

TIBETAN BUDDHIST DHARMA GLOSSARY- HEBREW

ENGLISH / ORIGINAL TERM	HEBREW TRANSLATION	DEFINITION
AFFLICTIVE/DISTURBING EMOTIONS AND ATTITUDES, DELUSIONS	<b>עמדות ורגשות עוכרים</b>	כל מצב תודעה המערפל את תפיסת המציאות, העוכר את שלוותנו ומביא לאומללות מנטלית המדאיגה, מייסרת ומענה את רוחנו. שלושה סוגים עיקריים: היקשרות (או תשוקה/תאוה); כעס (או שנאה/סלידה/עוינות); בערות (או בלבול).
ANALYTICAL MEDITATION	<b>מדיטציה אנליטית</b>	ניתוח של מושא המדיטציה כדי למצוא ולהבין את טבעו.
ANGER	<b>כעס</b>	מצב תודעה הנובע מגישה מנטלית לא נכונה, המגזימה בתכונותיו השליליות של מושא הכעס והמעוררת סלידה כלפיו, ובדרך כלל גם רצון לפגוע בו. תוצאתו סבל.
ANIMAL REALM	<b>בעלי חיים</b>	אחד מששת סוגי היצורים החיים במעגלי הקיום. שייך למצבי הקיום התחתונים. (ר' SIX REALMS OF EXISTENCE)
ANTIDOTES	<b>תרופות-נגד</b>	תכונות ראויות תובנות ופעולות שפיתוחן ויישומן תורמים להפחתה בעוצמת הרגש העוכר עד לסילוקו הסופי.
APPEARANCES	<b>חזות הדברים</b>	מראית העין של הדברים, האופן שבו התופעות נראות לתודעתנו. אנו תופסים את אופן קיומן של התופעות על סמך החזות הזאת, השונה מהאופן שבו הן מתקיימות למעשה.
ARYA	<b>אַרְיָא (סנסקריט)</b>	נעלה (בניגוד ליצור רגיל), המאמן את רוחו שהשיג ראייה חודרת ישירה של המציאות.
ASPIRING BODHICITTA / AWAKENING MIND	<b>התודעה הניעורה כשאיפה / תודעת ההארה כשאיפה</b>	התודעה שכוונתה להשיג ערות מלאה למענם של כל היצורים החיים, כשהיא עדיין ברמת הרצון בלבד (בניגוד לתודעה הניעורה כמעשה).
ATTACHMENT	<b>היקשרות</b>	מצב תודעה הנובע מגישה מנטלית לא נכונה, המגזימה בתכונותיו החיוביות של מושא ההיקשרות ובכוח משיכתו ומביאה לחוסר רצון להינתק ממנו. תוצאתה סבל.
BEGINNINGLESS TIME	<b>זמן ללא ראשית</b>	לפי התפיסה הבודהיסטית, לא קיימת נקודת התחלה לקיומם של היצורים החיים, כלומר התודעה היא זרם מתמשך, ללא ראשית, המשתנה ללא הרף. לפיכך גם הזמן, המודד את ההשתנות, הוא ללא ראשית.
BODHICITTA / AWAKENING MIND	<b>בוֹדְהִי־צִי־טָה (סנסקריט) / התודעה הניעורה / תודעת ההארה</b>	תודעת ההארה, התודעה הניעורה, רוח ההארה, התודעה שכוונתה להשיג ערות מלאה, הארה שלמה, למען רווחתם של כל היצורים החיים.
BODHISATTVA	<b>בוֹדְהִי־סַטְוָה (סנסקריט)</b>	יצור חי שבתודעתו נוכחת תמיד הכוונה להשיג ערות מלאה, הארה שלמה, כדי שיוכל להביא תועלת מרבית לכל בעלי התודעה.
BUDDHA	<b>בוֹדְהָה (סנסקריט)</b>	המואר/הניעור/היודע-כול; יצור חי שניעור מבערותו והשתחרר מכל הרגשות העוכרים, זרעיהם ורישומיהם, שפיתח את כל המעלות עד לשלמות והשיג את ידיעת-הכול.
BUDDHA NATURE	<b>טבע הבודהה</b>	הפוטנציאל להשגת ההארה השלמה המצוי בכל בעלי התודעה.
BUDDHAHOOD	<b>בוֹדְהָהוּת</b>	מצב הערות המלאה, ההארה השלמה, רמת ההתפתחות הרוחנית הגבוהה ביותר, השגת מצב של סילוק כל הרגשות העוכרים, זרעיהם ורישומיהם, פיתוח כל המעלות, לרבות חוכמה, עד לשלמות, והשגת מצב של ידיעת-הכול.
CALM ABIDING	<b>שהייה בשלווה</b>	מצב ריכוז רב עוצמה, שבו שכנו כל הסחות הדעת, והתודעה שוהה במושאה הנבחר מאליה, ללא מאמץ, ברציפות, בשמחה, בגמישות, בצלילות וביציבות איתנה.
CIRCUMAMBULATION	<b>הקפות</b>	נערכות סביב מקום קודש (מקדש, סטופה וכד') בכיוון השעון. פעולה פיזית שבאמצעותה צוברים פוטנציאל זכות. פעולת ההקפה מבטאת את האמונה העמוקה ואת הקרבה שחשים למקום שסביבו עורכים את ההקפות.

CLEAR LIGHT	<b>אור צלול</b>	הרמה המעודנת ביותר של התודעה, המכונה גם התודעה ההיולית. רמה זו של רצף התודעה היא ללא ראשית וללא קץ, מגיעה מהחיים הקודמים וממשיכה לחיים הבאים.
COMPASSION	<b>חמלה</b>	הרצון שהיצורים החיים האחרים יהיו משוחררים מסבל ומגורמיו.
CONSEQUENCE SCHOOL	<b>אסכולת התוצאה (בסנסקריט: פרסנגיקה)</b>	תת-אסכולה של אסכולת דרך האמצע (ע"ע), שאת השקפתה אנו מחשיבים כתיאור המעמיק ביותר של אופן קיום התופעות וכיצד הן נתפסות. היא דוגלת ברעיון שהתופעות, משום שהן מתהוות באופן תלוי, הן ריקות מקיום בזכות-הן, מצידן-הן, בפני עצמן, מכוח-עצמן, באופן בלתי תלוי.
CONTINUITY OF CONSCIOUSNESS, CONTINUUM OF CONSCIOUSNESS	<b>רצף התודעה</b>	זרם מתמשך של רגעי תודעה ללא ראשית, המשתנה ללא הרף וקיים ברציפות.
CONVENTIONAL PHENOMENA	<b>תופעות מוסכמות</b>	מכלול התופעות על כל סוגיהן. אופן קיומן הממשי אינו כפי שנראה לנו.
CONVENTIONAL TRUTH	<b>אמת מוסכמת</b>	מציאות מוסכמת, מגוון התופעות שאנו תופסים באופן רגיל באמצעות חושינו והתודעה המנטלית. ברמה הגסה – תופעות אלו נראות לנו כקיימות בפני עצמן, באופן בלתי תלוי, ובשל התפיסה המוטעית המולדת הזאת אנו סוברים שהן קיימות כפי שהן נראות. ברמה המעודנת – קיומן של כל התופעות כתיג בלבד, ככינויים המוצמדים אל בסיס התיג באמצעות מחשבה ושם. הבנת הרמה המעודנת מושגת רק לאחר הבנה חודרת של הריקות.*
CYCLIC EXISTENCE	<b>מעגלי הקיום</b>	סמקרה, מחזוריות סבל הלידה מחדש, החיים והמוות, הנובעת מהקרמה – הפעולות ותוצאותיהן. הפעולות מונעות על-ידי הרגשות העוכרים, שבבסיסם הבערות.
DEDICATION OF MERIT	<b>הקדשת פוטנציאל הזכות</b>	הבעת כוונה לייעד את פוטנציאל הזכות שנצבר ממעשים טובים להגשמת מטרות ראויות
DEGENERATE TIMES	<b>זמנים מנוונים</b>	תקופה שבה היצורים החיים שוקעים יותר ויותר בפעילויות שליליות, תקופה של עימותים ומחלוקות.
DEPENDENT ARISING/ORIGINATION	<b>התהוות תלויה</b>	בואן לידי קיום של התופעות באופן תלוי בגורמים אחרים, שלא מכוח-עצמן. קיימות שלוש רמות של תלות: תלות בגורמים ובתנאים, תלות בחלקים ותלות בתיג של שם ומחשבה.
DESIRE	<b>תשוקה</b>	מצב תודעה הנובע מעמדה מנטלית לא נכונה, המגזימה ביתרונותיו של מושא התשוקה והמעוררת היקשרות כלפיו, ובדרך כלל גם רצון להשיגו. תוצאתה סבל.
