

מבוא לבודהיזם

חומרiy לימוד וקריאה



מרכז המדייטציה טושיטה

דהרמסלה, הודו

"מרכז המeditציה טושיטה" הוא חלק מארגון ה- FPMT (העמותה לשימור מסורת המהייננה) הבינלאומי שכולל מעל ל-150 מרכזי מדיטציה וארגוני שירות סוציאליים הפעילים במעלה מ-40 מדינות תחת הדרכתו הרוחנית של אמה זופה רינפוצ'ה. מידע נוסף על FPMT ניתן למצוא ב-

www.fpmt.org

טיפול בחומר דharma

חוברת זו מכילה דharma (למודים של הבודהה). ישerclect את כל החומרים כתובים המכילים למודי דharma מאחר והם מכילים את הכלים המוביילים לחופש ולהארה. לעולם אין לדרכו או לדרג מעלהיהם ואין לשם אותם שירות על הרצפה או על מושב (היכן שיושבים או מתהלים); יש להניח תחתם بد נאה או שולחן לטקסטים.

מומלץ לשמור את כל חומר הדharma במקום גובה ונקי. יש להניחם על המדף הגבוה ביותר שבכוננות או שבמצב. אין להניח אובייקטים נוספים, אוכל או את המאלה (mala) שלכם על גבי כתבי הדharma. בנסיבות, יש לאード את כתבי הדharma כך שהם לא ינתקו, מומלץ לעטוף אותם בבד או בתיק מיוחד לספרי הדharma (ניתן להציג בספריה של טושיטה).

הנתת חוברת זו

החומר בחוברת זו לקוח מהחברת "קורס מבוא קרייה וחומרים" שהוקן על ידי **הנזיר הנכבד סנג'יה קהדרו** למען קורסי מבוא בטושיטה, ומכל מספר קטיעים נרחבים מספירה *How to Meditate*.
הנזיר הנכבד טנזין צ'וקי הוסיף תוספות נרחבות ושינויים לחומר קורס מבוא זה בנובמבר 2008. חומר נוסף וכמה שינויים התווסף על ידי **גלאן סונסן** ביולי 2011 לגרסה זו.

תרגום מאנגלית: איליה זלט
הגה: אלונה פרת וטל מעין, קבוצת "שנtidoo FPMT ישראל"

תוכן העניינים

1	מבוא.....
1	מי הוא הבודהה?
1	הקיום האנושי הקשה והתשובה של הבודהה
2	מה זו הארה?
3	ארבע האמונות הנצלוות.....
3	האמת הנצלה הראשונה: האמת של הסבל
4	האמת הנצלה השנייה: האמת של הגורמים לסלב
6	קרמה
8	לידה מחדש
9	האמת הנצלה השלישייה: האמת של סיום הסבל
10	האמת הנצלה הרביעית: האמת של הדרך המובילה לסיום הסבל
11	שלושת ההיבטים הראשיים של הדרך
11	1. הימצאות ודאית או "הנחיות להשתחרר"
12	2. בודחיצ'יטה
13	3. הראייה הנכונה של ריקות
14	שש השלמוויות
15	חמש הדרכים
16	התודעה ומדיטציה.....
16	מה היא התודעה?
16	מה היא מדיטציה?
18	מדיטציית יצוב
18	מדיטציה אנלטית
20	תרגום המדיטציה היומי
22	galgal ha-chayim
24	שמטה
26	פירושים למיללים שימושיות
27	מילון מונחי דharma
34	Suggested Reading List
35	Discovering Buddhism Program

מבוא

מי הוא הבודהה?

הבודהה נולד כנסיך סידהרתה ב-563 לפנה"ס בלומביני, בנפאל של הימים, קרוב לגבול עם הודו. חכמים ניבאו שהילד יהפוך לשligt גדול או לקדוש גדול ואביו העדיף את האפשרות הראשונה, על כן גידל את בנו כך שהיפוף לשligt במלכתו. סידהרתה היה מאד נבון ולמד מהר מאוד את כל מה שהזקנה לו. לבסוף לכך, הוא היה גם בעל לב רחב ורגיש.



בשנות ה-20 המאוחרות לחייו העז סידהרתה יצא מחוץ לסייעת המוגנת של הארמן בו גדל ונטקל בשלוש עובדות טרגיות של החיים: חול, זקנה ומות. הוא הבין שככל היצורים החיים נחשפים לסוגי הסבל הללו, ושאף למצוא דרך לסיטם את הסבל למען עצמו ולמען אחרים. התקלות רבייה, עם נזיר נודד, שנראה שלו, ומואשר, העניקה לו השראה ליותר על חי הניסיות ולמדוט (meditate) בעיר על מנת לגלוות אמת וחופש. הוא עזב את ביתו, שהה שש שנים בתרגול אינטנסיבי בעיר ולבסוף השיג את המטרה אליו ציון: הארה (Enlightenment).

דבר ראשון שעשה לאחר שהגיע להארה, הוא למד חמישה משותפיו לשעבר. הלימוד התקיים בסארנאת, לידoranasi, ונושא הלימוד הראשון היה ארבע האמיתות הנצולות (The four Noble Truths). מאז, הloud בודהה העביר את 45 שנות חייו האחרונות בתרגול ובהוראה, תוך מסעות דרך מישורי הגנגס. כאשר הגיע בודהה לשנתו ה-80, נפטר בקושינג'ר שבצפון הודו.

הקיים האנושי הקשה והתשובה של הבודהה

כולם רוצים אושר, אך נראה שרק מיעטים מאייתנו באמת מצלחים להשיגו. בחיפושינו אחר שביעות רצון (satisfaction) אנו עוברים ממצב יחסים אחד לאחרת, מעבודה אחת לאחרת, מארץ אחת לאחרת. לומדים אומנות ורפואה, משקיעים אנרגיה ומרץ בתחום ספורט שונים, מבאים תינוקות לעולם, כתבים ספרים ומגדלים פרחים. מוצאים את כספנו על מערכות בידור בתיות, טלפונים חכמים, טאבלטים, ריהוט נוח וחופשות בשימוש. או שלחלופין, מנסים לחזור לטבע, לאכול אוכל בריא, לתרגל יוגה ולמדות. כמעט כל מה שהוא עושים הוא ניסיין למצוא אושר אמיתי ולהמנע מסבל.

אין שום פגם ביכולת להיות מאושרים או בחיפוש ובניסיין למצוא את האושר. הבעה היא שאנו רואים דברים כגן מערכות יחסים, רכוש והרפתקות כבעלי יכולת מולדת לספקנו, כאילו הם הגורמים לאושר. אבל, הם לא יכולים להיות פשוט מכיוון שהם לא נמשכים. כל הדברים מטבחם משתנים כל הזמן ובסופו של דבר נגמרם: גופינו, חברינו, רכושינו, הסביבה. התלות שלנו בדברים שהינם ארעים (impermanent) וההחזות (clinging) באושר שהם מבאים, משולים לבקשת בען, מבאים אך ורק אכזבה וצער, לא סיפוק ושביעות רצון.

אנחנו כן חווים אושר בדברים שמחוץ לנו, אבל הוא לא באמת מספק אותנו או משחרר אותנו מבעיותינו. איכוונו של אוושר זה היא נמוכה, והוא אין אמין והינו קצר מועד. אין זה אומר שעלינו ליותר על החברים והרכוש שלנו על מנת להיות מאושרים. הדברים שכן עלינו יותר עליהם הם תפיסותינו המוטעות לגבייהם וציפיותינו הלא מציאותיות לגבי מה שביכלתם להעניק לנו.

לא רק שאנו רואים דברים אלה כקבועים (permanent) וכבעלי יכולת לספק אותנו, בשורש בעיותינו מצויה ההשקפה השגויה מן היסוד של המציאות. אנחנו מאינים שאנשים ודברים קיימים בפני עצם ועם מהותם, מצדיהם; שהם בעלי טבע אינהרתי (טבוי), קיימים בזכות עצמם. כמובן- בראיתינו, איכויות מסוימות של דברים מצויות באופן טבעי בתוכם והדברים הינם, מצדיהם, טובים או רעים, מושכים או לא

מושכים. נראה כאילו איכיות אלו נמצאות שם, בדברים עצם, ואין תלויות בדרך שבה אנו מסתכלים עליהם ובוגרים אחרים.

אנו חשבים, למשל, ששוקולד הוא טעם מطبعו (*inherent*), או שהצלחה היא מספקת מطبعה. אבל לבטח, אם הם היו כאלה, הם לעולם לא היו נכילים לתת לנו הנאה וסיפוק, וכולם היו חווים אותם באותו האופן.

תפיסה שגיה זו מושרשת עמוק בתוכנו והינה הרgel. היא צובעת את כל מערכות היחסים שלנו והמגעים שלנו עם העולם. נראה רק לעיתים רחוקות לנו תוהים האם איך שאנו רואים דברים הינה הדרך שבה הם באמת קיימים. אך אם נהרар בכך, יהיה ברור לנו שתמונות המציאות שלנו הינה מוגצת וחד-צדדיות; שהaicיות הטובות והרעות שאנו רואים בדברים נוצרות ומוסלכות (*projected*) בעצם על ידי תודענתנו (*mind*).

על פי הבודהיזם, יש אושר מתרחק ויציב ולכלם יש את הפוטנציאל לחוות אותו. הגורמים לאושר שכנים בתודענתנו, וישן שיטות להשיגו. כל אחד יכול לתרגל שיטות אלה, בכל מקום וסוגנן 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 מביעות כגון אי שביעות רצון (*dissatisfaction*), כאס וחדרה (*anxiety*), ועל ידי הראייה וההבנה של איך הדברים באמת קיימים, נחסל (*eliminate*) לगמרי מן השורש את המקור של כל מצב 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 השיליות והפוגעניות- כאס, שנאה, חמימות, גאווה, בערות (*ignorance*) וכו', וכל התכונות החיבorias והמייטיבות- חמלת ואהבה עולמיות, נדיבות, סבלנות, חכמה (*wisdom*) וכו' - נהיו מושלמות. מי שהשיגה הארה הינה חופשיה מכל הבעיות והסבל: כאב, חול, מוות, פחד, עצב, בדידות ופחדמה.

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



ארבע האמונות הנائلות (The Four Noble Truths)

בודהה היה פעם כמוונו: אדם רגיל - סובל ומחזיק בהשקפות שגויות (deluded). בזכות עצמו הוא השיג הארה, ואז למד את הדרך כך אחרים יכולים ללכט בה. בודהה איננו מסוגל "להציגו", הוא איננו יכול להפוך אותו למוארים. עליינו לעשות זאת בעצמנו, על ידיAIMOU עצותיו, ותרגול של מה שהוא למד. בודהה הוא כמו המורה והמדריך שלנו, או כמו רופא האומר לנו מה לא בסדר ורושם לנו תרופה. על כן, על מנת להשיג הארה, עליינו למדוד את תורה הבודהה ולתרגול אותה בצורה היכי טוביה שנייה.

הלימוד הראשון שהבודהה נתן, על ארבע האמונות הנائلות, מסכם את המהות של כל המסר שלו. ארבע האמונות הנائلות 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 לשיאם זה (the path leading to that cessation)

האמת הנайлת הראשונה: האמת של הסבל

משמעות האמת הנайлת הראשונה, היא פשוט שכל בעל תודעה (sentient being) (כלומר, מי שאינו מואר) חוויה סבל במידה מסוימת. "סבל" מתיחס לא רק לכאב פיזי חמור או מנטלי, אלא לכל סוג של חוויה לא נעימה ולא רצiosa. זה כולל חול, וחוסר נוחות גופנית, וכן בעיות רגשות כגון אכזבה, אובדן, בדידות, דכאון, מתח, פחד, אי-שביעות רצון, וכדומה.

יש אנשים שמאשים את הבודהיזם בפסימיזם בגין שהוא מדובר כל כך הרבה על סבל. אבל, בודהה רק הצבע על האמת- אף אחד לא יכול לעבור את חיו ללא קשיים. והוא לא דיבר רק על סבל; הוא גם הסביר שהוא אפשר להשחרר מסבל, וכיום לעשות זאת.

הסבל מוסבר בדרכים שונות. דרך אחת היא לדבר על סוג הסבל שבודהה ראה: חול, זיקנה וממות.

