



	שם
	תאריך
	ציון

סוטרת הלב

שיעורי בית, שיעור 1 :

חלק א'

1. נאמר שסוטרת הלב טומנת בחובה מרפא למחלה האנושה של הסמסרה, שהבודהה תאר כ"תועבה" או כ"בצה טובענית". מהי אותה מחלה? תאר כמה מן הסימפטומים היותר בולטים שלה.

משימת מדיטציה: מדי יום, הרהר במשך 15 דקות מדוע קרא הבודהה לסמסרה "תועבה" ו-"בצה טובענית"? מהם הסימפטומים של סמסרה בחייד?

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הפתיחה של הסוטרה בעברית

כך שמוע שמעתי באחד הזמנים:

פעם שהה הבודהה בפסגת הנשרים במקום מושבו של המלך, ועמו קהילה גדולה של נזירים, וכן קהילה גדולה של בודהיסטות.

אז שקע המבורך בהגייה של ריכוז על אותו הדבר שידוע כ"ראייה של מה שעמוק".

ובאותו הזמן שקע הבודהיסטווה הנעלה, השליט צ'נרסיק הנישא, בבחינה מעמיקה של שלמות החכמה, וירד למלוא עומקה, וראה בשלמות כי חמשת המיצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם.

סוטרת הלב, שעור I, שעורי בית, המשך

חלק ב'

2. מה אמר אריה נגרג'ונה לגבי הצורך להבין ריקות?

3. כיצד מתחלקים היצורים מבחינת הבנת הריקות?

4. מה השאלה שבה נפתחת הסוטרה? מי שואל? את מי הוא שואל?

5. האם צ'נרזיק הוא בודהה או בודהיסטווה?

6. מנה את חמש הדרכים בדרך להארה ותאר אותן בקיצור:

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

סוּטֶרֶת הַלֵּב, שִׁיעוּרֵי בֵּית, שְׁעוֹר 1, הַמִּשְׁךְ:

7. מתי אדם עולה על דרך הצבירה?

8. מנה שלושה דברים שהוזכרו בשעור זה, ואשר עלינו לממש כדי לראות ריקות ישירות.

9. רשום את המנטרה של סוּטֶרֶת הַלֵּב, והסבר את מילותיה:

משימת מדיטציה: מדי יום, בחר באחד מן הנושאים הבאים, והרהר בו במשך 15 דקות

- א. במשמעות דבריו של ארייה נגרג'ונה משאלה 2,
- ב. היכן את/אתה נמצא/ת בסקאלה של חמש הדרכים שבשאלה 6, ומה את/ה צריך/כה לעשות על מנת לעלות על הדרך ולהתקדם בשלביה.

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוּטֶרֶת בעברית עד, וכולל שאלתו של שריפוטרה.

סוטרת הלב, שעור I, שעורי בית, המשך

חלק ג'

10. תן שם מלא של הסוטרה בעברית. (אפשר לכלול טיבטית וסנסקריט).

11. מהו "הלב" של הלימוד של הבודהה, מבחינת התובנה?

12. באילו 3 צורות נותן הבודהה את ה"מלה"?

א.

ב.

ג.

13. מהם שלושת הסבובים של גלגל הדהרמה? תאר בקצרה כל אחד מהם.

א.

ב.

ג.

14. מהי קידת המתרגם, ומה חשיבותה? כיצד בחר למי לקוד?

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר I, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

15. מנה כמה דברים עקריים שנחוץ לעשות על מנת לצבור את הקארמה לראות ריקות ישירות.

16. שאלתו של שריפוטרה מעידה על מקומו בדרך הרוחנית. מהו מקום זה?

משימת מדיטציה: מדי יום, במשך 15 דקות, הרהר במעשיך בדרך להארה, לאור הרשימה בשאלה 15. מה מן הדברים הנחוצים אתה כבר עושה? מה ניתן לשפר/ להעמיק?

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוּטְרַה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים

הרי שמוטל עליהם לתפוס בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם..



	שם
	תאריך
	ציון

סוטרת הלב שיעורי בית, שיעור 2 :

חלק א'

1. תן את שם הביאור, המחבר ותאריכו.
2. תן שתי משמעויות למלה "שלמות" בכותרת.
 - א.
 - ב.
3. כיצד מסביר צ'וני לאמה את המילים "באחד הזמנים", ומהו הלקח החשוב מזה עבורנו?
4. אחד מהסבריו של צ'וני לאמה למלה "קהילה" או "סנגהה" הוא: "משהו שלא ניתן לפיצול על ידי כוח שלילי". הוא קושר זאת לאחד מחמשת המעשים המידיים. מהו מעשה זה, וכיצד ישימים דבריו בחיינו?

5. במעמד נתינת הסוּטְרָה נוכחו "קהילה גדולה של נזירים וכן קהילה גדולה של בודהיסטות". תן שבע משמעויות שונות שמונה צ'וני לאמה למלה "גדולה" שמופיעה כאן.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

6. הבודהה בסצנה שלפנינו נכנס למדיטציה של "ראייה של מה שעמוק". למה הכוונה במלים אלו, ומדוע לא ניתן לקראן כפשוטן?

7. מה פרוש המלים בשמו הארוך של צ'נרזיק בסוּטְרָה?

8. מדוע אומר הפרשן ששריפוּטְרָה רק מעמיד פנים כנזיר זוטר? מיהו באמת?

9. מיהם "בני ובנות המסורה" והאם יהיה נכון לקרוא תאור זה כתיאור היסטורי בלבד? הסבר.

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 2, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

10. רשום מספר גורמים העלולים להוות מכשול במדיטציה, וכיצד נוכל לתקנם.

11. ערוך רשימה אופיינית של אבני דרך בחיים רגילים של אדם, והשווה אותה לרשימת חמש אבני הדרך הרוחניות שמנינו. רשום כיצד תובנה זו ישימה לחיך.

משימת מדיטציה: מדי יום, בחר באחד מן הנושאים הבאים, והרהר בו במשך 15 דקות

- א. הרהר ברשימת המכשולים למדיטציה משאלה 10, כיצד היא ישימה לגביך, ומה עליך לעשות כדי להתגבר על המכשולים שלך.
- ב. הרהר במקומך ברשימת אבני הדרך הסמסריות שבשאלה 11, לאן תהליך זה מוביל אם נתן לו להימשך, ומה תוכל לעשות כדי לבסס את התקדמותך בדרך הרוחנית.

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוּטְרַה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים "וכך גם לגבי התחושות, יכולת האבחנה, הגורמים המנטליים והמודעות: כולם הלא הם ריקים."

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 2, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמְשָׁךְ

חֵלֶק ב'

12. מהי דרך ההכנה? רשום את שמה הטיבטי וכן שת שמה הטיבטי של דרך הצבירה.

13. מהו "הדבר הגבוה ביותר"? האם הוא באמת גבוה ביותר? מה מייחד אותו?

14. מיהם "האב ובנו"? מדוע הם נקראים כך? מתי חיו? איזו אסכולה צמחה מדבריהם?

15. תאר את הדוגמא המפורסמת של "כוס הנוזלים" או "העט". מה מקורה?

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 2, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

16. מה פירוש השם "פרסנגיקה מדימיקה" ומדוע נקראת האסכולה בשם זה?

17. על פי אסכולת הפרסנגיקה מדימיקה, מהו האופן שבו דברים קיימים, וכיצד אין הם קיימים?

18. מדוע חשוב להפנים את הבנת הריקות על פי אסכולת הפרסנגיקה מדימיקה?

19. כיצד זה אפשרי ש"לא נמות", כפי שטוענת הסוּטְרַה? האם יש להבין אמירה זו כפשוטה או על רך ההשאלה?

20. אם "אין בכלל אני", למה להתאמץ ולהגיע להארה?

סוטרת הלב, שעור 2, שעורי בית, המשך

21. כיצד נשתמש בריקות לשנות את עולמנו?

22. מנה את ארבעת שלבי המדיטציה על ריקות, על פי קדרופ ג'ה.

א.

ב.

ג.

ד.

23. מדוע חשוב שנעשה מדיטציות אלה?

24. מהי תשובתו של צ'נרזיק לשאלתו של שריפוטרה?

25. למה בדיוק מתכוונים כשאומרים ש"אשליות מתפקדות"?

משימת מדיטציה: מדי יום, חזרו במשך 15 דקות על המדיטציה של האבן – על התמונות המנטליות שקשורות בחושים השונים, על הקשר או העדר הקשר ביניהן, ועל ריקותן של התמונות, החפץ, ושלושת המעגלים הקשורים בחווית האבן. שייין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוטר בבעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים ... "וכן אינן פוחתות ואינן מתגברות."



	שם
	תאריך
	ציון

סוטרת הלב
שיעורי בית, שיעור 3 :

חלק א'

1. מהי "ריקות" על פי אסכולת הפרסנגיקה-מדוימיקה, ומדוע חיונית הבנת הריקות על פי אסכולה זו על מנת להשתחרר סופית מכל סבל?

2. מדוע חיונית הבנה טובה של ריקות לרמה גבוהה של שמירת המוסר? תן דוגמה להמחיש.

3. מהו מדד טוב למדוד את התקדמותנו בדרך? מדוע זהו מדד טוב?

סוטרת הלב, שעור 3, שעורי בית, המשך

4. מדוע דעת הרוב, ואפילו אם זה רוב מכריע, אינה יכולה להעיד על אמת? פרט את דוגמת העט והכלב, וכן תן דוגמאות מחיך.

5. מהי המטרה שלשמה נכתבה סוטרת הלב? האם יש לקחתה כפשוטה או בהשאלה?

6. מהן "ארבע הקביעות המעמיקות" של צ'נרסיק בסוטרה? פרט את משמעותן.

א.

ב.

ג.

ד.

7. האם יכולה צורה להיות ריקות?

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 3, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

8. באיזה אופן דברים קיימים וכיצד אין הם קיימים?

9. למה הכוונה כשאומרים בבודהיזם ש "הכל אשלייה"? למה לא מתכוונים?

10. האם יש לנו שליטה בגורלנו?

11. כיצד נוכל להשתמש בעקרונות של קארמה וריקות ליצור את עולמנו?

משימת מדיטציה: מדי יום, בחרו באחד מן הנושאים הבאים והגו בו במשך 15 דקות:

- א. על ארבע הקביעות המעמיקות שמשמיע צ'נרזיק בסוּטְרָה, ועל משמעותן
- ב. בחרו בבעייה המופיעה בחייכם, והרהרו, לאור הלימוד הנ"ל, באיזה אופן היא קיימת, ובאיזה אופן אינה קיימת.

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שונן את מילות הסוּטְרָה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים
... " אין שום חפץ לחוש ואין כל תופעה."

חלק ב'

12. הפרשן צ'וני לאמה מסתמך על סוטרות להב היהלום כדי לתאר את החסד הרב הקשור בלימוד והוראת הריקות.
א. תאר את ההשוואה שהוא מביא כדי לאמוד את גודל החסד

ב. תאר את הדירוג של מידת החסד כפי שהוא קשור בלימוד והוראת הסוטרה

ג. הסבר מדוע טוען הבודהה שחסד זה הוא כל כך מדהים?

13. על פי צ'וני לאמה, מהן ארבע סיבות נפוצות להקראת הסוטרה?
א.

ב.

ג.

ד.

14. מדוע מבטל צ'וני לאמה חלק מן הסיבות, ומה לדעתו הגורם המכריע בתועלת שבהקראת הסוטרה?

סוטרת הלב, שעור 3, שעורי בית, המשך

15. מנה ותאר את חמשת המצבורים.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

16. מדוע זכו התחושות ויכולת ההבחנה למצבורים משל עצמם, ולא נכללו במצבור הרביעי?

17. מהו הצעד הראשון שיש לעשות, על פי צ'נרסיק?

משימת מדיטציה: מדי יום, בחרו באחד מן הנושאים הבאים והגו בו במשך 15 דקות:

א. על החסד שבלימוד ובהוראת ריקות, ומדוע חסד זה כל כך עצום

ב. חזרו על ארבעת שלבי המדיטציה על ריקות, לפי קדרופ ג'ה, בהתייחס לאובייקט שתבחרו.

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוטרה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים

"... וכלה בהעדר המרכיב של תודעה, ובהעדר המרכיב של מודעות של תודעה."



	שם
	תאריך
	ציון

סוטרת הלב
שיעורי בית, שיעור 4:

חלק א'

1. התייחס לאבני הדרך הרגילות בחייו של אדם, והשווה אותן לאלו שבדרך להארה.

2. הסבר את הרעיון של "קליפות הבצל" של התופעות, על פי התפיסה של המדיימיקה פרסנגיקה, ואת הביטוי הטיבטי Ma Tak Ma Chepar.

משימת מדיטציה: חזרו על "מדיטציית קליפות הבצל" של שיעור זה:
ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוטרה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים
"... ואין העדר כל השג."

סוטרת הלב, שעור 4, שעורי בית, המשך

חלק ב'

3. האם הריקות של כל הדברים שווה? (זהירות: יש כאן כמה אספקטים!)

4. מהם שני החלקים של דרך הראייה? מה ההבדל ביניהם?

5. מהו המצב המנטלי שבו חייבים להמצא כדי לראות ריקות ישירות?

6. אריות מכונים גם "מי שנכנסו אל הזרם". הסבר.

7. מדוע מכונים מי שלא ראו ריקות כ"ילדים"?

8. מה רואים על דרך הראייה?

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 4, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

9. מה הקשר בין ארבע האמיתות של הארייה לבין דרך הראייה?

10. מנה כמה מן התובנות של הארייה ב"חכמה שאחרי".

11. מהם שלושת הנגעים שפוסקים בתודעתו של הארייה עקב ראייה ישירה של ריקות?

א.

ב.

ג.

12. כיצד מתאמן הבודהיסטווה על דרך התרגול?

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מדי יום בחרו בבעייה המופיעה בחייכם, והרהרו, לאור הלימוד הנ"ל, באיזה אופן היא קיימת, ובאיזה אופן אינה קיימת.

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שונן את מילות הסוּטְרַה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים "... להארה של הבודהה שאין למעלה ממנה."



	שם
	תאריך
	ציון

סוטרת הלב שיעורי בית, שיעור 5:

חלק א'

1. מהי ההתהוות המותנית? מה הקשר בינה ובין ריקות? כיצד מתארת אסכולת המדיימיקה-פרסנגיקה את ההתהוות המותנית?

2. האם יש לנו שליטה בעולמנו? כיצד כן וכיצד לא?

3. מהו ה"לב" של סוטרת הלב?

4. מהן "שמונה התכונות של הריקות המעמיקה"?

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

סוטרת הלב, שעור 5, שעורי בית, המשך

5. למה הכוונה בסוטרָה כשנאמר שכל התופעות:

א. נעדרות כל תכונות?

ב. אינן מתחילות ואינן מסתיימות?

ג. אינן פוחתות ואינן מתגברות?

ד. אין רבב בן ואינן נקיות מרבב?

6. מהם שלושת השערים לחופש?

א.

ב.

ג.

7. מנה ותאר בקצרה את חמשת הנגעים הרוחניים העיקריים, על פי מאסטר וסובהנדרו

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 5, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

8. למה מתכוונים כשמדברים בבודהיזם על "חופש"?

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מדי יום בחרו בבעייה המופיעה בחייכם, והרהרו באיזה אופן יש לכם שליטה עליה ובאיזה אופן לא? כיצד תוכלו לשנות את המצב, לאור הלימוד של סוּטְרַת הַלֵּב? ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שיון: שגן את מילות הסוּטְרַה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים ... זה האופן בו צריך הבודהיסטווה הנעלה לתרגל את שלמות החכמה לעומקה."

סוּטְרַת הַלֵּב, שְׁעוֹר 5, שְׁעוֹרֵי בֵּית, הַמִּשְׁךְ

חֵלֶק ב'

9. כיצד מתיישבת השאלה של בחירה חפשית עם השקפת העולם של קרמה וריקות?

10. אם הכל נקבע על ידי קארמה, למה צריך להתאמץ?

11. אם טוב לי בחיים, למה להתאמץ ולפתח תפנית?

12. איך ההארה שלי תעזור לכל הברואים?

13. אם קארמה היא אינדיבידואלית, ולא ניתנת להעברה, מה התועלת בהקדשה?

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מדי יום בחרו בבעייה המופיעה בחייכם, והרהרו באיזה אופן יש לכם שליטה עליה ובאיזה אופן לא? כיצד תוכלו לשנות את המצב, לאור הלימוד של סוּטְרַת הַלֵּב? ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שונן את מילות הסוּטְרַה בעברית עד, וכולל המשפט המסתיים במילים ... אז גם יגילו כל מי שהגיעו לכך."



	שם
	תאריך
	ציון

סוטרת הלב
שיעורי בית, שיעור 6:

חלק א'

1. בסוטרת הלב מופיעים משפטים סתומים כגון "אין עין, אין אוזן, אין אף, אין לשון, אין גוף, אין תודעה, אין צורה..." האמנם אין דבר שקיים, והכל אשלייה? הסבר.

2. מהן שתי האמיתות ומדוע הן נקראות כפי שהן נקראות?

3. מה פירוש "גלגול נשמות" או "לידה מחדש" לאור ההשקפה של קארמה וריקות?

4. מדוע כל כך חשוב שלא לדחות את תרגול הנלמד?

5. החושים מוזכרים בסוּטְרָה פעם ב-12 חלקים ופעם ב-18 חלקים. הסבר את ההבדל.

6. חלק מפורסם בסוּטְרָה אומר "אין זקנה ואין מוות..." למה הכוונה? האם יש לקחת מלים אלו כפשוטן? האמנם איננו חייבים למות?

7. מנה ותאר בקיצור את 12 החוליות שבגלגל החיים.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

סוטרת הלב, שעור 6, שעורי בית, המשך

ט.

י.

י"א.

י"ב.

משימת מדיטציה: מדי יום, חזרו על מדיטציית "קליפות הבצל" על האובייקט של הריקות של פנים אהובות של מישהו, כפי שעשינו בכיתה. תוכלו בהמשך לחזור על המדיטציה עם אובייקטים אחרים.
ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את מילות הסוטר בבעברית מתחילתה ועד סופה; סיים במילים ... ושיבחו ברמה את אשר הבודהה הורה.

חלק ב'

8. ישנן שתי הצגות שונות ל-12 החוליות של גלגל החיים: ההצגה לפנים ו-"ההצגה לאחור". תאר מה ההבדל ביניהן, ומה המטרה בכל אחת מהן.

9. למה התכוון צ'נרסיק בסוטרה כשאמר "אין בורות, אין חיסול הבורות"?

10. למה הכוונה כשהסוטרה אומרת "אין סבל, אין מקור לסבל, אין סיום הסבל, ואין דרך אל סיומו של הסבל."

11. הסבר את ההבל שבין הקארמה שבחולייה מס' 2 לבין זו שבחולייה 10?

12. הסבר מדוע נקרא הערוץ המרכזי "רהולה"?

13. תן שלושה הסברים שונים (על פי צ'וני לאמה) לכך שנאמר שהבודהיסטות שמסתמכים על שלמות החכמה "אין בם כל פחד".

א.

ב.

ג.

14. הסוטרה מתארת את הבודהיסטות המסתמכים על התרגול של שלמות החכמה כמי ש"חלפו מעבר לכל השקפה שגויה". הפרשן צ'וני לאמה מציין שהכוונה שהם התגברו על "ארבע תפיסות שגויות" (**Chin chi lok shi**). מנה ותאר בקצרה את ארבע התפיסות השגויות

א.

ב.

ג.

ד.

15. הלוגיקן הבודהיסטי הגדול, מאסטר דהרמקירטי, אומר שיש שני תנאים שנחוצים על מנת שמנטרה תעבוד. תאר אותם בקצרה

א.

ב.

16. תאר בקצרה את שבע סגולות של המנטרה של שלמות החכמה, על פי הסברו של הפרשן צ'וני לאמה.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

17. נאמר על הבודהה שלעולם אין הוא חוזר על עצמו. מדוע אם כן חזר הבודהה שלוש פעמים על המלים "כך נאה"? תן את ביאורו של צ'וני לאמה.

סוטרת הלב, שעור 6, שעורי בית, המשך

18. עם סיום הסוטרות פורצת שמחה גדולה. מי שמח? מניין הם פתאום הופיעו?

19. הדבר האחרון בסוטרות הם שבחים שנותנים המשתתפים לבודהה על הלימוד שקיבלו. מה החשיבות של השבח וההלל למורה?

משימת מדיטציה: מדי יום, בחרו את אחד האספקטים שלמדתם בשעורים אלו, וכיצד יתרום קטע זה של הלימוד להתקדמותכם בדרך.

ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את הסוטרות בעברית מתחילתה ועד סופה.