



שם  תאריך  ציון

**התמרת התודעה: שחרור מארבע אחיזות**

שיעורי בית, שיעור 1:

1. תאר בקצרה מהו החופש שאנו שואפים אליו בדרך הרוחנית, ומהן כמה תפיסות שגויות לגבי מהותו של החופש.

2. מי כתב את טקסט המקור של "שחרור מארבע אחיזות", באילו שנים הוא חיי ומהו שמה של השושלת הנודעת שאליה השתייך? (נא ציין את שם הטקסט גם בטיבטית).

3. מה שמו של מחבר הביאור של הטקסט אותו נקרא בלימוד של "שחרור מארבע אחיזות", באילו שנים הוא חי?

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 1, שיעורי בית, המשך:

4. רשום את שמותיהם של חמשת ה"אבות הגדולים" של שושלת הסאקיה, השנים שבהם חיו, היחסים ביניהם, ודבר או שניים המציין כל אחד מהם.

5. רשום את הבית המפורסם של "שחרור מארבע אחיזות".

6. במסורות הבודהיסטיות השונות יש הרבה אי הבנה סביב הרעיון של "אחיזה", וההפרדה בין הבנה נכונה ושגויה משפיעה על עצם הדרך הרוחנית בה נצעד. הסבר.

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 1, שיעורי בית, המשך:

7. יש הטוענים שחיסול אחיזה פירושו לפתח גישה "שוות נפש" ומעין אדישות למה שקורה לנו. הסבר מדוע רעיון זה שגוי, ומדוע איננו מועיל.

8. הטקסט שלפנינו פונה לאנשים שכבר נמצאים על דרך רוחנית, ומתאר כיצד גם הם עשויים שלא להצליח בדרכם בשל אחיזות שונות. נאמר שהמדיטציה על מוות נחוצה עוד קודם לכן, כדי לעזור לנו לעלות על דרך רוחנית.  
א. תאר למה אין הכוונה ב"מדיטציה על מוות", ומהי מדיטציה טובה על מוות.

ב. מנה כמה מן התועלות של המדיטציה על מוות לעוסקים בה באופן סדיר.

9. מנה את שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות, והמסקנות שמתבקשות מהם.

**משימת מדיטציה:** הקדש כ-15 דקות להרהר במידת החופש והאחיזות השונות שיש כעת בחיך, ורשום לעצמך את שראית לגבי  
א. מהו "חופש" בשבילך?  
ב. מהן כמה מן האחיזות השונות בחיך?  
ג. מהם הכבלים שמונעים בעדך מלהיות חופשי באמת?  
ד. מה לדעתך תוכל לעשות כדי לייצר מידה רבה יותר של חופש בחיך?  
תאריך וזמן המדיטציה (יש לציין את זמני המדיטציה כדי ששיעורי הבית יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

### התמרת התודעה: שחרור מארבע אחיזות

שיעורי בית, שיעור 2:

1. האחיזה הראשונה שמונה הטקסט היא "אחיזה בחיים אלו". רבים בעבר (כגון דור ההיפים) פירשו זאת שלא להחזיק שום דבר ולא להתקשר לכלום. אלא שהשקפה זו לא הביאה להם אושר, ונראה שבסופו של דבר נזנחה. הסבר מדוע.

2. מהי מטרתה האולטימטיבית של המדיטציה?

3. התבונן בצירוף המדהים של נסיבות חיך, הרהר במה ששמעת שלמדת, ונסה לענות בכנות על השאלה: האם לדעתך יש לנו בכלל תקווה להגשים בחיינו מטרות אולטימטיביות אלה?

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 2, שיעורי בית, המשך:

4. מנה ארבעה אספקטים שמונה המחבר בדיונו באחיזה בחיים האלו.

5. הסבר את החשיבות הגדולה של תרגול המוסר בדרך הרוחנית.

6. תאר בקצרה שלוש רמות עיקריות בתרגול המוסר בדרך הרוחנית, ואת מערכות הנדרים שמתאימות לכל אחת מהן.

7. תאר בקצרה כמה אספקטים עיקריים של המוסריות של "אי פגיעה בזולת".

8. מדוע לא נוכל להחשיב דרך שאינה מדגישה את שמירת המוסר בתור דרך רוחנית?

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 2, שיעורי בית, המשך:

9. הלאמה הקדוש דראקפה גיילצן מתאר "אחיזה בחיים אלו" כהיאחזות של אדם בתרגול של חיים מוסריים, ובלמוד, בהרהור ובמדיטציה שלו. הסבר מה המשמעות האמיתית של "אחיזה בתרגול חיי המוסר".

**משימת מדיטציה: 15 דקות של מדיטציה אנליטית:** חשוב על הזמנים היום או אתמול בהם שמרת על הנדרים שלך בכך שנמנעת מפעולה/מעשה שלילי. הרהר מדוע שמרת על הנדרים. האם היה זה כתוצאה ממחשבה בדוקה היטב הנובעת מהבנה של קארמה וריקות – הבנה אמיתית כיצד אתה עצמך יכול להפוך ישות מוארת, וכיצד העולם סביבך יכול להשתנות לגן עדן מעצם זה שתשמור על הנדרים שלך – או שהייה זה רק אינסטינקט חולף או הרגל תרבותי?

**תאריך וזמן המדיטציה (יש לציין את זמני המדיטציה כדי ששיעורי הבית יתקבלו):**



שם  תאריך  ציון

### התמרת התודעה: שחרור מארבע אחיזות

שיעורי בית, שיעור 3:

1. תאר מספר מצבים שונים שבהם התנסית באופן אישי, ושהציבו בפניך אתגר מוסרי. נסה להתחקות על טיבו של האתגר, ומניין נבע הקושי.

2. מנה מספר סיבות נפוצות המניעות את החלטותינו והשקפת עולמנו, והסבר מדוע הן לא בהכרח מועילות, ואולי אפילו מסוכנות.

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 3, שיעורי בית, המשך:

3. תאר מהי שמירת מוסר שאין בה אחיזה, ואת התמורה שמוסריות מעין זו יכולה להביא לחיינו.

**משימת מדיטציה:** 15 דקות של מדיטציה אנליטית: נסה לאתר כמה שיותר אמונות שניטעו בלבך על ידי הורים, מורים, המסורת, הסביבה או המדינה, ובחן אותן לאור החוקיות של הקארמה ותוצאותיה. מה לדעתך היו תוצאותיהן? ראה אם יש מקום לשינוי בהשקפתך או אופן התנהלותך בעולם.

**תאריך וזמן המדיטציה** (יש לציין את זמני המדיטציה כדי ששיעורי הבית יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

### התמרת התודעה: שחרור מארבע אחיזות

שיעורי בית, שיעור 4:

1. מנה כמה עקרונות חשובים העשויים לעזור לנו במצבים של דילמות מוסריות, ואת הקשר שבין עקרונות אלו לרמות השונות של שמירת מוסר ושל נדרי מוסר.

2. תאר את המצב של אחיזה בדרך עצמה.

3. מהו עקרון-על שצריך להנחות את כל החלטותינו בדרך הרוחנית בכלל, ובשמירת המוסר בפרט?

**משימת מדיטציה: 15 דקות של מדיטציה אנליטית:** הרהר בדרך הרוחנית שלך, ובדוק מהם הגורמים משניעים אותך לתרגל? עד כמה אתה מוכן לקחת סיכונים בדרכך כדי להתקדם בה? ואם אינך לוקח סיכונים – מהו שמעכב אותך?

**תאריך וזמן המדיטציה** (יש לציין את זמני המדיטציה כדי ששיעורי הבית יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

**התמרת התודעה: שחרור מארבע אחיזות**

שיעורי בית, שיעור 5:

1. מהי מטרתו האולטימטיבית של הלימוד של הבודהה? מנה שני גורמים עיקריים שנחוץ להבין כדי שנוכל לממש את המטרה האולטימטיבית הנ"ל.

2. נאמר שצירוף הנסיבות שלתוכו נולדנו, ואשר מאפשר תרגול רוחני ויצירת חופש מלא ואושר אולטימטיבי הוא מדהים ונדיר ביותר. תן את התיאור המסורתי לנדירות זו, ואת ההזדמנויות והמשאבים שנפלו בחלקנו המאפשרים לנו לעשות את הדרך.

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 5, שיעורי בית, המשך:

3. לאחר שהתעכב על שמירת המוסר, לאמה דרקפה גיילצן מונה בפנינו שלושה אספקטים של הדרך.  
א. מנה את שלושת האספקטים הנ"ל ותן את שמותיהם בטיבטית.

ב. כיצד מתאר המחבר אדם העוסק בשלבים אלו של הדרך?

4. מנה עשרה אספקטים חשובים המייחדים את הלימוד הרוחני מלימוד רגיל בבית ספר או מכללה.

5. בניגוד ללימוד של בית הספר הרגיל, לא די בהבנה אינטלקטואלית של החומר, ויש חשיבות מיוחדת ללימוד ממושך ואישי עם המורה המיומן שמעביר לנו את הידע של השושלת, ולחזרות רבות על החומר. הסבר מדוע.

6. הסבר בקצרה את החשיבות רבה לשושלת הרוחנית שבה אנו לומדים, ואת החשיבות של למידה ישירה ממורים.

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 5, שיעורי בית, המשך:

7. תאר את החשיבות הרבה של מחויבות מצד התלמיד ללימוד, ואת השלכותיה של מחויבות זו על סדרי העדיפות בחיינו.

8. מערכת היחסים עם המורה הרוחני שונה מזו שבבית הספר הרגיל. למורה ולתלמיד במערכת יחסים זו יש אחריות גדולה וחשובה להצלחת הדרך. הסבר.

9. חיינו קצרים וחולפים מהר, וכל מה שנוכל לקחת עימנו הוא פרי התרגול הרוחני שלנו. הסבר למה חשוב לשים לב בשעה שבחרים דרך רוחנית.

10. הסבר מהו ספר רוחני טוב שראוי שנקדיש לו את זמננו.

11. מהי "למידה שיש בה אחיזה בחיים אלו" וכיצד נוכל למנעה?

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 5, שיעורי בית, המשך:

12. הסבר מהו השלב של "הרהור" בדרך הרוחנית, מה פירוש לתרגל "הרהור" תוך אחיזה בחיים אלו, וכיצד נמנע מכך.

13. הסבר את החשיבות של מדיטציה בדרך הרוחנית, מה פירוש "לתרגל מדיטציה תוך אחיזה בחיים האלו", וכיצד נמנע זאת

**משימת מדיטציה: 15 דקות של מדיטציה אנליטית, על אחד משני הנושאים הבאים:**

- א. הרהור בדרך הרוחנית שבחרת, או שאתה מחפש לבחור, וסקור בלבך את הנקודות החשובות שקובעות את ערכה ותועלתה לך.
- ב. בדוק באיזו מידה התרגול שלך מתבצע תוך אחיזה בחיים האלו, וכיצד תוכל לתקן את המוטיבציה של התרגול, על מנת להפכו לתרגול טהור.

**תאריך וזמן המדיטציה (יש לציין את זמני המדיטציה כדי ששיעורי הבית יתקבלו):**



שם  תאריך  ציון

### התמרת התודעה: שחרור מארבע אחיזות

שיעורי בית, שיעור 6:

1. אחד המאפיינים העיקריים של סמסרה, שאחראי על חלק ניכר מסבלנו בצורת חיינו הנוכחית היא חוסר היכולת להיות מסופקים. תאר כיצד זה מתבטא בפועל במצבים ותחומים שונים בחיינו.

2. הסבר מה גורם לכל דבר טוב בחיינו להשתנות לרע אלא אם נתרגל את הדהרמה עם החוכמה.

3. הסבר מהי תפנית, ומדוע אנו טוענים שהיא אכן יכולה לעזור לנו להשתחרר מסבל.

4. ללמוד להתייחס בשוויון נפש לכל הטוב והרע שהחיים מביאים לנו מהווה סילוף נפוץ של הלימוד של הבודהה.  
א. תן סימוכין לכך מסותרת הלב.

ב. הסבר למה אם כן אנו כן מתכוונים כאשר אנו מדברים על שחרור מן האחיזה בחיי הסמסרה?

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 6, שיעורי בית, המשך:

5. במה מתבטאת, בעצם, האחיזה השנייה, האחיזה בחיים הסמסריים?

6. "השינוי המיוחל אינו בהתייחסות כי אם באובייקטים עצמם". הסבר למה הכוונה.

7. צטט מתוך היצירה את הבית המדבר על "שירת החופש של השחרור משתי האחיזות."

8. תן שלושה הסברים מוטעות של ריקות, שני הסברים חלקיים, ולבסוף את ההסבר המלא של אסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה.

א. 3 הסברים מוטעים לחלוטין

ב. 2 הסברים חלקיים

ג. ריקות על פי אסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה

9. הסבר כיצד זה אפשרי שבאותו חדר יהיו יצורים שתפיסתם את החדר ותכולתו שונה מן הקצה אל הקצה, ובכל זאת תפיסת כולם תקפה לחלוטין.

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 6, שיעורי בית, המשך:

10. אחד הגורמים העיקריים שכובל אותנו בעבודות לסבלנו הוא ההתמקדות בעצמנו. הסבר, ותאר את האנטידוט, באופן שהוא רלוונטי לחייך אתה.

11. תן את ההסבר הבודהיסטי לקביעה ש"כל אחד מהיצורים הוא אימנו", ואת המשתמע ממנו למי שנוכח באמיתותו.

12. תאר בקצרה את השקפת עולמו של אדם שטרם עלה על דרך רוחנית.

13. מנה את חמשת השלבים העיקריים בהתפתחות הרוחנית של אדם, תאר אותם בקצרה, ותאר את המעברים ביניהם

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

שחרור מארבע אחיזות, שיעור 6, שיעורי בית, המשך:

14. כאשר הלאמה הקדוש דראקפה גיילצן מדבר על "כוחו של החסד", לאיזה חסד הוא מתכוון, מהיכן בא הכוח שלו, וכיצד יוכל זה להביא את כל הברואים להארה?

**משימת מדיטציה:** 15 דקות ליום, מדיטציה אנליטית, על אחד הנושאים הבאים:

- א. הזכר בכאבם של אנשים שונים בחיך, ונסה ככל האפשר לפתוח את לבך לרווחה להכיל את סבלם. בקש את ברכת הלאמה שיעזרו לך לפתוח את החומות הכולאות את ליבך מלהרגיש את כאבם ולכן גם לצאת לחופשי.
- ב. לאור הלימוד על שחרור מארבע אחיזות, נסה לתאר למה הכוונה כאשר מדברים על החופש האולטימטיבי, ההארה המלאה של הבודהה. הרהר באפשרות להשיג מצב זה בחיך, ובמה דבר זה כרוך.

**תאריך וזמן המדיטציה** (יש לציין את זמני המדיטציה כדי ששיעורי הבית יתקבלו):