



תובנות של הדרך, קורס מס' 1

שם	
תאריך	

מבחן סופי

ענה על כל השאלות הבאות, ללא שימוש בשום חומר כתוב. סיים לענות בתוך שעתיים.

1. מהן ארבע הגדולות של הלימוד של השלבים בדרך המדורגת להארה? בהתנסותך שלך, מה פירושו להיות מסוגל לראות את כל הלימוד של הבודהה כתואם, חסר סתירות? השתמש במה שלמדת עד כה.

2. תאר דבר אחד שאותו יישמת בתרגולך כדי לשפר את הקשבתך ללימוד, וכיצד השפיע דבר זה על חויתך מן הלימוד?

3. בהמשך למדיטציה שבה אתה אמור לראות עצמך כאדם חולה, תאר מה מצאת לגבי המחלה שלך?

## תובנות של הדרך, קורס מס' 1

### מבחן סופי - המשך

4. ציין את הסבות העקריות מדוע חשוב ללמוד את ארבע האמיתות הנאצלות, וכיצד אלו רלוונטיות בחיך.

5. האם הסבל שבמצבים, דברים ומאורעות החיך נובע מעובדת היותם ארעיים או משום היאחזותנו בהם, רצוננו שלא ישתנו? תן דוגמאות מחיך להמחשת תשובתך.

6. הדלאי לאמה אמר: "אילו היה בא מישהו ושואל 'מדוע יש לראות את ההארה כאפשרית עבורנו?' ואילו היתה תשובתנו: 'משום שכך אמר הבודהה בכתביו', הרי שאינני סבור שזוהי תשובה מספקת..

בעקבות המדיטציה שלך על הנגע הרוחני החמור ביותר שלך, ועל ארבעת הצעדים להשיג הפסקות מוחלטת, האם הצלחת להתקרב למחשבה שהשחרור אפשרי? תאר את אשר גילית.



## תובנות של הדרך, קורס מס' 1

### כתוב חיבור

בחר שלושה נושאים מתוך הרשימה הבאה, וכתוב חיבור קצר (עמוד או שניים) על כל אחד מהם. לפחות אחד מן הנושאים חייב להיות מחלק א' ואחד מחלק ב'.

### חלק א'

1. תאר מתוך נסיונך כיצד אתה מכין את תודעתך להאזנה נכונה ללימוד. כיצד השפיעה הכנה זו להתנסותך בעת השיעור, ולהאזנה לדהרמה? האם זה השפיע על תירגולך?
2. לאחר שעשית את המדיטציה על היותך חולה, כיצד השפיע אופן זה של ראיית עצמך על יחסך ללימודי הדהרמה? מה הייתה התובנה שלך באשר לאופייה של מחלתך? כיצד לדעתך יכולה הדהרמה לפעול כתרופה למחלתך?
3. כיצד חקרת אתה את הסבל שלך? מה גילית? כיצד תעזור לך התנסותך בשעה שתלמד אחרים?

### חלק ב'

4. מהן הסיבות העקריות לחשיבות הלימוד על ארבע האמיתות הנאצלות, וכיצד אלו רלוונטיות לחיי היום יום שלך?
5. האם יכולה ההשתוקקות להיות גם מועילה וחיובית, או שהיא תמיד גורמת סבל? בתשובתך השתמש בדוגמאות מתוך חייך אתה.
6. מתוך נסיונך אתה של התבוננות בתודעתך, ומתוך המדיטציות שלך, מה הבחנת בנוגע להשפעה של הנגע הרוחני החמור ביותר שלך על חייך אתה ועל חיי אחרים בסביבתך?
7. מתוך המדיטציות שלך, מהו ההבדל שמצאת בין הנאה מדברים שבאה מחוויה טהורה לבין השתוקקות לדברים והיאחזות בהם?



## תובנות של הדרך, קורס מס' 1

### מדיטציות

הקדישו חודש שלם לאחת מן המדיטציות שכאן, לפחות ארבעה ימים בשבוע. אחר כך הקדישו חודש שלם נוסף למדיטציה השנייה, לפחות ארבע פעמים בשבוע. אתם יכולים לבחור באיזה סדר.

### מדיטציה 1: אני חולה

זכור כיצד זה מרגיש כשיש מחלה אנושה ומתמשכת שאינה מרפה – מחלה שעלולה להרוג אתכם. איזה חלק מיומכם יוקדש למחשבה שבה אתם רואים עצמכם כמישהו חולה? איזה חלק מיומכם יוקדש למחשבה על נסיונות להתרפא? מתי וכמה ממעשיכם במשך היום עלולים להרע את מחלתכם? נסו לדמיין מה תהיה חוויתכם היומית של עצמכם? הלאם רים טוען שאנו אמנם נגועים במחלה קשה, מחלה שתהרוג אותנו. האם זה אמנם חל עליך? האם ייתכן שתהיה נגוע במחלה קשה וכלל לא תרגיש עצמך חולה? במקרה של מחלה רגילה, האם תוכל לחשוב על דוגמה שבה זה קורה לך, או למישהו אחר? ייתכן שאתה חושב לעצמך: "אילו הייתי חולה, מן הסתם הייתי מרגיש איזו אי נעימות. ומאחר שאני מרגיש בטוב, הרי שלא ייתכן שאני חולה." בדוק האם זה נכון. מתי הייתה הפעם האחרונה שבה חווית איזו אי נעימות כתוצאה מכך שמישהו אמר דברים לא נעימים באזניך? או הפעם האחרונה שבה חווית אי נעימות מלראות או לזכור משהו לא נעים? אם אמנם נכון שאתה חולה, האם יכולה הדהרמה לרפא אותך? ובאיזה אופן? באיזו מידה מלווה אותך תחושה זו – של היותך חולה וזקוק לדהרמה בתור תרופה – בשעה שאתה מרשם לאירועים השונים או משתתף בקורסים השונים? כיצד תוכל לאמץ גישה זו כחלק מחיי היום-יום והתרגול היומי שלך?

## מדיטציה 2: עבודה עם נגעים רוחניים

### 10-5 דקות ראשונות

הבא עצמך לרגיעה ושקט.

אפשר לכל מחשבה ורגש שעולים לעלות ולשקוע מבלי להאחז בהם.

התמקד באופן חד נקודתי, במיטב יכולתך, על אופיו הצלול והיודע של המיינד. האופי העצום, הפתוח, והזוהר של כל שאתה חווה. ראה כיצד טבע זה של המיינד אינו פוסק, בעוד המחשבות באות והולכות. ראה שאף אם המיינד מופרע על ידי נגעים רוחניים, הם אינם המיינד עצמו, וניתן להפרידם מם המיינד.

### 20-10 הדקות הבאות

בחר נגע רוחני שמציק לך.

האם רגש זה משתנה מרגע לרגע? האם תוכל להבחין בהתעוררותו, תפקודו ודעיכתו? האם העצמה משתנה?

האם יש תנאים מסויימים שבהם זה בדרך כלל עולה?

האם יש תנאים מסויימים שבהם זה איננו עולה?

הזכר במקרה שקרה לאחרונה שבו עלה הנגע.

נסה להזכר מה קרה לפני שהרגש התעורר.

אילו מחשבות ורגשות התרוצצו בתודעתך בשעה שהנגע התעורר? כיצד זה הרגיש?

כיצד לדעתך משרת אותך נגע רוחני? מהו שחפשת עמוק בפנים?

נסה לזכור את מצב התודעה בשעה שהנגע היה בשיאו. כיצד זה הרגיש?

התבונן בפעולות של גוף, דבור ומחשבה שנבעו מנגע רוחני זה.

מהו הסבל שנגע רוחני זה הסב לך? מהו הסבל שנגע רוחני זה הסב לאחרים?

האם השגת בסופו של דבר את מבוקשך? האם השגת את שחפשת?

צור החלטה לפתח מודעות בחיי היומיום שלך למקרים שבהם נגע זה מתעורר, מתפקד ודועך. החלט להשתמש בידע זה להעצים את המדיטציה שלך.

הרהר בעובדה שהלימוד של לורד בודהה ניתן לצורך שימוש פרקטי בחיינו, כדי לסלק נגעים רוחניים ולהפסיק לסבול. שיטות אלו נוסו בהצלחה על ידי מתרגלים בודהיסטיים ומסטרים גדולים במשך 2500 שנה.

מהן השיטות שזמינות לך כרגע? יישם כל אנטידוט שאתה מכיר לנגע הרוחני שלך: מדיטציה זו, ההבנה שלך של מעשים ותוצאותיהם, בודהיציטה וריקות.

צור תכנית לנסות אנטידוטים אלו במדיטציה ומחוץ ולמדיטציה.

צור החלטה לגלות אילו מן האנטידוטים עובדים הכי טוב בשבילך בנסיבות שונות.

בדוק לראות האם הנגע שלך פוחת עם הזמן. אם כן – התמקד בהשג. האם יש איזושהי הגבלה על יכולתך לסלק את כל הנגעים הרוחניים שלך? אם כן – מהי?

הערך את מצבך: מהי התודעה שעומדת לרשותך כרגע? מהן ההזדמנויות שיש לך כרגע?

שאל את עצמך: האם נכון שיש ביכולתי לחסל את כל הנגעים הרוחניים שלי, לנצח? אם ענית בחיוב, השאר ממוקד על מסקנה זו באופן חד-נקודתי, זמן רב ככל שתוכל.

### הדקות האחרונות

הקדש את הברכה שבתרגולך למען כל היצורים, כולל עצמך, וצור החלטה ליישם בחייך את אשר הבנת במהלך המדיטציה.