



המדיטציה המושלמת 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. מהם שני המאפיינים העיקריים של שלוה מדיטיבית? (רצוי גם בטיבית).

שני המאפיינים העיקריים של שלוה מדיטיבית הם

א. צלילות של התודעה

གསལ་ཆ།

sel cha

ב. יציבות של התודעה

གནས་ཆ།

ne cha.

כאשר התודעה מקובעת על האובייקט ללא שום מחשבות מושגיות או מחשבות נודדות

མི་ཏོག་པ་གནས་ཆ།

mi tokpa ne cha.

2. בזמנו של ג'ה צונגקאפה היו לאמות טיבטיים שהציעו לכלול את העונג המדיטיבי כחלק מן ההגדרה של שלוה מדיטיבית. תאר את נימוקו של ג'ה צונגקאפה להתנגדותו להצעה זו, ואת משמעותה עבורנו.

העונג שלאמות אלו התכוונו לכלול מכונה

དད་པ།

de wa

והוא יופיע כאשר מתקרבים למצב של שלוה מדיטיבית – שינה. למעשה יש כמה וכמה מצבים המכונים כולם שינה, והם נמצאים ברמות המקדימות לרמות השונות של מדיטציה של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה. לא כול המצבים הללו מתאפיינים בתחושה של עונג. ולמעשה, מבין אלו המצב שמעניין אותנו ביותר הוא זה שבו נוכל לראות ריקות ישירות, וזה קורה ברמה המקדימה לשלב הראשון של עולם הצורה, זה המכונה "שאין להביסו". ברמה זו השינה מתאפיין בתחושה שהיא ניטרלית. מכאן נוכל להסיק עד כמה גדולה החשיבות שייחס ג'ה צונגקאפה לראייה ישירה של ריקות

המדיטציה המושלמת 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 1, המשך

3. רשום את שמות שני המכשולים העיקריים שעליהם עלינו להתגבר בדרך להשגת שלוה מדיטטיבית, (רצוי גם בטיבטית) והסבר את הקשר שבין שני אלו לבין שני המאפיינים שבשאלה מס' 1.

המכשולים העיקריים בדרך הם

א. קהות

བྱིང་བ།

bying ba

ב. אי שקט, או ערות יתר

གཤམ་པ།

gopa pa

בעוד שהקהות של התודעה פועלת כאנטידוט לצלילות, ערות היתר אינן מאפשרת תודעה יציבה, כך שאם נצליח להתגבר על שני מכשולים אלו, דרכנו סלולה להשיג שלוה מדיטטיבית.

4. מהן שתי המיומנויות החשובות ביותר שעלינו לפתח כדי להשיג ריכוז מדיטטיבי? רשום גם את שמות שני הגורמים המנטליים העיקריים שעוזרים לנו לפתח אותן, והסבר את הקשר ביניהם. (רצוי גם בטיבטית) מי מבין שני גורמים אלו הוא חשוב יותר? הסבר.

לאחר שיצרנו את האובייקט בתחילת המדיטציה, עלינו לפתח את המיומנות

א. להבחין האם התודעה עדיין מקובעת ביציבות על האובייקט או שנדדה לה, או שהיא עומדת לנדוד

ב. להבחין האם התודעה צלולה או שהתערפלה, או שאיבדה עוצמה?

הגורמים שעוזרים לנו בכך הם הזכירה שמתפקידה לשמור את התודעה על האובייקט,

བྱིང་བ།

Drenpa

והדריכות, שתפקידה להתריע אם התודעה נודדת (אי שקט גס) או שעומדת לנדוד (אי שקט קל), או שמערפלת (קהות גסה) או שאיבדה מעוצמתה (קהות קלה)

ཤེས་བཞིན།

sheshin

הזכירה היא הגורם החשוב בין השניים, שכן כאשר זו חדלה מלתפקד – המדיטציה שלנו חדלה.

5. תאר את המנגנון של פעולת הזכירה כפי שהוא מיושם במדיטציה.

לאחר שהשלמנו את התהליך האנליטי של יצירת אובייקט המדיטציה שלנו, עם מידה של הגדרה ובהירות שנראית לנו הולמת, אנו מנסים להצמיד את תודעתנו באופן יציב אליו. חשוב שתהליך זה של הצמדת התודעה יהיה עוצמתי ונחוש. לשם כך עלינו בתחילה להרים באופן מודע את רמת האנרגיה המנטלית שלנו כדי להצמיד את תודעתנו באופן נחוש אל האובייקט. מייד לאחר שעשינו זאת – אנו מפסיקים כל תנועה נוספת בתודעה, ומשתדלים להישאר מקובעים על האובייקט באופן סטטי. בין השאר זה אומר שאיננו משנים יותר את האובייקט במהלך המדיטציה.

6. ההגדרה של "זכירה" שנתן אותה מאסטר אסנגה בספרו "האוסף" מדברת על "אובייקט מוכר". רשום את ההגדרה של מאסטר אסנגה, והסבר את החשיבות של ההיכרות עם האובייקט.

ההגדרה של "זכירה" על פי מאסטר אסנגה היא: "זכירה היא היכולת של התודעה שלא להתנתק מאובייקט מוכר."

האובייקט חייב להיות מוכר לנו, למשל באמצעות התהליך של מדיטציה אנליטית שבו יצרנו אותו. ככל שהאובייקט יותר מוכר לנו, הוא יופיע בתודעתנו באופן ספונטני, כמו המחשבה על אוכל לאדם רעב. זה גם האופן שבו עלינו "לזכור" את הלאמה שלנו: הם מופיעים בליבנו מעצמם, באופן ספונטני.

7. רשום ותאר שלושה מאפיינים של "זכירה"

שלושת המאפיינים של זכירה הם:

- א. האובייקט: זכירה חייבת שיהיה לה אובייקט שעליו היא מתקבעת, ואובייקט זה צריך להיות מוכר לנו.
- ב. התודעה: הזכירה היא שמאפשרת את השארת התודעה באופן יציב על האובייקט.
- ג. התפקוד: זכירה אפקטיבית מתפקדת למנוע הסחת דעתנו מן האובייקט.

8. רשום את האנלוגיה הקלאסית שמוזכרת על ידי ג'ה צונגקאפה מפי מאסטרים מהעבר הרחוק יותר, לתפקידם של הזכירה והדריכות בתרגול המדיטטיבי.

באנלוגיה הנ"ל התודעה שלנו מושווית לפיל שאותו אנו מנסים לאלף. בתהליך האילוף קושרים את הפיל לעמוד באמצעות חבל חזק במיוחד, והמאמן מנסה לאלף את הפיל לבצע התנהגויות מסוימות. בכל פעם שהפיל מסרב המאמן מדרבן אותו באמצעות וו, במטרה לשבור את ההתנגדות שלו. בהשוואה זו

- הפיל הוא התודעה שלנו
- העמוד שאליו קושרים את הפיל הוא אובייקט המדיטציה
- החבל החזק הוא הזכירה, שנעזרת גם בדריכות
- והוו הוא האמצעים השונים שבהם אנו מחזירים את התודעה לאובייקט לאחר שהדריכות התריעה על כך שהתודעה נדדה או התערפלה.



המדיטציה המושלמת 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. נאמר שהזכירה פועלת על האובייקט שלה באופן שהוא "ספציפי, מוגדר וברור". רשום את המונח בטיבטית, הסבר למה הכוונה, קשר זאת לאופני התפיסה שבהם אנו תופסים את הדברים בחיינו, ואת הנזק שעלול להיגרם כתוצאה מתרגול שאינו מיישם את הזכירה באופן זה.

המונח בטיבטית

ཀླུ་ཤེས་

Ngapa

כדי לפתח מדיטציה חד נקודתית טובה צריך לראות את האובייקט שהגדרנו על כל פרטיו באופן בהיר וברור.

יש קשר בין הנחיה זו למדיטציה לבין אופני התפיסה השונים שבהם אנו תופסים את התופעות בתורת התפיסה הבודהיסטית מדובר על אופני תפיסה שהם תקפים (כגון תפיסה תקפה ישירה, *ngunsum tsema*, או תפיסה תקפה דדוקטיבית *jepak tsema*) לבין אופני תפיסה שאינם תקפים. בין אלו ישנו האופן שנקרא *nang la ma ngepa*, שהוא אופן תפיסה שאין בו ודאות ביחס לאובייקט, כגון במצב שאנו שקועים בקריאת ספר ושומעים מוזיקת רקע, אך איננו ממוקדים בה ואיננו יורדים לפרטיה.

הנזק ממדיטציה מעין זו הוא שאנו מתרגלים למצב של תפיסה שיש בו אי ודאות וטשטוש, ואלה עלולים גם להשפיע על תודעתנו גם מחוץ למדיטציה; תרגול מעין זה של מדיטציה רק יגביר את הטשטוש בתודעתנו, ובוודאי שלא יוביל לתודעה החדה והצלולה שאנו מנסים להשיג בשינה.

2. מאפיין נוסף של יישום טוב של הזכירה הוא עוצמה וחדות. רשום את המונח בטיבטית, הסבר למה הכוונה, ותאר את הסכנה הגדולה לתרגולנו באם איננו מיישמים את הזכירה באופן זה.

המונח בטיבטית לעוצמה וחדות:

རྒྱལ་ཁྲིམས་

Ngar

הכוונה שההתמקדות שלנו באובייקט צריכה להיות אינטנסיבית, עם עוצמה וללא ריפיון.

אם לא נקפיד לטפח זכירה שיש בה עוצמה, אנו מועדים לסכנה הגדולה של קהות עדינה. במצב זה אנו עשויים לחשוב כאילו המדיטציה שלנו טובה, ואולי אפילו שהגענו לסמדהי, אך למעשה אין זו מדיטציה טובה. תרגול לאורך זמן שיש בו רפיון באופן שבו מחזיקים את האובייקט אינו יכול להוביל לתודעה העוצמתית שאנו שואפים לפתח.

3. בשיעורי הבית הקודמים תארנו את המנגנון של פעולת הזכירה כפי שהוא מיושם במדיטציה. חזור ותאר מנגנון זה, תוך שאתה כולל את המרכיבים הנוספים שהוזכרו לעיל.

- א. יצירת האובייקט.
- ב. התכוונות למדוט עליו, להחזיק בו ולא לאבד אותו, בתפיסה שיש בה וודאות.
- ג. הגברת האנרגיה והצמדת התודעה לאובייקט, במצב שאין בו מחשבות נודדות.
- ד. אנו משתדלים להאריך את פרקי הזמן של זכירה טובה ובלתי מופרעת.

4. בתקופתו של ג'ה צונגקאפה (וגם לפניו, ואפילו בימינו) יש שטענו ש- "הרפייה טובה מהווה מדיטציה טובה". ג'ה צונגקאפה טוען בתוקף שזוהי אי הבנה חמורה, ומזהיר מפני תוצאותיה העצובות של אי הבנה זו. הסבר את עמדתו.

ג'ה צונגקאפה טוען שהרפייה טובה לא תביא אותנו להישג של שינה. תודעה שהיא יותר מידי נינוחה ורפויה, אך חסרה את האינטנסיביות והעוצמה, עלולה בקלות לגלוש לקהות קלה, ואפילו לא נרגיש שלא פיתחנו מדיטציה טובה.

5. הסבר למה הכוונה במונח "מדיטציה מאוזנת", הסבר את חשיבותה, וכן את הקושי הכרוך בהשגתה, שתואר על ידי גדולי המאסטרים של המדיטציה. (רשום גם את המונח הטיבטי).

מדיטציה מאוזנת:

འགྲོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པོ་

Nyam juk

במדיטציה טובה, הקרויה גם "מדיטציה מאוזנת", יש איזון מושלם בין הנטייה לקהות והנטייה לערור יתר, כשהתודעה חדה, עוצמתית, בהירה ויציבה.

לאחר שקיבע את דעתו על האובייקט, המתרגל משתדל למנוע מצב של ערור יתר. בניסיונו לעשות זאת הוא מכנס את התודעה פנימה, וזה עלול לגרום למצב של קהות. בניסיונו למנוע את הקהות, הוא מפעיל מאמץ, וזה עלול שוב להשליך אותו למצב של ערור יתר. השגת האיזון המושלם דורשת תרגול סדיר ולאורך זמן, ומהווה ציון דרך חשוב בתרגול המדיטציה.

6. נאמר שתרגול לאורך זמן של מדיטציה באופן לא נכון עלול לגרום לתודעה שהולכת ומטשטשת עם השנים, ולהפחתה הדרגתית ביכולת ההבחנה שלנו (ולכן גם באינטליגנציה שלנו). תאר כיצד זה אפשרי, וכיצד תוכל למנוע סכנה זו.

אם איננו מקפידים על שמירת העוצמה בתרגול הזכירה של האובייקט, אנו מתרגלים לתודעה שיש בה רפיון. זה יתבטא גם בחיינו בתודעה שהולכת ומטשטשת עם השנים.

