



## שילבי המדיטציה 8

### שיעורי הבית, שיעור 1

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

1. תן לפחות נימוק אחד לריקות של מצבור המודעות ותאר את ההתהוות התלויה שלו.

2. מנה את שישה עשר הנגעים שעוד נותרו לחסל לאחר דרך הראייה.

3. לאחר דרך הראייה, הבודהיסטווה עובר דרך עשר רמות. תאר את העשר בקצרה, וציין כיצד, לפי מאסטר קמלשילה, מתבצע המעבר בין הרמות השונות.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי הבית, שיעור 1, המשך

4. באופן כללי, מתרגלים של דרך המהיינה עולים על הרמה הראשונה של הבודהיסטוות מיד לאחר שראו ריקות ישירות. נאמר שאז הם חווים צורה ייחודית של אושר או שמחה.
  - א. רשום את שמה של הרמה הראשונה, בטיבטית ובסנסקריט, ואת התרגומים שלה לעברית;
  - ב. תאר כיצד מתאר ג'ה צונגקאפה, בעקבות מאסטר צ'נדרקירטי, את אשר קורה לבודהיסטוות כאשר חוכמה זו משולבת בחמלה שבליבם;
  - ג. כיצד הוא מתאר את האושר שהם חווים והיכולות שהם משיגים.

5. נאמר שהבודהיסטוות מאפילים על מתרגלים במסלולים נמוכים יותר "בזכות משפחתם". הסבר למה הכוונה; ציין את הקארמות שבזכותן זה קורה; הבא מטפורות קלאסיות שממחישות זאת; ומטפורה הממחישה שגם מי שפיתח בודהיציטה וטרם ראה ריקות מאפיל על מתרגלים ממסלולים נחותים יותר.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי הבית, שיעור 1, המשך

6. נאמר גם שבשלב מאוחר יותר, הבודהיסטות מאפילים על מתרגלים במסלולים נמוכים יותר גם "בזכות מצב תודעתם". הסבר למה הכוונה בביטוי זה; הבא מטפורה שממחישה זאת; ציין מתי זה קורה, ומדוע רק אז.

7. נאמר גם שברמה זו, השלמות הראשונה של נתינה הופכת להכי גבוהה עבור הבודהיסטות. ציין מה מאפיין את הנתינה של הבודהיסטות, וכן מה משותף ומה מבדיל אותה מנתינה של אנשים רגילים.

8. הסבר מדוע הבודהה לימד על הנתינה תחילה? האם תוצאות הנתינה תלויות בהבנתנו את הריקות?

שלבי המדיטציה 8, שיעורי הבית, שיעור 1, המשך

9. הסבר מדוע הנתינה כל כך חשובה, הן לבודהיסטות והן לאחרים, תאר את השמחה שהיא מביאה, וצטט את הפסוק של ארייה נרג'ונה בשבח הנתינה, מתוך יצירתו "מכתב לידיד"?

10. מאסטר צ'נדרקירטי, וג'ה צונגקאפה בעקבותיו, מבחינים בין נתינה שהיא "של העולם" וכזו שהיא "מעבר לעולם". הסבר הבחנה חשובה זו, במה היא תלויה, ואת המשמעות של הכינוי "מעבר לעולם". (תן גם את המונחים הרלוונטיים בטיבטית).

11. הסבר את המונח "שלמות" שבו אנו משתמשים בהקשר לנתינה ולשאר השלמויות. הבא גם את המילה בסנסקריט ואת משמעותה. האם "שלמות הנתינה" היא אכן שלמות?

שלבי המדיטציה 8, שיעורי הבית, שיעור 1, המשך

12. כיצד נוכל ליישם לימוד זה על הנתינה כבר עכשיו, בחיינו? מה המחשבה שבה ראוי ללוותו? צטט מדבריו של מאסטר שנטידווה בהקשר זה.

13. צטט את הפסוק היפה של מאסטר צ'נדרקירטי המשווה את הבודהיסטווה ברמה זו לגביש של קריסטל, והסבר את חלקיה השונים של מטפורה זו.

14. תאר את החשיבות הרבה של הטיהור, במסגרת השלבים המוקדמים למדיטציה; מה יעזור לנו להתגבר על הקושי ולהתרגל לעשותו באופן סדיר, ומה האופן הראוי לעשותו.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי הבית, שיעור 1, המשך

מדיטציות: (עשה את אלו לסירוגין)

א. במשך 15 דקות ביום, חשוב על מעשי הנתינה שלך היום. נסה לראות את מידת השמחה והסיפוק שנתינה זו מעניקה לך, על תוצאותיה הצפויות של נתינתך, ועל הצורה הייחודית של שמחה שהיא יכולה להביא בעתיד, כפי שתיארנו בשיעור זה.

