

הנחיות לתרגול

תרגול התוכנית יכול להיעשות באופן אישי או קבוצתי. הנחיות המדיטציה המצורפות בהמשך מיועדות למתרגלים בכל דרך שהיא. מומלץ מאד לתרגל באופן אישי מידי יום ובנוסף להצטרף לאחת מקבוצות התרגול השבועיות שלהלן.

קבוצות תרגול

קבוצת התרגול מאפשרת תרגול שבועי סדיר, הכולל הנחיות מדויקות, השלמת החומר שנלמד וריעונו, שיחה משותפת על קשיים במהלך התרגול ואפשרויות לפתרון ועוד.

הקבוצות הינן כלי עזר רב תועלת גם לאלה שלא היו נוכחים בקורסים ושיכולים באמצעותן להשלים את החומר, לחזק את תרגולם ולקבל מענה לשאלותיהם.

ככל שהתוכנית מתקדמת והחומרים שנלמדו רבים יותר, ייקל על המשתתף החדש להכיר את החומר שכבר נלמד ולתרגלו אם יצטרף לאחת הקבוצות או יגיע לאחת משבתות הדהרמה המתקיימות מעת לעת.

המעוניינים להשתתף בקבוצות באזור מגוריהם אך טרם מצאו מענה לכך או לארגן קבוצה חדשה מוזמנים לפנות אל איקי בר יוסף. iki.baryosef@gmail.com

הצטרפות לקבוצות התרגול:

תל אביב – רח' סוטיין, ימי ב'. לפרטים יש לפנות לליאורה liorak-dharma@hotmail.com

הרצליה – ימי א' ב- 18:30. לפרטים יש לפנות לרות טל' 09-9552619, Ruthroihw108@gmail.com או לניסים 054-4552991, Ganim777@gmail.com

כרכור – ימי ג' בבוקר. לפרטים יש לפנות למיכל micgutman@gmail.com

קיבוץ משאבי שדה – ימי ג' (גמיש). לפרטים יש לפנות לעדי adipele@hotmail.com

הנחיות למדיטציה

ארבעת היסודות של נתינת הדעת (Mindfulness)

היסוד הראשון: **נתינת הדעת לגוף**; היסוד השני: **נתינת הדעת לתחושות / מחשבות**; היסוד השלישי: **נתינת הדעת לתודעה**; היסוד הרביעי: **נתינת הדעת לדהרמה (לתופעות)**.

בשנה הראשונה של התוכנית "בודהיזם מאלף ועד תו", רכשנו את הכלי של נתינת הדעת לנשימה (לקריאה – אנא עברו לפרק [הנחיות לתרגול מדיטציית נתינת הדעת לנשימה](#)) באמצעות תרגול יומיומי. בשנה השנייה של התוכנית פיתחנו בהדרגה את ארבעת היסודות של נתינת הדעת וביססנו אותם – גם זאת באמצעות תרגול יומיומי.

ארבעת היסודות של נתינת הדעת מהווים את הבסיס לכל תרגול מדיטציה – מדיטציית שמטהה (שהייה בשלווה), מדיטציית ויפאסנה, מדיטציות אנליטיות ועוד. לעיון נוסף על סוגי המדיטציות – אנא עברו לפרק על [סקירת המדיטציות שלמדנו](#).

בהנחיות מוסבר כל אחד מהיסודות בנפרד. בתרגול עצמו נתנסה בדרך כלל בצירוף של כמה מהיסודות בו זמנית.

באמצעות תרגול ארבעת היסודות של נתינת הדעת נפתח תודעה יציבה, מקורקעת, פתוחה, חדה, צלולה, דרוכה ונינוחה. עם תודעה כזאת נוכל בקלות לעסוק בדהרמה – באמצעות הקשבה/לימוד,

הגות ומדיטציה – שמיעת רעיון, הרהור ברעיון כדי להבינו, והשגת היכרות עם הרעיון עד שהוא נטמע בנו לחלוטין, נעשה חלק מאתנו.

הנחיות למדיטציה לפיתוח ארבעת היסודות של נתינת הדעת

נתינת הדעת לגוף

- להתמקם בנוחות מקסימלית בתנוחת שבע הנקודות של ואירוצ'נה, בישיבה של לוטוס מלא / חצי לוטוס / ישיבה בורמזית / או ישיבה על כיסא כאשר כפות הרגליים נוגעות ברצפה.
 - לסרוק את שבע הנקודות, ראשית מלמטה למעלה ואחר כך מלמעלה למטה. יש לסרוק באיטיות, מתוך שימת לב, ולשהות על כל נקודה למשך כמה דקות.
 - נקודה 1** – רגליים ואגן; אלה מהווים בסיס לישיבה שלנו – שתי הברכיים והאגן (בישיבה על הקרקע) או שתי כפות הרגליים והאגן (בישיבה על כיסא) יוצרים משולש המייצב את הישיבה. לסרוק את אזור הרגליים והאגן תוך שימת לב לתחושות המגע שלהם בכרית, המגע של רגל ברגל, מגע הבד ברגל, וכו'. התמקדות בתחושות שבאזור הזה – תביא לתחושה של התקרקות, חיבור אל האדמה.
 - נקודה 2** – עמוד השדרה והגן; ישיבה בגב זקוף, ישר אך לא מתוח. לסרוק את הגן מלמטה למעלה, תוך שימת לב לתחושות בגן.
 - נקודה 3** – כתפיים; הכתפיים מוחזקות בטבעיות, פתוחות, לא מתוחות מדי ולא רפויות מדי. לסרוק את הכתפיים תוך שימת לב לתחושות.
 - נקודה 4** – זרועות וידיים; הזרועות מרוחקות במקצת מהגוף, גב כף יד שמאל מונח בחיק, גב כף יד ימין על כף יד שמאל, קצות האגודלים נוגעים זה בזה. לסרוק את התחושות בזרועות ובכפות הידיים – חום, קור, מגע הידיים זו בזו, מגע הידיים בחיק, וכו'.
 - נקודה 5** – צוואר וסנטר; סנטר מוטה כלפי מטה, עורף מתארך מעט, חלק עליון של עמוד השדרה מתיישר. לסרוק תוך שימת לב לתחושות.
 - נקודה 6** – לשון ופה; לשון צמודה לחרך, קצה הלשון נוגע קלות בצד האחורי של השיניים הקדמיות העליונות, פה רפוי, השפתיים פשוקות מעט. לסרוק תוך שימת לב לתחושות המגע של הלשון בחך, בשיניים, וכו'.
 - נקודה 7** – עיניים; העיניים עצומות כמעט לגמרי, נותר רק חרך צר מאוד, הריסים נוגעים זה בזה, המבט מושפל מטה מבלי להציץ החוצה. לסרוק תוך שימת לב לתחושות.
- לסרוק שוב מלמעלה למטה, באיטיות, מנקודה 7 ועד לנקודה 1.
- לחבר את התחושות בכל שבע הנקודות לתחושה של מכלול כל חלקי הגוף, מודעות לגוף כולו, מכף רגל ועד ראש, נוכחות בתוך הגוף.
 - אם לא מצליחים לחוש את התחושה של מכלול כל חלקי הגוף, אפשר לסרוק שוב, והפעם סריקה של **חלקי הגוף** מלמטה למעלה – מכף רגל ועד קדקוד – ומלמעלה למטה, ואז לחבר את התחושות לתחושה של הגוף כולו, על כל חלקיו.
 - לשהות במודעות לגוף כולו תוך תחושה של התקרקות, חיבור לאדמה, שהייה ברגע הנוכחי. התודעה מתמקדת בגוף כולו – ולתחושת היציבות של הגוף מתלווה תחושת יציבות של התודעה.
 - אם בנקודה כלשהי עולה תחושה של אי נוחות או כאב – יש להבחין בכך, להכיר בקיומה ולשחרר אותה. אם לא ניתן לשחרר את התחושה של האי נוחות או הכאב בגלל עוצמתה יש להבחין, להכיר בכך ואז באיטיות, מתוך מודעות, לשחרר את אי הנוחות או הכאב באמצעות תנועה קלה מאוד לכיוון זה או אחר, ואז לחזור למודעות לגוף כולו.
 - אם בנקודה כלשהי עולות תחושות או מחשבות – יש להבחין בכך, להכיר בקיומן ולשחרר אותן – ואז לחזור למודעות לגוף כולו.
- בתרגול הזה שמטרתו לבסס תודעה יציבה לא נדחיק את התחושה/מחשבה שעולה ולא נתייג אותה, פשוט לא נתעניין בה, כדי לשמור על המיקוד במושא.

אם חשים עייפות מהמאמץ של המדיטיציה – אפשר, מבלי לצאת מהמדיטיציה, להרים מעט את הסנטר, לפקוח את העיניים ולהתבונן בחלל שלפנים מבלי להתמקד בכלום, להרשות לכל מתח פיזי או מנטלי להתפוגג, ולנוח במצב הזה. ואז לחזור למודעות לגוף כולו.

אם עולה תחושה/מחשבה טורדנית במיוחד, שלא מצליחים לשחרר באמצעות שלושת השלבים (להבחין, להכיר, לשחרר) – אפשר לנוח, ואז להתמקד בנשימה, כפי שאנחנו מכירים מהתרגול בשנה הראשונה: להתמקד בתחושת האוויר הנכנס והיוצא בקצה הפנימי של האף, לספור מחזור של שבע נשימות (נשימה = שאיפה ונשיפה) ללא הסחת דעת – ולחזור למודעות לגוף כולו.

נתינת הדעת לנשימה אף היא נכללת בנתינת הדעת לגוף. נתינת הדעת לגוף היא שימת הלב לתמונה השלמה, בעוד שנתינת הדעת לנשימה היא שימת הלב לקטע אחד מתוך התמונה הכוללת. לאחר שהשגנו יציבות מסוימת של התודעה במודעות לגוף כולו, טוב לתרגל גם את המעבר מנתינת הדעת לגוף אל נתינת הדעת לנשימה ובחזרה: להתחיל בנתינת הדעת לגוף, כמתואר לעיל; לעבור להתמקדות בנשימה – להתמקד בתחושת האוויר הנכנס והיוצא בקצה הפנימי של האף (או לחילופין בעלייה וברידה של הבטן התחתונה), לספור מחזור של שבע נשימות (נשימה = שאיפה ונשיפה) ללא הסחות דעת. אם דעתנו מוסחת תוך כדי מחזור שבע הנשימות, יש להמשיך עד לסיום ספירת מחזור שבע הנשימות ואז לנוח מעט ולשוב להתמקד במחזור נוסף של שבע נשימות (כל נשימה = שאיפה ונשיפה). להמשיך כך מספר פעמים ואז לשוב אל המודעות לגוף. וחוזר חלילה.

עם סיום עת המדיטיציה יש להקדיש 5 דקות ל**פוסט-מדיטיציה** – פרק זמן בו אנו מאפשרים לעצמנו להטמיע בתוכנו את ההתנסות שחוונו בעת המדיטיציה: יש להרפות מעט מתנוחת הישיבה, מהאינטנסיביות של ההתמקדות במדיטיציה, להרים מעט את הסנטר, לפקוח את העיניים ולהתבונן בחלל שלפנים מבלי להתמקד בכלום, ולנוח במצב הזה. לאחר שהייה של כחמש דקות במנוחה, אפשר לקום ולנסות לשמור על המודעות לכל הסובב אותנו גם כאשר אנו עוברים לפעילויות היומיום.

יש לתרגל את היסוד הראשון הזה של נתינת הדעת – נתינת הדעת לגוף – יום יום, במשך הזמן שייקח לנו (שבועות ספורים או יותר) עד שנגיע למצב בו אנו נכנסים בקלות לתנוחת שבע הנקודות ושוהים בה בנוחות לאורך זמן, תוך תחושה עמוקה של התקרקות, חיבור לאדמה. כאשר נתרגל בעתיד נתינת דעת למושאים אחרים – כמו בתרגול שמטה או ויפאסנה – תשמם לנו נתינת הדעת לגוף כעוגן, בכל פעם שתודעתנו תוסח.

נתינת הדעת לתחושות / מחשבות

אחרי נתינת הדעת לגוף נרחיב את המודעות גם לנתינת הדעת לתחושות – והפעם לתחושות שמקורן בסביבה – כמו משב הרוח על העור, חמימות קרני השמש, קור המזגן; למושאי החושים – כמו צלילים, ריחות, טעמים וכו'; ולרגשות כמו שמחה או צער וכו'.

שוב – בכל פעם שעולה תחושה או מחשבה כלשהי – יש להבחין, להכיר בקיומה ולשחרר.

בשלב הבא נרחיב עוד את המודעות – ונכליל גם מחשבות: רעיונות, זכרונות מהעבר, תכנונים לעתיד, דימויים מנטליים וכו'.

שוב – בכל פעם שעולה תחושה או מחשבה כלשהי – יש להבחין, להכיר בקיומה ולשחרר.

כאשר יש שטף של מחשבות ואין יכולת להבחין, להכיר בקיומן ולשחרר – אפשר לעבור להתמקד בנשימה, במחזור של שבע נשימות (נשימה = שאיפה ונשיפה) ללא הסחת דעת (כפי שהוסבר קודם), מספר פעמים, ולחזור אל נתינת הדעת למחשבות, אל המודעות לתהליכי החשיבה.

נתינת הדעת לתודעה

אחרי תרגול שני היסודות הראשונים של נתינת הדעת – נתינת הדעת לגוף (מודעות לגוף כולו, תחושת התקרקעות) ונתינת הדעת לתחושות/מחשבות (להבחין, להכיר לשחרר) – נתרגל את היסוד השלישי, נתינת הדעת לתודעה.

נתינת הדעת לתודעה היא **פשוט להיות מודעים** – להיות רק פתוחים, לאפשר לדברים לעלות; להיות מודעים שיש תחושות/מחשבות, להבחין בהתהוותן, להכיר בקיומן ולשחרר אותן מיד, מבלי להתמקד במושא כלשהו, להיות מודעים ותו לא. מודעים למה? לכל מה שמתהווה. כאשר התודעה פתוחה, חדה ובה בעת נינוחה, ללא התגלות של פעילות מנטלית כמו תחושות או מחשבות, זוהי מודעות בלבד, התודעה העירומה ללא הכסות של תחושות, רגשות, מחשבות וכו'. ההתנסות בלהיות מודעים מחדדת את התודעה ומגבירה את צלילותה.

נתינת הדעת לדהרמה

היסוד הרביעי של נתינת הדעת הוא נתינת הדעת לדהרמה. למילה דהרמה מובנים שונים, ובהקשר הזה יש לה שני מובנים – דהרמה במובן של התופעות ודהרמה במובן של תורת הבודהה.

נתינת הדעת לדהרמה (במובן של התופעות)

בשלב הזה נתרגל את נתינת הדעת לתופעות. תרגול שלושת היסודות הראשונים של נתינת הדעת מאפשר לנו את הפתיחות לדהרמה, לכל התופעות. נתינת הדעת לתופעות היא המודעות לעצמי ביחס לסביבה, פשוט להיות מודעים לכל מה שמתרחש סביבנו.

אחרי שישבנו על הכרית ותרגלנו את נתינת הדעת לגוף, לתחושות/מחשבות ולתודעה, נשב ב**פוסט מדיטציה** ונטמיע את התהליך. עם סיום המדיטציה – נקום (במודעות) ונצא (במודעות) אל העולם תוך זכירת ההתנסות של נתינת הדעת וניסיון לשמור על המודעות שפיתחנו ולקחת אותה אתנו בכל שנעשה, לחבוק את המציאות במודעות ובנינוחות, עם תודעה שהיא פתוחה, חדה ובה בעת נינוחה. למרות שבדרך כלל נדמה לנו שאנחנו שולטים בתודעה, למעשה התודעה היא השולטת בנו. אנו מגיבים להתרחשויות באופן אוטומטי, מתוך הרגל. ברוב המקרים אנו מתחרטים על תגובותינו החפוזות. אם נשמור על מודעות בכל שנעשה נוכל להגיב למתרחש מתוך מודעות ושליטה וכך נשתחרר בהדרגה משליטתה של התודעה בנו.

נתינת הדעת לדהרמה (במובן של תורת הבודהה)

כשמדובר בתורת הבודהה – ככל שאנחנו מורגלים יותר בנושא מסוים כך אפשר להגות ולהעמיק בו יותר, וככל שנעמיק בו יותר כך נוכל להיטיב לפעול בהתאם לעקרון שהוא מציג. על בסיס שלושת היסודות הראשונים של נתינת הדעת נוכל לעסוק בהגות מדיטיבית בנושאים השונים של תורת הבודהה.

אנחנו ניכנס יותר לנושא הזה בשלבים הבאים של התרגול, אך דוגמה לנתינת הדעת לתורת הבודהה תוכלו למצוא בשיעור האחרון שנתן הנזיר שון בנושא "ארבע אמיתות הנעלים וטבע הבודהה".

ולאן כל זה מוביל?

תרגול ארבעת היסודות של נתינת הדעת מאפשר לנו לפתח תודעה שהיא יציבה, פתוחה, חדה, צלולה, דרוכה ונינוחה. תרגול ארבעת היסודות המאוחדים יביא אותנו להשגת מצב של התנסות בו אנו מודעים כליל – לא רק לגופנו ולתודעתנו, אלא גם לסביבה ולכל המתרחש סביבנו. ככל שנעמיק יותר את התרגול כך נהיה מודעים יותר לכל מה שנעשה – פיזית ומנטלית – בכל זמן ובכל מצב, כך נוכל להגיב לכל התנסות מתוך מודעות, וכך נשיג שליטה בתודעה.

מבחינת הדהרמה, תורתו של הבודהה, מטרתנו היא להשיג הבנות חודרות. ככל שנתינת הדעת חזקה יותר כך יהיה קל יותר לתרגל ריכוז; וככל שהריכוז חזק יותר כך יהיה קל יותר להשיג הבנות. אימון בארבעת היסודות של נתינת הדעת הוא הבסיס למדיטציית ריכוז (פיתוח שהייה בשלווה).

הכנה לתרגול מדיטציית ריכוז

לאחר שהתאמנו לאורך זמן בארבעת היסודות של נתינת הדעת, נוכל לפנות ולהתכונן לקראת השלב הראשון באימון בפיתוח שהייה בשלווה (שמטהה). תרגול זה פתח את השנה השלישית לתוכנית בריטריט מדיטציה בן 10 ימים עם הנזיר שון, שהתקיים ביולי 2012.

התרגול שלהלן מיועד למי שהשיג יציבות מסוימת בתרגול נתינת הדעת ורוצה להתכונן לתרגול של פיתוח שהייה בשלווה (שמטהה). לפיכך, כדי להתכונן לקראת השלב הראשון באימון בפיתוח שהייה בשלווה (שמטהה) נתרגל את המיקוד בנשימה באופן הבא:

להתמקד בתחושת האוויר הנכנס והיוצא בקצה הפנימי של האף (או לחילופין בעלייה ובירידה של הבטן התחתונה), במשך מחזור של שבע נשימות (נשימה = שאיפה ונשיפה), ללא הסחות דעת; לנוח; ושוב – מחזור של שבע נשימות ולנוח; וחוזר חלילה.

עם סיום עת המדיטציה יש להקדיש 5 דקות לפוסט-מדיטציה – פרק זמן בו אנו מאפשרים לעצמנו להטמיע בתוכנו את ההתנסות שחווינו בעת המדיטציה: יש להרפות מעט מתנוחת הישיבה, מהאינטנסיביות של ההתמקדות במדיטציה, להרים מעט את הסנטר, לפקוח את העיניים ולהתבונן בחלל שלפנים מבלי להתמקד בכלום, ולנוח במצב הזה.

כאשר נוכל להתמקד בקלות בקצה האף, להשאיר את שימת הלב על קצה האף לאורך זמן מבלי לאבדה, ונצליח לעשות זאת ברצף במשך מספר שבועות, אפשר להגדיל את משך הזמן בו שוהים על המושא באופן הבא:

להתמקד בתחושת האוויר הנכנס והיוצא בקצה הפנימי של האף (או לחילופין בעלייה ובירידה של הבטן התחתונה), במשך מחזור של עשר נשימות (נשימה = שאיפה ונשיפה), ללא הסחות דעת; לנוח; ושוב – מחזור של עשר נשימות ולנוח; וחוזר חלילה. עם סיום עת המדיטציה יש להקדיש 5 דקות לפוסט-מדיטציה.

כאשר מבססים איכות של זמן מדיטציה קצר – אפשר להאריכו בהדרגה: ממחזורים של 10 נשימות למחזורים של 14 נשימות; שוב, עד שמשיגים מיקוד במחזורים של 14 נשימות ללא הסחות ברצף במשך מספר שבועות ואז מגדילים למחזורים של 21 נשימות. וכך הלאה – 30, 40, 50. יש להמשיך ולתרגל עד אשר מצליחים בישיבה אחת להיות ממוקדים בנשימה במשך מחזור של 50 נשימות, לנוח; מחזור של 50 נשימות, לנוח; מחזור של 50 נשימות, לנוח – 3 פעמים ללא שום הסחות, ולחזור על כך ברצף במשך מספר שבועות. רק אז אפשר יהיה לעבור למדיטציה על דמות הבודהה.

לסיכום

הנחיות אלה למדיטציה מהוות מעין "מפה" לתרגול ארבעת היסודות של נתינת הדעת. **אנא תרגלו על פי ההנחיות כלשונן**, הקדישו את הזמן הדרוש לכם כדי להגיע למצב ממנו אפשר לעבור לשלב הבא של התרגול (כפי שמצוין בהנחיות). כאמור, ארבעת היסודות של נתינת הדעת מוצגים בנפרד אך תרגולם הוא משולב. בתקופה הראשונה יש לשים דגש על תרגול נתינת הדעת לגוף עד להשגת עד מצב של שהייה במודעות לגוף כולו בנוחות לאורך זמן, תוך תחושת התקרקות; אחר כך – דגש על המעבר בין המודעות לגוף כולו ובין המודעות לנשימה וחזרה; אחר כך דגש על נתינת הדעת לתודעה וכן הלאה, **בלי קיצורי דרך**, שכן

המטרה היא שכל אחד מאתנו יפתח בסיס איתן – **תודעה יציבה, פתוחה, חדה, צלולה, דרוכה ונינוחה** – שתשמש אותו בכל רגע בחיי היומיום ובכל תרגול מדיטציה בעתיד. אם נתרגל כך עפ"י ההנחיות כלשונן – נגיע למצב בו יהיה לנו את הבסיס היציב הדרוש ונוכל להתחיל את תרגול השהייה בשלווה (שמטה).

ההנחיות לתרגול השהייה בשלווה שמובאות להלן נכתבו בעקבות קורס השמטה שנתן הנזיר שון בשנת 2011. יש לזכור שכדי לעבור לשלב של תרגול השהייה בשלווה עלינו להגיע לתודעה יציבה. אמת המידה ליציבות הנדרשת של התודעה היא מיקוד בנשימה במשך שלושה מחזורים רצופים של 50 נשימות ללא שום הסחות דעת (בישיבה אחת), וכאשר אנו משיגים זאת בכל תרגול במשך כמה שבועות, כמוסבר לעיל.

הנחיות לתרגול השהייה בשלווה¹ (שמטה, calm abiding)

כאמור, כאשר נבחין בשיפור הרצוי ביציבות תודעתנו עפ"י אמת המידה המוזכרת לעיל, נוכל להתחיל ולהוסיף לתרגול נתינת הדעת את השלב הבא בתרגול – תרגול השמטה – כאשר זה ייעשה בהדרגה, בפרקי זמן קצרים מאוד שיוארכו עפ"י התקדמות המתרגל. רצוי שהזמן הכולל המוקדש לתרגול המדיטציה יהיה לפחות 30 דקות מדי יום. כמובן שעדיף, אם אפשר, פרק זמן ארוך יותר. בפרק זמן זה נתחיל כבסיס בתרגול נתינת הדעת ואחריו נעבור לתרגול השהייה בשלווה.

לפני שנתחיל בתרגול השמטה עצמו עלינו לבחור את מושא ההתבוננות לתרגול השהייה בשלווה. אותו מושא ישמש אותנו בתרגול עד להשגת השהייה בשלווה. אפשר לבחור במושא כלשהו, אך בכתבים הבודהיסטיים מומלץ לבחור כמושא את דמותו של הבודהה. מעבר לשימוש בדמות הבודהה כמושא לפיתוח רמת הריכוז, יש לבחירה זו יתרונות נוספים, כי התרכזות בדמות הבודהה מעלה בנו את המודעות לסגולותיו המופלאות, מזכירה לנו את מטרת התרגול ומחזקת את המוטיבציה שלנו – לרכוש את הכלים שסייעו לנו להביא לתמורה בתודעתנו עד להשגת מצב הבודהה, כדי להועיל לכל היצורים החיים. עם זאת, בסופו של דבר הבחירה היא בידי המתרגל.

בתחילה עלינו להתבונן שוב ושוב בתמונה (או פסל) של המושא הנבחר, כדי שנכיר היטב את המושא ונוכל להעלותו בדמיונו על כל פרטיו. בהדרגה נפתח דימוי מנטלי ברור של המושא. המדיטציה נעשית על הדימוי המנטלי הזה של המושא (ולא על תמונתו). טבעו וגודלו של המושא צריכים להיות קבועים כל זמן שאנו מטפחים את השהייה בשלווה.

לפיתוח השהייה בשלווה יש תשע רמות התקדמות. בשלב הזה נעסוק בפיתוח הרמות הראשונות. את התרגול נוכל לעשות במתכונת הבאה:

- הכנת מקום נוח ומתאים לתרגול
- חיזוק המוטיבציה לתרגול
- ישיבה בתנוחת המדיטציה עפ"י שבע הנקודות
- תרגול משולב של נתינת דעת עד להרגעת התודעה וייצובה (משך הזמן של תרגול זה תלוי בהתקדמות האישית של המתרגל)
- מהמצב של מיקוד בנשימה יש להרפות מהמעקב אחר הנשימה ולהעלות בדמיון את המושא הנבחר:
- יש להתבונן היטב בתמונת המושא הנבחר ולשים לב לצורתו, לצבעו ולפרטיו (בהמשך, כשתושג היכרות טובה עם המושא, אין יותר צורך בכך)

- יש לגרום לדמות זו להופיע בתודעה; יש לדמיין את המושא בגובה הגבות, במרחק של לפחות 1.2 מ' לפנינו (אפשר לקרב במקצת או להרחיק לפי הצורך), קטן בגובהו (3 – 12 ס"מ, ככל שהמושא קטן יותר התודעה ממוקדת יותר), ברור ובהיר, קורן אור אך דחוס.
- יש להתייחס אל דמותו של הבודהה כאילו היה זה הבודהה עצמו, בעל סגולות נהדרות של גוף, דיבור ותודעה.
- אם המושא עולה בתודעה באופן מעורפל, יש בתחילה לדבוק בו ולא לנסות לשפר את בהירותו; אחרי שהמושא הופך יציב נוכל לכוון את בהירותו וצלילותו בלי לאבד את המושא המקורי.

הבעיות העוללות לצוץ במהלך המדיטציה ותרופות הנגד:

- אם **שכחנו** או איבדנו את המושא – יש ליישם את תרופת הנגד של נתינת הדעת (mindfulness), בדיוק כפי שתרגלנו עד כה, לחזור שוב ושוב אל המושא.
- יש ליישם את ה**התבוננות פנימה**² כדי לזהות אם **רפיון**³ או **התרגשות**⁴ מונעים מהתודעה לפתח צלילות ויציבות.
- כאשר מזהים **רפיון** – יש לרומם את התודעה באמצעות הבאתה למצב מתוח יותר ולחזור למושא. זה נעשה באמצעות הבהרה או הגבהה של מושא המדיטציה או שימת לב רבה יותר לפרטיו; אם זה לא עוזר – יש להניח למושא, להישאר במדיטציה ולחשוב על נושא משמח (התכונות הנפלאות של חמלה ואהבה, ההזדמנות הנפלאה שמעניקים חיי אנוש לתרגול הרוח וכד'); אם זה לא עוזר – יש להפסיק את המדיטציה, לשטוף את הפנים וללכת למקום גבוה או מקום שנשקף ממנו נוף רחב ידיים.
- כאשר מזהים ה**תרגשות** – יש להרפות את מתיחות התודעה ולחזור למושא. זה נעשה ע"י כך שננמיך את המושא או נדמיין אותו כבד יותר; אם זה לא עוזר – יש להניח למושא, להישאר במדיטציה ולחשוב על נושא שיגרום לנו להיות רציניים ושקולים יותר (כיצד הבערות יוצרת את סבל מעגלי הקיום, קרבתו של המוות, מגרעות הסחת הדעת וכד').
- אם זה לא עוזר – אפשר לחזור אל תרגול נתינת הדעת לנשימה. כשהתודעה תתייצב יש לחזור שוב אל המושא. וחוזר חלילה...

הנחיות לתרגול מדיטציית נתינת הדעת לנשימה

- הכלי הראשון למדיטציה שרכשנו במסגרת התרגול בתוכנית "בודיהזם מאלף ועד תו" הוא מדיטציית נתינת הדעת לנשימה.
- מטרות תרגול המדיטציה: פיתוח יציבות, בהירות, ערנות חדות וצלילות של התודעה. לשם מה? כדי שנוכל לשלוט בתודעתנו, לאלף את התודעה הסוררת השולטת בנו... ואז? ואז נוכל לפעול להפחתת הרגשות העוכרים עד לסילוקם המוחלט, לפיתוח התכונות החיוביות עד לשלמות, ולהשגת הבנה חודרת של המציאות – כלומר, לממש את הדרך ולהיות לבודהה כדי שנוכל להיטיב עם כל בעלי התודעה ולהובילם לחירות ולהארה.
- חשוב:
- למי שנתקל בקשיים לשבת 20 דקות ברצף מומלץ להתחיל בפרקי זמן קצרים הרבה יותר (5 דקות או אפילו דקה או שתיים), להרפות, לנוח ולשוב למדיטציה לעוד פרקי זמן קצרים. עם התרגול ישתפר המצב ותפתח יכולת למדיטציה בפרקי זמן ארוכים יותר ויותר.
- עדיף תמיד "טעם של עוד" מאשר יותר מדי ...

- המתרגל עצמו הוא היחיד שיכול לדעת את מידת התקדמותו בתרגול. לפיכך הקצאה של משך הזמן לתרגול כל שלב היא בגדר המלצה בלבד. כשהמתרגל חש בשיפור ביציבות תודעתו הוא יכול להוסיף את השלב הבא בתרגול, כאשר זה יעשה בהדרגה, בפרקי זמן קצרים מאוד שיוארכו עפ"י התקדמות המתרגל.

- עלינו להשתדל לא להילחץ ולחשוב שאנחנו לא מתקדמים מספיק. כל עוד אנחנו מתמידים בתרגול היומיומי אנחנו עושים בדיוק את הנדרש – אנחנו מאמנים את תודעתנו.
- זה לא חסרון להקדיש זמן רב לתרגול המיקוד בנשימה – שהרי כך נשיג יציבות איתנה של התודעה, והדבר יהווה בסיס מצוין לשלבים הבאים של האימון במדיטציה.

את התרגול נוכל לעשות במתכונת הבאה:

- הכנת מקום נוח ומתאים לתרגול.
 - חיזוק המוטיבציה לתרגול
 - ישיבה בתנוחת המדיטציה עפ"י שבע הנקודות
 - נתינת דעת לגוף באמצעות התמקדות בנשימה בקצה הפנימי של האף או בסרעפת/טבור
 - כאשר עולות מחשבות/תחושות/רגשות/הסחות דעת כלשהן – יש להכיר בכך ולשחררן בקלות ובטבעיות, ולשוב אל המיקוד בנשימה. שוב ושוב...
 - כאשר אנו חשים קושי וצורך בהרפיה – נפקח עיניים, נרים מעט את הסנטר ונביט אל החלל שמולנו מבלי להתמקד במושא כלשהו. נשהה במצב זה זמן מה
 - וחזור חלילה למשך זמן התרגול שהקצבנו לעצמנו.
- כאשר התרגול הינו קבוצתי מומלץ:
- לתרגל כנ"ל במשך כעשרים דקות
 - לשוחח על המדיטציה ואיכותה, על קשיים שהתעוררו בתרגול בבית או בקבוצה וכו'.
 - להמשיך ולתרגל בזמן שנותר.

סקירת המדיטציות שלמדנו:

בבודהיזם מציינים בדרך כלל שני סוגי מדיטציה – מדיטציית ריכוז (או מיקוד, ולפעמים נקראת מדיטציית מיקום) ומדיטציה אנליטית. מבין המדיטציות שלמדנו מדיטציית השהייה בשלווה (שמטהה) שייכת לסוג הראשון; מדיטציית התובנה החודרת (ויפאסנה) שייכת לסוג השני. הקורס הראשון בתוכנית "בודהיזם מאלף ועד תו" היה קורס על ארבעת היסודות של נתינת הדעת.

נתינת הדעת (mindfulness), פירושו להניח/למקם את התודעה על מושא נבחר.

תרגול נתינת הדעת נעשה כדי לפתח את יציבות התודעה.

תרגול נתינת הדעת נחלק עפ"י מושאיו לארבעת היסודות של נתינת הדעת (the Four Foundations of Mindfulness)

נתינת הדעת ל- (1) גוף, (2) מחשבות (ובכלל זה תחושות), (3) תודעה ו- (4) דהרמה.

(1) נתינת הדעת לגוף:

מושא המדיטציה הוא הנשימה [מושא פנימי] – נותנים את הדעת על התחושה של מעבר האוויר בקצה הפנימי של האף או עלייה וירידה של הסרעפת/בטן באופן טבעי, מבלי לשלוט בנשימה או לשנותה, תוך החזרת המודעות אליה בכל עת שיש הסחות והפרעות. זו תודעת גוף (אחת מחמשת תודעות החושים). מכיוון שזו תודעה – זה מושא פנימי.

(2) נתינת הדעת לתחושות / מחשבות :

מושא המדיטציה הן המחשבות, ובכלל זה התחושות – מכירים בכך שעלו מחשבות / תחושות; מודעים להן ללא התעכבות, ללא התעסקות מחד וללא הדחקה מאידך; ומרפים, משחררים אותן ומחזירים את התודעה לנשימה המשמשת כעוגן.

(3) נתינת הדעת לתודעה:

מושא המדיטציה היא התודעה הבסיסית. זוהי מדיטציה ללא מיקוד במושא כלשהו (ללא תמיכה), מודעות בלבד לתודעה הבסיסית – העירומה. באמצעות עזיבת מושא המיקוד (כמו נשימה, למשל) נשארים במדיטציה ללא מושא, ושוהים במעין מנוחה מהמאמץ שבהתמקדות במושא. כאשר עולות מחשבות – יש להכיר בכך ולשחרר בקלות ובטבעיות, ולשוב אל המודעות בלבד לתודעה הבסיסית, העירומה. שוב ושוב...

(4) נתינת הדעת לדהרמה – תרגול עקבי וממושך של שלושת היסודות הראשונים של נתינת הדעת יקנה לנו יכולת לתרגל היטב את נתינת הדעת לדהרמה, משני סוגים – נתינת הדעת לדהרמה במובן של התופעות ונתינת הדעת לדהרמה במובן של תורת הבודהה, שהיא היכולת לתרגל בשימת לב ובמודעות תרגול דהרמי מסוים (לאם רים, סוטרות או טנטרה). נגיע לתרגול זה בהמשך. נתינת הדעת היא כלי מדיטטיבי חשוב, שבו משתמשים בכל סוגי המדיטציות, במדיטציות הריכוז כמו גם במדיטציות האנליטיות.

התבוננות פנימה (introspection) – פירושו לפקח על התודעה – האם התודעה עדיין ממוקמת על המושא הנבחר או שהוסחה ממנו. זהו כלי מדיטטיבי חשוב נוסף, שבו משתמשים בכל סוגי המדיטציות, במדיטציות הריכוז כמו גם במדיטציות האנליטיות.

שהייה בשלווה (שמטה) – מצב ריכוז רב עוצמה, שבו שכחו כל הסחות הדעת והתודעה שוהה על מושאה מאליה, ללא מאמץ, ברציפות, בשמחה, בגמישות, בצלילות וביציבות איתנה. זוהי תודעה שיכולה להתמקד על המושא שלה בצורה חד נקודתית ללא השקעת מאמץ, כאמור, לזמן ממושך ככל שנרצה (שעות/ימים/שבועות), בלי שהיא תוסח למושא אחר, כאשר המושא נשאר צלול ובהיר. היא משולבת עם גמישות תודעתית וגמישות פיזית [תחושות עונג מנטליים ופיסיים] שמאפשרות מיקוד כזה ללא כל קושי.

מדיטציית שהייה בשלווה (שמטה) – היא המדיטציה שמטרתה להשיג שהייה בשלווה. לשם השגת שהייה בשלווה צריך ראשית לפתח את **יציבות התודעה**, ולאחר מכן לפתח את **צלילות התודעה ובהירותה**.

(א) פיתוח יציבות התודעה – נעשה באמצעות תרגול נתינת הדעת לנשימה; הנשימה היא המושא הנבחר. מתמקדים בתחושה של האוויר הנכנס והיוצא בנקודה פנימית בקצה האף, ומיד כשמבחינים (באמצעות ההתבוננות פנימה) שהתודעה מוסחת חוזרים לנשימה מבלי להיגרר אחרי הסחת הדעת ומבלי לתייג אותה.

יש להמשיך בכך עד שחשים בשיפור משמעותי ביציבות התודעה.

מומלץ לא להזדרז ו"להתקדם" לתרגול הבא לפני שהושגה תודעה יציבה.

(ב) פיתוח צלילות התודעה ובהירותה – נעשה באמצעות החזייה (ויזואליזציה) של מושא נבחר (המומלץ הוא דמות הבודהה). המדיטציה נעשית על **הדימוי המנטלי** של דמות הבודהה (וזה מושא **פנימי**, שרמת העידון שלו גבוהה מזו של הנשימה, שגם היא מושא פנימי).

ישנן הנחיות מדויקות כיצד לעשות את החזייה – גודל המושא הנבחר, מיקומו, סוגי הפרעות למדיטציה ותרופות הנגד.

באמצעות אימון יומיומי ועקבי לאורך זמן נוכל בהדרגה לשפר את יציבות התודעה, בהירותה וצלילותה עד להשגת מצב שהייה בשלווה.

מדיטציה של החזייה (visualization):

בבודהיזם הטיבטי מקובל שמושא החזייה הינו דמותו של הבודהה וזאת בשל המעלות של הבודהה וההשראה שאנו מקבלים מדמותו.

אנו מדמיינים את דמותו של הבודהה במרחק מה לפנינו. גם הדמות של הבודהה, שעליה עושים מדיטציה – היא **מושא פנימי**, שכן מה שאנחנו עושים עליו מדיטציה הוא הדימוי המנטלי של דמות הבודהה, ולא הבודהה שם בחוץ. וכשמו כן הוא – דימוי מנטלי, כלומר תודעה **מנטלית**. מבחינת רמת העידון – הדימוי המנטלי מעודן אפילו יותר מתודעה הגוף, שכן ככלל תודעה מנטלית מעודנת יותר מתודעות חושים.

כאמור, תרגול ההחזייה באימון של פיתוח שהייה בשלווה נעשה כדי לפתח את צלילות התודעה ובהירותה.

ושבו – לפני שנוכל לפתח את צלילות התודעה ובהירותה עלינו לפתח את יציבות התודעה – ואז מתמקדים רק בתרגול נתינת הדעת לנשימה.

ויפאסנה – תובנה חודרת המושגת באמצעות חקירת התופעות, ניתוח טבע המושא, בתהליך של מדיטציה.

מדיטציית ויפאסנה – היא המדיטציה שמטרתה להשיג תובנות מסוגים שונים באמצעות התבוננות במושאי המדיטציה. התבוננות ממושכת במושא תביא לתובנות באשר לטבעו/לתכונותיו (כמו ההבנה שטבעו הוא אי-נחת/סבל / ארעיות / היעדר עצמי וכו').

כשהמטרה היא תובנה חודרת (ויפאסנה) – רוצים להשיג תובנות באשר למושא הנבחר. נותנים את הדעת למושא, כאשר ההתבוננות בו מעורבת עם ניתוח של תכונותיו.

לשם השגת תובנה חודרת של מושא מסוים (למשל, התובנה החודרת של הריקות – אופן הקיום הסופי של התופעות) יש לשלב את תרגול הויפאסנה עם שהייה בשלווה (שמטהה). כדי להשיג את התובנה החודרת של הריקות יש להשיג קודם את מצב שהייה בשלווה. לאחר השגת מצב זה מתמקדים במושא שאת ההבנה החודרת שלו רוצים לפתח. ניתוח חוזר ונשנה של המושא תוך שילובו במצב הריכוז רב העוצמה של שהייה בשלווה יביא לפיתוח הראייה החודרת הרצויה (ויפאסנה).

¹ **שהייה בשלווה** (שמטהה, calm abiding) – מצב ריכוז רב-עוצמה, שבו שכנו כל הסחות הדעת והתודעה שוהה על מושאה מאליה, ללא מאמץ, ברציפות, בשמחה, בגמישות, בצלילות וביציבות איתנה, לכל זמן שנחפוץ.

² **התבוננות פנימה** (introspection) – בדיקה תכופה שמטרתה לוודא שהמושא צלול ויציב, הנעשית לא בכוח מלא של התודעה, אלא כביכול מן הצד, בלי להפריע למיקוד התודעה על המושא.

³ **רפיון** (laxity) – מצב שבו התודעה רפויה מדי, ומכונסת פנימה בתהליך פיתוח המדיטציה. מונע את פיתוח הצלילות.

⁴ **התרגשות** (excitement) – מצב שבו התודעה מתוחה מדי, בשל משיכה למושא תשוקה חיצוני או בשל פיזור דעת כלשהו. מונעת את היכולת להישאר ממוקד במושא.