

תשעת השלבים של שהייה מנטלית ושמטה

הגדרות של גורמי תודעה שמעורבים (לטוב ולרע) בפיתוח שמטה

1. מינדפולנס/קשיבות: אי-שכחה של תופעה מוכרת. תפקיד: אי-הסחת דעת.
2. ריכוז/סמדהי: חד-נקודתיות מנטלית לגבי מושא מתויג. תפקיד: בסיס לידע/חוכמה.
3. שמישות (pliancy): שמישות פיזית ומנטלית שמאפשרת לתודעה לשהות על מושא מיטיב לכל זמן שתרצה בו. תפקיד: סילוק כל מערפלי התודעה.
4. איזון מנטלי (equanimity): איזון של התודעה, שהיא ספונטנית במצב ניטרלי, וללא תאימות עם תודעות עוכרות. תפקיד: לא מאפשרת תודעות עוכרות.
5. כבדות מנטלית (lethargy): כבדות ואי-שמישות של הגוף והתודעה. היא מעורבת עם בערות. תפקיד: תמיכה בכל התודעות העוכרות.
6. התרגשות (excitement): מתוך התבוננות במאפיינים של מחוז הקיום של התשוקה – שנחו בעבר, התודעה מתפזרת לעברם ועוסקת בהם בהשתוקקות. תפקיד: הפרעה לשהייה בשלוה.
7. הסחת דעת (distraction): התפזרות של התודעה, בשל תודעות עוכרות, התודעה מוסטת ממושא ההתבוננות שלה. הסחת הדעת מושפעת מתשוקה, שנאה ובערות. תפקיד: הפרעה להיפטרות מתשוקה.
8. שקיעה מנטלית (laxity): גיה צונגקאפה (כרך 3, ע"מ 59) מתאר את השקיעה המנטלית כנגזרת של כבדות וישונויות, שאינה מחזיקה במושאה ביציבות או בחדות. גם אם צלילות קיימת, אופן האחיזה במושא חסר חדות. היא מתוארת כחזות של אפלה שיורדת על התודעה.

אופן פיתוח הדמיה של תמונה מנטלית למען תרגול שמטה

(מתוך הכרך השלישי של המדריך המפורט לשלבי הדרך להארה, עמודים 44-46, מאת גיה צונגקאפה)

גיה צונגקאפה מסביר את אופן ההתמקדות בתמונה מנטלית של הבודהה. הוא אומר שלאחר שנבחר ייצוג מדויק של הבודהה, יש לדמות אותו כאילו הבודהה נמצא מולנו – באופן תלת-ממדי ולא רק כציור או פסל. יש ללמוד את הפסל או הציור בקפידה ולזכור את כל פרטיו, להרגיל את התודעה לתמונה המנטלית. יש להתחיל עם הפרטים הגסים ואחרי שהתודעה התוודעה אליהם ומתפתחת יציבות, יש להמשיך עם הפרטים הקטנים והמעודנים יותר. ניתן ליישם את ההוראות הללו לגבי מושאים אחרים בהם משתמשים לפיתוח ריכוז של שמטה.

”אמת המידה למציאה ההתחלתית של המושא אליו תשומת הלב מופנית: דמיון. בעיני רוחך כמה פעמים ושלב אחר שלב את הראש, זרועות, פלג הגוף העליון והרגליים. לאחר מכן, כאשר אתה מביאה את תשומת ליבך לגוף בכללותו, אם יכולה אתה לראותו מולך כמחצית מהפרטים הגסים, עליך להסתפק בזה ולמקד את תשומת ליבך בזה, גם אם זה ללא בהירות חדה. אם לא תסתפקי בכך ולא תמקדי את תשומת ליבך, ותשאפי לבהירות גדולה יותר במקום מיקוד, אז כאשר תדמה את זה שוב ושוב מושא המדיטציה יקבל בהירות קטנה נוספת אבל ללא ריכוז יציב. למעשה, אתה תמנעי מעצמך הגשמה של ריכוז יציב. גם אם מושא המדיטציה אינו ברור בצורה מובהקת, אם תשמורי את תשומת ליבך על מושא המדיטציה הזה, גם אם הוא אינו שלם, ריכוז יפוח במהרה. זה יתרום לבהירות להתעצם ובהירות תפוח בקלות. ההוראות האלו נתנו ע”י ישה-דה.”

”...המשך עם תשומת לב לגוף כולו בהתאם לחזותו. אם חלקו מופיע בצורה בהירה במיוחד, התמקד בזה. כשהחלק הזה מאבד את בהירותו, חזור להתבונן בגוף כולו. אל לך להחליף או לשנות את הצבע של הגוף או את גודל התמונה המנטלית או את מספר הגופים שמופיעים לתודעתך. אחרי שקבעת את מושא ההתבוננות המשך למדוט עליו בלי לשנות את הפרטים.

אופן התרגול

על שימת הלב להיות חד-נקודתית לגבי מושא המדיטציה ועליה להישאר עם המושא הזה בהמשכיות. כדי לפתח את זה אנחנו צריכים לשלב שני דברים:

1. טכניקה בה שימת הלב אינה מוסחת ממושא המדיטציה המקורי. הטכניקה הזאת נקראת קשיבות.
2. מודעות מדויקת שמזהה התרחשות של הסחת הדעת או מצב בו תודעתך כבר הוסחה. הטכניקה הזאת נקראת ערנות.

אחרי שדמית את מושא המדיטציה באופן מינימאלי, פתחי. החזקה עוצמתית שאוחזת במושא ביחד עם תשומת הלב. אחרי שפיתחת את תשומת הלב בעוצמה הזאת, יצבי. את תודתך בלי לנתח דבר והמשך. בלי הפרעה. זאת פעולת הקשיבות. לקשיבות יש אספקט של ביטחון/וודאות לגבי המושא. בלי לפתח את הביטחון הזה, בהירות חדה לא תתפתח.

באופן עקיף, הערנות מסייעת לשמור את תשומת הלב על מושא המדיטציה. היא צריכה לזהות את המצב בו התרגשות או שקיעה מנטלית מתפתחים או שהם כבר קרו.

אם התודעה היא הדוקה מידי, גם אם בהירות לגבי המושא קיימת, התרגשות תשתלט על תהליך המדיטציה וקשה יהיה לפתח יציבות. אם במדיטציה אתה תגיע למצב נרפה מידי, שקיעה מנטלית תשתלט גם אם יציבות התפתחה בתהליך המדיטציה. עליך למצוא את האיזון הנאות בתהליך המדיטציה.

אחרי שהתחילה המדיטציה עליך להשתמש בערנות, כדי לבדוק האם התרגשות או שקיעה מנטלית התרחשו. תדירות הבדיקה צריכה להיות מאוזנת גם כן.

עליך להתחיל במדיטציות קצרות ולסיימן כשהן עדיין עובדות טוב, כדי לשמור על הלהט בתרגול. אם המדיטציה תהיה ארוכה מידי, זה יגרום לפיתוח תסכול ואובדן להט, התרגשות או שקיעה מנטלית יתרחשו תכופות, וקשה יהיה לפתח ריכוז שאין בו פגם. עבור מתרגלת מתחילה, יש שתי סכנות במדיטציה ארוכה מידי:

1. הסחת דעת תגרם בשל שכחה, בלי לזהות במהרה את התפתחותן של התרגשות או שקיעה מנטלית – אלא רק זמן רב אחרי התרחשותן. זה מפריע לפיתוח קשיבות חזקה. התרחיש הזה חמור יותר מהתרחיש הבא.
2. גם אם הקשיבות לא התנוונה, עדיין קל יהיה לבוא תחת שליטתן של שקיעה מנטלית או התרגשות בלי לזהותן במהרה. זה גורם שמפריע לפיתוח עירנות חזקה. במקרה בו יש שכחה גדולה שנובעת מהסחת דעת וגם ערנותך היא חלשה כך שקשה לך לזהות התרגשות או שקיעה מנטלית, יש לשמור את משך המדיטציה לזמן קצר. קמלשילה אומר במדריכים שלו (שנקראים שלבי המדיטציה) – שמשך המדיטציה הוא אינו קבוע – מעשרים וארבע דקות ויותר.

אחרי שצברנו ניסיון התחלתי במדיטציה עלינו להשתמש בקשיבות וערנות לא רק כדי לעצור הסחת דעת או שקיעה מנטלית אחרי שהן התרחשו, ולא רק לזהות אותן כשהם קורות, אלא לזהותם כשיש סימנים ראשונים שמראים שהן עומדות להתפתח.

כדי לשמור על ערנות עלינו לדבוק בתהליך לפיתוח קשיבות. קודם עלינו למקד את התודעה בתמונה מנטלית מסוימת או במאפיינים של התודעה עצמה – כמו ידע וצלילות, ולשמור על תשומת הלב למושא תוך כדי ניטור ממושך של התודעה שבודק שהתודעה אינה מוסחת. התרגול הזה הוא קריטי לפיתוח ערנות.

אם תרגול השמטה אינו מבוצע בקפדנות ומאמץ אינו מושקע בהפסקה של התרגשות או של שקיעה מנטלית, הרגלים רעים בתרגול המדיטציה יתפתחו ויהיה זה קשה יותר לפתח ריכוז נטול התרגשות או שקיעה מנטלית. ולכן יש להפעיל את תרופת הנגד שנקראת כוונה/יישום/מאמץ.

אם התכנסות התודעה פנימה מתרחשת באופן מוגזם ושקיעה מנטלית מתרחשת, יש להפנות את התודעה לדברים מהנים שיגרמו לה להתרחב. הכוונה היא לדברים שיתנו השראה לתודעה ולא לדברים שיתרמו להתפתחותן של תודעות עוכרות כמו תשוקה. גיה צונגקאפה מזכיר מושאים כמו תמונה מנטלית של בודהה, של כדור אור שדומה לשמש. כשהשקיעה המנטלית הוסרה, חזורי למדיטציה והדקי. י שוב את האחיזה במושא. בימים עייפים במיוחד מומלץ להאיר את התודעה עם יציאה להליכה, שטיפת הפנים, מקלחת וכו'.

כשהתודעה מושפעת מהסחת דעת של התרגשות רבה, יש למדוט על דברים שיעמעמו ויחלישו אותה, במקום התעקשות על הידוק האחיזה במושא. אם ההתרגשות אינה דומיננטית יתר על המידה, ניתן להסתפק בהידוק האחיזה.

בסוף התהליך, אחרי מדיטציה ממושכת, כאשר התודעה שווה באיזון מדיטטיבי בלי התרגשות או שקיעה מנטלית, עלינו להישאר כך בלי להפעיל תרופות נגד מיותרות. הפעלה של תרופות נגד מיותרות נקראת יישום-עודף והפתרון לזה הוא איזון (equanimity) – אי יישום של תרופות נגד. היישום של איזון לא מתבצע בכל פעם בה אין התרגשות או שקיעה מנטלית, אלא רק לאחר הפחתה ניכרת בהם שנובעת מתוך תרגול ממושך.

