



## המדיטציה המושלמת, קורס מס' 1

שם  תאריך  ציון

### שיעור 1, שיעורי בית

1. רשום כמה מן הסיבות הארציות ואלו שאינן ארציות, מדוע חשוב לשכלל את היכולת המדיטטיבית ולהביאה לידי שלמות.

2. מהם שני המאפיינים החשובים של מדיטציה מושלמת?

3. רשום את שמות הטקסטים העיקריים שנלמד בקורס זה, מי כתב אותם ומתי? (רשמו גם את שמות הטקסטים בטיבטית)

4. מהם המקורות העיקריים שבהם השתמש ג'ה צונגקאפה כשכתב את הפרק על מדיטציה בספרו?

5. סכם בקצרה את דבריהם של שני המחברים העיקריים עליהם נסתמך בקורס זה ביחס לחשיבות המכרעת של הנחיות אוטנטיות למדיטציה.

6. נאמר שיש ברכה מיוחדת בהשגת שין ג'נג ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ הסבר מהו מצב זה, ומה הברכה הבולטת שבהשגתו. (תנו גם את המונח הרלוונטי בטיבטית)

7. תאר מהי השיטה של "הארה מיידית" שאותה לימד הוואשנג, והשווה אותה עם השיטה של "הארה מדורגת" שאותה לימדו מאסטר שנטרקשיטה, מאסטר קמלשילה ותלמידיהם.

8. רשמו כמה מן הטענות העיקריים שבהם השתמשו מאסטר קמלשילה ותלמידיו בפולמוס שלהם עם הוואשנג.

**משימת מדיטציה:** במשך 15 דקות מידי יום ערוך מדיטציית סקירה על היתרונות העצומים של השגת מדיטציה מושלמת.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה.



## המדיטציה המושלמת, קורס מס' 1

שם  תאריך  ציון

### שיעור 2, שיעורי בית

1. מהי הסיבה העיקרית שלשמה אנו מתרגלים על מנת לשכלל את היכולת המדיטטיבית שלנו ולהביאה לידי שלמות, ומה הייתה המטפורה שבה השתמש פאבונגקה רינפוצ'ה בהקשר זה?

2. ג'ה צונגקאפה מזהיר אותנו ב ספר הגדול של הדרך המדורגת להארה, ביחס לחשיבות הרבה של המקורות שעליהם ראוי שנסתמך בשעה שאנו לומדים כיצד למדוט. מה הייתה אזהרתו?

3. מהי העצה שנותן לנו פאבונגקה רינפוצ'ה, בעקבות אזהרתו זו של ג'ה צונגקאפה הגדול?

4. מה אמר לורד אטישה על חשיבותם של התנאים התומכים במדיטציה?

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

5. רשום את השם הכולל של ששת התנאים התומכים שדרושים כדי שנצליח בפיתוח מדיטציה עמוקה, (אם אפשר, גם בטיבטית), ציין את מקורם, ואז מנה אותם.

6. מנה את חמשת התנאים הכלולים בתוך התנאי הראשון, וסכם בקצרה כמה נקודות חשובות שמופיעות בביאורים השונים ביחס לכל אחד מהם.

7. למה התכוון הדלאי לאמה החמישי באומרו: "מדוט בחברת צילך?" צטט את המטפורה שבה משתמשים בהקשר זה.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

8. נאמר שאחד התנאים החשובים ביותר להצלחה בתרגול מדיטטיבי הוא שמירת המוסר. מדוע זה כך, לדעתך?

9. מכשול גדול למדיטציה הן המחשבות הנוודות שפוקדות אותנו. מנה כמה מן האנטידוטים שעוזרים להפסיק מחשבות אלו.

10. אתר אחד או יותר מהתנאים התומכים שמנית בשאלה הקודמת, שקיומו/קיומם מהווה אתגר בשבילך ומצריך מאמץ מיוחד מצידך, ורשום כמה דברים שתוכל לעשות שיעזרו לך לקיימו/לקיימם.

**משימת מדיטציה:** במשך 15 דקות או יותר, מידי יום, ערוך מדיטציית סקירה על ששת התנאים התומכים להשגת מדיטציה מושלמת, ואז התעכב על אחד מהם שאותו שמהווה אתגר מיוחד בשבילך כיום, והרהר באופנים שבהם תוכל לפעול על מנת לקיימו.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:





## המדיטציה המושלמת, קורס מס' 1

שם  תאריך  ציון

### שיעור 3, שיעורי בית

1. מה לדעתך היא הקארמה החשובה ביותר שתאפשר לנו להצליח בתרגול המדיטציה? מהן קארמות נוספות בהקשר זה?

2. מה אמר ג'ה דרומטונפה, תלמידו החשוב של לורד אטישה, על הסיבה העיקרית לכישלונם של רבים בתרגול המדיטציה?

3. בשיעור שעבר עסקנו בשישה תנאים תומכים במדיטציה, שקיומם חיוני להצלחתה. רשום כעת סדרה של אימונים הדרגתיים שנחוצים להשגת המדיטציה המושלמת, על פי הלימוד של דרך המהיינה.

4. מהו הנזק הגדול ביותר שיכול לקרות לנו מתרגול ממושך של מדיטציה שאינו מסתמך על הנחיות נכונות?

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

5. רשום סימן אחד בולט המעיד על כך שתרגולנו במשך השנים לא היה נכון.

6. רשום את שמה של הבעיה הראשונה שבה אנו נתקלים בתרגול המדיטציה (גם בטיבטית) והסבר את משמעותה הספציפית בהקשר שלנו. מה לדעתך הן הסיבות לבעיה זו?

7. מנה את ארבעת התיקונים לבעיה הראשונה, (אם אפשר – גם בטיבטית) והסבר את הסדר הלוגי שלהם.

8. מנה שבעה יתרונות שונים להשגת שלוה מדיטטיבית.



המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

9. הסבר את ההבדל בין תובנה ארצית ותובנה טרנסצנדנטלית, ומדוע הבחנה זו חשובה בהקשר שלנו.

10. מה, לפי ג'ה צונגקאפה, עלינו לעשות עם רשימת היתרונות השונים של השגת שלוה מדיטטיבית, ומדוע חשוב לעשות זאת?

**משימת מדיטציה:** במשך 15 דקות או יותר, מידי יום, ערוך מדיטציית סקירה על שבעת היתרונות של השגת מדיטציה מושלמת, ואז מדיטציה אנליטית השמה אותם בהקשר אישי שלך: מדוע יתרונות אלו חשובים לך באופן אישי.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:





## המדיטציה המושלמת, קורס מס' 1

שם  תאריך  ציון

### שיעור 4, שיעורי בית

1. רשום את שם הבעייה השנייה שבה אנו נתקלים בתרגול מדיטציה (אם אפשר – גם בטיבטית), הסבר למה הכוונה, והסבר מדוע היא נקראת כך.

2. רשום את שם התיקון לבעיה השנייה (אם אפשר – גם בטיבטית), ותן את הגדרתו.

3. תן כמה נימוקים לחשיבות הרבה של בחירת אובייקט מדיטציה שהוא קדוש לנו. מהו אובייקט המדיטציה שעליו המליץ הדלאי לאמה הראשון, וכיצד ממליץ פאבונגקה רינפוצ'ה למדוט עליו?

המדיטציה המושלמת 1, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

4. בספר הגדול של שלבי הדרך להארה מונה ג'ה צונגקאפה ארבע קטגוריות עתיקות של אובייקטים של מדיטציה. באחת מהקטגוריות מפורטים גם "אובייקטים מתקנים" עבור סוגים שונים של מתרגלים. רשום את שמות הקטגוריות, תאר אותן בקצרה, ותאר כמה מן "האובייקטים המתקנים"

5. מבין כל האובייקטים שמנינו, מהו האובייקט שעלינו לבחור?

6. תאר את השיטה הכללית יותר ואת השיטה הספציפית יותר שמתוארות בכתבים למדיטציה על אובייקט שהוא ויזואלי. מהי השיטה המועדפת על ג'ה צונגקאפה ופאבונגקה רינפוצ'ה, ומדוע?

7. מדוע ממליצים המחברים הנ"ל שלא להתעקש בתחילה על בהירות מירבית של האובייקט המנטאלי?

המדיטציה המושלמת 1, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

8. מנה כמה כללים והנחיות לאופן המדיטציה שתומך בהשגת שלוה מדיטטיבית.

9. ריטריטים טנטריים נקראים בטיבטית, *lerung* או *lesu rungwa*. הסבר את המשמעות של שם זה, את הקשר שבין שם זה והשגת שלוה מדיטטיבית, ומהו שמשמע מקשר זה. (אם אפשר, רשמו את השמות בטיבטית).

**משימת מדיטציה:** א. בשבוע הקרוב: במשך 15 דקות או יותר, מידי יום, ערוך מדיטציה אנליטית על החשיבות של בחירת אובייקט שהוא קדוש עבורך, על מהות אובייקט זה עבורך, ועל האופן המועדף עבורך למדוט עליו.

ב. במשך התקופה עד לסמסטר הבא, הקדש 15 דקות ביום למדיטציית קיבוע על דמות הבודהה או על דמות הלאמה שלך, בהתאם להנחיות של שיעור זה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה: