



שלב המדיטציה 2

שיעורי בית, שיעור 1

1. מנה את שני הסוגים של השאיפה להארה, (רצוי לרשום את שמותיהם בטיבטית), ורשום והסבר את המטפורה המפורסמת שבה משתמש מאסטר קמלשילה לתאר כל אחד מהם.

2. הסבר את המהות של כל אחד משני סוגי השאיפה להארה, ואת ההתייחסות שיש לבודהיסטוה בכל אחד משני המקרים.

3. מהו העיקרון החשוב ביותר שמנחה את פעולות הבודהיסטוה, וכיצד הוא מתבטא בפעולות הבודהיסטוה?

שלבי המדיטציה 2, שיעורי בית, שיעור I, המשך

4. תאר את האיזון העדין שהבודהיסטווה חייב למצוא בחייו על מנת להגשים את מטרותיו הנעלות. בתשובתכם נסו להתייחס גם לנושא זה בחייכם אתם.

5. תארו את התהליך המנטאלי של "הכווה המשליך" שבו תוכלו לשתול ולטפח בתודעתכם את הזרעים של תודעת הבודהיסטווה, למענכם ולמען זולתכם.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, הרהרו כיצד תוכלו למצוא את האיזון הנאות המוזכר בשאלה 4.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, בצעו את התהליך המודע של שתילת זרעי הבודהיסטווה בתודעתכם.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלב המדיטציה 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 2

1. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את מהותן של שיטה וחוכמה?
2. מאסטר קמלשילה משווה שיטה שאינה מלווה בחוכמה לרעל שאנו בולעים, ואילו החוכמה מושווית למעין מעטפת שמנטרלת את הרעל. הסבר למה כוונתו.
3. מדוע לא די בפיתוח החוכמה, ונחוצה גם שיטה?
4. רשום כמה מן הקארמות העוצמתיות ביותר שיכולות לתמוך כך להתמיד בדרך ולהשלים אותה, גם אם צצים קשיים בדרך?

שילבי המדיטציה 2, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

5. תאר כיצד תוכל להעריך, בעודך צועד בדרך, האם אתה אכן שומר על הצמד של שיטה וחוכמה, ואינך סוטה מן הדרך?

6. רשום כמה מחשבות אודות הצדדים החזקים שאתה מביא איתך אל הדרך שיתמכו בפיתוח נאות של שיטה בדרך, כיצד תוכל לפתח עוצמות אלו, על מנת למנף אותם למען השגת מטרותיך ומטרות הזולת.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, הרהרו בתשובתכם לשאלה 6, וכיצד תוכלו להמשיך ולפתח אותה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:

שלב המדיטציה 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3

1. תאר כיצד נוכל ליישם את התרגול של שיטה וחוכמה באופן שילך ויגדיל את בטחוננו בדרך?

2. מתי, על פי מאסטר קמלשילה, מגיע הזמן שבו נוכל לחדול מתרגול השיטה ופעולות הבודהיסטויה?

3. תאר את דבריו של הבודהה לבודהיסטויה ברמה 8 העומד לעבור לעונג הנפלא של הנירוונה.

שלבי המדיטציה 2, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

4. הסבר את הקשר שבין התרגול המושלם של שיטה וחוכמה והגופים השונים של הבודהה, ורשום מהן, לפי מיטב הבנתך, הסיבות לקשר זה?

5. מהן "חמש החוכמות" המאפיינות את גוף הדהרמה של הבודהה? רשום מה מאפיין כל אחת מהן וכיצד היא מושגת.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, ביום, בצעו את המדיטציה על אהבתו המושלמת של הבודהה שעשינו בשיעור זה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



שלב המדיטציה 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 4

1. במקראה של שיעור זה, הבודהה מתלונן על אותם "כסילים האומרים שדי לו לבודהיסטוזה שיתאמן אך ורק בשלמות החוכמה, ומבטלים בכך את כל שאר השלמויות". הסבר למה מתכוון הבודהה בדבריו, ומדוע בחר מאסטר קמלשילה להביא ציטוט זה בחלק זה של יצירתו.

2. תאר את הסיפור שאליו מתייחס הבודהה בסוטרה כאשר הוא מדבר על גלגולו הקודם בתור המלך של קאשי, והסבר מדוע לדעתך הבודהה מצדיק את המעשה התמוה של הקרבת עצמו למען הבז.

3. מה, לפי דברי הבודהה, תהיה התוצאה של תרגול שש השלמויות? מהם העינוגים שעליהם הוא מדבר?

4. בדבריו הבודהה אומר ש"באמצעות החוכמה נוכל להיפטר מן הקיצוניות של בדייה, ובאמצעות השיטה – מן הקיצוניות של המעטל". הסבר מהן "בדייה" ו"המעטל", מה הקשר בין אלו לבין שיטה וחוכמה, ולבסוף תאר כיצד מסבירים אנשי הפרסנגיקה מדיימיקה קשר זה.

5. מאסטר קמלשילה מצטט את הבודהה באומרו: "גם מי שרואים את הדהרמה הקדושה בתור סירה חייבים בסופו של דבר לוותר עליה בדרכם אל הכל". הסבר למה הוא מתכוון, ולמה אינו מתכוון בדבריו אלו, ורשום כמה מחשבות על הישימות של דברים אלו בחייך אתה.

6. מאסטר קמלשילה חוזר כעת ומזכיר את הצורך להסתמך על שלושה סוגים של חוכמה. רשום מהם שלושה סוגים אלו (אם אפשר – גם בטיבטית), הבא את הציטוט שהוא מביא לשם כך מן הבודהה, והסבר כיצד זה מחזיר אותנו לפולמוס שלו עם הוושאנג, ואת המשמעות של זה בתרגולנו.

שילבי המדיטציה 2, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

7. רשום לפחות חמש מן התכונות הנשגבות של דיבורו של הבודהה שמרשימות אותך במיוחד.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות ביום בצעו את המדיטציה על חוכמתו המושלמת של הבודהה, וכיצד זו יכולה לטהר בקרבכם כל אי טוהר של גוף, של דיבור ושל תודעה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה: