



שלמות המדיטציה, חלק א'
מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. רשום את השם הטיבטי של הפרק השמיני בספרו של מאסטר שנטידווה, ותן לפחות שתי משמעויות שונות של המילה.

הפרק נקרא

བསྐྱེད་ལྡན་གྱི་རྒྱུ

Samten

שהיא אחת המילים בטיבטית למדיטציה של ריכוז. מילה זו היא גם השם של השלמות החמישית, השלמות של ריכוז, והיא גם משמשת לכינוי הרמות השונות של ריכוז מדיטטיבי בעולם הצורה ובעולם חסרי הצורה.

2. מהו המשל שבו משתמש מאסטר שנטידווה לתאר את הסיבות מדוע אנו חייבים לפתח שלוה מדיטטיבית? ציטט גם את הפסוק המתאים מן הפרק.

הנגעים הרוחניים הם כמו חיית פרא עצומה, ואדם המרשה לעצמו להיות נתון לשליטתם של אי-שקט או לקהות מנטאלית נמצא בסכנה ממשית של השמדה, ממש כאילו הניח את ראשו בתוך לוע החיה, בין מלעותיה.

לאחר שפיתחת המאמץ כמתואר
יצב דעתך בריכוז של הגייה,
שכן האדם שתועה דעתו,
שם את נפשו בין מלעות
הנגעים של רוחו.

3. למה בדיוק מתכוונים כשאומרים "לייצב את התודעה?"

באמירה: "לייצב את התודעה" מתכוונים להביא את התודעה למצב של איזון מדיטטיבי מושלם. במצב זה התודעה שקטה לחלוטין וברורה מאוד, ונתונה לגמרי לשליטתו של המתרגל. זהו המצב של שלוה מדיטטיבית. השגתה של זו תלויה ביכולתנו להתגבר על הנטייה לאי-שקט, ערות יתר והסחת הדעת (Gupa); ובין הקהות, השקיעה וחוסר הבהירות של התודעה (Chingwa).

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

4. תאר את שני האויבים העיקריים של מדיטציה של ריכוז, ואת שני הגורמים העיקריים שעוזרים להילחם בהם. (מסלול טיבטי – תן את המונחים בטיבטית)

שני אויביה העיקריים של מדיטציית הריכוז הם:

א. אי שקט או ערות יתר

གྲོ་བུ།

Gupa

ב. קהות

གྲིང་བ།

Chingwa

שני הגורמים העיקריים שעוזרים להילחם בהם הם:

▪ זכירה

དྲན་པ།

drenpa

▪ דריכות

ཤེས་བཞིན།

sheshin

5. תאר שני אופנים עיקריים שבהם נוכל לפתח את הגורמים שעוזרים לייצב את התודעה.

שני אופנים עיקריים שבהם נוכל לפתח את הגורמים שעוזרים לייצב את התודעה הם:

א. **מדיטציה "על הכרית"**, תרגול יומיומי שבו אנו מייצבים את התודעה על אובייקט (רצוי כזה שניתן לנו על ידי הלאמה) ובמהלכו מפתחים לרמה מכסימלית את הגורמים של זכירה ודריכות.

ב. **מדיטציה מונעת**, הנעשית בחיי היום-יום, מחוץ לכרית. כדי להבטיח את הצלחתה של המדיטציה על הכרית עלינו לחיות באופן שאינו מעודד פיתוח של קהות וערות יתר. זה דורש להקפיד על גורמים רבים: להימנע מעיסוק יתר, ללמוד להסתפק במועט ולהיות מרוצים במה שיש לנו, להגביל את הנהייה אחר הנאות החושים, לשמור על מתינות באכילה, מנוחה הולמת ועוד. גורם חשוב ביותר הוא שמירה קפדנית על המוסר, אשר מתמצית בפיתוח מודעות לכל מה שאנו עושים ולאופן שבו אנו מגיבים למה שקורה לנו. ניהול היומן מהווה גם הוא אמצעי נפלא לעשות זאת.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

6. הפרק על מדיטציה מאסטר שנטידווה חוזר ומזכיר את החשיבות של תפנית ושחרור אחיזה. הסבר את חשיבותה של תפנית בהצלחת התרגול המדיטטיבי.

התפנית בתמציתה היא – ויתור על המחשבה שאושרנו יבוא מדברים ארציים.

התקווה להפיק אושר מדברים אלו מתבטאת בחיינו במה שנקרא "שמונה מחשבות ארציות", שעיקר עיסוקן בהשגת דברים חומריים, הרגשה טובה, מוניטין ושבחים. מקורן של מחשבות אלו הוא בנגעים של בורות, השתוקקות ודחייה, ותוצאתן הפוכה למה שאנו מצפים להשיג באמצעותן, שכן הן בעצם מגבירות חוסר סיפוק. אין אפשרות להחזיק בדברים הארציים – דינם להתכלות והם כמשענת קנה רצוף. כל עוד אנו אחוזים באלה לא נוכל לפתח ריכוז מדיטטיבי, הן משום שזמננו ותשומת ליבנו נגזלים על ידי מחשבות אלו, והן בגלל שהן מגבירות את האי-שקט והקהות שמקורם בהשתוקקות, דחייה ובורות.

7. התנאי הנוסף שהוא מזכיר הוא הריטריט, בידוד פיזי ומנטאלי. הסבר את חשיבותו ותאר כיצד זה ישים בחיי היום-יום שלנו.

בחיי היום-יום אנו מבודדים את המיינד במודע, על ידי שאנו עושים את הנדרש מבלי להיסחף אחר הדברים, מתוך מודעות, כוונה ובחירה, נמנעים מעיסוקי סרק ועיסוקי יתר, הגזמה בבילויים וכולי.

מעבר לכך, יש חשיבות רבה מאוד ליציאה לריטריט: הבידוד הפיסי והמנטאלי של הריטריט, עוזר לפתח רמות ריכוז גבוהות, שהן תנאי הכרחי להישגים רוחניים.

בכדי שנוכל לצאת לריטריט ולהצליח בו, עלינו לדאוג ליצור את התנאים הקארמיים הדרושים לכך –

בחיי היומיום זה יהיה בעיקר על ידי עשיית חסד כלפי אחרים ותמיכה בתרגול המדיטטיבי של אחרים.

במסגרת התרגול הרוחני שלנו, בכדי שהריטריט שלנו יצליח – עלינו לתרגל בהקפדה את השלמויות, החל משלמות הנתינה העוזרת בהשגת שחרור אחיזה, ולשים דגש מיוחד על תרגול המוסר, דבר שימנע מכשולים הנובעים ממצפון לא נקי.

8. גיילצב ג'ה מונה שתי סיבות עיקריות לפיזור הדעת: סיבה פנימית וסיבה חיצונית. הסבר. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

סיבה פנימית היא אחיזה הממוקדת באדם עצמו, ונובעת מאחיזה ב-"אני" ו"שלי".

סיבה חיצונית היא "שמונה מחשבות ארציות": ההשתוקקות להישגים חומריים, לכבוד, לשבחים וכולי. שתי התייחסויות אלה מונעות בעדנו לחסל את האחיזה בעולם זה.

བདག་དང་བདག་གི་ཞེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཚགས་པ།

ཕྱི་ཞེན་པ་དང་བཀུར་སྐྱི་དང་ཚོགས་བཅད་སློབ་པ།

dak dang dakgir shenpa la tenne nang semchen la chakpa, chi nyepa dang kurti dang tsikche sok

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

9. מה תהיה התוצאה, על פי מאסטר שנטידווה, של פיתוח תובנה ושלווה, ומדוע תוצאה זו חשובה כל כך?

"ראה כי לאחר שהשגת שלווה ואז תובנה,
כל נגעי רוחך תוכל להשמיד"

אין אפשרות להשמיד לחלוטין את נגעי הרוח כל עוד לא חווינו ריקות ישירות, והשגת שלמות המדיטציה היא תנאי לכך.

זוהי אחת המטרות האולטימטיביות של תרגול המדיטציה, אך יש גם מטרות ביניים שתרגול כזה ישיג עבורנו.

עוד בטרם ראה ריקות ישירות, אדם שפיתח שלווה מדיטטיבית משיג שליטה כה גדולה בתודעתו, שגם אם טרם חיסל את כל נגעי רוחו הוא יכול להבחין בהם הרבה לפני שהם מוצאים את ביטויים כלפי חוץ. משום כך, אדם כזה לא יצבור את הכמות הגדולה של קארמה שלילית שהיה צובר אלמלא השיג שלווה מדיטטיבית.



שלמות המדיטציה, חלק א'
מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. רשום הגדרה ותיאור קצר לשלווה מדיטטיבית הנקראת בסנסקריט *shamata* ובטיבטית *shi-ne* (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זהו מצב של ריכוז שספוג בעונג היוצא דופן של קלות של תרגול, שהוא תוצאה של שהייה מאוזנת בריכוז חד נקודתי על אובייקט המדיטציה.

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་གིས་ཤིན་སྐྱངས་གི་
བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན།

*ranggi mikpa la tse chik tu nyampar shak top kyi shinjang kyi dewa
kyeparchen gyi sinpay ting-ngen dzin*

2. רשום בקצרה תיאור ברור של הראייה המיוחדת הנקראת *vipashyana* בסנסקריט ו- *hlak-tong* בטיבטית. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זוהי חוכמה הספוגה בעונג יוצא דופן של קלות של תרגול, מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ומבוססת בשלווה.

རང་གི་ཉིན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དབྱེ་སྟོབས་
གིས་ཤིན་སྐྱངས་གི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ།

*rang gi ten shine la ten ne ranggi mikpa la sosor chetop kyi shinjang kyi
dewa kyeparchen gyi sinpay sherab*

3. הסבר מדוע השגת השלווה המדיטטיבית והתובנה חשובים כל כך בדרך הרוחנית.

הסיבה העיקרית לפתח שינה (Shi-ne) היא כדי שנוכל לראות ריקות ישירות, כלומר לעלות על דרך הראייה. אדם שפיתח שינה הביא לידי שלמות את השלמות החמישית, השלמות של הריכוז המדיטטיבי. המיינד נהייה כמו קרן לייזר חדה, שבאמצעותה אנו מפתחים את התובנה – Hlak - Tong - הראייה יוצאת הדופן, על מנת לרכוש חוכמה, להבין את המציאות האולטימטיבית. לראות ריקות, ולהשיג את שלמות החוכמה.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

4. רשום ותאר בקצרה את ארבעת השלבים במדיטציה של קדראב ג'ה על ריקות שמובאת בשיעור זה.

ארבעת השלבים במדיטציה של קדראב ג'ה על ריקות הינם:

1. להסתכל באובייקט כפי שאנו רואים אותו באופן רגיל, ללא שום אנליזה.
2. לנסות לראות אותו כקיים מצד עצמו. (להדגיש את האספקט המוטעה שלו, הגאקצ'ה שלו).
3. לראות את הקיום התלוי שלו, את האופן שבו הוא אכן קיים במציאות הקונבנציונאלית, כהשלכה מתוך התודעה שלנו.

על השלבים 1. ו-2 חוזרים כמה פעמים, עושים אותם לסירוגין עד לרגע שרואים בבירור שלאובייקט שלנו אין קיום עצמי.

4. כשהאופי של היעדר קיום עצמי נעשה ברור – להשתדל להישאר עם זה זמן רב ככל האפשר, במדיטציה של קיבוע.

5. הלאמות במסורת שלנו מלמדים שיש חשיבות רבה לאובייקט שאנו בוחרים למדיטציה של ריכוז. הסבר מדוע בחירה זו חשובה כל כך, ומהו האובייקט שראוי שנתמקד בו.

באופן כללי, אדם יכול להשיג ריכוז כמעט על כל אובייקט שיבחר להתמקד בו. אלא שהשגת ריכוז מדיטטיבי איננה המטרה האולטימטיבית של הדרך, כי אם ההארה המלאה של הבודהה. הגשמת מטרה כזו מצריכה צבירה של חסד רב, ואותו עלינו להתאמץ ולצבור בכל שלבי הדרך, כולל בזמן התרגול המדיטטיבי. הלאמות במסורת שלנו מלמדים שיש לבחור באובייקט קדוש למדיטציה, אובייקט העשוי להיות שונה בשלבים שונים בדרכנו. האובייקט הכי טוב בשבילנו הוא זה שניתן לנו על-ידי הלאמה שלנו.

6. הסבר למה מתכוונים כשמדברים על "הדרך הארצית" של תרגול מדיטציה, מדוע היא נקראת כך, ומדוע הלאמות שלנו אינם ממליצים עליה.

"הדרך הארצית" מתייחסת לתרגול מדיטטיבי שאדם עושה באופן אינטנסיבי, לאורך זמן רב, שבו המתרגל, לאחר שהשיג שלושה מדיטטיבית ממשך ומעזן את תודעתו, ומגיע לרמות של הסמטנים השונים, מבלי שיכוון את תרגולו לראייה ישירה של ריקות. תרגול מעין זה יוצר קארמה להתגלגל לעולם האלים, בעולם הצורה או עולם חסרי הצורה, שם יכול אדם לשהות בעונג רב במשך תקופות ארוכות של אלפי שנים. אך כאשר הקארמה הזו מתכלה האדם יאלץ ליפול משם לעולמות התחתונים, וימשיך להתגלגל בסמטרה במשך זמן רב. בינתיים – בזמן זמן רב בתרגול סרק, ולא הביא שום ברכה ליצורים הסובלים. משום כך דרך זו אינה מומלצת במסורת המהינה.

המסורת של המהינה מלמדת שמיד לאחר שהשיג שלושה מדיטטיבית, אדם צריך לכוון את עצמו למדיטציה על ריקות ולשאוף להגיע לראייה ישירה של ריקות. כל עוד לא הגיע לדרך הראייה, הוא אינו מסוגל לחסל את הרישומים הקארמיים העדינים שהותירו בתודעתו מעשיו הרעים בעבר, ואינו יכול להשתחרר מסבל.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

7. מהי הרמה המדיטטיבית שאליה חייבים להגיע ולהיות מסוגלים לשמור על מנת לראות ריקות ישירות? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הרמה ידועה בשם "שאין לעצור בעדו" (michokme) או "עוצמתי ביותר"; זהו שלב מקדים (nyerdok) ברמת הריכוז הראשונה (samten dangpo), סוג של מדיטציה שבאופן רגיל תוביל ללידה בעולם הצורה. שמה המלא בטיבטית הוא samten dangpo nyerdok michokme.

བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉིར་བསྐྱབས་མི་ལྷོགས་མིད།

samten dangpoy nyerdok michokme

8. רשום את חמשת המכשולים למצב תודעה מדיטטיבי, ע"י ציטוט השורות הרלוונטיות מתוך "מכתב לידיד" אשר נכתב ע"י הישות המוארת נגרג'ונה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

... חמשת המכשולים למדיטציה:
חוסר מנוחה וגעגועים;
רצון רע, לאות וישנוניות;
משיכה לדברים; וספקות לא פתורים.

། རྫོག་དང་འགྱོད་དང་གཞོན་སེམས་སྐྱབས་པ་དང་།

། གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ།

། སྐྱིབ་པ་ལྷོ་པོ་...

*gu dang gyu dang nusem mukpa dang
nyi dang du la dun dang te-tsom te
drippa ngapo...*



שלמות המדיטציה, חלק א'

מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. מאסטר שנטידווה מדבר על האחיזה הטרגית שלנו במה שארעי וחולף, ואשר מונעת מאיתנו את האושר האמיתי שמזומן לנו אם נתרגל את דהרמה. צטט את הפסוקים שבהם הוא מבטא רעיון זה.

אתה, אשר כה ארעי טבעך,
נאחז במה שחולף הוא גם כן!
כשל כך לא תוכל במיליון גלגולים
להבחין במה שיפה באמת!
כשל מחשבה זו לבדה עוברים החיים,
וחולפים, נטולי משמעות!
יצורים בני חלוף, מכרים וקרובים,
גורמים לאובדן של דהרמה נצחית!

2. צטט כמה מן הפסוקים בפרק המביעים כמיהה לתרגל בבדידות.

פסוק 25:

צפורים, חיות יער, עצים,
לעולם לא יאמרו דברי בלע.
יום יבוא בו אשכון בצוותא
עם חברים נעימים כאלה.

פסוק 26:

לו אשכון במערה, או במקדש נטוש
או ביער, למרגלות העצים.
יום יבוא אשר בו לא אביט לאחור
בו תכלה האש של תשוקה בלבי.

פסוק 27:

יום, לו יבוא, בו אשכון לי חופשי
לפעול כרצוני, ללא כל היאחזות,
במקום שטבעו הוא רחב ופתוח
ושאיש לא טוען עליו בעלות.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

פסוק 34:

ביער אחיה לי, עד אותו יום
בו כל העולם יעטוף ביגון.
יום בו יניפוני ארבעת הגברים
לקחתני הרחק מאותו המקום.

3. רשום חמש דרכים שמאסטר שנטידווה מתאר למשוך את בני המין השני, והגישה הראוייה לאחר שהצלחנו להשיגם.

- א. להפציר בהם להיות במערכת יחסים איתך.
- ב. נכונות לבצע כל עוולה בניסיון למשוך אותם.
- ג. נכונות לפגוע במוניטין בחיפוש אחריהם.
- ד. ביצוע מעשים פזיזים או מסוכנים על מנת להשיגם.
- ה. בזבוז כל הכסף והמשאבים על מנת להשיגם.

הגישה הראוייה:

כשאתה מרים את צעיף המשי מעל פניה, ומביט אל תוך עיניה הרכות והאובהות, חשוב כיצד פנים אלו ממש ישכבו מרקיבים תחת התכריכים, ועופות הטרף יבואו למקום הקבורה להרים את הצעיף ולהראות לך כיצד היא נראית באמת; אתה תברח ממנה מהר, ככל שיישאוך רגליך.

4. ישנה דרך שבה נוכל להפוך את הזוגיות לדרך להארה. הסבר.

זוגיות יכולה בהחלט להוות דרך להארה אם בני הזוג מנצלים את הקרבה שביניהם על מנת לתמוך זה בזו בדרכם להארה. בני זוג המתרגלים בצוותא יכולים לשקף אחד לשני את מה שעוד נדרש לכל אחד מהם לצורך התירגול ובכך להחיש את התקדמותם. בנוסף, הם יכולים להשתמש באהבתם ובאנרגיה של תשוקתם זה לזו כמנוף היכול לזרז מאוד את הדרך, ואף לעשותה למענגת במיוחד.

5. בפרק על מדיטציה מאסטר שנטידווה כולל פסוקים רבים שמטרתם לשחרר אחיזה בחיים הסמסריים, ואף מכנה את סביבתנו "בית קברות של שלדים בתנועה". מה לדעתך היא המחשבה שמאחורי כתיבה זו?

כוונתו של מאסטר שנטידווה היא להביא לכדי אבסורד את מה שנראה לנו כ"טבעי" ו"רגיל", על מנת להביא לשינוי – לתפנית, שבלעדיה אין אפשרות לעלות על הדרך. האחיזה שלנו בחיים הסמסריים היא כל כך חזקה והיא זו שמנציחה אותם. מאסטר שנטידווה מנסה לזעזע אותנו משאננותנו ולהביא אותנו להבנת כל מה שחשוב באמת – מוקדם ככל האפשר.

6. תאר את הפרדוקס של כסף ואריכות ימים המתואר ע"י מאסטר שנטידווה.

אם אינך מקדיש את שנותיך הצעירות להשגת כסף, לא יהיה לך ממה ליהנות לעת זקנה. אם תקדיש את שנותיך הצעירות להשגת כסף, תהיה מותש מדי מכדי ליהנות ממנו לעת זקנה.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

7. כמה מן הפסוקים בפרק מתארים את חוסר המשמעות המשווע בחייהם של כה רבים בעולמנו. ציטט כמה מהם.

הפסוקים בפרק מתארים את חוסר המשמעות המשווע בחייהם של כה רבים בעולמנו:

פסוק 73:

אותם עלובים שלהשיג הדברים
במשך היום מתייגעים לחלוטין,
שבים לביתם מותשים בגופם
ועל משכבם צונחים כמתים.

פסוק 74:

מסכנים אחרים נשלחים למרחקים
ובארצות רחוקות בליבם מתענים,
רבה תשוקתם לחבק הנשים,
אך לאורך שנים הם אותן לא פוגשים.

פסוק 75:

יש מי שבשאיפתם להיטיב עם עצמם
הולכים בבורותם ומוכרים את עצמם.
אחר כך, כאשר נכובה תוחלתם,
נגררים כה וכה בשירות אדונם.

8. בהמשך, מאסטר שנטידווה מזכיר את בעלי המזל שיוצאים לתרגל בבידוד. על מה הוא מציע להם למדוט?

בפסוק 89 בפרק, מאסטר שנטידווה אומר:

חשוב נא על אלו ועל דומיהם,
הרהר במעלות של בדידות.
הרגע לחלוטין מחשבה בטלה,
והגה בשאיפה להארה.

מאסטר שנטידווה מציע למדוט על חוסר התכלית של החיים כפי שאנו חיים אותם; על חוסר הערך של מה שאנו כל כך מעריכים; על האיוולת שבמחשבות הארציות; על הארעיות של החיים; על פיתוח מעלות רוחניות; על מחשבה על הזולת. בסיכום חלק זה של פרקו הוא מפנה אותנו אל העיקר, אל השאיפה להארה, שבה הוא אף פתח את ספרו.

9. מה לדעתך, הינה דרך משמעותית לחיות בה את חיינו, ואשר אליה מכוונים דבריו של מאסטר שנטידווה?

מייד בפתיחה לספרו מאסטר שנטידווה מונה את מעלותיה המופלאות של השאיפה להארה, ומתאר את האושר הנשגב שאליו היא יכולה להוביל, וכל זה – בשל חמלתנו ואהבתנו לברואים. זוהי המשמעות האולטימטיבית של חיינו: לחיותם באופן שהולך ומעצים את אהבתנו וחמלתנו, והולך ומשכלל את חוכמתנו יכולתנו לעזור לכל הברואים. אדם שהופך זאת למטרת חייו מובטח לו שאכן ימצא אושר, ואף יגיע לאושר הנשגב של הבודהה.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

10. החלק הבא בפרק על מדיטציה עוסק בתרגול של השוואת והחלפת עצמי זולתי. מנה כמה מן הסיבות להכללת לימוד זה בפרק על מדיטציה.

- התרגול של השוואת והחלפת עצמי זולתי מהווה גורם עיקרי בדרכנו הרוחנית בכלל, ובהצלחת התרגול המדיטטיבי בפרט.
- התרגול של החלפת עצמי בזולתי, צובר עבורנו חסד רב, ובכך עוזר לנו לצבור את הקארמה החיובית הרבה שדרושה מלכתחילה להצלחת התרגול המדיטטיבי,
- הוא גם עוזר לנו לשחרר את האחיזה הנוראית שלנו בעצמנו, ואת השליטה המוחלטת שיש לרעלים של תשוקה ושנאה על תודעתנו, גורמים שאינם מאפשרים פיתוח של ריכוז מדיטטיבי.
- הוא משחרר במידה רבה את האחיזה החזקה שלנו בגוף על תובענותו הגדלה והולכת, ובכך תומך בפרטייהרה, הנסיגה מן החושים וההתכנסות כלפי פנים – כל אלו גורמים הנחוצים אף הם לפיתוח השלווה המדיטטיבית.

11. מהי, לפי מאסטר שנטידווה, תוצאה בלתי נמנעת מטיפול רצוף ושירות של גופנו זה?

ככל שאנו משרתים אותו יותר, כך הוא נהיה רגיש יותר ותובעני יותר; כך למשל, אנשים עשירים שיש להם את הכסף לדאוג לגופם בקפידה, הופכים להיות יותר ויותר רגישים לבעיות גופניות קלות, ורמת הטיפול שגופם מצריך הולכת ומתעצמת ללא גבול.

12. מהו הנזק הרב ומה הטעות הגדולה שקשורים במתן תשומת לב רבה לטיפול וטיפוח הגוף?

הנזק הרב והטעות הגדולה שקשורים במתן תשומת לב רבה לטיפול וטיפוח הגוף הינם בכך שהם מגבירים את האחיזה שלנו בגוף ומונעים מאיתנו לתרגל את התירגול השמימי שיכול להוציא אותנו מהסמסרה ולהשיג את האושר הנשגב שלו אנו נכספים. גרוע מכך, החשיבות שאנו מעניקים לגופנו גורמת לנו לפעול בצורה אנוכית שמגבירה את ההוקרה העצמית ואף לעבור על חוקי המוסר. ככל שנרבה לטפל בו, צרכי הגוף הולכים וגדלים "עד שאין ביכולתו לשאת שום כאב".

הכל נובע מבורות ומגביר את הבורות, את האי הבנה של מהו הגוף, של מה באמת מספק את צרכיו ומהו שמביא לנו את הדברים הטובים כגון בריאות. מאסטר שנטידווה מגדיל ואומר "גוף מזוהם שקשה לשאתו, מדוע תאחז בו כמשהו שלך?". שוב ושוב עלינו לזכור שהדאגה לזולת היא המקור להשגת הטוב שאליו אנו שואפים כדברי מאסטר שנטידווה:

שפע של טוב, שאין לו שיעור,
יבוא לאדם שבדבר לא תלוי.

13. מדוע משווה מאסטר שנטידווה את הגוף לבול עץ חסר חיים?

כמו בול עץ, לגוף עצמו אין כל תחושות של היאחזות או כעס; לא באמת איכפת לו עם הוא נאכל על ידי העיט או נערץ על ידינו. התודעה היא זו שהופכת אותו למושא של כעס או היאחזות.

הפרק על מדיטציה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

14. תאר כמה אספקטים מן האופן הקטלני שבו גופנו מרמה אותנו, ואת המסקנה המתבקשת מכך

- גופנו מרמה אותנו לחשוב שאנחנו נפרדים מן האחרים.
 - על מנת לספק את גופנו אנו מוכנים לבצע עוולות למיניהן, אשר יגרמו לנו סבל רב.
 - הגוף מופיע לו שם, כאילו קיים מצד עצמו, אך למעשה איננו כי אם אוסף מקרי של אטומים, שאף הם חסרי כל עצמיות.
 - גבולותיו של הגוף גם הם שקר,
 - ובסופו של דבר הגוף יבגוד בנו.
- מכאן שיש מקום לספק את צרכיו הבסיסיים של הגוף, ולהתעלם מכל שאר תביעותיו.

15. בפסוק המסיים של הפרק, מאסטר שנטידווה אומר: "עם מיקוד מתמיד על אובייקט הולם / אשה בהגייה מאוזנת היטב." ובכך מכוון אותנו לתרגל על מנת להשיג שלוה מדיטטיבית. מנה את מעלותיה הגדולות של שלוה זו, כפי שמתאר אותן ג'ה צונגקאפה בספר הגדול של הדרך המדורגת להארה.

1. אצל אדם המפתח שלוה מדיטטיבית, הגוף מרגיש מאוד גמיש ונינוח; ויש שמחה גדולה בלב.
2. תודעה שהשיגה שלוה מדיטטיבית, מסוגלת להתמקד על כל מטרה רצויה. אדם משיג שליטה חזקה מאוד בתודעתו, ומסוגל לכוון אותה על כל אובייקט של חסד, ללא שום התנגדות. התודעה נהיית יציבה וניתן להחזיקה על אובייקט ללא כל תנועה, או לכוונה כרצוננו.
3. לאדם רגיל אין שליטה על תודעתו, וניתן בקלות להסיח את דעתו על ידי אירועים חיצוניים. אדם שהשיג את שלמות המדיטציה התגבר על נטייה זו, ולכן יכול להתגבר על מחשבות לא נאותות, ועל הנטייה לעסוק בעשייה בלתי נאותה.
4. לרובנו קשה להתגייס בנחישות לעשיית מעשים טובים, ולהביאם לידי השלמה. החסד שעושה אדם שהשיג את שלמות של מדיטציה הוא עוצמתי מאוד: המוטיבציה תהיה חזקה, הביצוע יהיה עוצמתי, וכן השלמת המעשה והשמחה בו יהיו חזקים.
5. אדם המשיג שלוה מדיטטיבית יכול באופן אוטומטי לקרוא מחשבות של אחרים, לזכור חיים קודמים, ומפתח יכולות על חושיות המעצימות את יכולתו לעזור לאחרים.
6. בהתבסס על שלוה מדיטטיבית, אדם יכול לפתח ראייה מיוחדת – ויפשיינה – ואף להגיע לראייה ישירה של ריקות, דבר הסולל את הדרך להארה – זוהי המעלה הגדולה ביותר של פיתוח שלוה מדיטטיבית.