



שלב המדיטציה 4

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 1

1. סקור בקצרה את השלבים השונים שסינינו עד כה בלימוד של יצירת המופת של מאסטר קמלשילה, *שלב המדיטציה*, ושאותם הוא בחר ללמד כמבוא לתרגול של שלוה מדיטטיבית.

שלבי המדיטציה 4, שיעורי הבית, שיעור 1, המשך

2. החוויה הישירה של חוכמה איננה מילולית וגם לא מושגית. רשום למה היא מושווית, בחיבורו של מאסטר קמלשילה, ואת שתי הדוגמאות שהוא מביא לחוויה ישירה של חוכמה פחותה יותר.

3. מאסטר קמלשילה מונה תנאים שקיומם מאפשר להשיג את המצב של שלוה מדיטטיבית "ממש מהר". תאר מהם.

4. מאסטר קמלשילה מכוון אותנו אל הסיבות הקארמיות העמוקות לפיתוח ריכוז, שהן האימון בארבע השלמויות הראשונות. תאר את ה"ספירלה העולה" שעליה אנחנו עולים כאשר אנו מתרגלים את השלמויות ואת האימון בריכוז.

5. מאסטר קמלשילה מתאר כעת כיצד עלינו להתאמן בהשגת שלוה מדיטטיבית. תן את תאורו.

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

6. לפני שנעבור למדיטציה של קיבוע, מאסטר קמלשילה ממליץ שוב לבצע מדיטציה אנליטית. סכם את הצעתו, והסבר מדוע נחוצה מדיטציה אנליטית בשלב זה, בעת שאנו עומדים להיכנס למדיטציית קיבוע.

7. בציטוט מתוך הסוטרה של מלך הריכוז מתוארת "החוכמה הנשגבה ביותר של מתרגלים שיכולתם גבוהה". מהי חוכמה זו שעליה מדובר בסוטרה, ומהו העיקרון שמאחוריה?

8. כיצד מציע מאסטר Ngulchu Dharma Bhadra להשתמש בגוף ובתודעה על מנת להשיג שלוה ותובנה? השווה את עצתו לעצה שצוטטה בשאלה הקודמת, מהסוטרה של מלך הריכוז.

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

- משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה אנליטית על הגורמים המוזכרים בשאלה 3 המאפשרים פיתוח ריכוז, ועל המאמץ הנדרש מכם לפתח גורמים אלו בחייכם.
- ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו אחת מארבע המדיטציות המתוארות בשאלה 8.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:

שלבי המדיטציה 4

שיעורי הבית, שיעור 2

שם תאריך ציון

1. לאחר שהוא מכוון אותנו לתרגל מדיטציית קיבוע, מאסטר קמלשילה מונה ארבעה מצבים העלולים להוות מכשול לתרגול. מנה מצבים אלו, תאר את התיקונים שהוא מציע למצבים אלו, וכן תיקונים אחרים שיכולים לעזור.

2. בהמשך למדיטציה שעשינו בכיתה, בחר אנטידוטים אישיים שיהיו מוכנים וזמינים עבורך אם קורה אחד מן המצבים שנמנו בשאלה מס' 1. רשום אותם כאן.

3. מהו הדבר בראשון שמפניו מזהיר אותנו פאבונגקה רינפוצ'ה, כאשר הוא פונה לדון בשלבי המדיטציה השונים?

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

4. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את המצב של איזון מדיטטיבי, וכיצד הוא מציע לנו לנהוג לאחר שהשגנו איזון?

5. בעקבות ג'ה צונגקאפה, פאבונגקה רינפוצ'ה מונה בספרו מתנת השחרור תשעה שלבים שיביאו את המדיטציה לכדי מצב של איזון. מנה ותאר בקצרה שלבים אלו, ואת היכולות המנטליות שעלינו לפתח וליישם על מנת להשיג כל אחת מן הרמות.

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

6. תאר בקצרה את ההרגשה שמאפיינת את הרמות השונות.

7. וכעת תאר מה מבדיל כל רמה מקודמתה.

8. נאמר על הרמה התשיעית שהיא עדיין שייכת לעולם התשוקות. הסבר למה הכוונה, ומדוע אנו טורחים להדגיש זאת.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה על היתרונות השונים של פיתוח מדיטציה מושלמת, כפי שאלה פורטו בשיעור 3 של הקורס המדיטציה המושלמת 1.
ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עברו במדיטציה על האנטידוטים האישיים שאתם מכינים לבעיות שנמנו בשאלה 1, ואשר עלולות להופיע במדיטציה שלכם.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:

שילבי המדיטציה 4

	ציון		תאריך		שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

שיעורי בית, שיעור 3

1. סכם את ששת הכוחות שבעזרתם אנו מתקדמים דרך שלבי המדיטציה השונים.

2. סכם את ארבע הרמות השונות של שימוש בגורם המנטאלי של "הנחת התודעה" בשלבים השונים של המדיטציה.

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

3. בביאורו לטנטרה "הו יהלום" (Hevajra), מאסטר אבהייקרה גופטה מונה שבעה שלבים של מדיטציה. תאר מהם, והשווה אותם לתשעת השלבים שמנה פבונגקה רינפוצ'ה בספרו.

4. שלושת השלבים האחרונים בביאורו של מאסטר אבהייקרה גופטה מדברים על "שמחת המדיטציה", ועוסקים בקשר שבינה לבין הנגעים והאחיזות שלנו. תאר קשר זה.

5. הבא את תיאורו של פבונגקה רינפוצ'ה למצב של "קלות התרגול", המאפיין את המעבר ממדיטציה ברמה 9 לשלווה מדיטטיבית. (מסלול טיבטי – רשום את המונח הטיבטי ל"קלות התרגול").

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

6. מצב העונג של קלות התרגול קשור בשינוי במצב הקרוי "שהייה במקום רע". הסבר מהו מצב זה, מה גורם לשינוי, ובמה הוא מתבטא. (מסלול טיבטי – תן את שמו של מצב זה בטיבטית)

7. הסבר מה מביא למצב של שלוה מדיטיבית לאחר חווית העונג של קלות התרגול, ותאר את המצב המדיטיבי הדרוש להשגת תובנה של ריקות. (מסלול טיבטי – רשום את שמו של מצב זה בטיבטית).

8. הסבר את ההבדל שבין מדיטציה של שלוה מדיטיבית הממוקדת באובייקט הריקות לבין החוויה הישירה של ריקות, והתייחס לנושא של שחרור אחיזה, שנדרש כדי לאפשר לעצמנו את החוויה הישירה.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה על האחיזות השונות שיש בחייכם, וכיצד תוכלו לשנות את יחסכם לאובייקטים השונים בחייכם באופן שיהיה בו פחות אחיזה.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה על רגש חיובי כלשהו, כגון אהבה או הכרת תודה או חמלה, ותנו לו להציף אתכם כליל, קרובים ככל האפשר לתחושה של התמוססות לתוך האובייקט.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:

שילבי המדיטציה 4

שיעורי בית, שיעור 4

שם	תאריך	ציון

1. בסוטרה מלך הריכוז, הבודהה מדבר על "החולים שאינם לוקחים את התרופה שרשם הרופא המומחה". מיהם החולים, מהי המחלה, מיהו הרופא המומחה, ומה יביאם "לקחת את התרופה"?

2. נאמר ש"מדיטציה היא פעילות של כל היום". הסבר למה הכוונה, וכיצד תוכל לחיות לאורו של כלל זה?

3. מאסטר קמלשילה אומר: "ככל שהתודעה החד-נקודתית נהיית יותר ויותר מתורגלת, היא מאמצת יותר מן המעלות היוצאות דופן של אובייקט המיקוד." הסבר את ההשלכות של קביעה זו לגבי תרגולנו.

שלבי המדיטציה 4, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

4. הגורמים השונים שקיומם או היעדרם מאפיין את ארבע הרמות של המדיטציות של עולם הצורה מסוכמים ביוגה סוטר (וכן בכתבים בודהיסטיים) באמצעות המושגים של *vitarka*, *vicara*, *ananda* *asmita*. הסבר מושגים אלו בקצרה, והמחש באמצעות הדוגמה של האזנה למוזיקה. (מסלול טיבטי - רשום גם את שמותיהם בטיבטית)

5. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את המצב ה"עוצמתי ביותר" *mi chok me*? הבא גם את תאורו לארבע הרמות של עולם הצורה.

6. מדוע נקראות המדיטציות של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה כפי שהן נקראות?

7. מדוע הלאמות במסורת שלנו אינם מעודדים תרגול של המדיטציות של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה בטרם ראינו ריקות ישירות? תאר בהקשר זה גם את סיפורו של היוג'י Udraka.

8. הלאמות במסורת שלנו גם אינם מעודדים עיסוק יתר במדיטציות מן הסוג של "פשוט לתת למחשבות לזרום" או "התמקדות באופייה הזוהר של התודעה" וכו', אשר נלמדות במסורות אחרות. הסבר את עמדתם.

9. הסבר את החשיבות הגדולה של ביצוע מדיטציות שהן אוטנטיות ומושתתות על העקרונות של דרך המהיינה, ואת הדחיפות בתרגולן.

משימת מדיטציה: א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה על האופן שבו תוכלו להתאים את תנאי חייכם באופן שיתמכו בדרככם הרוחנית, כדי שתוכלו לנצל את חייכם היקרים לאפשר את הגשמת הדרך.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשו מדיטציה המוקדשת להערכה ולהכרת תודה על ההזדמנות המדהימה שנקרתה לידיכם לפגוש לימוד אוטנטי של דרך אולטימטיבית וטהורה - תנו לרגשות אלו להציף אתכם, וצרו בליבכם החלטה נחושה להקדיש את חייכם לתרגול את הדרך.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה: