ריכוז (Concentration):** שמירת התודעה בריכוז חד-נקודתי. על מנת לפתח ריכוז עלינו להתגבר על מכשולים כגון שיכחה, סערה מנטלית (mental agitation), וקהות (dullness). התכלית לפיתוח ריכוז בבודהיזם אינה כדי לחוות אושר עילאי, אלא על מנת להמשיך לטיפול של חוכמה והשגת נירוואנה או הארה. בהמשך יוסבר עוד על פיתוח ריכוז חד-נקודתי בחלק "ייצוב מדיטטיבי" בעמוד 18.
6. **חוכמה (Wisdom):** ישנם סוגים שונים של חוכמה, אך העיקרי שבהם הוא החוכמה של הבנת היעדר ה"עצמי" (selflessness). זהו גורם מפתח שיאפשר לנו להשתחרר מסמסרה כי שורש הסמסרה הוא הבערות של האמונה ב"עצמי", והחוכמה היא תרופת-נגד ישירה לה. חוכמה זו מוסברת למעלה בחלק "הראייה הנכונה של ריקות" בעמוד 13.

חמש הדרכים (The Five Paths)

- חמש הדרכים הן הבהרה של השלבים שעלינו לעבור ושל תובנות המתפתחות בתודעתנו במהלך הדרך להארה.
- **דרך הצבירה (Path of accumulation):** מגיעים לרמה זו עם היחלצות ודאית אמיתית ובודהיצי'טה. במהלך דרך זו, עובדים על צבירה של פוטנציאל זכות (merit), וגם מפתחים תבונות בסיסיות ברמה המחשביתית, כגון הבנה של ארעיות. ריכוז חד-נקודתי גם הוא מפותח ברמה זו.
 - **דרך ההכנה (Path of preparation):** מגיעים לרמה זו כשחווים מה שקרוי "איחוד של שהייה בשלווה ותובנה מיוחדת" (Union of calm abiding and special insight). ברמה זו עובדים על ליטוש ההבנה השכלית של ריקות ומתכוננים להתעלות אל מעבר לרמה המחשביתית כדי להגיע לתובנה ישירה של ריקות וארעיות. המדיטציה על ריקות ברמה המחשביתית מתורגלת שוב ושוב עד שההבנה מגיעה לרמה אינטואיטיבית.
 - **דרך הראייה (Path of seeing):** מגיעים לרמה זו כאשר חווים תפיסה ישירה של ריקות ועקב כך נוטשים לצמיתות את האמונה בקיום ה"עצמי". מתוך מדיטציה, עדיין רואים דברים כקיימים בפני עצמם. הבסיס הראשון או הרמה הראשונה של הבודהיסטווה (Bodhisattva Bhumi) מתחילה כאן. התפיסה הישירה של ריקות הנחוית כאן הינה תרופת-נגד להשקפות שכליות מוטעות.
 - **דרך המדיטציה (Path of meditation):** המתרגלת הופכת להיות מורגלת יותר ויותר לטבע המוחלט של המציאות, ועובדת על חיסול ההרגל המוטבע (inborn) לראות דברים כקיימים בפני עצמם. למתרגלת יש עדיין רישומים או זרעים שגורמים לה לראות דברים כקיימים בפני עצמם. תרופת-הנגד להריסת זרעים אלה היא חוויות חוזרות של התפיסה הישירה של ריקות במדיטציה.
 - **הדרך של לא ללמוד יותר (Path of no more learning):** הארה, או בודהיות, שהיא הפעם הראשונה שהמתרגלת רואה טבע אמיתי וטבע מוסכם (conventional) בו-זמנית. בודהה אינו רואה, חושב, או בעל זרעים לתפוס דברים כקיימים בפני עצמם.

התודעה ומדיטציה

מה היא התודעה (Mind)?

התודעה, או ה"מיינד", נמצאת בלב התיאוריה והתרגול הבודהיסטים ובמשך 2,500 השנים האחרונות מודטים (meditators) חקרו אותה והשתמשו בה כאמצעי להתעלות אל מעבר לקיום הלא מספק ולהשגת שלוה מושלמת. נאמר שכל אושר, רגיל או שמימי, מושג על ידי הבנה ושינוי של התודעה שלנו.

התודעה הינה סוג של אנרגיה שאינה פיזית, והפעילות שלה היא לדעת, לחוות. זו המודעות עצמה. היא צלולה (clear) באופן טבעי ומשקפת כל דבר שהיא חווה, כמו אגם שקט שמשקף את ההרים והיערות שסביבו.

התודעה משתנה מרגע לרגע. היא המשכיות ללא התחלה, כמו נחל הזורם לנצח: רגע התודעה הקודם מוליד את רגע התודעה הנוכחי, המוליד את רגע התודעה הבא, וכך הלאה. היא השם הכללי הניתן למכלול החוויות המודעות והלא מודעות שלנו: כל אחד מאיתנו הוא מרכז עולם של מחשבות, תפיסות, תחושות, זכרונות וחלומות- כל אלו הם תודעה.

התודעה אינה דבר פיזי שיש לו מחשבות ותחושות; היא הינה החוויות האלו עצמן. מעצם היותה לא חומרית, היא שונה מהגוף, למרות שהתודעה והגוף קשורים ותלויים האחד בשני. התודעה, המודעות (consciousness), נישאת בגופנו על ידי אנרגיות גופניות מעודנות, שגם שולטות על תנועותינו ועל פעולות חיוניות. קשר זה מסביר למה, למשל, מחלה גופנית וחוסר נוחות יכולות להשפיע על המצב התודעתי ולמה גישות מנטליות יכולות גם לגרום וגם לרפא בעיות גופניות.

ניתן להשוות את התודעה לאוקיינוס, ואת אירועי התודעה הרגועים כגון אושר, רגזנות (irritation), פנטזיות, ושעמום לגלים שעולים ויורדים על פני האוקיינוס. כפי שהגלים יכולים לשכוך ואז מתגלה השקט של מעמקי הים, כך גם ניתן להשקיט את הסערות שבתודעה ולגלות את טבעה הטהור הצלול (pristine clarity).

היכולת לעשות זאת מצויה בתודעה עצמה והמפתח לתודעה היא מדיטציה.

מה היא מדיטציה?

זה לא קל להכניע את התודעה ולהובילה להבנה הנכונה של המציאות. לשם כך נחוץ תהליך איטי והדרגתי של הקשבה וקריאה של הסברים על התודעה ועל טבעם של הדברים; חשיבה עליהם וניתוח זהיר של מידע זה; ולבסוף- שינוי של התודעה באמצעות מדיטציה.



ניתן לחלק את התודעה לתודעת החושים (sense consciousness) - ראייה, שמיעה, ריח, טעם ומישוש- ולתודעה המנטלית (mental consciousness). התודעה המנטלית נעה בין החוויות הכי גסות (gross) כגון כעס או תאוה, לרמות הכי מעודנות (subtle) של שקט מוחלט וצלילות. היא כוללת את התהליכים השכליים, התחושות, הרגשות, הזכרון והחלומות שלנו.

מדיטציה הינה פעילות של התודעה המנטלית. המדיטציה כוללת חלק אחד של התודעה שצופה, מנתח ומטפל בשאר התודעה. ישנם סוגים רבים של מדיטציה: ריכוז חד-נקודתי באובייקט (פנימי), ניסיון להבין בעיה אישית כלשהי, יצירת אהבה שמחה לכלל האנושות, תפילה לאובייקט נאמנות, או לתקשר עם החוכמה הפנימית שלנו. המטרה הסופית של מדיטציה היא לעורר רמה מאוד מעודנת של התודעה ולהשתמש

בה על מנת לגלות את המציאות בצורה ישירה ואינטואיטיבית. המודעות הישירה והאינטואיטיבית הזו של איך הדברים קיימים, בשילוב עם אהבה וחמלה לכל בעלי התודעה, ידועה כהארה והינה התוצאה הסופית של תרגול המהימאנה הבודהיסטית. המטרה של הגעה לכך- והכוח המניע מאחורי כל התרגולים- היא לעזור לאחרים להגיע אליה גם כן.

המונח הטיבטי למדיטציה (gom) משמעותו המילולית היא "להתוודע" (become familiar) או להרגיל ולאמן (to habituate).

מה שנוצר בתודעתנו הוא מה שהינו הכי מוכר לנו. אם משיהו מתנהג אלינו ברוע או לא מכבדינו, מיד נרגיש פגועים או כועסים. זאת, מכיוון שאלו הן התגובות שאנו מכירים ואליהן אנו הכי רגילים. מדיטציה בודהיסטית כוללת הרגלת תודעתנו למצבי תודעה חיוביים כגון אהבה, חמלה, סבלנות, שלוה וחוכמה, כך שאלו נהיים יותר טבעיים וספונטניים. ואז, כאשר נפגוש אדם אכזר או עוין, יגברו הסיכויים שנישאר רגועים וסבלניים, ושאיפילו נחוש כלפיו חמלה.

קיימות הרבה שיטות שונות של מדיטציה; לכל שיטה יש תפקידים מסויימים ויתרונות וכל אחת היא חלק ממסגרת עבודה להבאת תודעתנו לראייה מציאותית של העולם.

אולי יהיה הכי טוב להתחיל בלהסביר מה מדיטציה איננה, מכיוון שיש הרבה אי הבנות לגביה. ראשית כל, מדיטציה איננה פעילות של הגוף: זה לא העניין הפשוט של לשבת בתנוחה מסויימת או לנשום בצורה מסויימת. היא גם אינה נעשית על מנת לחוות תחושות גופניות נעימות. מדובר על הפעילות של התודעה, והיא נעשית למען שינוי התודעה והפיכתה לחיובית יותר. אף על פי שהתוצאות הכי טובות מגיעות בדרך כלל כאשר אנו מודטים בישיבה במקום שקט, ניתן גם למדוט בזמן עבודה, הליכה, נסיעה באוטובוס או בזמן הכנת ארוחת ערב. מודט טיבטי אחד הגיע לתובנת ריקות בזמן שקצץ עצים ומודט אחר השיג ריכוז חד-נקודתי בזמן שניקה את חדרו של המורה שלו.

בהתחלה, אנו למדים לפתח את מצב התודעה המדיטטיבי בתרגול ישיבה רשמי, אך כשאנו משתפרים נוכל לתרגל בסגנון חופשי ויצירתי יותר ונוכל ליצור מצב תודעה זה בכל זמן, בכל מצב. זהו השלב שבו המדיטציה הפכה לדרך חיים.

מדיטציה איננה משהו זר או לא מתאים לתודעה המערבית. יש שיטות שונות המתורגלות בתרבויות שונות, אך לכולן יש את העיקרון המשותף שהתודעה הופכת למורגלת עם מצבים חיוביים ומייטיבים. התודעה של כל אדם, מזרחי או מערבי, הינה בעלת אותם אלמנטים וחוויות בסיסיים, אותן בעיות בסיסיות- ובעלת אותו הפוטנציאל.

מדיטציה איננה חלימה, חוסר קשר עם המציאות (spacing out) או בריחה. למעשה, לתרגל מדיטציה זה אומר להיות לגמרי כנים עם עצמנו: להסתכל היטב על מה אנחנו ולעבוד עם זה על מנת להפוך ליותר חיוביים ומועילים, לעצמנו ולאחרים. לתודעה יש היבטים גם חיוביים וגם שליליים. ההיבטים השליליים- ההפרעות המנטליות שלנו, או, פשוטו כמשמעו- אשליות- כוללים קנאה, כעס, תאוה, גאווה, וכדומה. אלו נוצרים מתוך חוסר הבנתנו את המציאות ומתוך הרגל של האחזות בדרך שבה אנו רואים דברים. דרך מדיטציה מתאפשר לנו לזהות את הטעויות שלנו ולהתאים את תודעתנו לחשוב ולהגיב בצורה מציאותית יותר, כנה יותר.

המטרה הסופית, הארה, הינה מטרה ארוכת טווח. אבל, מדיטציות הנעשות עם מודעות למטרה זו הן בעלות יתרונות עצומים בטווח הקצר. כאשר תמונת המציאות המוצקה שלנו מתרככת, אנו מפתחים דימוי עצמי חיובי ומציאותי יותר ולכן אנו רגועים יותר וחרדים פחות. אנו למדים להפחית את הציפיות לא מציאותיות שלנו מהאנשים ומהדברים שסביבנו וכך מתאכזבים פחות; מערכות היחסים שלנו משתפרות והחיים הופכים ליותר

יציבים ומספקים. אך זכרו, הרגלי חיים קשה לשנות. רק לזהות את הכעס והקנאה זה מספיק קשה, אז כמובן שקשה לרסן את הזרם הישן והמוכר של הרגשות או לנתח את הגורמים להן ואילו תוצאות יהיו להן. שינוי התודעה הוא תהליך איטי והדרגתי. זו הסרה איטית של הרגלים אינסטינקטיביים ופוגעניים, ו"עשיית היכרות" עם הרגלים שיבטיחו תוצאות חיוביות- לנו ולאחרים.

יש הרבה שיטות מדיטציה, אבל, לפי המסורת הטיבטית, ניתן לחלק את כולן לשני סוגים: "יצוב וניתוח".

מדיטציית ייצוב (Stabilizing meditation)

באופן כללי, מתרגלים מדיטציה מסוג זה על מנת לפתח ריכוז, ובסופו של דבר להשיג שהייה בשלווה (*Samatha*, *Calm abiding*), שהיא סוג מיוחד של ריכוז, המאפשר להשאר במיקוד על כל אובייקט שנבחר, למשך כמה זמן שנבחר, תוך כדי חוויית אושר עילאי, צלילות ושלווה. יש צורך בריכוז ובשהייה בשלווה על מנת להשיג כל תובנה אמיתית ושינוי תודעתי אמיתיים ומתמידים. במדיטציית ייצוב אנו למדים להתרכז באובייקט אחד- אם זה הנשימה, טבע התודעה שלנו, רעיון כלשהו, או הדמיה (ויזואליזציה) של דמות- ללא הפרעה.

ריכוז ללא כל הפרעה הינו ההיפך הגמור ממצב התודעה הרגיל שלנו. אם נפנה פנימה לכמה רגעים נראה שהתודעה שלנו קופצת מדבר אחד לאחר: מחשבה על משהו שנעשה מאוחר יותר, צליל מבחוץ, חבר, משהו שקרה מקודם, תחושה גופנית, כוס קפה. אף פעם אנו לא צריכים להגיד לתודעה "חשבי!" או "הרגישי!", היא תמיד עסוקה בלעשות משהו, רצה במהירות, עם אנרגיה משלה.

עם כזו תודעה מפוזרת ובלתי-נשלטת, יש סיכוי קטן להצליח בכל דבר שנעשה, בין אם זה לזכור מספר טלפון, לבשל ארוחה, או לנהל עסק. ולבטח, ללא ריכוז, לא ניתן יהיה לתרגל מדיטציה בהצלחה.

זה לא קל לתרגל מדיטציית ייצוב, אך זה חיוני בשביל לגרום לתודעה להיות תחת שליטה. למרות שפיתוח ריכוז חד-נקודתי אמיתי ושהייה בשלווה נעשה על ידי מודטים במשרה מלאה, על מנת לחוות את היתרונות של מדיטציה כזו אנו לא חייבים ללכת להתבודד בהרים: אפילו בחיי היומיום בעיר אנו יכולים לפתח ריכוז טוב, זאת על ידי תרגול יומי קבוע של מדיטציית ייצוב למשך 10-15 דקות. תרגול כזה יכול לתרום לתחושה מיידית של מרחב, ולאפשר לנו לראות את פעילות התודעה שלנו בצורה צלולה יותר, גם תוך כדי המדיטציה וגם במהלך שאר היום.

מדיטציה אנליטית (ניתוח)

מדיטציה מסוג זה מטרתה פיתוח תובנה, או הבנה נכונה של איך הדברים קיימים, ולבסוף השגת תובנה מיוחדת (ויפאסאנה) שרואה את הטבע המוחלט של כל הדברים. מדיטציה אנליטית מביאה לידי ביטוי מחשבה יצירתית ואינטלקטואלית והיא חיונית להתפתחותינו: הצעד הראשון בהשגת תובנה אמיתית כלשהי הוא להבין ברמה השכלית איך הדברים קיימים. הבנה צלולה זו מתפתחת לשכנוע חזק, שכאשר הינו משולב במדיטציית ייצוב, מביא לידיעה ישירה ואינטואיטיבית.

עם זאת, לפני שאנו יכולים "לדעת איך הדברים קיימים", עלינו לזהות תחילה את התפיסות המוטעות שלנו. עם מחשבה צלולה, חודרת ואנליטית (מנתחת) אנו מגלים את המורכבות של דפוסי העמדות וההתנהגות שלנו. בהדרגה, אנו יכולים להסיר את המחשבות, הרגשות והרעיונות שגורמים אומללות לנו ולאחרים, ובמקומם לטפח מחשבות, רגשות ורעיונות המביאים לאושר ולשלווה.

כך אנו מתחילים להכיר את המציאות של, למשל, גורם ותוצאה- שהדברים שאנו חווים כרגע הם תוצאה של הפעולות שלנו בעבר והן גם הגורם למה שנחווה בעתיד. או למשל, העובדה שכל הדברים חסרים טבע משל עצמם. אנו יכולים למדוט נקודה אחר נקודה על היתרונות של סבלנות ועל החסרונות של כעס; על הערך בפיתוח חמלה; על האדיבות של אחרים.

במובן מסויים, תרגול מדיטציה אנליטית הוא לימוד אינטנסיבי. עם זאת, במהלך מדיטציות אלו אנו יכולים להגיע לרמת הבנה שכלית מעודנת יותר ועל כן עוצמתית יותר מהמחשבות היומיומיות שלנו. במהלך תרגול המדיטציות, מאחר וחושינו אינם מופגזים על ידי הקלט הקדחתני היומיומי, אנו מסוגלים להתרכז בצורה טובה יותר, עם רגישות עדינה יותר לפעילות של תודעתנו.

אנחנו יכולים לתרגל מדיטציה אנליטית גם על מנת לטפל בעצמינו: לאמה ישה אמר "כל אחד מאיתנו צריך להכיר את התודעה של עצמו; עליך להפוך לפסיכולוג של עצמך". כשיש לנו בעיה או כשאנו עצובים אנו יכולים לשבת ועם כמה דקות של מדיטציית נשימה להרגיע את תודעתנו. ואז, ניקח צעד אחורה מהמחשבות והרגשות, ונסה להבין מה קורה. "אילו מין מחשבות עוברות בתודעה שלי? מהם הרגשות שעולים?". בתוך המרחב השלו והצלול של המדיטציה קל יותר לזהות היכן חשיבתנו מוטעת, ועל מנת לתקן, נוכל להשתמש במה שלמדנו ותרגלנו ולהעלות רעיונות מציאותיים ומייטיבים יותר.

יש אנשים החושבים שמדיטציה היא תמיד מדיטציה מייצבת, או חד-נקודתית, ושכאשר אנו מודטים, על תודעתנו להיות נקייה ממחשבות ורעיונות. אך זה אינו נכון: מדיטציה חד-נקודתית איננה הסוג היחיד שיש. וכאשר משתמשים במחשבות וברעיונות בצורה מושכלת, ניתן לבצע שינויים חיוביים בתודעתנו. תפיסות מוטעות של המציאות הן שורש הבעיות והבלבול שלנו, והדרך היחידה להשתחרר מתפיסות אלו היא קודם כל לזהות אותן ואז לשנותן באמצעות מדיטציה אנליטית. ניתן להשאר ממוקדים על התובנות החדשות הללו על ידי ריכוז חד-נקודתי, וכך התודעה תוכל להכירן ביסודיות ולעומק. כך מתרחשת בתודעה טרנספורמציה אמיתית ומתמשכת.

על כן, מדיטציות ייצוב ומדיטציות אנליטיות הינן משלימות וניתן לתרגלן יחדיו בישיבה אחת. לדוגמה- במהלך מדיטציה על ריקות אנו מנתחים את האובייקט (ריקות) באמצעות מידע ששמענו או קראנו, וגם באמצעות המחשבות, הרגשות והזכרונות שלנו. ברגע מסויים, תעלה חוויה אינטואיטיבית או שכנוע לגבי האובייקט. ואז, עלינו להפסיק לחשוב ולרכז את תשומת ליבנו בצורה חד-נקודתית על ההרגשה הזו כמה זמן שניתן. עלינו להספיג את תודעתנו בחוויה. כאשר ההרגשה מתפוגגת אנו יכולים להמשיך לנתח או לסיים את הישיבה.

