



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה

שיעורי בית, שיעור 1 :

חלק א'

1. בריטריט, בגלל שאנחנו נכנסים למצב כל כך אינטנסיבי, הרבה פעמים נכנסים למה שנקרא בטיבטית לונג. מה פירוש המילה בעברית? תאר מצב זה ומנה כמה דרכים שעוזרים לצאת ממנו.

2. מדוע חשוב להקפיד על ניהול יומן בריטריט? תאר אספקטים שונים של יומן הריטריט, והשימוש בו לאחר הריטריט.

3. תאר בקצרה על מה יש להקפיד בנוגע לאוכל בזמן הריטריט.

4. מהו מקום טוב לעשות ריטריט?

גורו יוגה, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

5. תאר את סדר היום המומלץ במהלך היום בריטריט.

6. תאר מה עלינו לעשות לפני הריטריט, כדי להגדיל את סיכויי הצלחתו.

משימת מדיטציה: מדי יום, הרהר במשך 15 דקות על דרכך הרוחנית בכלל, ועל הנושאים/בעיות שמעסיקים אותך כרגע ביותר, וכיצד עשוי ריטריט מבודד לתמוך במטרותיך המיידיות והאולטימטיביות.

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

משימת שינון: שגן את המנטרה בטיבטית

། །དམིགས་མེད་བརྩེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྤྱན་རས་གཟིགས།
mikme tseway terchen chenre sik,
། །འི་མེད་མཁྱིན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།
drime kyenpay wangpo jampel yang,
། །བདུད་དབྱང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །
dupung malu jomdze sangway dak,
། །གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཚོང་ཁ་པ།
gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,
། །ལྷོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
losang drakpay shabla solwa deb.

גורו יוגה, שיעור I, שיעורי בית, המשך

חלק ב'

7. ציין את שלושת המקורות שבהם נשתמש בסדנה.

8. מהם שני השמות של הלימוד שאנחנו לומדים? מה פירוש שמם בעברית? (מסלול טיבטי בטיבטית)

9. בתרגול שלפנינו של גורו יוגה, האובייקט של הלאמה מיוצג על ידי ג'ה צונגקאפה. לפעמים קוראים לו גם בשם נוסף. מהו שם זה ומדוע הוא נקרא כך?

10. תאר את החשיבות של גורו יוגה וצטט מדבריו של ג'ה צונגקאפה מיד אחרי שהשלים את כל הדרך והגיע להארה?

גורו יוגה, שיעור I, שיעורי בית, המשך

11. ספרי בקצרה את הסיפור של מארפה ומילארפה. מה איפשר למילארפה לעמוד בכל הטרטור?

12. ספרי בקצרה את הסיפור של מארפה ונארופה. מה הלקח החשוב מסיפור זה?

משימת מדיטציה: מדי יום, במשך 15 דקות, חשוב אילו דברים עלייך לעשות על מנת לאפשר את יציאתך לריטריט?

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

משימת שינון: שונן את הבית הראשון מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

מלב נשיאם של אלפי מלאכים
השוכנים ברקיעים של עדנה,
* בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי,
מלך כל יודע של הדהרמה.
בוא עם בניך, רכוב על ענן
רך כשלג אשר על פסגות ההרים.*



DIAMOND MOUNTAIN UNIVERSITY

קלסיקה בודהיסטית בישראל



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה שיעורי בית, שיעור 2 :

1. מיהו "נשיאם של אלפי מלאכים"? מה פירוש שמו? תאר כיצד אנו מדמיינים את דמותו במדיטציה.

2. האם מאיטרייה הוא בודהה או בודהיסטוה?

3. על פי המסורת, מי יושב לימינו של ג'ה צונגקאפה ומי לשמאלו? מהו הלימוד שכל אחד מהם ידוע בו?

4. מנה את ששת האימונים המקדימים שאיתם אנחנו מתחילים את המדיטציה?

5. בהדמייה אנחנו מדמיינים את מאיטרייה מגיע מגן עדן. על פי מאסטר נגולצ'ו דהרמבדרה איפה נמצא הגן עדן הזה?

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ואז שב למדוט במשך 15 דקות: הזמן אליך את דמות הלאמה, וראה אותה מופיעה מתוך לבו של מאיטרייה היושב בארמון הבדולח שלו בטושיטה. הדמות יכולה לייצג את הלאמה שלך בפועל, או להופיע בדמות ג'ה צונגקאפה ושני בניו הרוחניים. ראה את הדמות באוויר שלפניך, שולחת לך את ברכתה.

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

משימת שינון: שגן את הבית השני מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה". אם אתה מדמה לאמה בדמות אשה, תוכל לשגן את הניסוח שבכד שמאל.

לאמה אהובה, עם חיוך של חדווה,
שבי נא מולי, על כס הארי,
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,
והתמדי ללמדני אלפי עידנים!
מקור נעלה לכל ברכתי,
אין ממך נשגבה לצבור את חסדי.

לאמה אהוב, עם חיוך של חדווה,
שב נא מולי, על כס הארי,
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,
והתמד ללמדני אלפי עידנים!
מקור נעלה לכל ברכתי,
אין נשגב בלתך לצבור את חסדי.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה
שיעורי בית, שיעור 3 :

חלק א'

1. מי כתב את התפילה "אלפי מלאכים", ולמי היא יועדה?

2. מה הקשר שבין מאיטרייה, ג'ה צונגקאפה, והלאמה שלנו?

3. המנטרה של ג'ה צונגקאפה מזכירה שלושה אספקטים שמיוצגים על ידי שלוש דמויות. מהם האספקטים ומי הדמויות?

גורו יוגה, שיעור 3, שיעורי בית, המשך

4. מה פירוש "אהבה שאין לה מושא"?

5. מיהם "חיילות המזיקים" הנזכרים במנטרה?

6. למי בעצם שייכות שלוש האיכויות המתוארות במנטרה?

7. איך, ע"פ קן רינפוצ'ה, אנחנו יודעים שג'ה צונגקאפה אכן היה כך באמת?

8. מהי הסיבה שבגללה אנחנו לא יכולים לראות עדיין את כל הגופים של הבודהה?

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ואז הזמן אליך את דמות הלאמה, וראה אותה מופיעה מתוך לבו של מאיטרייה היושב בארמון הבדולח שלו בטושיטה. הדמות יכולה לייצג את הלאמה שלך בפועל, או להופיע בדמות ג'ה צונגקאפה ושני בניו הרוחניים. שב במשך 10 דקות, תוך שאתה רואה את הדמות באוויר שלפניך, שולחת לך את ברכתה. המשיך ב-10 דקות של אמירת המנטרה.

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

משימת שינון: שגן את הבית השלישי מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

חכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן;
פניני תורתך הן עדי על אונם של ברוכים;
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אלים.
לו אזכה לראותך,
לו אשמע צליל קולך,
לו אזכור בלבי זיו פניך –
ראשי שח לקבל ברכתך.

גורו יוגה, שיעור 3, שיעורי בית, המשך

חלק ב'

9. ציין שני מקורות שבהם מופיע נבואה על בואו של ג'ה צונגקאפה.

10. תאר כמה אספקטים חשובים ומעוררי השראה מחייו של ג'ה צונגקאפה.

11. כיצד ממחיש הסיפור על המפגש שבין הפאנצ'ן לאמה שחי במאה ה-17-16 ואיש מונגולי עשיר שבא אליו, את הנדירות והאיכות של הלימוד של ג'ה צונגקאפה?

12. מיהו האובייקט בגורו יוגה?

13. מנה תשע תועלות שבתרגול גורו יוגה בצורת גאנדן-הלה גיימה בשילוב עם אמירת המנטרה.

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ואז הזמן אליך את דמות הלאמה, וראה אותה מופיעה מתוך לבו של מאיטרייה היושב בארמון הבדולח שלו בטושיטה. הדמות יכולה לייצג את הלאמה שלך בפועל, או להופיע בדמות ג'ה צונגקאפה ושני בניו הרוחניים. שב במשך 10 דקות, תוך שאתה רואה את הדמות באוויר שלפניך, שולחת לך את ברכתה. המשך באמירה של לפחות 21 מנטרות.

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

משימת שינון: שנו את הבית הרביעי מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

* כלכי אערוך ים עצום של מנחה
כענן המכסה פני רקיע.
כל סוג פרח וקטורת,
מיני אור ובשמים,
וכל שי לענג את חושיך –
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,
כמתת לחלות את פניך.*



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה שיעורי בית, שיעור 4:

1. מהי שפת המקור של המנטרה של ג'ה צונגקאפה? מה הייתרונות של שינון המנטרה בשפה זו? ומה הייתרונות של שינון בעברית?

2. מיהו הלאמה הזה שאנו מזמינים אלינו לצורך המדיטציה? מדוע אנחנו מזמינים אותם? מה אומר לנו קן רינפוצ'ה שנשיג בבקשה זו?

3. תאר כיצד אנו מדמים את דמות הלאמה? פרט ככל האפשר.

4. מה מסמלת תנוחת היידים של ג'ה צונגקאפה?

גורו יוגה, שעור 4, שעורי בית, המשך

5. בקידת הכבוד המנטאלית אנו מתמקדים במעלות הנשגבות של הלאמה-בודהה שלפנינו, כפי שהן מתבטאות בגופו, בדבריו ובתודעתו. תאר את המעלות המצויינות בתפילה, ובאר אותן בעזרתו של קן רינפוצ'ה.

6. לאחר הזמנת הלאמה, סידור המקום וקידת הכבוד מגיע שלב נוסף של צבירת חסד והוא הגשת המנחה. יש את הרמה הפיזית של הגשת המנחה. ואנו עושים זאת באמצעות קעריות של מים שאנו שמים על שולחן המנחה, תאר מה מסמלת כל אחת מהן?

7. מה נהוג לומר אחרי שמזגנו את המים לקעריות ומדוע?

8. בערב שופכים את המים מהקעריות והופכים אותן. תאר את הדרך הנאותה לעשות זאת

גורו יוגה, שיעור 4, שיעורי בית, המשך

9. מנקודת המבט של קארמה וריקות, מהי התועלת של התרגול של הגשת מנחה פיזית? ומה לגבי מנחה מנטאלית? תאר גם את המסורת של סמאנטבהדרה בנוגע להגשת מנחות.

10. אם כל מה שאנו עושים הוא ריק וחסר כל טבע עצמי, כיצד בכל זאת אנו צוברים קארמה שלילית? מהו ש"טוען" את הקארמה?

11. עד שנגיע לרמה של הארייה, אנחנו מתקשים להגיב למציאות בצורה נכונה מתוך הבנה של ריקות. ואנחנו צוברים קארמות לא טובות. תאר את החשיבות הרבה של פעולת הטיהור
א. מנקודת מבט של קארמות שצברנו בעבר

ב. מנקודת המבט של מה שנצבר במשך היום?

גורו יוגה, שיעור 4, שיעורי בית, המשך

12. מה ההבדל חרטה לבין אשמה, ומדוע חשוב להבינו?

13. תאר בקיצור הלך חשיבה השקוע במה שארצי – השתמש בתיאור של "שמונה מחשבות ארציות". הסבר גם מדוע חשיבה שכזאת היא הרת אסון. כיצד אם כן עלינו לחשוב?

14. מה הפירוש של Lab Chen בטיבטית? © כיצד משתמשים בביטוי זה בתפילה שלפנינו?

15. על מנת להגיע להארה בחיים האלו עלינו לצבור חסד רב ומהר, פרט כמה דוגמאות למעשים אשר צוברים חסד רב. ג'ה צונגקאפה מהווה מקור עצום של השראה. תאר מעט ממעשיו המהוללים למעננו.

16. מקור נוסף להשראה הוא הלאמה שלנו. תאר מעט ממעשיו של הלאמה שלך שנותנים לך השראה.

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ואז הזמן אליך את דמות הלאמה, וראה אותה מופיעה מתוך לבו של מאיטרייה היושב בארמון הבדולח שלו בטושיטה. הדמות יכולה לייצג את הלאמה שלך בפועל, או להופיע בדמות ג'ה צונגאפה ושני בניו הרוחניים.

שב במשך 15 דקות, ודמה את הדמות מולך ואתה קד לה קידה מנטלית - הערץ את המיינד שלה, הדיבור שלה והמעשים הקדושים שלה, את תהילת גופה, את המופע השמימי שלה. לאחר מכן הגש לדמות את המנחה השופעת, ומלא את השמיים במנחה. הבע חרטה עמוקה מלווה בחכמה על כל הקארמה השלילית שגורמת לנו עדיין לסבול. שמח בדבר טוב שעשית, וגם שמח בדברים טובים שישויות מוארות וקדושות עשו ועושים.

