



מהמודרה 1

שיעורי בית, שיעור 1

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

1. נאמר שהלימוד של המהמודרה הוא מאוד מעמיק, ושכל לימוד אחר של הבודהה בא כדי לאפשר לימוד זה. מה הופך אותו לכה מעמיק? ומהו הדבר העיקרי שיאפשר לנו למצות את עומקו?

2. נאמר שהמקלט האולטימטיבי שלנו הוא הדהרמה. באילו אופנים היא מגנה עלינו?

3. הבא נימוקים אחדים לחשיבות העובדה שהמהמודרה היא לימוד של הדרך הגדולה, ומנה כמה ממעלותיה הגדולות של בודהיציטה

מהמודרה I, שיעורי בית, שיעור I, המשך

4. אספקט אחד בתרגול המהמודרה הוא שהיא דרך להשגת שלוה מדיטטיבית. רשום כמה נימוקים שונים לחשיבות השגתה של שלוה מדיטטיבית.

5. רשום את השם המקוצר של כתב המקור שאת ביאורו נלמד במהלך שיעורי המהמודרה, את שם המחבר, והשנים שבהם הוא חי. כמו כן רשום מספר עובדות מרשימות במיוחד מחייו של מורה גדול זה.

6. המחבר פותח את הטקסט בקידה למהמודרה. הבא ציטוט של הבודהה המתייחס לעניין זה, והסבר את הקשר.

7. למילה מהמודרה שני מובנים: המובן של האובייקט וזה של הסובייקט. רשום מהם ופרט למה מתכוון המחבר במילים "מרחב היהלום הבלתי נפרד של תודעה".

מהמודרה I, שיעורי בית, שיעור I, המשך

8. ה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון מדבר על האוקיינוס של הלימוד של הקגיו והגלוקפא. הסבר את כפל המשמעות בביטוי זה, ואת ההבדל במינוח בין הקגיו והגלוקפא.

9. רשום כמה מקורות שונים שאותם מכסה המחבר בחיבורו. מהן שתי החלוקות הגדולות בחיבורו?

10. מה הדבר העיקרי שמאפיין את תרגול המהמודרה, ומבדיל אותו מתרגולים אחרים?

מדיטציות: (עשה את אלו לסירוגין)

א. במשך 15 דקות ביום, מדוט על תשובתיך לשאלות 2 ו-3.

ב. במשך 15 דקות ביום, מדוט לסירוגין על הנשימה, על צלילים ועל דופק הלב, תוך שאתה מקפיד להישאר בעמדת הצופה.

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

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



מהמודרה 1

בוחר, שיעור 1

שם תאריך ציון

1. נאמר שהלימוד של המהמודרה הוא מאוד מעמיק, ושכל לימוד אחר של הבודהה בא כדי לאפשר לימוד זה. מה הופך אותו לכה מעמיק? ומהו הדבר העיקרי שיאפשר לנו למצות את עומקו?

2. נאמר שהמקלט האולטימטיבי שלנו הוא הדהרמה. באילו אופנים היא מגנה עלינו? ומה נחוץ כדי שתרגולנו יהפוך לדהרמה?

3. הבא נימוקים אחדים לחשיבות העובדה שהמהמודרה היא לימוד של הדרך הגדולה, ומנה כמה ממעלותיה הגדולות של בודהיציטה.

מהמודרה 1, בוחן, שיעור 1, המשך

4. אספקט אחד בתרגול המהמודרה הוא שהיא דרך להשגת שלוה מדיטטיבית. רשום כמה נימוקים שונים לחשיבות השגתה של שלוה מדיטטיבית.

5. רשום את השם של החיבור שאותו נלמד במהלך שיעורי המהמודרה, את שם המחבר, והשנים שבהם הוא חי. כמו כן רשום מספר עובדות מרשימות במיוחד מחייו של מורה גדול זה.

6. למילה מהמודרה שני מובנים: המובן של האובייקט וזה של הסובייקט. רשום מהם ופרט למה מתכוון המחבר במילים "מרחב היהלום הבלתי נפרד של תודעה".



מהמודרה 1

שיעורי בית, שיעור 2

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

1. האימון המוקדם הראשון שעליו ממליץ הפאנצ'ן לאמה הראשון כיסוד לתרגול המהמודרה הוא ההליכה למקלט ויצירת בודהיציטה. כיצד מתוארים שני אלו בטקסט המקור? תאר גם את שני סוגי המקלט העיקריים, והסבר מהו שבעצם מגן עלינו, לפי הסוטרה אלמקרה.

2. הטקסט מביא ציטוט ממאסטר מילרפה העוסק בתפנית. צטט את הפסוק, ודון במשמעותו.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

3. הבא את הציטוט מסאקיה פנדיטה העוסק במקלט ודון במשמעותו.

4. ציטוט נוסף ממאסטר מילרפה מתאר את שלבי התרגול שעשה שחיסל את הפחד מפני העולמות הנחותים. מהם שלבים אלו?

5. מהי השגיאה שלדברי הפסוק "אותך תוריד לדרך שהיא פחותה"? תאר את התרגול שימנע שגיאה שכזו.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

6. הבא את המטפורות שמביא האדון אטישה על השאיפה להארה ודון במשמעותן.

7. מה, לדברי הפאנצ'ן לאמה, חיוני שנעשה כדי לראות את טבעה של תודעתנו? כיצד נוכל להגשים זאת?

8. הפאנצ'ן לאמה מזכיר את חשיבות התחינה ללאמה. הבא את הפסוק ודון בתוכנו.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

9. כיצד מתאר מאסטר צ'ולדסה את ההכרה? תן את האנלוגיה שהוא מביא.

10. מהם שתי הצורות של ההכרה שהוא מונה, וכיצד הוא מתאר אותן? תן דוגמה. כיצד מתבטאים גורמים אלו במדיטציה?

11. מהי המטרה הראשונה של מדיטציה, בתיאורו של מאסטר צ'ולדסה, מה מרכיביה וכיצד הוא מתאר אותם?

מהמזדרה 1, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

12. תאר את שלוש הצורות שמונה מאסטר צ'ולדסה של תנועה ספונטנית של תשומת הלב.

13. מהי הפנייה מכוונת של תשומת הלב, ומהו שימורה? הבא את האנלוגיה שבה משתמש מאסטר צ'ולדסה.

14. למה הכוונה במושג "הטווח של תשומת הלב"? באיזה שלב של המדיטציה אנו משיגים שליטה בטווח זה?

מדיטציות:

- ג. במשך 15 דקות ביום, מדוט על הנשימה, תוך שאתה מקפיד להישאר בעמדת הצופה.
- ד. במשך 15 דקות ביום, חזור על המדיטציה שלעיל, תוך שאתה בו בזמן מאתר את התפקידים של שתי הצורות של ההכרה שאותן מאסטר צ'ולדסה.
- מישמת פולמוס:** הקדישו לפחות שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה.
- בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:**



מהמודרה 1

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

בוהן, שיעור 2

1. האימון המוקדם הראשון שעליו ממליץ הפאנצ'ן לאמה הראשון כיסוד לתרגול המהמודרה הוא ההליכה למקלט ויצירת בודהיצי'טה. כיצד מתוארים שני אלו בטקסט המקור? תאר גם את שני סוגי המקלט העיקריים, והסבר מהו שבעצם מגן עלינו, לפי הסוטרה אלמקרה.

2. הטקסט מביא ציטוט ממאסטר מילרפה העוסק בתפנית. צטט את הפסוק, ודון במשמעותו.

מהמודרה 1, בוחן, שיעור 2, המשך

3. ציטוט נוסף ממאסטר מילרפה מתאר את שלבי התרגול שעשה שחיסל את הפחד מפני העולמות הנחותים. מהם שלבים אלו?

4. מהי השגיאה שלדברי הפסוק "אותך תוריד לדרך שהיא פחותה"? תאר את התרגול שימנע שגיאה שכזו.

5. הבא את המטפורות שמביא האדון אטישה על השאיפה להארה ודון במשמעותן.

מהמודרה 1, בוחן, שיעור 2, המשך

6. מה, לדברי הפאנצ'ן לאמה, חיוני שנעשה כדי לראות את טבעה של תודעתנו? כיצד נוכל להגשים זאת?

7. הפאנצ'ן לאמה מזכיר את חשיבות התחינה ללאמה. הבא את הפסוק ודון בתוכנו.

8. מהן שתי הצורות של ההכרה שמאסטר צ'ולדסה מונה, וכיצד הוא מתאר אותן? תן דוגמה. כיצד מתבטאים גורמים אלו במדיטציה?

9. מהי המטרה הראשונה של מדיטציה, בתיאורו של מאסטר צ'ולדסה, מה מרכיביה וכיצד הוא מתאר אותם?

מהמודרה 1, בוחן, שיעור 2, המשך

10. תאר את שלוש הצורות שמונה מאסטר צ'ולדסה של תנועה ספונטנית של תשומת הלב.

11. מהי הפנייה מכוונת של תשומת הלב, ומהו שימורה? הבא את האנלוגיה שבה משתמש מאסטר צ'ולדסה.



מהמזרה 1

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

שיעורי הבית, שיעור 3

1. בחמלתו הרבה, סקיייה פנדיטה אמר: בכל פעם שאיננו הולכים למקלט איננו מתרגלים את הזהרמה. תאר כיצד דבריו מגסים לעזור לנו.

2. לפעמים אנו הולכים למקלט במיינד, נאחזים בתרגול, ואף הולכים לריטריט כדי למצוא תקנה למצבנו. אלא שגם זה בפני עצמו לא בהכרח פותר את הבעיה. מדוע?

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

3. עצה אחת שה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון נותן לנו היא השחרור מארבע אחיזות של דרקפה גיילצן המהולל. פרט את עצתו ואת התרגול שהוא מציע.

4. עצה שנייה שהוא נותן לנו היא זו של טיהור ואיסוף חסד. תן את המונחים המתאימים בטיבטית, ותן את תיאורו של הלאמה לטיהור הולם.

5. מהי עצתו של ה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון לאיסוף החסד? כיצד, לדבריו, נוכל להפיק את מלוא הברכה מתרגול זה.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

6. המטרה השנייה של התרגול המדיטטיבי היא פיתוח הקשיבות או הדריכות. תן את המונחים הקרובים בפאלי ובטיבטית, ורשום כמה מן היתרונות של פיתוח הקשיבות.

7. ערוך השוואה בין התפקודים של הזכירה, או ההתמקדות שבה דנו בשיעור שעבר, ובין אלו של הקשיבות או הדריכות.

8. תאר את יחסי הגומלין בין תשומת הלב הממוקדת לבין הקשיבות.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

9. תאר את שתי הסיבות העיקריות שמונה מאסטר צ'ולדסה לחשיבות של פיתוח הקשיבות או הדריכות.

10. תאר כיצד נוכל לפתח את הקשיבות, וכיצד זה מתבטא בחיינו.

11. תאר את המעלות של קשיבות מפותחת.

מדיטציות:

ה. במשך 15 דקות ביום, בצע מדיטציה של התבוננות במחשבות, תוך שאתה מקפיד להישאר בעמדת הצופה.

ו. במשך 15 דקות ביום, חזור על המדיטציה שלעיל, תוך שאתה בו בזמן מאתר את פעולתן של הזכירה והדריכות במדיטציה.

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

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



מהמזדרה 1

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

בוהן, שיעור 3

1. לפעמים אנו הולכים למקלט במינינו, נאחזים בתרגול, ואף הולכים לריטריט כדי למצוא תקנה למצבנו. אלא שגם זה לא בהכרח פותר את הבעיה. מדוע?

2. עצה אחת שה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון נותן לנו היא השחרור מארבע אחיזות של דרקפה גיילצן המהולל. פרט את עצתו ואת התרגול שהוא מציע.

3. עצה שנייה שהוא נותן לנו היא זו של טיהור ואיסוף חסד. תן את המונחים המתאימים בטיבטית, ותן את תיאורו של הלאמה לטיהור הולם.

מהמודרה 1, בוחן, שיעור 3, המשך

4. מהי עצתו של ה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון לאיסוף החסד? כיצד, לדבריו, נוכל להפיק את מלוא הברכה מתרגול זה.

5. המטרה השנייה של התרגול המדיטטיבי היא פיתוח הקשיבות או הדריכות. תן את המונחים הקרובים בפאלי ובטיבטית, ורשום כמה מן היתרונות של פיתוח הקשיבות.

6. ערוך השוואה בין התפקודים של הזכירה, או ההתמקדות שבה דנו בשיעור שעבר, ובין אלו של הקשיבות או הדריכות.

מהמודרה 1, בוחן, שיעור 3, המשך

7. תאר כיצד נוכל לפתח את הקשיבות, וכיצד זה מתבטא בחיינו.

8. תאר את המעלות של קשיבות מפותחת.



מהמזרה 1

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

שיעורי הבית, שיעור 4

1. מהן המטרות של השלב הראשון של מדיטציה, על פי תאורו של מאסטר צ'ולדסה, ומהם הדברים העיקריים שיאפשרו את מימושן?

2. עם תחילת תרגול המדיטציה, מאסטר צ'ולדסה מונה 6 נקודות עיקריות שבהן יש להתמקד כדי להבטיח הצלחה. תאר אותן בקצרה.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

3. מאסטר צ'ולדסה ממליץ במיוחד על האובייקט של הנשימה. הבא את נימוקיו, וכן הסבר מדוע, עם כל יתרונותיו, זה איננו אובייקט אולטימטיבי.

4. תאר ארבעה שלבים שמאסטר צ'ולדסה מתאר כדי להקל על מתרגלים חדשים להתמקד באובייקט הנשימה.

5. כדי לעזור לעצמנו לייצב את המיקוד שלנו, מאסטר צ'ולדסה מציע להתחיל עם ספירת הנשימות. הבא את נימוקיו, ותאר שיטות שונות של ספירה שהוא מציע כדי להקטין את הסיכוי להסחות דעת.

מהמודרה 1, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

6. מאסטר צ'ולדסה מונה ארבעה מכשולים גדולים העלולים להכשיל את המתרגל בתחילת דרכו. תאר אותם בקצרה, וכן את הדרכים שהוא מציע לפתרונם.

7. מאסטר צ'ולדסה מציע כמה דברים פרקטיים כדי לייצב תרגול סדיר. ראשון ביניהם הוא הנושא של הקצאת זמן ומקום למדיטציה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה.

8. הנושא השני עוסק בתנוחת המדיטציה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה.

9. הנושא השלישי עוסק בהתייחסות נכונה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה.

10. הנושא הרביעי והאחרון עוסק במוטיבציה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה, וצרף אליהן את עצותיו של ה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון בטקסט שהיחלנו ללמוד על המהמודרה.

11. מאסטר צ'ולדסה אומר שמבין כל שלבי המדיטציה, השלב הראשון הוא הכי קשה למימוש. איך נדע שהשלמנו את השלב הראשון של המדיטציה?

מדיטציות:

ז. במשך 15 דקות ביום, התחל עם התרגולים המוקדמים ואז בצע את המדיטציה של התבוננות פתוחה, כמו בחלק הראשון של שאלה 4, תוך שאתה מקפיד להישאר בעמדת הצופה.

ח. במשך 15 דקות ביום, התחל עם התרגולים המוקדמים ואז חזור על המדיטציה מן השיעור הקודם של התבוננות במחשבות, תוך שאתה מקפיד להישאר בעמדת הצופה.

לאחר השבוע הראשון, בחר באחת מהמדיטציות הנ"ל ונסה להאריך את משך המדיטציה, כשאתה מוסיף לא יותר מ-5 דקות לשבוע, עד למקסימום של 45 דקות.

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

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



מהמזרה 1

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

בוהן, שיעור 4

1. עם תחילת תרגול המדיטציה, מאסטר צ'ולדסה מונה 6 נקודות עיקריות שבהן יש להתמקד כדי להבטיח הצלחה. תאר אותן בקצרה.

2. מאסטר צ'ולדסה מונה ארבעה מכשולים גדולים העלולים להכשיל את המתרגל בתחילת דרכו. תאר אותם בקצרה, וכן את הדרכים שהוא מציע לפתרונם.

3. מאסטר צ'ולדסה מציע כמה דברים פרקטיים כדי לייצב תרגול סדיר. ראשון ביניהם הוא הנושא של הקצאת זמן ומקום למדיטציה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה.

4. הנושא השלישי עוסק בהתייחסות נכונה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה.

5. הנושא הרביעי והאחרון עוסק במוטיבציה. הבא בקצרה את עצותיו בנושא זה, וצרף אליהן את עצותיו של ה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון בטקסט שהינחנו ללמוד על המהמודרה.

6. מאסטר צ'ולדסה אומר שמבין כל שלבי המדיטציה, השלב הראשון הוא הכי קשה למימוש. איך נדע שהשלמנו את השלב הראשון של המדיטציה?