

ראשי פרקים לשלבי הדרך להארה על פי "שיר החוויות הרוחניות" של ג'ה צונגקאפה

1. מתן כבוד למורי הרוח של שושלת הלאם-רים (ובאופן עקיף – תיאור גדולתו של המחבר כדי להראות שהמקור לשיעורים האלו הוא מוסמך) (בתים 1-6)
2. תיאור גדולתה של הדהרמה כדי לעודד כבוד להנחיות שניתנות כאן (בתים 7-9)
3. קריאה ללומד את שלבי הדרך להארה לשקוד על לימוד, הרהור ומדיטציה (ובאופן עקיף – האופן בו יש להקשיב וללמד שיעורים להם יש את מאפייני הגדולה הנ"ל) (בית 10)
4. השלבים בהם מודרכים התלמידים עם ההנחיות הממשיות
 - א. הסתמכות על מורה הרוח – בסיס הדרך (בתים 11-12)
 - ב. הדרך לאימון התודעה תוך כדי הסתמכות על מורה הרוח
 - i. קריאה למיצי מהותם של חיי אנוש עם חירויות ואפשרויות (בתים 13-14)
 - ii. הדרך למיצי מהותם של חיי אנוש
 1. אימון התודעה בשלבי הדרך המשותפים לבעלי היכולות הפחותות
 - א. אימון התודעה בשאיפה למען החיים הבאים
 - הרהור במוות וארעיות (בית 15)
 - הרהור במה שיקרה לנו בחיים הבאים (בית 15)
 - ב. טיפוח השיטה למימוש רווחה אישית בחיים הבאים
 - בקשת מקלט (בית 15)
 - טיפוח אמונה שהיא הבסיס לאושר ורווחה ארעיים וטוב מוחלט: הרהור בקארמה – פעולות חיוביות ושליליות (בית 16) וטיהור של פעולות שליליות (בתים 17-18)
 2. אימון התודעה בשלבי הדרך המשותפים לבעלי היכולות הבינוניות
 - א. הרהור בסבל אמתי (בית 19)
 - ב. הרהור במקורות האמתיים של הסבל (בית 19)
 - ג. זיהוי הנחישות להיחלץ ממעגלי הקיום (בית 20)
 - ד. שתיים-עשרה החוליות של ההתהוות התלויה (בית 20)
 3. אימון התודעה בשלבי הדרך של בעלי היכולות הכבירות
 - א. כינון תודעת ההארה (בתים 21-22)
 - ב. אימון במעשי הבודהיסטווה
 - שלמות הנדיבות (בתים 23-24)

- שלמות המוסריות (בתים 25-26)
- שלמות הסבלנות (בתים 27-28)
- שלמות המאמץ הנלהב (בתים 29-30)
- שלמות ההתעמקות המדיטיטיבית (בתים 31-32)
- שלמות החוכמה (בתים 33-34)
- הסבר מפורט של שתי האמיתות האחרונות – פיתוח האיחוד של שהייה בשלווה וראייה חודרת (בתים 35-41)
- האימון במסורת הטנטרה (בתים 42-43)

5. דברי סיכום והקדשה (בתים 44-45)

i

¹תוכן העניינים וראשי הפרקים הוכנו ע"י הנזיר קארצון, באפריל 2020. תוכן העניינים מתבסס בחלקו על המדריך הנרחב לשלבי הדרך להארה של ג'יה צונגקהאפה.