



## מהמזדרה 2

שיעורי הבית, שיעור 1, חלק ב' – מכשולים למדיטציה

שם  תאריך  ציון

1. מאסטר צ'ולדסה מונה חמישה מכשולים אוניברסליים למדיטציה ששורשיהם בנטיות פסיכולוגיות שיש לכל אחד מאיתנו. מנה מכשולים אלו והמחש את פעולתם על ידי דוגמה – סיפורים שאנו מספרים לעצמנו שפוגעים בתרגול הרוחני שלנו.

2. תשוקה ארצית כוללת את כל הקשור ב"שמונה מחשבות ארציות". היא טבעית לנו, בשל המשיכה להנאות שונות, אך כאשר היא שולטת בנו, אנו סובלים, ותרגולנו נפגע. תאר כיצד מדיטציה, תובנה והאחדת התודעה מרגיעות מכשול זה.

מהמדרה 2, שיעורי בית, שיעור 1ב', המשך

3. המכשול של סלידה כולל רגשות שליליים הכרוכים בהתנגדות: שנאה, רצון לפגוע, חוסר סיפוק, טרוניה, ביקורת, האשמה עצמית, קוצר רוח ושיעמום. תאר כיצד רגש זה פוגם במדיטציה שלנו, ואת פעולת האנטידוט שמרגיע אותו.

4. המכשול של עצלות מופיע כדחיינות או התנגדות לעשייה מסוימת, בעוד שהלאות מופיעה כנטייה להרדמות וחוסר פעילות. תאר את יתרונותיהם ונזקיהם של מכשולים אלו, ואת האנטידוטים שלהם.

משימת מדיטציה:

במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציית סקירה על המכשולים של תשוקה ארצית, סלידה או דחייה ועצלות ולאות, כיצד אלו באים לידי ביטוי בחייך וכיצד תוכל לנטרל אותם, בהסתמך על הנלמד בשיעור זה.

משימת פולמוס. הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה. בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.



## מהמזדרה 2

בוזון, שיעור 1, חלק ב' – מכשולים למדיטציה

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

1. מאסטר צ'ולדסה מונה חמישה מכשולים אוניברסליים למדיטציה, ששורשיהם בנטיות פסיכולוגיות שיש לכל אחד מאיתנו. מנה מכשולים אלו והמחש את פעולתם על ידי דוגמה – סיפורים שאנו מספרים לעצמנו שפוגעים בתרגול הרוחני שלנו.

2. מהם האנטידוטים שמאסטר צ'ולדסה מונה למכשולים של תשוקה ארצית, דחייה ועצלות ולאות?





## מהמזדרה 2

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

### שיעורי הבית, שיעור 2 חלק ב' – מכשולים למדיטציה, המשך

1. המכשול של אי-שקט כתוצאה מדאגות או מנקיפות מצפון מופיע כאשר יש חרטה על מעשי העבר או דאגה מפני תוצאותיהם, או בשל דאגה לעתיד. דאגות אלו יכולות להיכנס לסחרור המגביר עוד יותר את האי-שקט. תאר את יתרונותיהם של רגשות אלו בחיינו, את נזקיהם לתרגולנו, ואת האנטידוט במקרה זה.

2. תאר את יתרונותיו של הספק, את נזקיו הפוטנציאליים לתרגולנו, ואת האנטידוטים למכשול זה.

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 2ב', המשך

3. לא רק שחמשת המכשולים מפריעים למדיטציה שלנו, הם גם מונעים חיים פרודוקטיביים ושמחים. חשוב שניצור היכרות טובה איתם ועם האנטידוטים שלהם, כדי לטפל בהם ביעילות כאשר הם מופיעים. לחיסולם יש ערך עצום לכל אספקט בחיינו.

ערוך טבלה שבה כל מכשול מלווה בתיאור קצר שלו, ושל הגורם המנטלי שמהווה לו אנטידוט.

4. תאר את שבע הבעיות שמאסטר צ'ולדסה מונה שנוצרות מצירופים של חמשת המכשולים, ושאותן פוגשים במהלך התרגול במדיטציה.

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 2ב', המשך

5. ערוך טבלה של שבע הבעיות והאנטידוטים שלהן.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציית סקירה על המכשולים של אי-שקט כתוצאה מדאגות או מנקיפות מצפון, ושל הספק, כיצד אלו באים לידי ביטוי בחייך, וכיצד תוכל לנטרל אותם, בהסתמך על הנלמד בשיעור זה.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הנושאים שבשיעור זה. בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.



## מהמזדרה 2

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

### בוחר, שיעור 2 חלק ב' – מכשולים למדיטציה, המשך

1. המכשול של אי-שקט כתוצאה מדאגות או מנקיפות מצפון מופיע כאשר יש חרטה על מעשי העבר או דאגה מפני תוצאותיהם, או בשל דאגה לעתיד. דאגות אלו יכולות להיכנס לסחרור המגביר עוד יותר את האי-שקט. תאר את יתרונותיהם של רגשות אלו בחיינו, את נזקיהם לתרגולנו, ואת האנטידוט במקרה זה.

2. תאר את יתרונותיו של הספק, את נזקיו הפוטנציאליים לתרגולנו, ואת האנטידוטים למכשול זה.



מהמודרה 2, בוחן, שיעור 2ב', המשך

3. תאר את שבע הבעיות שמאסטר צ'ולדסה מונה, שנוצרות מצירופים של חמשת המכשולים, ושאותן פוגשים במהלך התרגול במדיטציה.





## מהמזרה 2

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

שיעורי הבית, שיעור 3:

שלב 2 של המדיטציה: תשומת לב מקוטעת ומניעת נדודי התודעה

1. רשום את מטרות התרגול של שלב 2, את הבעיות העיקריות שעיימן מתמודדים בשלב זה, ואת נקודות הפתיחה והסיום שלו.

2. תאר את הבעיות של שיכחה ותודעה נודדת, ואת הסיבות לאלו.

3. מהו ההסבר האבולוציוני לתודעה הנודדת? ומה הברכה שבטיפוח תשומת לב יציבה?

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 3, המשך

4. רגע ההתערורות מנדידת התודעה הוא קריטי כדי ללמוד לקצר את משך הנדידה. הסבר מדוע, וכיצד גילוי עוזר לנו להתקדם בתהליך.

5. אימון התודעה להתעורר מנדידה דומה לאופן שבו מאמנים כלבלב. הסבר כיצד יש לעשות זאת, וממה יש להיזהר.

6. כדי לייצר תשומת לב יציבה אנו עלינו לכוון אותה שוב ושוב, בדומה לאופן שבו מחזקים שריר. תאר תהליך זה.

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 3, המשך

7. תאר את התרגול שמאסטר צ'ולדסה מתאר כדי לעזור לנו להאריך את פרקי הזמן שבהם אנו נשארים עם האובייקט – במקרה זה הנשימה.

8. סכם בקצרה את התרגול שמאסטר צ'ולדסה מתאר בשלב 2 של המדיטציה.

9. בעודנו מתאמצים לייצב את המיקוד על האובייקט, יש חשש שנאבד לגמרי את המודעות ההיקפית. מאסטר צ'ולדסה מזהיר אותנו מפני מצב זה. הסבר מדוע, ומה המלצתו כאן.

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 3, המשך

10. כיצד נוכל להבטיח שאובייקט המדיטציה יהיה תמיד במרכז תשומת הלב?

11. רובנו לא מודעים כלל עד כמה מועטה השליטה שלנו בתודעה, עד לניסיוננו הראשון לעקוב אחר הנשימה. מה זה אומר לגבינו, ובמי האשם?

12. הסבר מהי תודעה תזזיתית, כיצד היא משפיעה עלינו, ובמה היא שונה מתודעה נודדת?

13. תאר את האנטידוט שעוזר להרגיע תודעה תזזיתית, ואת העיקרון של "בחירת הטווח של תשומת הלב" שקשור אליו.

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 3, המשך

14. תאר את המנגנון המנטלי שמייצר קוצר רוח וחוסר רצון שמסכנים את תרגולנו באופן כללי, ואת תרגול המדיטציה בפרט.

15. במצב של קוצר רוח חדור שכזה, קל להציע פתרונות לכאורה, שלא ממש עוזרים. מנה כמה מאלו, ואז תאר את האנטידוט שיעזור למנוע את קריסת התרגול במצב זה.

16. יצירת תחושה של שמחה וסיפוק במדיטציה היא חיונית להצלחת התרגול ויוצרת ספירלה עולה. תאר מנגנון זה שמאפשר הצלחה בהשגת אחת המטרות העיקריות במדיטציה: האחדת התודעה.

מהמודרה 2, שיעורי הבית, שיעור 3, המשך

17. מהי הנוסחה של מאסטר צ'ולדסה להצלחה במדיטציה?

18. איך נדע שהשלמנו את שלב 2 של המדיטציה?

עשה מדיטציות אלו לסירוגין:

א. במשך 15 דקות ביום, מדוט על הנשימה, תוך שאתה מיישם את הנוסחה של מאסטר צ'ולדסה להצלחה במדיטציה, כפי שענית בתשובתך לשאלה 17.

ב. בשל החשיבות של המורה הרוחני להצלחה בביצוע מדיטצית המהמודרה - כפי שנראה בהמשך הלימוד - בצע במשך הפגרה הקרובה מדיטציה יומית של 15 דקות, מתוך הקורס של תובנות 2, על היחסים עם מורה רוחני.

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

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.





## מהמזדרה 2

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

**בוהן, שיעור 3:**

**שלב 2 של המדיטציה: תשומת לב מקוטעת ומניעת נדודי התודעה**

1. רשום את מטרות התרגול של שלב 2, את הבעיות העיקריות שעיימן מתמודדים בשלב זה, ואת נקודות הפתיחה והסיום שלו.

2. רגע ההתעוררות מנדידת התודעה הוא קריטי כדי ללמוד לקצר את משך הנדידה. הסבר מדוע, וכיצד גילוי עוזר לנו להתקדם בתהליך.

3. אימון התודעה להתעורר מנדידה דומה לאופן שבו מאמנים כלבלב. הסבר כיצד יש לעשות זאת, וממה יש להיזהר.

מהמודרה 2, בוחן, שיעור 3, המשך

4. סכם בקצרה את התרגול שמאסטר צ'ולדסה מתאר בשלב 2 של המדיטציה.

5. בעודנו מתאמצים לייצב את המיקוד על האובייקט, יש חשש שנאבד לגמרי את המודעות ההיקפית. מאסטר צ'ולדסה מזהיר אותנו מפני מצב זה. הסבר מדוע, ומה המלצתו כאן.

6. תאר את האנטידוט שעוזר להרגיע תודעה תזזיתית, ואת העיקרון של "בחירת הטווח של תשומת הלב" שקשור אליו.

מהמודרה 2, בוחן, שיעור 3, המשך

7. תאר את המנגנון המנטלי שמייצר קוצר רוח וחוסר רצון שמסכנים את תרגולנו באופן כללי, ואת תרגול המדיטציה בפרט.

8. מהי הנוסחה של מאסטר צ'ולדסה להצלחה במדיטציה?