

בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה

בבודהה בדהרמה ובקהילה העילאית
אבקש מקלט עד להארה
באמצעות המצבורים של נדיבות וכולי,
לו אשיג בודהיות כדי להועיל ליצורים הנוודים.

ארבע המידות שאין להן שיעור

לו יזכו כל בעלי התודעה באושר ובגורמי האושר.
לו ייפרדו כל בעלי התודעה מסבל ומגורמי הסבל.
לו לעולם לא ייפרדו כל בעלי התודעה מאושר נטול כאב.
לו יפתחו כל בעלי התודעה את מידת ההשתוות, ללא משוא פנים של היקשרות ושל סלידה.

שלושת גלגלי הדהרמה

◦ סיבוב גלגל הדהרמה הראשון:

◦ מקום: ורנאסי

◦ נושא: ארבע האמיתות

◦ אסכולות: הינאיאנה (אסכולת הוואיבשיקה והסוטרמה)

◦ סיבוב גלגל הדהרמה השני:

◦ מקום: ראג'גיר

◦ נושא: סוטרות מהות החוכמה (סוטרות האם)

◦ אסכולות: מהאיאנה - מדיאמיקה (אסכולות דרך האמצע – הסוואטנטריקה והפרסנגיקה)

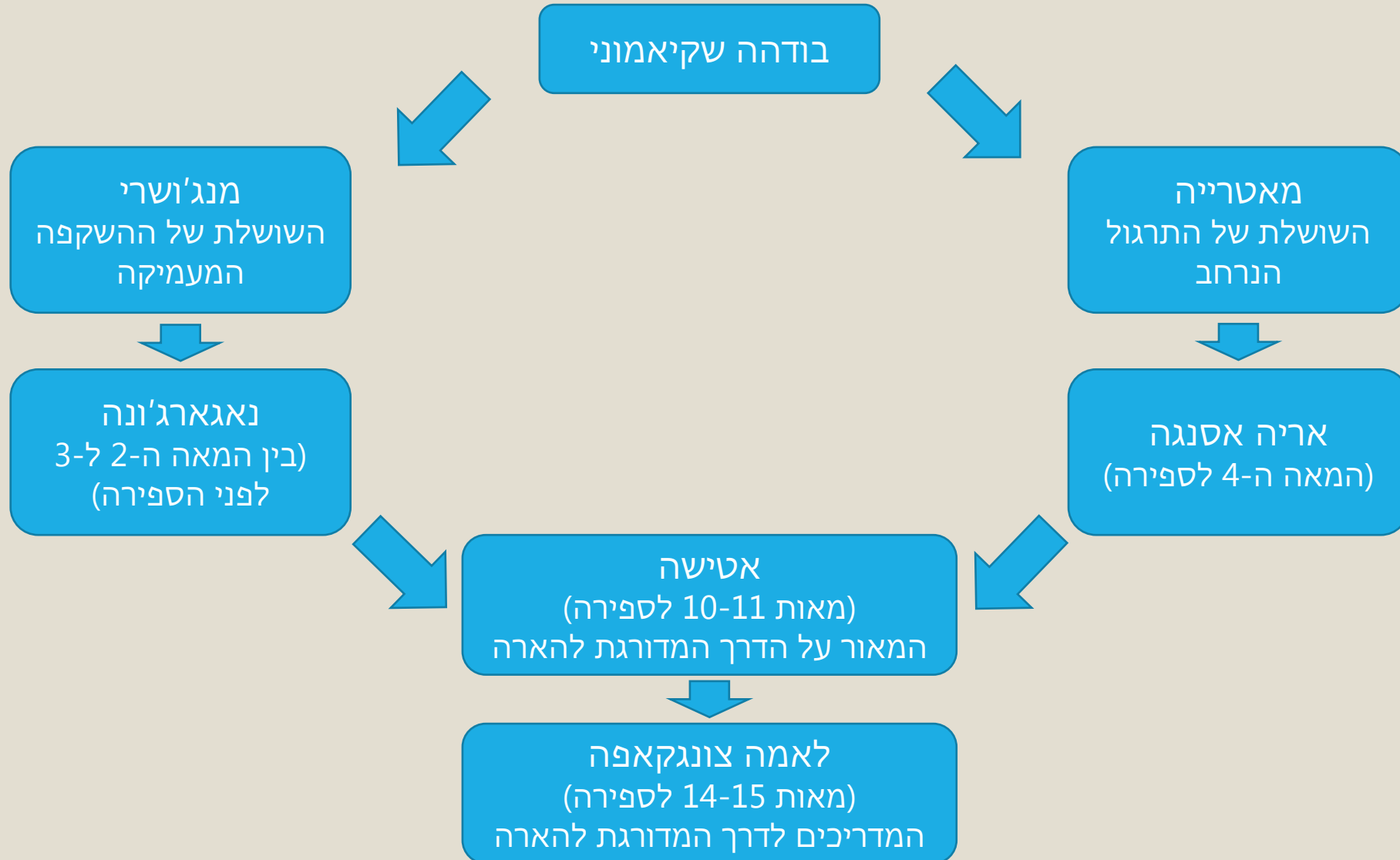
◦ סיבוב גלגל הדהרמה השלישי:

◦ מקום: ואישלי

◦ נושא: סוטרות כמו הסוטרמה שמבהירה את כוונתו של הבודהה וסוטרות מהות הטטאגטה.

◦ אסכולות: מהאיאנה – צ'יטמטרה (אסכולת התודעה בלבד)

שושלת הלמרים – שלבי הדרך להארה



הסתמכות על מורה הרוח, בסיס הדרך

1. מאפייניו של מורה הרוח
2. מאפייניו של התלמיד שמסתמך על מורה הרוח
3. האופן בו מסתמך התלמיד על מורה הרוח
 1. הסתמכות במחשבה
 1. אימון באמונה – הבסיס
 2. לזכור את טוב-ליבו/ה ולכבדו/ה
 2. הסתמכות במעשה: תמיכה חומרית, בסיוע ובתרגול
4. היתרונות בהסתמכות על מורה הרוח
5. החסרונות בהסתמכות לא נאותה על מורה הרוח

מאפייניו של מורה הרוח

לפי העיטור לסותרות של המהאיאנה של מאטרייה (סוטר-אלמקארה): למורה הרוח מוסמך יש את המאפיינים הבאים:

- (1) בעל משמעת מוסרית
- (2) שלו
- (3) מורגע לגמרי
- (4) עולה על התלמיד בתכונותיו
- (5) להיטות
- (6) עושר של ידע
- (7) הבנה מקפת של המציאות
- (8) התגלמות של אהבה/דאגה לרווחת התלמיד
- (9) רהוט/מיומן בהדרכה
- (10) שאינו מתייאש

מאפייני התלמיד

1) ללא משוא פנים/שאינו כיתתי

2) נבון

3) מעוניין ללמוד/חרוץ

צ'נדרקירטי הוסיף שתי תכונות נוספות:

1) ממוקד בלימוד

2) מכבד את המורה ואת ההנחיות

חיי אנוש יקרי ערך, עם חירויות ואפשרויות

1. הכרה בחירויות ובאפשרויות שלנו
2. הרהור בחשיבות העצומה של החירויות והאפשרויות
3. הרהור בקושי בהשגה של חירויות ואפשרויות
4. הרהור בקלות בהם מתכלים

שמונה החרויות

- חופש מלידה במצב של גיהינום
- חופש מלידה כפרטא (Preta)
- חופש מלידה כחיה
- חופש מלידה כישות שמימית
- חופש מלידה באזור ספר
- חופש מהשקפות שגויות
- חופש ממצב קיום בו שיעוריו של הבודהה אינם בנמצא
- חופש ממוגבלות פיזית או מנטלית

עשר אפשרויות

אפשרויות שקשורות בזולת:

- הבודהה הופיע בעולמנו
- הוא לימד את הדהרמה
- הדהרמה עדיין עמנו
- ישנן מתרגלות דהרמה
- יש כאלו שתומכים במתרגלים
- ובמתרגלות בדאגה ובאהבה

אפשרויות שקשורות בי:

- לידה כבן-אנוש
- לידה עם יכולות מושלמות
- לידה במקום מרכזי
- קארמה הפיכה
- אמונה במקור – בשעוריו של הבודהה

כמה קשה להשיג גוף שכזה?

- כמה קשה ליצור ולטפח את הגורמים התורמים לגוף עם חירויות ואפשרויות:
 - הבסיס: שמירה על משמעת מוסרית מושלמת
 - שילוב עם תרגול שש השלמויות כמו נדיבות
 - בסוף חיינו לקשור את זה עם ייחולים ללא רבב
- בחינת טבעו של הגוף הזה ממחישה כמה קשה למצוא חירויות ואפשרויות: בחינה כמותית
 - בחינה של משלים

ארבע מסקנות:

1. עלי לתרגל דהרמה משום שכמו כולם – אני חפץ באושר ולא רוצה לסבול. השגת מטרה זו תלויה לגמרי בתרגול הדהרמה.
2. יש לי את היכולת לתרגל משום שיש לי את התנאי החיצוני – מורי הרוח, ואת התנאים הפנימיים – חירויות ואפשרויות.
3. עלי לעשות זאת בחיים האלו משום שאם לא אתרגל בחיים האלו יהיה זה מאד קשה למצוא הזדמנות כזאת בחיים הבאים.
4. עלי להתחיל בתרגול עכשיו משום שאין לי וודאות מתי אמות.

אז מדוע בעצם אני לא מפיק את המרב?

◦ ישנן ארבע טעויות שמקשות עלי להפיק את המרב מחיי אנוש עם חירויות ואפשרויות:

1. אני רואה את מה שאינו נקי כנקי

2. אני רואה סבל כאושר

3. אני רואה את הארעי כקבוע ולא משתנה

4. אני רואה את מה שנעדר עצמי כעצמי מבוסס

שלושת סוגי המתרגלים

בעלת יכולות כבירות	בעל יכולות בינוניות	בעל יכולות פחותות	
מצב הבודהה החירות הכבירה חירות משני מערפלי התודעה	חירות ממעגלי הקיום נירוואנה חירות מסבל וגורמי הסבל	לידה טובה בחיים הבאים: לידה כאנוש או כישות שמימית.	מטרה
<u>שיטה</u> : תודעת ההארה (בודהיצי'טה) <u>חוכמה</u> : הבנה נכוחה של המציאות: העדר העצמי; אימון בדרך השלמויות והמנטרה של המהאיאנה.	<u>שיטה</u> : התפקחות מקסמי מעגלי הקיום ופיתוח הנחישות להיחלץ מהם. <u>חוכמה</u> : הבנה נכוחה של המציאות: העדר העצמי; שלושת האימונים	שמירה על משמעת מוסרית (במסגרת בקשת המקלט, תרגול והתנהגות בהתאם לקארמה)	הדרך להגשמת המטרה
שני סוגי המערפלים: המערפלים העוכרים ומערפלי הידע. מערפלי ידע: הרישומים של מצבי התודעה העוכרים. בעיקרם – רישומי הבערות	המערפלים העוכרים: - מצבי תודעה עוכרים - זרעים של מצבי תודעה עוכרים	פעולות שליליות שאינן תואמות משמעת מוסרית	את מה צריך להסיר?

למה לא כדאי להתעלם מהמוות?

1. אם לא אהיה מודעת למוות, לא אזכור לתרגל דהרמה

2. גם אם אזכור את הדהרמה, לא אתרגל אותה

3. גם אם אתרגל דהרמה, לא אעשה זאת בצורה נאותה - אני אתמקד בעיקר בחיים האלו. הפעולות החיוביות שלי תהיינה חלשות והן יתערבבו עם פעולות שליליות. אני אדחה שוב ושוב את תרגול הדהרמה במחשבה שיום מותי עדיין לא בפתח.

4. אם כל הנ"ל יתקיים, לא אצליח להשיג לידה טובה בחיים הבאים וגם לא את מצבי הטוב הוודאי

5. תהליך הגסיסה יהיה מלא בחרטות

6. התרגול האישי יחסר עקביות

היתרונות בהרהור במוות

1. ההבנה שאלו שקרובים לליבי והדברים שצברתי במשך חיי לא יתלוו אלי מעבר למוות, תפחית את ההיקשרות אליהם.
2. באופן טבעי ארצה להפיק את המרב מהחיים האלו על ידי פעולות חיוביות
3. גישות ארציות כמו מרדף אחרי מוניטין, כבוד, רכוש, שררה וכו' ייעלמו
4. אפנה את גבי לפעולות שליליות
5. אשקוד על פעולות חיוביות וצבירת המצבורים על ידי תרגולים כמו בקשת מקלט, ואימון במוסריות.
6. חיי יקבלו משמעות גדולה יותר
7. אני אתקדם בדרך הרוחנית ואף אסייע לאחרים לעשות זאת.

איזו מודעות למוות עליי לפתח?

◦ מודעות מוצלחת: כזאת שתביא למוות ללא חרטה

◦ מודעות שאינה מוצלחת: כזאת שגורמת לפחד עצום וחרטה בתהליך
הגסיסה והמוות

הרהור במוות וארעיות

◦ אין ספק שאמות

- המוות וודאי ולא ניתן להימנע ממנו
 - חיי הולכים וכלים ולא ניתן להאריך אותם
 - יש כל כך מעט זמן לתרגל דהרמה בחיים האלו
- מסקנה: אני חייב לתרגל דהרמה

◦ אין לי שום ביטחון לגבי רגע המוות

- תוחלת חיי אינה קבועה
- למוות יש הרבה גורמים והתנאים שתומכים בחיים הם מועטים
- גופי כל כך שברירי

מסקנה: אני חייב לתרגל עכשיו, בלי לדחות זאת למחר

◦ כשאמות, דבר לא יהיה לי לעזר חוץ מהדהרמה

- האמצעים שלי לא יסייעו לי
- קרוביי לא יהיו לי לעזר
- גופי לא יהיה לי לעזר

מסקנה: אני חייב לתרגל דהרמה טהורה. היא המגן שלי, היא מקלטי

ששת מחוזות הקיום

מחוזות קיום של סבל

- בעלי חיים
- פרטא
- עם מכשולים חיצוניים
- עם מכשולים פנימיים
- עם כשלים במזון ושתיה
- מצבי גיהינום:
- מצבי גיהינום קרים
- מצבי גיהינום חמים
- מצבי גיהינום סמוכים
- מצבי גיהינום זמניים



מחוזות קיום נוחים (של האושר)

- בני אנוש
- ישויות שמימיות (דווה)
- ישויות שמימיות למחצה

From Nāgārjuna's writings:

Remember that in the lower hells
One burns like a sun, and
In the upper hells one freezes.
Remember how pretas
Suffer from hunger, thirst, and climate.
Remember how animals suffer
The consequences of stupidity.
Abandon the karmic causes of such misery
And cultivate the causes of joy.
Human life is rare, and precious;
Do not make it a cause of pain.
Take heed, use it well!

בקשת מקלט

1. מה גורם לבקשת המקלט?

1. פחד

2. אמונה

2. מהם מושאי המקלט?

1. זיהוי מושאי המקלט

2. מה הופך אותם למקלט בטוח?

3. אופן בקשת המקלט

1. בהבנה של מעלות מושאי המקלט

2. בהכרה במושאי המקלט

3. תוך כדי הימנעות מבקשת מקלט במושאים אחרים

4. ועוד...

4. שלבי האימון לאחר בקשת המקלט

1. מה עלי לעשות?

2. ממה עלי להימנע?

פסגת הפחד

מתרגלות ומתרגלים בעלי יכולות כבירות	מתרגלות ומתרגלים בעלי יכולות בינוניות	מתרגלות ומתרגלים בעלי יכולות פחותות	
ממערפלי הידע	מכל סוגי הסבל בסמסארה – במחזות הקיום של הסבל וסוגי סבל אוניברסליים	לידה במחוז קיום של סבל	ממה הם חוששים?
להפוך להיות בודהה בעצמם נירוואנה שלא שוהה בשני מצבי קיצון	חירות מסמסארה נירוואנה	לידה במצב נוח	מהי מטרתם?
שני סוגי המערפלים: המערפלים העוכרים ומערפלי הידע.	מערפלי תודעה עוכרים	פעולות שליליות שמסתיימות בלידה במצב סבל	מה הם צריכים להכחיד כדי להגשים את מטרתם?
פיתוח חוכמה של העדר העצמי בשילוב עם השיטה של הבודהיציטה	פיתוח חוכמה של העדר העצמי בשילוב עם השיטה של הנחישות להיחלץ מהסמסארה	אימון במוסריות שנמנעת מפעולות שליליות	איך הם מגשימים את מטרתם?

מה מערפל את תודעתי?

מערפלי הידע Cognitive Obscurations	מערפלים עוכרים Afflictive Obscurations
<p>1. רישומים של מצבי תודעה עוכרים (imprints)</p> <p>2. חזות דואלית שגויה שמופיעה לתודעה של דברים שכאילו שהם מתקיימים מעצם עצמם – כבילתי תלויים בשום דבר אחר.</p> <p><u>רישום של תודעה</u>: פוטנציאל שיכול ליצור חזות דואלית שגויה שמופיעה לתודעה.</p>	<p>1. מצבי תודעה עוכרים: שלושת הרעלים וכל מצבי התודעה העוכרים שמתהווים ומופיעים בתלות בהם.</p> <p>2. זרעי מצבי התודעה העוכרים. (Seeds)</p> <p><u>זרע של תודעה</u>: פוטנציאל שיכול ליצור מופע עתידי של תודעה מאותו סוג.</p>

שלושת מושאי המקלט

סגהא	דהרמה	בודהה	
מתרגל עילאי (Arya) שהבין נכוחה ובצורה ישירה את היעדר העצמי	היפסקות אמתית דרכים אמתיות	בודהה	מקלט אמת
קבוצה של לפחות ארבעה נזירים בעלי הסמכה מלאה (בעלי נדר מלא).	ספרים, חומר כתוב וכו' – הדברים שמלמדים אותנו איך לטפח היפסקות ודרכים אמתיות.	בודהה	מקלט נומינאלי

שלושת מושאי המקלט

סגהא	דהרמה	בודהה	
מישהו שהבין נכוחה ובצורה ישירה את העדר העצמי	דרכים אמתיות והיפסקות אמתית בתודעה של הבודהה	בודהה שאקימוני	מקלט גורם
הסגהא האמתי שאהפוך להיות בעתיד.	דרכים אמתיות והיפסקות אמתית שאפתח ברצף התודעה שלי	הבודהה שאני אהפוך להיות בעתיד	מקלט תוצאה

מה הופך בודהה למשהו שאפשר לבטוח בו?

בודהה: מי או מה שאין בו אף פגם או רבב, שיש בו את סך כל המעלות והתכונות הטובות.

ההגדרה של הבודהה ע"פ מאטרייה: מושא מקלט סופי בעל שמונה המעלות כמו "שאינו מורכב" וכו'.

1. הוא ללא מורא, משוחרר מכל סוגי הפחד. לו לא היה הוא משוחרר מכל הפחד הוא לא יכול היה להגן על אחרים מפחד.
2. הוא לעולם בקיא ומיומן באימון הזולת ובשחרורם מפחד. ללא המיומנות הזאת לא תהייה ביכולתו למלא את משאלותינו גם אם נשים בו את מבטחנו.
3. הוא בעל חמלה עצומה ללא משוא פנים. בלעדיה הוא לא היה מסייע לזולת ולנו גם אם היינו מבקשים בו מקלט.
4. הוא מסייע לכולם, ללא תלות בהאים הם סייעו לו בעבר. הוא שמח בתרגול שלנו, ולא בהענקת מתנות חומריות.

רק למי שהינו בודהה יש את אוסף התכונות הללו.

גופי הבודהה

Buddha's Bodies
גופי הבודהה

Rupakaya
Form Body

גופים פיזיים

Nirmanakaya
Emanation Body

גופי האצלה

Supreme Nirmanakaya
גוף האצלה עילאי

Artisan Nirmanakaya
גוף האצלה כאומן

Birth Nirmanakaya
גוף האצלה של לידה

Various Nirmanakaya
סוגים שונים של גופי האצלה

Sambhogakaya
Utility Body/Enjoyment Body

גוף של שימוש מושלם באמצעים

Svabhavakaya
Essence Kaya

גוף המהות

Natural purity
טוהר טבעי

Adventitious purity
טוהר ארעי

Dharmakaya
Dharma Body

דהרמה-קאיה
גוף הדהרמה

Jnañakaya
Exalted knowledge Dharmakaya

הכרה נשגבת של הדהרמהקאיה

מקלט הדהרמה האמתי

היפסקות אמתית

היפסקות אמתית: הריקות של תודעת שהינה דרך, שבה הוכחדו מערפלי תודעה כך שלעולם לא יוכלו לעלות ולהתהוות שוב.

דרכים אמתיות

ההגדרה של דרך: תודעה עילאית שחדורה בנחישות להיחלץ שאינה מאולצת.

1. דרך הצבירה

2. דרך ההכנה

3. דרך הראיה

4. דרך המדיטציה

5. דרך שלא דורשת אימון נוסף

דרכים אמתיות: דרך הראיה, המדיטציה והדרך שלא דורשת אימון נוסף.

באופן כללי, מה עלי לעשות אחרי שביקשתי מקלט?

1. הסתמכי על מורי רוח.
2. המשיכי ללמוד ושימי לב במיוחד לנקודות שמסירות מצבי תודעה עוברים.
3. המשיכי לתרגל באופן שתואם את מה שלמדת.
4. ככל שניתן המנע מדברים שמסעירים את החושים.
5. ככל שביכולתך קח על עצמך בצורה מסודרת את האימונים שהבודהה התווה.
6. נהג בזולת בחמלה, המנע מפגיעה בזולת.
7. כל יום הצע מנחות לשלושת מושאי המקלט.

ובאופן פרטני יותר - ממה עלי להימנע?

1. מאחר וביקשת מקלט בבודהה, המנע מבקשת מקלט בדברים שאין ביכולתם לתת לך הגנה.
2. מאחר וביקשת מקלט בדהרמה, המנע מכוונת זדון ומפגיעה בזולת.
3. מאחר וביקשת מקלט בסנגהא, המנע מחברתם של אלו שדוגלים בהשקפות שאינן בודהיסטיות שיכולים להסיט אותך מבקשת המקלט ומהאימונים.

רק עוד שאלה אחת – איך עלי להתנהג ביחס לשלושת מושאי המקלט?

1. מאחר וביקשת מקלט בבודהה, כשתבחין בתמונה, פסל או ציור של הבודהה חשוב שאתה נמצא בחברתו של בודהה אמת. אל תנהג בהם בחוסר כבוד.
2. מאחר וביקשת מקלט בדהרמה, כשתבחין בטקסט בודהיסטי חשוב עליו כמקלט הדהרמה האמת. אל תנהג בו בחוסר כבוד.
3. מאחר וביקשת מקלט בסנגהא, כשתבחין בפרטים לבושם של נזירים או נזירות חשוב שאתה נמצא בחברת הסנגהא. אל תנהג בהם בחוסר כבוד.

קארמה = פעולה

פעולה חיובית – פעולת חסד (virtuous action): פעולה שמסוגלת ככזאת שמובילה לתוצאה חיובית.

פעולה שלילית – פעולה של אי-חסד (non-virtuous action): פעולה שמסוגלת ככזאת שמובילה לתוצאה שלילית.

פעולה ניטרלית – כזאת שאינה מצוינת בכתבים כחיובית או שלילית.

ישנן עוד דרכים לדבר על קארמה

קארמה משליכה: פעולה שגורמת ללידה במצב קיום נוח או במצב קיום של סבל.

קארמה משלימה: כזאת שתורמת לחוויה מסוימת במשך חיינו.

קארמה שתוצאותיה נראות בחיים האלו, קארמה שתוצאותיה יחוו בחיים הבאים, וקארמה שתוצאותיה יחוו לאחר שתי לידות או יותר.

תוצאות הקארמה

- הבשלה: לידה במצב נוח או במחוז קיום של סבל - לידה באחד מששת מחוזות הקיום. לדוגמא – לידה במצב קיום גיהנומי בתלות ברצח.
- תוצאה סביבתית: סוג הסביבה והנסיבות בהן נחייה. לדוגמא – בתלות בהריגה, בלידה אחרת נחוה מצב בו המזון יהיה דל, לא מזין, קשה לעיכול, מעודד חולי, הרבה אנשים סביבך לא יזכו לאורך חיים ארוך וכו'.
- תוצאה שדומה לגורם שיצר אותה:
 1. תוצאה חווייתית. לדוגמא - בתלות בהרג תחוה חיים קצרים יותר ויותר חולי.
 2. תוצאה התנהגותית. פיתוח הרגלים.

מה משפיע על חומרת הפעולה?

1. המחשבה שכוללת את המוטיבציה שמניעה את הפעולה ומצבי התודעה העוברים ששולטים בה.
2. אופן ביצוע הפעולה.
3. אם אינך מטפח תרופות נגד.
4. קארמה הופכת לחמורה יותר כבתלות בעוצמת ההשקפות השגויות.
5. מושא הפעולה.
6. עוצמת השדה.
7. בתלות במבצע הפעולה.
8. בתלות בדברים או חומרים בהם משתמשים לביצוע הפעולה.
9. הגישה.

מאפייני הקארמה באופן כללי

1. הקארמה היא וודאית
2. קארמה מתעצמת
3. אנחנו לא חווים תוצאות של פעולות שאותן לא ביצענו
4. פעולות שביצענו לא מתכלות מעצמן

ארבעת הכוחות לטיהור פעולות שליליות

1. כוח הבסיס, התומך: בקשת מקלט וכינון תודעה ההארה
2. כוחה של החרטה: פיתוח חרטה עמוקה שנובעת מהבנה והפנמה של פעולות שליליות שביצעתי בעבר. זהו הכוח החשוב ביותר!
3. כוח ההימנעות: כינונה של נחישות להימנע ככל האפשר מביצוע חוזר של פעולות שליליות שכאלו.
4. כוחו של תרגול תרופת הנגד: תרגול, פיתוח והעצמה של תרופות נגד לפעולות שליליות ומצבי תודעה עוכרים. באופן יותר ספציפי: הסתמכות על סוטרות (הקשבה לשיעורים, שינון סוטרות והרהור במשמעותן), מדיטציה על בודהיז'יטה וריקות, קריאה של טקסטים ודקלום מנטרות וכו'.

כוח החרטה

מתוך פרק 2 מהמדריך לנוהג הבודהיסטווה:

1. חרטה עולה בי תוך כדי בחינת האופן בו ביצעתי פעולות שליליות בעבר (בתים 27-31)
2. כשחרטה עולה בי אני מבקש מקלט כתוצאה של המחשבה על האפשרות בו יום מותי יגיע לפני שהספקתי לטהר את פעולותיי השליליות (בתים 32-33)
3. חרטה עולה בי כאשר אני מהרהר באופן בו ביצעתי פעולות שליליות חסרות תוחלת (בתים 34-38)
4. מחשבה על האופן בו פעולות שליליות גורמות לפחד, חשש ועוגמת נפש (בתים 39-46)

כוח תרגול תרופת הנגד

מתוך פרק 2 מהמדריך לנוהג הבודהיסטווה:

1. סיבות להשקעת מאמץ בטיהור פעולות שליליות (בתים 54-57)

2. סיבות לעשות זאת במהרה, ללא דיחוי (בתים 58-59)

לאמה צונגקאפה ממליץ על התרגולים הבאים: עיסוק בסוטרות, גילוי עניין בריקות ובודהיצי'טה, דקלום של מנטרות וכו', יצירה של פסלים, טנקות וכו', הענקת מנחות לבודהות וכו', שינון של שמות של בודהות ובודהיסטוות והקשבה לשמות הללו.

כוח ההימנעות

מתוך הפרק השני מהמדריך לנוהג הבודהיסטווה:

1. החלטה שמונעת מחרטה, להימנע מעתה מפעולות שליליות (בתים 60-62)
2. הודאה בפעולות שליליות שבוצעו בעבר (בתים 63-64)
3. פנייה לישויות הנעלות והבטחה להימנע מפעולות כאלו בעתיד (בית 65).

באיזה אופן קארמה מטוהרת?

1. חווייה פחותה של סבל בהשוואה לסבל גדול יותר בלידה במחוז קיום של סבל
2. אף אם ניוולד בלידה במצב של סבל, לא יהיה שם כאב ואם כן נחווה כאב אז הוא יהיה פעוט.
3. גם כאב ראש שנחווה בחיים האלו יכול להיות תוצאה של טיהור קארמה שהייתה יכולה להבשיל במצב קשה יותר.
4. חוויית הסבל תהיה קצרה יותר במקום סבל מתמשך.
5. ועוד.

סיכום שלבי הדרך להארה המשותפים לאילו בעלי יכולות פחותות

- מטרת התרגול: הגשמה של לידה במצב לידה של רווחה, נוחות ואושר בחיים הבאים.
- השיטה: תרגול משמעת מוסרית נאותה שנמנעת מעשר הפעולות השליליות.
- עד מתי צריך להתאמן בשלבי הדרך הללו: עד שסדר העדיפויות שלנו ישתנה – חשיבות החיים הבאים הופכת לראשונה במעלה וחשיבות החיים הנוכחיים הופכת למשנית.

מה מבדיל בין חירות מסמסארה להארה שלמה?

מה היא משלבת?	מה עליה להכחיד?	למה הוא שואף?	סוג המתרגלת.
שיטה – נחישות להיחלץ חוכמה – הבנה נכוחה של השקפת הריקות	מערפלים עוכרים	הארה של השומע – מצב החירות	שומע/שרוואקה/hearer
שיטה – נחישות להיחלץ חוכמה – הבנה נכוחה של השקפת הריקות	מערפלים עוכרים	הארה של בודהה בכוחות עצמו – מצב החירות	בודהה בכוחות עצמו/ פרטייקה בודהה / solitary realiser
שיטה – בודהיציטה (תודעה ההארה) חוכמה – הבנה נכוחה של השקפת הריקות	שני המערפלים – המערפלים העוכרים ומערפלי הידע	הארה שלמה – מצב הבודהא – ידיעת הכל	בודהיסטווה

שלבי הדרך להארה המשותפים לאלו בעלי היכולות הבינוניות

מטרת התרגול: הגשמה של חירות ממעגלי הקיום

מה עלינו להכחיד כדי להשיג את מטרתנו? - את המערפלים העוכרים (תודעות עוכרות זרעיהן)

איך נשיג את מטרתנו: תרגול של שלושת האימונים שמשלבים פיתוח שיטה וחוכמה.
- שיטה: פיתוח הנחישות להיחלץ ממעגלי הקיום
- חוכמה: הבנה נכוחה ישירה של הריקות

איך נפתח את הנחישות להיחלץ ממעגלי הקיום?

הרהור ומדיטציה על ארבע האמיתות:

◦ סבל אמתי: המדיטציה העיקרית היא על סבל ההתניה ששרוי בכל.

◦ מקורות אמתיים: קארמה ומצבי תודעה עוברים

◦ היפסקות אמיתית

◦ דרכים אמיתיות

מהי הסמסרה? לידה ללא בחירה; לידה שמכוונת על ידי קארמה ומצבי תודעה עוברים.

מהי החירות? חירות מהשליטה של קארמה ומצבי תודעה עוברים.

מדיטציות על סבלות מעגלי הקיום

שלושת סוגי הסבל	ששת סוגי הסבל	שמונת סוגי הסבל
הסבל שבסבל	חוסר הוודאות שבמעגלי הקיום	לידה
סבל שבהשתנות	אין רוויה במעגלי הקיום	זקנה
סבל ההתניה ששרוי בכל	הפרידה מגופים פיזיים היא חוזרת ונשנית	חולי
	שוב ושוב נולדים אנו בגוף חדש	מוות
	מעבר חוזר ונשנה מאיגרא רמא לבירא עמיקתא.	שאיפות שאינן מוגשמות
	בדידות מעגלי הקיום	פגישה בדברים לא נעימים
		פרידה מדברים נעימים
		הסבל שכרוך במצרפים הניטלים והמזוהמים

סבל ההתניה ששרוי בכל

- דוגמא שממחישה את הסבל הזה הוא הגוף שלנו:
- הוא בא לכדי קיום בתלות בקארמה ומצבי תודעה עוכרים
- בתלות בגוף קארמה ומצבי תודעה עוכרים מתפתחים בהווה ויתפתחו בעתיד ויגרמו לנו לסבל מתמשך במעגלי הקיום
- הוא שרוי בכל מאחר והוא קיים עבור כל אלו שכלואים בסמסארה.
- הוא הבסיס לחוויה של הסבל שבסבל ושל הסבל שבהשתנות.
- כל עוד נחיה ביחד עם המעמסה והמשקל של מצרפים שכאלו – הסבל השלישי, לא נמצא אושר ורווחה נצחיים; כמו שכל עוד אנחנו סוחבים משקל רב על כתפינו לא נוכל למצוא מנוחה אמתית גם אם ניקח הפסקה קצרה וננוח מעט לאורך הדרך.

מקורות אמתיים – מצבי תודעה עוכרים

מצבי תודעה עוכרים שאינם השקפות פילוסופיות	השקפות פילוסופיות עוכרות תודעה
<p>תשוקה: תודעה שמתבוננת במושא מושך או נעים, חיצוני או פנימי, וחושקת בו. כשהתשוקה נאחזת במושא מסוים ומתגברת, קשה להתנתק ממנו, כמו הקושי בהסרה של כתם שמן מפיסת בד.</p>	<p>השקפת המצרפים המתכלים: חוכמה עכורה שמתבוננת במצרפים הניטלים ורואה בהם כ-"אני" ו-"שלי" אמתיים – כעצמי או מה ששייך לו. משמעות המילה 'מתכלים' היא 'ארעיים'; והמצרפים הם רבים; עצמי קבוע וכיחידה אחת [כפי שכמה אסכולות שאינן בודהיסטיות דוגלות בקיומו] אינו קיים, ולכן ההשקפה נקראת 'השקפת המצרפים המתכלים'. (במילים פשוטות יותר: בערות שמאמינה שאני מתקיים בצורה בלתי תלויה)</p>
<p>כעס: תודעה מיוסרת ונוקשה, שבהתבוננות במקורות הסבל – כמו יצורים חיים, כאב, נשק, קוצים וכו', הרצון לפגוע בדברים אלו עולה ומתפתח.</p>	<p>השקפות קיצוניות: חוכמה עכורה שמתבוננת בעצמי בו אוחזת השקפת המצרפים המתכלים ואוחזת בו כקבוע או שאינו קיים.</p>
<p>גאווה: תודעה שמלאה בעצמה, שמתפתחת בתלות בהשקפת המצרפים המתכלים, בהתבוננות במעלות חיצוניות או פנימיות, נעלות או פעוטות, טובות או רעות. היא משולבת עם תחושה של עליונות.</p>	<p>השקפה שדוגלת בעליונותן של השקפות שגויות</p>
<p>בערות: חוסר ידע והבנה בשל חוסר בהירות מנטלית לגבי טבע ארבע האמתות, קארמה ושלושת המקלטים.</p>	<p>השקפה שדוגלת בעליונותם של מוסריות ותרגולים שגויים</p>
<p>ספק עוכר: חוסר ביטחון בקיומם של ארבע האמתות, קארמה ושלושת המקלטים.</p>	<p>השקפות שגויות: חוכמה עכורה שדוגלת באי-קיומם של ארבע האמתות, קארמה וכו'.</p>

מסלול החתחתים של תודעה עוכרת

- אי הבנה של המציאות
- אחיזה בקיום אובייקטיבי של עולם התופעות

בערות

- הגזמה במעלות חיוביות של מושא מסוים; או
- הגזמה בתכונות שליליות של מושא מסוים

תודעה מושגית
שפועלת באופן
לא נאות

- תשוקה
- כעס

מצבי תודעה
עוכרים

בסיס מעגלי הקיום – הבערות

השקפת
המצרפים
המתכלים

בערות של חוסר ידיעה, חוסר הבנה	בערות שאוחזת בעצמי של התופעות	בערות שאוחזת בעצמי של הפרט
	בערות שאוחזת בעיוות המציאות	

רק על עצמי לספר ידעתי: השקפת המצרפים המתכלים

- כל אסכולות הפילוסופיה הבודהיסטיות טוענות שבסיס של מעגלי הקיום הוא הבערות.
- כל אסכולות הפילוסופיה הבודהיסטיות טוענות שבערות שאוחזת בעצמי היא הבסיס למעגלי הקיום.
- באופן יותר ספציפי: כל האסכולות (למעט הפרסנגיקה) טוענות שהבערות שבבסיס מעגלי הקיום היא ההשקפה המולדת של המצרפים המתכלים.
- השקפת המצרפים המתכלים היא בערות שאוחזת בעצמי של הפרט שהוא אני בעצמי. התבוננות באנשים או בפרטים אחרים ואחיזה בהם כאילו שהם מתקיימים באופן בלתי תלוי היא אחיזה בעצמי של הפרט אבל לא השקפת המצרפים המתכלים.
- תיאור בסגנון חופשי של השקפת המצרפים המתכלים: האמונה שאני מתקיים בצורה אובייקטיבית, מצדי, מעצם טבעי ובאי-תלות בדברים אחרים.
- אסכולת הפרסנגיקה גם מסכימה שבבסיס הקיום הסמסרי נמצאת ההשקפה הזאת אבל היא לא שם לבדה. כל אחיזה בקיום אמיתי/אובייקטיבי – של הפרט שהוא אני או אחרים וגם של עולם התופעות הוא בסיס להימצאותנו במעגלי הקיום.

תריסר החוליות של התהוות בתלות

מסלול הפעולה במעגלי הקיום

הלידה הבאה	סוף החיים האלו או סוף החיים בלידה עתידית	החיים האלו
(11) לידה	(8) תשוקה	(1) בערות
(4) שם [וגוף] פיזי	(9) היאחזות	(2) פעולות מורכבות
(3.2) תודעת זמן התוצאה	(10) קיום	(3.1) תודעה בזמן הגורם
(5) ששת המקורות		
(6) מגע		
(7) תחושה		
(12) זקנה ומוות		

תריסר החוליות של התהוות בתלות

שתי האמתות הראשונות

סבל אמתי	מקורות אמתיים: קארמה	מקורות אמתיים: תודעות עוכרות
(3) תודעה	(2) פעולות מורכבות	(1) בערות
(4) שם [וגוף] פיזי	(10) קיום	(8) תשוקה
(5) ששת המקורות		(9) היאחזות
(6) מגע		
(7) תחושה		
(11) לידה		
(12) זקנה ומוות		

תריסר החוליות של התהוות בתלות

גורמים ותוצאות סמסאריות

חוליות ממומשות (תוצאות)	חוליות ממשות (גורמים)	חוליות מכוונות (תוצאות)	חוליות מכוונות (גורמים)
(11) לידה	(8) תשוקה	(4) שם [וגוף] פיזי	(1) בערות
(12) זקנה ומוות	(9) היאחזות	(5) ששת המקורות	(2) פעולות מורכבות
	(10) קיום	(6) מגע	(3) תודעה
		(7) תחושה	

היפסקות אמתית

ריקות של תודעה בה רובד מסוים של מערפלי תודעה הוסר בעקבות שימוש בתרופת נגד אמתית/ישירה.

תרופת הנגד האמתית: דרך אמתית שמבינה נכוחה ובצורה ישירה את הריקות. זאת תרופת נגד אמתית לבערות המולדת שאוחזת בקיום של התופעות מעצם טבען.

דרכים אמתיות

דרך: הכרה נשגבת שמשולבת עם נחישות שאינה מאולצת להשתחרר ממעגלי הקיום.

1. דרך הצבירה

2. דרך ההכנה

3. דרך הראיה

4. דרך המדיטציה

5. דרך שלא דורשת אימון נוסף

דרכים אמתיות: דרך הראיה, המדיטציה והדרך שלא דורשת אימון נוסף.

אמת המידה של הנחישות לצאת ממעגלי הקיום

עלינו להבין באופן מדויק את מאפייני מעגלי הקיום באמצעות סבלות ומקורות מעגלי הקיום ושתיים-עשרה החוליות של ההתהוות בתלות. ההבנה הזאת תביא לרצון להסיר ולהכחיד אותם. אם פתחנו את הרצון הפשוט לצאת ממעגלי הקיום אל לנו להסתפק בכך; עלינו להמשיך למדוט עד שניצור רתיעה עזה לסמסארה, כאילו כלואים אנחנו בבית בוער עם רצון עז להימלט ממנו.

מתוך שלושת ההיבטים העיקריים של הדרך, ע"פ ג'ה צונגקאפה:

"באמצעות התודעות זו, כאשר לא תעלה אף לו לרגע

השקיקה לנפלאות מעגלי הקיום

וכאשר יומם וליל תחתור המודעות אל השחרור,

בזה הזמן תכונן הנחישות להיחלץ."

שלושת האימונים

1. אימון במוסריות: מסלק הסחת דעת
2. אימון בריכוז: מביא איזון מדיטטיבי לתודעה שאינה מאוזנת
3. אימון בחוכמה: משחרר תודעה שאינה משוחררת

שלושת האימונים מחלישים את מצבי התודעה העוכרים, מונעים מופעים גלויים שלהם והורסים את זרעיהם; ולכן תוצאת האימון תוביל ללידות טובות (תוצאת ביניים) וטוב מוחלט – חירות ו/או הארה.

האימון במשמעת מוסרית

1. הרהור ממושך בתועלת במשמעת המוסרית וטיפוח להט והתלהבות באימון בה.
2. הרהור ממושך בנזק שבאי-שמירה על המחויבויות והנדרים שכלולים במשמעת מוסרית לה התחייבנו.
3. ישנם כמה גורמים למפלות ביחס לנדרים שלקחנו בעבר:
 1. חוסר ידע לגבי מה עלינו לעשות וממה עלינו להימנע
 2. חוסר מצפון. תרופות נגד: מודעות, דריכות, בושה, מבוכה וחשש.
 3. חוסר כבוד לנדרים: תרופות נגד: רכישת כבוד לבודהה, למורה, לשיעוריו ולחברים לדרך.
 4. מצבי תודעה עוכרים: שימוש בתרופות נגד אחרי שבדקנו את התודעה ומצאנו שמצב תודעה עוכר עלה והופיע בה. כדי להצליח בכך עלינו לדעת מהם מצבי התודעה העוכרים העיקריים והמשניים ולא לתת להם הזדמנות לעלות. אם הם כבר עלו, זכרו את פגמיהם וראו בם כאויב וצאו לקרב מיד!
 5. הפחתת חומרת מעשים שליליים.

תודעת ההארה - בודהיצי'טה

הגדרה מפורטת של תודעה ההארה: תודעה מנטלית ראשית ועילאית, המסווגת כשער הכניסה למהאיאנה, נמצאת בכפיפה אחת עם השאיפה שמתמקדת בהארה השלמה ונתמכת בשאיפה לתועלת הזולת.

הגדרה תמציתית של תודעה ההארה: תודעה בעלת שתי השאיפות.

שתי השאיפות:

1. שאיפת הגורם: חמלה, שאיפה לתועלת הזולת.
2. השאיפה המתלווה: השאיפה להארה השלמה.

הבסיס לתודעת ההארה: חמלה עצומה.

חמלה עצומה

כדי לעורר את טבע הבודהה עלינו לטפח חמלה עצומה שאינה מאולצת.

מתוך המוסף לדרך האמצע של אצ'ריה צ'נדראקירטי (פרק 1, בית מספר 2):
"מאחר ונטען כי חמלה בלבד

היא הזרע של היבול המושלם של מצב הבודהה

כמים שמשקים אותנו וכהנאה ארוכת טווח של התוצאה –

בתחילה אשיר לה הלל."

- חמלה חשובה בהתחלה משום שהיא מביאה למחויבות לשחרר את כל היצורים החיים מסבלות מעגלי הקיום.
- חמלה חשובה באמצע משום שהיא מונעת מאתנו לוותר על הבודהה צ'יטה כשאנו נתקלים בקשיים: בהבנה שמספר בעלי התודעה הוא עצום וחלקם מתנהל ברוע; שהאימון הוא קשה ומפרך ולוקח כל כך הרבה זמן.
- חמלה חשובה בסוף משום שהיא גורמת לבודהה לפעול לנצח לשחרור בעלי התודעה מסבלותיהם.

השיטה הראשונה לטיפול תודעת ההארה: הוראות התרגול בן שבעת השלבים – שישה גורמים ותוצאתם

שלב מקדים: טיפוח של תודעה שחפה ממשוא פנים.

1. הכרה בכך שכל בעלי התודעה היו והינם אמותיי במעגלי הקיום.
2. טיפוח מודעות לטוב הלב של אמותיי.
3. טיפוח הרצון לגמול להן על טוב ליבן.
4. אהבה וקירבת לב.
5. חמלה.
6. כוונה יוצאת דופן.
7. תודעת ההארה - בודהיציטה.

השיטה השנייה לטיפול תודעת ההארה: השוואה והתמרה של עצמי בזולת

1. השוואה של עצמי והזולת
2. הכרה בחסרונות העצומים של הוקרת העצמי
3. הכרה במעלות של הוקרת הזולת
4. התמרה של הוקרת העצמי בהוקרת הזולת
5. מדיטציית טונג-לן: לקיחה ונתינה.

הגישה של ג'ה צונגקאפה לתרגול

1. הרהור ביתרונות בהתמרה של הוקרת העצמי בהוקרת הזולת והחסרונות של הימנעות מכך
2. אם נתרגל לכך, נוכל להתמיר את הוקרת העצמי בהוקרת הזולת.
3. הדרך למדוט על התמרה של עצמי בזולת

הקשיים בתרגול ההתמרה של עצמי בזולת

• הגישה שרואה את עצמי ואת האחר כנפרדים ושונים באופן דומה לשונות בין הצבעים כחול וצהוב. המכשול הזה הוא הבערות. תרופת הנגד: הכרה בתלות ההדדית בין עצמי לזולת.

• הגישה שנוטה לחשוב שהסבל של הזולת לא נוגע בי ולכן זאת לא באמת הבעיה שלי.

תרופת הנגד: דיון בדרך בה אני רואה את עצמי כנפרד ובלתי תלוי בזולת. הדיון מתבצע כך:

טענה 1: אם כך הוא הדבר, גם הסבל של גיל הזקנה לא פוגע בי כרגע - כשאני עדיין צעיר, ולכן אני לא צריך לדאוג עכשיו למה שיקרה לי בעתיד.

תשובה לכך: זה לא אותו דבר משום שאני בצעירותי ובזקנה שייכים לאותו רצף. אני והזולת לא שייכים לאותו רצף.

טענה 2: מי שתהיה בחיים הבאים יהיה מישהו עם מצרפים אחרים – שונים מאלו בחיים הללו ועדיין אתה משתדל להגן עליהם מסבל.

תשובה לכך: אלו שסובלים צריכים להגן על עצמם. זה לא התפקיד שלי.

טענה 3: זה דומה לשלם וחלקיו - כמו יד ורגל ששייכים לאותו רצף. אנחנו משתמשים ביד כדי לעסות רגל כואבת למרות שהכאב ברגל אינו פוגע ביד.

תשובה לכך: יד ורגל שייכים לאותו אוסף. אני בחיי הנוכחיים ובחיים הבאים שייכים לאותו הרצף. אני והזולת לא שייכים לאותו אוסף ולא לאותו הרצף.

טענה 4: התשובות האלו מניחות שהרצף וחלקיו, שאוסף וחלקיו מתקיימים באופן אובייקטיבי. אם נחפש אותם, לא נוכל למצוא אותם – כמו אני והזולת. העצמי שסובל והאחר שסובל הם זהים מבחינת ריקותם מקיום אובייקטיבי.

מדיטציית טונג-לן: נתינה ולקיחה

מתוך שבע הנקודות על אימון התודעה (מאת גשה צ'קאווה):

”סלק את הגורם האחד האשם בכול.
התבונן בטוב ליבם העצום של כל בעלי התודעה.
תרגל צירוף של נתינה ולקיחה.
יש לתרגל את הנתינה והלקיחה לסירוגין
ותחילה עליך לקחת על עצמך את סבלך-שלך.
על השתיים האלה להיות רכובות על גבי הנשימה.”

מדיטציית טונג-לן: נתינה ולקיחה

נתינה

- נתינת גופך:
- לאלו שאינם מתרגלים את הדרך הרוחנית כמו אלו השרויים במצבי קיום קשים.
- ובמיוחד לאלו שפוגעים בך
- לאלו שמתרגלים את הדרך הרוחנית
- לסביבה בה חיים אחרים.
- נתינת חפצך והנאותיך לזולת
- נתינה של שורשי הדברים המיטיבים

לקיחה

- לקיחה של סבל מיצורים חיים
- לקיחה של תנאים לא נאותים מהסביבה בה חיים אחרים

סוגי בודהיצי'טה

- בודהיצי'טה מוסכמת: השאיפה להארה למען כל היצורים החיים.
- בודהיצי'טה מוחלטת: הבנה נכוחה וישירה של הריקות ברצף התודעה של הנאצלים (אריא) של המהאיאנה.
- בודהיצי'טה שואפת: בודהיצי'טה מוסכמת שאינה משולבת בצורה ישירה בתרגול של שלמויות הבודהיסטווה.
- בודהיצי'טה עוסקת: בודהיצי'טה מוסכמת שאינה משולבת בצורה ישירה בתרגול של שלמויות הבודהיסטווה (ושקיימת אצל אלו שלקחו על עצמן את נדר הבודהיסטווה).

לקיחת נדר הבודהיסטווה

נדר הבודהיסטווה הוא נדר התודעה העוסקת במעשי הבודהיסטווה. הוא מהווה התחייבות להמשיך בתרגול מעשי הבודהיסטווה, עד הגענו להארה, בלי לוותר על הבודהיציטה. כדי לשמור על הנדר עלינו להימנע מ-18 מפלות השורש ו-46 הפרות המשניות.

כדי לקחת על עצמנו את הנדר אפשר להשתמש בבתים הבאים:

ומשכוננתי את תודעת ההארה,
אשרת את כל בעלי התודעה.
אפעל בדרך הנעלה והמרנינה של
הבודהיסטוות.
אגשים את מצב ההארה למען
הנוודדים.

אבקש מקלט עד להארה,
בבודהה, בדהרמה ובקהילה
העילאית.
אכונן את תודעת ההארה
כדי להגשים במלואן את מטרותיי
ומטרות הזולת.

אבקש מקלט בשלושת המושאים.
אתוודה על כל פעולותיי השליליות,
עד אחת,
אשמח בכל החיוביות של הנוודדים,
אנצור בליבי את הארת הבודהה.

מוטיבציה שלילית שפוגעת בנדיבות חומרית

מתוך המדריך הנרחב של ג'ה צונגקאפה:

1. מוטיבציה שמאמינה בעליונותן של השקפות שגויות: אמונה בחוסר תוחלת בנתינה, אמונה שהשלמת הנתינה תביא לתוצאות טובות רק עבור הנותן, הקרבת קורבנות וכו'.
2. יהירות שמאמינה בעליונות הנותן.
3. רצון לקבל תשבחות או מוניטין.
4. מוטיבציה שמעורבת עם רפיון רוח ורפיון ידיים: הרגשת חרטה לאחר הנתינה או כזאת שחשה רפיון לאחר לימוד והרהור בפעולות הנתינה העצומות של הבודהיסטות.
5. נתינה שמעורבת עם משוא פנים – שמבדילה בין אויב לידיד וכזאת שהינה נטולת חמלה כלפי הזולת.
6. נתינה שלא מכירה בסבל וחוסר האונים של הזולת אלא כזאת שמעורבת עם רצון לקבל משהו בתמורה.
7. נתינה שמונעת מרצון בתוצאות הקארמתיות של נדיבות: לידה טובה, שפע סמסארי וכו'.
8. נתינה שמעורכת עם נוהג לא ראוי (wrong livelihood)
9. חשש שבעקבות הנתינה הנותן יחווה חוסר, נתינה שמצביעה על חסרונות בזולת, נתינה שמעורבת עם כעס, טינה, תשוקה וכו'.

אין לא לתת

1. לא לתת מיד אלא לחכות ולהתעכב.
2. לגרום סבל לזולת או לדרוש מהם מטלות קשות כתנאי מקדים לנתינה.
3. נתינה של דברים שמעורבים עם פעילות שאינה מוסרית או שאינה תואמת את מוסכמות חברתיות.
4. נתינה פחותה לאחר שניתנה הבטחה לתת יותר.
5. נתינה שמעורבת עם טובות הנאה.
6. נתינה בתשלומים למרות שיש ביכולתך לתת את הדבר במלואו.
7. נתינה של דבר שגזלת ממישהו אחר.
8. נתינה שמעורבת עם גרימת נזק לזולת.
9. לבקש ממישהו אחר להעניק את המתנה למרות שביכולתך לתת אותה באופן אישי (בשל עצלנות וכו')
10. נתינה תוך כדי זלזול או תיעוב של הצד המקבל או תוך כדי נטיעת פחד בלבבם.
11. תוך כדי הפרה ופגיעה באימון הרוח.
12. נתינה של דברים לאחר שעבר זמן רב לאחר שצברת אותם ולא בסמיכות לרכישת וקבלה של הדבר שניתן.

איך לתת?

- בכבוד, בכנות, בלב רחב ועם סבר פנים נאות.
- עם התנהגות פיסית, מילולית ומנטלית חיובית.
- תני בעצמך, בשתי ידיך, בזמן ובמקום הנאות, גם אם זה כרוך במאמץ ובעבודה קשה, וללא פגיעה בזולת.
- במקום לתת דברים שערכם נחות לאחרים ולשמור לעצמנו דברים יקרי ערך, לשאוף לתת את הטוב ביותר, וללא משוא פנים למען הזולת.

משמעת מוסרית

- משמעת מוסרית היא הימנעות מפגיעה בזולת ומהבסיס לפגיעה.
- למרות שישנם שלושה סוגים של משמעת מוסרית, העיקרית היא משמעת מוסרית שנמנעת מעשר הפעולות השליליות, ולמעשה היא בעיקר נמנעת משבע הפעולות הפיסיות והמילוליות.
- משמעת מוסרית טהורה מבוססת על תרגול נאות של מה שעליך לקחת על עצמך ועל מה שצריך להותיר מאחור. היא תלויה ברצון יציב ואיתן לשמור על משמעת מוסרית ולכן עליך למדוט לאורך זמן רב על התוצאות החמורות של כשל בהגנה על המשמעת המוסרית והיתרונות שבהגנה.
- משמעת מוסרית של הימנעות: הבודהיסטווה-בומי אומר שהמשמעת המוסרית הזאת היא אחד מנדרי הפראטימוקשה או הימנעות ממעשים שבאופן טבעי אינם נאותים או ממעשים שהבודהא הגדיר כלא ראויים ושקשורים בנדרי בפראטימוקשה. מעבר לזה היא גם כוללת את הנקודות העקרוניות של הימנעות מעשרת הדברים שאינם מיטיבים.
- משמעת מוסרית של צבירת דברים מיטיבים-חיוביים: שימת דגש על תרגול מיטיב של שש השלמויות וכו', טיפוח דברים שלא עשינו בעבר, שמירה עליו מהתנוונות והעצמה נוספת של התרגול המטיב. מה שמפריע לזה בעיקר זאת תשוקה לגוף ולכן כאן עלינו למדוט על תרופות נגד לתשוקה.
- משמעת מוסרית של פעילות למען הזולת: התמקדות בתועלת הזולת בחיים האלו ובחיים הבאים, ללא ביצוע פעולות שליליות.

איך לתרגל משמעת מוסרית?

1. כדי לשמור על אימון הבודהיצי'טה עלינו לשמור על התודעה משום שמעשים שליליים ומעלות טובות - שניהם תלויים בתודעה.
2. כדי לשמור על התודעה עלינו לתרגל שימת לב וערנות בתרגול שלושת סוגי המוסריות. [5.30-32]
3. משמעת מוסרית שנמנעת ממה שלא ראוי
 1. השקעת מאמץ בפיתוח התנהגות פיסית, מילולית ומנטלית טהורה.
 2. שמירה על האימון כדי שלא יתנוון: שמירה על התנהגות פיסית ומנטלית.
4. משמעת מוסרית בצבירת דברים מיטיבים
 1. החלשת התשוקה והיאחזות בגוף [הגורמים לאי תרגול מוסריות] ע"י מדיטציה על טבע הגוף
 2. טיפוח של פעולות חיוביות שלא יצרנו עד כה, שמירה על הדברים המטיבים שאנחנו מבצעים כרגע והשקעת מאמץ בהגברתם
5. משמעת מוסרית בפעולה למען רווחת הזולת
 1. תרגול שמתמקד בתועלת הזולת ללא ביצוע פעולות לא ראויות
 2. דאגה לזולת ע"י נתינה
 3. דאגה לזולת ע"י נדיבות עם הדהרמה
 4. דאגה למצב המנטלי של אחרים ותרגול ללא פגיעה בהם.

שלמות הסבלנות

מהי סבלנות?

1. אי שימת לב/התעלמות מפגיעה שנגרמה לנו.
2. קבלה של סבל שעולה ומתהווה ברצף התודעה.
3. ביטחון בדהרמה ואמונה איתנה בה.

מהם הדברים שאינם בקנה אחד עם הסבלנות?

1. כעס.
2. כעס ואובדן עוז הרוח
3. חוסר אמונה וחוסר רצון.

הבאת הסבלנות לשלמות הוא הרגלת התודעה למצב בו הכעס וכדומה הופסקו. היא לא תלויה בהתנהגות מושלמת של כל הזולת משום שאין בכוחנו לגרום לכך; אלא בהגשמה של רווחה אישית על ידי אימון התודעה.

הכעס וגורמיו

התיאור של כעס לפי הטקסט של תודעה וגורמי תודעה:

כוונת זדון שמופנית כלפי יצורים חיים, סבל, ותופעות שמהוות מקור לסבל. הכעס גורם לסבל בחיים האלו ומחבר אותנו לסבל עצום לאין שיעור בחיים הבאים.



