

כיצד למדוט:

מדריך למודט המתחיל

Yuttadhammo Bhikkhu

יוטאדהמו בהיקהו

תרגום ועיבוד לעברית:  
לייה רביד,  
קריית טבעון, ישראל 2013

להפצה חופשית בלבד!

ניתן להעתיק, לשכפל ולהפיץ בכל אמצעי חלקים מהספר ו/או את כולו, וזאת בתנאי שלא ייעשה בו שימוש מסחרי.

## תוכן עניינים

---

4	.....	הקדמה
6	.....	פרק אחד: מהי מדיטציה?
12	.....	פרק שניים: מדיטציה בישיבה
17	.....	פרק שלוש: מדיטציה בהליכה
21	.....	פרק ארבע : יסודות
27	.....	פרק חמש: קידה מודעת
31	.....	פרק שש : חיי היומיום
36	.....	נספח: איורים

# הקדמה

ספרון זה לקוח מסדרת סרטונים בת שישה פרקים בערוץ היו-טיוב באינטרנט:

<http://www.youtube.com/yuttadhammo>

הספרון היה מיועד במקור לשימוש בבית מעצר פדראלי בלוס אנג'לס קליפורניה, ארה"ב, מקום בו אין לאסירים גישה לסרטונים, ולא ניתן היה להפיץ את השיעורים בפורמט וידיאו. עם הזמן, הפך ספרון זה לדרך המועדפת על ידי להכיר למתרגלים חדשים את תרגול המדיטציה. הסרטונים מהווים אומנם מדריך ויזואלי יעיל, אך ספרון זה מכיל מידע מורחב יותר ועדכני שאינו מצוי בסרטונים.

השיעורים ערוכים לפי רצף הגיוני המאפשר למודט חדש ללמוד מדיטציה, שלב אחר שלב. ייתכן ויראה מוזר שפרקים שניים, שלוש וחמש מוצגים בסדר הפוך ממה שהם מתורגלים. הסיבה לכך היא שהכי קל למתרגל חדש ללמוד ולהעריך את המדיטציה בישיבה. ברגע שהמושגים המתוארים במדיטציה מובנים, ניתן להרחיב את התרגול ולכלול את תרגול המדיטציה בהליכה ואפילו קידה מודעת - אם קיימת נטייה לכך.

כוונתי היחידה בהשלמת משימת כתיבה זו היא לאפשר לכמה שיותר אנשים להפיק תועלת מתרגול המדיטציה. נראה לי הולם שאם נבקש לחיות בשלווה ובשמחה, אנו מחויבים לעמול ולהפיץ שלוה ושמחה בעולם בו אנו חיים.

ברצוני להודות לכל אלה שעזרו לי להוציא ספרון זה לאור: להורי, לכל המורים שלי בעבר, למורה הנוכחי שלי Ajahn Tong Sirimangalo ולאנשים הנדיבים שתמללו את המידע המקורי מסרטוני היו-טיוב.

מי ייתן וכל היצורים החיים יחוו שמחה.

Yuttadhammo

מוקדש למורה שלי אג'אן טונג סירימאנגלו,  
שעבורי מהווה תזכורת חיה לכך שהבודהה  
התהלך פעם על פני כדור הארץ.

## פרק אחד: מהי מדיטציה?

---

מטרתו של ספרון זה להוות מבוא למדיטציה פורמאלית עבור מתרגלים בעלי מעט ניסיון או ללא כל ניסיון בתרגול מדיטציה, כמו-גם עבור מתרגלים וותיקים שמתרגלים סוגים אחרים של מדיטציה והמעוניינים ללמוד טכניקה חדשה. בפרק ראשון זה אסביר מהי מדיטציה וכיצד לגשת לתרגול.

קודם לכן, חשוב להבין את משמעות המילה "מדיטציה". קיימות משמעויות שונות למילה עבור אנשים שונים; ישנם כאלה שעבורם משמעות המילה מדיטציה היא פשוט הרגעת התודעה, יצירת מצב של שלוה או הנאה, כמו חופשה, או פסק זמן מהשגרה הגשמית. עבור אחרים, מדיטציה מרמזת על התנסויות יוצאות מגדר הרגיל, על מצבי תודעה מיסטיים ואפילו מצבי תודעה קסומים.

בספרון זה אני מבקש להגדיר את המילה מדיטציה על בסיס משמעות המילה עצמה. המילה "מדיטציה" (בלועזית Meditation) מקורה באותו שורש של המילה רפואה/תרופה (בלועזית Medicine)<sup>1</sup>. הרפואה הינה אמצעי לריפוי מחלות גופניות, ואילו המדיטציה הינה אמצעי לריפוי תחלואות התודעה.

בנוסף, ניתן לומר שהרפואה אינה משמשת למטרת בריחה למצבים זמניים של הנאה ושמחה שעם הזמן דוהים ומשאירים את האדם חולה כמוקדם. הרפואה אמורה לגרום לשינוי מתמשך – להביא את הגוף חזרה למצבו הטבעי של בריאות ורווחה אישית.

באותו אופן, מטרתה של המדיטציה היא לא להביא לידי מצב זמני של שלוה או רוגע, אלא להחזיר את התודעה הסובלת מדאגות, ממתחים ומהתניות מלאכותיות בחזרה למצב טבעי ומתמשך של שלוה ורווחה אישית.

בעת תרגול מדיטציה לפי ספרון זה, אנא קחו בחשבון שלא תמיד תרגישו תחושות נעימות או שלוה.

---

1 לפי etymonline.com שתי המילים נובעות מ –  
PIE base \*med- 'to measure, limit, consider, advise'

כשיוצאים למסע שמטרתו להבין ולעבד מצבים המושרשים היטב בתודעה כמו מתח, דאגה, כעס, התמכרות וכו', לעיתים המסע אינו נעים, במיוחד בגלל שאנו מבליים את רב זמננו בניסיונות להימנע או להדחיק היבטים שליליים של התודעה.

לעיתים נראה כי המדיטציה אינה מביאה לשלווה או לשמחה כלל: לכן יש להדגיש שמדיטציה אינה תרופת פלא. מדיטציה אינה אמורה לגרום לך להיות בשמחה בזמן תרגול, ואז, כשמסתיים התרגול, אתה חוזר למצב של אומללות בחיי היומיום.

מטרתה של המדיטציה היא להביא לידי שינוי מהותי בדרך בה אנחנו מתבוננים בעולם, להביא את התודעה חזרה למצבה הטבעי - מצב של בהירות. המדיטציה מטרתה להביא את המתרגל לידי תחושת שלווה ושמחה מתמשכים על ידי חיזוק היכולת להתמודד טוב יותר עם הקשיים הטמונים בחיים.

הטכניקה הבסיסית של מדיטציה היא באופן בו אנחנו משתמשים בה כדי לסייע לשינוי לבוא לידי ביטוי באמצעות יצירת מצב של ערנות, של בהירות ושל תשומת לב להווה. בתהליך המדיטציה אנחנו שואפים להיות בערנות מלאה לכל חוויה כפי שהיא מתרחשת בהווה. ללא מדיטציה, הנטייה הטבעית שלנו היא לשפוט את חוויותינו כ"טובים", או כ"רעים", כ"אני", כ"שלי", וכו', ואז יש לנו נטייה להגיב באופן מידי. נטייה זו מביאה לרמת מתח וסבל גבוהים ולמחלות מנטאליות.

כשאנחנו יוצרים מחשבה בהירה כלפי מושא זה או אחר, ניתנת לנו האפשרות להחליף את המשפטים השיפוטיים בהכרה פשוטה לגבי המושא כפי שהוא. היכולת למודעות בהירה מושפעת מכלי מדיטטיבי מוכר ועתיק יומין הידוע כ"מנטרה". המונח "מנטרה" מתייחס למילה או משפט שמתמשים בו כדי למקד את התודעה בנושא מסוים - לעיתים קרובות האובייקט הוא האלוהי או העל טבעי. כאן, לעומת זאת, נשתמש במנטרה כדי למקד את תשומת הלב שלנו במציאות הרגילה, בהכרה בהירה של החוויה שלנו כפי שהיא, נטולת השלכה ושיפוט.

אם נשתמש במנטרה באופן זה, נוכל להבין את מושאי החוויה שלנו באופן נהיר ולא נהיה קשורים אליהם כמו שלא נתנגד להם. לדוגמא: כשנזיז את הגוף נשתמש במנטרה היוצרת מודעות לגבי החוויה ע"י שימוש במילה המייצגת את מהות החוויה היא כמו "תנועה" - כשנחוה רגש נשתמש במילה "רגש" כשעולה מחשבה נשתמש במילה "מחשבה", כשנרגיש כעס נאמר בתודעה "כעס", כשנחוה כאב, נזכיר לעצמנו, בשקט, "כאב". נבחר מילה שמתארת את החוויה באופן

המדויק ביותר, ונשתמש במילה זו כדי להכיר בחוויה כפי שהיא מבלי לתת לעצמנו לשפוט אותה כדבר טוב, רע, אני, שלי וכו'. המנטרה לא צריכה להיות בפה או בראש, אלא בראייה צלולה של החוויה – כפי שהיא בהווה. המילה צריכה לעלות בתודעה בתאום להתנסות עצמה. זה לא ממש משנה באיזו מילה נבחר, כל עוד היא ממקדת את התודעה בטבעה האובייקטיבי של ההתנסות.

כדי לפשט את תהליך הכרת המושאים המרובים והמגוונים של החוויה האנושית, אנו מחלקים באופן מסורתי את החוויה האנושית לארבע קטגוריות של נתינת דעת (Mindfulness) 1. כל מה שנחוה נוכל לשייך לאחת מארבע הקטגוריות הללו. הקטגוריות משמשות כמדריך שיטתי לתרגול. יישום עקבי של נתינת דעת בארבעת המוקדים מאפשר לנו לזהות את המציאות כפי שהיא, להכיר בזריזות מה אמיתי, ומה לא אמיתי.

נהוג ללמוד את ארבע הקטגוריות לנתינת דעת בעל פה לפני שממשיכים בתרגול המדיטציה:

1. הגוף – תנועות ותנוחות הגוף.
2. תחושות – תחושות פיזיות ומנטאליות כמו כאב, שמחה, רוגע וכו'.
3. התודעה/המיינד – המחשבות העולות בתודעה – מחשבות על העבר או העתיד, טוב או רע.
4. מושאי התודעה/מיינד, דהאמות – קבוצות של תופעות פיזיות ומנטאליות המהוות עניין מיוחד עבור המודט והכוללות את כל מצבי התודעה המערפלות את המודעות, ששת החושים באמצעותם אני חווים את המציאות, ועוד הרבה 2.

---

1 ארבעה קטגוריות האלה נקראות ארבעת היסודות או מוקדים של נתינת דעת בבודהיזם ומוסברים בפירוט בטקסטים בודהיסטים. התיאור כאן מספק דיו עבור מטרותינו.

2 המילה "דהאמה" פירושה "מציאויות". היא כוללת מספר סטים של מציאויות המהוות עניין למודט. כאן נגביל את השיחה לסט הראשון והחשוב ביותר עבור המודט המתחיל – ההפרעות המנטאליות.



ארבע הקטגוריות של נתינת דעת: הגוף, התחושות, התודעה ומושאי התודעה/הדהאמות מהוות את ארבעת היסודות של תרגול המדיטציה. בעזרת ארבעת יסודות אלה, אנו יוצרים ערנות מלאה להווה.

קודם כל, בהקשר לגוף, ננסה להתוודע לכל תחושה פיזית כפי שהיא מתרחשת. לדוגמא, בעת הארכת הזרוע, נאמר בשקט בתודעה, "מתיחה". כשנכופף אותה, "כיפוף". כשנשב, נאמר לעצמנו "ישיבה". כשנלך, נאמר לעצמנו, "הליכה".

נכיר בכל תנוחה בה הגוף נמצא כפי שהיא, ואף נכיר במהותה הטבעית של כל תנועה שנעשה. נשתמש במנטרה כדי להזכיר לעצמנו את המצב של הגוף כפי שהוא. בדרך זו, נשתמש בגוף שלנו לייצר מודעות צלולה לגבי המציאות.

הבאים בתור הם התחושות והרגשות הקיימים בגוף ובתודעה. כשנרגיש כאב, נאמר לעצמנו, "כאב". במקרה זה נוכל לחזור שוב ושוב לומר לעצמנו "כאב...כאב...כאב". במקום לאפשר לכעס או לסלידה לעלות, נכיר בכאב אך ורק כתחושה. נלמד להכיר שכאב, והסלידה שלנו ממנו, מהווים שני דברים שונים לחלוטין. נלמד שאין בכאב עצמו שום דבר מהותי "רע", וגם נלמד שהכאב הוא לא במהותו "שלנו" היות ואין לנו היכולת לשנות או לשלוט בו.

כשנרגיש שמחה, נכיר ברגש זה באותה הדרך, תוך כדי שנזכיר לעצמנו את טבעה האמיתי של החוויה כ "שמחה, שמחה, שמחה". הכוונה היא לא להרחיק מאיתנו את תחושת השמחה, אלא לנסות להבטיח שלא ניאחז בחוויה זו או ניצור מצבים של התמכרות, תלות או השתוקקות. כמו עם כאב, נגלה שתחושת השמחה, והחיבה שלנו כלפי התחושה, הנם שני דברים שונים לחלוטין ואין שום דבר מהותי "טוב" בשמחה. נכיר בכך שהיאחזות בתחושת השמחה לא תגרום לכך שהתחושה תישאר איתנו לאורך זמן, אלא, שהיאחזות שלנו לתחושה תוביל לחוסר שביעות רצון וסבל, כאשר התחושה הנעימה תחלוף.

כמו כן, כשנחווה תחושה של רוגע, נאמר לעצמנו, "רגוע, רגוע, רגוע". כך נוכל להכיר בתחושה כפי שהיא ונוכל להימנע מלהיאחז ברגשות של שלוה, כשהם עולים. בדרך זו נתחיל לראות שככל שנוכל להיאחז פחות לרגשות של שלוה, לאמיתו של דבר, נהיה שלוים יותר.

היסוד השלישי הוא התודעה, המחשבות שלנו. כשניזכר באירועים מהעבר, באם הם גורמים לנו לתחושת עונג או סבל, נאמר לעצמנו "מחשבה, מחשבה,

מחשבה". במקום לאפשר להיאחזות או לסלידה לעלות, נכיר בזיכרונות כפי שהם - מחשבות/סיפורים. כשנתכנן דברים או נתעסק בהשערות לגבי העתיד, באופן דומה, במקום לגלות חיבה מיוחדת או סלידה כלפי תוכן המחשבות, נתחיל להכיר בעובדה שאנחנו חושבים, וכך נימנע מלחוות פחד, דאגה או מתח שמחשבות אלה עלולות להביא איתן.

היסוד הרביעי, מושאי התודעה/ה"דהאמות", מכיל קבוצות רבות של תופעות מנטאליות ופיזיות. ניתן לכלול חלק מקבוצות אלה בשלושת היסודות הראשונים, אך על מנת להכיר אותן טוב יותר, עדיף לשוחח עליהן בנפרד. הקבוצה הראשונה של דהאמות הינה חמשת המכשולים או חמש ההפרעות (Hindrances) לצלילות דעת או בהירות מחשבתית. אלה כוללים מצבים המעכבים את התרגול:

1. השתוקקות/תאוה.

2. כעס וסלידה.

3. עצלות ועייפות.

4. הסחת דעת.

5. דאגה, חרדה וספק.

חמש ההפרעות האלה לא רק מהוות הפרעה לבהירות מחשבתית, אלא הן גם הסיבה לכל הסבל והמתח בחיינו. אם ברצוננו להביא לידי תודעה בהירה, עלינו לעמול בנחישות כדי להבין מכשולים אלה ולהיפטר מהם, שהרי זו מטרת העל של המדיטציה.

כשנחווה השתוקקות או תאוה, כשנרצה דבר מה שאין לנו, או כשנאחז במשהו שיש לנו, נכיר בזה כ"רצון" או חיבה לדבר כפי שהוא, במקום לפרש את ההשתוקקות באופן שגוי כ"צורך". נזכיר לעצמנו את הרגש כפי שהוא: "רצון, רצון", "חיבה, חיבה". עם הזמן נכיר בכך שהשתוקקות וההיאחזות תגרומנה לתחושת מתח ואכזבה בעתיד, במקרים בהם לא נוכל להשיג את מבוקשנו, או כשנאבד את הדברים שאנו אוהבים.

כשנרגיש כעס, או בלבול בעקבות חוויות מנטאליות או פיזיות שעולות, או כשאנחנו מאוכזבים בגלל חוויות שרצינו שתהיינה ואינן, נכיר בזה כ"כעס, כעס" או "סלידה, סלידה". כמו כן, כשנהיה עצובים, מתוסכלים, משועממים, מפוחדים, מדוכאים, וכיוב', נכיר בכל רגש כפי שהוא: "עצב, עצב", "תסכול,

תסכול" וכיוב'. ננסה להכיר בכך שאנחנו בעצם מייצרים לעצמנו סבל ולחץ בכך שאנחנו מעודדים את מצבי הרגש השליליים האלה. ברגע שנוכל להכיר בתוצאות השליליות של הכעס, באופן טבעי תהיה לנו נטייה להתרחק מכעס בעתיד.

כשנחווה עצלות, נאמר לעצמנו "עצלות, עצלות" או "עייפות, עייפות", ונגלה שבדרך זו נוכל לחדש את האנרגיה הטבעית שלנו. כשדעתנו מוסחת, כשאנחנו דואגים או מתוחים, נוכל לומר "הסחת דעת, הסחת דעת", "דאגה, דאגה", או "מתח, מתח" ונגלה שנוכל להיות יותר ממוקדים. כמו כן, כשנחווה ספק או בלבול לגבי החלטה שיש לקבל, נוכל לומר לעצמנו "ספק, ספק", או "בלבול, בלבול" ונגלה שאנחנו יותר בטוחים בעצמנו כתוצאה מכך.

ראייה צלולה או התבוננות קשובה בארבעת יסודות אלה מהווה את הטכניקה הבסיסית של תרגול המדיטציה, כפי שיוסבר בפרקים הבאים. אי לכך כאמור, יש להבין ראשית לכל את המסגרת התיאורטית בטרם מתחילים את תרגול המדיטציה. הצעד הראשון שיש לבצע ברכישת טכניקת המדיטציה, הוא להבין ולהעריך את החשיבות שיש להתבוננות קשובה וברורה לגבי האובייקטים או מושאי ההתנסויות שלנו – התבוננות כתחליף למחשבות של שיפוט.

## פרק שניים: מדיטציה בישיבה

בפרק זה, אסביר כיצד ליישם את עקרונות התרגול, שתוארו בפרק הראשון, במדיטציה בישיבה. ניתן לתרגל מדיטציה בישיבה ברגליים משוכלות על הרצפה, על כיסא או ספסל. לאלו שאינם יכולים כלל לשבת, ניתן להשתמש בטכניקה דומה, בשכיבה.

מטרתה של המדיטציה היא להגביל את החוויה שלנו, לצמצם אותה כך שיהיו לנו כמה שפחות גירויים/מושאים בפנינו על מנת לאפשר התבוננות קשובה, קלה יותר ללא תחושת הצפה או הסחות דעת. כשיושבים בדומיה, הגוף כולו שליו והתנועה היחידה היא תנועתה של הנשימה הנכנסת והיוצאת מהגוף. כשהנשימה נכנסת לגוף, ניתן להבחין בתנועה של עלייה בבטן. כשהנשימה יוצאת מהגוף, ניתן להבחין בתנועת ירידה בבטן.

אם התנועה אינה מורגשת באופן מוחשי, אפשר לשים את היד על הבטן עד שהתנועה מורגשת באופן ברור. אם קשה לקלוט את התנועה בבטן אפילו כשהיד מונחת עליה, אפשר לנסות לשכב על הגב עד שאפשר יהיה להרגיש בברור את התנועה. קושי במציאת תנועות העלייה והירידה בבטן בישיבה באופן כללי, נובע ממתח מנטאלי ומלחץ. כשנעזרים בסבלנות ומתרגלים בהתמדה, התודעה והגוף יתחילו להירגע עד שניתן יהיה לנשום באופן טבעי בישיבה כמו בשכיבה.

הדבר החשוב ביותר שיש לזכור הוא, שאנחנו מנסים להתבונן באופן קשוב בנשימה במצבה הטבעית, ולא מנסים לאלץ או לשלוט בה בכל דרך שהיא. בהתחלה אולי הנשימה תהיה רדודה או לא נוחה, אך כשהתודעה מתחילה לשחרר ומפסיקה לנסות לשלוט בנשימה, העלייה והירידה של הבטן הופכים ליותר ברורים ומאפשרים התבוננות נוחה.

כאמור, המושא, או האובייקט הראשון שנשתמש בו במהלך המדיטציה שלנו היא התנועה של העלייה והירידה של הבטן. ברגע שנוכל להתבונן באופן קשוב בתנועות אלה בבטן ללא קושי, הדבר ישרת אותנו כבסיס של המדיטציה - בסיס אליו נחזור בכל עת. השיטה למדיטציה בישיבה היא כדלקמן:

1. לשבת ברגליים משוכלות, אם אפשר, רגל אחת לפני השנייה, ולא רגל אחת מעל השנייה. אם תנוחה זו אינה נוחה, ניתן לשבת בכל תנוחה נוחה שמאפשרת התבוננות בבטן 1.

2. לשבת כאשר גב כף יד ימין מונחת על פנים כף יד שמאל כשגב כף היד השמאלית מונחת על הירך.

3. לשבת בגב זקוף - בנינוחות וללא מתח. כל עוד ניתן להבחין בעלייה ובירידה של הבטן, כל תנוחה נחשבת לראויה.

4. לעצום עיניים. מאחר שנמקד את תשומת הלב בבטן, עצימת עיניים מאפשרת הגבלה של הסחות דעת חיצוניות ויכולה למנוע מתשומת הלב לנדוד לאובייקטים חיצוניים.

5. למקד את תשומת הלב בבטן: כשהבטן עולה, לתת למחשבה צלולה לעלות. בשקט, בתודעה לציין: "עלייה" וכשהבטן יורדת לציין: "ירידה". לחזור על תרגול זה עד שתשומת הלב נודדת באופן טבעי לאובייקט אחר של מודעות. שוב, חשוב להבין שמחשבה בהירה "עלייה" או "ירידה" צריכות להיות במוקד שלנו. יש להיות מרוכזים בבטן - כאילו אנו מדברים לתוך הבטן. ניתן לתרגל במשך חמש או עשר דקות, או לזמן ממושך יותר - לפי יכולת אישית.

השלב הבא הוא לשלב בתרגול את כל ארבעת יסודות נתינת הדעת: הגוף, התחושה, התודעה והדהאמות - מושאי התודעה.

עבור המתרגל המתחיל, מספיק להתבונן בגוף - בעלייה ובירידה של הבטן. לעיתים אולי תרצה להתודע לתנוחת הגוף כמו "שיבה, ישיבה", או "שכיבה, שכיבה", אם דבר זה תורם להבחנה ברורה יותר. כשחווים תחושה כלשהי בגוף, יש למקד את תשומת הלב עליה במקום תשומת הלב בבטן. אם לדוגמה יש תחושת כאב, יש להשתמש בכאב כאובייקט למדיטציה. כל אחת מארבעת יסודות נתינת הדעת יכולים לשמש כאובייקטים למדיטציה היות וכל ארבעתם מהווים היבטים של המציאות. לא חייבים להישאר עם העלייה והירידה של הבטן כל הזמן.

---

1 אנא עיינו באיור מס' 41 בנספח - שתי תנוחות ישיבה מסורתיות

כשעולה תחושת כאב יש להתבונן באובייקט החדש, הכאב. יש להבין את הכאב בברור - כמות שהוא, במקום לשפוט אותו או להזדהות איתו.

כפי שצוין קודם, יש להתמקד בכאב ולייצר מחשבה צלולה לגביו כ "כאב, כאב, כאב, כאב" עד שהכאב מתפוגג. במקום להתחיל להיות מודאג, או להיות טרוד לגבי הכאב, יש לראות את הכאב כמות שהוא - תחושה גופנית של כאב, עד שהתחושה משתחררת. כשמופיעה תחושת שמחה יש להשתמש במחשבה צלולה לגביה כ "שמחה". כשמרגישים שלוה או רוגע יש להיעזר במחשבה צלולה של "שלוה", או "רוגע" עד אשר התחושה נעלמת לה. כאן המטרה היא להימנע מהיאחזות לרגש, דבר היכול להביא לידי תלות בחוויה זו. כשנאחזים ברגשות חיוביים, בלתי-נמנע שבהמשך נחוה חוסר שביעות רצון כשרגשות חיוביים אלה נעלמים. כשהתחושות נעלמות, יש להחזיר את תשומת הלב לעלייה ולירידה של הבטן ולהמשיך להתבונן בזה כ "עלייה" ו"ירידה". לגבי התודעה, כשעולות מחשבות במהלך המדיטציה יש להכיר בהן כ "חשיבה". לא חשוב אם חושבים על העבר או העתיד, לא חשוב אם המחשבות הן טובות או רעות: במקום לתת לתודעה לנדוד ולאבד קשר עם המציאות, יש להחזיר את תשומת הלב חזרה למציאות ע"י חזרה למילה "מחשבה".

לאחר מכן יש להחזיר את תשומת הלב לעלייה ולירידה של הבטן ולהמשיך את התרגול כמקודם. לגבי הדהאמות: כשעולות השתוקקות, יש ליצור מחשבה בהירה: "השתוקקות, השתוקקות, השתוקקות". כשעולים שנאה, כעס, שעמום, תסכול וכו', יש ליצור מחשבה צלולה: "שנאה, שנאה, שנאה", "כעס, כעס, כעס", "שעמום, שעמום, שעמום". כשעולות תחושות של עצלות או עייפות יש ליצור מחשבה צלולה של "עצלות, עצלות, עצלות", או "עייפות, עייפות, עייפות". כשעולות הסחות דעת או דאגות "הסחה, בסחה, הסחה" או "דאגה, דאגה, דאגה". כשעולים ספק או בלבול "ספק, ספק" או "בלבול, בלבול" וכו'. כשהפרעות נרגעות, יש להחזיר את תשומת הלב חזרה שוב ושוב למודעות להווה ע"י התבוננות קשובה לעלייה ולירידה של הבטן.

לתרגול המדיטציה יתרונו רבים 1. הראשון מבניהם הוא שהתודעה הופכת להיות יותר שמחה ושלוה. כשמטפחים הרגל של ראיית המציאות כפי שהיא, התודעה הופכת שמחה, קלילה יותר וחופשייה יותר ממתחים וסבל הנובעים משיפוט ומיאחזות. רוב המודטים שיתרגלו בשיטתיות, יתמידו ויהיו חרוצים

---

1 היתרונות הבאים לקוחים מה- *Sa gītīṣutta, Dīgha Nikāya (DN 33)*

בתרגול, יחוו מצבים של אושר עילאי ושמחה ימים ספורים בלבד לאחר שיתחילו למדוט. כמובן שחשוב להכיר בכך שחוויות אלה הן פירות התרגול ואינן מהוות תחליף לתרגול עצמו. יש להכיר בהן כמו שמכירים בכל התנסות כ"שמחה", שמחה", או "רוגע, רוגע". בכל מקרה, רגשות כאלה הם התועלת האמיתית של התרגול וניתן לחוש בהם לאחר תקופה קצרה בלבד של תרגול מדיטציה.

היתרון השני הוא שנתחיל להבין את עצמנו ואת העולם סביבנו בדרכים שאינן אפשריות ללא תרגול מדיטציה. נתחיל לראות באופן ברור כיצד ההרגלים המנטאליים האישיים שלנו גורמים לנו סבל, איך גירויים חיצוניים הם לא באמת הסיבה לסבל שלנו, או לשמחה שאנו חווים - עד שאנחנו בוחרים להיאחז בהם.

ואז נתחיל לראות את הסיבות לכך שיש סבל, אפילו כשמבקשים רק שמחה: נתחיל לחוות איך מושאים כמו השתוקקות וסלידה הן לא יותר מאשר חוויות ארעיות ובנות-חלוף הנוצרות והחדלות באופן בלתי פוסק, ולא ראוי שנאחז בהן או שנשאף להשיגן.

בהמשך, נוכל להבין את תודעת האחר באותה הדרך. ללא טכניקת המדיטציה, לאנשים יש נטייה מיידית לשפוט אחרים על בסיס הדיבור וההתנהגות שלהם, דבר המביא איתו אהדה או שנאה, משיכה או שנאה כלפיהם. באמצעות תרגול מדיטציה, נוצרת הבנה לגבי איך אנו יוצרים את הסבל או השמחה של עצמנו, ואיך אחרים יוצרים לעצמם סבל ושמחה, וכך יש לנו נטייה לסלוח ולקבל את עצמנו ואת האחר מבלי לשפוט.

היתרון השלישי של התרגול הוא שנהיה יותר ערניים ומודעים לעולם סביב. ללא התמיכה מתרגול המדיטציה אפשר להעביר את רוב שעות היום בהן אנו "ערים" באופן אוטומטי ללא מודעות לגבי ההתנהגות, הדיבור והמחשבות שלנו. לאחר שטיפחנו ערנות מדיטטיבית, נוכל להיות ערניים יותר לחוויות שלנו בחיי היומיום. כתוצאה מכך, כשניתקל במצבים מאתגרים, נוכל להגיב בבהירות מחשבתית, ולקבל את המציאות כפי שהיא במקום להיסחף אחר דבר-מה שאנחנו אוהבים או לא אוהבים - פחד, חרדה, בלבול וכיוצא בזה. לאחר תרגול מדיטציה, נוכל לשאת יותר טוב מבעבר קונפליקט, קושי, מחלה ואפילו מוות.

היתרון הרביעי, היעד האמיתי של תרגול המדיטציה, הוא שנוכל להפטר מהשליליות הקיימת בתודעה והגורמת לנו ולאחרים לסבל: כעס, תאוות בצע, אשליה, דאגה, מתח, פחד, בורות, שחצנות, יהירות וכיוצא בזה.

נוכל לזהות בבהירות מצבים מנטאליים כפי שהם, מצבים היוצרים אומללות ומתח לעצמנו ולאחרים, ונוכל להשליך אותם כתוצאה מהכרה זו.

זהו ההסבר הבסיסי של תרגול מדיטציה, והפירות שתרגול זה מביא עמו. בנקודה זו אני מבקש שתתחיל לתרגל לפי שיטה זו, לפחות פעם אחת לפני שתמשיך לפרק הבא, או לפני שתחזור לשגרת חיך. כעת, לפני שתשכח את מה שקראת בפרק זה, תתרגל מדיטציה בישיבה למשך עשר דקות, או משך הזמן שנוח לך, בפעם הראשונה. במקום להיות אדם אשר קורא תפריט, תטעם את הפרי של תרגול המדיטציה בעצמך, כמו אדם שלמעשה משתמש בתפריט כדי להזמין ארוחה.

תודה לך על התעניינותך במדיטציה. כולי תקווה ששיעורים אלה יביאו לחיך שלווה, שמחה וחופש מסבל.



## פרק שלוש: מדיטציה בהליכה

---

בפרק זה אסביר את הטכניקה של מדיטציה בהליכה. כמו במדיטציה בישיבה, במדיטציה בהליכה יש למקד את תשומת הלב בהווה, ולהיות ערניים ולהתודע לתופעות כפי שהן עולות בכדי ליצור מודעות צלולה לגבי המציאות.

בהתחשב לדמיון בין טכניקת המדיטציה בישיבה למדיטציה בהליכה, אפשר לתהות לגבי מטרתה של המדיטציה בהליכה. אם לא ניתן לתרגל מדיטציה בהליכה, אפשר להפיק תועלת ממדיטציה בישיבה בלבד, אך למדיטציה בהליכה יתרונות ייחודיים אשר, בין היתר, משפיעים לטובה על מדיטציה בישיבה. אמנה כאן חמשה יתרונות מסורתיים 1:

ראשית כל, מדיטציה בהליכה מאפשרת כושר גופני. אם נבלה את מרבית זמננו בישיבה שקטה, גופינו יהפך חלש וחסר-יכולת למאמץ. מדיטציה בהליכה מתחזקת כושר בסיסי, אפילו עבור מודט נלהב, ויכולה לשמש כתוספת לפעילות גופנית.

שניים, מדיטציה בהליכה מפתחת סבלנות וכושר סיבולת. היות וההליכה היא פעילות אקטיבית, אין היא דורשת את הסבלנות הנדרשת בישיבה שקטה: היא מהווה דרך ביניים בין פעילות גופנית רגילה לבין ישיבה במדיטציה.

שלוש, מדיטציה בהליכה תורמת לריפוי מחלות הגוף. בעוד שמדיטציה בישיבה ממקמת את הגוף במצב של הומיאוסטסיס השומרת על שיווי משקל פנימי, מדיטציה בהליכה איטית מעודדת זרימת דם וממריצה פעילויות ביולוגיות אחרות ללא מאמץ יתר. התנועות האיטיות והשיטתיות בהליכה במדיטציה מאפשרות לגוף להירגע, להפחית לחצים ומתחים.

אם כן, מדיטציה בהליכה יעילה בכך שהיא יכולה לתחזק את המצב הבריאותי הכללי, ויכולה לתרום להקלה ממחלות כמו מחלות לב, דלקת פרקים.

---

1 חמשת היתרונות האלה נלקחו מה- (5.1.3.9). *Anguttara Nikāya, Ca kamasutta*

ארבע, מדיטציה בהליכה מסייעת לתהליכי עיכול בריאים. החיסרון הגדול ביותר שיש למדיטציה בישיבה היא שהישיבה הממושכת עלולה לבלום תהליכי עיכול טובים. מדיטציה בהליכה, לעומת זאת, מעוררת את מערכת העיכול ומאפשרת תרגול רצוף ללא צורך להתפשר על בריאות פיזית.

חמש, מדיטציה בהליכה מסייעת בפיתוח יכולת ריכוז גבוה. אם היינו מתרגלים רק מדיטציה בישיבה, ייתכן וכושר הריכוז היה חלש או חזק מדי, דבר העלול להוביל לחוסר שקט והסחות דעת, או לעייפות ולעצלות. היות ומדיטציה בהליכה הינה דינאמית, היא מאפשרת, הן לגוף והן לתודעה, להירגע באופן טבעי. אם מבצעים הליכה מדיטטיבית לפני ישיבה במדיטציה, ההליכה המדיטטיבית יכולה לתרום לתודעה מאוזנת יותר במהלך הישיבה. השיטה למדיטציה בהליכה היא כדלקמן:

1. לעמוד בכפות רגליים קרובות אחת לשנייה, כמעט נוגעות. במהלך כל המדיטציה יש לשים לב שכפות הרגליים מקבילות, בהונות פונות קדימה  
1.

2. ללפות את כפות הידיים מאחורי הגב, או מלפני הגוף, כאשר כף יד ימין אוחזת בנינוחות בשורש כף יד שמאל.

3. לשמור שהעיניים תהיינה פקוחות במהלך כל המדיטציה. יש למקד את המבט מעט מטה על שביל ההליכה, בערך שני מטרים קדימה.

4. יש ללכת בקו ישר, בערך שלושה עד חמישה מטרים.

5. ברצף איטי, יש להרים את רגל ימין, להניעה קדימה, ולהניח את כל כף הרגל על הרצפה, מרחק כף רגל מרגל שמאל (עקב רגל ימין בקו אחד עם בהונות כף רגל שמאל).

6. יש להקפיד על תנועות טבעיות וזורמות של כל רגל, תנועה יחידה של קימור כף הרגל מהתחלה לסוף, בלי הפסקות או שינויים פתאומיים בכיוון כלשהו.

---

1 אנא ראה איור מס' 40 בנספח לדוגמאות של תנועות הליכה מתאימות.

7. ואז ברצף איטי, יש להרים את רגל שמאל, להניעה קדימה ולהניח את כל כף הרגל על הרצפה מרחק כף רגל מרגל ימין (עקב רגל שמאל בקו אחד עם בהונות כף רגל ימין) וכו', מרחק כף רגל אחת עבור כל פסיעה.

8. כשמזיזים כל רגל, יש לציין זאת בתודעה - כפי שעשינו במדיטציה בישיבה- כאן נשתמש במטרה שתייצג נכונה את מהות התנועה כפי שהיא מתרחשת בהווה. במקרה זה, המילה שנשתמש היא "ימין הולכת כך" כשנזיז את רגל ימין ו "שמאל הולכת כך" כשנזיז את רגל שמאל.

9. יש לציין את התנועה בדיוק ברגע בו היא מתרחשת, לא לפני או אחרי התנועה.

אם נאמר לעצמנו "ימין הולכת כך" לפני שהרגל הולכת, אז ציינו משהו שטרם התרחש. אם נזיז את הרגל קודם ואז נציין "ימין הולכת כך", סימן שהתמקדנו במשהו שהיה בעבר. בכל מקרה, זה לא נחשב מדיטציה היות ואין התבוננות קשובה למציאות, בהווה, בשני המצבים המתוארים.

כדי להתבונן בתנועות בדיוק כפי שהן, יש לציין "ימין" בתחילת התנועה, בדיוק כשהרגל עוזבת את הרצפה, "הולכת" כשהרגל נעה קדימה ו "כך" ברגע שהרגל נוגעת שוב ברצפה. יש ליישם את אותה השיטה כשמזיזים את הרגל השמאלית. אנחנו מתמקדים בתנועות של כל כף רגל, מצד אחד של שביל ההליכה לשני.

כשתגיע לסוף שביל ההליכה, תסתובב ותלך לכיוון השני - ממנו התחלת. כדי לשמור על התבוננות קשובה לפני שתסתובב, יש לעצור ולהביא את הרגל האחורית לצד הרגל הקדמית ולומר לעצמך תוך כדי כך שהרגל נעה, "עצירה, עצירה, עצירה". ברגע של עמידה שקטה, יש להתודע לתנוחת העמידה כ"עמידה, עמידה, עמידה" ורק אז להסתובב כדלקמן:

1. להרים את רגל ימין לגמרי מהרצפה ולסובב אותה 90 מעלות ימינה. למקם אותה שוב על הרצפה. לציין פעם אחת "פנייה". חשוב למתוח את המילה כדי שהיא תכסה את כל התנועה, כך ש"פני" תהיה בהתחלת התנועה ו "יה" תהיה בסוף התנועה כשהרגל נוגעת ברצפה.

2. להרים את רגל שמאל לגמרי מהרצפה ולסובב אותה 90 מעלות ימינה. למקם אותה ליד רגל ימין ולציין, כמוקדם, "פנייה".

3. לחזור על התנועות בשתי הרגליים פעם נוספת "פנייה" (רגל ימין), "פנייה" רגל שמאל", ואז לציין, "עמידה, עמידה, עמידה".

4. תמשיך בהליכה מודעת לכיוון הנגדי וציין, "ימין, הולכת, כך", "שמאל, הולכת, כך", כמו קודם.

אם עולות מחשבות, תחושות או רגשות במהלך ההליכה המודעת, ניתן להתעלם מהם על ידי החזרת תשומת הלב לרגליים – כדי לשמור על המשכיות. אם, למרות זאת, הם הופכים להסחת דעת, יש להפסיק לנוע, להביא את הרגל האחורית קדימה כדי שתעמוד ליד הרגל הקדמית, ולומר "עצירה, עצירה, עצירה", ואז: "עמידה, עמידה, עמידה", ואז יש להתחיל להרהר בהסחת הדעת כמו במדיטציה בישיבה, "מחשבה, מחשבה, מחשבה", "כאב, כאב, כאב", "כעס", "עצב", "שעמום", "שמחה", וכו' לפי החוויה. ברגע שהאובייקט עליו הרהרת נעלם, תמשיך ללכת כמקודם, "ימין, הולכת, כך", "שמאל, הולכת, כך".

בדרך זו יש לפסוע הלוך ושוב, הליכה לכיוון אחד עד הגעה לסוף השביל המיועד לעניין, ואז להסתובב וללכת לכיוון השני.

באופן כללי, יש לאזן בין הזמן שמבצעים הליכה מודעת לבין הזמן שיושבים במדיטציה, וזאת כדי להימנע מהעדפה לטכניקה זו או אחרת. אם למשל תתרגל 10 דקות של מדיטציה בהליכה, כדאי שלאחריה תתרגל 10 דקות של מדיטציה בישיבה.

זה מסכם את ההסבר לגבי תרגול מדיטציה בהליכה. שוב, אני ממליץ לך לא להסתפק בקריאת ספרון זה בלבד. בבקשה תתנסה בטכניקות המדיטציה, ותיווכח בתועלת שיש בתרגול זה עבור עצמך. תודה לך על התעניינותך במדיטציה, ושוב, אני מאחל לך שלוה, שמחה וחופש מסבל.

## פרק ארבע: יסודות

---

בפרק זה אסביר את ארבעת העקרונות הבסיסיים והחיוניים לתרגול מדיטציה [1]. תרגול המדיטציה הוא הרבה יותר מאשר ללכת הלוך ושוב, או לשבת בדומייה. היתרונות להם זוכים מתרגול מדיטציה תלויים באיכות התודעה בכל רגע נתון, ולא בכמות הזמן שמתרגלים.

העיקרון החשוב הראשון הוא שיש לתרגל מדיטציה בהווה. במהלך תרגול, יש למקד את תשומת הלב בחוויה המתרחשת באותו הרגע, לעולם לא בהרהורים על העבר או בדילוגים קדימה לעתיד. יש להימנע ממחשבות לגבי כמה זמן יושבים במדיטציה, וכמה זמן נשאר. התודעה צריכה תמיד לשים לב לדברים כפי שהם עולים בהווה, ולא לתעות אפילו לא לשנייה בעבר או בעתיד.

כשאנחנו לא במגע עם ההווה, אנחנו לא במגע עם המציאות. היות וכל חוויה נמשכת לרגע אחד בלבד, חשוב שנתבונן באופן קשוב בחוויות ברגע שהן מתרחשות. נעשה זאת בכך שנכיר בחוויות ברגע שהן מופיעות, נכיר בהן כשהן ממשיות, ונבחין בהן כשהן נעלמות. נשתמש במנטרה כדי ליצור מודעות צלולה לגבי המהות של החוויות, היות ורק בדרך זו נוכל להבין את טבעה האמיתי של המציאות.

העיקרון החשוב השני הוא שמדיטציה יש לתרגל באופן עקבי, ולאורך זמן. כמו כל אימון אחר, תרגול המדיטציה צריך להפוך להרגל יומי אם רוצים להתגבר על הרגלים רעים כמו היאחזות או ראייה חלקית של הדברים.

אם נתרגל מדיטציה לסירוגין ולא נהיה בהתבוננות קשובה בין תרגולים, הבהירות המחשבתית לה זכינו מהתרגול תיחלש כשנפגש במצבים המסיחים את הדעת בחיי היומיום, וכך נחווה את תרגול המדיטציה כתרגול שהינו לשווא. בקרב מודטים חדשים מצב כזה לעיתים מהווה גורם לתסכול ואשליות, עד שהם לומדים להיות בתשומת לב מודעת במהלך פעילויות שהם מבצעים בחיי היומיום, וברצף מטכניקת מדיטציה אחת לשנייה. ברגע שהם מצליחים להיות בתשומת לב מודעת, יכולת הריכוז שלהם משתפרת והם יכולים לזהות את היתרון האמיתי של התרגול.

---

1 ארבע איכויות חשובות אלה של המדיטציה הועברו בידי המורה שלי, אג'אן טונג סירימאנגלו.

יש לתרגל בעקביות ולאורך זמן, מרגע לרגע. במהלך מדיטציה פורמאלית, יש להשתמש במנטרה כדי ליצור בהירות מחשבתית מרגע אחד לרגע הבא, ולמקד את תשומת הלב בהווה במהלך כל התרגול כולו - עד כמה שאפשר. בהליכה, יש להעביר את תשומת הלב מרגל אחת לשנייה - ללא הפסקה ביניהן. בישיבה, יש לשים לב לעלייה ולירידה של הבטן - ולהבחין בכל תנועה, אחת אחרי השנייה, ללא הפסקה.

יתרה מזו, לאחר תרגול מדיטציה בהליכה, יש לשמור על ערנות ולהכיר בהתנסות בהווה עד שמתמקמים בתנוחת ישיבה; להתוודע ל"כיפוף", "נגיעה", "ישיבה", וכיוב', לפי התנועות הדרושות להחלפת תנוחה. ברגע שיושבים, יש להתחיל להרהר, מיד, בעלייה ובירידה של הבטן במשך כל זמן התרגול בישיבה. בסיומו של תרגול המדיטציה בישיבה, יש לנסות להמשיך להביא את המצב המדיטטיבי לחיי היומיום ע"י כך שמתוודעים בכל רגע נתון למתרחש באותו הרגע, עד לתרגול המדיטציה הפורמאלי הבא.

תרגול המדיטציה דומה לגשם היורד; כל רגע בו הצלחנו לראות את המציאות כפי שהיא, דומה לטיפת גשם אחת. ייתכן וטראו רגעים אלה כחסרי חשיבות, אך אם נצליח להיות בהתבוננות קשובה, באופן עקבי להווה ולרגע הבא אחריו, רגעים אלה של ריכוז מודע יתאספו ויחזקו יכולות לריכוז ותובנות ברורות לגבי המציאות, בדיוק כפי שטיפות זעירות של גשם מצטברות למלא אגם או מציפות כפר שלם.

העיקרון השלישי החשוב של התרגול הוא בנוגע לטכניקה של התבוננות קשובה. ערנות רגילה לחוויות אינה מספקת ואינה מייצרת תובנה לגבי טבעה של המציאות בהיקף הדרוש להתגבר על הרגלים רעים ונטיות מותנות. כדי להגיע לידי התבוננות קשובה לגבי המציאות האולטימטיבית ויתאפשר מצב כמו זה, יש לטפח שלוש איכויות של התודעה, כדלקמן 1:

1. **מאמץ** - כדי להתוודע באופן הולם לחוויה כלשהי כפי שהיא מתרחשת, לא ניתן רק לומר מילים כמו "עלייה", "ירידה" ולצפות לזכות להבנה כלשהי של המציאות.

---

1 שלוש איכויות אלו נלקחו מה Satipatthana Sutta של ה(MN 10) Majjhima Nikaya

יש לפעול ולתת את מלוא תשומת הלב לחוויה כפי שהיא מתחילה, כפי שהיא ממשיכה ועד שהיא נעלמת, וזאת ללא קשר לחוויה. לדוגמא, במקרה של העלייה והירידה של הבטן, יש להתבונן באופן קשוב בבטן עצמה, לתת תשומת לב לכל רגע של עלייה או ירידה. במקום לחזור על מנטרה בראש או בפה, יש לתת את מלוא תשומת הלב להתנסות, ולהתודע לה בנקודה בה היא מתרחשת.

2. **דעת** - לאחר שהקדשנו תשומת לב לחוויה, יש לכוון את התודעה לערנות לגבי החוויה. במקום פשוט לומר "עלייה", "ירידה", ולהכריח את התודעה להתמקד בחוויה באופן עיוור, יש להתבונן בתנועה כפי שהיא מתרחשת, מתחילתה ועד סופה. אם החוויה היא של כאב, יש לשאוף להתבונן בכאב מבלי להירתע: אם זוהי מחשבה, יש להתבונן במחשבה עצמה, במקום ללכת לאיבוד בתוכן שלה, וכו'.

3. **הכרה** - ברגע שמכירים בחוויה, יש להבחין בה באופן אובייקטיבי על ידי כך שמבססים הבנה ברורה ומדויקת של החוויה כפי שהיא ונמנעים מראייה חלקית או מאשליה על החוויה. ההכרה בחוויה הינה תחליף למחשבות המסיחות את הדעת והמובילות לפרשנויות של החוויה כחוויה "טובה", "רעה", "אני", "שלי", וכו'. במקום לאפשר לתודעה להשליך על, או לשפוט את החוויה, יש להזכיר לעצמנו את טבעה האמיתי של החוויה כפי שהיא, כפי שהוסבר בפרק הראשון.

האיכות הבסיסית הרביעית של התרגול היא באיזון היכולות המנטאליות. באופן מסורתי, ההבנה היא שיש לתודעה חמש יכולות הכרחיות המאפשרות התפתחות רוחנית. אלה הן:

1. ביטחון

2. מאמץ

3. מודעות

4. ריכוז

5. תבונה

חמש יכולות אלה מהוות יתרון כללי לתודעה, אך אם הן אינן מאוזנות באופן תקין, הן עלולות לגרום לנזק.

לדוגמא, כשלאדם הרבה ביטחון אך מעט תבונה, הדבר יכול לגרום לאמונה עיוורת – אמונה בדבר מה בעקבות ביטחון בלבד, ולא בעקבות הבנה לגבי האמת – הבנה המבוססת על התנסות אישית. כתוצאה מכך, האדם לא יטריח עצמו לבחון את טבעה האמיתי של המציאות, ובמקום זה יחיה לפי אמונה בעמדות שעלולות להוות אמת מבחינתו.

במקום לשפוט את המציאות לפי אמונתם, אנשים אלה חייבים לבחון בזהירות את אמונותיהם ביחס למציאות בכדי לשנות את מה שהם מאמינים, זאת בהתאם לתובנות להן זוכים מתרגול מדיטציה. אפילו במקרים שהאמונות תואמות את המציאות, הן תהיינה חלשות ולא יציבות אם הן לא נתמכת בידי הכרה עצמית/התנסות אישית אמיתית של האמת.

לחלופין, יתכן ולאדם יכולת טובה לתבונה אך הוא קטן-אמונה ולפיכך יש לו ספק בדרך והוא אינו מאפשר לעצמו לחוות התנסות ראויה. אדם כזה עלול לסרב לוותר על חוסר האמון שלו בכדי לאפשר לעצמו חקירה הולמת. אדם זה, במקום לנסות לחקור בעצמו, עלול לבחור להחזיק בספק, ולהתווכח אפילו עם אדם בעל סמכות המסביר לו את התיאוריה.

גישה זו של חוסר אמונה תקשה על התקדמות בתרגול המדיטציה ותגרום לחוסר יכולת למקד את התודעה באופן יעיל. על אדם כזה להשקיע מאמצים רבים להכיר בספק כהפרעה לחקירה כנה, ולנסות, כמיטב יכולתו, לתת לתרגול המדיטציה סיכוי הוגן לפני שהוא שופט ומבקר את התרגול.

ייתכן ואדם מסוים אינו מסוגל להתמקד בדבר-מה לפרק זמן כלשהו ותודעתו מוסחת בקלות וזאת למרות יכולת טובה למאמץ, אך יכולת מוגבלת לריכוז. ישנם כאלה שבאמת נהנים לחשוב או להתפלסף על חייהם ובעיותיהם ואינם תופסים שפעילויות אלה מביאות למתח ולהסחות דעת. אנשים אלה אינם מסוגלים לשבת בשקט במדיטציה לפרק זמן כלשהו בגלל שהתודעה שלהם כאוטית מדי והם לכודים בהסחות המנטאליות של עצמם. אם אנשים אלה היו כנים עם עצמם, הם היו מכירים בכך שמצב לא נעים זה נובע מהרגל של הסחות דעת ולא מתהליך המדיטציה עצמו, והיו מאמנים עצמם בסבלנות לצאת מהרגל זה לטובת ראיית המציאות כפי שהיא. למרות שלא ניתן לחלוטין להימנע מפעילות מנטאלית בחיי היומיום, במקום לאפשר לכל מחשבה העולה להוות הסחת דעת, עלינו להיות בררניים לגבי המחשבות להן נייחס חשיבות.



לבסוף, ייתכן ולאדם מסוים יכולת טובה לריכוז אך יכולת מועטה להשקעת מאמץ, דבר אשר יגרום לעצלות או לעייפות במהלך תרגול המדיטציה. הדבר ימנע מהמודט להתבונן במציאות כפי שהיא היות ולתודעתו נטייה להירדם. אלו המגלים כי במהלך תרגול מדיטציה הם נרדמים, טוב יעשו אם יתרגלו מדיטציה בעמידה או בהליכה בעת עייפות, וזאת על מנת לעורר את הגוף והתודעה למצב דרוך יותר.

היכולת החמישית, התבוננות קשובה (mindfulness) היא מילה נוספת להכרה או למודעות צלולה לגבי חוויה – כשלעצמה. זהו סימן של תודעה מאוזנת, ואמצעי דרכו ניתן לאזן את היכולות האחרות כמו גם לאזן בין היכולות כולן. ככל שמפתחים יכולת להתבוננות קשובה, כך מתפתחת יכולת טובה לתרגול. לכן יש לשאוף לאזן את ארבע היכולות האחרות ולהכיר במציאות כפי שהיא בכל עת.

התבוננות קשובה היא האמצעי הטוב ביותר דרכו ניתן לאזן את היכולות האחרות. כשעולה השתוקקות או סלידה המבוססות על ביטחון יתר, יש להכיר, "השתוקקות, השתוקות" או "לא אוהב, לא אוהב" ואז יש אפשרות לזהות את ההיאחזות שלנו לחלקיות החוויה. כשעולה ספק יש לציין "ספק, ספק", כשעולה הסחת דעת, "הסחה, הסחה", כשיש עייפות, "עייפות, עייפות". בסופו של דבר המצב יתקן עצמו באופן טבעי, ללא השקעת מאמצים מיוחדים, זאת בזכות טבעה של התבוננות קשובה לאזן את התודעה.

כשהיכולות מאוזנות, התודעה מסוגלת לראות בפשטות את עלייתה ואת הפסקתה של כל תופעה מבלי לשפוט דבר. כתוצאה מכך, תשחרר התודעה היאחזות ותתגבר על סבל ללא קושי. כפי שאיש חזק מסוגל לכופף מוט ברזל, כשהתודעה איתנה ניתן לכופף ולעצב ולבסוף ליישר אותה כך שהיא חופשייה ממצבים עקומים ומזוהמים. כתוצאה מתודעה מאוזנת נוכל להכיר עבור עצמנו מצב טבעי של שלווה ושמחה ונוכל להתגבר על כל מיני סוגים של מתח וסבל.

זה היה הסבר בסיסי בנוגע לאיכויות החשובות בתרגול מדיטציה. להלן הסיכום:

1. יש לתרגל בהווה.
2. יש לתרגל באופן עקבי ולאורך זמן.
3. יש ליצור מחשבה בהירה ע"י שימוש במאמץ, ידע והכרה.
4. יש לאזן את האיכויות המנטאליות.

שיעור זה מהווה תוספת חשובה לטכניקה הבסיסית של תרגול מדיטציה, היות ופירות התרגול באים מאיכות התרגול ולא מכמותו. כולי תקווה שתוכל ליישם

הוראה זו בתרגול שלך, ושתזכה למצוא שלוה, שמחה וחופש מסבל. ושוב תודה  
על התעניינותך בלימודי מדיטציה.

## פרק חמש: קידה מודעת

---

בפרק זה אסביר טכניקה שלישית של מדיטציה אשר משמשת כתרגיל הכנה לפני מדיטציה בהליכה ובישיבה. טכניקה זו מכונה - קידה מודעת. תרגול זה הוא אופציונאלי וניתן להשמיטו אם יש רצון בכך.

קידה הינה תרגול המאפיין חסידים של מגוון מסורות דתיות סביב העולם. לדוגמא, בארצות בהן האנשים הם בודהיסטיים, משתמשים בקידה כדרך לבטא כבוד להורים, למורים או לדמויות דתיות מכובדות. במסורות של דתות אחרות, משתמשים בקידה כדרך לבטא כבוד לאובייקט של סגידה - לדוגמא, אלוהים, מלאך או דמות קדושה.

כאן, הקידה היא אמצעי של נתינת כבוד לתרגול המדיטציה עצמו: אפשר להתייחס לקידה מודעת כאמצעי להביא לידי הערכה צנועה ואמיתית של התרגול, וכדרך להזכיר לנו כי המדיטציה אינה תחביב או בילוי, אלא אימון חשוב הראוי לכבוד.

יתרה מזו, למרות שהקידה המודעת מהווה תרגיל הכנה מצוין, היא מחייבת אותנו להתרכז בפעילות בכל רגע נתון היות והיא כוללת תנועות של חלקי גוף מסוימים שחוזרות על עצמן.

הטכניקה של קידה מודעת מתבצעת כדלקמן:

1. התחל בכריעה על שתי ברכיים, בהונות מופנות קדימה (A) או בהונות מופנות אחורה (B).

2. הנח את כפות הידיים על הירכיים (1), זקוף את הגב ופקח עינייך.

התחל בסיבוב של כף היד הימנית ל 90 מעלות על הירך, עד שהיא במצב אנכי לרצפה, תוך שמירה על התבוננות קשובה לתנועת היד. כשהיד מתחילה להסתובב, תתוודע ל"סיבוב". כשהיד נמצאת במחצית הדרך של התנועה, התוודע שוב ל"סיבוב" וכשהיד מסיימת את התנועה, התוודע בפעם השלישית ל"סיבוב". (2)

---

1 המספר בסוגריים מתייחס לאיור המתאים בנספח

חוזרים על המילה שלוש פעמים על מנת להביא לידי מודעות את כל שלושת השלבים של התנועה, כך: התחלה, אמצע וסוף.

השלב הבא הוא להרים את היד הימנית לחזה, לעצור ממש לפני שהאגודל נוגע בחזה, תוך כדי שתאמר "הרמה, הרמה, הרמה" (3). ואז, גע עם האגודל בחזה, וציין "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (4) בעת שהאגודל נוגע בחזה. ואז, חזור על הרצף הזה עם היד השמאלית: "סיבוב, סיבוב, סיבוב" (5), "הרמה, הרמה, הרמה" (6), "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (7). על כף היד השמאלית לגעת לא רק בחזה אלא גם ביד הימנית - שתי כפות הידיים נצמדות זו לזו אל החזה.

השלב הבא הוא להרים את שתי כפות הידיים הצמודות לכיוון המצח ולציין, "הרמה, הרמה, הרמה" (8), ואז, "נגיעה, נגיעה, נגיעה" כשציפורני האגודלים נוגעות במצח (9). ואז הנמך את כפות הידיים לכיוון החזה, וציין "הורדה, הורדה, הורדה" (10), כשהאגודלים של כפות הידיים נוגעים בחזה, ציין "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (11).

השלב הבא כולל את הקידה הממשית: קודם כל כופף את הגו לזווית של 45 מעלות, וציין "כיפוף, כיפוף, כיפוף" (12). ואז, תוך כדי שתשמור שהיד הימנית תהיה אנכית לרצפה, הורד אותה לרצפה, בחזית הברכיים, וציין "הורדה, הורדה, הורדה" (13). גע ברצפה עם צידה החיצוני של כף היד - הפעם כשקצה הזרת נוגע ברצפה ציין, "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (14). לבסוף, סובב את כף היד כך שפנים היד כף היד תיגע במלואה ברצפה, וציין "כיסוי, כיסוי, כיסוי" (15). ואז חזור על רצף זה עם היד השמאלית: תוך כדי שמירה שהיד השמאלית תהיה אנכית לרצפה, הורד אותה לרצפה, בחזית הברכיים ו ציין "הורדה, הורדה, הורדה" (16), גע ברצפה עם צידה החיצוני של כף היד - הפעם קצה הזרת נוגע ברצפה ו ציין "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (17), לבסוף, סובב את כף היד כך שפנים היד כף היד תיגע במלואה ברצפה, וציין "כיסוי, כיסוי, כיסוי" (18). כפות הידיים צריכות להיות מקבילות, זו לצד זו - אגודלים נוגעים.

השלב הבא הוא להתכופף קדימה, ולהביא את המרפקים למגע עם הרצפה. בעת כיפוף הגו קדימה ומטה, לציין "כיפוף, כיפוף, כיפוף" (19). כשהמצח נוגע ברצפה בין האגודלים לציין, "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (20). ואז שוב הרם באיטיות את הגו עד שהזרועות ישרות ו ציין, "הרמה, הרמה, הרמה" (21). זוהי הקידה הראשונה.

כשהזרועות ישרות, חזור מהתחלה על הרצף כולו בפעם השנייה, רק הפעם התחל כשכפות הידיים מונחות על הרצפה. התחל בסיבוב של כף היד הימנית לזווית של 90 מעלות על הרצפה, עד שהיא במצב אנכי לרצפה, תוך שמירה על מודעות תנועת היד. כשהיד מתחילה להסתובב, התוודע ל"סיבוב". כשהיד נמצאת במחצית דרכה של התנועה, התוודע שוב ל"סיבוב" וכשהיד מסיימת את התנועה, התוודע בפעם השלישית ל"סיבוב" (22), ואז הרם את היד הימנית לחזה,

עצור ממש לפני שהאגודל נוגע בחזה, תוך כדי ציין "הרמה, הרמה, הרמה" (23). ואז, גע עם האגודל בחזה, וציין "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (24) בעת שהאגודל נוגע בחזה. חזור על הרצף הזה עם היד השמאלית: "סיבוב, סיבוב, סיבוב" (25), "הרמה, הרמה, הרמה" (26), "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (27). בפעם הזאת, בעת הרמת היד השמאלית לחזה, יש לזקוף את הגו מזווית של 45 מעלות לזווית ישרה - גו זקוף. אין צורך להתודע בנפרד לתנועה זו; פשוט יישר את הגו כשכף היד השמאלית נעה לכיוון החזה (ראה איור 26). על כף היד השמאלית לגעת לא רק בחזה אלא גם ביד הימנית - שתי כפות הידיים נצמדות זו לזו אל החזה.

השלב הבא הוא להרים שוב את שתי הידיים למצח ולציין "הרמה, הרמה, הרמה" (28), "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (29), ושוב חזרה לחזה, "הורדה, הורדה, הורדה" (30), "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (31). ושוב כופף את הגו, "כיפוף, כיפוף, כיפוף" 1. לבסוף, הורד שוב את כפות הידיים, אחת אחרי השנייה, יד ימין ראשונה, ותציין, "הורדה, הורדה, הורדה", "נגיעה, נגיעה, נגיעה", "כיסוי, כיסוי, כיסוי", ויד שמאל לאחריה, וציין, "הורדה, הורדה, הורדה", "נגיעה, נגיעה, נגיעה", "כיסוי, כיסוי, כיסוי". ושוב, הפגש בין האגודלים למצח וציין, "כיפוף, כיפוף, כיפוף", "נגיעה, נגיעה, נגיעה", ושוב חזרה מעלה, "הרמה, הרמה, הרמה". זוהי הקידה השנייה לאחריה יש לבצע קידה שלישית באותה הדרך בדיוק כאשר יש לחזור על הנכתב למעלה פעם נוספת (הערת שוליים מס' 22).

לאחר הקידה השלישית, התחל בהרמת יד ימין כמקודם, ו ציין "סיבוב, סיבוב, סיבוב", "הרמה, הרמה, הרמה", "נגיעה, נגיעה, נגיעה", ויד שמאל, "סיבוב, סיבוב, סיבוב", "הרמה, הרמה, הרמה", "נגיעה, נגיעה, נגיעה". ושוב, הבא את כפות הידיים למצח כמקודם, "הרמה, הרמה, הרמה", "נגיעה, נגיעה, נגיעה", וחזה לחזה, "הורדה, הורדה, הורדה", "נגיעה, נגיעה, נגיעה". בפעם הזאת, לעומת הפעמים הקודמות, במקום להתכופף בכדי לבצע קידה רביעית, הורד את כפות הידיים אחת אחרי השנייה לעבר הירכיים, והחזר אותן למצב המקורי על הירכיים: התחל ביד ימין וציין, "הורדה, הורדה, הורדה", (32) "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (33), "כיסוי, כיסוי, כיסוי" (34), ולאחר מכן הורד את היד השמאלית, "הורדה, הורדה, הורדה", (35) "נגיעה, נגיעה, נגיעה" (36), "כיסוי, כיסוי" (37).

בסיום הקידות, יש להמשיך למדיטציות בהליכה ובישיבה - בסדר הזה. בעת מעבר מתנוחה אחת לשנייה, יש לכוון את תשומת הלב ואת ההתבוננות המנטאלית לתנועות: יש להיזהר שלא לעמוד או לשבת באופן חפז או רשלני. לפני שתתחיל לעמוד, אמור "ישיבה, ישיבה, ישיבה" (38), ואז "עמידה, עמידה, עמידה", בעת הרמת הגוף לתנוחת עמידה (39). ברגע שעומדים, יש להמשיך באופן מיידי עם מדיטציה בהליכה כדי שתשומת הלב להווה יהיה רציף. בדרך זו, הקידה המודעת תתמוך במדיטציה בהליכה כשם שהמדיטציה בהליכה תתמוך במדיטציה בישיבה.

במהלכו של קורס מדיטציה אינטנסיבי, מנחים את המתרגלים לתרגל את שלוש הטכניקות באופן הזה. בסיום, מנחים אותם לנוח לזמן קצר ולהתחיל שוב מהתחלה,

בתרגול סבב אחרי סבב למשך שיעור המתקיים לרוב במהלך מחזור של עשרים וארבע שעות. ברגע שמחזור זה מסתיים, המתרגל נפגש עם המורה כדי לדווח ולקבל את השיעור הבא הכולל טכניקות מורכבות יותר להליכה ולישיבה.

היות ומטרת ספרון זה להביא את הטכניקות הבסיסיות למדיטציה, לא תהיה כאן התייחסות לשיעורים מתקדמים. ברגע שיש בקיאות בטכניקות בסיסיות אלה, ויש רצון להתמיד הלאה בתרגול, יש לחפש הכוונה ממורה מוסמך. אם אין ביכולתך להשתתף בקורס מדיטציה, ניתן לתרגל טכניקות אלה פעם או פעמיים ביום, ולהיות בקשר עם מורה בתדירות של פעם בשבוע או בחדש זאת על-מנת לקבל שיעורים חדשים בקצב הדרגתי, לפי מה שמוסכם בין המורה לבין המתרגל.

זה מסכם את ההסבר על תרגול פורמאלי של מדיטציה. בפרק הבא והאחרון, אדבר על האופן לשילוב חלק מהתפיסות שנלמדו בספרון זה בחיי היומיום. ושוב, תודה לך על התעניינותך, ושוב, אני מאחל לך שלוה, שמחה וחופש מסבל.

---

1 מנקודה זו, הטכניקה זהה לחלוטין כמו באיורים 12 עד 31, בביצוע שני ושלישי

## פרק שש: חיי היומיום

---

בנקודה זו, ההנחיה בטכניקות הבסיסיות לתרגול מדיטציה פורמאלית הושלמה. ההוראה בפרקים הקודמים מאפשרת למתרגל החדש להתחיל ללכת בנתיב להבנת המציאות כפי שהיא. בפרק אחרון זה, אתייחס לכמה מהדרכים בהן ניתן לשלב את תרגול המדיטציה בחיי היומיום, כך שגם כשלא תהיה במדיטציה פורמאלית, תוכל לשמור על רמה בסיסית של תשומת לב והתבוננות מנטאלית.

ראשית כל, יש לשוחח על פעילויות המזיקות לבהירות מנטאלית: פעילויות שיש להימנע מהן בכדי שהמדיטציה תניב תוצאות חיוביות שניתן יהיה ליהנות מהן לאורך זמן.

כפי שהסברתי בפרק הראשון, המילה "מדיטציה" (Meditation) הינה שוות ערך למילה "תרופה" (Medication). בזמן נטילת תרופה מסוימת, ישנם חומרים מסוימים שיש להימנע מהם, חומרים המבטלים את ההשפעות החיוביות של התרופה או, גרוע יותר, חומרים אשר בשילוב עם התרופה יוצרים רעל. באופן דומה, בעת נטילת תרופה זו או אחרת, ישנן פעילויות שנטייתן לערפל את התודעה. כמו כן, ישנן פעילויות העלולות לבטל את ההשפעות של המדיטציה או, חמור מכך, למנוע מאיתנו להבין את המדיטציה ועל ידי כך לגרום לנו לטפח מצבי תודעה מזיקים במקום מצבי תודעה בריאים.

מטרתה של המדיטציה היא להביא לידי ראייה בהירה והבנה לגבי המציאות, ראייה החופשייה מהתמכרות, סלידה ואשליה ועקב כך – חופשייה מסבל. היות ופעילויות גוף ודיבורים מסוימים קשורים במהותם לאיכויות השליליות של התודעה, הם נחשבים כמנוגדים לתרגול המדיטציה. יש להם השפעה נגדית למה שרצוי היות והם מזהמים את התודעה במקום לטהר אותה. מודטים המתעקשים להתעסק בפעילויות אלה יאלצו להתמודד עם קשיים בתרגול שלהם, ויפתחו הרגלים הפוגעים הן בתהליך המדיטציה שלהם והן ברווחה הכללית שלהם. כדי להבטיח שהתודעה תהיה בהירה לחלוטין ובעלת יכולת להבין את המציאות, יש להוציא פעילויות מסוימות מה"דיאטה" האישית.

נתחיל בכך שקיימים חמישה סוגים של פעילויות שיש להימנע מהן לחלוטין היות ובמהותן הן מזהמות: 1

---

1 חמש פעילויות אלה תואמות את חמשת הצווים המוסריים הבודהיסטיים

1. יש להימנע מהרג יצורים חיים. כדי לפתח רווחה אישית, יש להקדיש עצמנו לרווחה כעקרון ולהימנע מהרג כל ייצור חי, אפילו נמלים, יתושים ויצורים חיים אחרים.

2. יש להימנע מגניבה. כדי להגיע לשלווה עלינו להעניק אותה לאחר: גניבה הינה התכשורת לזכות הבסיסית לביטחון. יתרה מזו, אם נחפוץ להיות חופשיים מהתמכרות, עלינו לשלוט בהשתוקקויות שלנו בכך שנכבד את הרכוש של אחרים.

3. יש להימנע מניאוף והתנהגות מינית בלתי הולמת. מערכות יחסים רומנטיות הגורמות נזק רגשי או רוחני לאחרים, בגלל התחייבויות קודמות של המעורבים, מהוות גורם למתח וסבל ומבוססות על עיוותים של התודעה.

4. יש להימנע מדבר שקר. אם ברצוננו למצוא את האמת, עלינו להימנע מרמאות: כשאנו מובילים אחרים מחוץ לאמת, הדבר פוגע הן בעצמנו והן באחרים ומנוגד לחלוטין למטרות המדיטציה.

5. יש להימנע משימוש בסמים ואלכוהול. כל חומר המרעיל את התודעה נוגד ללא ספק את תרגול המדיטציה היות וזה מהווה אנטייתזה למצב קיומי טבעי ובהיר.

אם קיים רצון להצליח בתרגול המדיטציה, יש להימנע מפעילויות אלה באופן טוטאלי בגלל טבען הלא הטהור והשפעתן השלילית על התודעה.

יתר על כן, יש פעילויות שיש למתן אותן כדי שלא תפרענה לתרגול המדיטציה. אלה הן פעילויות שלא דווקא נחשבות ללא טהורות במהותן, ולמרות זאת יש ביכולתן לערפל בהירות מחשבתית ולהפחית את היתרונות של התרגול. 1

פעילות אחת כזו היא אכילה. אם קיים רצון אמיתי להתקדם בתרגול מדיטציה, יש להקפיד לא לאכול יותר מדי או מעט מדי. אם יש התעסקות מופרזת באוכל, הדבר יכול להוות הפרעה גדולה להתקדמות בתרגול היות וההתעסקות הזו לא רק שמערפלת את התודעה, אלא גם מובילה לעייפות, הן של הגוף והן של התודעה. יש לאכול כדי להישאר בחיים במקום להישאר בחיים בכדי לאכול.

---

1. הדבר נאמר בהתאם לשמונה הצווים שמודטים בודהיסטים בדרך כלל שומרים בחגים או במהלך קורס מדיטציה אינטנסיבי. הם מוסיפים את שלושת הצווים המצוינים מטה לחמישה המצוינים מעלה ושומרים על התנזרות מוחלטת ממין.



במהלך קורס מדיטציה אינטנסיבי, המתרגלים אוכלים ארוחה מלאה אחת ביום. הם אינם סובלים מהשלכות פיזיות שליליות כתוצאה מכך, בעוד היתרונות של מתינות זאת הם: בהירות מחשבתית וחופש מהתעסקות כפייתית באוכל.

פעילות נוספת המפריעה לתרגול מדיטציה היא בידור - צפייה בסרטים, הקשבה למוזיקה וכו'. עיסוקים אלה אינם שלעצמם לא טהורים, אך אם מפרזים בהם, הם עלולים בקלות ליצור מצבים של התמכרות.

התמכרות במובן מסוים היא צורה של שכרות היות והדבר כרוך בתהליכים כימיים במוח המונעים חשיבה בהירה וצלילות של התודעה. ההנאה מבידור היא רגעית בלבד, ואינה מובילה לשלווה ושביעות רצון מתמשכים בחיי היומיום. ראוי שמודט רציני ישתמש בזמנו הקצר בחיים אלו לטפח שלוה במקום להשקיע מזמנו היקר לפעילויות ריקות וחסרות-משמעות. אם יש רצון למצוא שמחה אמיתית יש למתן את השימוש באמצעי בידור. כמו כן, יש למתן את השימוש באינטרנט ככלי חברתי.

הפעילות השלישית שיש למתן היא השינה. שינה היא התמכרות שלעיתים מפוספסת. לרוב, אנשים אינם מדעים לשימוש שלהם בשינה כאמצעי לברוח מהמציאות. אחרים סובלים מנדודי שינה, ורדופים על ידי המחשבה שאינם ישנים "מספיק" שעות שינה - דבר המוביל לרמות מתח גבוהות יותר וקשיי שינה נוספים.

באמצעות תרגול המדיטציה, תגלה שתזדקק לפחות שעות שינה כבעבר היות והתודעה הופכת שקטה יותר. חוסר שינה אינו מהווה בעיה עבור מודטים היות והם מסוגלים למדוט גם בתנוחת שכיבה ולשמור על תודעה חופשייה ממתח. מומלץ שאנשים המתקשים להירדם יאמנו עצמם להתבונן בבטן כשהיא עולה ויורדת, ולציין "עלייה", "ירידה", למשך כל הלילה - אם יש צורך בכך. אפילו אם אינם מצליחים להירדם (מצב לא סביר בגלל מצב רגוע של התודעה בעת המדיטציה) הם יגלו שנחו כאילו ישנו למשך לילה שלם.

לבסוף, ראוי לציין שבכדי לזכות לתוצאות מתרגול מדיטציה, כדאי שהמודט יקדיש תקופת זמן מסוימת ויימנע לחלוטין ממין-לא רק מקיום יחסי מין לא מוסריים. כל פעילות מינית משכרת ותהווה הפרעה לבהירות מחשבתית ושלווה.

ברגע ששמים בצד פעילויות המפריעות לבהירות מחשבתית נוכל להתחיל לכלול מודעות מדיטטיבית בחיי היומיום. ישנן שתי דרכים בהן ניתן למדוט בנוגע להתנסויות רגילות, ויש לתרגל אותן יחד, כדלקמן:

הטכניקה הראשונה היא למקד את תשומת הלב בגוף, היות והגוף הוא ההיבט הברור והבולט ביותר של החוויה. כמו במדיטציה פורמאלית, הגוף תמיד זמין להתבוננות קשובה

המשמשת כאמצעי נוח ליצירת מחשבה בהירה לגבי המציאות בחיי היומיום. בכדי להביא לידי בהירות מחשבתית אפשר להתמקד בגוף. הגוף נמצא לרוב באחת מארבע תנוחות – הליכה, עמידה, ישיבה או שכיבה. אפשר להיות מודע לתנוחה כאובייקט למדיטציה.

בהליכה למשל, אפשר לציין "הליכה, הליכה, הליכה", או "שמאל, ימין, שמאל, ימין", בעת הזזת כל רגל. כשעומדים בשקט אפשר להתמקד בתנוחת עמידה ולציין "עמידה, עמידה", כשיושבים, "ישיבה, ישיבה" וכששוכבים "שכיבה, שכיבה". בדרך זו אפשר לפתח בהירות מחשבתית בכל רגע נתון, אפילו כשלא מתרגלים מדיטציה פורמאלית.

יתרה מזו, אפשר ליישם את אותה הטכניקה בכל תנועה קטנה של הגוף – לדוגמא כשמתכופפים או מותחים איברים אפשר לציין "כיפוף" או "מתיחה". כשמזיזים איברים "תנועה". כשמסתובבים, "פנייה, פנייה", וכו'. בדרך זו, כל פעילות יכולה להפוך לחלק אינטגרלי מתרגול מדיטציה. בעת צחצוח שיניים, "צחצוח", בעת לעיסת או בליעת אוכל, "לעיסה, לעיסה", "בליעה, בליעה", וכו'.

בעת בישול, ניקיונות, התעמלות, מקלחת, הלבשה, אפילו בשירותים, אפשר ליצור מחשבה בהירה לגבי המציאות כפי שהיא ולהיות במודעות לתנועות הגוף בכל רגע ורגע.

הטכניקה השנייה היא הכרה חושית – ראייה, שמיעה, ריח, טעם וחישה. חוויות חושיות רגילות נוטות לגרום לנו לחוות חיבה או סלידה והופכים, בעקבות כך, להיות הגורם להתמכרות או הימנעות מדבר מה, ובסופו של דבר מובילים לסבל. בכדי לשמור על תודעה לא משוחדת וצלולה, במקום לאפשר לה לשפוט את החוויה לפי נטיותיה הרגילות, יש ליצור תמיד מחשבה בהירה ברגע של החוויה החושית. כשנראה דבר מה, יש להכיר בכך פשוט כראייה ולהזכיר לעצמנו "ראייה, ראייה".

כשנשמע צליל כלשהו, נציין "שמיעה, שמיעה". כשנריח ריח נעים או לא נעים, נציין "ריח, ריח". כשנטעם אוכל או משקה, במקום להתמכר או להיגעל מהטעם, נציין "טעם, טעם". כשעולות תחושות בגוף, חום או קור, קשה או רך וכו', נציין "תחושה, תחושה" או "חם", "קר", וכו'.

בתרגול בדרך זו נוכל לזכות לטווח מלא של התנסויות אישיות מבלי לחלק את המציאות לקטגוריות של "טוב", "רע", "אני", "שלי", "אנחנו", "הם", וכו'. כתוצאה מכך, שלוה אמיתית, שמחה וחופש מסבל יהיו ברי השגה בכל עת ובכל מצב. ברגע שמבינים את טבעה האמיתי של המציאות, התודעה תפסיק להגיב למושאי החושים כמשהו אחר ממה שהם באמת ותהיה חופשייה מהתמכרות וסלידה, בדיוק כפי שציפור שעפה חופשייה מכל צורך בענף בכדי להיאחז בו.

זה היה מדריך בסיסי לתרגול מדיטציה בחיי היומיום, השילוב של תרגול מדיטציה ישירות בחיי היומיום, אפילו כשלא מתרגלים מדיטציה פורמאלית. מעבר לשתי הטכניקות הללו, אפשר ליישם כל אובייקט שדברנו עליו בפרק הראשון – כאב, מחשבות או רגשות.

יש לחשוב על הטכניקות שתוארו בפרק זה כאמצעי נוסף לשילוב תרגול המדיטציה בחיי היומיום המאפשר המשך לימוד לגבי עצמנו ולגבי המציאות בכל רגע נתון.

זה מסכם את ההוראה הבסיסית למדוט. יש לזכור ששום ספר, מפורט ככל שיהיה, לא יכול להוות תחליף לתרגול אמיתי ונלהב של ההוראה עצמה. אפשר לשנן על - פה את כל ספרי החכמים שנכתבו אי-פעם, אך אם לא נתרגל ונתנסה באופן אישי בהוראה, נישאר כרועה כבשים המשגיח על עדריהם של אחרים.

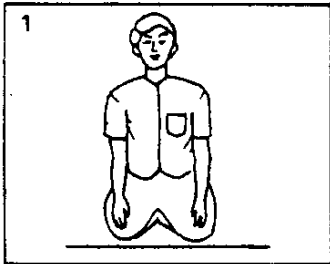
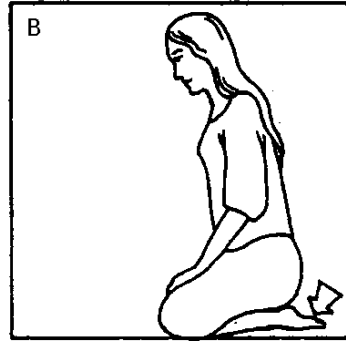
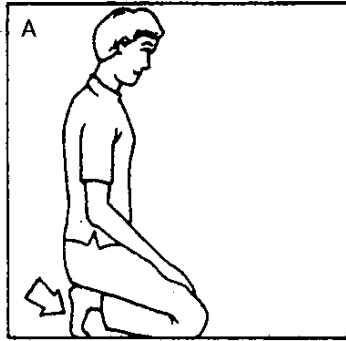
אם, לעומת זאת, נקבל את ההנחות הבסיסיות הכלולות בספרון כמו זה כידע תיאורטי מספק, ונתרגל באופן מהימן לפיהן, ניתן לומר בביטחון מלא שנזכה ליהנות מאותם הפירות להם זכו כל כך הרבה אנשים שלא ניתן לספור אותם - שלוהו, שמחה וחופש אמיתי מסבל.