DHARMA	<b>דְהַרְמָה (סנסקריט)</b>	תורה, חוק, אמת; בודהה-דהרמה: משנתו של הבודהה. פירושה היפסקות הסבל והדרך המובילה להיפסקות זאת. הדהרמה היא המקלט הממשי, המגן על המתרגל באמצעות העשייה הרוחנית של הימנעות מפעולות שליליות, ביצוע פעולות חיוביות ושאיפה להגיע ללידה-מחדש רצויה ולהארה
EMPTINESS	<b>ריקות</b>	הביטוי המלא: ריקות מקיום מעצם מהותן של התופעות; האמת המוחלטת, טבען הבסיסי של התופעות, האופי הסופי שלהן, ההיעדר הטבעי של קיום בלתי תלוי של התופעות, מצדן-הן, בפני עצמן, מכוח-עצמן. מה שנתפס על-ידי התודעה המשתמשת בהיגיון מנומק בניחוח טבען הבסיסי של התופעות.
ENGAGING BODHICITTA / AWAKENING MIND	<b>התודעה הניעורה כמעשה / תודעת ההארה כמעשה</b>	יישומה של התודעה הניעורה הנוכחת מאליה תמיד בזרם התודעה של בודההיסטווה. התהליך להשגתה: רכישת היכרות ממושכת באמצעות מדיטציה על התודעה הניעורה כשאיפה, קבלת נדר הבודההיסטווה ועיסוק במעשה הרוחני של שש השלמויות. התודעה הניעורה כמעשה פירושה נוכחות בו-זמנית של שני מצבי תודעה – התודעה הניעורה עם עשייה רוחנית של אחת משש השלמויות.
ENLIGHTENMENT (COMPLETE/PERFECT ENLIGHTENMENT, AWAKENING)	<b>הארה (הארה שלמה / הארה מושלמת, ערות)</b>	רמת ההתפתחות הרוחנית הגבוהה ביותר, השגת מצב של סילוק כל הרגשות העוכרים, זרעיהם ורישומיהם, פיתוח כל המעלות עד לשלמות, והשגת מצב של ידיעת-הכול.
EQUANIMITY	<b>מידת ההשתוות</b>	מצב תודעה של התייחסות מאוזנת ושווה לכל מושאי התודעה, ללא אפליה ביניהם.
ETERNALISM	<b>קביעות הקיום</b>	השקפה פילוסופית הדוגלת בקיצוניות של קיום בלתי תלוי. העמדה הקיצונית ההפוכה לה היא "ניהיליזם" (ע"ע).

EXTERNAL PHENOMENA	<b>תופעות חיצוניות</b>	מושאי התודעה שאינם קשורים לתודעה.
FORCE OF FAMILIARITY	<b>כוח ההתוודעות</b>	הכוח שבהתרגלות התודעה אל המושא (של הלמידה או של המדיטציה), מתוך התוודעות חוזרת ונשנית אתו, המקרבת אותו והופכת אותו למעין טבע שני.
FORM BODY	<b>גוף החומר</b>	בסנסקריט: רופֶאקֶא'ה; אחד מגופי הבודהה
FOUR SEALS	<b>ארבעת סוגי החותם</b>	מאפייני ההשקפה הבודהיסטית המקובלים על כל האסכולות הפילוסופיות הבודהיסטיות: 1. כל התופעות המורכבות הן ארעיות; 2. כל הדברים הנגועים מאמללים; 3. כל התופעות ריקות מקיום מעצם מהותן ונעדרות עצמי; 4. נירוונה היא שלוה.
GELUG	<b>גְלוֹק (טיבטית)</b>	אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי, המסורת הצעירה ביותר והגדולה ביותר (מספרית). נוסדה על-ידי צונגקהאפה בסוף המאה ה-14, על בסיס מסורת הקאדאם. ידועה גם בשם מסורת הקאדאם החדשה.
GODS	<b>ישויות שמימיות (בסנסקריט: דְוָה)</b>	אחד מששת סוגי היצורים בעלי התודעה במעגלי הקיום. שייך לצורות היקום העליונות. יצורים שמימיים המכורים להנאות. (ר' SIX REALMS OF EXISTENCE).
HELL BEINGS	<b>יצורי שאול</b>	אחד מששת סוגי היצורים בעלי התודעה במעגלי הקיום. שייך לצורות הקיום התחתונות. קיום מסוג זה כרוך בסבל קיצוני. (ר' SIX REALMS OF EXISTENCE).
HINAYANA	<b>הינַא'אנָה (סנסקריט)</b>	(האר THE LESSER/FUNDAMENTAL VEHICLE)
IGNORANCE	<b>בערות</b>	חשכת התודעה, האי-יכולת הזמנית להכיר את טבען הבסיסי של התופעות.
IMPERMANENCE	<b>ארעיות</b>	היותן של התופעות שמקורן בגורמים ובתנאים בנות-חלוף. ברמה הגסה, הנראית לעין, הארעיות מתבטאת במוות, בהרס, בהתפוררות וכו'. ברמה המעודנת יותר היא באה לידי ביטוי בשינויים הזעירים ביותר המתרחשים מדי רגע.*
IMPRINTS	<b>רישומים</b>	העקבות המוטבעים בזרם התודעה של היצור החי על-ידי הפעולות הפיזיות, המילוליות והמנטליות שהוא מבצע. התנסויות היצור החי הן תוצאה של הבשלת רישומי פעולותיו.
INTERNAL PHENOMENA	<b>תופעות פנימיות</b>	התודעה עצמה המתבוננת במושאים ומושאי התודעה הקשורים אליה (כמו הגוף וכל היבטיו – יכולות החושים, היכולת המנטלית וכו').
KADAM	<b>קָאדָאם (טיבטית)</b>	מסורת בבודהיזם הטיבטי. נוסדה על-ידי אָטִישָה במאה ה-11. קָא – מכלול תורתו של הבודהה, דָאם – יישום תורת הבודהה. המעשה הרוחני העיקרי – אימון התודעה כאמצעי לפיתוחה של התודעה הניעורה. שימשה בסיס למסורת הגְלוֹק שנוסדה על-ידי צונגקהאפה בסוף המאה ה-14.
KAGYU	<b>קָגְיוֹ (טיבטית)</b>	אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי. נוסדה על-ידי מֶאֶרְפָה במאה ה-11. שושלת של מדיטציה ושל פילוסופיה. התרגול הרוחני המיוחד לה הוא מְהָאמוֹדְרָה (החותם הגדול)*.
KARMA	<b>קָרְמָה (סנסקריט)</b>	הפעולות הפיזיות, המילוליות והמחשבתיות ומניעיהן. כל פעולה שאנו מבצעים מטביעה את רישומה בתודעתנו ובסביבתנו. כל התנסויותינו בהווה הן עקב הבשלת תוצאותיהן של פעולות שביצענו בעבר. (ראה LAW OF KARMA)
LAW OF CAUSE & EFFECT, LAW OF CAUSALITY	<b>חוק הגורם והתוצאה</b>	חוק טבע, היחס בין הגורם והתוצאה, העיקרון שלכל דבר ארעי יש גורמים ותנאים שהתכנסותם יחדיו ברגע מסוים תביא להתהוותו. לדוגמה: הזרע והנבט.
LAW OF KARMA	<b>חוק הקרמה</b>	מקרה פרטי של חוק הגורם והתוצאה, העיקרון של גורם-תוצאה בין פעולותינו ובין התנסויותינו. כל פעולה שאנו מבצעים מטביעה את רישומה בזרם התודעה שלנו. התנסויותינו הן תוצאה של הבשלת רישומי פעולות שביצענו בעבר. פעולות שאינן ראויות יובילו לסבל, פעולות ראויות יביאו אושר; הפוטנציאל הקרמי מתעצם עם הזמן ויכול להניב תוצאה גדולה בהרבה מהגורם עצמו; ללא גורם מתאים לא תהיה תוצאה; גורם קרמי שנוצר לעולם לא יאבד.

LIBERATION	<b>חירות</b>	נירוואנה, מצב של שחרור מסבל, מהיוולדות מחדש שלא מרצון בהשפעת פעולות נגועות הנובעות מעמדות ומרגשות עוכרים. מצב זה מושג באמצעות סילוק כל הרגשות העוכרים וזרעיהם.
MAHAYANA	<b>מַהַאֵיָאָנָה (סנסקריט)</b>	(ראה THE GREAT/UNIVERSAL VEHICLE)
MAITREYA	<b>מַיִטְרֵיָה (סנסקריט)</b>	הבודהיסטווה של טוב-הלב האוהב, התגלמות התכונה המוארת של טוב-לב אוהב. הוא הבודהה של העתיד.
MANJUSHRI	<b>מַנְגְ'וֶשְׁרִי (סנסקריט)</b>	הבודהיסטווה של החוכמה, התגלמות החוכמה המוארת.
MASTER	<b>מאסטר</b>	מורה-הרוח שהוא בעל ניסיון אמיתי, המיומן בשלושת האימונים העליונים – של מוסריות, של ריכוז ושל חוכמה.
MEDITATION	<b>מדיטציה (בטיבטית: גוּם)</b>	פירוש המונח בטיבטית: התרגלות, הגעה להתוודעות טובה וקרובה עם מושא המדיטציה, יצירת התוודעות מתמשכת עם מושא ראוי כדי להביא לתמורה בתודעה. מנקודת מבט בודהיסטית קיימים שני סוגי מדיטציה – מדיטציה של ייצוב ומדיטציה אנליטית.
MERIT	<b>פוטנציאל זכות</b>	האנרגיה החיובית הנצברת (כפוטנציאל) עקב עשייה ראויה.
METHOD AND WISDOM	<b>השיטה והחוכמה</b>	שני היבטים של הדרך להארה. השיטה – האמצעים להשגת הארה, הכוללים חמלה, אהבה, כוונה אלטרואיסטית וכו'. החוכמה – הבנת היעדר עצמיות, הבנת טבע המציאות. יש לשלב שני היבטים אלה תמיד ולעולם לא לנתקם זה מזה.
MIND / CONSCIOUSNESS	<b>תודעה</b>	מה שהוא צלול ויודע; באמצעותה היצור החי תופס את עולם התופעות, מודע לו, מכיר ומבין אותו. התודעה מסווגת לשישה סוגים עיקריים – חמש תודעות החושים (ראייה, שמיעה, הרחה, טעימה ומישוש) והתודעה המנטלית.
MINDFULNESS	<b>נתינת דעת</b>	שיטה לשמירת התודעה ברציפות על מושאה. זוהי תרופת הנגד לשכחות. פיתוחה והעצמתה נעשים באמצעות החזרת התודעה למושא שוב ושוב.
NEGATIVE STATE OF MIND	<b>מצב תודעה שלילי / שאינו ראוי</b>	מצב תודעה העוכר את רוחנו וגורם לנו סבל. לדוגמה: כעס, היקשרות, קנאה, 'הירות וכו'.
NIHILISM	<b>ניהיליזם</b>	השקפה פילוסופית הדוגלת בקיצוניות של אי-קיום מוחלט. העמדה הקיצונית ההפוכה לה היא "קביעות הקיום" (ע"ע).
NIRVANA	<b>נִירוּוָאנָה (סנסקריט)</b>	חירות, מצב של שחרור מסבל, מכורח ההיוולדות מחדש במסמרה כתוצאה של פעולות נגועות הנובעות מגישות ומרגשות עוכרים. מצב זה מושג באמצעות סילוק כל הגישות והרגשות העוכרים וזרעיהם.
NYINGMA	<b>נִינְגְמָה (טיבטית)</b>	אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי, הוותיקה שבהן. נוסדה על-ידי פֶאדְמָאסַאמְבְּהֵנוּה בתחילת המאה התשיעית. דגש על התרגול הרוחני הטנטרי ותרגול דְזוּגְצֵן (השלמות הגדולה). *
OMNISCIENCE	<b>ידיעת-כול</b>	מצב תודעה המאפיין את הרמה הרוחנית של ערות מלאה, ידיעה בו-זמנית של כל התופעות שבשלושת הזמנים (עבר, הווה, עתיד).
OPPONENT POWERS	<b>כוחות נוגדים</b>	ארבעה כוחות שהפעלתם מאפשרת טיהור שליליות הפעולה שבוצעה: כוח החרטה; כוח הטיהור באמצעות פעולות חיוביות; כוח ההחלטה הנחושה שלא לעסוק בפעולות שליליות בעתיד; כוח ההסתמכות על מושאי המקלט ופיתוח בודהיציטה (תודעת הארה).
PERMANENCE	<b>קביעות</b>	אי-ארעיות, היעדר של שינוי מדי רגע ברגע.
PHENOMENA	<b>תופעות</b>	See CONVENTIONAL, EXTERNAL, INTERNAL, ULTIMATE PHENOMENA

PRACTICE	מעשה-הרוח, תרגול-הרוח	העשייה הרוחנית, תרגול-הרוח, מימושם של עקרונות התורה הבודהיסטית הלכה למעשה. אמצעי מעשה-הרוח כוללים: הקשבה, קריאה ושינון של עקרונות אלה; חשיבה וניתוח הנלמד; מדיטציה להפנמת הנלמד ולמיזוג בפעילויות היומיום. אופני פעולה והליכים אלה מכוונים ישירות ובעקיפין לעיצוב התודעה הבלתי נשלטת ולהטלת משמעת עליה, מתוך הכנעת היבטיה השליליים והעצמת היבטיה החיוביים.
PRACTITIONER	מתרגל-הרוח	המאמן את רוחו, אדם העוסק במעשה-הרוח הבודהיסטי, הפועל להשגת שליטה בתודעה לשם הימנעות מפעולות שאינן ראויות ולשם פיתוח והגברת סגולות ראויות, והמונע על-ידי שאיפה להשגת לידה מחדש רצויה בעתיד (הרמה ההתחלתית), או שאיפה לחירות אישית (רמת הביניים), או שאיפה להארה שלמה למען רוחת כל היצורים החיים (הרמה העליונה).
PROSTRATIONS	השתחויות	נערכות בפני דימויים מייצגים של ישויות מוארות או בפני מורים רוחניים כדרך לחלוק להם כבוד. פעולה פיזית שבאמצעותה צוברים פוטנציאל זכות. מטרתה הכנעת הגאווה, והיא מבטאת את הרצון לפתח מעלות כמו אלה שיש למושא ההשתחוות.
REFUGE	מקלט	ראה בקשת מקלט. (TAKING REFUGE)
SAKYA	סַאקְיָה (טיבטית)	אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי. נוסדה על-ידי קהון קונצ'וק ג'ילפו במאה ה-11. התרגול הרוחני העיקרי הוא "לאם דְרָה" (דומה ללאם-רים, שלבי הדרך אל ההארה). *
SANGHA	סנגה (סנסקריט)	הקהילה הרוחנית ההולכת בדרך של הבודהה.
SELFHOOD / SENSE OF SELF	עצמיות	זהות עצמית, מהות עצמית, היותן של התופעות קיימות מעצם טבען, מכוח-עצמן, מצדן-הן, ללא תלות באחרים. מושא השלילה של השקפת היעדר העצמי.
SELFLESS	היעדר-עצמי	ריקות, היעדר קיום מעצם מהותו, טבען הבסיסי של התופעות. מסווג להיעדר-עצמי של היצור החי ולהיעדר-עצמי של תופעות אחרות. ע"ע אמת מוחלטת.
SHAKYAMUNI BUDDHA	בוּדְהָה שַאקְיָאמוּנִי	דמותו ההיסטורית של גְאוּטָאמָה סִידְהָאָרְתָה, בן המאה השישית לפנה"ס (563 – 483 לפנה"ס). אביו היה מלך שבט שַאקְיָה שבצפון הודו. הוא חי בארמון המלכות, נישא ונולד לו בן. מתוך התבוננות בדברים הבין את טבעם של מעגלי הקיום – מחזורי הכאב והסבל של הלידה, המחלות, ההזדקנות והמוות – ובגיל 29 עזב את משפחתו ואת חיי הרווחה שבארמון ויצא למסע חיפוש רוחני אחר הדרך לשחרור ממעגלי הקיום. בגיל 35, מקץ שש שנות לימוד אצל טובי המורים בני זמנו, תרגולים סגפניים ומדיטציות עמוקות, השיג הארה בבוּדְ-גְאָיָה ומאז כונה בּוּדְהָה (הנִיעוּר) שַאקְיָאמוּנִי (החכם משבט השַאקְיָה). המשיך ללמד את משנתו (ראה: לסובב את גלגל הדהרמה) עד שעבר מן העולם בגיל 80.
SHAMATHA / STABILIZING MEDITATION	מדיטציה של ייצוב (בסנסקריט: שמטה)	תרגול שבו ממקדים את התודעה באופן חד-נקודתי במושא המדיטציה. *
SIX REALMS OF EXISTENCE	ששת עולמות הקיום	לפי ההשקפה הבודהיסטית מעגלי הקיום מורכבים משש צורות קיום שונות; שלוש צורות קיום עליונות – ישויות שמימיות, ישויות שמימיות למחצה ובני אנוש, ושלוש צורות קיום תחתונות – בעלי חיים, רוחות רעבות ויצורי שאול.
STUPA	סְטוּפָה (סנסקריט)	דימוי מייצג של התודעה המוארת. עשוי מחומרים שונים ובגדלים שונים, אך תמיד בעל צורה ויחסים מוגדרים. לעתים קרובות מכיל שרידים של מורה רוחני גדול.
SUCHNESS	כְּכוּת	אופן קיומן של התופעות כפי שהן, הטבע הבסיסי של המציאות. (ראה EMPTINESS)
SUTRA	סוּטְרָה (סנסקריט)	דרשות הבודהה המהוות את החטיבה השנייה מבין שלוש החטיבות של הכתבים הבודהיסטיים, והכוללות את הדרך המשותפת לכל המסורות הבודהיסטיות, הלימוד הכללי שכל אחד יכול לתרגלו.

TAKING REFUGE	<b>בקשת מקלט</b>	בקשת הכוונה לדרך הנכונה משלוש האבנים היקרות – מהבודהה (המורה), מהדהרמה (תורתו) ומהסנגהה (הקהילה הרוחנית) – מתוך הסתמכות מלאה ומתמדת עליהם, מתוך אמון מוחלט בהם ושכנוע עמוק ביכולתם להגן מפני סבל ופחד. *
TANTRA	<b>טַנְטְרָה (סנסקריט)</b>	הדרך הסודית המיועדת למתרגלים רוחניים מתקדמים מהרמה הגבוהה ביותר. דרך זו כוללת שימוש באמצעים כמו הדמיות, מַנְטְרוֹת (צירופי הברות בסנסקריט המהווים נוסחאות אנרגטיות המגינות על התודעה), מוזרות (תנוחות ידיים) ומַנְדְּלָה (מעגל, דימוי מייצג רב-משמעויות של היבט הידע המואר המתגלם בסביבה פיזית טהורה וביצורים החיים שבה).
TEACHINGS	<b>תורה</b>	עצתו של הבודהה המועברת באמצעות המורים לדורותיהם, הן בכתבים והן בהוראה בעל-פה.
TEN NON-VIRTUES / NON-VIRTUOUS ACTIONS	<b>עשר הפעולות השליליות</b>	עשרה סוגים שונים של פעולות הפוגעות באחרים ובנו – שלושה סוגים של פעולות פיזיות: הרג, גניבה, התנהגות מינית בלתי נאותה; ארבעה סוגים של פעולות מילוליות: שקר, אמירה מפלגת, התעללות מילולית, דיבורים חסרי טעם; שלושה סוגים של פעולות מחשבתיות: חמדנות, כוונה להרע, השקפות מוטעות.
TEN VIRTUES / VIRTUOUS ACTIONS	<b>עשר הפעולות החיוביות</b>	עשרה סוגים של פעולות המועילות לאחרים ולנו. הימנעות מעשיית עשר הפעולות השליליות.
THE FOUR NOBLE TRUTHS	<b>ארבע אמיתות הנעלים</b>	הלימוד הראשון שהעניק בודָהָה שאֶקְיָאמוֹנִי לאחר שהשיג הארה שלמה - הסיבוב הראשון של גלגל הדהרמה. ארבע האמיתות הן: אמת הסבל; אמת גורמי הסבל; אמת היפסקות הסבל; ואמת הדרך להיפסקות הסבל. *
THE GREAT/UNIVERSAL VEHICLE (MAHAYANA)	<b>המוביל האוניברסלי / מוביל הכלל / המוביל הגדול</b>	בסנסקריט: מְהָאֵיָאנָה (בניגוד ל- THE LESSER/FUNDAMENTAL VEHICLE ע"ע), אוסף זרמים בודהיסטיים השמים דגש על גישת הבודהיצי'טה, כלומר מטרת התרגול הרוחני היא להשיג הארה שלמה למענם של כל היצורים החיים. *
THE LESSER/FUNDAMENTAL VEHICLE (HINAYANA)	<b>המוביל הבסיסי / מוביל היחיד / המוביל הקטן</b>	בסנסקריט: הִינְאָנָה (בניגוד ל- THE GREAT/UNIVERSAL VEHICLE ע"ע), תרגול רוחני בודהיסטי במטרה להשיג חירות אישית. *
THE MIDDLE WAY	<b>דרך האמצע</b>	בסנסקריט: מְאָדְהֵאֶמְקָה; אחת מארבע האסכולות הפילוסופיות הבודהיסטיות. דוגלת באופן קיום המשוחרר משתי ההשקפות הקיצוניות – השקפת המוחלטות, הרואה את התופעות כקיימות בפני עצמן, באופן בלתי תלוי, וההשקפה הניהיליסטית, הדוגלת באי-קיום מוחלט.
THE PATH	<b>הדרך</b>	לפי ההשקפה הבודהיסטית, הדרך היא מעשה-הרוח שאנו לוקחים על עצמנו מתוך שאיפה אמיתית ומתמדת לשחרור מכל סבל. באמצעות תרגול-הרוח הזה אפשר להשיג חירות והארה שלמה.
THE SIX PERFECTIONS	<b>שש השלמויות</b>	שישה סוגים של מעשי בודהיסאטווה; תרגולים רוחניים שמטרתם הארה שלמה, שיש לפתחם עד לדרגת שלמות. שש השלמויות הן: נדיבות, מוסריות, סבלנות, מאמץ נלהב לפעולה חיובית, ריכוז, חוכמה.
THE THREE JEWELS	<b>שלוש האבנים היקרות</b>	שלושת מושאי המקלט: הבודהה (המורה), הדהרמה (תורתו) והסנגהה (הקהילה הרוחנית ההולכת בדרכו).
THE THREE TRAININGS	<b>שלושת האימונים</b>	האימון במוסריות, האימון בריכוז והאימון בחוכמה. אימון במוסריות הוא אימון התודעה בשמירת כללי המוסר, כלומר הימנעות מפעולות שאינן ראויות ועיסוק בפעולות ראויות. אימון בריכוז הוא אימון התודעה בהשגת מצב מנטלי של התמקדות חד-נקודתית במושא ראוי. אימון בחוכמה הוא אימון ופיתוח התודעה המבחינה בטבע התופעות ומנתחת אותן.
THE ULTIMATE AIM	<b>המטרה המוחלטת</b>	המטרה הסופית, השגת הארה שלמה למענם של כל היצורים החיים.
TO TAME THE MIND	<b>לאלף את התודעה</b>	לעצב את התודעה הסוררת ולהטיל עליה משמעת, באמצעות הכנעת היבטיה השליליים והעצמת היבטיה החיוביים.

TO TURN THE WHEEL OF DHARMA	<b>לסובב את גלגל הדהרמה</b>	דימוי המתאר את הקניית לימוד התורה הבודהיסטית. בודהה שאקיאמוני סובב את גלגל הדהרמה שלוש פעמים. בפעם הראשונה לימד את ארבע אמיתות הנעלים (ע"ע); בפעם השנייה לימד את סוטרות שלמות החוכמה; בפעם השלישית לימד סוטרות שבאו להבהיר את הטעון הבהרה, המציגות השקפה פילוסופית (צ'יטמטרה) המשמשת קרש קפיצה להבנת סוטרות שלמות החוכמה.
TRUE EXISTENCE	<b>קיום אמיתי</b>	מושג השלילה של הריקות; קיום באופן בלתי תלוי, האופן שבו הבערות (התפיסה המוטעית בנוגע לאופן קיומן של התופעות) תופסת את מושאה. עפ"י השקפת פרסנגיקה (אסכולת התוצאה, ע"ע) מונחים נרדפים ל"קיום אמיתי" הם: קיום מעצם מהותו, קיום בפני עצמו, קיום אובייקטיבי, קיום מעצם טבעו, קיום בזכות עצמו, קיום מצדו-הוא, קיום מוחלט, קיום מכוח-עצמו, קיום ממשי, קיום אינהרנטי.
TRUTH BODY	<b>גוף האמת</b>	בסנסקריט: דהרמאקאיה. אחד מגופי הבודהה
ULTIMATE PHENOMENA	<b>תופעות מוחלטות</b>	הטבע המוחלט של התופעות, האופן שבו הן קיימות למעשה, כפי שהן.
ULTIMATE TRUTH	<b>אמת מוחלטת</b>	מציאות מוחלטת, ריקות התופעות מקיום מעצם מהותו, טבען הבסיסי של התופעות, היעדר קיום מעצם מהותו, בפני עצמו, מצדו-הוא, בלתי תלוי. מה שנתפס על-ידי תודעה המשתמשת בהיגיון מנומק בניתוח טבען הבסיסי של התופעות.*
VIRTUOUS STATE OF MIND	<b>מצב תודעה ראוי</b>	מצב תודעה המעלה כוונות ומחשבות טובות, המובילות לפעולות ראויות שיניבו אושר. לדוגמה: חמלה, אהבה, אמונה, נדיבות, סבלנות וכו'.
WORLDLY CONCERNS	<b>דאגות ארציות</b>	דאגות העולם הזה, שמונה עמדות הנוטות לשלוט בחיינו. בדרך כלל: השתוקקות לארבעה מצבים – תשבחות, הצלחה, עושר, תהילה; שאיפה להימנע מארבעה מצבים – עלבונות, כישלון, עוני, אי-הכרה בערכנו.

Compiled and translated by Gilah Panfil in September 2011 for the benefit of students of Tushita Meditation Centre, McLeod Ganj India ([www.tushita.info](http://www.tushita.info)), and beyond. Assistance also gratefully received from Oren Hanner and Shahr Tene.