שנטידווה טוען שתרגול הסבלנות חותר תחת הגורמים לכעס (6.7):

משמצאה את הדלק לאי נוחות מנטלית

שנובעת ממעשים שאני לא חפץ בהם

או מהפרעה לדברים בהם אני רוצה,

שנאה גוברת והורסת אותי.

אז מה כל כך נורא בכעס?

הפגמים הגלויים של הכעס:

- תודעה כואבת, שאינה מוצאת מנוח. הנוחות והשלווה שחשת קודם לכן אובדת וקשה למצוא אותן שוב. הכעס משפיע אפילו על השינה.
- צבירה של קארמה שלילית שתוביל לסבל בחיים האלו, ללידות קשות בחיים הבאים ולסבל גדול
- רכישת אויבים, חורשי רגע, ויחסים שמלווים בפחד, רתיעה, ועויינות
- עם כעס אתה פוגעת באלו שקרובים אליך חזה קשה לתקן את מה שהכעס הרס.
- הכעס גורם לצער וחרטה בתהליך הגסיסה וברגע המוות
- אתה מאבדת שליטה על התודעה. תודעתך היא אינה יציבה והינה עכורה ולכן היא אינה רואה את המציאות בבירור. אין לה יכולת להגיב למצב נתון בצורה המועילה ביותר ואתה לא מצליחה להשיג את מטרתך.
- הכעס חותר תחת תרגול שמתמקד בתועלת הזולת.
- הכעס פוגע בחזות החיצונית.

הפגמים הנסתרים של הכעס:

- שנטידווה אומר (6.1):
רגע אחד של כעס הורס את כל המעשים הטובים באשר הם כמו נדיבות והענקת מנחות לסוגטות שנצברו במשך אלפי עידנים.
- צ'נדרקירטי אומר (3.6):
רגע אחד של זעם, שמופנה כלפי בודהיסטוות הורס פעולות מיטיבות שנובעות מנדיבות ומוסריות שנצברו במשך מאות עידנים ולכן אין דבר נורא יותר מחוסר סבלנות.

היתרונות בסבלנות

- היא תורמת לתודעה נוחה, רווחת, מאושרת ומסופקת יותר בחיים האלו
- עם סבלנות יהיו לך פחות אויבים וחורשי רגע, ומיעוט של פרדות מקרובים אליך ומאלו שקרובים לליבך
- בשלבים שמובלים למוות וברגע המוות לא תהיה מלאה בחרטה
- הסבלנות תורמת ליכולת טובה יותר לשמור על משמעת מוסרית שתוביל לקארמה טובה, ללידה טובה בחיים הבאים ולאפשר ורווחה בחיים האלו ובחיים הבאים
- אחרים יחפצו בחברתך וסביבתך תהיה נוחה והרמונית יותר. אתה תהיי. מוקף. ת באנשים שישמחו לסייע לך כשתצטרך.י.
- היכולת שלך להמשיך בתרגול שיתמקד בתועלת הזולת תתגבר ואתה לא תפנה.י את גבך להם. כמו כן תהיה לך יכולת טובה יותר להתמודד עם קשיים ואתגרים בתרגול האישי.
- סבלנות תורמת לחזות מושכת בחיים הבאים.
- סבלנות היא כמו שריון מגן- היא מגינה ומסירה פגיעות בחיים האלה ובחיים הבאים. היא מונעת את הרס מצבור פוטנציאל הזכות.

שלמות המאמץ הנלהב

מהות שלמות המאמץ הנלהב: להט, שמחה בביצוע פעולות מיטיבות.

אסאנגה מתאר את סוג התודעה הזו כלהט בצבירה של פעולות מיטיבות, בעבודה למען הזולת והפעולות הפיסיות, המילוליות והמנטליות שהלהט הזה מניע.

שלושת סוגי המאמץ הנלהב:

1. מאמץ נלהב שהוא כמו שריון.
2. מאמץ נלהב בצבירת דהרמות מיטיבות.
3. מאמץ נלהב בעבודה למען הזולת.

כדי לתרגל את שלמות המאמץ הנלהב, עלינו להתמודד עם שתי נקודות מהותיות: סילוק הגורם שפוגם במאמץ הנלהב – עצלנות; וטיפוח ארבעת הכוחות שתומכים בלהט שבתרגול.

איך עלי לתרגל את שלמות המאמץ הנלהב?

יש שני גורמים שמונעים מאיתנו להיכנס לדרך להארה:

1. הימנעות מתרגול למרות שאני רואה שאני מסוגל לעשות זאת.

1. עצלנות של דחיינות והשהיית התרגול

2. עצלנות של משיכה לפעילויות שאינן חשובות או בעלות חשיבות משנית.

2. הימנעות מתרגול בשל חוסר ביטחון עצמי, עם המחשבה "איך אוכל לעשות זאת?"

1. עצלנות של רפיון ידיים, של הפחתה בערך עצמי.

1. כיצד לחדול מרפיון ידיים ביחס למטרה.

2. כיצד לחדול מרפיון ידיים ביחס למה שנדרש כדי להגשים את המטרה.

3. כיצד לחדול מייאוש בהבנה שכל מקום ומצב בו נמצא את עצמו – אלה מקומות לתרגול.

איך עלי לתרגל את שלמות המאמץ הנלהב?

ארבעת הכוחות שתומכים בפיתוח הלהט שבתרגול:

1. עוצמת הביטחון/הערכה/שאיפה

2. עוצמת היציבות וההתמדה

1. גאווה בפעולה

2. גאווה בשל יכולת

3. גאווה ביחס למצבי תודעה עוכרים

3. עוצמת ההנאה

4. עוצמת ההפסקה

מה עושים עם מאמץ נלהב?

אחרי שהסרנו את המכשולים לטיפוח להט בתרגול וטיפחנו את העוצמות שמסייעות ללהט, שנטידווה ממליץ על תרגול שמשלב שימת לב וערנות (mindfulness and alertness). התרגול משלב הגנה מתודעות עוכרות והתקפה שלהן.

ע"פ קארצן יישה גייאלצן:

ההגדרה של שימת לב: אי-שכחה של התודעה של מושא מוכר. הפונקציה של שימת הלב היא אי-הסחת דעת.

ההגדרה של חוסר-ערנות: חוכמה שמתלווה לתודעות עוכרות ושללא מודעות מבצעת פעולות פיזיות, מילוליות ומנטליות.

שלמות הריכוז - Dhyāna

ההגדרה של ריכוז/סמדה: תודעה חד נקודתית לגבי מושא מתויג. הפונקציה של ריכוז היא תמיכה בידיעה.

איזה ריכוז עלינו לפתח? ריכוז שנקרא שהייה בשלווה (Shamatha) הוא תודעה חד-נקודתית בעלת התכונות הבאות:

1. יציבות/שהייה: יכולת לשהות על מושא אחד ללא הסחת דעת
2. צלילות: מושא ההתבוננות מופיע לתודעה באופן צלול, מבלי שהתודעה שוקעת אל תוך עייפות ומאבדת את חדותה.
3. הריכוז מאופיין על ידי גוף ותודעה שהופכים להיות שמישים לגמרי, כתוצאה מתהליך של אימון בריכוז תוך כדי מעבר דרך תשעה שלבים שנקראים שהייה מנטלית.
4. השמישות של הגוף והתודעה מתאפיינים ברווחה מנטלית ורווחה פיזית. כל עוד הרווחה הפיזית והמנטלית לא הושגו בתלות בשמישות פיזית ומנטלית, לא השגנו את השהייה בשלווה.

משמעות המונח שהייה בשלווה: מאחר ושלווה הושכנה בהסחת דעת כלפי מושאים חיצוניים, התודעה פונה כלפי פנים ושוהה שם.

שני המכשולים לפיתוח שהייה בשלווה – Shamatha:

1. הסחת דעת
2. שקיעה מנטלית

תנאים אופטימליים לטיפול ריכוז של שמטה

1. שהייה במקום נאות: גישה נוחה, מקום בטוח, מקום שאין בו מחלות וכו', חברה תואמת, מקום לא הומה במשך היום ולא רועש בלילה.
2. השתוקקות פחותה
3. סיפוק ושביעות רצון
4. הימנעות מפעולות שונות
5. מוסריות טהורה
6. הימנעות ממחשבות שעוסקות בתשוקה וכו'.

אלו הם תנאים אופטימליים לטיפול ריכוז. מבניהם שמירה על מוסריות טהורה, הבנת הפגמים שבתשוקה ושהייה במקום נאות מהווים את התנאים החשובים ביותר.

מהם המכשולים לטיפול שמטהה?

(ע"פ הטקסט של מאטרייה – הבחנה בין הקיצון לאמצע)

תרופת נגד	בעיה
בחינה של יתרונות שמישות פיזית ומנטלית (pliancy) אמונה במעלות של ריכוז השמטה שאיפה מאמץ	עצלנות מתרחשת בשלב ההכנה לתרגול.
קשיבות - מיינדפולנס	שכחנות מתרחשת בזמן בניית הריכוז.
ערנות (alertness/vigilance/introspection)	שקיעה מנטלית והתרגשות (laxity and excitation) מתרחשת בזמן המדיטציה.
כוונה/יישום/מאמץ	יישום חסר (non-application) מתרחש כששקיעה מנטלית והתרגשות פועלות.
איזון (equanimity)	יישום עודף (over--application) מתרחש כאשר שקיעה מנטלית או התרגשות אינם בנמצא.

המעלות והיתרונות של שמטה

1. התודעה מלאה באושר והגוף מלא בתחושת נוחות עילאית.
2. עם גוף ותודעה שמישים, נוכל להפנות את תשומת הלב המרבית לכל מושא מדיטציה בו נחפוץ, עם תודעה בשליטה מלאה בלי הסחת דעת.
3. מאחר והסחת דעת שאינה רצונית נפסקת, ניתן להימנע מעיסוק במושאים שליליים ולהשקיע מאמץ אפקטיבי בכל דבר חיובי בו נרצה לעסוק.
4. בתלות בשמטה ניתן לטפח תודעות על חושיות (Clairvoyance)
5. השמטה מהווה בסיס לפיתוח ויפשינא/ויפסנא – מבט חודר – שביכולתו לחתוך במהרה את שורש המעגל הסמסארי.

איך עלי להתקדם אחרי הגשמת שמטהה?

1. פיתוח שמטהה שמתמקדת בריקות.
2. מתוך הריכוז החד-נקודתי של שמטהה, פיתוח חוכמה של ויפשינא/ויפסנא שמתמקדת בריקות.
3. הגשמת האיחוד של שמטהה/שהיה בשלווה וויפסנא/ראיה חודרת שמתמקד בריקות.
4. ההבנה הנכוחה של הריקות באמצעות האיחוד בין שמטהה וויפסנא היא עדיין נעשית באמצעות תודעה מושגית. עלינו להמשיך למדוט למשך זמן רב כדי שהתודעה תעמיק בהבנת הריקות עד שההבנה הנכוחה תהפוך לראיה ישירה של הריקות.
5. הראיה הישירה של הריקות היא תרופת הנגד האמיתית לבערות, למקורות האמיתיים לסבל שנובעים מהבערות, לזרעים ולרישומים של הבערות. עלינו להפעיל את תרופת הנגד הזאת לאורך זמן רב כדי לסלק בהדרגה את מערפלי התודעה – המערפלים העוכרים ומערפלי הידע.

טיפול ראיה חודרת - ויפשיינא

1. אחרי שהגשמת את השהייה בשלווה – שמטה, התחלי לבחון את מושא הריכוז באמצעות חוכמה אנליטית. גם אם כבר מצאת את ההשקפה הוודאית, המשך לנתח את המושא כדי להגביר את עוצמת ההחלטיות במסקנה אליה הגעת.
2. בתחילת התהליך ניתוח המושא מפריע לריכוז חד-נקודתי. כאשר התודעה מתפזרת יש להדגיש את המדיטציה שמייצבת את התודעה ולהדק את הריכוז. כשהריכוז הודק יש לחזור לניתוח המושא באמצעות החוכמה.
3. אם יציבות התודעה מתחזקת על חשבון הניתוח והעניין בבחינה המושא נמוג, ההבנה הוודאית של המציאות לא תתחזק באיתנות ואם זה יקרה, לא תוכלי לסלק את התודעות העוכרות לגמרי.
4. במהלך טיפוח הראיה החודרת יש לסלק שקיעה מנטלית והתרגשות באותו האופן בו התמודדת איתם בטיפול השמטה.
5. בסיום המדיטציה האנליטית בה נבחן המושא, יש לערוך מדיטציית הצבה בה התודעה מתייצבת על המסקנה שהגעת אליה בתהליך הניתוח.
6. טיפוח הראיה החודרת שמתמקד בבחינת המושא מייצר גם הוא שמישות פיזית ומנטלית שתורמים בסוף התהליך להופעת סימנית של רווחת פיזית ומנטלית שדומים לאלו שהופיעו כשהגשמת את הריכוז של שמטה. כשאלו מתהווים ברצף התודעה שלך, האיחוד של ויפשיינא ושמטה הוגשם.
7. השילוב של ויפשיינא ושמטה תורם לא רק לחוכמה. באמצעות ניתוח מושא המדיטציה, גם היציבות מתעצמת.

תוכנית עבודה לפיתוח חוכמת הריקות

1. פיתוח הנחישות להרוס את התהליך הסמסארי אחרי בחינה ממושכת ומפוקחת של כל החסרונות והבעיות בסמסארה.
2. הבנה שכל עוד לא נתגבר על הגורם לסמסארה, היא לא תעלם מעצמה. כאן צריכה להתבצע בחינה מדוקדקת של שורש הסמסארה.
3. הגעה למסקנה שהבערות באופן כללי והשקפת המצרפים המתכלים בפרט מתפקדים כשורש מעגלי הקיום.
4. פיתוח נחישות שאינה מאולצת להסרת הבערות.
5. הבנה שכדי להתגבר על השקפת המצרפים המתכלים עלינו לפתח חוכמה שמבינה את אי קיומה של העצמיות – העצמיות בה מאמינה באמונה שלמה הבערות שלנו.
6. הבנה שעלינו לשלול את קיומה של עצמיות בה דבקה הבערות.
7. כדי לשלול את העצמיות עלינו להסתמך על טקסטים ולוגיקה שמוכיחים שהעצמי אינו קיים באופן בו דבקה הבערות.
8. אחרי שהגענו להבנה שהעצמי ומה ששייך לו אינם מתקיימים באופן אינהרנטי, עלינו לגרום לתודעה להתוודע לכך, עד שנפתח ראייה ישירה של אי-קיומה של העצמיות בה דבקה הבערות. הראייה הישירה של אי-קיום העצמיות תוביל אותנו בהדרגה למצב השחרור ולמצב הבודהה.

איזו בערות נוצרת בהתחלה?

- ביחס לעצמי: קודם כל עולה המחשבה "אני" ולאחריה מופיעה בערות שדבקה ב-"שלי" (הגוף שלי, הטלפון שלי, הממון שלי, וכו').
- ביחס לאחרים: כשאני רואה את הגוף של יצור חי הבערות שדבקה בקיומו באופן עצמאי ובלתי תלוי פועלת. בתלות בזה מופיעה בערות שדבקה בעצמיות של הפרט – של היצור החי; בערות שדבקה בקיום עצמאי שלהם.

איזה סוג של בערות מהווה את שורש מעגלי הקיום?

לבערות יש שני רבדים:

1. בערות שנרכשת באופן אינטלקטואלי – באמצעות סט אמונות, פילוסופיה מסוימת, ובשימוש בלוגיקה משובשת. זאת בערות שפועלת אצל אלו שיש להם יכולת ללמוד, לדבר ולהבין – כמונו, כבני אדם. אצל חיות לדוגמא, הבערות הזאת אינה פועלת אבל הזרעים שלה נמצאים ברצף התודעה שלהם ואצל כל היצורים שנמצאים בסמסארה (ושלא טיפחו עדיין דרך אמיתית).
 2. בערות מולדת. כזאת שקיימת אצל כל היצורים החיים שבסמסארה.
- הבערות שמהווה את השורש של מעגלי הקיום היא בערות מולדת, היא לא זאת שנרכשת באופן אינטלקטואלי. ההשקפה המולדת של המצרפים המתכלים היא שורש הסמסארה.

איך מניעה הבערות את המנגנון הסמסארי?



בערות ביחס לעצמי

כדי להכיר את עצמנו כפי שאנחנו קיימים באמת, עלינו להבין איך אנחנו לא קיימים - באופן בו הבערות דבקה בנו. לבערות ביחס לעצמנו יש רבדים שונים:

1. דבקות בעצמי קבוע, כיחידה אחת שלא ניתן לחלוקה, ועצמאי. (grasping at a permanent, unitary and independent self). הבערות הזאת היא נרכשת בלבד.

1. קבוע: שאינו תלוי בגורמים ותנאים

2. כיחידה אחת: שאין לו חלקים ולכן הוא לא ניתן לחלוקה.

3. עצמאי: אינו נוצר ואינו נהרס, אינו נולד ואינו מת.

2. דבקות בעצמי שמתקיים כחומרי ואוטונומי (grasping at a self-sufficient, substantially existent self).

1. שיכול להופיע לתודעה בלי ששום דבר אחר (כמו הגוף) יופיע לתודעה.

2. העצמי מופיע לתודעה כאילו הוא המלך והגוף והתודעה הם נתיניו.

3. דבקות בעצמי שמתקיים כאינהרנטי - כאובייקטיבי (grasping at an objectively/inherently existing self)

1. עצמי שניתן למצוא אותו בבסיסי התיוג שלו - כזה שמתקיים מצידם של בסיסי התיוג.

2. או - עצמי שאינו מתיוג באמצעות שם בלבד בתלות בבסיסי תיוג, אלא כזה שמתקיים בצורה אובייקטיבית.

אופני הניתוח של קיום עצמיות עצמאית ובלתי תלויה

הבערות דבקה ומאמינה בקיום אובייקטיבי של התופעות – מצדן הן, ולא כמתויגות בלבד באמצעות שפה ומחשבות. אם נצליח להוכיח שהמושא בו דבקה הבערות אינו קיים במציאות, נוכל להפסיק את הבערות. כדי להוכיח שהמושא הזה אינו קיים, ניתן להשתמש בתהליכי ניתוח כמו:

- שלילה של יחיד או רבים
- שלילה של מהות אחת או מהות נפרדת
- שלילה של ארבע קיצונויות הכינון
- שלילה של ארבע קיצונויות הקיום ואי הקיום
- ניתוח לוגי בן שבעת השלבים
- לוגיקה של התהוות בתלות
- ועוד...

איך עלי למדוט על הריקות שלי?

למדיטציה על הריקות של העצמי יש טכניקות שונות. אחת מהן היא מדיטציה בארבעה שלבים:

1. זההי את מושא השלילה – את העצמי שאינו קיים.

1. טפחי מצב תודעה בה יש דגש חזק על העצמיות שלך. לדוגמא: דמהי בעיניי רוחך מצב בו כלב מפחיד רודף אחריך, או שאתה נסחף בנהר גועש, או שמישהו מאשים אותך בגניבה או שזכית בלוטו.

2. בדוקי איך האני מופיע לתודעה - כעצמאי ובלתי תלוי.

2. הגדרי את האפשרויות למציאת העצמי באמצעות אחת הדרכים הנ"ל. לדוגמא: אם עצמיות בלתי תלויה ועצמאית שכזאת אכן קיימת היא חייבת להיות:

1. אותה מהות (אינהרנטית) כמו הגוף או התודעה

2. מהות (אינהרנטית) נפרדת מהגוף או התודעה

* אפשרות שלישית אינה קיימת.

3. שלילת האפשרות שאני קיים כאותה מהות אינהרנטית כמו הגוף או התודעה

4. שלילת האפשרות שאני קיים כמהות אינהרנטית נפרדת מהגוף והתודעה

האם מהותי זהה למהות המצרפים שלי?

אם מהותי היא אחת עם המצרפים, האם היא אחת עם כל המצרפים? האם היא מהות אחת עם מצרף הגוף או מהות אחת עם המצרפים המנטליים?

1. שלילה של מהות אחת עם כל המצרפים.

2. שלילה של מציאת ה-"אני" בתוך הגוף: אני לא נמצא באיברים ספציפיים בגוף, באוסף אברי הגוף, בצורת הגוף, ביסודות שמרכיבים את הגוף וכו'.

3. שלילה של מציאת האני בתודעה: ה-"אני" לא נמצא באף אחד המצרפים המנטליים: תחושות, הבחנה, גורמים מורכבים, ותודעה ראשית.

- חמשת המצרפים הם מצרף הגוף ומצרפי התודעה. הם מהווים את בסיס התיוג של ה-"אני" - של הפרט. ההגדרה של פרט: היצור שמתויג בתלות בארבעת או חמשת המצרפים – שמהווים את בסיסי התיוג.

האם אני מהות נפרדת מהמצרפים שלי?

יש כמה מסקנות אבסורדיות לאפשרות שאני הוא מהות נפרדת מהגוף והתודעה שלי - מחמשת המצרפים:

1. כשהגוף נפגע ומופיע בו כאב, האני לא יחוש בכך.
2. כשהאני נפגע וכואב, הגוף והתודעה לא יחושו בכך.
3. ניתן יהיה להצביע על הגוף במקום אחד ועל האני במקום אחר.
4. לאני לא יהיו את מאפייני הגוף והתודעה. יהיו לו תכונות אחרות.

ניתוח לוגי בן שבעה שלבים

1. אני אינהרנטי אינו מהות אחת עם המצרפים. אם הוא אכן מהות אחת עם המצרפים, מכנה משותף לבסיס התיוג והתופעה המתויגת יהיה קיים. מכנה משותף שכזה מציג סתירות לוגיות.*
2. אני אינהרנטי הוא אינה מהות נפרדת מהמצרפים. אם אכן היה הוא מהות נפרדת, גם כאן תהייה סתירות לוגיות.
3. אני אינהרנטי הוא אינו כזה שתומך במצרפים – כמו לדוגמא קערה שמכילה דובדבנים. כמו שהדובדבנים הם אינם בסיס התיוג של הקערה ולקערה אין את המאפיינים של הדובדבנים, כך גם המצרפים לא היו יכולים להיות בסיס התיוג של האני אינהרנטי שתומך בהם מאחר ולא יהיו לו את מאפייני המצרפים.*
4. אני אינהרנטי הוא אינו כזה שנתמך ע"י המצרפים – כמו מישהו שגר בתוך בית או כמו מישהו שמסתייע ונתמך על ידי מקל הליכה, משום שאם אני אינהרנטי אכן היה קיים כך, לא יהיו לו את מאפייני המצרפים.*
5. אני אינהרנטי אינו מחזיק את מצרפיו (כרכוש) – באופן שדומה לדבר הבא: הרכב שלי הוא רכושי. אם אכן היו המצרפים רכושו של האני, ניתן היה לראות את האני והמצרפים בנפרד – כמו שניתן לראות אותי ואת הרכב שלי בנפרד.*
6. אוסף חלקי האני – המצרפים וכו' הם אינם האני משום אם נרכיב אותם בסדר אחר, לא נוכל לזהות את האני.
7. הצורה – קווי המתאר של האני אינם האני.

היעדר עצמיות של התופעות - המצרפים

לאחר ביסוס המסקנה שאני לא מתקיים באופן אינהרנטי, בחינת בסיסי התיוג של העצמי מעלה שגם הם אינם מתקיימים באופן אינהרנטי:

1. בחינה מצרף הגוף: האם ניתן למצוא גוף בתוך אברי הגוף? בתוך היסודות מהם מורכב הגוף? אם חלקי הגוף הם הגוף, כמה גופים יש לי?
2. בחינת מצרף התחושות, הבחנה, מגע וכו': אם מצרף התחושות מתקיים באופן אינהרנטי, האם הוא יכול להיות תלוי וקשור באובייקט של תחושה ובפרט שחש?
3. בחינה של תודעה ראשית: אם התודעה מתקיימת באופן אינהרנטי – האם ניתן לבסס את הקשר בינה לבין היודע, המושא והפעולה שלה?

היעדר עצמיות של תופעות אחרות

- תופעות פיזיות שהן מושאי השתוקקות - כמו ממון, רכוש, אוכל, מכונית, טלפון וכו': כשבוחנים את חלקיהן, עולה השאלה האם הן מהות אחת אינהרנטית או מהות שונה מהן? האם ניתן למצוא אותן בחלקיהן?
- פיסת עץ יכולה להפוך לעמוד, לקורה תומכת או למרפסת. היא מתויגת ככזאת בשלב מסוים בחייה, בתלות בדברים מסוימים. היא אינה קיימת כאינהרנטית כעמוד, קורה תומכת וכו'.
- תופעות שאינן פיזיות כמו זמן: האם ניתן לדוגמא למצוא שנה בחלקיה?
- תופעות קבועות, שאינן מורכבות הן קשורות בתופעות מורכבות. ריקות, או חלל שאינו מורכב הן תופעות ששוללות דבר מסוים ביחס לתופעה מורכבת ולכן הן לא מתקיימות מעצמן.

הנימוק של התהוות בתלות

הנימוק של התהוות בתלות וביחס נחשב לנימוק שמוכיח בצורה הטובה ביותר את אי הקיום העצמאי של כל תופעה באשר היא. הלוגיקה של התהוות בתלות וביחס מסלקת את קיצוניות הקיום וקיצוניות אי-הקיום ולכן היא נקראת דרך האמצע. לדוגמא:

הפרט, אינו מתקיים באופן אינהרנטי, משום שהוא מתהווה בתלות וביחס.

להתהוות בתלות יש רבדים שונים:

- תלות בגורמים ותנאים
- תלות בחלקים
- תיוג בתלות בבסיסי התיוג של התופעות.

שתי האמיתות

כל האסכולות הבודהיסטיות עוסקות בשתי האמיתות אבל כל אחת מהן נותנת להן פרשנות שונה.

שתי האמיתות, ע"פ אסכולת המדייאמיקה פראסנגיקה:

1. אמת מוחלטת: ריקות מקיום אינהרנטי. הריקות היא אמת עבור תודעה מוחלטת. כשאמת מוחלטת מופיעה לתודעה מוחלטת, חזותה תואמת את קיומה – אי-קיום אינהרנטי. התודעה המוחלטת הינה איזון מדיטטיבי של אריא ששוהה באופן חד-נקודתי על הריקות.
2. אמת מוסכמת: כל התופעות שאינן ריקות. התודעות שעוסקות באמיתות מוסכמות הן תודעות תקפות מוסכמות. אמיתות מוסכמות הן אמיתות עבור בערות שדבקה בקיום אינהרנטי – בערות שמאמינה שהן מתקיימות באופן שתואם את חזותן. למרות שאמיתות מוסכמות מופיעות לתודעה מוסכמת עם חזות של קיום אינהרנטי, הן ריקות מקיום אינהרנטי ולכן קיומן הוא כאשליה.

עיתות המדיטציה

1. איזון מדיטטיבי שהוא כחלל:

1. בשלב הראשון המתרגלת לומדת את הנושא ומהרהרת בו כדי להגיע למסקנה לגבי משמעות הריקות. בזמן מדיטציה על הריקות אפשר שמחשבות כמו "וואוו! הבנתי את הריקות" תעלנה. על המודט. להפסיק את המחשבות הללו ולשלב שני אספקטים במדיטציה: (1) הבנה נכוחה של שלילה שלא מאשרת בלי שוב לתעל את התודעה לאחיזה ב-"אני" מוצק; (2) ולהציף לתודעה את החזות של הריקות שקשורה בריק השלם הנ"ל. אם אופן האחיזה בריקות נחלש, יש לחזק אותו על ידי ניתוח נוסף של הריקות.

2. בשלב השני והשלישי על המתרגלת לטפח שמטה שמתמקדת בריקות, לעבור לניתוח נוסף של המושא כדי לפתח את השילוב של שמטה וויפסאנה שמתמקד בריקות ולאחר שהם הגשימו את האיחוד הזה, עליהם להמשיך למדוט עד לפיתוח הבנה נכוחה ישירה של הריקות – של תרופת הנגד האמיתית לכל הדברים שעוברים את התודעה.

2. לאחר האיזון המדיטטיבי – הישג עוקב שהוא כאשליה:

אחרי היציאה מאיזון מדיטטיבי שרואה את הריקות בצורה ישירה, עולם התופעות המוסכם – האמיתות המוסכמות שוב מופיעות לתודעת המתרגלת. לפני ההגעה למצב הבוהה הבערות נפסקת לחלוטין אבל לתודעה עדיין מופיעה חזות דואלית שגויה. על המתרגלת לתרגל את ההכרה שלמרות שחזות התופעות היא חזות של קיום אינהרנטי, הן ריקות מאופן קיום שכזה. למרות שהן ריקות, הן עדיין מתפקדות – הן כאשליה.

מדוע לעסוק בתרגול טנטרה?

1. על פי מסורת הסוטרה, שלבי הדרך להארה לומדו במלואם והם מובילים להגשמת שני גופי הבודהה – גוף הדהרמה והגופים הפיזיים.
 1. מצבור החוכמה הנשגבת הוא המצבור העיקרי שמשאיר חותמים שמביאים להגשמת הדהרמהקאיה
 2. מצבור פוטנציאל הזכות הוא המצבור העיקרי שמשאיר חותמים שמביאים להגשמת הרופהקאיה
 3. צבירת המצבורים שקולה לתרגול במשך שלושה עידנים עצומים לאין שיעור.
2. על פי מסורת הטנטרה, בעוד מסורת הסוטרה מלמדת את הגורם הממשי שמביא להגשמת הדהרמהקאיה, היא לא מלמדת את הגורם הממשי להגשמת הרופהקאיה. הגורם הממשי שמסורת הטנטרה מלמדת הוא מדיטציה על ישות שמיימית – deity yoga. מעבר לזה, מסורת הטנטרה משלבת טכניקות שמאיצות את הדרך להארה.

טנטרה בודהיסטית

תנאי הסף לתרגול טנטרה הם:

- פיתוח של הדרכים המשותפות – סיכומן הוא שלושת ההיבטים העיקריים של הדרך: הנחישות להיחלץ מהמנגנון הסמסארי, בודהיצי'טה וההשקפה הנכונה.
 - קבלת העצמה ששייכת לאחת מארבע מחלקות הטנטרה. ההעצמה מבשילה את רצף המתרגל.ת לתרגול הטנטרה.
 - שמירה נאותה על הנדרים וההתחייבויות שלקחנו על עצמנו – אלו ששייכים למחלקת הפראטימוקשה, הבודהיסטווה והטנטרה.
 - תרגול שמטפח חזות צלולה של המתרגל.ת כישות שמיימית וגאוה בהיותו.ה ישות שמיימית.
- אחרי קבלת ההעצמה המתרגל.ת מקבל.ת הרשאה למדוט על עצמם כישות שמיימית, על משכנם כמשכן הישות השמיימית, על שימוש באמצעים של ישות מוארת ולמדוט על עצמם כמבצעים את פעולות ההארה.
- משמעות תרגול מנטרה: הגנה על התודעה מחזות רגילה ודבקות של המתרגל.ת בהיותם פרטים רגילים.
- תרגול הטנטרה משתמש בטכניקות בהם מביאים תודעות עוכרות על תוך הדרך להארה.

מחלקות הטנטרה

1. קרייא טנטרה – טנטרת פעולה: ישויות שמיימיות כמו טארה לבנה או ירוקה, צ'נרזיג, מנג'ושרי וכו'. המחלקה הזאת מדגישה פעולות חיצוניות מסוימות כמו שמירה על ניקיון והיגיינה, הצעת מנחות וכו'.
2. צ'רייה טנטרה – טנטרת ביצוע. המחלקה הזאת מאזנת פעולות חיצוניות וריכוז פנימי.
3. יוגה טנטרה – טנטרת יוגה. במחלקה זאת יש דגש שווה על יוגה פנימית.
4. אנוטרה-יוגה-טנטרה – טנטרת יוגה הגבוהה ביותר. שלוש הישויות השמיימיות העיקריות במסורת הגלוקפה ששייכות למחלקה הזאת הן Guhyasamaja, Chakrasamvara, Yamantaka-Vajrabairava. המחלקה הזאת מדגישה יוגה פנימית שאין נעלה ממנה.

מחלקת הטנטרה הגבוהה ביותר

- אנוטרה-יוגה-טנטרה עושה שימוש במערכת סבוכה של ערוצי אנרגיה שנמצאים בגוף ככללותו, באנרגיות שנקראות אנרגיות רוח, ובטיפות/יסודות בסיסיים שקשורים באב ואם, זכר ונקבה
- בזמן המוות שמתרחש בשל קארמה כל אנרגיות הרוח שמהוות בסיס לתודעות שפועלות בגוף נאספות אל תוך הערוץ המרכזי שמשתרע מהקודקוד עד אברי המין. הן נעות לעבר הטיפה שלא ניתנת להריסה שנמצאת בערוץ המרכזי באזור הלב, מתפוגגות אל תוכה וגורמות לתודעה המעודנת ביותר והבסיסית ביותר להתגלות ולהפוך לפעילה. אצל פרטים רגילים התודעה הזאת מתגלה רק בזמן המוות והיא זאת שעוברת מהחיים האלו לחיים הבאים.
- תרגול מחלקת הטנטרה הגבוהה ביותר מתמקד במניפולציה של ערוצי האנרגיה ושל אנרגיית הרוח כדי להפוך את התודעה הבסיסית ביותר לגלויה בכוח המדיטציה, להשתמש בה כדי להבין נכוחה את הריקות ולהפוך אותה לתודעה מוארת במהירות רבה יותר מהשיטות בהם משתמשים במסורת הסוטרה.

הקדשות

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרווחה והאושר ללא יוצא מן הכלל
אוואלוקיטשווארה רב העוצמה, טנזין גיאצו
לו תיוותר עד קץ הקיום.

לו תשגשג תורתו של הבודהה
והמחזיקים בה יישארו לעד.
לו יזכו כל הנודדים באושר וברווחה
ולו יתממשו כל מטרותיהם, הזמניות והמוחלטות

בזכות חסד זה, לו אשיג במהרה
את מצב הגורו-בודהה,
ולו אוביל למצב זה
את כל הנודדים, עד אחד.

לו תודעת ההארה העילאית יקרת הערך
שטרם נולדה תיוולד;
לו זו שנולדה לא תתנוון
ותשגה עוד ועוד.

יוגת מורה הרוח של ג'ה צונגקאפה

MIG ME TSE WÄI TER CHEN CHÄN RÄ ZIG
DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG
GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN TSONG KHA PA
LO ZANG DRAG PÄI SHAB LA SÖL WA DEB X 3

אוולוקיטשוורה, אוצר של חמלה שעבורה אין קיום אובייקטיבי;
מנג'ושרי, מאסטר של חוכמה ללא רבב;
צונגקאפה, עיטור הכתר של מלומדי הארץ המושלגת;
לובסנג דראגפה - למרגלותיך אשטח את בקשותיי.

x3