השילוב של שני סוגי המדיטציה היא שיטה הגורמת לתודעה להתאחד, פשוטו כמשמעו, עם אובייקט המדיטציה. ככל שהריכוז שלנו חזק יותר, כך התובנה שלנו תהיה עמוקה יותר. יש לחזור על התהליך הזה שוב ושוב עם כל דבר שאנו רוצים להבין על מנת להפוך את התובנה שלנו לחוויה אמיתית. בנוסף, בעזרת ניתוח מושכל, מדיטציות ייצוב, כגון מדיטציית נשימה, ילכו וישתפרו. כאשר אנו יושבים למדוט יש להתחיל בבחינת מצב התודעה שלנו ובלהבהיר את המוטיבציה שלנו לתרגול, ואלה מערבים חשיבה מנתחת. במהלך המדיטציה עצמה ייתכן והריכוז יהיה לנו קשה במיוחד; במצבים כאלה טוב לנתח את הבעיה לכמה רגעים, ואז להחזיר את תשומת הלב אל הנשימה. ולעיתים גם מועיל לבדוק את התודעה במהלך המדיטציה על מנת לוודא שהיא לא חולמת בהקיץ, אלא עושה את מה שהיא אמורה לעשות.

תרגול המדיטציה היומית

כדי ששיבת המדיטציה תהיה מוצלחת, לפני המדיטציה העיקרית יש לעשות הכנות (preliminaries) מסויימות. שש ההכנות הללו, הקרויות jorchö, עוזרות להכין את התודעה למדיטציה על ידי יצירת אוירה תומכת, השקטה של התודעה, טיהור שליליות וצבירה של פוטנציאל הזכות.

1. **ניקוי החדר וסידור המזבח (altar):** סדרו וטטאו את החדר, כך שיהיה נקי ומסודר. פעולות אלו גם עוזרות להתעורר. הקדישו חלק נפרד של החדר לתרגול, ומדטו שם בכל יום. בזמן ניקוי החדר והמזבח, חשבו שאתם מנקים את תודעתכם.

ארגנו מזבח עם ייצוגים של גוף (פסל), דיבור (טקסט), ותודעה (סטופה). זה לא נכון להשתמש בדמויות קדושות כקישוט- תמיד סדרו מנחות לפנייה.

2. **נתינת מנחות (Make offerings):** ניתן להשתמש בקערות המים המסורתיות כמייצגות של מנחות אלו: מים לרחיצה, מים לשתייה, פרחים, קטורת, אור, בושם, אוכל ומוזיקה.

- אף פעם אל תשאירו קערות מים עומדות ריקות.
- כאשר ממלאים אותן, שפיכת המים מקערה אחת לשניה מסמל העברה של השושלת (lineage).

- בסוף היום רוקנו אותן והעמידו אותן הפוכות- זה מסמל שאתם מוכנים למות. ערמו אותן כשהן נשענות האחת על השניה.

- השיגו מנחות בדרכים מוסריות (כלומר- לא לגנוב וכולי).

- לא בקמצנות- הציעו את הדברים הטובים ביותר, לא רק את אלו שאינכם רוצים.

- ניתן להציע דברים אמיתיים- מנחות מזון צריכות להיות בצבעים בהירים.

- אל תאכלו את מנחות המזון בסוף היום- עלינו להזהר מכך, בגלל האחזות. תנו לחברים, או שימו במקום גבוה ונקי.

3. **תנוחה (posture), בקשת מקלט (refuge), בודהיציטה:**

- תנוחת שבע הנקודות

- נשימה: תמיד עשו מדיטציית מודעות לנשימה למשך כמה דקות על מנת להביא את התודעה למצב ניטרלי (10-20 נשימות).

- בקשת מקלט: מקלט אמיתי הוא הדהרמה, תרגול שיטות הדהרמה על מנת להסיר את הסבל שלנו ולהציל את עצמנו ממעשים לא מוסריים.

- בודהיציטה: צרו את השאיפה לעשות את התרגול לטובת כל בעלי התודעה.

4. **הדמיית שדה פוטנציאל הזכות (Visualize the merit field):** זה יכול להשתנות, תלוי בתרגול. דרך פשוטה

לעשות זאת היא לדמיין את התגלמותם של כל הישגיות המוארות בחזות של הבודהה שקיימוני. אל תדמינו את הבודהה שטוח וחסר חיים בשני מימדים, אלא חי ושמח על כך שאתם מודטים. (בחוברת התרגול שלנו זה מתבצע בדיוק לפני בקשת מקלט.)

5. **טיהור של מכשולים וצבירת פוטנציאל זכות (Purify obstacles and accumulate merit):** בדיוק לפני

המדיטציה עצמה, עשו תרגול עוצמתי זה לטיהור שליליות ולצבירה של פוטנציאל הזכות. הדרך הטובה ביותר היא תפילת שבע הזרועות:

א. השתתחויות (prostrations): אין צורך לחזור ולעמוד- ההשתתחויות הן מנטליות. חשבו על אחת מהאיכויות של הישגיות הקדושות ותשתחוו לה.

ב. מנחות: מנטליות, מנחות גדולות ככל שניתן, גם מנחות אמיתיות שאתם מציעים וגם מנחות מדומיינות (נוף יפה, קשתות וכולי). המנחה הגבוהה ביותר היא התרגול שלכם- מעלה היא מנחה גדולה. זו הנקודה בה תציעו את קערות המים, הפרחים וכולי, שארגנתם מקודם.

ג. וידוי (Confession): התוודו על המעשים הלא מוסריים שעשיתם, המעשים שעליהם אתם מתחרטים, חשבו על משהו מסויים.

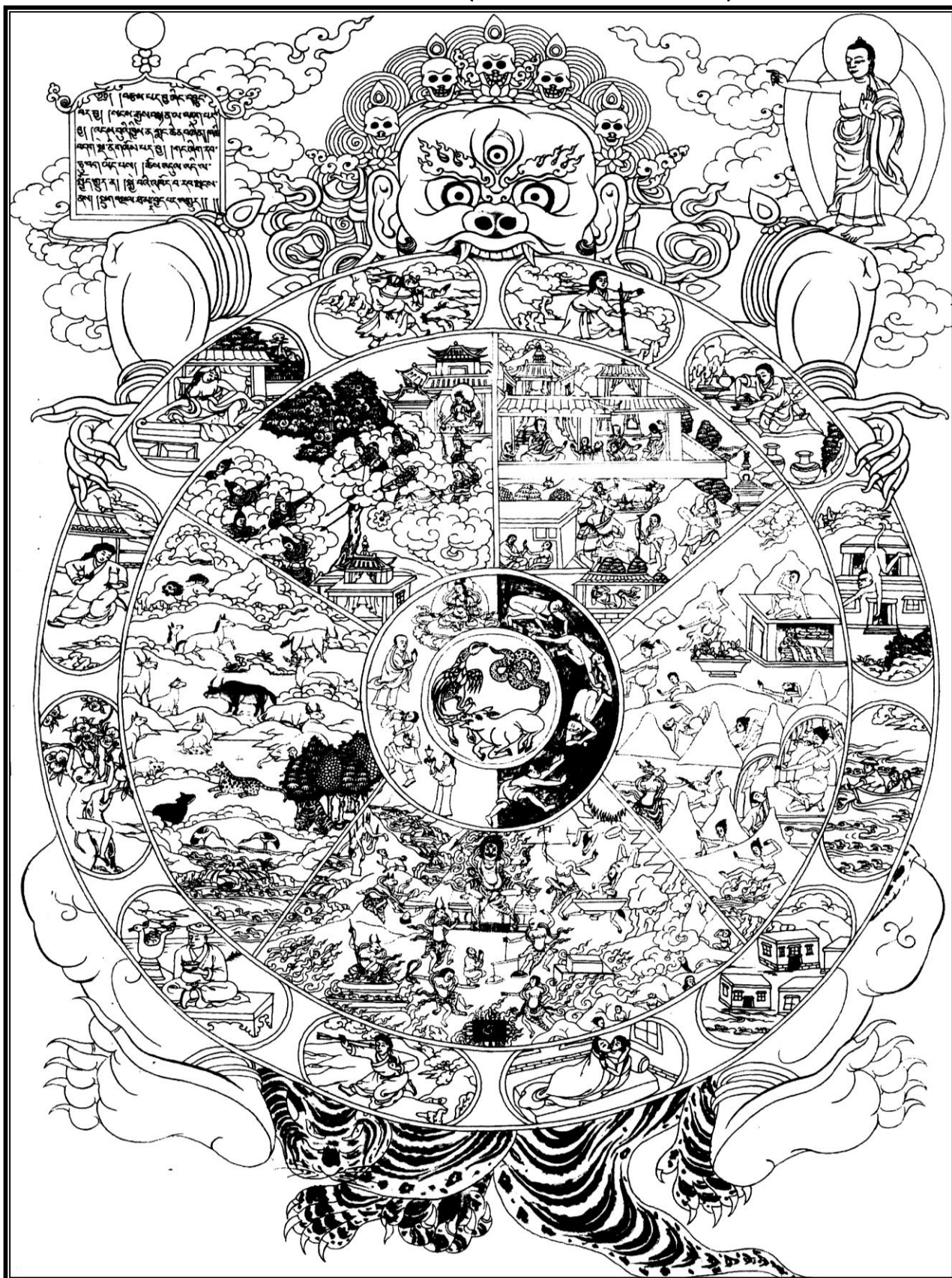
- ד. לשמח (Rejoicing): מצאו משהו מסויים לשמוח עליו- מעשים מייטיבים שלכם ושל אחרים, גם אלו של מורכם ושל ישויות קדושות אחרות. שמחה במעשים המייטיבים שלכם: זוהי תרופת נגד לערך עצמי נמוך. שמחה במעשים המייטיבים של אחרים: זוהי תרופת נגד לקנאה וצרות עין.
- ה. בקשת לימוד: בקשו ממורכם להמשיך וללמד, להמשיך להדריךכם.
- ו. בקשו ממורכם להאריך ימים, להמשיך להדריך אתכם בחיים האלה ולהמשיך להופיע חיים אחרי חיים כדי להדריךכם.

← **מדיטציה עיקרית**: עצרו ומדטו כאן: התודעה שלך מוכנה למדיטציה.
ואז, לאחר המדיטציה:

- ז. **בקשת ברכות (Requesting blessings)**: בקשו את הברכות וההשראה של הישויות הקדושות. הן עולות מעל הקרקע, מתכווצות, מסתובבות באויר ויושבות על קודקוד הראש שלכם כאשר פניהן מופנות לאותו הכיוון שאליו פניכם מופנות. הן מתמוססות לאור ונספגות בתוכם, מעניקות לכם את כל האיכויות שלהן. הזדהו עימן, הן נספגו לתוכם, ולכן מעתה אתם מתנהגים וחושבים כמותן.
- ואז האחרונה בתפילת שבע הזרועות- הקדשה (dedication).



WHEEL OF LIFE (BHAVACHAKRA)



גלגל החיים (The Wheel of Life) - ציור גלגל החיים מתאר בצורה גרפית את לימודי הבודהה על ארעיות, סבל, קרמה, מוות והלידה מחדש לתוך אחד מששת העולמות של הקיום המעגלי, ואת שתיים-עשרה החוליות של התהוות תלויה.

בעיגול המרכזי של הציור יש חזיר, תרנגול, ונחש, אשר נושכים האחד את הזנב של השני ומסמלים את שלושת הרעלים העיקריים של בערות, תאוה וסלידה (aversion).

המעגל הבא בציור מתאר, בחלק הלבן שלו, בעלי תודעה עולים לשלושת העולמות הגבוהים, ובחלק החשוך השמאלי שלו בעלי תודעה נופלים לשלושת העולמות הנמוכים.

המעגל השלישי מחולק על ידי חישורים לחמישה או לששה חלקים: שלושת החלקים התחתונים מתארים את שלושת העולמות הנמוכים של החיות, הרוחות הרעבות (preta) ועולמות הגיהנום השונים (narak). שלושת או שני החלקים העליונים מתארים את שלושת העולמות העליונים של בני האדם, חצאי-האלים (asura) והאלים (deva).

לידה לתוך אחד מששת העולמות הללו מאופיינת במצב תודעתי מסויים או באחד הרעלים:

1. עולם האלים, או devas (גאווה).
2. עולם חצאי האלים, או asuras (קנאה).
3. עולם בני האדם (תאוה או כל חמשת הרעלים).
4. עולם החיות (בערות או בלבול).
5. עולם הרוחות הרעבות, או pretas (חמדנות וקמצנות).
6. עולם הגיהנום, או narak (כעס ושנאה).

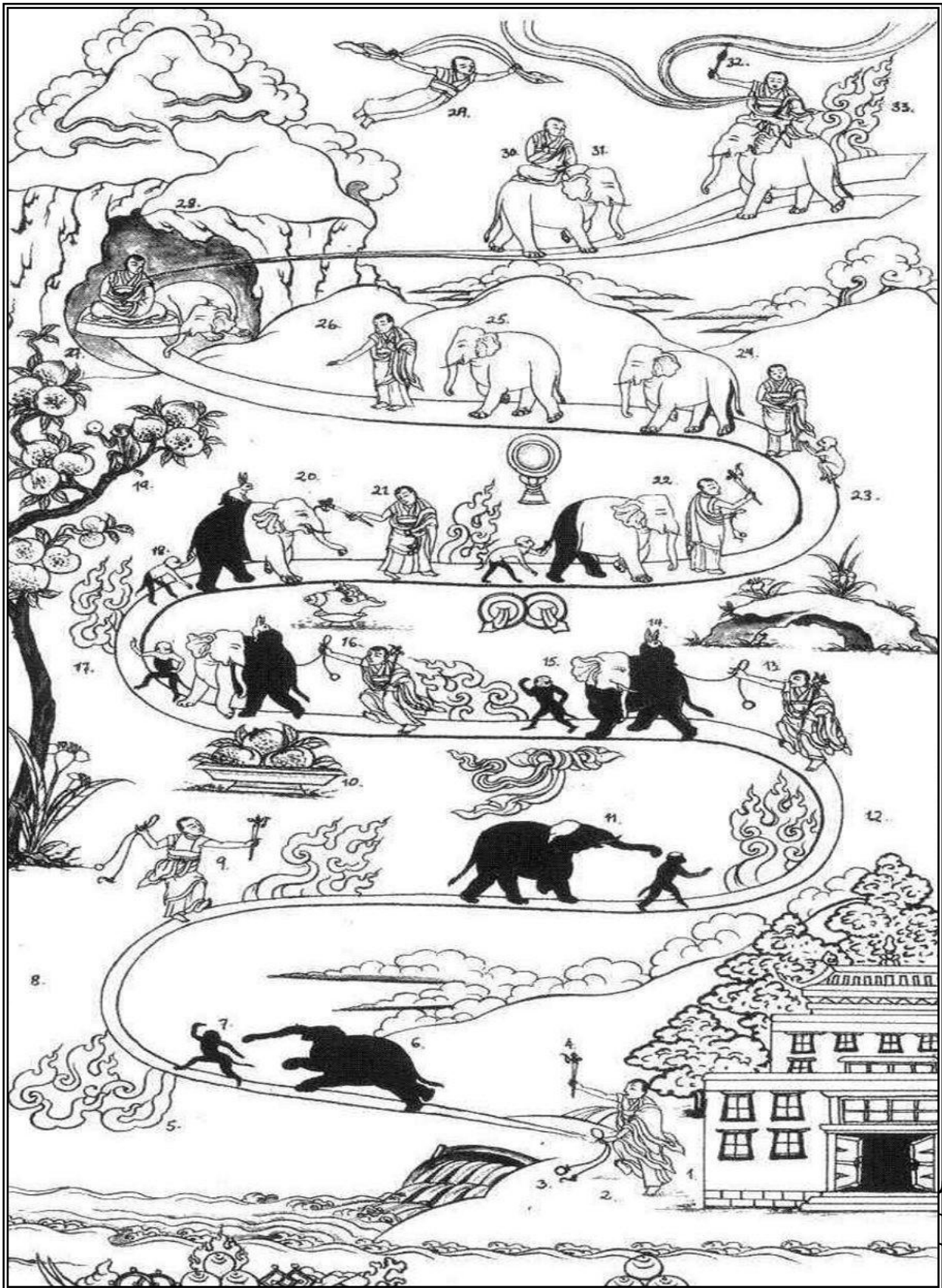
שלושת העולמות העליונים הראשונים נחשבים לרצויים, ושלושת העולמות התחתונים האחרונים נחשבים לאומללים. לעתים רק חמישה עולמות מוזכרים, כאשר האלים וחצאי האלים מצויים יחדיו בעולם אחד.

המעגל החיצוני של הגלגל מתאר בכיוון השעון סדרה של שתיים-עשרה תמונות מטאפוריות של שתיים-עשרה החוליות של ההתהוות התלויה. שתיים-עשרה החוליות בשרשרת של התהוות תלויה מהוות את אחת מהתורות הכי חשובות בהשקפה הבודהיסטית של סיבתיות ותלות הדדית. תורה זו מראה איך סבל נובע מתוך בערות ומהמעשים המכוונים שלה.

1. **בערות - Ignorance** (avidya), מיוצגת על ידי אדם עיוור.
2. **פעולות מותנות ומעצבות - Conditioned and formative actions** (samskarakarma), כקדר המכין כדים.
3. **תודעה - Consciousness** (vijñana), כקוף שובב הנמשך לאובייקטים.
4. **שם וצורה - Name and form** (namarupa), כשני גברים בסירה.
5. **תחומי ששת החושים - The six sense spheres** (ayatana), כבית עם חמישה חלונות ודלת.
6. **מגע - Contact** (sparsha), והתאוה שלו לאובייקט, כזוג מתנשק או מתנה אהבים.
7. **תחושה - Feeling** (vedana) תחושות הנאה, כאב או ניטרליות, כגבר המתעוור מחץ בעין אחת.
8. **השתוקקות - Craving** (trishna), או צמא, כגבר השותה אלכוהול.
9. **האחזות - Grasping** (adana) כקוף הקוטף את כל הפירות מן העץ.
10. **התהוות - Becoming** (bhava) או התבגרות לקראת לידה מחדש, כאשה הרה.
11. **לידה - Birth** (jati) המביאה לאינספור לידות מחדש, כאשה יולדת.
12. **הזדקנות ומוות - Aging and death** (jaramarana) מביאים לאינספור מעגלי חיים ומוות, כגופה הנישאת לבית קברות.

הגלגל עצמו אחוז בטפרי של יאמה, 'אדון המוות' - מסמל ארעיות - שנוגס ומכלה את הגלגל עם ניביו הקטלניים. למעלה ומחוץ לגלגל זה עומדת דמותו של הבודהה שקיימוני, המרים את ידו הימנית ומצביע על הירח, המסמל את התורה הבודהיסטית שמביאה לשחרור מהגלגל האינסופי של הקיום המעגלי.

SHAMATHA



שמטה (שהייה בשלווה, Shamatha) מושגת בהתקדמות דרך תשעת השלבים, תוך הסתמכות על שמונה תרופות-הנגד המשמשות כדי להיפטר מחמשת הפגמים. זה מושג דרך ששת הכוחות וארבעת העיסוקים המנטליים.

פגם	תרופת-נגד
1. עצלות	1. אמונה 2. שאיפה 3. מאמץ 4. גמישות (pliancy)
2. שכחה	5. נתינת הדעת (mindfulness)
3. ריפיון (laxity) והתרגשות (excitement)	6. התבוננות פנימה (introspection)
4. אי-יישום	7. יישום (application)
5. השמת יתר	8. מידת ההשתוות (equanimity)

1. השלב הראשון מושג דרך **כוח ההקשבה**.
2. **שלב 1 – ייצוב התודעה (Setting the mind)**
3. נתינת הדעת
4. התבוננות פנימה
5. מכאן ועד לשלב השביעי עוצמת הלהבה הולכת ויורדת עד שהיא נעלמת. השינוי הזה מציין את מידת המאמץ הנדרש לנתינת הדעת ולהתבוננות פנימה.
6. הפיל מסמל את התודעה והצבע השחור מסמל ריפיון.
7. הקוף מסמל את ריבוי המחשבות והצבע השחור מסמל התרגשות.
8. השלב השני מושג דרך **כוח החשיבה**.
9. **שלב 2 – ייצוב רציף (Continuous setting)**
10. להתרגשות יש את חמשת חושי ההנאה כאובייקטים שלה.
11. מנקודה זו, הצבע השחור הופך בהדרגה ללבן. זה מסמל את ההתגברות ההדרגתית של גורם הצלילות וגורם היציבות.
12. השלבים השלישי והרביעי מושגים דרך **כוח נתינת הדעת**.
13. **שלב 3 – החזרת הייצוב (Resetting)**
14. הארנב מסמל ריפיון מעודן. משלב זה, יש את היכולת להבחין בין ריפיון גס לריפיון מעודן.
15. ההסתכלות אחורה משמעה שלאחר הזיהוי שהתודעה נדדה, היא מכוונת חזרה לאובייקט.
16. **שלב 4 – ייצוב קרוב (Close setting)**
17. השלב החמישי והשישי מושגים דרך **כוח ההתבוננות פנימה**.
18. החלשות הפוטנציאל להיווצרות של התרגשות לפני מדיטציה.
19. מכיוון שמחשבות נעלות הן הסחת דעת בזמן מדיטציית שמטה, נחוץ להפסיקן. בזמן אחר אין צורך לעשות זאת.
20. בזכות ההתבוננות פנימה התודעה אינה מתפזרת ומאחר והיא מרוממת היא נמשכת לריכוז.
21. **שלב 5 – משמעת (Disciplining)**
22. **שלב 6 – השקטה (Pacifying)**
23. שלבים שבע ושמונה מושגים דרך **כוח המאמץ**.
24. **שלב 7 – השקטה מלאה (Thorough pacifying)**
- בשלב זה קשה לריפיון המעודן או להתרגשות להיווצר, ואפילו אם הם נוצרים במידה מעטה, בעזרת מאמץ קלוש הם מיד נעלמים.
25. נעלם הצבע השחור שהיה על הפיל ואין יותר קוף. זה אומר שאם מיישמים בהתחלה מעט נתינת דעת והתבוננות פנימה, התודעה יכולה להשאר בריכוז באופן מתמשך ללא כל אפשרות להפרעה על ידי ריפיון, התרגשות או מחשבות.
26. **שלב 8 – מיקוד חד-נקודתי (Making one-pointed)**
27. השלב התשיעי מושג דרך **כוח ההיכרות**.
28. **שלב 9 – ייצוב מאוזן (Setting in equipoise)**
29. גמישות גופנית
30. גמישות מנטלית
31. השגת **שמטה**
32. שורש הסמסרה נכרת על ידי האיחוד של שמטה וויפאסאנה שרואה ריקות.
33. מצויידים בנתינת הדעת ובהתבוננות פנימה, חפשו את ההשקפה הנכונה של הריקות.

פירושים למלים שימושיות

abide	שהייה	cultivate	לטפח	indulged	להתענג	purification	טיהור
absorption	השתקעות	cyclic existence	קיום מעגלי	inherent	טבוע	realization	תובנה, הבנה, הוחכות
accumulate	צבירה	deceptive	מטעה	innate	מולד, מוטבע	realm	מישור, עולם
acquire	להשיג	dedication	הקדשה	interdependence	תלות הדדית	rebirth	לידה מחדש
adorn	לקשט	deed	מעשה	intermediate	ביניים	recite	לדקלם
adventitious	חיצוני	defilements	טומאה	intoxicant	משכר	reflect	להרהר
afflictive	עוכר, מייסר	definite	מוחלט	introspection	הסתכלות פנימית	refuge	מקלט
aggregate	מקבץ	degenerate	נחות, מנוון	irritation	התרגזות	refute	להפריך, לסתור
agitation	התססה	delusion	אשליה	joy	שמחה	regret	חרטה
altar	מזבח	dependent	תלוי	label	תיוג	reincarnation	גלגול נשמות
analytical	ניתוח	designation	שיום	lack	חוסר	rejoicing	לשמח
annihilation	הכחדה	devotion	מסירות	laxity	רפיון	reliance	הסתמכות
anxiety	חרדה	diligent	חרוץ, שקדן	leisure	פנאי	renouncing	החלצות
application	יישום	disadvantage	חסרון	lethargy	תרדמה	renunciation	הנחישות להחלץ
arising	היווצרות	disciple	תלמיד	liberation	שחרור		והחלצות ודאית
ascertain	לודא	discouragement	רפיון רוח, הרתעה	lineage	שושלת	reputation	מוניטין
aspect	היבט, צד	discriminate	להפלות, להבחין	loving-kindness	אהבה חברית	resentment	מרמור
attachment	האחזות	dispel	לפזר	malevolence	רוע לב	resolve	החלטיות
aversion	סלידה	dissatisfaction	חוסר שביעות רצון	manifest	להתגלות	ripen	הבשלה
agitation	סערה	dissolution	פירוק, התמוססות	materialistic	חומרני	ritual	טקס
awareness	מודעות	disturbing	מטריד, מעכיר	meditate	למדוט	satisfaction	סיפוק, שביעות רצון
bare	חשוף	divisive	מפלג	merit	חסד, פוטנציאל זכות	scholar	מלומד
beam	קרן, אלומה	doubt	ספק	mind	תודעה	scope	תחום
benevolence	טוב לב, אדיבות	dullness	קהות, עמימות	mindfulness	תשומת לב מודעת	scriptures	כתבים
bestow	להעניק	effect	תוצאה	misconduct	התנהגות פסולה	scrupulous	קפדן
bias	הטייה	eliminate	לחסל	miserliness	קמצנות	seclusion	התבודדות
bliss	אושר עילאי	emanation	הופעה	misperceiving	תפיסה מוטעה	secular	חילוני
calm abiding	שהייה בשלווה	emptiness	ריקות	nihilism	שלינות	self-centeredness	ריכוז עצמי
cause	גורם	endowment	מענק, הזדמנות	noble	נאצל, נעלה	self-cherishing	הוקרה עצמית
celestial	שמימי	enlightenment	הארה, התעוררות	non-virtue	לא מוסרי	selflessness	חוסר אנוכיות, העדר העצמי
cease	לחדול, להפסיק	equanimity	מידת השתוות	obscuration	מערפל	sentient being	בעל תודעה
cessation	הפסקה, סיום	equipoise	איזון	obtain	להשיג	skillful	מיומן
clairvoyance	תפיסה על-חושית	excitement	התרגשות	offering	מנחה	slander	השמצה, לשון הרע
clear, clarity	צלילות	factor	גורם	opponent	מנוגד	spite	טינה, רוע לב
clinging	לדבוק, להאחז	fleeting	חולף	origination	התהוות	stabilizing	ייצוב
cognition	הכרה	foe	אויב	pacifying	השקטה	sub-conscious	תת מודע
compassion	חמלה	frail	שביר, חלש	perceive	תפיסה	subdue	להכניע
composite	מורכב	futile	חסר תועלת	permanent	קבוע, לא משתנה	subtle	עדין, מעודן
compounded	מורכב	greed	חמדנות	perseverance	התמדה	suffering	סבל, אי נחת
conceal	להסתיר	gross	גס	pervasive	מתפשט	supplication	תחינה
conceit	יהירות	guilt	אשמה	phenomena	תופעות	suppress	לדכא, להדחיק
concentration	ריכוז	harsh	קשוח, קשה	phenomenon	תופעה	throne	כס
conceptual	מושגי	heed	לשים לב	pliancy	גמישות	transcend	להתעלות אל מעבר
concrete	ממשי	henious	מתועב	posture	תנוחה	transmigratory	גלגול נשמות
conditioned	מותנה	hindrance	מכשול	praise	שבח	unskillful	לא מיומן
consciousness	תודעה, הכרה	idle	להתבטל	precede	מקדים	uplift	מרומם רוח
consequences	השלכות	ignorance	בערות, בורות	precious	יקר, רב-ערך	venerable	נכבד
contaminated	מזוהם	ill-will	שנאה	preliminaries	הכנות, מקדימים	virtue	מוסריות, מעלה
contemplate	להרהר	impermanent	ארעיות	pristine	טהור	visualization	חזיון, הדמייה
conventional	מוסכם	imprints	רישומים, חותמים	procrastination	דחייה למחר	voidness	ריקות
covetousness	חמדנות	imputation	ייחוס, שיוך	projected	מושלך	wholesome	בריא
craving	השתוקקות	inborn	מולד	prostration	השתחוות/השתתחות	wisdom	חכמה

SUGGESTED READING LIST

General

The Four Noble Truths, Geshe Tashi Tsering (Wisdom Publications)

Open Heart, Clear Mind, Thubten Chodron (Snow Lion Publications)

What Makes You Not a Buddhist, Dzongsar Khyentse Rinpoche (Shambala Publications)

Tibetan Buddhism from the Ground Up, Alan Wallace (Snow Lion Publications)

The Way to Freedom: The Core Teachings of Buddhism, His Holiness the Dalai Lama (Harper Collins, Snow Lion Publications)

How to Practice: The Way to a Meaningful Life, His Holiness the Dalai Lama (Atria Books)

Becoming Enlightened, His Holiness the Dalai Lama (Atria Books)

Meditation

Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment, Alan Wallace (John Wiley & Sons)

How to Meditate, Kathleen McDonald <also known as Sangye Khadro> (Wisdom Publications)

Guided Meditations on the Stages of the Path, Thubten Chodron (Snow Lion Publications)

Mindfulness

The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind, Alan Wallace (Wisdom Publications)

Mind Closely: The Four Applications of Mindfulness, Alan Wallace (Snow Lion Publications)

Bodhicitta

The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart, Alan Wallace (Snow Lion Publications)

Buddhism with an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind Training, Alan Wallace (Snow Lion Publications)

Emptiness

How to See Yourself as You Really Are, His Holiness the Dalai Lama (Atria Books)

How to Realize Emptiness, Gen. Lamrimpa (Snow Lion Publications)

Tantra

The Psychology of Buddhist Tantra, Rob Preece (Snow Lion Publications)

Introduction to Tantra, Lama Yeshe (Wisdom Publications)

DISCOVERING BUDDHISM PROGRAM

About the Discovering Buddhism Program:

Discovering Buddhism is a beginner-level program in Buddhist philosophy and practice, with the aim to give you a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, you will gain an *experiential* taste of the Buddha's teachings, meditation retreat experience, and the skills you need to make your life most meaningful. *Discovering Buddhism is designed not only as an academic study of Buddhism, but is intended to change your life.* The DB Program is currently being offered in many FPMT centers around the world, including Tushita Meditation Centre. It can also be completed in your own home as a correspondence course.

Assembled under the guidance and advice of FPMT's Spiritual Director Lama Zopa Rinpoche, Discovering Buddhism consists of 14 courses ("subject areas") covering all the major topics of Buddhism. Within each subject area, you will attend lectures, engage in meditations relevant to those lectures, read texts and teaching transcripts, and do short (1-3 day) retreats. The final subject area, "Special Integration Experiences," includes longer retreats and other experiences required for graduation. Upon successful completion of all 14 subject areas you will receive a Discovering Buddhism Completion Certificate.

For more information please visit:

www.fpmt.org/education/programs/discovering-buddhism.html

Discovering Buddhism at Tushita Meditation Centre

Each year Tushita Meditation Centre will offer several of the 14 subject areas. You are welcome to join one or more of these... in fact, the course you are attending right now is one of the 14 subject areas! In the future you can complete the other subject areas at Tushita Meditation Centre or in other FPMT centers, or through the "Discovering Buddhism At Home" correspondence course. Note: The subject areas do have a suggested order, but they are not required to be completed in this particular order.

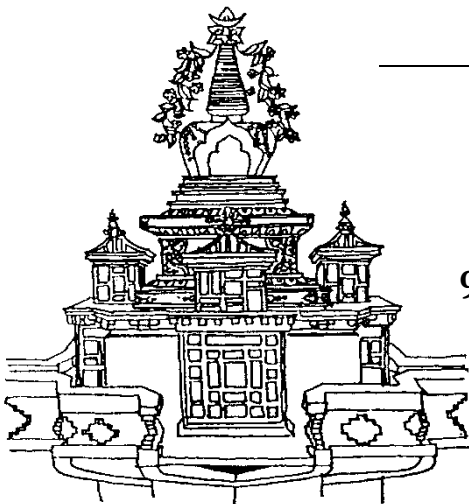
All students attending Tushita Meditation Centre courses are expected to attend all lectures, meditations and discussion groups of the course. Students *not* wishing to earn Discovering Buddhism Completion Cards are not required to do anything more. Those students who *do* wish to earn Discovering Buddhism Completion Cards will have the extra opportunities of required reading, participation in an oral exam with your teacher at the end of the course, and possibly an additional 1-3 days of required meditation retreat, depending on the particular course. Tushita Meditation Centre can provide you with support in these extra opportunities and can issue you a Discovering Buddhism Completion Card for all subject area requirements which you successfully complete here.

קבוצת "שנטידווה FPMT ישראל" מציעה שלל קורסים והזדמנויות לתרגול במסגרות שונות.

פרטים מלאים ניתן למצוא באתר הקבוצה: www.shantideva.org.il

באתר ניתן להירשם לקבלת עידכונים וניתן אף למצוא שם קישור לעמוד היוטיוב של הקבוצה, המכיל סרטונים של כל השיעורים שהועברו.





TUSHITA MEDITATION
CENTRE

Office & Library hours:

9:30 - 11:30 & 12:30 - 4pm (closed on Sundays)

Tel: +91-8988160988

Check our website for updates!

www.tushita.info