



## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

### שיעורי בית, שיעור 1

1. ציין את המקור העיקרי שבו נשתמש בלימוד על המדיטציה על מוות, ואת שם המחבר. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

2. מהו השלב של הדרך להארה שבמסגרתו כלולה המדיטציה על המודעות למוות? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

3. ציין את ארבעת השלבים במדיטציה [הגייה] על המוות. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

4. מנה את הבעיות שנובעות מאי ביצוע המדיטציה של המודעות למוות.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

5. מנה את היתרונות שנובעים מביצוע נכון של המדיטציה של המודעות למוות.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור I, המשך

6. תארי את המודעות למוות אותה אין אנו רוצים לפתח באמצעות המדיטציה על מוות.

7. תארי את המודעות למוות אותה אנו כן רוצים לפתח באמצעות המדיטציה על המוות.

8. מנה את שלושת העקרונות במדיטציה על מוות (מסלול טיבטי בטיבטית)

א.

ב.

ג.

**מדיטציה:** מידי יום בצע אחת מבין שתי המדיטציות הבאות, לסירוגין

א. סקור בליבך את שש הבעיות שנובעות מאי- ביצוע המדיטציה על המודעות מוות, ובדוק כיצד הן מופיעות בחיך

ב. התבונן/ני בחיך וראה/י מהם הנושאים המעסיקים אותך בעיקר, באילו דברים את/ה אחוזה, למה גורמות אחיזות אלו, ומה הדבר שיכול לעזור לך לשחרר אחיזות אלו.

**מועדי המדיטציה:** (ללא ציון המועדים שיעורי הבית לא יתקבלו)





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

שיעורי בית, שיעור 2:

1. תאר כיצד משפיעה המודעות לבואו הקרב של המוות על יחסנו לזולת.

2. תאר את שלושת השלבים במדיטציה על המודעות למוות שמקדימים את המדיטציה העיקרית.

א.

ב.

ג.

3. תן את שלושת הנימוקים לוודאות של המוות.

א.

ב.

ג.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

4. עבור על הציטטות השונות המובאות בשיעור זה, בחר אחת מהן שבמיוחד מדברת אל ליבך, והעתק אותה כאן.

**מדיטציה:** מידי יום בצע/י את המדיטציה על השלבים המקדימים במדיטציה על המודעות למוות, כפי שעשינו בכיתה. במהלכה התמקד/י באחיזות הספציפיות שהן חזקות בחיך, ומה הדבר שיכול לעזור לך לשחרר אחיזות אלו.

**מועדי המדיטציה:** (ללא ציון המועדים שיעורי הבית לא יתקבלו)



## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

שיעורי בית, שיעור 3 :

1. מנה את שלושת הנימוקים של העיקרון השני במדיטציה על המוות: הגייה באי הוודאות לגבי מועד המוות. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א.

ב.

ג.

2. מנה את ארבעת היסודות המרכיבים את גופנו, על פי התיאור המקובל בספרות הבודהיסטית, ותאר את הקשר שבין בריאותנו והאיזון שבין יסודות אלו. (מסלול טיבטי – רשום את שמות היסודות בטיבטית).

ארבעת היסודות:

א.

ב.

ג.

ד.

הקשר לבריאותנו:

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

3. תאר את ההזיות של כל אדם רגיל בשעת גסיסתו, בשעה שהיסודות המרכיבים את גופו מפסיקים לתפקד, בזה אחר זה.

4. עבור על הציטטות השונות המובאות בשיעור זה, בחר אחת מהן שבמיוחד מדברת אל ליבך, והעתק אותה כאן.

**מדיטציה:** מידי יום בצע/י את המדיטציה על השלבים השונים במדיטציה על המודעות למוות, עד וכולל העיקרון השני והנימוקים שלו.

**מועדי המדיטציה:** (ללא ציון המועדים שיעורי הבית לא יתקבלו)



## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

שיעורי בית, שיעור 4 :

1. תאר את שלושת הנימוקים של העיקרון השלישי במדיטציה על מוות: הגייה על איך, בעת המוות, שום דבר לא יוכל לעזור לנו מלבד הדהרמה. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א.

ב.

ג.

2. מהם הדברים שנוכל לקחת עימנו בעת מותנו?

3. האם המסקנה מן העיקרון השלישי היא שעלינו לחיות בעוני ולהימנע מכל הנאות העולם?

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

4. צטט מדבריו של מאסטר שנטידווה על מקור כל האושר וכל הסבל בעולמנו.

5. עבור על הציטטות השונות המובאות בשיעור זה, בחר אחת מהן שבמיוחד מדברת אל ליבך, והעתק אותה כאן.

**מדיטציה:** מידי יום בצע/י את המדיטציה על השלבים השונים במדיטציה על המודעות למוות, עד וכולל העיקרון השלישי והנימוקים שלו.

**מועדי המדיטציה:** (ללא ציון המועדים שיעורי הבית לא יתקבלו)



## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

שיעורי בית, שיעור 5.

1. פרט את שלוש ההחלטות שעלינו לקבל לאחר שהבנו את תשעת הנימוקים של שלושת העקרונות.

א.

ב.

ג.

2. ציין ותאר את שלוש הרמות של התרגול הרוחני. (מסלול טיבטי – תן את שמותיהן בטיבטית)

3. על אלו נושאים רצוי שנתמקד בשלושת השלבים של התרגול?

4. על פי ג'ה צונגקאפה, באיזה שלב של התרגול הרוחני יש לתרגל את המדיטציה של המודעות למוות?

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

5. כיצד נדע אם פיתחנו את המודעות למוות במידה מספקת?

6. האם מוטל עלינו לזנוח את ביתנו, משפחתנו ועבודתנו כדי לעשות את התרגול?

7. רשום כמה אספקטים שעליהם ראוי שנקפיד בעבודתנו ובחינו כדי לאפשר תרגול רוחני.

8. תאר את תחושת הדחיפות שהיא תוצאה ממדיטציה טובה של מודעות למוות

9. רשום כמה קריטריונים שעל פיהם נוכל לבחון אם דרכנו הרוחנית ראויה לזמן ולמאמץ שאנו מקדישים לה.

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

10. על איזה תרגול יש לשים את הדגש: תרגול פנימי, מדיטטיבי, או תרגול בעולם החיצוני?

11. הסבר את הרעיון של ראיית העולם כטהור, ואת התרגול של פרנויה הפוכה (מסלול טיבטי – תנו את המונח הטיבטי ל"עולם טהור").

12. תאר כמה מן הדברים שאנו יכולים לעשות כחסד אחרון לאדם הנוטה למוות.

13. הסבר מדוע חשוב שלא לטלטל את המת מייד עם פטירתו, ולא למהר לקרר את הגופה.

14. האם יש מה שנוכל לעשות למען המת מייד לאחר המוות?

**מדיטציה:** מידי יום בצע/י את המדיטציה על שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות ושלוש ההחלטות שאליהן הם מובילים.

**מועדי המדיטציה:** (ללא ציון המועדים שיעורי הבית לא יתקבלו)





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

שיעורי בית, שיעור 6.

1. מאסטר שנטידווה מתאר את חדות החיים בבידוד ביער, ואז מפציר בנו לבלות את זמננו ביער, בהליכות ומחשבות אודות הזולת, תוך פיתוח השאיפה להגיע להארה. מהי השיטה הראשונה אותה ממליץ מאסטר שנטידווה לתרגל במדיטציה על שאיפה זו? (מסלול טיבטי בטיבטית).

2. הסבר ופרט את המטאפורה שבה משתמש מאסטר שנטידווה כטיעון נגד להתנגדות כי לעולם לא נוכל להתייחס לכל היצורים כאל "עצמי".

3. כיצד עונה מאסטר שנטידווה להתנגדות כי לעולם לא נוכל להתייחס אל האחרים בדיוק כמו שאנו מתייחסים לעצמנו, כיוון שכאבם אינו מכאיב לנו, וכאבנו אינו מכאיב להם.

4. מהן שתי הסיבות המפורסמות שנותן מאסטר שנטידווה כתשובה לטעות שבדאגה לאושרנו אנו בלבד ולהסרת סבלנו האישי בלבד? (מסלול טיבטי, בטיבטית).

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 6, המשך.

5. בחלק מאוחר יותר, בפרק 8 בספרו, נותן מאסטר שנטידווה טיעון נוסף מדוע תהיה זו טעות לטעון שאיננו חייבים למנוע מאחרים כאב כיוון שאין ביכולתנו להרגיש את כאבם בעצמנו. נמק ופרט את הטיעון.

6. חלקה השני של המדיטציה על "אני וזולתי" הוא התרגול של החלפת עצמי בזולתי. תאר שלוש רמות של תרגול זה. (מסלול טיבטי – רשמו את שמו של תרגול זה בטיבטית)

7. מהו הנימוק שנותן מאסטר שנטידווה לקביעה שבסופו של דבר, לא נחשוב כי לעבוד למען אחרים הוא דבר יוצא דופן, ולא נרגיש שום התנשאות בעשייה זו. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, שיעורי בית, שיעור 6, המשך.

8. רשום ושנן את שני הפסוקים שבהם מאסטר שנטידווה מזהה את המקורות לכל אושר ולכל כאב בעולם. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

9. בחר פסוק או שניים מפסוקיו הנפלאים של מאסטר שנטידווה בשבח השאיפה להארה, ורשום אותם כאן.

10. בסופו של דבר, הלימוד של הבודהה בא לשים קץ למוות. מטרה זו מושגת באמצעות תרגול טנטרי. הסבר מהו תרגול טנטרי טהור, ומה יביא אותנו לפגוש מורים שינחו אותנו בתרגול זה.

**מדיטציה:**

- א. בחר אחד מן הפסוקים שציטטנו ממאסטר שנטידווה ומדוט על משמעותו
- ב. בצע/י את המדיטציה המלאה של המודעות למוות.

**מועדי המדיטציה:** (ללא ציון המועדים שיעורי הבית לא יתקבלו)





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

בוזן, שיעור 1

1. תאר/י את המודעות למוות אותה אין אנו רוצים לפתח באמצעות המדיטציה על מוות.

2. תאר/י את המודעות למוות אותה אנו כן רוצים לפתח באמצעות המדיטציה על המוות.

3. מנה את הבעיות שנובעות מאי ביצוע המדיטציה של המודעות למוות.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

בוזן, שיעור 2:

5. תאר את שלושת השלבים במדיטציה על המודעות למוות שמקדימים את המדיטציה העיקרית.

ד.

ה.

ו.

6. תן את שלושת הנימוקים לוודאות של המוות.

ד.

ה.

ו.





### סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

בוזן, שיעור 3 :

1. מנה את שלושת הנימוקים של העיקרון השני במדיטציה על המוות: הגייה באי הוודאות לגבי מועד המוות. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א.

ב.

ג.





**סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות**

בוזן, שיעור 4

1. תאר את שלושת הנימוקים של העיקרון השלישי במדיטציה על מוות: הגייה על איך, בעת המוות, שום דבר לא יוכל לעזור לנו מלבד הדהרמה. (מסלול טיבטי בטיבטית.)

א.

ב.

ג.





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

בוזן, שיעור 5:

1. פרט את שלוש ההחלטות שעלינו לקבל לאחר שהבנו את תשעת הנימוקים של שלושת העקרונות.

א.

ב.

ג.

2. על פי ג'ה צונגקאפה, באיזה שלב של התרגול הרוחני יש לתרגל את המדיטציה של המודעות למוות?

3. תאר את תחושת הדחיפות שהיא תוצאה ממדיטציה טובה של מודעות למוות

4. תאר כמה מן הדברים שאנו יכולים לעשות כחסד אחרון לאדם הנוטה למוות.





## סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

בוזן, שיעור 6.

1. מאסטר שנטידווה מתאר את חדות החיים בבידוד ביער, ואז מפציר בנו לבלות את זמננו ביער, בהליכות ומחשבות אודות הזולת, תוך כדי פיתוח השאיפה להגיע להארה. מהי השיטה הראשונה אותה ממליץ מאסטר שנטידווה לתרגל במדיטציה על שאיפה זו? (מסלול טיבטי בטיבטית).

2. כיצד עונה מאסטר שנטידווה להתנגדות כי לעולם לא נוכל להתייחס אל האחרים בדיוק כמו שאנו מתייחסים לעצמנו, כיוון שכאבם אינו מכאיב לנו, וכאבנו אינו מכאיב להם.

3. מהן שתי הסיבות המפורסמות אותן נותן מאסטר שנטידווה כתשובה לטעות שבלדאוג לאושרנו בלבד ולהסיר את סבלנו שלנו בלבד. (מסלול טיבטי בטיבטית).

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות, בוחן, שיעור 6, המשך.

4. בחלק מאוחר יותר, בפרק 8 בספרו, נותן מאסטר שנטידווה טיעון נוסף מדוע תהיה זו טעות לטעון שאיננו חייבים למנוע מאחרים כאב כיוון שאין ביכולתנו להרגיש את כאבם בעצמנו. נמק ופרט את הטיעון.

5. חלקה השני של המדיטציה על "אני וזולתי" הוא התרגול של החלפת עצמי בזולתי. תאר שלוש רמות של תרגול זה. (מסלול טיבטי – רשמו את שמו של תרגול זה בטיבטית)

6. בסופו של דבר, הלימוד של הבודהה בא לשים קץ למוות. מטרה זו מושגת באמצעות תרגול טנטרי. הסבר מהו תרגול טנטרי טהור, ומה יביא אותנו לפגוש מורים שינחו אותנו בתרגול זה.