בדומה לכך, אם איננו מקפידים על ודאות באופן תפיסת האובייקט, אנו בעצם מתרגלים תודעה שיכולת ההבחנה שלה הולכת ופוחתת עם הזמן, וכפועל יוצא מזה – הפחתה הדרגתית בחוכמה שלנו.

7. ג'ה צונגקאפה מסתמך על גדולי המדיטציה מהעבר, ומלמד שבמהלך האימון שלנו במדיטציה עלינו לחזור ולבחון את איכות הזכירה שלנו. יש החולקים על כך, וטוענים שזה מנוגד לעצם מטרת האימון של השגת תודעה שהיא מקובעת באופן חד-נקודתי על האובייקט. הסבר את הטעות שבטענה זו, ואת האופן שבו יש לבצע את הבחינה החוזרת של הזכירה.

ג'ה צונגקאפה אומר שזכירה היא תהליך, ולא פעולה חד פעמית של הנחת התודעה על האובייקט. במהלך המדיטציה חשוב ששוב ונבחן את איכות הזכירה שלנו, כדי למנות דעיכה וטשטוש בתפיסה. התערבות זו צריכה להיות זריזה, כמו הצצה קצרה דרך חור המנעול, וצריכה להיעשות בעדינות, באופן שלא יפריע למיקוד התודעה על האובייקט.

כל מתרגל צריך לשים לב באופן אישי באיזו תדירות עליו לבדוק את הדרנפה. זה גם יכול להשתנות משיבה לשיבה ולאורך התרגול כולו.

8. כעת חזור שוב לתיאור המנגנון של פעולת הזכירה, תוך שאתה כולל בו את האופן שבו יש לחזור ולבחון לפרקים את איכות הזכירה.

- א. יצירת האובייקט.
- ב. התכוונות למדוט עליו, להחזיק בו ולא לאבד אותו, בתפיסה שיש בה וודאות.
- ג. הגברת האנרגיה והצמדת התודעה לאובייקט, במצב שאין בו מחשבות נודדות.
- ד. לבדוק מידי פעם, בעדינות, את עוצמתה ואיכותה של הזכירה.
- ה. לתקן את הטעון תיקון ולהמשיך במדיטציה.
- ו. תוך שאנו משתדלים להאריך את פרקי הזמן של זכירה טובה ובלתי מופרעת.



המדיטציה המושלמת 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. הבא את תאורו של מאסטר אסנגה לתודעה חד-נקודתית, או סמדהי. רשום את המונח הטיבטי, והסבר את הקשר שבין תודעה חד נקודתית לזכירה.

המונח הטיבטי לתודעה חד נקודתית הוא :

སེམ་ཏེ་ཅིཀཔ།

Sem tse chikpa

מאסטר אסאנגה מתאר תודעה חד נקודתית, בתור זרם של תודעה הממוקד שוב ושוב באובייקט שלו באופן שהוא קונסיסטנטי עם הזכירה (ללא מחשבות נודדות, עם חדות, עם בהירות, ועם הגדרה טובה), מצב תודעתי של חסד שיש בו עונג וקלות.

הגורם החשוב ביותר שהופך את המדיטציה לחד נקודתית, הוא הזכירה, כשזו מתורגלת באופן שהוא קונסיסטנטי עם הלימוד שהובא בשיעורים הקודמים.

2. נאמר שבתרגול הזכירה, עלינו "לזכור את האובייקט שוב ושוב". הסבר למה הכוונה.

תחילה עלינו לקבל הסבר או הנחיות מפי מורה על התהליך של פיתוח סמדהי. אחר כך אנו לומדים אותו - אפשר בעל פה – ואז, תוך הסתמכות על תהליך זה, אנו מכוונים את התודעה שלנו לעבר המציינים של האובייקט שלנו באופן שמביא בסופו של דבר למדיטציה מאוזנת.

3. בהסברו לביאורו של מאסטר וסובנדהו ל"הבחנה בין האמצע והקצוות", מאסטר סטירמטי מתאר את "אי שכחת האובייקט" בתור "שיחה עם האובייקט". השימוש במונח "שיחה" בהקשר זה עלול להיות מבלבל. הסבר למה בדיוק מתכוון מאסטר סטירמטי בהסברו.

השיחה המנטאלית שמתאר מאסטר סטירמטי אינה שיחה במובן המקובל בדיבור, וגם לא במחשבות על האובייקט. הכוונה לשהייה עם האובייקט, ולכלוי זמן איתו. אנחנו שומרים על מגע מנטאלי בין התודעה שלנו לבין האובייקט, ובמהלך "שיחה" זו מתעצמת ההיכרות שלנו עם האובייקט, הזכירה שלנו, והקירבה שבינינו לבין האובייקט.

במהלך שיחה זו אנו משתמשים בגורם המנטאלי של שימת התודעה על האובייקט, ושומרים בהתמדה על רציפות הזכירה והאינטנסיביות שלה.

4. ג'ה צונגקאפה אומר שטיפוח נאות של הזכירה (דרנפה) תומך בפיתוח הדריכות (ששין). הסבר למה הכוונה.

כאשר אנו מפתחים מיומנות בתהליך של תחזוק הזכירה, זה יוצר אווירה ותנאים בתודעה שלנו אשר מאפשרים לפתח דריכות עוצמתית. תהיה לנו פחות נטייה לפתח קהות ואי שקט, כי אנו תופסים אותם עוד לפני שהם מופיעים.

פיתוח הזכירה חיוני לפיתוח הדריכות, שכן אם גורם הזכירה אינו מפותח דיו, תהיה לנו הנטייה לאבד את האובייקט ולא נוכל אפילו להבחין בהופעתם של קהות ואי שקט. רק כאשר אנו מסוגלים להישאר על האובייקט למשך פרקי זמן רצופים, נוכל להתחיל לשים לב לאיכות התודעה שלנו כשהיא על האובייקט.

5. מורים רבים ממליצים לתלמיד המתחיל לשמור בתחילה על תרגול מדיטציה למשך פרקי זמן קצרים. תן כמה נימוקים חשובים לכך, ותאר את הסימנים שנוכחותם מאפשרת הארכה של ישיבות המדיטציה.

הנימוקים להמלצה זו הם:

א. עדיפה מדיטציה קצרה ואפקטיבית מאשר ישיבה ארוכה שאין בה מיקוד על האובייקט. מדיטציה כזאת פועלת נגדנו, שכן היא מפתחת בנו הרגלי מדיטציה גרועים, שיהוו מכשול לפיתוח זכירה טובה.

ב. אפילו אם אנו נשארים עם האובייקט, אך הזכירה חלשה או מעורפלת, לא נוכל להבחין בקהות או באי השקט ולא נוכל לטפל בהם, וגם זה יצור הרגל שיהווה מכשול למדיטציה חדה וטובה.

ג. מדיטציה ממושכת שיש בה קהות קלה מהווה אויב של ממש לפיתוח מדיטציה טובה!

ד. רצוי להפסיק את המדיטציה כשהיא עדיין טובה, כדי שתהיה לנו אסוציאציה חיובית מהתרגול ורצון לשבת ולתרגל. חשוב ליצור קונוטציה חיובית ואהבה לתרגול המדיטציה, ולשמור על רעננות והתלהבות בתרגול, ושיהיה מהנה. כל אלו מהווים זרעים טובים למדיטציה.

ה. תרגול יעיל, יאפשר למדוט בפעם הבאה מהנקודה בה הפסקנו.

סימנים שמאפשרים הארכת הישיבה: אם הזכירה טובה ואנו מצליחים לתפוס את הקהות והאי-שקט מהר יחסית, אפשר בהדרגה להתחיל להאריך את זמן הישיבה.

6. תאר את עצתו של פבונגקה רינפוצ'ה כיצד להפוך את תרגול המדיטציה לעיסוק אטרקטיבי עבורנו, ולמנוע פיתוח התייחסות שלילית לתרגול.

עצתו של פבונגקה רינפוצ'ה היא לתכנן מראש למשך כמה זמן אנו מתכוונים לשהות במדיטציה. זאת כדי למנוע מצב שבו אנו מפסיקים את המדיטציה במקום שהוא לא טוב, ובאופן זה מפתחים בהדרגה סלידה מן התרגול. עלינו ללמוד להפסיק את המדיטציה במקום שהוא עדיין טוב, כאשר עדיין יש לנו שמחה ואנו שוהים באופן עוצמתי על האובייקט, ולהימנע מלדחוס את הדקות האחרונות שהן מעבר ליכולתנו להחזיק מדיטציה טובה. עקשנות לשמה, הוא אומר, רק תתיש אותנו, בעוד שאם נקום מהמדיטציה בעודה טובה, בפעם הבאה שנשב תהיה המשך מן המקום שבו הפסקנו.

המדיטציה המושלמת 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3, המשך

7. רשום את הגדרתו של מאסטר אסנגה לאי-שקט (גופה), רשום את שלושת חלקיה, ותאר את ההרגל המחשבתי שלנו שגורם להופעתו.

המונח הטיבטי לאי-שקט הוא

གྲོག་པ་

Gupa

הנה ההגדרה של מאסטר אסאנגה לאי שקט:

א. מצד האובייקט, אי-שקט הוא מאפיין של התודעה שנמשך למשהו שנראה לנו אטרקטיבי.

ཡིད་ལྷོང་པ་

Yi du ongwa

སྤྲུལ་པ་

Dukpa

ב. מצד הסובייקט, האי-שקט לא מאפשר לתודעה להישאר שקטה. בשל בריחה אל האובייקט שאליו הוא נמשך, וזאת בשל האחיזה באובייקט זה.

སྤྲུལ་པ་

Sepa

ג. מבחינת התפקוד, האי-שקט מונע מאיתנו את השינה – שאמאטה. שכן הוא מונע מהתודעה להישאר על האובייקט.

ההרגל המחשבתי שגורם לאי שקט במדיטציה הוא ההרגל ללכת בצורה בלתי מרוסנת בעקבות מה שמופיע כמושך לחושים. כאשר אנו חיים באופן זה, זה גם יתבטא בזמן המדיטציה: התודעה תימשך לאובייקטים של החושים ויהיה לה קשה להישאר על האובייקט שלה.

8. תאר את המקור העיקרי שגורם לאי-שקט, ציין מקורות אפשריים אחרים, ותן את נימוקו של צ'נדרגומי להופעתם של אלו.

נימוקו של צ'נדרגומי:

"למרות נסיונותי החוזרים ונשנים לכוון את תודעתי אל האובייקטים של המדיטציה, במטרה להשיג שינה, תודעתי עוזבת אותם שוב ושוב בגלל הכבלים של הנגעים הרוחניים שלי ובשל האחיזה באובייקטים של החושים. אני נותר חסר ישע כנגד היסחפות זו של תודעתי".

המקור העיקרי לאי שקט הוא ההשתקויות השונות שלנו, ונימוקו של צ'נדרגומי כולל בין גורמיו גם נגעים רוחניים באופן כללי.

9. ג'ה צונגקאפה יוצר הבחנה בין אי-שקט ובין הסחת הדעת. תאר מהי הבחנה זו, מדוע היא חשובה, ואם אפשר, תן גם את המונח הטיבטי ל"הסחת הדעת".

הסחת דעת:

འཇོག་

Trowa

ההבדל בין אי שקט להסחת הדעת הוא, שבעוד שאי שקט נגרם עקב הנגעים שלנו, ובעיקר על ידי השתוקקויות או רצונות, הסחת הדעת יכולה להופיע מסיבות אחרות, כגון שיטוט - מחשבות נודדות שמקורן לאו דווקא בנגעים, ולעיתים הן אפילו טובות, וזה יכול לכלול אפילו מחשבות דהרמיות.

הבחנה זו חשובה כדי שנדע כיצד לטפל בבעיה, ונפעיל את האנטידוט המתאים. במקרה של אי שקט הנגרם על ידי השתוקקויות, אנו מכוונים את תודעתנו אל האספקטים הדוחים של חיינו בסמסרה – התיקון יהיה שונה במקרה של שיטוט מסוג אחר.

10. הסבר את ההבדל בין אי שקט בצורתו הגסה יותר לבין צורתו הקלה. מה הסכנה אם לא נלמד לחסל את הצורה הקלה של אי שקט?

אי שקט בצורתו הגסה גורם לנו לאבד את אובייקט המדיטציה, כאשר התודעה נמשכת לאובייקט אחר שהוא יותר אטרקטיבי לנו באותו הרגע.

כאשר יש לנו אי שקט בצורתו הקלה, אנו עדיין נמצאים עם אובייקט המדיטציה, אך מתחת לפני השטח יש זרם תחתי של מחשבות והשתוקקויות שמתרועעות בעוצמה נמוכה, ומונעות מיקוד חד-נקודתי על האובייקט.

אם לא נלמד לבלום את האי שקט בצורתו הקלה, הוא עלול להתגבר וללבוש את צורתו הגסה, שבה אנו מאבדים את האובייקט לחלוטין.



המדיטציה המושלמת 2

תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. הטקסטים הטיבטיים מזכירים שני מונחים בהקשר של קהות – האחד הוא מוקפה והשני ג'ינגווה

འགྲུབ་ལྷན་ རྒྱུ་ལྷན་

הסבר את משמעות שני המונחים, את הקשר ביניהם, את הקשר שלהם לנגעים רוחניים, ואיזה מהם מתאר ביתר נאמנות את מה שקורה במדיטציה שלנו.

משמעות המושג מוקפה היא חשכה או עלטה. הכוונה ללאות במינד, חוסר בהירות. המינד מתנגד למה שאנו מנסים לעשות איתו. מוקפה נחשבת תמיד לנגע רוחני, זהו מצב של בורות ומהווה מכשול להצלחת התרגול. מאפייני המוקפה הם:

- כבודות של הגוף.
- הגוף אינו מתפקד בקלות
- כבודות של התודעה.
- התודעה אינה מתפקדת עם קלות ואינה גמישה.

למושג ג'ינגווה אין הגדרה מדויקת בכתבים הקלאסיים הגדולים, אך מופיעים בהם תיאורים המסבירים כיצד לסלק ג'ינגווה. על סמך תיאורים אלו ג'ה צונגקאפה מסיק שזהו מצב שבו העוצמה שבה אנו מחזיקים באובייקט היא פחותה או רפויה; איננו מחזיקים באובייקט בצורה חזקה וברורה מספיק.

ג'ינגווה היא פועל יוצא מהימצאה של המוקפה או כל נגע רוחני אחר בתודעתנו, אולם היא יכולה לקרות גם כאשר אין מוקפה במינד, ואפילו במצב של חסד - גם במצב זה המינד יכול להיות עמום וקהה. בעוד שמוקפה היא נגע רוחני הבא מבורות, הג'ינגווה עצמה אינה מופיעה באופן מפורש ברשימת הנגעים השונים.

מאסטר קמלשילה אומר שאדם שיש לו ג'ינגווה משול ל:

1. אדם עיוור.
2. מי שנכנס למקום חשוך.
3. מי שעניו עצומות.

מבין שני המונחים, הג'ינגווה מתארת ביתר נאמנות את מה שקורה במדיטציה שלנו.

שלבי המדיטציה 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 4, המשך

2. הסבר מהי קהות גסה וקהות קלה, את ההבדל ביניהן, ותן דוגמאות הממחישות אותן.

במצב של קהות גסה אין שום בהירות. האובייקט עמום, לפעמים עד כדי כך שהוא נעלם. במצב של קהות קלה – האנרגיה והעוצמה שבה אנו מחזיקים את האובייקט פחתו, אין חדות ואין טריות של האחיזה באובייקט, למרות שהאובייקט עצמו לא אבד. במצב מדיטטיבי זה חסרה הרעננות ועוצמת המעורבות שאנו מרגישים למשל בסרט מתח טוב או אחרי תרגול של יוגה, ולכן הוא אינו מהווה מדיטציה טובה. ניתן להשוותו למצב התודעה של אדם בהשפעת מיחואנה.

3. מהם שלושת הגורמים העיקריים שבאמצעותם אנו מאפיינים מדיטציה טובה או את העדרה? אילו מהם נוכחים ואילו נעדרים במצבים של קהות גסה או קלה? צטט את הדוגמאות שמביא פבונגקה רינפוצ'ה בהקשר זה, ואם אפשר רשום גם את שמותיהם בטיבטית.

שלושת הגורמים העיקריים שבאמצעותם אנו מאפיינים מדיטציה טובה הם:

- יציבות

གཤིན་པོ་

Ne cha

- בהירות

གསལ་པོ་

Sel cha

- אינטנסיביות ועוצמה

ངར་

Ngar

בקהות גסה יש Ne cha אבל אין Sel cha ו Ngär.

בקהות קלה יש Ne cha ויש Sel cha, אך אין את Ngär.

להמחשת מצב זה פאבונגקה רינפוצ'ה מביא את הדוגמה של אחיזה בספל או במאלה, כאשר האחיזה רפויה והספל עלול להישמט מידנו.

דוגמה אחרת שהוא נותן להמחשת האינטנסיביות במדיטציה היא כאשר יש לנו יחס מאוד חזק של אמונה והתמסרות למורה/ת הלב שלנו, שבוער חזק בליבנו ואפילו המחשבה עליו/ה מרגשת אותנו עד דמעות. בנוכחות יחס כזה, ה Ngär מזנק לרמות גבוהות והתודעה נצמדת חזק לאובייקט.

שלבי המדיטציה 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 4, המשך

4. ציין את החשיבות המכרעת של איתור מוקדם של הקהות קלה, ומהם הסימפטומים שיכולים לעזור לנו לאתרה.

כאשר יש לנו קהות קלה, יש סכנה שמכיוון שיש לנו יציבות ובהירות נחשוב שהישגנו מדיטציה מושלמת, בשעה שלא כך הדבר. מדיטציה כזו אינה מאפשרת את הפלטפורמה שממנה נוכל לראות ריקות ישירות, ואפילו לא מאפשרת להמשיך למדיטציה של הסאמטנים. זה פשוט משאיר אותנו במעין הזיה נעימה.

ישנם סימפטומים שמתפתחים כאשר מתרגלים מדיטציה כזו לאורך זמן, והופעתם יכולה להעיר אותנו לעובדה שאיננו מודעים נכון. אלו כוללים

- פיתוח פיזור דעת – כמו הפרופסור המפוזר,
- או הפחתה הדרגתית ביכולת האינטלקטואלית, הפחתה בחדות של התודעה, קושי הולך וגובר להבחין בדקויות של דברים.

הכתבים גם מלמדים שמדיטציה לאורך זמן במצב של קהות קלה עלולה להוביל ללידה בעולם בעלי החיים.

5. נקוב בשמו של השישי מבין שמונת האמצעים המתקנים לבעיות במדיטציה, והסבר מהי "דרך האמצע" שבה עלינו לנהוג תוך שימוש באמצעי זה. רשום גם את השם בטיבטית.

ཤེས་པ་མཁོ་སྤྱོད་

Sheshin

ה *sheshin* שפירושו דריכות הוא התיקון השישי.

למרות שהיא נמצא ברשימת התיקונים, הדריכות עצמה אינו מהווה תיקון לבעיות במדיטציה, אך היא שמאפשרת את תיקונן. היא משמשת כמעין צופה הבוחן את התודעה לראות אם הופיעו קהות או אי-שקט.

אם משתמשים יותר מדי בדריכות, היא עלולה לערער את הקיבוע במדיטציה שלנו, בעוד שאם משתמשים בה פחות מידי אנו עלולים שלא להבחין בבעיות שצצות במדיטציה. האתגר שלנו הוא אם כן למצוא את שביל האמצע: להשתמש ב"צופה" במידה הנכונה, לא פחות מידי ולא יותר מידי.

6. מהו טבעה של הדריכות שעלינו לפתח במדיטציה? הבא את הפסוק של מאסטר שנטידווה המתאר זאת.

לחזור ולבחון שוב ושוב המצב
של הגוף והתודעה -
זוהי בקצרה עצם האיכות
של השמירה של דריכות.

מאסטר שנטידווה אמנם הביא הגדרה זו בהקשר של שמירת המוסר, אך היא חלה באותה מידה גם בהקשר של תרגול המדיטציה.

שלבי המדיטציה 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 4, המשך

7. ג'ה צונגקאפה מדגיש את החשיבות של פיתוח נאות של הזכירה כתנאי לפיתוח נאות של הדריכות. הסבר את כוונתו, והבא את הציטוטים שהוא מביא ממאסטר שנטידווה וממאסטר סטירמטי כדי לבסס את עמדתו.

אם לא מפתחים זכירה טובה, לא נוכל להישאר יציבים על האובייקט, וזהו תנאי מוקדם לפיתוח הדריכות. למעשה, עצם התהליך שתיארנו בשיעורים קודמים לפיתוח הזכירה, יוצר בתודעתנו אקלים מתאים לפיתוח הדריכות.

מאסטר שנטידווה אומר:

כאשר אדם משתמש בזכירה
כדי לשמור על התודעה,
אזי תתעורר לה גם הדריכות,
וגם אם זמנית היא תלך
היא בוודאי תשוב.

במקור בסנסקריט השורות האחרונות הן:

וברגע שהיא מופיעה,
היא לא תיעלם לעולם.

ומאסטר סטירמטי אומר:

רק כאשר יש זכירה, תוכל להופיע דריכות.

8. ג'ה צונגקאפה טוען שלא די במאמץ ונחישות גרידא כדי לפתח מדיטציה טובה. הסבר את דבריו, וציין מהו המרכיב הנוסף שהוא מדגיש בהסברו.

המרכיב הנוסף שנחזק, לדברי ג'ה צונגקאפה, בנוסף למאמץ, הוא חוכמה שמלווה את התהליך: הבנה טובה והבחנה בין הדקויות, שמקורם בקבלת הנחיות טובות מפי מורה מיומן, ותרגולן של אותן הנחיות.

בשירו "הלל לפאראמיטות", מאסטר אריישורה אומר:

אם מסתמכים אך ורק על מאמץ, זה יביא לתשישות גדולה.
לעומת זה, אם מלווים את התרגול בהבנה,
משיגים הישג בעל משמעות מאוד גדולה.

9. לסיכום, ציין כיצד נדע שהדריכות שלנו מפותחת במלואה? ומה, לפי ג'ה צונגקאפה, היא הדרך הטובה ביותר לפתח דריכות שכזו?

הדריכות מתפתחת באופן הדרגתי, תוך כדי התרגול. תנאי הכרחי לפיתוח הדריכות הוא פיתוח זכירה טובה תחילה. כל עוד הדריכות שלנו לא השיגה רמה מקסימלית, המדיטציה שלנו עדיין לוקה בחסר, ועדיין ייתכן מצב שבו האי-שקט או הקהות הופיעו בצורתם הקלה ואנו אפילו לא מודעים לכך. כאשר הדריכות מפותחת במלואה, נהיה מסוגלים לתפוס את האי-שקט ואת הקהות בצורתם הקלה ביותר, ואפילו עוד לפני שהופיעו, שכן נהיה מסוגלים להבחין שהם עומדים להתפתח.

המדיטציה המושלמת 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. רשום את שם הבעיה הרביעית שמופיעה במדיטציה ואת התיקון לה, ואז גם את שם הבעיה החמישית ואת תיקונה (רצוי גם בטיבטית)

הבעיה הרביעית היא לא לתקן כשמופיעים האי-שקט או הקהות.

འདྲ་མི་བྱེད་པ།

Du mi jepa

התיקון: לתקן את האי-שקט או הקהות.

འདྲ་བྱེད་པ།

Du jepa

הבעיה החמישית: לתקן כשכבר אין צורך בתיקונים

འདྲ་བྱེད་པ།

Du jepa

והתיקון: להפסיק לתקן

འདྲ་མི་བྱེད་པ།

Du mi jepa

2. הגורם המנטאלי של *sempa*, או "תנועה או הפנייה של התודעה", הינו אחד מחמשת הגורמים המנטאליים שלפי האבהידהרמה קושה תמיד נוכחים בתודעתנו. הסבר מה תפקידו, מהם שאר הארבעה, ואת התפקיד החשוב שהוא ממלא בלימוד על קארמה. כמו כן הסבר את תפקידו בתהליך שכלול המדיטציה שלנו.

חמשת הגורמים המנטאליים אשר לפי האבהידהרמה קושה תמיד נוכחים בתודעתנו הם:

- תחושות – *Tsorwa*.
- יכולת הבחנה – *Dushe*.
- תשומת הלב – *Yi la jepa*.
- מגע – *Rekpa*.
- והפניה של התודעה – *Sempa*.

תפקידה של ה-Sempa הוא לארגן את התודעה שלנו באופן מסוים, והיא ממלאת תפקיד מרכזי בתהליכים המנטאליים השונים, שכן היא גורמת לתודעה לנוע לעבר אובייקטים שונים: כאלה שהם חסד - Gewa, כאלה שאינם חסד - Mi gewa, וכאלה שהם נייטרליים - Lung ma ten.

בלימוד על קארמה ה-Sempa היא הקארמה המנטאלית, והיא שמניעה את הדיבור ואת המעשים שלנו, לכאלה שהם חסד, למה שאינו חסד או למה שהוא ניטרלי. במדיטציה משתמשים ב-Sempa כדי לתקן את האי-שקט והקהות כאשר אלה הופיעו, למנוע את הופעתם אם הם עומדים להופיע, ולארגן את התודעה באופן שימנע את הופעתם מלכתחילה.

3. רשום את התיקונים העיקריים שנוכל ליישם כדי להתגבר על הקהות, בהתאם לדרגת החומרה שלה.

- רמה ראשונה – קהות קלה שאינה מופיעה לעיתים קרובות.
התיקון: לאסוף את עצמנו, את כוח הרצון שלנו ואת המחשבה שלנו, ולהחליט להחזיק את האובייקט שלנו חזק יותר ולהזריק יותר אנרגיה לתודעה.
- רמה שנייה – כשהקהות מתקיפה ביתר עוצמה ולעיתים קרובות, שוב ושוב.
התיקון: להסיט במכוון את התודעה לאובייקט שמשמח אותנו, מרומם את רוחנו או לדמיין אובייקט זוהר.
- ברמה השלישית הקהות כל כך חזקה עד שהיא גורמת להרדמות ומוציאה אותנו מן המדיטציה.
התיקון: להפסיק את הישיבה, לקום, להתהלך ולהתרענן. אפשר להסתכל על השמיים המוארים בכוכבים אם זה בלילה, לחשוב על פיתוח נדיבות ומוסר יוצאי דופן ועל התוצאות הנפלאות של אלו בחיינו.

4. אחד התיקונים החשובים לקהות הוא להביא אל תודעתנו אובייקט שמשמח אותנו ומרומם את רוחנו. רשום כמה מאובייקטים אלו המופיעים בלימוד הלאם רים.

- להתמקד בסגולות הנפלאות של הבודהה.
- לחשוב על אור השמש.
- לחשוב בנפרד על כל אחד מהמשאבים וההזדמנויות הנדירים שבהם זכינו.
- לחשוב על ההזדמנות הנדירה שנקרתה לידינו לפגוש דרך זו ולתרגל אותה.
- להתמקד באובייקט קורן, זוהר.
- לעשות פולמוס אנליטי קצר על נושא מסוים כדי להרים את המיינד.
- לבחור אובייקט המרחיב את ליבנו: לדוגמה, היקף המיינד של הבודהה.
- להרהר ביתרונותיה של שלמות חדות המאמץ, השמחה בעשיית הטוב.
- להיזכר בתכונות יוצאות הדופן של שלושת היהלומים.
- להיזכר ביתרונות הבודהיציטה.
- להיזכר ביתרונות השינה.
- לחשוב כמה מדהים יהיה להשיג את המטרה האולטימטיבית שלשמה אנו מתרגלים.

שלבי המדיטציה 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 5, המשך

- לחשוב על המזל הגדול של לפגוש לאמה בחיים אלו המוביל/ה אותנו אל ההארה.
- לחשוב על המעלות הנשגבות של הלאמה שלנו.
- לחשוב על היתרונות המדהימים שמזמנים לנו עקב הקשר שלנו עם הלאמה¹
- לדמות שמש בליבנו שמזנקת לשמיים, בליווי הצליל phet! מתפוצצת ומאירה את השמיים (אפשר לחזור על כך כמה פעמים לפי הצורך).
- לדמיון גרגר פלפל בקצה האף.

5. רשום כמה גורמים שעלולים לגרום לקהות במדיטציה שלנו, וכיצד עלינו לנהוג מחוץ למדיטציה כדי למזער את הופעת הקהות בעת המדיטציה?

כדי למזער את הופעת הקהות במדיטציה שלנו, עלינו להקפיד במשך היום על הדברים הבאים:

- לא לאכול ארוחות כבדות בכלל ובמיוחד לא לפני המדיטציה.
- לא לישון בשעות היום. לישון מספיק בלילה, עדיף בין השעות 22:00-04:00.
- במשך היום לשמור על דריכות – האם אני עושה משהו טוב או נכנסת לתגובה שתגרום סבל לאחרים.

6. רשום כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את הסיבות להופעת אי-שקט, ואת האמצעים להתגבר עליו, בהתאם לעוצמה שבה הוא מופיע.

הסיבות להופעת אי שקט לפי מאסטר קמלשילה הן: מחשבות על אירוע מענג שקרה בעבר, מחשבות שמרגשות, געגועים לעבר. אלו מתגנבות למדיטציה.

המחשבות שיעזרו לנו להתגבר על אי-שקט הן:

- מחשבות על מוות וארעיות,
 - מחשבות על סוגי הסבל השונים בסמרה, כגון שלושת סוגי הסבל, ששת סוגי הסבל, שמונת סוגי הסבל.
 - הרהור בסבל של העולמות הנחותים: הגיהנום, עולם הפרטות, בעלי חיים ואלים.
 - ניתן גם לחשוב על הנזק שייגרם לנו ולאחרים אם נהיה מפוזרים כל הזמן.
- מדיטציות אלה יביאו לתחושה של חוסר סיפוק מהקיום הסמרי ויעזרו לנו להחזיר את התודעה פנימה, ואז – אל האובייקט.
- אמצעים נוספים להתגברות על אי השקט:
- ברמה ראשונה – כאשר האי-שקט מופיע בעוצמה נמוכה ולא לעיתים קרובות מדי התיקון הוא בכוח המחשבה, על ידי הרפיית-מה של האחיזה באובייקט.
 - רמה שנייה – אי-שקט שמופיע שוב ושוב, ובעוצמה גדולה יותר התיקון הוא על ידי החלפת אובייקט המדיטציה באופן זמני למשהו שיוריד אותנו, כמפורט לעיל.
 - רמה שלישית – אם המיינד הופך פרוץ ודבר לא עוזר, התיקון – זה הזמן לקום ולעשות משהו אחר.

¹ ראה קורס מוע"ר "תובנות של הדרך 2"

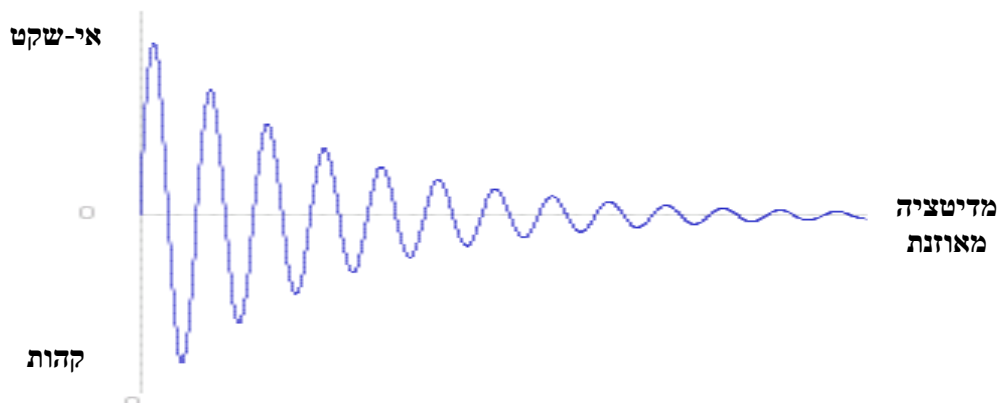
7. פרט כיצד עלינו לנהוג בין המדיטציות כדי למזער או למנוע את הופעת האי-שקט במדיטציה.

הפעולות הבאות בין המדיטציות יתמכו במזעור או מניעת אי השקט:

- לרסן את התודעה מהתמקדות בדברים שאנו משתוקקים להם;
- להשתדל לשמור על תודעה מודעות וערה במשך היום וחלקים של הלילה (בתחילתו ובסופו); לא לתת למחשבות לנדוד לכיוונים הלא נכונים או להישאר במצב של עלטה או ערפול;
- להיות על המשמר ולא להרשות להשקפה שגויה לשלוט בנו;
- לשמור על התלהבות בנוגע לאובייקט המדיטציה שלנו;
- לתחזק דריכות בנושא שמירת המוסר;
- להימנע מלישון יותר מידי;
- להימנע מעצלות ומבטלה;
- להימנע מאכילת יתר.

8. תאר את התהליך ההדרגתי שבו אנו מתגברים, בסופו של דבר, על הבעיות של קהות ואי-שקט במדיטציה שלנו.

- בתחילת התרגול אנו מתיישבים על הכרית והבעיות של אי שקט וקהות מופיעות. הדבר הראשון שנוטה להופיע הוא אי שקט בצורתו הגסה, שמתבטא בקושי להישאר עם האובייקט, בשל ההרגל המנטאלי שלנו להיסחף אחר מאוויים ואחר אובייקטים אטרקטיביים של החושים.
- אנחנו עושים מאמץ לכנס את המיינד פנימה, ולהתמקד באובייקט המנטאלי, ומשיגים מידה מסוימת של קיבוע על האובייקט. מכיוון שאיננו מאומנים בכך בתחילה, המיינד מתכנס יותר מידי פנימה, ומופיעה קהות בצורתה הגסה.
- אנו מפעילים את התיקונים השונים לקהות, מהדקים את האחיזה באובייקט וכו', אך בשל חוסר ניסיון, הסיכוי הוא שאיננו יודעים לדייק במינון, ולכן נעבור שוב למצב של אי-שקט וערות-יתר.
- אנו ממשיכים בתהליך של יישום לסירוגין של התיקונים לאי-שקט ולקהות. עם התרגול אנו נהיים מיומנים יותר בתהליך, והרמות של קהות ואי-שקט שמופיעות יפחתו, ובהדרגה יהפכו לקלות יותר.
- כעת אנו ממשיכים בתהליך, הפעם ברמות הקלות יותר של שתי הבעיות של קהות ואי-שקט, ורמות הולכות ומתעדנות.
- בהדרגה ה"גלים" שוככים ואנו מגיעים למחוז חפצנו: מדיטציה מאוזנת, של יציבות ובהירות מושלמים.



9. תאר מהי החדות (ngar) שעליה מדובר במדיטציה, ואת ההבדל שבין חדות האובייקט לבין חדות התודעה שתופסת אותו. על איזה מהם עלינו לשים את הדגש בתרגול המדיטציה שלנו?

החדות שעליה מדובר ב- ngar מתייחסת לאופן שבו התודעה ממוקדת באובייקט שלה – מיקוד שיש בו אנרגיה רבה אך לא תזזיתית, עניין רב, עוצמה וחיות.

כאשר מדובר על חדות האובייקט מתכוונים למידת המוגדרות שלו בהדמיה שלנו, עד כמה אנו מסוגלים להבחין בפרטיו השונים, ועד כמה הוא מופיע חי ו"אמיתי" לעיני רוחנו.

כל עוד לא השגנו ריכוז חד-נקודתי, יהיה לרובנו קשה לראות את האובייקט בבירור רב, אך אם נתרגל באופן סדיר איכות ההדמיה תתפתח מעצמה, עם הזמן.

במהלך התרגול שלנו עלינו לשים דגש על הבהירות והחדות של המינד שתופס את האובייקט – אלו האיכויות שמופרעות על ידי הקהות בדרגותיה השונות, ואת אלו אנו יכולים לשפר במהלך התרגול.

10. נאמר שההבחנה בין מדיטציה שיש בה קהות בצורתה הקלה ובין מדיטציה טובה של ריכוז חד נקודתי הוא מאוד עדינה ולא קלה לאיתור. הסבר מהו הגורם החשוב שמבדיל בין שני אלו, ומהי ההנחיה שממנה יש להיזהר כדי להימנע מן הסוג הגרוע. לסיכום, ציין למי, לפי פאבונגקה רינפוצ'ה, עלינו להודות על הלימוד המדויק והמושיע על מדיטציה טובה.

בהחלט ייתכן מצב שבו המינד שרוי בקהות קלה ולא נבחין בכך. הגורם החשוב שמבדיל בין קהות קלה למדיטציה של ריכוז חד נקודתי הוא ה- Ngār – שהוא החדות, האינטנסיביות והעוצמה.

༥༩།

Ngar

ולכן קריטי להיות מודעים לגורם זה לאורך כל התהליך.

בעניין זה ג'ה צונגקאפה מזהיר אותנו מללכת בעקבות הנחייה ששומעים לא מעט ש"הרפייה טובה היא מדיטציה טובה". הרפייה טובה אכן נחוצה כדי להצליח במדיטציה, אך היא עצמה אינה מספיקה, שכן היא רק מתקנת את הנטייה לאי-שקט, ולעומת זאת עלולה להגביר את הקהות. הנחייה שכזו עלולה להוביל אותנו לסוג מדיטציה שיש בו יציבות ובהירות, אך הוא נעדר חדות, ואינו מסוגל להביא אותנו אל הפלטפורמה שתאפשר לנו להשיג תובנות עמוקות של הדרך.

פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שעלינו להודות לג'ה צונגקאפה הגדול על כך שליקט וביאר בצורה מושלמת, מתוך המקורות הקלאסיים, חומר מדויק, מלא ומושיע של לימוד על מדיטציה טובה.