



## הפרק על מדיטציה מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

### שיעורי בית, שיעור 1

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

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

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי 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)

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

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

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות ביום, הרהר במעלות החשובות של פיתוח שלווה מדיטטיבית, בתנאים הדרושים להצלחת תרגול זה, וכיצד תוכל אתה ליישם בחיך.  
מועדי המדיטציה: (שיעורים ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)





**הפרק על מדיטציה**  
**מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח**

שם  תאריך  ציון

**שיעורי בית, שיעור 2**

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

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

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

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

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

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות ביום, עבור על ארבעת השלבים במדיטציית הריקות של קדראב ג'ה.  
מועדי המדיטציה: (שיעורים ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)







**הפרק על מדיטציה**  
**מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח**

שם  תאריך  ציון

**שיעורי בית, שיעור 3**

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

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

4. תאר את הדרך שבה נוכל להפוך את הזוגיות לדרך להארה.

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?

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

7. הפרק כולל פסוקים המתארים את חוסר המשמעות המשווע בחייהם של כה רבים בעולמנו. צטט כמה מהם.

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

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

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

הפרק על מדיטציה, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

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

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

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

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.

משימת מדיטציה א': במשך 15 דקות ביום, הרהר באופן שבו תוכל למצות את המשמעות מחייך, מהם המכשולים שעליהם יהיה עליך להתגבר, ואילו התייחסויות יהיה עליך לטפח כדי לאפשר זאת.

משימת מדיטציה ב': במשך 15 דקות ביום, הרהר במעלות השונות של פיתוח שלוה מדיטטיבית.

מועדי המדיטציה: (שיעורים ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



**הפרק על מדיטציה**  
**מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח**

שם  תאריך  ציון

**בוזן, שיעור 1**

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

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

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

הפרק על מדיטציה, בוחן, שיעור 1, המשך:

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

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



**הפרק על מדיטציה**  
**מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח**

שם  תאריך  ציון

**בוזן, שיעור 2**

1. הסבר מדוע השגת השלווה המדיטטיבית והתובנה חשובים כל כך בדרך הרוחנית.
2. הלאמות במסורת שלנו מלמדים שיש חשיבות רבה לאובייקט שאנו בוחרים למדיטציה של ריכוז. הסבר מדוע בחירה זו חשובה כל כך, ומהו אובייקט שראוי שנתמקד בו.
3. 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)







## הפרק על מדיטציה מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

### בוזון, שיעור 3

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

2. 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?

3. הפרק כולל פסוקים המתארים את חוסר המשמעות המשווע בחייהם של כה רבים בעולמנו. צטט כמה מהם.

הפרק על מדיטציה, בוחן, שיעור 3, המשך:

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

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

6. מה, לפי מאסטר שנטידווה, היא תוצאה בלתי נמנעת מטיפול רצוף ושירות של גופנו זה?

7. בפסוק המסיים של הפרק, מאסטר שנטידווה אומר: "עם מיקוד מתמיד על אובייקט הולם / אשהה 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.