



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1) ציין את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על תרגול במדיטציה.

(א) כיצד לבצע הכנה נכונה למדיטציה.

(ב) ששת התנאים ליצירת סביבה אידיאלית למדיטציה

(ג) התנוחה – מהי תנוחה נכונה למדיטציה

(ד) התהליכים המנטלים במהלך המדיטציה

(ה) האובייקט – מהו אובייקט המדיטציה

2) יש כמה מלים בטיבטית ובסנסקריט לסוגים שונים של מדיטציה. חלק מהמלים החשובות הינן: גום-פה (gompa סנסקריט: בהואנה), סם-טן (samten, דיהינה – Dhyana), ניומג'וק (nyomjuk, סמפטי samapatti), נימשק (nyamshak, סמהיטה, samahita), שי-נה (shi-ne, שמטה shamata) וטיך-נ-זין (ting-ngen-dzin, סמאדי samadhi). תאר בקצרה את המובן הכללי של כל אחד מאלה. (במסלול הטיבטי – כתוב את המלה בטיבטית לכל אחת מהן).

(א) גומפה - מילה כללית למדיטציה. ההשורש למילה זו בטיבטית הוא "להתרגל", וזה בא להדגיש את הרעיון שבמדיטציה אנו יוצרים "הרגל" תודעתי, על ידי כך שאנו מביאים את האובייקטים שוב ושוב לתודעה בזמן המדיטציה כדי להתרגל אליהם.

གོམ་པ་

Gompa

(ב) סמטן – זו מילה שמתארת את השלמות החמישית (שלמות המדיטציה). בנוסף, היא משמשת לתאר ארבע רמות עמוקות של מדיטציה. כל רמה כזו עשויה להביא לתוצאה של לידה לעולם מקביל באותו שם, (כך מתרגל שהגיע לרמה של סמטן 1 עשוי למצוא את עצמו בחיי עתיד בעולם שגם נקרא סמטן 1). כמו כן, על מנת לראות ריקות ישירות התודעה צריכה להיות ברמת ריכוז של הסמטן הראשון.
סמטן בטיבטית מתאר "מצב של תודעה יציבה".

བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུ

samten

ג) **ניומג'וק** – מדיטציה מאוזנת. מתארת באופן כללי מדיטציה עמוקה, וגם את תרגול המדיטציה אשר יוביל ללידה מחדש בעולם הצורות או חסרי הצורה.

בנוסף משמשת לתאר "מדיטציה של היפסקות", מצב בו המיינד כמעט לא מתפקד. בפועל תמיד יש מחשבה אבל במקרה זה המחשבה מאד מאד מעודנת. המיינד כמעט לא מתפקד.

מדיטציה זו לעיתים נתפסת באופן שגוי כ"נירוונה" (אמנם יש עונג גדול אבל אין היפסקות נגעים), כשלעצמה, היא לא נחשבת כמטרה רוחנית.

שורש המילה בא מהמילה "איזון", ומבטא משמעות שבמדיטציה המתרגל חייב לאזן בין שתי הקיצוניות – קהות חושים וערפול לבין תזזיתיות.

སྟོམ་ཇུག་

nyomjuk

ד) **ניימשק** – כשנמצאים בראייה ישירה של ריקות.

זו המילה שמשמשים כדי לתאר את מצב הריכוז במיינד כאשר נמצאים בראייה ישירה של ריקות. שורש המילה בטיבטית קרוב לקודם, כלומר לאיזון, וזה שוב מבטא את המשמעות של איזון בין שתי הקיצוניות במדיטציה.

སྟམ་ཤ་འཇུག་

nyamshak

ה) **שינה** – התרגום המילולי של מושג זה בטיבטית משמעו "לשהות במקום של שלווה", אך זהו מונח מאד ספציפי. זו מדיטציה ברמה הגבוהה ביותר וזו מילה כללית לתאר את המצב המדיטטיבי שאליו המתרגל נדרש להגיע כדי לראות ריקות ישירות.

במצב זה משיג המתרגל המיומן ריכוז חד נקודתי המאופיין בעונג פיזי ומנטלי גדול.

ཞི་གནས་

shi-ne

ו) **טינג-נגה-דזין** – ריכוז חד נקודתי. זו מילה שמשמט לתאר את היכולת לשמור את התודעה מרוכזת באובייקט אחד, וזו המשמעות של המושג ריכוז "חד נקודתי".

ting-nge – משמעו "עמוק", מובן של צבע חי.

Dzin – משמעו "להחזיק" את האובייקט.

כלומר, להחזיק אובייקט באופן חי.

ཏིང་ངེ་འཇིག་

ting-ngen-dzin



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1) ציין בשם בלבד את ששת הצעדים המקדימים אשר אותם יש לעשות לפני מדיטציה. שים לב שלא לבלבל בינם לבין "שבעת המרכיבים" אשר עליהם נלמד בשיעור הבא. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א) יצירה של מרחב נקי וקדוש עם שולחן מנחה.

ב) הגשת מנחה בשפע ועם יופי

ג) הליכה למקלט וחיבה על השאיפה להארה (מוטיבציה של בודהיציטה)

ד) יצירה בתודעה של שדה החסד על ידי הדמיה של שושלת הלאמות והישויות המוארות (המיוצגות על ידי הלאמה).

ה) איסוף אנרגיה טובה וטיהור מכשולים על ידי שבעת המרכיבים.

ו) תחינה לקבל ברכה מהישויות המוארות. (המיוצגות על ידי הלאמה)

2) מי כתב את הטקסט אשר אנו לומדים על ששת הצעדים המקדימים ושבעת המרכיבים אשר בהם משתמשים בהכנה למדיטציה? באילו שנים הוא חי? מהו שמו של הטקסט? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

הכותב הוא ג'ה צונגקפה (Je Tsongkapa) אשר חי בין השנים 1357-1419. המקור הוא ספר בשם "לאם-רים צ'ן מו" – הספר הגדול של השלבים בדרך להארה.

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་

je tsongkapa

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

lamrim chenmo

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

3) על איזו יצירה מקורית בסנסקריט מבוססת ההצגה של המחבר של שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

המקור הראשון נקרא - "התפילה של סמנטהבהדרה" (Samantabhadra)

བཟང་པོ་སྤྱད་པའི་སྒྲོན་ལམ།
sangpo chupay munlam

4) מהם שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א) קידה ליישויות המוארות (או ללאמה)

ཕྱག་འཚལ།
chaktsel

ב) הגשת מנחה מנטלית

མཚན་པ།
chupa

ג) ווידוי (טיהור של קארמות שליליות שלי)

འགགས་པ།
shakpa

ד) שימחה על 'זרעים' טובים (מעשי חסד) שלי ושל אחרים

ཡི་རང་བ།
yi-rangwa

ה) הפצרה – לבקש לימוד (teaching) מהלאמה

ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ།
chunkor korwar kul

ו) תחינה – לבקש מהישויות המוארות (הלאמה) שיישאר איתי

གསོལ་འདེབས།
sulndep

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

(ז) הקדשה של המדיטציה לאחרים

བསྐྱེ་བ།

ngowa

(5) לאיזה מתוך ששת הצעדים המקדימים שייכים שבעת המרכיבים? איזה מהם פועל למען איסוף החסד וכמה מהם פועלים לסלק מכשולים למדיטציה מוצלחת?

שבעת המרכיבים שייכים לצעד החמישי אשר מכונה "טיהור מכשולים ואיסוף חסד".
שלב הוידוי מטהר מכשולים והשאר פועלים למען איסוף חסד.

(6) מהם שלושת סוגי הנדרים אשר מוזכרים במרכיב של וידוי? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

(א) נדרי החופש

སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ།

sotar gyi dompa

(ב) נדרי הבודהיסטווה

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

jangsem kyi dompa

(ג) הנדרים הטנטרים

གསང་སྡུག་ཀྱི་སྡོམ་པ།

sang-ngak kyi dompa

(7) מהו ההבדל בין תפילה להקדשה? (רשום את המלים בטיבטית לשתי מלים אלה)

תפילה זו משאלה כללית למשהו רוחני טוב, שיקרה משהו טוב, כאשר אין התפילה מבוססת על פעולה מסוימת שזה אתה נעשתה ואשר כעת משמשת לעשיית טוב.
בהקדשה, קיימת פעולת חסד (קרמה) ספציפית, אשר לוקחים ומקדישים אותה למען מטרה גבוהה יותר של להיות בודהה (למען הארה) למען כל הברואים.

སྡོམ་ལམ།

munlam

བསྐྱེ་བ།

ngowa

(8) באיזו יצירה נשתמש לצורך התרגול של שבעת המרכיבים?

היצירה היא - תפילת "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה" אשר ממוקדת על ג'ה צונגקפה.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1) ציין את ששת התנאים שחייבים לאסוף למדיטציה. לא להתבלבל עם ששת השלבים המקדימים (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א) מקום תומך – להיות במקום שתורם למדיטציה (מקום טוב, מקום בטוח, סביבה טובה, ידידים טובים, מקום מתאים)

མཇུག་པའི་ཡུལ།

tunpay yul

ב) לחיות בפשטות: לא להזדקק להרבה דברים, להסתפק במועט.

འདོད་པ་ཚུང་བ།

dupa chungwa

ג) להיות מסופק במה שיש. מרוצות, להיות אדם שקל לרצות אותו.

ཚོག་ཤེས་པ།

chok shepa

ד) לוותר על להיות מאד עסוק. לזנוח עשייה מרובה.

གུ་མང་སྣང་ས།

ja mang pang

ה) לשמור על מוסריות טהורה, לשמור על דרך חיים מוסרית.

ཚུལ་བྱིས་སྣང་བ།

tsultrim dakpa

ו) לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים

ནམ་ཉེས་སྣང་ས།

namtok pang

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך

2) באיזה ספר משתמש ג'ה צונגקאפה להסביר את הראשון מבין אלו? מי כתב אותו ומהם ובאילו שנים הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית.)

ג'ה צונגקאפה השתמש ב- Sutralamkara, "עטרת הסותרות" אשר נכתבה על ידי מאסטר אסנגה (Master Asanga) שחיי בסביבות 350 לספירה בהודו.

མདོ་ལྷི་གྲུན།

dode gyen

3) באיזה מקור משתמש ג'ה צונגקאפה לכל השישה? מי כתב אותו ובאילו שנים הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית.)

כמקור, ג'ה צונגקאפה משתמש "שלבי המדיטציה" ג'וּם רִים, שנכתב על ידי מאסטר קמלשילה (Master Kamalashila), אשר חיי בסביבות 750 לספירה בהודו.

བསྐྱེལ་རིམ།

gomrim

4) מהו מקור חשוב ללימודים על הסתפקות במועט והיות קל לסיפוק? מי כתב אותו ומתי?

הספר הוא **אוצר החכמה הגבוהה**, Abhidharmakosha – אשר נכתב על ידי מאסטר ואסבונדהו (Masrer Vasubandhu) שחי בסביבות 350 לספירה בהודו.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

(1) תאר בקיצור את שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה. (תלמידי מסלול טיבטי – אנא רשמו את השם בטיבטית לכל אחד מהמאפיינים).

(א) רגלים – הנח את הרגלים בישיבת לוטוס או חצי לוטוס

ཀང་པ་དཀྱིལ་གྱུང་།

kangpa kyiltrung

(ב) עיניים – עיניים לא פקוחות לגמרי ולא סגורות לגמרי

མིག་མི་དབྱེ་མི་བྱམ།

mik miye misum

(ג) גב – גב ישר וזקוף

ལུས་དྲང་པོ།

lu drang po

(ד) כתפיים – אזן את הכתפיים, אף כתף אינה גבוהה יותר מהאחרת

སྤྲུལ་པ་མཉམ།

trakpa nyam

(ה) ראש – וודא כי הראש אינו נוטה מעלה או מטה

མགོ་མི་མཐོ་མི་དམའ།

go mito mima

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

(א) פה – שיניים ושפתיים סגורים באופן טבעי

སོ་མཚུ་རང་ལུགས།

so chu rangluk

(ז) לשון – לשון מונחת בטבעיות על החלק העליון במפגש בין החיך לשיניים העליונות, נגיעה קלה.

ལྷེ་ཡ་སེའི་རང་ལུགས།

che yasoy rangluk

(ח) נשימה – אפשר נשימה איטית, לווה בספירה עד עשר, הספירה מתחילה בנשיפה

དབུགས་འབྱུང་རྩལ།

uk jung-ngup

(2) באיזה מקור משתמש ג'ה צונגקאפה לשמונה מאפיינים אלה? מי כתב אותו? מתי הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית.)

ג'ה צונגקאפה משתמש בספר 'שלבי המדיטציה' אשר נכתב על ידי מאסטר קמלשילה אשר חי בסביבות 750 לספירה בהודו וטיבט.

གམ་རིམ།

gomrim

(3) שמונת המרכיבים נקראים לפעמים תנוחת שמונה הנקודות של הבודהה שנקרא 'מופע' (ויירוצ'נה – *Vairochana*). במה הן שונות מתנוחת שבע הנקודות של אותו בודהה? (תלמידי מסלול טיבטי – אנא תנו את המלה/מלים בטיבטית לתנוחת שבע-הנקודות של ויירוצ'נה).

בשבע הנקודות, הנשימה לא מופיעה.

ནམ་སྐང་གི་ཚེས་བདུན།

namnang gi chu dun



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1) ציין את הראשונה מבין חמש הבעיות של מדיטציה. באילו ארבעה מבין שמונת התיקונים משתמשים כדי לנטרל אותה? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית).

א) הבעיה: עצלות, אין חשק או מוטיבציה לשבת ולעשות מדיטציה.

ལེ་ལོ།

lelo

ב) ארבעת התיקונים:

1. **מוטיבציה**: להיות נלהב לתרגל מדיטציה על ידי הרהור בכמה זה דבר נפלא. (להזכיר לעצמנו שבלי מדיטציה לא ניתן לפתח ריכוז ולא ניתן להתקדם בדרך: לא ניתן לראות ריקות ישירות, ועל כן אי אפשר להגיע להארה ולהפסיק את הסבל, ולהגיע לאושר האולטימטיבי)

ཏིང་ངེ་འཇིག་ལ་དད་པ།

ting-ngen-dzin la depa

2. **לרצות את התוצאה**: לקבל החלטה כי אני רוצה להיות מודט טוב. (אני רוצה להשיג שאמטה, ואת התוצאה שזה מביא)

འདུན་པ།

dumpa

3. להשקיע את המאמץ כדי להצליח במדיטציה. (מאמץ כתרופת נגד לעצלות)

བཙོན་འགུམ།

tsundru

4. לחוות את העונג וקלות התרגול שנלווה לתרגול מתמיד ורציף. (אחרי תקופת מה, יש עונג ויש קלות וזה מדרבן את המתרגל להמשיך)

ཤིན་ཇུང་པ།

shinjang

(2) ציין את השנייה מבין חמש הבעיות של מדיטציה והסבר מדוע שמה לא מתאר אותה בדיוק. (מסלול טיבטי – ציין את השם בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

השם: לשכוח את ההנחיות (לשכוח את ההנחיות שניתנו על ידי הלאמה).

השם אינו מתאר אותה בדיוק מפני שאין הכוונה שהמתרגל 'שכח' את מה שנאמר לו, אלא שמאבדים את האובייקט של המדיטציה, אותו אובייקט שהלאמה הנחה למדוט עליו (כגון מנטרה, נושא, משפט או רעיון).

(בבעיה זו, האובייקט נעלם לגמרי מתודעתו של המתרגל, יש איבוד מוחלט של האובייקט ולא רק החלשות או משהו דומה).

གདམས་ངག་བརྗེད་པ།

dam-ngak jepa

(3) תן את שמו של התיקון לבעיה השנייה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

התיקון לבעיה זו ניקרא – 'זכירה'.

הכוונה שמביאים את האובייקט שוב לתודעה. על ידי חזרה על כך ('איבוד' והיזכרות), המתרגל מתרגל באופן מנטלי לאובייקט, הוא נעשה מוכר ופוחת החשש לאבד אותו.

དྲེན་པ།

drenpa

(4) ציין את השלישית מבין חמש הבעיות של מדיטציה. מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

הבעיה השלישית במדיטציה היא קהות מנטלית או מיינד תזזיתי.

ཇིང་གློ་བུ།

jinggu

התיקון שלה זה חיזוק תשומת לב, דריכות.

ཤེས་བཞིན།

sheshin

5) תן דוגמא להבדל בין מיקוד (fixation), בהירות (clarity) ובהירות עם עוצמה רבה (intensity). (מסלול טיבטי – תן את השמות לשלושת אלה בטיבטית).

"מיקוד" זה כמו לאחוז בספל.

"מיקוד עם בהירות" זה כמו לאחוז בספל, אך באופן רפוי.

"מיקוד עם בהירות ועוצמה או חדות" זה כמו לאחוז בספל באופן חזק ויציב.

གནས་ཆ།

necha

གསལ་ཆ།

selcha

ངར་ཆ།

ngarcha

6) הסבר את ההבדל בין קהות גסה וקהות עדינה של מדיטציה. (מסלול טיבטי – ציין את השמות של שתיהן בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

בקהות גסה יש אחיזה של האובייקט אבל רמת הבהירות נמוכה. יותר מאשר אי חדות בצבעים או קווי מתאר של האובייקט, הקהות באה לידי ביטוי בתודעה אשר אינה בהירה וחדה. כלומר עד כמה התודעה ערנית ומלאת עניין. בקהות עדינה, יש מיקוד ובהירות של האובייקט אך אין חדות.

ཇིང་བ་རྩ་གསལ་པ།

jinwa rakpa

ཇིང་བ་སྤྲོ་མོ།

jingwa tramo



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

- (1) מהי הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה? איך תבחין שהיא קורית? (מסלול טיבטי – ציין את שמה של הבעיה בטיבטית).

הבעיה הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה הינה 'אי נקיטת פעולה'. הכוונה שלא ננקטת הפעולה הנדרשת לתיקון קהות או אי-שקט. ההבחנה נעשית באמצעות הדריכות, תשומת הלב או 'כלב השמירה' הוא ה-sheshin.

འདུ་མི་བྱིང་པ།
du mijepa

- (2) מהו התיקון לבעיה הרביעית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

התיקון ניקרא – "לנקוט פעולה"

འདུ་བྱིང་པ།
du jepa

- (3) תיקון זה יכול לבוא בשתי צורות שונות. ציין מהן.

- א. תיקון לקהות מנטאלית
ב. תיקון לאי-שקט מנטאלי

ג. קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך

4) ציין שלוש שיטות לרומם את מצב המיינד במדיטציה. איזה מהן היא הראשית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

השיטות הבאות מוצגות לפי סדר, כלומר במידה והשיטה הראשונה לא עובדת, יש לעבור לשיטה השנייה ואם גם זו לא עובדת יש לעבור לשיטה השלישית:

א) הדק את הריכוז באובייקט המדיטציה. אם לאחר פעולה זו עדיין קיימת קהות מנטאלית, אז יתכן כי היא נובעת מהתמקדות חזקה מידי כלפי פנים. במקרה זה מה שיכול לסייע הוא להרשות למיינד להפתח מעט יותר. זו השיטה הראשית.

དམིགས་རྟེན་ལ་སེམས་བྲིམ།

mikten la sem drim

ב) החלפת אובייקט המדיטציה. החלף את אובייקט המדיטציה לזמן מה, לכזה שמרומם את הרוח, לדוגמא: הגה בשפע ההזדמנויות שלהן זכינו בחיים אלו לתרגול רוחני, או על התועלת והברכה של השאיפה להארה.

གཞན་ལ་ཡིད་བྱིད།

shen la yije

ג) הפסק את המדיטציה. בצע פעילויות מעוררות: מתיחות, טיול, הליכה במקום קריר או למקום גבוה כמו פסגה של הר, התזת מים על הפנים או דברים דומים.

རིམ་གྱི་སྤྲོད་ལྗོངས།

reshik tun drul

5) ציין שלוש שיטות לריסון המיינד במדיטציה (כאשר יש אי-שקט או מתח).

שוב, תרגל את הראשונה בין השיטות ברשימה הבאה, ובמידה ואינה עוזרת עבור לשיטה הבאה.

א) הרפה מעט את האחיזה המנטאלית באובייקט המדיטציה.

ב) החלף את אובייקט המדיטציה לזמן מה לאובייקט מקרקע (מדיטציה על המוות, מדיטציה על סוגי הסבל)

ג) חזור לספור את הנשימות.

6) מהי הבעיה החמישית והאחרונה של מדיטציה? מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

הבעיה האחרונה והחמישית היא ביצוע תיקון שלא לצורך. התיקון לבעיה זו היא לאפשר למדיטציה להמשיך ללא התערבות או תיקון מכל סוג שהו.

འདུ་བྱིད་པ།

du jepa



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1) ציין ותאר בקצרה את תשעת המצבים של מדיטציה. (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהם של תשעת המצבים בטיבטית ותאר באנגלית/עברית.)

א) קיבוע התודעה על האובייקט – שלב זה מתחיל לאחר שאתה מקבל את אובייקט המדיטציה מהלאמה שלך ובשלב זה הינך מסוגל להחזיק אותו לזמן קצר מאד בלבד.

སེམ་འཇག་པ།

sem jokpa

ב) קיבוע התודעה על האובייקט עם רציפות מסוימת. – בשלב זה ניתן להחזיק את האובייקט לפרק זמן ארוך יותר. בספרות זה מתואר כמידת הזמן שלוקח לעשות מחרוזת מאלה של מנטרה קצרה כגון Om mani padme hung (108 חרוזים הם בערך 3-4 דקות). בשני השלבים הראשונים יש עדיין קהות וערות יתר כל הזמן. כמו כן, משך הזמן שהמיינד נמצא עם האובייקט קצר מהזמן שהוא לא במיקוד עליו.

གཡུན་ཏུ་འཇག་པ།

gyundu jokpa

ג) קיבוע התודעה על האובייקט תוך הטלאת הפערים. – בשלב זה אתה מסוגל לקבע את התודעה על האובייקט למשך זמן די ארוך יחסית, מביא לרציפות ו"מטליא את הפערים" במהירות, באמצעות הגורם של זכירה, בכל פעם שתודעתך עוזבת את האובייקט.

སྤྲོད་ཏེ་འཇག་པ།

lente jokpa

ד) הצמדת התודעה אל האובייקט – בשלב זה אתה מסוגל לקבע את תודעתך על האובייקט ולא לאבדו, אך עדיין קיימות קהות ואי-שקט.

ཉི་བར་འཇག་པ།

nyewar jokpa

ה) **השגת שליטה בתודעה** – הדריכות (sheshin-ה) מפותח לרמה גבוהה. יכולת זו מאפשרת לזהות קהות קלה מהר, מייד ברגע שהמיינד 'שוקע' מידי פנימה. קהות גסה אינה מופיעה יותר.

དུལ་བར་བྱེད་པ།

dulwar jepa

ו) **הרגעת התודעה** – הדריכות בשלב זה מאד חזקה, ומבחינה מייד באי-שקט קל המופיע כתוצאה מערור-יתר התודעה כתיקון למצב הקודם. אין יותר חשש להופעה של קהות קלה.

ཞི་བར་བྱེད་པ།

shiwari jepa

ז) **הרגעה מלאה של התודעה** – בשלב זה הזכירה והדריכות מפותחים באופן מלא, ואין יותר סכנה מהופעה של קהות קלה או אי שקט קל. בשלב זה המתרגל 'מחפש' שרידים למכשולים אלו כדי לחסלם לגמרי מתודעתו.

ནམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

nampar shiwari jepa

ח) **ריכוז חד-נקודתי** – אי-שקט וקהות לא מופיעים יותר, אף לא בצורתם הקלה; עדיין נדרש מאמץ מסוים בתחילת התרגול לתיקונים קלים במדיטציה.

ཚེ་གཅིག་དུ་བྱེད་པ།

tse chiktu jepa

ט) **מדיטציה מאוזנת** – בשלב זה המיינד נכנס למצב של מדיטציה עמוקה באופן מיידי ללא צורך במאמץ התחלתי כל שהו. [שלב זה עדיין איננו Shi-ne, אך קרוב מאד. עם תרגול נוסף והשגת shin jang, משיג המתרגל Shi-ne].

མཉམ་པར་འཇོག་པ།

nyampar jokpa



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית תשובות לשיעורי הבית

שיעור 8

1. ציין שלושה סוגים שונים של מדיטציה (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית)
א. מדיטציה של קיבוע, כגון הדמיה ממוקדת על דמות הלאמה שלך.

འཇོག་སྒོམ།

jokgom

- ב. מדיטציה של סקירה, בה עוברים על אותם החלקים של מושג או של עיקרון שוב ושוב. לדוגמא, סקירה חוזרת ונשנית של האספקטים השונים של החלקים העיקריים של מדיטציית המודעות למוות, עד שהצעד הבא מגיע כמעט באופן אוטומטי.

ཤར་སྒོམ།

shargom

- ג. מדיטציה אנליטית, שבה מציבים בעיה מסוימת במרכזו הבמה של התודעה, ואז מנסים לפתור אותה ע"י שחשבים עליה לעומק, מזוויות שונות רבות.

ཅུང་སྒོམ།

chegom

2. ציין את משמעות המילה "לאם-רים". מהו מקור המילה?
המילה הטיבטית "לאם-רים" משמעותה "שלבים בדרך" וניתן לתרגם "הדרך המדורגת להארה". במקורו השם בא מן הכתבים על שלמות החוכמה (Prajnya Paramita)

3. איזה מבין חמשת הטקסטים הגדולים והרמות השונות של התרגול הסודי כלולים בספר זה?
תכנם של כל חמשת הטקסטים הגדולים כלול בלאם רים. חמשת אלה נקראים:
שלמות החוכמה (Prajnya Paramita); דרך האמצע (Madhyamika); נדרי המוסר (Vinaya); החוכמה הגבוהה (Abhidharma); ולוגיקה ותורת התפיסה (Pranama). הלאם-רים הוא לימוד פתוח ולכן התרגול הסודי מוזכר בו, אך אינו מוסבר בפירוט.

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 8, המשך :

4. מי כתב את מקור כל חסדי ? היכן ומתי?
מקור כל חסדי נכתב ע"י ג'ה צונגקפה, לרגלי פסלו של לורד אטישה, במנזר רֶדְרֶנג, ב-1402.
5. ציין את ארבעת החלקים העיקריים של לאם רים זה (מסלול טיבטי, גם בטיבטית).

א. שורש הדרך: מציאת מורה רוחני/ת ויצירת יחסים הולמים איתו או איתה.

ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཞེས་གཉིན་བསྟན་ཚུལ།

lam gyi tsawa she-nyen ten tsul

ב. כיצד לתרגל ולטהר את התודעה לאחר שמצאנו מורה רוחני.

བསྟན་ནས་སློེ་ཇི་ལྷན་སྤང་བའི་ཚུལ།

ten ne lo jitar jangway tsul

ג. תחינה לקבל עזרה בתרגול.

གསོལ་བ་འདེབས་པ།

sulwan deppa

ד. תפילה לפגוש מורים רוחניים ולהגשים את המטרות.

སླེ་མས་ཇིས་གཟུང་དང་ས་ལམ་ཐོབ་པའི་སྟོན་ལམ།

lame jesung dang salam toppay munlam

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 8, המשך :

6. ציין את ארבעת החלקים של התרגול של לקיחת עצמך אל הלאמה. (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. כיצד להתייחס ללאמה במחשבה.

བསམ་པས་བསྟོན་པ།

sampe tenpa

א-1. פיתוח אמון והערצה ללאמה.

དད་པ་སྦྱང་བ།

depa jangwa

א-2. פיתוח יראת כבוד כלפי הלאמה.

གུས་པ་བསྐྱེད་པ།

gupa kyepa

ב. כיצד להתייחס ללאמה במעשה.

སྦྱོར་བས་བསྟོན་པ།

jorwe tenpa

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 8, המשך :

7. ישנן שתי קבוצות המונות חמש איכויות כל אחת אשר הן המינימום הנדרש מלאמה מיומן. ציין אחת משתי רשימות אלה (במסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. המורה השיג/ה שליטה בעצמו/ה באמצעות תרגול המוסר.

ཚུལ་བྱིམས་གྱིས་སྐྱབས་དུལ།

tsultrim gyi tuk dul

ב. המורה השיג/ה שליטה בעצמו/ה באמצעות תרגול של ריכוז.

ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་སྐྱབས་དུལ།

ting-ngen-dzin gyi tuk dul

ג. המורה השיג/ה שליטה בעצמו/ה באמצעות החוכמה.

ཤེས་རབ་གྱིས་སྐྱབས་དུལ།

sherab gyi tuk dul

ד. המורה השיג/ה הבנה של ריקות ישירות או באופן אינטלקטואלי.

དེ་ཉིད་རྟོགས་པ།

de-nyi tokpa

ה. המורה אוהב/ת את התלמידים שלו/ה

བསྐྱེ་བ་དང་ལྷན་པ།

tsewa dang denpa

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 8, המשך :

א

א. בחלוקה הכללית בין גישה ארצית ובין זו של הדהרמה, הם מחויבים בעיקר לדהרמה (מבפנים, לאו דווקא בדברים חיצוניים כגון עיסוקם וכיו"ב).

ཚཱ་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཚཱ་གཙོར་བྱེད།

chu dang jikten nyi le chu tsor je

ב. בחלוקה שבין התמקדות בחיים אלו או בחיי עתיד, הם מכוונים מאמציהם בעיקר לחיי עתיד (גם בגישה הפנימית).

འདི་ཕྱི་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་གཙོར་བྱེད།

di chi nyi le chima tsor je

ג. הם דואגים לזולת לפני שהם דואגים לעצמם

རང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོར་བྱེད།

rang shen nyi le shen tsor je

ד. הם נזהרים במעשיהם, דיבורם ובמחשבותיהם.

གོ་སུ་མ་བབ་མིང་དུ་མི་གཏོང་།

go sum bakme du mi tong

ה. הם אינם מובילים את תלמידיהם בדרך השגויה.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་མི་འབྲིད།

chinchilok tu mi tri

8. מהי המשמעות של הביטוי "ברכני" המופיע לאורך הטקסט?

משמעותו "עזור לי לשנות את היכולת הרוחנית שלי: את עצם יכולתי ללמוד ולתרגל דהרמה".



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 9

1. החלק הראשון של הלאם רים ("שלבנים שבדרך") שאותו אנו לומדים עוסק ביחס שלנו ללאמה. החלק השני מתייחס לאופן בו יש לתרגל לאחר שמצאנו לאמה. מהם שני החלקים של האופן בו יש לבצע תרגול זה? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. ג'ה צונגקפה מפציר בנו למצות את משמעות החיים האלה.

སྤྱིང་པོ་ལེན་པར་སྐྱུལ་བ།

nyingpo lenpar kulwa

ב. לימוד כיצד למצות את המירב מהחיים האלה.

སྤྱིང་པོ་ལེན་པའི་རྩུལ།

nyingpo lenpay tsul

2. ציין חמישה מבין שמונת סוגי הפנאי.

שמונה התשובות האפשריות הן:

- א. לא נולדנו כיצור גיהנום.
- ב. לא נולדנו כרוח רעבה (preta).
- ג. לא נולדנו כבעל חיים.
- ד. לא נולדנו כיצור בממלכות של העונג הזמני.
- ה. לא נולדנו במקום "לא מתורבת" (כלומר, מקום בו איש אינו שומר על נדרי המוסר).
- ו. לא נולדנו עם השקפות עולם שגויות באופן חמור.
- ז. לא נולדנו כמישהו שהוא מפגר או מוגבל באופן פיזי אחר כלשהו מללמוד דהרמה.
- ח. לא נולדנו בתקופה שבה הלימוד של הבודהה לא הגיע לעולם.

3. ציין חמישה מבין עשרת תנאי השפע.

עשר התשובות האפשריות הן:

- א. נולדנו כבני אדם.
- ב. אנו חיים ב"ארץ מרכזית", כלומר מקום בו שומרים על נדרי מוסר.
- ג. יש לנו היכולות החשובות שמאפשרות לנו ללמוד ולתרגל את הדהרמה, וזאת ללא נזק.
- ד. לא ביצענו אף אחת מן "הקארמות שהן רעות באופן מוחלט", כלומר אחד מחמשת המעשים הרעים המידיים.
- ה. אנחנו חיים בעולם שבו הלימוד (של הבודהה) זוכה לכבוד.
- ו. אנחנו חיים בעולם שאליו הבודהה הגיע.
- ז. אנחנו חיים בעולם שבו הבודהה לימד.
- ח. אנחנו חיים בעולם שבו הלימוד עדיין קיים, בדמות אנשים בעלי תובנות כגון ראייה ישירה של ריקות.
- ט. אנחנו חיים בעולם שבו אנשים עדיין מתרגלים בפועל את הלימוד הבודהיסטי.
- י. אנחנו חיים בעולם שבו "לאנשים יש חמלה כלפי אחרים", מה שבמקרה זה מתייחס לאנשים אוהדים, המוכנים לסייע למתרגלי דהרמה ולתמוך בהם במה שדרוש להם על מנת להמשיך ולתרגל.

4. מהם שלושת החלקים של הלימוד על מיצוי המשמעות של חיינו אלה? (במסלול טיבטי גם בטיבטית)

- א. שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הצר.

ལྷོས་བུ་ཚུང་དུ་དང་སྤུན་མཛིང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

- ב. שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני.

ལྷོས་བུ་འབྲིང་དང་སྤུན་མཛིང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

- ג. השלבים של הדרך לבעלי ההיבט הרחב.

ལྷོས་བུ་ཚེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chenpoy lam gyi rimpa

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 9, המשך :

5. מהם שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)
א. המוות הוא ודאי.

འངེས་པར་འཆི་བ།

ngepar chiwa

- ב. מועד המוות אינו ודאי.

ནམ་འཆི་ངེས་མིན།

nam chi ngeme

- ג. בזמן המוות, רק תובנות של הדהרמה יכולות לעזור לך.

འཆི་ཚེ་ཚེས་མ་གཏོགས་མི་ཕན།

chi tse chu matok mipen

6. ציין את ארבעת חוקי הקארמה (במסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. קארמה היא "וודאית": המעשים יוליכו בוודאות לתוצאות שתהיינה דומות להם באופיין (טוב יכול להוביל רק לטוב, רע יכול להוביל רק לרע).

ལས་ངེས་བ།

le ngepa

ב. קארמה מתעצמת: התוצאות גדולות מהמעשים שגורמים אותן.

ལས་འཕྲིལ་ཆི་བ།

le pel chewa

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 9, המשך :

ג. לא ניתן לחוות תוצאה אם המעשה שגורם אותה לא בוצע.

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mitrepa

ד. התוצאה של מעשה שבוצע לעולם לא תיעלם מעצמה.

བྱས་པ་ཚུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית תשובות לשיעורי הבית

שיעור 10

1. ציין בקצרה את ההבדל בין בודהיסטים של ההיבט הצר, ההיבט הבינוני וההיבט הרחב.

בודהיסטים של ההיבט הצר שואפים להימנע מלהיוולד בעצמם לתוך שלושת העולמות התחתונים לאחר מותם. אלה של ההיבט הבינוני שואפים להימנע לגמרי מלידה מחדש, אולם שוב – רק לגבי עצמם. בעלי ההיבט הרחב (המהיינה - Mahayana) מבקשים להימנע מהעולמות התחתונים ומלידה מחדש, אך מייחלים גם להיות מסוגלים לעזור לכל היצורים לעשות אותו דבר.

2. ציין את שני החלקים של השלבים של הדרך המשותפים עם מתרגלים של ההיבט הבינוני

א. פיתוח השאיפה להשיג שחרור מקיום סובל.

ཐར་འདོད་ལྷོ་བསྐྱེད།

tarndu lo kye

ב. לימוד כיצד להשיג את הדרך לחופש.

ཐར་ལམ་གྲན་དབབ།

tarlam ten ap

3. האם לדעתך נכון לומר, שכל אירוע, בצורת חיינו הנוכחית, הוא סבל? למה או למה לא?

הסבל הברור, כגון כאב גב או אבל על אובדן של אהוב, הוא בוודאי סבל (הסבל של סבל). אולם בלתי נמנע הוא שגם הדברים הטובים – בית טוב, משפחה או עבודה – ישתנו ויעקרו מאיתנו (הסבל של השינוי). בסופו של דבר אנו מאבדים אפילו את גופנו; תודעתנו הופכת לסנילית; ואפילו שמותינו יישכחו. ומכיוון שכל אירוע בצורת חיינו הנוכחית הוא כבר עכשיו סבל או שבלתי נמנע הוא שידרדר לסבל (סבל חדור), הרי שנכון לומר שכל האירועים האלה הינם סבל.

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 10, המשך :

4. מבין שלושת האימונים, מדוע בנקודה זו מוזכר רק האימון של המוסר?
מוסר הוא הבסיס לשני האימונים האחרים; אדם חייב שיהיה לו מוסר על מנת שיוכל להתרכז לעומק, ולהשיג תובנה של חוכמה. שני סוגי האימון הנוספים הללו כלולים באופן עקיף, מכיוון שהם באים רק בעקבות האימון במוסר.

5. זכירה ודריכות – מה הן עושות בנקודה זו ולמה הן מכוונות? (מסלול טיבטי – ציין את שמות שתי יכולות אלה)
הן מכוונות למוסריות של האדם. זכירה היא, באופן כללי, היכולת לשמור את התודעה ממוקדת במה שאתה עושה, אומר או חושב. דריכות היא היכולת "להשמיע את פעמון האזעקה" או להיות מודע לכך שמתעוררת בעיה.

དྲེནཔ།

Drenpa

ཤེ་ཤིན།

she-shin

6. ציין שני חלקים של השלבים של הדרך אשר משותפים עם לבעלי ההיבט הרחב (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. ללמוד כיצד לחשוב כמו בודהיסטווה.

སེམ་ཀེཔཔ་འཇུག་ལ།

sem kyepay tsul

ב. ללמוד כיצד לפעול כמו בודהיסטווה.

ཇུཔ་ལ་ལྷོབ་འཇུག་ལ།

chupa la loptsul

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 10, המשך :

7. לשני מבין שני חלקים אלו יש שני חלקים משלו. ציין מהם (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. פעילויות של הבודהיסטווה שהן פתוחות (לא לימוד סודי).

མདོ།

do

ב. פעילויות של הבודהיסטווה שאינן פתוחות (שהן לימוד סודי או טנטרה).

སྔགས།

ngak

8. גם לראשון מבין שני חלקים אלו יש שני חלקים משלו. ציין מהם. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. שש השלמויות באופן כללי.

ལྷུང་ཅི་ལ་ལོབ་ཚུལ།

chupa chi la lob-tsul

ב. שתי השלמויות האחרונות.

པར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་བསྐབ་ཚུལ།

parchin tama nyi la lab-tsul

9. מהם שלושת סוגי המוסר המוזכרים כאן? (שימו לב: אלה אינם זהים לשלושת סוגי הנדרים). מסלול טיבטי בטיבטית.

א. המוסריות של ריסון עצמך מביצוע מעשים רעים (מכוונת בעיקר להימנעות מביצוע מעשים הפוגעים באחרים, מה שהכרחי על מנת להגיע לנירוונה)

ཉེ་ཅུ་དོམ་པ་འི་ཚུལ་བྱིས་ས།

nyechu dompay tsultrim

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 10, המשך :

ב. המוסריות של צבירת מעשים טובים (מכוונת בעיקר לצבירה במידה מדהימה של המכלולים של חסד וחוכמה, שהם שיוצרים בודהה).

དགེ་བའི་ཚེས་སྐྱད་པའི་ཚུལ་བློ་བཟང་།

Geway chu dupay tsultrim

ג. המוסריות של עזרה ליצורים (בעיקר שני סוגי המוסר הקודמים, כאשר אלו נשמרים עם לא פחות מאשר המוטיבציה של בודהיסטווה).

སེམ་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བློ་བཟང་།

semchen dunje kyi tsultrim

10. תן את ההגדרה של שלווה מדיטטיבית (הנקראת "שאמאטה" בסנסקריט ו"שי-נה" בטיבטית).
זוהי תודעה חד-נקודתית הרוויה בעונג היוצא-דופן של קלות של תרגול, שבאה בעקבות תרגול של מדיטציה עמוקה הממוקדת באופן חד נקודתי באובייקט שלה.

11. תן את ההגדרה של תובנה (הנקראת "ויפשיאנה" בסנסקריט ו"הל-טונג" בטיבטית).
זוהי החוכמה הרוויה בעונג היוצא-דופן של קלות של תרגול שבאה מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ואשר מבוססת על שלווה.