



## שלבי המדיטציה 5

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. סקור בקצרה את השלבים השונים שכיסינו עד כה בלימוד של יצירת המופת של מאסטר קמלשילה, שלבי המדיטציה, ושאותם הוא בחר ללמד כמבוא לתרגול של תובנה.

א. מדוע חשוב שנתרגל מדיטציה –

כל דבר סביבנו הוא סבל, הכול הולך ומתכלה, ואין לנו שליטה בתהליכים שקורים לנו, ולכל מי שאנו אוהבים. תוך מחשבה שאנו חסרי אונים להושיעם, אנו מרימים ידיים ומפסיקים לראות את הסבל סביבנו. מאסטר קמלשילה קורא לנו להפסיק להכחיש את שקורה סביבנו, לפתוח את ליבנו לסבלם של היצורים, ועקב כך ליצור מוטיבציה חזקה לפתח את המדיטציה שלנו, ולתת לחמלה שלנו לדרבן את תרגולנו.

ב. מאסטר קמלשילה מדגיש שיקשה עלינו לאסוף את הקארמה הנחוצה לראות ריקות מהר מספיק, מבלי שנפתח את ליבנו. לשם כך עלינו לפתח את חמלתנו למידה שבה אנו אוהבים את היצורים כילדינו היחידים, ולוקחים אחריות על כל מי שמופיע בעולמנו. אנו פועלים תוך שילוב של שיטה וחוכמה, ולבסוף מגיעים למסקנה שכדי לעזור להם באמת, אנו חייבים לראות ריקות ישירות, מהר ככל האפשר, עוד בחיים אלו עצמם.

ג. בקורס השלישי מאסטר קמלשילה עבר להתמקד בריקות, תוך שהוא מביא טיעונים רבים לעזור לנו לראות מדוע הדברים בעולמנו אינם כפי שהם מופיעים בפנינו.

ד. לאחר שסקר סדרה של הוכחות של ריקות, מאסטר קמלשילה מדגיש שלא די במדיטציה אנליטית על אלו כדי להתמיר אותנו, ולחדור בהבנתנו לטבע המציאות, ומדגיש את החשיבות של פיתוח שלוה מדיטטיבית. ולכן בקורס הרביעי עברנו לתיאור שלבי המדיטציה שמובילים לפיתוח השלוה המדיטטיבית, ואת החוויה של זו כפי שתואר אותה פבונגקה רינפוצ'ה.

2. הבא ציטוטים מהמסורת שלנו המדגישים את החשיבות של תובנה ישירה של המהות של הכך.

הציטוט הראשון לקוח מ שלוש הדרכים העיקריות של ג'ה צונגקאפה, שם הוא אומר

אולם גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,

בלי חוכמה שמציאות מבינה נכוחה

לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך.

נסה נא אם כך במהות הקיום המותנה להפוך.

שלבי המדיטציה 5, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

בספרו הידוע כניסה לדרך האמצע, צ'נדרקירטי אומר

מי שזנחו את דרכו של אצ'ריה נגרנ'ונה  
לא יוכלו להשיג שלוה;  
אנשים אלו סטו מן האמת הקונבנציונלית  
וזו האולטימטיבית,  
וכל מי שסוטים מאלו  
לא יוכלו להשיג שחרור.

ביצירתו ארבע מאות הפסוקים, אריידווה אומר:

תחילה יש להתגבר על מה שאיננו חסד, (כגון, הכחשת החוקיות של מעשים ותוצאותיהם)  
ואז להתגבר על האמונה בעצמי;  
לבסוף יש להתגבר על האמונה בדברים –  
החכם הוא זה שמבין זאת.

**3. כיצד נבדלת התובנה של ריקות תוך שימוש בחוכמה של מדיטציה מזו שמושגת תוך שימוש בחוכמה של הרהור? מהי המטפורה שמאסטר קמלשילה עצמו מביא לתאר את ההבדל?**

בשלב של מדיטציית הרהור חשבנו על ההוכחות השונות של ריקות, והשגנו מידה של שכנוע, בעיקר ברמה האינטלקטואלית. בשלב של תובנה אנו חוזרים על אותן האנליזות שכבר עשינו בעבר, אלא שהפעם אנו עושים זאת תוך ריכוז חד נקודתי, דבר המביא להתנסות חווייתית עמוקה במסקנות של האנליזה – ואלו הן התובנות.

בספר השלישי על שלבי המדיטציה, מאסטר קמלשילה משווה את השלב הראשון להתוויה של מסלול מרוץ עבור סוס, ואילו השני הוא המרוץ עצמו במסלול שהותווה מראש.

**4. תאר את השלבים של השגת התובנה של הכך כפי שהם מתוארים בציטוט מהסוטרה "המסע ללנקה" שמובא במקראה של שיעור זה.**

פסוקי הסוטרה מתארים את השלבים הבאים:

- א. להבין את הריקות של האובייקטים שאנו תופסים;
- ב. להבין את הריקות של המיינד שתופס את האובייקטים;
- ג. להבין את הריקות של עצם ההפרדה שאנו עושים בין אובייקטים וסובייקטים;
- ד. להבין את הריקות של עצם הידע שבסעיפים הקודמים.

**5. כיצד נוכל לאמת לעצמנו כל אחד משלבים אלו?**

אנו יכולים להשתמש במדיטציות השונות שעשינו בעבר, כגון

- המדיטציה שבה אנו "מפרקים" אובייקטים לראות מה מסתתר מאחורי המושג שמייצג אותם;
- מדיטצייה על כך שללא אובייקט שנתפס לא ייתכן מיינד שתופס, או כל אחת מן המדיטציות על ריקות התודעה שעשינו בקורס ACI מס' 12;

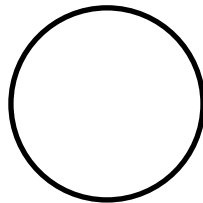
שלבי המדיטציה 5, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

- מדיטציה על ריקותן של כל המחשבות שבתודעתנו, כולל זו שעושה הבחנה בין אובייקט לסובייקט;
- ומדיטציות על ריקותו של הידע עצמו: עצם קיומו בתודעתנו הוא אך ורק תמונה מנטלית המבשילה מזרעים שזרענו.

**6. מהם זרעים עוצמתיים במיוחד שתוכל/י את/ה לזרוע כדי להשיג תובנה של הכך?**

אחת הדרכים העוצמתיות ביותר לזרוע זרעים שיבשילו לכדי חוכמה בליבנו היא ללמד אותה לאחרים. דרכים נוספות כוללות תמיכה באחרים שמלמדים דהרמה, תמיכה בלימוד, תמיכה במרכזי דהרמה, ובמורים המלמדים דהרמה. במיוחד עוצמתיים הזרעים של תמיכה בלאמה שלנו ובחזונו/ה ובפרויקטים השונים שלו/ה, תמיכה במעשה ותמיכה מנטאלית. זו מתבטאת בטיפוח האהבה, האמונה וההערכה ללאמה שלנו, וטיפוח הכרת התודה על עצם קיומם בעולמנו והידע שהם מעניקים לנו.

**7. בחר בית אחד או יותר מבין בתי השיר שבמקראה זו, הרהר במשמעותו, למד אותו בעל פה, ורשום אותו כאן מהזיכרון.**







## שילבי המדיטציה 5

### תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2

1. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה "ראייה של האולטימטיבי?" כיצד הוא מתאר הבנה לא נכונה של שלב זה, ואיך מתקשר הסבר זה לוויכוח שהיה לו עם המאסטר הסיני הוושאנג?

מאסטר קמלשילה מצטט מסוטר:

מה פירוש "ראייה של האולטימטיבי?"  
פירושו שאיננו רואים דברים.

הוא מסביר שאין פירושו שיש איזה פגם בראייה שלנו, כי אם לניתוח של הדברים בעין החוכמה, שבעקבותיו איננו יכולים לראות – במדיטציה שלנו – שום אובייקט. הוא גם מדגיש

"שאינ הכוונה פשוט לא לחשוב על משהו - מזמן ללא ראשית כבר היינו במצבי תודעה שבהם החשיבה המושגית שלנו פסקה,"

ובכל זאת, הוא אומר

" כל עוד לא חוסלו הזרעים להשקפה השגויה, האחיזה העמוקה בדברים מתפקדים וכולי, הרי שברגע שנקום מהמדיטציה הלא מושגית שלתוכה שקענו, האחיזה העמוקה שלנו בדברים שוב תחזור ותופיע. ומאחר שזוהו השורש לכל מצבור הנגעים הרוחניים שלנו של תשוקה וכולי, מצבור זה ישוב גם הוא ויפיע, ועל כן היוגי טרם השתחרר!"

ואז הוא חוזר לטיעון שהיה לו נגד מאסטר הוושאנג, וסוגר את המעגל:

"ולכן ברור שבלתי אפשרי לחסל את האמונה העמוקה שלנו באובייקטים של צורה וכולי פשוט על ידי הפסקת המחשבות."

2. מהו הגורם העיקרי שמאסטר קמלשילה מזכיר כמונע את שחרורנו? רשום את המונח בטיבטית ובעברית, והסבר למה הכוונה.

הגורם שמונע את שחרורנו, לדבריו, הוא "האחיזה העמוקה בדברים"

མཛོམ་པར་ཞེན་པ་

*Ngun par shenpa*

הכוונה לנטייה המולדת שאיתה באנו לעולם, וגם לזו הנלמדת, ואשר באופן אוטומטי רואה את הדברים כבעלי קיום עצמי או טבע עצמי.

3. צטט (בטיבטית ובעברית) את הקביעה המפורסמת שנאמרה על ידי חכמי המדיימיקה פרסנגיקה ביחס לאופן קיומם של האובייקטים השונים בחיינו, וכיצד זו מתקשרת למכשול המוזכר בשאלה מס' 2?

הקביעה המפורסמת של הפרסנגיקה מדיימיקה ביחס לאופן קיומם של דברים אומרת

ཐ་སྐྱོད་བཏགས་པའི་བཏགས་དོན་བཅའ་བའི་ཚེ་ནི་རྣམས།

*ta-nye takpay takdun tselway tse-na mi-nye*

והיא מתייחסת להבנה שכל דבר ודבר בעולמנו קיים אך ורק כתווית או מושג שהושלכו על אוסף של נתונים, ושם ננסה לחפש את הדבר שתוייג על ידי התווית – לא נוכל למצאו.

4. מאסטר קמלשילה אומר "תפיסות שגויות אלו ... נעוצות בנו כמו קוצים, ואי אפשר פשוט לשלוף אותן עם היד ולסלק אותן מהתודעה". מהו הנגע הרוחני החשוב שמונע שליפתם של קוצים אלו? ומהי, לדעתו, הדרך היחידה להיפטר אחת ולתמיד מנגע נורא זה?

מאסטר קמלשילה מבהיר שהנגע שמונע את חיסול התפיסה השגויה הוא נגע הספק בנכונותו של ההסבר לגבי אופן קיומם של הדברים. ובאשר לסילוק זרעי הספק, הרי שמאסטר קמלשילה מדגיש שיש רק דרך אחת לסלקם, והיא קורית במדיטציה עמוקה, על ידי ניתוח בעין החוכמה:

"... כשמופיע אורה של מדיטציה עמוקה: על ידי ניתוח בעין החוכמה, היוגי נוכח לראות שהדברים שאותם נהג לתפוס כצורה וכולי, ואשר מוגדרים בתור צורה וכולי, בעצם אינם כפי שהם נתפסים, בדומה לחבל שנתפס בטעות בתור נחש."

והוא חוזר ומדגיש:

"... ואין דרך אחרת."

וכן

"אם לא נסלק אי ודאות זו, הרי זה כאילו שאיננו מסלקים תבלול מן העין. האמונה העמוקה בצורה והשאר - דברים שלא קיימים באמת — תמשיך להופיע."

5. כיצד נוכל להתחיל לזהות את הנגע של ספק במצבים שונים בחיינו? תן דוגמאות אחדות.

את נגע הספק שלנו נוכל לזהות כשאנו מסתכלים על תגובות שלנו למצבים ולאנשים שונים הנקרים בדרכנו, שמייחסות להם קיום עצמי כזה או אחר. כך גם כל נגע רוחני הפוקד אותנו: האובייקט שכלפיו הוא מכונן, שנתפס על ידנו כבעל קיום עצמי, מעולם לא היה.

כל אחד מאיתנו יכול לספק דוגמאות ספציפיות אם יסתכל למשל באדם שהופיע בעולמו כפוגע או מעצבן, כיצד האמנו למראה עינינו וכיצד הגבנו לאותו אדם. בזמן שזה קורה, או זמן קצר לאחר מכן, אנו יכולים להיכנס לפולמוס עם התפיסה השגויה, בניסיון לגמול את עצמנו מן הספק.

הספק מתבטא גם במהירות שבא אנו מתעשתים ו"נעמדים חזרה על רגלינו" לאחר ארוע פוגע או מצער שקורה לנו. ככל שאנו מחוברים יותר להשקפה הנכונה, כך יתקצר זמן זה של התעשתות.

הנטייה לחזור ו"לנבור" באירוע שלילי שכזה, ולהתבוסס ברגשות השליליים שהוא מעיר בנו, היא דוגמה נוספת למידת הספק שלנו.

כך גם הנטייה לבקר את הלאמה, או לתת קיום ממשי ל"פגמים" שאנו כביכול מזהים בהם, המעידה על ספק בהבנת אופן הופעתה בחיינו.

6. צטט את הפסוק הידוע מפרק 9 של "המדריך לחיי לוחם הרוח" ביחס לגקצ'ה, הדבר שאת קיומו אנו מנסים להפריך, ואת הדימויים שפבונגקה רינפוצ'ה מזכיר ביחס לחשיבות הזיהוי הנכון שלו.

מאסטר שנטידווה אומר:

בלי שנאתר את מה שנחשיב כ"דבר",  
לעולם לא נתפוס כיצד הוא אינו הדבר.

פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שבהיעדר זיהוי נכון של הגקצ'ה, הרי זה כאילו שאנו מנסים לקלוע למטרה בלי לראותה, או מנסים לתפוס גנב בלי שיש לנו מושג איך הוא נראה.

7. מהן שתי סכנות גדולות בזיהוי לא נכון של הגקצ'ה?

סכנה אחת היא הנפילה לניהיליזם: אנליזה המובילה ל"לא כלום".

סכנה שנייה – קשורה לקודמת – היא שאנו עלולים לטעות ולהחליף בין היעדר קיום עצמי של דברים להעדרם המוחלט. הראשון מתאר את ריקותו של אובייקט בעוד שהשני מתאר חלל ריק שאין לו בהכרח קשר לאובייקט מסויים, ושאנו ריקות.

8. מהם שני אספקטים חשובים של הגקצ'ה שאותם עלינו ללמוד לאתר.

בתהליך זיהוי הגקצ'ה עלינו ללמוד לבחון כיצד

א. הגקצ'ה מופיעה בפני תודעתנו

ב. כיצד אנו אוחזים בגקצ'ה זו; כיצד המיינד שלנו תופס אותה.

9. תאר שלושה מובנים שונים של ה"אני" או ה"עצמי", ומדוע כל כך קשה להבחין ביניהם.

ה"אני" יכול להופיע בעינינו בשלושה אופנים שונים:

1. כפי שהוא מופיע בעיני הארייה: חסר כל קיום עצמי, אך ורק כתווית שהושלכה על ידי מיינד שממשיג דברים, וקשורה לאוסף של מצבורים.

2. ה"אני הקונבנציונאלי", כפי שהוא מופיע בפני אנשים רגילים: כמשהו שלא עבר שום בחינה, ללא מחשבה על קיום עצמי או היעדר קיום עצמי.

3. גם "אני" זה מופיע בפני אנשים רגילים, אלא שהפעם הוא מלווה בתפיסה שגויה, שמייחסת לו קיום עצמי וממשי.

בעוד שמס' 2, נחוץ לתפקודנו היומי, מס' 3 מזיק לנו בכל פעם שאנו מאפשרים לו להשתלט על תפיסתנו.

10. מהי דרך טובה לזהות את הגקצ'ה, וכיצד עלינו לנהוג בעת שאנו מנסים לעשות זאת?

למרות שהגרסה השגויה של תפיסת ה"אני" נמצאת בתודעתנו כל הזמן, כל עוד לא ראינו ריקות ישירות, לרוב קשה להבחין בה כי היא מעורבת במס' 2, ולפעמים גם במס' 1, ומתחבאת לה איפשהו בין המצבורים שלנו.

ישנם מצבים מסויימים שבהם קל יותר להבחין בה, ואלו הם מצבים שמעירים בנו רגשות חזקים של פגיעה, עלבון או אפילו גאווה עקב שבחים ששמענו. במצבים אלו התפיסה השגויה משתלטת עלינו, וה"אני" מרגיש כישות עצמאית העומדת בזכות עצמה, ואינה תלויה בדבר.

במצבים אלו יהיה טוב אם נשתמש בדריכות שלנו ונזמין אלינו את "העד" שיבחון את אופן קיומו של "אני" זה, בזמן שהוא ניצב במרכז הבמה. במקרים אלו חשוב שלא לתת ל"עד" יותר מידי כוח, כדי שלא יאפיל על ה"אני" שהוא גקצ'ה, שכן אז אנו עלולים לאבד את האובייקט שאותו באנו לבחון.

חשוב שנכיר, בצורה חיה ככל האפשר, את טבעו של "אני" זה, זה שנעלב או נפגע או מתגאה בעצמו, ובעיקר את התחושה הפנימית שמתלווה אליו. תחושה זו שונה לחלוטין מזו המתלווה ל"אני" שהוא אך ורק תווית שבה אנו מתייגים אוסף של מצבורים, וכדי לחסל את הגקצ'ה חשוב שנכיר את ההבדל. חשוב שנבחין שבזמן שהאני השגוי מושל בכיפה, הוא תופס בדיוק את אותו ה"מרחב" שתופס ה"אני" שהוא אך ורק תווית ומושג, והוא פשוט דוחק את רגליו של זה האחרון.

### 11. מה, לדעת פבונגקה רינפוצ'ה, הוא הבסיס שייתן לנו סיכוי להצליח במשימה לראות ריקות ישירות?

באמצע הדיון ל הגקצ'ה, פאבונגקה רינפוצ'ה עובר לציין שניים מהגורמים החשובים ביותר שיעזרו לנו במשימה, והם

א. המרכיב החיצוני, שהוא ההנחייה של הלאמה שלנו

ב. המרכיב הפנימי, שהוא ביצוע פעולות רוחניות הצוברות לנו חסד רב ומסלקות מכשולים קארמיים.

הוא אומר שבנוכחות שני אלו, נוכל למחוץ לעפר ישויות בעלות קיום עצמי, אפילו אם גודלן הוא כזה של הר מרו הענק.

### 12. הסבר את העיקרון של כיסוי מלא של טווח האפשרויות.

במהלך ניסיונו לשלול את קיומו של הגקצ'ה, אנו נחפש אותו במקומות שונים

א. בינות חמשת המצבורים שלנו,

ב. מחוץ לחמשת המצבורים שלנו.

העיקרון של כיסוי מלא של טווח האפשרויות מתבטא במדיטציה האנליטית שאנו עושים שבאה לשכנע את עצמנו שאין אפשרות שלילית מלבד אלו שצויינו לעיל, ושאם לא נמצא את הגקצ'ה באף אחד מן המקומות הנ"ל – אין שום מקום אחר שבו היא יכולה להסתתר, ולכן אינה קיימת כלל.





## שילבי המדיטציה 5

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 3

**1. מאסטר קמלשילה מצטט את הבודהה כדי לתאר את הספירלה העולה בתרגולנו הרוחני. הבא את הציטוט והסבר אותו בקצרה.**

הבודהה אומר בסוטר:ה:

הריכוז מושג על ידי השמירה על מוסריות טהורה.  
עם השגת הריכוז אפשר לתרגל מדיטציה של הבנה.  
בעזרת תרגול ההבנה משיגים חוכמה טהורה.  
ובעזרת החוכמה הטהורה - המוסריות נהיית שלמה.

שמירת המוסר מרגיעה את התודעה ולכן מאפשרת השגת ריכוז. שמירת המוסר ותודעה מיוצבת יוצרים את הקארמה להשגת חוכמה של הבנה אשר מצידה מאפשרת את האנליזה שמביאה לחוכמה הטהורה, שבה אין יותר שום ספקות בדבר טבע המציאות. וזו מביאה לידי מוסריות מושלמת – על כל שלושת היבטיה - מוסריות שהיא פועל יוצא מהחוכמה.

**2. מאסטר קמלשילה משתמש במטפורה של עיניים ואור עבור הצירוף של שלוה ותובנה. הסבר כיצד המשל תואם את הנמשל, ואת המקום שבו אין יותר התאמה.**

כאשר אנו מסוגלים להשאיר את התודעה מקובעת ביציבות על האובייקט במצב של שלוה מדיטטיבית, ובוחנים היטב את הדברים תוך שימוש בחוכמה של הבנה, מופיע האור של חוכמה טהורה. וכפי שהופעתו של האור מגרשת את החושך, אורה של חוכמה זו מסלק את המכשולים שלנו.

הזוג של עיניים ואור נחוץ כדי לראות, וכך גם שלוה ותובנה: שניהם נחוצים כדי לראות את אורה של חוכמה טהורה. ללא הפלטפורמה של שלוה לעולם לא נוכל להשיג את הדיוק האנליטי שמביא לידי תובנה. אלא שבניגוד למקרה של חושך ואור, שלוה ותובנה אינם נוגדים זה את זה. החוכמה של הבנה אינה נוגדת את החוכמה הטהורה – אדרבא, היא זו שמאפשרת אותה.

**3. מהי הצורה הגבוהה ביותר של "לא לראות", על פי מאסטר קמלשילה? מהו שמביא אותה, ומדוע היא כה נשגבה?**

על פי מאסטר קמלשילה הצורה הגבוהה ביותר של "לא לראות" היא כשפוסקת לגמרי הראייה של כל הדברים. זה יכול לקרות, ויקרה באופן ספונטני, רק במצב של מדיטציה מאוזנת, לאחר שבחנו את הדברים באמצעות החוכמה האנליטית. זהו מצב נשגב שכן במצב זה נרגעות לחלוטין כל ההמשגות שמייחסות לדברים קיום עצמי, אי קיום, וכולי, או שבזכות מציינים של דברים.

4. תאר את שלוש הצורות של תובנה שאותן מונה ג'ה צונגקאפה בספר הגדול של שלבי הדרך להארה. מהו המקור שממנו הוא שואב מיוך זה?

שלוש הצורות של תובנה שאותן מונה ג'ה צונגקאפה שאובות מתוך הסוטר של הבודהה ביאור הכוונה האמיתית, והן

א. התובנה שבאה ממציינים: זוהי תובנה שקורית כאשר בתוך מדיטציה של ריכוז, מכוונים את התודעה אל האובייקט תוך שימוש במחשבה מושגית, ומבינים שהוא אך ורק תמונה מנטלית. זוהי ההבנה

ב. תובנה שבאה מחיפוש היא תובנה שבאה כתוצאה מהכוונת התודעה אל אותם האובייקטים שהובנו בסוג הראשון של תובנה, אך טרם הובנו לעומק. על מנת להבינם היטב, עלינו להשתמש בחוכמה של הבנה - sherab.

ג. תובנה שבאה מאנליזה היא תובנה שבאה כתוצאה מהכוונת התודעה אל אותם האובייקטים שכבר הובנו היטב באמצעות החוכמה של הבנה, ואשר משתחררת מהם לחלוטין, דבר שמביא הרגשה עמוקה של עונג.

5. מהם ה"מציינים"? רשום את המילה הטיבטית, והסבר כיצד נוכל להמחיש לעצמנו אפילו כעת את טבעה של התובנה שבאה ממציינים? כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את תוצאתה של תובנה שכזו?

המציינים, בטיבטית

མཚན་མི

Tsenma

הם סימנים המרמזים או מייצגים דבר מה. אלו הם ה"נתונים הגולמיים" שעליהם תודעתנו משליכה תווית מסוימת, בהתאם לקארמה שלנו, ובאופן זה מייצרת "דברים". אלא שבחשיבה זו אנו משייכים את המציינים לאובייקט מסוים שכביכול קיים שם בזכות עצמו, בעוד שלמעשה מה שקורה בתודעתנו הוא הפוך. מאסטר קמלשילה מתאר תובנה זו בתור "שחרור מהמשגות שבודות מציינים של דברים."

6. רשום את ההגדרה של תובנה בספרי מנזר סרה מיי, והדגש מהם שלושה מרכיבים חשובים בהגדרה זו.

Kedrup Tenpa Dargye, שחיבר רבים מספרי הלימוד של מנזר סרה מיי, מגדיר תובנה באופן הבא: זוהי "הבנה הספוגה בעונג היוצא דופן של קלות התרגול, מכוח הניתוח של האובייקט שלה, כאשר זו נעשית מתוך הפלטפורמה של שלוה מדיטיבית."

המרכיבים העיקריים בהגדרה הם:

א. התובנה קורית מתוך הפלטפורמה של שלוה מדיטיבית, שמטה בסנסקריט או shine בטיבטית

ב. היא קורית מכוח ניתוח של האובייקט שלה, ולכן עדיין כרוכה בחשיבה מושגית.

ג. היא ספוגה בעונג הרב, מנטלי ופיזי, של קלות התרגול.

7. לאחר שטרחנו להכיר את טבעה של הגקצה של ה"עצמי", האובייקט שאותו אנו מנסים לשלול, ויודאנו שהאנליזה שלנו מכסה את כל טווח האפשרויות, אנו עוברים לשלב השלישי של הוכחת הריקות של ה"עצמי".

א. מהו שלב זה, ומהו הטיעון של " נפרדות" שעוזר לנו בהוכחה זו?

ב. ציטט מדבריו של ארייה נרג'ונה בעניין זה והסבר אותם.

א. השלב השלישי של הוכחת הריקות של ה"עצמי" הוא להוכיח שה"עצמי" לא יכול להיות, מצד עצמו, אחד עם המצבורים. הטיעון של נפרדות אומר שאילו היה ה"עצמי" אכן אחד עם המצבורים, אלו לא היו שני דברים נפרדים, ולכן לא היו יכולים להופיע כשונים זה מזה בפני תודעתנו, וכלל לא היינו יכולים להבדיל ביניהם. במקרה זה ה"עצמי" היה מאבד ממשמעותו, והביטוי "המצבורים של העצמי" היה שקול לביטוי "המצבורים של המצבורים" או "העצמי של העצמי".

ב. ארייה נרג'ונה, בספרו שורש החוכמה, אמר

אם אין עצמי בנפרד ממה ששייך לו,  
העצמי הוא למה ששייך לו,  
ולכן הוא נהייה לא קיים.

וזה שקול לטענה ש "הבעלים של דבר זהה לדבר ששייך לו".

8. נימוק נוסף לשלילת ה"עצמי" קשור לרעיון של "יחיד ורבים". הסבר נימוק זה, תוך ציטוט מדבריו של צ'נדרקירטי בספרו "כניסה לדרך האמצע", והסתירות שמשתמעות ממנו.

צ'נדרקירטי הגדול אמר

אילו היה העצמי זהה למצבורים,  
הוא היה חייב להיות רבים, כמו המצבורים.

אילו היה ה"עצמי" אחד עם חמשת המצבורים, היו חייבים להיות לנו חמישה "עצמי", או שרק מצבור יחיד.

9. סוג נוסף של נימוקים להפרכת קיומו של ה"עצמי" קשור בלידה, מוות, גלגולים וכו'. מנה כמה מהם.

א. אילו היה ה"עצמי" אחד עם המצבורים, לא הייתה לנו סיבה להיכנס לרחם אימנו ברגע ההתעברות ולקבל מצבורים חדשים.

ב. במקרה זה, כאשר שורפים את גופתו של מת, גם העצמי שלו היה נשרף.

ג. בעת הלידה מחדש, הגוף שנולד היה אותו הגוף שהיה לנו בגלגול הקודם, ואם זה לא אפשרי, הרי שה"עצמי" לא היה יכול להיוולד מחדש.

ד. ה"עצמי" לא היה יכול לעולם להיוולד בעולם חסרי הצורה.

ה. ה"עצמי" היה חייב להיות בעל איכות של חומר פיזי.

- ו. אילו היה ה"עצמי" אחד עם המצבורים המנטליים, הוא לעולם לא היה יכול לחוש רעב או צמא,
- ז. לא הייתה משמעות לאמירה "אני רעב" או "אני צמאה"
- ח. לא הייתה משמעות לאמירה "הגוף שלי" או "התודעה שלי".
- ט. המצבורים והעצמי היו חייבים להיות זהים בכל רגע ובכל מקום, ולכן בכל פעם שהמצבורים נהרסים או נוצרים, גם ה"עצמי" חייב ליהרס או להיווצר, ואז יוצא שה"עצמי" הוא רצף של רגעים שנוצרים ונהרסים, בלתי קשורים זה לזה, מה ששולל זכירה של חיי עבר וכו'.
- י. אם העצמי של גלגולי כבהמה בעבר היה זהה למצבורים של אותה בהמה, היה עליי לסבול מאותו סוג טמטום גם כעת, והיה עליי להנות בגלגולי כבהמה מאותן הנאות שיש לי כעת, כאדם.
- יא. במקרה זה גם בלתי אפשרי היה, עבורי, להשיג חוכמה טרסצנדנטלית.
- יב. עצמי היום הייתה בלתי תלויה בעצמי מחיי עבר.
- יג. הייתי יכולה להיוולד בלי למות תחילה.

**10. קבוצה אחרונה של נימוקים להפרכת קיומו של ה"עצמי" קשורה בסתירות לחוקיות של קארמה. מנה כמה מאלו**

- יד. זרעים קארמיים היו נעלמים מעצמם
- טו. קארמה שבוצה על ידי אדם אחד הייתה נחווית על ידי אדם אחר

**11. מהו השלב שבו נוכל לומר שהשגנו את התובנה האנליטית שה"עצמי" שלנו אינו יכול להיות, מצד עצמו, אחד עם חמשת המצבורים שלנו?**

לאחר שההרנו וקלטנו היטב את הנקודות שנמנו בשאלות 7-11.



## שילבי המדיטציה 5

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 4

1. יש שלבים רבים בתרגול המדיטטיבי שלנו. הצלחתו תלויה בזרעים שאספנו בחיי עבר, אך גם בפעולותינו בחיים אלו. ציין ותאר בקצרה מספר גורמים חשובים שנידונו בשיעור זה, שיעזרו לנו לשמור על המומנטום של התרגול.

א. נוכל להשתמש בטעם הנפלא של רגעים יוצאי דופן שקורים לנו לפרקים במדיטציה, כתוצאה מהבשלה של זרעי עבר, כמוטיבציה להמשיך לתרגל במטרה למנוע את היעלמותם;

ב. גורם חשוב שמכשיל אותנו הוא ההתעסקות המתמדת בעצמנו, ובחיינו הארציים, וראייה שגרתית של המציאות והאנשים סביבנו, דבר שצובר לנו הרבה קארמה נחותה; ככל שנוכל לתרגל את ההשקפה של קארמה וריקות, או ההשקפה הטנטרית, כך זה יתמוך במדיטציה שלנו.

ג. חשובה ביותר היא השמירה על מוסריות טהורה, הן להיזהר מפגיעה בזולת והן לחפש להיטיב עם אחרים. בהקשר זה שמירה על היומן היא חיונית.

ד. יציאה לריטריטים עוזרת לנו להאט את המיינד ולראות ביתר בהירות היכן לשים דגש בנקודות אלו.

ה. שוב ושוב עלינו לזכור ולהזכיר לעצמנו את מטרת תרגולנו.

ו. הקפדה על תרגול המוקדמות למדיטציה יוצרת בתודעתנו את התנאים הנאותים להצלחת התרגול.

ז. שוב ושוב, במהלך היום כולו, להרהר בריקות, בכל הנסיבות שבהן אנו מוצאים את עצמנו.

ח. לפעול באופן יזום לברר ספקות שעדיין מכשילים אותנו.

2. במהלך קורס זה פגשנו מספר תיאורים שונים של תובנה, הנעים בין מדיטציה אנליטית ומדיטציית קיבוע. מהו הגורם שמשותף לכל התיאורים השונים של תובנה?

בכל המקרים מדיטציית תובנה נעשית מתוך הפלטפורמה של שלושה מדיטטיביות, ומלווה בעונג של שין ג'נג.

3. כיצד מתאר ג'ה צונגקאפה את מהות התובנה, בקטע שהוא מצטט במקראה זו מתוך הסוטרה ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות? כיצד הגיב מאסטר הוואשנג לתיאור זה, ומדוע?

הסוטרה מתארת את התהליך באופן הבא:

תחילה יש להשיג עונג פיזי ומנטלי רב, ובכוחם של אלה לסלק כל אספקט מנטאלי אחר. כעת יש ליטול את האובייקט הפנימי שבו הרהרנו בריכוז החד-נקודתי, לראותו כתמונה מנטלית, ואז להסתכל בו ולחקור אותו בשלמות, ביסודיות, בסבלנות, מתוך עניין, תוך הבחנה באספקט הכללי ובאספקט הייחודי.

נאמר שהמאסטר הסיני הוואשנג, לאחר שראה שתובנה הוסברה בסוטרה זו בתור החוכמה של ניתוח, בעט בסוטרה ברגלו. דברים אלו לא תאמו את אמונתו שמשום שכל מחשבה מושגית כרוכה בתפיסה של מציניים, יש לוותר על החוכמה של ניתוח ולמדוט על המשמעות העמוקה תוך הימנעות מכל מחשבה שהיא.

4. צטט את עמדתו של ג'ה צונגקאפה עצמו בדבר חשיבות הפיתוח של ודאות בהשקפה על העדר עצמיות ג'ה רינפוצ'ה אומר שאם אדם טרם פיתח ודאות בהשקפה שלו על העדר עצמיות, אזי בכל המדיטציות שלו זרם תודעתו לא יוכל להתכוונן אל העדר עצמיות. ולכן חשוב שנשיג את ההשקפה של העדר עצמיות.

5. מהם הגורמים שתומכים בהשגת תובנה, שאותם מונה ג'ה צונגקאפה בקטע הראשון שהוא מצטט במקראה זו מתוך הסוטרה ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות?

הגורמים שג'ה צונגקאפה מונה כאן הם

- א. מוסריות טהורה בתכלית;
- ב. השקפה טהורה המושגת כתוצאה מן החשיפה ללימוד ומן ההרהור אודותיו;
- ג. לימוד נלהב של תורתם של האריות.

6. מאסטר קמלשילה במקראה זו מתאר מכשול נוסף וחשוב להשגת תובנה. רשום את שם הסוטרה שממנה הוא מצטט (גם בטיבטית), תאר את המכשול שמצוין בה, מהו שורשו, על פי הסוטרה, ואילו שני חלקים מציג הבודהיסטווה מנג'ושרי בהסברו בסוטרה זו.

הסוטרה נקראת הצגה של שתי האמיתות

བདེན་པ་གཉིས་བསྟེན་པ་

*Denpa nyi ten*

והמכשול המתואר בה הוא זה של תודעה נגועה. הבודהיסטווה מנג'ושרי בסוטרה מתאר לכן האלים כיצד להשתלט על התודעה הנגועה וכיצד להבינה.

בשורש הסיבה של מכשולים של נגעים רוחניים נמצאת התפיסה השגויה שתופסת דברים שאינם מתחילים ואינם מסתיימים, כאילו היו דברים מתפקדים.

7. מנה את ששת השלבים שאותם מונה מנג'ושרי בסוטרה, ואשר מתארים כיצד אנו מסתבכים בשגיאה הגדולה.

ששת השלבים שמונה מנג'ושרי בסוטרה הם:

- א. כל התפיסות השגויות שלנו נובעות מטעות זו שאנו עושים. [ראה תשובה לשאלה הקודמת]
- ב. ברגע שיצרנו תפיסות שגויות, אנו מתחילים לחשוב על הדברים באופן לא נכון.
- ג. כתוצאה מכך שאנו חושבים על הדברים באופן לא נכון אנו מייחסים להם טבע שאין להם.
- ד. בעקבות כך שאנו מייחסים לדברים טבע שאין להם, אנו בודים עבורם עצמיות.
- ה. הבדיה של העצמיות מביאה בעקבותיה השקפת עולם מסוימת.
- ו. מתוך השקפת עולם זו נוצרים כל הנגעים הרוחניים.

**8. רשום מספר נימוקים המשמשים להוכיח שלא ניתן למצוא את העצמי מחוץ לחמשת המצבורים.**

- א. אילו היה העצמי נפרד מחמשת המצבורים, היינו צריכים להיות מסוגלים למצוא אותו גם לאחר שסילקנו את חמשת המצבורים, אלא שאז אין אפשרות למצואו.
- ב. לעצמי שהוא נפרד מן המצבורים לא יכולים להיות המאפיינים של אותם מצבורים. בין השאר הוא לא יכול לעבור שינוי, לידה או מוות – אלא שלא כך נתפס העצמי שאיתו אנו מזוהים, שמרגיש לנו כאילו הוא אכן עובר שינוי.
- ג. אילו היה העצמי נפרד מהמצבורים, הרי שנזק או תועלת שנגרמים למצבורים לא היו נתפסים כנזק או תועלת לעצמי.
- ד. אילו היה העצמי נפרד מהמצבורים, אפשר היה לשייך אותו לאובייקטים שהם לא המצבורים.
- ה. אילו היה העצמי נפרד מהמצבורים, האדם לא היה חייב לחוות את תוצאות מעשיו.
- ו. אילו היה העצמי נפרד מהמצבורים, האדם היה עשוי לחוות תוצאות ממעשים שלא ביצע.

**9. מהי הנקודה שבה נאמר שהשגנו הבנה של ממש של ההשקפה הנכונה, כפי שהיא מוסברת באסכולת דרך האמצע?**

כאשר במדיטציה שלנו, האובייקט של הגקצה נעלם לחלוטין, ואנו משוכנעים ש"אני" זה כלל לא קיים.

**10. נאמר שמתרגלים שונים מגיבים בצורות שונות להעלמות העצמי במדיטציה. תאר תגובות אלו, כיצד עלינו להתייחס אליהן, וממה יש להיזהר.**

מתרגלים בעלי הבנה חדה, שלמדו תחילה על ההשקפה הנכונה באסכולת המדיימיקה, יגיבו כמי שמצאו אוצר יקר. מתרגלים אחרים עלולים להגיב בפחד או בחשש, כאילו איבדו אוצר יקר. אם עולה פחד מעין זה, אין בכך רע, וזהו למעשה סימן שהתרגול מתבצע כהלכה.

עלולה גם להתעורר תחושה של בדידות, כאשר מתברר טבעם האשלייתי של כל האנשים והתופעות בעולמנו. חשוב שלא לתת לתחושה זו לעצור את התקדמותנו במדיטציה, כי אם להפך – להרשות לעצמנו לשקוע יותר עמוק.

חשוב גם לזכור שכל עוד המדיטציה היא מושגית, עוד לא הישגנו את דרך הראייה ויש להמשיך בתרגול.

**11. כיצד מתאר פבונגקה רינפוצ'ה את מדיטציית הקיבוע על התובנה של העדר העצמי?**

פבונגקה רינפוצ'ה מתאר את שני האספקטים של התובנה: האספקט הקוגניטיבי, שהוא השגת ודאות בהעדר כל קיום של ממש לעצמי, והאספקט החווייתי, חוויה של ריקות שבאה מעצם שלילת הגקצה. האובייקט שבו אנו מתקבעים הוא האספקט החווייתי. אם קורה שהאובייקט מאבד מעוצמתו ומבהירותו, יש לחזור שוב על האנליזה בת ארבע הנקודות, לחדש את החוויה, ולהתקבע שוב. לחילופין – אפשר בשלב זה להפסיק את המדיטציה.

**12. כיצד מתאר טריג'אנג רינפוצ'ה את התובנה שמשגיגים באמצעות האנליזה בת ארבע הנקודות?**

הוא מכנה תובנה זו, שבה אנו שוללים קיום עצמי של ה'אני' בשם "תובנה דמוית חלל ריק המושגת באמצעות מדיטציה מאוזנת". הוא מזהיר אותנו שבו בזמן אנו מאבדים גם את התפיסה של ה'אני' הקונבנציונאלי, אלא שבנקודה זו זה לא צריך להדאיג אותנו, ואין צורך לנסות להוכיח לעצמנו ש'אני' זה אכן קיים.