ובפעם האחרונה, אני מודה לך על שהשקעת זמן לקרוא את ההקדמה הקצרה הזו על מדיטציה, ושוב, אני תקווה שהקדמה זו תביא שלוהו, שמחה וחופש מסבל לך ולכל ייצור חי איתו אתה בא במגע.

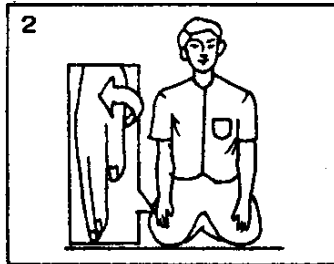
אם תמצא שמהו חסר לך או לא ברור בדפים אלו, או אם ברצונך לקבל הוראות יותר מפורטות לתרגול מדיטציה, אתה מוזמן ליצור איתי קשר באמצעות הבלוג שלי:

<http://Yuttadhammo.sirimangalo.org/>

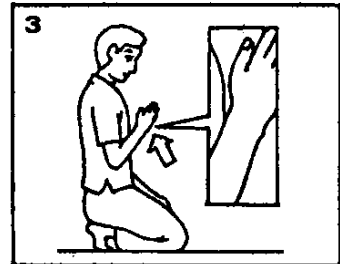
נספח: איורים



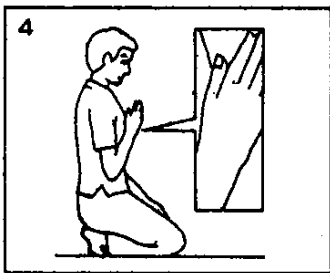
Sitting



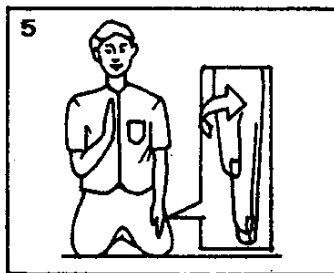
Turning



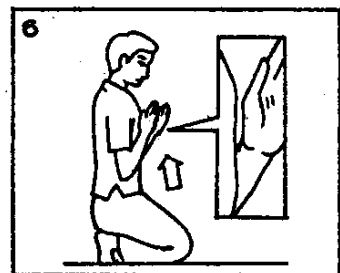
Raising



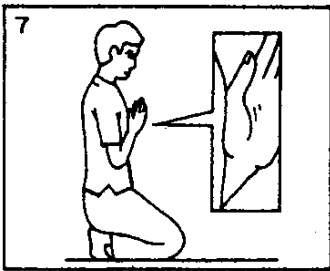
Touching



Turning



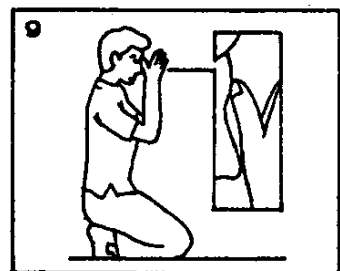
Raising



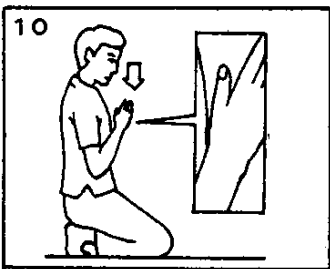
Touching



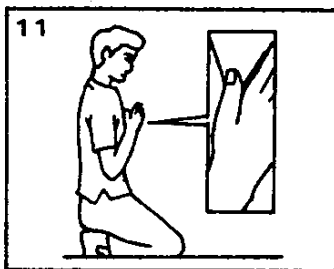
Raising



Touching



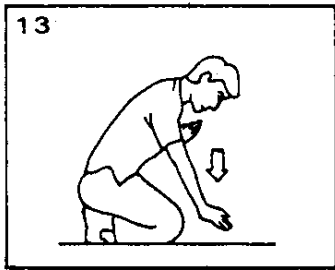
Lowering



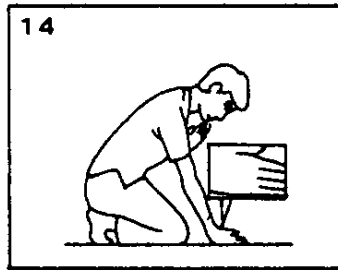
Touching



Bending



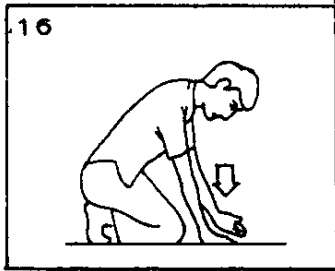
Lowering



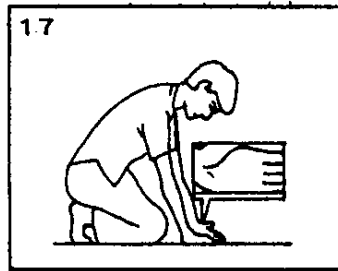
Touching



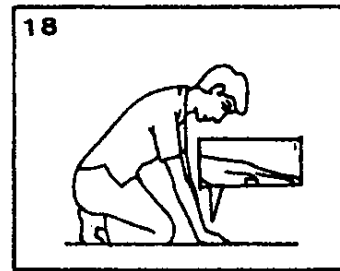
Covering



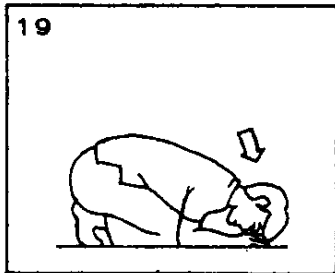
Lowering



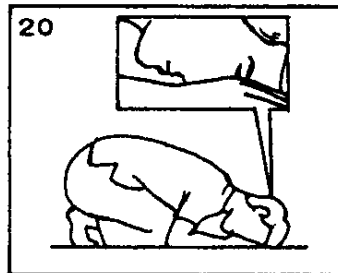
Touching



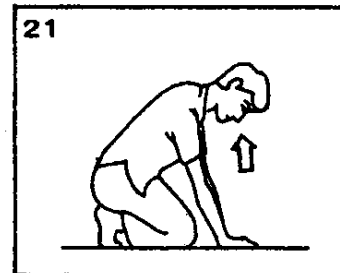
Covering



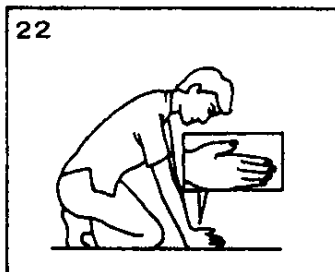
Bending



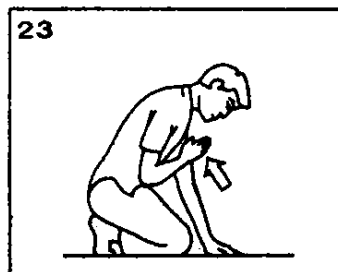
Touching



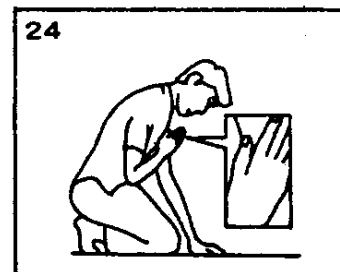
Raising



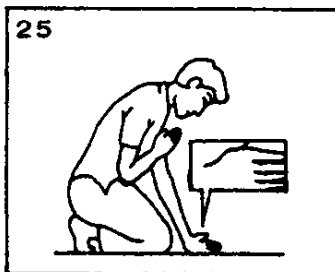
Turning



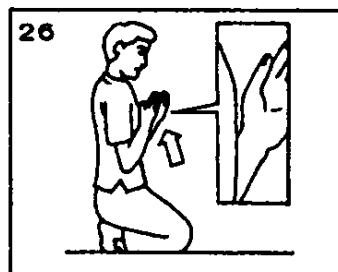
Raising



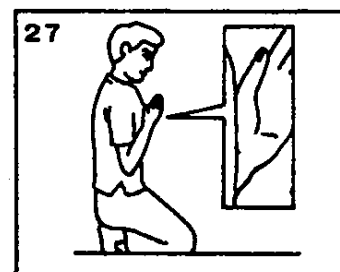
Touching



Turning

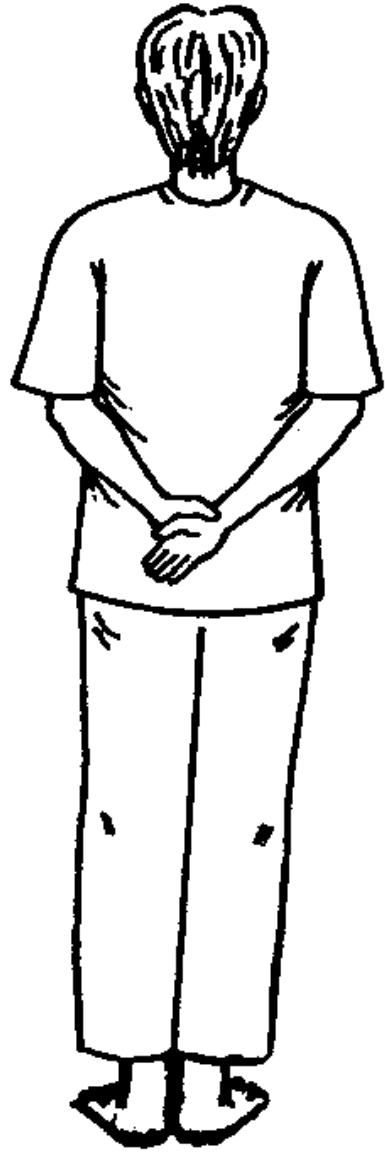
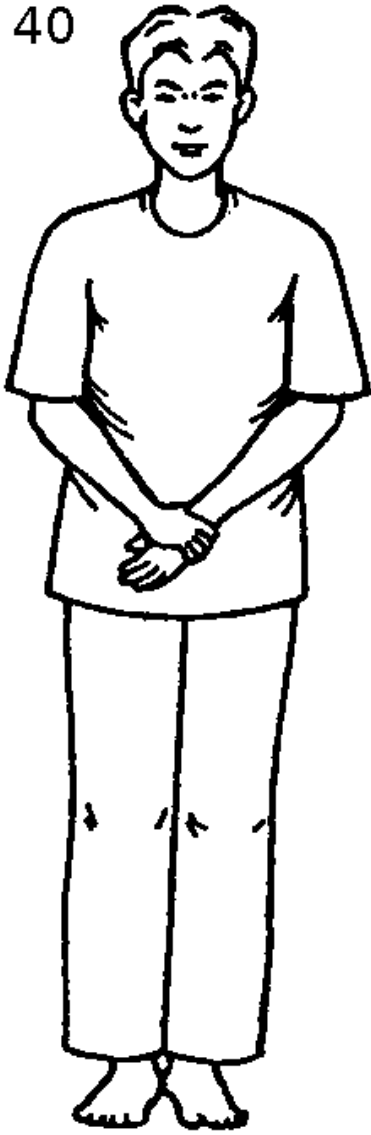


Raising



Touching

40



41



Sirimangalo International  
[www.sirimangalo.org](http://www.sirimangalo.org)