



שלבבי המדיטציה 3 תשובות לשיעורי בית

שיעור 1

1. בחלק זה של הלימוד על שלבבי המדיטציה נסתמך, בנוסף לטקסט של מאסטר קמלשילה, גם על הסוטר'ה' מלך הריכוז'. רשום את שמה המלא (גם בטיבטית) והסבר את החלקים השונים של השם.

שמה של הסוטר'ה' בסנסקריט:

Arya sarva dharma samatha vipanscitta Samadhi raja sutra

בטיבטית:

འཕགས་པ་ཚེས་ཐམས་ཅད་གྱི་རང་བཞིན་མཉམ་ཉིད་རྣམ་པར་སྤྲོས་པ་
ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོའི་མདོ།

*Pakpa cho tamche kyi rang shin nyam nyi nam par tropa
ting nge dzin kyi gyalpo'i do*

Pakpa - נשגב, עליון, אציל

cho tamche - כל התופעות.

rang shin – טבע

nyam nyi – שוויון,

nam par tropa – ביאור מפורט,

ting nge dzin – ריכוז

gyalpo – מלך

Do - סוטר'ה'

הסוטר'ה' הנשגבה של "מלך הריכוז" – ביאור מפורט על השוויון של כל התופעות.

2. תן את ההגדרה של "דבר" או "דבר מתפקד", רשום מספר מילים נרדפות, והסבר כל אחת מהן.

דבר הוא משהו שמשוגל לעשות משהו.

מילים נרדפות:

דבר שנגרם, תוצאה – הייתה סיבה שגרמה אותו והוא בעצמו סיבה שיכולה לייצר תוצאה.

דבר שנוצר – היו לו סיבות ותנאים משלו שיצרו אותו.

דבר משתנה – משתנה מרגע לרגע.

3. מאסטר קמלשילה מתחיל את הדיון בריקות בקביעה ש"דברים אינם מתחילים". באופן לוגי נוכל לומר שאם אנו מקבלים קביעה זו, הרי שאם (א) הדברים גם אינם שוהים ואינם מסתיימים ו (ב) אין שום דבר שגורם דבר אחר. הסבר את האימפליקציה הלוגית במקרה זה.

אם הדברים אינם מתחילים ואינם מסתיימים, ואם אין שום דבר שיכול באמת לגרום דבר אחר, הרי שהסיבתיות הקונבנציונאלית שעל פיה אנו פועלים ומתנהלים היא כולה בלתי תקפה. ובכל פעם שאנו מקבלים החלטות בהתבסס על הסיבתיות הקונבנציונאלית ופועלים על פיהן מנת לייצר תוצאה מסוימת - אנו שוגים. התוצאות הן עצומות בהיקפן, שכן המסקנה מכך היא שכל ביליוני היצורים ביקום כולו, הפועלים כל העת למצוא את אושרם - אינם עושים את הדרוש על מנת למצוא, ולעומת זאת ממשיכים, מכוח נגעי רוחם, לייצר לעצמם סבל. כל זה עד לזמן שבו הם יבינו ויפנימו את ההבנה שהעולם כולו נברא מכוחם של הזרעים הקארמיים שאנו זורעים במעשינו.

4. צטט את "הנעלה שבכל ההגיות" מתוך הסוטר מלך הריכוז לגבי האופן שבו הדברים קיימים ואינם קיימים בעולמנו.

היצורים בעולם הם כמו חלום:

אין במי שנולד

וגם לא מי שנפטר.

לא ניתן למצוא שום יצור

ולא שום אדם שהוא חי:

כמו בועה או קנה חלול,

אשליה או הבזק של ברק,

כבבואת הלבנה באגם -

הם כמו מקסם של שווא.

ועל אף שאין בעולם הזה

אנשים שמתים ואז עוברים

לאיזה עולם אחר,

תוצאות מעשה שבוצע

לעולם לא יוכלו להיעלם,

ופירות המעשים,

לבנים ושחורים,

בגלגל היגון מבשילים.

5. הבא שלושה מקרים מחייך בחודש האחרון שבהם התפתית להאמין לסיבתיות שגויה, ונתח אותם כדי לגלות מה יכולה הייתה להיות הסיבה הקארמית למה שקרה (או עדיין קורה). הבא מספר אופני תגובה למצבים הנ"ל שהם קונסיסטנטיים עם ההשקפה נכונה: האופן בו קארמה וריקות חוברים יחדיו ליצור את המציאות שלנו.

א. השותפה שלי לאוהל נותרת ובשעות הראשונות נתתי לזה קיום עצמי. הסיבה הקארמית: הפרעתי למנוחת אחרים בעבר. אופן תגובה הנכון הוא לבדוק היכן אני מפריעה לאחרים, למנוחתם, לעבודתם, לשקט שלהם - ולשנות התנהגויות אלו. גם: לא לדבר בשעות השתיקה בסמסטר. "לעשות להפך".

אופן נוסף של תגובה חכמה הוא **ביצוע מדיטציית טונגלן**, שבה אני נטלת אליי את מצוקתם של אחרים הנתקלים בבעיה דומה בחייהם, ושולחת להם איחולים להיעלמותה של בעיה זו מחייהם.

ב. אני רואה אנשים משאירים אחריהם כלים, לכלוך, וזה מכעיס אותי. הסיבה הקארמית: בעבר לא לקחתי אחריות על מעשיי, וגרמתי לאחרים קושי בכך שלא בצעתי את חלקי, ולא שמרתי על רכוש אחרים. היום, לאחר מספר פעמים, אני מסתכלת רוב הזמן בחוכמה, מנקה מה שצריך בנעימות, וגם מבינה שזה **סוג של טיהור שבו מתכלה לי קארמה רעה**.

ג. אני חווה מחסור בסביבתי. הסיבה הקארמית: קמצנות. מאז הלימוד, אני **מהרהרת בריקות של תופעת המחסור**, ומבינה ששפע מגיע רק מנתינה. בעקבות זאת אני עושה אנטידוטם גדולים בכל הסוגים של נתינה, ומקדישה את תוצאות מעשיי לחיסול כל מחסור בעולמי.

6. כאשר אנו קולטים היטב שהמציאות הרגילה שאנו תופסים היא כולה אשליה, ישנה סכנה מוחשית שניפול לקיצוניות של הניהיליזם. הסבר כיצד נוכל להתחמק מסכנה זו.

נוכל להתחמק מסכנה זו על ידי הרהור בעובדה שלא רק המציאות החיצונית לנו היא אשליה, אלא גם אנו עצמנו וגם המיינד שלנו הם אשליה. למרות זאת איננו יכולים להכחיש את ממשות החוויה של סבלנו אנו, ושהוא לגמרי לא שם. באופן זה, כשאנו מכלילים את עצמנו בתוך האשליה, זה מגן עלינו מנפילה לקיצוניות של ניהיליזם.

7. בלימודי הדהרמה השונים פוגשים הרבה את המונחים "סיבות" ו"תנאים תומכים". לא מעט גם פוגשים הסברים הקושרים את הסיבות לקארמה, אך משאירים את התנאים התומכים ליד המקרה. הסבר מדוע חשיבה שכזו אינה קונסיסטנטית עם השקפה נכונה.

חשיבה שכזאת מופיעה לעיתים קרובות כאשר קורית לנו תקלה. דוגמה נפוצה היא מצב שבו איננו משיגים דבר שרצינו, למרות שלדעתנו זרענו את הקארמה לכך, ו"רק התנאים לא תמכו בנו". למעשה – כל מה שקורה לנו מתרחש בהתאם לקארמה, כולל קיומם או היעדרם של התנאים התומכים, ואם אלו נעדרים – הרי שהקארמה לא שלמה.

8. רוב האנשים אינם חיים חיים שהם מלאי חיות, שמחה, ונאמנים לכמיהות ולשאיות שהם נושאים בליבם. מחקרים מצאו שמלבד שפיטה עצמית וספקות בעצמנו וביכולתנו, גורמים עיקריים שמעכבים מימוש מלא שכזה של חיינו כוללים הסתמכות על דעתם של אחרים סביבנו לגבי האופן שבו עלינו לחיות את חיינו. התבונן בחייך אתה, ונסה לאתר אמונות שאימצת מסביבתך, ואשר מתנות את החלטותיך ומונעות מתן ביטוי מלא למשאלת לבך.

- בנעוריי הייתי מאד מרדנית ונראה היה על פניו שלא נהגתי על פי המצופה ממני, אך היום אני מבינה שמרדנות היא צורה אחרת של העדר עצמאות, שכן היא "בוחרת" בשבילי כיוון פעולה: הפוך לציפיות.

- הייתה לי בעבר, ויש גם היום, אך אולי קצת פחות, בקורת ושפיטה עצמית. הסתובבתי עם דימוי עצמי נמוך וכך נראו חיי.

- הרבה מן ההתנהלות שלי הוכתבה על ידי האמונה שהייתה לי שעלי להחזיר עין תחת עין.

- ניסיתי כמיטב יכולתי לעשות את מה ש"כולם עושים", גם אם לא מתאים לי, מתוך צורך חזק להיות כמו כולם.



שילבי המדיטציה 3 תשובות לשיעורי בית

שיעור 2

1. בספרו המהולל "שער לדרך האמצע" אומר מאסטר צ'נדרקירטי (שחי בשנים 600-650 לספירה)

אלמלא הייתה לבריאה סיבה
היה כל דבר יכול לצמוח
מכל דבר אחר.

הסבר את ההיגיון שבדבריו, והבא שתי מטפורות שבהן הוא משתמש להמחיש את האבסורד שבהנחה זו.

מאסטר צ'נדרקירטי אומר שאם אין סיבה לדברים, אז לא היה שום סדר בעולם, ואנשים היו יכולים, למשל, לבוא מעצים, וכל הלוגיקה של סיבות ותוצאות הייתה קורסת.

המטאפורה הראשונה שבה הוא משתמש היא של פרח לוטוס הצומח באוויר: אלמלא הייתה סיבה ליצורים לא היינו מסוגלים לתפוס אותם, כמו שאי אפשר לתפוס פרח לוטוס כחול – Utpala - צומח באוויר.

