



שלבי המדיטציה, חלק א'

שם תאריך ציון

שיעור 1, שיעורי בית

1. רשום את שם הטקסט העיקרי שנלמד בקורס זה, מי כתב אותו ומתי? (רשמו את שם הטקסט בסנסקריט, טיבטית ועברית)
2. תאר את הרקע לכתיבתו של הספר בטיבט.
3. תאר מהי השיטה של "הארה מיידית" שאותה לימד הוואשנג, והשווה אותה עם השיטה של "הארה מדורגת" שאותה לימדו מאסטר שנטרקשיטה, מאסטר קמלשילה ותלמידיהם.
4. רשמו כמה מן הטיעונים העיקריים שבהם השתמשו מאסטר קמלשילה ותלמידיו בפולמוס שלהם עם הוואשנג.

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 1

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

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

משימת מדיטציה: במשך לפחות 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים תוך התמקדות בחמלה, ואז עשו מדיטציית סקירה על הנימוקים השונים מדוע החמלה הגדולה היא המפתח להצלחה בהשגת מטרותינו הרוחניות בכלל, ומטרות המדיטציה בפרט. סיימו בתחינה ללאמה לקבל את ברכתה לפיתוח החמלה הגדולה בלבכם, ראו את ברכתה באה אליכם בדמות אלומת אור לבן מליבה לליבכם, ולבסוף היא עצמה קטנה ובאה לשכון בלבכם.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלבי המדיטציה, חלק א'

שם תאריך ציון

שיעור 2, שיעורי בית

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

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.

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

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

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 2

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

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

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.

8. מנה ותאר בקצרה את שלושת סוגי הסבל.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים, ואז עשו מדיטציית סקירה על הנימוקים השונים בזכות ביצוע מדיטציה אנליטית. סיימו בתחינה ללאמה שתוכלו לפתח תרגול סדיר של מדיטציה שתתמיר את תודעתכם.

ב. במשך 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים תוך התמקדות בחמלתה, ואז עשו מדיטציה אנליטית על שלושת סוגי הסבל. סיימו בתחינה לקבל ברכה לפיתוח החמלה הגדולה בלבכם, ראו את הלאמה מברכת אתכם.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלבי המדיטציה, חלק א'

שם תאריך ציון

שיעור 3, שיעורי בית

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

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

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.

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 3, המשך

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

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

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

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

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 3, המשך

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים, ואז עשו מדיטציית סקירה על המקרים השונים שבתשובתכם לשאלה מס' 4. סיימו בתחינה ללאמה שתוכלו לפתח בליבכם את החמלה הגדולה.

ב. במשך 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים תוך התמקדות בחמלתה, ואז עשו מדיטציה אנליטית ובדקו האם יש סימנים כלשהם שפיתחתם בליבכם חסינות לדהרמה? ואם כן, כיצד תוכלו לפעול לתיקון המצב? סיימו בתחינה ללאמה שתעזור לכם למנוע את הסכנה הגדולה של חסינות לדהרמה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלבי המדיטציה, חלק א'

שם תאריך ציון

שיעור 4, שיעורי בית

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

2. כיצד תדע שאכן השגת את 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 בודהיז'יטה.

ב. הסבר גם את הקשר עם השיטה של החלפת עצמי וזולתי.

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 4, המשך

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

5. תאר את האנלוגיה של מאסטר קמלשילה בין הבודהיז'יטה של משאלה ותכשיט היהלום.

6. בחיבורו על המדיטציה האנליטית, פאבונגקה רינפוצ'ה נותן שלוש עצות למנוע את המחלה החמורה של פיתוח "חסינות לדהרמה". מנה את השלוש.

7. כיצד מתאר פאבונגקה רינפוצ'ה מדיטציה אנליטית ראוייה לשמה? תן גם את דוגמאות שהוא מביא להמחיש זאת.

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 4, המשך

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

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים, ואז עשו את המדיטציה שמאסטר קמלשילה מציע בקראה זו לפיתוח החמלה הגדולה.

ב. במשך 15 דקות מידי יום, הביאו אליכם את הלאמה, עברו על השלבים המוקדמים, ובצעו מדיטציה אנליטית טובה לבדוק האם נכונה טענתו של מאסטר קמלשילה שפיתוח החמלה הגדולה יוביל באופן אוטומטי לפיתוח הבודהיצי'טה. סיימו בתחינה ללאמה שתעזור לכם לפתח מדיטציה אנליטית טובה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלבי המדיטציה, חלק א'

שם תאריך ציון

שיעור 5, שיעורי בית

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.

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

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

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 5, המשך

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

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

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

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

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

שלבי המדיטציה, חלק א', שיעורי בית, שיעור 5, המשך

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.

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

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, מדטו על השלבים המוקדמים, תוך יישום מלוא עוצמתה של עצתו של הבודהה למלך, כפי שלמדנו אותה בשיעור זה (ראה שאלה 8).

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה: