



שלבי המדיטציה 6

שם	תאריך	ציון

שיעורי בית, שיעור 1

1. סקור בקצרה את הנקודות השונות שכיסינו בלימוד של שלבי המדיטציה בקורס שלבי המדיטציה 5.

2. סקור בקצרה את הנקודות השונות שכיסינו בקורס שלבי המדיטציה 5, מתוך ספרו של פבונגקה רינפוצ'ה, מתנת השחרור, שבהן הוא מפרט כיצד לפתח תובנה.

3. בשיעור זה שוחחנו קצת על החשיבות של זכירה מתמדת של המטרה שלשמה אנו לומדים ומתרגלים, ועל המרחב הפנימי שהתרגול בונה בנו, בהדרגה. תאר בקצרה את החשיבות של זכירה מתמדת זו, ושתף בקצרה אודות החוויה הפנימית שלך, שהיא תוצאת תרגולך.

שלבי המדיטציה 6, שיעורי בית, שיעור I, המשך

4. במקראה של שיעור זה מאסטר קמלשילה מדבר על ידע-כול, ועל המכשולים להשגתו. מהם המכשולים שהוא מזכיר, וכיצד הוא מתאר את הידע-כול לאחר שהוסרו המכשולים? רשמו גם את המילה הטיבטית שבה הוא משתמש עבור המכשולים.

5. מאסטר קמלשילה אומר שיש רק דרך אחת להשיג ידע-כול. פרטו למה הוא מתכוון, רשמו את הביטוי הטיבטי שבו הוא משתמש, ואת פירושו.

6. בכל זאת, הבודהה לימד כמה דרכים שונות. כיצד מסביר זאת מאסטר קמלשילה, ומהן הדרכים שאותן הוא מזכיר? מהי הגרסה של ריקות בכל אחת מדרכים אלו?

7. כיצד מתאר פבונגקה רינפוצ'ה את החוויה של המתרגל, לאחר שהשיג, במדיטציה מאוזנת, את התובנה של העדר של עצמי הקיים מצד עצמו? מהי המטפורה שבה הוא משתמש להמחיש חוויה זו?

שלבי המדיטציה 6, שיעורי בית, שיעור I, המשך

8. התובנה של העדר עצמי הקיים מצד עצמו מובילה להבחנה בין שתי הקיצונויות של קיום ושל ניהיליזם. תאר את שתי הקיצונויות, את הסדר שבו המתרגל נתקל בהן, מדוע הן מופיעות בסדר זה, ואת ההנמקות שמובילות לדרך האמצע.

9. נאמר שהריקות נותנת תוקף להתנסות החווייתית שלנו, בעוד שההתהוות התלויה נותנת תוקף לריקות. הסבר זאת, באמצעות הדוגמה של הנבט.

10. כיצד מסכם זאת ג'ה צונגקאפה ביצירתו "שלוש הדרכים העיקריות"?

שלבי המדיטציה 6, שיעורי בית, שיעור I, המשך

11. פבונגקה רינפוצ'ה אומר לבסוף שאם נבין כיצד הריקות וההתהוות התלויה לא רק שאינן נמצאות בסתירה, אלא למעשה תומכות זו בזו, זה יעמיק את ההבנה וההערכה שלנו של הלימוד על ההתהוות התלויה ועל ההסברים של סיבה ותוצאה, סובייקט ואובייקט, וכולי. מה תהיה, לדבריו, התוצאה של תובנה שכזאת?

משימת מדיטציה:

א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על המטרה שלשמה אתה לומד ומתרגל, וסקור בלבך את המרחב הפנימי שהולך ונוצר בעקבות תרגולך.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על האופן שבו הריקות וההתהוות התלויה תומכות זו בזו.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הקשר ההדדי שבין הריקות וההתהוות התלויה, והקשר שבין אלו ושתי הקיצוניות.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שלב המדיטציה 6

שם	תאריך	ציון	
----	-------	------	--

שיעורי בית, שיעור 2

1. בתארו את השלבים שבהם הבוזה הוביל את תלמידיו, מאסטר קמלשילה, אומר: "בהמשך הוא הוביל לרעיון של אי-שניות של התודעה, ומכאן שהיא עצמה חסרת עצמיות, וכך הוביל אותם לשכון בצורה הגבוהה ביותר של העדר עצמיות." הבא כמה מטפורות העוזרות לנו להמחיש אי-שניות זו.

2. במקראה של שיעור זה, מאסטר קמלשילה, מבאר פסוק שצוטט עוד קודם מסוטה, שבו הוא מתאר "מקום המטהר על ידי התפילה". הסבר מהו מקום זה, ומהי התפילה שלה הוא מתכוון?

3. בשלב זה, שבו הוא מדבר על ידע-כול, מאסטר קמלשילה שוב חוזר אל הבודהיזם, שבה כבר עסקנו הרבה קודם לכן. מדוע לדעתך הוא עושה זאת?

4. הטקסט מזכיר את תרגול השלמויות. בהקשר זה מובאים שני ציטוטים מהלאם רים צ'נמו, המפרטים באופן ברור שני תנאים הכרחיים להשגת ידע-כול. פרט מהם, וכיצד הם קשורים לתרגול השלמויות שהזכיר מאסטר קמלשילה.

5. מאסטר קמלשילה אומר על הבודהיסטות: "למרות שהם מבינים שאין לשום דבר שום מהות, הם אינם נגועים במחשבה השגויה שהם פטורים מלטפל בצרכיהם של כל המון היצורים או בצרות של גלגל הסבל, והם נשארים, עד לסיום הגלגל." תאר הלך מחשבה שהיה עלול להוביל לאותה מחשבה שגויה, ומהו, לדעתך, שמונע את הבודהיסטוה מליפול לשם.

6. על מנת להוכיח לעצמנו את הריקות של תופעות, פבונגקה רינפוצ'ה מתחיל ממיון. הבא מיון זה, המשמש בסיס להוכחה הריקות של כל הדברים, והבא מספר דוגמאות בכל אחת מן הקטגוריות.

שלבי המדיטציה 6, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

7. מה אמרו הבודהה בסוטרה "מלך הריכוז", ומאסטר אריידווה ב-"400 הפסוקים" ביחס להוכחת הריקות של תופעות?

8. כיצד נוכיח לעצמנו את הריקות של דברים פיזיים? רשום שלוש הוכחות שונות שהבאנו בכיתה.

9. רשום שלוש מילים נרדפות ל"תודעה" בטיבטית ובסנסקריט.

שלבי המדיטציה 6, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

10. בדיון המסורתי על התודעה בספרות הבודהיסטית, מבחינים בין ההכרה והגורמים המנטליים שמרכיבים אותה. רשום מילים אלו בטיבטית ובסנסקריט, ותן מספר דוגמאות של גורמים מנטאליים.

11. כיצד נוכיח לעצמנו את הריקות של התודעה? הבא לפחות שתי הוכחות שונות.

12. כבדרך אגב, בשלב זה פאבונגקה רינפוצ'ה מתייחס לשלושת המעגלים במעשה של תפיסה. רשום מהם שלושת המעגלים במקרה זה, והבא את נימוקיו לריקותם של השלושה.

משימת מדיטציה:

א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה שבה אתה מפנטז על היותך בודהיסטוה על דרך התרגול, מודע וחווה את הטבע האשלייתי שלך ושל כל היצורים, ובכל זאת פועל ללא הרף למענם.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה לסירוגין על הריקות של דברים פיזיים, הריקות של התודעה, והריקות של שלושת המעגלים במעשה של תפיסה.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הקשר ההדדי שבין הריקות וההתהוות התלויה, והקשר שבין אלו ושתי הקיצוניות.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



שלב המדיטציה 6

שם	תאריך	ציון	
----	-------	------	--

שיעורי בית, שיעור 3

1. מאסטר קמלשילה מדבר על ריקותו של הידע. הסבר למה הכוונה, ותן מספר דוגמאות.

2. אם הידע הוא ריק, כיצד הוא יכול לקדם אותנו בדרכנו? ואם הדרך עצמה ריקה, כיצד היא יכולה להוביל אותנו אל המטרה?

שלבי המדיטציה 6, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

3. במקראה של שיעור זה מאסטר קמלשילה מדבר על התפיסות של היוגים, ומשווה אותן לאלו של אנשים רגילים, וטוען שהן בו בזמן דומות זו לזו ושונות לחלוטין זו מזו. הסבר את דבריו והשתמש בדוגמה של הקוסם שהוא מביא.

4. לאחר שהביא הוכחות אנליטיות לריקותם של דברים פיזיים ודברים מנטליים, פבונגקה רינפוצ'ה עובר לדון בריקותם של דברים שאינם פיזיים ואינם מנטליים. תאר הוכחה זו, תוך התייחסות לזמן.

שלבי המדיטציה 6, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

5. בשלב הבא פבונגקה רינפוצ'ה עובר לדון בריקותם של דברים שאינם נגרמים. מנה ותאר את סוגי הדברים השייכים לקטגוריה זו, ואם אפשר נקוב בשמותיהם בטיבטית.

6. כעת דון בהוכחת ריקותו של חלל ריק, כמייצג של דברים שאינם נגרמים.

7. טריג'נג רינפוצ'ה מתריע כנגד השגיאה הגדולה של ייחוס קיום עצמי לריקות. כיצד הוא מנמק את הריקות של הריקות עצמה?

שלבי המדיטציה 6, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

8. פבונגקה רינפוצ'ה חותם את הדיון בתובנה על ידי תיאור התרגול שמוביל להשגת תובנה. הבא את תיאורו.

9. טריג'נג רינפוצ'ה משלים את הדיון, בתארו את הסימנים לכך שהמתרגל אמנם השיג את תובנת הריקות. מהם סימנים אלו? כיצד הוא מכנה את המדיטציה של תובנה?

משימת מדיטציה:

א. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה על תשובתך לשאלה 2.

ב. במשך 15 דקות, מדי יום, עשה מדיטציה לסירוגין על הריקות של הזמן, ועל הריקות של חלל ריק.

משימת פולמוס: הקדישו לפחות חצי שעה בשבוע לפולמוס על הריקות של הידע, של הדרך להשגת הידע, של דברים שאינם פיזיים ואינם מנטליים ושל דברים בלתי נגרמים..

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.