רשימה נוספת מפרטת שלושה סוגי של סבל:

- **הסבל של סבל (The suffering of suffering):** סבל גס. אותו אפילו חיות מכירות ונוקטות באמצעותם. להמנע מהם.
 - **הסבל של השינוי (The suffering of change):** מתיחס לחוויות שבדרך כלל אנו מזינים כמהנות. אנו תופסים אותן כמצבי הנאה או שמחה בגין שבאהו לחוויות מכירות, הן נראות כסוג של הקלה. אנו נאחזים (attached) בדברים (מערכות יחסים, רכוש). אך, אם הם היו מהנים בעצם, ככל שהיינו מתענגים (indulged) עליהם, קר ההנאה שלנו הייתה מתגברת. אך זה לא המצב. הם ארעים, משתנים, גנריים, ואז אנו סובלים. לדוגמה: עוגת שוקולד.
 - **סבל קיומי (Pervasive suffering):** סבל של קיום מותנה (the suffering of conditioned existence). עצם הלידה בסמסרה (Samsara), או מעגל החיים (cyclic existence). בגין שהקיום שלנו וכל מה שקיים בסמסרה מגיע לתוצאה מבעלות, אין שום אפשרות למצאו אושר תמיד- איזושהי צרה תמיד קורית. עובדת הקיום הלא מואר שלנו.
- שוב, מטרת המדיטציה על סוג הסבל הללו והשגת מודעות (awareness) אליהם, אינה כדי לדכא, אלא על מנת ליצור מושאלת להשחרר מהם. מושאלת זו ידועה בתורת היחלצות ודאות (Renunciation), והיא ההתחלת של הדרך הרוחנית.

האמת הנטולת השנייה: האמת של הגורמים לסל

בודהה גילה שהמקור לביעיות ולסבל שוכן בפנים, וגם שהഫטרון שוכן בפנים. הוא גילה שיש שתי סיבות עיקריות לסלב: קרמה (karma) ואשלויות (delusions). העיקרי ביניהן הוא אשליות- גורמים מטראידים ושליליים בתוך תודעתי.

אשליות (Kleshas) - (סנסקרית: Delusions)

אשלויות כוללות רגשות עוכרים (afflictive emotions) וגם את הגורם להן - בערות (ignorance). ומתווך המוני האשלויות הקיימות בתודעינו, "שלושת הרעלים" של בערות, האחזות וכעס הם הגורמים העיקריים לסלבל.

בערות (בורהות) הינה שורש הסבל - סבל קורה מכיוון שהוא מושפעים בזורה שגוייה (misperceiving) או הדברים קיימים. בערות בסיסית זו על טبع הממציאות הינה שורש הסבל.

שתי דרכי נספות לסוג בערות:

- **בערות מולדת (innate):** ספונטנית, אינה נלמדת, כמו למשל, שכאשר דברים אינם מסתדרים, אנו מושכים אחרים. אנו עושים זאת אפילו אם לא למדנו לעשות זאת, פשוט בזרה טبيعית.
 - **בערות נרכשת:** תיאוריות או אמונהות הנלמדות מתרבויותינו.

בגלל הבלבול הבסיסי זהה, יש לנו רגשות עוכרים. ההגדירה של "רגש עוכר" היא רגש שרק עצמו נוכחתו מיד מטריד את תודעתנו - זהו כל סוג של רגש המטריד את שלונות נפשינו.

האהוצאות (attachment) מוגדרת כגורם מנטלי התופס את האובייקט שלו כמושך, מגזים את תקנות המשיכה שלו, מחשב אותו כמקור אושר, ורוצה להחזיק בו ולשמור אותו. היא הרצון להחזיק ולא לאבד דברים שאנו מוצאים כמושכים ומהנים. אתם אולי תהוים מה לא בסדר עם זה? האהוצאות בדרך כלל מבוססות על אגו ואוניות (selfishness), כך שהתקבעות בה מגבירה את הגישות הללו. היא גם איננה מציאותית, מאחר והוא רוצה שנושאים ודברים ישארו קבועים, כאשר במציאות הינם ארעים (impermanent). היא יכולה להוביל אותנו לבצע פעולות שאין מזננות כגון גנבה, שקר, בגידה או פגיעה באחרים, והתנהגות שכזו בתורה מובילה לבעיות נוספות. כמו כן, במקרים שהאהוצאות תוביל לשביעות הרצון לה קיומו, היא מובילה רק ליותר חוסר שביעות רצון. המאסטר הבודהיסטי הגדול שנטידווה (Shantideva) אמר שהאהוצאות לעולם לא מובילה לאושר ולשביעות רצון, בכלל שם אנו תואמים למשהו ולא משיגים אותו נהיה אומללים, אבל גם אם כן נשיגו, נהיה אומללים.

האהוצאות היא גם הגורם לבעיות שונות בחברה, כגון התמכרות לאלכוהול ולסמים, ניאוף, מתה נפשי, התאבדות, התעללות מינית, עוני, ואףלו אלימות ורצח. על כן, האהוצאות גורמת בעיות גם לעצמנו וגם לאחרים, גם בהוויה 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 תודעתינו, מונע מאייתנו להרגיש שלוה ואושר, פוגע בבריאותינו ויכול להובילנו לפגוע אחרים. כעס יכול לדחוף אותנו לבצע מעשים לא מיומנים כגון הריגת או פגיעה באחרים, לדבר אליהם בצורה פוגענית וגדומה. מעשים אלו משאירים רישומים (imprints) בתודעתינו, שיביאו לביעיות ולסבל בעtid.

ישנם גם שישה עוכרים (afflictions) עיקריים המוסברים ב- *Vasubhandu* של *Abhidharmakosha*: בערות, האחזות או השתקוקות (craving), כעס, גאווה או יהירות (conceit), ספק עוכר (afflictive doubt), השקפות עוכרות (מצרפים חולפים, תרגולים ספוגניים וכול') ועשרים עוכרים משניים כגון: הסחות דעת, יומרה, הסתרה של חטאיהם, עצלות, קנאה, אכזריות, טינה, ועוד.

הכתבים מצינים שישה גורמים המגבירים וגשתות מטרידים:

1. **זרע:** הגורם הבסיסי לתודעה המושלית הוא הרישומים שהושארו בתודעתינו על ידי מעשים לא מייטיבים שהתבצעו בעבר. בתנאים מתאימים, זרעים אלה יבשילו (open) והתודעה המושלית תעלה שוב.
2. **אובייקט:** כאשר האובייקט בקרבתך והזרע בתודעתך - בום! נוצרת אשלה. לרוב זה קורה עם אובייקטים של האחזות. חיב להיות קשור כלשהו בין האובייקט שגורם לאשליה להיווצר בין הזרע, על כן האובייקט נקרא "אובייקט קשור". חיב להיות השימוש המתאים גם של הרישום התודעת 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. **תקשות:** חוסר קפданות בבחירה מורים,AIMOZ רעיונות מוטעים שנלמדו על ידי מורים- זה מתייחד בעיקר ללימוד שנראה מנוגד למוסריות בסיסית וכן ללימוד על גורם ותוצאה. חשוב גם להזהר מחשיפה להשפעות שליליות כגון אלימות בטלויזיה, פורנוגרפיה. כל דבר שאינו מרומם (uplift) את תודעתך.
5. **הרגל:** לאחר חוות מסויימת עם אובייקט, כאשר אנו פוגשים אובייקט דומה אנו זוכים את החוויה הראשונית. וכל פעם שחוזרים על הפעולה, הזכרן מתגבר, מتعצם ומתעוזות יותר ויותר בדמיון שלנו. הרגל בונה הקשרים, כך שבעל פעם שנוצר מצב דומה, תודעתנו מייצרת אשליות באופן אוטומטי.
6. **תשומת לב לא מתאימה:** הגזמה של התכונות של מהهو עד כדי כך שהוא כבר בכלל לא דומה למקור, אלא רק תוצר של תפישה מוטעית. הגורם הזה כולל הערצת יתר של תוכנות, אם טובות ואם רעות. בנוסף, האובייקט נראה כל כך קבוע וקיים בפני עצמו, וכך לא כתוצר של התפישה שלו.

קרמה (Karma)

משמעות המילוי של המילה הסנסקרית קרמה היא "פעולה". קרמה מתייחסת לפעולה רצונית, והتوزאות (effects) נחוות בעקבות תוצאות 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 נחוות תוצאות חיוביות, ואם נעשה פעולה שלילית נחוות תוצאות שליליות. פועלות קרטמיות הן התוצאות לריגשות עוכרים, והتوزאה של פועלות קרטמיות אלו היא סבל.

חוק הקרמה אינו כמו חוק מדינה שהומצא על ידי אנשי- הוא לא הומצא על ידי הבודהה או על ידי מישחו אחר. זהו חוק טבעי, כמו חוק הכלבידה, שהבודהה הגיע להבנתו וזה הסביר אותו לנו. אך כאשר אנו "עוברים" על חוק הקרמה על ידי עשיית מעשה שלילי, התוצאות הרעות שנחוות קורות באופן טבעי. זה לא שאנו נענשים על ידי מישחו! כמו כן, חוק הקרמה חל על כולן, בין אם יודעים ומאמינים בו ובין אם לא, באותו אופן שackyילת רעל תגרום לכלום 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, באונה הצורה שזרען אורץ יוצרים אורץ וזרע צילוי יוצרים צילוי.
2. **התגברות:** מעשה פועל יכול להביא לתוצאה גדולה במידה ונשימנו את המעשה ועל ידי חזירה על המעשה שוב ושוב – אלה הם דברים שמצוינים אותו. באותו אופן שבו זרע קטן אחד יכול ליצור עז גדול במידה והוא מוזן בימים, או ר羞 מש וצדומה.
3. **אם לא יצרנו את הגורם, לא נחווה את התוצאה:** לא נחווה בעיות אם לא נעשה שם דבר שלילי, ולא נחווה אושר אם לא נעשה שם דבר חיובי.
4. **קרמה אינה נעלמת, אפילו אחרי הרבה מחזרי חיים:** אנו סוחבים קרמה ממחרור חיים אחד לשני, עד שכל התנאים המתאימים מתקבעים ייחודי, 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) והחוליות (resolve). כמו כן, קרמה חיובית יכולה לההרס על ידי כעס.

אילו עושים הינם חיובים ואילו עושים הינם שליליים? עושים חיובים הם אלו שיוצרים אושר לעצmr ולהרדים, ומעשים שליליים הם אלו שיוצרים אומלחות לעצmr ולהרדים. 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 עשרה המעשים היכי שליליים אותם علينا לנוטש במידה ואינו רוצה לשבול.

עשרה המעשים הלא-מיומנים (עשרה השליליים):

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

ישנה גם רשימה של עשרה מעשים מיומנים, שיש לתרגם אם אנו רוצים לחוות אושר. הם ההפכים לעשרה המעשים הלא-מיומנים: הם כוללים זיהוי שמעשים אלו הם שגויים, לאחר והם גורמים לפגיעה בעצמם ובאחרים, ואז עשיית מאץ מודע להמנע מהם, ולתרגל את המעשה ההפוך. למשל, כאשר אנו מבינים שהריגת הינה דבר שלילי הגורם לסבל, אנו עושים מאץ להמנע מלהריג, ובנוסף, מנסים להציג חיים, ובכך אנו יוצרים לא רק את המעליה (virtue) של אי-הריגה, אלא גם את פוטנציאל הזכות (merit) של הגנה על חיים.

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

ארבעת המרכיבים של מעשה קרמטי:

- **בסיס או אובייקט:** חיב להיות אובייקט של המעשה הקרמי.
- **כוונה:** כוונה מכילה שלושה מרכיבים-
 - המוטיבציה או הרצון: הרצון לעשות משהו - יכול להיות חיובי, שלילי או נייטרלי. מוטיבציה זו יכולה להיות מאוד מודננת (subtle), אפילו בתת-מודע.
 - אשלה: המוטיבציה צריכה להיות מעורבת עם אשלה 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 ומרגשימים סיפוק.

ארבע התוצאות של מעשה קרמי מסוים: (לדוגמא: תוצאה הקרה של הריגה)

- **תוצאה הבשלה:** מחזור החיים הבא
- **תוצאה הדומה לגורם:**
 - חוויות דומות: להירג, אורח חיים קצר, חול רב וכדומה.
 - דפוסים דומים: להיות בעל ההרגל להרוג.
- **תוצאה סביבתית:** לחות מקום עם הרבה מלחות, וכדומה.

הchroma, המשקל והתוצאות של מעשינו מושפעים מגורמים שונים כגון: המוטיבציה שלנו, אובייקט המעשה, הדרך שבה אנו ממשים את המעשה וכו'. **כמה מהగורמים הקבועים את כבדות המעשה:**

- **כבד מطبع המעשה:** הריגה הוא המעשה הכני כבד, דבריהם חסרי טעם (idle speech) הוא המעשה הכי קל.
- **כבד עקב כוונה:** הכוונה הינה אשלייה חזקה. במידה ויש תכנון לפני המעשה - לא רק הכוונה כאשר המעשה מתבצע, התכנון גורם לkerja להיות כבדה יותר. (כמו כן, חריטה חזקה לאחר מכן מקלה את הקרה).
- **כבד בגל המעשה:** למשל - הריגה סדיסטיבית.
- **כבד בגל הבסיס, האובייקט:** למשל - מישחו שקרוב אליו, גורו, הורים, בודחיסטים ועוד.
- **כבד בגל התמדה:** למשל - רכילות הינה כבדה רק בגל התדיות.
- **כבד בגל שימוש תרופת-נגד לא יושמה:** למשל - מעשים הנעשים על ידי מישחו שאף פעם לא מבצע אפילו מעלה אחת.

לידה מחדש (Rebirth)

ישן השקפות שונות לגבי מה שקרה לנו כשהנו מותים. אנשים רבים מאמנים שההומוט הוא היעלמות: שאנו הופכים לא-קיימים, כלום. זו היא השקפה החומרנית (materialistic). אנשים אחרים מאמנים שאנו חיים רק פעם אחת, ושאחרי המוות הנשמה שלנו עוברת לנו עדן או לאיינים, דבר התלוי בדרך בה חיינו את חיינו. חלק מהאנשים מאמנים בילדיה מחדש (reincarnation או rebirth). זו היא השקפה הבודהיסטית. לפי הבודהיזם, מוות הוא הנקודה שבה התודעה נפרדת מגופנו; אך, אם לא השגנו נירונונה (שחורו) או הארה, התודעה נולדת מחדש בגוף חדש, והוא מתחלים 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: "אם ישן ראיות כלשהן לילדיה מחדש?" האמת היא שישנם הרבה מקרים של אנשים הזורקים את חייהם הקודמים ומוסgalים לתוך מידע פרטני ומאומת. דר' איין סטיבנסון, מרצה באוניברסיטת וירג'יניה בארה"ב, אסף אלפי מקרים כאלה, שכמה מהם פורסמו בספריו *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* יש גם הרבה אנשים שזכירים חיים קודמים תחת היפנוזה, חלקם טיפול בעיות פיזיות או מנטליות, וטיפול שכזה (הידוע בשם היפנותרפיה) הוכח כיעיל מאד. ולאחרים רבים יש חווית של כמעט-מוות, שהין ראה לכך שהתודעה מסוגלת להמשיך ולתפקד בנפרד מהגוף ומהgan.

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

פרופסור רוברט טורמן, בספר *The Tibetan Book of the Dead* (עמוד 25) כתוב: "... כמוות ניכרת של ראיות אמיןנות תומכת באפשרות קיום התודעה לאחר המוות והמשיכות של חיים קודמים מודעים עתידיים. ראשית, זה הדבר הטבעי לצפות, מכיוון שככל דבר אחר בטבע מראה המשכיות. שנית, הרבה עדים אמינים מדווחים שכשנתו הם חוו הרפתקאות מסוימות. יש-Calao שמות מות קליני והוחוי מחדש. יש ילדים שזכירים פרטיהם וניסיות של חיים קודמים, וזכורות שכאלו הומתו ועמדו בפני חקירות של חוקרים בעלי שם. כמה מחוקרים אלה קודדו את הנתונים שנאספו בדרכים שונות והציגו אותן בספר עזרה לחולים סופניים ומשתמשים בספרים אלה בארץות שונות. לבסוף, רוב בני האדם ברוב החברות בעולם דואגים במידה מה לגבי מצב תודעתם בחיהם העתידיים, עימם יהיו מחייכים להתמודד.

ההשקפה הבודהיסטית של לידה מחדש מקורה בבודהה- היהתו לו חוות ישירה וממשית בה ذכר את חייו הקודמים וגם חזה בבעל-תודעה אחרים מותים ונולדים מחדש. יש בבודהיסטים המאמנים שהילדיה מחדש קורית מיד לאחר המוות, אחרים מאמנים שהוא יכול לדורות בכל עת עד 49 שנים לאחר המוות.

אחרי שהוא מותם, היכן ניולד מחדש? ניתן שנולד לאוֹתָה צורת חיים כמו החיים הקודמים וייתכן שלא. במקרים אחרים, אם אנו בני אדם במחזור חיים אחד, זה לאו דווקא אומר שניהה בני אדם בחיים הבאים. ניתן להיוולד מחדש בכל אחד משש צורות חיים, או עולמות/מישורי (realms) הקיימים. שלושה מעולמות אלו הם אומללים ושלושה הם מוצחים. שלושת העולמות האומללים הם אלו של החיים, הרוחות הרעות (pretas, hungry ghosts, ghosts), יצורי הגיהנום (narkas, hell beings). שלושת העולמות המוצחים הם אלו של בני האדם, האלים (asuras, demi-gods) וחצאי-אלים (devas, gods).

האמת הנאצלת השלישית: האמת של סיום הסבל

ניתן להיות חופשי מסבל. זה אפשרי מאחר והגורמים לסלב נמצאים בתודעהינו וניתן להכחידם, ובכך להפוך את התודעה לחופשיה מכל אשליות ושליליות. כזה קורה, התודעה נמצאת במצב תמייד של שלווה ואושר, וכי השיג זאת לעולם לא יחוות כל סבל, כגון חול, כאב, זיקנה, מוות, פחד וכוכ. מצב תודעה זה ידוע כנירונה, או שחרור.

המושג של נירונה בטיבטי משמעו "לחלוף מעבר לצער", התעלות מעבר לסלב. כלומר- לגבור על כל האשליות והעוכרים המנטליים וכן הזרעים המפעלים אותם. לגבור אפילו על הפטונציאל למחשבות כאלו, גם כשמבשילים התנאים המתאימים להן. כלומר- סיום קבוע, העדרות קבועה ובלתי משתנה של אשליות, רגשות עוכרים וזרעים בתודעה.

麥iouן שהתודעה מטבעה היא רק צלולה יודעת, כל הרגשות- כולל אשליות ורגשות עוכרים- הם רק חולפים (fleeting) וחיצוניים (adventitious), הם לא טבעה של התודעה.

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

האם שחרור והארה הן אותן הדברים?

- לא, הן שתי מטרות שונות המושגות בשתי דרכי שנות:
- היכחדת מערפלים זיהומיים (defilements) ← שחרור = נירונה, חופש מוחלט מלידה מחדש ומרקמה. זה אינו עולם או מקום כלשהם.
 - היכחדת מערפלים זיהומיים **וגם** מערפלים קוגניטיביים ← הארה, חופש מזיהומיים, מלידה מחדש, מקרמה, וגם העלמת מערפלים מעודנים של הנטייה לתפיסה המוטעית של המציאות. ישן גם תוכנות מיוחדות נוספות, כגון שתי ה-*kayas* (גופים) של בודהה).

לפי מסורת התראודה (Theravada) כמעט כל בעלי התודעה מסוימים בשחרור (liberation), רק מעטם מיוחדים משיגים הארה שלמה. הדרך לשחרור מדגישה פיתוח של התובנה לטבעה האמיתית 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 המהאיינה (Mahayana) כל בעלי התודעה ישיגו בסופו של דבר הארה שלמה, לא רק שחרור. בודහיות (Buddhahood) כוללת הסרה של מערפלים (obscurations) עוכרים וגם מערפלים קוגניטיביים. הדרך כוללת גם תובנה ישירה לתוך טבע המציאות, וגם פיתוח של בודהיצ'יטה (Bodhicitta). ניתן להסיר מערפלים קוגניטיביים רק בזמן תודעה של מי שפיתח בודהיצ'יטה. דרך המהאיינה מדגישה את שש השלמיות, והתוכאה של הדרך היא בודהיות.

האמת הנאצלת הרביעית: האמת של הדרכן המובילה לשיום הסבל

הדרך שmobila לשיום הסבל כוללת את מה שעליינו לעשות על מנת לשחרר את תודעתי מអשלויות ומקרמה, שהם הגורמים לסבל. הבודהה לימד המונחים שיטות שניות לתרגל שmobila להפחחת הדרגתית של גורמי הסבל ובסיומו של דבר להכחדתם, וכך שmobila לטיפוח (cultivate) של הגורמים לאושר, שלווה ושהרור.

שלשות הרמות ("scopes"), או דרגות יכולת, המתוירות בלימודי הדרכן המדורגת (Lam Rim)

הלאם-רים, או תורה "הדרך המדורגת", מתארים את הדרך במונחים של התפתחות מתקדמת של התבוננות הנדרשת לבני הבודהה בשלוש רמות שאיפה: אלו "בעלי יכולת נמוכה" שואפים להיות חופשיים מהעלומות הנמנוכים; אלו "בעלי יכולת בינונית" שואפים להיות חופשיים מכל הסמסרה, ולהשיג שחרור (liberation); אלו "בעלי יכולת גבוהה" שואפים למטרה של האירה 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 האירה מלאה, עדין علينا לפתח תובנות של הדרך ברמות אלו.

תורת הבודהה ידועה כדharma (Dharma). דharma CAN משמעה "זו שmagina עליינו מסבל". ניתן להשוות את הדharma לזראה המאפשרת לנו לראות את תודעתי, ומאפשרת לנו לזהות אילו צדדים בתודעינו הינם שגויים ואינם מיומנים ויש לתקן. אז כאשר אנו לומדים את הדharma עליינו לישמה לעצמנו, וללמוד מה עליינו לנוטש ומה עליינו לטפה.

ישנן דרכים שונות להסבירה הדרכן להארה. ההציגה הבאה מתייחסת לשולשת היבטי הדרכן העיקריים (the Path), או- התבוננות שצריך לטפח על מנת להתקדם בדרך. "שש השלמיות" או מעשים של בודהיסטווה, גם הם יסבירו. הציגת הדרכן כאן מוסברת בהקשר של המהיאנה, כשמטרת הדרכן הזה היא הארה שלמה, או בודהיות.



שלושת היבטים הראשיים של הדרכ

1. היכלצות ודאיות (Renunciation), או "הנחישות לשחרר (The determination to be free), מושג שמקורו בפואטיקה המילונית ל- Renunciation היא "ייתור" (negation) הוא מצב תודעתי הכללי שאיפה לשחרר מוסבל ומוגרמי (שתי האמונות הנאצלות הראשונות). זה לא רק לא לרצות לחות CAB – זה שהוא שיש לכל בעל תודעה – אלא, זה חייב לכלול הבנה מהין הסבל מגיע – מה גורמי – ועשית מאיץ מודע להמנע מהם.

יש שני סוגים של היכלצות ודאיות או "הנחישות לשחרר":
א. הנחישות לשחרר מוסבל בגלגול החיים הבאים – רמת מוטיבציה זו היא של "היכולת הנמנוכה", לפי הלאמ-רים, או לימודי "שלבי הדרכ".

ב. הנחישות לשחרר מהקיים המعالג/סמסרה באופן כללי, לא רק מהעולםות הנמנוכים. לפי הלאמ-רים, רמת מוטיבציה זו היא של "היכולת הבינונית".

הדרך של בעלי היכולת הנמנוכה

מקודם הווסבר שלאחר המוות אנו ניولاد מחדש באחד מששת העולמות. שלושה מעולמות אלה הם אומללים – העולמות של החיים, הרוחות הרעות ויצורי הגיהנום – שביהם נחווה סבל נוראי. על מנת להמנע מלידה שכזו, علينا לטפח גישות מסויימות ודרכי התנהגות, לחוות את חיינו בחוכמה. הדרך לעשות זאת היא להרהר (reflect) על הדברים הבאים:

- יקרות הארץ של חי האנוש שלנו והחשיבות של השימוש בהם לתרגול רוחני (דharma);
- המותינו בלבתי נמנע;
- הסבל של שלושת העולמות האומללים;
- לבקש מקלט (taking refuge) ולחיות בהתאם לקarma, החוק של גורם ותוצאה.

הדרך של בעלי היכולת הבינונית

אפשרו אם ניولاد ב"עולם המוצלחים" – העולמות של בני האדם, האלים וחצאי-האלים – אנו עדין נחווה סבל. עדין נדרש למות ולהיוולד מחדש, להפריד אנשים אהובים ומרכזן היקר ליבנו, לחוות אי שביעות רצון, בלבול, כאס, קנאה וכוכי. הפטרון הוא להיות חופשי מסמסרה, המعالג של המות והלידה מחדש, ולהשיג חופש או נירונו.

על מנת להשיג נירונו علينا לשחרר את תודעינו מאשליות – במיוחד שלושת האשליות העיקריות של הייאחזות, כעס ובערות – שהם שורשי הגורמים של סמסרה וכל הסבל שלה. והדברים העיקריים שיש לתרגול על מנת להשיג נירונו הם שלושת התרגולים הגבוהים: מוסר, ריכוז וחוכמה.

האנרגייה וכוח הרצון לתרגול את שלושת התרגולים הללו מגיע מהיכלצות ודאיות מסמסרה. ניתן לפתח אותה על ידי הרהgor על כך שתבעה של הסמסרה היא סבל ואי שביעות הרצון, למשל – מדיטציה על שלושת סוגים הסבל, הסבל של הסמסרה באופן כללי ועל שתיים עשרה החוליות של ההתקאות התלויה (Twelve links of dependent origination).

2. בודהיצ'יטה:

הדרך של בעלי היכולת הגדולה

בנושא של ההילצות הודאית, הסתכלו על סמירה (קיים מעגלי) ועל הצורך לפתח נחישות לשחרר ממנה. כבר נולדנו והתגלנו בסמירה אינספור פעמים ונמשיך להתגלל בה חיים אחרים חיים, ונמשיך לחווות סבל- כגן מחלות, כאב, זקנה, מוות, בדידות, אובדן, פחד וכו' - עד שנפתח נחישות לשחרר, ונלך בדרך המובילה לשחרור.

יש שתי מסורות עיקריות של בודהיזם: תרואדה ומהיאנה. ההבדל העיקרי בינהן מצוי במטרת התרגול של המתרגל. בתראודה, מטרת המתרגל היא לשחרר את עצמו מסמירה ולהציג מהיאנה. ב מהיאנה, המטרה היא לעזור לכל בעלי התודעה לשחרר מסמירה. על מנת לעשות זאת, על המתרגל להפוך להיות מואר, להיות בודהה. השאייה להציג הארה על מנת לעזור לכל בעלי התודעה נקראת **בודהיצ'יטה**, ומיל' שיש לה/לו שאיפה כזו נקראים **בודהיסטווה (Bodhisattva)**. לפי הלאם-רים, השאפה זו הינה אופיינית לדרך של בעלי היכולת הגדולה.

כל אחד יכול לפתוח בודהיצ'יטה ולהפוך לבודהיסטווה. לפחות בודהיצ'יטה יש המון יתרונות, גם בהואו וגם בעטיך. למשל, תרגול הדharma עם מוטיבציית בודהיצ'יטה מאפשר צבירה (accumulate) של כמות עצומה של סגולות (merit), טיהור כמות עצומה של קרמה שלילית וזיהומיים, יוצר את הגורמים להשגה עתידית של הארה. אף על פי שבדרך כלל לוקח המון מחזרי חיים על מנת להציג הארה, אנו יכולים להתחיל כבר עכשיו, על ידי פיתוח מוטיבציית בודהיצ'יטה לתרגול הדharma שלנו, ואףלו להשתמש במוטיבציה זו לעשיית פעולות יומיומיות כגון אכילה, שינה ועבדה. בנוסף לכך שנטקרב להארה, גם נחווה אושר גדול יותר כאן ועכשיו. זאת מכיוון שבבודהיצ'יטה הינה הריפך מאוניות (self-centeredness), שהינה הגורם לביעות רבות. באופן טבעי, בודהיצ'יטה תהפוך אותנו לאנשים יותר אדיבים, מתחשבים ובעלי חמלת. אנשים ימשכו אלינו וירגשו בונוח בונוחותינו, והmagim שלנו עם אחרים יהיו יותר חלקים.

איך מפתחים בודהיצ'יטה? ישנן שתי שיטות עיקריות. האחת ידועה בתור **שיטת שבע הנקודות של גורם ותוצאה**. צעד מוקדים, علينا לפחות שבעה שיטות (equanimity): לדאוג במידה שווה לכל בעלי התודעה במקום להפלות בין אלו שאנו אוהבים לאלו שאנו אוחבים ולאלו שלא אכפת לנו מהם. לאחר מכן, علينا למדוד על שבע הנקודות הבאות:

1. לזכור שכל בעלי התודעה הם האמהות שלנו
2. לחשב על האדיבות של אימנו
3. לשאוף לגמול על האדיבות
4. אהבה חברית (Loving-kindness)
5. חמלת (Compassion)
6. ההתכוונות הנאלצת, או המחשבה האלטרואיסטיית (אהבת הזולת)
7. בודהיצ'יטה

השיטה השנייה ידועה בשם **שיטת ההשואה והחלפה של עצמי עם אחרים**. הנקודות של שיטה זו הן: צעד מוקדים: מדיטציה על השთאות (equanimity), כמו בשיטה הנ'ל.

1. השוואת עצמים עם אחרים
2. הרהו על חסרונות ההוראה העצמית (self-cherishing)
3. הרהו על יתרונות הדאגה לרופחותם של אחרים
4. החלפה של עצמנו עם אחרים
5. נתינה ולקחה: מדיטציית Tonglen (tonglen)

אם אנו מודטים ומתודעים לנקודות אלה, נוכל לפתוח בודהיצ'יטה בהדרגה. כאשר חווית הבודהיצ'יטה הופכת לטבעית וספונטנית, נהפוך לבודהיסטווה, אלו המקדים עצם להשגת הארה לטובת כל בעלי התודעה. הדרך עצמה להפוך לモアרים היא על ידי תרגול ששה שלמות, עליו מוסבר בעמוד 14.

3. הראייה הנכונה של ריקות (Emptiness)

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

מה זה ריקות מקיים עצמי? במונחים פרקטיים, מה זה אומר? מה שנקרא קיום עצמי - שככל הדברים אמורים להיות ריקים ממנה - הינה תכוונה שבאופן אינסטנסקיibi אנו משליכים על כל אדם ודבר שאנו חווים. אנו רואים דברים כק"יימים בצורה מוצקה למגרי מכוח עצמו ובפני עצמו, מצדם-הם, בעלי טבע مثل עצם,DOI בלתי- תלויים בגורמים או בתנאים אחרים או בתודעתינו החווה אותם.

לדוגמא - שולחן. אנו רואים שולחן מוצק ועצמי העומד שם, כל כך מובן מאליו שהה שולחן זהה אפילו נראה מגורח להטיל בכר 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 נחקרו לעומק, נגלה לנו פשט לא מצליח למצאו את השולחן שאנו חושבים שקיים שם. אולם, ישנו שולחן בעל תלות הדדיות (interdependent), המשתנה מרגע לרגע, שאינו קיים בפני עצמו (inherent). אך, זה לא מה שאנו רואים. וזה עיקר הבעייה. אנו לא חווים את המציאות עצמה (bare reality) של כל דבר ואדם, אלא תמונה מוגזמת שלהם המקורנת מתודעתינו. טעות זו משאירת חותם על כל אחת מהחוויות המנטליות שלנו. טעות זו היא די אינסטנסקייבית והינה השורש של כל בעיותנו.

הפרעה מנטלית מקיפה זו מתחילה עם חוסר ההבנה של העצמי שלנו. אנו הרכבת (composite) של גוף- גוש שלبشر, עצמות ועור, ושל תודעה- זרם של מחשבות, רגשות, תחשות ותפישות. למען הנוחות, הרכבת ידוע בתואר "MRI", "הרולד", "אשה", "גבר". זהו חיבור זמני המסתם במוות של הגוף, ובכך שתודעה זורמת הלאה לחוויות אחרות.

עובדות ישירות אלו יכולות להדיאג. חלק מעצמנו, האגו, המשתקק לביטחון ולהחיי נצח, מציא עצמי (self) הקיים מטבעו, עצמאי וקבוע. זהו אינו תהליך מכוון ומודע, אלא תהליכי הקורה עמוק בתת המודע (sub-conscious) שלנו.

העצמם המדומיין מופיע בחזקה במיוחד במivid בנסיבות של מתח, התלהבות או פחד. למשל, כאשר אנו נחלצים מתאוננה יש תחשוה חזקה של "אני" שכמעט נהרג או נפגע ושצריך להיות מגן. ה"אני" הזה לא קיים; זו הדיא.

התמכרות שלנו ל"אני" המוטעה הזאת – ידועה בתורת ההיאחזות-בעצמי (self grasping ignorance) – מזדהם את כל עניינום עם העולם. אנו נמשכים לאנשים, מקומות ומצבים המאשרים ותומכים בדמיוי העצמי שלנו, ואנו מגיבים עם פחד או שנאה למזה שמאים עליו. אנו רואים את כל האנשים והדברים באופן מוחלט זהה או אחר. על כן, השורש הזה, ההיאחזות-בעצמי, מסתער החוצה להאחזויות אחרות, לknאה, כאב, גאותה, דכאון, אינספור מצב תודעה נסועים אחרים ואומללים. הפתרון המוחלט לחיסול שורש הבורות הוא יישום החוכמה המבינה את הריקות של התכוונות 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 קיים; למשל- למקם את ה"אני" שבו אנו כה מאמנים, ואז, על ידי הגיון מנווק וברור במידיטציה אנליזית, לראות שזו היא בלבד, שזה מהهو שמעולם לא היה קיים ומילכתה לא יכולה להיות קיים.

אבל אל דאגה! אתם בהחלט קיימים! יש עצמי מוסכם (conventional), שנמצא בתלות הדדיות, שחוווה אושר וחוווה סבל, עצמי שעבוד, לומד, אוכל, ישן, מודט ושנהיה מואר. המשימה הראשונה והכי קשה היא להבחן בין ה"אני" התקף לזה הבדוי; בדרך כלל אכן לא מצליחים להבדיל ביניהם. ריכוז מידיטטיבי מאפשר לראות את ההבדל; לזהות את ה"אני" הכוז ולעקור את הרגל הממושך של האמונה בו.

ריקות והתהוות תלולה (Dependent Arising)

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

יש שלוש רמות של התהוות תלולה:

- **תלות בגורמים ובתנאים:** כל התופעות המורכבות (compounded phenomena) תלויות בגורמים ותנאים. כוללים כאן גם הגורם הישיר וגם התנאים שתרמו להיווצרות התופעה.
- **תלות בחלוקת:** דברים קיימים בתלות בחלוקתיהם. אם רכיביהם לא היו קיימים, הם לא היו קיימים. הם אינם קיימים באופן מוצק, ממש, ובلتוי תלוי בחלוקתיהם.
- **תלות בשינוי וייחוס מחשבתי (conceptual designation/imputation):** דברים הופכים למאה שהם כאשר אנו מתייחסים (label) בסיס תקף של "ייחוס" (valid basis of imputation). למשל - ספל אינו ספל עצמו. הוא נהיה ספל רק כאשר אנו מתייחסים את השם ואת המחשבה "ספל" על גליל קטן בעל התפקוד להחזיק נוזלים.

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

שש השלמיות (The Six Perfections)

בודהיצ'יטה היא השאיפה להציג הארה לטובות כל בעלי התודעה. זה מה שהופך מישהו למטרגלת אמיתית של המהיאנה.

ברגע שיש לנו מוטיבציה בבודהיצ'יטה עלינו לתרגל את שש השלמיות, הגורמים המשמשים להארה. המונח בסנסקריט הוא **paramita** שמשמעותו "לחלוּפּ מעבר". "לחלוּפּ מעבר" מתייחס למצב הארה, מטרת התרגול שלנו, שהינו מעבר למסורת, מעבר לכל סבל ולגורמי הסבל. שש השלמיות עצמן מושגות כאשר אנו מוארים, אך אם נתרגל אותן עכשו, אנו יוצרם את הגורמים להפוך למוארים.

1. **נתינה (נדיבות, Giving)**: נתינה היא השאיפה לתת. זו בעיקר גישה מנטלית ופחות הפעולה עצמה של נתינה. לעיתים אנחנו יכולים לתת, אך כל עוד יש לנו את הרצון לתת, אנו יכולים לתרגל נתינה. זה ההיפך מקמצנות (miserliness).

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, וישראל של רצון זה על ידי אדיבות ועזרה לאלה הזקוקים לנחמה, לחברה וכוכי.

ד. נתינת דharmaה: הוראת הדharma, דקלום תפירות למען אחרים וכוכי.

2. **מוסר (Ethics)**: הימנעות מפעולות שליליות של הגוף, הדיבור והתודעה, והרצון לנוטש 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 לטובות אחרים.

3. **סבלנות (Patience)**: מצב תודעה שלו וחובי היכול לעמוד בקשיים או בפגיאות מבי להתרגز. יש שלושה סוגים של סבלנות:
 א. הסבלנות של לא לכעוס ולא לתקן לפגוע.
 ב. הסבלנות של קבלה של קשיים.
 ג. הסבלנות של הבנה ותרגול של דרומה.
4. **מאץ נלהב (Joyous Effort)**: לשמה במעלות; לשמה לעשות מעשים חיוביים ולתרגל דharma. זה ההיפך למעצלות, שלא יש שלושה סוגים: סחבות (דחיה למשך, procrastination), משיכה לפעולות חסרות משמעות, ורפיון רוח (discouragement).
5. **ריכוז (Concentration)**: שמירת התודעה בריכוז חד-נקודתי. על מנת לפתוח ריכוז עליינו להתגבר על מכשולים כגון שיכחה, סערה מנטלית (mental agitation), וקhaustion (dullness). התכליות לפיתוח ריכוז בבודהיזם אינה כדי לחווות אושר עליאי, אלא על מנת להמשיך לטיפוח של חוכמה והשגת נירואנה או האהה. בהמשך יסביר עוד על פיתוח ריכוז חד-נקודתי בחלק "יצוב מדיטטיבי" בעמוד 18.
6. **חוכמה (Wisdom)**: ישנים סוגים שונים של חוכמה, אך העיקרי שבhem הוא החוכמה של הבנת היעדר ה"עצמם" (selflessness). זה גורם מפתח שיאפשר לנו להשתחרר מסמסרה כי שורש הסמסרה הוא העברות של האמונה ב"עצמם", והחוכמה היא תרופה-נגד לשירה לה. חוכמה זו מוסברת למעלה בחלק "הרואה הנכונה של ריקות" בעמוד 13.

חמש הדריכים (The Five Paths)

- חמש הדריכים הן הבהרה של השלבים שעליינו לעבור ושל תוכנות המתפתחות בתודעינו במהלך הדרכם להארה.
- **דרך הצבירה (Path of accumulation)**: מגיעים לרמה זו עם היחלצות ודאיות אמיתיות ובודחיצ'יטה. במהלך דרך זו, עובדים על צבירה של פוטנציאלי זכות (merit), וגם מפתחים תכונות בסיסיות ברמה המחשבתית, כגון הבנה של ארעיות. ריכוז חד-נקודתי גם הוא מפותח ברמה זו.
 - **דרך ההכנה (Path of preparation)**: מגיעים לרמה זו כחוויים מה שקרוי "איחוד של שהייה בשלווה ותובנה מיוחדת" (Union of calm abiding and special insight). ברמה זו עובדים על ליטוש ההבנה השכלית של ריקות וمتכוונים להעתלאות אל מעבר לrama המחשבתית כדי להגיע לתובנה ישירה של ריקות וארעיות. המדיטציה על ריקות ברמה המחשבתית מתורגלת שוב ושוב עד שהבנה מגיעה לרמה אינטואיטיבית.
 - **דרך הרואה (Path of seeing)**: מגיעים לרמה זו כאשר חוות תפיסה ישירה של ריקות ועקב כך נתונים לזמן-זאות את האמונה בקיום ה"עצמם". מתוך מדיטציה, עדין רואים דברים רק"מים בפני עצם. הבסיס הראשון או הרמה הראשונה של הבודה-יסטווה (Bodhisattva Bhumi) מתחילה כאן. התפיסה הישירה של ריקות הנחוית כאן הינה תרופה-נגד להשיפות שכליות מוטעות.
 - **דרך המדיטציה (Path of meditation)**: המתרגלת הופכת להיות מוגאלת יותר ויוטר לטבע המוחלט של המציאות, ועובדת על חיסול הרגל המוטבע (bornbow) לראות דברים רק"מים בפני עצם. למתרגלת יש עדין רישומים או זרעים שגורמים לה לראות דברים רק"מים בפני עצם. תרופה-הנגד להריסט זרעים אלה היא חוות חוזרות של התפיסה הישירה של ריקות במדיטציה.
 - **דרך של לא ללמידה יותר (Path of no more learning)**: הארה, או בודחיות, שהיא הפעם הראשונה שהמתרגלת רואה טבע אמיתי וטבע מוסכם (conventional) בו-זמןית. בודהה אין ראה, חשב, או בעל זרעים לתפוסם דברים רק"מים בפני עצם.

התודעה ומדיטציה

מה היא התודעה (Mind)?

התודעה, או ה"מִינְד", נמצאת בלב התיאוריה והתרגול הבודהיסטיים ובמשך 2,500 שנים האחרונות מודדים (meditators) חקרו אותה והשתמשו בה כאמצעי להタルות אל מעבר לקיום הלא מספק ולהשגת שלווה מושלמת. נאמר שכל אושר, רגיל או שמיימי, מושג על ידי הבנה ושינוי של התודעה שלנו.

התודעה הינה סוג של אנרגיה שאינה פיזית, והפעילות שלה היא לדעת, לחווות. זו המודעות עצמה. היא צלולה (clear) באופן טבעי ומשמעות כל דבר שהוא חוויה, כמו גם שקט משקף את ההרים והיערות שבסביבו.

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

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

ניתן להשות את התודעה לאוקיינוס, ואת אירועי התודעה הרגעים כגן אושר, רגונות (joy), פנטזיות, ושעmons לגלים שעולים ויורדים על פני האוקיינוס. כפי שהగלים יכולים לשוכר ואז מתגלת השקט של מעמק הים, כך גם ניתן להשקוט את הסערות שבתודעה ולגלות את טבעה הטהור הצלול (pristine clarity).

היכולת לעשות זאת מציה בתודעה עצמה והפתחה לתודעה היא מדיטציה.

מה היא מדיטציה?

זה לא קל להכין את התודעה ולהוביל להבנה הנכונה של המציאותות. לשם כך נחוץ תהליך איטי והדרגתית של הקשבה וקריאה של הסברים על התודעה ועל טבעם של הדברים; חשבה עליהם וניתוך זהיר של מידע זה; ולבסוף- שינוי של התודעה באמצעות מדיטציה.



ניתן לחלק את התודעה **لتודעת החושים** (sense consciousness) - ראייה, שמעה, הרחה, טעם ומישוש - ולתודעת המנטלית (mental consciousness). התודעה המנטלית געה בין בין החוויות הći גסות (gross) כגון כאב או תאוות, לرمות הcci מעודנות (subtle) של שקט מוחלט וצלילות. היא כוללת את התהילכים השכליים, התחששות, הרגשות, הזיכרון והחלומות שלנו.

מדיטציה הינה פעילות של התודעה המנטלית. המדיטציה כוללת חלק אחד של התודעה שצופה, מנתח ומטפל בשאר התודעה. ישנים סוגים רבים של מדיטציה: ריכוז חד-נקודתי באובייקט (פנימי), ניסיון להבין בעיה אישית כלשהי, ייצרת אהבה שמחה לכל האנושות, תפילה לאובייקט נאמנות, או לתקן שום החוכמה הפנומית שלנו. המטרת הосновית של מדיטציה היא לעורר רמה מאוד מעודנת של התודעה ולהשתמש

בה על מנת לגלוות את המיציאות בצורה ישירה ואינטואיטיבית. המודעות הישירה והאינטואיטיבית זו של איך הדברים קיימים, בשילוב עם אהבה וחמלה לכל בעל התודעה, ידועה כהארה והינה התוצאה הסופית של תרגול המהיאנה הבודהיסטי. המטרה של הגעה לכך - והכוח המניע מאחוריו כל התרגולים - היא לעזור אחרים להגיע אליה גם כן.

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

מה שנוצר בתודעתינו הוא מה שהינו כי מוכר לנו. אם מישנו מתנהג אלינו ברוע או לא מכבדינו, מיד נרגיש פגעים או כאסים. זאת, מכיוון שאלו הן התגובהות שאנו מכירים ואליהן אנו היכי רגילים. מדיטציה בודהיסטית כוללת הרגלת תודעתינו למצבי תודעה חיוביים כגון אהבה, חמלה, סבלנות, שלווה וחוכמה, כך שאלו נהנים יותר טובים וספונטניים. אז, כאשר נפגש אדם אכזר או עזין, יגברו הסיכויים שנישאר רגעים וסבלנים, ושאיפלו נחוש כלפי חמלאה.

קיימות הרבה שיטות שונות של מדיטציה; לכל שיטה יש תפקדים מסוימים ו יתרונות וכל אחת היא חלק מסדרת עבودה להבאת תודעתינו לראיה מציאותית של העולם.

אולי יהיה היכי טוב להתחיל בלחשbir מה מדיטציה איננה, מכיוון שיש הרבה האבות א' הבנות לגביה. ראשית כל, מדיטציה איננה פעילות של הגוף: זה לא העניין הפשט של לשכת בתנוחה מסוימת או לנשום בצורה מסוימת. היא גם אינה נעשית על מנת לחוות תחוויות גופניות נעימות. מדובר על הפעולות של התודעה, והיא נעשית למען שנייה התודעה והפיקתה לחיבית יותר. אף על פי שההתוצאות היכי טובות מගיעות בדרך כלל כאשר אנו מודטים בישיבה במקום שקט, ניתן גם למדוט בזמן עובדה, הליכה, נסעה באוטובוס או בזמן הכנת ארוחת ערב. מודט טיבטי אחד הגיע לתובנת ריקות בזמן שקצת עצים ומודט אחר השיג ריכוז חד-נקודתי בזמן שניקה את חדרו של המורה שלו.

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

מדיטציה איננה ממשו זר או לא מתאים לתודעה המערבית. יש שיטות שונות המתורגלות בתרבותות שונות, אך ככלו יש את העיקרונות המשותפים שהתודעה הופכת למורגלת עם מצבים חיוביים ומיטיבים. התודעה של כל אדם, מזרחי או מערבי, הינה בעלת אותם אלמנטים וחוויות בסיסיים, אותן בעיות בסיסיות- ובעלן אותו הפוטנציאל.

מדיטציה איננה חלימה, חוסר קשר עם המיציאות (spacing out) או בריחה. למעשה, לתרגל מדיטציה זה אומר להיות לامرינו כנים עם עצמנו: להסתכל היט על מה אנחנו ולבודע עם זה על מנת להפרק ליותר חיוביים ומוסעים, לעצמנו ולאחרים. לתודעה יש היבטים גם חיוביים וגם שליליים. ההיבטים השליליים- ההפרעות המנטליות שלנו, או, פושטו כמשמעות- אשליות- כוללים קנאה, כעס, תאווה, גאווה, וכדומה. אלו נוצרים מתוך חוסר הבנתינו את המיציאות ומתווך הרגל של האחזות בדרך שבה אנו רואים דברים. דרך מדיטציה מטה אפשר לנו לזהות את הטעויות שלנו ולהתאים את תודעתינו לחשוב ולהציג בצורה מציאותית יותר, כמה יותר.

המטרה הסופית, הארה, הינה מטרה ארוכת טווח. אבל, מדיטציות הנעשות עם מודעות למטרה זו הן בעלות יתרונות עצומים בטוחה הקצר. כאשר תומנת המיציאות המזקה שלנו מתרככת, אנו מפתחים דימוי עצמי חיובי וממציאותי יותר וכן אנו רגעים יותר וחדרים פחות. אנו למדים להפחית את הציפיות לא מציאותיות שלנו מהאנשים ומהדברים שסבירנו וכך מתאזרבים פחות; מערכות היחסים שלנו משתפרות והחיים הופכים ליותר

יציבים ומספקים. אך זכרו, הרגלי חיים קשה לשנות. רק לזרות את הкусם והקנהה זה מספיק קשה, אז כמובן קשה לרסן את חזרם הישן והמורכש של הרגשות או לנתק את הגורמים להן ואילו תוצאות יהיו להן. שנית התודעה הוא תהליכי איטי והדרגתית. זו הסרה איטית של الرجال אינסטינקטיביים ופוגעניים, ו"עשית היכרות" עם الرجال שיבטיחו תוצאות חיוביות- לנו ולאחרים.

יש הרבה שיטות מדיטציה, אבל, לפי המסורת הטיבטיבית, ניתן לחלק את כלן לשני סוגים: "צוב" וניתוח.

מדיטציית יצוב (Stabilizing meditation)

באופן כללי, מתרגלים מדיטציה מסווג זה על מנת לפתח ריכוז, ובסתומו של דבר להשיג שהיא בשולואה (Samatha, Calm abiding), שהוא סוג מיוחד של ריכוז, המאפשר להשרר במיקוד על כל אובייקט שנבחר, למשך כמה דקות שנבחר, תוך כדי חוויה אושר עליון, צלילות ושלווה. יש צורך ברכיב ובשתייה בשולואה על מנת להשיג כל תובנה אמיתית ושינוי תודעתם אמיתיים ומתמידים. במדיטציית יצוב אנו למדים להתרחק באובייקט אחד- אם זה נשימה,طبع התודעה שלנו, רעיון כלשהו, או הדמיה (ויזואלייזציה) של דמות- ללא הפרעה.

רכיב ללא כל הפרעה הינו ההיפך הגמור ממצב התודעה הרגיל שלנו. אם נפנה פנימה לכמה רגעים נראהה התודעה שלנו קופצת מדבר אחד לאחר: מחשבה על משהו שנעשה מאוחר יותר, צליל מבחוץ, חבר, משהו שקרה קודם, תחושה גופנית, כוס קפה. אף פעם לא צריכים להגיד לתודעה "חשבו!" או "הרגיסו!", היא תמיד עוסקת בפעולותיו, רצה במחירות, עם אנרגיה משלها.

עם זאת 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 יצוב, אך זה חיוני בשילוב לגורם לתודעה להיות תחת שליטה. למرات שפיתוח ריכוז חד-נקודתי אמיתי ושהייה בשולואה נעשה על ידי מודדים במשרה מלאה, על מנת לחווות את היתרונות של מדיטציה כזו אנו לא חייבים לילכט להתבונד בהרים: אפילו בח' היומיום בעיר אנו יכולים לפתח ריכוז טוב, זאת על ידי תרגול יומי קבוע של מדיטציית יצוב במשך 15-10 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 מסווג זה מטרתה פיתוח תובנה, או הבנה נכונה של איך הדברים קיימים, ובסתום השגת תובנה מיוחדת (ופאסנה) שראה את הטבע המוחלט של כל הדברים. מדיטציה אנליטית מביאה לידי ביטוי מחשבה יצירתיות אינטלקטואלית והיא חיונית להתפתחותינו: הצעד הראשון בהשגת תובנה אמיתי היא להבין ברמהeschcilitet איך הדברים קיימים. הבנה צלולה זו מתפתחת לשכנוע חזק, שכאשר הינו משולב במדיטציית יצוב, מביא לידיעה ישירה ואינטואיטיבית.

עם זאת, לפני שאנו יכולים "לדעת איך הדברים קיימים", علينا לזרות תחילת את התפיסות המוטעות שלנו. עם מחשבה צלולה, חודרת ואנליטית (מנחתת) אנו מגלים את המורכבות של דפוסי העמדות וההתנהגות שלנו. בהדרגה, אנו יכולים להסיר את המחשבות, הרגשות ורעיונות שגורמים אומללות לנו ולאחרים, ובמקומם לטפח מחשבות, רגשות ורעיונות המבאים לאושר ושלווה.

כך אנו מתחילה לכיר את המיצאות של, למשל, גורם ותוצאה- שהדברים שאנו חווים כרגע הם תוצאה של הפעולות שלנו בעבר וה/גם הגורם למה שנחווה בעתיד. או למשל, העובדה שככל הדברים חסריםطبع משל עצם. אנו יכולים למדוט נקודה אחר נקודה על היתרונות של סבלנות ועל החסרונות של כעס; על הערך בפיתוח חמלה; על האדיבות של אחרים.

במונט מסוים, תרגול מדיטציה אנלטית 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 המדיטציה, מאחר וחושינו אינם מופגאים על ידי הקטל הקדוחתי היומיומי, אנו מסוגלים להתרცץ בצורה טובה יותר, עם רגשות עדינה יותר לפועלות של תודעינו.

אנחנו יכולים לתרגל מדיטציה אנלטית גם על מנת לטפל בעצמינו: לאמה ישא אמר "כל אחד מאיתנו צריך להכיר את התודעה של עצמו; עליו להפקיד לפסיכון של עצמו". שיש לנו בעיה או כאבוים אנו יכולים לשבת עם דקotas של מדיטציה נשימה להרגיע את תודעינו. ואז, ניקח צעד אחרונה מהמחשבות והרגשות, וננסה להבין מה קורה. "אילו מין מחשבות עוברות בתודעה שלי? מהם הרגשות שעולים?". בתוך המרחב השלו והצלול של המדיטציה קל יותר לzechות היכן חשבתי מוטעית, ועל מנת לתקין, נוכל להשתמש بما שלמדנו ותרגלנו ולהעלות רעיונות מציאותיים ומיטיבים יותר.

יש אנשים החושבים שמדיטציה היא תמיד מדיטציה מייצבת, או חד-נקודתית, ושכאשר אנו מודטים, על תודעינו להיות נקייה מחשבות ורעיון. אך זה אינו נכון: מדיטציה חד-נקודתית איננה הסוג היחיד שיש. וכאשר משתמשים במחשבות וברעיונות בצורה מושכלת, ניתן לבצע שניים חוביים בתודעינו. תפיסות מוטעות של המיצאות הן שורש הבעיות והבלבול שלנו, והדרך היחידה להשתחרר מtrap'ות אלו היא קודם כל לזהות אותן ואז לשנות באמצעות מדיטציה אנלטית. ניתן להשאר מוקדים על התובנות החדשות הללו על ידי ריכוז חד-נקודתית, וכן התודעה תוכל להכירן בסידיות וławוק. כך מתרחשת בתודעה טרנספורמציה אמיתית ומתחשכת.

על כן, מדיטציות יצוב ומדיטציות אנלטיות הין משלימות וניתן לתרgalן ייחודי בישיבה אחת. לדוגמה- במהלך מדיטציה על ריקות אנו מנתחים את האובייקט (ריקות) באמצעות מידע ששמענו או קראנו, וגם באמצעות המחשבות, הרגשות והזיכרון שלנו. ברגע מסוים, תעלה חוויה אינטואטיבית או שכנוו לגבי האובייקט. ואז, علينا להפסיק לחושב ולרכז את תשומת לבנו בצורה חד-נקודתית על ההרגשה זו כמה זמן שניtan. علينا להספיק את תודעינו בחוויה. כאשר ההרגשה מתפוגגת אנו יכולים להמשיך לנוכח או לסייע את הישיבה.

השילוב של שני סוגים מדיטציה היא שיטה הגורמת לתודעה להתאחד, פשטוטו כמשמעותו, עם אובייקט המדיטציה. ככל שהרכיב שלנו חזק יותר, כך התובנה שלנו תהיה עמוקה יותר. יש לחזור על התהילה הזה שוב ושוב עם כל דבר שאנו רוצים להבין על מנת להפקיד את התובנה שלנו לחוויה אמיתית. בנוסף, בעזרת ניתוח מושכל, מדיטציות יצוב, כגון מדיטציית נשימה, ילכו ויתפרקו. כאשר אנו יושבים למדוט יש להתחיל בבחינת מצב התודעה שלנו ובלהבhair את המוטיבציה שלנו לתרגול, ואלה מערבים חשיבה מנתקת. במהלך המדיטציה עצמה יתכן והרכיב יהיה לנו קשה במיוחד; במצבים כאלה טוב לנתח את הבעיה לכמה רגעים, ואז להחזיר את תשומת הלב אל הנשימה. ולעתים גם מועיל לבדוק את התודעה במהלך המדיטציה על מנת לוודא שהיא לא חולמת בהקיז, אלא עושה את מה שהיא אמורה לעשות.

תרגול המדייטציה היומי

כדי שישיבת המדייטציה תהיה מוצלחת, לפני המדייטציה העיקרית יש לעשות הכנות (preliminaries) מסוימות. שיש ההכנות הללו, הקרויות jorchn, עוזרות להכין את התודעה למדייטציה על ידי יצירת אוירה תומכת, השקטה של התודעה, טירור שליליות וצבירה של פוטנציאל הזכות.

- 1. ניקוי החדר וסידור המזבח (altar):** סדרו וטטו את החדר, כך שייהי נקי ומסודר. פעולות אלו גם עוזרות להתעורר. הקדישו חלק נפרד של החדר לתרגול, ומדתו שם בכל יום. בזמן ניקוי החדר והמזבח, חשבו שאתם מנקיים את תודעכם.



ארגנו מזבח עם יצוגים של גוף (פסל), דיבור (טקסט), ותודעה (סטופה). זה לא נכון להשתמש בדמותות קדושות כקיישוט - תמיד סדרו מנחות לפניהן.

- 2. נתינת מנחות (Make offerings):** ניתן להשתמש בקערות המים המסורתיות כמייצגות של מנחות אלו: מים לריחיצה, מים לשתייה, פרחים, קטורת, אור, בושם, אוכל ומזקה. ■ אף פעם אל תשאירו קערות מים עומדות ריקות. ■ כאשר מלאים 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 השנייה. ■ השיגו מנחות בדרכים מסוריות (כלומר- לא לגנוב וכלי). ■ לא בקמענות- הציעו את הדברים הטובים ביותר, אך רק את אלו שאינכם רצים. ■ ניתן להציג דברים אמיתיים- מנחות מזון צרכות להיות בצעים בהירים. ■ אל תאכלו את מנחות המזון בסוף היום- עליינו להזהר מכך, בגלל האחזות. תנו לחבריהם, או שימושם ■ גבואה ונקי.

- 3. תנוכה (posture), בקשת מקלט (refuge), בודהיצ'יטה:**

תנוחת שבע הנקודות ■ **בשימנה:** תמיד עשו מדיטציית מודעות לנשימה למשך כמה דקות על מנת להביא את התודעה למצב ניטרלי (20-10 נשימות). ■ **בקשת מקלט:** מקלט אמיתי הוא הדharma, תרגול שיטות הדharma על מנת להסיר את הסבל שלנו ולהציל את עצמנו מעשיים לא מוסריים. ■ **בודהיצ'יטה:** צרו את השאייה לעשות את התרגול לטובת כל בעלי התודעה.

- 4. הדמיית שדה פוטנציאלי הזכות (Visualize the merit field):** זה יכול להשתנות, תלוי בתרגול. דרך פשוטה לעשות זאת היא לדמיין את התגלומות של כל הישויות המוארות בחזות של הבודה שקיימונו. אל תדמיינו את הבודה שטוח וחסר חיים במשמעותם, אלא חי ושמח על כך שאתם מודטים. (בחומרת התרגול שלנו זה מתבצע בדיקן לפניו בקשת מקלט).

- 5. טיהור של מכשולים וצבירת פוטנציאלי זכות (Purify obstacles and accumulate merit):** בדיקן לפניו המדייטציה עצמה, עשו תרגול עצמתי זה לטיהור שליליות ולבירה של פוטנציאל הזכות. הדרך הטובה ביותר היא תפילה שבע הזרועות:

א. **השתתחוויות (prostrations):** אין צורך לחזור ולעמוד- השתתחוויות הן מנטליות. חשבו על אחת מהaicיות של הישויות הקדושות ותשתחוו לה.

ב. **מנחות:** מנטליות, מנחות גדולות ככל שניתן, גם מנחות אמיתיות שאתם מציעים וגם מנחות מדומיינות (נוף יפה, קשתות וכו'). המנחה הגבוהה ביותר היא התרגול שלהם- מעליה היא מנהה גדולה. זו הנקרה בה תציגו את קערות המים, הפרחים וכו', שארגנתם מוקדם.

ג. **וידי (Confession):** התוודו על המעשים הלא מוסריים שעשיתם, המעשים שעליים אתם מתחרתיים, חשבו על מהשו ממשו מסוים.

ד. **לשמחה (Rejoicing)**: מצאו משהו מסויים לשמחה עליו- מעשים מייטיבים שלכם ושל אחרים, גם אלו של מוריכם ושל ישויות קדושות אחרות. שמחה במעשים המייטיבים שלכם: זהה תרופת נגד לערך עצמו נמור. שמחה במעשים המייטיבים של אחרים: זהה תרופת נגד לקנאה וצרות עין.

ה. **בקשת לימוד**: בקשו ממורים למשיר וללמוד, להמשיך להדריככם.

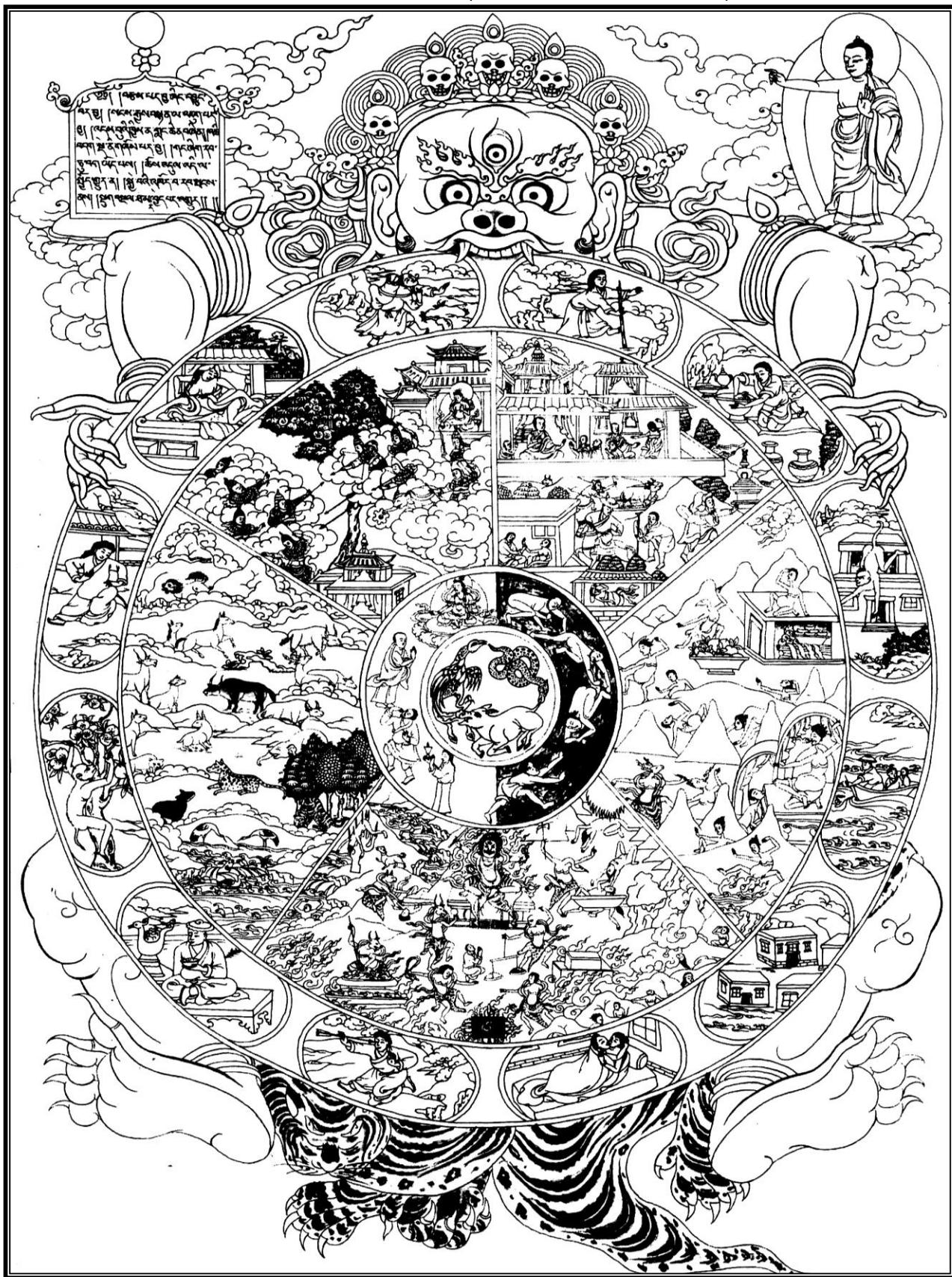
ו. בקשו ממורים להאריך ימים, להמשיך להדריך אתכם בח'ם האלה ולהמשיך להופיע חיים אחרי חיים כדי להדריככם.

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

ז. **בקשת ברכות (Requesting blessings)**: בקשו את הברכות וההשראה של הישויות הקדושות. הן עלות מעל הקרקע, מתכווצות, מסתובבות באויר ויושבות על קודקוד הראש שלכם כאשר פניהן מופנות לאוותה. הכוון אליו פניהם מופנות. הן מתמוססות לאור ונספגות בתוכם, מעניקות לכם את כל האיכות שלהן. הדברו עימן, הן נספגו לתוכם, וכך מעתה אתם מותנהגים וחושבים כמותן.
ואז האחרונה בתפילה שבע הזרועות- הקדשה (dedication).



WHEEL OF LIFE (BHAVACHAKRA)



גלגל החיים (The Wheel of Life) - ציור גלגל החיים מתאר בצורה גרפית את לימוד הבודהה על ארעיות, סבל, קῆrama, מות וホールדה מחדש אחד מששת העולמות של הקיום המוגלי, ואת שתים-עשרה החוליות של התהווות תלויה.

ביגול המרכזי של הציור יש חזיר, טרנגול, ונחש, אשר נושכים האחד את הזנב של השני ומסמלים את שלושת הרעלים העיקריים של בערות, תאווה וホールדה (aversion).

המוגל הבא בציור מתאר, בחלק הלבן שלו, בעלי תודעה עולים לשש הולמות הגבוהים, ובחלק החשוך השמאלי שלו בעלי תודעה נופלים לשש הולמות הנמוכים.

המוגל השלישי מחולק על ידי חישורים לחמשה או לששה חלקים: שש הולמות החלקיים התחתיונים מתארים את ששת הולמות הנמוכים של החיים, הרוחות הרעות (preta) וולמות הגיהנים השונים (naraka). ששת או שני החלקים העליוניים מתארים את ששת הולמות העליונים של בני האדם, חזאי-האלים (asura) והאלים (deva).

לידה לתוכו אחד מששת הולמות הללו מאופיינת במצב תודעת מסויים או באחד הרעלים:

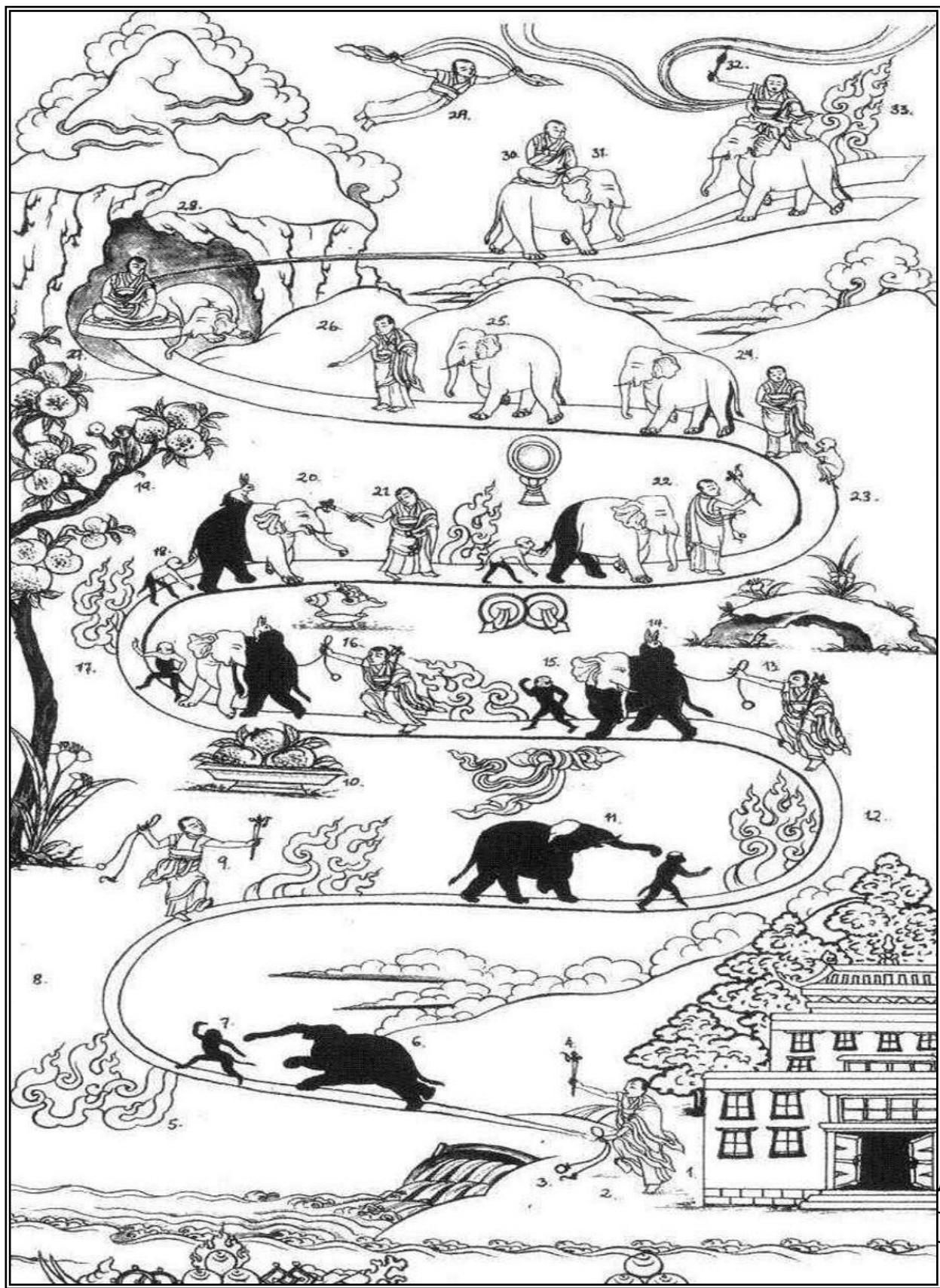
1. עולם האלים, או devas (גאואה).
2. עולם חזאי האלים, או asuras (קנאה).
3. עולם בני האדם (תאווה או כל חמשת הרעלים).
4. עולם החיים (בערות או בלבול).
5. עולם הרוחות הרעות, או pretas (חמדנות וקמצנות).
6. עולם הגיהנים, או naraka (כעס ושנאה).

שש הולמות העליוניים הראשונים נחסים לרצויים, ושש הולמות התחתוניים' האחרונים נחסים לאומללים. לעיתים רק חמישה הולמות מוצרים, כאשר האלים וחזאי האלים מצויים יחדיו באותו עולם אחד. המוגל החיצוני של המוגל מתאר בכיוון השעון סדרה של שתים-עשרה תמנונות מטאפוריות של שתים-עשרה החוליות של התהווות התלויה. שתים-עשרה החוליות בשרשראת של התהווות תלויה מהוות את אחת מהתורות הכי חשובות בהשקפה הבודהיסטית של סיבתיות ותלות הדדית. תורה זו מראה איך סבל נובע מtower בערות ומהמעשים המכונים שלה.

1. **בערות- avidya** (Ignorance), מיוצגת על ידי אדם עיוור.
2. **פעולות מותניות ומעצבות- samskarakarma** Conditioned and formative actions (samskarakarma), כקדר המכין قدים.
3. **תודעה- vijnana** Consciousness (vijnana),��וף שובב הנמשך לאובייקטים.
4. **שם וצורה- namarupa** Name and form (namarupa), כינוי גברים בסירה.
5. **תחומי שש הchośiṃ- The six sense spheres** (ayatana), כבית עם חמישה חלונות ודלת.
6. **מגע- sparsha**, והתאווה שלו לאובייקט, כזוג מתנשק או מתנה אהבים.
7. **תחווה- vedana** Feeling (vedana), כאב או ניטרליות, כגבר המתעורר מחץ בעין אחת.
8. **השתוקקות- trishna** Craving (trishna), או צמא, כגבר השותה אלכוהול.
9. **האחזות- adana** Grasping (adana) כקוף הקוטף את כל הפירות מן העץ.
10. **התהווות- bhava** או התבגרות לידה מחדש לידה מחדש, כאשה הרה.
11. **לידה- Birth** (jati) המביאה לאינספור לידיות חדש, כאשה يولדה.
12. **הזדקנות ומות- jaramarana** Aging and death (jaramarana) מבאים לאינספור מוגלי חיים ומות, כגופה הניאשת בבית קברות.

המוגל עצמו אחוז בטפרי של יאהה, אדון המות-, מסמל ארעיות- שנוגס ומכללה את המוגל עם ניביו הקטלניים. למקרה ומבחן למוגל זה עומדת דמותו של הבודהה שקיימוני, המרים את ידו הימנית ומצביע על הירח, המסמל את התורה הבודהיסטית שמביאה לשחרור מהמוגל האינסופי של הקיום המוגלי.

SHAMATHA



שמטהה (שהיה בשלווה, Shamatha) מושגת בהתקדמות דרך תשעת השלבים, תוך הסתמכות על שמונה תרומות - הנגד המשמשות כדי להיפטר מחמת הפגמים. זה מושג דרך ששת הכוחות וארבעת העיסוקים המנטליים.

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

- .1. השלב הראשון מושג דרך **כח ההקשבה**.
- שלב 1 – ייצוב התודעה (Setting the mind)**
 - .2. נתינת הדעת
 - .3. התבוננות פנימה
 - .4. מכאן ועד לשלב השביעי עוצמת הלבה הולכת ויורדת עד שהיא נעלמת. השינוי הזה מצין את מידת המאמץ הנדרש לננתינת הדעת ולהתבוננות פנימה.
 - .5. הפל מסמל את התודעה והצבע השחור מסמל ריפיון.
 - .6. הקוף מסמל את ריבוי המחשבות והצבע השחור מסמל התרגשות.
 - .7. השלב השני מושג דרך **כח החשיבה**.
 - .8. השלב השלישי מושג דרך **כח החשיבה**.
 - .9. **שלב 2 – ייצוב רציף (Continuous setting)**
 - .10. להתרגשות יש את חמת חושי ההנאה כאובייקטים שלה.
 - .11. מנוקודה זו, הצבע השחור הופך בהדרגה לבן. זה מסמל את ההתגברות הדרגתית של גורם הצלילות וגורם היציבות.
 - .12. השלבים השלישי והרביעי מושגים דרך **כח נתינת הדעת**.
 - .13. **שלב 3 – החזרת הייצוב (Resetting)**
 - .14. הארבב מסמל ריפיון מעודן. שלב זה, יש את היכולת לבדוק בין ריפיון גס לריפיון מעודן.
 - .15. ההסתכלות אחרת משמעה שלאחר היזהוי שהתודעה נדדה, היא מכונה חזרה לאובייקט.
 - .16. **שלב 4 – ייצוב קרוב (Close setting)**
 - .17. השלב החמישי והישי מושגים דרך **כח התבוננות פנימה**.
 - .18. החלשות הפטונציאל להיווצרות של התרגשות לפני מדיטציה.
 - .19. מכיוון שמחשובות נועלות הן הסחת דעת בזמן מדיטציית שמטהה, נחוץ להפסיקן. בזמן אחר אין צורך לעשות זאת.
 - .20. בזכות התבוננות פנימה התודעה אינה מתפזרת ומאהר והוא מרוממת היא ממשכת לרכיב.
 - .21. **שלב 5 – משמעת (Disciplining)**
 - .22. **שלב 6 – השקטה (Pacifying)**
 - .23. שלבים שבע ושמונה מושגים דרך **כח המאמץ**.
 - .24. **שלב 7 – השקטה מלאה (Thorough pacifying)**
 - בשלב זה קשה לריפיון המעודן או להתרגשות להיווצר, ואפילו אם הם נוצרים במידה מועטה, בעזרת מאמץ קלוש הם מיד נעלמים.
 - .25. נעלם הצבע השחור שהיא על הפל ואין יותר קו. זה אומר שאם מיישמים בהתחלה מעט נתינת דעת והתבוננות פנימה, התודעה יכולה להשתאר ברכיז'ז באופן מתמשך ללא כל אפשרות להפרעה על ידי ריפיון, התרגשות או מחשובות.
 - .26. **שלב 8 – מיקוד חד-נקודות (Making one-pointed)**
 - .27. השלב התשיעי מושג דרך **כח ההיכרות**.
 - .28. **שלב 9 – ייצוב מאוזן (Setting in equipoise)**
 - .29. גמישות גופנית
 - .30. גמישות מנטלית
 - .31. השגת שמטהה
 - .32. שורש הסמסרה נכרת על ידי האיחוד של שמטהה ויפאנסנה שרואה ריקות.
 - .33. מצוידים בננתינת הדעת ובהתבוננות פנימה, חפשו את ההשקפה הנכונה של הריקות.

פירושים למלים שימושיות

abide	שהיה	cultivate	לטפח	indulged	להתענג	purification	טיהור
absorption	השתקעות	cyclic existence	קיום מעגלי	inherent	טבע	realization	תובנה, הבנה, הוכחות
accumulate	צבירה	deceptive	מטענה	innate	מולד, מوطבע	realm	עולם
acquire	להציג	dedication	הקדשה	interdependence	תלות הדידית	rebirth	מידה מחדש
adorn	לקשט	deed	מעשה	intermediate	ביןיהם	recite	לדקולם
adventitious	חיצוני	defilements	טומאה	intoxicant	משכר	reflect	להרהר
afflictive	עוכר, מייסר	definite	מוחלט	introspection	הסתכלות פנימית	refuge	מקלט
aggregate	מקבץ	degenerate	נחות, מנון	irritation	התרגזות	refute	לסתור
agitation	התססה	delusion	אשליה	joy	שמחה	regret	חרטה
altar	مزבח	dependent	תליי	label	תיאוג	reincarnation	גלגול נשמות
analytical	ניתוח	designation	שים	lack	חוסר	rejoicing	לשmorph
annihilation	הכחדה	devotion	מסירות	laxity	רפין	reliance	הסתמכות
anxiety	חרדה	diligent	חרוץ, שקדן	leisure	פנאי	renouncing	החלצות
application	ישום	disadvantage	חסרון	liberation	תרדמתה	renunciation	הנחישות להחולץ והחלצות ודאית
arising	היווצרות	disciple	תלמיד	lineage	שחורת	reputation	מוניין
ascertain	ЛОודא	discouragement	רפין רוח, הרתינה	loving-kindness	אהבה	resentment	מרמור
aspect	היבט, צד	discriminate	להפלות, להבחן	malevolence	רוע לב	resolve	החלויות
attachment	הахזות	dispel	לפזר	manifest	להתגלות	ripen	הבשלה
aversion	סילידה	dissatisfaction	חוור שביעות רצון	materialistic	חומרני	ritual	תקופ
agitation	סערה	dissolution	פרקוק, התמוססות	meditate	למדות	satisfaction	סיפוק, שביעות רצון
awareness	מודעות	disturbing	מטריד, מעכיר	merit	חсад, פוטנציאלי זכות	scholar	מלומד
bare	חשוף	divisive	מפלג	mind	תודעה	scope	תחום
beam	קרן, אלומה	doubt	ספק	mindfulness	תשומת לב מודעת	scriptures	כתבים
benevolence	טוב לב, אדיבות	dullness	קהות, עמימות	misconduct	התנהגות פסוליה	scrupulous	קפדן
bestow	להעניק	effect	תוצאה	miserliness	קמצנות	seclusion	התבודדות
bias	הטיה	eliminate	לחסל	misperceiving	תפיסה מוטעה	secular	חילוני
bliss	אושר עליאי	emanation	הופעה	nihilism	שלילנות	self-centeredness	רכיזע עצמי
calm abiding	שהיה בשלווה	emptiness	ריקות	noble	נאצל, געלה	self-cherishing	הוקהה עצמית, העדר העצמי
cause	גורם	endowment	מענק, הzdמנות	non-virtue	לא מוסרי	selflessness	חוכר אמכיות, העדר העצמי
celestial	שמיימי	enlightenment	הארה, התעוורות	obscuration	מערפל	sentient being	בעל תודעה
cease	לחדר, להפסיק	equanimity	מידת השתאות	obtain	להציג	skillful	מיומן
cessation	הפסקה, סיום	equipoise	אייזון	offering	מנחה	slander	לשון הרע
clairvoyance	תפיסה על-חושית	excitement	התרגשות	opponent	מנוגד	spite	טינה, רוע לב
clear, clarity	צלילות	factor	גורם	origination	התהווות	stabilizing	יצוב
clinging	לדבק, להחז	 fleeting	חולף	pacifying	השקטה	sub-conscious	תת מודע
cognition	הכרה	foe	אויב	perceive	תפיסה	subdue	להכניע
compassion	חמליה	frail	שביר, חלש	permanent	קבוע, לא משתנה	subtle	עדין, מעודן
composite	מורכב	futile	חסר תועלות	perseverance	התמדה	suffering	סבל, אי נחת
compounded	מורכב	greed	חמדנות	pervasive	מתפשט	supplication	תחינה
conceal	להסתיר	gross	גס	phenomena	תופעות	suppress	לדכא, להדיח
conceit	הירחות	guilt	אשמה	phenomenon	תופעה	throne	כס
concentration	ריכוז	harsh	קשה, קשה	pliancy	גמישות	transcend	להתעלות אל מעבר
conceptual	מושג	heed	לשימים לב	posture	תנוחה	transmigratory	לגול נשמות
concrete	ממשי	henious	מתועב	praise	שבח	unskillful	לא מיומן
conditioned	モותנה	hindrance	מכשול	precede	מקדים	uplift	מרומם רוח
consciousness	תודעה, הכרה	idle	להתבטל	precious	יר-רב-ערך	venerable	נכבד
consequences	השלכות	ignorance	בערות, בורות	preliminaries	הכנות, מקדים	virtue	מוסריות, מעלה
contaminated	מזוהם	ill-will	שנהה	pristine	טההור	visualization	חיזוי, הדמיה
contemplate	להרהר	impermanent	ארעיות	procrastination	דחיה למחר	voidness	ריקות
conventional	מוסכם	imprints	רישומים, חותמים	projected	מושלך	wholesome	בריא
covetousness	חמדנות	imputation	יחסו, שיור	prostration	השתחוות/השתנהות	wisdom	חכמה
craving	השתוקקות	inborn	مولך				

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.

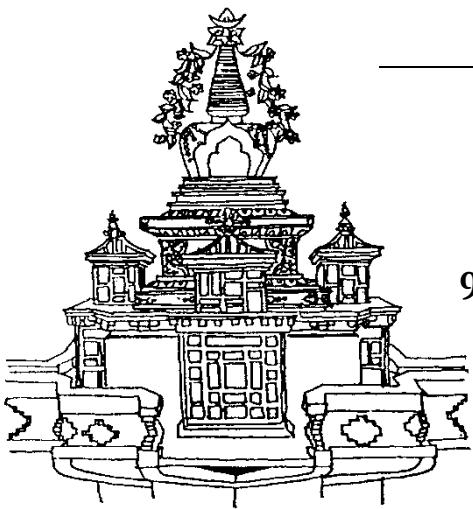
All students attending Tushita Meditation Centre courses are expected to attend all lectures, meditations and discussion groups of the course. Students *not* wishing to earn Discovering Buddhism Completion Cards are not required to do anything more. Those students who *do* wish to earn Discovering Buddhism 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 עדכונים ונitin אף למצוא שם קישור לעמוד היזוטוב של הקבוצה, המכיל סרטונים של כל השיעורים שהוצעו.





**T U S H I T A M E D I T A T I O N
C E N T R E**

Office & Library hours:

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

Tel: +91-8988160988

Check our website for updates!

www.tushita.info