

עם כל
נשימה
ונשימה

מדריך למדיטציה

הנזיר המכובד טאניסארו בהיקהו

תורגם מאנגלית על ידי דוד מקיאס

מיועד להפצה ללא תשלום

ניתן לשלוח שאלות אל:

The Abbot
Metta Forest Monastery
PO Box 1409
Valley Center, CA 92082
USA

Copyright © Thanissaro Bhikkhu 2012

This book may be copied or reprinted *for free distribution*
without permission from the publisher.
Otherwise all rights reserved.

עימוד: מרזל א.ש. – ירושלים

תוכן

הקדמת המתרגם — v

הקדמה — 1

- מדיטציה: מה ומדוע — 1
- מה נמצא בספר זה — 3
- כיצד לקרוא ספר זה — 5
- הנחות יסוד — 6
- מונחים ופירושים — 26

חלק ראשון: הנחות בסיסיות — 27

- 1. להתכונן למדוט — 27
- המצב הפיזי שלך — 27
- התנוחה שלך — 29
- מצב התודעה שלך — 33
- 2. התמקדות בנשימה — 38
- 3. לעזוב את המדיטציה — 47
- 4. תרגול מדיטציה בתנוחות אחרות — 49
- הליכת מדיטציה — 49
- מדיטציית עמידה — 52
- מדיטציה בשכיבה — 54
- 5. להיות מודט — 55
- מונחים ופירושים — 57

חלק שני: בעיות נפוצות — 58

- כאב — 59
- מחשבות נודדות — 62
- ישנוניות — 67
- ריכוז אשלייתי — 69
- רעשים חיצוניים — 69
- קשיים עם הנשימה עצמה — 70
- אנרגיות ותחושות לא אופייניות — 73
- לשפוט את ההתקדמות שלך — 78
- לשמר מוטיבציה — 81
- רגשות הרסניים — 84
- חזיונות ותופעות בלתי רגילות — 93

להיתקע בריכוז — 95

תובנות שרירותיות — 96

מונחים ופירושים — 97

חלק שלישי: מדיטציה במהלך היום — 98

1. המיקוד הפנימי שלך — 100

2. הפעולות שלך — 103

מתינות בשיחה — 104

כללי האימון הרוחני — 106

ריסון החושים — 111

3. הסביבה שלך — 113

מונחים ופירושים — 121

חלק רביעי: תרגול מתקדם — 122

ג'האנה — 122

הג'האנה הראשונה — 123

הג'האנה השנייה — 126

הג'האנה השלישית — 127

הג'האנה הרביעית — 127

ריכוז שגוי — 131

כיצד להשתמש במפה של הג'האנות — 132

תובנה — 137

יצירה — 137

שחרור — 145

מונחים ופירושים — 146

חלק חמישי: למצוא מורה — 148

מדוע — 149

תבונה ויושרה — 151

לפתח יושרה — 153

מונחים ופירושים — 154

נספח: מדיטציות נוספות — 155

כאשר אתה מרגיש מיואש — 155

כאשר אתה מרגיש תאוה — 156

כאשר אתה מרגיש כועס — 158

כאשר אתה מרגיש עצל — 158

דברי הכרה מפי המחבר — 159

הקדמת המתרגם

טאניסארו בהיקהו ידוע בעיקר כמתרגם, פרשן ומחבר של כתבי וספרי דהמה רבים. בנוסף לכך, הוא גם מורה למדיטציה מוערך. כדבריו, מדיטציה היא למעשה מיומנות – המיומנות שעיקרה הוא אימון התודעה אל עבר רמות הולכות וגוברות של רווחה פנימית, שקט ושחרור. הוא מכנה את תרגול המדיטציה "המיומנות האולימפיית", מפני שבהשוואה לפעילויות אחרות אותן אנו יכולים ללמוד לבצע היטב, תרגול המדיטציה מביא עימו את התועלת המשמעותית ביותר לחיינו.

בשנים האחרונות, בארץ ובמדינות מערביות רבות ברחבי העולם, תרגול של מדיטציית מיינדפולנס מקבל כמות נכבדה של תשומת לב, וברוב המקרים – טוב שכך. לעומת זאת, תרגול של ריכוז שמור בדרך כלל למתרגלי מדיטציה מסורים ומנוסים יותר, אך זה לא מוכרח להיות כך. בהתאם לתבניות המנטליות של התלמיד או התלמידה, ישנם אנשים רבים היכולים להתחיל את תרגול המדיטציה שלהם עם תרגול ריכוז ולהפיק מכך תועלת משמעותית. בעזרת הריכוז, ועל ידי המיומנויות שאנו רוכשים כאשר אנו לומדים כיצד לשלוט בו, מתעוררות תובנות לגבי טבע התודעה והסבל הלא הכרחי שהיא מייצרת לעצמה. בנוסף לכך, תרגול של ריכוז יכול להועיל גם למודטים ותיקים הרוצים להעמיק את תרגולם האישי, ולבחון היבטים נוספים של תודעתם. למרות זאת, כמעט ולא קיימים ספרים בעברית המספקים הנחיות בנוגע לכיצד לתרגל ריכוז. ובמקרה של ספר זה, ריכוז המבוסס על הנשימה.

הספר הזה תורגם כדי לתת מענה לכך. הוא כתוב בשפה נגישה יחסית, המכוונת אל כל אדם המעוניין ללמוד כיצד למדוט לפי שיטתו של אג'אהן טאניסארו ומוריו – מאסטרים למדיטציה במסורת היער התאילנדית. הקורא ימצא בספר הנחיות מספקות כדי להתחיל לבסס תרגול מדיטציה אישי, בנוסף לדרכי התמודדות עם קשיים ואתגרים העולים, באופן

בלתי נמנע, במהלך המדיטציה. הספר מציע דרך תרגול של מדיטציית מיינדפולנס, המבוססת על הנשימה, העשויה להוביל בטבעיות אל מצבי ריכוז חזקים – בהתאם לרמת המחויבות של התלמיד או התלמידה. מצבי ריכוז אלו מספקים לתודעה תחושה יציבה של רווחה, ביטחון ובהירות. בעזרתם, המודט המסור יכול לייצר בתודעתו את התנאים המתאימים כדי לעורר תובנות וראייה חודרת אל תוך טבעם של הדברים. שיטת התרגול המוצעת בספר הועילה לי רבות בדרכי האישית.

חשוב לי להביע את תודתי העמוקה לכל האנשים שאפשרו את התרגום הזה, חלקם בצורה ישירה וחלקם בצורה עקיפה יותר. מורי המדיטציה מהם זכיתי ללמוד, במיוחד אג'אהן עופר עדי וטאניסארו בהיקהו (אג'אהן ג'און), אשר היוו דוגמה אישית ועדות חיה לאיכויות התודעתיות שתרגול דהמה מסור מביא עימו. תודתי נתונה גם לחברים ולעמיתים שתרמו מזמנם וניסיונם: דוד לב, ורד רפאלי ואבי פאר, על דברי העידוד והעזרה הרבה בתרגום, ההגיייה והוצאת הספר לאור. בנוסף, הוקרת תודה מיוחדת לרעות קלמן מקיאס על התמיכה והסבלנות.

אני מקווה שהעברתי את דברי הלימוד של אג'אהן ג'און נכונה – בדרך נגישה ומובנת, אך מבלי לאבד את עומק הדברים והרבדים הרבים בהם. עם זאת, כל הטעויות שנעשו במלאכת התרגום, כמובן, הם באחריותי המלאה. הספר כתוב בלשון זכר רק לשם הנוחות, אך מיועד לנשים ולגברים כאחד.

לכל שאלה בנוגע לתרגול, הקורא מוזמן/ת ליצור קשר במייל:

Dudu.Mindful@gmail.com

ניתן לקרוא תרגומים נוספים של מורים ממסורת היער התאילנדית
בכתובת: www.mindfuldavid.com/articles

מי ייתן ותפיקו את המרב מספר זה.

דוד מקיאס

חיפה, 2021

הקדמה

מדיטציה: מה ומדוע

מדיטציה היא אימון לתודעה¹, כדי לעזור לה לפתח את החוזקות והכישורים להם היא זקוקה בשביל לפתור את בעיותיה. כשם שישנן תרופות שונות למגוון המחלות של הגוף, ישנם סוגים שונים של מדיטציות למגוון הבעיות השונות של התודעה.

טכניקת המדיטציה המוצגת בספר זה היא מיומנות המכוונת לפתור את הבעיה הבסיסית ביותר של התודעה: המתח והסבל שהיא מביאה על עצמה, באמצעות המחשבות והפעולות שלה. למרות שהתודעה רוצה באושר, היא עדיין מצליחה להכביד על עצמה עם כאב מנטלי. למעשה, כאב זה מגיע ממאמצי המוטעים של התודעה למצוא אושר. מדיטציה עוזרת לחשוף את הסיבות בגללן התודעה עושה זאת, ועל ידי חשיפתן, עוזרת לרפא אותן. בכך שהיא מרפא אותן, היא פותחת בפניך את האפשרות לאושר אותנטי, אושר עליו אתה יכול לסמוך, אושר שלעולם לא ישתנה או יאכזב אותך.

אלו החדשות הטובות של המדיטציה: אושר אותנטי הוא אפשרי ואתה יכול להגיע אליו באמצעות מאמץ. אינך מוכרח להשביע את רצונך לאושר אמיתי עם הנאות שבסופו של דבר יעזבו אותך. אינך מוכרח להגביל את עצמך לרעיון שאושר זמני הוא הדבר הטוב ביותר שיש לחיים להציע לך, ואינך מוכרח לתלות את התקווה שלך לאושר על אף אדם או כוח מחוץ לעצמך. אתה יכול לאמן את התודעה להשיג גישה אל אושר מהימן לחלוטין, אושר שאינו גורם לשום נזק לעצמך, או לאף אדם אחר.

לא רק מטרת המדיטציה היא טובה, האמצעים כדי להשיג את המטרה גם הם טובים. האמצעים הם פעילויות ואיכויות מנטליות שאתה יכול להרגיש גאה לפתח. איכויות כמו: כנות, יושרה, חמלה, מיינדפולנס² ויכולת

הבחנה³. מכיוון שאושר אמיתי מגיע מבפנים, הוא אינו דורש ממך לקחת דבר מאף אדם אחר. האושר האמיתי שלך אינו נמצא בקונפליקט עם האושר האמיתי של אף אדם אחר בעולם, וכאשר תמצא אושר אמיתי בפנים יהיה לך יותר בשביל לשתף עם אחרים.

זו הסיבה לכך שתרגול מדיטציה הוא פעולה של רוחב לב, כלפי אנשים אחרים וגם כלפי עצמך. כאשר אתה פותר את בעיית המתח והסבל, אתה, כמובן, האדם שיפיק מכך תועלת באופן הישיר ביותר. אבל אינך האדם היחיד שיפיק מכך תועלת. זה כך מכיוון שכאשר אתה גורם לעצמך מתח וסבל, אתה מחליש את עצמך. במקרה זה, אתה מכביד לא רק על עצמך, אלא גם על האנשים סביבך: בגלל הצורך שלך להיות תלוי בהם עבור עזרה ותמיכה, וגם בגלל הנזק שאתה עשוי לגרום להם – עקב דברים טיפשיים אותם אתה עלול לומר או לעשות, מתוך פחד וחולשה.

בו בזמן, היכולת שלך לעזור לאחרים עם בעיותיהם נפגעת, מפני שידך מלאות עם הבעיות שלך. אבל אם התודעה שלך תלמד כיצד להפסיק לגרום לעצמה מתח וסבל, אתה תהיה פחות לנטל על אחרים ובעמדה טובה יותר להעניק להם עזרה. אם כן, תרגול המדיטציה מלמד אותך לכבד את הדברים הראויים לכבוד בעצמך: את התשוקה שלך לאושר אותנטי, עליו ניתן לסמוך לחלוטין ושאינו מזיק כלל, ואת היכולת שלך למצוא את האושר הזה בעזרת מאמציך שלך.

כדי להביא את הסבל והמתח שהתודעה גורמת לעצמה לסיום מוחלט, יש צורך במידה עצומה של מסירות, אימון ומיומנות. אבל טכניקת המדיטציה המוסברת בספר זה אינה תורמת רק לאנשים המוכנים ללכת אחריה לאורך כל הדרך אל עבר הריפוי המוחלט של התעוררות. גם אם אתה רוצה עזרה בניהול כאבים או במציאת מעט יותר שקט ויציבות בחייך, למדיטציה יש הרבה להציע לך. מדיטציה מחזקת את התודעה כדי שתוכל להתמודד עם בעיות רבות בחיי היום יום, מכיוון שהיא מפתחת איכויות כמו מיינדפולנס, ערנות, ריכוז ויכולת הבחנה. איכויות אלה מועילות בכל הפעילויות: בבית, בעבודה, בכל מקום. הן עוזרות להתמודד גם עם חלק מהנושאים הגדולים והקשים ביותר בחיים: התמכרויות, טראומה, אובדן, אכזבה, חולי, זקנה ואפילו מוות. קל יותר להתמודד עם קשיים אלו כאשר התודעה פיתחה את המיומנויות שתרגול המדיטציה מעודד.

לכן, גם אם לא תעשה את כל הדרך אל עבר חופש מוחלט ממתח וסבל,

מדיטציה יכולה לעזור לך להתמודד עם סבלך בדרך מיטיבה⁴ יותר – במילים אחרות, עם פחות נזק לעצמך ולאנשים סביבך. זה, כשלעצמו, הוא שימוש בעל ערך בזמןך. אם, בהמשך, תחליט להתמיד במדיטציה מעבר לכך כדי לראות האם היא באמת יכולה להוביל אל עבר חופש מוחלט, מה טוב.

מה נמצא בספר זה

טכניקות המדיטציה המתוארות בספר זה נשאבו משני מקורות. הראשון הוא אוסף הנחיות של הבודהה על כיצד להיעזר בנשימה כדי לאמן את התודעה. הנחיות אלו נמצאות בקאנון הפאלי⁵, התיעוד העתיק ביותר של דברי הלימוד של הבודהה. כפי שנכתב בקאנון, הבודהה גילה שהנשימה היא נושא מדיטציה המוביל למנוחה – לתודעה ולגוף – ובנוסף לכך נושא אידאלי לפיתוחם של מיינדפולנס, ריכוז ויכולת הבחנה. למעשה, זהו נושא המדיטציה בו הבודהה השתמש בעצמו, בדרכו אל עבר ההתעוררות שלו. מסיבה זו, הוא המליץ על מדיטציית הנשימה לאנשים רבים ולימד אותה בפירוט רב יותר מאשר כל נושאי המדיטציה האחרים.

המקור השני הוא שיטת תרגול של מדיטציית הנשימה שפותחה במאה האחרונה על ידי אג'אהן לי דהמהדקהארו (Ajān Lee Dhammāro), מאסטר במסורת בודהיסטית הידועה בתאילנד כמסורת היער התאילנדית. השיטה של אג'אהן לי בנויה על הנחיותיו של הבודהה ומסבירה, בפרטי פרטים, נושאים רבים אותם הבודהה העביר בצורה מתומצתת. אני תרגלתי לפי שיטה זו במשך 10 שנים תחת אג'אהן פואנג ג'וט'יקו (Ajān Fuang Jotiko), אחד מתלמידיו של אג'אהן לי. לכן, חלק מהתובנות מגיעות גם מהאימון שלי תחת אג'אהן פואנג.

בחרתי את מקורות אלו כדי להתמקד בנשימה כנושא המדיטציה העיקרי, מכיוון שהנשימה היא הנושא הבטוח ביותר מבין כל נושאי המדיטציה. הטכניקה המתוארת כאן מביאה את הגוף ואת התודעה למצב מאוזן של רווחה פנימית. כתוצאה מכך, מתאפשר לתודעה להשיג תובנות מאוזנות בנוגע לפעילויותיה, כדי שהיא תוכל לראות את הדרך בה היא יוצרת מתח וסבל, ולהרפות מכך באפקטיביות.

הטכניקה המוצגת כאן היא חלק מדרך מקיפה של אימון תודעתי,

הכוללת לא רק תרגול של מדיטציה, אלא גם פיתוח של נדיבות וטוב לב. הגישה הבסיסית בכל החלקים של אימון זה היא דומה: להבין את פעולותיך כחלק משרשרת של סיבות ותוצאות, כדי שתוכל למקד את הסיבות בכיוון חיובי יותר. עם כל פעולה של מחשבה, דיבור או מעשה, אתה מהרהר על הפעולה אותה אתה מבצע בזמן שאתה עושה אותה. אתה מחפש אחר המוטיבציה המובילה לפעולותיך, ואחר התוצאות שפעולות אלה מעוררות. כאשר אתה מהרהר בדרך זו, אתה לומד כיצד לבחון את פעולותיך במספר דרכים מסוימות:

- האם הן מובילות אל סבל ומתח, או אל עבר סיומם של מתחים וסבל?
- אם הן מובילות אל מתח, האם הן הכרחיות?
- אם לא, מדוע לבצע אותם שוב?
- אם הן מובילות אל שחרור ממתחים, כיצד ניתן לשלוט בהן כמימונויות?

כאשר אתה מאמן את עצמך בנדיבות וטוב לב, יש להתייחס לשאלות אלו ברמת הדיבור והפעולות שלך. אימון המדיטציה מתייחס לכל האירועים בתודעה כפעולות – בין אם אירועים אלו הם מחשבות או רגשות – ובוחן אותם בצורה דומה. במילים אחרות, התרגול מאלץ אותך להסתכל על המחשבות והרגשות שלך פחות בהקשר של תוכן, ויותר בהקשר של מקורן ותוצאותיהן: מהיכן הן מגיעות ולהיכן הן מובילים אותך.

אסטרטגיה זו – להתבונן על הפעולות שלך ולחקור אותם בעזרת שאלות אלה – קשורה באופן ישיר לבעיה אותה היא אמורה לפתור: המתח והסבל הנגרם כתוצאה מהמעשים שלך. זאת הסיבה שטכניקה זו נמצאת בבסיס האימון ככלל. המדיטציה פשוט מאפשרת לך להבחין במעשיך בצורה זהירה יותר, ואז לחשוף ולזנוח רבדים מעודנים יותר של מתח, הנגרם כתוצאה ממעשים אלו. בנוסף לכך, המדיטציה מטפחת את התכונות המנטליות המחזקות את היכולת שלך לפעול בדרכים מיטיבות.

למרות שטכניקת המדיטציה המתוארת כאן היא חלק מאימון בודהיסטי מסוים, אינך חייב להיות בודהיסט כדי לתרגל אותה. היא יכולה לעזור לך להתגבר על בעיות שאינן בהכרח ייחודיות לבודהיסטים. אחרי הכל,

בודהיסטים הם אינם האנשים היחידים הגורמים לעצמם מתח וסבל, ולבודהיסטים אין זכויות יוצרים על האיכויות המנטליות המתפתחות בעזרת המדיטציה. מיינדפולנס, ערנות, ריכוז ויכולת הבחנה, מועילים לכל אדם המפתח אותם. מה שמבוקש ממך הוא לתת לאיכויות אלה הזדמנות אמיתית.

מטרת הספר היא להציג את אימון המדיטציה – ביחד עם האימון הרחב יותר ממנו היא חלק – בדרך קלה להבנה וליישום.

החלק הראשון של ספר זה מכיל הנחיות של הצעדים הראשונים בנוגע לכיצד למדוט. החלק השני מייעץ כיצד להתמודד עם חלק מהבעיות העוללות לעלות בזמן שאתה מתרגל. החלק השלישי עוסק בנושאים העולים כאשר אתה מנסה להפוך את תרגול המדיטציה לחלק מחייך בכללותם. החלק הרביעי עוסק בנושאים העולים כאשר תרגול המדיטציה שלך מתקדם לרמת מיומנות גבוהה יותר. החלק החמישי מסביר כיצד יש לבחור ולהתייחס למורה למדיטציה, היכול לתת לך את סוג האימון המותאם לך אישית, בצורה שאף ספר אינו יכול לספק.

כיצד לקרוא ספר זה

ניסיתי לכלול בספר זה את מרבית הנושאים שמתרגל מדיטציה מסור יפגוש במהלך התרגול העצמי שלו. מסיבה זו, אם אתה מתרגל מדיטציה חדש ועדיין לא מחויב לתרגול רציני, אתה תמצא יותר מידע בספר ממה שאתה צריך באופן מיידי. למרות זאת, אתה יכול למצוא כאן הרבה הדרכה מועילה אם תקרא את הספר באופן סלקטיבי. דרך טובה לעשות זאת היא לקרוא רק את מה שהכרחי כדי שתוכל להתחיל לתרגל, ואז להניח את הספר ולנסות לעשות את זה.

כדי להתחיל:

1. קרא את הדיון המתייחס לנשימה בחלק הבא (עמודים 15-13), עד הכותרת "מדוע הנשימה".
2. דלג לקטע שכותרתו, "להתמקד בנשימה" בחלק הראשון. קרא

את ששת החלקים המפורטים בו, עד שתוכל לשמור אותם בתודעה. לאחר מכן, מצא מקום נוח לשבת ונסה לעקוב אחרי כמה שיותר שלבים – השלבים בהם אתה מרגיש נוח להתנסות. אם השלבים מפורטים מדי עבורך, קרא את הכתבה "מדיטציה מודרכת", או שב ותרגל בעזרת חלק מקבצי השמע הזמינים ב-www.dhammatalks.org

3. אם אתה נתקל בבעיות כאשר אתה מתחיל לתרגל, חזור אל החלק הראשון ועיין גם בחלק השני.

בנוגע לשאר הספר, אתה יכול לשמור את הקריאה בו לשלב מאוחר יותר, כאשר תהייה מוכן להעלות את דרגת המחויבות שלך. אך אפילו כאשר תהייה מוכן לעשות זאת, זה יהיה חכם לקרוא את הספר בצורה סלקטיבית – במיוחד את החלק הרביעי. העצות הניתנות שם מכוונות אל מתרגל המחויב באופן מוחלט. חלק מהעצות דורשות מחויבות רבה יותר ממה שאתה מוכן להשקיע, אז השתמש בעצות הנראות לך שימושיות, ביחס לנסיבות העכשוויות של חייך וערכיך. השאר את החלקים הנותרים לאנשים אחרים – או לעצמך, בתקופה מאוחרת יותר. זכור, אין דבר בתרגול המדיטציה שאתה חייב לעשות. המוטיבציה היחידה מגיעה מכוח פנימי: התשוקה שלך להשתחרר מהסבל ומהמתחים שאתה גורם לעצמך.

הנחות יסוד

כאשר אתה מבקש לשלוט בטכניקת מדיטציה, זה טוב להכיר את ההנחות העומדות בבסיס הטכניקה. כך תדע בבהירות מה עומד בפניך. היכרות עם הנחות יסוד אלה גם תעזור לך להבין מדוע וכיצד הטכניקה אמורה לעבוד. אם יש לך ספקות בנוגע להנחות היסוד אתה יכול לנסות אותן כהשערה ראשונית, כדי לראות אם הן באמת עוזרות להתמודד עם הבעיות של מתחים וסבל. תרגול המדיטציה אינו דורש ממך להישבע אמונים לדבר שאינך מבין לחלוטין, אבל הוא כן דורש ממך לתת להנחות העומדות בבסיס התרגול הזדמנות אמיתית.

תוך כדי שהמדיטציה שלך מתפתחת, אתה יכול להחיל את הנחות יסוד

אלה על נושאים העולים בתרגול המדיטציה ואינם מוסברים בספר זה. כך המדיטציה אינה הופכת לטכניקה זרה, אלא לדרכך האישית לחקור את התודעה ולפתור בעיות המתעוררות בה, כאשר הן מופיעות. כיוון שמדיטציית הנשימה היא אימון בו התודעה מתמקדת בנשימה, הנחות היסוד שלה מתמקדות בשני נושאים: פעילויות התודעה ופעילויות הנשימה.

תודעה

המילה "תודעה" מכסה לא רק את הצד האינטלקטואלי של התודעה, אלא גם את הצד הרגשי שלה, ביחד עם הרצון שלה לפעול. במילים אחרות, המילה תודעה מכסה גם את מה שאנו בדרך כלל מכנים "לב". התודעה אינה פסיבית. משום שהיא אחראית לגוף עם צרכים רבים, היא מוכרחה לנקוט בגישה אקטיבית כלפי החוויה שלה. הפעולות המנטליות של התודעה מעצבות את החוויה שלה, בזמן שהיא מחפשת אחר אוכל, פיזי וגם מנטלי. התודעה עושה זאת כדי לשמור על כך שהיא והגוף יהיו מוזנים כהלכה. היא פועלת מתוך רעב, פיזי וגם מנטלי.

כולנו מכירים את הצורך להזין את עצמנו מבחינה פיזית. מנטלית, התודעה מזינה את עצמה, חיצונית וגם פנימית, על ידי מערכות יחסים ורגשות. חיצונית היא רעבה לדברים כמו אהבה, הכרה, סטטוס, כוח, עושר ושבחים. פנימית היא מזינה את עצמה מאהבה לאנשים אחרים ומהערך העצמי שלה עצמה. בנוסף לכך, היא מוזנת מההנאה המגיעה מרגשות בריאים כמו כבוד והכרת תודה, וגם מרגשות לא בריאים כמו חמדנות, תאוה וכעס.

בכל רגע נתון, טווח רחב של מראות, צלילים, ריחות, טעמים, תחושות ורעיונות מוצג בפני התודעה. מתוך הטווח הזה, התודעה בוחרת באלו דברים להתמקד ומאלו דברים להתעלם, כחלק מהחיפוש שלה אחר מזון. הבחירות האלו מעצבות את עולם החוויה שלה. לכן, לדוגמה, אם אני ואתה נכנס יחד אל תוך חנות, אנחנו נחוה את החנות באופן שונה מפני שאנו מחפשים דברים שונים.

החיפוש של התודעה אחר מזון הוא מתמשך ואין סופי, וזאת מפני שהמזון שלה – בעיקר המזון המנטלי – מאיים תמיד להיגמר. כל סיפוק שהתודעה שואבת מהמזון שלה הוא תמיד קצר מועד, וברגע שהתודעה

מצאה כיצד להזין את עצמה, היא כבר מחפשת את הדבר הבא לאכול. "האם כדאי להישאר כאן? האם כדאי ללכת למקום אחר?" שאלות בלתי פוסקות אלו "מה הלאה?" "מה הלאה?" מניעות את חיפושה אחר אושר ורווחה. אבל מפני ששאלות אלו הן שאלות של דעב, הן בעצמן ממשיכות "לאכול" את התודעה עצמה. מפני שהיא מונעת על ידי רעב לענות על שאלות אלו, התודעה מתנהגת פעמים רבות בצורה כפייתית, לפעמים מרצון ולפעמים מתוך בורות. כלומר: מתוך חוסר הבנה בנוגע למה גורם למתח לא הכרחי ומה לא. זה גורם לתודעה לייצר אף יותר סבל ומתח לא הכרחי.

מטרת המדיטציה היא להביא את הבורות הזו לסיום ולעקור מהשורש את שאלות הרעב האלה – מפני ששאלות רעב אלה הן אלה הממשיכות להניע את הבורות הזו. היבט חשוב של בורות זו הוא העיוורון של התודעה בנוגע לפעילות הפנימית שלה עצמה ברגע הנוכחי, מכיוון שהרגע הנוכחי הוא המקום ממנו החלטות מתבצעות. למרות שרוב הזמן התודעה פועלת מתוך כוחו של הרגל, היא אינה מוכרחה לעשות זאת. יש לה אפשרות לבצע בחירות חדשות, בכל רגע. ככל שהתודעה תוכל לראות באופן בהיר וברור יותר מה מתרחש ברגע הנוכחי, כך סביר יותר שהיא תבצע בחירות מיטיבות: אלה אשר יובילו לאושר אמיתי – ובהמשך, עם התפתחות התרגול, יובילו אותך קרוב יותר ויותר אל חופש מוחלט מסבל ומתח – עכשיו וגם בעתיד. תרגול המדיטציה ממקד אותך ברגע הנוכחי, מכיוון שהרגע הנוכחי הוא המקום ממנו אתה יכול להתבונן על פעילותיה של התודעה ולנתב אותם אל עבר כיוון מיטיב יותר. ההווה הוא הרגע היחיד בזמן ממנו אתה יכול לפעול כדי להביא לשינוי.

מועצת התודעה

כאשר אתה מתחיל לתרגל מדיטציה, אחד הדברים הראשונים שתלמד בקשר לתודעה הוא שיש בה תודעות רבות. זה מכיוון שיש לך רעיונות רבים בנוגע לכיצד לספק את הרעב שלך ולמצוא רווחה פנימית, ותשוקות שונות ורבות המבוססות על רעיונות אלו. בסופו של דבר, רעיונות אלו מבטאים "הנחות יסוד" שונות כלפי מה נחשב לאושר, היכן ניתן למצוא אותו, ומה אתה כאדם: הצורך שלך בסוגי הנאות מסוימים ויכולתך לספק

את הנאות אלה. לפיכך, כל תשוקה מתפקדת כזרע עבור תחושה מסוימת של מי שאתה והעולם בו אתה חי.

לבודהה היה מונח טכני לתחושה הזו של זהות-עצמית בעולם מסוים של חוויה: הוא קרא לה *התהוות*⁶. שים לב למונח הזה ולרעיון שבבסיסו, מפני שהוא מרכזי כדי להבין מדוע אתה גורם לעצמך מתח וסבל, ומה נדרש כדי ללמוד כיצד להפסיקו. אם המונח נראה לך זר, חשוב מה קורה כאשר אתה נסחף אל תוך שינה ותמונה של מקום מופיעה בתודעתך. אתה נכנס לתוך התמונה, מאבד את הקשר עם העולם החיצוני, וזה הרגע בו אתה עובר לעולם של החלום. עולם חלום זה, וגם התחושה שאתה חש כאשר אתה נכנס אליו, הן צורות של התהוות.

ברגע שאתה הופך להיות רגיש לתהליך זה, תוכל לראות שאתה לוקח בו חלק אפילו כאשר אתה ער, ועושה זאת פעמים רבות במהלך היום. כדי לזכות בחופש מהמתח והסבל שתהליך זה עשוי לגרום, יהיה עליך לבחון את ההתהוות הרבות שאתה יוצר, במהלך חיפושך אחר מזון – אותן זהויות עצמיות הנולדות מהתשוקות שלך והעולמות המנטליים בהם זהויות עצמיות אלה שוכנות – מכיוון שרק אם תבחן אותן באופן יסודי תוכל לזכות בשחרור ממגבלותיהן.

אתה תגלה שבמקרים מסוימים, תשוקות שונות חולקות רעיונות דומים בנוגע למה נחשב לאושר ולמי שאתה (כמו התשוקה שלך להקים משפחה בטוחה ויציבה). במקרים אחרים, רעיונות אלו נמצאים בקונפליקט (למשל כאשר התשוקות בהתייחס למשפחה שלך נמצאות בקונפליקט עם התשוקה שלך לעונג מידי, בלי להתחשב בהשלכות העשויות להיות למימוש עונג זה). חלק מהתשוקות שלך מתייחסות לעולמות מנטליים זהים, תשוקות אחרות לעולמות מנטליים מנוגדים ואחרות לעולמות מנטליים נפרדים לחלוטין אחד מהשני. כך גם לגבי תחושות ה"אני" שלך, השוכנות בעולמות אלו. חלק מה "אנים" שלך נמצאים בהרמוניה, אחרים אינם מסתדרים, ואחרים לחלוטין אינם קשורים אחד לשני.

אם כך, ישנם הרבה רעיונות שונים של "אני" בתודעתך, ולכל אחד מהם יש אג'נדה משלו. כל אחד מאותם "אנים" הוא חבר במועצת התודעה. באופן זה, התודעה דומה פחות לתודעה אחת יחידה, אלא דומה יותר לקהל חסר שליטה של אנשים: הרבה קולות שונים עם הרבה דעות מנוגדות בקשר למה כדאי לך לעשות. חלק מחברי המועצה הם פתוחים וכנים

בנוגע להנחות העומדות בבסיס התשוקות העיקריות שלהם. חברי מועצה אחרים הם מעורפלים ונכלולים. זה כך מכיוון שכל חבר מועצה הוא כמו פוליטיקאי, עם תומכים משלו ואסטרטגיות כדי לספק את תשוקותיו. חלק מחברי המועצה הם אידיאליסטים ומכובדים. חלק אינם. לפיכך, מועצת התודעה דומה פחות להתאספות של קדושים המתכננים אירוע צדקה ויותר למועצת עיר מושחתת – מאזן הכוחות תמיד נע בין הסיעות השונות, ועסקאות רבות נסגרות בחדרי חדרים.

אחת ממטרות תרגול המדיטציה היא לחשוף את העסקאות האלה לאור היום, כך תוכל להביא יותר סדר אל המועצה – כדי שהתשוקות שלך לאושר יהיו יותר הרמוניות ועם פחות אינטרסים מנוגדים ביניהן. כך תוכל להבין שתשוקות אלה אינן מוכרחות להיות בקונפליקט כל הזמן. לחשוב על תשוקות אלה כמועצה גם עוזר לך להבין שלמרות שתרגול המדיטציה הולך כנגד חלק מתשוקותיך, הוא אינו הולך כנגד כל תשוקותיך. אתה לא מרעיב את עצמך. אינך חייב להזדהות עם התשוקות אותן תרגול המדיטציה מסכל, וזאת מכיוון שיש לך תשוקות אחרות, מיטיבות יותר, להזדהות איתן. הבחירה היא שלך. תוכל גם להשתמש בחברי המועצה המיומנים יותר כדי לאמן את חברי המועצה המיומנים פחות, כדי שחברי המועצה שאינם מיומנים יפסיקו לחבל במאמציך למצוא אושר אמיתי.

זכור תמיד כי אושר אמיתי הוא אפשרי, והתודעה יכולה לאמן את עצמה לגלות את האושר הזה. אלו הן כנראה ההנחות החשובות ביותר העומדות בבסיס תרגול מדיטציית הנשימה. ישנם ממדים רבים לתודעה, ממדים המוסתרים בדרך כלל על ידי הסכסוכים של חברי המועצה ועל ידי הקיבעון שלהם לסוגי אושר שהם ברי חלוף. אחד מהממדים האלו הוא לחלוטין בלתי מותנה. במילים אחרות, הוא אינו תלוי כלל בתנאים. הוא אינו מושפע מזמן או מרחב. זוהי חוויה של חופש ואושר, מוחלט וטהור. זה כך מכיוון שממד זה של התודעה הוא חופשי מרעב ומהצורך להזין את עצמך.

אך למרות שממד זה הוא בלתי מותנה, ניתן להשיג אותו על ידי שינוי התנאים בתוך התודעה: לפתח את חברי המועצה המיומנים, כך שבחירותיך יהפכו להיות יותר ויותר מועילות להשגת אושר אמיתי. זוהי הסיבה שבגללה הדרך של תרגול המדיטציה נקראת "דרך": היא כמו דרך המובילה

אל הר. למרות שהדרך אינה הגורם להר, ופעולת ההליכה שלך לאורך הדרך אינה הגורם להר – פעולת ההליכה לאורך הדרך יכולה לקחת אותך אל ההר. מאידך, אתה יכול לחשוב על הממד הבלתי מותנה גם כמים מתוקים הנמצאים בתוך מי מלח. התודעה הרגילה היא כמו מי מלח הגורמים לך להיות חולה כאשר אתה שותה אותם. אם פשוט תאפשר למי המלח לעמוד כפי שהם, המים המתוקים לא יופרדו ממי המלח בכוחות עצמם. עליך להשקיע מאמץ ולזקק אותם. פעולת הזיקוק אינה יוצרת את המים המתוקים, היא פשוט מוציאה החוצה את המים המתוקים שכבר נמצאים שם, ומספקת לך את ההזנה לה אתה זקוק כדי להרוות את צימאונך.

לאמן את התודעה

לאימון המוביל אותך אל ההר ומספק לך מים מתוקים יש שלושה היבטים: מוסריות⁷, ריכוז ויכולת הבחנה.

1. מוסריות היא המיומנות בעזרתה אתה בה במגע עם אנשים אחרים ויצורים חיים באופן כללי. מיומנות זו מתבססת על הכוונה לא לגרום נזק לעצמך או לאחרים. זהו נושא עליו נדבר בחלק השלישי, בדיון המתייחס לנושאים העולים בדרך כלל כאשר משלבים מדיטציה בחיי היום יום, אבל חשוב לציין כאן כיצד מוסר קשור למדיטציה. אם תתנהג בדרכים פוגעניות, כאשר יגיע הזמן לשבת ולתרגל מדיטציה, הידע בנוגע לפגיעות אלה יפריע לך למקד את תשומת ליבך ביציבות ברגע הנוכחי. אם תגיב בחרטה לנזק שגרמת לאנשים או ליצורים אחרים, אתה תראה שקשה להישאר מעוגן ברגע הנוכחי בתחושת ביטחון. אם תגיב בהכחשה, אתה תבנה חומות פנימיות בתודעה שלך. חומות אלה יגבירו את הסיכוי שתפעל מתוך בורות ויקשו עליך לראות, באופן ישיר, מה מתרחש בתודעתך.

הדרך הטובה ביותר להימנע משתי תגובות אלה היא לדבוק בכוונה לא לגרום לשום דבר פוגעני מלכתחילה, ואז להחליט לעמוד בכוונה זו, עם רמת מיומנות הולכת וגוברת. אם הבחנת בכך שהתנהגותך הייתה לא מיטיבה, הכר בטעותך ובעובדה שחרטה אינה יכולה למחוק את הטעות הזו. לאחר מכן, קבל החלטה נחושה לא לחזור על הטעות הזו בעתיד. זה המרב שניתן לבקש מיצור אנושי החי על ציר הזמן בו מעשינו, שמטרתם

היא לעצב את העתיד, יכולים להתבסס רק על זיכרונות מהעבר ועל הידע הנוכחי הקיים ברשותנו.

2. ההיבט השני של האימון הוא ריכוז. ריכוז הוא המיומנות של שמירת התודעה ממוקדת בנושא אחד, כמו הנשימה, עם תחושה של קלות, רעננות ויציבות מנטלית – יציבות מנטלית היא היכולת להתבונן בדברים מבלי להיסחף אחר ההיבטים הנעימים או הלא נעימים של החוויה.

כדי להשיג ריכוז, יש לפתח שלוש תכונות בתודעה:

- **ערנות⁸** – היכולת לדעת מה מתרחש בתודעה ובגוף, בזמן שדברים אלו מתרחשים.
- **נלהבות⁹** – התשוקה והמאמץ לזנוח את כל האיכויות הלא מיטיבות העלולות להופיע בתודעה, ולפתח תכונות מיטיבות במקומן.
- **מיינדפולנס** – היכולת להחזיק או לשמור משהו בתודעה. במקרה של מדיטציית הנשימה, הכוונה היא לזכור להישאר עם הנשימה ולשמור על האיכויות של ערנות ונלהבות, עם כל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת.

כאשר שלוש איכויות אלה חזקות מספיק, הן יכולות להביא את התודעה אל מצב של ריכוז עמוק הנקרא **ג'האנה¹⁰**, או היספגות מדיטטיבית. אנחנו נדבר על המצב הזה בפרק הרביעי. מפני שג'האנה מבוססת על תשוקה – התשוקה לפתח איכויות מיטיבות בתודעה – גם מצב הריכוז הזה הוא צורה של התהוות. אבל זוהי צורה מיוחדת של התהוות, המאפשרת לך לראות את **תהליכי** ההתהוות בפעולה.

במקביל, הקלילות ותחושת הרעננות שתרגול של ג'האנה מספק הם מזון בריא לתודעה. מזון בריא זה מאפשר לך לזנוח הרבה הרגלי הזנה מנטליים לא בריאים היכולים לפגוע ביכולת שלך לצעוד בדרך. מפני שאספקת המזון המנטלי המגיע מתרגול של ג'האנה היא קבועה, הלחץ הנגרם כתוצאה מהצורך שלך להאכיל את עצמך פוחת. זה מאפשר לך לקחת צעד אחורה מכל נושא הרעב המנטלי ולהסתכל עליו מבעד ל**שאלות ההבחנה**. כלומר: לראות היכן המתח הנוצר כתוצאה מהצורך שלך להזין את עצמך אינו הכרחי, וכיצד אתה יכול לפתח מספיק מיומנות כדי להגיע אל מעבר

הלחץ הזה. זוהי הסיבה שבגללה תרגול של ג'האנה הוא מרכזי לדרך אימון זו.

3. החלק השלישי באימון הוא יכולת ההבחנה. יכולת ההבחנה היא מיומנות המאפשרת לך:

- להבדיל בין תהליכים מטיבים ובין תהליכים שאינם מטיבים בתודעה.
- להבין כיצד לזנוח את מה שאינו מטיב וכיצד לטפח את המיטיב.
- לדעת כיצד לעורר את המוטיבציה שלך, כדי שתוכל לזנוח את מה שאינו מטיב ולטפח המיטיב, גם בזמנים בהם אינך במצב רוח לעשות זאת.

אתה לומד את שלושת יכולות אלה של יכולת ההבחנה על יד הקשבה לאנשים אחרים – למשל כאשר אתה קורא ספר כמו זה – ועל ידי התבוננות על פעולותיך והעלאת השאלות הנכונות בנוגע אליהן. בהתחלה אתה מתרחק מעט משאלות הרעב – כלומר, מהשאלות הדורשות תשובה ממש עכשיו בנוגע למה הוא הדבר הבא אותו אתה יכול לאכול והיכן ניתן למצוא אותו – ומבחין כיצד אתה מזין את עצמך:

- באלה דרכים הרגלי ההזנה שלך מובילים למתח?
- האם המתח הזה הכרחי?
- האם זה שווה את זה – או במילים אחרות, האם ההנאה שאתה מרגיש, לאחר שהזנת את עצמך באופן מסוים, מפצה על המתח שנגרם?

בשלבם ההתחלתיים, כשאתה מפתח את מעלותיך הטובות ומנסה לשלוט בריכוז, שאלות ההבחנה פשוט עוזרות לך להזין את עצמך בדרכים טובות יותר. במילים אחרות, הן עוזרות לך למצוא תשובות מעודנות יותר לשאלות הרעב. אתה מתחיל להבין שהנאות שאתה מפיך מכך שאתה מתנהג בצורה פיזיה ומזיקה, או מכך שאתה נותן לתודעה לנדוד להיכן שבא לה, לא שוות את המתח הנגרם מפעילויות אלה. אתה מתחיל לראות מקומות בהם המתח, שחשבת שהוא בלתי נמנע, אינו באמת הכרחי. יש לך

דרכים אחרות, טובות יותר, למצוא רווחה פנימית. כלומר, להזין את עצמך בעזרת הנאות נעלות יותר שהמעלות הטובות והריכוז מספקים. כאשר הריכוז שלך מתפתח, יכולת ההבחנה שלך בנוגע לרמות המתח השונות בתודעה הופכת ליותר ויותר מעודנת. כתוצאה מכך, גם התחושה בנוגע לאלה פעולות הן מיטיבות ואלו אינן מיטיבות הופכת למעודנת יותר. כאשר אתה מפנה את שאלות ההבחנה גם אל התרגול של ג'האנה, אתה מתחיל לתהות האם זה אפשרי לחלץ את עצמך גם מהמתח המגיע מדרכי ההזנה המעודנות ביותר. איזו סוג של מיומנות יש לפתח כדי לעשות זאת? זוהי הנקודה בה שאלות ההבחנה מפסיקות להיות כלי שמטרתו היא לעזור לך להזין את עצמך בדרכים מיטיבות יותר. הן הופכות להיות שאלות הבחנה אצילות, משום שהן לוקחות אותך אל מעבר לצורך להזין את עצמך. הן מביאות אצילות אל חיפושך אחר אושר. הן עוזרות לך לחשוף את הממד בו גם הצורך להזין את עצמך בעזרת ג'האנה אינו נחוץ. וכאשר ממד זה נחשף, בסופו של דבר, כל המתחים מגיעים לסיימם.

שאלות יכולת ההבחנה האצילית – העוסקות במתח המיותר בחיינו, בפעולות הגורמות למתח הזה ובפעולות היכולות להביא את המתח הזה לסיים – קשורות לאחד מנושאי הלימוד הידועים ביותר של הבודהה: **ארבעת האמיתות הנאצלות.**

1. העובדה כי ישנו מתח מיותר היא האמת הראשונה.
2. הפעולות המנטליות הלא מיטיבות הגורמות למתח הזה היא האמת השנייה.
3. העובדה כי ניתן להביא את המתח הזה לסיים היא האמת השלישית.
4. הפעולות המיטיבות המביאות אותו לסיים היא האמת הרביעית.

אמיתות אלו הן אצילות משלוש סיבות:

1. הן מוחלטות. הן נכונות לגבי כל אדם ובכל מקום. לכן, הן לא רק עניין של דעה אישית או של הרקע התרבותי שלך.
2. הן מספקות הדרכה בנוגע לדרך אצילה של תרגול. הן מעודדות אותך לא להתכחש או לברוח מפני המתח שאתה גורם, אלא להכיר בו ולהתמודד אתו, עד שתוכל להבין אותו לעומק. לאחר שתבין אותו

לעומק, תוכל לראות את הסיבות שגורמות למתח בפעולותיך ולזנוח אותן. אתה מטפח את הפעולות המיטיבות המביאות את המתח לסיים, כדי שתוכל לזכות לחוות חופש ממתחים בעצמך.

3. הסיבה השלישית לכך שאמיתות אלה הן נאצלות היא, שכאשר תשתמש בהנחות העומדות בבסיסן ותבחן את הפעולות שלך, הן יובילו אותך להישג אצילי: אושר אמיתי המביא לידי סיום את הצורך להזין את עצמך, ולכן אינו גורם לנזק לאיש כלל.

מכיוון שיכולת ההבחנה מכוונת להביא את פעולותיך אל רמת המיומנות הגבוהה ביותר, היא צומחת ישירות מהאיכות של נלהבות בריכוז שלך. כלומר, התשוקה להפיק את התוצאות הטובות ביותר. אך יכולת ההבחנה נשענת גם על עדנות. כלומר, היכולת לראות אלו פעולות מובילות לאלו תוצאות. יכולת ההבחנה מיידעת גם את המיינדפולנס שלך, כך שתוכל לזכור את הלקחים שלמדת מההתבוננות שלך וליישם אותם בעתיד.

למעשה, כל שלושת המרכיבים של האימון – מוסריות, ריכוז ויכולת ההבחנה – עוזרים אחד לשני בדרך: המוסריות הופכת את ההתבססות בריכוז לקלה יותר וגם עוזרת לך להיות כנה עם עצמך, בהתייחס לאלו חברי מועצה הם מיומנים ואלו אינם. הריכוז מספק לתודעה תחושה של רעננות המאפשרת לה לפעול כנגד דחפים לא מיטיבים, העלולים לגרום למעידות במוסריות. הריכוז גם מספק לתודעה את היציבות לה היא זקוקה, כדי להבחין בדברים שבאמת מתרחשים בפנים בצורה בהירה. יכולת ההבחנה מספקת אסטרטגיות כדי לפתח את המוסריות, בנוסף להבנה בנוגע לפעילויות התודעה. הבנה זו מאפשרת לתודעה להתבסס במצבים הולכים וגוברים של ריכוז.

המוסריות, הריכוז ויכולת ההבחנה מבוססים על המרכיב הבסיסי ביותר של האימון: תרגול נדיבות הלב. בעזרת נדיבות בנוגע לרכוש, לזמן ולאנרגיה, וליכולת שלך לסלוח, אתה יוצר מרחב של חופש בתודעה. במקום להיות מונע על ידי סוגי התיאבון השונים שלך, אתה יכול לקחת צעד אחורה ולממש את השמחה המגיעה מכך שאינך משועבד כל הזמן לתחושת הרעב שלך. ההבנה הזו מספקת לך את התמריץ הבסיסי לחפש אושר פנימי. אושר אשר בשבילו אינך זקוק לחפש כיצד להזין את עצמך כלל. כאשר אתה רואה את הטוב המגיע כתוצאה מנתינה, אתה לומד כיצד

לגשת לתרגול המוסריות והמדיטציה, לא רק מתוך הרצון לקבל ממנו משהו בשביל עצמך, אלא גם מתוך הרצון לראות מה אתה יכול לתת. אימון התודעה הופך להיות מתנה, גם בשביל עצמך וגם בשביל האנשים סביבך.

בסופו של דבר, הנחות היסוד בנוגע לתרגול מדיטציית הנשימה מבוססות על ארבע הבחנות בנוגע לתודעה, להם הבודהה קרא **אמיתות נאצלות**:

1. התודעה חווה מתחים וסבל.
 2. המתח והסבל מגיעים כתוצאה מהדרך בה התודעה מעצבת את החוויה שלה באמצעות פעולותיה המונעות על ידי בורות.
 3. ניתן להביא את הבורות הזו לסיים ולפתוח את המודעות שלך אל ממד בלתי מותנה, חופשי לחלוטין ממתח ומסבל.
 4. לממד זה, למרות שאינו מותנה, ניתן להגיע על ידי אימון התודעה באיכויות המיטיבות של מוסריות, ריכוז ויכולת ההבחנה.
- המטרה של מדיטציית הנשימה היא לעזור באימון זה.

נשימה

המילה נשימה מתייחסת למגוון רחב של אנרגיות בגוף. באופן המובהק ביותר, ישנה את אנרגיית הנשימה הנכנסת והנשימה היוצאת. אנחנו נוטים לחשוב על הנשימה כאל האוויר שנכנס ויוצא מהריאות, אבל האוויר הזה לא היה יכול לנוע בגוף בלי אנרגיה גופנית, המפעילה את השרירים המושכים את האוויר פנימה ומאפשרים לו לצאת החוצה. כאשר אתה מודט על הנשימה, אתה יכול להתחיל עם תשומת לב לתנועת האוויר בגוף, אך לאחר שהרגישות שלך תתפתח, תהייה ממוקד יותר בתחושת האנרגיה. בנוסף לאנרגיית הנשימה הנכנסת והנשימה היוצאת, ישנם זרמי אנרגיה מעודנים יותר המתפשטים ברחבי הגוף כולו. ניתן לחוות את אנרגיות אלה כאשר התודעה הופכת לשקטה ורגועה יותר. ישנם שני סוגים של אנרגיות נשימה: אנרגיות הנמצאות בתנועה ואנרגיות יציבות, שאינן נעות. האנרגיות הנעות קשורות באופן ישיר לאנרגיית הנשימה הנכנסת והנשימה היוצאת. לדוגמה, ישנה זרימה של אנרגיה בעצבים, המורגשת כאשר כל

השרירים המעורבים בתהליך הנשימה, אם כי בצורה מעודנת, מופעלים עם כל נשימה. זרם אנרגיה זה מאפשר לך לחוות תחושות בכל חלקי הגוף השונים, ולהניע את התחושות האלה לפי רצונך. ישנה גם זרימת אנרגיה המזינה את הלב עם כל נשימה, ואז, בזמן שהלב שואב ומזרים את הדם, האנרגיה מתפשטת מהלב אל חלקי הגוף השונים. ניתן לחוש את זרימת האנרגיה הזו כתנועה של הדם דרך כל כלי הדם השונים, והחוצה אל כל הנקבוביות של העור.

בנוגע לאנרגיות היציבות, שאינן נעות: הן מתרכזות בנקודות שונות בגוף כמו בקצה עצם החזה, בחלק האמצעי של המוח, בכפות הידיים או בכפות הרגליים. כאשר הנשימה הופכת לרגועה, ניתן להפיץ את האנרגיות האלה ולמלא את כל הגוף כולו עם תחושה של שקט ומלאות, המרגישה מוצקה ובטוחה.

לחלק מהאנשים, תחושות אלה בחלקים השונים בגוף יכולות להיות מסתוריות – או אפילו דמיוניות. גם אם הרעיון של אנרגיות אלה נשמע לך זר, האנרגיות עצמן אינן זרות. הן יוצרות את הדרך בה אתה חווה את גופך מבפנים. אם הן לא היו קיימות מלכתחילה, לא היה לך שום דרך להרגיש היכן הגוף שלך נמצא.

בזמן שאתה מנסה להיות מודע לאנרגיות אלה, יש שלוש נקודות לשים לב אליהן:

1. *אינך מתעניין בנשימה כפי שרופא מתעניין בה או כפי שמכונה הנמצאת חיצונית לגוף שלך הייתה מבחינה בה. אתה מתעניין בנשימה כפי שרק אתה יכול להכיר אותה, כחלק מהחוויה הישירה שלך, מעצם זה שיש לך גוף. אם יש לך קושי לחשוב על אנרגיות אלה כ-"נשימה", ראה אם זה עוזר לך להתייחס אליהן כאל – "תחושות הנשימה" או "תחושות גופניות" – או בכל דרך המאפשרת לך ליצור קשר עם מה שבאמת נמצא שם.*
2. *לא מדובר על ניסיון לייצר תחושות שאינן קיימות מלכתחילה. אתה פשוט הופך את עצמך לרגיש יותר כלפי התחושות שכבר קיימות שם, בתוך הגוף. כאשר נאמר לך, כחלק מהנחיות המדיטציה, לאפשר לאנרגיות הנשימה לזרום אחת אל השנייה, שאל את עצמך אם זה*

נראה לך שהאנרגיות שאתה חש אינן מחוברות אחת לשנייה. אם זה נראה שהן אינן מחוברות, שמור בתודעה את האפשרות שאנרגיות אלה יכולות להתחבר בכוחות עצמן. זאת המשמעות של לאפשר להן לזרום.

3. אנרגיות אלה אינן אוויר. הן אנרגיות. אם, כאשר אתה מאפשר לאנרגיות הנשימה להתפשט ברחבי חלקי הגוף השונים, אתה שם לב שאתה מנסה לאלץ אנרגיה להיכנס אל אזורים אלו, הפסק והזכר לעצמך: אין צורך לאלץ את האנרגיה להיכנס פנימה. יש די והותר חלל, גם בחלקים המוצקים ביותר בגוף, כדי שאנרגיה זו תוכל לזרום בחופשיות פנימה. לכן, אין צורך להתאמץ יתר על המידה. אם ישנה תחושה של התנגדות לאנרגיה זו, היא נובעת מהדימוי שיש לך בנוגע אליה. נסה לדמות אותה בדרך היכולה להיכנס ולחדור דרך כל דבר בקלות.

הדרך הטובה ביותר ליצור קשר עם אנרגיות אלה היא לעצום את עיניך, להבחין בתחושות האומרות לך היכן חלקי הגוף השונים שלך נמצאים, ואז לאפשר לעצמך להתייחס אל התחושות האלו כסוגים של אנרגיה. לאחר שרגישותך תתגבר בנוגע לתחושות אלה, ותוכל לראות כיצד הן משפיעות על אנרגיית הנשימה וגם מושפעות ממנה, יהיה לך קל וטבעי יותר להתייחס גם אליהן כסוגים של אנרגיית נשימה. זה מאפשר לך להפיק מהן את המרב.

מדוע הנשימה

ישנן שתי סיבות שבזכותן הנשימה נבחרה כנושא המדיטציה: היא מהווה נושא טוב כדי לפתח את האיכויות הנדרשות לצורך: (1) ליכוז וגם (2) יכולת הבחנה.

1. ניתן לפתח בקלות את כל שלושת האיכויות הנדרשות, כדי לפתח ריכוז, על ידי מיקוד תשומת הלב בנשימה:

- ערנות: הנשימה היחידה בה אתה יכול להבחין היא הנשימה ברגע הנוכחי. כשאתה נמצא עם הנשימה, תשומת הלב שלך חייבת להיות נוכחת. הרגע הנוכחי הוא הזמן היחיד בו אתה יכול להתבונן על

מה שמתרחש בגוף ובתודעה, בזמן שדברים אלו באמת מתרחשים. בנוסף, הנשימה היא נושא למדיטציה שהולך איתך לכל מקום. כל עוד אתה עדיין בחיים, יש לך את הנשימה, ממש כאן, כדי להתמקד בה. המשמעות היא שאתה יכול למדוט על הנשימה כדי לפתח ערנות, בכל זמן ובכל מצב.

- **מיינדפולנס:** מכיוון שהנשימה היא כל כך קרובה למודעות העכשווית שלך, קל לזכור אותה. אם אתה שוכח להישאר עם הנשימה, התחושה הפשוטה של הנשימה הנכנסת יכולה להזכיר לך לחזור אליה.
- **נלהבות:** הנשימה היא אחד התהליכים הגופניים עליהם אתה יכול להפעיל שליטה באופן מודע. חלק חשוב בתרגול מדיטציית הנשימה הוא ללמוד לעשות שימוש מיומן בעובדה זו. אתה יכול ללמוד אלו דרכי נשימה מעוררות תחושות נעימות בגוף, ואלו דרכי נשימה מעוררות תחושות שאינן נעימות. אתה מפתח רגישות לעיתוי ולמקום: מתי וכיצד לשנות את הנשימה כדי להפוך אותה לנוחה יותר ומתי להניח לה לנפשה. בזמן שאתה מפתח את הידע הזה, אתה יכול להיעזר בו ככלי עזר כדי לפתח איכויות מיטיבות בתודעה.

ידע מסוג זה מגיע מתוך התנסות עם הנשימה ומהיכולת ללמוד להבחין בהשפעות של סוגי נשימה שונים, על הגוף ועל התודעה. אתה יכול לכוון את סוג ההתנסות הזו לעבוד עם הנשימה, מפני שיש לך מטרה שאתה נלהב לגביה: אימון התודעה. לעומת זאת, אתה יכול גם לכוון אותה לשחק עם הנשימה, מפני שהתנסות זו עם הנשימה מצריכה ממך להפעיל את הדמיון ואת יכולת ההמצאה שלך. כלומר, לחשוב על דרכי נשימה שונות ועל כיצד לדמות את הנשימה לעצמך. במקביל, זה יכול להיות מאוד מהנה ללמוד בעצמך כיצד לחקור ולגלות דברים בנוגע לגופך.

ישנן דרכים רבות בהן המשחק והעבודה עם הנשימה יכולות לעזור לטפח את האיכות של נלהבות בתרגול המדיטציה שלך. למשל, כאשר אתה לומד כיצד לנשום באופן המאפשר לך לחוש בנוח – לעורר את הגוף כאשר אתה מרגיש עייף, או להרגיע את הגוף כאשר אתה מרגיש מתוח – האפשרות להתיישב ולהתמקד ברגע הנוכחי, עם תחושה של רווחה פנימית, הופכת להיות קלה יותר. אתה מתחיל להתייחס לתרגול המדיטציה כהזדמנות לפתח תחושה מיידית של רווחה פנימית ולא כמטלה. זה מספק

אנרגיה לתשוקה שלך, כדי שתוכל להמשיך ולדבוק בתרגול המדיטציה לטווח הארוך.

המשחק עם הנשימה עוזר לך גם להישאר ברגע הנוכחי – ולדבוק במדיטציה לאורך זמן – מפני שזה נותן לך משהו מעניין וסוחף לעשות, היכול להביא תועלת מיידית. זה מונע ממך להשתעמם מהמדיטציה. כאשר אתה רואה את התוצאות הטובות הנובעות מהתאמת הנשימה, המוטיבציה שלך לחקור את פוטנציאל הנשימה במגוון רחב של מצבים שונים גוברת. למשל: כיצד להתאים את הנשימה כאשר אתה חולה, כיצד להתאים אותה כאשר אתה מרגיש מאוים פיזית או רגשית, וכיצד להתאים אותה כאשר אתה צריך להתחבר אל מאגרי אנרגיה כדי להתגבר על תחושה של תשישות. ההנאה ותחושת הרעננות, המגיעים מהעבודה ומהמשחק עם הנשימה, מספקים נלהבות שלך מקור הזנה פנימי. המזון הפנימי הזה עוזר לך להתמודד עם חברים רעשניים ולא ממושמעים של מועצת התודעה שלא יניחו לך, אלא אם כן הם יקבלו תחושה מיידית של הנאה. אתה יכול להרפות ולשחרר תבניות של כיווצים בחלקי הגוף השונים – אחורי הידיים, כפות הרגליים, הבטן או החזה שלך – אם לא תעשה זאת, התבניות האלו יזינו דחפים שאינם מיטיבים. זה משכך את תחושת הרעב הפנימי, העלולה לדחוף אותך לעשות דברים שאתה יודע שהם אינם מיטיבים. לכן, בנוסף לעזרה עם הנלהבות שלך, עבודה עם הנשימה בדרך זו יכולה לעזור עם תרגול טוב ליבך.

2. מכיוון שיש קשר ישיר בין נלהבות ויכולת ההבחנה, פעולות המשחק והעבודה עם הנשימה עוזרות גם לפתח את יכולת ההבחנה.

- הנשימה היא מקום מושלם ממנו ניתן להתבונן על התודעה, מכיוון שהיא תהליך פיזיולוגי המגיב באופן מידי לפעולותיה של התודעה עצמה. ככל שרגישותך לנשימה תתפתח, אתה תתחיל לראות ששינויים מעודנים בנשימה הם פעמים רבות סימנים לשינויים מעודנים בתודעה. זה יכול להפנות את תשומת ליבך אל התפתחויות שאינן מיטיבות בתודעה, כאשר פעילויות אלה מתחילות להתרחש, ולעזור לך לראות מבעד לבורות העשויה להוביל למתחים וסבל.
- תחושת הרווחה הפנימית, שהמשחק והעבודה עם הנשימה

מעודדים, נותנת לך בסיס יציב ממנו ניתן להתבונן על מתח וסבל. אם תרגיש מאוים על ידי הסבל שלך, לא תהיינה לך את הסבלנות והסיבולת להן אתה זקוק כדי להתבונן ולהבין אותו לעומק. ברגע שתפגוש את הסבל שלך, אתה תרצה לברוח ממנו. אבל אם אתה שוהה בתחושת רווחה פנימית בגוף ובתודעה, לא תרגיש מאוים כל כך על ידי כאב או סבל. זה מאפשר לך להתבונן בכאב ובסבל בצורה יציבה יותר. אתה יודע שיש לך מקום בטוח בגופך בו הנשימה מרגישה בנוח – ואתה יכול למקד בו את תשומת ליבך, כאשר נדמה לך שמתח או סבל עלולים להכריע אותך. זה נותן לך ביטחון להעמיק את החקירה אל תוך הכאב.

- תחושה ההנאה המגיעה מריכוז, כאשר הוא הופך לצלול יותר, מאפשרת לך לראות רבדים מעודנים יותר של מתח בתודעה. זה כמו להיות שקט במיוחד, כדי שתוכל לשמוע צלילים מעודנים ומאוד רחוקים.

- היכולת להגשים את תחושת ההנאה הפנימית הזו גורמת לתודעה להיות במצב רוח הרבה יותר טוב, כך שהיא הרבה יותר מוכנה לקבל את העובדה שהיא גרמה סבל לעצמה. לאמן את התודעה להתבונן באופן כנה על האיכויות הלא מיטיבות שלה זה כמו לדבר עם אדם על המגרעות והחסרונות שלו. אם הוא רעב, עייף וקצר רוח, הוא לא יהיה מעוניין להקשיב למה שיש לך לומר. אתה צריך לחכות עד לאחר שהוא נח מספיק ומרגיש שבע, רק אז הוא יהיה מוכן להודות במגרעותיו.

זה העניין העיקרי בקשר לתודעה: היא גורמת לעצמה סבל בגלל הטיפשות וחוסר המיומנות שלה, ובדרך כלל היא אינה מעוניינת להודות בעובדה הזו לעצמה. לכן אנו נעזרים בתחושת הרווחה הפנימית המגיעה כתוצאה מהמשחק והעבודה עם הנשימה, כדי לעורר מצב רוח טוב יותר בתודעה. כאשר התודעה נמצאת במצב רוח טוב כזה, היא תהייה מוכנה יותר להודות במגרעות שלה ולעשות משהו בקשר אליהן.

- בזמן שאתה משחק ועובד עם הנשימה, אתה תגלה שיש לך אסטרטגיות גם כדי להתמודד עם כאבים. לפעמים, אם תאפשר

לאנרגיית הנשימה לזרום ישירות דרך הכאב, זה יעזור לך להפחית אותו. לכל הפחות, הכאב יהיה פחות לנטל על התודעה. זה מאפשר לך להתמודד עם כאבים עם יותר ביטחון. כך, הסבירות שתרגיש שהכאב מכריע אותך תפחת עוד ועוד.

- **לבסוף, עבודה כזו עם הנשימה, מראה לך עד כמה יש ביכולתך לעצב את החוויה הנוכחית שלך – וכיצד אתה יכול ללמוד לעצב אותה בצורה מיומנת יותר.** כפי שציינתי קודם, התודעה היא בעיקר פעילה כאשר היא ניגשת אל החוויה. יכולת ההבחנה, גם כן, חייבת להיות פעילה ולהבין היכן התהליכים בתודעה הם מיטיבים והיכן הם אינם מיטיבים, בצורה שהם נותנים לדברים. יכולת ההבחנה אינה מגיעה רק מהתבוננות פסיבית בהופעה ובהעלמות של הדברים בתודעה שלנו, עליה לראות גם מדוע הם מופיעים ומדוע הם חולפים. כדי לעשות זאת, עליה לחקור – לנסות לגרום לאיכויות מיטיבות להופיע בתודעה וגם לנסות לפוגג איכויות מזיקות – כדי לראות אלה סיבות קשורות לאלה השפעות.

יכולת ההבחנה מגיעה בייחוד מכך שאתה בוחן ולוקח חלק בכוונותיך העכשוויות, כדי שתוכל לראות באיזו מידה כוונות אלה לוקחות חלק בעיצוב הדרך בה חוויות מופיעות וחולפות.

המונח הבודהיסטי לפעולת העיצוב הזו הוא "יצירה"¹¹ – בדומה ליצירה של אסטרטגיה – ויצירה זו מגיעה בשלוש צורות:

1. **יצירה גופנית** – הדרך בה אתה מייצר את תחושת גופך, על ידי הנשימה הנכנסת והנשימה היוצאת. הדרך בה אתה נושם משפיעה על קצב הלב שלך, על שחרור של הורמונים אל תוך זרם הדם ועל הדרך בה אתה חווה את הגוף באופן כללי.
2. **יצירה מילולית** – הדרך בה אתה מפנה מחשבות אל נושא מסוים ומעריך אותו. שני תהליכים אלו, של הפניית מחשבות והערכה, הם הבסיס לשיח הפנימי שלך. אתה מעלה בתודעה נושאים לחשוב עליהם ואז אתה מעיר הערות בקשר אליהם.
3. **יצירה מנטלית** – יצירה זו מורכבת מתפיסות ותחושות¹². תפיסות הן התוויות והתיוגים שאתה נותן לדברים: המילים בעזרתן אתה משיים

אותם, או הדימויים בתודעה המקושרים איתם ושולחים מסרים לא מילוליים בנוגע אליהם. תחושות הן הטעמים התחושתיים של עונג, כאב או תחושות שאינן מענגות או כואבות. תחושות אלה יכולות להיות פיזיות או מנטליות.

שלושת סוגי יצירה אלה מעצבים את כל חוויותיך. לדוגמה: המעסיקה שלך קראה לך אל המשרד שלה לפגישה: בזמן שאתה עושה את דרכך לפגישה, אתה מעלה בתודעה חלק מהשיחות הקשות שהיו לך איתה בעבר – זוהי תפיסה, סוג של יצירה מנטלית. אתה חושב על הנושאים השונים העשויים לעלות בפגישה, ומודאג מכך שהיא עלולה לנזוף בך – זוהי יצירה מילולית. כתוצאה מחשבותיך, נשימתך הופכת להיות עצורה וגורמת לדופק שלך להתגבר – זוהי יצירה גופנית. כל סוגי היצירות האלה מובילות לתחושה מנטלית ופיזית של אי נחת, ותחושת אי נחת זו היא צורה נוספת של יצירה מנטלית. ברגע שאתה פותח את דלת המשרד שלה, צורות יצירה אלה גורמות לך לפתח נטייה להגיב בצורה מוגזמת, גם כלפי הביטויים הקלים ביותר של מורת רוח או זלזול במילים ובשפת הגוף של מעסיקתך – או אפילו לראות ביטויים כאלו גם כאשר הם אינם באמת קיימים.

זוהי דוגמה למקרה בו שלושת צורות יצירה אלה מנתבות אותך אל הפגישה באופן שישיפיע לא רק על חווית הפגישה שלך, אלא גם על האופן בו המעסיקה שלך חווה אותך. אפילו לפני תחילתה, אתה מגביר את הסיכויים שהפגישה לא תצלח.

אבל אתה גם יכול להשתמש בכוח היצירה כדי לנתב את הפגישה אל כיוון אחר: לפני שאתה פותח את הדלת, אתה עוצר כדי לקחת מספר נשימות עמוקות ומרגיעות (יצירה גופנית יחד עם יצירה מנטלית של תחושה מרגיעה), ולאחר מכן נזכר בעובדה שהמעסיקה שלך מתמודדת לאחרונה עם מתחים רבים (תפיסה כסוג של יצירה מנטלית). אתה שם את עצמך בנעליים שלה וחושב על דרכים לגשת לפגישה עם גישה של שיתוף פעולה (מחשבות מכוונות והערכה כסוג של יצירה מילולית). אתה פותח את דלת אל פגישה אחרת.

שלושת סוגי יצירה אלה אינם מעצבים רק את הנסיבות החיצוניות שלך. הם גם – ובעיקר – התהליכים המעצבים את חברי "מועצת התודעה"

השונים, וגם את האמצעים בעזרתם חברי המועצה השונים משפיעים ומושפעים אחד על השני. יצירות מילוליות הן הדרך הברורה ביותר שבעזרתה חברים אלו צועקים או לוחשים אחד באוזני השני – האוזניים הפנימיות הרבות שלך.

אבל יצירות מילוליות הן לא הדרך היחידה. למשל, אם אחד מחברי המועצה תומך בכעס, הוא יחטוף את הנשימה שלך ויהפוך אותה למאומצת ולא נוחה. זה גורם לך להאמין שעליך להוציא את התחושה הלא נעימה הזו, המקושרת עם הכעס, מחוץ למערכת שלך – על ידי כך שתגיד או תעשה משהו תחת השפעתה. כעס יגרום גם להבזקים של תפיסות ודימויים של סכנה וחוסר צדק להופיע בתודעה. באופן דומה, מפיקי טלוויזיה שפלים עשויים להבזיק מסרים תת הכרתיים על מסך הטלוויזיה שלך, כדי לגרום לך לשנוא ולפחד מאנשים שהם אינם אוהבים.

מכיוון שאנחנו בורים לגבי הרבדים הרבים בהם יצירות אלה מעצבות את הפעולות שלנו, אנחנו סובלים ממתחים. כדי להביא את הסבל הזה לסיום, אנחנו מוכרחים להביא את יצירות אלה אל תוך אוֹרָם של הערנות ויכולת ההבחנה שלנו.

עבודה ומשחק עם הנשימה הן דרכים אידיאליות לעשות זאת, מכיוון שכאשר אתה עובד עם הנשימה, אתה מאגד את כל שלושת סוגי יצירה אלה. אתה מווסת ומתבונן בנשימה; אתה חושב על הנשימה ומעריך אותה; אתה משתמש בתפיסות בנוגע לנשימה כדי להישאר איתה, ואתה מעריך את התחושות שעולות בזמן שאתה עובד עם הנשימה.

כך מתאפשר לך להיות רגיש יותר ליצירה של המתרחש בהווה. אתה מתחיל לראות כיצד מועצת התודעה יוצרת עונג וכאב, לא רק בזמן תרגול המדיטציה אלא כל הזמן. על ידי כך שאתה לוקח חלק פעיל בתהליך היצירה הזו – מתוך מודעות ובעזרת ידע ויכולת ההבחנה – אתה יכול לשנות את מאזן הכוחות בתודעה. אתה דורש מחדש את הנשימה שלך, המחשבות שלך, התפיסות והתחושות שלך. כך הם יוכלו לחזק את חברי המועצה המיומנים, ולא להיות תחת שליטתם של החברים הלא מיומנים. למעשה, אתה יכול ליצור חברי מועצה חדשים, מיומנים אף יותר, כאלו היכולים לעזור לך להתקדם בדרך.

בדרך זו, אתה לוקח את אחת מהבעיות של התודעה – החלוקה שלה

לקולות רבים ושונים, "אנים" רבים שונים – והופך זאת ליתרון. בזמן שאתה מפתח כישורים חדשים במדיטציה, אתה מאמן חברי מועצה חדשים היכולים לפעול בהגיון ולגייס חברים חסרי סבלנות, כדי להראות להם כיצד לשתף פעולה במטרה למצוא אושר אמיתי. בנוגע לחברי המועצה אותם לא ניתן לגייס, הם מאבדים בהדרגתיות את יכולת השפעתם מכיוון שההבטחות שלהם לגבי אושר אינן משתוות להבטחות של חברי המועצה החדשים שאכן מספקים אושר. לכן, החברים שאינם מיומנים בעליל נעלמים בהדרגה.

לאחר שתרגול הריכוז ויכולת ההבחנה שלך מתפתחים, אתה הופך להיות רגיש יותר לסבל ולמתחים הנגרמים על ידי יצירות גופניות, מנטליות ומילוליות, אפילו בפעילויות אותן החשבת בעבר כנעימות. זה גורם לך להיות נלהב אף יותר בחיפושך אחר שחרור. כאשר יכולת ההבחנה רואה שהדרך בה אתה מייצר סבל ומתחים ברגע ההווה אינה הכרחית, אתה מאבד את התיאבון שלך ליצירות האלה ויכול לאפשר להן לעצור. כך התודעה הופכת לחופשית.

בתחילת התרגול במדיטציה, אתה משיג את החופש הזה צעד אחר צעד, החל מרבדי היצירה הברורים ביותר. כאשר המדיטציה מתפתחת, יכולת ההבחנה משחררת אותך מרבדים מעודנים יותר ויותר, עד אשר היא יכולה להניח לרבדים המעודנים ביותר החוסמים את הדרך אל ממד בלתי מיוצר: ממד בלתי מותנה, המהווה את האושר האולטימטיבי. הטעימה הראשונה שלך מממד זה מראה לך שההנחה החשובה ביותר בבסיס מדיטציית הנשימה היא נכונה: אושר בלתי מותנה הוא אפשרי. אף על פי שעדיין, בשלב זה, הטעימה שלך מהממד הזה לא מפסיקה את המתח והסבל לחלוטין, היא מאוששת שאתה נמצא על הדרך הנכונה. תוכל לבטח להגיע אליו. ובשלב ההוא, לא יהיה לך כל צורך בספרים כמו ספר זה. מכיוון שהנשימה כל כך עוזרת בפיתוח שלושת היבטי הדרך המובילה אל עבר אושר בלתי מותנה – מוסריות, ריכוז ויכולת ההבחנה – היא נושא אידיאלי לאימון התודעה, כדי שתוכל לחוות בעצמה את האושר הזה.

מונחים ופירושים

1. תודעה – Mind – לעיתים מתורגם גם כ-"בינה" או "נפש".
2. מינדפולנס – Mindfulness – לעיתים מתורגם גם כ-"מודעות קשובה" או "קשיבות". בספר זה, ברוב המקרים, בחרתי להישאר עם המונח הלועזי.
3. יכולת הבחנה – Discernment – המיומנות אשר מאפשרת למודט להבחין בין מצבים מנטליים מיטיבים ובין מצבים שאינם מיטיבים, לזנוח את מה שאינו מיטיב ולטפח את המיטיב. ראה את הרחבת המחבר בעמוד 18.
4. מיטיבה – Skillful – ניתן לתרגם גם כ-"מיומנת", "נכונה" או "מועילה".
5. הקאנון הפאלי – The Pali Canon – אוסף דברי הלימוד, החוקים והפרשנויות העתיק והמקיף ביותר של הבודהיזם הקדום.
6. התהוות – Becoming – ראה את הרחבת המחבר בעמוד 14, וגם בפרק הרביעי.
7. מוסריות – Virtue – ניתן גם לתרגם כ-"מידה טובה" "יושר" או "סגולה".
8. ערנות – Alertness – לעיתים מתורגם גם כ-"הבנה בהירה" או "מודעות מלאה".
9. נלהבות – Ardency – לעיתים מתורגם גם כ-"להיטות", "מאמץ נחוש" או "החלטיות".
10. ג'האנה – Jhana – היספגות מדיטטיבית בתחושה או תפיסה מנטלית יחידה. ראה את הרחבת המחבר בפרק הרביעי.
11. יצירה – Fabrication – ניתן גם לתרגם כ-"פבריקציה" או "ייצור". מילולית הכוונה היא לפעולת הייצור והרכבה של תוצר כלשהו. ראה את הרחבת המתרגם בפרק הרביעי.
12. תחושות – Feelings – הכוונה היא אינה לרגשות, אלא לגוון התחושתית הנעים, הלא נעים, או הניטרלי, שיש לתחושות הגופניות ולאירועים המנטליים.

חלק ראשון

הנחיות בסיסיות

1. להתכונן למדוט

אפשר לתרגל מדיטציה בכל תנוחה ובכל מצב, אבל תנאים מסוימים מאפשרים לתודעה להירגע יותר מאשר אחרים. במיוחד בתחילת דרכך במדיטציה, יהיה זה חכם לחפש נסיבות עם כמה שפחות הפרעות, מנטליות וגם פיזיות. בנוסף לכך, ישנן תנוחות העוזרות לתודעה להירגע יותר מאשר אחרות. תנוחת המדיטציה הרגילה היא ישיבה, וזה יהיה חכם ללמוד כיצד לשבת בצורה המאפשרת לך למדוט למשך פרקי זמן ארוכים מבלי לזוז, אך גם מבלי לגרום כאב או נזק לא הכרחי לגוף. תנוחות נפוצות אחרות הן הליכה ושכיבה. אנחנו נתרכז כאן בתנוחת הישיבה, ונשמור את הדיון בנוגע לתנוחות אחרות לחלק הרביעי של הפרק הנוכחי.

לפני שאתה מתיישב למדוט בעזרת הנשימה, זה יהיה חכם לשים לב למספר דברים בסדר הבא: מצבך הפיזי, התנוחה שלך ומצבך המנטלי – במילים אחרות, המצב התודעתי שלך.

המצב הפיזי שלך

היכן למדוט

בחר מקום שקט, בביתך או בחוץ. לצורך תרגול מדיטציה יומי קבוע, כדאי לבחור מקום שאינך משתמש בו בדרך כלל למטרות אחרות. תגיד לעצמך שהדבר היחיד שתעשה, כאשר אתה יושב במקום זה, הוא למדוט. אתה תתחיל לפתח אסוציאציות נינוחות בכל פעם שתשב במקום הזה. הוא יהפוך להיות המקום המיוחד שלך להתיישב ולהיות שקט. כדי להפוך

את המקום למרגיע אף יותר, נסה לשמור על האזור סביבו נקי ומסודר ככל הניתן.

מתי למדוט

בחר עיתוי טוב למדוט. מוקדם בבוקר, מייד אחרי שאתה מתעורר ורוחץ את הפנים, הוא לרוב הזמן הטוב ביותר. בזמן זה, הגוף קיבל מנוחה והתודעה עדיין אינה עמוסה עם הנושאים השונים העולים במהלך היום. הערב הוא גם זמן טוב לתרגל בו, לאחר שנחת מעט מעבודות היום. מייד לפני שאתה שוכב לישון אינו הזמן הטוב ביותר למדוט, מכיוון התודעה תגיד לעצמה, "ברגע שזה יגמר, אני הולכת לישון." אתה תתחיל לקשר בין תרגול המדיטציה ושינה, והראש שלך יתחיל לחפש את הכרית ברגע שתעצום את העיניים כדי לתרגל.

אם יש לך קושי להירדם, אתה בהחלט יכול למדוט בזמן שאתה שוכב במיטה, מכיוון שמדיטציה היא תחליף טוב לשינה. פעמים רבות היא יכולה להיות יותר מרעננת מאשר שינה, מכיוון שהמדיטציה עשויה למוסס מתחים מנטליים וגופניים טוב יותר מאשר שינה. בנוסף, מדיטציה יכולה להרגיע אותך מספיק כדי שדאגותיך לא ירוקנו את האנרגיה שלך או יגרמו לך להישאר ער. אבל ודא שאתה משאיר זמן אחר ביום כדי למדוט, בנוסף לתרגול המדיטציה כתחליף לשינה, כדי שלא תקשר תמיד בין המדיטציה לשינה. אתה מעוניין לפתח את המדיטציה כתרגול בלהישאר ערני. בנוסף, זה לא חכם, בדרך כלל, לקבוע את תרגול המדיטציה הקבוע שלך בדיוק לאחר ארוחה גדולה. גופך ינתב את הדם מטה, אל מערכת העיכול, וזה יגרום לך להיות ישנוני.

צמצום הפרעות

אם אתה גר עם אנשים אחרים, תגיד להם שאינך מעוניין שיפריעו לך אלא אם כן מדובר במקרה חרום רציני. אתה לוקח קצת זמן לעצמך, כדי להפוך להיות אדם שקל יותר לחיות אתו. אם אתה האדם המבוגר היחיד בבית, ואתה חי עם ילדים המתייחסים לכל דבר כמקרה חירום, בחר זמן בו הילדים ישנים. אם אתה חי עם ילדים בוגרים יותר, הסבר להם שאתה מתכוון למדוט למשך x זמן ושאתה זקוק לפרטיות במשך הזמן הזה. אם

הם מפריעים לך עם עניין שאינו מקרה חירום, תסביר להם בשקט שאתה מתרגל מדיטציה ושתדבר איתם כאשר אתה מסיים. אם הילדים רוצים למדוט ביחד איתך, הזמן אותם, אך בסס מספר חוקים בקשר להתנהגות שלהם, כדי שלא יפריעו לזמן שלך להיות שקט. כבה את המכשיר הסלולרי שלך, ומכשירים אחרים היכולים להפריע למדיטציה.

השתמש בשעון או בטיימר כדי לתזמן את המדיטציה שלך. בהתחלה, 20 דקות בדרך כלל יספיקו, מכיוון שזה נותן לך מספיק זמן להירגע אבל זה לא יותר מדי זמן כדי להתחיל להשתעמם או להרגיש מתוסכל אם הדברים אינם מתקדמים לטובה. כאשר תשפר את המיומנות שלך בתרגול המדיטציה, תוכל להגדיל בהדרגה את זמן התרגול שלך במקטעים של 5 עד 10 דקות בכל פעם. לאחר שאתה מכוון את הטיימר שלך, שים אותו מאחוריך, או בצד, כדי שלא תראה אותו בזמן שאתה בתנוחת המדיטציה שלך. זה יעזור לך להימנע מהפיתוי להציץ בו, ולהפוך את תרגול המדיטציה שלך לתרגיל של התבוננות בשעון.

אם יש לך כלב בבית, השאר אותו בחדר אחר וסגור את הדלת. אם הוא מתחיל לילל ולשרוט את הדלת, הכנס אותו אל החדר שאתה מתרגל בו, אבל היה החלטי עם עצמך וקבל החלטה לא להגיב אם הכלב בא אליך כדי לקבל תשומת לב. רוב הכלבים, לאחר מספר ימים, יבינו שכאשר אתה יושב במקום זה עם עיניים סגורות, אינך מתכוון להגיב להם. יכול להיות שהכלב פשוט ישכב וינוח לצידך. לעומת זאת, אם הוא לא מבין את המסר, החזר אותו שוב לחדר האחר. חתולים הם בדרך כלל פחות בעייתיים במובן הזה, אבל אם יש לך חתול שרעב לתשומת לב, התייחס אליו כפי שהיית מתייחס לכלב.

התנוחה שלך

חלק חשוב באימון התודעה נוגע גם לאימון הגוף, כדי שתוכל להישאר בתנוחה אחת מבלי לזוז. כך תוכל להתמקד בתנועות של התודעה בלי שתזוזות הגוף יפריעו לך. אם אינך רגיל לשבת מבלי לנוע למשך זמנים ארוכים, פעולת אימון הגוף תצטרך להתרחש ביחד עם פעולת אימון התודעה.

אם תרגול המדיטציה הוא חדש לך, זה לא יהיה חכם להתמקד יותר

מדי בתנוחת הגוף שלך בתרגולים הראשונים. כך תוכל להקדיש את מלוא תשומת ליבך לאימון התודעה, ולהשאיר את אימון הגוף לזמן מאוחר יותר, לאחר שכבר יש לך קצת הצלחה בהתמקדות בנשימה. לכן, בשביל מתרגל מתחיל, שב בצורה נוחה, שלח מחשבות של כוונות טובות – משאלה לאושר אמיתי – לעצמך ולאחרים, ועקוב אחר הצעדים הכתובים בחלק "התמקדות בנשימה", למטה. אם התנוחה שלך מתחילה להרגיש לא נוחה, אתה יכול לזוז מעט כדי להקל על חוסר הנעימות, אבל נסה לשמור על המיקוד שלך בנשימה תוך כדי כך שאתה משנה את התנוחה.

אם, לאחר זמן מה, אתה מרגיש מוכן להתמקד בתנוחה שלך, הנה מספר דברים שאתה יכול לנסות:

ישיבה על הרצפה

התנוחה האידיאלית היא לשבת עם רגליים מסוקלות על הרצפה, עם שמיכה מקופלת, לכל היותר, המונחת מתחת לעצמות הישיבה שלך או גם מתחת לרגליך המשולבות.

זוהי תנוחה קלאסית לפחות משתי סיבות טובות:

1. היא יציבה. לא סביר שתיפול גם כאשר, בשלבים מתקדמים יותר של המדיטציה, תחושת גופך תוחלף בתחושה של מרחב או ידיעה טהורה.
2. כאשר אתה מתרגל לתנוחה זו, תוכל לשבת ולמדוט בכל מקום. אתה יכול לצאת אל הטבע, להניח מזרן קטן על הקרקע, להתיישב ולהיות נוכח, בדיוק שם. אינך מוכרח לסחוב הרבה כריות או ציוד נוסף איתך.

הנה גרסה סטנדרטית של תנוחה הישיבה:

- שב על הרצפה או על השמיכה המקופלת כאשר הרגל השמאלית שלך מקופלת לפניך, ועם הרגל הימנית שלך מקופלת על הרגל השמאלית. הנח את ידיך בחייק, כפות הידיים מופנות כלפי מעלה, עם ירך הימנית על ירך השמאלית. (כדי למנוע מתנוחה זו לגרום לחוסר

איזון בעמוד השדרה שלך, אתה יכול להחליף צדדים ומדי פעם להניח את הרגל השמאלית על הרגל הימנית, ואת היד השמאלית על היד הימנית.)

- קרב את הידיים שלך אל הבטן. זה יעזור לשמור על גבך ישר ולצמצם למינימום את הנטייה לרכון קדימה.
- שב זקוף, הסתכל קדימה ועצום את העיניים. אם ישיבה עם עיניים עצומות מעוררת חוסר נוחות או תחושה של ישנוניות, אתה יכול להשאיר את העיניים חצי פקוחות – אבל אם אתה עושה זאת, אל תסתכל ישר קדימה. הורד את המבט אל נקודה על הקרקע, בערך כשני מטרים לפניך. שמור על מיקודך רך. היה זהיר ואל תאפשר למיקוד להתקשות ולהפוך למבט נוקב.
- הבחן אם גופך מרגיש שהוא נוטה ימינה או שמאלה. אם זהו המצב, הרפה את השרירים המושכים אל עבר כיוון זה, כדי שתוכל למקם את עמוד השדרה שלך בתנוחה ישרה ככל הניתן.
- משוך את כתפיד מעט אחורנית ואז מטה, כדי ליצור קשת קלה בגבך האמצעי והתחתון.
- הרפה את גופך אל תוך התנוחה הזו. במילים אחרות, בדוק כמה שרירים אתה יכול להרפות בגוו שלך, בירכיים וכו', אך עדיין להישאר זקוף. זהו צעד חשוב, מכיוון שהוא מאפשר לך להישאר בתנועה עם מינימום מאמץ.

התנוחה הזו נקראת תנוחת חצי הלוטוס, מפני שרק רגל אחת מקופלת על גבי השנייה. בתנוחת הלוטוס המלאה, לאחר שהרגל הימנית שלך נמצאת על הרגל השמאלית, אתה מניח את הרגל השמאלית על הרגל הימנית. זוהי תנוחה יציבה מאוד, אם אתה מצליח לבצע אותה, אבל אל תנסה אותה לפני שאתה מיומן בתנוחת חצי הלוטוס. אם אינך מורגל לתנוחת חצי הלוטוס, אתה עשוי לגלות שבפעמים הראשונות שאתה מתרגל בתנוחה זו רגליך נרדמות במהירות. זה מכיוון שהדם, אשר בדרך כלל זורם בעורקים הגדולים, נדחף אל תוך העורקים הקטנים יותר. זה יכול להיות לא נוח בהתחלה, אבל אל תדאג בקשר לכך. אינך פוגע בגוף, מפני שהגוף יכול להסתגל. אם העורקים הקטנים ימשיכו להוביל כמות גדולה

של דם בתדירות גבוהה, הם יתרחבו ומערכת הדם שלך תסתגל כדי לתמוך בתנוחתך החדשה.

החוכמה, בנוגע לכל התנוחות, היא להרגיל את עצמך אליהן בהדרגה. זה לא חכם לאלץ את עצמך לשבת שעות ארוכות בתחילת דרכך במדיטציה, מכיוון שאתה עלול להזיק לברכיים שלך. אם אתה מכיר מורי יוגה טובים, בקש מהם להמליץ על תנוחות היכולת להגמיש את הרגליים והירכיים שלך. בצע את תנוחות אלו לפני שאתה מודט כדי לזרז את הסתגלות הגוף לתנוחת הישיבה.

דרך עדינה יותר לישיבה ברגליים מסוקלות, יחסית לתנוחת חצי הלוטוס, היא *תנוחת התופר*. קפל את הרגליים, אך אל תניח את הרגל הימנית על הרגל השמאלית. הנח אותה על הרצפה לפני הרגל השמאלית, כך שהברך הימנית שלך נמצאת בזווית עדינה יותר והרגל השמאלית אינה נלחצת מטה על ידי הימנית. זה עוזר להקל על חלק מהלחץ המופעל על הרגליים.

ספסלים וכיסאות

אם יש לך פציעה בברך או בירך המקשה עליך לשבת בשיכול רגליים, אתה יכול לנסות לשבת על שרפרף מדיטציה כדי לבדוק אם זה נוח יותר. כרע ברך והנח את החלק הקדמי של שוקיך על הקרקע, שים את השרפרף מעל חלקן האחורי של השוקיים ואז שב אחורנית על השרפרף. חלק מהשרפרפים מעוצבים בצורה המאלצת אותך לשבת בזווית מסוימת, אחרים יכולים לנוע קדימה ואחורה, ולאפשר לך לבחור את הזווית הנוחה לך וגם לשנות אותה כרצונך. חלק מהאנשים אוהבים את זה; אחרים ירגישו חוסר יציבות. זה עניין של העדפה אישית.

אם אף אחת מאפשרויות אלו – ישיבה על הרצפה, ישיבה על הרצפה עם שמיכה מקופלת, או ישיבה על שרפרף מדיטציה – לא מתאימות לך, ישנם סוגים רבים של כריות מדיטציה שאתה יכול לרכוש. הן בדרך כלל בזווית של כסף מכיוון ששמיכה מקופלת על גבי כרית קשיחה יכולות להשיג תוצאה דומה. אומנם כריות ושמיכות לא נראות מקצועיות כמו כרית ייעודית למדיטציה, אבל אין צורך לשלם הרבה כסף רק לשם המראה. שיעור טוב בלהפוך למודט הוא ללמוד כיצד לאלתר עם מה שיש לך.

לחילופין, אתה יכול לנסות לשבת על כיסא. בחר בכיסא שגובה המושב שלו מאפשר לכפות רגליך לנוח לגמרי על הקרקע, ולברכיים להיות בכיפוף של תשעים מעלות. כיסא מעץ או חומר קשיח אחר, עם או ללא שמיכה מקופלת או כרית דקה על המושב, הוא אידיאלי. כרית עבה מדי אינה מומלצת, מכיוון שהיא תגרום לך לרכון קדימה.

לאחר שאתה מוצא כיסא נוח, שב מעט רחוק מהמשענת כך שגבך תומך בעצמו. לאחר מכן עקוב אחר אותן ההנחיות, בדומה לתנוחת חצי הלוטוס: הנח את ידיך על החיק, כאשר כפות ידיים מופנות מעלה, אחת על השנייה. קרב את הידיים אל הבטן. שב זקוף, הסתכל קדימה ועצום את עיניך. משוך את השכמות שלך אחורנית ואז למטה, כדי ליצור קשת קטנה בגבך האמצעי והתחתון. הכנס את הבטן שלך מעט פנימה והרפה אל תוך תנוחה זו. במילים אחרות, בדוק כמה שרירים אתה יכול להרפות אך עדיין לשמר את התנוחה. אם אתה חולה, או אם ישנה מוגבלות פיזית המונעת ממך לשבת בתנוחות אלה – בחר בתנוחה המרגישה נוחה, בהתחשב במצבך.

כמו בכל תנוחה, אם אתה מגלה שיש לך נטייה לשבת עם גב שפוף, יתכן שזה כך בגלל הדרך בה אתה מוציא אוויר. הקדש מעט יותר תשומת לב לנשימתך היוצאת, והזכר לעצמך לשמור על גב זקוף בכל פעם שאתה מוציא אוויר. המשך כך עד שאתה מבסס זאת כהרגל. וזכור, לא משנה מהי תנוחת התרגול שלך, כאשר אתה עדיין מתרגל מדיטציה מתחיל אינך מוכרח לנדור נדר האוסר עליך לזוז. אם אתה מגלה שיש לך כאבים חזקים, המתן כדקה כדי שלא תהפוך להיות עבד של כל כאב חולף, ואז באופן מאוד מודע – מבלי לחשוב על שום דבר אחר – שנה את התנוחה שלך אל תנוחה נוחה יותר. לאחר מכן, המשך את המדיטציה שלך.

מצב התודעה שלך

ברגע שגופך נמצא בתנוחת המדיטציה, קח מספר שאיפות ונשיפות עמוקות, ולאחר מכן התבונן על מצב התודעה שלך. האם היא נשארת עם הנשימה, או האם ישנו מצב רוח עיקש המפריע לה לעשות זאת? אם אתה מצליח להישאר עם הנשימה, המשך. אם חלק מחברי המועצה הפנימית שלך אינם משתפים פעולה, הזמן כמה מחברי המועצה האחרים כדי לפעול כנגדם.

הדבר החשוב הוא לא לאפשר למצב רוח לקבוע אם אתה מתכוון למדוט או לא. זכור, תרגול מדיטציה לא מוצלח הוא עדיף מאשר לא לתרגל כלל. לכל הפחות, אתה לומד כיצד להתנגד לחברי המועצה הלא מיומנים בתודעתך, לפחות במידה מסוימת. ורק על ידי התנגדות להם תוכל להבין אותם – בדומה לכך שבניית סכר היא דרך טובה ללמוד כמה חזקים הם זרמי הנהר. אם חלק מחברי המועצה מתנגדים לתרגול המדיטציה, ישנם מספר דרכי חשיבה סטנדרטיות כדי לפעול כנגדם. התכלית של חלק מדרכי החשיבה האלו היא לחתור תחת הנרטיבים המוכרים של התודעה, וליצור כמה חברי מועצה עם נרטיבים חדשים שיעזרו לך לשים דברים בפרופורציה – כדי שתוכל לשים את עצמך במצב הרוח הנכון להתמקד ולהישאר עם הנשימה.

מצבי התודעה העילאיים

דרכי החשיבה הפופולריות ביותר הן פיתוח הלכי רוח של כוונות טובות, חמלה, שמחה אוהדת והשתוות הנפש – כלפי כל היצורים הברואים, ללא הגבלה. הלכי רוח אלה – הנקראים בפאלי "ברמה ויהאדה", או מצבי התודעה העילאיים² – הם יעילים כל כך שאנשים רבים נוהגים לפתח אותם באופן קבוע למשך מספר דקות בתחילת כל מדיטציה, גם אם אין להם צורך מודע בכך. זה עוזר לנקות טינה לא מודעת, העולה מהמגע עם היום יומיים שלך עם אנשים אחרים, וגם כדי להזכיר לך מדוע אתה מתרגל מדיטציה: אתה רוצה למצוא אושר בטוח – זה אומר שהוא מוכרח להיות בלתי מזיק. מדיטציה היא אחת מהדרכים היחידות למצוא שמחה שאינה פוגעת באף אחד כלל. במקביל, אתה יוצר נרטיב חדש בחיך: במקום להיות אדם השוקע בהתמרמרות, אתה מראה לעצמך שאתה יכול להתעלות מעבר למצבים קשים ולפתח לב רחב ופתוח.

ארבעת מצבי התודעה העילאיים בעיקרו של דבר מוכלים בשניים: כוונות טובות והשתוות הנפש. כוונה טובה היא משאלה לאושר אמיתי, גם לעצמך וגם לכל האחרים. חמלה היא הגישה אליה כוונה טובה מתפתחת כאשר היא רואה אנשים סובלים או מתנהגים בדרכים שיובילו לסבל. אתה רוצה שהם יפסיקו לסבול. שמחה אוהדת היא הגישה אליה כוונה

טובה מתפתחת כאשר היא רואה אנשים המתנהגים בדרכים המובילות לאושר. אתה רוצה שהם ימשיכו להיות מאושרים. השתוות הנפש היא הגישה שאתה צריך לפתח כאשר אתה מבין שדברים מסוימים הם מעבר לשליטתך. אם אתה נותן לעצמך להיות נסער בנוגע אל דברים אלו, אתה מבזבז אנרגיה שאתה יכול להפנות אל תחומים עליהם אתה כן יכול להשפיע. לכן, כאשר אתה מפתח את השתוות הנפש שלך, אתה מנסה לאזן את תודעתך בנוגע לדברים עליהם אינך יכול לשלוט, אל מעבר להשפעות של העדפותיך.

הנה תרגיל כדי לפתח כוונות טובות ושוויון נפש:

זכור מהי כוונה טובה – משאלה לאושר אמיתי – ובכך שאתה שולח מחשבות של כוונות טובות, אתה מבטא משאלה שאתה וכל האחרים *תפתחו את הסיבות המובילות לאושר אמיתי*. בנוסף, אתה מבסס את הכוונה לקדם אושר אמיתי בכל דרך האפשרית לך, בתודעתך וגם במגעך עם אנשים אחרים. לא כולם יפעלו בתואם עם המשאלה שלך, כמובן. לכן זה חשוב לפתח מחשבות של השתוות הנפש בנוסף לך, כדי לכלול גם את המקרים בהם אנשים מסרבים לפעול בתואם עם הרצון למצוא אושר אמיתי. כך לא תסבול כל כך כאשר אנשים מתנהגים בצורה שאינה מיטיבה, ותוכל להישאר ממוקד על המקרים בהם אתה כן יכול לעזור.

כדי לטפח כוונה טובה, התחל בכך שאתה מציין בתודעה ביטוי מסורתי של כוונה טובה כלפי עצמך:

"מי ייתן ואני אהיה שמח. מי ייתן ואני אהיה חופשי ממתח וסבל. מי ייתן ואני אהיה חופשי מטינה, חופשי מבעיות, חופשי מדיכוי. מי ייתן ואני אשמור על עצמי בקלות."

לאחר מכן שלח מחשבות דומות לאנשים אחרים, במעגלים הולכים וגדלים: אנשים הקרובים לליבך, אנשים שאתה אוהב, אנשים שאתה מרגיש ניטרלי לגביהם, אנשים שאינך מחבב, אנשים שאתה בכלל לא מכיר – ולא רק אל אנשים: אל כל היצורים החיים, בכל הכיוונים. אמור לעצמך:

"מי ייתן ותהיו שמחים. מי ייתן ותהיו חופשיים ממתח וסבל. מי ייתן ותהיו חופשיים מטינה, חופשיים מבעיות, חופשיים מדיכוי. מי ייתן ותשמרו על עצמכן בקלות."

חשוב שמשאלה זו מתרחבת אל עבר כל הכיוונים, אל עבר האינסוף. זה עוזר להרחיב את התודעה. כדי להפוך את התרגול לכזה שמתמיר את הלב, שאל את עצמך – כאשר אתה מרגיש בטוח בכוונתך הטובה לעצמך – האם יש אדם שאינך יכול לשלח לו, בלב שלם, מחשבות של כוונות טובות. אם אדם מסוים עולה בתודעה, שאל את עצמך: "מה ארוויח מסבלו של אדם זה?" רוב האכזריות בעולם מגיעה מאנשים שסובלים ומפחדים. רק במקרים נדירים אנשים המתנהגים בצורה שאינה מיטיבה מגיבים באופן מיטיב לסבלם, ומשנים את התנהגותם. ברוב המקרים הם פועלים בדיוק בצורה הפוכה: הם משוועים לגרום לאנשים אחרים לסבול אף יותר. העולם היה יכול להיות מקום טוב יותר אם כולנו היינו פשוט עוקבים אחר הדרך לאושר אמיתי – על ידי התנהגות נדיבה, טוב לב, ועל ידי אימון התודעה.

עם מחשבות אלה בתודעה, ראה אם אתה יכול לבטא כוונה טובה כלפי אדם כזה:

"מי ייתן ותלמד את שגיאות דרכך, מי ייתן ותדע את הדרך אל אושר אמיתי, מי ייתן ותשגיח אחר עצמך בקלות."

על ידי ביטוי מחשבה זו, אינך בהכרח מאחל לאהוב את האדם הזה, או להמשיך להיות במערכת יחסים אתו. אתה פשוט מקבל החלטה נחושה לא לחפש נקמה כלפי אנשים שהתנהגו בצורה פוגענית כלפיך, או לחפש נקמה כלפי אנשים בהם אתה פגעת. זוהי מתנה לעצמך וגם לסובבים אותך. סיים את התרגול על ידי פיתוח גישה של השתוות הנפש. הזכר לעצמך שכל היצורים החיים יחוו אושר או צער בתואם עם מעשיהם. פעמים רבות, המעשים שלהם נמצאים מחוץ לשליטתך, ואת המעשים שביצעת בעבר לא ניתן למחוק. במקרים בהם מעשים אלו מהווים מכשול בדרך לאושר שאתה מאחל לכל היצורים החיים, אתה פשוט צריך לקבל את העובדה הזו בהשתוות הנפש. כך תוכל להתמקד בתחומים בהם אתה כן יכול להביא לשינוי, בעזרת פעולותיך העכשוויות.

זוהי הסיבה שהנוסחה המסורתית לפיתוח השתוות הנפש מתמקדת בנושא של פעולה:

"כל היצורים החיים הם בעלי המעשים שלהם, יורשי המעשים שלהם, נולדים מהמעשים שלהם, מצבם נקבע ביחס למעשים שלהם, והם חיים כאשר הם תלויים במעשים שלהם. כל דבר אותו יבצעו, לטוב ולרע, אותו הם יירשו."

חשיבה בצורה זו עוזרת לך לא להתרגש יותר מדי בקשר לדברים אותם אינך יכול לשנות, כך שתוכל להקדיש את האנרגיה של כוונתך הטובה לדברים אותם אתה כן יכול לשנות. אם ישנם אנשים כלפיהם פיתוחם של כוונות טובות היא פעולה קשה מדי בשבילך כרגע, יתכן שכדאי לך לפתח מחשבות של חמלה במקום זאת. חשוב על הדרכים בהן הם סובלים, כדי לראות אם זה מרכז את גישתך כלפיהם, או עוזר לך להבין מדוע הם מתנהגים כך. אם זה קשה מדי, אתה יכול לעבור ישר אל מחשבות של השתוות הנפש בקשר אליהם. במילים אחרות, תוכל להזכיר לעצמך שאינך חייב לסגור את החשבון עם אנשים אלו. עדיף לך לשחרר את עצמך מתוך מעגל הנקמה. עיקרון הפעולה ותוצאותיה יטפל במצב. רק מחשבה זו לכשעצמה יכולה לתת לתודעה מעט מרחב, כדי להירגע ולפתח מעט ריכוז. על ידי הפצת מחשבות של כוונות טובות והשתוות הנפש אל כל היצורים, אתה מוציא את תודעתך מהנרטיבים היום יומיים ויוצר פרספקטיבה רחבה יותר לתרגול המדיטציה שלך. זה הכי קל ליישב את התודעה אל תוך רגע ההווה, ממש כאן ועכשיו, לאחר שאפשרת לה לחשוב למשך מספר רגעים על היקום ככלל. כאשר אתה זוכר שכל היצורים מחפשים אחר אושר – לפעמים בדרך מיטיבה, בדרך כלל בדרך שאינה – זה שם את החיפוש האישי שלך אחר אושר בפרספקטיבה. אתה רוצה לעשות אותו נכון.

ישנם נושאי מחשבה נוספים כדי לפעול כנגד מצבי רוח שאינם מיטיבים העלולים להפריע למדיטציה שלך, כמו למשל: הרהורים בנוגע למעשים של נדיבות או טוב לב שאתה בצעת כאשר אתה מרגיש ערך עצמי נמוך, הרהורים בקשר למוות כאשר אתה מתעצל, והרהורים בקשר להיבטים לא מושכים של הגוף כאשר אתה מוצף על ידי תאוה. חלק מהרהורים אלו מתוארים בצורה מפורטת יותר בנספח.

2. התמקדות בנשימה

עכשיו אתה מוכן להתמקד בנשימה. ישנם שישה שלבים:

1. מצא אופן נשימה נוח.

התחל עם לקחת מספר נשימות עמוקות וארוכות. זה עוזר כדי לעורר את הגוף לתרגול המדיטציה, ולהפוך את הנשימה לנוחה יותר להתבוננות. נשימות עמוקות בתחילת המדיטציה הוא הרגל טוב לשמר, גם כאשר אתה נהייה כבר מיומן יותר בתרגול המדיטציה, מכיוון שהוא עוזר לך לפעול כנגד הנטייה לְדַכֵּא את הנשימה כאשר אתה מנסה להפוך את התודעה לשקטה.

הבחן היכן אתה חש את תחושות הנשימה בגוף: התחושות שאומרות לך, "עכשיו אתה לוקח אוויר פנימה. עכשיו אתה מוציא אוויר החוצה." הבחן האם הן נוחות. אם הן נוחות, המשך לנשום בדרך זו. אם לא, כוון את הנשימה כך שתהייה נוחה יותר.

אתה יכול לעשות זאת באחת משלושת דרכים אלה:

1. תוך כדי שאתה ממשיך לנשום בצורה ארוכה ועמוקה, הבחן היכן מתפתחת תחושה של מאמץ בגוף לקראת סיום הנשימה הנכנסת, או היכן ישנה תחושה של סחיטת הנשימה לקראת סיום הנשימה היוצאת. שאל את עצמך האם אתה יכול להרגיע את התחושות האלו בנשימה הבאה, בזמן שאתה שומר על קצב נשימה דומה. במילים אחרות, האם אתה יכול לשמר תחושה של רגיעה באזורים בהם הרגשת מאמץ לקראת סיום הנשימה הנכנסת? האם אתה יכול לנשום החוצה בקצב דומה, מבלי לסחוט אות הנשימה היוצאת? אם אתה יכול לעשות זאת, המשך עם קצב נשימה זה.
2. נסה לשנות את הקצב ואת המרקם של הנשימה. התנסה בסוגים שונים של נשימה כדי לראות כיצד הם מרגישים. אתה יכול להפוך את הנשימה לקצרה או ארוכה יותר. אתה יכול לנסות לנשום קצר

פנימה וארוך החוצה, או ארוך פנימה וקצר החוצה. אתה יכול גם לנסות לנשום מהר או לאט. עמוק או שיטחי. כבד או קל יותר. רחב או צר יותר. כאשר אתה מוצא קצב שמרגיש טוב, המשך אתו כל עוד הוא מרגיש כך. אם, לאחר זמן מה, הוא אינו מרגיש טוב, אתה יכול לכוונן שוב את הנשימה.

3. העלה את השאלה בתודעה בכל פעם שאתה נושם פנימה "איזה סוג של נשימה תרגיש מספקת במיוחד עכשיו?" ראה כיצד הגוף שלך מגיב.

2. הישאר עם כל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת.

אם תשומת ליבך מוסחת מהנשימה אל עבר משהו אחר, החזר אותה אל הנשימה. אם היא שוב נודדת, החזר אותה שוב. אם היא נודדת 100 פעמים, החזר אותה בחזרה 100 פעמים. אל תתייאש. אל תתעצבן על עצמך. בכל פעם שאתה חוזר, תגמל את עצמך בנשימה מספקת במיוחד. כך התודעה תפתח הקשרים חיוביים עם הנשימה. אתה תמצא שזה קל יותר להישאר עם הנשימה, ולחזור אליה במהירות בפעם הבאה שאתה מוסח.

אם המחשבה על כמות הנשימות שתצטרך להישאר ממוקד בהן מייאשת אותך, אמור לעצמך עם כל נשימה: "רק הנשימה הנכנסת הזו; רק הנשימה היוצאת הזו." המטלה של להישאר עם הנשימה תהייה פחות מציפה, והמחשבות שלך יהיו ממוקדות בצורה מדויקת יותר בהווה.

אם אתה רוצה, תוכל להשתמש במילת מדיטציה, כדי להדק את הקשר של תשומת ליבך עם הנשימה. "בודדהו" (ער) היא מילה נפוצה. חשוב "בוד" עם הנשימה הנכנסת, "דהו" עם הנשימה היוצאת. או אתה פשוט יכול לחשוב פנימה ו-החוצה. שמור על מילת המדיטציה באותו האורך של הנשימה. לאחר מכן, כאשר אתה מוצא שאתה יכול להישאר בקלות עם הנשימה, הנח למילת המדיטציה, כדי שתוכל להבחין בנשימה יותר בבהירות.

3. כאשר תחושות הנשימה הגסות מרגישות נוחות, הרחב את המודעות שלך אל חלקים נוספים בגוף, כדי להבחין בתחושות נשימה מעודנות יותר.

אתה יכול לעשות זאת אזור אחר אזור, בכל סדר שתמצא, אבל בהתחלה נסה להיות שיטתי כדי שתוכל לכסות את שטח הגוף כולו. מאוחר יותר, כאשר הרגישות שלך לגופך תהפוך לאוטומטית, תוכל להרגיש במהרה אלו חלקים של הגוף זקוקים ליותר תשומת לב ולהפנות אליהם את תשומת ליבך מייד. אבל כאשר אתה רק מתחיל, טוב שתהייה לך מפת דרך מקיפה בתודעה.

מפה אחת היא זו:

- התחל עם האזור סביב הטבור. אתר את החלק הזה של הגוף במודעות שלך והתבונן בו לזמן מה, בזמן שאתה נושם פנימה והחוצה. ראה איזה קצב ומרקם של נשימה מרגישים הכי טוב שם. אם אתה מבחין בתחושה של מתח או כיווץ בחלק זה של הגוף, אפשר לכיווץ להירגע, כך שאין מתח הנבנה בו כאשר אתה נושם פנימה, ואינך נאחז באף כיווץ כאשר אתה נושם החוצה. אם תרצה, תוכל לדמייך את אנרגיית הנשימה נכנסת אל הגוף ממש שם, מאזור הטבור, כדי שלא תצטרך לגרום לתחושת כיווץ על ידי כך שתנסה למשוך את הנשימה לאזור הטבור ממקום אחר בגוף.
- כאשר חלק זה של הגוף מרגיש רענן, הפנה את תשומת ליבך אל החלקים השונים של קדמת הגו שלך, וחזור על אותם הצעדים. בצע סריקה של החלקים השונים בסדר הבא: החלק הימני של הבטן התחתונה, החלק השמאלי של הבטן התחתונה; מקלעת השמש (הנקודה הממוקמת בחלק הקדמי של הבטן שלך); החלק הימני של כלוב בית הצלעות; החלק השמאלי של כלוב הצלעות; החלק האמצעי של החזה, החלק הימני של נקודת המפגש בין החזה לכתפיים, החלק המקביל השמאלי. במילים אחרות, הפנה את תשומת הלב במעלה הגו והתמקד קודם כל במרכז, לאחר מכן בצד הימני, ואז בשמאלי. לאחר מכן המשך הלאה במעלה הגו, וחזור על אותם הצעדים.

- כאשר אתה מתמקד בחלקי הגוף השונים, אתה עשוי לגלות שקצב ומרקם הנשימה ישתנו, כדי להתאים לחלק הזה של הגוף. זה בסדר גמור.
- בהמשך, הפנה את תשומת הלב אל בסיס הגרון, ועקוב אחר אותם הצעדים בדומה לטבור.
- בהמשך, הבא את תשומת ליבך אל אמצע הראש. כאשר אתה נושם פנימה והחוצה, חשוב על אנרגיית הנשימה נכנסת פנימה והחוצה לא רק דרך האף, אלא גם דרך העיניים, האוזניים, החלק האחורי של הצוואר, החלק העליון של הראש. חשוב על הנשימה עובדת בעדינות על כל תבניות המתח שאולי אתה חש בראש – בלסת, מסביב לעיניים ובמצח – ומאוד בעדינות, ממוססת את תבניות המתח האלו. כאשר תבניות המתח מרגישות נינוחות, תוכל לחשוב על אנרגיית הנשימה נכנסת עמוק אל האזור שנמצא מסביב לבלוטת האצטרובל, ממש מאחורי העיניים, ולאפשר לחלק זה של הגוף לספוג את כל אנרגיית הנשימה לה הוא זקוק. אבל היה זהיר ואל תפעיל יותר מדי לחץ על הראש, מפני שהעצבים של הראש נוטים להיות מופעלים יתר על המידה. השתמש רק בכמות הלחץ הדרושה כדי לשמר את מיקודך בצורה נוחה.
- כעת הפנה את תשומת ליבך אל אחורי הצוואר, בבסיס הגולגולת. כאשר אתה נושם פנימה, חשוב על אנרגיית הנשימה נכנסת לגוף בנקודה זו ואז יורדת אל הכתפיים, במורד הידיים, עד לקצות האצבעות. כאשר אתה נושם החוצה, חשוב על כך שאנרגיית הנשימה קורנת החוצה, מחלקים אלו של הגוף אל האוויר. לאחר שאתה הופך להיות רגיש יותר לחלקים אלו של הגוף, הבחן איזה צד סוחב עימו יותר מתח: הכתף השמאלית או הכתף הימנית, החלק העליון של הזרוע השמאלית או הימנית, וכך הלאה. אם צד כלשהו סוחב יותר מתח, נסה להרפות את הצד הזה ולשמור עליו רפוי, למשך כל אורך הנשימה הנכנסת, וכל אורך הנשימה היוצאת. אם אתה נוטה להחזיק מתח רב בכפות הידיים, הקדש את הזמן הדרוש כדי לשחרר את המתח לאורך החלק האחורי של כל כף יד וכל אצבע.
- כעת, בזמן שאתה שומר על המיקוד שלך בחלקו האחורי של

הצוואר, נשום פנימה עם המחשבה שהאנרגיה יורדת במורד שני צידי עמוד השדרה, עד עצם הזנב. חזור על אותם הצעדים בדומה לכתפיים והזרועות. במילים אחרות, כאשר נושם החוצה, חשוב על כך שאנרגיה הנשימה קורנת מהגב החוצה אל האוויר, מחוץ לגוף. לאחר שתהפוך להיות רגיש יותר לגב, הבחן איזה צד סוחב יותר מתח, ונסה לשמור במודע על הצד הזה משוחרר, למשך כל אורך הנשימה הנכנסת וכל אורך הנשימה היוצאת.

- כעת הפנה את תשומת ליבך אל עצם הזנב. כאשר אתה נושם פנימה, חשוב על אנרגיית הנשימה נכנסת אל תוך הגוף מאזור זה, יורדת מטה אל מעבר הירכיים, במורד הרגליים והחוצה דרך קצוות הבהונות. חזור על אותם הצעדים, בדומה לכתפיים והזרועות. אם זה הכרחי, אתה יכול להקדיש מספיק זמן כדי לשחרר את המתח בכפות הרגליים ובבהונות.
- זה מסכם סבב אחד בסריקה של הגוף. אם תרצה, תוכל לעבור על הגוף פעם נוספת ולהתחיל עם אזור הטבור, כדי לראות אם אתה יכול לשחרר תבניות של מתח שאולי פספסת בפעם הראשונה.

משך הזמן שאתה מקדיש לכל מקטע בגוף תלוי בכך. בהתחלה, ככלל אצבע, אולי כדאי להקדיש רק מספר דקות לכל מקטע או נקודה. הקדש יותר זמן לנקודות במרידיאן האמצעי של הגוף מאשר לנקודות בצדדיו, ואפילו זמן רב יותר לכתפיים, לגב ולרגליים. לאחר שתשפר את היכרותך עם תבניות האנרגיה בגוף שלך, תוכל להתאים כראות עיניך את הזמן המוקדש לכל נקודה. אם אזור או נקודה מסוימת בגוף מגיבה טוב במיוחד לתשומת ליבך, משחררת מתח בצורה מרעננת, דבוק בנקודה זו כל עוד היא מגיבה כך. אם אזור או נקודה מסוימת אינה מגיבה לאחר מספר דקות של תשומת לב – או אם אתה מגלה שהמתח גובר כאשר אתה מתמקד בה – הנח לנקודה זו לזמן הקרוב ועבור הלאה אל הנקודה הבאה.

אם התרגול שלך קצוב בזמן, כדאי להגביל את הסריקה שלך אל החלקים האמצעיים בקדמת הגו – באזור הטבור, מקלעת השמש, חלקו האמצעי של החזה – ואז לבסיס הגרון, וחלקו האמצעי של הראש. אם התמקדות בראש גורמת לך לכאבי ראש, הימנע מלהתמקד שם עד שתלמד כיצד לשמר את המיקוד עם מינימום לחץ.

4. בחר נקודה להתיישב בה עם תשומת הלב.

אתה יכול לבחור בכל אחת מהנקודות בהן אנרגיית הנשימה היא צלולה, וקל לך להישאר ממוקד בה.

כמה נקודות מסורתיות הן:

- א. קצה האף
- ב. הנקודה בין הגבות
- ג. החלק האמצעי של המצח
- ד. קצה הראש
- ה. חלק האמצעי של הראש
- ו. החך
- ז. החלק האחורי של הראש, בבסיס הגולגולת
- ח. בסיס הגרון
- ט. עצם החזה
- י. הטבור
- יא. בסיס עמוד השדרה

אתה יכול להתנסות עם נקודות שונות, במהלך מספר תרגולי מדיטציה, כדי לראות אלה מהן מביאות את התוצאות הטובות ביותר. יתכן ותגלה שנקודות אחרות, שאינן מוזכרות ברשימה זו, הן מועילות גם כן. או, אתה עשוי לגלות שמעקב אחר שתי נקודות בו זמנית – למשל החלק האמצעי של הראש ובסיס עמוד השדרה – עוזר לשמור על תשומת ליבך מקובעת בצורה איתנה יותר, יחסית להתמקדות בנקודה אחת בלבד. בסופו של דבר, אתה רוצה להיות מסוגל לשמור על תשומת ליבך ממוקדת בכל נקודה בגוף. היכולת הזו תהייה מועילה כאשר אתה סובל ממחלה או פציעה, מכיוון שלפעמים תוכל לזרז את הריפוי על ידי התמקדות באנרגיית הנשימה בנקודות מסוימות בגוף.

5. הפץ את המודעות שלך מנקודה זו, כך שתמלא את הגוף בכל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת.

חשוב על נר דולק הנמצא במרכז חדר חשוך. להבת הנר נמצאת במקום אחד, אבל אורו ממלא את החדר כולו. אתה רוצה שהמודעות שלך תהיה מרוכזת אבל רחבה בדיוק באותו האופן. יתכן ולתחושת המודעות שלך יש נטייה להצטמק – במיוחד כאשר אתה נושם החוצה – במקרה זה הזכר לעצמך עם כל נשימה: "הגוף במלואו נושם פנימה, הגוף במלואו נושם החוצה." המודעות הגופנית המלאה הזו שומרת עליך מלהפוך לישנוני כאשר הנשימה הופכת לנוחה, ומלאבד את המיקוד שלך כאשר הנשימה הופכת למעודנת.

6. חשוב על אנרגיית הנשימה זורמת דרך הגוף כולו, עם כל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת.

אפשר לנשימה לגלות איזה קצב ומרקם מרגישים הכי טוב. חשוב על כך שכל אנרגיות הנשימה מתחברות אחת עם השנייה וזורמות בהרמוניה. ככל שאנרגיות אלה יתחברו בצורה מלאה יותר, כך הנשימה שלך תהפוך לקלה יותר וחסרת מאמץ. אם יש לך תחושה שערוצי הנשימה פתוחים בזמן הנשימה הנכנסת אבל סגורים בזמן הנשימה היוצאת, התאם את התפיסה שלך כדי לשמור עליהם פתוחים לאורך כל מעגל הנשימה.

בהמשך, שמר את תחושת הגוף הנושם במלואו לאורך כל יתרת תרגול המדיטציה שלך. אם הנשימה הופכת לשקטה ורגועה, אל תדאג. הגוף ינשום אם הוא זקוק לכך. כאשר התודעה שקטה, המוח צורך פחות חמצן, ולכן החמצן שהגוף מקבל בצורה פסיבית – דרך הריאות וייתכן שגם דרך נקבוביות העור הרפואיות (מומחים לאנטומיה חלוקים בדעותיהם בקשר לכך) – יספיק כדי לענות על צרכיו. יחד עם זאת, אל תאלץ את הנשימה להפסיק. אפשר לה לנוע בקצב שלה. תפקידך הוא רק לשמור על מודעות רחבה וממוקדת, ולאפשר לנשימה לזרום באופן חופשי ברחבי הגוף.

אם אתה מגלה שאתה מאבד מיקוד, כאשר אתה מפיץ את המודעות שלך ברחבי הגוף, תוכל לחזור אל סריקת חלקי הגוף השונים, להיעזר

במילת מדיטציה, או פשוט להישאר ממוקד בנקודה אחת עד שתהייה מוכן לנסות לעבור שוב למודעות גוף מלאה.

וריאציות

לאחר שאתה מעמיק את היכרותך עם המדיטציה ועם הבעיות בהן אתה נתקל בזמן התרגול, תוכל להתאים את הצעדים האלו כראות עיניך. למעשה, להבין כיצד לשנות דברים – ללמוד מההתנסויות שלך – הוא עיקרון חשוב בלמוד כיצד להשתמש במדיטציית הנשימה כדי לפתח את יכולת ההבחנה שלך.

לדוגמה, יתכן שתרצה לשנות את סדר הצעדים. למשל, אתה עשוי לגלות שאתה יכול למצוא דרך נשימה נוחה (צעד ראשון) אם קודם כל תפתח מודעות גופנית מלאה (צעד חמישי). או, אתה עשוי לגלות שאתה צריך לאלץ את התודעה להתיישב ולהתמקד ביציבות בנקודה אחת לפרק זמן מסוים (צעד רביעי), לפני שתוכל לחקור את תחושות הנשימה בשאר חלקי הגוף (צעד שלישי). אתה עשוי לגלות שלאחר שאתה בוחר נקודה אחת להתיישב בה (צעד רביעי), תרצה להתמקד בשני נקודות בו זמנית לזמן מה, לפני שתעבור להפיץ את המודעות שלך אל הגוף במלואו (צעד חמישי).

דרך נוספת להתאים את הצעדים היא לגוון את מה שאתה עושה בכל צעד. הצעד השלישי – לחקור את תחושות הנשימה המעודנות בגוף – מאפשר מגוון רחב במיוחד של אפשרויות. יתכן שתרצה להתחיל את הסריקה שלך בחלק האחורי של הצוואר, לחשוב על אנרגיית הנשימה נכנסת אל הגוף דרך הגב ואז יורדת אל עמוד השדרה, ובסופו של דבר החוצה דרך הרגליים אל קצות הבהונות ואל המרווחים שבין הבהונות. בהמשך, חשוב על הנשימה נכנסת מהחלק האחורי של הצוואר, ויורדת למטה דרך הכתפיים והחוצה דרך הזרועות, אל האצבעות והמרווחים שבין האצבעות. בהמשך, הפנה את תשומת ליבך אל תחושות הנשימה בחלק הקדמי של הגו.

תוכל גם לעבור על הגוף בצורה מהירה מאוד בהתחלה, ואז לחזור על הסריקה בצורה שיטתית יותר. או, יתכן שתרצה לדמיין שאתה משנה את הכיוון בו תחושות הנשימה זורמות דרך הגוף. למשל, במקום לחשוב על

הנשימה זורמת במורד עמוד השדרה והחוצה דרך כפות הרגליים, אתה יכול לחשוב על הנשימה עולה מעלה מכפות הרגליים, במעלה עמוד השדרה, ואז נעה החוצה מהחלק העליון של הראש או מעבר לחלק העליון של הראש, ואז בחזרה מטה דרך הגרון והחוצה דרך האזור בחלק הקדמי של הלב שלך. או שאתה יכול לחשוב שישנן אנרגיות נשימה המקיפות את הגוף כמו פקעת. כאשר זה קורה, נסה להבין כיצד אתה יכול לדעת מתי האנרגיות האלו נמצאות בהרמוניה, מתי הן בקונפליקט, וכיצד ניתן להביא אותן ממצב של קונפליקט למצב הרמוני, בדרך המזינה את האנרגיות בתוך הגוף.

דרך אחת היא לדמיין שכל האנרגיות האלה זורמות בכיוון אחד – נאמר, מהראש לבהונות – ואז, לאחר זמן מה, לדמיין אותם זורמות בכיוון האחר. הבחן איזה כיוון מרגיש נוח יותר והישאר אתו. אם פקעת אנרגיית הנשימה מרגישה נוחה, תוכל להתנסות בדרכים שונות בשביל להשתמש באנרגיה נוחה זו כדי לרפא חלקים בגוף המרגישים מכווצים או כאובים.

דרך נוספת להתאים את הצעדים, בנסיבות מסוימות, היא *להתמקד רק על חלק מהצעדים*. ישנן שתי נסיבות עיקריות בהן יכול אתה עשוי לרצות לנסות לעשות את זה:

1. כאשר אתה מתרגל מתחיל ומגלה שעדיין קשה לך לעקוב אחר הצעדים עם המיקוד הרחב – 3, 5 וצעד 6 – אתה יכול לדלג עליהם לבינתיים, ולהתמקד קודם כל על הצעדים עם המיקוד הצר יותר – 1, 2 וצעד 4 – עד אשר אתה יכול להיות איתם בעקביות. רק אז כדאי שתרחיב את התרגול שלך, כך שיכלול גם את שלושת הצעדים האחרים. מספר תרגולי המדיטציה שאתה צריך להקדיש לכך אינו משנה. מה שחשוב הוא שתוכל לשמר מרכז נוח. זה יעזור לך להוסיף את שאר הצעדים עם תחושה גדולה יותר של יציבות.

2. כאשר אתה מיומן בשילוב כל ששת הצעדים, ואתה רוצה להתאמן בלהפוך את התודעה לשקטה כמה שיותר מהר, אתה יכול להתמקד בצעדים 4, 5, ו-6. במילים אחרות, לאחר שלמדת מניסיון היכן תודעתך מרגישה הכי בנוח להתייבב, נסה להשתקע במהירות בנקודה זו ולאפשר לה להיות בנוח. לאחר מכן, ראה כמה מהר אתה

יכול להפיץ את המודעות שלך, ביחד עם תחושת הנשימה הנוחה, כדי למלא את הגוף כולו ולהשאיר אותו מלא. זוהי מיומנות מועילה שכדאי לפתח, לא רק בהקשר של תרגול המדיטציה הרשמי, אלא גם בחיי היום יום. נדון עוד בנקודה זו בחלק השלישי.

אלה הן רק חלק מהדרכים בהן אתה יכול להתנסות. אבל, באופן כללי, בדרך כלל זה יהיה טוב ביותר להתחיל עם ששת הצעדים, בסדר הזה, כדי שתהייה לך מפה ברורה בתודעה בכל פעם שאתה מתיישב למדוט. כך, כאשר תנדוד מהנשימה, אתה תמצא שזה קל להמשיך מהנקודה ממנה הפסקת. ואם צעד מסוים מתקדם בצורה טובה במיוחד, תוכל לזכור אותו בקלות רבה יותר, מכיוון שאתה יודע היכן הוא נמצא במפה.

3. לעזוב את המדיטציה

ישנם שלושה שלבים כדי לעזוב את תרגול המדיטציה בצורה מיומנת:

1. הרהר בנוגע לכיצד התרגול עבר.

המטרה כאן היא לאסוף דגשים מועילים לפעם הבאה בה אתה מתרגל. האם היה פרק זמן מסוים בתרגול האחרון בו התודעה הרגישה רגועה וממוקצת במיוחד? אם היה פרק זמן כזה, שאל את עצמך, "היכן התמקדת? מה הייתה איכות המיקוד? מה הייתה איכות הנשימה? מה עשית בפרק הזמן שהוביל לנקודה זו?" נסה לזכור את הדברים האלו לתרגול הבא. אתה עשוי לגלות שאתה יכול לשחזר את תחושת הרוגע רק על ידי היזכרות באותם השלבים. אם אינך יכול לשחזר אותה, הנח לזיכרון בצד והתמקד לחלוטין במה שאתה עושה ברגע הנוכחי. נסה להיות ער יותר לדברים אלו בפעם הבאה. באמצעות היותך ערני, המדיטציה מתפתחת כמיומנות ומביאה תוצאות מהימנות יותר. זה כמו להיות טבח: אם תבחין אלו מאכלים מספקים את האנשים למענם אתה מבשל, אתה תאכיל אותם יותר ממאכלים אלו, ובסופו של דבר תקבל בונוס או העלאה בשכר.

2. שלח שוב מחשבות של כוונות טובות.

חשוב על תחושת השלום הפנימי והרגיעה שהרגשת בתרגול האחרון, והקדש אותם לכל היצורים: אנשים מסוימים שאתה מכיר הסובלים כרגע, או לכל היצורים החיים בכל הכיוונים – לכל הצועדים איתך במסע הלידה, ההזדקנות, החולי והמוות. מי ייתן וכולנו נמצא שלום ורוחה פנימית בליבנו.

3. נסה להישאר רגיש לאנרגיית הנשימה בגוף כאשר אתה פוקח את עיניך ועוזב את תנוחת המדיטציה.

אל תאפשר למודעותך לשדה הראיתי לדחוק החוצה את מודעותך לשדה הגופני. ואל תאפשר לדאגתך בקשר לפעילות הבאה לגרום לך לשמוט את מודעותך לאנרגיית הנשימה בגוף. נסה לשמור על תחושה של מודעות גוף מלאה בצורה עקבית ככל שאתה יכול. יכול להיות שלא תוכל להמשיך לעקוב אחר הנשימה נכנסת ויוצאת בזמן שאתה לוקח חלק בפעילויות אחרות, אבל אתה יכול לשמור תחושה כללית של איכות אנרגיית הנשימה ברחבי הגוף. שמור עלייה משוחררת וזורמת. הבחן מתי אתה מאבד את המודעות אליה, והבחן כיצד אתה יכול להשיב אותה. נסה לשמור על תחושת המודעות של אנרגיית הנשימה בגוף באופן עקבי, ככל שאתה יכול, עד לפעם הבאה שאתה יושב לתרגל. כך תוכל לשמור תשתית מוצקה ומזינה עבור התודעה בזמן שאתה מתנהל במהלך היום. תשתית זו נותנת לך תחושה של קרקוע. הקרקוע מספק לך תחושת ביטחון וקלילות פנימית, ובסיס ממנו ניתן להתבונן בתנועות של התודעה. זוהי אחת הדרכים בהן מיינדפולנס וערנות יוצרים את התשתית לתובנה. במילים אחרות, הדרך המיומנת ביותר לעזוב את המדיטציה היא לא לעזוב אותה לחלוטין. המשך אותה ככל שאתה יכול.

4. תרגול מדיטציה בתנוחות אחרות

הליכת מדיטציה

הליכת מדיטציה היא מעבר טוב בין שמירה על תודעה שקטה כאשר הגוף שקט, ושמירה על תודעה שקטה בלב כל הפעילויות שלך. כאשר אתה הולך בצורה מדיטטיבית, אתה רוכש ניסיון בשמירה על השקט התודעתי בלב התנועות של הגוף, ובמקביל בהתמודדות עם כמה שפחות הסחות דעת חיצוניות.

הזמן האידיאלי לתרגל מדיטציית הליכה הוא מייד לאחר שתרגלת מדיטציה בישיבה, כדי שתוכל להביא תודעה שהיא כבר שקטה, לפחות במידה מסוימת, לתרגול. חלק מהאנשים, לעומת זאת, מרגישים שהתודעה מתיישבת יותר בקלות עם הנשימה אם הם תרגלו מדיטציית הליכה לפני כן. זהו עניין של מזג אישי. אם אתה מתרגל מייד לאחר ארוחה, זה יהיה חכם יותר לתרגל מדיטציית הליכה מאשר מדיטציית ישיבה, מכיוון שתנועות הגוף עוזרת לעיכול המזון וגם מפיגה עייפות.

ישנן שתי דרכים לתרגל מדיטציית הליכה: לצעוד הלוך ושוב על מסלול קבוע, וללכת לטיול. הדרך הראשונה מעודדת יותר את התודעה להתיישב; השנייה נוחה יותר כאשר אין לך גישה אל מסלול בו תוכל ללכת הלוך ושוב ללא הפרעות, ומבלי לעורר סקרנות או דאגות בקרב אנשים אחרים.

1. ללכת במסלול

בחר דרך שטוחה באורך של 20 עד 70 צעדים. אידיאלית, כדאי שתהיה ישרה, אבל אם אינך מוצא דרך ישרה באורך כזה, בחר אחת בצורת "ר" או בצורת "ח". אם אתה מתכוון למדוד את משך המדיטציה שלך, כוון את הטיימר ושים אותו במקום קרוב לדרך, אבל רחוק משדה הראייה שלך. כך לא תוכל לראות כמה זמן נותר לך כאשר אתה הולך.

עמוד בקצה אחד של הדרך לרגע. אחוז בעדינות ביד אחת עם היד השנייה, בחלק הקדמי שלך או מאחוריך, ואפשר לזרועותיך להתלות לצדי הגוף בנוחות. אם הידיים נמצאות מלפנים, הפנה את שתי כפות

הידיים כלפי גופך. אם הן נמצאות מאחור, הפנה את כפות הידיים הרחק מגופך. עצום את העיניים ובדוק שהגוף מיושר כראוי, ושאינו נוטה ימינה או שמאלה. אם אתה חש שגופך אינו ישר, שחרר את השרירים המוציאים אותו מאיזון כדי שיהיה מאוזן ככל האפשר.

הבא את תשומת הלב לנשימה. קח מספר נשימה ארוכות ועמוקות, פנימה והחוצה, ואז מקד את תשומת ליבך בתחושות הנשימה בחלק אחד של הגוף. זה יהיה חכם, בדרך כלל, לבחור תחילה נקודה הנמצאת על קו המצויר באמצע, לאורך חלקו הקדמי של הגוף שלך. אם תתמקד בראשך, הנטייה תהייה להישאר בראשך: לא תהייה לך תחושה ברורה של גופך, וזה יהיה קל לנדוד אל מחשבות בקשר לעבר ולעתיד. אם תתמקד בנקודה בצד אחד של הגוף, זה יכול להוציא אותך משיווי משקל.

לעומת זאת, אם בהתחלה אתה מוצא שזה קשה לעקוב אחר נקודה שקטה בגוף, אתה יכול להישאר מודע לתנועות של רגליך או של כפות רגליך, או לתחושות בידך. לאחר שתודעתך תתיישב, תוכל לנסות למצוא מקום נוח בגוף. נשום בצורה המאפשרת לנקודה שבחרת להרגיש נוחה, פתוחה ורעננה.

פקח את עיניך והבט היישר קדימה או מטה אל הדרך, מספר צעדים לפניך, אבל אל תיתן לראשך לנטות קדימה. שמור עליו ישר. ודא שאתה עדיין מודע באופן ברור לנקודת המיקוד הפנימי שלך על הנשימה ואז התחל לצעוד. צעד בקצב רגיל, או מעט איטי יותר מאשר בדרך כלל. אל תסתכל מסביב בזמן שאתה הולך. שמור את המיקוד הפנימי שלך על הנקודה שבחרת בגוף לאורך כל הדרך. אפשר לנשימה למצוא קצב נוח. אין צורך לנשום בתואם עם הצעדים שלך.

כאשר את מגיע לעבר השני של מסלול ההליכה, עצור לרגע כדי לוודא שתשומת ליבך נמצאת עדיין עם הנקודה שבחרת. אם היא נדדה למקום אחר, החזר אותה. לאחר מכן הסתובב, פנה לכיוון הנגדי ולך חזרה למקום ממנו התחלת, תוך כדי שמירת המיקוד בנקודה שנבחרה. עצור שוב בסוף המסלול לרגע כדי לוודא שתשומת ליבך עדיין נמצאת עם הנקודה שנבחרה, ולאחר מכן פנה אל הכיוון הנגדי ולך בחזרה. אם אתה מרגיש שזה עשוי להועיל להרגיע את התודעה, אתה יכול להחליט מבעוד מועד האם להסתובב עם או נגד כיוון השעון. חזור על צעדים אלו עד אשר פרק הזמן עליו החלטת מראש חלף.

בהתחלה, מוטב להתמקד ככל הניתן בשמירת תשומת ליבך בנקודה האחת שנבחרה בגוף, בדומה למה שהיית עושה בצעד 4 של מדיטציית הישיבה, מכיוון שאתה מנסה לאזן את תשומת ליבך בין כמה דברים בו זמנית: הנקודה שבחרת, העובדה שאתה הולך, והעובדה שאתה צריך להיות מספיק מודע לסביבה שלך כדי שלא תסטה מהמסלול, תלך מעבר לנקודת הסיום, או תתקל במשהו. זה מספיק כדי להעסיק אותך בהתחלה.

כאשר אתה נהייה מיומן יותר, תוכל להקדיש יותר תשומת לב לכיצד אנרגיות הנשימה זורמות בחלקים השונים של גופך בזמן שאתה הולך – ובו זמנית לשמר את עיקר המיקוד בנקודה שבחרת – בדרך דומה מאוד לדרך בה שמרת על מודעות ממורכזת אך רחבה בצעד 5 של מדיטציית הישיבה. אתה יכול להפוך את זה למשחק: כמה מהר אתה יכול לעבור מהתמקדות נוחה בנקודה אחת אל הפצת המודעות שלך ותחושת הנוחות ברחבי הגוף. ברגע שהמודעות לנשימה מופצת ברחבי הגוף, ראה כמה זמן אתה יכול לשמור עליה כך תוך כדי שאתה ממשיך ללכת. כפי שנראה בחלק השלישי, זוהי מיומנות חשובה לפתח כדי לשמר תחושה של רווחה פנימית בטוחה במהלך היום.

חלק מהאנשים מגלים שהתודעה שלהם יכולה להתכנס אל תוך ריכוז חזק בזמן ההליכה. באופן כללי, אתה תמצא שקל יותר להיכנס אל ריכוז עמוק כאשר אתה יושב מאשר הולך, כי יש יותר דברים אחריהם אתה צריך לעקוב בזמן שאתה הולך. למרות זאת, העובדה שתשומת ליבך, כאשר אתה הולך, צריכה לנוע בין שלושה דברים – הנקודה השקטה שלך, תנועת ההליכה שלך, והמודעות לסביבה שלך – מאפשרת לך לראות בבהירות את התנועות של התודעה בשדה תחום. זה מספק הזדמנות טובה להתבונן בתנועות האלה בזהירות, ולהשיג תובנות אל הדרכים השונות שלהן להטעות אותך.

למשל, תוכל להבחין כיצד מחשבות סוררות מנסות לנצל את העובדה שהתודעה עוברת במהירות בין שלושה דברים. מחשבות אלה חודרות אל תוך התנועה הזו, חוטפות את תשומת ליבך ומפנות אותה הרחק מהמדיטציה שלך. ברגע שאתה מבחין שזה קרה, הפסק ללכת לרגע, חוזר את תשומת ליבך לנקודה שבחרת, ואז המשך ללכת. בסופו של דבר אתה תראה את התנועות של מחשבות סוררות אלה אך לא תנוע אחריהן.

כאשר אינך נע אחריהן, הן ממשיכות קצת ואז נעלמות. זו מיומנות חשובה העוזרת לך להשיג תובנה אל תוך הפעילויות של התודעה.

2. לצאת לצעידה

אם אתה מתכוון למדוט על ידי יציאה לצעידה עליך לקבוע מספר כללים לעצמך, כדי שהתרגול לא יהפוך לצעידה רגילה. בחר אזור שקט יחסית, מקום בו לא תתקל באנשים איתם תרצה לעצור ולשוחח. פארק הוא מקום טוב, וגם שביל שקט וכפרי. אם אתה צועד סביב השכונה שלך, לך אל כיוון בו אינך הולך בדרך כלל, למקום בו השכנים לא ינסו לפתוח איתך בשיחה. אם מישוהו קורא לך, קבע זאת כחוק שתניד את ראשך ותחייך אך לא תדבר יותר ממה שהכרחי. לפני שאתה מתחיל ללכת, עמוד לרגע כדי למקם את גופך במנח ישר, והבא את תשומת ליבך אל הנקודה שבה בחרת להתבונן בנשימה. נשום בדרך השומרת על נקודה זו נוחה ורעננה. חשוב עליה כקערה המלאה לחלוטין במים, ואינך רוצה לשפוף אף טיפה.

לך בקצב רגיל ושלי, אך שאינו נראה לא טבעי. אתה רוצה לשמור על הסוד שלך: אתה מתרגל מדיטציית הליכה ואינך רוצה שאף אחד אחר ידע. הבט מסביב רק בכמות ההכרחית והמתאימה כדי לשמור על עצמך בטוח. אם המחשבות שלך מתחילות לנדוד, עצור לרגע ובסס מחדש את המיקוד העיקרי שלך בנקודה שבחרת. קח מספר נשימות מרעננות במיוחד, ואז המשך ללכת. אם ישנם אנשים מסביב ואינך רוצה למשוך את תשומת ליבם, העמד פנים שאתה מחפש משהו בצידי הדרך בזמן שאתה מבסס מחדש את המיקוד שלך.

בין אם אתה מתרגל מדיטציית הליכה על מסלול מוגדר או בצעידה, סיים את התרגול בכך שתעמוד במקום לרגע ותעקוב אחר שלושת הצעדים המפרטים בנוגע לכיצד לעזוב את תרגול המדיטציה. כפי שצוין בחלק השלישי, מעלה.

מדיטציית עמידה

מדיטציית עמידה כמעט אף פעם אינה מתורגלת לבדה. נפוץ יותר לתרגל אותה כחלק ממדיטציית ההליכה.

היא טובה במיוחד לחמישה מצבים בזמן שאתה הולך:

1. כאשר המחשבות שלך נודדות מהנשימה, עצור לרגע ובסס מחדש את המיקוד העיקרי שלך בנקודה שבחרת. לאחר מכן המשך ללכת. אם תודעתך חסרת שקט באופן מיוחד, אתה עשוי לרצות לעמוד לזמן מה. במקרה זה, נצל את העובדה שאתה עומד מלכת, עצום את העיניים, ובדוק אם הגוף מרגיש מיושר. אם אתה שפוף, התיישר, אסוף מעט את הבטן, משוך את כתפייך לאחור ואז מעט מטה, כדי ליצור קשת קלה בגבך. אם אתה נוטה לצד כלשהו, שחרר את השרירים המוציאים אותך מאיזון. לאחר מכן הרפה אל תוך התנוחה הישרה הזו, כך שתוכל לשמר אותה עם מינימום מאמץ.
 2. כאשר ההליכה עייפה אותך אבל עדיין אינך מוכן להפסיק את מדיטציית ההליכה, עמוד למספר דקות כדי לנוח ושים לב לתנוחה שלך כמו בצעד הראשון.
 3. כאשר אתה מנסה לשלוט במיומנות של הפצת תשומת ליבך, ביחד עם אנרגיית הנשימה הנוחה, מחלק אחד אל הגוף כולו, יתכן ותמצא שזה קל יותר לעשות זאת כאשר אתה עומד ללא תזוזה. לאחר שהאנרגיה הופצה, המשך ללכת. אם אתה מאבד את תחושת הגוף כולו בזמן שאתה הולך, עצור ועמוד ללא תזוזה כדי להשיב אותה.
 4. כאשר התודעה, למרות התנועות של הגוף, נאספת אל תוך תחושה חזקה של ריכוז, עצור ועמוד ללא תזוזה כדי לאפשר לה להיאסף באופן מלא. חלק מהמודטים מארגנים מקום קרוב אל מסלול המדיטציה שלהם בו יוכלו לשבת, למקרה שהתודעה נאספת בצורה חזקה כל כך שאפילו תנוחת העמידה היא הסחת דעת.
 5. כאשר תובנה מעניינת בנוגע לתודעה מגיעה אליך בזמן שאתה הולך, עצור ועמוד כדי שתוכן להתבונן בה יותר בזהירות. במקרים כאלו, יתכן שלא תרצה להקדיש יותר מדי תשומת לב לתנוחה שלך, מפני שזה עלול להסיח את דעתך ממה שאתה מבחין בתודעה.
- באופן כללי, כאשר אתה עומד, שמור על הידיים שלך אחת בתוך השנייה, מלפניך או מאחוריך, בדומה למה שהיית עושה בזמן ההליכה.

מדיטציה בשכיבה

תרגול מדיטציה בשכיבה מאוד מועיל להשגת ריכוז חזק. חלק מהאנשים מגלים שהשכיבה מעוררת ריכוז, אפילו יותר מאשר תנוחת הישיבה. לעומת זאת, היא גם מובילה להירדמות. זוהי הסיבה שהדאגה הראשית שלך כאשר אתה מתרגל בשכיבה היא להישאר ער. באופן כללי, עדיף למדוט כאשר אתה שוכב על צידך הימני, מאשר צידך השמאלי, הגב או הבטן. אם עליך לשכב לפרקי זמן ארוכים – למשל כאשר אתה חולה – אין בעיה לשנות את התנוחה שלך בין ארבעת תנוחות אלו ולמדוט תוך כדי כך.

עם זאת, לשכיבה על הצד הימני יש שלושה יתרונות:

- היתרון הראשון הוא שלבך נמצא מעל הראש, וזה משפר את זרימת הדם לראש. (במצב בו הפיזיולוגיה שלך הפוכה וליבך נמצא בצידו הימני של החזה, רצוי למדוט כאשר אתה שוכב על הצד השמאלי.)
- שנית, זה טוב יותר לעיכול.
- שלישית, ובמקרה הזה שכיבה על הצד הימני דומה לשכיבה על הצד השמאלי, תוכל לתת על כך דגש ולשכב כאשר כף רגל אחת נמצאת על כך הרגל השנייה, ולהשאיר אותה שם מבלי לאפשר לה להחליק מטה. כמות תשומת הלב שפעולה זו דורשת ממך להקדיש לכפות הרגליים יכולה לעזור לך להישאר ער. תמוך בראשך עם כרית בגובה המתאים כדי לשמור על עמוד השדרה שלך ישר יחסית. אם אתה שוכב על צידך הימני, הנח את הזרוע הימנית שלך מעט לפניך כדי שהגוף לא יכביד עליה. קפל את המרפק כך שכף היד הימנית תפנה מעלה, מול פניך. אפשר לזרוע השמאלית לנוח ישרה לאורך הגוף, כאשר כף היד השמאלית פונה מטה.

הצעדים בנוגע לסריקת תודעתך, התמקדות בנשימה וכיצד לעזוב את תרגול המדיטציה, דומים לאלו של התרגול בישיבה.

5. להיות מודט

למודט זה משהו אחד, להיות מודט זה משהו אחר. זה אומר לפתח סדרה של זהויות פנימיות סביב הפעילויות של תרגול המדיטציה. באופן אידיאלי, כאשר אתה מודט, זהויות אלה יקבלו השפעה גדולה יותר במועצה הפנימית שלך.

הפעילויות סביב זהויות אלו הן שלושת הפעילויות הנדרשות לריכוז: מיינדפולנס, ערנות ונלהבות. כאשר אתה מתמקד על הנשימה, בתואם עם ההנחיות מעלה, מיינדפולנס הוא מה ששומר על ההנחיות בתודעה, ערנות מסתכלת על מה שאתה עושה ועל התוצאות המגיעות ממה שאתה עושה, ונלהבות מנסה לעשות זאת היטב. כאשר אתה נודד מהנשימה, נלהבות מנסה לחזור לנשימה מהר ככל האפשר. כאשר אתה עם הנשימה, ערנות מנסה להיות רגישה ככל הניתן אל הדברים המתנהלים כשורה ואל אלו שאינם. כאשר הדברים אינם מתנהלים כשורה, הערנות מנסה להבין מדוע, כדי שתוכל לשפר אותם. כאשר הם כן מתנהלים כשורה, היא מנסה לשמר אותם כדי שיוכלו לצמוח.

כאשר איכויות אלה הופכות לחזקות יותר עם התרגול, הן מתחילות להתמזג אל שתי זהויות נפרדות, שני חברים חדשים במועצת התודעה שלך. הזהות הפסיבית יותר מבין השניים היא *המתבונן*, המתפתח סביב ערנות. זהו החלק של התודעה שלוקח צעד אחור ופשוט מסתכל על מה שמתרחש עם מינימום התערבות. כאשר המתבונן מתפתח, הוא נותן לך ניסיון בתרגול הסיבולת הסבלנית שלך – יכולתך לדבוק בדברים, גם כאשר הם אינם נעימים – ובמקביל נותן לך ניסיון בהפעלת השתוות הנפש שלך, היכולת שלך לא להגיב לדברים, כדי שתוכל לראות אותם בבהירות כמה שהם.

האקטיבי יותר מבין שתי הזהויות הוא *העושה*, המתפתח סביב מיינדפולנס ונלהבות. זהו החלק המנסה לגרום לדברים להתנהל כשורה; וכאשר הם אינם מתנהלים כשורה, הוא שואל שאלות וחוקר מדוע, מנסה לזכור מה הצליח בעבר ואז מחליט כיצד להגיב – מתי כדאי להתערב ומתי לא. כאשר הדברים כן מתנהלים כשורה, הזהות הזו מנסה לשמור על כך

שהם ימשיכו להתנהל כשורה. עם הזמן, אתה תגלה שהעושה מסוגל לקחת על עצמו תפקידים רבים, כמו החוקר והבמאי. חלק זה בתודעה מאמן את יכולת ההמצאה והדמיון שלך, בזמן שאתה מנסה לעצב את הדברים אל עבר הכיוון הטוב ביותר.

שתי זהויות אלה עוזרות אחת לשנייה. המתבונן מספק לעושה מידע מדויק עליו הוא יכול לבסס את החלטותיו, כדי שהוא לא ינסה לאלץ דברים ולהגיב בהכחשה כאשר הוא גורם לנזק. העושה עושה את המיטב כדי לוודא שהמתבונן לא מאבד את שיווי המשקל ומתחיל לספק מידע מוטה – למשל כאשר המתבונן מרגיש פיתוי להישאר ממוקד בצד אחד של נושא מסוים ולהתעלם מהצד השני. לפעמים קצב החלופה בין שתי זהויות אלה הוא די מהיר. בפעמים אחרות – במיוחד כאשר אינך מסוגל להבין את המתרחש ופשוט צריך להמשיך להסתכל על הדברים – תגלה שאתה מזדהה עם המתבונן לזמן די ארוך, עד שתאסוף מספיק מידע כדי להעביר אותו הלאה אל העושה.

חלק גדול במיומנות של תרגול המדיטציה הוא ללמוד מתי להיכנס אל כל אחד מזהויות אלה כאשר אתה מתרגל. הן מועילות במיוחד כדי להתמודד עם קשיים בתודעה, כפי שנראה בחלק השני. לדוגמה, כאשר אתה מתמודד עם כאב, הן יכולות לספק לך זהויות חלופיות אליהן אתה יכול להיכנס ביחס לכאב. במקום להיות הקורבן של הכאב, אתה יכול להיות המתבונן על הכאב. אתה יכול להיכנס לתפקיד של החוקר, לנסות להבין מה הוא הכאב ומדוע התודעה הופכת אותו לנטל.

באופן דומה, כאשר רגש לא מיטיב נכנס אל התודעה, אינך חייב לזהות את עצמך כאדם המרגיש את הרגש או כאדם המסכים אתו. אתה יכול להיות המתבונן ולקחת צעד אחורה מהרגש. או, כעושה, אתה יכול להיות החוקר המפרק את הרגש, או הבמאי המרכיב רגש חדש כדי להחליף אותו. כאשר הריכוז שלך מתחזק, המתבונן והעושה ימשיכו להיות מועילים. בשלב הריכוז החזק הנקרא "ג'האנה" (ראה חלק רביעי), המתבונן והעושה הופכים למרכיב הנקרא יכולת ההערכה: מרכיב של יכולת ההבחנה העוזר ליישב ולבסס את התודעה בריכוז, בעזרת הבנת צרכיה של התודעה וסיפוק צרכים אלו.

המתבונן מתפקד כחלק הפסיבי של יכולת ההערכה, העושה מתפקד

כחלק האקטיבי שלה. כשהם עובדים יחד, הם יכולים לקדם אותך משמעותית בתרגול.

לכן, למרות שחברי מועצה אלו הם צורות של התהוות, הם צורות מועילות. אל תשליך אותם עד כל עוד יש להם מה לתרום לך. בינתיים, תתחיל להכיר אותם על ידי כך שתפעיל אותם. מכיוון שלמועצת התודעה שלך יש הרבה חברים לא מיומנים, אתה תזדקק לכל העזרה הפנימית שתוכל להשיג.

מונחים ופירושים

1. פאלי – שפה עתיקה שמקורה בתת היבשת ההודית. זוהי שפתו של הקאנון הפאלי, והשפה הקדושה של דת הטהרוואדה הבודהיסטית.
2. מצבי התודעה העילאיים – אנגלית: The Sublime Attitudes – פאלי: Brahmavihara. ראה את הרחבת המחבר בעמוד 8.

חלק שני

בעיות נפוצות

כולם חווים תקופות קשות ונתקלים בבעיות במהלך תרגול המדיטציה, אז אל תיתן להן להטריד אותך. אל תתייחס אליהן כסימן לכך שאינך מתקדם או שאתה מודט לא מוצלח. בעיות הן הזדמנות מעולה להבין היכן יש לך הרגלים שאינם מיטיבים, וגם כדי ללמוד כיצד לעשות משהו בקשר אליהם. זה מה שמפתח את יכולת ההבחנה שלך. למעשה, תהליך הלמידה המתייחס לאופן ההתמודדות עם שתי הבעיות הנפוצות ביותר בתרגול המדיטציה, כאב ומחשבות נודדות, הוא זה שהביא אנשים רבים בעבר להתעוררות.

האסטרטגיות המוצעות כאן בחלק השני מתמקדות במה אתה עשוי לעשות כדי להתמודד עם בעיות אלו בזמן שאתה מתרגל. אם אתה מגלה שאסטרטגיות אלה אינן מועילות לך, נסה לאלתר כמה פתרונות משלך. זוהי הדרך לפתח את ארגז הכלים האישי שלך כמודט, כדי שיהיה לך טווח רחב של אסטרטגיות להתמודדות עם בעיות כאשר הן מתרחשות. אם תדבק רק באסטרטגיה אחת, המפלגות המתנגדות לתרגול המדיטציה במועצה הפנימית שלך ימצאו במהרה דרך לעקוף את האסטרטגיה הזו. אבל אם תוכל לגוון בין האסטרטגיות השונות שלך, אתה לא תהייה מטרה כל כך קלה למזימותיהן. אם נראה לך שאין דבר שאתה עושה בזמן התרגול המועיל, הבעיה האמיתית עשויה להיות הדרך בה אתה חי את חיך באופן כללי.

הצעות בנוגע לכיצד אתה עשוי לשנות את חיך כדי שיתמכו בתרגול המדיטציה שלך ניתנות בחלק השלישי.

כאב

כאב זה משהו בו תיתקל לפרקים במהלך המדיטציה, לכן עליך ללמוד לראות אותו עם הבחנה ואיזון מנטלי, כדבר נורמלי לחלוטין. אל תניח לעצמך להיות מוטרד בנוגע לכאב. יתכן שתמצא זאת מועיל להניח למילה "כאב" ולהחליף אותה ב – "כאבים", מכיוון שלא כל הכאבים דומים. ללמוד לזהות את ההבדלים בין כאבים אלו היא אחת מהדרכים המרכזיות בעזרתן תפתח את יכולת ההבחנה ביחס לפעילויות התודעה.

אם הכאבים אותם אתה פוגש בזמן שאתה יושב במדיטציה קשורים לפציעה ישנה, ניתוח או חוסר איזון מבני בגופך, התאם את תנוחתך כדי לא להחמיר את מצבך. לדוגמה, אם אתה מנסה לשבת עם רגליים משוכלות אבל יש לך פציעה בברך, ייתכן שתרצה להניח שמיכה מקופלת או כרית קטנה מתחת לברך כדי לעזור ולתמוך בה. אם זה לא מועיל, תרגל בישיבה על כיסא.

דרך טובה להבין אם הכאב שאתה מרגיש בזמן התרגול עלול לגרום לנזק היא לבדוק האם הכאב נעלם מספר דקות לאחר שקמת מתרגול המדיטציה. אם הוא נעלם, אתה יודע שאינך פוגע בגוף שלך. אם, כאשר אתה רק מתחיל לתרגל, הכאב הופך את המיקוד בנשימה לבלתי אפשרי, אמור לעצמך שאתה מתכוון לשבת עם הכאב למשך מספר דקות, כדי שלא תפתח הרגל לקפוץ ולעזוב את המדיטציה בכל פעם שהכאב מתעורר, ולאחר מכן שנה את התנוחה שלך בצורה קשובה.

אם אתה נתקל בכאב שאינו קשור למצב רפואי קיים והריכוז שלך מעט מפותח יותר, רצוי שתשתמש בכאב כהזדמנות לפתח את הריכוז ואת יכולת ההבחנה שלך.

ישנם 3 צעדים לעשות זאת:

1. אל תשנה את התנוחה שלך ואל תתרכז ישירות בכאב. שמור על תשומת ליבך באזור גופני אותו אתה יכול להפוך לנוח, בעזרת דרך הנשימה שלך. התעלם מהודעות החירום שחלק מחברי מועצת התודעה שולחים לך בקשר לכאב: שהכאב יגרום לך נזק, שאינך יכול לעמוד בו, וכך הלאה. פשוט תגיד לעצמך שהכאב הוא נורמלי, והכאב שתרגיש לפני שתמות יהיה

כנראה חמור יותר מהכאב שאתה מרגיש כרגע. לכן, כדאי ללמוד להתמודד עם כאבים כאשר אתה עדיין בחיים ובבריאות טובה יחסית. בנוסף, הזכר לעצמך שהכאב הוא אינו הכאב שלך אלא אם כן אתה מנכס אותו לעצמך, אז מדוע לעשות זאת? רק אפשר לו להיות שם, בחלק שלו של הגוף, בזמן שאתה מאמן את עצמך להישאר בצורה איתנה בחלק אחר של הגוף. זה כמו לאכול תפוח עם חלק רקוב: פשוט אכול את החלק הטוב בתפוח והנח לחלק הרקוב.

2. כאשר החלק בו אתה ממקד את תשומת ליבך מרגיש ממש נוח, אפשר לתחושות נשימה נוחות לזרום מאזור המיקוד שלך דרך הכאב, ולשחרר תחושות של מתח או כיווץ שאולי התפתחו סביב הכאב. (לתודעה יש לפעמים הרגל לא מודע לנסות לרסן את הכאב עם שריון של התכווצות כך שלא יתפשט, אבל זה רק מחמיר את הכאב. לנשום באופן מודע דרך שריון זה יכול לעזור לך לפזר ולשחרר אותו.) יכול להיות שאם תעשה זאת זה יגרום לכאב לחלוף, או שלא. אם הכאב חלף, למדת שהדרך בה נשמת החמירה את הכאב. זכור זאת כלקח לעתיד. אם הכאב אינו חולף, הזכר לעצמך שחובתך בנוגע לכאב היא אינה לגרום לו לחלוף. חובתך היא להבין אותו לעומק. לשם מטרה זו, אם אתה מוכן להמשיך לחקור אותו, פנה לשלב השלישי. אם אינך מרגיש מוכן, אתה יכול להישאר בשלב זה או לחזור לשלב הראשון.

אתה עשוי לגלות שכאבים באזורים מסוימים בגוף מגיבים בצורה טובה במיוחד אל אנרגיית נשימה טובה הזורמת לעברם מחלקי גוף אחרים. למשל, יכול להיות שכאב בטן יוקל על ידי טיפוח של תחושות נשימה נעימות באזור הגב, ממש מאחורי הבטן. יכול להיות שכאב בחלק הימני שלך יוקל על ידי טיפוח של תחושות נשימה נעימות בחלק השמאלי המקביל. אפשרי שכאבים ברגלים יוקלו על ידי התמקדות בטיפוחן של תחושות נשימה נעימות בעמוד השדרה שלך, תחילה בחלק האחורי של הצוואר ואז למטה דרך עצם הזנב והאגן. יש דברים רבים לחקור בקשר לנושא, זהו דבר שכל אדם צריך ללמוד למען עצמו, שכן לכל אחד מאיתנו יש דרכים ייחודיות להתייחס לזרמי הנשימה ולכאבים בגוף.

3. אם הכאב מתמיד, והריכוז שלך מרגיש מוצק מספיק כדי להתמודד אתו ישירות, התמקד בתחושות הכאב ושאל את עצמך שאלות לגביהן.

- האם הכאב מכוון אליך או האם הוא פשוט מתרחש?
- האם אתה מנסה לדחוף את הכאב החוצה, או האם אתה שבע רצון רק להתבונן בו כדי שתוכל להבינו?
- האם הכאב הוא תחושה בודדת ומוצקה, או האם הוא מורכב מסדרה של הבזקי תחושות, המופיעות וחולפות ברצפים מהירים?
- כיצד אתה מדמיין לעצמך את הכאב? מה קורה כאשר אתה משנה את הדימוי החזותי הזה?
- מה קורה כאשר אתה מפסיק לתת לכאב את התווית המנטלית "כאב" ופשוט מכנה אותו "תחושה"?
- באיזה כיוון של הכאב אתה מרגיש שאתה ממוקם? לדוגמה, אם הכאב נמצא ברגל, האם אתה מרגיש שאתה ממוקם מעל הכאב? מה קורה כאשר אתה אומר לעצמך שאתה ממוקם מתחת לכאב?
- האם הכאב באמת נמצא היכן שאתה חושב שהוא נמצא? לדוגמה, אם אתה מרגיש כאב בבטן שלך, מה קורה כאשר אתה אומר לעצמך שהכאב למעשה נמצא בגב שלך?
- האם הכאב זהה לגוף, או האם הוא דבר אחר? (שאלה זו מועילה במיוחד לאחר שלמדת לנתח את הגוף מבפנים במסגרת ארבעת היסודות: אנרגיה, מוצקות, חמימות וקרירות – ראה את הדיון בנוגע לג'האנה הרביעית, בחלק ארבע. כאשר תתבונן בזהירות בתחושות הכאב, אתה תראה שהן אינן תואמות לאף אחד מיסודות אלו. הנטייה למזג את הכאב עם יסוד המוצקות היא זו הגורמת לכאב להיות לכאורה כל כך עיקש.)
- האם אתה נמצא בקו האש, סופג את הכאב, או האם אתה רק מתבונן בו עובר דרכך ומתפוגג? (תפיסה מועילה לשמור בתודעה ביחס לכאב היא שאתה נוסע במושב האחורי של טנדר ישן, מהסוג בו המושב האחורי פונה לאחור, ומתבונן בתחושות הכאב המסוימות עוברות הלאה ונעלמות.)

ישנן שאלות רבות נוספות אותן אתה עשוי לשאול את עצמך בנוגע לכאב. הדבר החשוב הוא ללמוד כיצד לקרוא תיגר על הדרך בה אתה תופס את מערכת היחסים שלך עם הכאב. מצד אחד, אם תמשיך להעלות שאלות

בנוגע לכאב, לא תיתן לעצמך ליפול אל תוך התפיסה של להיות הקורבן הפסיבי שלו. אתה לוקח תפקיד האקטיבי יותר, של העושה, ולא נותן לדברים להתנהל לפי מסלולן הישן והרגיל. פעולה זו, בפני עצמה, תאפשר לך מידה של עצמאות ביחס לכאב. מהצד השני, אתה לומד שאם אתה מחיל תפיסות שאינן מיטיבות בקשר לכאב הן יוצרות גשר אל התודעה, ולכן התודעה מרגישה כאב מנטלי – חוסר סבלנות, רוגז, דאגה – עקב הכאב הפיזי. אבל אם תלמד כיצד להניח לתפיסות אלה, על ידי החלפתן בתפיסות מיומנות יותר או על ידי שמיטה, ברגע שאתה חש בהן, של כל התפיסות המתפתחות סביב הכאב, הגשר בין הגוף לתודעה נחתך. התודעה יכולה להיות בסדר גמור, גם כאשר הגוף נמצא בכאבים. זהו שלב חשוב בפיתוח של תובנה.

אם אתה מגלה כי הגישה של בחינת הכאב, בשלב השלישי, אינה מספקת לך בהירות סביב הכאב כלל, והיכולת שלך לא להרגיש כקורבן של הכאב מתחילה לאבד את יציבותה, זהו סימן שהריכוז שלך עדיין לא חזק מספיק כדי להתמודד ישירות עם הכאב. חזור לשלב הראשון והשני.

מחשבות נודדות

אחד מההרגלים הבסיסיים ביותר של התודעה הוא לייצר עולמות-מחשבה ואז לאכלס אותם. לכך הבודהה התכוון במושג – *התהוות*. היכולת לקחת חלק בהתהוות זו היא לעיתים קרובות מיומנות חיובית, מכיוון שהיא מאפשרת לך להשתמש בדמיוןך כדי לתכנן לעתיד, וגם כדי להרהר בנוגע ללקחים מהעבר. אבל מיומנות זו יכולה להפוך להרגל הרסני כאשר אתה יוצר עולמות-מחשבה המפתחים בתודעה תאוות בצע, דחייה, אשליה והרגלים מנטליים הרסניים נוספים. יכולתך לתכנן לעתיד עשויה להפוך לדאגה היכולה להרוס את השקט הנפשי שלך. יכולתך לחיות מחדש את העבר עלולה לגרום לך להיות אומלל בהווה.

אחת מהמיומנויות החשובות במדיטציה היא ללמוד כיצד להדליק ולכבות את עולמות מחשבה אלו כרצונך, כך שתוכל לחשוב כאשר אתה נדרש לחשוב ולהפסיק לחשוב כאשר אינך חייב לעשות זאת. כך, היכולת של התודעה לייצר עולמות-מחשבה לא תגרום לה נזק. בשלבים הראשונים של תרגול המדיטציה שלך, אתה זקוק לכמה חוקים מהירים וקלים שיעזרו

לך להבין האם כדאי ללכת אחרי מחשבה מסוימת או לא. אחרת, אתה תישאב אל תוך כל עולם-מחשבה המסוגל להערים עליך לחשוב שהוא ראוי לתשומת ליבך. לכן, בזמן שאתה לומד להתמקד בנשימה, שמור על כלל פשוט: כל מחשבה הקשורה לשיפור מיקודך בנשימה היא בסדר. כל מחשבה אחרת – יש לשמוט.

אם מחשבה העוסקת בעבודתך או בתחומי אחריות אחרים מופיעה בתודעה כאשר אתה מודט, תגיד לעצמך שתטפל בזה מיד אחרי שתצא מהמדיטציה. בנוסף, תוכל להחליט להקדיש פרק זמן של חמש או עשר דקות בסיום המדיטציה, במיוחד כדי לחשוב על נושאים בחייך הדורשים התייחסות רצינית.

אם, לפני שאתה מתחיל למדוט, אתה מבין שאתה עומד בפני החלטה חשובה בחיים העלולה להפריע למדיטציה שלך – תגיד לעצמך שתיעזר בפרק זמן המדיטציה כדי לנקות את התודעה, לפני שאתה מהרהר בקשר להחלטה. לפני תרגול המדיטציה, העלה בתודעה את כל השאלות שהיית רוצה שיהיו לך תשובות עליהן, ואז שמוט אותן. סרב להקדיש להן תשומת לב אם שאלות אלה מופיעות במהלך המדיטציה. מקד את תשומת ליבך בבלעדיות רק בנשימה.

כאשר אתה יוצא מהמדיטציה, ראה אם ישנה תשובה המציגה את עצמה למודעות שלך. אין אחריות שהתשובה תהייה נכונה, אבל לפחות היא מגיעה ממקום שקט בתודעה. כך יש לך תשובה אותה תוכל להעמיד במבחן המציאות. אם אין תשובה המציגה את עצמה, לכל הפחות התודעה שלך בהירה וחדה יותר מאשר לפני תרגול המדיטציה. זה שם אותך בעמדה טובה יותר להרהר בנוגע להחלטות איתן אתה מתמודד. אבל ודא כי בזמן שאתה מודט אינך מעוניין להתעסק עם מחשבות בנוגע לנושאים אלו כלל.

ישנן חמש אסטרטגיות בסיסיות להתמודדות עם מחשבות נודדות. כל אחת מהן עוזרת לחזק את הריכוז שלך. אבל כל אחת מהן יכולה גם לספק לקחים ושיעורים ביכולת ההבחנה שלך.

1. חזור לנשימה

ברגע שאתה מבין שאיבדת את מיקודך בנשימה, חזור ישר לנשימה. תהייה מוכן לעובדה שזה יקרה אין ספור פעמים במהלך תרגול המדיטציה

שלך, אז עמוד על המשמר כדי לזהות את סימני האזהרה הראשונים שהתודעה עומדת לעזוב את הנשימה וללכת למקום אחר. לפעמים התודעה דומה לתולעת משי הנמצאת על קצה של עלה: קצה אחד שלה נמצא על העלה והקצה השני שלה מתפתל באוויר, בתקווה שתוכל למצוא עלה אחר להגיע אליו. ברגע שהתולעת נוגעת בעלה החדש, היא נאחזת בו ועוזבת את העלה הישן. במילים אחרות, יכול להיות שחלק מהתודעה שלך נמצא עם העלה, אבל חלק נוסף בתודעה מחפש מקום אחר ללכת אליו. ככל שתתפוס את התודעה מוקדם יותר בשלב הזה של התהליך, כך יהיה טוב יותר. פשוט הזכר לעצמך שאתה משתעמם לגבי הנשימה בגלל שאינך מקדיש לה את מלוא תשומת הלב. הענק לעצמך כמה נשימות ממש מרעננות, ואז הקצה הראשון של תולעת המשי יחזור חזרה אל העלה המקורי. כאשר אתה מפתח את המיומנות הזו, תתחיל לראות את השלבים בהם התודעה יוצרת עולמות-מחשבה, והסבירות שתלך שולל אחרי עולמות-מחשבה אלה פוחתת.

זה דומה להסתכלות על מחזה מאחורי הקלעים. בדרך כלל, כאשר צוות הבמה מחליף את הסצנות במחזה, הם סוגרים את הווילון לפני שהם משנים את התפאורה. רק כאשר הסצנה החדשה מוכנה אנשי צוות הבמה פותחים מחדש את הווילון, כדי לא להרוס את האשליה שהפעילות במחזה עברה להתרחש במקום אחר. הקהל, כמובן, שמח לשתף פעולה עם האשליה. אבל אם אתה נמצא מאחורי הקלעים, אתה חש במלאכותיות של העניין כולו ופחות נסחף אחריו.

באופן דומה, כאשר אתה מתמקד בתהליך של יצירת המחשבות, בשונה מהתמקדות בתוכן של המחשבות, אתה רוכש כמה תובנות חשובות בנוגע לכיצד התודעה מייצרת עולמות-מחשבה בשביל עצמה – זה חשוב, מפני שעולמות-מחשבה אלו הם מאפיין מרכזי של הסבל והמתחים הלא הכרחיים שאתה מנסה להבין ולפעול כנגדם. על ידי התמקדות בתהליך בו עולמות-מחשבה אלו נוצרים, בשונה מהתמקדות בתוכנם, אתה מתחיל לשחרר את עצמך מהכישוף שלהם.

2. התמקד בחסרונות של לתת לעצמך להישאר מוסח

אם החזרה לנשימה לבדה אינה מספיקה כדי למנוע ממך לחזור ללא הרף לסדרה של מחשבות, עליך להסתכל על החסרונות של מחשבות אלה.

זה כרוך בשני צעדים:

א. שאל את עצמך: אם תלך אחר מחשבות אלה למשך השעה או השעתיים הקרובות, לאן הן יובילו אותך? האם אל עבר חיים מיטיבים או לא מיטיבים? אם מחשבות אלה הן מיטיבות באופן יחסי, האם הן מיטיבות יותר מאשר תודעה המאומנת כהלכה במדיטציה? לא. לכן, כאשר אתה מודט, מחשבות אלה הן בזבז זמן. ומה בנוגע לערך הבידורי שלהן? אם מחשבות אלה היו סרט, האם היית משלם כדי לראות אותו? האם אתה באמת מרוויח משהו מכך שאתה הולך אחריהן? מה מושך אותך במחשבות אלה? האם התועלת שווה את הבעיות שהן עשויות לגרום? נסה למצוא את השאלות שיעזרו לך לראות את המחשבות ככאלו שאינן ראויות להתייחסותך כלל. כאשר תראה את המשיכה ואת החסרונות של דרך חשיבה מסוימת, תוכל ללמוד להסתכל על מחשבותיך כחלק מתהליך של סיבה ותוצאה. זה יעזור לך לשחרר את עצמך מכוחן.

ב. ברגע שהחסרונות של מחשבה מסוימת ברורים לך, אתה יכול לחשוב על נושא הפועל כנגד הרגש או הדחף הנמצא בבסיס מחשבה זו. למשל, אם המוטיבציה מאחורי מחשבה מסוימת היא כעס, נסה לפעול כנגד הכעס עם מחשבות על כוונות טובות – תחילה כלפי עצמך ואז כלפי האדם עליו אתה כועס. אם המוטיבציה של מחשבה מסוימת היא תאוה חושית, חשוב על צדדים שאינם מושכים בגוף האנושי – תחילה חשוב בנוגע לתכולת גופך, ולאחר מכן בנוגע לתכולתו של הגוף אליו אתה נמשך. מספר נושאים חילופיים, בהם אתה יכול להיעזר כדי לפעול כנגד דחפים ורגשות שאינם מיטיבים, נידונים בחלק על רגשות הרסניים, מטה.

כאשר נושא המחשבה החדש החליש את תשוקתך לחזור אל המחשבה הנודדת, תוכל להפנות את תשומת ליבך חזרה אל הנשימה.

3. התעלם מהמחשבות

אם המחשבות עדיין ממשיכות לפטפט, קבל החלטה בליבך שאתה תישאר עם הנשימה, ואפשר למחשבות לפטפט ברקע בחלק אחר של תודעתך. מחשבות אלה דומות לכלבים משוטטים: אם תעניק להן תשומת לב, הן תמשכנה להציק לך. הן דומות לאנשים משוגעים: אם תנסה להבריח אותן, הן יבינו שהצליחו להשפיעו עליך, וזה יגרום להן לנסות למשוך אותך עוד יותר אל תוך העולמות המשוגעים שלהן. אז פשוט התעלם מהמחשבות האלה. הזכר לעצמך שלמרות שישנן מחשבות בתודעה, הן רק עוד חברות במועצת התודעה. הן לא השמידו את הנשימה. הנשימה עדיין שם כדי להתמקד בה. בסופו של דבר, בגלל היעדר תשומת לב, המחשבות המסיחות יעזבו בעצמן. במקביל, למדת כיצד פעולת הפניית הקשב יכולה לחזק או להחליש את האפשרויות השונות בחוויה שלך.

4. הרפה את המתיחות הגורמת למחשבה להימשך

תוך כדי כך שאתה מפתח רגישות לאנרגיות הנשימה המעודנות בגוף, אתה תיווכח שפעולת ההחזקה במחשבה מחייבת אותך לפתח תבנית עדינה של התכווצות במקום מסוים בגוף, כסוג של סָמֵן. נסה למקם את הכיווץ הזה, להפיג אותו עם הנשימה, והמחשבה תעזוב בגלל העדר תמיכה. כאשר הריכוז שלך ישתפר, תוכל להרגיש את תבניות המתח האלה מתגבשות אפילו לפני שהן הופכות למחשבות מודעות. אתה תתחיל לראות את השלבים בהם עולמות מחשבה אלו נוצרים. הם מתחילים כגושים קטנים של התכווצויות ומתיחויות, ואז מוֹחֶלֶת עליהם תפיסה המחליטה אם לראות את גושים אלו כתופעות מנטליות או פיזיות. אם ההחלטה היא לראות אותם כתופעות מנטליות, אז מוחלת עליהם תפיסה נוספת: על מה המחשבה הזו?

כאשר תוכל לראות את השלבים האלו, תודעתך, כאשר היא מרוכזת, הופכת להיות כמו עכביש על קורים: אתה נשאר בנקודה שלך בגוף, ואז הרגישות של "קורי הנשימה" אומרת לך שישנו גוש של מתחים שנוצר בחלק מסוים בקורים. אתה הולך לחלק הזה, מנטרל את גוש המתח בעזרת מנה טובה של אנרגיית נשימה המפוגגת אותו, ואז חוזר לנקודה שלך.

אסטרטגיה זו מספקת לקחים חשובים ומאפשרת להבחין כיצד אירועים פיזיים ומנטליים משפיעים אחד על השני.

5. הדחק את המחשבה

אם הריכוז ויכולת ההבחנה שלך לא מספיק מפותחים, הטכניקות האלה לא יצליחו לעזור לך להתגבר על כל המחשבות המסיחות. לכן, אם כל הטכניקות כשלו בנוגע למחשבה עיקשת מסוימת, שים את קצה הלשון שלך על החיך העליון, הדק את שיניך ואמור לעצמך שוב ושוב שאתה לא תחשוב את המחשבה הזו. או, אתה יכול לחזור על מילת מדיטציה כמו "בודדה" מאוד מהר בתודעה, כדי לגרום לקצר במעגלים העצביים, עד שהפיתוי ללכת אחרי המחשבה ישכך.

הגישה החמישית דומה לפטיש כבד בהשוואה לגישות האחרות, הדומות לאזמל ניתוחים. אך כפי שכל שיפוצ'ניק זקוק לפטיש כבד בארגז הכלים שלו, כל מודט זקוק לכמה כלים כבדים כדי להיות מוכן לכל האירועים האפשריים. כך מחשבות שאינן מיטיבות לא יוכלו להתנהג בבריאות כלפיך. ניתן לפעול כנגד מחשבות נודדות מסוימות – כמו תאוה וכעס – בעזרת אסטרטגיות ייחודיות להן. אם אין לך מספיק אנרגיה כדי להוציא לפועל אף אחת מאסטרטגיות אלה, זה סימן שהבעיה היא אינה חוסר שקט. היא עייפות.

ישנוניות

אם אתה מרגיש ישנוני, הצעד הראשון הוא לא להתייחס לך בהכרח כסימן שאתה זקוק לנוח. פעמים רבות התודעה משתמשת בישנוניות כדי להימנע מנושא העומד לצוף ממעמקיך הפנימיים. כמודט, אתה רוצה לדעת על נושאים עמוקים אלו, כדי שלא תיתן לעצמך ליפול בפח על ידי הישנוניות המזויפת הזו. עליך לבחון אותה בכל פעם שאתה נתקל בה.

1. המבחן הראשון הוא לשנות את נושא המדיטציה שלך. כאשר אתה עם הנשימה, תוכל לשנות את הקצב והמרקם של הנשימה, או את נקודת המיקוד.

לדוגמה:

- אם נשימה קצרה ועדינה גורמת לך לישנוניות, אתה יכול להפוך את הנשימה הנכנסת לארוכה ואת הנשימה היוצאת לקצרה, או לנשום בדרך כבדה יותר.
- אם התמקדות בנקודה אחת גורמת לך להיות ישנוני, נסה להתמקד בשתי נקודות.
- אתה יכול לשנות את נקודת מיקודך בנשימה כל שלוש או חמש נשימות. עקוב אחר מפת הדרך של הצעד השלישי, בחלק העוסק בהתמקדות בנשימה, או כל מפת דרך אחרת המתאימה לך.
- נסה להעריך את אנרגיית הנשימה באזורים הגופניים להם אתה נוטה להקדיש פחות תשומת לב.

אפשרות נוספת היא לשנות את נושא המדיטציה שלך באחד מנושאי המשנה הרשומים בנספח. הרהור בנוגע למוות – על כך שהמוות עשוי להתרחש בכל רגע – הוא יעיל במיוחד כאשר ישנוניות מגיעה יחד עם עצלות. אפשרות נוספת היא לדקלם לעצמך פואמה, קטע של מזמור מסורתי, או תפילה שאולי למדת בעל פה.

2. *המבחן השני הוא לשנות את תנוחת המדיטציה שלך.* קום מהמדיטציה ושפשף את הגפיים עם ידיך. אם אתה מתרגל בלילה וניתן לראות את השמיים, הסתכל מעלה אל הכוכבים כדי לרענן את התודעה. שטוף את פניך, ולאחר מכן חזור אל תנוחת הישיבה.

3. *המבחן השלישי הוא לקום ולתרגל מדיטציה בהליכה.* אם הליכת המדיטציה אינה מסירה את הישנוניות, נסה ללכת בזהירות אחורה כדי לראות אם הפחד להיתקל במשהו משאיר אותך ער.

אם הישנוניות נשארת, זה סימן שהגוף זקוק למנוחה. שכב ותרגל עד אשר תרדם. אך לפני שאתה נרדם, הבטח לעצמך שתקום ותתרגל מייד לאחר שתתעורר. אתה לא תמשיך להתפלש בעונג הנובע מהשכיבה.

ריכוז אשלייתי

ריכוז אשלייתי הוא מצב תודעתי עם קשר הדוק לישנוניות. התודעה אמנם שקטה, אבל אינך מודע בבהירות היכן ממוקדת תשומת ליבך. כאשר אתה יוצא מריכוז אשלייתי, אתה עשוי לתהות אם ישנת או היית ער. מצב זה עשוי להתרחש כאשר הנשימה הופכת לנוחה אבל אינך מפיץ את המודעות שלך אל חלקים אחרים של הגוף. אתה ממוקד באזור קטן, וכאשר הנשימה באזור זה מרגישה מאוד מעודנת ונוחה, אתה מאבד קשר איתה ומחליק אל תוך מצב תודעתי נעים, שקט, אך מטושטש. דרך אחת למנוע זאת היא, ברגע שהנשימה הופכת לנוחה, להתחיל מייד לסרוק את שאר חלקי הגוף. נסה לחוש כיצד אנרגיית הנשימה זורמת בכל הפינות החבויות של הגוף, כל הדרך מטה אל המרווחים שבין האצבעות והבהונות.

העיקרון החשוב כאן הוא זה: כאשר נוח לתודעה היא צריכה לעשות קצת עבודה. אחרת, היא תסחף אל תוך ישנוניות. כל עוד העבודה נשארת בתוך גבולות הגוף היא לא תפריע לריכוז שלך. למעשה, העבודה הזו תגרום לריכוז שלך להיות חזק ועמיד אף יותר. התופעה של "ניקור" – כלומר לשבת בדממה ואז להתעורר בפתאומיות בגלל שהראש שלך נופל קדימה – נובעת מסיבות דומות ויכולה להיפתר בדרכים דומות.

רעשים חיצוניים

אם אתה מוצא את עצמך מתלונן בקשר לרעשים חיצוניים בזמן שאתה מודט, הזכר לעצמך שהרעש אינו מפריע לך. אתה מפריע לרעש. האם אתה יכול לתת לרעש להתקיים מבלי שתעיר הערות לגביו? אחרי הכל, לרעש אין כוונה להפריע לך. בנוסף, חשוב על כך שהגוף שלך דומה לרשת על חלון גדול והרעש דומה לרוח העוברת דרך הרשת. במילים אחרות, אינך מגלה התנגדות כלפי הרעש, אבל אתה גם לא נותן לעצמך להיות מושפע ממנו. הרעש עובר דרכך מבלי לגרום למגע פיזי או מנטלי.

קשיים עם הנשימה עצמה

1. אחד המכשולים המיידים ביותר בנוגע למדיטציית נשימה, ככל הנראה, הוא חוסר יכולת להרגיש את הנשימה הנכנסת והיוצאת. מצב זה נובע לרוב מחוויה פיזית או רגשית מוקדמת הגרמה לך לחסום את תחושת גופך. יתכן ותצטרך לקחת את הזמן כדי לבנות מחדש את הרגישות שלך אל המציאות התחושתית של הנשימה בגוף, או כדי להרגיש בנוח עם רגישות זו. זהו תחום בו נדרשת סבלנות.

ישנן שתי גישות אפשריות:

א. גישה אחת היא לשאול את עצמך היכן אתה חש את הנשימה. יתכן שהנשימה מורגשת רק בראש או בחלק מבודד אחר של הגוף. עדיין, זה מאפשר לך להתחיל לעבוד עם הנשימה. התמקד באזור זה, בעדינות אך ביציבות, עם גישה של כוונות טובות כלפיו, ותגיד לעצמך שזהו ביתך. כאשר תגלה שאתה יכול להישאר שם עם תחושה של קלות, נסה להרחיב בהדרגה את תחושת המודעות שלך ממש מסביב לנקודה זו. איזה חלק של הגוף נמצא ממש בסמוך לנקודה זו? באיזה כיוון אתה מרגיש את החלק הזה? (יכול להיות שתחושתך הפנימית של חלקי הגוף אינה תואמת לאופן בו גופך נראה מבחוץ, אך אל תיתן לזה להדאיג אותך כרגע. היכן אתה מרגיש את החלק הבא?) אם עולה בך תחושת פחד, חזור אל האזור המקורי. חכה יום או יומיים ואז נסה שוב להרחיב במעט את המודעות שלך. המשך כך, שוב ושוב, עד שתוכל לאכלס את האזור המורחב עם תחושת ביטחון. אם פחדים או זיכרונות מסוימים מופיעים בזמן שאתה מנסה להרחיב את מודעותך בדרך זו, דבר עליהם עם מישהו שאתה סומך על שיקול דעתו.

ב. גישה נוספת היא להניח לנשימה לבינתיים ולפתח את ארבעת מצבי התודעה העילאיים כתרגול המדיטציה הבסיסי שלך, עד שתרגיש מספיק בטוח כדי לעבוד שוב עם הנשימה.

2. בעיה נוספת שיכולה להיות מייאשת פעמים רבות היא חוסר יכולת

למצוא נשימה המרגישה נוחה. לא משנה כמה אתה מתאים ומכוונן את הנשימה, זה פשוט לא מרגיש נכון.

ישנן כמה דרכים לגשת אל הבעיה הזו:

- שאל את עצמך האם אתה תובעני מדי? האם הנשימה מרגישה בסדר? האם אתה מנסה לאלץ את הנשימה להרגיש טוב יותר מאשר בסדר? אם זהו המצב, היה סבלן. הישאר עם נשימה המרגישה בסדר והקדש לה מעט זמן. יתכן וחוסר סבלנותך גורמת למאמץ יתר על הנשימה. אפשר לה מעט להירגע ולהתפתח בעצמה.
- שאל את עצמך האם את סוחט את סוף הנשימה היוצאת כדי להבדיל אותה מהנשימה הנכנסת שאחריה, או להיפך? פעולה זו מגבילה את יכולת הנשימה לזרום בצורה חלקה. אם זהו המצב, אפשר לסיום של כל נשימה יוצאת להיטמע בצורה חלקה עם התחלת הנשימה הנכנסת הבאה, ולהפך. כך שהחלק השקט בין הנשימות יקבל הזדמנות לאפשר לתחושה של קלות להתפשט ברחבי הגוף.
- הזכר לעצמך: לכל נשימה יהיה לפחות חלק אחד – בהתחלה, באמצע או לקראת הסוף – המרגיש נוח יותר מאשר לא לנשום כלל. חפש את החלק הזה של הנשימה ואפשר לעצמך להרגיש תחושה של הוקרת תודה כלפיו. כאשר תחושת הוקרת התודעה תרגיע אותך, החלקים האחרים של מחזור הנשימה יוכלו להירגע גם כן.
- שאל את עצמך האם אתה מתמקד בצורה חזקה מדי בנקודה אחת? זוהי נטייה נפוצה, להפעיל לחץ על חלק מסוים של הגוף כאשר אתה מתמקד בו – ובדרך כלל לחסום או לכווץ את הדרך בה הדם זורם אליו. ראה אם אתה יכול לשחרר את הלחץ, אך עדיין לשמור על המיקוד בנקודה זו של הגוף.
- שאל את עצמך האם הדרך בה אתה מדמיין את הנשימה היא חלק מהבעיה? לדוגמה, האם אתה מדמיין את הנשימה נכנסת רק דרך נקודה קטנטנה אחת, כמו האף? אם כן, יתכן שזה מגביל את הנשימה. נסה לדמיין את הגוף כולו כספוג אליו הנשימה נכנסת ויוצאת בקלות, דרך כל הנקוביות. בנוסף, שאל את עצמך אם אתה מדמיין שהנשימה אינה מוכנה להיכנס אל תוך הגוף. במקרה שכן,

אתה תמצא את עצמך מנסה לאלץ אותה להיכנס. נסה לדמיין שהיא דוצה להיכנס אל תוך הגוף, וכל מה שאתה צריך לעשות זה לאפשר לה להיכנס פנימה.

- שאל את עצמך האם אתה מאלץ, באופן לא מודע, את הנשימה לציית לרעיון ילדותי בנוגע לכיצד נשימה נוחה אמורה להרגיש? לרוב, אנשים מניחים כי נשימות ארוכות ואיטיות הן נוחות יותר מאשר נשימות קצרות ומהירות, אך בפועל זה לא תמיד כך. הזכר לעצמך כי מה שנחשב כנשימה נוחה נקבע על ידי מה שהגוף צריך ממש עכשיו. אז נסה להיות רגיש יותר לצרכים אלו.
- שאל את עצמך האם אתה מנסה יותר מדי לשלוט בנשימה? אתה יכול לבדוק זאת על ידי כך שתמקד את תשומת הלב בחלק בתוך הגוף בו אין לך תחושה שאתה יכול לשלוט בתנועת הנשימה כלל, כמו בבסיס עמוד השדרה.
- אם אף אחת מגישות אלה אינה עובדת, שנה את נושא ההתמקדות שלך אל נושא המעורר בך תחושה של הנאה והשראה, כמו כוונה טובה, נדיבות (חשוב על זמנים בהם היית נדיב מתוך רצונך החופשי), הוקרת תודה (חשוב על אנשים שיצאו מגדרם לעזור לך), או טוב לב (חשוב על מקרים בהם אתה, או מישהי שאתה מעריץ, התנהגה באופן שחשבת שהוא נאצל ומעוררת השראה). אפשר לעצמך לחשוב על נושא זה לזמן מה, מבלי להקדיש תשומת לב לנשימה. כאשר התודעה מרגישה רעננה, נסה להבחין כיצד אתה נושם בזמן שאתה חושב על נושא זה. הנשימה מצאה קצב נוח בעצמה. זה יכול לתת לך כמה רעיונות בנוגע לאיך לנשום בנחות.

3. הבעיה השלישית הנפוצה היא חוסר יכולת להרגיש את תחושת הנשימה במקומות שונים בגוף. לרוב זו בעיה של תפיסה: תחושות הנשימה נמצאות שם אבל אינך מזהה אותן ככאלו. חלק מתודעתך עשוי לחשוב שזה בלתי אפשרי שיש אנרגיות נשימה הזורמות ברחבי הגוף. אם זהו המצב, התייחס לכך כתרגיל בדמיון: אפשר לעצמך לדמיין שאנרגיית הנשימה יכולה לזרום דרך העצבים, ודמיין אותה זורמת בכמה מהתבניות המומלצות בהנחיות הבסיסיות. או דמיין אותה זורמת בכיוונים הפוכים. מתישהו,

אתה באמת תתחיל להרגיש את תנועת האנרגיה בחלק אחד או בחלק אחר של הגוף, ואז זה כבר לא יהיה תרגיל בדמיון. בינתיים, סרוק את הגוף ושחרר את כל תבניות המתח שאתה מרגיש בחלקיו השונים. התחל בידיים ועשה את דרכך מעלה אל עבר הזרועות. לאחר מכן סרוק את כפות הרגליים ועשה את דרכך מעלה אל עבר הרגליים, הגב, הצוואר ואל תוך הראש. לאחר מכן, סרוק את חלקו הקדמי של הגוף. ככל שהגוף יהיה רגוע יותר, כך יהיה קל יותר לאנרגיית הנשימה לזרום, וכך גם סביר יותר שתוכל להרגיש את הזרימה.

אנרגיות ותחושות לא אופייניות

לחץ

כאשר אתה משחרר מתחים או כיווצים בחלקים השונים של הגוף, זה עלול לעורר תחושות ואנרגיות חזקות, או לא מאוזנות, בצורה יוצאת דופן. זוהי תגובה נורמלית. אנרגיות אלה, אם מניחים להן, פעמים רבות משתחררות מעצמן.

לעומת זאת, ישנם שני מקרים בהם האנרגיות האלה יכולות להפוך לבעיה:

1. המקרה הראשון הוא כאשר השחרור אינו מלא – כאשר אנרגיה שהשתחררה מאזור אחד בגוף נתקעת באזור אחר, ויוצרת תחושה חזקה של לחץ. שני אזורים נפוצים בהם לחץ נוטה להצטבר הם הראש וסביב הלב. אם הלחץ נמצא בראש, בדוק האם אנרגיה זו צריכה להתנקז מטה, מבעד לחלק הקדמי של הגרון או במורד עמוד השדרה. תחילה התמקד בפתיחת ערוץ האנרגיה במורד החלק הקדמי של הגרון, ואז מקם את תשומת ליבך באמצע החזה. חשוב על כך שהאנרגיה מתנקזת במורד הערוץ שבגרון אל האזור בו אתה ממוקד, גם כאשר הנשימה נכנסת וגם כאשר היא יוצאת. אם זה לא מצליח, עקוב במודע אחר ערוצי האנרגיה במורד שני צידי עמוד השדרה, כדי לראות אם ישנה חסימה בנקודה כלשהי. אם מצאת חסימה, חשוב על כך שהיא נרגעת. עשה זאת לאורך כל הדרך במורד עמוד השדרה. מקד את תשומת ליבך בעצם הזנב. לאחר מכן דמיון שוב את

הנשימה יורדת במורד עמוד השדרה – גם כאשר היא נכנסת וגם כאשר היא יוצאת – ואז זורמת מבעד לעצם הזנב אל האוויר.

אם הלחץ נמצא בחלק האמצעי של החזה, דמיין שאתה פותח את ערוצי האנרגיה היורדים החוצה אל הידיים, מבעד לכפות ידיך. מקד את תשומת ליבך בכפות הידיים וחשוב שאנרגיית הנשימה קורנת מהחזה שלך – גם כאשר היא נכנסת וגם כשהיא יוצאת – ויוצאת החוצה מבעד לכפות ידיך. אתה יכול לנסות לדמיין זאת גם עם ערוצי האנרגיה היורדים במורד הרגליים והחוצה מבעד לסוליות כפות רגליך.

כאשר אתה פותח את ערוצים אלו, אל תחשוב על כך שאתה דוחף את האנרגיה לתוכם. ובמיוחד, אל תחשוב שאתה מנסה לדחוף אליהם אוויר. הנשימה שאתה עובד איתה היא אנרגיה, לא אוויר, ואנרגיה זורמת בצורה הטובה ביותר כאשר היא אינה נלחצת. רק חשוב "אפשר" והיה סבלני.

נסה להבדיל בין זרימת הדם – אשר מכיוון שהוא במצב נוזלי, יכול לפתח לחץ כאשר הוא נחסם על ידי דבר מוצק – וזרימת הנשימה, אשר מכיוון שהיא צורה של אנרגיה, אינה צריכה לפתח לחץ כאשר היא נפגשת עם מוצקים. למעשה, הנשימה יכולה לזרום היישר מבעד למוצקים. אם אתה מרגיש שישנו לחץ עודף בחלקים אחרים של הגוף, נסה לחבר את החלקים האלה, בדמיון שלך, עם ערוצי האנרגיה היוצאים מהזרועות או מהרגליים.

2. סיבה נוספת ללחץ עודף בחלקי הגוף השונים היא כאשר, מתוך ניסיון לזרז את תנועת אנרגיית הנשימה בגוף, אתה דוחף אותה יותר מדי. גם כאן, מילת המפתח היא "אפשר". אפשר לאנרגיה לזרום. אל תדחוף אותה. אנרגיה נוחה הופחת ללא נוחה כאשר דוחפים אותה. היה סבלני. דמיין אנרגיה מעודנת יותר, המתפשטת ברחבי הגוף, מייד כאשר אתה מודע לכך שהתחלת לנשום. לאחר זמן מה, אתה תחוש שהיא אכן נמצאת שם.

תחושת כיווץ שאינה מגיבה לנשימה

אם ישנם איים של כיווצים ברחבי הגוף שאינם מתפוגגים, לא משנה כמה הנשימה נוחה, אתה צריך לעבוד סביבם ולא ישירות עליהם. ככל שתמקד בהם ישירות, כך הם יהפכו למכווצים יותר. לכן, נשום בעדינות

סביב הקצוות שלהם ותן להם קצת מרחב. פעמים רבות הם מייצגים חברים במועצה הפנימית בתודעתך שאינם סומכים על כוונותיך הטובות, אז אתה פשוט צריך לאפשר להם להתקיים. היה סבלני איתם. בשלב מסוים, הם יתפוגגו מעצמם.

רצועות של מתחים העוברים דרך הגוף כולו

קודם כל, בדוק אם הרצועות הן באמת רצועות, או שהתודעה משחקת ב-"חבר את הנקודות" עם רצועות אלה. במילים אחרות, האם ישנם מקרים בהם התודעה מבחינה בנקודות של מתח בחלקים שונים של הגוף ומחברת אותם יחד לתפיסה אחת של מתח? זה יוצר את התחושה שהנקודות המבודדות הם חלק מתחושה אחת יחידה והמשכית.

כדי לבדוק זאת, דמיין שהמודעות שלך היא אוסף להבים של מסור חשמלי, החותכים במהירות ובעקביות את רצועות המתח לחתיכות מבודדות בכל מקום בו היא מבחינה בהם. אם זה מקל על תחושת המתח, שמור את התפיסה הזו בתודעה. הבעיה היא אינה במתח עצמו אלא בתפיסה המתייגת את נקודות המתח כרצועות. המשך לסרב להאמין בתפיסת הרצועות, והחלף אותה בתפיסה של להבי המסור כל עוד יש בכך צורך.

במקרה ורצועות המתח הן בראש ונדמה שהן מקיפות אותו, דרך נוספת לשנות את התפיסה היא לשמור בתודעה את הדימוי שראשך גדול יותר מאשר רצועות המתח, ושחלקו הגדול יותר של הראש מלא באנרגיה רכה המאפשרת לרצועות המתח להתפוגג.

אם התחושה של רצועות המתח נותרת, למרות התפיסות החדשות, זהו סימן שהרצועות מעידות על אזור בגוף הרעב לאנרגיית נשימה. כאשר אתה נושם פנימה, חשוב על כך שאנרגיה הנשימה הולכת מייד אל החלק הזה של הגוף. אפשר לנשימה הנכנסת להיות ארוכה כפי רצונה, כדי לתת לאזור הזה תחושה שהוא מוזן כהלכה.

אם הרצועות אינן מגיבות, לאחר שאתה מנסה את הגישה הזו במשך מספר דקות, התעלם מהן לכמה רגעים. נסה את הגישות השונות האלה שוב, לאחר שהריכוז שלך השתפר.

חוסר תחושה

כאשר אתה סורק את חלקי הגוף השונים, אתה עשוי לגלות שישנם חלקים שאינך חש בהם כלל: כמו כתפך לדוגמה, או חלקים מגבך. זה נראה כמו שחלק זה של הגוף חסר. כאשר זהו המצב, נסה להיות מודע לחלקי הגוף הנמצאים משני צידי החלק החסר, אותם אתה כן יכול לחוש. לדוגמה, בנוגע לכתף: נסה להיות מודע לצוואר ולחלק העליון של הזרוע שלך, ולאחר מכן נסה לראות היכן האנרגיה בשני מקומות אלו מתחברת. אתה עשוי להיות מופתע לגלות שישנו חיבור, אבל הוא אינו במקום בו הכתף שלך "אמורה" להיות – ומכיוון שהכתף אינה היכן שהיא אמורה להיות, חסמת אותה שלא במודע. אפשר לה להיפתח ובמשך הזמן תחושת חלקי הגוף האלו תסתדר. חלקי הגוף החסרים יקבלו יותר תזונה מהנשימה, ויופיעו מחדש במודעות שלך.

תחושה של מלאות

תחושה זו מופיעה פעמים רבות כאשר אנרגיית הנשימה מפוגגת חלק מחסימותיה הפנימיות, וכתוצאה מכך אזורים שהיו מורעבים מחוסר אנרגטי לפתע מתמלאים. תופעה זו קשורה לחלק מהמרכיבים של ג'האנה: התעלות הנפש. במצבים חזקים, זה יכול להרגיש כמו שאתה טובע במלאות הזו. חלק מהאנשים מוצאים זאת נעים, חלק מוצאים זאת מאיים. אם חווית אי פעם מצב בו היית קרוב לטביעה, זה בקלות עלול להעלות תחושה של פחד. הדרך לפעול כנגד תחושת הפחד היא להזכיר לעצמך שאתה מוקף באוויר, ושהגוף יכול לנשום כמה שירצה. שחרר את ידיך ורגליך שלך ושמור עליהם משוחררים. אפשרות נוספת היא פשוט לשמור על המיקוד בנקודה הרגילה שלך בגוף ולהזכיר לעצמך שתחושת מלאות זו, אם תניח לה, תתפוגג בסופו של דבר ותהפוך לתחושה של שקט וקלילות.

קבוצה נוספת של אנשים המוצאת את תחושת מלאות זו מאיימת הם אלו אשר מפחדים שהם מאבדים שליטה. הפתרון, שוב, הוא לא להתמקד במלאות, אלא להישאר ממוקד בנקודת המיקוד הרגילה שלך, ולזכור שתחושת המלאות תחלוף.

תחושה של דחיסות

לפעמים, כאשר התודעה נרגעת, הגוף מרגיש כל כך דחוס ומוצק שפעולת הנשימה מרגישה כמו מטלה. אחת הסיבות האפשריות לכך היא שאתה נאחז, לא במודע, בתפיסה שהגוף הוא דבר מוצק, ושהנשימה היא דבר שעליך לדחוף מבעד למוצקות זו. הפתרון הוא לשנות במודע את תפיסתך. לדוגמה, תוכל להזכיר לעצמך שהנשימה היא למעשה תחושת הגוף העיקרית שלך: תחילה אנרגיית הנשימה נמצאת שם, ורק לאחר מכן מגיעה תחושת המוצקות. לכן, אינך צריך לדחוף את הנשימה דרך קיר של מוצקות, אפשר לה לזרום באופן חופשי להיכן שהיא רוצה.

תפיסה מועילה נוספת היא לחשוב על כל החלל הקיים מסביב לגוף ובין האטומים השונים אשר נמצאים בו. אפילו בין אטומים, יש יותר חלל מאשר חומר. החלל חודר מבעד לכל הדברים. כאשר אתה מחזיק את תפיסה זו בתודעה, הקושי לנשום יחלוף.

סיבה אפשרית נוספת, לתחושה שהגוף הוא יותר מדי מוצק כדי לנשום, היא שהתודעה עשויה להיות כל כך שקטה שאין לך צורך לנשום (ראה את הדיון בנוגע לג'האנה הרביעית בחלק הרביעי). אתה ממשיך לנסות לדחוף את הנשימה אל תוך הגוף יותר מתוך הרגל מאשר מתוך צורך. אם זהו המצב, אמור לעצמך, "אם הגוף זקוק לנשום, הוא ינשום בכוחות עצמו." אינך חייב לאלץ את הגוף לנשום בכוח.

סחרחורת

אם בעיה זו נגרמת כתוצאה מהמדיטציה, היא יכולה לנבוע מחוסר איזון במיקוד שלך או מחוסר איזון בנשימה. חוסר איזון במיקוד שלך יכול לנבוע כתוצאה מהתמקדות חזקה מדי בראש. הזז את המיקוד שלך אל מיקוד נמוך יותר בגוף, שחרר אותו מעט כדי לא להגביל את זרימת הדם באזור בו אתה ממוקד, ושמור מרחק מהראש לזמן מה. חוסר איזון בנשימה יכול לנבוע גם מנשימת יתר: נשימה עמוקה ומהירה מדי. הוא עלול להופיע גם כתוצאה מהדחקת הנשימה או הקדשת זמן רב מדי לנשימה מעודנת. נסה לנשום בדרך הנמנעת מדרכי נשימה קיצוניות אלה. אם זה לא מטפל בסחרחורת, היא אינה נגרמה מהמדיטציה. היא עלולה להיות סימן לחולי פיזי.

לשפוט את ההתקדמות שלך

כפי שציינתי בהקדמה, האסטרטגיה הבסיסית לאימון התודעה כדי להביא לסיום הסבל היא להרהר על פעולותיך ולשאול כמה הן מיטיבות, כדי שתוכל להמשיך ולעדן את המיומנות שלך. מפני שמדיטציה היא פעולה, אסטרטגיה בסיסית זו חלה גם כאן. כדי לפתח את המדיטציה כמיומנות, עליך ללמוד כיצד להעריך את מה שאתה עושה – מה מצליח, מה אינו מצליח – כדי שהמיומנות שלך תוכל לצמוח ולגדול. למעשה, הערכה היא חלק חשוב כל כך בתרגול המדיטציה שהיא חלק מג'האנה, עלייה נדבר בחלק הרביעי. הערכה כזו הופכת ליכולת ההבחנה המובילה בסופו של דבר לשחרור.

לכן, זכור: יש תרגול טוב וגם תרגול לא כל כך טוב של מדיטציה. אתה רוצה ללמוד כיצד לשפוט את ההבדל. לעומת זאת, היכולת לשפוט את המעשים שלך היא, בפני עצמה, מיומנות אשר נדרש זמן מה כדי לשלוט בה. אם אי פעם השקעת עבודה כדי לשלוט במיומנות פיזית או אומנותית – כמו עבודה בעץ, בישול, ענף ספורט, או נגינה בכלי מוזיקלי – חשוב כיצד פיתחת את כוחות ההבחנה והשיפוט שלך, כך שהם אכן עזרו לך להשיג שליטה במיומנות זו. לאחר מכן יישם את אותם העקרונות בנוגע למדיטציה.

כמה עקרונות מועילים לשמור במודעות הם אלו:

שיפוטים מועילים מתמקדים בפעולות, לא בערך שלך כאדם או כמודט.

אם אתה מוצא שנכנסת לדיכאון משום שאינך מסוגל לעשות דברים כמו שצריך, או מרגיש יהיר כאשר הדברים כן מצליחים, הזכר לעצמך ששיפוטים מסוג זה הם בזבוז של זמן. הערכות עצמיות שליליות מחבלות ביכולת שלך לדבוק במדיטציה. הערכות עצמיות חיוביות – למרות שהן עשויות לעודד אותך בטווח הקצר – מפריעות, בסופו של דבר, להתקדמותך, מעוורות אותך בנוגע לטעויות שלך או מעודדות ציפיות כוזבות. אם אתה מוצא את עצמך במעגל שלילי של שיפוטים עצמיים על כך שאתה שופט את עצמך, זכור את הדימוי של מועצת התודעה הפנימית. מצא חבר מועצה

היכול, בצורה עדינה אך אסרטיבית, להזכיר לקול השיפוטי שהוא מבזבז את זמנו. ככל שתוכל להביא יותר הומור בריא למצב, כך יוטב לך. לאחר מכן, התמקד בנשימתך הבאה, ואז בנשימה שאחריה.

תחום אחד בו זה כן מועיל להעריך את עצמך הוא להבחין בנטייה שלך להיות חיובי או שלילי מדי בקשר ליכולתך. אם אתה יודע שיש לך נטייה לכל אחד מכיוונים אלו, השתמש בידע זה כדי למתן את השיפוטים שלך. תוכל להגיד לעצמך בצורה ידידותית, "אופס. הנה זה שוב מתחיל." זה עשוי להחזיר אותך לחושיך.

התייחס לתרגול המדיטציה שלך כאל עבודה בתהליך.

המטרה היא אינה להעביר שיפוט סופי על עצמך או על פעולותיך. המטרה היא לשפוט את פעולותיך כדי שתוכל לבצע אותן בצורה מיומנת יותר בפעם הבאה. כאשר אתה מעביר שיפוט, חשוב על עצמך לא כשופט בבית משפט הנותן גזר דיר לנאשם, אלא כבעל מלאכה בעמדת עבודתו. אתה שופט ומעריך כיצד עבודתך מתקדמת, ומבצע שינויים כאשר אתה מבחין שעשית טעות.

טעויות הם נורמליות.

באמצעות טעויות אתה לומד. אנשים המבינים את תרגול המדיטציה הכי טוב הם אינם אלו אשר המדיטציה שלהם מתקדמת ללא קשיים. למעשה, אנשים המבינים את תרגול המדיטציה הם אלו אשר עושים טעויות, ואז מבינים כיצד לא לעשות אותם שוב. לכן, ראה כל טעות כהזדמנות להבין כיצד הדברים עובדים. אל תיתן לטעויות לייאש אותך. למעשה, אם אתה הולך להרגיש גאווה בנוגע למשהו, היה גאה על נכונותך להבחין וללמוד מטעויות.

היחס בין פעולות לתוצאות הוא מורכב, לכן אל תמהר להסיק מסקנות מהירות.

לפעמים התוצאות שאתה מקבל במדיטציה ממש עכשיו מגיעות מפעולות שאתה עושה ממש עכשיו; לפעמים התוצאות מגיעות מפעולות

שעשית אתמול, או בשבוע שעבר, או אפילו בעבר הרחוק יותר. זוהי הסיבה שגישה שהצליחה אתמול עלולה לא להצליח מחר. למד כיצד להשהות שיפוטים עד אשר יהיה לך מספיק זמן כדי להתבונן בתרגול המדיטציה שלך פעם אחר פעם לאורך זמן. ואל תמשיך לחפור לעצמך בנוגע לכמה טוב היה תרגול המדיטציה שלך בעבר, יחסית להיום. המדיטציה לא הייתה טובה יותר בעבר מכיוון שהקדשת יותר זמן כדי לחשוב עליה. הגורם לטיב המדיטציה בעבר היה ההתבוננות בנשימה ברגע הנוכחי. אז למד מלקח זה והתבונן בנשימתך בהווה, עכשיו.

בנוסף, יתכן והמדיטציה בעבר לא הייתה כל כך טובה כפי שאתה חושב. העובדה שהדברים אינם מתקדמים היטב עכשיו מעידה על כך שיש לך עדיין עוד מה ללמוד. לכן, כדי ללמוד יותר מִה "עוד" הזה, התבונן בנשימתך ובתודעתך יותר בזהירות. ממש עכשיו.

אל תהייה מופתע מנסיגות פתאומיות במדיטציה שלך.

נסיגות אלה נגרמות, גם כן, ממורכבות הקשר בין פעולות ותוצאותיהן. כאשר הדברים מתקדמים היטב והתודעה נרגעת ללא מאמץ מצידיך, אל תהייה פזיז או בטוח מדי. שמור על ערנותך. כאשר מצב הרוח שלך רע, עד שאינך מסוגל לעקוב אפילו אחר הצעד הראשון בהנחיות המדיטציה, אל תיכנע. ראה זאת כהזדמנות ללמוד עוד על כיצד עיקרון הסיבתיות עובד בתודעה. משהו בהכרח גרם לשינוי הפתאומי, אז חפש אותו. במקביל, זוהי הזדמנות טובה להעלות בתודעה את תחושת המתבונן הפנימי שלך, להיות סבלני על ידי לקיחת צעד אחורנית והתבוננות במצבי רוח רעים. בדרך זו, בין אם הנסיגה הפתאומית היא לטובה או לרעה, אתה לומד לקח חשוב: כיצד לשמור על המתבונן הפנימי שלך מופרד מכל המתרחש, כדי שתוכל להתבונן על הדברים ביתר זהירות.

אל תשווה את עצמך לאחרים.

התודעה שלך היא התודעה שלך; התודעה שלהם היא שלהם. זה כמו להיות בבית החולים ולהשוות את עצמך למטופלים אחרים במחלקה. אינך מרוויח דבר מכך מהתרברבות על כך שהחלמת ממחלתך מהר יותר ממה

שהם החלימו משלהם. אינך מרוויח דבר מכך שאתה מאמלל את עצמך מכיוון שהם החלימו מהר יותר ממך. עליך להתמקד לחלוטין בהחלמה שלך.

כאשר אתה מודט, אל תשווה את התרגול שלך למה שקראת בספרים, כולל ספר זה.

הספרים קיימים לקריאה בזמן שאינך מודט. בזמן שאתה מודט, אתה רוצה להתמקד בנשימה. הספרים רק נותנים לך רעיונות בנוגע למה עשוי להתרחש בתודעה. בפועל, אתה לומד יותר מהתבוננות במה שאינך מתרחש, ובנוסף – אם יש בכך צורך – מלהבין, בו במקום, כיצד לגרום למתרחש בתודעה להשתפר.

לשמר מוטיבציה

אימון התודעה הוא פרויקט ארוך טווח. הוא דורש מידה של בגרות כדי לשמור על המוטיבציה, גם לאחר שההתלהבות הראשונית חלפה. במיוחד כאשר ההתקדמות איטית, אתה יכול למצוא את עצמך מוצף בשעמום, ייאוש, חוסר סבלנות או ספק. אם המוטיבציה שלך דועכת בגלל אחד מרגשות אלו, ראה את ההמלצות הניתנות להתמודדות איתם בחלק הבא. לעומת זאת, ישנם זמנים בהם המוטיבציה שלך רעועה מכיוון שהדרישות של חיך האישיים, או של עבודתך, הופכים לדחופים כל כך, עד שהן שואבות את כל הזמן או האנרגיה להם אתה זקוק כדי לתרגל. אם זהו המצב, עליך להמשיך להזכיר לעצמך את החשיבות של תרגול המדיטציה: אם תודעתך אינה מאומנת, היא עלולה להגיב בקלות לדרישות של חיך היום יומיים בדרכים שאינן מיומנות.

1. הנקודה הראשונה לזכור היא שהמשמעות של "חשובים" היא לא תמיד "דחופים". למד כיצד לברור אילו דרישות חיצוניות ניתנות לדחייה, לזמן מה, כדי שתוכל לסדר את תודעתך.
2. הנקודה השנייה לזכור היא שהעולם לא יספק לך זמן למדוט. עליך לפנות את הזמן בעצמך.
3. שלישית, זכור שהזמן שאתה לוקח כדי לתרגל אינו נלקח מהאנשים

אותם אתה אוהב, או אחראי לגביהם. הזמן שאתה מקדיש למדיטציה הוא למעשה מתנה בשבילם, בגלל מצב התודעה המשופר שלך.

4. ארבע, זכור שמצב התודעה המשופר יעזור גם לפשט את חיך ולהפוך אותם לקלים יותר לניהול.

לכן, כדי לוודא שאתה ממשיך לפנות זמן באופן מתמשך, נסה להוסיף כמה קולות למועצת התודעה הפנימית שלך, או לחזק אותם אם הם כבר נמצאים בה – הקולות שיתנו לך שיחות עידוד ויעוררו את המוטיבציה שלך להמשיך לצעוד בדרך. אתה תצטרך להבחין בעצמך אלו קולות יהיו מועילים ביותר עבורך. קולות אלו שונים מאדם לאדם, ואפילו אותו אדם ימצא שקולות שונים עוזרים לו בזמנים שונים.

הנה כמה קולות שמודטים אחרים מצאו כמועילים:

- *הקול של נחישות ונמרצות*¹ מזכיר לך לגבי המתח והסבל הלא הכרחיים שתודעה שאינה מאומנת יכולה לגרום לעצמה, ולאנשים סביבה. זה גם הקול האומר לך: "אם לא תאמן את התודעה שלך, מי יעשה זאת בשבילך? ואם לא תעשה זאת עכשיו, אל תחשוב שזה יהיה לך קל יותר לעשות זאת כשתתבגר."
- *הקול של חמלה* מזכיר לך לגבי הדרכים בהן תרגול המדיטציה הוא ביטוי פעיל של רצון טוב, לעצמך ולאנשים סביבך. התחלת לתרגל מדיטציה כי רצית חיים טובים יותר מאשר אלו שהיו לך. אם אתה באמת אוהב את עצמך – ואת אהוביך – האם תיתן להזדמנות זו לחלוף? קול זה מתחזק בתודעה כאשר ההבנה שלך לגבי כיצד לנשום בנוחות משתפרת, מפני שאז אתה יכול להזכיר לעצמך, במיוחד בזמנים בהם אתה מרגיש מרוקן, כמה טוב זה מרגיש לבלות קצת זמן עם נשימה מזינה.
- *הקול של גאווה בריאה* מזכיר לך בנוגע לסיפוק המגיע כאשר אתה עושה משהו כראוי. זה הקול המזכיר לך כמה טוב אתה מרגיש כאשר אתה מסוגל להתנהג בצורה מיטיבה ומיומנת בתחומי החיים בהם לא היית מאוד מיומן לפני כן. האם לא היית רוצה להרחיב את טווח המיומנויות שלך אף יותר מכך?

• **הקול של תחושת בושה בריאה** צומח מתוך גאווה בריאה. הוא מזכיר לך לגבי חלק מהדרכים בהן אפשרת לחברים הלא מיומנים של המועצה הפנימית שלך לתפוס שליטה, גם כאשר ידעת שזה לא כדאי. האם אתה רוצה להמשיך להיות העבד שלהם? אם באמת ישנם אנשים בעולם היכולים לקרוא מחשבות, מה הם היו חושבים אם היו קוראים את שלך? (תחושת בושה זו היא בריאה כי היא מכוונת כלפי פעולותיך, ולא כלפיך כאדם).

• **הקול של השראה** מזכיר לך את הדוגמה האישית שהציבו מתרגלי מדיטציה אחרים בעבר. הם עשו משהו אצילי עם חייהם; לא תרצה לחיות חיים אצילים גם כן? הקול הזה מתחזק כאשר אתה קורא על אנשים אחרים שהתגברו על קשיים במדיטציה שלהם ולא רק השיגו שקט נפשי אמיתי, אלא גם הותירו דוגמה טובה לעולם. תחושת ההשראה שלך יכולה להתחזק גם על ידי חיבור עם מודטים אחרים וקבלת אנרגיה מהקבוצה.

• **הקול של הורה פנימי נבון** מבטיח לך פרס קטן כדי לעזור לך לעבור תקופות קשות בתרגול – עונג חושי בלתי מזיק שתעניק לעצמך, אם תעמוד בלוח זמני התרגול שלך.

• **הקול של הומור בריא** מראה לך כמה שטותיים נשמעים התירוצים כדי לא לתרגל, כאשר אתה לוקח צעד קטן אחורה ומתבונן בהם. לא שאתה שטותי יותר מהנורמה – פשוט הנורמה האנושית היא די שטותית. הומור ברוח טובה על עצמך מגיע מהיכולת לקחת צעד אחורה מפעולותיך, בדיוק כפי שיכולת ההבחנה מגיעה מכך. זאת הסיבה שמאסטרים ידועים למדיטציה ניחנים בחוש הומור חריף כל כך. החולשות והתירוצים שלך, כאשר אתה מסוגל לצחוק עליהם, מאבדים הרבה מכוחם.

נסה לקבל תחושה בנוגע לאילו קולות יעוררו את תודעתך לפעול, ולתת לך שיחות עידוד המותאמות אישית לפסיכולוגיה שלך. במקביל, הקשב לשיחות דהמה² ומצא חומרי קריאה שיזכירו לך את ערכי התרגול. זה יעזור להשאיר אותך על המסלול. אם זמנך מאוד יקר, זכור שאינך מוכרח לשבת עם עיניים עצומות כדי לאמן את התודעה. כפי שמורים רבים אמרו: אם יש

לך זמן לנשום, יש לך זמן למדוט. אפילו כאשר את לוקח חלק בפעילויות אחרות.

בנוסף, יתכן שתמצא זאת מועיל להזכיר לעצמך שגם אם אתה עסוק מאוד, אינך עסוק מדי כדי לתרגל. אתה עסוק מדי כדי לא לתרגל. עליך לשמור על המצברים שלך טעונים היטב. אתה חייב את זה לעצמך, ולאנשים סביבך.

רגשות הרסניים

כאשר אתה מתמודד עם רגשות הרסניים, מועיל לזכור את שלושת סוגי היצירה שהזכרנו בהקדמה: יצירה גופנית (הנשימה הנכנסת והיוצאת); יצירה מילולית (מחשבות מכוונות והערכה); ויצירה מנטלית (תחושות ותפיסות). אלו הן אבני היסוד מהן רגשות מורכבים. כדי לחלץ את עצמך מתוך רגש שאינו מיטיב, אתה משנה את אבני היסוד. אל תאפשר לעצמך ליפול בפח ולחשוב שהרגש אומר לך מה אתה באמת מרגיש. כל רגש הוא אוסף של יצירות, לכן רגש מיטיב שאתה יוצר באופן מודע הוא אינו פחות "אתה" מאשר רגש שאינו מיטיב שאתה יוצר באופן לא מודע, מתוך כוח ההרגל.

לכן, למד כיצד להתנסות בהתאמת סוגי היצירה השונים. לפעמים שינוי הדרך בה אתה נושם יחלץ אותך מתוך רגש לא מיומן, בפעמים אחרות אתה צריך להתנסות בסוגים אחרים של יצירה כדי לראות מה מצליח עבורך. גם כאן, הדימוי של מועצת התודעה הפנימית יכול לשמש כתפיסה מועילה ברקע: לא משנה מהו הרגש, הוא פשוט רק אחד מחברי המועצה – או ממפלגה עוינת – הטוען שהוא מדבר בשם המועצה כולה, ומנסה לחטוף את השליטה מידי החברים שכן רוצים למדוט.

הדבר החשוב ביותר בהתמודדות עם רגשות הרסניים הוא שעליך לגרום לעצמך להזדהות עם חברי המועצה הרוצים להפיק תועלת מהמדיטציה. אם לא תעשה זאת, אף אחת משיטות אלה לא יצליחו לאורך זמן. אם תעשה זאת, חצי מהניצחון כבר הושג. יהיה עליך לחקור ולהתנסות בעצמך כדי לראות אלו אסטרטגיות של יצירות מצליחות עבור הרגשות המסוימים שלך, אבל הנה כמה אפשרויות כדי לעזור לך להתחיל.

שעמום

תחושה זו בדרך כלל מגיעה כאשר אינך מקדיש תשומת לב זהירה למה שאתה עושה. אם דבר אינו מתרחש בזמן המדיטציה, הזכר לעצמך שאתה נמצא בדיוק במקום האידיאלי כדי להתבונן על תודעתך. אם אתה לא רואה דבר, אינך מסתכל. אז נסה להתבונן בנשימה ביתר זהירות, או התאמץ לראות הסחות דעת אפשריות מהר יותר. זכור, השעמום עצמו הוא הסחת דעת. שעמום הוא הדבר שמתרחש. העובדה שאתה מזדהה עם השעמום מצביעה על כך שפספסת את השלבים בהם הוא נוצר. התבונן ביתר זהירות בפעם הבאה.

תפיסה מועילה לשמור בתודעה היא שאתה דומה לאדם המגיע לצפות בחיות בר בטבע. אינך יכול לקבוע פגישה עם חיות הבר במקום מסוים ובשעה מסוימת. עליך ללכת אל מקום אליו חיות הבר רגילות להגיע – כמו בור שתייה – ואז לשבת שם: מאוד ערני, כדי שתראה מתי הן מגיעות, אבל עליך להיות גם מאוד שקט, כדי לא להבריא אותן. הנשימה ברגע הנוכחי היא בור השתייה של התודעה – המקום בו התנועות של התודעה מגלות את עצמן בצורה הברורה ביותר – אז אתה במקום הנכון. עכשיו כל מה שעליך לעשות הוא לשלוט במיומנות של להישאר ערני וגם שקט.

ייאוש ורפיון ידיים

מצבים אלו מגיעים כאשר את משווה את עצמך, באופן ביקורתי, עם הרעיונות שלך בנוגע לקצב התקדמותך בתרגול. בנוסף לקריאה חוזרת של החלק "לשפוט את ההתקדמות שלך", קרא כמה מהסיפורים על נזירים ונזירות בקאנון הפאלי. סיפורים אלו עוסקים בקשיים שנזירות ונזירים אלו חוו בתרגול שלהם, לפני שהגיעו, בסופו של דבר, להתעוררות. שמור בתודעתך את התפיסה שאם נזירים ונזירות אלו הצליחו להתגבר על הקשיים שלהם – אשר פעמים רבות היו משמעותיים – גם אתה יכול להתגבר על שלך.

בנוסף, אל תחשוש או תהיה נבוך לתת לעצמך שיחות עידוד כאשר אתה מודט. גישה של "אני מסוגל" עושה את כל ההבדל. לכן, עודד את חברי המועצה שלך היכולים לספק שיחות עידוד אלו. בהתחלה זה עשוי להרגיש

מלאכותי – במיוחד אם חברי המועצה ה-”לא מסוגלים” שלטו בסדר היום במשך תקופה ארוכה – אבל, לאחר זמן מה, אתה תתחיל לראות תוצאות, וגישות חיוביות יותר כבר לא ירגישו מלאכותיות. זכור תמיד: תרגול מדיטציה רע הוא תמיד טוב יותר מאשר כלל לא לתרגל. כאשר התרגול רע, לפחות ישנה תקווה שתוכל להבין מדוע הוא רע. אם לא תתרגל, אין תקווה כלל.

דאגה וחרדה

רגשות חסרי מנוחה אלו מוזנים מהתפיסה האומרת שאם תדאג מספיק לגבי העתיד, אתה תהייה ערוך יותר לכל הסכנות שיתרחשו בו. התפיסה הזו היא טיפשית. הזכר לעצמך כי העתיד הוא מאוד לא צפוי. אינך יודע אלה סכנות תפגוש בדרך, אבל אתה כן יודע שחיזוקם של מיינדפולנס, ערנות ויכולת הבחנה, היא הדרך הטובה ביותר להתכונן לכל מצב חירום בלתי צפוי. הדרך הטובה ביותר לטפח את איכויות אלה היא לחזור לנשימה. לאחר מכן, נסה לנשום בצורה מרגיעה ככל הניתן, כדי לפעול כנגד הנשימה הרגזנית שהזינה את חוסר השקט.

אם אתה סובל מתחושה כללית של חרדה – חוסר שקט מבלי להבין מדוע אתה מרגיש חוסר שקט – יתכן ואתה סובל ממעגל שלילי בו תחושות חרדה גורמות לנשימה חרדתית, ונשימה חרדתית גורמת לתחושות חרדה. נסה לשבור את המעגל על ידי כך שתנשום, באופן מודע, בצורה עמוקה ונינוחה המפעילה את כל שרירי הבטן שלך, לאורך כל הדרך מטה. עם הנשימה הנכנסת, נשום פנימה עמוק ככל הניתן אל תוך הבטן, אפילו עד למצב בו הנשימה מרגישה מעט מלאה מדיי. לאחר מכן אפשר לנשימה לצאת החוצה בצורה נינוחה. הרפה את כל השרירים בראשך ובכתפך, כדי שהבטן תעשה את כל העבודה. יכול להיות שקצב נשימה זה אינו ירגיש נוח בהתחלה, אבל הוא קוטע את המעגל השלילי הזה. לאחר מספר דקות, אפשר לנשימה לחזור לקצב המרגיש יותר קליל. המשך לנשום בדרך זו ככל שאתה יכול ותחושת החרדה תפחת בהדרגה. נשימה סרעפתית עמוקה כזו יכולה גם להקל על כאבי ראש הנגרמים כתוצאה ממתח.

תחושה של אבל

אם צער עקב פרידה מאדם אהוב – או כתוצאה ממערכת יחסים אוהבת שהסתיימה – פולש אל תוך המדיטציה שלך, הדרך הנכונה להתמודד עם הצער תלויה באם הייתה לך הזדמנות מספקת לתת לו ביטוי הולם במקומות אחרים בחייך. תחושת ה-"מספיק" הזו משתנה ממקרה למקרה, אבל אם אתה מרגיש שאתה זקוק לתת ביטוי נוסף לצערך, מצא מקום וזמן מתאים כדי לעשות זאת. לאחר מכן, כאשר אתה מחליט למדוט, קבל החלטה להקדיש את פירות התרגול לזיכרון של האדם שאיבדת. האמונה שהתרגול ופרותיו באמת מועילים לאדם האחר – לא משנה היכן הוא או היא נמצאים כרגע – מאפשרת לך להפיק תועלת מהיציבות הפנימית שהמדיטציה עשויה לספק לך בזמנים מאתגרים.

להתאבל בצורה בריאה זה תהליך מורכב, מפני שהוא מצריך ממך להכיר במה שהיה מיוחד באדם האחר ובמערכת היחסים אתו, אבל מצריך ממך להכיר גם במה שלא היה מיוחד: העובדה שמערכת היחסים הסתיימה. זהו הסיפור של החיים האנושיים. עליך לבנות את החוסן הפנימי היכול לאפשר לך לשמור על תחושה של רווחה, למרות האובדן הבלתי נמנע שהחיים זורקים על כל אדם. זוהי אחת הסיבות שבגללן אנשים מתרגלים מדיטציה. העובדה שאתה מגלה את החוסן הפנימי הזה בתוכך אינה מעידה על כך שאתה מתנהג בחוסר אמון כלפי האדם האחר, או כלפי האהבה שהרגשת כלפיו או כלפיה. למעשה, אתה מראה שאתה מסוגל להיות אדם חזק יותר מכיוון שהיית חלק במערכת היחסים הזו. עבור אנשים רבים, החלק הקשה באבל הוא לדעת מתי פחות להתמקד על מה שהיה מיוחד במערכת היחסים ומתי להתמקד במה שלא היה מיוחד, מבלי להרגיש שהם מתנהגים בצורה לא נאמנה. אם לעולם אינך מבצע את המעבר הזה, האבל שלך הופך להיות הלקאה עצמית ומונע ממך להיות לעזר לעצמך ולאנשים סביבך. אם יש לך קושי לבצע את המעבר, דבר על כך עם אדם שאתה סומך על שיקול דעתו.

זיכרונות מכאיבים

במקרה בו אתה מודט והתודעה שלך מוצפת בזיכרונות לגבי מישהו שפגע בך, הזכר לעצמך שאחת המתנות היקרות ביותר שאתה יכול להעניק

לעצמך היא לסלוח לאדם זה. אין זה אומר שעליך להרגיש אהבה כלפיו, אלא פשוט שאתה מבטיח לעצמך לא לחפש נקמה על מה שאדם זה עשה. עדיף לא לנסות לסגור חשבונות ישנים – מכיוון שחשבונות בחיים אף פעם אינם נסגרים סופית. דרך הפעולה הנבונה ביותר היא להסיר מעצמך את נטל הטינה, ולקטוע את מעגל הנקמה היכול להשאיר אותך מסובך בפעולות תגמול ותגמול נגד מכוערות העלולות להמשך שנים. אמור משפט קצר של כוונות טובות כלפי האדם ממנו נפגעת – "מי ייתן ותתקן את דרכיך, ותצעד בדרך אל עבר אושר אמיתי" – ואז חזור אל הנשימה. אם יש לך זיכרונות בנוגע לאנשים בהם אתה פגעת, זכור שחרטה אינה משנה את הנזק שעשית. למעשה, היא עלולה להחליש את הביטחון שלך ביכולתך לשנות את דרכיך. פשוט הזכר לעצמך שאינך מעוניין שוב להזיק לאף אדם, לאחר מכן שלח מחשבות של כוונות טובות לאדם בו פגעת – לא משנה היכן הוא נמצא כרגע – לאחר מכן, שלח מחשבות של כוונות טובות גם לעצמך, ולכל היצורים החיים.

המחשבה על כל היצורים החיים מזכירה לך שאינך האדם היחיד שפגע בעבר באנשים אחרים. כולנו פגענו אחד בשני פעמים רבות, במהלך אינספור גלגולי חיים. למרות זאת, חשיבה מסוג זה מזכירה לך כי ההזדמנויות לפגוע באחרים הן רבות, לכן עליך לקבל החלטה נחושה להתייחס אל כולם בזהירות. אם אתה רוצה להצליח, אי פעם, להיחלץ ממעגל הפגיעות בעולם, בו אתה פוגע ונפגע, עליך להתחיל זאת עם ההחלטה שלך לא לפגוע. אינך יכול לחכות עד שההחלטה הזו תתגבש קודם אצל אנשים אחרים.

לבסוף, הבטח לעצמך להקדיש את פירות תרגול המדיטציה שלך לאנשים בהם פגעת. לאחר מכן, חזור לנשימה. עיקרון זה חל גם במצבים בהם יש לך זיכרונות על זמנים בהם אדם אחר היה זקוק לעזרתך אבל אתה לא עזרת. אם הזיכרון מתייחס למקרה בו לא יכולת לסייע לאדם שהיה זקוק לעזרה, קרא שוב את הדיון על השתוות הנפש בפרק הראשון, חלק 1.

תאווה

תאווה מופיעה כתוצאה מהתמקדות בתפיסות המושכות שאתה בונה סביב אדם או מערכת יחסים, והתעלמות מההיבטים שאינם מושכים. היא מוחמרת בגלל דרך הנשימה המלווה בדרך כלל את הפנטזיות שלך.

יש לגשת לנושא בשני נתיבי פעולה:

1. ראשית, כדי להחליש את הקול המתעקש לקבל מעט עונג ממש עכשיו, נשום בדרך המשחררת את כל תחושות הכיוץ, בכל האזורים הגופניים בהם אתה מבחין בתחושות אלה. מקום טוב להתחיל בו הוא בחלקים האחוריים של כפות ידיך.

2. שנית, הכנס תפיסות שאינן מושכות אל תוך הפנטזיות שלך. אם אתה מתמקד בחלקי הגוף המושכים של האדם האחר, התמקד בחלקים שאינם מושכים, ממש מתחת לעור. אם אתה מתמקד ונמשך אל נרטיב מסוים בנוגע למערכת היחסים שלכם, דמייך את האדם האחר אומר או עושה משהו שדוחה אותך. למשל, חשוב על דברים טיפשיים או משפילים שעשית תחת ההשפעה של תאוה, ואז דמייך את האדם האחר צוחק, או צוחקת, בבוז מאחורי גבך. אם, לעומת זאת, תאוה מדליקה אותך, חשוב על נושא אחר היכול להרגיע אותך מתאוה זו. חשוב, לדוגמה, על כל המחויבויות המגיעות עם יחסים מיניים, ומדוע עדיף לך לא להיכנס לתסבוכת הזו. לאחר מכן, חזור לנשימה.

דרכי חשיבה אלה, דרך אגב, אינן מיועדות רק לנזירים או נזירות. גם מתרגלים חילוניים הנמצאים במערכת יחסים מחייבת זקוקים לכלים כדי לשמור שתודעתם לא תנדוד אל מחוץ למערכת היחסים. גם בתוך מערכת יחסים זוגית, קיימים מקרים רבים בהם יש צורך לשמור על תאוה תחת שליטה. גם אם אינך נמצא במערכת יחסים מחייבת, אתה סובל אם אתה לא יכול להפסיק מחשבות תאוותניות לפי רצונך. החברה, באופן כללי, עשויה להלל ולעודד תאוה, אבל תאוה לא מבוקרת גרמה לנזק בל יתואר. לכן, אתה זקוק לכלים כדי לפעול כנגדה, לא רק כאשר אתה מודט אלא גם כאשר אתה מתנהל במהלך היום. רק כאשר ניתן להגביל תאוה, האיכויות הטובות היכולות לשגשג בהעדרה מקבלות הזדמנות לגדול.

התאהבות רומנטית

התאהבות היא סוג מסוים של תאוה בה אתה מתמקד פחות בגופו של האדם האחר, ומתמקד בעיקר על הסיפורים שאתה יכול להרכיב

בנוגע לכיצד אתה והאדם האחר תמצאו אושר והבנה יחד. הזכר לעצמך כיצד הפנטזיות הרומנטיות שלך בעבר הובילו לאכזבה. האם אתה מצפה שהפנטזיות הנוכחיות שלך יהיו מהימנות יותר? ברגע שאתה רואה את הסכנה בפנטזיות אלה, החדר אליהן אלמנט של מציאות כדי להפוך אותן לפחות מושכות. חשוב על כך שהאדם, או האישה האחרת, עשה משהו מאוד מאכזב, כמו לבגוד בך. המשך לחשוב בדרך זו עד אשר פעולת הפינטוז על אותו אדם כבר אינה מעניינת אותך כלל.

כעס

בדומה לתאווה, אתה מתמודד עם כעס תחילה על ידי כך שאתה מבחין היכן הוא יצר מרכזים של מתיחות בגופך. החזה והבטן הם מקומות טובים להתחיל בהם, וגם הידיים. נשום בצורה המשחררת את כיווצים אלו. לאחר מכן, נסה מספר תפיסות שיפעלו כנגד הכעס. מחשבות של כוונות טובות הן תרופת הנגד האידיאלית, אבל יש זמנים בהם אין לך מצב רוח למחשבות של כוונות טובות. לכן, חשוב על הדברים הטיפשיים שאתה עושה או אומר תחת ההשפעה של כעס, ודמייך את האדם עליו אתה כועס מרגיש סיפוק מלראות אותך מתנהג בצורה טיפשית. האם אתה רוצה לתת לו את הסיפוק הזה? קו מחשבה זה עשוי, פעמים רבות, להרגיע אותך עד שתהייה מסוגל לחשוב בצורה בהירה יותר.

לאחר מכן, הרהר על העובדה שאם אתה רוצה שכל הדברים יתנהלו בדרך הנוחה לך, אתה נמצא במקום הלא נכון. עליך להיות בגן עדן, אבל אתה נמצא כאן, בעולם האנושי. ההיסטוריה האנושית מלאה באנשים שעשו דברים פוגעניים, אז הנח לתפיסה שנטפלים במיוחד אליך או אל אהוביך. יחס לא הולם הוא דבר נפוץ, וכעס לא יעזור לך להתמודד עם המצב בדרך אפקטיבית. עליך לנקות את הראש שלך, אם אתה רוצה שתהייה לתגובה שלך בנוגע לחוסר צדק אפקט מיטיב. לכן, נסה לפתח מעט את השתוות הנפש שלך בהתייחס לכן שחוסר צדק הוא אוניברסלי, וראה מה הדבר האפקטיבי ביותר שאתה יכול לעשות, בתגובה למקרה המסוים הזה של חוסר צדק.

אסטרטגיה נוספת היא לחשוב האם גם דברים טובים נעשו על ידי האנשים עליהם אתה כועס. נדיר שאין בכלל לאנשים מידה כלשהי של

טוב לב. אם אינך יכול לראות את טוב ליבם, לא תוכל לבטוח בעצמך שלא תתנהג בדרכים שאינן מיטיבות כאשר אתה נמצא לידם. בנוסף לכך, אם אינך יכול לראות את המעלות הטובות של האנשים עליהם אתה כועס, הלב שלך נהיה יבש.

דימוי מסורתי לאסטרטגיה זו הוא לדמיין שאתה חוצה מדבר – חם, עייף ורועד מצמא – ונתקל במעט מים הנמצאים בתוך עקבות של פרה. אם תנסה לשותות את המים בעזרת כפות ידיך, אתה תלכלך את המים בבוץ. לכן, אתה עושה את מה שאתה צריך לעשות: כורע על ארבע ולוגם את המים ישירות מהעקבות. התנוחה שלך, כאשר אתה עושה זאת, אולי אינה נראית כל כך מכובדת, אבל זה אינו העיתוי המתאים לדאוג לגבי איך אתה נראה. עליך לתת עדיפות ראשונה להישרדותך. באופן דומה, כאשר אתה חושב שאין זה מכבודך לחפש את הטוב הנעשה על ידי אדם עליו אתה כועס, אתה מונע מעצמך את המים להם אתה זקוק כדי לשמור על טוב ליבך בחיים. אז נסה לחפש את טוב הלב הזה, כדי לראות אם זה מקל עליך לפתח מחשבות של כוונות טובות. זכור: אתה עושה זאת למענך, לא פחות מאשר למענם. אם אינך מסוגל לחשוב על מעשים טובים של האנשים עליהם אתה כועס, רחם עליהם: הם חופרים לעצמם בור עמוק.

קנאה

קנאה היא סוג של כעס המגיע כאשר אנשים אחרים חווים הצלחה ומזל טוב, ואתה חש שהצלחתם היא על חשבונך – למשל כאשר עמית לעבודה מקבל שבחים שאתה מרגיש שמגיעים לך, או כאשר אישה, אליה אתה נמשך, מתאהבת באדם אחר. בנוסף לכעס, קנאה מוסיפה גם תפיסות של אכזבה וגאווה פגועה. בכל מקרה, היא מגיעה מכך שאתה תולה את תקוותיך לאושר בדבר הנמצא תחת שליטתו של אדם אחר.

דרך אחת להתמודד עם קינאה היא להזכיר לעצמך שאתה תהייה העבד שלה, כל עוד אתה מגדיר את אושרך ותחושת הערך העצמי שלך, על ידי דברים הנמצאים מחוץ לשליטתך. האם לא הגיע הזמן לחפש ברצינות אחר שמחה פנימית במקום זאת? בנוסף לכך, תוכל לשאול את עצמך אם אתה רוצה לאגור את כל השמחה והמזל הטוב בעולם לעצמך. במקרה שכן, איזה סוג אדם אתה? אם היו מקרים בעבר בהם נהנית לגרום לאנשים אחרים

להרגיש קינאה, הזכר לעצמך שהקנאה שאתה חווה עכשיו היא התגמול הבלתי נמנע. האם לא הגיע הזמן לצאת מהמעגל ההרסני הזה? יכול להיות שהתפיסה המועילה ביותר להתמודדות עם קנאה היא לקחת צעד אחורה ולהסתכל על החיים, ועל העולם כולו, מנקודת מבט רחבה יותר, כדי לקבל תחושה בנוגע לכמה פעוטים הם הדברים לגביהם אתה מקנא. חשוב על נקודת מבטו של הבודהה על העולם האנושי: אנשים מפרכסים כמו דגים בשלוליות קטנות, רבים אחד עם השני על מים שמתייבשים. האם משתלם לך לריב על דברים קטנוניים ומפחיתים, או האם אתה מעדיף למצוא מקור טוב יותר של אושר?

לאחר שאתה חושב בדרכים אלה, הקדש כמה רגעים כדי לפתח את מצב התודעה העילאי של השתוות הנפש ובנוסף – אם אתה מרגיש שאתה מסוגל לכך – הוסף מעט שמחה אוהדת גם כן.

חוסר סבלנות

אם התרגול אינו מספק תוצאות מהירות, כפי שהיית רוצה, זכור שהבעיה אינה התשוקה עצמה לתוצאות. אתה פשוט מתמקד במקום הלא נכון: בתוצאות במקום בסיבות שיפיקו את תוצאות אלה. זה כמו לנסוע במכונית אל עבר הר הנמצא באופק. אם תבלה את כל זמנך בלהסתכל על ההר, אתה תסטה מהכביש. עליך למקד את תשומת ליבך בכביש ולעקוב אחריו, מטר אחר מטר, למשך כל הדרך. זה מה שיביא אותך אל ההר. לכן, כאשר אתה מרגיש חוסר סבלנות כלפי התרגול, זכור שעליך למקד את תשוקתך בלהישאר עם הנשימה, בלהיות קשוב וערני, ובכל שאר החלקים בתרגול הנחשבים כסיבות. אם תמקד את תשוקתך היטב בפיתוח הסיבות, התוצאות יהיו חייבות להגיע.

אם חוסר סבלנות מגיעה מהתשוקה שלך לסיים עם תרגול המדיטציה כדי שתוכל להמשיך עם חייך, זכור כי חייך השאירו את תודעתך עם צורך לתרופה מרפאת. מדיטציה היא בדיוק התרופה הזו. בדומה למשחה שהיית מורח על פריחה; אינך יכול למרוח את המשחה ואז לשטוף אותה מהעור. עליך לאפשר למשחה להישאר על העור, כדי שתוכל לעשות את עבודת הריפוי. באופן דומה, עליך לאפשר לנשימה, ולכל האיכויות המיטיבות שאתה מפתח סביב הנשימה, מספיק זמן כדי לעשות את עבודתם. זכור,

מדיטציה אינה דבר שאתה "גומר". בדיוק כמו שגופך יזדקק לתרופות כל עוד הוא חשוף לפגעי העולם, תודעתך תזדקק למדיטציה, כתרופה מרפאת, כל עוד אתה חי.

ספק

רגש זה מגיע בשתי צורות: ספקות בנוגע לעצמך, נושא שדנו לגביו מעלה תחת ייאוש ורפיון ידיים; וספק בנוגע לתרגול.

על האחרון ניתן להתגבר בשתי דרכים:

1. הדרך הראשונה היא לקרוא על הבודהה ועל תלמידיו הנאצלים. הם היו, והינם, אנשי תבונה ויושרה. הם לימדו בחינם. לא הייתה להם סיבה לסלף את האמת עבור אף אדם. נדיר למצוא מורים כאלו בעולם, אז ראוי לתת להם להנות מהספק.
2. הדרך השנייה היא להזכיר לעצמך כי רק אדם כנה, באמת ובתמים, יכול באמת לשפוט את התרגול. האם אתה כנה בלדבוק עם הנשימה? האם אתה כנה בלהבחין מתי תודעתך מתנהגת בדרכים שאינן מיטיבות, ומתי היא אינה? האם אתה יכול להיות כנה יותר בתחומים אלו? תוכל להתגבר על הספק שלך רק אם תהייה ערני, תיתן ללימוד הזדמנות כנה ורצינית, ותדחוף את עצמך אל מעבר לגבולות הרגילים שלך. בין אם התרגול יתברר כאמיתי או לא, תוכל רק להרוויח מללמוד כיצד להיות ערני ורציני יותר. לכן, האנרגיה שאתה משקיע בפיתוח איכויות אלו אינה לחינם.

חזיונות ותופעות בלתי רגילות

כאשר התודעה מתחילה להיות רגועה ושקטה, אינטואיציות בלתי רגילות עשויות להופיע: חזיונות, קולות ותופעות מופלאות אחרות. לפעמים הן מעבירות מידע אמיתי, לפעמים כוזב. המידע האמיתי מסוכן במיוחד, מכיוון שהוא עלול להוביל אותך להאמין לכל דבר הקופץ בתודעה, כך שאתה עלול ליפול בפח ולהאמין לדברים הכוזבים. אינטואיציות מסוג

זה עשויות לגרום גם לתחושת גאווה חזקה, מכיוון שאתה מתחיל להאמין שאתה מיוחד. גאווה זו מסיטה אותך הרחק מהדרך. מסיבה זו, ההנחיה הכללית בקשר לדברים אלו היא להניח להם להיות. זכור: לא ניתן לסמוך על כל מה שמופיע בתודעה שקטה. לכן, אל תרגיש שאתה מפספס דבר חשוב אם אינך לוקח חלק בחזיונות ותופעות בלתי רגילות המופיעות במדיטציה שלך. מאידך, במקרה ואתה נמצא תחת השגחה אישית של מורה מיומן בהתמודדות עם חזיונות, כדאי להסתכן ולקחת חלק. המידע הטוב ביותר שספר זה יכול להציע לך, הוא לדעת כיצד לחלץ את עצמך מהם. למשל:

אותות

לפעמים כאשר התודעה מתיישבת ונרגעת, אור עשוי להופיע לתודעה, או שאתה עלול לשמוע באוזניך צליל צורם, או ייתכן ותופיע תחושה לא רגילה הקשורה לכל אחד מחושיך האחרים: ריח, טעם, תחושת מגע. אם זה קורה, אל תעזוב את הנשימה. אותות אלו הם רק סימנים לכך שאתה מתיישב ומתבסס בריכוז, אז התייחס אליהם כפי שהיית מתייחס אל תמרורים בצידי הכביש. כאשר אתה רואה שלט המודיע לך שאתה נכנס אל תוך עיר, אינך סוטה מהכביש כדי לנסוע אל עבר השלט. אתה נשאר על הכביש. זה מה שיביא אותך פנימה, אל תוך העיר.

חזיונות

כאשר התודעה מתחילה להתיישב ולהירגע – או אם היא עוזבת את הנשימה, כתוצאה מרגע של חוסר במיינדפולנס – אתה עשוי לראות חזיון של עצמך, אדם אחר, או מקום אחר בזמן ובמרחב. חזיונות אלו מופיעים בתודעה כאשר היא שקטה אך עדיין אינה מבוססת לגמרי באובייקט המדיטציה שלה. כדי להיפטר מחזיונות אלו, בסס מחדש את המודעות הקשובה שלך בעזרת שלוש או ארבע נשימות עמוקות אל תוך הלב, והם יחלפו. אם החזיון הוא של אדם אחר, הפץ קודם כל מחשבות של כוונות טובות לאדם זה, ואז נשום עמוק אל תוך ליבך כדי לאפשר לחזיון להתפוגג.

תחושה שעזבת את הגוף

אם אתה מרגיש שעזבת את גופך, יכול להיות שתתפתה לצאת לטיול קצר בממד האסטרטאלי, אבל כדאי שתתנגד לפיתוי. ישנן סכנות שם, ובינתיים אתה משאיר את גופך לא מוגן. תוכל לחזור אל תוך הגוף על ידי כך שתעלה במודעות את ארבעת יסודות הבסיס המרכיבים את תחושת גופך, כפי שהוא מורגש מבפנים: אנרגיית הנשימה, חום, קרירות, ומוצקות (ראה את הדיון בקשר לג'האנה הרביעית, בפרק הרביעי).

נוכחות חיצונית

אם אתה חש באנרגיה או בנוכחות חסרת גוף מחוץ לגופך, אינך צריך להבין מי זה או מה גורם לכך, עליך רק למלא את גופך במודעות ובאנרגיית הנשימה. חשוב שהמודעות וגם אנרגיית הנשימה שלך הן מוצקות ובלתי חדירות, מחלקו העליון של הראש עד לקצות האצבעות והבהונות שלך. לאחר שאתה הופך את גופך לבטוח בצורה כזו, הפך מחשבות של כוונות טובות לכיוון הנוכחות החיצונית, ובהמשך אל עבר כל הכיוונים. המשך כך עד שתחושת הנוכחות החיצונית חולפת.

להיתקע בריכוז

ישנם שני סוגי היאחזויות בריכוז: בריאה ולא בריאה.

1. היאחזות בריאה בריכוז היא מרכיב הכרחי בפיתוח הריכוז כמיומנות. בהיאחזות מסוג זה, אתה מנסה לשמור על השקט הפנימי שלך בכל המצבים, בזמן שאתה ממלא את שאר מחויבויותיך במהלך היום. אתה מגלה עניין לגבי מדוע אינך מצליח לשמור על השקט הפנימי שלך במצבים מסוימים, ומנסה למצוא זמן פנוי כדי להקדיש לתרגול רשמי, גם אם אלה רק הפסקות מדיטציה קטנות במהלך היום. היאחזות זו היא בריאה מכיוון שהיא עוזרת לך לזהות את כל ההיאחזויות שאינן בריאות כבעיות שיש לפתור. בנוסף, היא גם מתפקדת כבסיס הבית שלך, ממנו ניתן לפתור את בעיות אלה.

2. במקרה של היאחזות בריכוז שאינה בריאה, אינך רוצה לעזוב את התרגול הרשמי כלל, אינך רוצה לבוא במגע עם אנשים אחרים כלל, ואינך מעוניין למלא את מחויבויותיך בעולם, מכיוון שאתה רואה שהעולם הוא רק הפרעה לשקט הנפשי שלך. אתה רוצה להשתמש בריכוז כתירוץ לברוח ממחויבויותיך בעולם.

עליך לזכור שמחויבויותיך בעולם הן הזדמנויות חשובות כדי לפתח את האיכויות הטובות להן אתה זקוק כדי לאמן את תודעתך ביכולת ההבחנה: סבלנות. נחישות. השתוות הנפש. בנוסף, הסערה הפנימית שאתה מרגיש כאשר אתה מתמודד עם העולם אינה מגיעה מהעולם; היא מגיעה מתוך תודעתך. אם רק תתחבא בתוך הריכוז, אתה תתקפל בפני המקורות של הסערות הפנימיות שלך, ולעולם לא תצליח לעקור אותן מהשורש. בסופו של דבר, הן יהרסו את הריכוז שלך ולא יהיה לך דבר להיאחז בו כלל.

תובנות שרירותיות

במקרה בו תובנה עולה לפתע בראשך בזמן שאתה מודט, עליך להחליט במהירות אם כדאי לתת לה תשומת לב, או שפשוט מדובר על הסחת דעת נוספת. ניתן לקבוע חוק כללי: אם אפשר ליישם את התובנה באופן ישיר על מה שאתה עושה ממש באותו הרגע במדיטציה, לך על זה ותן לה הזדמנות. תראה אם זה עובד. אם זה לא עובד, שמוט אותה. אם התובנה אינה קשורה באופן ישיר למה שאתה עושה, שמוט אותה. אל תפחד מכך שאתה עלול לאבד משהו בעל ערך. אם תנסה להיאחז בתובנה היא תיקח אותך הרחק, יותר ויותר, מהנשימה. אם היא באמת בעלת ערך, היא תישאר בתודעתך בלי שתנסה לזכור אותה.

חשוב שהריכוז הוא כמו אווזה המטילה ביצי זהב. אם תבלה את כל זמנך באיסוף ואחסון הביצים, האווזה תמות מחוסר תשומת לב. בנוסף לכך, הזהב של ביצים אלה הוא כמו הזהב ברוב האגדות: אם לא תעשה בו שימוש מועיל מייד, הוא יהפוך לנוצות ולעפר. לכן, אם לא ניתן להשתמש בזהב מייד, השלח אותו. תשקיע את האנרגיה שלך בלטפל באווזה.

זה תחום נוסף בו חשוב לזכור: לא כל דבר המופיע בתודעה השקטה הוא אמין. הרגעת התודעה נותנת לך גישה אל חדרים רבים בתוכה שאולי

סגרת בעבר, אבל אין זה אומר שחדרים פתוחים אלו מכילים חפצים יקרי ערך. בחלקם אין כלום מלבד זבל ישן.

במקרה בו תובנה ששמת בצד במהלך המדיטציה עדיין עולה בתודעתך לאחר המדיטציה, שאל את עצמך כיצד ניתן ליישמה בדרך בה אתה חי את חיך. אם נראה שהתובנה מציעה נקודת מבט נבונה על כיצד ראוי להתנהג במצב מסוים, אתה יכול לתת לה הזדמנות ולראות אם היא באמת מועילה. בנוסף, כדי לוודא שאינך הולך שבי אחרי תובנה חד צדדית, שאל את עצמך: באיזו מידה ההיפך הוא הנכון? זוהי אחת השאלות החשובות ביותר כדי לשמור על האיזון שלך כמודט.

אם התובנה היא מהסוג המופשט יותר – בקשר למשמעות היקום וכך הלאה – עזוב אותה. זכור שהשאלות של יכולת ההבחנה עוסקות בפעולות, לא בהפשטות. הפעולות שלך. התובנות שאתה מחפש במדיטציה שלך הן אלו העוסקות בפעולותיך גם כן.

מונחים ופירושים

1. נחישות ונמרצות – Heedfulness – ניתן לתרגם גם כ-"התחשבות" או "שקדנות".
2. דהמה – Dhamma – מושג מרכזי עם מספר משמעויות. בבודהיזם ניתן לתרגום כ-"חוק אוניברסלי" או "טבע הדברים". בספר זה המשמעות היא דברי הלימוד או תורתו של הבודהה.

חלק שלישי

מדיטציה במהלך היום

כדאי להאריך את תרגול המדיטציה אל חיי היום יום משתי סיבות:

1. הראשונה היא שתרגול מדיטציה במהלך היום מאפשר לך ליצור מומנטום העובר מתרגול מדיטציה רשמי אחד לזה שאחריו. אם תפרק את החיים שלך לזמנים בהם אתה מתרגל זמנים בהם אינך מתרגל, האנרגיה הנבנית בכל תרגול מדיטציה מתמוססת בזמן הביניים שבין התרגולים. בכל פעם שאתה מתיישב לתרגל, אתה מתחיל מאפס.

זה כמו לשים רצועה על כלב. אם יש לכלב רצועה ארוכה, הוא נוטה לסבך אותה סביב כל מיני דברים: פנסי רחוב, עצים, רגליים של אנשים. אתה עומד בפני תהליך ארוך ומפרך: שחרור הרצועה שהסתבכה, כדי להחזיר את הכלב בחזרה אל המקום בו אתה נמצא. אבל אם יש לכלב רצועה קצרה, כאשר אתה נעצר ומתיישב, גם הכלב והרצועה נמצאים במקום בו התיישבת, בדיוק לידך. באופן דומה, אם תנסה לשמור על מרכז המדיטציה שלך במהלך היום, כאשר יגיע הזמן להתיישב למדיטציה, אתה כבר במרכז שלך. תוכל להמשיך משם.

2. סיבה שנייה להארכת תרגול המדיטציה אל חיי היום יום היא שזה מאפשר למיומנויות שפיתחת במדיטציה להניב פירות בתחום בו הן נחוצות ביותר: הנטייה של התודעה לייצר סבל ומתחים לעצמה במהלך היום.

התחושה שהמרכז שלך הוא מקום בטוח ונוח עוזרת לשמור עליך מקורקע, בתוך התהפוכות היום יומיות. אינך מתעופף ברוח כתוצאה מאירועים חיצוניים, משום שיש לך בסיס יציב בפנים. בדומה לעמוד

הנמצא על חוף סלעי; אם העמוד שוכב על החוף, הוא יסחף על ידי הגלים לכאן ולשם, ויהווה סכנה לכל אדם השוחה בין הגלים. בסופו של דבר, הגלים ימחצו את העמוד כנגד הסלעים והוא ישבר לרסיסים. אבל אם העמוד נטוע עמוק וזקוף בבסיס הסלע, הגלים לא יוכלו להזיזו. הוא יישאר שמור ובטוח, ולא יהווה סכנה לאף אדם.

יש אנשים המתלוננים על כך שהניסיון לתרגל מדיטציה במהלך היום רק מעמיס עליהם מטלה נוספת, המתווספת אל המטלות הרבות ביניהן הם מנסים לתמרן, אבל אל תתייחס לזה כך. מדיטציה מספקת לך מקום יציב לעמוד בו, כדי שתוכל לתמרן את שאר תחומי אחריותך בצורה נינוחה ומעודנת יותר. כפי שמודטים רבים יגידו לך, ככל שתביא עימך במהלך היום יותר מיינדפולנס וערנות לתחומי אחריותך, כך תפקודך ישתפר. במקום להפריע לעבודתך, המדיטציה תהפוך אותך לערני וקשוב בזמן שאתה מבצע אותה. העובדה שאתה נשאר ממוקד, במקום לתת למודעות שלך לנדוד אל עבר מקומות שונים, עוזרת להקציב את האנרגיה שלך, כדי תוכל לשפר את יכולת ההתמדה שלך בכל מה שנדרש ממך לעשות.

במקביל, תחושה ברורה של מרכז שאינו נע עוזרת לך לראות תנועות של התודעה שאחרת היית מחמיץ. הדבר דומה לשכיבה על הגב באמצע שדה גדול. אם תסתכל מעלה לשמיים, ללא נקודת ייחוס לדבר כלשהו הנמצא על הקרקע, לא תוכל לדעת כמה מהר העננים זזים, או לאיזה כיוון. אבל אם יש לך נקודת ייחוס שאינה נעה – גג או עמוד גבוה – תוכל לחוש בבירור בכיוון תזוזת העננים ובמהירות תנועתם. באותו האופן, כשיש לך נקודת ייחוס שאינה נעה, אתה יכול לחוש מתי התודעה פונה לכיוון הלא נכון ולהחזיר אותה לפני שהיא נכנסת לצרות.

מדיטציה בחיי היום יום היא בעצם גרסה מורכבת יותר של מדיטציית הליכה. למעשה, אתה מתמודד עם שלושה תחומי התמקדות:

1. כיצד לשמור על המיקוד הפנימי שלך.
2. בזמן שאתה לוקח חלק בפעילויות.
3. כאשר ישנן פעילויות אחרות סביבך.

כמובן שההבדל העיקרי הוא ש-2 ו-3 הם מורכבות יותר ונמצאים פחות תחת שליטתך, ביחס למדיטציית הליכה, אבל ישנן דרכים לפצות

על המורכבות הנוספת. בנוסף, אתה יכול להשתמש במידת השליטה שכך יש לך ביחס לפעולות ולסביבה שלך כדי ליצור תנאים טובים יותר לתרגול. פעמים רבות אנשים מנסים לדחוק את תרגול המדיטציה אל תוך הפינות בחייהם כפי שהם כבר חיים אותם, ופעולה זו אינה מותרת למדיטציה די מקום כדי לצמוח ולגדול. אם אתה באמת רציני בנוגע לטיפול בבעיית הסבל והמתח, עליך לארגן מחדש את חייך בדרך הטובה ביותר כדי לעודד את המיומנויות שאתה רוצה לפתח. מקם את אימון תודעתך בעדיפות גבוהה בכל מה שאתה עושה. ככל שהעדיפות תהייה גבוהה יותר, כך יהיה טוב יותר.

כפי שציינתי בהקדמה, יתכן וחלק מהעצות הניתנות כאן, בחלק השלישי, מניחות כי רמת מחויבותך לתרגול היא גבוהה יותר מזו שלקחת על עצמך, נכון לעכשיו. לכן כדאי לקרוא באופן סלקטיבי – אך גם עם כנות עצמית. נסה להיות ברור עם עצמך בנוגע לאלו מחברי מועצת התודעה הפנימית שלך מקבלים את ההחלטה.

1. המיקוד הפנימי שלך

אתה עשוי לגלות שאינך יכול להמשיך להתבונן בבירור בנשימה הנכנסת והיוצאת כאשר אתה מעורב עמוקות במשימה מורכבת, אבל אתה כן יכול לשמר תחושה כללית של איכות אנרגיית הנשימה בגוף. זהו נושא בו הלקחים שלמדת במהלך תרגול מדיטציית הישיבה יכולים להועיל.

שתי מיומנויות מועילות במיוחד כאן:

1. נסה להבחין היכן נמצאות "נקודות ההדק" בשדה אנרגיית הנשימה שלך. כלומר: נקודות הנוטות להתכווץ או להיתפס במהירות, ולהוביל לתבניות של מתח המתפשט אל חלקים נוספים בגוף. נקודות נפוצות הן: הגרון, סביב הלב, מקלעת השמש, בחלק הקדמי של הבטן, באחורי הידיים או בקדמת כפות הרגליים.

ברגע שאתה מזהה נקודה כזו, השתמש בה כאזור בו אתה מרכז את תשומת ליבך במהלך היום. בעדיפות ראשונה, דאג לכך שנקודה זו נשארת

פתוחה ורגועה. אם אתה חש שהיא מתכווצת, הפסק לרגע את מה שאתה עושה ונשום דרך הכיווץ הזה. במילים אחרות, שלח אנרגיית נשימה מיטיבה לתוך אזור זה, מהר ככל הניתן, ואפשר לו להירגע. כך תוכל למוסס את השפעת הכיווץ, לפני שהוא משתלט על חלקים אחרים בגוף ובמודעות שלך.

בהתחלה, יתכן שתמצא את עצמך נודד מהאזור שלך יותר מאשר נשאר אתו. בדומה לתרגול מדיטציה בישיבה, עליך להיות סבלני אך נחוש עם עצמך. בכל פעם שאתה מגלה שהקשר עם הנקודה שלך אבד, חזור אליה ושחרר את כל המתח שהתפתח במהלך הזמן הזה. יתכן ותמצא שזה מועיל לקבוע תזכורות לעצמך: למשל, לנסות לחזור אל הנקודה שלך בכל פעם שאתה חוצה את הכביש או מגיע לרמזור אדום. עם הזמן, תוכל לקבוע לעצמך מטרות גבוהות יותר, ולכוון אל פרקי זמן ארוכים יותר בהם אתה ממורכז ונינוח.

אתה תלחם בהרגלים הגנתיים ישנים ולא מודעים בזמן שאתה עושה זאת, לכן ייתכן שייקח לך זמן מה כדי לשלוט במיומנות הזו. אבל אם תתמיד לשמור על הנקודה שלך משוחררת, אתה תגלה שאתה סוחב פחות מתח במהלך היום. אתה תרגיש שהתחושה שאתה צריך להוציא משהו מהמערכת שלך פחות מכבידה עליך, ובמקביל תפיק יותר הנאה מהניסיון לשמר את המרכז שלך, כי תרגיש יותר יציב ונינוח. זה עוזר לך להתמיד בתרגול. במקרים בהם אתה מוצא את עצמך יושב בטל וללא צורך לעשות דבר – כמו בפגישה או בחדר המתנה של רופא – תוכל פשוט להתענג על תחושת הקלות במרכז שלך, מבלי שאנשים אחרים ידעו על כך.

השמירה על הנקודה המרכזית שלך נינוחה עוזרת לך להיות רגיש יותר לדברים הקטנים המדליקים אותך. כך תשיג תובנות נוספות בנוגע לפעילויות של תודעתך. אתה מגלה מקום ממנו תוכל לקחת צעד אחורה מהמחשבות שלך ולהתבונן בהן כחברים במועצה. אינך חייב להוציא לפועל את כל מה שהמועצה מציעה. אם מוצעת פעולה שאינה מיומנת, אתה לומד לזהות אותה ככזאת ולנשום ישירות דרכה.

תוך כדי חיזוק יכולתך לשמור על הנקודה המרכזית שלך רגועה בכל הסיטואציות, אתה מפתח את התשתית עבור המתבונן הפנימי שלך. טיפוח דמות זו בתודעה עוזר לך לעבור את היום עם פחות תגובתיות רגשית, ובאותה העת להבחין בדברים, בך ובסביבה שלך, בהם לא הבחנת

קודם לכן. במילים אחרות, זוהי תשתית טובה ממנה יכולת ההבחנה יכולה להופיע, במהלך הפעילויות היום יומיות שלך. זה גם מחזק את יכולת ההבחנה שאתה מביא אל תרגול המדיטציה הרשמי שלך.

2. המיומנות החשובה השנייה בנוגע לנשימה, בזמן התנהלותך במהלך היום, היא למלא את גופך בנשימה ובמודעות כאשר אתה נמצא במצבים קשים, ובמיוחד כאשר אתה מתמודד עם אדם קשה. חשוב על הנשימה כעל שריון מגן, כך האנרגיה של האדם האחר אינה מחלחלת אל שלך. בנוסף, דמיון שמילותיו ופעולותיו של האדם האחר חולפות לידך, ואינן מופנות היישר אליך. דימוי זה יסייע לך להרגיש פחות מאוים ויאפשר לך לחשוב בבהירות בנוגע לכיצד להגיב בדרך הולמת. בנוסף לכך, מכיוון שאתה יוצר שריון מגן של אנרגיה טובה ומוצקה, עשויה להיות לך השפעה מרגיעה ומייצבת על האנשים סביבך ועל הסיטואציה.

זוהי מיומנות טובה לשלוט בה גם כאשר אתה מתמודד עם אנשים המגיעים אליך כדי לספר לך את בעיותיהם. פעמים רבות אנחנו מרגישים, לא במודע, שעלינו לספוג חלק מהאנרגיה שלהם כדי להביע אמפטיה. אבל התחושה שאנו סופגים את האנרגיה שלהם לא באמת מקלה על העומס שלהם; היא רק מכבידה עלינו. תוכל עדיין להיות אמפטי – ואף לראות את בעיותיהם יותר בבהירות – אם תישאר בתוך פקעת של אנרגיית נשימה טובה, כאשר אתה מקשיב לבעיותיהם. כך לא תבלבל את כאבם עם שלך.

אידיאלית, אתה מעוניין לשלב את שתי מיומנויות הנשימה האלה אל מיומנות אחת, בדומה למה שאתה עושה בזמן מדיטציית ההליכה. במילים אחרות, שמור את מיקודך באזור נבחר כברירת מחדל, אך למד כיצד להרחיב את הנשימה ואת מודעותך מאזור זה ולמלא את הגוף כולו מהר ככל הניתן, בכל מצב בו אתה חש צורך לעשות זאת. כך תהיה מוכן לכל דבר העשוי להתרחש במהלך היום.

2. הפעולות שלך

אתה תגלה במהרה שלא כל הדברים המפריעים למדיטציה שלך במהלך היום מגיעים מבחוץ. פעולותיך – הדברים שאתה אומר וחושב – עלולים גם כן לערער את האיזון שלך. זוהי הסיבה שעקרון הריסון הוא חלק הכרחי בתרגול: אתה לוקח על עצמך להימנע מלעשות דברים ומלהפנות את תשומת ליבך בדרכים העלולות להפר את עבודת המדיטציה שלך.

זה חשוב לא להתייחס לריסון כאל מאסר המגביל את טווח פעולותיך. למעשה, ריסון הוא חלון אל עבר חופש – חופש מנזק שתגרום לעצמך ולאנשים סביבך. למרות שחלק מהדרכים המסורתיות של ריסון עלולות להצטייר בהתחלה כאיסורים, זכור כי רק חברי המועצה שאינם מיומנים מרגישים שהם נדחקים לפינה. למעשה, החברים המיומנים, שעד כה נרמסו, מקבלים קצת מרחב וחופש להתפתח ולגדול.

במקביל, בתרגול הריסון אין כוונה להגביל את טווח מודעותך. פעמים רבות, כאשר אנו חושבים על לעשות פעולה מסוימת או להסתכל על דבר כלשהו, אנחנו מתמקדים רק במה שאנו אוהבים או איננו אוהבים. הריסון מאלץ אותך להתבונן על *מדוע* אתה אוהב או אינך אוהב דברים מסוימים, *ומה קורה כתוצאה מכך* שאתה בוחר ללכת אחר העדפותיך. בדרך זו, אתה מרחיב את הפרספקטיבה שלך ומשיג תובנות אל תוך אזורים במודעותך אשר בדרך כלל נשארים חבויים מאחורי הקלעים. ריסון, אם כך, הוא דרך לפתח את יכולת ההבחנה.

חלק מחברי מועצת התודעה אוהבים לטעון שתוכל להבין אותם רק אם תיכנע להם, ואם לא תיכנע הם יכנסו למחלת, למקום בו לא תוכל לראותם. אם תיפול בפח ותאמין לטיעון הזה, לעולם לא תצליח לשחרר את עצמך מהשפעתם. הדרך היחידה לצלוח זאת היא לסרב להאמין להם, באופן נחוש ועקבי – כך תוכל לראות את קו ההגנה הבא שלהם, ואת זה שאחריו. לבסוף תגיע לשלב בו הם יחשפו את עצמם, ואתה תראה בבירור כמה חלש למעשה הוא הטיעון שלהם. גם כאן, ריסון הוא דרך לפתח את יכולת ההבחנה אל תוך אזורים במודעות הנשארים חבויים בגלל ותרנות.

דרך נוספת לחשוב בנוגע לריסון היא להתייחס למדיטציה כתרגול בפיתוח בית לתודעתך – מקום בפנים בו אתה יכול לנוח בתחושת ביטחון ולאסוף תזונה למען התודעה. אם הריסון שלך נמצא בחוסר, זה דומה לכך שדלתות וחלונות ביתך הפנימי נשארים פתוחים במשך 24 שעות ביממה. אנשים וחיות יכולים להיכנס ולצאת מביתך כרצונם, ולהשאיר אחריהם בלאגן גדול. אם תסגור את הדלתות והחלונות רק כאשר אתה מתרגל מדיטציה באופן רשמי, תאלץ לקחת על עצמך את תפקיד השרת בכל פעם שתתחיל למדוט ולנקות את ביתך בכל פעם מחדש. בנוסף, אתה תגלה שחלק מהאנשים והחיות שנדדו לתוך ביתך לא ירצו לעזוב. הם יאכלו את כל המזון שאספת ולא יותירו לך דבר בשביל עצמך. לכן, עליך לטפח את היכולת להבחין מתי עליך לסגור, או לפתוח, את החלונות והדלתות של ביתך. כך יהיה לתודעתך בית טוב.

אם אתה חושש שריסון עצמי ישלול ממך את הספונטניות, זכור את הנזק שספונטניות לא מאומנת עלולה לגרום. חשוב על כל הדברים שעשית או אמרת בלהט הרגע, והתחרטת עליהם למשך זמן רב לאחר מכן. מה שהגדרת כ-”ספונטניות טבעית” הייתה למעשה ההשפעה של הרגל לא מיטיב. הרגל מלאכותי ומאולץ כמו כל הרגל אחר. ספונטניות הופכת להיות תכונה ראויה ו-”בזרימה” רק כאשר היא מאומנת עד לנקודה שבה פעולה מיטיבה הופכת להיות חסרת מאמץ. זה מה שאנחנו מעריצים באומנים, בשחקנים ובכוכבי הספורט הגדולים ביותר. הספונטניות שלהם דורשת שנים של אימון. לכן, חשוב על הריסון כדרך לאמן את הספונטניות שלך להיות מיטיבה וחסרת מאמץ. זה עשוי לקחת שנים, אבל זהו זמן המנוצל בחוכמה.

ישנן שלוש דרכים מסורתיות לתרגל ריסון: לפתח חוש למתינות בדיבורך, לשמור אחר כללי המוסר ולתרגל ריסון כלפי חושך.

מתינות בשיחה

השיעור הראשון במדיטציה הוא לשמור פיה תחת שליטה. אם אינך מסוגל לשלוט על פיהך, אין שום דרך שתוכל לשלוט על תודעתך. לכן, לפני שאתה אומר משהו, שאל את עצמך:

1. האם זו האמת?
2. האם זה מועיל?
3. האם זה הזמן הנכון להגיד זאת?

אם התשובה לכל שלושת השאלות האלה היא כן, אתה יכול לומר את מה שרצית. במקרה שלא, שמור על השקט. כאשר תהפוך את שאילת שאלות אלה להרגל, תגלה כי רק שיחות מעטות הן כדאיות.

אין זה אומר שעליך להפוך לאנטי חברתי. אם אתה נמצא בעבודה ועליך לשוחח עם עמיתך לעבודה, כדי להפוך את סביבת העבודה להרמונית יותר, זה נחשב לדיבור כדאי. לעומת זאת, שים לב לכך ששיחות חולין אלה, המשמשות פעמים רבות כ-"שמן סיכה חברתי", אינן גולשות והופכות לפטפוטים חסרי תועלת. מצבים אלו אינם רק בזבוז של אנרגיה, אלא גם מקור לסכנה. יותר מדי שמן עלול להפריע למנוע. פעמים רבות המילים הגורמות לנזק הרב ביותר הן אלה הקופצות אל תוך התודעה ומורשות לצאת מייד החוצה ללא סינון דרך הפה.

אם אתה זוכה במוניטין של אדם שקט כתוצאה מכך שאתה מקיים את עקרון המתינות בשיחה, אין בעיה עם כך. אתה תגלה שמילותיך, אם תהייה זהיר יותר בשליפתן החוצה, יתחילו לקבל ערך רב יותר. במקביל, אתה יוצר אווירה טובה יותר לתודעתך. אם אתה מפטפט ללא הפסקה במהלך היום, כיצד אתה מצפה להפסיק את הדיבורים המנטליים האלה כאשר אתה מתיישב למדוט? לעומת זאת, אם תפתח את ההרגל של לשמור על מוצא פיך, הרגל זה יקבל תוקף גם במדיטציה. חברי מועצת התודעה שלך יתחילו גם כן ללמוד כיצד לשמור על פיהם.

הכוונה בתרגול מתינות בשיחה היא אינה לוותר על הומור, אלא רק ללמוד כיצד להפעיל אותו בחוכמה. להומור בחברה שלנו יש נטייה להשתייך אל הקטגוריות של דיבור לא נכון: דיבור כוזב, דיבור מפלג, דיבור גס ודיבור סתמי. ישנו אתגר בללמוד כיצד להשתמש בהומור שלך כדי לציין דברים נכונים, המובילים להרמוניה ומשרתים מטרה טובה. חשוב על כל ההומוריסטים הגדולים של פעם: אנחנו זוכרים את ההומור שלהם בגלל הדרך המתוחכמת בה הם ביטאו את האמת. בין אם יש לך שאיפות להיות הומוריסט גדול, או לא, המאמץ לנסות להשתמש בהומור בחכמה הוא תרגול טוב ליכולת ההבחנה. אם תוכל לצחוק בחוכמה ובמזג נוח

על המגרעות של העולם סביבך, תוכל ללמוד לצחוק באותו האופן גם על מגרעותיך, וזוהי אחת המיומנויות ההכרחיות ביותר ברפרטואר של כל מודט.

כללי האימון הרוחני

כלל מוסרי¹ הוא הבטחה שאתה נותן לעצמך להימנע מהתנהגות מזיקה. איש אינו מאלץ אותך לשמור עליו, אבל אנשים נבונים מצאו שחמישה כללי מוסר מועילים במיוחד ליצירת סביבה טובה לאימון התודעה.

כאשר אתה לוקח על עצמך את חמשת כללי מוסר אלו, אתה מבסס את ההחלטה הנחושה לא לקחת חלק, באופן מכוון, בחמש פעילויות:

1. להרוג אף אדם או חיה.
2. לגנוב (לקחת משהו של אדם אחר מבלי לקבל את הסכמתו).
3. לקיים יחסי מין אסורים (עם קטינה, עם מבוגרת הנמצאת כבר במערכת יחסים אחרת, או כאשר אתה, כבר נמצא במערכת יחסים אחרת).
4. לספר שקרים (לייצג לא נכונה את האמת).
5. להשתמש בחומרים משכרים.

כללי מוסר אלו נועדו לפעול כנגד חלק מהדרכים הבוטות בהן מעשיך יוצרים הפרעות, פנימיות וחיצוניות, המקשות עליך לשמר את המיקוד הפנימי שלך. חיצונות, הם מגינים עליך מסוג המעשים שיובילו למעשי תגמול מאנשים אחרים. פנימית, הם מגינים עליך משתי גישות איתן אתה עלול לפצוע את עצמך כאשר אתה יודע שפגעת בעצמך או באחרים: ערך עצמי נמוך, או ערך עצמי גבוה הגנתי.

גישות אלה, של ערך עצמי לא בריא, קשורות לשתי דרכים בהן אנשים נוטים להגיב להתנהגויות השליליות שלהם:

1. מתחרטים על הפעולה.
2. פועלים באחת משתי דרכי הכחשה:
 - א. מכחישים שהפעולה באמת התרחשה.
 - ב. מכחישים שהיא באמת הייתה שגויה.

תגובות אלה הן כמו פצעים בתודעה. חרטה היא פצע פתוח, רגיש למגע, בעוד שהכחשה דומה לרקמה מצולקת ומעוותת סביב לנקודה רגישה. כאשר התודעה פצועה, כתוצאה מפעולות אלה, היא איננה יכולה להתיישב בנוחות ובחופשיות בהווה, מכיוון שהיא מוצאת את עצמה נחה על בשר חי וחשוף, או על רקמה מצולקת ומעובה. כאשר מכריחים את התודעה להישאר בהווה, היא נמצאת שם רק בדרך מכווצת, מעוותת וחלקית, והתובנות שהתודעה משיגה נוטות להיות מעוותות וחלקיות גם כן. רק אם התודעה תהיה חופשיה מפצעים וצלקות היא תוכל להתיישב בהווה בנוחות ובחופשיות, ולעורר יכולת הבחנה שאינה מסולפת. זאת מטרתם של חמשת כללי המוסר: הם מיועדים לרפא את הפצעים והצלקות האלה. לכן, כללי המוסר מתפקדים כחלק בלתי נפרד מתהליך הריפוי של המדיטציה. ערך עצמי בריא מגיע כאשר אתה חי בתואם עם סטנדרטים פרקטיים, חד משמעיים, אנושיים וראויים לכבוד. חמשת כללי המוסר מנוסחים בדרך המספקת אוסף סטנדרטים כאלו.

שימושיים

הסטנדרטים הנקבעים על ידי כללי מוסר אלו הם פשוטים. אתה מבטיח לעצמך לא לעסוק במכוון באף אחת מחמשת סוגי הפעילויות המזיקות, וגם לא לומר לאף אדם אחר לעסוק בהן. זהו זה. אינך צריך לדאוג בנוגע ליכולת שלך לשלוט על יותר מכך. המשמעות היא שכללי המוסר אינם מצריכים ממך להתמקד בדרכים עקיפות, או לא מכוונות, בהן פעולותיך עלולות להוביל לכך שאדם אחר יעבור על כללי המוסר. אתה מתמקד תחילה על הבחירות שלך לפעול.

אם, בחלוף הזמן, תרצה להרחיב את הבטחותיך לעצמך ולהימנע גם מהתנהגויות העשויות לגרום באופן עקיף לאנשים אחרים לעבור על כללי המוסר – כמו למשל לקנות בשר – זה לגמרי תלוי בך. אך בהתחלה, יהיה

זה נכון יותר להתמקד במה שאתה בעצמך בוחר לעשות, מפני שזהו תחום בו אתה יכול להפעיל שליטה אמיתית.

זה אפשרי לחלוטין לחיות בתואם עם סטנדרטים אלו – לא תמיד קל או נוח, אבל תמיד אפשרי. חלק מכללי מוסר אלו עשויים להיות קלים יותר לקיום מאשר אחרים, אבל עם זמן וסבלנות – ומעט חוכמה בהתמודדות עם מעידות בהתנהגותך – הם הופכים להיות יותר ויותר ברי ביצוע. הדבר נכון במיוחד כאשר אתה מתחיל להבחין בתועלת הנובעת משמירה עליהם, ובנזק הנגרם כאשר אתה מועד.

חלק מהאנשים מתרגמים את כללי המוסר אל סטנדרטים הנשמעים יותר נשגבים או אצילים – למשל, מייחסים לכלל המוסר השני את הכוונה לא לעשות שימוש לרעה במשאבי כדור הארץ – אבל גם אלו אשר מנסחים מחדש את כללי המוסר בדרך זו מודים שבלתי אפשרי לחיות בהלימה איתם. כל אדם שסבל מכיוון שהיה צריך לחיות בתואם עם סטנדרטים בלתי אפשריים יכול לספר לך על הנזק הפסיכולוגי שסטנדרטים כאלו עלולים לגרום. לעומת זאת, אם אתה נותן לעצמך סטנדרטים המצריכים מעט מאמץ ומיינדפולנס אך אפשריים לקיום, ערכך העצמי נוסק דרמטית כאשר אתה מגלה בתוך עצמך את היכולת לעמוד בהם. לאחר מכן תוכל לעמוד בביטחון במשימות תובעניות יותר.

ברורים

כללי המוסר מנוסחים ללא "אם" "או" ו-"אבל". כלומר, הם מספקים הדרכה מאוד ברורה, ללא מקום לחוסר בהירות או רציונליזציה שאינה כנה. פעולה מסוימת נמצאת בתואם עם כללי המוסר או שאינה. שוב, בריא לחיות בהלימה עם סטנדרטים מסוג זה. כל מי שגידל ילדים מצא כי למרות שילדים עשויים להתלונן בנוגע לכללים נוקשים וחדים, הם למעשה מרגישים יותר בטוחים איתם מאשר עם כללים מעורפלים הפתוחים למיקוח. כללים ברורים אינם מאפשרים לאג'נדות נסתרות להתגנב דרך הדלת האחורית של התודעה. בנוסף לכך, אם תאמן את עצמך עם כללים אלו תוכל לבטוח במוטיבציות שלך, ולהרוויח תחושה אמיתית של ערך עצמי בריא. במקביל, השמירה על כללים ברורים חוסכת לך את הזמן

שהיית עשוי לבזבז, מאידך, בניסיון לטשטש את הקווים ולהצדיק לעצמך התנהגות שאינה מיטיבה.

אנושיים

כללי המוסר הם אנושיים כלפי האדם השומר עליהם, וגם כלפי האנשים המושפעים על ידי התנהגותו. אם אתה שומר עליהם, אתה פועל בתואם עם עקרון אנושי האומר כי הכוחות החשובים ביותר המעצבים את הדרך בה אתה חווה את עולמך הן המחשבות, המילים והמעשים המכוונים שאתה בוחר לבצע ברגע הנוכחי. אינך חסר משמעות. עם כל בחירה שאתה לוקח – בבית, בעבודה, במשחק – אתה מוציא לפועל את השפעתך על תהליך העיצוב המתמשך של העולם. כלומר, על ידי שמירת כללי המוסר אתה מוודא שתרומתך לעולם היא תמיד חיובית. ובנוגע להשפעתך על אנשים אחרים: אם אתה מקיים את כללי המוסר, תרומתך לעולם נמצאת בהלימה עם העקרונות של כוונה טובה וחמלה. בדרך זו, השמירה על כללי המוסר מסייעת לך לפתח את מצבי התודעה העילאיים ללא פחד מצביעות או הכחשה.

ראויים לכבוד

חמשת כללי המוסר נקראים "סטנדרטים המקבלים את תמיכת האנשים האצילים" – אנשים אשר השיגו, לכל הפחות, את טעם ההתעוררות הראשון. אנשים כאלו אינם מקבלים סטנדרטים רק על בסיס פופולריות. הם הקדישו את חייהם כדי לראות מה מוביל אל אושר אמיתי וראו בעצמם, לדוגמה, שכל סוגי השקרים הם פתולוגיים, ושיחסי מין החורגים מהמסגרת של מערכת יחסים מחייבת אינם בטוחים בשום צורה. יתכן שאנשים אחרים לא יכבדו אותך על כך שאתה חי בתואם עם חמשת כללי המוסר, אבל האנשים האצילים כן מכבדים אותך, וכבודם שווה יותר מזה של כל אדם אחר בעולם.

חלק מהאנשים חוששים לשמור על כללי המוסר משום שהם פוחדים שיהפכו לגאוותנים, מכיוון שהתנהגותם טובה יותר מאשר התנהגותם של אחרים. קל להניח לגאווה מסוג זה כאשר היא מופיעה בתודעתך, לעומת זאת, אם אתה זוכר שאינך שומר על כללי המוסר כדי להפוך את עצמך לטוב

יותר מאשר אחרים, אלא פשוט כדי לרפא את הבעיות בתודעתך שלך. זה כמו לקחת תרופה: אם אתה לוקח את התרופה שלך בזמן שאנשים אחרים לא לוקחים את שלהם, זאת אינה סיבה לגאווה. יתכן ותרצה לעודד אותם להתייחס לבריאותם יותר ברצינות, אך אם הם מסרבים לשמוע בקול דברי העידוד שלך, עליך להניח לעניין לזמן הקרוב ולהתרכז בשיקום בריאותך שלך.

סוג הגאווה הבריאה המגיעה משמירה על כללי המוסר מתמקדת בלהשוות את עצמך לעצמך – במילים אחרות, על העובדה שלמדת כיצד להיות פחות פוגעני ויותר מתחשב ממה שהיית בעבר. גאווה מסוג זה היא בריאה הרבה יותר מאשר גאווה מהסוג הנגדי: היהירות שרואה את כללי המוסר כקטנוניים, וטוענת שהיא מעליהם. גאווה כזו היא מזיקה כפליים: גם לתודעתך וגם לאושרם של אחרים. הרבה יותר בריא לכבד את עצמך על כך שלקחת על עצמך תרגול מחמיר ולמדת לשלוט בו. כבוד עצמי מסוג זה הוא טוב עבורך וגם עבור האחרים.

בנוסף ליצירת גישה בריאה וסביבה שוחרת שלום המעודדת את התרגול, כללי המוסר מפעילים הרבה מהמיומנויות שתזדקק להן כאשר אתה מתרגל מדיטציה מתחיל. הם נותנים לך תרגול ביסוד וביסוס של כוונה מיטיבה, ובהמשך, גם תרגול בלדבוק בה. כללי המוסר גם מאפשרים לך לתרגל כיצד להתמודד בדרך בוגרת עם כל מעידה העלולה להתרחש. כדי לשמור על כללי המוסר בהצלחה, עליך ללמוד כיצד לזהות ולהכיר בטעות, מבלי להסתבך עם חרטה והלקאה עצמית. אתה פשוט מבסס מחדש את כוונתך לא למעוד שוב, ולאחר מכן מפתח את מצבי התודעה העילאיים כדי לעזור לעצמך לחזק את הכוונה הזו. כך אתה לומד כיצד להתייחס אל טעויותיך ברוח טובה, וגם כיצד לא לחזור עליהן.

כללי המוסר גם מפתחים את האיכויות המנטליות הנדרשות לתרגול של ריכוז: *מיינדפולנס* כדי לשמור עליהם בתודעה; *ערנות* כדי להמשיך להסתכל על הפעולות שלך וכדי לוודא שהן נשארות בתואם עם הכללים; *להיטות* כדי לצפות מבעוד מועד במצבים בהם אתה עשוי להתפתות לעבור על כללי המוסר שלך, כדי שתוכל לתכנן אסטרטגיה מיומנת לשמירה עליהם ללא פגע. כך תוכל לפתח גם את יכולת ההבחנה שלך.

לדוגמה, יהיו מצבים בהם אמירת האמת בנושא מסוים עלולה להזיק לאנשים אחרים. כיצד תוכל להימנע מלדבר על נושא זה ועדיין לא לספר

דבר שקר? כאשר אתה מבטיח לעצמך לא להרוג, עליך לצפות לכך שמזיקים עשויים לפלוש לביתך. כיצד תוכל למנוע מהם להיכנס מבלי להרוג אותם? בדרכים אלה, כללי המוסר עוזרים לך לטפח סביבה תומכת סביב תרגול המדיטציה, ובמקביל להפעיל מיומנויות שיהיה עליך לפתח במהלך המדיטציה עצמה.

ריסון החושים

החושים כאן הם שישה: חוש הראייה, חוש השמיעה, חוש הריח, חוש הטעם וחוש המגע, בנוסף לחוש ההגיייה² – הידיעה, על ידי שפה או דימויים, של תודעתך בנוגע לרעיונות. הכוונה בריסון חושים אלו היא אינה להסתובב עם מסיכה על עיניך או עם אטמים בתוך אוזניך. למעשה, פעולת הריסון מכריחה אותך לראות יותר מאשר אתה בדרך כלל רואה, מכיוון שריסון החושים מצריך ממך להיות רגיש לשני דברים:

1. המוטיבציה שלך, למשל, להסתכל על מראה מסוים.
2. להבחין מה מתרחש בתודעתך כתוצאה מכך שאתה מסתכל על המראה המסוים הזה.

כך תוכל להביא את שאלות ההבחנה אל אזור בו אתה בדרך כלל מונע על ידי שאלות של רעב: החיפוש לראות או לשמוע דברים טעימים. אתה לומד לראות את מעורבותך עם החושים כחלק מתהליך של סיבה ותוצאה. בדרך זו, ריסון החושים עוזר לפתח את יכולת ההבחנה. במקביל, אתה לומד לפעול כנגד זרמים אקראיים העלולים להפריע לתודעה. זה עוזר לפתח ריכוז.

כדי להתנגד להיסחפות על ידי זרמים אלו, עליך לשמר את מרכז המודעות שלך בתוך הגוף. מרכז מסוג זה הוא כמו עוגן לאבטחת התודעה. בהמשך, ודא שהמרכז שלך נוח. העוגן הנוח שומר על התודעה מוזנת כהלכה, כדי שלא תזנח אותו על מנת לזרום יחד עם זרמים אלו בחיפוש אחר מזון. כאשר התודעה אינה רעבה לעונג, היא תהייה מוכנה יותר להפעיל ריסון על הזרמים היוצאים מהעיניים, האוזניים, האף, הלשון, הגוף ומהתודעה.

כאשר התודעה ממורכזת ביציבות, אתה נמצא בעמדה טובה כדי להתרחק מזרמים אלו, ולראות אותם לאורם של שני ההיבטים של התבניות הסיבתיות שלהם:

1. בכל פעם שאתה מפנה את תשומת ליבך אל החושים, נסה להיות ברור לגבי המוטיבציה שלך. עליך להבין שאינך קולט פסיבי של מראות, צלילים, וכו' – התודעה למעשה יוצאת החוצה כדי לחפש גירויים חושיים, ופעמים רבות היא מחפשת צרות. ישנם מקרים, לדוגמה, שאין דבר בסביבתך המספק השראה לתאוה, אך למרות זאת, תאוה עולה בתודעה ויוצאת לחפש משהו כדי להזין את עצמה. אותו הדבר קורה עם כעס וכל רגשותיך האחרים.

לכן, שאל את עצמך: כאשר אתה מסתכל על דברים, מה אתה מחפש? מי עושה את ההסתכלות? האם זאת תאוה שעושה את ההסתכלות? האם כעס עושה את ההסתכלות? אם תיתן לרגשות אלו לכוון את עיניך, הם יתרגלו לתת פקודות גם לתודעתך. אתה תחזק את חברי המועצה בהם תצטרך להיאבק ולהכניע לאחר מכן, במהלך המדיטציה.

אם אתה רואה שכוונות שאינן מיטיבות הן אלה אשר מכוונות להיכן אתה ממקד את תשומת ליבך, או את הדרך בה אתה מסתכל על משהו, שנה את המיקוד שלך. הסתכל על משהו אחר, או הסתכל על אותו הדבר בדרך שונה. אם אתה מהרהר בנוגע לגוף יפה, הסתכל על ההיבטים שאינם כה יפים. הם אינם רחוקים, אלא נמצאים ממש מתחת לעור.

עיקרון זהה חל גם לגבי כעס. אם אתה חושב על אדם שאתה ממש שונא, זכור שיש גם צד נוסף לאדם זה, צד טוב. היה אדם עם שתי עיניים, ולא רק עם עין אחת. אם אתה מגלה, לאחר שאתה מניח לתאוה או לכעס, שאינן מעוניינות יותר להסתכל או לחשוב על אנשים אלו, תוכל להבין מכך שהבעיה לא הייתה איתם. הבעיה הייתה עם מועצת התודעה הפנימית שלך. אתה לומד שאינך יכול לבטוח בחלק מחברי המועצה. זהו לקח חשוב ללמוד על בסיס יום יומי.

2. עקרון דומה פועל כאשר אתה לוקח בחשבון את תוצאות ההסתכלות שלך. אם אתה מבין שדרך ההסתכלות שלך התחילה להחמיר מצבים מנטליים שאינם מיטיבים – הסתכל על משהו אחר, או למד כיצד להסתכל על אותו הדבר בדרך הפועלת כנגד מצבים מנטליים אלו. עקרון דומה חל

גם על מה שאתה שומע, מה שאתה טועם, הדבר בו אתה נוגע ובמיוחד על הדברים עליהם אתה חושב.

אם אתה יכול לשמור על תשומת ליבך ממוקדת על הדרך בה התודעה יוזמת מגע חושי, ועל כיצד היא מושפעת ממנו, אתה נשאר ממוקד בפנים אפילו כאשר אתה מסתכל על דברים בחוץ. זה עוזר לך לשמור על מרכז המיקוד שלך מוצק וחסין במהלך היום.

3. הסביבה שלך

ערכי החברה האנושית, לרוב, מתנגשים חזיתית עם החיים המדיטטיביים. או שהם לועגים לרעיון שניתן למצוא אושר אמיתי ובלתי משתנה, או שהם מתעלמים מהנושא לחלוטין, או שהם אומרים שאינך יכול להגיע אל אושר בלתי משתנה באמצעות מאמץ. זה נכון אפילו בחברות שהיו בודהיסטיות באופן מסורתי, והוא נכון במיוחד בחברה המודרנית, בה התקשורת מפעילה לחץ במטרה לגרום לך לחפש אחר אושר בדברים אשר ישתנו. תרגול מדיטציה למען אושר בלתי משתנה הוא תמיד אנטי תרבותי. איש מלבדך אינו הולך להגן על אמונתך באפשרות של אושר אמיתי. עליך להגן עליה עבור עצמך. לכן, עליך ללמוד כיצד להיות מיומן בלספק מחסה לתרגול שלך, מפני הערכים המנוגדים של החברה בכללותה.

ישנן שלוש דרכים בסיסיות בעזרתן תוכל לעשות זאת:

1. לבחור חברים הראויים להערצה.
2. ללמוד כיצד לחיות תוך כדי שימוש מושכל במשאבים.
3. לתרגל התבודדות ככל שאתה יכול.

שלושת נושאים אלו דורשים כמות נכבדה של ויתור², וויתור הוא קל יותר כאשר אינך מתייחס אליו כמחסור אלא כהחלפה. כאשר אתה מחליף את תענוגות החיים הרגילים בחיים המדיטטיביים, אתה מחליף סוכריות תמורת זהב. דרך נוספת להתייחס לויתור היא לחשוב על עצמך כאתלט באימונים, המתכוון למשחק ספורטיבי. הניצחון על הרגליך הלא מיטיבים

הוא משתלם הרבה יותר מאשר ניצחון שהשגת במשחק ספורטיבי. בדומה לאתלטים מוכנים לחיות תחת הגבלות מסוימות למען שיפור הביצועים שלהם, אתה אמור להיות מוכן לחיות תחת הגבלות מסוימות למען אושר אמיתי. ובדיוק כפי שאתלט, המוגבל אל דיאטה בריאה, לומד להעדיף אוכל בריא על פני מזון מהיר, גם אתה תגלה שההגבלות אותן אתה שם על הדרך בה אתה פועל בהדדיות עם סביבתך הופכות למעשה לאופן הקיום המועדף עליך.

חברים ראויים להערצה

כאשר אתה מתחבר עם אדם, אתה מאמץ לעצמך באופן בלתי מודע את הרגליו והשקפותיו של אדם זה. זאת הסיבה שהעיקרון החשוב ביותר בעיצוב סביבת תרגול המדיטציה היומי שלך הוא חיבור עם אנשים הראויים להערצה. לאנשים הראויים להערצה יש ארבע תכונות:

1. הם טובי לב.
2. הם נדיבים.
3. הם נבונים.
4. יש להם אמונה שלמה בעקרון האומר שיש לטפח איכויות מיטיבות, ולזנוח איכויות שאינן מיטיבות.

אם אתה יכול למצוא אנשים כאלו, נסה להתחבר אליהם. הבחן באיכויות הטובות שלהם, נסה לחקות אותם, ושאל כיצד תוכל לפתח יותר טוב לב, נדיבות, תבונה ואמונה בתוכך. אז הסתכל סביבך. אם אינך רואה אנשים כאלו כלל, חפש אחריהם.

הבעיה היא, מה לעשות לגבי האנשים סביבך אשר אינם ראויים להערצה, אבל שעליך לבלות איתם זמן בבית, בעבודה או במצבים חברתיים. הנושא הזה קשה במיוחד אם יש לך אחריות כלפי אנשים אלו, או שיש לך כלפיהם חובות של הכרת תודה, כמו הוריך. עליך להקדיש זמן לאנשים אלו; עליך לעזור להם. במקרים כאלו, אתה צריך ללמוד מהי המשמעות של לבלות זמן עם אנשים מבלי להתחבר איתם – כלומר, להיות בחברתם מבלי לאמץ את ההרגלים והערכים שלהם. העיקרון הבסיסי הוא שאינך פונה אליהם לעצה בנוגע לעניינים רוחניים או מוסריים. בנוסף, נסה להתחמק בכל

פעם שהם מנסים למשוך אותך לפעילויות ההולכות כנגד עקרונותיך, או כללי המוסר שלך. אם הפעילויות הן בלתי נמנעות, כמו למשל כאשר יש מסיבה בעבודה, אמץ את הגישה של להיות אנתרופולוג ממאדים, המתבונן בהרגלים המוזרים של אנשים על כוכב הלכת הזה, ובנקודת הזמן הזה.

אם ישנם אנשים או מצבים הנוטים להוציא ממך את הגרוע ביותר, ואינך יכול להימנע מהם, שב והקדש תרגול מדיטציה כדי לתכנן כיצד אתה יכול לשרוד את המפגש איתם, מבלי לתת להם להוציא אותך מהכלים ועם כמות מינימלית של עימותים שאינם הכרחיים. ללמוד כיצד למנוע ממצבים מנטליים לא מיטיבים לעלות בתודעה זה חלק חשוב בדרך, אבל פעמים רבות לא נותנים על כך את הדעת. לא כל מדיטציה חייבת להתמקד בהווה. אך ודא שהתכנונים אינם משתלטים על כל המדיטציה שלך, עוברים את גבול הטעם הטוב, ומפסיקים להיות מועילים.

במקרים מסוימים, אם חברות מתרכזת סביב פעילויות שאינן מיטיבות, אולי כדאי לך לשקול לשים את החברות הזו בהמתנה. למרות שרגשותיו של האדם האחר עשויים להיפגע, עליך לשאול את עצמך מה יקר יותר: רגשותיו של אדם זה או המצב של תודעתך. (וזכור, לפגוע ברגשותיו של אדם אחר זה לא אותו דבר כמו לגרום לו לנזק.) בסופו של דבר תוכל להציע לו יותר עזרה – אם תתרגל ברצינות, תוכל להפוך לחבר ראוי להערצה עבור אדם זה – לכן, אל תחשוב על התרחקותך ממנו כמעשה לא אדיב. אם חבריך מודאגים מכיוון שאתה הופך להיות פחות חברותי, דבר על הנושא עם מישהו עליו אתה סומך.

העקרון של להיות בררני לגבי חבריך אינו חל רק על אנשים בשר ודם, אלה גם על התקשורת: עיתונים, מגזינים, טלוויזיה, אינטרנט, אינטרנט, אינטרנט. במקרים אלו, קל יותר לכבות את הדברים מבלי לגרום לעצמך נקיפות מצפון. אם אתה מרגיש צורך לבלות זמן עם התקשורת, בכל פעם שאתה עושה זאת שאל את עצמך: מדוע אני עושה זאת? לאלה סוג של אנשים אתחבר כאשר אעשה זאת? כאשר הם אומרים משהו, מדוע הם רוצים שאני אאמין בו? האם אני יכול לבטוח בהם? מי הם נותני החסות שלהם?

קריאה בערב או צפייה בחדשות הן פעולות אשר עלולות להיות מסוכנות עבור אדם המאמין את התודעה שלו. אין דבר רע בלנסות להישאר מעודכן לגבי אירועים עכשוויים, אבל עליך להיות רגיש להשפעה שיש

לעודף תשומת לב לחדשות על תודעתך. המסר הבסיסי של החדשות הוא שזמנך אינו חשוב, ושהדברים החשובים בעולם הם אלו הנעשים על ידי אנשים אחרים, במקומות אחרים. זהו מסר הפוך מהמסר של המדיטציה: שהדבר החשוב ביותר בעולם הוא מה שאתה עושה ממש כאן, ממש עכשיו. לכן, הפעל מתינות גם לגבי כמות החדשות בהן אתה צופה. במקום זאת, צפה בחדשות המתפתחות ממש בנשימתך. וכאשר יש לך מה לדווח בנוגע לחדשות מסוג זה, דַּן על כך רק לאנשים שהרוויחו את אמונך.

שימוש מושכל במשאבים

במזורים בודהיסטים, מדי יום, מעודדים את הנזירים להרהר לגבי מדוע הם משתמשים בארבעת הצרכים ההכרחיים של החיים: אוכל, ביגוד, מחסה ותרופות. התכלית של הרהור זה היא לראות אם הנזירים והנזירות משתמשים בדברים אלו במידה רבה מדי, או בדרכים המפתחות מצבים מנטליים שאינם מיטיבים בתודעה. בנוסף, מייעצים לנזירים גם להרהר בעובדה שכל אחד מצרכים הכרחיים אלו הגיע באמצעות ההקרבה של הרבה, הרבה אנשים ויצורים חיים אחרים. הרהור זה מעודד את הנזירים והנזירות לחיות בפשטות ולכוון, בסופו של דבר, אל צורה של אושר שהוא באמת אצילי, ושאינו מהווה נטל על אף אחד בכלל.

מתרגלי מדיטציה שאינם נזירים מפיקים גם הם תועלת מהרהור יומי בדרך זו, כדי לפעול כנגד הדרך בה החברה, באופן כללי, מעודדת אותך למקד את תשומת ליבך על צריכה ורכישה, בלי להקדיש כל מחשבה לגבי ההשלכות של כך. אז עצור וחשוב, לדוגמה, כאשר אתה אוכל: האם אתה אוכל רק כדי לשמור על עצמך חזק מספיק בשביל למלא את המחויבויות שלך? או האם אתה, במילים של הטקסטים הבודהיסטים, מחפש את הטעמים הערבים ביותר עם קצה לשונך? האם אתה אוכל ומוסיף משקל רק כדי להראות טוב? במקרה שכן, אתה מטפח מצבים מנטליים שאינם מיטיבים. האם אתה בדרך מדי לגבי סוגי המאכלים שאתה מוכן או מסרב לאכול? במקרה שכן, אתה מבזבז יותר מדי זמן וכסף על האכילה שלך – זמן וכסף שיכולת להשתמש בהם כדי לפתח נדיבות, או מצבים מנטליים מיטיבים אחרים.

עליך להבין שכאשר אתה אוכל – גם אם מדובר על אוכל צמחוני –

אתה מהווה נטל על העולם סביבך, לכן כדאי לך להקדיש קצת מחשבה בנוגע לאלה מטרות אתה מעוניין להשיג על ידי הכוח שאתה שואב ממזונך. אל תאכל רק בשביל ההנאה, מכיוון שהיצורים החיים – האנשים והחיות שסיפקו את האוכל – לא סיפקו אותנו בשמחה. ודא שהאנרגיה משמשת למטרות טובות.

מאידך, אין הכוונה שעליך להרעיב את עצמך. הרעבה עצמית כדי להראות טוב גם היא אינה מיטיבה, מכיוון שהיא מרוקנת את האנרגיה שאתה צריך כדי לתרגל וגורמת לך להיאחז באופן מוגזם בנראות של הגוף. המונח המסורתי לאכילה נבונה הוא *מתינות* באכילה: כשיש לך תחושה של בדיוק נכון. כלומר, מהי כמות האוכל הדרושה כדי לשמור עליך מספיק בריא וחזק בשביל שתוכל לדבוק עם אימון התודעה.

עיקרון זהה מתקיים גם בנוגע לארבעת הצרכים ההכרחיים האחרים. אינך רוצה להיות קמצן, אך יחד עם זאת, אינך רוצה לבזבז את המשאבים שאתה, או מישהו אחר בו אתה תלוי, עבד קשה כדי להשיגם. אל תהיה עבד לסגנון. אל תיקח יותר ממה שאתה מוכן לתת בחזרה לעולם. למד כיצד להתיר את התפיסות – המקודמות בכבוד על ידי התקשורת – על כך שקניות הן צורה של טיפול ורכישה היא סוג של ניצחון או הישג. כל רכישה כוללת גם אובדן. תחילה, אובדן הכסף שניתן היה להשתמש בו כדי לטפח איכויות תודעתיות מיטיבות – כמו נדיבות – בניגוד לאיכויות שאינן מיטיבות, כמו תאוה. בנוסף, ישנו אובדן של חופש. במקרים רבים אתה הופך להיות עבדם של הדברים שבבעלותך. ככל שיש בבעלותך יותר דברים, כך תצטרך לחשוש יותר מסכנות כמו גניבה, שריפה או הצפה, העלולות לפגוע בהם.

לכן, למד להגביל את רכישותיך אל דברים שהם מועילים באמת, והשתמש בכסף שחסכת כדי לעזור לקדם את האיכויות הגבוהות יותר בחיים, בשביל עצמך וגם בשביל אלו שסביבך. חשוב על שימוש מושכל במשאבים כמתנה, לעצמך וגם לעולם.

התבודדות

התבודדות מאפשרת לך להסתכל ישירות על הנושאים הנוצרים על ידי תודעתך שלך, בלי הסחות דעת של נושאים הנוצרים על ידי אנשים

אחרים. זוהי הזדמנות להתחבר מחדש לעצמך ולתת תוקף מחודש לערכים האמיתיים שלך. זאת הסיבה שהבודהה המליץ לנזירים ללכת אל תוך הטבע הפראי וליצור מצב תודעתי מבודד, גם כאשר הם חיים בתוך החברה.

ישנן כמה דרכים בהן תוכל ליצור את המצב המנטלי הזה בחיך:

א. מזמורים – כדי לעודד תחושה של התבודדות סביב תרגול המדיטציה היומי שלך, אתה עשוי לגלות שזה מועיל מאוד לזמר מזמור לפני שאתה מודט, במיוחד אם אתה מבחין שהתודעה שלך סוחבת הרבה נושאים ממהלך היום. צליל המזמור מרגיע, ומילות המזמורים עוזרות לך להיכנס אל מצב תודעתי שונה. ישנם כתבים רבים של מזמורים הזמינים ברשת, וקבצי שמע רבים המראים כיצד לבטא את המילים. ניתן לזמר בכל אחת מהשפות הבודהיסטיות האסיאתיות, בשפה שלך, או בשילוב של שתיהן. התנסה כדי לראות איזה סגנון מזמורים הכי מועיל עבורך, כדי להכניס אותך למצב המנטלי המתאים ביותר למדוט.

ב. ריטריטים – בנוסף לתרגול המדיטציה היומי שלך, מועיל למצוא זמנים, בהפוגות קבועות, בהם תוכל להקדיש פרקי זמן ארוכים יותר לתרגול המדיטציה. זה יעזור לך להיכנס עמוק יותר אל תוך תודעתך ולהטעין מחדש את התרגול שלך באופן כללי. ישנן שתי דרכים בהן תוכל לעשות זאת, ומועיל לנסות את שתיהן:

1. הראשונה היא למצוא זמן על בסיס קבוע, אחת לשבוע או שבועיים, כדי להקדיש חלק גדול יותר מהיום, מאשר בדרך כלל, לתרגול המדיטציה.

2. השנייה היא לצאת לריטריט⁴ ממושך יותר, פעם או פעמיים בשנה.

מסורתית, בודהיסטים מקדישים ארבע ימים מתוך החודש – יום הירח המלא, יום הירח החדש, ושני ימי חצי הירח – לתרגול מדיטציה מסור וכנה יותר. זה נקרא לשמור על ה־*אֹוּפּוֹסְאָטְהָא*⁵. הדרך הנפוצה ביותר לעשות זאת היא לקחת על עצמך את שמונת כללי המוסר, להקשיב לדהמה, ולמדוט.

שמונת כללי המוסר נבנים על חמשת הכללים הראשונים. הכלל השלישי שונה מהימנעות מיחסי מין אסורים אל הימנעות מיחסי מין באופן כללי. בנוגע לשלושת הכללים הנותרים, אתה מבטיח לעצמך שבמהלך היום תימנע מ:

6. אכילת מזון במהלך התקופה שבין צהריי היום עד עלות השחר של היום הבא.

7. צפייה במופעים, הקשבה למוזיקה, ענידת תכשיטים, ושימוש במוצרי קוסמטיקה ובשמים.

8. ישיבה על כיסאות גבוהים ויוקרתיים, או שכיבה על מיטות גבוהות ויוקרתיים.

כללי מוסר אלו, בעיקרו של דבר, מוסיפים את עקרון ריסון החושים אל חמשת הכללים הראשונים, מכיוון שהם שמים גבולות על העונג שאתה מנסה לקבל מכל אחד מחמשת החושים הגופניים. למעשה, הם מעודדים אותך לבחון את היאחזותך בגוף ובתענוגות החושים, ובמקום זאת לחפש עונג באימון תודעתך.

כדי להקשיב לדברי הלימוד של הבודהה, תוכל לקרוא ספר דהמה בקול או להקשיב לכל אחת משיחות הדהמה הטובות הנגישות ברשת. אתה יכול, כמובן, לארגן את קיום כללי מוסר אלו כדי שיתאימו ללוח הזמנים שלך. למשל, תוכל לשנות את מספר הימים בהם אתה מנסה לקיים כללים אלו במהלך החודש, או לקבוע אותם לימים אחרים בהם בדרך כלל אינך עובד. אם אינך יכול לאכול לפני צהריי היום, תוכל להבטיח לעצמך שלא תאכל ארוחה לאחר ארוחת אמצע היום.

אם יש לך חברים המתרגלים מדיטציה, תוכל לנסות לקבוע יום תרגול משותף, כדי לראות אם האנרגיה של הקבוצה עוזרת או מפריעה לתרגול שלך. למרות שזה עשוי להראות מוזר, לחפש בדידות בחברתם של אנשים אחרים, אתה עשוי לגלות שזה גורם לתרגול להרגיש פחות בודד, מפני שאתה יכול לראות שאינך האדם היחיד אשר הולך כנגד ערכי החברה בכללותה. כדי לעודד אווירה של התבודדות בקבוצה, הסכימו לגבי כמות השיחות בהן אתם רוצים לקחת חלק. המנעו מדיונים בקשר לפוליטיקה. באופן כללי, ככל ששקט יותר, כך טוב יותר. אינכם נפגשים כדי ללמד אחד

את השני באמצעות מילים. אתם נפגשים כדי ללמד ולתמוך אחד בשני באמצעות דוגמה אישית.

בנוגע לריטריטים לתקופות ארוכות, קיימים מספר מרכזי מדיטציה המציעים ריטריטים כאלו במהלך כל השנה. היתרון של מרכזים כאלו הוא שהם נוטים לאכוף לוח זמנים קבוצתי קבוע מראש, העוזר לתת סדר ומבנה ליום שלך. זה יכול להיות חשוב אם אתה מתרגל מדיטציה מתחיל ויש לך קושי לעשות זאת באופן עצמאי. בנוסף, כמות העבודה ההתנדבותית הנדרשת ממך היא בדרך כלל מינימלית. האוכל שלך יבושל למענך, אז יהיה לך זמן רב יותר לתרגול מדיטציה רשמי.

לעומת זאת, עליך להיות זהיר ולבחור מרכז מדיטציה טוב. חלק מהמרכזים מנוהלים כבתי עסק עם צוות עובדים גדול, דבר הגורם להוצאות לתפוח. זה מברח את הדהמה מהדברים שהבודהה לימד, אל עבר דברים המרצים קהל רב של לקוחות. חלק מהמרכזים מפעילים לחץ קל בסופו של הריטריט כדי שתיתן תרומה למרכז או למורה הריטריט, בטענה כי זה מנהג בודהיסטי קדום. המנהג של לתת תרומות הוא אכן מנהג בודהיסטי, אך המנהג של הפעלת לחץ כדי לקבל תרומות הוא אינו כזה.

אם הדהמה המלומדת בריטריט הולכת כנגד דברים שאתה יודע שהם נכונים, הימנע משיחות הדהמה ומדוט במקום אחר במרכז. אם אינך בטוח, מדוט במהלך שיחות הדהמה, והקדש את כל תשומת ליבך אל נושא המדיטציה. אם ישנו דבר בשיחה שרלוונטי או מועיל למה שאתה עושה, הוא יגיע ישר אל תשומת ליבך. בנוגע לכל שאר הדברים, אתה יכול לתת להם לחלוף.

גם המרכזים המנוהלים על בסיס תרומות עשויים ללמד גרסאות מאוד מוזרות של הדהמה. אם אתה מרגיש שישנה אווירה של כת במרכז, עזוב מייד. אם הם מסרבים לתת לך לעזוב, תעשה סצנה. זכור, עליך להגן על תודעתך.

מנזרי מדיטציה הם אופציה נוספת. הם אינם לוקחים תשלום, משום שכולם מנוהלים לחלוטין על בסיס תרומות. אך מכיוון שיצופה ממך לעזור במטלות היומיות, יכול להיות שיהיה לך פחות זמן לתרגול מדיטציה רשמי. בנוסף, מנזרי מדיטציה בדרך כלל אינם קובעים פרקי זמן לתרגול קבוצתי, לכן עליך להיות עצמאי יותר. וגם כאן, תהייה חייב להפעיל את יכולת

ההבחנה שלך ולבדוק כיצד אתה מקשיב לדהמה. אתה גם יכול לחפש ברשת מרכזים שיאפשרו לך לשכור חדר קטן כדי למדוט בעצמך. אפשרות נוספת היא לצאת לקמפינג. שהייה בטבע או בשממה עוזרת להתייחס להרבה מענייני היום יום שלך מנקודת מבט רחבה יותר. זאת הסיבה שהבודהה יצא אל הטבע כדי לזכות בהארה.

מונחים ופירושים

1. כלל מוסרי – Precept – ניתן לתרגם כ-"חוק מוסרי" או "צו מוסרי".
2. הגייה – Ideation – הכוונה כאן היא לתהליך היווצרותם של רעיונות, מושגים ודימויים בתודעה.
3. ויתור – Renunciation – ניתן לתרגם גם כ-"פרישות" או "התכחשות".
4. ריטריט – פרק זמן אשר מוקדש לתרגול ממושך ואינטנסיבי יותר של מדיטציה.
5. אופוסאטה – פאלי: Uposatha – לפי המנהג הבודהיסטי, זהו יום המוקדש לתרגול מדיטציה, קיום כללי המוסר ולימוד.

חלק רביעי

תרגול מתקדם

מדיטציית הנשימה היא תרגול אידיאלי כדי להעלות מצבי ריכוז חזקים הנקראים ג'האנה. לאחר מכן, ג'האנה מספקת את הבסיס האידיאלי כדי לעורר תובנות העשויות לשחרר את התודעה מדרכי הפעולה הרגילות שלה, הגורמות לה להביא על עצמה מתחים וסבל. תובנות אלה יכולות, בסופו של דבר, להוביל אל חוויה של שחרור אל תוך הממד הבלתי מותנה – הנקרא האלמוות – בו כל המתחים והסבל מסתיימים. אז ישנם שלושה היבטים לתרגול מתקדם: ג'האנה, תובנה ושחרור.

ג'האנה

הקאנון הפאלי מתאר ארבעה שלבים של ג'האנה, וחמישה הישגים חסרי צורה – מצבים של ריכוז בהם אין חוויה של צורת הגוף – המתבססים על הג'האנה הרביעית כנקודת ההתחלה שלהם. כתבים הנשענים על הקאנון הפאלי יצרו מפה של תיאורים אלו, ורשמו את הגורמים המרכיבים את כל מצבי הג'האנה או את ההישגים חסרי הצורה.

כאשר קוראים את הרשימות האלה חשוב להבין שהן אינן מתכוננים. למשל, אתה לא יכול לקחת את חמשת המרכיבים של הג'האנה הראשונה, לצרף אותם יחד, ולצפות להגיע אל הג'האנה הראשונה. זה יהיה כמו לשמוע שהפרי הטרופי דוריאן¹ מריח כמו פודינג בשילוב עם שום ומכיל ציאניד בכמות קטנה, מעט ויטמין E וכמות גדולה של אשלגן. אם תצרף את כל המרכיבים האלו יחד בתקווה לקבל דוריאן, אתה תקבל למעשה בלגן ארסי. הרשימות של מרכיבי הג'האנה דומות יותר לביקורת בנוגע למסעדה: הן אומרות לך מה יהיה הטעם של גרסה מוצלחת של תבשיל מסוים, אבל

הן לא אומרות לך כיצד להכין את התבשיל. לכן, כדי להפיק את המרב מהביקורת, אתה יכול לשלב אותה עם מתכון – כך תוכל לקבל מושג טוב יותר לגבי כיצד המתכון אמור לעבוד. זה מה שמוצע בפרק זה. המתכון הבסיסי לג'האנה ניתן בפרק הראשון והשני של ספר זה. כאשר אתה מתמקד בנשימה, עוקב אחר המתכון, והדברים מתקדמים היטב – הנה כמה מהחוויות להן אתה יכול לצפות.

הג'האנה הראשונה

מסורתית, לג'האנה הראשונה יש חמישה מרכיבים: מחשבות מכוונות, הערכה, עיסוק מתמשך בדבר יחיד (הנושא בו אתה מתמקד), תחושת התעלות ועונג. שלושת המרכיבים הראשונים הם הסיבות; שני האחרונים הם התוצאות. במילים אחרות, אתה לא עושה את תחושות ההתעלות והעונג. הן מתרחשות כאשר אתה עושה את שלושת הגורמים הראשונים היטב. במקרה זה, הכוונה של *מחשבות מכוונות* היא שאתה ממשיך לכוון את מחשבותיך אל הנשימה. אינך מכוון אותן לאף מקום אחר. זהו הגורם שעוזר לך להישאר מרוכז בדבר אחד.

הערכה היא מרכיב של יכולת ההבחנה הכוללת מספר פעילויות. אתה מעריך כמה נוחה הנשימה מרגישה, וכמה אתה מצליח להישאר עם הנשימה. אתה חושב על דרכים לשיפור הנשימה שלך, או לשיפור דרך ההתמקדות שלך בנשימה; ולאחר מכן אתה מנסה אותן, ומעריך את התוצאות של הניסויים שבצעת. אם דרכי שיפור אלה אינן מביאות תוצאות טובות, אתה מנסה לחשוב על גישות חדשות. אם הן כן מביאות תוצאות טובות, אתה מנסה להבין כיצד ניתן להפיק מהן את המרב. חלק אחרון זה של מרכיב ההערכה כולל גם את פעולת ההפצה של אנרגיית הנשימה הטובה אל תוך חלקי הגוף השונים, ובנוסף, את הרחבת תשומת ליבך כך שתמלא את הגוף כולו, ולאחר מכן שימור תחושת הנשימה ותשומת הלב הכלל הגופיים האלה.

להערכה יש תפקיד גם בהתנערות ממחשבות נודדות העשויות לעלות בזמן התרגול: היא מבצעת אומדן מהיר בנוגע לנזק שיגרם לריכוז שלך אם תלך אחרי מחשבות כאלה, ומזכירה לך מדוע אתה מעוניין לחזור לנושא

הריכוז. כאשר המדיטציה מתנהלת היטב, ליכולת ההערכה יש פחות עבודה לעשות בעניין זה והיא יכולה להתמקד ללא הפרעה בנשימה ובאיכות המיקוד שלך בנשימה.

בקצרה, ליכולת ההערכה יש גם תפקיד פסיבי וגם תפקיד אקטיבי בדרך התייחסותך לנשימה. התפקיד הפסיבי הוא לקחת צעד אחורה ופשוט להתבונן על איך הדברים מתנהלים. בתפקיד זה, יכולת ההערכה מפתחת את הערנות שלך ואת המתבונן הפנימי שלך, עליו דיברתי בחלק הראשון. התפקיד האקטיבי של יכולת ההערכה הוא לשפוט את מה שראית ולהבין מה עליך לעשות עם הדברים. אם אתה שופט שתוצאות הפעולות המנטליות שלך אינן מספקות, אתה מנסה למצוא דרכים כדי לשנות את מה שאתה עושה, ואז מעמיד את הרעיונות שלך במבחן התוצאה. אם התוצאות הן כן מספקות, אתה חושב על דרכים כדי לשמר אותן ולהפיק מהן את המרב. בדרך זו אתה מפתח את העושה הפנימי שלך, כדי שיוכל להיות מיומן יותר בעיצוב מצבך התודעתי.

למונח עיסוק מתמשך בדבר יחיד יש שתי משמעותיות: ראשית, הוא מתייחס לעובדה כי מחשבותיך המכוונות ויכולת ההערכה שלך נשארים ממוקדים רק בנשימה. במילים אחרות, אתה נשאר ממוקד בעיסוק יחיד, במובן שעיסוק זה הוא הדבר היחיד בו אתה מתרכז.

שנית, אתה נשאר ממוקד בעיסוק יחיד במובן שישנו רק דבר אחד – הנשימה – הממלא את המודעות שלך. למשל יתכן ותשמע צלילים מחוץ לגוף, אבל הקשב שלך לא ירדוף אחריהם. הם נמצאים לגמרי ברקע. (נקודה זו מתייחסת לכל מצבי הג'האנה ואף למצבים חסרי הצורה, אף כי חלק מהאנשים מדווחים כי אינם שומעים צלילים כאשר הם מגיעים אל המצבים חסרי הצורה.)

כאשר מרכיבים אלו יציבים ומבוצעים במיומנות, מופיעות תחושות של התעלות ועונג. המילה "התעלות" היא תרגום של המילה הפאלית – פיטי – שמשמעותה יכולה להיות גם התרעננות. כעיקרון, היא סוג של אנרגיה וניתן לחוות אותה בדרכים רבות: כתחושה שקטה ודוממת של מלאות בגוף ובתודעה; או כאנרגיה נעה, כמו התרגשות הנעה ברחבי הגוף או גלים ששוטפים אותך. לפעמים תחושת התעלות תגרום לגוף לזוז. עבור חלק מהאנשים זוהי חוויה אינטנסיבית, לאחרים היא חוויה עדינה. זה נקבע,

באופן חלקי, בהתאם למידת הרעב שיש לגופך לאנרגיה זו. אם גופך מאוד רעב, החוויה תהייה אינטנסיבית. אם הוא אינו מאוד רעב, יכול להיות שהחוויה בקושי תורגש.

כפי שאמרתי בחלק השני, רוב האנשים מוצאים את תחושת ההתעלות כנעימה, אבל לחלק היא אינה נעימה. בכל מקרה, החלק החשוב הוא לא להתמקד בתחושת ההתעלות, אלא להישאר ממוקד בנשימה. תן לתחושת ההתעלות הזו לנוע להיכן שהיא רוצה. אינך צריך לנסות לשלוט בה. אם לא תניח לתחושת ההתעלות ובמקום זאת תנסה לשלוט בה, אתה תעזוב את מרכיבי הריכוז – מחשבות מכוונות, הערכה ועיסוק מתמשך בדבר יחיד – והריכוז שלך יתפרק.

עונג הוא תחושה של קלות ורווחה פנימית המגיעה כאשר הגוף חש רגוע ושלו בגלל הנשימה, והתודעה מוצאת עניין מענג בעבודת המדיטציה. גם במקרה זה חשוב לשמור על המיקוד בנשימה ולא בעונג, מכיוון שאם תתמקד בעונג אתה תאבד את הקשר עם הסיבות לריכוז.

במקום זאת, השתמש במודעות לנשימה וביכולת ההערכה שלך כדי לאפשר – זוהי המילה המתאימה: לאפשר – לתחושות ההתעלות והעונג למלא את הגוף. כאשר תחושת ההתעלות והעונג יחדרו אל תוך הגוף לחלוטין, הם יחזקו את המיקוד היחיד שלך, ואת עיסוקך המתמשך עם תחושת הנשימה הכלל גופית. בדרך זו, פעולת ההערכה, במקום שתהייה חוסר יציבות מצערת בריכוזך, למעשה מחזקת אותו, כך שהתודעה תהייה מוכנה להשתקע בריכוז יותר בבטחה.

כאשר אתה עובד עם הנשימה בדרך זו, אתה תבחין כי למודעות שלך יש שני היבטים: מודעות ממוקדת ומודעות הרקע שכבר נוכחת בגופך. מודעות הרקע היא פשוט יכולתך לקלוט את הטווח המלא של הגירויים הסנסוריים אשר מגיעים מכל חלקי גופך השונים. המודעות הממוקדת נמצאת בנקודה אליה אתה מפנה תשומת לב מיוחדת לגירויים אלו, ומפתח אותם הלאה. חלק מתפקידי יכולת ההערכה שלך הוא להפגיש בין שני היבטים האלו של המודעות שלך. מודעות הרקע כבר שם, בדיוק כמו אנרגיית הנשימה הנמצאת תמיד ברקע בגוף. השאלה – לגבי מודעות הרקע וגם לגבי אנרגיית הרקע – היא: האם המודעות מלאה? זכור, כאשר אתה עוסק עם הנשימה אינך מנסה לדחוף אותה בכוח אל תוך אזורים בהם היא מעולם לא הייתה. אתה פשוט מאפשר לכל היבטי אנרגיית הנשימה להתחבר. אתה רוצה

שהמודעות הממוקדת שלך תתחבר עם מודעות הרקע, כך שהן יוכלו ליצור שלם, מוצק וערני לגמרי. כאשר הנשימה ותשומת הלב מתחברות בדרך זו, אתה נכנס אל תוך הג'האנה השנייה.

הג'האנה השנייה

לג'האנה השנייה יש שלושה מרכיבים: עיסוק מתמשך בדבר יחיד, תחושת התעלות ועונג. כאשר הנשימה והמודעות הופכות לאחת, הן מתחילות להרגיש רוויות. לא משנה כמה אתה מנסה להפוך אותן למלאות יותר, הן אינן יכולות להתמלא יותר מכך. בשלב זה, למחשבות המכוונות וליכולת ההערכה אין כל עבודה נוספת לעשות. אתה יכול להניח להן. זה מאפשר לתודעה להיכנס אל תחושה חזקה אף יותר של אחדות. המודעות הממוקדת ומודעות הרקע שלך הופכות להיות, בצורה איתנה, אחת, ובהמשך הופכות להיות אחת עם הנשימה.

למעשה, בג'האנה הראשונה, הייתה מצידך הזדהות עם חלק אחד של הנשימה שלך וחלק אחד של המודעות שלך, בזמן שעבדת על חלק אחר של הנשימה שלך באמצעות חלק אחר של המודעות שלך. עכשיו, הקווים המפרידים האלו מחוקים. המודעות הופכת לאחת, הנשימה הופכת לאחת ושתייהן הופכות למאוחדות, אחת עם השנייה. אנלוגיה נוספת היא לחשוב על התודעה כעדשה של מצלמה. בג'האנה הראשונה, נקודת המיקוד נמצאת בקדמת העדשה. בשנייה, היא זזה אל תוך העדשה עצמה. תחושת האחדות הזו נשמרת לאורך כל מצבי הג'האנה הנותרים, עד לשלב הידוע כממד האינסופי של ההכרה (ראה מטה).

כאן, בג'האנה השנייה, העונג וגם תחושת ההתעלות הופכים למודגשים יותר, אבל אין צורך להפיץ אותם באופן מודע ברחבי הגוף. הם מפיצים את עצמם. תחושת ההתעלות, מאידך, היא אנרגיה נעה. למרות שהיא עשויה להרגיש מרעננת בהתחלה, בסופו של דבר היא עלולה להיות מעייפת. כאשר זה קורה, נסה ללטש את מיקוד תשומת הלב שלך לנדבך של אנרגיית הנשימה שאינו מושפע מהתנועתיות של תחושת ההתעלות. אתה יכול להתייחס לזה כמו לכיוון של מכשיר רדיו, מתחנה המנגנת מוזיקה רועשת אל תחנה עם מוזיקה שקטה יותר. למרות שגלי הרדיו של שתי התחנות יכולים להתקיים באותו המקום, פעולת ההתכוונות לאחת מהתחנות

מאפשרת לך להניח לאחרת. כאשר תוכל להישאר עם רמת האנרגיה המעודנת יותר, אתה נכנס אל תוך הג'האנה השלישית.

הג'האנה השלישית

לג'האנה השלישית יש שני מרכיבים: עיסוק מתמשך בדבר יחיד ועונג. כאן, תחושת העונג מרגישה שקטה מאוד בגוף. כאשר היא ממלא את הגוף, אין תחושה שאתה ממלא את הגוף עם אנרגיית נשימה נעה. במקום זאת, אתה מאפשר לגוף להתמלא עם אנרגיה מוצקה ושקטה. אנשים מתארים את הנשימה הזו גם כ-"חסינה" או "מתכתית". ישנה עדיין תחושה מעודנת של זרימת הנשימה בקצוות הגוף, אבל היא מורגשת כמים המתנדפים מסביב לקובית קרח, מקיפים את הקובייה אך לא גורמים לה להתרחב או להתכווץ. מכיוון שהתודעה אינה צריכה להתעסק עם תנועת הנשימה, היא יכולה להפוך לנינוחה ושקטה יותר. גם התודעה נהיית מוצקה ומיושבת, בנוכחות העונג הגופני. כאשר התודעה הופכת, בדרך זו, למרוכזת ושקטה אף יותר, היא נכנסת אל תוך הג'האנה הרביעית.

הג'האנה הרביעית

לג'האנה הרביעית יש שני מרכיבים: עיסוק מתמשך בדבר יחיד והשתוות הנפש. בנקודה זו, גם התנועה המעודנת של הנשימה הנכנסת והנשימה היוצאת הופכת לשקטה. אין גלים או פערים באנרגיית הנשימה. מכיוון שהתודעה כל כך שקטה, המוח ממיר פחות חמצן אל פחמן דו חמצני והחיישנים הכימיים, המופעלים בתגובה לעודף בפחמן דו חמצני בגוף, אינם מרגישים צורך לומר לגוף לנשום. כמות החמצן שהגוף סופג באופן פסיבי מספיקה כדי לספק את צרכיו. מודעות ממלאת את הגוף, נשימה ממלאת את הגוף, נשימה ממלא את המודעות: זהו עיסוק מתמשך בדבר יחיד מוחלט. זוהי גם הנקודה בתרגול הריכוז בה המיינדפולנס הופך לטהור: אין מרווחים ביכולת שלך לזכור להישאר עם הנשימה. מכיוון שגם התודעה וגם הנשימה שקטות, השתוות הנפש הופכת לטהורה גם כן. התודעה נמצאת באיזון מוחלט.

לאחר שלמדת כיצד לשמר את תחושת האיזון השקטה הזו בנשימה,

תוכל להתמקד גם באיזון שאר מאפייני הגוף. תחילה אזן את החום והקור. הבחן היכן נמצאת הנקודה הקרה ביותר בגוף. התמקד בקרירות בנקודה הזו ולאחר מכן אפשר לקרירות להתפשט, בדומה לדרך בה הפצת את הנשימה השקטה. בדומה לכך, אם אתה מרגיש שקר לך מדי, מצא את הנקודה החמה ביותר בגוף. לאחר שתוכל לשמר את מיקודך בחמימות בנקודה זו, אפשר לתחושת החמימות להתפשט. לאחר מכן, ראה אם אתה יכול להביא את הקרירות ואת החמימות לאיזון, כך שהגוף ירגיש בדיוק נכון.

בדומה לכך בנוגע למוצקות הגוף: התמקד בתחושות הנראות שהן הכבדות או המוצקות ביותר בגוף. לאחר מכן אפשר למוצקות זו להתפשט ברחבי הגוף. אם הגוף מרגיש כבד מדי, חשוב על כך שהנשימה השקטה הופכת אותו לקליל יותר. נסה למצוא איזון, כך שלא תרגיש כבד מדי או קל מדי.

התרגיל הזה הופך את הגוף לנוח יותר, כבסיס לריכוז מוצק יותר, וגם מאפשר לך להכיר את המאפיינים המרכיבים את תחושת הגוף הפנימית שלך. כפי שצויין בפרק השני, היכרות עם מאפיינים אלו מספקת לך ארגז כלים מועיל כדי להתמודד עם כאב וחוויות חוץ גופיות. התרגיל הזה גם מספק ניסיון בלראות את הכוח של תפיסותיך: רק להבחין בחוויה מסוימת ולתת לה תווית יכול להפוך אותה לחזקה יותר.

ארבעת הג'האנות מתמקדות באותו הנושא – הנשימה – אבל הדרך בה הן מתייחסות לנשימה הופכת בהדרגתיות למעודנת יותר. ברגע שהתודעה מגיעה אל הג'האנה הרביעית, זה יכול ליצור את הבסיס להישגים חסרי הצורה². כאן, בהישגים חסרי הצורה, מערכת היחסים בין השלבים היא הפוכה: כל ההישגים חסרי הצורה מתייחסים אל נושא המדיטציה שלהם באופן דומה – עם השתוות הנפש והמיקוד היחיד של הג'האנה הרביעית – אבל הם מתמקדים בנושאים שונים. כאן נדון רק בארבעת המצבים חסרי הצורה הראשונים, מכיוון שהחמישי – הכחדת התפיסות והתחושות – נמצא מעבר להיקף של ספר זה.

ההישגים חסרי הצורה

כאשר התודעה, בג'האנה הרביעית, נשארת עם השקט של הנשימה הממלא את הגוף, היא מתחילה לחוש שהסיבה היחידה שהיא מרגישה

גבול או צורה ביחס לגוף היא בגלל התפיסה או הדימוי המנטלי של צורת הגוף בו היא מחזיקה. אין תנועה של הנשימה כדי לאשר את התפיסה הזו. במקום זאת, הגוף מרגיש כמו ענן של טיפות קטנטנות ולחות, כל טיפה היא תחושה, אך ללא גבולות ברורים לענן.

כדי להגיע אל ההגשמה חסרת הצורה הראשונה, אפשר לתפיסה של צורת הגוף לנשור. לאחר מכן התמקד, לא בתחושת הטיפות הקטנות, אלא במרחב שבינן. מרחב זה, בהמשך, יוצא אל מעבר הגוף, ללא גבולות, ויכול לחדור אל תוך כל הדברים האחרים. לעומת זאת, אינך מנסה לעקוב אחריו החוצה אל עבר הגבול שלו. אתה פשוט מחזיק בתודעה את התפיסה של "מרחב אינסופי" או "מרחב חסר גבולות". אם אתה יכול להישאר שם ביציבות, אתה מגיע אל ההגשמה חסרת הצורה הראשונה, *ממד האינסופיות של המרחב*. ראה כמה זמן אתה מסוגל להישאר עם תפיסה זו.

כדי להפוך למומחה בלהישאר עם תפיסת האינסופיות של המרחב, אתה יכול לנסות להחזיק בה גם כאשר אתה עוזב את תרגול המדיטציה הרשמי. בהתנהלותך במהלך היום, החלף את המיקוד הפנימי שלך בנשימה בנקודה מסוימת בגוף במיקוד בתפיסה של "מרחב" או "חלל" החודר אל תוך כל הדברים: אל גופך, אל המרחב סביב הגוף, אל אנשים אחרים, ואל החפצים הפיזיים סביבך. החזק בתפיסה זו של מרחב ברקע של תודעתך. לא משנה מה מתרחש בתוך או מחוץ לגופך, הכל מתרחש בהקשר של תפיסה זו של מרחב. זה יוצר תחושת קלות גדולה בתודעה בזמן שאתה מתנהל במהלך היום. בנוסף לכך, אם תוכל לשמר את התפיסה הזו בלב הפעילויות היומיות שלך, יהיה לך קל יותר לגשת אליה ולהישאר ממוקד בה ביציבות בכל פעם שאתה מתיישב לתרגול מדיטציה באופן רשמי.

לאחר שאתה הופך למומחה בהישארות עם התפיסה של מרחב אינסופי, תוכל להעלות בתודעה את השאלה, "מה יודע מרחב אינסופי?" תשומת ליבך עוברת אל המודעות של המרחב, ואתה נוכח לדעת שהמודעות, כמו המרחב, היא חסרת גבולות. יחד עם זאת, גם במקרה זה, אינך מנסה לעקוב אחריה אל עבר הגבולות שלה. אתה פשוט נשאר ממורכז במקום בו אתה נמצא. (אם תנסה לשאול את השאלה הזו לפני שאתה מיומן בהישארות עם התפיסה של מרחב אינסופי, תודעתך תיסוג אל שלב נמוך יותר של ריכוז, או שהיא עלולה לעזוב לחלוטין את הריכוז. במקרה זה, חזור אל התפיסה של מרחב.) אם אתה יכול להישאר עם תפיסת האינסופיות או

חוסר הגבולות של המודעות – או פשוט עם התפיסה, "יודע, יודע, יודע" – אתה נכנס אל ההגשמה חסרת הצורה השנייה, ממד האינסופיות של ההכרה.

בדומה לתפיסת המרחב האינסופי, אתה יכול לאמן את עצמך להפוך למומחה בהישארות עם תפיסת האינסופיות ההכרה על ידי החזקתה בתודעה, גם כאשר אתה עוזב את המדיטציה הרשמית. שמור בתודעתך את התפיסה שכל המתרחש בתוכך או מחוץ לך, מתרחש בתוך ההקשר של מודעות מקיפה וכוללת. שימור תפיסת האינסופיות של ההכרה מעורר תחושה גדולה של קלילות כאשר אתה מתנהל במהלך היום, והופך את זה לקל יותר להתיישב שוב עם התפיסה הזו, כאשר אתה מפנה את התודעה אל התרגול של ריכוז מלא.

בשלב זה, נוחתת על המתבונן הפנימי שלך תחושה של הקלה עצומה. כאשר אתה מניח לנשימה לטובת התפיסה של "מרחב", אתה חש בבירור שהנשימה שלך ומודעותך לנשימה שלך הם שני דברים נפרדים, ואתה יכול לראות בדיוק היכן וכיצד הם נפרדים. כאשר הַנְחָת לתפיסה של "מרחב", יכולת לראות שהמודעות נפרדת אפילו מהמרחב. כאשר אתה מעביר את תפיסתך של "מודע" אל חיי היום יום, אתה יכול ליישם את אותם העקרונות על כל הדברים המופיעים בדרכך: חפצים ואירועים הם דבר אחד; המודעות היודעת היא דבר אחר.

לאחר שאתה הופך למומחה בהישארות עם התפיסה של מודעות אינסופית או ידיעה אינסופית, אז כאשר אתה נמצא במדיטציה רשמית תוכל להתחיל לפרק את התחושה של "היודע" או של "המתבונן". כדי לעשות זאת, ישנן שתי שאלות שתוכל לשאול את עצמך. "מה עדיין יוצר הפרעה בידיעה הזו?" או "מה משמר את תחושת האחדות בידיעה הזו?" אתה תראה שהתשובה בשני מקרים אלו היא התפיסה של "יודע, יודע, יודע", או "מודע, מודע, מודע". אתה שומט את התפיסה הזו, ועל ידי כך שומט את תחושת האחדות. מה שנותר היא תחושה של אינות. ישנה עדיין מודעות, אבל אינך נותן לה את התווית של מודעות. אתה פשוט נשאר עם תחושת הקלילות המגיעה מכך שהחלפת את התווית של "יודע" בתפיסה המרגישה פחות מעיקה. התווית של "יודע" דורשת ממך לעשות מאמץ להמשיך לדעת. אבל התווית של "כלום" מאפשרת לך להניח למעמסה זו.

אם אתה יכול להישאר עם התפיסה הזו של "אין כלום" או "כלום לא קורה" אתה נכנס אל ההגשמה חסרת הצורה השלישית, *ממד האיננות*. לאחר שאתה הופך למומחה בהישארות עם התפיסה של "אין כלום" או "שום דבר לא קורה", תוכל לשאול את עצמך האם עדיין ישנה הפרעה כלשהי בתחושת האיננות הזו. כאשר אתה רואה שההפרעה נגרמת על ידי התפיסה עצמה, אתה שומט את התפיסה. אם תעשה זאת כאשר מיקודך אינו מספיק מעודך, אתה תיסוג אל שלב נמוך יותר של ריכוז. אבל אם אתה יכול להישאר עם המרחב המנטלי הנישאר ריק כאשר התפיסה של כלום נושרת, עשה זאת. אינך יכול לומר שקיימת תפיסה אחרת במצב זה, אבל מכיוון שיש לך חוש לא מילולי שאתה יודע היכן אתה נמצא, אינך יכול לומר שלא קיימת תפיסה כלל. אם תוכל להמשיך להישאר במצב הזה, אתה נכנס אל ההגשמה חסרת הצורה הרביעית, *הממד שאינו הממד של תפיסה ואינו הממד של אין תפיסה*.

ריכוז שגוי

ישנם כמה מצבי ריכוז המחקים את שלבי הריכוז האלו בהיבטים מסוימים, אבל הם ריכוז שגוי. זה כך מכיוון שטווח המודעות שלהם הוא כל כך צר – בשונה מהשלבים של ריכוז נכון – שהוא אינו מספק בסיס להופעה של תובנה.

שני מצבים שכיחים של ריכוז שגוי הם ריכוז אשלייתי ומצב של אין-תפיסה. אנשים המומחים בהכחשה או ניתוק אסוציאטיבי עלולים לפתח נטייה למצבים אלו. הכרתי גם אנשים החושבים בטעות כי מצבים אלו הם שחרור. זוהי טעות מסוכנת מאוד, מפני שהיא חוסמת כל התקדמות נוספת בדרך. לכן זה חשוב לזהות את מצבים אלו בתור מה שהם.

1. כבר דנו ב-*דיכוז אשלייתי* בפרק השני. הוא מתרחש כאשר הנשימה הופכת לכל כך נוחה, עד שמיקודך ניסחף מהנשימה אל תחושת הנוחות עצמה. המיינדפולנס שלך מתחיל להיות מטושטש ותחושת הגוף והסביבה שלך נאבדים בתוך ערפל נעים. כאשר אתה מגיח מהמצב הזה, אתה מוצא שזה קשה לזהות היכן בדיוק היית ממוקד.
2. המצב של *אין תפיסה* מתרחש כתוצאה מכך שאתה הופך את מיקודך

ליחידי בצורה מאוד קיצונית ומעודנת, עד שהוא מסרב להתיישב ולהתרכז אפילו על המצבים המנטליים החמקמקים ביותר, או לתת תווית למצבים מנטליים אלו. אתה נופל אל תוך מצב בו אתה מאבד לחלוטין כל תחושה של הגוף, של צלילים פנימיים או חיצוניים, או של כל מחשבה או תפיסה. נשארת רק טיפת מודעות המספיקה כדי ליידע אותך, כאשר אתה מגיח ממצב זה, שלא ישנת. אתה יכול להישאר שם שעות רבות, אך למרות זאת הזמן חולף מאוד מהר. שעתים יכולות להרגיש כמו שתי דקות. אתה גם יכול לתכנת את עצמך לצאת בשעה מסוימת.

למצב הזה יש שימושים מועילים – למשל, כאשר אתה מרגיש כאבים חמורים ורוצה מעט הפוגה מהם. כל עוד אתה מזהה שהוא אינו ריכוז נכון או שחרור, הסכנה היחידה היא שאתה עשוי להחליט שאתה כל כך אוהב להתחבא שם עד שאינך רוצה לעשות את העבודה הנדרשת כדי להמשיך להתקדם בתרגול.

כיצד להשתמש במפה של הג'האנות

כפי שיכולת ההבחנה זקוקה לריכוז כדי לצמוח, כך גם ריכוז זקוק ליכולת ההבחנה. שני האיכויות עוזרות אחת לשנייה בדרך. אז עכשיו, כשיש לך מפה אל שלבי הריכוז, עליך להפעיל מעט את יכולת ההבחנה בשביל לעשות בה שימוש נכון, כדי שהיא לא תהפוך למכשול בתרגול.

הנה כמה עצות לשמור בתודעה:

1. המפה פותחת בפניך אפשרויות.

הריכוז שלך עשוי להתפתח בדרך התואמת למפה, או שהוא עשוי להתפתח בדרך שונה. חלק מהאנשים מגלים שהריכוז שלהם נע בטבעיות משלב אחד לשלב הבא, ללא תכנון מצדם. אחרים מגלים שהם צריכים לבצע החלטה מודעת כדי לעבור משלב אחד אל השלב הבא. בנוסף, יכול להיות שתגלה ששלבי התרגול שלך אינם מסתדרים בדיוק עם אלו של המפה. חלק מהאנשים, לדוגמה, חווים שלב קטן נוסף בין הג'האנה

הראשונה לשנייה, בו המחשבות המכוונות נושרות אבל עדיין קיימת מעט מיכולת ההערכה. אנשים אחרים אינם רואים שלבים ברורים בהתקדמותם. התודעה משתקעת כל כך מהר בשלב מסוים אחד, שהם אינם מודעים לכך שעברו בשלבים הקודמים. זה כמו ליפול מטה בפתאומיות אל תחתית של באר: אינך מבחין כמה שכבות של לבנים מרכיבות את צידי הבאר, אתה רק יודע שפגעת בקרקעית.

חלק מגרסאות אלה הן תקינות לחלוטין. עם זאת, אם אתה מגלה שהתודעה שלך פונה ישירות אל ההישגים חסרי הצורה מבלי לעבור קודם כל דרך הג'האנות בהן יש לך תחושה ברורה של הגוף כולו, חזור אחורה ועשה מאמץ מיוחד כדי להישאר עם הנשימה ולהיות נוכח באופן מלא בגוף. עבוד חזק במיוחד על השלבים הקשורים לג'האנה הראשונה: אמן את עצמך להיות מודע לגוף כולו נושם, ולהפיץ את אנרגיית הנשימה אל האזורים בהם נראה שהיא אינה זורמת. אולי נראה לך שזה מצב פחות נינוח ושקט מאשר ההישגים חסרי הצורה, אבל זה הכרחי לעבור בו כדי שהריכוז שלך יהיה מקורקע כיאות וכדי לאפשר לתובנות להופיע. אם התודעה מדלגת על השלבים המתמייחים לגוף, היא חוסמת את הגוף ופונה אל עבר ריכוז המבוסס על הכחשה. הכחשה עשויה לסלק הפרעות, אבל היא אינה מובילה לטיפוח של יכולת הבחנה בהירה וכוללת.

2. שמור את המפה ברקע של מודעותך כאשר אתה מודט, לא בקדמתה.

זכור, נושא המדיטציה שלך הוא הנשימה, לא מרכיבי הג'האנה. ניתן לשמור את המפה ברקע של תודעתך, כדי שתוכל לשלוף אותה החוצה כאשר עומדות בפניך שלוש סוגי בחירות:

- א. מה לעשות כאשר אתה אינך יכול להיכנס אל מצב של דממה תודעתית?
- ב. מה לעשות כאשר אתה נמצא במצב של דממה תודעתית אבל מתקשה לשמר אותה?
- ג. מה לעשות כאשר אתה נתקע במצב של דממה תודעתית ואינך יודע להיכן ללכת הלאה?

מלבד בחירות אלה, אל תחשוב כלל על מרכיבי הג'האנה. הקדש את עיקר תשומת הלב לנשימה ואפשר לריכוז שלך להתפתח באופן טבעי, כתוצאה מפעולת ההערכה שלך בנוגע לנשימה. נסה לא להיות כמו האיש בעל עץ המנגו, עליו גדלים פירות שאינם בשלים: נאמר לאיש שמנגו בשל הוא אינו ירוק וקשה, אלא צהוב ורך – אז האיש מנסה לזרז את הבשלת פירות המנגו, על ידי כך שהוא צובע אותם בצבע צהוב ולוחץ עליהם עד שהם מתרככים. התוצאה, כמובן, היא שפירות המנגו של האיש לא מקבלים הזדמנות להבשיל. מה שעליו לעשות זה לטפל בעץ – להשקות אותו, לזבל אותו, להגן עליו מפני חרקים – והפירות יגדלו, יבשילו, ויהפכו לצהובים ורכים בכוחות עצמם. להתבונן בנשימה ולהעריך אותה היא הדרך לטפל בעץ הריכוז שלך.

3. אל תזדרז לתת תווית מנטלית למצב של ריכוז.

אם אתה משיג שלב של ריכוז הנראה מבטיח, אל תמהר לתת לו תווית, אלא רק נסה לשמר אותו. לאחר מכן, ראה אם אתה יכול להפיק אותו שוב במהלך תרגול המדיטציה הבא שלך. אם אינך יכול להפיקו שוב, אל תמשיך להקדיש לו תשומת לב נוספת. אם אתה כן יכול להפיקו שוב, תן למצב הזה תווית מנטלית, כדי להזכיר לעצמך כיצד הוא מרגיש ולאיזה שלב במפה הוא מתאים. לעומת זאת, אל תחרוט את התווית הזו בסלע. כאשר תהיה מיומן יותר בהכרת תוואי השטח של תודעתך, אתה עשוי לגלות שעליך לארגן מחדש את התוויות המנטליות האלה. זה תקין לחלוטין.

4. קרא שוב את הקטע בחלק השני בנוגע לכיצד לשפוט את התקדמותך.

5. אל תמהר מדי לדחוף את עצמך משלב אחד של ריכוז אל השלב הבא.

פעמים רבות, ברגע שאתה משיג שלב של ריכוז, התודעה שואלת שאלה של רעב: "מה הלאה?" התשובה הטובה ביותר היא, "זה מה שהלאה." למד כיצד לשלוט במה שיש לך. מדיטציה היא אינה תרגול של קפיצה מבעד

לחישוקי ג'האנה. אם תדחוף את עצמך בחוסר סבלנות משלב אחד של ריכוז אל השלב הבא, או אם תנסה לנתח מהר מדי מצב חדש של ריכוז לאחר שהשגת אותו, אינך נותן למצב הריכוז הזה הזדמנות לגלות את מלוא הפוטנציאל שלו. בנוסף, אינך נותן לעצמך הזדמנות להכיר אותו. כדי להפיק ממנו את המרב, עליך להמשיך ולתרגל אותו כמיומנות. נסה להגיע אליו במהירות בכל פעם שאתה מתחיל למדוט. נסה להתחבר אליו בכל הסיטואציות. זה מאפשר לך לראות אותו ממגוון נקודות מבט ולבחון אותו לאורך זמן – כדי לראות האם הוא באמת מעורר תחושה של אושר מוחלט, ריק, ונינוח כפי שאולי הוא נראה במבט הראשון. אם המעבר לשלב חדש של ריכוז גורם לך לתחושת אי יציבות, חזור לשלב אותו עזבת ונסה להפוך אותו למוצק יותר, לפני שאתה מנסה שוב להגיע אל השלב החדש במועד אחר.

6. אם אינך בטוח מה עליך לעשות בכל אחד משלבי הריכוז, הישאר עם תחושת "המתבונן" שלך.

אל תמהר לקפוץ למסקנות בנוגע לאם מה שאתה עושה הוא נכון או מוטעה, או אם מה שאתה חווה הוא אמיתי או כוזב. רק התבונן, התבונן, התבונן. לכל הפחות, לא תיפול בשבי ותאמין להנחות שאינן נכונות. בנוסף, יתכן שתשיג כמה תובנות חשובות בנוגע לכיצד התודעה מרמה את עצמה באמצעות תשוקתה לתת תוויות ולפרש דברים.

7. חשוב יותר ללמוד מה לעשות עם הריכוז שלך, מאשר לתת לו תווית מנטלית.

בין אם הריכוז שלך ממוקם באחד משלבי מפת הג'האנות ובין אם יש לו מספר שלבים משלו, הדרך הנכונה להתייחס לכל שלב של ריכוז היא דומה. ראשית, למד לשמר את שלב הריכוז בו אתה נמצא עד כמה שאתה מסוגל, ובכמה שיותר תנוחות ופעילויות. נסה להיכנס אליו שוב, מהר ככל האפשר, כאשר אתה יושב לתרגל. זה מאפשר לך להכיר אותו. כאשר אתה מכיר את שלב הריכוז הזה לחלוטין, צא מעט החוצה ממנו כדי שתוכל להבחין כיצד התודעה מתייחסת לאובייקט המדיטציה שלה – אבל אל תצא יותר מדי עד כדי כך שאתה עוזב אותו לחלוטין. חלק מהאנשים חווים זאת כ-"להרים"

מעט את התודעה מעל האובייקט שלה. לאנשים אחרים זה מרגיש כמו יד המכורבלת בתוך כפפה ואז מוצאת מעט החוצה ממנה, כך שהיא אינה מכורבלת לגמרי בתוך הכפפה, אך עדיין נמצאת בתוכה.

בכל מקרה, עכשיו אתה נמצא בעמדה כדי להתבונן בתנועות של התודעה סביב אובייקט הריכוז שלה. שאל את עצמך שאלה של הבחנה: "האם עדיין ישנה תחושה של הפרעה או מתח בתוך הריכוז עצמו?" יתכן ומתח זה קשור לעובדה שהתודעה עדיין ממשיכה להעריך את האובייקט שלה כאשר כבר אין בכך צורך, שהיא נאחזת בתחושת התעלות כאשר תחושת ההתעלות כבר אינה מרגיעה, או שהיא ממוקדת בתפיסה שאינה שלוה כפי שהיא עשויה להיות. אם אינך יכול לראות מתח כלשהו מייד, נסה להבחין בשונות ברמת המתח או ההפרעה שאתה מרגיש. זה עשוי לקחת זמן מה, אבל כאשר אתה רואה שונות ברמת המתח, נסה לראות איזו פעולה של התודעה התלוותה לעליות ולנפילות ברמת המתח. ברגע שאתה מזהה את הפעילות המתלווה לעליות, שמוט אותה.

אם אינך יכול לראות שונות ברמות המתח, או שהאנליזה שלך מתחילה להיות מטושטשת, זה סימן שהריכוז שלך עדיין אינו חזק מספיק כדי לקחת חלק באנליזה כזו. עזוב את האנליזה ושתול את עצמך באיתנות באובייקט הריכוז שלך. אל תהייה חסר סבלנות. הישאר עם אובייקט המדיטציה עד שתרגיש מספיק רענן ויציב כדי לנסות שוב את הבדיקה.

אם, מצד שני, הבדיקה מביאה תוצאות ברורות, המשך בה. היא תחזק את הריכוז, ובמקביל גם את יכולת ההבחנה שלך. למעשה, אתה לומד כיצד להעריך את מצב תודעתך בעצמך בזמן שאתה לוקח בו חלק, מבלי להצטרך להתיעץ עם סמכות חיצונית. אתה צובר תרגול בהתבוננות על הדרך בה התודעה יוצרת מתח לא הכרחי לעצמה, ובלאמן אותה לא להמשיך ליצור את המתח הזה. זאת כל המטרה של תרגול המדיטציה.

במקביל לכך, אתה לומד לשלוט בכיוון של תשאול אשר יוביל – כאשר הריכוז ויכולת ההבחנה שלך הופכים לעמוקים ומעודנים יותר – להופעה של התובנה המובילה לשחרור.

תובנה

כפי שצינתי בהקדמה, האסטרטגיה הבסיסית של התרגול היא להתבונן על פעולותיך, על המוטיבציה המובילה אליהן ועל תוצאותיהן – ואז להעלות שאלות בקשר אליהן: האם הן מובילות לסבל? במקרה שכן, האם הן הכרחיות? אם הן אינן מובילות לסבל, כיצד ניתן לשלוט בהן כמיזמניות? אסטרטגיה זו תקפה לא רק מילותיך ולמעשיך, אלא גם לפעולותיה של התודעה: המחשבות והרגשות שלה.

כפי שצינתי בחלק הקודם, כאשר אתה מפתח ג'האנה, אתה משתמש באסטרטגיה הזו, של התבוננות וחקירה, כדי לזנוח מחשבות מסיחות ולפתח את המרכיבים של ג'האנה במקומן. באמצעות תהליך זה, תרגול של ג'האנה מפתח את יכולת ההבחנה ואת התובנה שלך. כאשר הג'האנה הופכת ליציבה יותר, אתה יכול להמשיך ולפתח את התובנה הזו, על ידי חיפוש אחר דרך פעולה הגורמת לפחות סבל אפילו מאשר ג'האנה. כאן, שוב, הנקודה החשובה היא לראות את המרכיבים של ג'האנה כפעילויות ולשאול את השאלות הנכונות בנוגע אליהן.

יצירה

הפעילויות כאן הן שלושת סוגי היצירה בעזרתן התודעה מעצבת חוויות: פעילויות גופניות, פעילויות מילוליות ופעילויות מנטליות. אם תשווה בין התיאור של ג'האנה ושל מדיטציית הנשימה עם התיאור של יצירה בהקדמה, אתה תבחין שג'האנה עושה שימוש בכל שלושתן. הנשימה היא יצירה גופנית; המחשבות המכוונות ויכולת ההערכה הן יצירות מילוליות; התפיסות השומרות על התודעה בג'האנות ובהישגים חסרי הצורה השונים הן יצירות מנטליות, וכך גם תחושות העונג והתעלות הנפש המגיעות מההישארות במצבי ריכוז אלו.

זוהי הסיבה לכך שג'האנה כל כך מועילה בעירור התובנה המפסיקה לחלוטין את המתח הלא הכרחי שהתודעה מפיקה על ידי היצירות שלה

עצמה. ג'האנה נותנת לך נקודת מבט שקטה כדי להסתכל על היצירות האלה בפעולה.

אתה יכול לעשות זאת בכל אחת משלושת דרכים אלה:

- כאשר אתה בשלב מסוים של ג'האנה.
- כאשר אתה נע משלב אחד לשלב אחר.
- כאשר אתה יוצא מריכוז ומתבונן ביצירות בהן התודעה לוקחת חלק כאשר היא פועלת עם העולם החיצוני.

בכל אחד מממצבים אלו, אתה יכול להבחין בכך ש:

1. יצירות הן למעשה פעולות, המופיעות וחולפות.
2. הן יוצרות מתח.
3. מה שהן עושות אינו הכרחי.
4. העונג שהן מביאות לא שווה את המתח הכרוך בהן.

רק כאשר אתה רואה את ארבעת ההיבטים האלו, תובנה יכולה להוביל אל שחרור מסבל ומתח לא הכרחי. לאחר השחרור, אתה רואה שהמתח היחיד שהכביד על התודעה היה מתח מהסוג הלא הכרחי. ברגע שהמתח הזה איננו, אין דבר היכול להכביד על התודעה. היא חופשיה.

כדי להתבונן על כל אחת מהג'האנות כצורות של פעולות מנטליות, אין לראותן כעקרונות מטפיזיות – כמו קרקע ההווה, האני האמיתי, השלמות הקוסמית, הריקות הראשונית, המפגש עם האל או כל הפשטה אחרת הנשמעת מפוארת וכבירה. קל ליפול אל תוך המלכודת המטפיזית, במיוחד אם אתה נוטה לחשוב בדרך זו. אם, לדוגמה, אתה נוהג לחשוב באופן מטפיזי ואז משיג את תחושת האחדות של הג'האנה השנייה, יהיה לך קל להניח שנגעת באחדות קוסמית או בתלות הגומלין בין כל הדברים. אם אתה משיג את תחושת הידיעה האין סופית של ממד האין סופיות של ההכרה, יהיה לך קל להניח שקבלת גישה אל רובד של מודעות העומד בבסיס כל המציאות. אתה עלול לפרש את החוויות האלה כמגע עם סוג מסוים של קרקע ממנה צומחים כל הדברים ואלה כולם חוזרים, או שאתה עלול להחליט שתחושת ה"מתבונן" המחוזקת, במצב תודעתי זה, היא

האני האמיתי שלך. אם תיפול בפח ותאמין לאחת מפרשנויות אלה, לעומת זאת, אתה תאבד את הקשר עם הדרך באמצעותה פעולותיך עיצבו את החוויה שלך מלכתחילה וכך תפספס את שלבי המתח המעודנים שעדיין נוכחים בחוויות אלה. הפירושים הכבירים שאתה מייחס להן מעוורות אותך בנוגע ליצירות שהן עדיין מכילות.

כדי להתחמק ממלכודת זו, עליך להמשיך ולדבוק בקו התשאול שהוצג בסופו של החלק הקודם: חפש אחר כל עלייה או נפילה ברמת המתח בחוויה זו. לאחר מכן, חפש את הפעילות התודעתית המתלווה אל העליות והנפילות האלה. כאשר אתה רואה את הפעילות מתרחשת, הנח לה. זה נקרא להרהר בנוגע לארעיות ולגבי המתח בארעיות. כאשר אתה רואה את המתח, שאל את עצמך אם ראוי לטעון שדבר ארעי ומלא במתח הוא אתה או שלך. כאשר אתה נוכח לדעת שהתשובה היא לא, זה נקרא להרהר בנוגע ללא אני. אינך תופס עמדה לגבי האם קיים או האם לא קיים דבר כזה הנקרא – "אני" או "עצמי", אלא פשוט שואל את עצמך: האם כדאי להזדהות עם החלקים של המועצה הגורמים למתח?

טיפוח התפקחות

התכלית של הרהורים אלו היא לעורר תחושה של התפקחות וחוסר תשוקה כלפי פעולות היצירה. מכיוון שתשוקה היא זו המניעה את כל שלוש היצירות, חוסר תשוקה מביאה לסיום כל רצון להמשיך לקחת חלק בהן. כאשר אינך לוקח בהן חלק, הן מפסיקות. התוצאה היא שחרור מוחלט. תחושת ההתפקחות – אשר ברוב המקרים מבשילה רק לאחר שאתה ניגש אל הרהורים האלו מכמה נקודות מבט – היא נקודת מפנה קריטית בתהליך זה. המונח הפאלי להתפקחות, "ניבידה", מקביל לתחושה שיש לך לאחר שאכלת כמות מספקת ממזון מסוים, ואינך מעוניין להמשיך לאכול ממנו. זוהי אינה דחייה, אלא פשוט תחושה שמה שאהבת לאכול בעבר כבר אינו מעניין אותך יותר. מספיק לך.

עליך לפתח את תחושה ההתפקחות הזו כלפי יצירות התודעה מכיוון שכולן מתנהגות על פי תבנית זהה, אותה הזכרנו פעמים רבות: הן צורות של אכילה. המזון עשוי להיות פיזי או מנטלי, אבל הדינמיקה של תהליך האכילה היא זהה לגבי כל היצירות. אתה מנסה למלא חסר, לשכך רעב.

רק כאשר תוכל לפעול כנגד הרעב עם תחושה של מספיק, תוכל להגיע אל התפקחות. רק באמצעות התפקחות תוכל להפסיק את תהליך האכילה ולגלות את הממד בו אין צורך להזין את עצמך כלל.

תובנה אל תוך התהוות

היזכר בדימוי של מועצת התודעה. כל חבר במועצה מקביל לתשוקה שונה, תחושה שונה של מי שאתה המבוססת סביב התשוקה הזו, ותחושה שונה של העולם בו תוכל לחפש את הדבר שיגשים את התשוקה הזו. תחושת הזהות העצמית של מי שאתה, במקרה זה, מורכבת משני דברים: האני³ שיחווה את האושר של סיפוק התשוקה, והאני שיש לו את הכוחות להביא את התשוקה לסיפוק. האני הראשון הוא האני כ־צרכן; השני, האני כ־מפיק. האני כצרכן הוא האני אותו צריך להאכיל, האני כמפיק הוא האני שמחפש ומכין את האוכל, ועולם החוויה שקשור לתשוקה הוא תחום החוויה בו אתה מחפש אחר האוכל.

כפי שצינתי בהקדמה, כל תחושה ייחודית של זהות עצמית בעולם חוויה מסוים מתוארת בעזרת המונח *התהוות*. התהוות היא צורה של הוויה – התחושה של מה שאתה ומה קיים סביבך – המבוססת על עשייה. היא אינה הוויה סטטית. זוהי הוויה בפעולה. ותוך כדי כך שאתה מודט, היו לך הזדמנויות רבות לראות כיצד הפעולה העיקרית בבסיס ההוויה הזו היא סוג של אכילה. כל תחושה של מי שאתה מוכרחה להיות מוזנת, לקחת משהו מהעולם, כדי לשרוד.

אתה מבחין בכך לראשונה עם מחשבות מסיחות המפריעות לריכוז שלך: התודעה יוצאת מהריכוז כדי לנשנש מחשבות של תאוה, לזלול מחשבות של כעס, ללגום זיכרונות נעימים, ללעוס חרטות מהעבר, או לצוד דאגות בקשר לעתיד.

האסטרטגיה הבסיסית להשיג ריכוז היא קודם כל לראות שאינך חייב להזדהות עם התחושות השונות האלה. הן אינן מי שאתה. זאת הסיבה שאנו משתמשים בדימוי של המועצה: כדי לעזור לך להבין שאתה לא חייב להיות מורעב כתוצאה מחוסר בעונג אם תניח לחלק מהתהוויות אלה. יש לך התהוויות טובות יותר כדי להזין את עצמך. בהמשך, כדי למנוע מעצמך להתגנב החוצה וללעוס את הג'אנק פוד שהיית רגיל לאכול בעבר, עליך

להזין את החברים המיומנים יותר של המועצה, אלו הלומדים כיצד לעבוד יחד כדי לפתח ולשמר את הריכוז שלך. זהו אחד התפקידים של תחושת ההתעלות, העונג ושל השתוות הנפש המעודנת בריכוז: להזין את החברים המיומנים של המועצה שלך. כאשר אתה מתרגל ריכוז, אתה מספק להם אוכל טוב ומזין.

כאשר אתה מפחית יותר ויותר בנטייתך להזין את עצמך בדרכיך הישנות – וטעמך במזון פנימי הופך למעודן יותר – אתה מגיע בהדרגה אל נקודה ממנה תוכל לראות שהריכוז הוא גם סוג של התהוות. במילים אחרות, בתרגול של ג'האנה אתה מזדהה עם חברי המועצה המיומנים היכולים לספק את האוכל המגיע מריכוז (האני כמפיק), ובנוסף גם עם המודט המזין את עצמו על ידי העונג והתעלות הנפש שהמדיטציה מספקת (האני כצרכן). אובייקט המדיטציה – בין אם מדובר על צורת הגוף או על הממדים חסרי הצורה – הוא העולם ממנו אתה מזין את עצמך.

כל עוד אתה מחזיק בזהויות ובעולמות אלו, ומתייחס אליהם כאילו שיש בהם אחדות מוצקה, זה קשה להתעלות מעבר אליהם. קשה להניח להם. זאת הסיבה שהאסטרטגיה של הבודהה היא לעקוף את תחושת האחדות המוצקה הזו על ידי התייחסות לאבני היסוד של הזהות כפעולות – מכיוון שקל יותר להניח לפעולות מאשר להניח לתחושה מוצקה של מי שאתה.

חמשת המצרפים

מכיוון שפעולות אלה קשורות בעיקר להזנה, הדרך בה הבודהה ניגש לפיתוח של תובנה היא לאסוף יחד את סוגי היצירות, הקיימות ביצירה של כל התהוות, ולאחד אותן יחד לרשימה של חמש פעילויות שהן בסיסיות להזנה בכל שלב.

פעילויות אלו נקראות "קהנדה"⁴. זוהי מילה בפאלי שמשמעותה היא "ערימה" או "מסה". הפירוש העברי המקובל, לעומת זאת, הוא "מצרף". תרגום זה מגיע ככל הנראה משוני, שהיה פופולרי באירופה של המאה ה-18 והמאה ה-19, בין תלכיד של דברים העובדים יחד כחלק מיחידה אורגנית – הנקראת "מערכת" – ותלכיד של דברים שרירותיים, הנקרא "מצרף". מטרת התרגום של קהנדה כ-"מצרף", הייתה להדגיש את הנקודה השימושית

שלמרות שאנו נוטים להתייחס אל תחושת הזהות העצמית שלנו כאחדות אורגנית, היא למעשה רק אוסף שרירותי של פעילויות.

חמשת הפעילויות הסובבות את תהליך ההזנה, במובן הבסיסי ביותר, הן אלה:

- תחושה של צנדה: צורת הגוף הזקוקה להזנה (וזו שיעשה בה שימוש כדי לחפש אחר אוכל), וגם האובייקטים הפיזיים המשמשים כאוכל. כאשר תהליך ההזנה מתרחש בדמיון, "צורה" מתייחסת אל הצורה המסוימת שאתה לוקח על עצמך בדמיון, ולכל הצורות הדמיוניות מהן אתה שואב הנאה.
- תחושה: התחושה הכואבת של רעב או חוסר המניעה אותך לחפש אחר אוכל; תחושת הסיפוק הנעימה המגיעה כאשר אתה מוצא משהו לאוכל; ותחושת העונג המתווספת כאשר אתה אכן אוכל אותו.
- תפיסה: היכולת לזהות איזה סוג של רעב אתה מרגיש, ולזהות אלו דברים בעולם החוויה שלך יכולים להשביע את הרעב הזה. תפיסה ממלאת תפקיד מרכזי גם בזיהוי של מה יחשב כאוכל ומה לא. זוהי הדרך בה אנו לומדים כילדים כיצד להפעיל את התפיסות שלנו. תגובתנו הראשונה, כאשר אנו מגלים דברים, היא להכניס אותם לפה כדי לבדוק האם הם אכילים. אם הם אכילים, אנחנו נותנים להם תווית עם התפיסה "אוכל". אם הם אינם אכילים, אנחנו נותנים להם את התווית "לא אוכל".
- יצירה: במקרה זה, המונח יצירה מתייחס בעיקר ליצירות מילוליות. יצירות אלה קשורות לתהליך ההזנה מכיוון שאנו צריכים לחשוב על אסטרטגיות כדי למצוא אוכל, לחשוב כיצד לקחת עליו בעלות כאשר אנו מוצאים אותו, ולחשוב כיצד להכין אותו אם הוא אינו אכיל במצבו הנא. לדוגמה, אם אתה רוצה ליהנות מבננה, עליך להבין כיצד להוריד את הקליפה. אם הניסיון הראשון שלך אינו מצליח, עליך להעריך את המצב מחדש, לבחון מדוע הניסיון הראשון לא הצליח, ולחשוב על אסטרטגיות חדשות עד אשר אתה מוצא אחת שמצליחה.

• הכרה: הפעולה של להיות מדוע לכל הפעילויות האלה.

חמש הפעילויות האלה הן כל כך בסיסיות לדרך בה אנו פועלים בעולם בשביל להזין את עצמנו, שהן יוצרות את חומר הגלם ממנו אנו מרכיבים את תחושות העצמי השונות שלנו.

כחלק מתרגול פיתוח של ג'האנה המבוססת על הנשימה, פעילויות אלה מהוות גם חומר הגלם ממנו למדנו ליצור מצבים של ריכוז. "צורה" מקבילה לנשימה. "תחושה" מקבילה לתחושות העונג והשתוות הנפש הנובעות מהתמקדות בנשימה. "תפיסה" מקבילה לדרכים בהן אנו נותנים תוויות לנשימה, לממדים חסרי הצורה, ולעונג שאנו מפיקים כאשר אנו נשארים ממוקדים בנושאי המדיטציה האלו. "יצירה" מקבילה לכל המחשבות וההערכות המרכיבות את הג'האנה הראשונה, וגם למחשבות וההערכות בעזרתן אנו שואלים שאלות בנוגע לכל השלבים השונים של הריכוז שלנו. "הכרה" היא הפעולה של להיות מודעים לכל אלו.

זוהי הסיבה שהריכוז מתפקד כמעבדת מחקר כל כך טובה כדי לבחון את הרגלי התודעה בגרימת סבל. הריכוז מכיל את כל המרכיבים הנכנסים אל תוך הזהויות שאנו בונים סביב פעולת ההזנה, והוא מכיל אותם באופן מבוקר – מצב ברור ויציב של התהוות – בו אתה יכול להתבונן במרכיבים אלו בפעולה ולראות אותם בבירור בתור מה שהם.

כאשר התודעה נמצאת בעמדה יציבה כדי להתבונן, גם על תחושות העונג המעודנות ביותר של ריכוז ביחס לפעילויות אלה, אין צורך להתמקד על כל החמש. פשוט התמקד באחת מהן, זו הנראית לך שהיא הקלה ביותר להתבונן בה בפעולה. אם אינך בטוח היכן להתחיל, נסה להתחיל עם תפיסה, מכיוון שתפיסה היא הפעילות המרכזית ביותר המשפיעה על יכולתך להישאר ממוקד בריכוז, וגם המצרף שתצטרך לעבוד הכי קשה כדי לשנותו. כל עוד התפיסה, "שווה את המאמץ", תישאר מקובעת על פעולת ההזנה מג'האנה, ההתפכחות לא תהייה מלאה. רק כאשר התפיסה "לא שווה את המאמץ" תקבל את אישורך המלא התפקחות תקבל הזדמנות.

יחד עם זאת, זהו עניין של מזג אישי. אם נראה לך שיהיה קל יותר להתמקד במצרף אחר, אתה מוזמן להתחיל בו, מכיוון שכאשר התפיסה של "לא שווה את המאמץ" תתבסס ביציבות בנוגע למצרף שבחרת, היא

תתפשט ותכלול את כל המצרפים האחרים מפני שכל חמשת המצרפים מחוברים אחד לשני בצורה מאוד אינטימית.

כאשר אתה בוחן את הפעילויות המרכיבות את מצבי הריכוז, עליך לזכור לשאול את השאלות הנכונות בנוגע אליהן. אם אתה ניגש אל הריכוז בתקווה שהוא יענה על שאלות כמו "מי אני?" או "מהי המציאות הנמצאת בבסיס העולם?", אתה תמשיך את תהליך ההתהוות. אם תפגוש מצב מרשים במיוחד של שקט או שלום פנימי, חברי המועצה המעוניינים להאכיל את עצמם על ידי אמיתות מטפיזיות ייקחו את המצב הזה כאוכל שלהם – והם יהיו מאוד גאים מכך. זה מעוור אותך לעובדה שהם עדיין מאכילים את עצמם, ולכן ששאלותיך הן למעשה רק גרסאות מעודנות יותר של שאלות של רעב.

לעומת זאת, אם תזכור לראות שהשקט והשלום הפנימי של הריכוז מגיעים מפעילויות המצרפים, אתה תגלה שלא משנה כמה אתה מיומן בלהאכיל את עצמך באמצעותן, לעולם לא תהייה חופשי מהישנות חוזרת של רעב. לעולם לא תהייה חופשי מהצורך להמשיך לעבוד עבור האוכל שלך. הרי, בסיכומו של דבר, פעילויות אלה אינן קבועות. כאשר הן נושרות, הן מפיקות חלקיק שנייה של דאגה: "מה הלאה?" ובחלקיק שנייה זה, חברי המועצה שלך מרגישים מיואשים, מפני שהשאלה היא שאלה של רעב. הם רוצים תשובה ממש עכשיו. לכן, פעילויות אלה לעולם אינן יכולות לספק מזון יציב, מהימן ומתמשך. גם כאשר הן מפיקות שקט המרגיש קוסמי, הן עדיין מכילות בתוכן מתח.

כאשר אתה ממשיך ומתמיד בהרהורים אלו עד אשר הם מגיעים לנקודה של התפקחות, התודעה נוטה אל עבר דבר הנמצא מחוץ לזמן ולמרחב, משהו שאינו יהיה נתון לחסרונות של הפעילויות האלה. בנקודה זו, התודעה אינה מעוניינת להיות מעורבת עם אף אחד מחברי המועצה הפנימית כלל, גם לא עם אלו אשר מתבוננים על הריכוז שלה ומכוונים אותו, או עם אלו הנמצאים בבסיס הריכוז הממשיכים לשאול ולדרוש תשובה לשאלות הרעב: "מה הלאה? היכן הלאה? מה לעשות הלאה?" התודעה רואה שגם הבחירה בין הישארות במקום אחד ובין תנועה קדימה אל עבר מצב אחר של ריכוז, למרות שזו בחירה בין שתי אלטרנטיבות מיטיבות באופן יחסי, היא בסיכומו של דבר בחירה בין שתי אלטרנטיבות מלאות במתח, מכיוון ששתיהן הן יצירות. בנקודה זו, התודעה נמצאת מוכנה בעמדה לדבר שאינו

כרוך באף אחת משתי אלטרנטיבות אלה, דבר שאינו כרוך באף יצירה. כאשר התודעה נמצאת בעמדה זו ורואה את ההזדמנות, היא משחררת וחוה את האלמוות. זהו השלב הראשון בלחות שחרור. בדרך זו, התודעה מפסיקה להזדהות עם כל ההתהוויות, מבלי לחשוב על "עצמי" או על "עולמות." היא מסתכלת על פעולות כפעולות. היא רואה אותן כמלאות בלחץ, לא הכרחיות ולא שוות את המאמץ. זה מה שמאפשר לה לשחרר.

שחרור

ישנן סכנות רבות בניסיון לתאר שחרור, כיוון שאנשים עלולים לנסות לחקות את התיאור מבלי באמת לעבור דרך הצעדים המובילים אל שחרור אמיתי – מקרה נוסף של ללחוץ ולצייר על המנגו כדי להפוך אותו לבשל. אך למרות זאת, זה כן מועיל לתאר חלק מהלקחים הנלמדים מהטעם הראשון של שחרור.

הדבר הראשון הוא שהבודהה צדק: באמת ישנו ממד אלמותי, הנמצא מחוץ לזמן ולמרחב. והוא באמת חופשי מסבל ומתחים. כאשר אתה חוזר מהממד הזה אל ממדי הזמן והמרחב, אתה מביין שחווית הזמן והמרחב שלך לא התחילה רק עם הלידה הזו. היא מתרחשת כבר זמן רב מאוד. יכול להיות שאינך מסוגל לזכור את הפרטים המסוימים של גלגולי חיך הקודמים, אבל אתה יודע שגלגולים אלו מתקיימים כבר הרבה, הרבה זמן. כיוון שהגעת אל הממד האלמותי על ידי זניחת פעילויות היצירה, אתה יודע שלקחת חלק בממד של זמן ומרחב, במשך כל הזמן הזה, באמצעות פעילויות היצירה. במילים אחרות – אינך רק מתבונן פסיבי בזמן ובמרחב. פעולותיך ממלאות תפקיד קריטי בעיצוב חווייתך של זמן ומרחב. כלומר, לפעילותיך יש חשיבות ראשונה במעלה. כיוון שאתה רואה שפעולות שאינן מיטיבות הופכות את יכולת הגישה שלך אל האלמוות לקשה יותר, לעולם אינך רוצה לעבור שוב על חמשת כללי המוסר.

מכיוון שאף אחד מחמשת המצרפים לא היה מעורב בחוויית האלמוות, ולעומת זאת עדיין הייתה מודעות של ממד זה, אתה רואה שההזדהות עם

המצרפים היא בחירה ששמה עליך מגבלות. לעולם לא תסכים שוב עם ההשקפה שחמשת המצרפים מהווים את מה שאתה. מכיוון שאתה מבין כי הממד האלמותי תמיד היה זמין, אך פספסת אותו בגלל טיפשותך, טעמו הראשון של השחרור מביא עימו תחושה של צניעות. אין זה מקור לגאווה. אבל מעל הכל, אתה מבין שהפעילויות באמצעותן לקחת חלק בממד הזמן והמרחב גורמות מטבען למתח. האושר האמיתי היחיד נמצא בהשגת שחרור מלא. אין פעילות ששווה את המאמץ שלך יותר מכך.

חשוב לא לטעות ולבלבל בין פריצת דרך שגרתית ובין שחרור אמיתי, מכיוון שזה יכול להפוך אותך למרושל ושאנן בתרגול שלך. אבן בוחן אחת, כדי לבדוק עד כמה השחרור שלך הוא אמיתי, היא לשים לב אם השחרור הרגיש מקרקע או מבלבל. אם השחרור הרגיש מבלבל, זה אינו הדבר האמיתי, כיוון שהאלמוות הוא הממד הבטוח והמוגן ביותר שקיים.

אבן בוחן נוספת כדי לבחון האם ההתעוררות שלך אמיתית, היא לבדוק אם אתה מבין מה עשית לפני שהגעת להתעוררות, מכיוון שהבנה זו מספקת תובנה לגבי התפקיד של יצירה ופעולה מנטלית בנוגע לעיצובן של כל החוויות. אם תודעתך מרגישה תחושה עצומה של הורדת נטל אך מבלי להבין כיצד זה קרה, זה לא שחרור. זוהי רק פריצת דרך שגרתית. לכן, אל תהייה מרושל.

לעומת זאת, גם אנשים שהשיגו את טעימתם הראשונה של שחרור אמיתי יכולים להפוך למרושלים, משום שתחושת הסיפוק מהישגם מפחיתה את תחושת הדחיפות שלהם בנוגע לתרגול. הם עלולים להיות שאננים. לכן, בין אם התחושה שלך שטעמת שחרור היא כנה או לא, העצה היא תמיד זהה: אל תהייה מרושל. יש עוד עבודה לעשות.

מונחים ופירושים

1. דוריאן – פרי טרופי המצוי במזרח הרחוק וגדל בכמויות גדולות בתאילנד.
2. ההישגים חסרי הצורה – The Formless Attainments – ניתן גם לתרגם כ-"ההישגים הלא חומרניים" או "ההישגים הלא גשמיים." מצבי ריכוז

מתקדמים אותם ניתן להגשים על ידי השתוות הנפש המלאה אשר מושגת בג'האנה הרביעית.

3. אני – אנגלית: Self – פאלי: Atta – בהקשר הנוכחי מתורגם כ- "עצמי" או "זהות עצמית".

4. קהנדהה – אנגלית: Aggregate – פאלי: Khandha

חלק חמישי

למצוא מורה

כל מודט רציני וכנה זקוק למורה. מכיוון שמדיטציה היא אימון בדרכי פעולה חדשות, אתה לומד טוב יותר כאשר אתה יכול להתבונן במודט מנוסה בפעולה ובמקביל, כאשר אתה יכול לאפשר למודט מנוסה להתבונן בך בפעולה. כך תוכל להתחבר אל התבונה שנצברה על ידי שושלת יוחסין של מורים המגיעה עד הבודהה. בדרך זו, לא תצטרך להתמודד עם כל בעיה לבדך. אינך חייב להמציא מחדש בכל פעם את גלגל הדהמה מאפס.

בנוסף לכך, פעמים רבות יש צורך במורה כדי לעזור לך לראות אזורים בתרגול שלך שקשה לך לזהות כבעיות, מכיוון שכאשר אתה תחת ההשפעה של אשליה, אתה לא יודע שאתה נמצא במצב אשלייתי. לכן, אחד העקרונות הבסיסיים של התרגול הוא לחשוף את התנהגותך לא רק לבדיקתך הדקדקנית, אלא גם לבדיקתו הדקדקנית של מורה בעל ידע, ניסיון וכוונות טובות עליו אתה סומך. כך תוכל ללמוד כיצד להיות פתוח עם אחרים – ועם עצמך – בקשר לטעויות שלך, בסביבה בה קיימת הסבירות הגבוהה ביותר שתהייה מוכן ללמוד.

הדבר נכון במיוחד כאשר אתה לומד מיומנות – ומדיטציה היא סוג של מיומנות. אתה יכול ללמוד מספרים ומשיחות, אבל כאשר יגיע הזמן לתרגל אתה תיפגש עם העניין העיקרי שאין ספר, או שיחה, היכולים לתת לו מענה: לדעת כיצד לשפוט אלו לקחים להכיל על אלו מצבים. כאשר אינך רואה תוצאות, האם זה מכיוון שאינך משקיע מספיק מאמץ? או האם אתה משקיע את סוג המאמץ הלא נכון? במילים של הקאנון הפאלי, האם אתה סוחט את קרן הפרה ומתאמץ להוציא חלב, בזמן שאתה אמור לסחוט את עטינייה? רק אדם הניצב בפני בעיה דומה בעבר, ויודע מה עשית לאחורונה, נמצא בעמדה מתאימה כדי לעזור לך לענות על שאלות אלה.

בנוסף, אם סבלת בעבר מטראומה רגשית או אם אתה מתמודד עם התמכרות, אתה זקוק להדרכה המותאמת באופן ייחודי לחוזקות ולחולשות

שלך – דבר שאף ספר אינו יכול לספק. גם אם אינך מתמודד עם טראומה או התמכרות, לימוד המותאם לצרכיך האישיים יכול לחסוך לך זמן ומאמץ, וימנע ממך ללכת בדרכים שאינן נכונות וללא מוצא. זוהי הסיבה שבגללה הבודהה לא כתב מדריכי מדיטציה כמו המדריך הזה. במקום זאת, הוא בנה את אימון הנזירים כצורה של חניכה. מיומנויות המדיטציה מועברות בצורה הטובה ביותר מאדם אל אדם.

מסיבות אלה, אם אתה באמת רוצה להיות מיומן במחשבותיך, מילותיך ומעשיך, עליך למצוא מורה אמין היכול להצביע על נקודות חולשה הנמצאות מחוץ לטווח ראייתך. ומכיוון שנקודות אלה נמצאות הרחק מטווח ראייתך, בעיקר סביב הרגליך הלא מיטיבים, תפקידו העיקרי של המורה הוא להצביע על טעויותיך ולחשוף אותן – מכיוון שרק כאשר תראה אותן, תוכל לתקן אותן; רק כאשר תתקן אותן תוכל להפיק תועלת מכך שהמורה הצביע, מתוך חמלה, על טעויות אלה.

לכן, התנאי הראשון כדי להפיק תועלת ממורה הוא להיות מוכן לקבל ביקורת, עדינה אך גם תקיפה. זוהי הסיבה שבגללה מורים אמיתיים אינם מלמדים עבור כסף. אם המורה מוכרח לקבל תשלום, האדם המשלם הוא זה הקובע את הנלמד, ולעיתים נדירות אנשים משלמים כסף עבור הביקורת אותה הם צריכים לשמוע.

אבל גם אם המורה מלמד בחינם, אתה ניתקל באמיתה לא נעימה: *אינך יכול לפתוח את ליבך כלפי כל אחד*. לא כל אדם בעל תעודת מורה הוא אכן מוסמך ומוכשר להיות מורה. כאשר אתה מקשיב למורה, אתה מצרף את קולו אל מועצת התודעה שלך, מעביר שיפוטים בנוגע לפעולותיך, לכן עליך לוודא שהקול הזה הוא תוספת חיובית. כפי שציין הבודהה, *אם אינך יכול למצוא מורה אמין, עדיף לך לתרגל לבדך*. מורה שאינו מוכשר עלול לגרום נזק רב יותר מאשר תועלת. עליך לנהוג בזהירות בבחירת מורה ששיפוטיו ישיעו על הדרך בה אתה מעצב את תודעתך.

הכוונה בלהתנהג בזהירות היא לא ליפול למלכודת הנפוצה של להיות שיפוטי או לא שיפוטי – שיפוטי במובן של לבטוח ברפלקסים האוטומטיים שלך בנוגע לדברים שאתה אוהב או לא אוהב. לא שיפוטי במובן של לבטוח בכך שכל מורה למדיטציה יהיה מועיל במידה שווה כמדריך. במקום זאת, הפעל שיקול דעת בבחירת האדם שאת שיפוטיו אתה מתכוון לקבל כשלך. דברים אלו, כמובן, נשמעים כמו מלכוד 22: אתה זקוק למורה טוב כדי

לפתח את כוחות השיפוט שלך, אך אתה זקוק גם לכוחות שיפוט מפותחים כהלכה כדי לזהות מי עשוי להיות מורה טוב. אף על פי שאין דרך שהיא בטוחה לחלוטין לצאת ממלכוד זה, קיימת דרך החוצה אם אתה מוכן ללמוד מניסיון.

הצעד הראשון בללמוד כיצד להפעיל יותר שיקול דעת הוא לזכור מה המשמעות של לשפוט בצורה מועילה. חשוב, לא על שופטת בבית המשפט העליון לצדק היושבת בכיסאה ומעבירה שיפוט סופי לרשעה או לזיכוי, אלא על מורה לפסנתר המקשיבה לך מנגן. המורה אינה מעבירה שיפוט סופי על הפוטנציאל שלך כנגן פסנתר. במקום זאת, היא שופטת עבודה הנמצאת בתהליך: מקשיבה לכוונותיך לנגינה ולדרך בה אתה מוציא לפעול את הכוונות האלה, ולאחר מכן מחליטה אם הניגון שלך הצליח. אם הניגון לא הצליח, עליה להבין אם הבעיה נבעה מהכוונה או מהביצוע, להציע לך הצעות מועילות ואז לאפשר לך לנסות לנגן פעם נוספת. המורה ממשיכה לפעול בדרך זו עד אשר היא מרוצה מנגינתך. העניין החשוב הוא שהיא לעולם אינה מכוונת את שיפוטיה כלפיך כאדם. במקום זאת, היא מוכרחה להישאר ממוקדת בפעולותיך, ולהמשיך לחפש דרכים מועילות כדי להרים את פעולותיך אל סטנדרטים גבוהים יותר ויותר.

במקביל, אתה לומד ממנה כיצד לשפוט בעצמך את נגינתך; לחשוב בזהירות על כוונותיך, להקשיב בזהירות לביצועך, לפתח סטנדרטים גבוהים יותר בנוגע להצלחתך, וללמוד כיצד לחשוב מחוץ לקופסא לדרכי שיפור. חשוב מכל, אתה לומד למקד את שיפוטיך על נגינתך – פעולותיך – ולא על עצמך. כך, כאשר יש פחות אתה המושקע בהרגליך, תהייה מוכן ופתוח יותר לזהות הרגלים שאינם מיטיבים ולהניח להם, לטובת הרגלים מיטיבים יותר.

כמובן, כאשר אתה והמורה שלך שופטים את השיפור שלך בביצוע קטע מוזיקלי מסוים, זהו חלק מתהליך ארוך יותר של שיפוט בנוגע למערכת היחסים שלכם: האם מערכת היחסים היא מטיבה או לא. המורה חייבת לשפוט, לאורך זמן, האם אתה מפיק תועלת מהדרכתה, וכך גם עליך לעשות. אבל שוב, איש מכם אינו שופט את ערכו של האדם האחר.

באופן דומה, כאשר אתה מעריך מורה פוטנציאלי למדיטציה, חפש אחר מישהו אשר יעריך את פעולותיך כחלק מעבודה הנמצאת בתהליך ויִשֶׁם את אותם הסטנדרטים כלפיו. גם מורים היודעים לקרוא תודעות צריכים

להכיר אותך לאורך זמן כדי לקבל תחושה לגבי מה עשוי להועיל במקרה המסוים שלך, ומה לא. "נסה את זה. אם זה לא מצליח, חזור אליי וספר לי מה קרה, כדי שנוכל להבין מה עשוי להצליח עבורך." הישמר ממורים האומרים לך לא לחשוב על מה שאתה עושה, או המנסים להכניס אותך בכוח אל טכניקת מדיטציה אחת המתאימה לכולם. מערכת היחסים שלכם צריכה להיות כזו בה אתם מנסים דברים יחד.

לכן, כאשר אתה שופט מורה, אינך לוקח על עצמך את התפקיד העל-אנושי של הערכת שוויו המהותי של אדם אחר. אחרי הכל, הדרך היחידה בה אנו יכולים להכיר בני אדם היא דרך פעולותיהם. לכן, בהגינות, זהו הגבול הרחוק ביותר אליו השיפוט שלנו יכולים להגיע.

יחד עם זאת, מכיוון שאתה שופט האם אתה רוצה להפנים סטנדרטים של אדם אחר, זה לא יהיה בלתי הוגן לשפוט, למען ביטחונך האישי, את מה שהאדם האחר הזה עושה. לכן אתה צריך לחפש שתי תכונות במורה: *תבונה ויושרה.*

מאיך, כדי לאמוד בצורה בהירה את התכונות האלה, יש צורך בזמן ורגישות. עליך להיות מוכן לבלות זמן עם אדם זה, לנסות להיות מאוד ערני ולראות כיצד הוא מתנהג, מכיוון שאינך יכול לשפוט אנשים רק על פי רושם ראשוני. קל לדבר על יושרה, וקל לחקות את הנראות של תבונה – במיוחד אם יש למורה כוחות נפשיים. חשוב לזכור שכוחות אלו מגיעים מתודעה מרוכזת, והם אינם תעודת ביטוח, לכשעצמם, לתבונה או יושרה. אם נעשה בהם שימוש ללא תבונה ויושרה, כדאי לך להתרחק. לכן, בחיפושך אחר מורה, עליך להתעלם מתכונות נוצצות ולהתמקד בתכונות פשוטות ומציאותיות יותר.

כדי לחסוך מעצמך זמן וכאב לא הכרחי במהלך החיפוש, קיימים ארבעה סימני זהירות המצביעים על כך שאין למורים הפוטנציאלים את התבונה או היושרה כדי להצדיק את אמונך.

סימני הזהרה לתבונה שאינה אמינה הם שניים:

1. הראשון הוא כאשר אנשים אינם מפגינים הוכרת תודה כלפי העזרה שהם קיבלו – זה נכון במיוחד בנוגע לעזרה שקיבלו מהוריהם וממוריהם. אם הם מפחיתים מערכם של מוריהם, עליך לשאול את עצמך האם יש להם דבר בעל ערך להעניק לך. אנשים ללא הוכרת

תודה אינם מודים על טוב לב ואינם מעריכים את המאמץ המושקע בלהיות מועיל, לכן כנראה שלא ישקיעו מאמץ זה בעצמם.

2. סימן האזהרה השני הוא שהם אינם מאמינים ופועלים לפי עקרון הקארמה¹. הם מכחישים את חופש הבחירה שיש לנו כבני אדם, או מלמדים שאדם מסוים יכול לנקות את הקארמה הרעה מהעבר של אדם אחר. לא סביר שאנשים מסוג זה ישקיעו את המאמץ כדי להפוך למיומנים, לכן הם אינם מדריכים אמינים.

לחוסר יושרה יש גם כן שני סימני אזהרה:

1. הראשון הוא כאשר אנשים אינם מרגישים בושה לספר שקר מכוון.

2. השני הוא כאשר אנשים אינם מקיימים וויכוחים בצורה הוגנת וגלויה: מייצגים לא נכונה את יריביהם, קופצים על המעידות הקטנות של הצד השני ואינם מכירים בנקודות הנכונות והראויות שהצד השני טוען. עם אנשים כאלו אפילו לא שווה לדבר, והרבה פחות מכך לקבלם כמורים.

בנוגע לאנשים שאינם מראים את סימני האזהרה המוקדמים האלו, יש מספר שאלות שאתה יכול לשאול את עצמך על התנהגותם, כדי לקבל אומדן לרמת החוכמה והיושרה במעשיהם, לאורך זמן.

שאלה אחת היא: האם פעולותיו של המורה מסגירות הימצאות של תאוות בצע, כעס, או אשליה שיעוררו בו השראה לטעון לידע שאין ברשותו, או לומר לאדם אחר לעשות דבר שאינו לטובתו של אדם זה? כדי לבחון את חוכמתו של המורה, שים לב כיצד הוא מתייחס לשאלות בנוגע לאלה פעולות הן מיומנות ואלה פעולות אינן מיומנות, והאם הוא מתמודד היטב עם קשיים.

כדי לבחון יושרה, חפש אחר טוב לב בפעילויותיו היום יומיות, וטוהר לב בהתנהלותו של המורה עם אנשים אחרים. האם אדם זה מתרץ תירוצים לשבירה של כללי המוסר? מוריד את חוקי המוסר אל רמת התנהגותו, במקום להרים את התנהגותו אל רמתם של הכללים? האם הוא משתמש באנשים אחרים בצורה שאינה הולמת? במקרה שכן, מוטב לך לחפש מורה אחר.

בנקודה זו, אמיתה לא נוחה נוספת מתווספת לתמונה: אינך יכול לשפוט בהוגנות את יושרתו של אדם אחר לפני שאתה מפתח מידה מסוימת של יושרה משלך. זוהי כנראה האמיתה הפחות נוחה מכולך, מכיוון שהיא דורשת ממך לקחת אחריות על השיפטים שלך. אם אתה רוצה לבחון את הפוטנציאל של אנשים אחרים לספק הדרכה טובה, עליך לעבור כמה מבחנים בעצמך. שוב, זה כמו להקשיב לפסנתרן. ככל שאתה טוב יותר כפסנתרן, כך תוכל להעריך טוב יותר את נגינתו של אדם אחר.

למרבה המזל, קיימים קווים מנחים לפיתוח יושרה, והם אינם דורשים ממך להיות מראש טוב מיסודך. קווים מנחים אלו דורשים רק מידה של כנות ובגרות: הבנה שפעולותיך עושות את כל ההבדל בחייך, לכן עליך לשים לב לדרך התנהגותך, ולהתבונן בזהירות על המוטיבציה שלך להתנהג באופן מסוים ועל התוצאות הממשיות המגיעות כאשר אתה פועל. לפני שאתה פועל במחשבה, בדיבור, או במעשה, הסתכל על התוצאות שאתה צופה שייגיעו מפעולתך. אם הפעולה עלולה לפגוע בעצמך או באדם אחר, אל תעשה אותה. אם אינך צופה שיגרם נזק כלל, המשך ופעל. בזמן שאתה פועל, בדוק וראה אם אתה גורם לנזק בלתי צפוי. במידה ואתה גורם לנזק, הפסק. אם אינך גורם לנזק, המשך עד שאתה מסיים. לאחר שסיימת, הסתכל על התוצאות ארוכות הטווח של פעולתך. אם היא גרמה לנזק כלשהו, דבר על כך עם אדם אחר הנמצא על הדרך. פתח תחושה בריאה של בושה סביב הטעות וקבל החלטה נחושה לא לחזור עליה. אם פעולתך לא גרמה לנזק, אתה יכול לשמוח על כך ולהמשיך לתרגל.

כאשר אתה מתאמן בדרך זו, אתה הופך לרגיש יותר בנוגע למה מיטיב ומה אינו מיטיב, מכיוון שאתה נהייה רגיש יותר לקשרים בין פעולות ותוצאותיהן. רגישות זו עוזרת לך להיות שופט טוב יותר של מורה פוטנציאלי בשתי דרכים, בשפיטת פעולות המורה וגם בהערכת העצות שהוא נותן לך.

למעשה, הדרך היחידה להעריך את עצותיו של המורה היא לראות אלה תוצאות עצותיו מביאות כאשר אתה מוציא אותם לפועל: באמצעות פעולותיך. אם התנהגות בדרך כזו מעודדת בך תכונות ראויות להערצה כמו חוסר תשוקה, צניעות, הסתפקות, אנרגטיות ולא להוות נטל על אנשים אחרים, העצות שקיבלת להתנהג בדרך זו הן הדבר האמיתי. האדם שנתן לך

את העצות האלה עבר, לכל הפחות, את המבחן בנוגע להיותו חבר אמיתי. במקביל, אתה לומד עוד ועוד כיצד לשפוט בעצמך מורים פוטנציאליים. חלק מהאנשים עשויים להתלונן ולטעון שזה אנוכי ולא אנושי להמשיך לשפוט אנשים כדי לראות אם הם מתאימים לתפקיד, אך זכור: כאשר אתה שופט את המורה, אתה גם בוחן את עצמך. כאשר אתה מפנים את תכונותיו של מורה נערץ, אתה הופך להיות אדם היכול להציע עזרה ראויה להערכה לאנשים אחרים. שוב, זה כמו להתאמן תחת הדרכתו של פסנתרן טוב. כאשר אתה משתפר כפסנתרן, אינך האדם היחיד היכול להפיק הנאה מניגונך. ככל שאתה משתפר, כך תביא יותר שמחה לאחרים. ככל שתבין טוב יותר את תהליך הנגינה, כך תוכל ללמד בצורה אפקטיבית יותר כל אדם המעוניין בכנות ללמוד ממך. בדרך זו נוסדות שושלות יוחסין איכותיות של מורים, לתועלתו של העולם.

לכן, כאשר אתה מוצא מורה מדיטציה נערץ, אתה מתחבר אל שושלת ארוכה של מורים נערצים, המגיעה כל הדרך עד הבודהה, ועוזר לה להמשיך אל עבר העתיד. הצטרפות אל שושלת כזו עשויה לדרוש ממך לקבל מספר אמיתויות שאינן נוחות, כמו הצורך ללמוד מביקורת ולקחת אחריות על מעשיך. אבל אם אתה מוכן לעמוד באתגר, אתה לומד כיצד לקחת את הכוח האנושי לשפוט – אשר, כאשר אינו מאומן, יכול בקלות רבה לגרום לנזק – ולאמן אותו למען טובת הכלל.

מונחים ופירושים

1. קארמה – Karma – הפירוש המילולי הוא "פעולה רצונית" או "עשייה". המשמעות היא פעולה הנעשתה בצורה מכוונת ומובילה אל תוצאות מסוימות, טובות או שאינן טובות, בהתאם לכוונה אשר הובילה אל הפעולה.

נספח

מדיטציות נוספות

כפי שציינתי בפרק הראשון, קיימים זמנים בהם עליך לגרום לתודעה להיות במצב הרוח הנכון, לפני שהיא תהייה מוכנה להתיישב עם הנשימה ולהתמקד בה. הנה מספר הרהורים היכולים לעזור לסייע ביצירת מצב רוח זה.

הפירושים הניתנים כאן הם הצעות פשוטות בנוגע לכיצד להתחיל בהרהורים אלו – מכיוון שתרגולים אלו הם יעילים ביותר כאשר אתה משתמש בכושר ההמצאה שלך, ומתאים אותם כדי להתמודד עם המאפיינים הייחודיות של מצבי הרוח שלך. תוכל לבצע התאמות לפי רצונך, כל עוד הן עוזרות לך להניע את חשיבתך אל עבר הכיוון הנכון: לעורר תשוקה להתיישב עם הנשימה, ולהתמקד בה. כאשר תשוקה זו מתעוררת, אתה יכול להניח להרהור ולהתמקד בנשימתך.

בהתחלה, יתכן ותגלה שעליך לעסוק בהרהורים אלו למשך זמן רב למדי עד שישפיעו עליך. בסופו של דבר, אתה אמור לקבל מושג ולחוש אלו הרהורים מצליחים עבורך. השתמש בידע הזה כדי להפוך את הרהוריך ליעילים יותר. במילים אחרות, פעל ישר על ה – "עורק הראשי" של המצב התודעתי העומד בדרכך להתיישב עם הנשימה. כך יהיה לך זמן רב יותר לעבוד ולשחק עם הנשימה.

כאשר אתה מרגיש מיואש

נסה להרהר בקשר לנדיבותך. חשוב על זמנים בעבר בהם הענקת למישהו מתנה, לא מכיוון שהיית חייב לעשות זאת או מכיוון שזה היה מצופה ממך, אלא פשוט מכיוון שרצית לעשות זאת. היה לך דבר שהיית שמח להשתמש בו לבדך, אבל החלטת שאתה מעדיף לחלוק אותו. טוב לזכור שהענקת מתנות כאלה, משום שהן מזכירות לך שיש לך לפחות

מידה מסוימת של טוב לב בתוך עצמך. בנוסף, מתנות כאלה מזכירות לך שישנם מקרים בהם אתה לא עבד לחשקים שלך. יש בידך מידה מסוימת של חופש בבחירת התנהגותך, וניסיון מסוים בכמה טוב זה מרגיש להפעיל את החופש הזה בדרכים מיטיבות.

המשמעות של המילה "מתנה" כאן היא אינה רק מתנה חומרית. המשמעות יכולה להיות גם מתנה של זמן, האנרגיה שלך, הידע שלך או המחילה שלך.

כדי להפיק את המרב מהרהורים אלו, בסס הרגל לחפש הזדמנויות בחיי היום יום להיות נדיב בכל אחת מדרכים אלה. כך תמיד יהיו לך זיכרונות טריים להרהור. ללא זיכרונות טריים, ההרהורים יכולים להפוך במהרה למעופשים.

באופן דומה, אתה יכול להרהר במעלותיך הטובות וסגולותיך. חשוב על זמנים בהם יכולתך לפגוע במישהו מבלי לתת על כך את הדין, אבל לא עשית זאת. מתוך עיקרון. ראית שזה יהיה מתחת לכבודך לעשות זאת, או שאתה עלול להתחרט על כך בעבור הימים. אם לקחת על עצמך את כללי המוסר, הרהר בזמנים בהם הרגשת פיתוי לעבור על אחד מהכללים, אבל הצלחת לא לעשות זאת. חשוב עד כמה אתה שמח, במבט לאחור, שלא עשית זאת. הרהור מסוג זה מועיל, לא רק כדי לעזור לתודעה להתיישב בריכוז, אלא גם כדי לעזור לך לעמוד בפיתויים העלולים לשבור את כללי המוסר בפעם הבאה שיופיעו.

כאשר אתה מרגיש תאוה

הרהר בדברים הנמצאים בתוך גופך, וזכור שאותם הדברים נמצאים בתוך הגוף של הגבר או האישה כלפיה אתה חש תאוה. זכור שתאוה יכולה להתקיים רק כאשר אתה חוסם חלקים עצומים של המציאות – למשל את כל תכולתו הפנימית של הגוף – לכן, הרחב את טווח מבטך הפנימי.

כדי לקבל ניסיון התחלתי בתרגול הרהור זה, נסה לדמיין את העצמות בגופך. התחל עם העצמות באצבעות. כאשר אתה מדמיין אותן, שאל את עצמך היכן אתה מרגיש את אצבעותיך כרגע. אם ישנו כיוון כלשהו באצבעות, זכור שאין כיוון בעצמות, אז הרפה את הכיוון. לאחר מכן עבור

אל העצמות בכפות ידיך, וחזור על התרגיל: הבחן בכיווץ סביב העצמות והרפה אותו. המשך לנוע במעלה הזרועות, עד אשר אתה מגיע לכתפיים. לאחר שאתה מהרהר בנוגע למפרקי הכתפיים, הפנה את מבטך הפנימי אל כפות רגליך. כאשר אתה מדמיין את העצמות בכפות רגליך, הרפה את כל הכיווצים שאתה מרגיש בכפות רגליך. לאחר מכן המשך מעלה אל הרגליים שלך, דרך האגן, במעלה עמוד השדרה, דרך הצוואר, ובסופו של דבר אל הגולגולת.

כדי להתנסות בגרסה נוספת של תרגיל זה: דמיין, כאשר סיימת להרפות חלק גופני הנמצא סביב עצם מסוימת ואתה מתכוון להמשיך הלאה אל החלק הגופני הבא, שחלק זה נתלש החוצה מהגוף לאחר שאתה מסיים להרפות אותו. המשך כך עד אשר תרגיש שכל החלקים בגוף נתלשו ממנו, ואתה יושב עם תחושה של מודעות רחבה וקלילה. ניתן ליישם תרגיל דומה גם על כל חלק גופני אחר המעורר בך תשוקה. אם, לדוגמה, אתה מגלה שאתה נמשך אל עור, דמיין את עורך מוסר מגופך ומונח בערמה על הרצפה.

כדי לעזור לך לדמיין זאת, אתה יכול לשנן את הרשימה המסורתית של חלקי הגוף בהם נעזרים להרהור מסוג זה:

- שערות ראש, שערות גוף, ציפורניים, שיניים, עור;
- שרירים, גידים, עצמות, לשד עצמות;
- כליות, לב, כבד, ממברנות, טחול, ריאות;
- מעי גס, מעי דק, תכולת הכיבה, צואה;
- מיץ מרה, מוגלה, לימפה, דם, זיעה, שומן, דמעות;
- שמן, רוק, ריריות, נוזל מפרקים, שתן.

אם תרצה, תוכל להוסיף חלקים נוספים – כמו את העיניים או המוח – אשר לא הצליחו, משום מה, להתברג לרשימה המסורתית (לרעיונות נוספים בנוגע לכיצד להתמודד עם תאוה, עיין בדיון בנוגע לרגשות הרסניים בחלק השני.) אידיאלית, הרהור זה אמור לעורר בך תחושה פנימית של קלילות, המופיעה כאשר אתה מאבד עניין בתאוה. לעומת זאת, אם אתה מגלה שהרהור מעורר בך פחד או רגשות מצויפים, עזב אותו וחזור לנשימה.

כאשר אתה מרגיש כועס

חזור על ההנחיות להתמודדות עם כעס בחלק השני. בנוסף, תוכל לנסות את ההנחיות לפיתוח ארבעת מצבי התודעה העילאיים, בחלק הראשון.

כאשר אתה מרגיש עצל

הרהר בעובדה שמוות עשוי להגיע בכל רגע. שאל את עצמך: האם אתה מוכן למות בדקה הבאה או בזו שאחריה? מה אתה צריך לעשות כדי להביא את התודעה שלך למצב בו היא לא תחשוש למות? איך תרגיש אם תמות הלילה, לאחר שבזבזת את ההזדמנות למדוט ולפתח תכונות טובות וחזקות בתודעה? המשך לשאול את עצמך שאלות בכיוון חשיבה זה עד אשר תרגיש תשוקה למדוט. לאחר מכן, פנה ישירות אל הנשימה.

הרהור זה, בדומה להרהור בנוגע לגוף, אמור לחזק את התודעה בעזרת כוונות נחושות ומיטיבות. לעומת זאת, אם אתה מגלה שהוא מעורר בך פחד או רגשות מציפים, עזב אותו ופנה ישירות אל הנשימה.

תרופה נוספת להתמודדות עם עצלות היא לחשוב על זמנים בהם ייחלת למצוא רגע של שקט ושלוש פנימי. חשוב כמה נואש הרגשת בזמנים אלו. כעת יש לך הזדמנות לגלות את השקט והשלוש האלו. האם אתה רוצה לזרוק אותה לפח?

דברי הכרה מפי המחבר

במשך מספר שנים, קומץ אנשים – ובמיוחד, מארי טלבוט, ג'יין יודלמן, בוק לים קים, ולארי רוזנברג שאלו אותי, "מתי אתה הולך לכתוב מדריך על מדיטציית נשימה?" אמרתי להם שהמדריך של אג'אן לי לשמור את הנשימה בתודעה הוא כבר מדריך מעולה לתרגול, אבל הם המשיכו להתעקש, מאידך, שיש צורך לכתוב ספר במיוחד לקוראים ללא רקע מוקדם בנוגע למסורת היער התאילנדית. לחצם העדין אך העקבי הוא מה שגרם לספר זה להיות. עכשיו, כאשר הספר הוא מציאות, אני רוצה להודות להם – מפני שלמדתי רבות מכך שניסיתי לאסוף ולארגן את מחשבותיי בנוגע לנושא בצורה מתומצתת ונגישה.

בנוסף, הערותיהם לגבי הספר הועילו ושיפרו אותנו, וכך גם הערותיהם של אג'אהן ניהנהדהמו, מיכאל ברבר, מאת'יו גראד, רובי גראד, קאתרין גריידר, אדי אונסניט, נתנאל אוסגוד, דאל שולטס, ג'ואי טהיטאטהן, דונה טוד, ג'וספין וולף, ברברה ורייט, והנזירים כאן במנזר. כל הטעויות בספר, כמובן, הם שלי.