ב. במשך 15 דקות ביום, מדוט על המשמעות העמוקה בפסוק של ארייה נגרג'ונה, המוזכר בשאלה 9.

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

משימת שינון: שננו בעל פה את כל החלקים של סוטרת הלב, בעברית ובטיבטית.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.



## שלב המדיטציה 8

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

### שיעורי הבית, שיעור 2

1. למצבור הגורמים המנטליים יש חלקים רבים. להוכחת ריקותו, ניעזר בדוגמה של הכרכרה, שאותה מביא מאסטר צ'נדרקירטי בחיבורו *כניסה לדרך האמצע*, שם הוא מוכיח שאין לכרכרה קיום עצמי משלה, תוך הפרכת כל צורה אפשרית של יחס בין הכרכרה הקיימת מצד עצמה לבין חלקיה. ציין תחילה את שבע הצורות השונות של יחס אפשרי בין הכרכרה לחלקיה, תן את המונחים הטיבטית, והסבר באופן כללי את האסטרטגיה של ההוכחה.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

2. כעת הסבר מדוע אף אחד מן היחסים שמנית בשאלה הקודמת, בין המרכבה וחלקיה, אינו אפשרי באופן אולטימטיבי.



שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

3. תן את שמה של הרמה השנייה של הבודהיסטות (גם בטיבטית ובסנסקריט), והסבר מהו שמאפיין את חיי המוסר את הבודהיסטות ברמה זו, גם בהשוואה לבודהיסטות ברמה הראשונה.

4. מאסטר צ'נדרקירטי מזכיר את סגולותיהם הטובות של הבודהיסטות ברמה זו. תאר את אלו, את הקשר בינן לבין שמירת המוסר, והשווה זאת למוסריות של בודהיסטות ברמה הראשונה. לבסוף הבא את המטפורה שבעזרתה מתאר המאסטר בודהיסטות אלו.

5. ציין את הקשר ההדוק שאותו מזכיר מאסטר צ'נדרקירטי בין הטוהר המוסרי של הבודהיסטות ברמה השנייה לבין הבנתו את הריקות, הבא את הסברו של ג'ה צונגקאפה לקשר חשוב זה, המסתמך על סוטר, והשלם תיאור זה על ידי דוגמאות מחיך.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

6. אנשים נדיבים, או כאלו שהשיגו ממון או מעמד, בכל זאת עלולים ליפול. הסבר כיצד זה קורה, ואת העיקרון החשוב שנובע מכך. הבא גם מספר דוגמאות רלוונטיות לחיך.

7. עיקרון חשוב אחר הוא זה של השקעה חוזרת, ומלמד כיצד להמשיך את הטוב. הבא הסבר זה בלויית דוגמאות.

8. עיקרון שלישי אומר שבלי שמירה על חיי המוסר, יהיה קשה ביותר להשתחרר מהעולמות התחתונים. הסבר מדוע.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 2, המשך  
9. הסבר מדוע הדיון במוסר בא אחרי הדיון בנתינה.

10. כיצד מתארת הסוטרה על עשר הרמות את התוצאות של אי שמירת המוסר?

11. כיצד מתאר אריה נגרג'ונה במכתב לדיד את האופן שיש לשמור על המוסר? ומהי עצתו של ג'ה צונגקאפה בעניין זה?

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

12. הבא את המטפורה של גופה הנפלטת מן האוקיינוס, והסבר את הנמשל.

13. כיצד מתארת המטפורה של ירח של סתיו את הבודהיסטווה ברמה השנייה?

14. הבא את הבית על שמחה מתפילתו של סמנטבהדרה, תאר את יתרונותיה של השמחה וממה עלינו להיזהר בשעת תרגול זה.

מדיטציות: (עשה את אלו לסירוגין)

א. במשך 15 דקות ביום, סקור את ההוכחה על ריקותה של הכרכרה, תוך בחינת היחסים עם חלקיה, (תשובתך לשאלה 2) ויישם זאת בהקשר של מצבור הגורמים המנטליים.

ב. במשך 15 דקות ביום, מדוט על תשובותיך לשאלות 6, 7, ו-8, המונות שלושה עקרונות חשובים באיסוף הקארמה הטובה של מעשי החסד שלנו.

ג. במשך 15 דקות ביום, שב ושמח מעומק הלב בחסדם של הבודהות, הבודהיסטוות והאריות בעולמנו, בחסדם של מוריך והוריך היקרים, בחסדם של אנשים בכלל, ובחסדך אתה, תוך הישמרות ממה שעלול לקלקל את החסד.

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

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.



## שלב המדיטציה 8

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

### שיעורי הבית, שיעור 3

1. תן את שמה של הרמה השלישית של הבודהיסטות (גם בטיבטית ובסנסקריט), הסבר מדוע היא נקראת כך, וצטט את תיאורו של אריה נרג'ונה המתאר רמה זו.

2. לאחר שהשיג רמות יוצאות דופן של נתינה ומוסריות, ברמה השלישית הבודהיסטוה מפתח רמה יוצאת דופן של אורך רוח. הסבר מה מניע אותו ומעניק לו את הכוח להגשים זאת.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

3. גם אם טרם השגנו את הרמה השלישית של הבודהיסטיות, אנו חייבים לשמור על אורך רוח כדי להבטיח שלא נאבד את המעלות הטובות שכבר פיתחנו ואת החסד שכבר צברנו. כיצד מנמק הטקסט את חוסר הטעם בכעס וברצון לנקום?

4. מאסטר צ'נדרקירטי אומר ש"אין בנמצא קארמה גרועה מזו של אבדן אורך רוח". הסבר מדוע, וכיצד נוכל לאמוד קארמה זו?

5. הבא ציטוטים שבהם הבודהה ומאסטר שנטידווה מתארים את ההרס של מצבור הקארמה הטובה שבא כתוצאה מכעס כלפי בודהיסטווה.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

6. הכעס הורס קארמה טובה גם אם זה שכועס וזה שעליו הוא כועס אינם בודהיסטיות. הבא ציטוט מסוטה הממחיש זאת.

7. הטקסט מתאר כיצד מתבטא ההרס של קארמה טובה שנגרם על ידי הכעס. הבא תיאור זה ומנה גם דרכים אחרות שהורסות את מצבור החסד שלנו.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

8. לאחר שמנה את חסרונותיו של הכעס, הטקסט עובר לתאר את ההפך: הטוב שבא מאורך רוח. הבא תיאור זה, ואת ההבחנה החשובה שהטקסט עושה בין שני סוגים של אורך רוח.

9. בנוסף לסגולה של אורך רוח מושלם, לבודהיסטוות ברמה השלישית יש סגולות נעלות נוספות. תאר את אלו.



שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

10. לשלוש השלמויות הראשונות יש תפקיד מכריע בדרכנו להארה. ציין מהו, ותאר מה מאפיין את הבודהיסטוות ברמה השלישית לאחר ש"סלקו לחלוטין כל עלטה מקרבם".

11. מנה את שאר רמות הבודהיסטווה, החל מהרמה הרביעית, ציין את שמותיהן (גם בטיבטית ובסנסקריט) ותן תיאור קצר של כל אחת מהן.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

12. השלב השישי של התרגול המקדים הוא הפצרה בלאמה לקבל לימוד ותחינה שיישארו עימנו. תאר את ההתייחסות הנחוצה על מנת ששלב זה יהיה עוצמתי במיוחד, ורשום את שני הבתים מהתפילה של סמנטבהדרה העוסקים בשלב זה.

מדיטציות: (עשה את אלו לסירוגין)

- א. במשך 15 דקות ביום, מדוט על תשובתך לשאלה 2, המפרטת מהו שמאפשר לבודהיסטווה ברמה השלישית להשיג מידה כה מדהימה של אורך רוח.
- ב. במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציית סקירה על הרמות השונות של הבודהיסטווה.
- ג. במשך 15 דקות ביום, שב והרהר בנדירות של המפגש בדרך ייחודית זו להארה, ומציאת מורה לדרך; הרהר בחסד הלא ישוער שעושה המורה עימך, ומעומק הלב פנה אליהם בתחינה שימשיכו ללמד אותך ושיישארו עימך.

משימת פולמוס. הקדש לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



## שילבי המדיטציה 8

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

### שיעורי הבית, שיעור 4

1. הסוטרה של עשר הרמות מדברת על "עשר רמות של השאיפה להארה", והביאור אומר שמדובר ב"עשר רמות של החוכמה הטהורה של הבודהיסטות". הסבר מהי המהות של חוכמה טהורה ללא רבב, מי משיג אותה, ומתי.

2. מונח אחר שבו משתמשים הוא "חוכמה שאין בה שניות". הסבר למה מתכוונים במושג זה, ולמה לא מתכוונים, והבא מטפורה המבהירה את השגיאה.

3. נאמר שהחוכמה העמוקה של מדיטציה של ארייה שהוא בודהיסטוה, שקולה לזו של המאזינים והבודהות מכוח עצמם. ובכל זאת מרבית הטקסט של הבהרת הכוונה האמיתית מוקדש להבחנה שבין שני סוגים עיקריים אלו של מתרגלים. הבא את הסברו של ג'ה צונגקאפה על הדמיון והשוני שבין שני סוגים אלו, השופך אור על האיכות המדהימה של תודעתו של הבודהיסטוה.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

4. ג'ה צונגקאפה מתאר את רמות הבודהיסטווה כסדרה של חלקים הולכים ומתקדמים של שלם אחד: החוכמה הטהורה. הוא מונה ארבעה קריטריונים המהווים בסיס לחלוקה זו. הבא את תיאורו.

5. הסוטרָה על עשר הרמות ממשילה את רמות הבודהיסטווה למסלול מעופה של ציפור בשמיים. הבא את התיאור ואת פשרו.

6. בסיום תיאורו הכללי של ג'ה צונגקאפה לרמות הבודהיסטווה, הוא טורח להדגיש את החשיבות של תרגול הרמות גם לאנשים רגילים. רשום את עצותיו העיקריות.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

7. רשום את תיאורו הקלאסי של אריה נרג'ונה של הסגולות הנעלות של הבודהיסטווה, ואז שנן אותו בעל פה.

8. לאחר שסולקו אחרוני המכשולים לידע-כול, הבודהיסטווה משיג את ההארה של הבודהה. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה מצב זה? תאר שלושה מאפיינים עיקריים של הבודהות שהם רלוונטיים במיוחד מבחינתנו.

9. היכן שוהים הבודהות, לפי מאסטר קמלשילה? ומהי עצתו לנו, בעקבות זאת?

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

10. הקארמה של לפגוש בודהות, ובסופו של דבר להפוך לבודהה בעצמנו, היא הקארמה של אמונה בבודהות. תאר מספר דרכים שיעזרו לנו לפתח אמונה שכזאת.

11. לפי הלימוד של הבודהה, המטרה האולטימטיבית שלנו היא השגת הארה. הלימוד גם טוען שכל אחד מאתנו יכול להשיג מצב זה. מהו שמאפשר זאת?

12. סגולותיה הנעלות של הישות המוארת עצומות לאין שיעור. הבא את דבריו של מאסטר קמלשילה על הסגולות הנעלות של הארה, שאותם הוא מצטט מהבודהה עצמו.

13. ואם נחזור להתחלה, אל שורשה של הדרך, הן מאסטר קמלשילה, והן מאסטר צ'נדרקירטי וג'ה צונגקאפה מצביעים אל החמלה כשורש השורשים של הדרך, ומדגישים את חשיבותה בתחילת הדרך, באמצעה ובסופה. הבא את נימוקיהם.

שלבי המדיטציה 8, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

14. אם החמלה היא שורש דרכנו, מה המסקנות המתבקשות מכך עבורנו, כמתרגלים של הדרך הגדולה?

15. מאסטר קמלשילה מסיים את ספרו עם הקדשה, וזה מחזיר אותנו לחשיבות העצומה של הקדשת חסדנו, שהיא גם השלב האחרון של השלבים המקדימים למדיטציה. צטט את ההקדשה של מאסטר קמלשילה, וציין נקודות חשובות שהופכות את ההקדשה לעוצמתית.

מדיטציות: (עשה את אלו לסירוגין)

א. במשך 15 דקות ביום, מדוט על תשובתך לשאלה 6, המפרט את תרגול רמות הבודהיסטווה גם לאנשים רגילים.

ב. במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציית סקירה על הפסוקים שבשאלה 7.

ג. במשך 15 דקות ביום, שב והרהר במאמריך לתרגל את הדרך; השווה את אלו לתשובותיך לשאלות 6, 7, 9 ו-10.

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

משימת שינון: שגן את הפסוקים בתשובתך לשאלה 7.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס: