

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 מאלך 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 מחמש תודעות החושים). מכיוון שזו תודעה – זה מושא פנימי.

(2) נתינת הדעת למחשבות:

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 ולשחררן 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, שהיא היכולת לתרגל בשימת לב ובמודעות תרגול דהרמי מסוים (לאם רים, סוטרר 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 (שמטהה) – 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 (שמטהה) – 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 ההחזייה – 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 החזייה באימון של פיתוח שהייה בשלווה נעשה כדי לפתח את צלילות התודעה ובהירותה.

שוב – 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 השהייה 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 השהייה בשלווה יביא לפיתוח התובנה החודרת הרצויה (ויפאסנה).