



שלב המדיטציה 7

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

שיעורי בית, שיעור 1

1. מהו האנטידוט הכללי לסבלנו, לפי מאסטר קמלשילה? ומהו האנטידוט הישיר לכך?

2. על מה עלינו לחשוב, לפי מאסטר קמלשילה, מייד עם סיום מדיטציה של תובנה על המציאות האולטימטיבית? ומה יהיו שתי תוצאות חשובות של זה?

3. מאסטר קמלשילה פותח את ספרו בלימוד על החשיבות של פיתוח חמלה, וחוזר למושא החמלה כאן, בשלב של השגת תובנה. הסבר את התפקיד השונה שהחמלה ממלאת בשני המקרים.

4. מאסטר קמלשילה עובר לתאר את הבודהיסטווה המאסטר. מהו שמייחד מאסטר זה, לדבריו?

5. מה בא קודם, האובייקט או התווית? הסבר את החשיבות המכרעת של התשובה לשאלה זו בהקשר של הבנת עולמנו, והקווים המפרידים שאנו תופסים בו.

6. מאסטר קמלשילה עובר כאן לדבר על שלושת האימונים הנעלים שבהם מתאמן הבודהיסטווה המאסטר. אלא שאימונים אלו תוארו בעבר כהכנה לפיתוח השלבים המתקדמים יותר של הדרך. מדוע אם כך הם חוזרים כאן, בשלב של תובנה?

7. כיצד מתאר קדרופ טנפה דרגייה את הקשר שבין האימון במוסר והשגת החוכמה, בדרכו של הבודהיסטווה?

8. האימון הנעלה בחוכמה, לדברי מאסטר קמלשילה, אמור ליצור אנטידוט חזק לארבע ההשקפות השגויות. מנה ארבע השקפות שגויות אלו, ורשום את שמן בטיבטית.

9. ארבע ההשקפות השגויות קשורות למה שנקרא "ארבעת החותמים של הדהרמה", שעליהם נאמר שהם אמת המידה לבדוק שלימוד שאנו מקבלים הוא אכן לימוד בודהיסטי. מהם ארבעת החותמים הללו?

10. הסבר את החותם הראשון מבין הארבעה, וכיצד הוא ישים לחיך.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

11. מאסטר קמלשילה מזכיר את הריקות של שלושת המעגלים בהקשר של שלושת האימונים הנעלים. מה הסיבה לכך, וכיצד ניישם אותם כאן?

12. מנה מספר סיבות עיקריות לחשיבות הגדולה של התרגול של מוקדמות במדיטציה.

13. הראשון בין האימונים המקדימים הוא ניקוי החדר. מנה סיבות לחשיבותו של שלב זה. מהי הסיבה שמנה אמר ג'ה צונגקאפה לשלב זה?

14. מנה מספר סיבות לחשיבותו של האימון המוקדם השני, של הגשת מנחה.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

משימת מדיטציה:

א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על החמלה של הבודהיסטווה בתחילת דרכו, וזו שהוא מפתח כשהוא נהייה מאסטר.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על הריקות של צורה.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים הרבים שבשיעור זה. משימת שינון. שננו בעל פה את החלק הראשון של סוטרת הלב, בעברית ובטיבטית.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שילבי המדיטציה 7

שיעורי הבית, שיעור 2

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

1. בשיעור שעבר נוכחנו לראות כיצד אנו "ממציאים" אובייקטים על ידי השלכות שאנו עושים על אוסף של מציינים. מדוע לדעתך אנו עושים זאת? כיצד יראו חיינו אם נוותר על האובססיה שלנו לראות אובייקטים סביבנו?

2. ההשלכות שלנו שמייצרות אובייקטים אינן נשענות אך ורק על חוש הראייה. תן דוגמה כיצד אנו עושים זאת, למשל, על ידי חוש המישוש, והסבר מדוע, ברוב המקרים, החושים השונים מייצרים את אותה השלכה.

3. הסבר את החשיבות של המדיטציות על הריקות של שלושת המעגלים, כתמיכה בהשקפת העולם שלנו. הבא דוגמאות מחיך.

4. המקראה של שיעור זה פותחת בציטוט שמאסטר קמלשילה מביא מסוטרה המתאר את אופן פעולתם של הבודהיסטות. הבא תיאור זה ופרט כיצד הוא מתאר את המוטיבציה של הבודהיסטות.

5. בהמשך הציטוט מופיע תיאור מפורט יותר כיצד הבודהיסטות מיישמים את הבנת הריקות של חמשת המצבורים בעת שהם פועלים בעולם. הסבר כיצד ומדוע הם עושים זאת, ומדוע מאסטר קמלשילה משווה את עשייתם לזו של קוסם.

6. הסתמך על עצתו המופלאה של לאמה זופה רינפוצ'ה, ותאר כיצד תוכל גם אתה ליישם את אופן הפעולה של הבודהיסטות בחיידך. מהו הגורם הקובע ביישום נכון של עצתו?

7. אם נפעל כל הזמן כפי שהסוּטרה מתארת את אופן הפעולה של הבודהיסטוּוה, מתי נספיק לדאוג לעצמנו ולהארה שלנו?

8. רשום מהו החותם השני מבין ארבעת החותמים של הדהרמה, והסבר את משמעותו. מהו האספקט החיצוני והפנימי שלו? מה הקשר בינו לבין החשיבה הדואליסטית שלנו?

9. התרגול המוקדם השלישי ברשימה של מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה הוא הליכה למקלט. מנה סוגים שונים של הליכה למקלט, וכיצד נוכל להתאים את אופן ההליכה למקלט כך שזה יתמוך בתרגולנו באופן המרבי?

משימת מדיטציה:

א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על אופן הפעולה של הבודהיסטווה המאסטר בעולמו, בהתאם לתשובתיך לשאלות 4, 5 ו-6.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על תשובתך לשאלה מס' 1.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה.

משימת שינון: שננו בעל פה את החלק הראשון והשני של סוטרת הלב, בעברית ובטיבטית.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שילבי המדיטציה 7

שיעורי בית, שיעור 3

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

1. מה כלול במצבור השני, מצבור התחושות? תאר מדוע הוא נבחר כשני בחשיבותו בהצגה של המצבורים, והסבר כיצד הוא פועל להנציח את סבלנו.

2. תאר באמצעות דוגמה כיצד נוכל למדוט על הריקות של שלושת המעגלים של תחושות.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

3. מהו החותם השלישי? תן תיאור והסבר כיצד הוא מתייחס לחותם השני?

4. הסבר כיצד פועל החותם השלישי כדי "לטהר" את חמלתנו?

5. בתיאורו של דרך ההכנה, מאסטר קמלשילה אומר שעל דרך זו "הבודדהיסטווה פועל מתוך אמונה". למה הכוונה בדבריו אלו?

6. מאסטר קמלשילה מכנה את השלבים השונים של דרך ההכנה בשם "הפרדה ודאית". למה הכוונה?

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

7. מאסטר קמלשילה מתאר ארבע הרמות של דרך ההכנה. תן את שמותיהם של שלבים אלו, ותאר אותם בקצרה

8. כיצד מתאר קדרוב ג'ה את ארבעת השלבים?

9. וכיצד מתאר אותם צ'ונה לאמה דרקפה שדרופ?

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

10. תאר הדמיה החביבה עליך, שמאפשרת לך ליצור את המוטיבציה המדהימה ביותר של בודהיצי'טה לתרגולך היומי.

משימת מדיטציה.

א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על הריקות של שלושת המעגלים של תחושות, תוך שימוש בדוגמה מחייך ביממה שעברה.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על תשובתך לשאלה מס' 10. שים לב שזו יכולה לעבור אבולוציה במהלך השבוע.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה.

משימת שינון: שננו בעל פה את החלק הראשון, השני והשלישי של סוטרת הלב, בעברית ובטיבטית.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.



שילבי המדיטציה 7

שיעורי בית, שיעור 4

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

1. נאמר ש "למרות שהאמת של סיום הסבל וזו של הדרך אל סיום הסבל אינן משהו שיש להתייירא מפניו, בכל זאת אנו מפחדים מהן". כיצד מסביר המאסטר המונגולי Ngawang Pelden מדוע אנו מפחדים, ומדוע פחד זה אינו מבוסס.

2. מה יעזור לנו להתגבר על הפחד?

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

3. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את הראייה הישירה של ריקות?

4. למה הכוונה בסוּטרת הלב, כאשר נאמר שם "אין צורה, אין תחושות, אין הבחנות, וכו' " ?

5. ולמה הכוונה כאשר נאמר שם "אין סבל, אין מקור לסבל" וכולי?

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

6. מהו החותם הרביעי? כיצד הוא מושג? מדוע נאמר עליו שהוא "מעבר לכל קיצוניות"?

7. תאר את החוט הלוגי שמחבר בין ארבעת החותמים, ומדוע הבודה לימד אותם באופן זה. הסבר מדוע הבנה עמוקה של ארבעת החותמים אכן מגנה עלינו.

8. התרגול המוקדם הבא הוא הזמנת הלאמה. מדוע אנו זקוקים ללאמה? מה הופך אותם לאובייקט הכי עוצמתי בחיינו? מדוע הם מופיעים בדמות חיזונית לנו, וכיצד הם עוזרים לנו?

שלבי המדיטציה 7, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

9. רשום מספר גורמים שהופכים את מערכת היחסים עם הלאמה שלנו שונים מכל מערכת יחסים אחרת בחיינו.

10. הכתבים מתארים את מערכת היחסים עם הלאמה כבעלת "סיכון גבוה ותמורה גבוהה", ושכלל שהחניך יותר קרוב ללאמה, כך מערכת היחסים נהיית מאתגרת יותר, ובמקביל התקדמותו מהירה יותר. הסבר מדוע זה כך, ומה נוכל לעשות כדי להפיק ממערכת יחסים זו את צוף האלמות שהיא טומנת בחובה?

משימת מדיטציה:

- א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על תשובותיך לשאלות 1 ו-2.
 - ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על תשובותיך לשאלות 8, 9 ו-10.
- משימת פולמוס: הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה.
משימת שינון: שננו בעל פה את החלקים 1 עד 4 של סוטר הלב, בעברית ובטיבטית.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.



שילבי המדיטציה 7

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

שיעורי הבית, שיעור 5

1. הכתבים מזכירים את הפחד כמכשול לראיית האמת האולטימטיבית. מנה כמה סיבות לכך, ותאר כיצד נוכל עוזר לעצמנו להתגבר על פחד זה.

2. תאר את התפקוד של מצבור ההבחנות, והבא טיעונים הממחישים את ריקותן של הבחנות. תאר את אחד היישומים החשובים של הבנה זו של הריקות של הבחנות, שאותה מביא מאסטר שנטידווה.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי הבית, שיעור 5, המשך

3. תן את השמות (בעברית ובטיבטית) של שני חלקיה של דרך הראייה, הסבר את התפקוד של כל חלק, ותן סיכום קצר של התובנות של ארבע האמיתות שבאות בעקבותיה.

4. נאמר שהבודהיסטווה שראה ריקות ישירות הוא נעדר פחד. מדוע זה כך, לדעתך?

5. בתיאורנו של רמות הבודהיסטווה, ניעזר גם בספרו המהולל של ג'ה צונגקאפה הארת המחשבה האמיתית. תן את שמו הטיבטי של הספר, את שם החיבור הקלאסי שאותו הוא בא לבאר (גם בטיבטית ובסנסקריט) ואת שם מחברו, ומה היתה, לדבריו, מטרת חיבורו.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי הבית, שיעור 5, המשך

6. הכתבים השונים מזכירים שלושה כבלים שמהם משתחרר הבודהיסטווה בעקבות דרך הראייה. רשום מהם כבלים אלה, ואת האנלוגיה היפה למשמעותם, שאותה מצטט ג'ה צונגקאפה מתוך אוצר החוכמה הגבוהה.

7. תיאור אחר מונה 112 נגעי רוח שמהם משתחרר הבודהיסטווה בעקבות דרך הראייה. ציין מהם נגעים אלו, וכיצד הם קשורים לארבע האמיתות של הארייה.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי הבית, שיעור 5, המשך

8. בעקבות דרך הראייה, הבודהיסטווה נחשב למי ש"נכנס לזרם". מהו זרם זה, ובמה מתבטאת כניסתו אל הזרם?

9. מאסטר צ'נדרקירטי מונה שלוש סיבות שמייצרות בודהיסטוות. ציין מהן, ואת הערותיו של ג'ה צונגקאפה לגביהן.

שלבי המדיטציה 7, שיעורי הבית, שיעור 5, המשך

10. * בפתיחת ספרו, מאסטר צ'נדרקירטי קד לחמלה, ומזכיר שני סוגים עיקריים שלה. תאר את הסוג הראשון, את המטפורה שבה הוא משתמש לתארו, וכיצד מטפורה זו חלה על היצורים החיים.

11. * הסוג השני של חמלה שאותו מזכיר מאסטר צ'נדרקירטי, כולל למעשה שני תתי-סוגים. תאר את אלו, הבא את המטפורה שבה הוא משתמש כאן, ואת האופן השגוי והנכון להבינה, כפי שמבהיר ג'ה צונגקאפה.

12. ג'ה צונגקאפה מצטט את מאסטר שנטרקשיטה, מורהו של מאסטר קמלשילה, המסביר כיצד שני סוגי החמלה מייצרים בודהיסטוות. הבא את תיאורו.

13. בתרגולנו של השלבים המוקדמים, אנו מגיעים כעת לשלבים האוספים לנו חסד רב. ציין מהו הגורם הראשון במעלה שמאפשר לנו צבירה שכזו, ותאר כיצד נוכל להעצימו? תוכל כמובן להיעזר בתפילתו המופלאה של המאסטר הגדול של איסוף החסד, סמנטבהדרה.

14. כעת אנו מגישים מנחות. תאר את הרגש שמעצים במיוחד תרגול זה, מנה כמה מן המנחות תפילתו של סמנטבהדרה, ואולי גם כמה משלך, ותאר כיצד מציע המאסטר להעצימן בהדמיה שלנו.

מדיטציות: (עשה את אלו לסירוגין)

- א. במשך 15 דקות ביום, מדוט על תשובתך לשאלה 9, ובעיקר – היכן אתה נמצא יחסית לה.
- ב. * במשך 15 דקות ביום, מדוט על משמעות המטפורות המוזכרות בשאלות 10 ו-11.
- ג. במשך 15 דקות ביום, צור בלבך רגש עמוק של תודה, ובעקבותיו מדוט על התרגולים המוקדמים שבשאלות 13 ו-14.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה.

משימת שינון: שננו בעל פה את החלקים 1-5 של סוטרת הלב, בעברית ובטיבטית.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.