



שילבי המדיטציה 3

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 1

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

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

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

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

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.

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.

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.

8. רוב האנשים אינם חיים חיים שהם מלאי חיות, שמחה, ונאמנים לכמיהות ולשאירות 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 על האופן שבו עלינו לחיות את חיינו. התבונן בחיך אתה, ונסה לאתר אמונות שאימצת מסביבתך, ואשר מתנות את החלטותיך ומונעות מתן ביטוי מלא למשאלת לבך.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, בחרו תחושה או הרגשה מסוימת שחוויתם היום, ועשו מדיטציה אנליטית על הריקות של תחושה זו ועל הריקות של סיבותיה.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו את המדיטציה המתוארת בשאלה 8, תוך שאתם מתבוננים לאתר אמונות ישנות המעכבות את הגשמת חזונכם.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלב המדיטציה 3

שם תאריך ציון

שיעורי 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.

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.

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 שבתור דבר מתפקד, העט הוא גם דבר שמשתנה מרגע לרגע. כיצד נוכל ליישב סתירה זו?

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?

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.

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

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.

8. אם אנו מקבלים את הטיעון 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?

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה אנליטית על הנימוקים לכך שדברים לא יכולים לבוא בלי סיבה, וגם לא מסיבה בלתי משתנה.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה שבה אתם מקשיבים לחזון שבלבכם, ולמה שמופיע כרגע בחייכם ושאינו תואם חזון זה. תנו לרעיונות ולתמונות השונות לצוף לפני השטח ולהתגבש, ואז גם העלו אותם על הכתב ושתפו אותם עם לפחות אדם אחד נוסף.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הנימוקים לכך שדברים לא יכולים לבוא בלי סיבה, וגם לא מסיבה בלתי משתנה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שלב המדיטציה 3

שם תאריך ציון

שיעורי 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.

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.

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".

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

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?

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?

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.

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

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.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה אנליטית על הנימוקים לכך שדברים לא יכולים לבוא מסיבה משתנה.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה שבה אתם מדמיינים את עצמכם פוסעים בדרככם להגשמת החזון הנשגב ביותר שלכם, וזאת מתוך נחישות וביטחון, ושמחת מאמץ גדולה.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הנימוקים לכך שדברים לא יכולים לבוא מסיבה משתנה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שלב המדיטציה 3

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 4

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

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

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

שלבי המדיטציה 3, שיעור 4, שיעורי בית, המשך

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

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

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

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

שלבי המדיטציה 3, שיעור 4, שיעורי בית, המשך

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה אנליטית על הנימוק של "יחיד ורבים" לכך שדברים חומריים ומנטליים לא קיימים כפי שהם נראים לנו.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, סקרו את ארבעת השלבים שבשאלה 9, נסו להעריך את מקומכם בין הארבעה, ומה תוכלו לעשות כדי להתקדם לשלב הבא.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הנימוקים המובאים במקראה זו לכך שדברים חומריים ומנטאליים לא קיימים כפי שאנו סבורים.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס: