



סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. ציין את המקור העיקרי שבו נשתמש בלימוד על המדיטציה על מוות, ואת שם המחבר. (מסלול טיבטי בטיבטית).

שם המחבר הוא ג'ה צונגקאפה

ཇེ་ཙོང་ཁ་པཎ།

*Je Tsongkapa*

והכתב שממנו לקוח הלימוד הא הספר הגדול על השלבים בדרך להארה

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

*Lam Rim Chen mo*

2. מהו השלב של הדרך להארה שבמסגרתו כלולה המדיטציה על המודעות מוות?

זהו השלב שבו אנו מפתחים תובנה של הארעיות של חיינו, ומודעות למותנו הקרב ובא.

འཚི་བ་མི་རྟག་པ།

*Chiwa mi takpa*

3. ציין את ארבעת השלבים במדיטציה [הגיה] על המוות. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. לשקול את החסרונות כשלא עושים את המדיטציה על מוות.

འཚི་བ་ལྔ་མ་བསྐྱེ་མས་པའི་ཉེས་དམིགས།

*chidren ma gompay nyemik*

ב. לשקול את היתרונות במדיטציה על מוות.

འཚི་བ་ལྔ་མ་བསྐྱེ་མས་པའི་ཕན་ཡོན།

*chidren gompay penyun*

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך.

ג. לזהות את סוג המודעות למוות שעלינו לפתח.

འཛིན་ལོ་ཇིཏུ་ཤི་ཀྱེཔ།

*chidren lo jitabu shik kyepa*

ד. איך לעשות את המדיטציה ולפתח את המודעות למוות.

འཛིན་ལོ་ཇིཏུ་གོམ་པའི་རྒྱལ།

*chidren gompay tsul*

4. מנה את הבעיות שנובעות מאי ביצוע המדיטציה של המודעות למוות.

- א. אנחנו ניסחף לעיסוק בעניינים סמסריים.
- ב. תהיה לנו נטייה לדחות את התרגול הרוחני, לתת לו עדיפות נמוכה.
- ג. לא נהיה מונעים מספיק להשקיע מאמץ בתרגול הרוחני.
- ד. תרגולנו הרוחני יהיה חסר את ההתלהבות הדרושה.
- ה. נשקע לתוך החיים הארציים, ואנו עלולים לשבור נדרי מוסר.
- ו. כשיגיע מותנו נחוה חרטה עמוקה על הזדמנות שהוחמצה.

5. מנה את היתרונות שנובעים מביצוע נכון של המדיטציה של המודעות למוות.

- א. התרגול הרוחני שלנו נהייה טהור
- ב. התרגול שלנו יהיה בעל תנופה ועוצמה
- ג. נהיה מונעים להתחיל את התרגול הרוחני
- ד. נוכל להתמיד בשמירת העוצמה של התרגול
- ה. נוכל להשלים את התרגול
- ו. כשיגיע מותנו לא נחוה שום חרטה; נגיע לשם עם תחושה של סיפוק על שמייצנו היטב את המשמעות של חיינו.

6. תאר/י את המודעות למוות אותה אין אנו רוצים לפתח באמצעות המדיטציה על מוות.

ישנו הפחד שאדם חש כאשר היא או הוא פותחים שהם עומדים להיוולד רחוק מיקיריהם. פחד זה נובע מתוך תחושת היצמדות חזקה לסובבים אותנו, והינו הפחד הטבעי של אדם שמעולם לא תירגל את הדרך. לכן, זוהי המודעות אותה אין אנו רוצים לפתח והיא איננה המודעות למוות עליה אנו מדברים כאן.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך.

7. תארי את המודעות למוות אותה אנו כן רוצים לפתח באמצעות המדיטציה על המוות.

לא קיים אף יצור בעל גוף אנושי כמו שלנו - גוף שנכפה עלינו על ידי מעשינו בעבר ונגעינו הרוחניים – ושהוא פטור מן הוודאות המוחלטת של המוות. זה נכון שבטווח הקצר, הניסיון לפתח פחד מפני עובדה זו, עדיין לא יאפשר לך למנוע את המוות. יחד עם זאת, עליך להתאמץ ולפתח מידה מסוימת של פחד שיתכן שתמות בטרם הספקת להשיג את מטרותיך לגבי החיים הבאים: אתה עלול למות בטרם למדת להפסיק את כל הגורמים שעלולים להביא ללידה באחד מהעולמות התחתונים, או בטרם הצלחת להשיג את כל הדברים שיובילו ללידה בעולמות העליונים ולטוב האולטימטיבי.

אם יש בך סוג זה של פחד מפני דברים אלו, הרי שזה יעזור לך לעשות משהו בנידון, ובזמן המוות לא תהיה לך כל סיבה לפחד. אם, לעומת זאת, תראה שאין ביכולתך להשיג מטרות אלו, אזי בעת המוות עצמו תהיה אחוז בחרטה עמוקה משני סוגים: באופן כללי, תיווכח כי לא הצלחת לשחרר את עצמך מחיים במעגל הסבל, ובאופן יותר ספציפי, תתחיל להרגיש אימה עצומה מן האפשרות שתיפול לסבל של העולמות התחתונים.

8. מנה את שלושת העקרונות במדיטציה על מוות (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. הגייה בוודאות של המוות

ངེཔར་ཅིའོ་བར་བསམ་པ།

*ngepar chiwar sampa*

ב. הגייה באי הוודאות לגבי מועד המוות.

ནམ་འཁོ་ངེས་མེད་བསམ་པ།

*namchi nge mepay sampa*

ג. הגייה באיך בעת המוות, שום דבר מלבד דהרמה לא יוכל לעזור לנו.

འཁོ་ཚེ་ཚཱ་ས་གཏོགས་མི་པན་པར་བསམ་པ།

*chi tse chu matok mipenpar sampa*



## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. תאר כיצד משפיעה המודעות לבואו הקרב של המוות על יחסנו לזולת.  
הפנמת המודעות לעובדה שכולנו בציפורני שר המוות משנה את הפרספקטיבה שלנו: דברים פעוטים שגרמו לנו כעסים, למשל, מאבדים מחשיבותם, ואנו נהיים יותר סובלניים ויותר אובים לסביבתנו. זה מביא בעקבותיו תחושה מוגברת של המשמעות והטעם של חיינו אלה, ועוזר בפיתוח החמלה והבודהיצי'טה.
2. תאר את שלושת השלבים במדיטציה על מודעות למוות שמקדימים את המדיטציה העיקרית.  
**שלושת השלבים המקדימים הם**
  - א. התבוננות באורח חייהם של אנשים שלא פיתחו את המודעות למוות,
  - ב. זיהוי האחיזות השונות שיש לנו בחיינו אשר כובלות אותנו לסמסרה, ומדיטציה על השחרור אחיזות אלו.
  - ג. הוויתור על הפאניקה מן המוות, והחלטה לפתח את המודעות ששמה אותנו על הדרך אל החופש.
3. תאר את שלושת הנימוקים לוודאות של המוות.
  - א. שר המוות לבטח יגיע, ולכשיגיע, אין דבר שיוכל לעצור בעדו.
  - ב. אין אפשרות להוסיף אף רגע לחיים, והחיים הולכים ואוזלים בהתמדה וללא הרף.
  - ג. וודאי הדבר שתמות לפני שיהיה סיפק בידך לתרגל את הדהרמה.
4. עבור על הציטטות השונות המובאות בשיעור זה, בחר אחת מהן שבמיוחד מדברת אל ליבך, והעתק אותה כאן.

(בחרו אתם ציטטה הנראית לכם במיוחד)



סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3 :

1. מנה את שלושת הנימוקים של העיקרון השני במדיטציה על המוות: הגייה באי הוודאות לגבי מועד המוות. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. כאן, ביבשת של דזמבו, אורך החיים איננו קבוע.

འཇམ་གླིང་ཚེ་ལ་ངེས་ང་མིད།

*dzamling tse la ngepa me*

ב. הדברים שיכולים להרוג אותך רבים מאד, ולעומתם, הדברים שמקיימים אותך בחיים ספורים ביותר.

འཚི་རླིན་ཤིན་ཏུ་མང་གསོན་རླིན་ཏུང་།

*chi kyen shintu mang sun kyen nyung*

ג. גופינו שבריריים ביותר

ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་རྒྱུང་བ།

*lu shintu nyam chungwa*

2. מנה את ארבעת היסודות המרכיבים את גופנו, על פי התיאור המקובל בספרות הבודהיסטית, ותאר את הקשר שבין בריאותנו והאיזון שבין יסודות אלו. (מסלול טיבטי – רשום את שמות היסודות בטיבטית).

ארבעת היסודות:

א. יסוד האדמה

ས།

*sa*

ב. יסוד המים

ཇ།

*chu*

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך.

ג. יסוד האש

𑍎  
me

ד. יסוד הרוח או האוויר

𑍇  
Lung

הקשר לבריאותנו:

לפי הרפואה הטיבטית, היסודות האלה נמצאים בקונפליקט אחד עם השני. איברים שונים אחראיים על יסודות שונים. כמו למשל הריאות – תפקידן לקרר את הגוף. העיכול בקיבה מחמם את הגוף, ודרוש איזון מסוים ביניהם. במידה שהאיזון מופר מופיעה מחלה. הרפואה הטיבטית טוענת שהאיזון ביניהם הוא אירוע נדיר, והוא כמעט תאונה. זאת אומרת: מצב של בריאות הוא כמעט מקרי לחלוטין.

3. תאר את ההזיות והחוויות של אדם גוסס בשעה שהיסודות המרכיבים את גופו מפסיקים לתפקד, בזה אחר זה.

יסוד האדמה נותן מוצקות וקשיות לגופנו. כשהוא מפסיק לתפקד מאבדים יכולת לזוז, מרגישים כובד נורא. יש הזיה של כמו הרים שנופלים עלינו; בבת אחת, או תהום הנפערת לרגלינו, הכל מתמוטט עלינו.

יסוד המים אחראי לכל הזרימה בגופנו. כשהוא מפסיק לתפקד יש יובש נורא בגוף; הלשון מתנפחת, צבה. אדם מרגיש צמא גדול אבל הוא כבר לא מסוגל לשתות. יש הזיה של כמו לטבוע בתוך אוקיינוס עצום של מים.

כשיסוד החום מפסיק לתפקד יש הזיה כאילו אתה נשרף, ותחושה של קור גדול.

כשיסוד האוויר מפסיק לתפקד יש הזיה שאתה נסתף בטורנדו ענק שאין לך שום שליטה עליו. יש קושי בנשימה ולבסוף היא פוסקת לגמרי.

4. עבור על הציטטות השונות המובאות בשיעור זה, בחר אחת מהן שבמיוחד מדברת אל ליבך, והעתק אותה כאן.

(בחרו אתם ציטטה הנראית לכם במיוחד)



### סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4 :

1. תאר את שלושת הנימוקים של העיקרון השלישי במדיטציה על מוות: הגייה באיך בעת המוות, שום דבר לא יוכל לעזור לנו מלבד הדהרמה. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. בעת מותך, אין אף אחד מבין ידידיך או קרוביך, שאותו תוכל לקחת איתך.

གཉིས་བཞེས་གཅིག་ཀྱང་འཇིང་ས་མེད་པ།

*nyenshe chik kyang tri sa mepa*

ב. בעת מותך, לא תוכל לקחת אתך ולו מולקולה יחידה מכל סוג של עושר חומרי שיש לך.

ནོར་གྱི་རྩལ་ལྷན་འབྲེར་དུ་མེད་པ།

*nor gyi daitren kyer du mepa*

ג. בעת מותך, תאלץ לוותר אפילו על עצמותיך ובשרך שהם חלק ממך.

ཤར་ས་ཀྱང་འདོར་བ།

*sha ru kyang dor:va*

2. מהם הדברים שנוכל לקחת עימנו בעת מותנו?

באופן כללי, דברים כמו הידע בגיאוגרפיה, בהיסטוריה, במתמטיקה לא נוכל לקחת עימנו. הנטייה להבין מתמטיקה, למשל, יכולה להיות מוטבעת יותר עמוק, וזו יכולה לבוא עימנו.

אנו נושאים עימנו, מגלגול לגלגול, את כל הזרעים הקארמיים, רישומים שנותרו בתודעתנו כתוצאה מכל דבר שאנחנו עושים. צריך להגיע לרמה מסוימת כדי שרישומים אלו יתבטאו בחיינו הבאים. אם רכשנו הישגים רוחניים עמוקים, כמו תפנית, בודהיצי'טה, חמלה אמיתית לבריות, ראייה ישירה של ריקות - אלו בוודאי יבואו איתנו.

3. האם המסקנה מן העיקרון השלישי היא שעלינו לחיות בעוני ולהימנע מכל הנאות העולם?

לא, זו תהיה אי הבנה. הבודהיזם בא להביא אותנו להנאות הכי מדהימות שיש, ובוודאי שאיננו פוסל הנאה מדברים. אם יש למישהו הקארמה להנות משפע וכו' - אדרבא, תהינו לבריות. אבל לשמור על המוטיבציה של השאיפה להיות לברכה לזולת. אם זכיתם בשפע - זה נותן לכם הזדמנות להשתמש בו להיטיב עם הזולת. כול שאנו חזקים יותר, ככול שיש לנו יותר, כך נוכל

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך.

לקחת יותר ויותר אחריות על יותר ויותר אנשים, לגרום להם לברכה ברמה הולכת ועולה, החל בנתינה פשוטה של אוכל ומחסה, ועד לרמה הכי גבוהה, שהיא זה ללמד דהרמה.

4. צטט מדבריו של מאסטר שנטידווה על מקור כל האושר וכל הסבל בעולמנו.

כל אושר שיש, בכל התבל,  
בא מלרצות באושרו של אחר.  
כל סבל שיש, בתבל רבתי,  
בא מלרצות רק באושר שלי.

5. עבור על הציטטות השונות המובאות בשיעור זה, בחר אחת מהן שבמיוחד מדברת אל ליבך, והעתק אותה כאן.

(בחרו אתם ציטטה הנראית לכם במיוחד)





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5.

1. פרט את שלוש ההחלטות שעלינו לקבל לאחר שהבנו את תשעת הנימוקים של שלושת העקרונות.

א. בשל הידיעה כי נהיה נאלצים למוות, עלינו להתחיל בתרגול הרוחני.

ב. בשל הידיעה שמותנו אפשרי בכל רגע, עלינו להשתחרר מייד מעיסוקינו היומיומיים ולהתחיל לתרגל כבר היום.

ג. ולבסוף, מכיוון ששום דבר מלבד דהרמה לא יוכל לעזור לנו, עלינו להקדיש את עצמינו לתרגול בלבד. אדם שיוצא למסע ארוך, אינו ממלא את תרמילו בהרבה חפצים מיותרים.

2. ציין ותאר את שלוש הרמות של התרגול הרוחני. (מסלול טיבטי – תן את שמותיהן בטיבטית)

שלוש הרמות הן לימוד, הרהור והגייה

ཨོཅ་བསམ་སྒྲུབ་གསུམ།

*To Sam Gom Sum*

למידה כוללת לימוד בכיתה, מהקלטות, מספרים. זוהי הרמה הראשונה של חוכמה, תובנות שבאות ברמה האינטלקטואלית, רכישת ידע.

בשלב שני אנחנו מהרהרים במה שלמדנו, בוחנים את זה, משווים את זה עם ניסיון החיים שלנו, עם מה שלמדנו במקום אחר. נותנים לחומר להיטמע בתוך כל מה שאנחנו נושאים אתנו בתודעה שלנו ממילא. זה נעשה במדיטציות אנליטיות שפשוט חושבים על הדברים, אבל תהליך זה בעצם נמשך לאורך היום כולו. זו עבודה חוזרת ונשנית של הפנמת הידע, והיא אמורה להביא להתנסות חווייתית.

שלב שלישי יהיה מדיטציה שח קיבוע, על מנת לצרוב את התובנות עמוק לתוך תודעתנו. להפוך אותן לאינסטינקטיביות. זוהי הרמה שיש להשיג כדי שנוכל "לקחת" את התובנות עימנו.

3. על אלו נושאים רצוי שנתמקד בשלושת השלבים של התרגול?

באופן כללי ניתן לרכז נושאים אלו במה שנקרא *שלוש הדרכים*.

תפנית - להבין את הסבל שבחיים אלו ולפתח שאיפה להשתחרר ממנו.

לפתח חמלה - ההבנה שכפי שאנחנו סובלים, כך גם כל האנשים סביבנו, ופיתוח השאיפה לשחרר גם אותם מכל סבל.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך.

והשלישי זה השקפה נכונה, זאת אומרת להבין ריקות.

4. על פי ג'ה צונגקאפה, באיזה שלב של התרגול הרוחני יש לתרגל את המדיטציה של המודעות למוות?

בתחילת הדרך, באמצע הדרך, ובסוף הדרך. מדיטציה זו יש לחזור ולתרגל כל הזמן.

5. כיצד נדע שפיתחנו את המודעות למוות במידה מספקת?

על פי הבחירות שאנו עושים בחיינו, ועל פי האיכות והעוצמה של תרגולנו.

6. האם מוטל עלינו בהכרח לזנוח את ביתנו, משפחתנו ועבודתנו כדי לעשות את התרגול?

העבודה והבית עצמם יכולים להפוך לתרגול. אנו יכולים להשתמש בכל מה שאנו עושים על מנת לפתוח את ליבנו, לתרגל את הנדרים השונים שלנו, ולהעמיק את חוכמתנו,

7. רשום כמה אספקטים שעליהם ראוי שנקפיד בעבודתנו ובחיינו כדי לאפשר תרגול רוחני.

חשוב לא לתת לעבודה להפוך למלכודת. לא להילכד במטרות הארציות של רדיפת ממון, כבוד ומוניטין. אלה דברים שלא נוכלו לקחת אתנו.

חשוב ליצור תנאים שנוכל לצאת לריטריטים, לתקופה של כמה שבועות.

חשוב להקיף את עצמנו בסנגהה תומכת, שתעודד את התרגול ותתמוך בהשקפת העולם שלנו.

8. תאר את תחושת הדחיפות שהיא תוצאה ממדיטציה טובה של מודעות למוות

זוהי ההבנה שהמוות לא מחכה, ושאנחנו נמצאים במרוץ עימו. לעולם לא יהיה לנו מספיק זמן לתרגול.

9. רשום כמה קריטריונים שעל פיהם נוכל לבחון אם דרכנו הרוחנית ראויה לזמן ולמאמץ שאנו מקדישים לה.

הדרך שאנו בוחרים חייבת להיות דרך שמוציאה מסבל, אותנו ואת הזולת;

הטווח שלה צריך לא להיות מוגבל לחיים האלה בלבד, ולא רק לעצמנו;

היא צריכה לבוא ממקור אותנטי;

היא צריכה להיות דרך שתורגלה במשך הרבה דורות, ושהיא נקייה מסילופים;

וחשוב שיהיו ראייות שהדרך מביאה לתוצאות;

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך.

10. על איזה תרגול יש לשים את הדגש: תרגול פנימי, מדיטטיבי, או תרגול בעולם החיצוני?

כדי להצליח בפנים צריך לתרום בחוץ. כדי לתרום בחוץ צריך לעשות את העבודה בפנים. וזו ספירלה שעולה: ככל שאתם עושים יותר חסד בעולם, אתם יותר מכינים את עצמכם לעבודה הפנימית שבה תרכשו את החוכמה. ככל שיש לכם יותר חוכמה, החסד שאתם עושים בחוץ הוא טוב יותר, הוא חזק יותר, הקארמה חזקה יותר, מאפשרת לכם אחר-כך לשבת יותר במדיטציה ולהעמיק את החוכמה עוד יותר.

11. הסבר את הרעיון של ראיית העולם כטהור, ואת התרגול של פרנויה הפוכה (מסלול טיבטי – תנו את המונח הטיבטי ל"עולם טהור").

མཚན་དགོ།

*Nam Dak*

פירושו - לראות את העולם כטהור.

על פי ראייה זו אין אף אחד בחיים שלנו שנמצא שם במקרה. אם בפרנויה רגילה אדם כל הזמן מפחד שרודפים אחריו, מבקשים את נפשו ומחפשים להזיק לו, בפרנויה הפוכה המחשבה היא שכולם סביבי כבר מוארים, ושכולם הופיעו בחיי אך ורק על מנת להביא אותי להארה. זוהי השקפת עולם מתוקה במיוחד, וכוחה רב ליצור אושר בתודעתנו ולקדם אותנו בתרגולנו.

12. תאר כמה מן הדברים שאנו יכולים לעשות כחסד אחרון לאדם הנוטה למוות.

כשאדם נוטה למוות, טוב לעזור לו לשחרר דברים המעיקים על מצפונו, לעודד אותו להגיע לסליחה אם יש לו חשבון עם מישהו. טוב לעזור לו להתוודות אם יש משהו שמעיב על מצפונו.

במקביל טוב לעודד אותו להיזכר בדברים הטובים שהוא עשה בחייו, כדי שזו תהיה המחשבה האחרונה שלו. תנו לו את החיזוק שאתם אוהבים אותו והודו לו על כל שהיטיב עמכם. זה הזמן לוותר על כל טרוניה וחשבון שיש לכם אתו. תנו לו הרגשה טובה אודות החיים שלו, והמשמעות שלהם, והמשמעות שלו עבורכם.

כשאדם גוסס חשוב מאוד שלא להפריע לו. לא להתפרץ בהתקפים של בכי, היסטריה, פאניקה - זה מאוד מפריע. אפשר בעדינות להוציא מן החדר אנשים שאינם שולטים ברגשותיהם. סביב מיטת הגוסס צריכה להיות אווירה נעימה ושקטה. אתם שמה לתמוך בהם במעבר שלהם למקום אחר.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך.

13. הסבר מדוע חשוב שלא לטלטל את המת מייד עם פטירתו, ולא למהר לקרר את הגופה.

גם לאחר שהנשימה פוסקת התודעה עדיין בגוף. ברגעי החיים האחרונים התודעה מתכנסת אל הלב, ושוהה שם זמן מה, זמן שמשתנה מאדם לאדם. המיינד הגס כבר לא מתפקד, אבל רמות עדינות יותר של מיינד עדיין מתפקדות, והאדם שוקע במדיטציה. לרוב האנשים הרגילים שלוש שעות הוא בדרך כלל זמן מספיק לעזיבת התודעה. מתרגלים מתקדמים עשויים להישאר במדיטציה הרבה מעבר לזה, ימים ואף שבועות.

חשוב שלא למהר לקרר את הגופה לפני תום שלוש שעות. כל עוד יש סיכוי שהמיינד בגוף, הקירור יכול לגרום לאדם הגוסס לחפש חום, ומחשבה זו עלולה, לשפועל קארמה ששולחת אותו לגיהנום החם.

14. האם יש מה שנוכל לעשות למען המת לאחר המוות?

התפילות שלנו יכולות לעזור לשלוח אותם לדרכם; אפשר להתפלל שיהיו להם חיים רוחניים טובים, שהם ישלימו את שש השלמויות של הבודהיסטוה, וכו'. אפשר גם לומר מנטרות.



## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6.

1. מאסטר שנטידווה מתאר את חדות החיים בבידוד ביער, ואז מפציר בנו לבלות את זמננו ביער, בהליכות ומחשבות אודות הזולת, תוך כדי פיתוח המחשבה להגיע להארה. מהי השיטה הראשונה אותה ממליץ מאסטר שנטידווה לתרגל במדיטציה על שאיפה זו? (מסלול טיבטי בטיבטית).

מאסטר שנטידווה ממליץ לתרגל ראשית את המדיטציה על התייחסות לזולת כמו אל עצמי. (השוואת עצמי וזולתי).

བདག་གི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

*dak shen nyampa*

2. הסבר ופרט את המטאפורה בה משתמש מאסטר שנטידווה כטיעון נגד להתנגדות כי לעולם לא נוכל להתייחס אל כל היצורים כאל "עצמי".

מאסטר שנטידווה משתמש במטאפורה של חלקי הגוף השונים, כמו למשל הידיים והרגליים. למרות שיש לנו חלקים גוף רבים ושונים אנחנו עדיין תופסים אותם כגוף אחד השייך לאדם אחד, וכדבר שעלינו לדאוג לו כגופנו. כך בדיוק עלינו להתייחס לזולת. עלינו לפעול להבטיח את אושרם והסרת סבלם של כל היצורים עלי אדמות, שכן יש ביכולתנו ללמוד ולחשוב עליהם כעל "עצמי".

3. כיצד עונה מאסטר שנטידווה להתנגדות כי לעולם לא נוכל להתייחס אל האחרים בדיוק כמו שאנו מתייחסים לעצמנו, כוון שכאבם אינו מכאיב לנו וכאבנו אינו מכאיב להם?

מאסטר שנטידווה מציין שהעובדה שאנו מתקשים לשאת את כאבנו אנו היא פשוט תוצאה של ההרגל לתפוס את עצמנו באופן שבו אנו מורגלים. הוא טוען שלמרות שסבלם של האחרים אינו נוגע בנו ישירות אנו יכולים ללמוד להרגיש את כאבם של כל היצורים כבלתי נסבל, אם נלמד לתפוס אותם כעצמנו.

4. מהן שתי הסיבות המפורסמות שאותן נותן מאסטר שנטידווה כתשובה לטעות של הדאגה לאושרנו בלבד ולהסרת סבלנו בלבד? (מסלול טיבטי, בטיבטית).

הסיבות הן שאין בינינו שום שוני: כולנו שווים לחלוטין בשאיפתנו לאושר, וברצון להימנע מכל סבל. ובשל עובדת היותנו שווים, אין שום הגיון לפעול להשיג את אושרי שלי בלבד ולמנוע אך ורק את סבלי.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשעורי בית, שיעור 6, המשך.

5. בחלק מאוחר יותר בפרק [8], נותן מאסטר שנטידווה טיעון נוסף מדוע תהיה זו טעות לומר כי אין זה מחובתנו למנוע כאב מאחרים כיוון שאין ביכולתנו להרגיש את כאבם בעצמנו. נמק ופרט את הטיעון.

מאסטר שנטידווה אומר שאם בא אדם וטוען שאיננו חייב לסלק את סבלם של האחרים כיוון שאין ביכולתנו להרגיש ישירות את כאבם, אזי על פי אותו הגיון איננו צריכים לנקוט בצעדים היום לדאוג לאני העתידי שלנו, מכיוון שאין ביכולתנו היום להרגיש את כאב העתיד. למשל, אנו מפרישים כספים לעת פרישה למען אדם שהוא בעצם שונה מאיתנו. או למשל, אנו מתכננים בבוקר כיצד להימנע מבעיה בערב, או להימנע בחיים אלו ממעשים רעים למען אדם אחר בגלגול חיינו העתידי.

6. חלקה השני של המדיטציה על "אני וזולתי" הוא התרגול של החלפת עצמי בזולתי. תאר שלוש רמות של תרגול זה. (מסלול טיבטי – רשמו את שמו של תרגול זה בטיבטית)

שלוש הרמות של התרגול של החלפת עצמי וזולתי:

רמה ראשונה - אתם הולכים ואתם מחליפים את עצמכם בזולתכם תוך שאתם נעזרים בעיניים. העיניים שלהם יוליכו אתכם למה שהם רוצים, ואז אתם רוצים מהר לתת להם את זה. אתם עושים זאת בצנעה, בצורה שקופה, ואתם עושים את זה באופן חד-צדדי.

רמה שנייה היא יותר עמוקה, אני מסתכלת עכשיו על העולם דרך העיניים שלהם. אני לומדת להכיר אותם כל-כך טוב שאני יודעת מה הם ירצו, ומקדימה לתת להם את זה.

ברמה השלישית, אני מחפשת בכלל למחוק את הקו שביני ובין זולתי, ובשלב הזה, כשאנו נותנים להם את מה שהם רוצים, אנו בו-זמנית חושבים שזה מה שאנחנו רוצים, כי נמחק הקו. אנחנו כבר לא עושים הקרבה בשבילם, כי אם החלפה. אנחנו רוצים להפוך את כולם לאינסטינקט שלנו, כי זה הרמה שבה פועל הבודהה.

བདག་གཞན་བརྗེ་བ།

*Dak shen jewa*

7. מה הנימוק שנותן מאסטר שנטידווה לקביעה שבסופו של דבר, לא נחשוב כי לעבוד למען אחרים הוא דבר יוצא דופן, ולא נרגיש שום התנשאות בעשייה זו. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

כאשר נוכל לראות את רעינו כמונו, לא נחשוב כלל שהדאגה לזולת היא משהו יוצא דופן או מצדיק התנשאות, בדיוק כפי שאין אדם מברך את עצמו על כי האכיל את עצמו בארוחת ערב.

རང་གི་ཟས་ཟོས་ནས་ལན་ལ་རེ་བ་མི་རྒྱུབ།

*rang gi se su ne len la rewa migyab*

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך.

8. רשום ושנן את שני הפסוקים שבהם מזהה מאסטר שנטידווה את המקורות לכל אושר ולכל כאב שיש בעולם. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. פסוק ראשון.

כל אושר שיש בכל התבל,  
בא מלרצות באושרו של אחר.  
כל סבל שיש, בתבל רבתי,  
בא מלרצות רק באושר שלי.

ב. פסוק שני.

מה צורך פה יש להכביר במילים?  
הילדים<sup>1</sup> - לתועלת עצמם פועלים,  
ובעלי הסגולה-למען אחר.  
בוא בעצמך וראה את ההבדל.

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟོན་པ།  
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
།འཇིག་རྟེན་སྐྱབས་བརྩུ་ལ་ཇི་སྟོན་པ།  
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

*jikten dewa jinyepa  
de kun shende du le jung  
jikten dukngel jinyepa  
dekun rangde du le jung*

།མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།  
།བྱིས་བ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།  
།སྐབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཇོག་པ།  
།འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་བྱུང་པར་སྟོས།

*mang du sheta chi shik gu  
jipa ranggi duaje dang  
tuppa shen gyi dun dzepa  
dinyi kyi ni kyepar tu*

<sup>1</sup> הילדים הינו כינוי למי שטרם ראו ריקות ישירות

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך.

9. בחר פסוק או שניים מפסוקיו הנפלאים של מאסטר שנטידווה בשבח השאיפה להארה, ורשום אותם כאן.

**[הפסוקים מובאים במקראה]**

10. בסופו של דבר, הלימוד של הבודהה בא לשים קץ למוות. מרה זו מושגת באמצעות תרגול טנטרי. הסבר מהו תרגול טנטרי טהור, ומה יביא אותנו לפגוש מורים שינחו אותנו בתרגול זה.

**המטרה של טנטרה טהורה היא להפוך את כל הדברים הנחותים והבלתי טהורות בחיים שלנו לטהור. לשם כך חיוני לפתח את הבודהיצי'טה שרוצה להוציא את כול היצורים מסבל ולהביא אותם לכל אושר. וזו בדיוק הדרך לנצח את המוות.**

**הדבר שיביא אלינו מורים טנטריים טהורים הוא החסד של השאיפה להביא ברכה ואושר לכל היצורים, החלפת עצמי בזולתי, וכך הלאה, הם נמשכים לזה כמו דבורים לדבש.**