



שלבי המדיטציה 1

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. רשום את שם הטקסט העיקרי שנלמד בקורס זה, מי כתב אותו ומתי? (רשמו את שם הטקסט בסנסקריט, טיבטית ועברית)

שם הטקסט בסנסקריט: *Bhavana karma*

שם הטקסט בטיבטית:

གཏམ་པོ་འཕྲིན་པོ་

Gompay rimpa

שם הטקסט בעברית: "שלבי המדיטציה".

הטקסט נכתב על ידי מאסטר קמלשילה, שחי במאה השמינית לספירה.

2. תאר את הרקע לכתיבתו של הספר בטיבט.

מורו של מאסטר קמלשילה, מאסטר שנטרקשיטה, נתן נבואה למלך טיבט שעמו היה מיודד, ושתמך בדהרמה, שאומרת שבעתיד יתרחש פיצול בסנגהה, וכאשר זה יקרה, יהיה עליו לקרוא לתלמידו, מאסטר קמלשילה, שיסדיר את המחלוקת.

ואכן, בעוד תלמידיו של מאסטר שנטרקשיטה מלמדים בטיבט, הופיע נזיר סיני בשם הוואשנג, שטען שישנה דרך אחרת לגמרי לתרגל ולהגיע להארה, מהירה הרבה יותר. לאור כך התפתחה מחלוקת דתית, שהייתה עקובה מדם.

המלך נזכר בנבואה, והזמין את מאסטר קמלשילה להגיע מהודו לטיבט, ולערוך פולמוס עם הוואשנג כדי שהוא, המלך, יוכל לפסוק מי צודק, והמתרגלים בממלכה יתרגלו על פי שיטתו של המנצח.

ואכן נערך פולמוס בנוכחות המלך שבו מאסטר קמלשילה ותלמידים נוספים של מאסטר שנטרקשיטה גברו על הוואשנג; כולם עברו לתרגל על פי שיטתם, והוואשנג גורש מטיבט.

לאחר הפולמוס מאסטר קמלשילה נוכח שכל החומר שמורו מאסטר שנטרקשיטה לימד בטיבט לא נשמר בכתובים, וכדי לשרת את תלמידי הדהרמה בטיבט החליט להעלות את הלימוד על הכתב. הוא כתב שלושה ספרים, שכולם נשמרו בקאנון הטיבטי תחת השם "שלבי המדיטציה".

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

השיטה של "הארה מדורגת" אומרת שכדי להגיע להארה, עלינו לתרגל באופן מדורג, שלב אחר שלב, תוך שימוש בלימוד, הרהור והגייה, כדי לצבור את הסיבות שדומות לתוצאה שאליה אנו רוצים להגיע. עלינו לתרגל את השלמויות, ולצבור את המכלולים של חסד וחוכמה על מנת להגיע להארה מלאה.

לעומתה, השיטה של "הארה מיידית" אומרת שכל מה שעלינו לעשות הוא לטפח חשיבה לא מושגית, לרוקן את הראש ממחשבות, ואם נצליח לעשות זאת, נגיע להארה. תרגולים כגון שמירת המוסר וצבירת חסד וקארמה טובה למעשה מעכבים אותנו, שכן כל מה שאלו יכולים להשיג הוא לידה טובה בגלגול הבא, אך לא יוציאו אותנו מסמסרה.

4. רשמו כמה מן הטיעונים העיקריים שבהם השתמשו מאסטר קמלשילה ותלמידיו בפולמוס שלהם עם הוואשנג.

- אי אפשר לפתח "ראייה שמעבר", חוכמה שהיא טהורה וטרנסצנדנטלית, ללא הבסיס של שני סוגי החוכמה הראשונים: חוכמה של לימוד, שכרוכה בחשיבה אנליטית, וחוכמה של הרהור. מבלי שנפתח את אלו, אנחנו לא נדע לאן להתכוון במדיטציה שלנו, ולא נקלע לתובנות האולטימטיביות שלהן אנו מייחלים.
- אם איננו חושבים על כלום, ואיננו זוכרים דבר. כיצד נוכל לחוות משהו חדש, כגון ראייה ישירה של המציאות האולטימטיבית?
- אם לא נחשוב תחילה באופן אנליטי על המשמעות של היעדר טבע עצמי לתופעות, ונבין אותה – כיצד ייתכן שתהיה לנו תפיסה ישירה של זה? ללא תפיסה ישירה של ריקות, לא נוכל לסלק את הנגעים הרוחניים שלנו, ונמשיך להיות כלואים בחשיבה שגויה.
- אדם שיושב ומנסה לא לחשוב על כלום – בעצם כן חושב: הוא חושב על כך שהוא מנסה לא לחשוב על כלום.
- אם נכון שכדי להגיע להארה צריך רק לנקות את הראש ממחשבות, אז מספיק לקבל "נוקאאוט" כדי להגיע!
- אם לא חושבים על כלום, אז גם לא זוכרים כלום, כולל חיי עבר, למשל. ובלתי אפשרי שנהפוך באופן זה לבודהה, שהוא בעל ידע-כול ויכול לתפוס בו זמנית את כל שלושת הזמנים, עבור כל האובייקטים, בזמן שהוא תופס את הריקות שלהם.
- אם לא נפתח את הסגולות של הבודהה, כיצד נהפוך לבודהה? הבודהה השלים את כל השלמויות, וכיצד נעשה זאת אם לא נתרגל את השלמויות, נפתח נתינה, וכל השאר? אפילו בין האסכולות השונות שלא תמיד מסכימות על נקודות שונות, ישנה הסכמה על העיקרון שאומר שכדי להשיג תוצאות, חייבים שיהיו הסיבות שלהן.
- אם הארה מיידית היא אכן אפשרית, איך זה שמתרגלי שיטה זו עדיין לא הגיעו להארה?
- כשמטפסים על הר אז מתקדמים צעד צעד, בלתי אפשרי להגיע בצעד אחד, במיוחד כשהפסגה היא מאוד גבוהה.

שלבי המדיטציה 1, תשובות לשיעורי הבית, שיעור I, המשך

5. על פי הטקסט שלנו, מהו המפתח להתקדמות מהירה במדיטציה? (תנו גם את השם בסנסקריט, בטיבטית ובעברית)

המפתח להתקדמות מהירה במדיטציה הוא החמלה הגדולה.

בסנסקריט:

Maha Karuna

בטיבטית:

ལྷོ་ཇེ་ཆེན་པོ་

Nying je chenpo

6. רשמו לפחות שלושה נימוקים לחשיבות של פיתוח החמלה הגדולה בדרכנו הרוחנית ובפיתוח המדיטציה שלנו.

- אם אנחנו מרוכזים רק בעצמנו ובסבלנו, לא תהיה לנו מספיק מוטיבציה לשבת על הכרית ולתרגל מדיטציה. תרגולנו לא יהיה מספיק עוצמתי, ויהיה קל להסיט אותנו מהדרך.
- אנו זקוקים לחמלה הגדולה כדי להתעורר ולהבחין בסבל של הזולת ושל עצמנו, כי אנחנו לא מודעים לו. הזולת משקפים לנו את הזוהמה במיינד שלנו, וכשיש לי חמלה, אני עובדת למענם, והתוצאה היא שאני עובדת למען עצמי.
- החמלה הגדולה מדרבנת אותנו לצבור קארמה עוצמתית שמזניקה אותנו בדרך ומאפשרת את התקדמותנו הרוחנית. ככל שאנו עוזרים יותר לאחרים, אנו צוברים יותר חסד וכך היכולת שלנו לעזור לזולת מתגברת עוד יותר, ונוצרת ספירלה שהולכת ועולה.
- אם אדם נעדר חמלה, הוא בעצם שם מכשול בליבו להבין את המציאות האולטימטיבית. אנו אלה שמשליכים כל דבר ודבר בעולמנו, ואם אנו מתכחשים לזולת ולסבלו זוהי התייחסות מנטאלית שהיא הפוכה להשקפה שמבינה את המציאות, שמאפשרת לנו להתקדם במדיטציה, ושתאפשר לנו בסופו של דבר לראות ריקות ישירות.
- ללא החמלה אנחנו מחסירים את הכנף של שיטה, מבין שתי הכנפיים של שיטה וחוכמה. אם יש אדם אחד שאנו לא רוצים לעזור לו, זה ימנע מאיתנו להתקדם.
- ללא חמלה בליבנו, אנו בהחלט עלולים שלא להתייחס כיאות לאנשים אחרים, ונעבור על כללי המוסר, ובאופן זה ניצור לעצמנו מכשולים גדולים למדיטציה. כדי להשיג תודעה שהיא שלוה, שקטה וצלולה, אנו צריכים שהיה לנו מיינד חופשי ממכשולים של קארמות שליליות, כעס, רצון רע, וחרטות.
- אם נפתח את החמלה הגדולה, אז לא יהיה חשש שאנו עוברים על רשימת הנדרים וכללי המוסר הארוכה שיש לנו בתור מתרגלים – אנו באופן אוטומטי לא נפגע באף אחד, כי כל אחד מהם הוא אימנו.



שלבי המדיטציה, חלק א'

תשובות לשיעורי בית

שיעור 2

1. הבא את טיעונו של ג'ה צונגקאפה בזכות המדיטציה האנליטית. באיזה שלב של תרגולנו יש לדעתו לתרגל מדיטציה אנליטית?

טיעונו של ג'ה צונגקאפה בזכות המדיטציה האנליטית לקוח מתוך הכתובים. הוא מצטט מתוך עטרת הסותרות:

בהסתמך על לימוד שעשינו תחילה,
תכונן תודעתנו בצורה נכונה;
ואם על הכוונה שכזו נסתמך,
תתעורר בליבנו חוכמה שמושאה
הוא בעל משמעות נכונה

כדי להבין את המשמעות של המציאות האולטימטיבית, וגם כדי לראותה ישירות, עלינו קודם כל להביא אל תודעתנו באופן הולם את המשמעויות שקלטנו במהלך הלימוד (חוכמת הלימוד), ולהשתמש בחוכמה שמקורה בהרהור אודותן. כלומר לעשות עליהן מדיטציה אנליטית (חוכמת ההרהור) – ואז תיעור בנו חוכמה שמקורה במדיטציה (חוכמה של הגייה) ואשר מבינה ישירות את המשמעות האולטימטיבית, כלומר, ראייה ישירה של ריקות.

ཨ་ཁ་གཏམ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་

To Sam Gom Sum

כמו כן, הוא מצטט מעטרת התובנות:¹

דרוש שוב ושוב לחזור ולהרהר,
לשקול ולפתח ודאות:
בשלים השונים של וידוא,
על הדרך של ראייה,
ועל דרך התרגול עצמה.

משמעותו של פסוק זה הוא שהמדיטציה האנליטית נחוצה בכל שלבי הדרך, עד שנגיע להארה עצמה; בכל השלבים עד לדרך הראייה, על דרך הראייה, וגם לאחריה, כשאנו עולים על דרך התרגול – גם אז דרוש התהליך של הרהור, פיתוח ודאות ושקילת הדברים.

¹ עטרת התובנות היא יצירה נוספת שרשם ארייה אסנגה מפיו של לורד מייטרייה.

שלבי המדיטציה 1, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

2. בספר הבינוני של הדרך המדורגת להארה ג'ה צונגקאפה מתנגד לרעיון שמדיטציה אנליטית היא בשביל למדנים בלבד, בעוד שהיוגים צריכים לעסוק רק במדיטציית קיבוע. הבא את נימוקו.

ג'ה צונגקאפה טוען ששני סוגי האנשים חייבים לתרגל את שני סוגי המדיטציה: מדיטציות אנליטיות ומדיטציות קיבוע. זאת משום שהלמדנים חייבים גם הם להשיג שלוה מדיטטיבית וכולי, ואילו היוגים חייבים אף הם לכוון את תודעתם ולפתח אמונה עזה וחוכמה של הרהור בנושאים רבים כגון האמונה העזה במוריהם הרוחניים ושאר נושאי הלאם רים (ראה תשובה לשאלה מספר 4).

3. הוא גם פוסל את הרעיון שכל מדיטציה אנליטית נוגדת את המטרות האולטימטיביות של הארה, שכן היא עוסקת בחשיבה מושגית. הבא את טיעונו.

ג'ה צונגקאפה אומר שאמונה זו מקורה בהעדר הבחנה בין שני סוגים של שונים של מחשבה מושגית: הסוג של מחשבה מושגית שגויה התופסת דברים כקיימים באמת, והסוג שהוא מחשבה מושגית שמבינה דברים באופן נכון.

[הערה: ייתכן גם שג'ה צונגקאפה מתפלמס כאן עם הוגים טיבטים שלמעשה מדברים על שני מובנים שונים של המילה הטיבטית

ཐོག་པ་ལྷོ

Tokpa

שאחד מפירושה הוא מחשבה מושגית שגויה שטועה בהבנת המציאות, אך בפירוש אחר היא יכולה לייצג מחשבה מושגית אנליטית שהיא נכונה.

מה שמסבך את העניינים עוד יותר הוא שהמילה הטיבטית ל"תובנה" – לאו דווקא מושגית – היא

ཐོག་པ་ལྷོ

Tokpa

שנכתבת אחרת, אך היגוייה זהה למילה הקודמת.

4. מהו סוג הנושאים שלדעת ג'ה צונגקאפה מחייבים מדיטציה אנליטית על מנת לתמוך בדרכנו?

אלו הם למשל הנושאים הנלמדים בלאם רים, שהבנתם העמוקה תמנע את המצבים המנוגדים להם, כגון חוסר כבוד למורה כולי. התובנות בנושאים אלו תלויות אך ורק במדיטציה של אנליזה – שימוש חוזר ונשנה של הכישורים של חקירה והתבוננות. דוגמאות לנושאים אלו הן:

- פיתוח אמונה במורה הרוחני;
- הכרת נדירותם וערכם של חיים אלו של שפע ופנאי;
- הבנת הארעיות והמוות;
- הבנת החוקיות של מעשים ותוצאותיהם;
- הבעיות שיש בחיים אלו בגלגל היגון;
- פיתוח השאיפה להארה.

5. תאר את משל הצורף שמביא ג'ה צונגקאפה בחיבורו, והסבר את הנמשל.

ג'ה צונגקאפה מביא את משל הצורף, אשר מחשל תחילה את הכסף או הזהב שאיתם הוא רוצה לעבוד באש, חזור וחשל, ואחר כך טובל אותם במים, ובסופו של תהליך זה כל הסיגים יוסרו והנתך יהיה רך מאוד ומתאים לעבוד איתו ולהפכו לעגילים, או לכל תכשיט שיחפוץ.

חישול הזהב באש מסמל את התהליך שבו אנו משתמשים במדיטציה אנליטית על מנת להציף את תודעתנו בעצב רב, בשעה שאנו הוגים שוב ושוב בבעיות שיש בחיים אלו, בנגעים שברוחנו, בעבירות שבצענו, בתוצאות של הקארמה השחורה שצברנו במעשינו השליליים - אלו פועלים להסיט את תודעתנו מן הצד האפל של החיים, ומסלקים ממנה את מה שאיננו טהור.

טבילת הזהב במים מסמלת את השלב הבא של התהליך, שבו אנו מרככים ומבהירים את תודעתנו תוך שימוש בחוכמה אנליטית, כפי שקורה בשלבים שבהם אנו הוגים שוב ושוב במעלות המושלמות של המורה או המורה הרוחניים שלנו, בערך העצום שיש לחיים אלו של שפע ופנאי, במעלותיהם הנשגבות של שלושת היהלומים, בתוצאות הנפלאות של קארמה לבנה, ובמעלותיה של השאיפה להארה. מדיטציות אלו מכוונות התודעה אל הצד הטהור של החיים, וזה מביא לנו שמחה, ומרכז את תודעתנו.

ג'ה צונגקאפה מסביר שאם נכין את תודעתנו באופן זה, נוכל להשיג כל שנרצה בשעה שנכוון אליו את תודעתנו – בין אם זו שלווה מדיטטיבית או טובנה. ולכן סוג זה של מדיטציה אנליטית מהווה למעשה את השיטה הנעלה ביותר להשגת ריכוז שאין בו חשיבה מושגית.

6. מה אומר ג'ה צונגקאפה לגבי האופן שבו עלינו לבצע מדיטציה אנליטית?

ג'ה צונגקאפה אומר שעלינו לחזור שוב ושוב על המדיטציות האנליטיות השונות, תוך שאנו מביאים אותם אל תודעתנו בלוויית רגש עז ולמשך פרקי זמן ממושכים, שכן אחרת לא נוכל למנוע את המצבים המנוגדים לאלו, כגון חוסר כבוד למורה וכולי...

הוא מביא את הדוגמה שאם נקדיש זמן רב לרצייה של דבר מה הוא יהפוך לאטרקטיבי עבורנו, ואז יעלה בנו רצון רב להשיג דבר זה. בדומה, אם נקדיש זמן רב להרהר באיזו תכונה שלילית אצל אדם שאיננו אוהבים, יתעורר בלבנו כעס רב עליהם.

ועל כן, בשעה שאנו מבצעים מדיטציה אנליטית על נושא מסוים, חשוב להשהות את התודעה עליו באופן אינטנסיבי ויציב, ולאורך זמן, גם אם האובייקטים אינם מופיעים בתחילה בבהירות בתודעתנו.

7. נאמר שהנקודה שבה פיתחנו בליבנו את החמלה הגדולה היא כאשר:

לא נותר שום סוג של סבל שאינך מוכן לקחת על עצמך,
ולא נותר שום סוג של הנאה שעליה אינך מוכן לוותר
על מנת שתוכל להביא כל ברייה וברייה
לרמתה הגבוהה ביותר.

זהו רעיון מאוד רדיקלי. מה לדעתך יכול להניע מתרגל להיות מוכן "להקריב את עצמו" כפי שמתואר בציטוט הנ"ל.

הגורם המדברן לפיתוח החמלה הגדולה הוא התמקדות בסבל של הברואים בסמסרה, כשזו משולבת בהבנה שניתן לסיים סבל זה, וכי זו אחריותנו הבלעדית לחסל את הסבל שלנו ושל היצורים בעולמנו.

בדרך כלל, ההתמקדות בכאב היא משהו שמנוגד לגמרי לאינסטינקטים שלנו; גדלנו בתוך תרבות שלימדה אותנו להימנע ממחשבות על סבל. למרות זאת, עלינו קודם כל לפתוח את ליבנו לסבל ולכאב, ולהבין עד כמה הם חדורים עמוק בתוך הקיום שלנו, כדי שנוכל לפתח מידה מספקת של שאט נפש כדי לעשות את הנדרש על מנת לצאת מכאן.

עלינו להבין שאין פה בסמסרה שום דבר שממש עובד, שום דבר שצופן עבורנו תקווה. יכולה להיות אולי איזו הפוגה קצרה בכאב, אבל הוא בא וחוזר. אין שום דבר בסמסרה שיכול להביא לנו סיפוק של ממש. כל אחד מאתנו הוא או שרוי כרגע בכאב אקוטי, או נמצא בהפוגה שבין כאב אחד למשנהו, או אובדן, או מחלה, או כל סבל אחר.

אם נפסיק לאטום את עצמנו ונפתח את עצמנו לכאוב את הכאב שלנו ושל אחרים, ואם מצד שני אנו מבינים שישנן סיבות לסבל, ולכן אנו גם יכולים לשים לו קץ - זה יעזור לנו לזכור למה אנחנו כאן, ומהי מטרת חיינו. ההבנה שזה אפשרי לסיים את סבלם של ברואים אם נפסיק לזרוע את הסיבות לסבל, ושהיצורים בעולמנו מחכים לנו שנושיע אותם - היא זו שתאפשר לנו לפתח את החמלה הגדולה, להקדיש את כל חיינו כדי להוציא כל יצור מסבל, ולהביאו לכל אושר שיש.

8. מנה ותאר בקצרה את שלושת סוגי הסבל.

א. **סבל של סבל** – אלו המצבים שקל להסכים שהם סבל. רגל שבורה, אובדן אדם יקר, אובדן בריאות, פיטורים מעבודה, כל המקרים שהם בעליל סבל ושהם באופן ברור לא רצויים וגורמים לנו כאב, ובמוקדם או במאוחר יקרו לכל אחד מאתנו.

ב. **סבל של שינוי** – העובדה שאנו חייבים לאבד כל דבר טוב בחיינו, כי הדברים כל הזמן משתנים. כל דבר בחיינו שבא מסיבות חייב להסתיים, מכיוון שהאנרגיה שהביאה אותו תתכלה. זה כולל את הגוף שלנו, הנעורים שלנו, הכסף שלנו, הרווחה שלנו, כל כשרון שיש לנו. הכול בא מקארמות שמתכלות, ולכן גם כל דבר בחיינו מסתיים. כך גם כל מערכות היחסים, מושלמות ונפלאות ככל שיהיו; במסלול רגיל, כפי שהדברים מתנהלים, זה בלתי נמנע.

במוקדם או במאוחר יבוא גם המוות עצמו, ואם אנו לא מתרגלים טנטריים רציניים – הוא יהיה דרמטי וטראומתי. כל המערכות שלנו יקרוסו בבת אחת, וכל מה שיקר לנו ייקרע מעלינו.

ג. **סבל חדור** – זהו סבל שמקורו בעצם הבורות שבה ספוגה התודעה שלנו, ושמלווה אותנו בכל רגע ורגע.

אחד הביטויים לסבל זה הוא שאנחנו מונעים כל הזמן לפעולה מתוך תחושה עמוקה של חוסר סיפוק, ואנחנו מנסים לפתור את הבעיה הקיומית הזאת בצורה שגויה, על ידי דחף תמידי להשיג דברים, לעשות משהו, ללכת לאנשהו – למרות שמצד עצמם דברים אלו לא יכולים לעשות אותנו מאושרים. אנחנו לא מבינים מה באמת יכול להביא לנו אושר, ולא מודעים לכך שאושר לא בא מדברים חיצוניים – על אחת כמה וכמה אם אנו משיגים אותם בדרכים לא כשרות ועושים בדרך עבירות מהותיות.

אנו רוב הזמן לא מודעים לסבל החדור, והסיבה לכך היא שהוא כל הזמן שם ואנחנו כל הזמן שוחים בתוכו, כפי שהדג ששוחה במים לא מודע לכך שהוא במים עד שמציאים אותו משם.



שלב המדיטציה 1

תשובות לשיעורי בית

שיעור 3

1. מאסטר קמלשילה מדגיש את החשיבות של להתחיל ממדיטציה על חמלה. לאיזו מהדרכים אמורה מדיטציה זו להביא אותנו?

המדיטציה על חמלה אמורה לפתח בנו תפנית, ובכך להעלות אותנו על הראשונה מבין חמש אבני הדרך להארה, דרך הצבירה.

འཇགས་ལའ་

Tsok lam

2. תאר בקצרה את הסבל הייחודי לכל אחד מששת היקומים בסמסרה.

- א. **עולם הגיהנום:** מכיל מדורי גיהנום חמים, קרים ו"מדורי הגיהנום הסמוכים". באופן כללי ניתן לומר שהסבל בגיהנום כולל עינוי רב בחום נורא, בקור נורא ובאלימות מסוגים שונים. הסבל שם ממושך מאוד, ומסתיים רק כאשר הקארמה שהביאה לשם מתכלה.
- ב. **עולם הרוחות התאבות:** היצורים שם סובלים סבל עז כתוצאה ממחסור, בעיקר רעב וצמא נוראיים. כאשר הם מבחינים במאכל או במשקה הם עטים עליו, אך אז מגורשים משם על ידי יצורים אכזריים, או מוצאים דם ומוגלה במקום מים. לחלקם פה בקוטר של מחט, גרון צר כחוט ובטן ענקית, ולכן לעולם לא ייהנו או ידעו שובע. אצל חלקם, האוכל והשתייה צורבים את גרונם ובטנם במקום להשביע את רעבונם ולהרוות את צימאונם.
- ג. **עולם בעלי החיים:** היצורים שם אחוזי פחד ואימה, כל הזמן בבריחה, ומקוללים בבילבול וטמטום, שאינם מאפשרים להם להבין או לתרגל דהרמה. חלקם מנוצלים על ידי בני אדם שלוכדים אותם ופושטים את עורם, אוכלים את בשרם, משעבדים אותם, מנצלים אותם לעבודות פרך ועורכים בהם ניסויים – כל זאת בתנאים מזעזעים.
- ד. **עולם האלים -** ליצורים שם קיום רווי בעונג בעולם יפה ונעים. הם נשארים שם תקופות ארוכות ויכולים לצבור כוח רב, אך מאחר שטרם חיסלו את הזרעים שיגרמו להם לסבול, בשעה הם שורפים את הקארמה הטובה שלהם (מבלי שיכלו לצבור קארמה טובה חדשה), הם נאלצים ליפול היישר לגיהנום הנמוך ביותר. זמן קצר לפני כן, הם רואים את נפילתם הממששת ובאה וחווים עקב כך כאב בלתי נסבל.
- ה. **עולם חצאי אלים:** גם הם חיים בקיום נעים, אבל המיינד שלהם רווי בנגע העיקרי של קנאה באלים, ומשום כך סובלים. גם במקרה שלהם, כשתיגמר הקארמה הטובה, הם יאלצו ליפול לקיום נחות.

1. **עולם בני האדם –**

- בני האדם סובלים מאי ודאות בחייהם, ידיד יכול להפוך לאויב ולהיפך.
- הם לעולם לא מגיעים לתחושת סיפוק, ואינם יכולים לחוש שביעות רצון יותר מאשר לרגע. התגובה הנורמלית שלהם לתחושת עונג היא השתוקקות לעוד מאותו דבר.
- הם חייבים להשיל את גופם שוב ושוב.
- הם נאלצים להיוולד שוב ושוב בגלגל הסמסרה, בעולמות של כאב.
- הם נאלצים שוב ושוב ליפול ממעמד גבוה למעמד נחות, וכל דבר טוב שקורה להם הופך בסופו של דבר לסוג של בעיה.
- בעולם האנושי אין לנו באמת בני לוויה; ואנו נאלצים לאבד את כל ידידינו, אם לא לפני המוות אז בעת המוות, ואף מאבדים גם את גופנו, בן הלוויה האינטימי ביותר שלנו.
- (ישנה הצגה נוספת של הסבל של בני האדם – שלושת סוגי הסבל - ראה תשובה לשאלה מספר 8 בשיעור 2).

בסיכום ניתן לומר שכל יצור בכל אחד מן העולמות הסובלים בסמסרה, נושא בקרבו את הזרעים לקיום סובל, ולכן הקיום בעולמות אלה הוא הסבל בעצמו.

3. **תן תיאור מקוצר של שלושת הערוצים שלנו, תאר את מצבם אצל אדם רגיל, והסבר מדוע תאור זה מסביר את האפשרות שללא תרגול אינטנסיבי אנו עלולים להתגלגל ליקומים הסובלים.**

בגופנו קיימים שלושה ערוצים עיקריים:

ערוץ מרכזי שמתחיל בנקודה שבין הגבות, עולה במעלה הראש עד לקודקוד, משם יורד לאורך עמוד השדרה, מעט לפניו, עד לפלג גופנו התחתון.

ערוץ ימני שמתחיל מהנחיר הימני, נפגש ומלפף את הערוץ המרכזי בנקודה שבין הגבות, ומשם ממשיך לימינו של הערוץ המרכזי, כאשר בנקודות מסוימות (שנקראות צ'אקרות) הוא מלפף אותו יחד עם הערוץ השמאלי ובכך הם גורמים לחסימה שלו.

הערוץ השמאלי מתחיל מהנחיר השמאלי, וממשיך באותו האופן משמאל לערוץ המרכזי.

אצל אדם רגיל, הערוץ המרכזי חסום לגמרי, והפראנה זורמת בעיקר בערוצים הצדדיים, ובשאר הערוצים הקטנים שבגוף.

אופן זרימת הרוחות בגוף משפיע על התודעה, ולהיפך. כשעיקר הפראנה זורמת בערוץ הימני, תודעתנו נגועה בנגעים כגון כעס, שלילה, ביקורת, דחייה.

כשהפראנה זורמת בעיקרה בערוץ השמאלי, תודעתנו נגועה בנגעים כגון השתוקקות, אחיזה, חמדנות, רצון לקחת לעצמי.

ללא תרגול אינטנסיבי, אנו עלולים להתגלגל ליקומים הסובלים – יקומים אלו הם השלכה של המיינד שלנו, על פי הרישומים הקארמיים שצברנו בהתאם ליחס שלנו לזולת בעבר. ומכיוון שהתודעה והפראנה קשורות זו בזו, אפשר לומר שעולמות הקיום הללו מושלכים מתוך הערוצים כפונקציה של אופן זרימת הפראנה בתוכם.

כשהפראנה זורמת בערוץ המרכזי, התודעה שלנו רוויה במחשבות של חוכמה והבנת המציאות, חמלה ואהבה, ואנו משליכים עולם מואר ששוכניו הם מלאכים טהורים. לכן, מטרתנו כמתרגלים היא להזרים את הפראנה לערוץ המרכזי. זה דורש תרגול אינטנסיבי של שיטות פנים וחוץ, שאותן אנו לומדים בלימוד הפתוח והסודי.

4. הבא מקרים שמוכרים לך משמיעה או קריאה (או מהכרות אישית) על צורות של סבל בעולמנו האנושי שמזכירות את הסבל של היקומים השונים בסמסרה.

- א. צורות סבל בעולמנו האנושי שמזכירות את הסבל של עולם הגיהנום:
למשל, כשמישהו נוסע במכונית יקרה ומפוארת וממוזגת, ומקשיב למוסיקה נעימה ופתאום קורית תאונה והוא מוצא עצמו אפוף בלהבות.
האסון במגדלי התאומים, שבו אנשים עלו בלהבות בעוד הבניינים קורסים עליהם.
אנשים שהם פושעים שגפיהם נקטעים, כאלו שגופם משופד או כאלו שנתלים בצווארם.
- ב. צורות סבל בעולמנו האנושי שמזכירות את הסבל של עולם בעלי החיים:
אנשים שהם חסרי כל ודלים, מעונים ברעב, צמא וכולי.
מקרים של ניצול מיני, עבדות, מצוד אחר בני אדם והרג במקרים של רצח עם או מלחמות, פחד של אישה שעוברת בסמטה אפלה.
מאבק על מעמד ומשרות – הד להתנהגות החייתית של בעלי החיים שחיים בלהקות, ויש ביניהם מאבקים בלתי פוסקים.
- ג. צורות סבל בעולמנו האנושי שמזכירות את הסבל של עולם הרוחות התאבות:
אנשים שהם חסרי כל ודלים, מעונים ברעב, צמא וכולי, שמחפשים אוכל בפחי אשפה, ומוצאים רק שאריות לא משביעות.
אנשים עניים מאוד שחיים במחסור נורא, עובדים כל היום והכסף מספיק להם בקושי לארוחה של אותו היום, ואז הם צריכים שוב לעבוד בשביל האוכל של היום הבא. זוהי קארמה מעיקה של מחסור תמידי.
מקומות באפריקה שאין בהם מים נקיים לשתייה – האנשים שם צמאים באופן תמידי, וכאשר הם מוצאים מקווה מים – המים בו מזוהמים וגורמים להם למחלות ולמוות.
- ד. צורות סבל בעולמנו האנושי שמזכירות את הסבל בעולם האלים:
למשל, סלבריטאים שנהנים מקיום נוח, מעושר ומשפע, מרווחה גדולה, יש להם מכל טוב – אבל אז באה נפילה מקצועית או כלכלית, או שהם מזדקנים ומוחלפים או שהם נעשים לא רלבנטיים, ובעקבות זאת באה גם נפילה נפשית קשה.
דוגמה נוספת היא תחושת הנפילה לתהום בכל פעם שאנו מאבדים משהו טוב, נעים, ומזין כמו בית חם, או זוגיות נפלאה.
- ה. צורות סבל בעולמנו האנושי שמזכירות את הסבל בעולם חצי האלים:
קנאה של אנשים (אפילו של כאלה שיש להם שפע) האחד בשני, באלה שנראה לנו שהם מאושרים יותר מאיתנו.

5. **הבא לפחות 3 נימוקים שונים מדוע המדיטציה על החמלה עוזרת לנו בפיתוח ריכוז מדיטיבי.**

נימוקים לכך שהמדיטציה על החמלה עוזרת לנו בפיתוח ריכוז מדיטיבי:

- א. כדי שנצליח בדרכנו הרוחנית, תרגולנו צריך להיות עקבי ויומיומי. אנחנו צריכים להושיב את עצמנו בכל יום על הכרית, ולשם כך נדרשת מוטיבציה עמוקה מאוד; החמלה הגדולה מספקת לנו מוטיבציה עמוקה שכזו.
- ב. ג'ה צונגקאפה אומר שכאשר הלב מתרכך קל יותר לעבוד עם המיינד ולרכוש חוכמה.
- ג. בעקבות תרגול סדיר בלב מרוכך, מגיעות תוצאות שמעודדות את התרגול שלנו, ונוצרת ספירלה כלפי מעלה שמנציחה את עצמה.
- ד. כל מי שיושב במדיטציה יודע שהמיינד מתרוצץ ולא שקט, מונע על ידי השתוקקויות לחפצים, לאנשים ועוד. אם נחשוב על האופי הכאוב של סמסרה נבין שכל הדברים שאנו משתוקקים להם נאלץ בסופו של דבר לאבד, וזה מהווה אנטידוט לאי שקט של המיינד.
- ה. הרבה פעמים יש לנו הסחות דעת שקשורות למערכות יחסים רעועות או לאנשים אהובים בחיינו שאנו חפצים באושרם. אם אנו מבינים את המנגנון שפועל בסמסרה, ברור לנו שגם אם עכשיו טוב לאהובינו לא נוכל לשמר מצב זה, שאושרנו כרגע הוא רגעי.
- ו. נוצרת ההבנה שהדרך היחידה להשגת אושר בר קיימא עבורי ועבור אהובי, היא להתקדם בדרך הרוחנית ולהגיע להארה מלאה.
- ז. החמלה מפתחת את האמפתיה שלנו כלפי הזולת ורגשותיו. אכפתיות זו מפתחת מודעות ותשומת לב לזולת, והמודעות, מצידה, תורמת למדיטציה על ידי שליטה במיינד.
- ח. כאשר יש בליבנו חמלה, פוחת הסיכוי שנפגע באדם אחר. זה עוזר לנו לשמור על נדרי המוסר, וכך גם על מצפון נקי ועל ריכוז במדיטציה שלנו.
- ט. בעיה גדולה שמתעוררת במדיטציה נובעת מכעס שיש בנו כלפי אנשים אחרים. אנחנו יכולים להיות מאוד מרוכזים בכעס על מישהו שעשה לנו משהו. האנטידוט לכעס, לשיפוטיות ולדחייה היא החמלה, ולכן המדיטציה על חמלה עוזרת למי שסובלים משיפוטיות יתר ומנטייה להתכעס. הרי על מי אנו כועסים? הם ממילא סובלים והולכים למות, ומי יודע לאן ייפלו במותם.
- י. כעס הורס כמויות עצומות של קארמה טובה. המדיטציה שלנו לא יכולה להמריא בלא שצברנו חסד. על ידי כך שאנו מפתחים חמלה שהיא אנטידוט לכעס, אנחנו מפסיקים לפגוע במצבור החסד שלנו ומאפשרים לעצמנו להתקדם ולהצליח במדיטציה.
- יא. חמלה עמוקה עוזרת לנו להימנע מפגיעה ביצורים ולשמור על מוסר. כך אנחנו מפסיקים לצבור קארמה שלילית, או שצבירתה הולכת ופוחתת, וכשזה קורה – אנחנו נפתחים יותר לחוכמה, לקלוט את אופייה האולטימטיבי של המציאות, להבין את חוסר ההפרדה שבינינו לבין הישויות האחרות בעולמנו. וכשאני באמת מבינה זאת, אני מגיעה למנדלה.

6. הסבר מדוע אנו מועדים יותר לסכנה של מחשבות נודדות בעת ביצוע המדיטציה על החמלה, ותאר דרך אחת שעוזרת להתגבר על הקושי.

קשה לנו להתמקד בסבל, בכאב ובצער, וכדי להימלט מזה המיינד שלנו נוטה להפליג למחשבות אחרות, המסיחות את דעתנו מהאובייקט המקורי. אנו, למשל, עלולים פתאום לתפוס את עצמנו בשרשרת מחשבות כזו: אנו חושבים על החדר שבו אנו נמצאים, ואז על הריהוט שבו, על הקירות, האור, החפץ בחדר שקנו לי ליום ההולדת, מסיבת יום ההולדת, האנשים שהיו שם, וכך הלאה... בשלב כלשהו, הדריכות שלנו תתריע בפנינו על כך שברחנו מהאובייקט, והזכירה תחזיר אותנו אליו, אך מתי זה יקרה תלוי בעוצמתן של השתים הללו. יהיה טוב לשים לב, ואפילו לנהל רישום ומעקב אחר האופן שבו אנו בורחים מהתמקדות באובייקט לא נוח, איך ומתי - כדי להבין את המכניזם של המיינד שלנו בעת ניסיון התמקדות באובייקט שכזה.

7. סכם בקצרה את המטרות העיקריות של המדיטציה על החמלה.

- המטרות העיקריות של המדיטציה על החמלה הן, **להמחיש לנו שאין בעולם הסמסרי שום צורה של חיים ושום צורה של התנסות, שאינה סבל או שלא מובילה לסבל**. בכל העולם הסמסרי, היכן שלא יהיה - עולם האלים, בעלי החיים, האנשים - כל מה שאנו פוגשים הוא או סבל אקוטי כרגע, או משהו שמוביל לסבל. אין טעם לחפש אושר בסמסרה כי כל מה שנשיג - כסף, קריירה, ילדים, בני זוג - יילקח מאיתנו, או שאנו מהם, אם לא לפני המוות אז בזמן המוות.
- **לעתים קל לנו יותר לראות את הסבל של הזולת מאשר את סבלנו אנו**. ההתמקדות בסבל של היצורים השונים מהווה בשבילנו אמצעי לפתח מוטיבציה להוציא את היצורים מסבל, וכך להוציא גם את עצמנו; **מאחר שהזולת הוא השלכה שלנו, הרי שכשאנו דואגים לו אנו מטפלים גם בסבל שלנו**.
- ככל שנרבה במדיטציות על חמלה, כך יגדלו סיכויינו לפתח תפנית, **ונטמיע את התובנה שתרגול מדיטטיבי עמוק והשגת חוכמה הם האמצעי היחיד שיש לנו כדי להציל את עצמנו ואת האחרים מהסבל שבסמסרה**.
- עם ההבנה הזאת תבוא **ההתמסרות לתרגול**: אנו נעמיק את התרגול המדיטטיבי שלנו ונפתח את הריכוז שלנו, וכך יכולתנו הרוחנית תלך ותגדל.

8. תאר את הסכנה הגדולה של "חסינות לדהרמה" שאותה מתאר פאבונגקה רינפוצ'ה בחיבורו על המדיטציה האנליטית, הסבר מדוע היא כה חמורה, ואת הפתרון שהוא מציע.

לימוד, קריאה ושמיעה של דהרמה יכולים ליצור בליבנו מידה של אמונה וחוכמה, אבל אלו מוגבלים להבנה אינטלקטואלית של התכנים. אדם שלא מתאמץ להיכנס גם למדיטציה אנליטית על מה שלמד והבין, מסתכן בכך שלא ירכוש את התובנה של התנסות אותנטית חווייתית שבאה כתוצאה ממדיטציה כזו. סכנה זו גדולה במיוחד במערב, שבו האנשים שמגיעים לדהרמה הם משכילים, שומעים וקוראים הרבה דהרמה, אך אינם טורחים לשבת ולפתח התנסות חווייתית שתחבר את ליבם למה שהבינו בשכלם. במקרה זה השינוי בתודעה הוא שטחי, ובסופו של דבר עלול להתנדף לפני שהנושא באמת הופנם. **החסינות לדהרמה** נוצרת עם התפתחות הנטייה וההרגל להמשיך ולפעול באופן זה, ולצרוך את הדהרמה כמעין סוג של בידור רוחני - באופן זה לעולם לא נשיג תובנות עמוקות ושינוי משמעותי בתודעתנו ובחיינו.



שלבי המדיטציה 1

תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. תאר את השיטה שמאסטר קמלשילה מציע לנו לפתח את החמלה הגדולה, וציין מה מקורה.

השיטה שמאסטר קמלשילה מציע לנו כדי לפתח את החמלה הגדולה, היא השיטה של "הרחבת המעגל".

מקורה של שיטה זו הוא בסוטר הנעלה בשם **הלימוד של זה שישמו פינה אינסופית**. בסוטר זה מובאים שלבי המדיטציה על החמלה, כפי שניתנו על ידי הבודהה המנצח בלימודו על החוכמה הגבוהה.

אנחנו מתחילים עם אנשים שקרובים לנו, שאהובים עלינו ונעימים לנו, ורואים במדיטציה כיצד נגזר עליהם להתנסות בכל אחד מסוגי הסבל; הם נתונים לחלוטין לזוועות גלגל הסמסרה.

לאחר מכן, אנו עוברים למדוט באותו האופן על סבלם של אנשים שהם ניטרליים עבורנו – שכן, משהו שפגשנו באוטובוס, הפקיד שנתן לי שירות – שהם לא רחוקים ממני, ולא קרובים אלי – ורואים שגם הם סובלים, שכל אחד מהם חווה גם הוא צורה כלשהי של סבל.

וכשנוכל להרגיש כלפי האדם הניטרלי את אותה מידה של חמלה שאנו מרגישים כלפי האנשים היקרים לנו, או אז נהגה באופן דומה גם באותם האנשים אשר אינם אהודים עלינו, אנשים שאותם אנו מגדירים כבלתי נסבלים, או אפילו כאויבים המבקשים להרוג אותנו או לפגוע בנו – גם הם סובלים את אותם הסוגים של סבל, הם עצמם וגם יקיריהם.

הרי הם כולם ילדים של התודעה שלנו, השלכות שאנו משליכים על אוסף של נתונים גולמיים – מדוע אם כן יקשה עלינו לחוש את אותה המידה של חמלה כלפי כל אחד מהם?

ובשעה שרגש החמלה שאנו חשים כלפי אויבינו שווה לזה שאנו חשים כלפי קרובינו, נוכל בהדרגה להמשיך ולכלול במעגל החמלה שלנו את כל היצורים שבכל עשרת הכיוונים, בכל פינות תבל.

2. כיצד תדע שאכן השגת את החמלה הגדולה?

אנחנו נדע שאכן השגנו את החמלה הגדולה, ברגע שנוכל להתייחס לכל יצור חי שסובל כאילו היה ילדנו האהוב שאינו מאושר. ברגע שמתעורר בנו באופן אוטומטי, מעצמו, רגש המשתוקק לחסל לחלוטין כל סבל שיש, באותה המידה – רק אז יושלם אימון זה ורק אז ראוי רגש זה להיקרא החמלה הגדולה.

3. מאסטר קמלשילה טוען שהשאיפה להארה תתעורר אוטומטית בליבו של מי שפיתח את החמלה הגדולה. תן את נימוקו, וכן

- א. השווה זאת ללימוד של השיטה בת שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה להשגת בודהיצי'טה.**
ב. הסבר גם את הקשר עם השיטה של החלפת עצמי וזולתי.

נימוקו של מאסטר קמלשילה הוא כדלהלן:

ברגע שגמלה בליבנו ההחלטה להוביל כל יצור חי, בלי יוצא מן הכלל, להארה, ואנחנו רואים שכל היצורים הם חסרי מגן, ללא מקלט וללא בית, או אז מתעוררת בנו מעצמה השאיפה להגיע להארה שלמה לחלוטין, אשר אין למעלה ממנה, וזאת כיוון שאין אפילו פינה אחת בסמסרה היכולה לשמש כמקלט של ממש לסובלים. ואם נלך עם התובנה הזו במשך כל היום, נוכל לפתח את הבודהיצי'טה, השאיפה להגיע להארה למען כל היצורים, ואין יותר צורך במאמץ מיוחד להגות בפיתוח השאיפה להארה.

א. בשיטת "שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה להשגת בודהיצי'טה" אנחנו מפתחים התייחסות אחידה (*upeksha*) כלפי כל היצורים כשלב מקדים לכל השיטה, ואילו החמלה הגדולה היא רק השלב החמישי בשיטה זו, ויש שלבי מדיטציה נוספים ביניהם. בשיטה זו החמלה הגדולה היא גם לא השלב האחרון לפני הבודהיצי'טה, כי אם מפורט עוד קודם השלב של אחריות אישית נשגבה שאנו לוקחים על כל היצורים, ורק לאחריו בא השלב של בודהיצי'טה. לעומת זאת, לפי שיטתו של מאסטר קמלשילה החמלה הגדולה היא המטרה שאליה אנו שואפים להגיע במדיטציה שלנו, ומתאורו משתמע שהאחריות האישית והבודהיצי'טה יבואו עקב החמלה הגדולה באופן אוטומטי, והוא אינו מפרט שלבים נפרדים במדיטציה כדי לפתחם.

עם זאת, ראוי לזכור שגם בשיטת "שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה להשגת בודהיצי'טה" מדובר בשיטה של סיבה ותוצאה, כלומר כל שלב מתפתח באופן טבעי לאחר שביססנו בתודעתנו את השלב שקדם לו.

- ב. הקשר עם השיטה של החלפת אני וזולתי –**

מאסטר קמלשילה מלמד אותנו כיצד להרחיב את מעגל החמלה שלנו, ולכלול בו את כל היצורים בעולם. הוא עושה זאת על ידי כך שמראה לנו את הנטייה שלנו לחלק את העולם למי שנעים לנו, או קרוב אלינו, למי שניטרלי עבורנו, ולמי שרחוק או שנוא עלינו. קל לנו להרגיש חמלה או אמפתיה כלפי מי שקרובים אלינו, אך לא כל כך כלפי מי שניטרליים עבורנו, וממש קשה לנו לעשות זאת כלפי מי ששנוא עלינו – לרוב יש לנו רצון רע כלפיהם, ושמחה לאיד. בשיטתו אנו לומדים כיצד להרגיש את אותה המידה של חמלה, כלפי כולם.

דבר דומה מלמד אותנו מאסטר שנטידווה בשיטה של החלפת אני וזולתי. הוא מלמד אותנו כיצד להרחיב את המעגל של מיהו "אני", זה שאני מוכן לעמול למען אושרו, ומראה לנו את הנטייה שלנו לחלק את היצורים בעולם למי שהוא נחות מאיתנו, שווה לנו, או נעלה מאיתנו; קל לנו להרגיש חמלה או אמפתיה כלפי מי שנחותים מאיתנו, פחות כלפי מי ששווה לנו, ומאוד קשה לנו להרגיש זאת כלפי מי שנעלים מאיתנו – אנו מרגישים שהם כבר "מסודרים", שהם לא סובלים, ואולי יש בנו קנאה כלפיהם, ורצון רע. על פי שיטתו אנו לומדים לפתח מידה זהה של חמלה כלפי כולם, ולהבין שההפרדה שאנו עושים בינינו לבין אחרים היא מלאכותית לגמרי.

4. מה התמורה שעלינו להביא לתודעתנו לפני שנוכל לפתח את החמלה הגדולה?

התמורה שעלינו להביא לתודעתנו לפני שנוכל לפתח את החמלה הגדולה:

א. **להבין את הריקות של כל היצורים בעולמנו** – להבין שהם כולם תווית ומושג שאנו משליכים על אוסף של נתונים גולמיים. ואם הם לא נחמדים אלי, או אפילו אויבים שלי – הרי שאני זו שיוצרת אותם ככאלה. אפילו בטווח של גלגול חיים אחד, ידיד יכול להפוך לאויב או להפך, ועל אחת כמה וכמה בין גלגולים שונים. כך שכל העניין של ידיד ואויב הוא נזיל מאוד ומשתנה מאוד, ובסקאלה שלנו של שאיפה להארה, הוא חסר משמעות.

ב. בעקבות ההבנה של ריקותם, **לפתח התייחסות אחידה כלפי כל היצורים**, לחמול על כולם באותה המידה, ללא שום קשר ליחס שלהם כלפי.

ג. **לפתח את ההבנה שכל הפרדה ביני ובין זולתי היא מלאכותית לחלוטין**, שרירותית, אין לה שום בסיס לוגי והיא נעוצה בבורות, ומשמרת את סבלי –

i. כשאנו מדברים על "אני" כעל סובייקט ועל ה"אחר" כעל אובייקט או מושא שלי, אנחנו בעצם מבצעים הפרדה בין הסובייקט והאובייקט. אם נשווה הפרדה זו להפרדה שאנו עושים ביני לבין היד שלי, נראה שהפרדה כזו מנוגדת לאופן שבו הדברים הם באמת, לאופי האולטימטיבי של המציאות; הפרדה כזו חוסמת את החמלה שלנו, ומנציחה את סבלנו.

ii. התפיסה של "אני" כאוסף של חלקים פיזיים, למשל, כגון אוסף האיברים של הגוף שלנו, אינה אלא תווית שאנו שמים על אוסף של חלקים שאנו מחברים ביחד לכדי הגוף שלנו, וקוראים לו "אני". תהליך זה זהה לזה שבו אנו מכנים אוסף של חיילים כ"צבא", או אוסף של חרוזים כ"מחרוזת". הנטייה לקרוא לאוסף החלקים המסוים הזה "אני", ולא לכלול בו את הגוף של אהובי, אויבי, ומי שניטרלי בעולמי – היא הרגל בלבד, הרגל שגוי ה מנוגד לטבע האולטימטיבי של דברים, ואשר משמר את סבלנו.

iii. התפיסה של "אני" כאוסף של רגעי הכרה או מודעות על פני רצף של זמן – גם כאן יש החלטה שרירותית לתפוס את ה"אני" כמי שהיינו לפני שנה, לפני שנתיים, ובגיל חמש, ובעוד שנה – ולא לכלול את מי שמרגיש כאב לידי או לצדי, ברגע זה ממש, או בעבר, או בעתיד. גם זה נובע מהרגל בלבד, הרגל שהוא שגוי, ומשמר את סבלנו.

5. תאר את האנלוגיה של מאסטר קמלשילה בין הבודהיצי'טה של משאלה ותכשיט היהלום.

מאסטר קמלשילה משווה את מי שפיתח בודהיצי'טה, אפילו בודהיצי'טה של משאלה, לתכשיט של יהלום. האנלוגיה היא דווקא לתכשיט יהלום כי היהלום היא האבן היקרה ביותר. כך גם הבודהיצי'טה – זהו הדבר היקר ביותר שאדם יכול לפתח בליבו.

אדם שעשה הרבה מדיטציות ואנליזה על ריקות, או אולי אפילו ראה ריקות ישירות, מבלי שפיתח בודהיצי'טה – משול לתכשיט של זהב ולא יהלום – תובנותיו יקרות, אך לא שוות ערך לבודהיצי'טה.

מי שפיתח בודהיצי'טה של משאלה, משול ליהלום שבור, אך עדיין יהלום.

מי שפיתח בודהיצי'טה של פעולה, משול ליהלום שלם – לא רק שאותו האדם נכסף בליבו להוציא את כל היצורים מסבל, אלא שהוא או היא גם יעשו ויפעלו ככל הנדרש כדי שזה אכן יקרה.

6. בחיבורו על המדיטציה האנליטית, פאבונגקה רינפוצ'ה מתאר את המחלה הקשה של פיתוח "חסינות לדהרמה". תאר מהי מחלה זו, והסבר מדוע היא כל כך חמורה.

"החסינות לדהרמה" מתפתחת כאשר אנו מפתחים הרגל להקשיב לדהרמה או לקרוא על דהרמה, מבלי שנטרח לעבור לשלב הבא של הרהור ואנליזה מעמיקים על הדברים שלמדנו או קראנו.

החסינות לדהרמה מהווה בעיה עצומה, שכן הדהרמה היא התרופה האולטימטיבית לכל חולינו, ובשעה שפיתחנו חסינות לדהרמה – איננו מאפשרים לתרופה זו לעבוד עלינו, ולכן אי אפשר בעצם לעזור לנו.

7. תאר את שלוש העצות שפאבונגקה רינפוצ'ה נותן לנו כדי למנוע את המחלה החמורה של פיתוח "חסינות לדהרמה".

שלוש העצות שפאבונגקה רינפוצ'ה נותן כדי למנוע את פיתוח "החסינות לדהרמה" הן:

- א. קבלת הברכה של המילה של הלאמה.
- ב. השקעת מאמצים להקשיב לדהרמה כראוי.
- ג. והדבר השלישי שחיוני בנוסף לשני אלה, הוא שנרכוש חוכמה שמגיעה בעקבות הרהור על הדברים ששמענו בשיעור. כלומר, שנשיג חוכמה של מדיטציה אנליטית, שמהווה רמה מסוימת של הפנמה. הפנמה שכזו, גם אם איננה תובנה אולטימטיבית, היא מספיקה כדי להגן עלינו מפני המחלה האיומה והנוראה של החסינות לדהרמה.

8. כיצד מתאר פאבונגקה רינפוצ'ה מדיטציה אנליטית ראויה לשמה? תן גם את הדוגמאות שהוא מביא להמחיש זאת.

פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שמדיטציה אנליטית פירושה לקחת נושא אחד בתור האובייקט שאנו רוצים לאשש ולקבע בתודעתנו, וליצור אצלנו שכנוע אודותיו והבנה עמוקה ובטוחה שלו, תובנות חווייתיות והתנסויות - לאחר הרהור ובחינה ובדיקה של אותו הנושא מזוויות שונות ומכל נקודת מבט אפשרית.

אנו עושים זאת על ידי שאנו מנתחים נושא זה באמצעות ציטוטים מהכתבים שלמדנו, ובאמצעות ההיגיון שלנו. במילים אחרות, אנחנו בעצם מנהלים מעין פולמוס בתוך המדיטציה עצמה, ואפשר אפילו לבחור יריב דמיוני ולהתפלמס איתו. עלינו לנתח את הנושא שוב ושוב באופן אינטנסיבי בעזרת ההיגיון, ויש לעשות זאת במשך תקופת זמן, עד שנרגיש שמיצינו את הנושא.

דוגמאות הנותן לצורך המחשה הן:

- אם יש אובייקט שהוא מאוד אטרקטיבי לנו, למשל מישו שאנו מאוד נמשכים אליו/אליה – באופן טבעי אנו חוזרים שוב ושוב בליבנו על התכונות המושכות והיפות שאנו רואים בהם. אנו חוזרים שוב ושוב על המחשבות הללו, ובאופן זה מפתחים יותר ויותר השתוקקות לאובייקט, והוא נעשה יותר ויותר מושך.
- ולהיפך, כשאדם מסוים הוא איום ונורא בעינינו, אנו חוזרים שוב ושוב בעיני רוחנו על תכונותיו והתנהגותו האיומות, וזה מגביר את השנאה שלנו כלפיו.

דוגמאות אלו ממחישות שמדיטציה אנליטית אכן עובדת – אנו מעמיקים את השכנוע שלנו בנושא שאנו מהרהרים בו על ידי כך שאנו חוזרים ובודקים שוב ושוב את הנימוקים המאששים אותו, ואת הסיבות השונות שעוזרות לנו לייצר את התובנות באשר לאותו הנושא.

9. מהם הנושאים הקלאסיים בלימוד הלאם רים שעליהם ממליץ פאבונגקה רינפוצ'ה שנעשה מדיטציה אנליטית מתמשכת?

הנושאים הקלאסיים שראוי לבסס אותם במדיטציה אנליטית לאורך תקופת זמן הם

- האם זה נכון שהלאמה שלנו הוא/היא בודהה? יש שורה של טיעונים שמסתמכים על הכתבים שאומרים כך, וגם שורה של טיעונים לוגיים שמובילים למסקנה זו. עלינו לעבור דרך הטיעונים האלה, לערוך עמם פולמוסים, דיונים חדים בתודעה שלנו, עד שאנו מגיעים לשכנוע עמוק שלא יכול להיות שהלאמה שלנו הוא/היא לא בודהה.
- שפע ופנאי,
- ארעיות ומוות,
- קארמה ותוצאותיה,
- החסרונות האיומים של סמסרה,
- יצירת השאיפה להארה,
- פיתוח השקפה נכונה.

10. מהי האינדיקציה להצלחתה של המדיטציה האנליטית על נושא מסוים, ומהו אות אזהרה שיש צורך לשנות את התרגול?

האינדיקציה להצלחתה של המדיטציה האנליטית על נושא מסוים, היא אם עשינו מדיטציה אנליטית זמן מה על אותו הנושא (לעתים נדרשים כמה שבועות, או יותר), וחזרנו שוב ושוב על הטיעונים וכך הלאה, והם הצליחו לחדור אל ליבנו במידה הולכת וגדלה של חדות – עד שאנו מגיעים לחוויה התנסותית ועוצמתית – כאילו שמענו שאימא שלנו, חס וחלילה, מתה. זה סימן שהמדיטציה האנליטית הצליחה.

אות אזהרה שיש צורך לשנות את התרגול היא אם חזרנו שוב ושוב על אותה המדיטציה, על אותו הנושא, ואנו מרגישים שהמדיטציה הולכת ונהיית יבשה, שאנחנו כבר לא מחוברים רגשית לנושא, והוא כבר לא פורט על נימים בגופנו או בליבנו – זה סימן שהתרגול כבר לא טוב.

- במצב כזה, ייתכן שמיצינו לעת עתה את יכולתנו להפיק תובנות מאותו הנושא. אם כך, נעזוב אותו לזמן מה ונעבור לנושאים אחרים ומדיטציות אחרות ונשוב לנושא זה מאוחר יותר, כשיחזור להיות אפקטיבי.
- אם ה"יובש" הזה קורה לנו לעתים קרובות מדי, ולאחר זמן קצר של חקירה ואנליזה, זו אזהרה מוקדמת לכך שאנו עומדים לפתח חסינות לדהרמה. במקרה זה, עלינו לבוא בתחינה ללאמה, לבקש ממנו/ה עזרה, ובמקביל לאסוף הרבה חסד ולהקדיש אותו לסילוק המכשולים הללו.



שלב המדיטציה 1

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5

1. מאסטר קמלשילה משתמש באופן מיומן בסגולותיו כמאסטר גדול, כדי לעזור לנו לפתח בליבנו את השאיפה להארה. תאר את האופן שבו הוא עושה זאת, וכיצד תוכל להיעזר בחוכמתו עם תלמידך אתה.

כאשר המלך מגיע אל מאסטר קמלשילה ואומר לו: "אני רוצה מאוד להגיע להארה, אבל אני עסוק מאוד, יש לי ממלכה לנהל" - מאסטר קמלשילה, שהוא מאסטר גדול, משתמש במה שנקרא *Tap ke*,

תלמידך

Tab ke

מיומנויות ו"תחבולות" שונות שמאסטרים גדולים משתמשים בהם, כדי ללמד את מה שמתאים לכל תלמיד באותו הרגע, ובהתאם ליכולתו.

הוא אומר למלך (ולנו): אנחנו יכולים להמשיך לנהל את הממלכה שלנו, ואם תוך כדי העיסוקים שלנו נעשה רק ארבעה דברים, נוכל לפתח את החמלה הגדולה ואת השאיפה להארה בתוך מסגרת חיינו.

אנו יכולים להיעזר בחוכמתו של מאסטר קמלשילה עם תלמידיו אנו, על ידי כך שנלמד ממנו את השימוש ב-*Tap ke*, בשיטות ובמיומנויות שונות ובהתאמת התרגול ליכולתו ולמצבו של התלמיד, בהבנה שאין רק דרך אחת לתרגל. הצלחת התרגול תלויה פחות בנסיבות חיינו ויותר בהתייחסות המנטאלית שלנו, ואם נכוון את התלמיד וננחה אותו כיצד לפתוח את ליבו לסבלם של היצורים, לפתח חמלה גדולה, ושאיפה להארה, ואת כל ארבע העצות שהבודהה נותן למלך, תרגול זה כשלעצמו יביא לתוצאות הרצויות להמשך ההתקדמות בדרך, ולהסרת המכשולים, העיכובים והעכבות בחייו של התלמיד.

2. מאסטר קמלשילה מצטט בספרו את הסוטרה עצה למלך. רשום את ארבעת החלקים בעצתו של הבודהה למלך.

להלן ארבעת החלקים בעצתו של הבודהה למלך:

א. בכל מצב ומצב בחיינו, לייחל בליבנו להשיג את השאיפה להגיע להארה מלאה; לא לתת לה להישמט מתודעתנו, ולהתמיד ולהגות בה.

ב. לשמוח בליבנו בכל מעשי החסד של הבודהות, הבודהיסטות, המאזינים, הבודהות מכוח עצמם, כל האנשים, ושלנו עצמנו, אלה שנצברו בעבר, שנצברים בהווה ושעוד יתווספו בעתיד.

ג. להגיש מנחה לכל הבודהות, הבודהיסטות, הבודהות מכוח עצמם, המאזינים, וגם לכל האנשים הרגילים.

ד. לבסוף, להקדיש הכול יפה, שלוש פעמים ביום, לכך שנוכל להשיג את ההארה המושלמת של הבודהה, וכן שכל היצורים יוכלו להשיג מצב זה.

3. הסבר כיצד עצתו הנ"ל של הבודהה ישימה לרוב המתרגלים בימינו, ומה הסכנה הטמונה בה.

המלך בעצם מייצג אותנו, התלמידים, שמעוניינים לתרגל ולהתקדם בדרך, אך מצד שני, גם לנו יש "ממלכה" לנהל - בית, משפחה, עבודה ופרנסה.

עצתו של הבודהה מנחה אותנו לתרגל היכן שאנו נמצאים: בבית, בעבודה, עם חברים, וכולי, שכן עיקר התרגול תלוי בהתייחסות שלנו לנסיבות שבהן אנו מוצאים את עצמנו. למשל, אנחנו יכולים להכין ארוחה ליקירנו ולראות בהם ישויות נשגבות, ולהגיש להם כמנחה את מעשי ידינו.

הסכנה היא שבתחילת דרכנו כשכוח הריכוז שלנו, התפנית והשאיפה להארה עדיין לא מפותחים דיים, יהיה לנו הרבה יותר קשה לתרגל בסביבה שיש בה גירויים רבים של החושים, ועניינים רבים הדורשים את תשומת ליבנו. כל אלה עלולים להסיח את דעתנו ולבלבל אותנו. קצב ההתרחשויות המהיר עלול לגרום לנגעים לעלות מבלי שנבחין בכך או נעצור אותם, ויש סכנה שלא נוכל לקיים את עצותיו של הבודהה למלך.

4. מהי התובנה החשובה שעלינו להשיג בליבנו כדי שנוכל לפתח באופן עמוק את השאיפה להארה?

לאחר שפתחנו את ליבנו לסבלם של כל היצורים, ועולה בנו חמלה גדולה, השאלה שעולה מעצמה היא: האם אנו אכן יכולים לעזור להם?

חשוב שנבסס בליבנו את התובנה שכל מה שמופיע בעולמנו, בלי יוצא מן הכלל, הוא אך ורק תווית ומושג, השלכה מתוך תודעתנו, מוכתבת על ידי קארמה שמבשילה וכופה עלינו להשליך עולם מסוים ומציאות מסוימת. כל היצורים בעולמנו וכל סבלם באים מאיתנו, ומשמעות הדבר היא שאם המיינד שלנו ישתנה, גם הסבל הזה ישתנה, כי הוא לא קיים שם מצד עצמו.

אם נתמיר את תודעתנו, תיקון הנפש שלנו יביא בו בזמן לתיקון העולם שלנו. זה קורה באופן אורגני וחלק, ובהדרגה בהדרגה העולם שלנו משתנה לגן העדן המושלם של הבודהה.

5. תאר את החשיבות הרבה של עצתו השנייה של הבודהה, ואת הקשר שבינה לבין התרגול עם הלאמה.

בעצתו השנייה למלך, הבודהה מכון אותו לחשוב על ישויות מוארות שהגיעו לאושר מושלם, ועל בודהיסטות שכמעט השלימו את הדרך לשם. הוא מכון אותו לשמוח בחדש שישויות אלה עושות בעולם, ובכך ליצור בתודעתו דמות מופת שישאף להיות כמותה. באופן עקיף, הוא מעודד אותו (ואותנו) לחשוב על דמות שהיא לאמה, שמנחה אותנו בפעולותיה ומהווה עבורנו דוגמה ומופת.

הכוונת התודעה לישויות מוארות ושמחה בחסדן הרב, תוך שהתודעה רוויה בשאיפה להארה – הם שייצרו עבורנו את הקארמה שתביא אלינו את הלאמה: ישות מוארת המופיעה בפנינו בדמות בשר ודם כדי להדריך ולהנחות אותנו בפועל להשגת הארה.

הרגש החזק של הערצה ואהבה לדמות הזאת, יפתח את ליבנו עוד יותר, ויאפשר למדיטציה שלנו להיות יעילה ועוצמתית, וזאת בשל הקשר החזק עם אובייקט מאוד עוצמתי, הרגש החזק, והמוטיבציה החזקה של השאיפה להארה.

6. ציין את הגורם העיקרי שמעניק עוצמה לעצתו השלישית של הבודהה, וכיצד הוא מתקשר לעצה הקודמת.

בעצתו השלישית למלך, הבודהה אומר למלך (ולנו) להגיש מנחה לישויות המוארות. בתחילת דרכנו אנו לא בהכרח רואים או חווים ישויות מוארות; ולכן מגישים מנחה לישויות שאולי טרם פגשנו ושאיננו בטוחים בקיומן.

הגורם העיקרי שדרוש כאן, ושמעניק עוצמה לקיום עצה זו הוא האמונה בקיומן של ישויות נשגבות אלו, והאקט של הגשת מנחה, אפילו צנועה, לישויות אלו יעזור לנו לפתח את האמונה בהן. זהו המשחק של "כאילו", והוא זה שרושם בתודעתנו את הרישומים המנטאליים שיביאו להופעתן בחיינו יותר מאוחר, והן יתחילו להנחות אותנו הלכה למעשה בדרכנו להפוך לישות מוארת בעצמנו.

גורם זה של אמונה הופיע עוד בעצה הקודמת, שמכוונת אותנו לשמוח בחסדן של ישויות אלו, ובעצה זו של הגשת מנחות לישויות אלו האמונה מחוזקת עוד יותר.

7. תאר את חשיבותה של העצה הרביעית של הבודהה למלך.

העצה הרביעית, ההקדשה של כל מה שעשינו לכך שנוכל להשיג את ההארה המושלמת, חשובה להעצמת הקארמה של כל מה שעשינו.

באופן רגיל, הפעולות הרגילות שהמלך עושה (או שאנחנו עושים) אינן יוצרות קארמה חזקה – ארבע העצות למלך, של התכוונות, שמחה מנחה והקדשה, חוברות יחדיו להפוך כל אקט רגיל לאקט הנושא עימו קארמה חזקה שמביאה אותנו להארה. הקדשת פעולותינו לשה ומעצבת אותן, והופכת אותן לחץ מאוד מדויק, שנשלח היישר למטרתנו – השגת ההארה המושלמת שאין למעלה ממנה.

8. רשום כיצד תוכל ליישם את עצותיו של הבודהה ומשמעותן בתרגול השלבים המוקדמים של המדיטציה שלך.

עצותיו של הבודהה למלך מקבילות לחלק מן השלבים המוקדמים של המדיטציה שלנו.

הן כוללות את יצירת הבודהיציטה מיד כשמתיישבים, את השמחה, המנחה, ואת ההקדשה. יש פה בעקיפין גם את האקט של הליכה למקלט לבוהדות וללאמה, כך שעצות אלו יכולות לעזור לנו להפיח רוח חיים בשלבים המוקדמים:

- אנו זקוקים לרגש חזק בתחילת המדיטציה, כדי להניע את מפרש התרגול שלנו קדימה. **ההצגה המפורטת והמעמיקה של מאסטר קמלשילה** על סבלם של היצורים והאופן שבו עלינו לפתוח את ליבנו אליהם ולפתח את החמלה הגדולה, והרצון העז לעזור לכל היצורים במידה שווה – הם שעוזרים לנו לעורר את המוטיבציה הדרושה בתחילת המדיטציה.
- הרגשות העמוקים שמתפתחים עם השמחה בחסדן הרב של הישיות המוארות, עם הגשת המנחה להן, ועם הקדשת מעשינו הטובים, עוזרים לנו לעורר את האנרגיה שכל כך חשובה לנו להצלחת המדיטציה שלנו. תרגול זה מוביל את הפראנה לערוץ המרכזי ומעצים את התובנות ואת ההתקדמות בדרך.

9. תאר את עצתו של פאבונגקה רינפוצ'ה כיצד להתייחס למצבים שבהם מתעוררים במהלך המדיטציה שלנו רגשות עזים של אמונה, תפנית, תובנת ארעיות, וכו', וכיצד נבחין בין אלו לתובנות של ממש.

ייתכנו מצבים במדיטציה שלנו שבהם מתעוררים בנו רגשות עזים של אמונה, תפנית, תובנת ארעיות, וכו'. פאבונגקה רינפוצ'ה מציע לנו שלא להתגאות בהן כשהן עולות, וגם לא להתיימש במידה והן נעלמות. עלינו להבין שאלו הן תפיסות חולפות ולא תובנות של ממש.

תופעות שכאלה יכולות להוות סימן שקיבלנו ברכה מהלאמה, או שקארמה טובה וחסד הבשילו בצורה כזאת. עכשיו תפקידנו לייצב את התחושות האלה, ואת ההתלהבות או ההבנה הרגעית, וזאת על ידי שנעשה מדיטציה אנליטית על נושאים אלו למשך פרק זמן ממושך. ללא מדיטציה כזאת, החוויה עלולה להתמסמס או להתפוגג תוך זמן קצר, כמו אהבה ממבט ראשון שאין לה המשך.

תובנה אמיתית מתבטאת בסדרה של מודעויות חווייתיות שעולות בזו אחר זו באופן עקבי, וזאת לאחר שעשינו מדיטציה סדירה לאורך זמן, מתוך שימוש בחוכמה אנליטית, בידע מהכתבים, ובהגיון דוקטיבי.

10. פאבונגקה רינפוצ'ה עושה גם הבחנה בין "תובנות מלאכותיות" ל"תובנות של ממש". תאר הבחנה זו.

"תובנה מלאכותית" היא תובנה שמגיעה לאחר שעשינו אנליזה, עברנו דרך הציטוטים והטיעונים, ובסופו של התהליך הגענו לרגע של מודעות חווייתית: "הו, כן, נכון. זה אכן כך". חוויה שכזו נקראת "מלאכותית" מכיוון שהיה עלינו לעבור דרך התהליך האנליטי והדוקטיבי כדי להגיע אליה, היא לא עלתה מעצמה.

תובנה של ממש, לעומת זאת, מגיעה לאחר תקופת תרגול ממושכת שבה תרגלנו את המדיטציות האנליטיות על אותו הנושא, והגענו שוב ושוב לתובנות מלאכותיות. מגיע הזמן שבו בקיאותנו בנושא היא כה גדולה, שההבנה שלנו של הנושא מתחילה להתמזג עם חווייתנו אודותיו, והתובנה העמוקה אודות הנושא עולה בנו מיד כשאנו נזכרים בו, ללא צורך בשום תהליך אנליטי.

לדוגמה, בנושא של ארעיות ומוות: תובנה של ממש היא כאשר אנו רק חושבים על "ארעיות ומוות", ומיד עולה בנו חוויה התנסותית עמוקה בנוגע לנושא זה, מבלי שנצטרך לעבור דרך התהליך של מחשבה על שלושת העקרונות של המוות, והמסקנות שנובעות מהם.

11. הוא גם מבחין בין תובנות שבאות יחסית בקלות לבין אחרות שדורשות השקעת מאמץ רב. כיצד עלינו ליישם הבחנה זו בתרגולנו?

פאבונגקה רינפוצ'ה מבחין בין נושאים שבהם אפילו שבעה ימים מספיקים להשגת תובנות משמעותיות, ולעומתם נושאים אחרים שיש למדוט עליהם כמה חודשים או אפילו שנים כדי להגיע לתובנה עמוקה.

למשל, קל מאוד ליצור את התובנה של הוודאות של המוות, אולם, בנושא של אי הוודאות לגבי מועד המוות הרבה יותר קשה להגיע לתובנה חווייתית, ודרוש למדוט זמן רב יותר.

פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שעלינו להבחין בין נושאים שאנו מצליחים להפנים בקלות לבין אלו שלא כדי שנדע להתאים את משך המדיטציה הדרוש לתרגול.

על נושאים שכבר הפנמנו והשגנו בהם תובנה ממשית אין טעם להמשיך ולמדוט שוב ושוב. לעומת זאת, בנושאים שהם קשים יותר להפנמה (כגון, התובנה שהלאמה שלי הוא/היא בודהה, או שכל היצורים הם אימוטיים) יש להמשיך ולמדוט זמן רב עד שתופיע חוויה אותנטית ועמוקה. אל לנו להתייאש או לוותר – עלינו להמשיך בנחישות, ולהבין שזה זה לוקח זמן.

עצות נוספות במקרה זה הן:

- א. לפנות בתחינה ללאמה,
- ב. לעשות מעשי חסד ולהקדישם לכך שהמכשולים לתובנות יסולקו,
- ג. ובמקרה שאנו מוצאים את עצמנו במבוי סתום, יש "לשים נושא זה על המדף", ולעבור למדוט על דברים אחרים, תוך שאנו ממשיכים ליישם את העצות בסעיפים א' ו-ב'.