



שלבי המדיטציה 5

שם תאריך ציון

שיעורי 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.

שילבי המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

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

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?

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

שלבי המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

5. כיצד נוכל לאמת לעצמנו כל אחד משלבים אלו?

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

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על תשובתך לשאלה 6.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על המשמעות של אחד הבתים שבחרת בשאלה 7.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על השלבים בפיתוח התובנה של הכך, כפי שאלו מובאים בציטוט מהסוטר "המסע ללנקה"

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שלב המדיטציה 5

שם תאריך ציון

שיעורי בית, 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?

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

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?

שלבי המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

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?

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

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.

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

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

שלב המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

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

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

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

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה בה אתה מתבונן במצבים השונים שבהם הופיע הספק בחיך.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה של זיהוי נכון של הגקצה במצבים שונים בחיך.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הספקות המקננים בתודעתנו, וזיהוי נכון של הגקצה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שילבי המדיטציה 5

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3

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

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.

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

שלבי המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

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

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?

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

7. לאחר שטרחנו להכיר את טבעה של הגקצ'ה של ה"עצמי", האובייקט שאותו אנו מנסים לשלול, ווידאנו 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. צטט מדבריו של ארייה נגר'ונה בעניין זה והסבר אותם.

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 שמתמעות ממנו.

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

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

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על הספירלה העולה שמאסטר קמלשילה מתאר במקראה זו, והאם וכיצד היא משתקפת בחיך.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על אחד או יותר מן הנימוקים שבשאלות 7-11, לכך שהאני לא יכול להיות, מצד עצמו, אחד עם חמשת המצבורים.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הנימוקים השוללים את היות ה"עצמי" אחד עם חמשת המצבורים.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שלבי המדיטציה 5

שם תאריך ציון

שיעורי 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.

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

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

4. צטט את עמדתו של ג'ה צונגקאפה עצמו בדבר חשיבות הפיתוח של ודאות בהשקפה על 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?

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 מציע הבודהיסטווה מנג'ושרי בהסברו בסוטרה זו.

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

שלבי המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

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

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

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

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

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

שלבי המדיטציה 5, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על הגורמים שיעזרו לך לשמור על מומנטום בתרגולך, כפי שנמנו בשאלה מס' 1, וכיצד תוכל להעצים את אלו בחיך.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על אחד או יותר מן הנימוקים שבשאלה 8, לכך שהאני לא יכול להיות, מצד עצמו, נפרד מחמשת המצבורים.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנימוקים השוללים את היות ה"עצמי" נפרד מחמשת המצבורים, ועל החשיבות של השגת ודאות בהשקפה על העדר העצמי בדרכנו.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.