תשעת השלבים של שהיה מנטלית

שימת לב	כוח	משמעות	שהייה מנטלית
<p>א. עיסוק הדוק: ע"פ גשה זופה, זאת דרך הדוקה לשמור על שימת לב למושא. היא דורשת השקעה של הרבה אנרגיה בהתמקדות במושא. המתרגל.ת לא יכולים להרפות ולתת לשימת הלב לפקוע. השלב הזה מחייב תרגול אינטנסיבי של קשיבות.</p>	<p>(1) כוח ההקשבה: קשירה של תודעה למושא, תוך יישום של ההוראות אליהן הקשבת.</p>	<p>איסוף התודעה מכל המושאים החיצוניים וכיונה כלפי פנים. הפרשנות של גשה זופה (עמוד 124):</p> <ul style="list-style-type: none"> - היכולת ההתחלתית לאחוז בתמונה המנטלית היא מוגבלת לזמן קצר בלבד, לפני שהוא אובד. - הפרעות תכופות בתהליך. - המושא אינו מוחזק בבהירות. - אין רציפות והמדיטציה היא מעטה. - השלב הזה יכול לקחת חודשים בלי התקדמות משמעותית. - שני הפגמים – התרגשות ושקיעה מנטלית הם בולטים ואי-הבהירות היא שכיחה. 	<p>1. הצבה מנטלית</p> <p>Mental placement</p>
	<p>(2) כוח המחשבה: המשך.י לחשוב על רציפות הקשר הראשוני עם המושא. הכוח הזה מושג ע"י הרהור ושליטה מנטלית. כאן עלינו להתמקד במושא שוב ושוב, כדי שהתודעה תשהה על מושאה ברציפות – למשך זמן מה.</p>	<p>הצבת התודעה שמכוונת כלפי המושא ושנשארת עימו לזמן מה בלי הסחת דעת למושא אחר. ע"פ גשה זופה (עמ' 125):</p> <ul style="list-style-type: none"> - התודעה נשארת עם המושא שלה לזמן מה. - ההבדל בין השלב הזה לקודם הוא משך הזמן של שימת הלב. - המתרגל הופך למודע יותר לפעילות התודעה. - שני הפגמים – התרגשות ושקיעה מנטלית הם בולטים ואי-הבהירות היא שכיחה. <p>פבונגקה רינפוצ'ה אומר בספרו שהשלב הזה וקודמו נשלטים בעיקר בידי הסחת דעת.</p>	<p>2. הצבה רציפה</p> <p>Continuous placement</p>
<p>ב. הפרעות בשימת הלב: ע"פ גשה זופה, למרות שבחמשת השלבים הבאים ישנה המשכיות מסוימת במיקוד, עדיין יש לעיתים הפרעות וזה גורם להפסקות במדיטציות ממושכות. בהשוואה לשני השלבים הקודמים, משך הריכוז בחמשת השלבים הללו הולך ומתארך אך עדיין יש הפרעות.</p>	<p>(3) עוצמת המיינדפולנס/ קשיבות: כשהסחת דעת מתרחשת, אתה זוכר.ת את המושא הקודם ומכנס.ת את התודעה פנימה. בעזרת שימוש בכוח הקשיבות מההתחלה, אתה מונעת מהתודעה להיות מוסחת ממושאה. יש לכך תפקיד כפול: (א) להחזיר את תודעתך אל המושא כשהיא מוסחת ו-(ב)</p>	<p>כשהסחת הדעת למושאים חיצוניים מתרחשת בשל שכחה אתה מבחין.ה בכך ו שוב אתה קושר.ת את תודעתך למושא. גשה זופה (עמ' 126):</p> <ul style="list-style-type: none"> - פיתוח יכולת להחזיר במהרה את התודעה למושאה. - משך הסחת הדעת מתקצר. - בשלב הזה, תרופות הנגד המיוחדות הן קשיבות וערנות. - פבונגקה רינפוצ'ה אומר שמהשלב הזה עד לשלב השביעי, הריכוז גובר אבל הפרעות של התרגשות והסחה מנטלית עדיין מתרחשות. <p>מאחר והתודעה מתכנסת שוב ושוב, היא מתעדנת וניכר שיפור בהצבת התודעה. היציבות הולכת וגוברת.</p>	<p>3. הצבת איחוי</p> <p>Patched placement</p>
	<p>4. הצבה קרובה</p> <p>Close</p>		

שימת לב	כוח	משמעות	שהייה מנטלית
	כשקשיבות מתעצמת, למנוע מהתודעה לסטות ממושאה.	<p>גשה זופה (עמ' 126):</p> <ul style="list-style-type: none"> - מאחר והסחה של התרגשות גסה הופסקה, יש שימוש במאמץ גדול בהצבת התודעה על מושאה. - יכולת התודעה להישאר באופן חד-נקודתי מתחזקת. - זה מונע את הנטייה של התודעה להתפזר. - התרגשות מעודנת עדיין קיימת אבל היא אינה דומה להתרגשות הגסה. - נדידה מנטלית נפסקת. - תרופת הנגד העיקרית היא קשיבות ובסוף השלב הזה עוצמתה מפותחת עד תום. - בשל ההתכנסות העוצמתית של התודעה כדי להאבק בהסחת דעת, בשלב הזה יש סכנה גדולה יותר לשקיעה מנטלית. 	Placement
	(4) כוח הערנות: עם ההכרה שנגרמת ע"י הערנות - בחסרונות של התפזרות מנטלית והפגמים של תודעות עוכרות משניות (כמו שעמום, עייפות, שימת לב שאינה ברורה מספיק, תודעה שמתכנסת פנימה יתר על המידה, וכו') אתה לא מאפשרת לתודעתך להתפזר לעברם ומיישם את תרופות הנגד שמונעות מתודעות עוכרות להתפתח.	<p>המחשבה על מעלות הריכוז, מעלה שמחה בתודעה. אם התודעה מוסחת ע"י מושאי החושים, אתה רואה בזה כדבר שאינו רצוי מלכתחילה, ולא נותנת להם הזדמנות להסיט את תודעתך.</p> <p>גשה זופה (עמ' 127):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ההבנה של יתרונות של תרגול השמטה גורמת לך שמחה ולהט בתרגול. המשיכה להסחת החושים פוחתת. - שקיעה מנטלית גסה מרוסנת בשלב הזה. יש סכנה גדולה יותר לשקיעה מעודנת – בהשוואה לשלב הבא. - ערנות היא תרופת הנגד העיקרית משום שהיא מתגברת על תודעה שמתכנסת פנימה בצורה מוגזמת. הערנות שולטת ברמות הגסות של שקיעה מנטלית ושל התרגשות. 	5. ריסון Taming
	שמונעות מתודעות עוכרות להתפתח.	<p>אתה רואה בהסחת הדעת כבעיה ונפטר מהתנגדות לריכוז. אם מחשבות מפריעות לשימת הלב, אתה מלכתחילה רואה בזה כחיסרון ולא מאפשרת לשימת הלב שלך להימשך אליהן ואל התודעות העוכרות המשניות.</p> <p>גשה זופה (עמ' 126):</p> <ul style="list-style-type: none"> - כל התנגדות כלשהי לרצון לתרגל כדי לפתח שמטה פוסקת. - ערנות עוצמתית מסירה את הסחות התודעה, מרסנת אותן לפני שהן משתלטות. ההסחות הדעת הללו הן מעודנות בשלב הזה. - פיתוח הערנות הוא שלם ועוצמתי. 	6. השקטה (Pacification)
	(5) כוח המאמץ הנלהב:	תודעות של השתוקקות, אומללות, כבדות,	7. השקטה

שימת לב	כוח	משמעות	שהייה מנטלית
	<p>עם להט את.ה נפטר.ת מתודעות מחשבתיות מעודנות וגם מתודעות עוכרות משניות. זה קורה לא רק כשהן מופיעות אלא גם כשמופיעים סימנים להיווצרות הפגמים המעודנים הללו. שקיעה מנטלית והתרגשות לא מסוגלות להפריע לריכוז. יש הגשמה של ריכוז מתמשך.</p>	<p>ישנוניות, וכו' שוככות. אם מחשבות והתודעות העוכרות המשניות הנ"ל מתהוות כפועל יוצא של שכחה, את.ה לא נכנע להן אלא מסיר אותן. גשה זופה (עמ' 128):</p> <ul style="list-style-type: none"> - כבדות וישנוניות מרוסנות מאד, כמו גם תשוּקה והסחה הדעת שהיא גורמת. - תחושות מנטליות שאינן נעימות, חוסר נוחות, עצבנות או תודעה מעורפלת אינן מתרחשות. - אין חשש שתודעה עוכרת משנית תתפתח. - הבשלה שלמה של שתי תרופות נגד עוצמתיות: קשיבות וערנות. - מאמץ מיוחד מסיר את הרובד המעודן של שני המכשולים. 	<p>מלאה Thorough pacification</p>
<p>ג. תשומת לב ללא הפרעה.</p>		<p>השקעת מאמץ למען עיסוק ללא מאמץ. גשה זופה (עמ' 129):</p> <ul style="list-style-type: none"> - מאמץ מסוים עדיין נדרש כדי להישאר בריכוז. - היכולת להישאר מרוכז ללא שני הפגמים קיימת, אבל זה עדיין דורש מאמץ מסוים. - הריכוז עדיין לא ספונטני וטבעי אבל מתקרב לכך. <p>פבונגקה רינפוצ'ה אומר שבשלב הזה אין יותר הפרעות שנגרמות ע"י התרגשות או שקיעה מנטלית אבל זה עדיין דורש מאמץ</p>	<p>8. הפיכה לחד-נקודתית Making single pointed</p>
<p>ד. עיסוק ללא מאמץ.</p>	<p>(6) כוח ההתוודעות השלמה: מתוך התוודעות עזה עם הנ"ל, נוצר ריכוז שפועל באופן טבעי וללא מאמץ.</p>	<p>התודעה מגיעה לאיזון ולפיקך איזון (equanimity) הוא בפעולה. שימת הלב היא ספונטנית, טבעית ושליטה מושגת כפועל יוצא של התוודעות לניתוב התודעה לערוץ אחד. גשה זופה (עמ' 129):</p> <ul style="list-style-type: none"> - התודעה אינה מושפעת מהתרגשות ושקיעה מנטלית. - לא נדרש מאמץ בשמירה על ריכוז. 	<p>9. הצבה מאוזנת Even Placement</p>

לסיכום:

קודם כל יישם. את ההנחיות אותן קיבלת ופתח. שימת לב בצורה מאוזנת. הרהר. שוב ושוב באופן פיתוח שימת הלב וכשהמשכיות מסוימת מתפתחת, גם אם קצרה, שמור. על רצף שימת הלב. אם הקשיבות מתנוונת ודעתך מוסחת, הבא. את תשומת ליבך במהרה בחזרה ומייד זהה. ששכחת את מושא המדיטציה. לאחר מכן פתח. קשיבות חזקה והשתמש בעוצמתה כדי למנוע הסחת דעת ממושג המדיטציה מלכתחילה. ע"י השגת קשיבות עוצמתית והכרה בחסרונות של שקיעה מנטלית, התרגשות וכו', פתח. ערנות אינטנסיבית שמנטרת את שימת הלב. כשדעתך מוסחת ע"י שכחה, אפילו פעוטה ביותר, זהה. זאת מייד ועצור. זאת. לאחר שסילקת אותה, פתח. את כוח המאמץ כדי להאריך את רצף שימת הלב ללא הפרעה של מכשולים שונים. לאחר שפיתחת את זה, השלם. את ההתוודעות ע"י מדיטציה מאומצת עד שתגיע. לשלב התשיעי בו הריכוז יהפוך לכזה שאינו דורש

מאמץ. לפיכך מאמץ נדרש בכל השלבים עד השלב השמיני, כולל. כשהשלב התשיעי מוגשם, יש להמשיך עד פיתוח שמישות פיזית ומנטלית.

לפני הגשמת מצב השמטה, הגוף והתודעה אינם כשירים לחלוטין לטיפול תרגול מטיב. שליטה רצונית בשניהם אינה קיימת. התרופה לדיספונקציה הזאת (dysfunction) היא שמישות פיזית ומנטלית. הדיספונקציה הפיזית והמנטלית (חוסר כשירות) שייכת לקטגוריה של המצבים העוכרים והיא מפריעה ללהט ולהנאה בסילוק התודעות העוכרות. חוסר הכשירות הזאת תורמת למשל לכבדות פיזית בתרגול או לחוסר בהנאה ובלהט בטיפול בתודעות עוכרות. כל עוד היא קיימת ועדיין לא סולקה, התרגול ירגיש כמטלה מסוימת ויהיו בו קשיים.

ההגשמה של שמישות פיזית מתאפיינת בחירות מאי-הכשירות הזאת, חירות מכבדות פיזית, והיא מצב בו הגוף מרגיש קליל וכמרחף. ההגשמה של שמישות מנטלית מתאפיינת בחירות מכל התנגדות כלשהי של תודעתך בהתמקדות במושא מדיטציה. השמישות הזאת מתפתחת בהדרגה, תוך כדי פיתוח ריכוז, עד למצב שלמות בו מופיע גם ריכוז חד-נקודתי של שמטה.

הסימנים של הגשמת השמישות:

המתרגל. ת שמתחילים בתרגול של שמטה חווים תחושה של כבדות מסוימת ותחושה של רדימות מוחית/מנטלית אבל זאת לא תחושת לא נעימה של כבדות. מייד לאחר מכן הם משיגים שמישות בהם משוחררים מאי-כשירות מנטלית שמפריעה להנאה שבסילוק התודעות העוכרות. השמישות המנטלית שמהווה תרופת נגד לאי-כשירות מתהווה בפעם הראשונה. עוצמת השמישות גורמת לתודעה להיות שמישה ואנרגיה שגורמת לשמישות פיסית מתפשטת בגוף. כשהאנרגיה הזאת פושה בכל חלקי הגוף, אתה משתחררת מכל חוסר-כשירות פיסית ושמישות פיסית מתפתחת. כשהיא מרווה את כל הגוף, יש תחושה של הגוף כולו כמלא בעוצמת אנרגיית השמישות. השמישות הפיסית היא מאד נוחה אבל היא אינה הנאה של גורם התודעה של תחושות (It is a comfortable/well-being sensation, but not the mental factor feeling) בחלק הראשון של התהוות השמישות הפיסית מתהווה בגוף תחושה עצומה של רווחה/נוחות (וזאת בשל האנרגיה הני"ל), והיא גורמת לתחושת הנאה/רווחה אישית מנטלית ייחודית. עוצמת השמישות ההתחלתית הזאת מתפוגגת לאחר זמן מה אבל זה לא שהיא נעלמת לגמרי. השמישות ההתחלתית היא גסה והיא מסעירה את התודעה. כשהיא נעלמת, מופיעה שמישות שהיא עדינה כצל והיא תואמת ריכוז שהינו יציב. כשההנאה המשולהבת ההתחלתית נעלמת, התודעה מתייצבת באיתנות על מושא המדיטציה, במצב בו השמטה הוגשמה.

ההגשמה הראשונית של שמטה היא הגשמה של תודעה של מחוז קיום עליון – מחוז הקיום של הפיסי (form realm). המתרגל. ת עדיין שייך. ת למחוז הקיום של התשוקה (desire realm) אבל תודעתם הפכה להיות תודעה של נקודת גישה להשתקעות המדיטטיבית (dyana) הראשונה של מחוז הקיום העליון.

1

¹ הוכן ע"י הנזיר קארצון (יקי פלט), עבור סדרת מפגשים שעוסקים בלאם-רים. יולי 2022. בהכנת הטבלה השתמשתי במקורות הבאים:

1. A necklace for those of clear awareness, clearly revealing the modes of minds and mental factors by Karchen Yeshe Gyaltzen.
2. The great exposition on the graduated path to enlightenment (3rd volume) by Je Tsongkhapa.
3. Liberation at the palm of your hand by Pabongkha Rinpoche.
4. Steps on the path to enlightenment (volume 3) by Geshe Lhundub Sopa.