



המדיטציה המושלמת 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 1

1. מהם שני המאפיינים העיקריים של שלוה מדיטטיבית? (רצוי גם בטיבטית).

2. בזמנו של ג'ה צונגקאפה היו לאמות טיבטיים שהציעו לכלול את העונג המדיטטיבי כחלק מן ההגדרה של שלוה מדיטטיבית. תאר את נימוקו של ג'ה צונגקאפה להתנגדותו להצעה זו, ואת משמעותה עבורנו.

3. רשום את שמות שני המכשולים העיקריים שעליהם עלינו להתגבר בדרך להשגת שלוה מדיטטיבית, (רצוי גם בטיבטית) והסבר את הקשר שבין שני אלו לבין שני המאפיינים שבשאלה מס' 1.

המדיטציה המושלמת 2, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

4. מהן שתי המיומנויות החשובות ביותר שעלינו לפתח כדי להשיג ריכוז מדיטטיבי? רשום גם את שמות שני הגורמים המנטליים העיקריים שעוזרים לנו לפתח אותן, והסבר את הקשר ביניהם. (רצוי גם בטיבטית) מי מבין שני גורמים אלו הוא חשוב יותר? הסבר.

5. תאר את המנגנון של פעולת הזכירה כפי שהוא מיושם במדיטציה.

6. ההגדרה של "זכירה" שנתן אותה מאסטר אסנגה בספרו "האוסף" מדברת על "אובייקט מוכר". רשום את ההגדרה של מאסטר אסנגה, והסבר את החשיבות של ההיכרות עם האובייקט.

7. רשום ותאר את שלושת המאפיינים של "זכירה".

המדיטציה המושלמת 2, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

8. רשום את האנלוגיה הקלאסית שמוזכרת על ידי ג'ה צונגקאפה מפי מאסטרים בעבר הרחוק יותר לתפקידם של הזכירה והדריכות בתרגול המדיטטיבי.

משימת מדיטציה: הקדש 15 דקות מידי יום למדיטציית קיבוע על דמות הבודהה או על דמות הלאמה שלך: עבור על השלבים המוקדמים, צור אובייקט שתוכל להחזיק בו, וקבע עליו את תודעתך תוך שאתה שם לב ברקע לאופן שבו אתה מיישם את הזכירה במהלך המדיטציה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



המדיטציה המושלמת 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 2

1. נאמר שהזכירה פועלת על האובייקט שלה באופן שהוא "פסקני, מוגדר וברור". רשום את המונח בטיבטית, הסבר למה הכוונה, קשר זאת לאופני התפיסה שבהם אנו תופסים את הדברים בחיינו, ואת הנזק שעלול להיגרם כתוצאה מתרגול שאינו מיישם את הזכירה באופן זה.

2. מאפיין נוסף של יישום טוב של הזכירה הוא עוצמה וחדות. רשום את המונח בטיבטית, הסבר למה הכוונה, ותאר את הסכנה הגדולה לתרגולנו באם איננו מיישמים את הזכירה באופן זה.

3. בשיעורי הבית הקודמים תארנו את המנגנון של פעולת הזכירה כפי שהוא מיושם במדיטציה. חזור ותאר מנגנון זה, תוך שאתה כולל את המרכיבים הנוספים שהוזכרו לעיל.

המדיטציה המושלמת 2, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

4. בתקופתו של ג'ה צונגקאפה (וגם לפניו, ואפילו בימינו) יש הטוענים ש- "הרפייה טובה מהווה מדיטציה טובה". ג'ה צונגקאפה טוען בתוקף שזוהי אי הבנה חמורה, ומזהיר מפני תוצאותיה העצובות של אי הבנה זו. הסבר את עמדתו.

5. הסבר למה הכוונה במונח "מדיטציה מאוזנת", הסבר את חשיבותה, וכן את הקושי הכרוך בהשגתה, שתואר על ידי גדולי המאסטרים של המדיטציה. (רשום גם את המונח הטיבטי).

6. נאמר שתרגול לאורך זמן של מדיטציה באופן לא נכון עלול לגרום לתודעה שהולכת ומטשטשת עם השנים, ולהפחתה הדרגתית ביכולת ההבחנה שלנו (ולכן גם באינטליגנציה שלנו). תאר כיצד זה אפשרי, וכיצד תוכל למנוע סכנה זו.

המדיטציה המושלמת 2, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

7. ג'ה צונגקאפה מסתמך על גדולי המדיטציה מהעבר, ומלמד שבמהלך האימון שלנו במדיטציה עלינו לחזור ולבחון את איכות הזכירה שלנו. יש החולקים על כך, וטוענים שזה מנוגד לעצם מטרת האימון של השגת תודעה שהיא מקובעת באופן חד-נקודתי על האובייקט. הסבר את הטעות שבטענה זו, ואת האופן שבו יש לבצע את הבחינה החוזרת של הזכירה.

8. כעת חזור שוב לתיאור המנגנון של פעולת הזכירה, תוך שאתה כולל בו את האופן שבו יש לחזור ולבחון לפרקים את איכות הזכירה.

משימת מדיטציה: הקדש 15 דקות מידי יום למדיטציית קיבוע על דמות הבודהה או על דמות הלאמה שלך: עבור על השלבים המוקדמים, צור אובייקט שתוכל להחזיק בו, וקבע עליו את תודעתך, ובמהלך המדיטציה וודא שאתה מיישם את הזכירה כפי שתארנו בשיעור זה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



המדיטציה המושלמת 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3

1. הבא את תאורו של מאסטר אסנגה לתודעה חד-נקודתית, או סמדהי. רשום את המונח הטיבטי, והסבר את הקשר שבין תודעה חד נקודתית לזכירה.

2. נאמר שבתרגול הזכירה, עלינו "לזכור את האובייקט שוב ושוב". הסבר למה הכוונה.

3. בהסברו לביאורו של מאסטר וסובנדהו ל"הבחנה בין האמצע והקצוות", מאסטר סטירמטי מתאר את "אי שכחת האובייקט" בתור "שיחה עם האובייקט". השימוש במונח "שיחה" בהקשר זה עלול להיות מבלבל. הסבר למה בדיוק מתכוון מאסטר סטירמטי בהסברו.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

4. ג'ה צונגקאפה אומר שטיפוח נאות של הזכירה (דרנפה) תומך בפיתוח הדריכות (ששין). הסבר למה הכוונה.

5. מורים רבים ממליצים לתלמיד המתחיל לשמור בתחילה על תרגול מדיטציה למשך פרקי זמן קצרים. תן כמה נימוקים חשובים לכך, ותאר את הסימנים שנוכחותם מאפשרת הארכה של ישיבות המדיטציה.

6. תאר את עצתו של פבונגקה רינפוצ'ה כיצד להפוך את תרגול המדיטציה לעיסוק אטרקטיבי עבורנו, ולמנוע פיתוח התייחסות שלילית לתרגול.

7. רשום את הגדרתו של מאסטר אסנגה לאי-שקט (גופה), רשום את שלושת חלקיה, ותאר את ההרגל המחשבתי שלנו שגורם להופעתו.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

8. תאר את המקור העיקרי שגורם לאי-שקט, ציין מקורות אפשריים אחרים, ותן את נימוקו של צ'נדרגומי להופעתם של אלו.

9. ג'ה צונגקאפה יוצר הבחנה בין אי-שקט ובין הסחת הדעת. תאר מהי הבחנה זו, מדוע היא חשובה, ואם אפשר, תן גם את המונח הטיבטי ל"הסחת הדעת".

10. הסבר את ההבדל בין אי שקט בצורתו הגסה יותר לבין צורתו הקלה. מה הסכנה אם לא נלמד לחסל את הצורה הקלה של אי שקט?

משימת מדיטציה: הקדש 15 דקות מידי יום למדיטציית קיבוע על דמות הבודהה או על דמות הלאמה שלך: עבור על השלבים המוקדמים, צור אובייקט שתוכל להחזיק בו, וקבע עליו את תודעתך. במהלך המדיטציה וודא שאתה מיישם את הזכירה באופן שתיארנו.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:



המדיטציה המושלמת 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 4

1. הטקסטים הטיבטיים מזכירים שני מונחים בהקשר של קהות – האחד הוא מוקפה והשני ג'נגווה

ལྷན་སྐྱེས་པ་

འཇིག་རྟེན་

הסבר את משמעות שני המונחים, את הקשר ביניהם, את הקשר שלהם לנגעים רוחניים, ואיזה מהם מתאר ביתר נאמנות את מה שקורה במדיטציה שלנו.

2. הסבר מהי קהות גסה וקהות קלה, את ההבדל ביניהן, ותן דוגמאות הממחישות אותן.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

3. מהם שלושת הגורמים העיקריים שבאמצעותם אנו מאפיינים מדיטציה טובה או את העדרה? אילו מהם נוכחים ואילו נעדרים במצבים של קהות גסה או קלה? צטט את הדוגמאות שמביא פבונגקה רינפוצ'ה בהקשר זה, ואם אפשר רשום גם את שמותיהם בטיבטית.

4. ציין את החשיבות המכרעת של איתור מוקדם של הקהות קלה, ומהם הסימפטומים שיכולים לעזור לנו לאתרה.

5. נקוב בשמו של השישי מבין שמונת האמצעים המתקנים לבעיות במדיטציה, והסבר מהי "דרך האמצע" שבה עלינו לנהוג תוך שימוש באמצעי זה. רשום גם את השם בטיבטית.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

6. מהו טבעה של הדריכות שעלינו לפתח במדיטציה? הבא את הפסוק של מאסטר שנטידווה המתאר זאת.

7. ג'ה צונגקאפה מדגיש את החשיבות של פיתוח נאות של הזכירה כתנאי לפיתוח נאות של הדריכות. הסבר את כוונתו, והבא את הציטוטים שהוא מביא ממאסטר שנטידווה וממאסטר סטירמטי כדי לבסס את עמדתו.

8. ג'ה צונגקאפה טוען שלא די במאמץ ונחישות גרידא כדי לפתח מדיטציה טובה. הסבר את דבריו, וציין מהו המרכיב הנוסף שהוא מדגיש בהסברו.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

9. לסיכום, ציין כיצד נדע שהדריכות שלנו מפותחת במלואה? ומה, לפי ג'ה צונגקאפה, היא הדרך הטובה ביותר לפתח דריכות שכזו?

משימת מדיטציה: הקדש 15 דקות מידי יום למדיטציית קיבוע על דמות הבודהה או על דמות הלאמה שלך: עבור על השלבים המוקדמים, צור אובייקט שתוכל להחזיק בו, וקבע עליו את תודעתך. במהלך המדיטציה נסה כמיטב יכולתך להבחין בהופעתם של קהות ואי-שקט. ציין לעצמך באיזה שלב של הופעתם הצלחת להבחין בהם.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה:

המדיטציה המושלמת 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 5

1. רשום את שם הבעיה הרביעית שמופיעה במדיטציה ואת התיקון לה, ואז גם את שם הבעיה החמישית ואת תיקונה (רצוי גם בטיבטית)

2. הגורם המנטאלי של sempa, או "תנועה או הפנייה של התודעה", הינו אחד מחמשת הגורמים המנטאליים שלפי האבהידהרמה קושה תמיד נוכחים בתודעתנו. הסבר מה תפקידו, מהם שאר הארבעה, ואת התפקיד החשוב שהוא ממלא בלימוד על קארמה. כמו כן הסבר את תפקידו בתהליך שכלול המדיטציה שלנו.

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

3. רשום את התיקונים העיקריים שנוכל ליישם כדי להתגבר על הקהות, בהתאם לדרגת החומרה שלה.

4. אחד התיקונים החשובים לקהות הוא להביא אל תודעתנו אובייקט שמשמח אותנו ומרומם את רוחנו. רשום כמה מאובייקטים אלו המופיעים בלימוד הלאם רים.

5. רשום כמה גורמים שעלולים לגרום לקהות במדיטציה שלנו, וכיצד עלינו לנהוג מחוץ למדיטציה כדי למזער את הופעת הקהות בעת המדיטציה?

המדיטציה המושלמת, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

6. רשום כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את הסיבות להופעת האי-שקט, ואת האמצעים להתגבר עליו, בהתאם לעוצמה שבה הוא מופיע.

7. פרט כיצד עלינו לנהוג בין המדיטציות כדי למזער או למנוע את הופעת האי-שקט במדיטציה.

8. תאר את התהליך ההדרגתי שבו אנו מתגברים, בסופו של דבר, על הבעיות של קהות ואי-שקט במדיטציה שלנו.

9. תאר מהי החדות (ngar) שעליה מדובר במדיטציה, ואת ההבדל שבין חדות האובייקט לבין חדות התודעה שתופסת אותו. על איזה מהם עלינו לשים את הדגש בתרגול המדיטציה שלנו?

10. נאמר שההבחנה בין מדיטציה שיש בה קהות בצורתה הקלה ובין מדיטציה טובה של ריכוז חד נקודתי הוא מאוד עדין ולא קל לאיתור. הסבר מהו הגורם החשוב שמבדיל בין שני אלו, ומהי ההנחייה שממנה יש להיזהר כדי להימנע מן הסוג הגרוע. לסיכום, ציין למי, לפי פאבונגקה רינפוצ'ה, עלינו להודות על הלימוד המדויק והמושיע על מדיטציה טובה.

משימת מדיטציה: הקדש 15 דקות מידי יום למדיטציית קיבוע על דמות הבודהה או על דמות הלאמה שלך: עבור על השלבים המוקדמים, צור אובייקט שתוכל להחזיק בו, וקבע עליו את תודעתך. במהלך המדיטציה נסה כמיטב יכולתך להבחין בהופעתם של קהות ואי-שקט, ויישם את האמצעים המתקנים לאלו.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה: