



סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה תשובות לשיעורי הבית

מבוא ושיעור 1

1. ציין את משמעות המילה "לאם-רים". מהו מקור המילה?

המילה הטיבטית "לאם-רים" משמעותה "שלבים בדרך להארה" וניתן גם לתרגם "הדרך המדורגת להארה". במקורו השם בא מן הכתבים על שלמות החוכמה (Prajnya Paramita). כל היצירה היא לאם רים, אבל ניתן גם לכנות כל בית בתפילה כלאם רים. משתמשים באותה המילה בשני המובנים.

2. אילו מחמשת הטקסטים הגדולים, והרמות השונות של התרגול הסודי כלולים בטקסט של הלאם רים "מקור כל חסדי"?

תוכנם של כל חמשת הטקסטים הגדולים כלול בלאם רים. חמשת אלה נקראים:

- א. שלמות החוכמה (Prajnya Paramita).
- ב. דרך האמצע (Madhyamika).
- ג. תרגול המוסר (Vinaya).
- ד. החוכמה הגבוהה (Abhidharma).
- ה. לוגיקה ותורת התפיסה (Pramana).

הלאם-רים הוא לימוד פתוח ולכן התרגול הסודי הגם שהוא מוזכר בו, אינו מוסבר בפירוט. בטקסט זה מוזכרות שתי רמות של התירגול הסודי: שלב היצירה ושלב ההשלמה.

3. מי כתב את מקור כל חסדי? תאר את המקום והנסיבות שבהן נכתב הטקסט.

מקור כל חסדי נכתב על-ידי ג'ה צונגקפה, (1357-1419) לרגלי פסלו של לורד אטישה, במנזר רֶדְרֶנג ב-1402. שם הייתה המערה שבה ישב ג'ה צונגקפה והתפלל ללאמות. בעת התפילה כל הלאמות הופיעו לפניו בשמיים ואז הוא חיבר את התפילה.

יום אחד כרע המאסטר לפני הפסל, כפי שהורה לו 'הקול הרך' (מנג'ושרי) בעצמו ופנה בתפילה ללאמות של העבר. התפילה שנשא ג'ה צונגקפה באותו יום, השתמרה בכתב ואפשר למוצאה באוסף כתביו תחת השם: "השער לדרך הנשגבה ביותר". זוהי תחינה ללאמות שנתנו את ההנחיות לדרך המדורגת להארה והיא מחולקת לשלושה חלקים עיקריים. החלק השני הוא 'הר של ברכות, מקור כל חסדי'. עם סיום תפילתו, ג'ה צונגקפה נכנס למצב של חזון שעל-פי 'הביוגרפיה הגדולה' נמשך לסירוגין במשך חודש שלם. בחזון זה הוא ראה את כל הלאמות של המסורת פנים אל פנים, וקיבל מהם ברכה בעלת ערך מיוחד. האירוע מתואר במערך של 15 מגילות מצוירות שנקראות "השמונים של צונגקפה".

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

4. הטקסט "מקור כל חסדי" נקרא גם "תחינה להר של ברכות". הסבר את משמעות המילה "ברכה" במסורת זו, ואת חשיבותן הרבה של התחינות. (מסלול טיבטי – תן את המילים "תחינה" ו"ברכה" בטיבטית)

ברכה

འཇིག་རྒྱལ་པ་

Jin Lab

תחינה

གཤོལ་འདེབས།

Sol'n'Dep

בלימוד הדהרמה יש למילה "ברכה" משמעות מיוחדת.

הביטוי "ברכני" המופיע לאורך הטקסט משמעותו בעצם "עזור לי לשנות את היכולת הרוחנית שלי". זה מתחיל ביכולתנו ללמוד ולתרגל דהרמה וממשיך בכל הישג רוחני וכל תובנה רוחנית שנרכוש בדרך. דברים כמו תפנית של ממש, לב אוהב וחומל, בודהיציטה, חוכמה, הבנת ריקות, יכולת לעזור ועוד. הטקסט שלפנינו כולל רשימה ארוכה של ברכות שאנו מבקשים לקבל.

5. תן כמה מן המאפיינים שמייחדים יצירה זו.

מקור כל חסדי הוא הלאם רים הידוע מכולם. המאפיינים שמייחדים יצירה זו הם:

א. היצירה כולה היא תחינה.

ב. בניגוד ללאם רימים אחרים, הוא מכיל כמה בתים על טנטרה.

ג. הדרך שנפרסת בפנינו בתפילה זו היא דרך שלמה ומושלמת. יש בה כל המרכיבים מבלי להחסיר דבר, ובסדר מושלם. ג'ה צונגקפה פורס את הדרך כולה בבהירות ומראה מה מוביל למה תוך אינטגרציה, בהירות ושלמות של הצגת הדברים, תוך שהוא מיישב סתירות לכאורה בין החלקים השונים.

6. ציין את ארבעת החלקים העיקריים של לאם רים זה (מסלול טיבטי גם בטיבטית).

א. שורש הדרך: מציאת מורה רוחני.

ལམ་གྱི་རྩ་བ་ལེས་གཉིན་བསྟོན་ཚུལ།

lam gyi tsawa she-nyen ten tsul

ב. כיצד לתרגל ולטהר את התודעה לאחר שמצאנו מורה רוחני.

བསྟོན་ནས་སློང་ལྷན་སྤང་བའི་ཚུལ།

ten ne lo jitar jangway tsul

ג. תחינה לקבל עזרה בתרגול.

གསོལ་བ་འདེབས་པ།

sulwan deppa

ד. תפילה לפגוש מורים רוחניים ולהגשים את המטרות.

ལམ་མཚན་གྱི་སྐབས་དང་ས་ལམ་ཐོབ་པའི་སྣོན་ལམ།

lame jesung dang salam toppay munlam

7. הביאור שנלמד ניתן על ידי פאבונגקה רינפוצ'ה. רשום בקצרה את תולדות חייו ותאר גם את המורים שזרכם הגיע לימוד זה לידיך.

פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941) נכנס כילד למנזר Sera Mey, והשיג את התואר 'ג'שה' – מאסטר לפילוסופיה בודהיסטית. השיעורים העוצמתיים שהעביר לקהל הרחב, הוציאו לו שם כדמות הרוחנית המובילה של תקופתו. חיבוריו וספריו – כחמישה עשר כרכים מקובצים – עוסקים בכל ההיבטים של המחשבה והתרגול הבודהיסטיים.

הביאור שאותו אנו לומדים ניתן בלהסה שבטיבט לכ-20,000 איש. בקהל ישב תלמידו, טריג'אנג רינפוצ'ה, שהפך לחונכו של הדלאי לאמה ה-14, והיה הלאמה של קן רינפוצ'ה. קן רינפוצ'ה היה הלאמה של לאמה דבורה-הלה ושל גשה מייקל.

לימוד זה הגיע לידינו על ידי לאמה דבורה הלה, שקיבלה את הלימוד ישירות מקן רינפוצ'ה ומגשה מייקל. גשה מייקל קיבל ישירות את כתב המקור מידיו של פאבונגקה רינפוצ'ה השלישי.

8. אנו נלמד את הטקסט בסדר לאחור. תאר כמה מן היתרונות בדרך לימוד זו. (מסלול טיבטי – רשום גם את המונחים ל"סדר לפני" ו-"סדר לאחור" בטיבטית.)

א. בדרך כלל לומדים טקסטים בסדר לפני, כלומר מההתחלה לסוף:

ལུང་སྐབས་འདེབས་པ།

Lun Jung

בשיטה זו מסבירים כיצד אנו גורמים סבל לעצמנו, סבל שמתחיל בבורותנו.

ב. שיטה נוספת ללמד את הטקסט היא בסדר לאחור, כלומר מהסוף להתחלה.

ལུང་སྐབས་ལྷོག་པ།

Lun Dok

שיטה זו חזקה יותר, מכיוון שהיא מתחילה משלב ההארה. בשיטה זו אנו שמים דגש על: כיצד לצאת מהסבל.

9. מהי החשיבות של הלימוד של טנטרה?

טנטרה היא הדרך הקצרה, המהירה והמענגת להארה. זוהי דרך קסומה ומדהימה אך דורשת הכנה מעמיקה בכדי שתעבוד. מכיוון שחיינו קצרים ואנו חיים בדור של ניוון רוחני, עלינו לעלות על הדרך הקצרה והעוצמתית ביותר ועלינו להכין את עצמנו היטב, כדי שנוכל להגיע להארה במהלך חיים זה. מבין ארבעת סוגי הטנטרה, 'אנוטרה יוגה טנטרה', 'זו שאין למעלה ממנה', היא הטנטרה העוצמתית ביותר, ואם נצבור את כל התנאים הדרושים יש ביכולתה להביא אותנו להארה במהלך חיים אחד.

10. תאר בקצרה את שני השלבים העיקריים בלימוד הטנטרי. (במסלול הטיבטי – תן את שמותיהם בטיבטית)

1. הרמה הראשונה נקראת שלב היצירה

ཀུའུ་རིམ་
Kye Rim

בשלב זה אנו מתחילים לטהר את תודעתנו וכתוצאה מכך העולם נהיה יותר טהור וקדוש ואנו פוגשים יותר אנשים קדושים ומלאכים. מכיוון שהמיינד עובר טראנספורמציה, גם אנו הופכים לקדושים.

2. הרמה השנייה – שלב ההשלמה

འཇོག་རིམ་
Dzok Rim

זהו השלב שמשלים את הדרך להארה. אם עושים את שלב היצירה נכון, נתחיל לפגוש מורים שילמדו אותנו את שלב ההשלמה. חלקו המתקדם יותר של לימוד זה ניתן לבודדים באופן פרטי, במפגש של אחד על אחד בין התלמיד והלאמה.

11. מדוע חשובה הסודיות בלימוד הטנטרי?

לימוד טנטרי שניתן לתלמיד שאינו מוכן יכול לגרום נזק במקום להביא תועלת. המורים מצידם משתוקקים להביא אותנו להארה, ולכן כאשר המורה רואה תלמיד מוכן הוא ילמד אותו בשמחה.

התלמיד מצידו צריך להכין את עצמו: אימון מעמיק במדיטציה, פיתוח התפנית, החמלה והבנת הריקות ברמה גבוהה. כמו כן על התלמיד לפתח מערכת יחסים נאותה עם מורה מיומן/ת, של הערכה רבה ואמון, יחסים הנבנים על ידי שירות ממושך והתמסרות למורה.

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

12. מהי החשיבות של תרגול בריטריט? (במסלול הטיבטי – תן את המונח לריטריט טנטרי בטיבטית)

ריטריט טנטרי- le rung הינו קיצור של המונח Lesu Rungwa שמשמעו 'זה שמכין אותך'.

ལེ་སུ་རུང་ཡ།

le su rung wa

זהו ריטריט שבו אנו מתבודדים למשך תקופה של ארבעה שבועות או יותר. במהלך הריטריט מתרחש תהליך ההכנה שמכין אותנו לעבוד עם הערוצים הפנימיים והגוף הפנימי, תהליך שנחונן בכדי להגיע להארה המלאה של הבודהה. הבידוד והשקט של הריטריט הם תנאי הכרחי להצלחת התהליך.

13. תאר את חדר ההארה הטנטרית במדיטציה על שלבי הדרך להארה

חדר ההארה הוא עגול, במרכזו יש חצר פנימית פתוחה ויפה. אנו מדמיינים מקום מואר עם אור שמש, וכו'. (יש מקום להרחיב בתיאור אישי)

אנו נמצאים במרכז החדר **כדמות מוארת עם גוף של מלאך**. גוף של אור, קורן ומדהים ביופיו. גוף זה נוצר מטריליונים של מעשים טובים, מכמות מדהימה של קארמה טהורה וטובה. הגוף טהור לחלוטין, ואין בו שום פגם.

המיינד של הדמות המוארת הוא מושלם ומאושר לחלוטין. מיינד שניחן באהבה מושלמת אינסופית, במידה שווה וטוטאלית לכל היצורים. מיינד בעל ידע כול, המסוגל לעזור לכל היצורים. לדמות יש יכולת **להופיע בו-זמנית בכל העולמות**, ובו-זמנית לעזור לכל היצורים ביקום, כל אחד על פי צרכיו.



סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. מהי הסיבה העיקרית שלשמה אנו מבקשים לקבל העצמה טנטרית?

העצמה טנטרית נותנת לנו רשות לתרגל טנטרה. הדבר החשוב ביותר שעבורו אנו הולכים לקבל העצמה טנטרית, הוא כדי שהלאמה ת/יעניק לנו את הנדרים הטנטריים.

2. תאר את החשיבות המכרעת של שמירת הנדרים.

שמירה טהורה של הנדרים הטנטריים היא זו שמאפשרת להגיע להארה המלאה. חשוב להבין שעלינו לשמור על הנדרים באופן טהור כל הזמן, ולכן מופיעות בפסוק המילים "להכיר בבטחה". באמצעות שמירת הנדרים אנחנו גורמים לטראנספורמציה של תודעתנו.

3. ההישגים הרוחניים הם משני סוגים עיקריים. ציין מהם ומנה כמה מן ההישגים בכל אחת משתי הקבוצות.

א. הישגים סוטריים – אלו משותפים עם מי שמתרגלים את הדרך הגלויה. למשל מימוש התובנה של ארעיות וחלופיות החיים. דרושה הפנמה מספקת של הרעיונות באופן שמתמיר את ההתנהגות שלנו ואת סדרי העדיפויות בחיינו.

ב. הישגים טנטריים – הבאים כתוצאה מהתרגול הסודי, שביטויים הוא בגרות רוחנית, טוהר של התודעה.

ג. הישגים אולטימטיביים- כמו נירוונה והארה.

ד. הישגים לא אולטימטיביים: יכולות יוצאות דופן כגון היכולת לקרוא מינד של אחרים, יכולת לראות למרחקים, לגמוע מרחקים מהר, יכולת לעוף, יכולת לעבור דרך קירות, יכולת ללכת על מים, יכולת לחיות ללא אוכל.

4. רשום כמה מן הכינויים לבודהה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

ཀུན་སེམས་བློ་བྱེད་པ།

Nyam kyen - בעל ידע כול

ཇཉང་ཚུལ།

Jangchub - תודעת הארה

སངས་རྒྱལ།

Sang Gye - בודהה

5. מהו שיכשיר אותנו להשתייך לקבוצת "יחידי הסגולה הברוכים"?

כדי להגיע להיות "יחידי הסגולה הברוכים" – אלו שמקבלים את הנדרים הטנטריים ואת הלימוד הטנטרי, עלינו לשמור היטב על הנדרים שנטלנו על עצמנו, נדרי המקלט, נדרי החופש האישי ונדרי הבודהיסטווה. אלו יביאו אלינו את המורים הטנטריים, וזה יביא אותנו להארה.

6. מנה ארבע סוגים של סיבות שבגללן אנו עלולים לשבור נדרים.

א. לא להכיר את הנדרים

མི་ཤེས་པ།

Mi shepa

ב. זלזול בנדרים

མ་གུས་པ།

Ma gupa

ג. אי פיתוח מודעות לשמירה על הנדרים

བག་མིན་པ།

Bak mepa

ד. התקף של נגע רוחני

ཉོན་མོངས་མང་བ།

Nyon mong mang wa

7. רשום את שלוש הקבוצות של הנדרים במסורת התרגול של המהיינה.

- נדרי הפרטימוקשה - מהותם העיקרית היא להימנע מכול פגיעה בזולת.
- נדרי הבודהיסטווה - מהותם העיקרית היא צבירת החסד ועשיית הטוב למען הזולת.
- נדרי טנטריים - מהותם דומה לזו של הנדרים הקודמים, אלא ששמירת נדרים אלו מזרזת מאוד את התהליך.

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

8. מהן "הדרכים שפתוחות הן לכול" ו"הדרך שליבה יהלום" המוזכרות בלאם רים? (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהן בטיבטית).

א. היניינה- הדרך הצרה, בה אדם מתרגל עם מוטיבציה להוציא את עצמו מסבל.

ཀྱེབ་ཅུང་།

Kyebu chung

ב. מהייינה- הדרך הגדולה, בה אדם מתרגל עם מוטיבציה להוציא את עצמו ואת הזולת מהסבל.

ཀྱེབ་ཅུ་ཚེན་པོ།

Kyebu chenpo

ג. הדרך שליבה יהלום- הינה דרך הווג'ריינה, הדרך הסודית-

དོར་ཇེ།

Dorje tek

תרגול אינטנסיבי עם מוטיבציה להוציא את עצמנו ואת הזולת מסבל מהר ככל האפשר בשל חמלתנו הגדולה.

9. הסבר מדוע משתמשים בדימוי של "יהלום" לכנות את הדרך הטנטרית.

היהלום הוא החומר הקשה ביותר בעולם וקשה ביותר להפרידו לחלקים. בתרגול הדרך יש שני חלקים, השיטה tap – והחוכמה sherab. בדרך הווג'ריינה, דרך היהלום, השיטה והחוכמה הם בלתי נפרדים, כמו היהלום. מכאן גם כוחה הרב של הטנטרה.

10. רשום בקיצור כיצד מסבירות האסכולות השונות של הבודהיזם הקדום את הקיום המותנה.

א. אסכולת הווייבשיקה- Vaibashika מסבירה קיום מותנה בכך שדברים קיימים בתלות בסיבות שלהם. דברים קורים כתהליך, תוצאות באות מסיבות, והופכות בעצמן לסיבות.

ב. אסכולת הסאוטרנטיקה- Sautrantika הסוטרסטים, מסבירים קיום מותנה בכך שדברים קיימים כתלות בחלקים שלהם.

ג. אסכולת פארסנגיקה מאדיאמיקה- Prasangika Madyamika מסבירים את הקיום המותנה בכך שדברים קיימים מופיעים כפי שאנו משליכים אותם, כתוצאה מהרישומים המנטאליים שבתודעתנו, אשר נצברו שם כתוצאה מן המעשים שעשינו בעבר, בעיקר כלפי אחרים.

11. מה עלינו לעשות כדי לפגוש מורים טנטריים שיובילו אותנו בדרך להארה?

על מנת שנפגוש מורים טנטריים בעתיד, עלינו לשמור היטב את הנדרים ברמה שיש לנו כיום וכן לכבד ולהוקיר את המורים שיש לנו כעת. המוסריות מייצרת את העולם הטהור והמורים הטנטריים מופיעים מההשלכות הטהורות שלנו.

12. תאר את החדרים שמייצגים את שני חלקי התרגול הטנטרי, המסדרון שמעביר מן האחד לשני, ואת מסדרון שמירת הנדרים במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

החדר של שלב ההשלמה הוא חדר שבו עובדים עם הגוף הפנימי והערוצים. זהו חדר מלבני ובו צנרת פגומה ומעוקמת המסמלת את הערוצים הפנימיים השבורים והעקומים שלנו. כרית מדיטציה מסמלת את העבודה בשיטות פנים לתקן את הערוצים. מזרון היוגה מסמל את העבודה בשיטות חוץ לתקן את הערוצים. והלאמה שבחדר הוא האובייקט הגבוה ביותר שאיתו אנו עובדים וממנו אנו מקבלים את ההנחיות האישיות.

החדר של שלב היצירה – הוא חדר שבו מופיע המספר 11 שמסמל את 11 התרגולים שאותם מתרגלים בשלב זה, יום יום, ושוב ושוב. יש בחדר תמונות של מלאכים המייצגים את היצירה של עולם קסום ושמימי, מדהים ולא שגרתי.

המסדרון שמוביל משלב היצירה לשלב ההשלמה הוא המסדרון של הריטריטים של שלב היצירה ולכן מופיעה בו הספרה 4. היא מייצגת את ארבע הישיבות ביום של ריטריט טנטרי וכן את ההתחייבות לבצע מינימום של ארבעה ריטריטים במהלך חיינו.

המסדרון שמוביל לחדר של שלב היצירה מסמל את שמירת הנדרים. תרגול זה מיוצג שם על ידי יומנים מלאים התלויים לכל אורכו, יומנים שמולאו בקפידה ובאהבה כהזדמנות מדהימה לשמור על הנדרים שניתנו לנו המורים בדרכנו להארה.

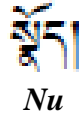


סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. מהו שהופך אותנו ל"כלי ראוי" לקבל העצמה טנטרת? (מסלול טיבטי – תן את המילה ל"כלי")

מה שהופך אותנו להיות 'כלי ראוי' לקבל את החניכה הטנטרית הוא שמירה קפדנית ולאורך זמן של הנדרים ברמה שקיבלנו בדרך הפתוחה. שמירה קפדנית על נדרי הבודהיסטווה מאפשרת לנו לפתח את שש השלמויות. זהו אימון נפלא שמכין אותנו לקראת קבלת הנדרים הטנטריים, אותם מקבלים בחניכה הטנטרית.



2. תאר את חדר החניכה הטנטרית במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

- א. **ארבע כתרים** - בחניכה של ה'אנוטרה יוגה טנטרה' ישנן ארבע העצמות הזורעות את הזרעים לארבעת גופיו של הבודהה. הייצוג של ארבע העצמות הוא על ידי ארבעה כתרים המונחים על ראשנו בחדר החניכה הטנטרית.
- ב. **יומן נדרים מפואר** - במהלך החניכה הטנטרית החניך מקבל את הנדרים הטנטריים מהלאמה, בחדר החניכה יש ייצוג לנדרים הטנטריים בצורת יומן מפואר.
- ג. **סדהנה** - במהלך החניכה, הלאמה מעניק לחניך רשות לתרגל את הטנטרה וזאת באמצעות נתינת סדהנה, ספר התרגול שלנו. הייצוג של הסדהנה הוא ספר.
- ד. **הלאמה** - האובייקט הגבוה ממנו אנו מקבלים חניכה בחדר החניכה הוא הלאמה - אות/ה נשים על כס מפואר ומרומם.

3. מנה את שש השלמויות שאותן מתרגל הבודהיסטווה.

- א. נתינה
- ב. התנהגות מוסרית
- ג. אורך רוח
- ד. חדוות המאמץ
- ה. מדיטציה - ריכוז מדיטטיבי
- ו. שלמות החוכמה.

4. תן את ההגדרה של שלווה מדיטטיבית (הנקראת "שאמאטה" בסנסקריט ו"שי-נה" בטיבטית).

זוהי תודעה חד-נקודתית הרוויה בעונג יוצא-דופן של קלות של תרגול. היא באה בעקבות תרגול של מדיטציה עמוקה, הממוקדת באופן חד נקודתי באובייקט שלה.

ཞི་གནས།

Shine

5. מהו **Shinjang** וכיצד משיגים אותו?

ཞིན་ཇུང་མ།

Shinjang

Shinjang הוא העונג או העדנה שמשיגים אחרי שמתרגלים דבר לאורך זמן ומורגלים היטב בעשייתו. בעברית זה מתורגם כ'זרימות', שהיא עונג מנטאלי וגם פיזי. **Shinjang** המושג בשינה מגיע כתוצאה מתרגול סדיר ויומיומי של מדיטציה, באופן הנכון ולאורך זמן.

6. תן את ההגדרה של תובנה (הנקראת "ויפשיאנה" בסנסקריט ו"הלך-טונג" בטיבטית).

Vipashiana זוהי החוכמה הרוויה בעונג יוצא-דופן של קלות התרגול. היא באה מכוח האנליזה של האובייקט שלה, אשר מבוססת על שלווה.

7. מהי המטרה האולטימטיבית של תרגול השלמות של המדיטציה?

המטרה האולטימטיבית של תרגול השלמות של המדיטציה היא ליצור את התנאים לראות ריקות ישירות, מכיוון שראיית ריקות ישירות היא הגורם שמבטיח שאכן נתמיר את עולמנו. באמצעות שלמות המדיטציה, אנו יכולים לכוון את המיינד לראיית הריקות וכך רוכשים את שלמות החוכמה.

8. מנה שני סוגים עיקריים של הסחת דעת העלולים לקרות במדיטציה (מסלול טיבטי – רשום את המונח הטיבטי ל"הסחת הדעת")

א. הסחת דעת בה נכנסות מחשבות אחרות שלא שייכות למדיטציה. המיינד נודד למחשבות שאין לנו שליטה עליהן ולא הזמנו אותן.

ב. המיינד נודד לאובייקט ראוי אחר – זה קורה לאחר שהחלטנו למדוט על נושא אחד ותוך כדי מדיטציה עברנו למדוט על נושא אחר שאף הוא אובייקט ראוי, אלא שהוא לא האובייקט בו בחרנו להתמקד.

ཡིང་བ།

Yeng wa

9. הסבר מהם שני סוגי המציאות.

- א. **מציאות כוזבת** - מציאות שהיא **אמנם קיימת** אלא שהיא מתעתעת בנו, כיוון שאיננו מבינים אותה נכון ואגם לא את מה שיצר אותה. היא נקראת 'כוזבת' מכיוון שהדברים שבה מופיעים בפנינו באופן שאיננו תואם את קיומם האמיתי. שמות נרדפים למציאות הכוזבת הם: מציאות יחסית ומציאות קונבנציונאלית.
- ב. **מציאות אולטימטיבית** - מציאות שבה מה שמופיע תואם לגמרי את אופן קיומו. זוהי המציאות שרואה הארייה בעת שהוא רואה ריקות ישירות.

10. מהו **gakja**? תן כמה מן ההסברים השונים של **gakja** על פי אסכולות שונות בבודהיזם. (מסלול טיבטי – רשום את המונח בטיבטית)

དགའ་བྱ་

Gakja

הגאקצ'ה היא הדבר שלא היה, שאיננו, ושלא יכול להיות, ואשר אנחנו מאמינים שישנו ונאחזים בו, ולכן אנחנו סובלים. הגאקצ'ה היא הדבר שהריקות ריקה ממנו, צורת קיום שלא תיתכן. הגאקצ'ה היא הדבר אותו אנו מנסים להפריך באמצעות הלימוד והמדיטציה על ריקות, ולא נוכל להשתחרר כל עוד אנו אחוזים בו.

- א. לפי הוויבשיקה – הגאקצ'ה היא אובייקט הקיים מצד עצמו, ללא תלות בסיבותיו;
- ב. לפי הסוטרסטים – הגאקצ'ה היא אובייקט הקיים מצד עצמו, ללא תלות בחלקיו;
- ג. לפי הפרסגניקה מדיימיקה – הגאקצ'ה היא אובייקט הקיים מצד עצמו, ללא תלות בהשלכה שלנו, הנכפית עלינו כתוצאה מרישומים מנטאליים בתודעתנו, אשר נוצרו בעקבות מעשים, דיבורים או מחשבות שלנו בעבר.

11. מנה כמה רעיונות שגויים על ריקות שחדרו ללימוד הבודהיסטי.

- א. **לראות שחור** – "הכול שחור זה ריקות". זו אינה ריקות. "שחור" הוא אובייקט של החושים, ועל כן חלק מן המציאות הכוזבת.
- ב. **שום דבר לא קיים** - זה לא נכון. הדברים אכן קיימים, אך לא כפי שאנחנו חושבים שהם קיימים.
- ג. **הריקות היא הזוהר של התודעה** - כאשר עושים מדיטציה בצורה רצינית אכן מתחברים לזוהר של התודעה, אלא שזו אינה הריקות. כמו במקרה א', "זוהר" אינו יכול להיות מציאות אולטימטיבית, כיוון שהוא דבר חיובי, במובן שאיננו העדר של קיום עצמי.
- ד. **מודעות עירומה** – "תפיסה בלי אובייקט". לא תתכן תפיסה שאין לה אובייקט.

12. מהו הקריטריון שבעזרתו נוכל לשפוט אם הלימוד שאנו שומעים על ריקות הוא נכון?

לימוד והסבר נכון על ריקות חייב להיות קשור בקשר הזדק עם שמירת המוסר, כיוון שקארמה וריקות תמיד הולכים יחד. הסבר של ריקות שאינו כרוך בשמירת מוסר, אינו יכול להיות נכון, ולהפך. אם מישו מדבר על מוסר מבלי לכרוך את ההסבר בריקות של הדברים, זה יהיה הסבר לא שלם והסבר זה אינו יכול להביא לשחרור.



סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. הסבר מהו "ההיבט הרחב" שאותו מתרגלים מתרגלי המהיינה (מסלול טיבטי – תן את הכינוי הטיבטי להיבט הרחב).

בהיבט הרחב הפוקוס הוא על הזולת, על הברואים ועל סבלם. האחריות האישית שאדם לוקח על עצמו להוציא את כל הברואים מכל סבל, היא זו שמייחדת את ההיבט הרחב לעומת ההיבטים האחרים.

ལྷོས་བུ་ཚེན་པོ།

Kyebu chenpo

2. ציין שני חלקים של השלבים של הדרך אשר משותפים עם בעלי ההיבט הרחב (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. ללמוד כיצד לחשוב כמו בודהיסטוה.

སེམ་མཁུ་བ་སྐྱེད་པའི་རྩུལ།

sem kyepay tsul

ב. ללמוד כיצד לפעול כמו בודהיסטוה.

ཚུལ་ལ་སྐྱོབ་རྩུལ།

chupa la loptsul

3. לשני מבין שני חלקים אלו יש שני חלקים משלו. ציין מהם (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. פעילויות של הבודהיסטוה שהן פתוחות (לא לימוד סודי).

མདོ།

Do

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

ב. פעילויות של הבודהיסטווה שאינן פתוחות (שהן לימוד סודי או טנטרה).

ལྷན་སྐྱོད།
ngak

4. גם לראשון מבין שני חלקים אלו יש שני חלקים משלו. ציין מהם. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. שש השלמויות באופן כללי.

ལྷུན་པ་སྐྱོད་ལ་སྐྱོབ་ཚུལ།
chupa chi la lob-tsul

ב. שתי השלמויות האחרונות.

པར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ།
parchin tama nyi la lab-tsul

5. תאר את חדר התרגול של ההיבט הרחב במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

חדר התרגול של ההיבט הרחב הוא בצורת **משושה**, כייצוג לשש השלמויות.

בודהיצי'יטה - במרכז החדר אנו מייצגים את הבודהיצי'יטה על ידי כלי קטורת יפיפה ומקושט, המפיץ עשן לבן שאופף את כל החדר בריח נעים. זה מסמל את השאיפה שלנו להגיע להארה למען כל הבריאה.

שש השלמויות:

א. **שלמות הנתינה** - מיוצגת בכניסה לחדר מצד שמאל, על ידי קופסה באריזת מתנה. יש ארבע מתנות ארוזות כדי לסמל את ארבעת סוגי הנתינה: נתינה של דברים חומריים ושל כסף, נתינה של הגנה ומחסה מפחד, נתינה של אהבה ונתינה של הדהרמה.

ב. **שלמות המוסר** - מיוצגת בכניסה לחדר מצד ימין, על ידי עציץ גדול ובו עץ גדול ומרשים. לעץ יש שלושה שורשים שמסמלים את שלושת סוגי המוסר:

1. המוסריות שתמנע אותנו מליפול לקיום סובל, ושמתמצית בהימנעות מפגיעה בזולת.

2. המוסריות של צבירת החסד.

3. המוסריות של פעולה למען היצורים.

ג. **שלמות אורך הרוח** - מיוצגת בהמשך החדר מצד ימין, על ידי בול עץ המסמל את הריסון שלנו: איננו מגיבים בכעס על כעס או בביקורת על ביקורת וכך הלאה.

ד. **שלמות חדוות המאמץ** - מיוצגת בהמשך החדר מצד שמאל, על ידי ליצן על קפיץ שקופץ מהקופסה וצוחק, ומסמל את החדווה והשמחה שבביצוע התרגול של שש השלמויות, ללא רתיעה מקשיים וללא נפילה ברוחנו כאשר עולים מכשולים.

ה. שלמות הריכוז המדיטיבי - מיוצגת מול דלת הכניסה, מצד ימין, על ידי מיקרוסקופ המסמל את היכולת המדיטיבית שבה אנו מתמקדים באובייקט המדיטציה ברמה של שינה, שלווה מדיטיבית עם ריכוז חד נקודתי, רווי בעונג הרב של מדיטציה.

ו. שלמות החוכמה - מיוצגת מול דלת הכניסה מצד שמאל, על ידי יהלום גדול ויפה המונח על פן. הוא מסמל את החוכמה, הבנה מושלמת של המציאות הרוויה בחמלה הגדולה.

6. מנה סוגים שונים של נתינה שאותם מתרגל הבודהיסטווה.

- א. נתינה של דברים חומריים ושל כסף.
- ב. נתינה של הגנה ומחסה. קורת גג או הגנה מפני פחד.
- ג. נתינה של אהבה ותשומת לב, הקדשת זמן ואהבה.
- ד. נתינה של הדהרמה – זוהי הנתינה הגבוהה ביותר מכיוון שהיא מאפשרת ליצורים למלא את כל צרכיהם ולמצוא אושר אולטימטיבי, על ידי כך שילמדו לעזור לעצמם.

7. הסבר את ההבדל בין "השאיפה להארה בצורת משאלה" ו"השאיפה בפעולה"

לשאיפה להארה יש שני סוגים:

א. השאיפה בצורת משאלה - אדם מפתח את ההתכוונות להגיע להארה, ואת המשאלה להביא את היצורים לכל אושר ולפוטרים מכל סבל.

ב. השאיפה בפעולה - אדם מחליט לעשות את כל שנדרש ולוקח אחריות אישית כדי להביא את עצמו להארה על מנת להביא את כל היצורים ללא יוצא מן הכלל לאושר הנשגב של הארה.

ההבדל העיקרי ביניהם הוא האספקט של האחריות האישית. בשאיפה בצורת משאלה המתרגל מאמן את עצמו בכוונה הנכונה, ובשאיפה של פעולה הדגש הוא על העשייה ועל האחריות האישית לפעול ללא לאות עד להשלמת המשימה.

8. מהם שלושת סוגי המוסר המוזכרים בלאם רים? (שימו לב: אלה אינם זהים לשלושת סוגי הנדרים). מסלול טיבטי בטיבטית.

א. המוסריות של ריסון עצמך מביצוע מעשים רעים (מכוונת בעיקר להימנעות מביצוע מעשים הפוגעים באחרים, מה שהכרחי על מנת להגיע לנירוונה)

ཉལ་སྤྱོད་སྤོམ་པའི་རྒྱལ་བྱིས་པ།

nyechu dompay tsultrim

ב. המוסריות של צבירת החסד (מכוונת בעיקר לצבירת חסד במידה מדהימה על מנת להשלים את המכלול של החסד, אשר ביחד עם המכלול של חוכמה נחוץ להארה).

13. אם שפר מזלנו לפגוש לאמה טנטרי, מה עלינו לעשות כדי לשמור עליו או עליה?

שמירה טהורה של הנדרים וחסד עצום ורב חשובים מאד כדי לשמור על הלאמה. חשוב מאוד לשמור על יחס מתמיד של כבוד והערכה למורה שהולכים ומתעצמים לאין שיעור, וחשובה מאוד המוטיבציה שלנו להשיג הארה מהר ככל האפשר למען כל הברואים.

14. מהו הגורם העיקרי שמניע את תרגולו ואת אורח חייו של הבודהיסטווה?

הגורם העיקרי שמניע את תרגולו ואת אורח חייו של הבודהיסטווה הוא החמלה הרבה לכל היצורים. ההבנה שכל היצורים נמצאים באותה צרה כמוהו ושמוטלת עליו האחריות להוציאם מן הסבל שבו הם נתונים. האובססיה להביא את עצמו להארה היא המאפיינת את הבודהיסטווה, מכיוון שהוא או היא יודעים שזוהי הדרך האולטימטיבית לעזור לברואים. זה גם מדרבן אותם ליצור תנאים שאחרים יוכלו להגיע להארה כמו להקים מרכזי לימוד, לשמר כתבים, ללמד דהרמה ולתרגם כתבים.

15. ניתן לאפיין חמלה בשלוש רמות שונות. תאר מהן.

בספרו **"הבהרת הכוונה של דרך האמצע"**, המהווה ביאור לספרו של מאסטר צ'נדרקירטי **"שער לדרך האמצע"**, מתאר ג'ה צונגקאפה שלוש רמות של חמלה¹

א. לראות אנשים סובלים, לחמול עליהם ולתת מזור לסבל המידי שלהם. כמו למשל לראות אנשים רעבים, לחמול עליהם ולתת להם מזון.

ב. לראות אנשים סובלים, להבין כיצד קארמה עובדת ולהבין שהם 'קארמה בתהליך'. כתוצאה מכך לרצות לתת להם ידע שילמד אותם איך ליצור את הדרוש עבור עצמם על מנת להפסיק את סבלם. זה יכול כמובן רצון ללמד אותם דהרמה כך שהם יוכלו לייצר את כל שהם זקוקים לו.

ג. לראות אנשים סובלים ולהבין שהסבל שאנו רואים בא מאיתנו. ברמה זו של חמלה, העשייה שלנו רווייה בחוכמה זו, והבנה זו היא שהופכת את המעשה לאקט של בודהיסטווה.

¹ רמות אלו אינן כוללות את חמלתו האולטימטיבית והמושלמת של הבודהה.



**סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה
תשובות לשיעורי הבית**

שיעור 5

1. התרגול של הבודהיסטווה כולל גם שלבים משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני. מדוע השימוש במילים "שלבים משותפים"? (מסלול טיבטי – רשום את המונח התאים בטיבטית)

שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני.

སྐུམ་བྱ་འབྲིང་དང་སྐྱུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

יש שימוש במילים "שלבים משותפים" מכיוון שזהו תירגול משותף הן לבעלי ההיבט הבינוני והן לבעלי ההיבט הרחב. אלו בעלי ההיבט הרחב, מתרגלים גם את ההיבט הבינוני, גם בתירגול המהינה וגם בתירגול הטנטרי, וזה חלק מהתירגול כשלב בדרך.

2. ציין את שני החלקים של השלבים של הדרך המשותפים עם מתרגלים של ההיבט הבינוני (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

א. פיתוח השאיפה להשיג שחרור מקיום סובל.

ཐར་འདོད་སློབ་སྐྱེད།

tarndu lo kye

ב. לימוד כיצד להשיג את הדרך לחופש.

ཐར་ལམ་གཏན་དབབ།

tarlam ten ap

3. מדוע מכונה המשיכה לעולם הארצי "איוולת"? מנה כמה סיבות חשובות.

הבלי העולם מעצם טבעם אינם יכולים להביא לסיפוק:

- א. הדברים החומריים קושרים אותנו לסמסרה - ככול שאנו יותר מצליחים בהיבטים חומריים, כך אנו הולכים ומתקשרים לעולם החומרי והוא הופך ליותר ויותר מפתה. התענוגות הסמסריים הם ממכרים. כתוצאה מכך יש פחות דחף ומוטיבציה לחפש את הטוב האולטימטיבי.
- ב. באופן פרדוקסלי, ככל שיש לנו יותר אנהנו פחות מסופקים - ככל שיש יותר, רוצים עוד יותר.
- ג. דברים ארציים מהווים משענת קנה רצון - סופו של הטוב החומרי להתכלות כמו כל דבר שבא מקארמה. בהיעדר חוכמה, כאשר לא מבינים מהיכן מגיעים הדברים הטובים בחיינו, אנו חייבים לאבד כל דבר.
- ד. לדברים בסמסרה יש טבע מהתל, הם רומזים לנו וגורמים לנו לנהות אחריהם בתקווה למצוא בהם את אושרנו, אלא שבמוקדם או במאוחר הם כולם יתפוררו לנגד עינינו, במהלך חיינו או בעת המוות, וכמיהתנו למצוא בהם את אושרנו תתבדה.
- ה. בהיעדר ההבנה של קארמה וריקות, לא ניתן לסמוך על מעשינו בעולם שיישאו את הפרי המקווה, שכן אנו פועלים על פי סיבתיות שגוייה לחלוטין, וזהו בעצם שיא האיוולת!

4. האם לדעתך נכון לומר, שכל אירוע, בצורת חיינו הנוכחית, הוא סבל? מדוע או מדוע לא?

הסבל הברור, כגון כאב גב או אבל על אובדן של אהוב, הוא בוודאי סבל (הסבל של סבל). אולם בלתי נמנע הוא שגם הדברים הטובים - בית טוב, משפחה או עבודה - ישתנו ויעקרו מאיתנו (הסבל של השינוי). בסופו של דבר אנו מאבדים אפילו את גופנו; תודעתנו הופכת לסנילית; ואפילו שמונתנו יישכחו. ומכיוון שכל אירוע בצורת חיינו הנוכחית הוא כבר עכשיו סבל או שבלתי נמנע הוא שידרדר לסבל (סבל חדור), הרי שנכון לומר שכל האירועים האלה הינם סבל.

5. ציין שלושה סוגים שונים של מדיטציה (במסלול הטיבטי - גם בטיבטית)

א. מדיטציה של קיבוע, כגון הדמיה ממוקדת על דמות הלאמה שלך.

འཇམ་གཟི་སྣུམ་

jokgom

ב. מדיטציה של סקירה, בה עוברים על אותם החלקים של מושג או של עיקרון שוב ושוב. לדוגמא, סקירה חוזרת ונשנית של האספקטים השונים של החלקים העיקריים של מדיטציית המודעות למוות, עד שהצעד הבא מגיע כמעט באופן אוטומטי.

ཤར་གཟི་སྣུམ་

shargom

ג. מדיטציה אנליטית, שבה מציבים בעיה מסוימת במרכז הבמה של התודעה, ואז מנסים לפתור אותה ע"י שחושבים עליה לעומק, מזוויות שונות רבות.

ཅེགོམ་

chegom

6. ציין מהו התרגול העיקרי שמוזכר ביצירה במסגרת השלבים המשותפים עם בעלי ההיבט הבינוני, ומדוע רק הוא מוזכר בנקודה זו.

התרגול העיקרי במסגרת השלבים המשותפים עם בעלי ההיבט הבינוני הוא שמירה קפדנית על המוסר, ובשלב זה על נדרי הפרטימוקשה שמהותם העיקרית היא אי פגיעה בזולת. ההבנה של קארמה וריקות מביאה להבנה מעמיקה של חשיבות השמירה על נדרי המוסר.

תרגול חשוב נוסף הוא התרגול של הריכוז המדיטטיבי, שכן בהיעדרו של זה הסכנה שניפול טרף לנגעינו הרוחניים ושנפר נדרים גדולה ביותר. תרגול זה מופיע בבית מאוחר יותר ביצירה, אך הוא חל גם על המתרגלים בהיבט הבינוני.

מוסר הוא הבסיס לשני האימונים האחרים; אדם חייב שיהיה לו מוסר על מנת שיוכל להתרכז לעומק ולהשיג תובנה של חוכמה. שני סוגי האימון האחרים כלולים כאן רק באופן עקיף, מכיוון שהם באים רק בעקבות האימון במוסר.

7. תאר את חדר התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הבינוני במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

חדר התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הבינוני, קצת יותר קטן מהחדר המשושה. הוא מלבני ומרוצף כולו במראות, המייצגות את העובדה שאנו כל הזמן מתבוננים במיינד שלנו ובוחנונים את עצמנו ואת התנהגותנו. יש בחדר כלי זכוכית וחרסינה שבירים, המייצגים את העובדה שאנו נוהגים בזהירות רבה, וזאת כמטאפורה לחשיבות הרבה של הזהירות במחשבות, בדיבור ובפעולות שלנו.

8. זכירה ודריכות – מה הן עושות בנקודה זו ולמה הן מכוונות? (מסלול טיבטי – ציין את שמות שתי יכולות אלה)

הן מכוונות למוסריות של האדם. זכירה היא, באופן כללי, היכולת לשמור את התודעה ממוקדת במה שאתה עושה, אומר או חושב. דריכות היא היכולת "להשמיע את פעמון האזעקה" או להיות מודע לכך שמתעוררת בעיה.

א. זכירה

དྲན་པ།

Drenpa

ב. דריכות

ཤེ་ཤིན།

she-shin



סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. תאר בקצרה את ההבדל בין בודהיסטים של ההיבט הצר, הבינוני והרחב.

בודהיסטים של ההיבט הצר שואפים להימנע מלהיוולד בעצמם לתוך שלושת העולמות התחתונים לאחר מותם. אלה של ההיבט הבינוני שואפים להימנע לגמרי מלידה מחדש, אולם שוב – רק לגבי עצמם. בעלי ההיבט הרחב (המהיינה - Mahayana) מבקשים להימנע מהעולמות התחתונים ומלידה מחדש, אך מייחלים גם להיות מסוגלים לעזור לכל היצורים לעשות אותו דבר.

2. מהם שלושת החלקים העיקריים של התרגול המשותף לבעלי ההיבט הצר? (במסלול טיבטי תן את הכינוי בטיבטית)

שלושת החלקים העיקריים של התרגול המשותף לבעלי ההיבט הצר הם:

1. פיתוח המודעות למוות. 2
2. לימוד ואימון בהבנת הקארמה. 3
3. הליכה למקלט.

הכינוי הטיבטי לשלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הצר.

ཀླུ་འཇུག་ལྷན་དུ་དང་སྤྱན་མཛོད་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

3. תאר את חדר התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הצר במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

החדר המשותף לבעלי ההיבט הצר הוא חדר משולש, קטן יותר מחדר המראות. נכנסים אליו מבחוץ דרך דלת הנמצאת בקודקוד המשולש. מייד בכניסה יש ארון מתים עם מכסה זכוכית ובתוכו מוטלת הגופה שלנו. ליד הארון יש כרית שעליה אנו יושבים ועושים את המדיטציה על שלושת העקרונות של המוות. ליד הארון יש דלי מלא שרצים ושקצים שמייצגים את הקארמות השליליות שצברנו בחיינו. אנו נוטלים את הדלי ומביאים אותו למדורה הנמצאת בקודקוד הימני של החדר. לידה יש שרפרף או כרית, וכן נייר, עיפרון ושולחן קטן, על הנייר אנו רושמים את הקארמות השליליות כהכנה לטקס הטיהור. מצידה השני של הגופה ישנה גלימה השזורה באבנים יקרות ומרגליות המייצגות את כל מעשי החסד שעשינו בחיינו. אנו לובשים את הגלימה וניגשים לקודקוד השמאלי של החדר; שם יש ייצוג של הבודהה או של הלאמה, שאליהם אנו הולכים למקלט על ידי ביצוע הטקס של לקיחת נדרי המקלט.

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך

4. מהם שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. המוות הוא ודאי.

འངེས་པར་འཆི་བ།

ngepar chiwa

ב. מועד המוות אינו ודאי.

ནམ་འཆི་ངེས་མི་དཀ།

nam chi ngeme

ג. בזמן המוות, רק תובנות של הדהרמה יכולות לעזור לך.

འཆི་ཚེ་ཚེས་མ་གཏོགས་མི་ཕན།

chi tse chu matok mipen

5. הסבר את חשיבותה של המדיטציה על המודעות למוות במסגרת תרגולנו.

המדיטציה על המודעות למוות חשובה מאד בתרגולנו מכיוון שהיא מפתחת את ההבנה לסדרי העדיפות בחיינו, ומביאה אותנו לשאוף להעניק משמעות לחיינו אלה, ולא לבזבז את חיינו ולנהות אחר האיוולת. משמעות זאת מתבטאת בין השאר בשאיפה לעשות את הדברים הגבוהים ביותר שיש ביכולתנו אשר יביאו אותנו ואת הזולת לאושר המרבי – הלא היא הבודהיציטה, השאיפה לפעול כדי להביא את עצמנו להארה מהר ככל האפשר, עוד בחיינו אלה.

6. ציין את ארבעת חוקי הקארמה (במסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. קארמה היא "וודאית": המעשים יוליכו בוודאות לתוצאות שתהיינה דומות להם באופיין. (טוב יכול להוביל רק לטוב, רע יכול להוביל רק לרע).

ལས་ངེས་པ།

le ngepa

ב. קארמה מתעצמת: התוצאות גדולות מהמעשים שגורמים אותן.

ལས་འཕྲིལ་ཆི་བ།

le pel chewa

ג. לא ניתן לחוות תוצאה אם המעשה שגורם אותה לא בוצע.

ལམ་མ་གུས་བ་དང་མི་འགྲུད་བ།

le majepa dang mitrepa

ד. התוצאה של מעשה שבוצע, לעולם לא תיעלם מעצמה.

གུས་བ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa

7. תן דוגמאות אחדות ליישום של כל אחד מחוקי הקארמה בתרגולך.

(זוהי שאלה שעליה יש לענות באופן אישי, והתיאורים המופיעים כאן הם רק לצורך הדוגמה.)

א. התוצאה הקארמית של כל מעשה דומה באופייה למעשה שזרע אותה. אנו משתמשים בידע זה למשל בתרגול מדיטציית הטונג לך: בשעה שאנו שולחים אהבה וכל מה שטוב לאובייקט המדיטציה שלנו, אנו זורעים זרעים קארמיים שיבשילו בבוא העת ויסייעו לנו להגיע לעונג הנשגב של הבודה.

ב. קארמה מתעצמת. כאשר אנו כועסים, כל רגע של כעס יבשיל לעולמות של אלימות ותוקפנות שבהם ניאלץ לחיות. אם לעומת זה אנו מנסים לעצור את תגובת הכעס או העלבון, ומחליפים אותם בחמלה, אנו מיישמים אנטידוט לאלימות בעולמנו.

ג. קארמה שלא נזרעה לא תוכל לשאת תוצאה. דוגמה טובה לשימוש בחוק זה היא לגרום למורה/הלב שלנו להישאר עימנו ולקחת אותנו אל ההארה. וזאת על ידי שירות מסור למורה, והקדשת כל חסדנו למטרה זו.

ד. קארמה שנזרעה לא יכולה להיעלם מעצמה, ולכן עלינו לטהר רישומים של מעשים שליליים מתודעתנו. למשל - אם עלתה מחשבת כעס, אנו משתמשים בארבעת כוחות הטיהור על מנת לטהר רישום זה. אנו יכולים להשתמש בהבנת הריקות של שלושת המעגלים, לחוש חרטה בליבנו שנעוצה בהבנת הנזק העתידי של זרעים כאלו, להחליט לבלום מחשבות ביקורת וכעס לפרק זמן מסוים, ולהשתמש באנטידוט של פיתוח מחשבת חמלה.

8. תאר בקצרה את האופן שבו נוכל לטהר קארמה שלילית שצברנו.

ניתן לטהר קארמה שלילית על ידי טקס טיהור על ידי האש. בטקס זה לוקחים זרעוני שומשום שחורים, המייצגים את הקארמה השלילית; עוברים בתהליך מדיטטיבי על ארבעת כוחות הטיהור: הליכה למקלט, חרטה, כוח הריסון וכוח הכפרה. בסיומו משליכים לאש את הזרעונים השחורים ואת הפתק שעליו רושמים את הווידוי. כוחות אלו עוזרים לעקר את כוחם של הרישומים השליליים שבתודעתנו, אך חשוב ביותר ללוות טקסים מעין אלו במעשים של כפרה התואמים את העברה שאנו מנסים לטהר.

9. מהי המשמעות העיקרית בהליכה למקלט לשלושת היהלומים?

התמצית והמהות של מקלט זה ללכת למקלט בחוכמה שמבינה קארמה וריקות, שמאפשרת לנו להפסיק את גלגל הסבל, ובחמלה הגדולה שתפתח את השאיפה להארה בליבנו.



סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1. החלק הראשון של הלאם רים ("שלבים שבדרך") שאותו אנו לומדים עוסק ביחס שלנו ללאמה. החלק השני מתייחס לאופן בו יש לתרגל לאחר שמצאנו לאמה. מהם שני החלקים של האופן בו יש לבצע תרגול זה? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. הלאמה מפציר בנו להעריך את ההזדמנות הנדירה של חיינו אלה, ולמצות את משמעותם.

སྤྱིང་པོ་ལེན་པར་སྐྱེལ་བ།

nyingpo lenpar kulwa

ב. ואז בא לימוד כיצד למצות את המרב מחיים אלו.

སྤྱིང་པོ་ལེན་པའི་ཚུལ།

nyingpo lenpay tsul

2. ציין חמישה מבין שמונת סוגי הפנאי.

שמונה התשובות האפשריות הן:

- א. לא נולדנו כיצור גיהנום.
- ב. לא נולדנו כרוח רעבה (preta).
- ג. לא נולדנו כבעל חיים.
- ד. לא נולדנו כיצור בממלכות של העונג הזמני.
- ה. לא נולדנו במקום "לא מתורבת" (כלומר, מקום בו איש אינו שומר על נדרי המוסר).
- ו. לא נולדנו עם השקפות עולם שגויות באופן חמור.
- ז. לא נולדנו כמישהו שהוא מפגר או מוגבל, באופן פיזי אחר כלשהו, מלימוד דהרמה.
- ח. לא נולדנו בתקופה שבה הלימוד של הבודהה לא הגיע לעולם.

הכנה לטנטרה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך:

3. ציין חמישה מבין עשרת תנאי השפע.

עשר התשובות האפשריות הן:

- א. נולדנו כבני אדם.
- ב. אנו חיים ב"ארץ מרכזית", כלומר מקום בו שומרים על נדרי מוסר.
- ג. יש לנו היכולות החשובות שמאפשרות לנו ללמוד ולתרגל את הדהרמה, וזאת ללא נזק.
- ד. לא ביצענו אף אחת מן "הקארמות שהן רעות באופן מוחלט", כלומר אחד מחמשת המעשים הרעים המידיים.
- ה. אנחנו חיים בעולם שבו הלימוד (של הבודהה) זוכה לכבוד.
- ו. אנחנו חיים בעולם שאליו הבודהה הגיע.
- ז. אנחנו חיים בעולם שבו הבודהה לימד.
- ח. אנחנו חיים בעולם שבו הלימוד עדיין קיים, בדמות אנשים בעלי תובנות כגון ראייה ישירה של ריקות.
- ט. אנחנו חיים בעולם שבו אנשים עדיין מתרגלים בפועל את הלימוד הבודהיסטי.
- י. אנחנו חיים בעולם שבו "לאנשים יש חמלה כלפי אחרים", מה שבמקרה זה מתייחס לאנשים אוהדים, המוכנים לסייע למתרגלי דהרמה ולתמוך בהם במה שדרוש להם על מנת להמשיך ולתרגל.

4. תאר כיצד מיוצגים במדיטציה שלנו השלבים שמובילים אל הטירה הטנטרית. כיצד מיוצגת הלאמה במדיטציה על שלבי הדרך להארה?

היער מייצג את הסמסרה המעייפת והמתירה. כאשר יוצאים מהיער מגיעים לקרחת יער שם יש שולחן שמייצג את הנאות הסמסרה. הטירה מוקפת במים. אנחנו פוגשים את הלאמה, דמות מושלמת, המובילה אותנו בסירה לעבר הטירה. הסירה מייצגת את התנאים המדהימים שלהם זכינו בחיים אלו; גוף אנושי, וכל התנאים החיצוניים והפנימיים הנדרשים לתירגול הדהרמה. הסירה עם הלאמה מגיעה אל מדרגות המובילות לטירה הטנטרית. שנינו יוצאים מהסירה, ועולים במדרגות העולות לטירה. אנו פותחים את השער ונכנסים אל החדר המשולש.

5. ציין את ארבעת החלקים של התרגול של לקיחת עצמך אל הלאמה. (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

א. כיצד להתייחס ללאמה במחשבה.

བསམ་པ་སྤྱོད་པ།

sampe tenpa

א-1. פיתוח אמון והערצה ללאמה.

དད་པ་སྤྱོད་པ།

depa jangwa

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך

א-2. פיתוח יראת כבוד כלפי הלאמה.

གུཔ་པ་བསྐྱེད་པ།

gupa kyepa

ב. כיצד להתייחס ללאמה במעשה.

ཇོ་རེ་བས་བསྐྱེན་པ།

yorwe tenpa

6. אם מצאנו ללאמה, חשוב שנקפיד על כללי ההתייחסות ללאמה, לבל נאבד אותם. הסבר מדוע כל כך קל לאבד ללאמה, ומנה כמה נקודות חשובות בכללי ההתייחסות ללאמה.

מאד קל לאבד ללאמה מכיוון שאפילו מספר שניות של ביקורת על הלאמה זורעות זרעים מאד קשים בתודעתנו. בשל אי הבנת הריקות של הלאמה או נוטים לייחס להם את הפגמים שאנו תופסים אצלם, וזה עלול לגרום לתגובה שתשחוק את דמות הלאמה בתודעתנו, ובסופו של דבר זה יגרום לנו לאבד אותם, ויחד עם זה נאבד גם את דרכנו להארה. הרבה פעמים הלאמות לא פועלים על פי ההיגיון שלנו ועושים דברים שהם מעבר להבנה שלנו. בורותנו מגבילה את יכולתנו להבין את משמעות מעשיהם, ועקב כך עולים שיפוטים שסכנתם גדולה להיות מכשול בדרכנו.

הנה מספר נקודות חשובות בכללי התייחסות אל הלאמה:

1. לפתח אמון והערצה ללאמה
2. פיתוח יראת כבוד ללאמה
3. ללמוד איך להתייחס אליהם במעשים.
4. לא לבקר את הלאמה בדיבור או במחשבה.
5. לראות בלאמה אובייקט שמימי.
6. להבין את הריקות של הלאמה ולתת לו/לה כוח על ידי ההתמסרות המלאה שלנו ועל ידי ביצוע מושלם של כל הוראותיהם.
7. להבין שמרגע שהתלמיד מתחייב בליבו להיות עם המורה, המורה יתחיל לשקף לתלמיד את אי הטוהר של המיינד שלו. השיקוף הזה יראה לתלמיד כפגמים המשייכים למורה.

ישנו לימוד רב באתר אודות כללי ההתייחסות ללאמה בעמוד חומרי הלימוד ותרגול, תחת הקטגוריה לאם רים ואז בחלק על הלאמה. וכן בלימוד של זרעי לאמה טובים שניתן על ידי הנזיר קונצ'וק.

7. הסבר מהי ראייה טהורה של הלאמה, מדוע חשוב לפתח אותה, והאם אפשרי שהיא אכן אמיתית.

ראייה טהורה של הלאמה היא לראות בלאמה את הבודהה. בגלל הריקות של הלאמה, ככל שהמיינד שלנו הולך ומיטהר כך הולכת ומיטהרת ההשלכה שלנו של הלאמה, ובסופו של דבר אכן נוכל לראותם כישויות מוארות, טהורות לחלוטין. ההתייחסות אל הלאמה כאל אובייקט שמימי היא חיונית כדי לאפשר לנו דרך המוציאה אותנו מהסמסרה. הצלחתה של הדרך תלויה, בין השאר, ב:

- עד כמה ראייתנו אותם טהורה
- עד כמה אנחנו יכולים לדבוק בראייה הטהורה ולא להורידם לרמה ארצית.

8. כיצד לנהוג כאשר הלאמה מפגין פגמים?

בעקבות ההבנה שאין בחוץ שום דבר שלא מושלך מן הרישומים שבתודעתנו, חשוב שלא להתמקד בפגמים של הלאמה, שכן התמקדות זו מבטיחה שנאבד אותם. חשוב לתת ללאמה כוח על ידי פיתוח ההתמסרות. גם הלאמות הם אשליה, וכמו כל אשליה הם מתפקדים. ההבנה שאי הטוהר של הלאמה הוא בעצם אי הטוהר שלנו עצמנו, מאפשרת לנו לזהות את הפגמים שלנו ולהתחיל לטהר את מה שדורש טיהור במיינד שלנו. זוהי הדרך שבה הלאמה מאמן/נת אותנו.

9. ישנן שתי קבוצות המונות חמש איכויות כל אחת, אשר הן המינימום הנדרש, מלאמה מיומן. מנה אותן כאן (מסלול טיבטי - גם בטיבטית)

א. המורה השיג/ה שליטה בעצמו/ה באמצעות תרגול המוסר.

ཚུལ་བྱིམས་གྱིས་སྤྲུགས་དུལ།

tsultrim gyi tuk dul

ב. המורה השיג/ה שליטה בעצמו/ה באמצעות תרגול של ריכוז.

ཉིང་ངེ་འཇོན་གྱིས་སྤྲུགས་དུལ།

ting-ngen-dzin gyi tuk dul

ג. המורה השיג/ה שליטה בעצמו/ה באמצעות החוכמה.

ཤེས་རབ་གྱིས་སྤྲུགས་དུལ།

sherab gyi tuk dul

ד. המורה השיג/ה הבנה של ריקות ישירות או באופן אינטלקטואלי.

དེ་ཉིད་རྟོགས་པ།

de-nyi tokpa

ה. המורה אוהב/ת את התלמידים שלו/ה

བརྩེ་བ་དང་ལྷན་པ།

tsewa dang denpa

או

מקור כל חסדי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך

א. בחלוקה הכללית בין גישה ארצית ובין זו של הדהרמה, הם מחויבים בעיקר לדהרמה (מבפנים, לאו דווקא בדברים חיצוניים כגון עיסוקם וכיו"ב).

ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཚོས་གཙོར་བྱེད།

chu dang jikten nyi le chu tsor je

ב. בחלוקה שבין התמקדות בחיים אלו או בחיי עתיד, הם מכוונים מאמציהם בעיקר לחיי עתיד (גם בגישה הפנימית).

འདི་ཕྱི་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་གཙོར་བྱེད།

di chi nyi le chima tsor je

ג. הם דואגים לזולת לפני שהם דואגים לעצמם

རང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོར་བྱེད།

rang shen nyi le shen tsor je

ד. הם נזהרים במעשיהם, דיבורם ובמחשבותיהם.

སྒོ་གསུམ་བབ་མེད་དུ་མི་གཏོང་།

go sum bakme du mitong

ה. הם אינם מובילים את תלמידיהם בדרך השגויה.

ཕྱིན་ཅི་འོག་དུ་མི་འབྲིད།

chinchilok tu mitri

10. מנה כמה קריטריונים שעוזרים לנו לשפוט האם הלימוד שאנו מקבלים ממורה רוחני ראוי שנקדיש לו את רגעי חיינו היקרים.

א. הלימוד חייב לבוא במקור מישות מוארת.

ב. הלימוד חייב לעבור דרך שושלת של מורים טהורה, שתירגלו את הדרך וניקו אותה מסילופים.

ג. חשוב שיהיו בשושלת מורים שעשו את הדרך והגיעו להישגים רוחניים גבוהים.

11. מה יעזור לנו למצוא מורה רוחני שניחן בכל הסגולות הדרושות?

הדבר שיעזור לנו למצוא מורה רוחני שניחן בכל הסגולות הוא החסד שאנו עושים בעולם. החסד שלנו הוא הדבש שמושך אלינו את הלאמה, וזה יופיע בדרך שמתאימה ונכונה לנו.

הקארמה שתביא אלינו מורה הרוחני שניחן בכל הסגולות הנאותות היא לכבד ולשרת את המורים שכבר יש לנו בחיינו, ולעזור לאחרים למצוא מורים ודהרמה.

12. נאמר שהצפייה שיהיה לי תמיד נעים במחיצת המורה שמצאתי היא תמימה ואינה מציאותית. הסבר מדוע. מה בעצם תפקידו של המורה בחיינו?

תפקידו של המורה בחיינו הוא להוביל אותנו להארה. מעצם עובדת היותו של המורה ריק מקיום עצמי הוא או היא ישקפו לנו את הפגמים שלנו ועל ידי הבנת הריקות נוכל לאמן את עצמנו. התרגול עם הלאמה באופן זה מוביל בהכרח למצבים שבהם המורים לוחצים לנו על הכפתורים. ככל שאנחנו מתמסרים יותר למורה ומאפשרים לו או לה לאמן אותנו יותר, ככה נוכל להגיע יותר מהר להישגים גבוהים. תפקידו של המורה הוא לחסל את האגו שלנו ותהליך זה מטבעו אינו נעים, שכן אנו מאוד אחוזים באגו שלנו. המחשבה שהמורה ילטף לי את האגו, היא ילדותית ונאיבית.

13. הקירבה למורה הרוחני מאוד חשובה. מנה כמה מן היתרונות של תרגול נאות עם מורה רוחני.

תשובות אלו באות מלימוד שניתן על ידי הלאמה הקדוש קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין

- א. כאשר תלמיד מיומן מוצא מורה מיומן, ומקבל הנחייה טובה, **החסד מזה הוא לא יאומן, הוא לא ישוער, הוא עצום.**
- ב. אם התלמיד לומד מה פירוש לקיים את מערכת היחסים הזאת היטב ומצליח לעשות זאת היטב - כל הבודדות שמחים איתו או איתה; **כל הבודדות מאושרים מזה.**
- ג. **כל הנגעים הרוחניים יורדים מאד מהר**, ובמידה שהם עוד ישנם, התכיפות שלהם תרד, וכוחם עלינו ירד מאד.
- ד. החסד שנצבר כתוצאה מהתייחסות נאותה למורה **מאד מפחית את כל ההשפעות הרעות שיש עלינו.**
- ה. **הידע שלנו מתקדם מאד מהר.**
- ו. **ובגלגולים הבאים נוכל למצוא מורים טובים** ונמשיך להתקדם בדרך ולא נתגלגל לקיום אומלל וסובל.
- ז. ההתמסרות למורה היא זו שנותנת בידיהם את הכוח לעזור לנו.

14. נאמר שכאשר החניך מפתח התמסרות עמוקה ללאמה, חייו הופכים למלאי משמעות, שמחה ועונג. מדוע לדעתך זה קורה?

ככל שאנו הולכים ומתמסרים ללאמה כך גוברת עוצמת אהבתנו, מכיוון שככל שאנו משרתים אותם יותר ככה אנחנו מתאהבים בהם יותר ודרך השירות נפתח הלב. ניתן לפתח את האהבה למורה למידות מדהימות. כאשר אנו רוויים לגמרי באהבה זו ונותנים ללאמה מימד אלוהי, אנו נותנים בידיהם את הכוח שמאפשר להם להוציא אותנו מסמסרה.

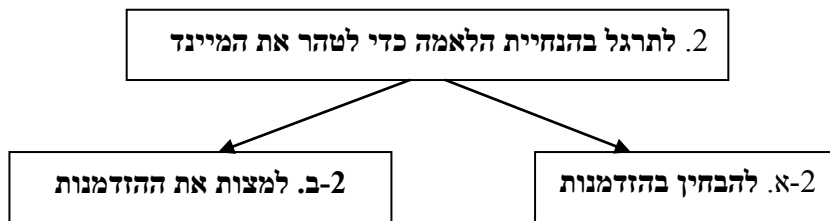
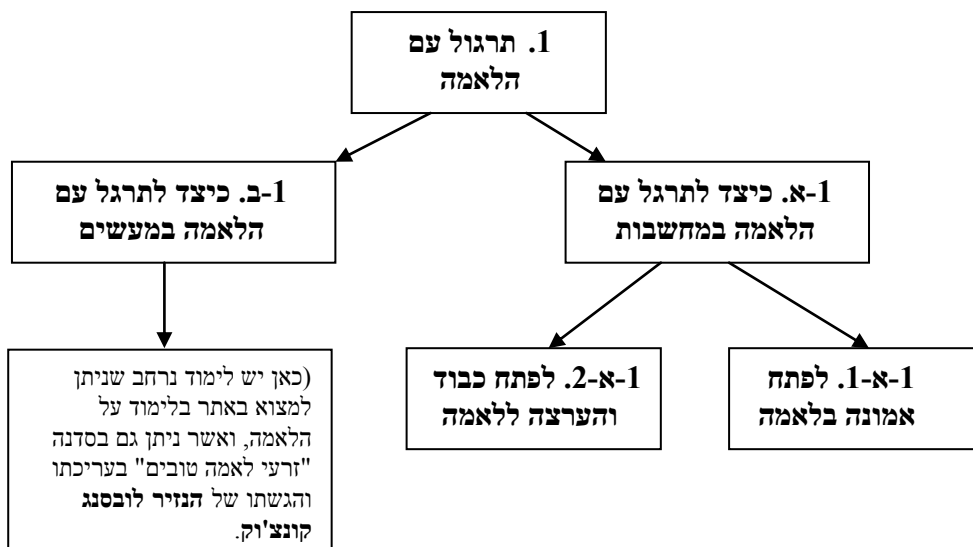
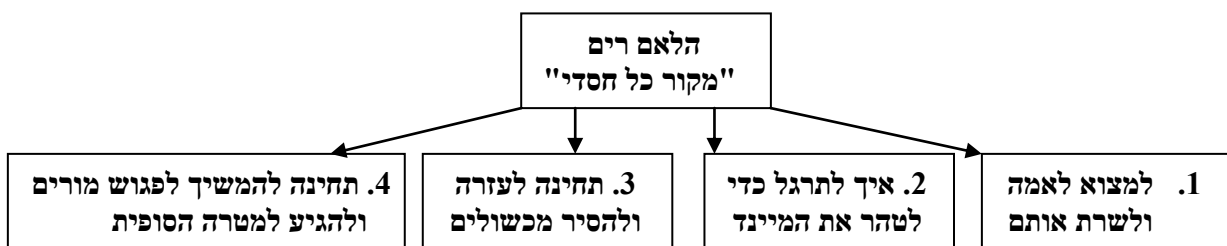
הסיבה שמצב כזה מאפשר עונג מאד גדול היא שבתהליך זה האדם מאבד את ה"אני" שמייצר את כל הסבל בחייו, הוא מפסיק להיות מרוכז בעצמו והופך להיות מרוכז בלאמה. במצב של התמסרות מוחלטת הכול מושלם. עצם ההתמסרות מייצרת את העונג ומביאה הרבה שמחה ואושר.

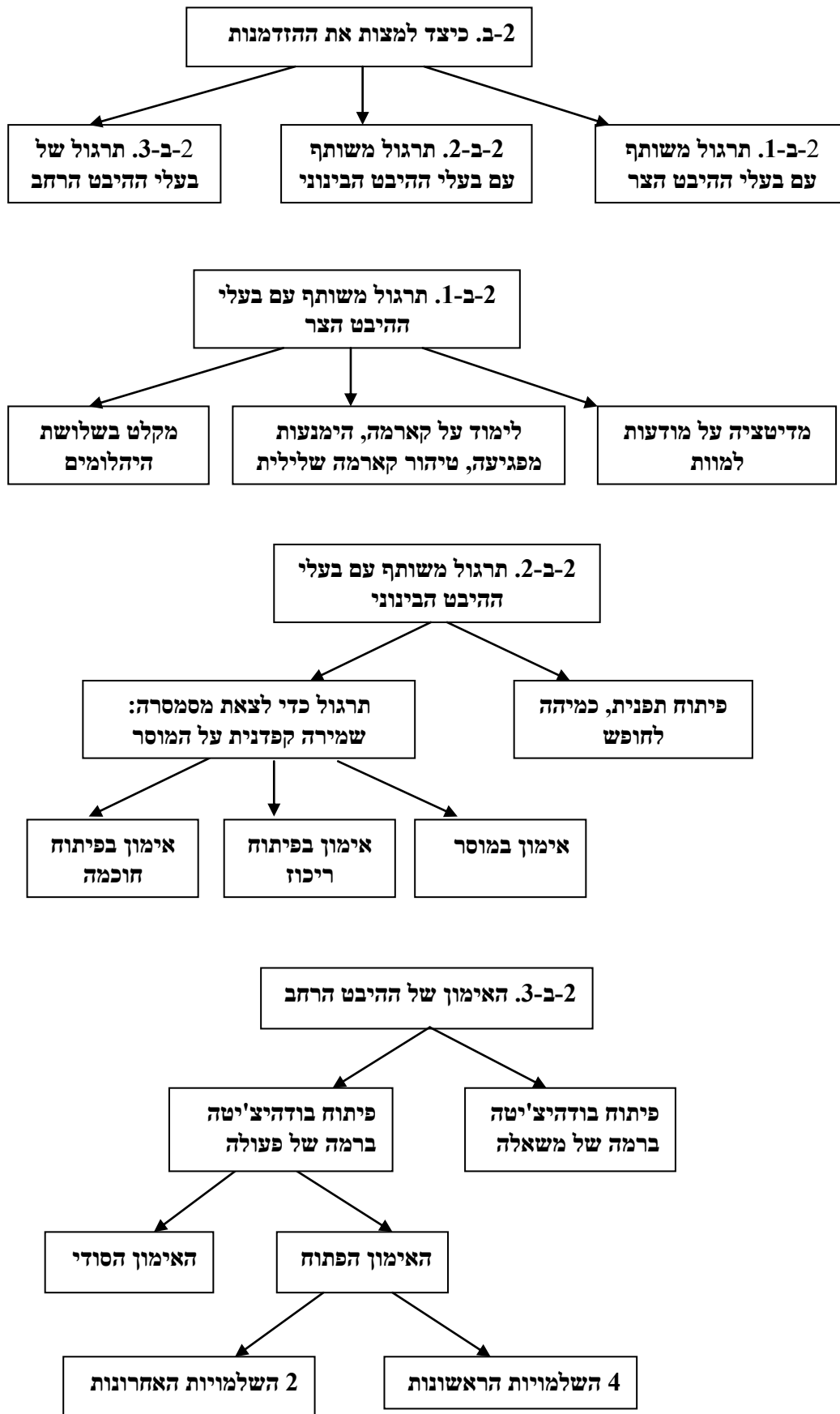


סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 8

1. הצג את מבנה הלאם-רים באמצעות תרשים המייצג את חלקיו השונים.





2. מהם שלושת החלקים של הלימוד על מיצוי המשמעות של חיינו אלה? (מסלול טיבטי - גם בטיבטית)

א. שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הצר.

ཀླེས་བྱ་ཚུང་དུ་དང་ཐུན་མཛོད་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།
kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

ב. שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני.

ཀླེས་བྱ་འབྲིང་དང་ཐུན་མཛོད་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།
kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

ג. השלבים של הדרך לבעלי ההיבט הרחב.

ཀླེས་བྱ་ཚེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།
kyebu chenpoy lam gyi rimpa

3. הכתבים של המהיינה משתמשים במטאפורה של היהלום לתאר את הבודהיסטווה, ומבחינים בין מי שפיתח את השאיפה של תפילה ומי שפיתח את השאיפה של עשייה. פרט.

הבודהה אומר לנו שלמצוא אדם הפועל כמו בודהיסטווה זה נדיר כמו למצוא יהלום. אפילו ארהט שהגיע לנירוונה משול לזהב לעומת הבודהיסטווה שפיתח את המשאלה בליבו לשחרר את כל היצורים – אדם זה משול ליהלום. אלא שאדם זה כמוהו כיהלום מנופץ לרסיסים. לעומתו, הבודהיסטווה שכבר פועל ומתאמן כדי אכן להיות מסוגל לשחרר את כל האחרים משול ליהלום שלם.

4. הלימוד של המהיינה מנחה אותנו לדמיין את הלאמה שלנו במדיטציה כקדוש/ה. האם הם אכן קדושים?

ככל שאנו יכולים יותר לראות בלאמה שלנו קדושה, כך נתקדם יותר בתרגול שלנו. תפיסה כזו מאפשרת לנו להגיע יותר מהר להארה, שכן היא נותנת להם יותר כוח להשפיע עלינו ולהיות יעילים בתפקודם כלאמות. הלאמות לא קדושים מצד עצמם. כמו כל דבר ודבר בעולמנו, גם הם ריקים. יכולתנו לתפוס אותם כקדושים היא פונקציה ישירה של טוהר המיינד שלנו.