מטאפורה שנייה: לא היה צריך לזרוע כדי לקצור, בעוד שבמציאות שאנו מכירים, אם רוצים יכול עלינו לזרוע.

2. במקראה של שיעור זה, מאסטר קמלשילה (740-795 לספירה) מביא שלושה נימוקים נוספים מדוע דברים לא יכולים להיווצר ללא סיבה, כפי שהאמינו למשל אנשי כת הצ'רווקה בהודו העתיקה, וכפי שרבים מאמינים גם בזמננו. הבא את נימוקיו.

נימוקיו של מאסטר קמלשילה הם:

א. אלמלא הייתה הופעתם של דברים תלויה בסיבה, לא הייתה שום מניעה לכך שהם יופיעו סתם כך, בכל מקום, באופן אקראי.

ב. כמו כן לא היה ניתן להבחין בין הזמן שהדבר איננו לבין הזמן שבו הוא הופיע.

ג. אם יוצאים מהנחה שהדברים נוצרים ללא סיבה, אז אין שום דבר שיתחיל אותם, ואז הם בכלל לא יכולים לקרות.

3. ראינו פעמים רבות בעבר שה "עט" שאנו רואים אינו אלא תמונה מנטאלית, מושג שאנו משליכים, ולכן, בהיותו מושג, הוא דבר בלתי משתנה. עם זאת, במדיטציה פשוטה נוכל להיווכח שכתור דבר מתפקד, העט הוא גם דבר שמשתנה מרגע לרגע. כיצד נוכל ליישב סתירה זו?

שאלה זו דורשת זהירות. מהו העט שאת השתנותו אנו בוחנים? על פי המדיימיקה פרסנגיקה, אין עט מלבד זה שהוא תווית שאנו משליכים על אוסף של נתונים גולמיים, תווית שאינה דבר משתנה. ולכן, כאשר נאמר בשאלה ש "העט משתנה מרגע לרגע" אין לכך בעצם שום משמעות. איננו יכולים באמת לחוות את העט כדבר המשתנה מרגע לרגע, כיוון שעט שכזה, שכביכול קיים בנפרד מן התווית, כלל איננו קיים!

4. נאמר שכאשר אנו קולטים שהתופעות סביבנו הן אשליה בלבד, זה יכול לפתוח בפנינו אפשרויות בלתי מוגבלות. הסבר מדוע זה נכון, וכיצד נוכל לממש אפשרויות אלו?

כל דבר המופיע בפנינו אינו אלא אשליה, ואשליה אלו הן כולן תמונות מנטאליות המושלכות מתודעתנו, בהתאם לקארמה שלנו. ברגע שאנו מבינים זאת, הכול נפתח בפנינו – כל מה שאנחנו צריכים זה לזרוע את שאנו רוצים, באופן העוצמתי ביותר, ואז להמתין להבשלתה של הקארמה שזרענו. באופן זה נוכל לייצר כל דבר ודבר – השמיים הם הגבול. הדבר דומה למי שיודע את מספרי ההגרלה בפיס, עוד לפני שההגרלה נערכה – אלא שהמימוש תלוי בעוצמתה והיקפה של המוטיבציה שלנו.

5. מאסטר קמלשילה עובר כעת לנמק מדוע הדברים לא יכולים לבוא מסיבות בלתי משתנות, והנימוק הראשון שלו מסתמך על ההתפתחות ההדרגתית של תופעות ועל קיומו של הזמן. הסבר נימוק זה.

אנו יודעים שבעולמנו הדברים מתפתחים בשלבים, בהדרגה. כך הצמחים בטבע - זרע הופך לנבט ואחר כך לפרח. כך בני אדם - קודם הוא תינוק ואז גדל בהדרגה למבוגר. כל התופעות עוברות תהליך של שינוי עם הזמן. אילו יכלו הדברים לבוא מסיבה בלתי משתנה, ההדרגתיות לא הייתה אפשרית, שכן כל הגורמים שצריכים להתחיל את הפרח כבר היו בנמצא, הפרח היה מיד כאן ולא היה צריך להתפתח מהזרע לנבט ואז לשתל; הכול היה קורה בבת אחת.

מה שנראה שקורה בפועל הוא שיש תהליך אנרגטי: אנרגיה שכל הזמן עוברת שינויים של צורה וביטוי, ויש כל הזמן טרנסמוטציה של אנרגיה. שינוי זה הוא מטבעו הדרגתי: רגע אחד של הגוף מביא לרגע אחר של הגוף, וכנ"ל בתודעה.

6. נימוק נוסף שמאסטר קמלשילה מביא לכך שדברים לא יכולים לבוא מסיבות בלתי משתנות עוסק בתנאים תומכים. הבא את נימוקו.

ההצגה המסורתית של סיבתיות בספרות הבודהיסטית מדברת על סיבות ועל תנאים תומכים. סיבה עיקרית (או חומרית) לעץ זה הזרע, ויש תנאים תומכים כמו השמש, המים וכדו', שבנוכחותם הסיבה העיקרית יכולה להבשיל את פרייה. לא די בזרע, דרושים תנאים תומכים כדי שיצמח. אילו הסיבה לדברים הייתה בלתי משתנה, היא לא הייתה יכולה להיות מושפעת מתנאים, שכן סיבה כזו לא יכולה להיות באינטראקציה עם שום דבר אחר. המסקנה מכאן היא שלא תיתכן סיבה שהיא בלתי משתנה.

7. באותה הזדמנות, מאסטר קמלשילה טורח גם לנמק מדוע לא ייתכן ריבון בורא שהוא בלתי משתנה, ובו בזמן "בעל כל הכוח שבעולם", כפי שהאמינו אנשי זרם הטירטקה בהודו העתיקה. הבא לפחות שלושה נימוקים המוכיחים את טענתו.

- לא ייתכן ריבון בלתי משתנה שבורא עולם ותופס אותו: התפיסה שלו לאחר הבריאה, כשכבר יש עולם, שונה מזו שקדמה לבריאה, לפני שהיה עולם, ומכיוון שהוא אינו נפרד מן המיינד שלו, הרי שאם המיינד שלו השתנה – הוא אינו יכול להיות בלתי משתנה.
- אילו היה ריבון שכזה מסוגל באורח פלא לברוא משהו, הרי שמהיותו בלתי משתנה היה עליו להמשיך ולברוא כל הזמן, ואז היו תוצאות הבריאה ממשיכות לצוץ כל הזמן.
- ישות שמתפקדת כבורא עולם מייצרת דברים, ועל כן חייבת להשתנות. ולהפך: אם אינה משתנה, היא לא מסוגלת לייצר שום דבר.

8. אם אנו מקבלים את הטענות שאכן לא ייתכן אלוהים בורא שכזה, זה עלול להותיר אותנו בשממה רוחנית, בחיים של שגרה נטולת תקווה. ובכל זאת אנו מלמדים שיש ישויות קדושות בעולמנו, אשר יכולות להובילנו אל קיום קסום ומענג שאין בו סבל. הסבר מהו שמאפשר את קיומן של ישויות כאלו?

כמו כל התופעות בעולמנו, גם הישויות המוארות שמובילות אותנו אל קיום קסום שאין בו סבל, נוצרות מהקארמה שלנו. מתוך הטוב, הטוהר, החוכמה והחסד שלנו, יופיעו ישויות טהורות, מלאכים המובילים אותנו להארה. אנו מייצרים אותם על ידי מעשינו, ויש להן אותה מידה של ממשות ותיפקוד כמו לכל שאר התופעות בחיינו – הכול בהתאם לקארמה שלנו.

9. תאר את שתי הצורות השונות והמשלימות זו את זו שבהן מתבטאת השאיפה הנשגבה להארה שבליבנו, וכיצד נוכל לגייס חלקים יותר גדולים מן המיינד שלנו לתמוך במימוש היהלום של חזון עמוק זה שבליבנו, ובכך לייצר קארמה עוצמתית מעין כמוה למימוש.

השאיפה להארה תתבטא בשתי צורות שונות:

א. השתוקקות, ערגה וכמיהה למשהו שטרם התממש, רצון להיות או ליצור משהו שעוד לא קרה.

ב. אי מרוצות מהמצב הנוכחי. תחושה שאיננו נוגעים במשהו שאנחנו באמת רוצים.

התפקיד שלנו בהתחלה הוא לשים לב למה אנו משתוקקים עמוק בליבנו, וממה אנו לא מרוצים במצב הנוכחי. שני הדברים תומכים בנו; שניהם עובדים עלינו, האחד באופן חיובי והשני באופן שלילי, ואנו זקוקים לשניהם. זה לא רע כשיש אי שביעות רצון או סלידה מסמסרה, וזה נפלא לפעול להשגת חלום ההארה הכמוס בליבנו.

כדי לגייס חלקים רבים יותר של התודעה לתוך במימוש החזון שלנו, טוב לחשוב עליו, לרשום אותו, ולדסקס אותו עם חברים לדרך. באופן זה נוכל למצוא את הביטוי המלא ביותר לחלום הנשגב שבליבנו.



שילבי המדיטציה 3 תשובות לשיעורי בית

שיעור 3

1. לאחר שנימק שדברים לא יכולים לבוא בלי סיבה, וגם לא מסיבה שהיא בלתי משתנה, מאסטר קמלשילה עובר כעת לתת נימוקים לכך שדברים לא יכולים לבוא מסיבה שהיא משתנה. רשום והסבר תחילה את הנימוקים שהוא נותן לכך שדבר לא יכול לבוא מסיבה שהיא בו זמנית לו.

מאסטר קמלשילה בוחן את היחסים שיש בין סיבה לתוצאה על ציר הזמן, והוא אומר שהסיבה והתוצאה אינן יכולות להתקיים בו זמנית: הביצה אינה יכולה להיות נוכחת יחד עם התרנגולת. כדי שתהיה תוצאה, הסיבה צריכה להיות שם בשלמותה, ואם דרוש לה זמן להתפתח, היא לא יכולה בו בזמן לגרום את התוצאה.

נימוק נוסף שהוא נותן הוא שאילו הרגע הקודם היה מתקיים סימולטנית עם הרגע הנוכחי, הזמן כולו היה קורס לרגע אחד - ולא היה בכלל זמן. אפשר להשוות זאת למצב שבו כל החלקיקים של מסה ביקום קורסים לתוך חלקיק אחד חסר ממדים, ואז היקום יקום כלל לא אפשרי.

2. מאסטר קמלשילה ממשיך וטוען שלא רק שהסיבה לא יכולה להיות בו זמנית עם התוצאה, אלא שהיא גם לא יכולה להיות נבדלת ממנה על ידי שום פרק של זמן, ובפרט, היא לא יכולה להיות סיבה מן העבר. הסבר את נימוקו.

העבר כבר עבר, ולא קיים ברגע הנוכחי. הזרע מן העבר לא קיים יותר, ודבר שלא קיים אינו יכול לייצר שום דבר, אינו יכול להיות באינטראקציה עם שום דבר, ואינו יכול להשפיע על שום דבר.

3. נימוק נוסף המופיע בספרות להמחיש עד כמה התפיסה הרגילה שלנו של סיבתיות היא בלתי אפשרית הוא זה של "הזרע והנבט". הסבר את הקושי בתפיסה הרגילה שלנו ש "הזרע הוא הסיבה לנבט".

באופן רגיל אנו חושבים: קודם היה זרע, ואז, בהשפעת תנאים תומכים, הזרע הפך לנבט. הקושי בתפיסת הזרע בתור הסיבה העיקרית לנבט נובע מאותם נימוקים שניתנו בתשובה הקודמת. שכן ברגע שמופיע הנבט, המצב של "זרע" הסתיים כבר, וכבר איננו קיים, ולכן הוא לא יכול לייצר את הנבט של הרגע הנוכחי.

קושי נוסף עולה מן הניסיון לאתר מתי בדיוק הזרע הפך לנבט, כפי שמפורט בשאלה הבאה.

4. נאמר שאם נחפש את הרגע הראשון של דבר כלשהו, לא נוכל למצואו. הסבר מדוע זה כך.

אם נניח לרגע שמצאנו את הרגע הראשון של משהו, תמיד נוכל לחלקו לשניים, ולתפוס רק את המחצית הראשונה בתור "הרגע הראשון". על תהליך זה, כמובן, ניתן לחזור עם הרגע הראשון החדש, ואז להמשיך ולחלק - ולכן לעולם לא נוכל למצוא את הרגע הראשון של דבר כלשהו.

5. אם הסיבתיות הקונבנציונלית היא אכן שגויה לחלוטין, כפי שנובע מן האנליזה שעשינו עד כה, ודברים לא גורמים לדברים אחרים, אנו עלולים ליפול להשקפה ניהיליסטית, ולחשוב שהכול הפקר. האם אכן אין תוצאות למעשים?

למרות שהדיון הקודם מצביע על הריקות של הסיבתיות הקונבנציונלית והמוכרת לנו, המסקנה שאין שום גיוון וסדר בעולמנו תהיה מוטעית לחלוטין. הדברים מתפקדים בחיינו באופן מושלם, בתואם מוחלט עם החוקיות של הקארמה, ולכל אחד ממעשינו (בעשייה, דיבור ומחשבה) תהיה תוצאה התואמת את אותו מעשה.

6. בציטוט מתוך הסוטרה "מלך הריכוז" המובא במקראה זו נאמר

אין העין, האוזן, האף
מהווים תפיסה נכונה.
גם לשון, גוף, ותודעה
אינם תפיסה נכונה.

ופירושו של דבר הוא שאיננו יכולים לסמוך על חושינו להבנת המציאות שלנו. מדוע לדעתך הבודהה אומר זאת?

לפי אסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה, למרות שרוב התפיסות שלנו הן תקפות, אין לנו פראמאנה – תפיסה נכונה – של שום דבר, עד שאנו רואים ריקות ישירות. זה חל גם על ההבנה הרגילה שלנו של סיבות ותוצאות: הבנה זו, הנובעת מסמיכות של אירועים ותופעות אחרות שאנו תופסים בחושינו, נעוצה בהשקפה שגויה. משום כך ניתן לומר שאנו חיים במציאות "הזויה", והאופן שבו אנו מבינים את המציאות איננו נכון: הוא סיפור שאנו בודים מליבנו.

לימוד זה של הבודהה מטרתו לעודד אותנו לבחון היטב את המציאות באמצעות ההיגיון שלנו, ובאופן זה להתקדם לקראת הבנה נכונה. זו מצידה תאפשר לנו לפעול בהתאם לסיבתיות נכונה, ולייצר בחיינו את התוצאות של הארה שלמה, והידע-כול והעונג הנשגב שמתלווים אליה.

7. בציטוט מתוך "הלאם רים הבינוני" של ג'ה צונגקאפה, מופיע "המתנגד" וטוען שמאחר שהדברים לא עומדים במבחן האנליזה, ומאחר שהאריות תופסים זאת באופן ישיר, הרי שעלינו לקבל את המסקנה שהדברים לא קיימים. מצא את הטעות בטענה זו של המתנגד.

הטעות היא בטענה שהדברים אינם קיימים. המתנגד מערבב את החוכמה של האריה בעת המדיטציה על ריקות עם "החוכמה שאחרי". זה נכון שבעת המדיטציה הישירה על ריקות, בתפיסתו של האריה הדברים לא קיימים כלל – אך הם חוזרים ומופיעים בשלב של החוכמה שאחרי, שלב שבו האריה גם תופס ישירות את ההתהוות המותנית של התופעות, הכול בהתאם לקארמה.

8. נאמר שכדי שנצליח בהגשמת החזון הנשגב של השגת הארה, עלינו לצעוד בדרך בנחישות ובביטחון. מניין נוכל לשאוב את הביטחון שאכן אפשר להצליח בהשגת המטרה?

את הביטחון נוכל לשאוב מן ההבנה שלנו של האוניברסליות של חוקי הקארמה. ברגע שאנו מבינים שהכול ריק מכול טבע עצמי, ושהכול מופיע באופן שתואם את חוקי הקארמה, וזאת בדיוק של 100%, נוכל להתחיל להשתמש בחוקים אלו על מנת לייצר את התוצאות הנשגבות של ההארה ושל כל השלבים המובילים אליה.

שלבי המדיטציה 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך

נוכל גם לשאוב השראה מתרגולנו אנו:

- ההתבוננות והחקירה של הדברים שאנו לומדים, יישומם בחיינו וצפייה בשינויים שקורים בעקבות כך;
- מן האמונה בדרך;
- ומצפייה בלאמה שלנו, אשר עזבה את הכול בשביל החזון.

9. בחיבורו "וולדן", הנרי דוויד תורו אומר שכאשר אדם מעז לפסוע בביטחון ולחיות בהתאם לחזונו, הוא ינחל הצלחה שקשה לפגוש בתנאים רגילים, הוא יחלוף מעבר למחסום בלתי נראה, החיים יתחילו לתמוך בו בדרכים שלא ניתן לצפותן מראש, והוא יתעלה לרובד גבוה יותר של החיים.

רשום קטע קצר של התייחסות אישית לדברים אלו, מתוך הפרספקטיבה של חזונך אתה.

[תשובות של תלמידים:]

- בעקבות החזון שלי שאיתו אני יוצר קשר במדיטציה, אני חווה חיים הגדולים מהמציאות בה אני חי היום. בנוסף אני חושב בגדול, ופועל על פי מחשבותיי אלו, ויכול לדמין את השינויים שיהיו בעתיד עקב פעולות אלו, בהסתמך על הבנתי את הלימוד.
- מרגע שפגשתי בלימוד, התאהבתי בו. מרגע שפגשתי בלאמה – הלה, ידעתי שאני במקום נכון, בבית. מאז, אני משתתפת בחזון ביחד עם חברי לדרך, מתנדבת ופועלת לקידום החזון ללא לאות, וכרגע כבר מתרגלת את התרגול המכין ללימוד הסודי במוע"ר. מוותרת על הכנסה יותר גדולה, ללא כל חשש.
- אני יודעת שאם יש לי לאמה, מורת לב – אין לי מה לדאוג.



שילבי המדיטציה 3 תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. כיצד מסביר לאמה זופה רינפוצ'ה את החשיבות של הקדשת מעשינו הטובים, ומדוע הוא מוסיף שיש לחתום אותם בריקות?

לאמה זופה רינפוצ'ה מסביר שגם אם מישו עשה פעולה דהרמית טהורה שצוברת חסד, אם הוא לא מקדיש אותה להארתם של כל הברואים, עלול לבוא רגע של כעס, ואם כעס זה מכוון כלפי בודהיסטוה, או כלפי הבודהה, ועל אחת כמה וכמה כלפי מורה הלב שלנו - חסד זה ייגדע. אם בנוסף לכך אנו חותמים את מעשה החסד בחותם הריקות – זה מאוד מחזק את החסד.

2. לאחר שהוכיח שדברים כלל לא מתחילים, מאסטר קמלשילה משתמש בנימוק של "יחיד ורבים" כדי להוכיח שהדברים הם ריקים ולא קיימים באופן שאנו סבורים, והוא מתחיל מדברים חומריים. תאר את נימוקו ואת הדוגמה שהוא מביא.

נימוקו של מאסטר קמלשילה להוכחת ריקותם של דברים חומריים הוא הטיעון הלוגי של יחיד או רבים. כל דבר חומרי שניקה – בין אם הוא ברמה הגסה, כגון כד של מים, או ברמה העדינה של חלקיקים של חומר – מורכב מחלקים, ואפילו אם הוא נראה כמקשה אחת, יהיו לו חלקים, או צדדים, או כיוונים או רגעים שונים. ועל כן אין לו הטבע של להיות דבר יחיד.

כל חלק או חלקיק של חומר או צליל ניתן להמשיך ולחלק לחלקים המרכיבים אותו – ותהליך זה של חלוקה לעולם לא מסתיים, ואיננו מסוגלים למצוא את אבני הבניין הבסיסיות ביותר של שום אובייקט חומרי. מסיבה זו לא נוכל גם לטעון שיש לו הטבע של להיות רבים.

להשלמת ההוכחה אנו מוכיחים

א. שאין אפשרות שדבר אחד יהיה גם יחיד וגם רבים – אלו הם דברים סותרים, כך שהחלוקה שלנו ל 'יחיד' ו 'רבים' היא חלוקה לשתי אפשרויות שהן זרות זו לזו.

ב. ש'כיסינו את כל האפשרויות'. מלבד 'הטבע להיות יחיד' או 'הטבע להיות רבים' אין שום אפשרות שלישית.

יוצא שאם הוכחנו שטבעם של דברים אינו יחיד ואינו רבים, הנימוק שלנו מוכיח שאין שום דבר חומרי הקיים באופן שבו הוא מופיע.

לסיום ההוכחה, נוכל גם לצרף דוגמה: הדברים החומריים משולים לדברים שאנו רואים בחלום, ובאופן אולטימטיבי הם נעדרים כל טבע שהוא.

3. הבא את התיאור של אסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה לגבי האופן שבו הדברים אכן קיימים. הבא את הביטוי בטיבטית, והסבר את חלקיו השונים.

הביטוי בטיבטית:

ཐ་སྐྱོད་བཏགས་པའི་བཏགས་དོན་བཅའ་བའི་ཚེ་ན་མི་རྟོན

Tha nye takpey tak dun tsel way tse na mi nye

Tha nye – תווית.

Tak pey – לתייג.

Tak dun – האובייקט שמקבל את התווית.

Tsel way – לחפש.

Tse – זמן.

Mi nye – לא למצוא.

משפט זה של אנשי הפרסנגיקה מדיימיקה מבטא את עמדתם, והיא שבזמן שמחפשים את הדבר שתויג על ידי התווית, לא מוצאים אותו. האובייקט, למשל העט, קיים כל עוד איננו מנתחים אותו, *Matak machepar*. ברגע שאנו מתחילים לנתח אותו – הוא נעלם, ומופיעה השכבה שמתחת: אוסף הנתונים הגולמיים שעליהם השלכנו את התווית "עט". כשלא עושים אנליזה העט שוב מופיע כקיים ומתפקד.

4. המחש את התיאור שבשאלה הקודמת על ידי הדוגמה של הגוף.

באופן כללי, יש לנו מושג מסוים שמתייחס לגוף שלנו. אך כאשר אנו מנסים לאתר את גופנו, אנו רואים שזוהי בעצם תווית שהצמדנו לאוסף של איברים, כגון ראש, גפיים, חזה, בטן, ושארן ישות כזו 'הגוף שלנו' שעומדת שם בזכות עצמה. כך שכבר בשלב הראשון של התבוננות, ה'גוף שלנו' נעלם, ונותרים האיברים השונים שביחד כינינו בשם 'הגוף שלנו'.

אם נתמקד באחד האברים, נאמר אם ניקח את יד שמאל, וננסה לאתר אותה בדיוק, נראה שגם 'יד שמאל' היא תווית שאנו מצמידים לאוסף של חלקים, וגם היא נעלמת בתהליך ההתבוננות.

תהליך זה ניתן להמשיך עם חלקי היד, למשל עם האצבעות המורכבות מפרקים, ואז נגלה שגם אלה הם תוויות המוצמדות לאוסף של חלקים משלהם.

למעשה תהליך זה של ניתוח אינו מסתיים אף פעם, ואנו מגלים שלא נוכל לאתר חלקיק בסיסי כלשהו שממנו נוכל אחר כך "לבנות חזרה" את ה'גוף שלנו', כך שהגוף שלנו בוודאי שאיננו דבר יחיד, אך גם איננו רבים – למעשה הניתוח מפגין שהגוף שחשבנו שיש לנו לא קיים באופן שבו סברנו שהוא קיים לפני שעשינו את האנאליזה.

5. מאסטר קמלשילה עובר כעת להוכיח שגם דברים מנטליים הם ריקים, ובפרט – ההכרה שלנו. תאר את שני הנימוקים השונים שהוא נותן במקרה זה.

שני הנימוקים השונים שמאסטר קמלשילה נותן במקרה של הריקות של הכרה הם:

א. מכיוון שהתודעה מקבלת את האופי של הדברים שאותם היא תופסת, ומכיוון שכל הדברים שהתודעה תופסת הם בעצם אשליה, הרי שגם היא עצמה חייבת להיות אשליה.

ב. כל הדברים המופיעים בעולמנו הם למעשה השלכות מתוך התודעה שלנו, ומכיוון שהם רבים, איננו יכולים לטעון שתודעתנו היא דבר יחיד. היא מופיעה כאובייקט וכסובייקט כאחד. האם נוכל אם כן לומר שהתודעה היא 'רבים'? לא, בגלל הנימוק הקודם: התודעה מקבלת את אופיים של הדברים שהיא משליכה, ואלו אינם יחד ואינם רבים, והם כולם מושלים.

יוצא שגם ההכרה שלנו ריקה מכל טבע עצמי.

6. אם הדברים לא קיימים באופן שבו אנו סבורים, כיצד הם כן קיימים?

הם קיימים אך ורק כהשלכות, תוויות שבהן אנו מתייגים אוסף של נתונים גולמיים, ואלו תלויות ומוכתבות על ידי הקארמה שלנו. התופעות כולן מושלות, אך מתפקדות באופן מושלם לפי חוקי הקארמה.

7. ניתן להמשיל את דרכנו להארה לאופן גידולו של הבמבוק הסיני. תאר את המשל ואת הלקח שנוכל לקחת ממנו לדרכנו.

הבמבוק הסיני הוא צמח שדורש הרבה תשומת לב וטיפול. בארבע השנים הראשונות לחייו הוא גדל בכל שנה כ- 5 ס"מ בלבד, אולם בשנה החמישית הוא גדל כ-30 מטרים.

כך גם דרכנו להארה: היציאה מעולם ההתניות הסמטריות שאנו מורגלים בו דורשת טרנספורמציה רדיקלית, ובתחילה אנו מתקדמים לאט. עלינו להיות סבלניים עם עצמנו ולהאמין שעם המשך התרגול ועם זריעת הזרעים הנכונים, יגיע שלב של התקדמות מהירה בדרך. למתרגל הטנטרי שלב זה מגיע בחלקו המתקדם של שלב ההשלמה.

8. תאר את ארבעת השלבים בדרך הרוחנית שהזכרנו בשיעור זה, מה מאפיין את המודעות שמתלווה לכל אחד מהם, ואת המעברים ביניהם.

א. לפני שפיתחנו את המשאלה אנו ישנים. החיים קורים לנו. יש לנו תחושה של קורבנות. מצב זה שם אותנו במקום של חוסר אונים לנגד המציאות. אנו מאשימים את הנסיבות, ההורים, החברה ובני הזוג. זה השלב הראשון, לפני שעלינו על הדרך.

ב. בשלב השני אנו מתחילים להחזיר אלינו את הכוח. אנו מוותרים על הקורבניות ולוקחים אחריות. אנו מתחילים להבין ריקות וקארמה, מבינים איך זורעים, ומתחילים לזרוע. בהתחלה לוקח זמן עד לקבלת תוצאות כי אנו לא מומחים, אבל ההצלחות הקטנות פה ושם מעודדות אותנו. לאט לאט אנו מרגישים פחות כקורבנות ויש לנו יותר בשליטה על החיים שלנו. אנו מתחילים לייצר את המציאות שלנו באופן מודע: יוצרים לעצמנו מטרות אישיות, עובדים עם היומן. בשלב זה אנו מתחילים להחזיר אלינו את הכוח על ידי עבודה עם קארמה כדי להשיג מטרות ברמה האישית.

כדי לעלות לשלב זה מן השלב הקודם עלינו להיות מוכנים לוותר על הסיפורים שלנו, להפסיק להאשים אנשים ונסיבות, ולהיות מוכנים לקחת את הכוח חזרה לידינו.

ג. בשלב השלישי אנו ממשיכים לעבוד עם הקארמה, אבל לא רק ברמה האישית אלא משתמשים בכוח ובידע שצברנו כדי להיות לברכה לאחרים. אנו עושים פעולות בחוץ, מתוך מחשבה על החברה שמקיפה אותנו, ועל העולם שלנו. אנו מונעים על ידי החזון שלנו, שהולך ומתפתח. מכיוון שהאובייקט שלנו כעת הרבה יותר גדול ועוצמתי, הקארמה שאנו צוברים נהיית הרבה יותר עוצמתית. כשקארמה זו מבשילה אנו מקבלים כוחות הרבה יותר גדולים. אנו מרחיבים את הקו שמגדיר מי אנחנו.

אחת התוצאות היא שאנו מרגישים הרבה יותר מסופקים, וההבשלה של הקארמה הזו מרגישה כאילו שהעולם מתחיל להתגייס ולתמוך בחלום שלנו. אנו מרגישים שדברים שלא חלמנו עליהם מתחילים להתממש, וזה מביא להרגשה פנימית מדהימה. כל רגע הופך לחגיגה, כי אנחנו כל הזמן מרגישים מוגנים, נתמכים ונדחפים לעבר מימוש המשאלה שלנו.

כדי לעבור לרמה זו שבה אנו פועלים לרווחת היצורים, עלינו לגייס לעזרתנו כוחות גדולים יותר, ולהתמסר להדרכה עליונה. לשם כך עלינו להיות מוכנים לוותר על חלק מהשליטה שהשגנו בשלב הקודם, ולבוא בתחינה לעזרה, ולהתמסר להנחיית הלאמה שלנו.

ברמה השלישית, שהיא מאוד גבוהה, עדיין יש 'אני' הפועלת למען 'העולם'. כדי לעלות לרמה הבאה, עלינו להיות מוכנים לוותר על כל הפרדה 'ביני' ובין 'עולמי'.

ד. ברמה הרביעית ההפרדה הזו מטשטשת. העולם ואני כבר לא כל כך נפרדים, וכבר לא נפרדים בכלל כשמגיעים להארה. אנו זורמים עם העולם וכבר אין הפרדה, ואז אנו משיגים ידע כול וכוחות מדהימים, ובעלי יכולת מדהימה ליצור את עולמנו. זהו מצב של יוגה, של אחדות, של איחוד. מצב של עונג מושלם ותמידי, מהול ללא הפרד בחוכמת הריקות.