המשך באמירה של לפחות 21 מנטרות, נסה לעשות זאת בשילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שנון את הבית החמישי מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

מעומק לבי אשא חרטה,
אודה בגלוי ושריד לא אותיר,
על כל חטא שחטאתי
בגופי, בדברי, במחשבת לבי.
כל עוון המלווני מקדמת הימים,
וכן במיוחד עבירות שעברתי
על שלושת סוגי הנדרים.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה
שיעורי בית, שיעור 5 :

חלק א'

1. בית 7 של התפילה מכיל תחינה למורים. תאר את הסצנה שבבית, והסבר את המשמעות העמוקה והסמליות של האספקטים השונים של הסצנה: של המורים ושל התלמידים.

2. בביאורו של ה"ק הדלאי לאמה החמישי ליצירה מופיע קאצ'יק, ופותח בפולמוס.
א. מה פירוש המילה "קאצ'יק" בטיבטית?

ב. מה תפקידו בדרך כלל בכתבים, ומה במקרה שלנו?

ג. מיהו שעונה לקאצ'יק? רשום את שמו המלא ותאריכו. (מסלול טיבטי בטיבטית).

גורו יוגה, שעור 5, שעורי בית, המשך

3. בתשובה שניתנת לקאצ'יק מופיע דימוי יפה לבודדות ולפועלם בעולם, המובילה למסקנה לגבי הנדירות העצומה של חיינו בצורתם הנוכחית.
א. תאר את הדימוי לבודדות המופיע בתשובה

ב. מנה כמה גורמים לנדירות של הקארמה שלנו לשמוע דהרמה.

ג. מהי הדרך הטובה ביותר להגדיל את סיכויינו לזכות בהזדמנות נדירה זו בעתיד?

4. הלימוד שאליו אנו מתפללים בבית 7 יכול לבוא בצורות שונות, ועוצמתו גדלה ככל שהתמסרות ללאמה גדולה יותר. מדוע לדעתך זה קורה? הקדש רגע להתבונן כיצד נכונה קביעה זו בחיך, וצורות שונות שבהן הלימוד הגיע אליך.

5. בית מס' 8 בשיר הוא בעצם הקדשה. מה אנחנו מקדישים ולמי? מה אנחנו מבקשים להשיג בהקדשה זו?

6. הבית גם מהלל את "משנת לובסנג דרקפה המזהיר", הלא הוא הלימוד של ג'ה צונגקאפה. יש האומרים שהוא מגדולי אנשי הרוח שהתהלכו אי-פעם על הפלנטה שלנו, ונאמר עליו שיהיה אחד הבודדות הבאים שיבואו. מה כל כך מיוחד בלימודו של ג'ה צונגקאפה, ומדוע הוא כל כך חשוב במיוחד לנו במערב?

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ואז הזמן אליך את דמות הלאמה, וראה אותה מופיעה מתוך לבו של מאיטרייה היושב בארמון הבדולח שלו בטושיטה. הדמות יכולה לייצג את הלאמה שלך בפועל, או להופיע בדמות ג'ה צונגקאפה ושני בניו הרוחניים. שב במשך 15 דקות, ודמה את הדמות מולך ואתה קד לה קידה מנטלית, לאחר מכן הגש לדמות את מנחה, הבע חרטה עמוקה מלווה בחכמה על כל הקארמה השלילית שגורמת לנו עדיין לסבול. תשמח בדבר טוב שעשית, וגם תשמח בדברים טובים שישויות מוארות וקדושות עשו ועושים. בקש מן הלאמה שיתן לך *teaching* וזכור שלימוד זה יכול להגיע בכל מיני צורות ודרכים, בקש מן הלאמה להשאר עמך עד שתשיג את התבונות בדרך ותחסל כל סבל והקדש את הקארמה הנפלאה שצברת עד כה לכך שכל יצור ויצור יפגוש את הדהרמה ואת הלימוד המזהיר של ג'ה צונגקאפה ושבעזרתו הם ישיגו תובנות ויחסלו כל סבל. המשך באמירה של לפחות 21 מנטרות, נסה לעשות זאת בשילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שגן את הבית השישי מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

בדור זה של ניוון עמלת רבות
ויגעת לצבור ידע רב.
זנחת שמונה מחשבות ארציות
וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.
מושיענו –
לבנו אסור בעבותות של שמחה
ותודה על פעלך העצום.

חלק ב'

7. תן את השמות (בטיבטית ובעברית) של שלושת סוגי המדיטציה, ותאר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי בטיבטית)

8. נאמר שהסוג השלישי חיוני כדי לזרוע זרעים חזקים בלבנו. מדוע? מתי יש לעבור לסוג זה של מדיטציה?

9. מהם שני הסוגים העיקריים למכשולים להארה?

10. שבעת השלבים המקדימים למדיטצייה מאופיינים בכך שאם הם נעשים כראוי מלווה אליהם רגש מאד חזק. מדוע זה חשוב, ולמה כבר בהתחלה?

גורו יוגה, שיעור 5, שיעורי בית, המשך

11. תאר כיצד נוכל לעזור לעצמנו ליצור הדמייה ברורה במדיטציה.

12. מדוע אנו מבקשים מן הלאמה שיישאר איתנו במשך "אלפי עיזנים"?

13. מה פירוש המילה שאקפה בטיבטית, ומדוע היא כלולה בין השלבים המקדימים? (מסלול טיבטי, רשום את המילה שאקפה)

14. בבית השישי אנו חושבים על כל הדברים המדהימים שעשה ג'ה צונגקאפה בחייו; מנה כמה מהם.

15. אם יש לך לאמה, מנה לעצמך כמה מן הדברים המדהימים שהוא או היא עשו בחייהם למען הדהרמה ורווחת כל היצורים, ובמיוחד – מה הם עשו למענך. טוב לעשות זאת במדיטציה, ולחזור אל רשימה זו תכופות.

16. תאר את ההדמייה שמלווה את ההקדשה ליצורים.

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ושכ במשך 20 דקות, ועשה מדיטציה אנליטית (צ'ה-גום) על הבתים אחד עד שמונה מתוך התפילה גנדן הלה גיימה, ונסה לפתח רגש חזק בהדמיות. דמה את דמות הלאמה מגיעה מן הרקיעים, ותן לדמות חיות וממשות, הרגש את חום גופה וריחה המדהים והנעים, דמה את הלאמה עם חיוך גדול מלא שמחה, ואת אהבתה הרבה אלינו. העריצו את המינד שלהם, את דיבורם ואת הגוף המושלם של הבודהה שלפניכם דמו הילה גדולה של זוהר ותהילה סביב הלאמה. הגישו שפע מדהים ונהדר ללאמה, עשו אותו גדול ונפלא בכמויות אדירות וראו איך הלאמה מקבל בשמחה את הנתינה שלכם. הוא מאד מתענג עליה. התמקדו במשהו ספציפי בין אם זה בגוף, בדיבור או במחשבה ועשו עליו שאקפה, וידוי מלא. פתיחה שמלווה בחוכמה וחרטה. והחלטה ברורה להפסיק, לפחות לתקופת מה. חישבו על כל הדברים המדהימים שהלאמה שלכם עשה או עשתה בחייה ועכשיו דמו את המורים למעלה בשמיים כמו מלאכים ואתם על האדמה וטיפות גשם של חוכמה באות ושוקעות פנימה אליכם וממלאות אתכם בחוכמה ובאהבה ובחמלה ואתם מתמלאים באור. כל טיפה זה עוד תובנה. עוד פסיעה בדרך שלכם להארה. ועכשיו כשהתמלאתם באור הזה שהמורים המטירו עליכם, אתם יכולים לדמיין איך האור הזה הולך ומתעצם ומתגבר והוא בוחק וחזק. והוא מתפשט בעולם. ובכל פעם שקרן אור כזו פוגעת במישהו, גם הם מתמלאים באור.

המשך באמירה של לפחות 21 מנטרות, נסה לעשות זאת בשילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שונן את הבית השביעי מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

מורים יקרים אשר במרומים,
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה
בעבים של חוכמה והרבה אהבה,
והמטירו על ראש תלמידים המסורים,
על פי יכולתם וכפי שמתאים –
גשמי עוז של תורה עמוקה ורחבה.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה
שיעורי בית, שיעור 6:

1. מנה כמה דרכים שבהן ניתן לצבור קארמה טובה.

2. ג'ה צונגקאפה חי לפני כ-600 שנה, אז איך בכל זאת הוא יכול לבוא אלינו בחיים אלו?

3. כשמסתכלים בציור של שדה החסד נראה שיש היררכיה בין הדמויות השונות. האם יש בודהות שהם יותר מוארים מבודהות אחרים? הסבר מה משמעות ההיררכיה, מי עומד בראשה, ומדוע.

4. במהלך המדיטציה עלולים לעלות כל מיני סוגים של מכשולים. תאר את הגורמים העיקריים למכשולים אלו.

גורו יוגה, שעור 6, שעורי בית, המשך

5. תאר את האמצעים העיקריים להתמודד עם מכשולים מסוגים שונים, במהלך המדיטציה ומחוץ לה. מה לעשות כאשר אמצעים אלו לא עוזרים?

6. מתי מתאים להחליף את נושא המדיטציה תוך כדי המדיטציה, ומתי יש להימנע מכך?

7. מהם השדים שעלולים לבוא ולהפריע בזמן ריטריט? מנה אמצעים להתגונן מפניהם.

8. מה מגדיר את תחום הריטריט ולמי מותר לחצות אותו? תן גם את השם המתאים בטיבטית.

9. מהי טורמה? איך מכינים טורמה על פי המסורת? למי מגישים אותה ולמה?

גורו יוגה, שעור 6, שעורי בית, המשך

10. מה זה "אהבה שאין לה מושא"? מדוע היא נחשבת לרמה הגבוהה ביותר של אהבה? מי מהדמויות של המנטרה מייצג אותה? מה פירוש שמו?

11. מה מאפיין את חוכמתו של מנג'ושרי בשורה השנייה של המנטרה?

12. באיזו דמות מתרכזים בשורה השלישית של המנטרה, ומה חשיבותה?

13. מהי "ארץ השלגים" שמוזכרת במנטרה, ומדוע היא נקראת כך?

14. כיצד יש לומר את המנטרה בעת התרגול?

15. בתחילת כל מדיטציה אנו מקדישים כמה רגעים ל"תיקון המוטיבציה". הסבר למה הכוונה ואת החשיבות של נוהג זה.

גורו יוגה, שיעור 6, שיעורי בית, המשך

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את ששת השלבים המקדימים ואז עשה במשך 20 דקות מדיטציה אנליטית (צ'ה-גום) על הבתים 1 עד 8 מתוך התפילה גנן הליה גיימה; נסה לפתח רגש חזק בהדמיות.

- דמה את דמות הלאמה מגיעה מן הרקיעים, ותן לדמות חיות וממשות, הרגש את חום גופה וריחה המדהים והנעים, דמה את הלאמה עם חיוך גדול מלא שמחה, ואת אהבתה הרבה אלינו.
- העריצו את המיינד של הלאמה, את דיבורה ואת הגוף המושלם של הבודהה שלפניכם. דמו הילה גדולה של זוהר ותהילה סביב הלאמה.
- הגישו שפע מדהים ונהדר ללאמה, עשו אותו גדול ונפלא בכמויות אדירות וראו איך הלאמה מקבלת בשמחה את הנתינה שלכם ומתענגת מתענג עליה.
- התמקדו במשהו ספציפי בין אם זה בגוף, בדיבור או במחשבה ועשו עליו שאקפה, וידוי מלא, פתיחה שמלווה בחוכמה וחרטה, והחלטה ברורה להפסיק, לפחות לתקופת מה.
- חישבו על כל הדברים המדהימים שהלאמה שלכם עשה או עשתה בחייה ועכשיו דמו את המורים למעלה בשמיים כמו מלאכים ואתם על האדמה וטיפות גשם של חוכמה באות ושוקעות פנימה אליכם וממלאות אתכם בחוכמה ובאהבה ובחמלה ואתם מתמלאים באור. כל טיפה זה עוד תובנה. עוד פגיעה בדרך שלכם להארה.
- ועכשיו משהתמלאתם באור הזה שהמורים המטירו עליכם, אתם יכולים לדמיין איך האור הזה הולך ומתעצם ומתגבר והוא בוחק וחזק. והוא מתפשט בעולם. ובכל פעם שקרן אור כזו פוגעת במישהו, גם הם מתמלאים באור.

המשיכו באמירה של 21 מנטרות לפחות (המספר הכולל צריך להיות כפולה של 7). נסו לעשות זאת בשילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שגן את הבית השמיני מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאה.
תפילה מיוחדת אישא פה גם כן
כי לאורך שנים לוי תאיר
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
משנת לוסנג דרקפה המזהיר



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה
שיעורי בית, שיעור 7:

1. מהו שעושה את ה"גורו יוגה" לשיטת אימון כל כך עוצמתית?

2. מנה שלוש מטרות של ריטריט מנטרה. למה מכינות אותנו מטרות אלו?

3. במהלך ריטריט מנטרה נהוג להשתמש במאלה.

א. מהי מאלה ומה מטרתה?

ב. תאר את הדרך המסורתית לעבוד עם המאלה.

גורו יוגה, שיעור 7, שיעורי בית, המשך

4. אחרי שאנחנו מכירים את המנטרה היטב אנחנו מתחילים לרוץ איתה בזמן המדיטציה, ממה חשוב להזהר? מנה גם את סדרת ה"עונשים" שבאה לעזור לנו לאלף את התודעה שלנו בזמן תרגול המנטרות.

5. בזמן ריטריט הרבה פעמים עולות מחשבות והסחות דעות שגורמות למיננד לברוח. מנה כמה מהסחות הדעת שחוזרות אצלך בדרך כלל במדיטציות.

6. מהן השיטות להתגבר על מכשולים אלו? מנה כמה דרכים, וציין מי ביניהן חזקה יותר?

7. על מה חשוב לשמור בזמן המדיטציה על הדמות של ג'ה צונגקאפה או הלאמה? מנה כמה דרכים לעשות זאת.

גורו יוגה, שעור 7, שעורי בית, המשך

8. בזמן מדיטציה חשובה מאד תנוחת הגוף שלנו. מנה ותאר את שמונת המרכיבים של תנוחה נכונה במסורת שלנו

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

9. במדיטציה אנחנו הולכים למקלט, ואפשר לעשות זאת על ידי הליכה למקלט בג'ה צונגקאפה או בלאמה שלנו. מה חשוב לזכור בשעה שהולכים למקלט בלאמה?

10. בראשון מבין שבעת השלבים המקדימים בתחילת המדיטציה אנחנו קדים קידה מנטאלית לג'ה צונגקאפה או ללאמה, וזאת על ידי התמקדות בסגולה/ות הנעלות שלהם והערצת סגולה/ות זו בליבנו. רשום סגולה נעלה אחת לפחות של ג'ה צונגקאפה או של הלאמה שלך שהיית רוצה לפתח אצלך, אותה והערץ אותה בליבך.

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את המדיטציה המתורגלת בסוף שיעור זה; נסה לפתח רגש חזק בהדמיות.

- בשלב הראשון **נלך למקלט**, אנחנו נזכרים בתכונות הנפלאות שג'ה צונגקפה או הלאמה שלנו מייצגים, אהבה נשגבה, חוכמה שמבינה ריקות. מיינד שיש לו ידע כל, מיינד שאין בו יותר שום מכשול, שום נגע רוחני, אנחנו זוכרים את היכולת של הלאמה לפעול ולסלק את כל הכוחות הרעים. באמצעות החוכמה והאהבה והלימוד שהם נותנים לנו
 - בשלב שני אנחנו יוצרים **מוטיבציה של בודהיציטה**, אנחנו יוצרים את השאיפה לפתח בליבנו את האהבה והחמלה והחוכמה הגדולה שמסוגלת לעזור לכל היצורים, וטוב לעשות את זה ספציפי ולהזכר באדם קרוב שאנחנו מכירים שסובל ושנאנחנו רוצים לעזור לו ולקחת את סבלו
 - שלב שלישי אנחנו **מזמינים את הלאמה** מתוך המוטיבציה הנ"ל והוא או היא הם אחד עם הבודהות, עם כל הבודהות. המיינד הזה, הכל יודע של הבודהות וראו אותם יושבים באויר שלפניכם
 - שלב רביעי, **קידה מנטלית**, התמקדו באחת מהתכונות הנעלות שלהם והעריצו אותה בליבכם. אתם יכולים להתמקד בתכונה שציינתם בשאלה 10.
 - שלב חמישי **הגשת מינחה**, זה יכול להיות משהו שמענג את החושים שלהם. יכול להיות אוכל או מוזיקה או איזה בושם, או פרחים או חפצים יפים או שקיעה יפה. וזה יכול להיות התירגול שלכם.
 - שלב שישי, **וידוי**, היזכרו אם יש משהו שמעבי על מצפונכם מהשעות האחרונות. אז ספרו עליו ללאמה שלפניכם. וסלקו אותו מהדרך.
 - בשלב שביעי אנחנו **שמחים על מעשי החסד** הנפלאים שג'ה צונגקפה או הלאמה שלנו עושים בעולם, החוכמה האדירה שהם מעבירים אלינו דרך שושלת לא מקוטעת.
 - שלב שמיני הוא **הפצרה בלאמה לקבל לימוד**, פנו אל הלאמה שלפניכם. בקשו מהם teaching, בקשו לימוד. לימוד שיאפשר גם לכם להגיע למדרגה שלהם, ראו אותם נענים לכם וקרני אור פורצות מליבם ונוגעות בליבכם.
- אתם גם יכולים לדמיין שבעקבות הבקשה שלכם והפניה שלכם, הלאמה שלפניכם מושיט את ידו ונוגע בחזה שלכם. והמגע יד מעביר את החוכמה ישר אל ליבכם. אתם יכולים להישאר ככה תוך כדי מניית המנטרה, עם התחושה הזו שהלאמה איתכם, שם כל הזמן נוגע בכם.

המשיכו באמירה של 21 מנטרות לפחות (המספר הכולל צריך להיות כפולה של 7). נסו לעשות זאת בשילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שנו את הבית התשיעי מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה" בגרסתה המורחבת

עם מתן מנחתי, חיצונית ופנימית וסודית,
פורצות קרני אור לבנות, זוהרות,
מלבם הקדוש של האב ובניו;
קצותיהן מתמזגים וחודרים אל ראשי.
אור לבן השופע מחלל הפתחים,
צוף שצבעו הוא לבן, כמו חלב,
השוטף כל מחלה, כל מזיק, כל מכשול, כל רבב,
ומותיר את גופי נקי ונוצץ כקריסטל.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה
שיעורי בית, שיעור 8 :

חלק א'

1. הזרעים המנטאלים שנזרעו על ידי הפעולות שלנו, דוגרים להם בתת מודע, מחכים להבשלתם.
 - א. מנה את שלושת אופני הביטוי שבאמצעותם נרשמים רישומים מנטאלים, ותן דוגמא ליצירת רישום (זרע) מלא וחזק בתודעתנו.
2. בין החוליות שבגלגל החיים יש כאלו המייצגות את הגורמים שמביאים להבשלת הזרעים.
 - א. מהן חוליות אלו, ומה הם הגורמים שהן מייצגות? מנה שלושה אספקטים חשובים שלהם.
 - ב. מהו המקור האולטימטיבי לאנרגיה שמטעינה אותם? כיצד ניתן לעקר זרעים אלו?
3. מהו שמושותף לבודהה, ללאמה ולי? ומה ההבדל? מה לדעתך המשמעות הפרקטית של שני חלקי השאלה?

גורו יוגה, שעור 8, שעורי בית, המשך

4. מה ההבדל בין בית מספר שלוש ובית מספר שש בתפילה?

5. במהלך הריטריט אנו יוצרים חומת הגנה.
א. מדוע אנו זקוקים להגנה? מפני מה?

ב. טקס יצירת חומת המגן כולל הגשת טורמות. הסבר מהן טורמות, ומנה שני סוגים של טורמות שאנחנו מגישים.

6. לטקס עצמו של יצירת הגנה יש שני חלקים. פרט מהם, ומה עושים בכל חלק.
א.

ב.

7. בחלק הראשון של יצירת ההגנה משתמשים גם במרקרים.
א. מה כותבים על המרקר? מה מסמלת כל אחת מהאותיות? (מסלול טיבטי, כתוב את המנטרה)

ב. תאר מה עושים עם המרקרים.

גורו יוגה, שעור 8, שעורי בית, המשך

8. לאחר הצמדת המרקרים, אנחנו מודיעים לגורמים המעורבים שהגענו ואנחנו פה. מנה שישה אופנים שבהם אנו עושים זאת.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

חלק ב'

9. אנו אומרים שההגנה האמיתית והאולטימטיבית היא הבודהיצי'טה בלבנו. מדוע אם כך צריך את טקס יצירת ההגנה שתיארנו, על כל מרכיביו? במילים אחרות: תאר את הריקות של טקס ההגנה; כיצד הוא עובד וכיצד הוא אינו עובד. בתשובתך התייחס גם לתשובות שנתת לשאלות 1 ו-2 בשעורי בית אלו.

10. בסוף הריטריט אנחנו הולכים ועושים שוב טקס. מה מטרתו?

11. תאר את ההדמיות שעושים במדיטציה של יצירת חומת מגן בריטריט

משימת מדיטציה: מדי יום, בצע את המדיטציה של יצירת חומת מגן, נסה לפתח רגש חזק של חמלה.

- דמיינו לפניכם דמות של אדם קדוש. אחד מהמופעים של ג'ה צונגקפה. זה יכול להיות הלאמה שלכם. אם יש לכם לאמה. אם לא, זה יכול להיות מישהו שאתם מוקירים ומעריכים ושיש לו השפעה עליכם.
 - הזמינו אותם לבוא ולשבת על קודקודכם. והם דמות מוארת עשויה מאור. קורנת, אוהבת, יפה וחכמה.
 - והם כמובן אוהבים אתכם עד בלי גבול ונענים לכם בשמחה. נותנים לכם את ברכתם. הברכה לובשת צורה פיזית. ואתם מדמים שיש נקטר, או אור או צוף שיוצא מגופם וחודר אל תוך גופכם דרך הקודקוד. הנקטר הזה הוא עשוי מקרני אור וצוף. נקטר אל-מוות, שבא מגופם וחודר אל קודקודכם. והוא כמו דבש צמיג הוא מתחיל לזרום לאט לאט אל תוך גופכם. כאילו מהצד הפנימי של העור שלכם מבינים.
 - ויש הרבה אור שבא. הרבה נקטר. וכל זה זורם כלפי מטה. לאט אבל בטוח. וכשזה מגיע, בדרכו כשהוא זורם כלפי מטה, כל קארמה שלילית שיש לכם, כל מצוקה, כל מחלה, כל דבר שעלול לפגוע בריטיות שלכם, כל רגש עוכר שיש לכם או כל הסחה, או כל דבר שעלול להסיח את דעתכם, כל המכשולים הפוטנציאליים האלה, הצוף הזה דוחף אותם כלפי מטה בזרימתו. איפה שהצוף הגיע, המקום הזה כבר נשאר נקי. והוא דוחף כמו איזה בוכנה שדוחפת את כל הדברים השליליים כלפי מטה. וכל הליכלוך הזה, יוצא מגופכם. מחלקו התחתון של גופכם.
 - ולבסוף כל גופכם נקי לגמרי. זוהר. מלא באור לבן. ועכשיו מתוך ליבכם, בוקע זרם של אור. הוא פורץ החוצה כמו קרן אור. והקרן אור הזו, צורבת מעגל של אור לבן סביבכם. וזה יכול להיות מעגל יותר גדול שמקיף את המיבנה שבו אנו עושים מדיטציה. דמו שיש מעגל מושלם של אור לבן, אור טהור שמקורו מהלאמה שלנו
 - וכעת מתוך מעגל האור הזה, צומחת חומת אור. גליל של אור שמקיף את כל המבנה וגובהו אולי ארבעה או חמישה מטר מסביב לבית. מעגל מושלם של אור לבן ושהוא בלתי חדיר. אין שום כוח שלילי שיכול לחדור דרכו פנימה.
 - וכעת, כדי לחמש את החומה הזאת, לתת לה כוח, אנחנו נחשוב על מישהו שאנחנו מכירים ושנמצא במצוקה כלשהי. אולי מחלה או מצוקה אחרת. וצרו התכוונות חזקה לעזור לאותו אדם. בין אם זה ישירות על ידי עזרה פיזית או באופן עקיף דרך התרגול שלכם
 - תנו לחמלה להתעורר בכך ודמו שהיא מתערבת עם האור הלבן של החומה שמקיפה אתכם. הופכת לחלק בלתי נפרד מהחומה הזו. כל פוטון בחומה מלא בחמלה שלכם.
- המשיכו באמירה של 21 מנטרות לפחות (המספר הכולל צריך להיות כפולה של 7). נסו לעשות זאת בשילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שגן את הבית של המנטרה בעברית מתוך התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה" בגרסתה המורחבת

לעיני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא,
לקול רך זוהר – אדון של חכמה מכל פגם נקייה,
לרבון של הרז – המשמיד לחלוטין את חילות המזיקים,
לצונגקפה – יהלום בעטרת חכמי ארץ שלגים,
לרגלי לובסנג דרקפה אשטח תחינתי.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה שיעורי בית, שיעור 9 :

1. התרגול של "גורו יוגה" וזה של "אני זולתי" נחשבים שניהם כעמודי תווך מרכזיים בדרכנו להארה. הסבר את חשיבותו של כל אחד מהם, ואת קשרי הגומלין שביניהם. הסבר את מקור כוחם של תרגולים אלו.

2. כל הדברים בעולמנו ריקים, ואנו אלה שיוצקים בהם משמעות באמצעות ההשלכות שלנו. למרות זאת, איננו יכולים להגשים את משאלתנו פשוט על ידי שנדמיין אותה מתגשמת, ואיננו יכולים להחליט באופן שרירותי על תפקודם של דברים ("הספל הוא לא אבטיח"). הסבר כיצד הבנת הריקות ותהליך ההשלכה אמנם יכולים, בסופו של דבר, להגשים את כל משאלותינו. מה עלינו לעשות באופן פרקטי כדי לממש את משאלותינו?

גורו יוגה, שעור 9, שעורי בית, המשך

3. הבית בתפילה שמתחיל במילים: "עם מתן מנחת, חיצונית ופנימית וסודית" מתאר את התרגול של הטיהור. את מה אנחנו מטהרים?

4. מהו שמו הטיבטי של התרגול של טיהור כפי שהוא מתבצע כאן? מהם שלושת חלקיו?

שם:

חלק א'

חלק ב'

חלק ג'

5. לקראת סוף התרגול של Mar'n'de, הנקטר שוטף את כל גופנו ומוציא את כל הדברים המזוהמים דרך הפתחים התחתונים:

א. תאר את ההדמייה שמלווה חלק זה של התרגול, ושבה משתתף שר המוות

ב. בסוף התהליך אנו מדמים את שר המוות מרוצה ממה שהוא "קבל". מדוע הוא בעצם מרוצה? מה הקשר שבין דברים אלו למוות? השתדל לפרט.

ג. מהי המשמעות העמוקה של הדמייה זו?

גורו יוגה, שעור 9, שעורי בית, המשך

6. הטיהור מתבצע ביחס לשש השלמויות. מנה אותן, ותן מספר דוגמאות ספציפיות מחייך לדברים שאתה מטהר, שקשורים בהשגת שש השלמויות.

7. בסיום התרגול של הטיהור כלפי מטה, באה הדמייה מסכמת וחשובה. תאר אותה.

8. במהלך כל התרגול של הטיהור אנו נעזרים בלאמה שיושב על ראשנו. והרי לאמה זה או זו הם ריקים. כיצד יכול לאמה שהוא ריק לעזור לנו לטהר את עצמנו?

9. נאמר שעוצמת הטיהור ויעילותו עומדים ביחס ישר למידת הבנתנו את ריקותו של הלאמה ותפקידו בדרכנו. כיצד יכולה הבנתנו להעצים את התרגול? מה הן המסקנות המעשיות מהבנה זאת, ומה עלינו לעשות בפועל כדי שהטיהור יהיה עוצמתי ביותר?

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה של טיהור כלפי מטה.

- ראו את מאיטרייה יושב לו בטושיטה. דמות שמיימית מדהימה.
 - דלת גדולה נפתחת במרכז חוהו. ומשם נובע אור לבן, ענן של אור לבן. ועל גבי הענן הזה בא הלאמה בדמות ג'ה צונגקפה ושני בניו. דמויות זוהרות יפיפיות המגלמות את הסגולות הנעלות של הבודהות.
 - הזמינו את הלאמה לבוא ולשבת מעל קודקודכם. והם כמובן נענים בשמחה וברצון. הכינו להם שמה כס מלכות נפלא מלוטוס וקרני לבנה. והלאמה בא לשבת שמה. הוא קטן. הוא עשוי אור. הוא קורן, זוהר.
 - וכעת, חישבו על דברים שאתם עושים, עשיתם או ממשיכים לעשות, שהם בניגוד לשלמות זו.
 - ואת המקרים האלה, נסו לדמיין אותם כאילו שהם איזה זרעים שחורים הם מצויים בכל גופכם. כל גופכם מוכתם על ידי הפגמים האלה שברוחכם.
 - ראו את עצמכם מוכתמים על ידי הפגמים האלה. הם כמו איזה זפת שחורה בגופכם. ובקשו מהלאמה שעל קודקודכם לעזור לכם להיטהר מהם.
 - וכעת מליבו או ליבה של הלאמה פורץ אור נקטר והוא בא בחמשת צבעי הקשת. זהו האור של מלאך מואר. הצבעים הם: אדום, כחול, ירוק, לבן וצהוב. האור-הנקטר, זורם כלפי מטה וחודר דרך קודקודכם אל תוך גופכם. והנקטר דוחף לפניו את כל הזוהמה. כל הזפת השחורה של הפגמים שלכם.
 - וכשהנקטר מגיע לחלק התחתון של גופכם, כל הדברים האלה יוצאים דרך הפתחים התחתונים שלכם. וכשהם יוצאים הם לובשים צורה של איזה יצורים דוחים ומגעילים וזה יכול להיות איזה עכבישים שחורים או עקרבים שחורים או נחשים. או שרצים.
 - הדברים האלה נכנסים פנימה לתוך האדמה. ועומד שם שר המוות עם חברמרעיו. ופיהם פעור והטלפיים מושטות כלפי מעלה, מכיוון שהם מחכים לכם. ובמקום זה הם מקבלים את כל השרצים. וזה מספק אותם.
 - **המשיכו באמירה של המנטרה ונסו לעשות מאלה שלמה (108 מנטרות) תוך שילוב עם ההדמיה.**
 - לאחר מכן הביטו אל הלאמה. הוא או היא מעליכם. וראו אותם שמחים בתרגול שלכם. שמחים לעזור לכם. הרגישו את הטוהר שלכם את הניקיון שלכם עכשיו לאחר התרגול. אמרו לעצמכם, עכשיו אני נקייה. עכשיו אני נקי. וראו את הלאמה מאשר זאת.
 - כעת הזמינו אותם לבוא אליכם. ראו אותם באים ושוכנים בליבכם. מפיצים אור יקרות וריח ניחוח. והקדישו את הקארמה לכל היצורים.
- ציין את מועדי המדיטציה. שיעורי בית בלי אלה לא יתקבלו.

משימת שינון: שגן את הבית שמתחיל את התרגול של "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

עם מתן מנחתי, חיצונית ופנימית וסודית,
פורצות קרני אור לבנות, זוהרות,
מלבם הקדוש של האב ובניו;
קצותיהן מתמוזגים וחודרים אל ראשי.
אור לבן השופע מחלל הפתחים,
צוף שצבעו הוא לבן, כמו חלב,
השוטף כל מחלה, כל מזיק, כל מכשול, כל רבב,
ומותיר את גופי נקי ונוצץ כקריסטל.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה

שיעורי בית, שיעור 10 :

1. בביאורו על גורו יוגה מסביר קן רינפוצ'ה את תהליך האיסוף וההבשלה של הזרעים הקארמיים, תוך שהוא משווה אותם לזרעים של אורז, וגם מסתייע במאסטר דהרמהקירטי. הבא את השוואה שהוא נותן ואת הציטוט.

2. בהמשך הביאור מדבר קן רינפוצ'ה על הזרעים של 'השלושה' – מיהם השלושה ומהם זרעיהם? מדוע כל כך קשה לשמור על זרעים אלו? ומה מייעץ לנו לאמה יקר זה כשאנו פוגשים את הקושי?

גורו יוגה, שיעור 10, שיעורי בית, המשך

3. קן רינפוצ'ה עורך השוואה בין השלבים של מדיטציה על נושא רצוי, כגון אורך רוח, לבין מה שהוא קורא "מדיטציה על כעס". ציין את השלבים שהוא מונה בשני המקרים ואת ההשוואה ביניהם. מדוע לדעתך הוא מביא השוואה זו?

4. ההנחיה של המורים שלנו לאיך לשמור על מעט הזרעים הטובים שפה ושם הצלחנו לשתול, היא לשים את הזרעים האלה בבנק.

א. על איזה בנק מדובר וכיצד "מפקידים" שם את הזרעים?

ב. הבא את הציטטה של הבודהה מהסוטרה של **לודרו גיאצו שופיי**, והסבר את ההקבלה לשמירה על זרעי החסד שלנו.

ג. גם מאסטר שנטידווה, בספרו **'המדריך ללוחם הרוח'**, מדבר על העוצמה היחסית של חסדים שונים. הבא ציטוט זה והסבר.

ד. אם כן, מהי המוטיבציה שצריכה להיות לנו על מנת שמעשינו יהיו חזקים וקדושים יותר.

גורו יוגה, שעור 10, שעורי בית, המשך

5. יש כמה עצות שחשוב לשים אליהן לב בזמן שאנחנו יושבים במדיטציה, עם הלאמה על ראשנו.

א. חשוב לשבת זקוף. מדוע?

ב. חשוב מאד שנראה בלאמה שעל ראשנו בודהה ולא אדם שגרתו. מדוע?

ג. חשוב לזכור את המשמעות של הנקטר שבא מהלאמה. מהי משמעות זו, ומדוע מתואר הנקטאר כ"בעל חמישה צבעים"?

6. למדיטציה של טיהור קארמות שליליות (Ma Dak Tru) יש שלושה חלקים עיקריים וחלק רביעי מסיים. נקוב בשם של שלושה (גם בטיבטית) ותאר בקצרה את ההדמיות של כל חלק, והמעברים ביניהם.

א.

ב.

ג.

ד.

7. הבודהה או דמות הלאמה שבה אנו נעזרים בזמן המדיטציה מאופיינים על ידי הטוהר של מעשיהם, דיבורם ומחשבתם.

א. נסה להזכר בכמה דוגמאות מן המעשים והדיבור של הלאמה שלך שיכולים "לעורר את חשדך" שהם אמנם ישות מוארת.

ב. תאר את הייצוג של טוהר זה של מעשים, דיבור ומחשבה, באלמנטים השונים של המדיטציה.

ג. ככל שנוכל להתחבר לטוהר של הלאמה שעל ראשנו, כך תלך ותגבר השפעתו עלינו. כיצד זה מתבטא?

8. בסיום המדיטציה אנחנו מביאים אל הלאמה אל ליבנו ומודים להם על הברכות שהם נותנים לנו. למה הכוונה כשאומרים ש"הלאמה מברך או מברכת אותנו"? כיצד ומתי זה מתבטא? נסה להתבונן פנימה וראה האם יש "ברכות" שכבר קבלת מן הלאמה שלך? כיצד אלו מתבטאות? שב כמה דקות בשקט והודה להם בלבך על ברכות אלו.

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה המלאה של טיהור קארמות שליליות.

- עבור על כל השלבים של המדיטציה של טיהור כלפי מטה (*Mar'n de*) מהשיעור הקודם.
 - סיימו לנקות מה שעוד נשאר כלפי מטה. וראו את האדמה נסגרת. ישר המוות הולך לו מבסוט לדרכו. פתח מכוסה כעת בוואג'רה כפולה. ואתם יושבים על הוואג'רה הזו. והנקטר ממשך לזרום מהלאמה אליכם.
 - וכעת השלב השני (*Yar'n de*) אתם הולכים ומתמלאים בנקטר הזה כמו ספל שהולך ומתמלא. הנקטר עולה מלמטה כלפי מעלה. בתוך גופכם, והוא מציף, אם היו שאריות שנשארו בניקוי כלפי מטה, עכשיו הן מוצפות על גבי הנקטר שהולך וממלא אתכם.
 - כשזה בסוף מגיע עד הקודקוד, זה יוצא מגופכם מלמעלה דרך הקודקוד מתחת ללוטוס של הלאמה. בין הקודקוד והלוטוס, יש שמה רווח קטן. משם זה יוצא, ועוזב את גופכם.
 - ובשלב השלישי (*Pung de*), כעת יש אולי זרעים שגותרו. זרעים יותר עדינים שהשטיפה עד עכשיו לא ניקתה. ואת אלה אתם מדמים כאילו זרעים שחורים בליבכם. עכשיו כבר הגוף נקי. אתם ניקתם אותו, אבל עוד יש זרעים עדינים יותר שגותרו, עוד יש סימנים, עוד יש עקבות שהם בליבכם. אז אותם אתם מדמים כחומר שחור בליבכם.
 - כעת הלאמה ממשיכה לתת לכם מן הנקטר. והנקטר בא אל ליבכם, ופשוט מטהר את כל מה שלא נקי שמה. וכשהנקטר נוגע בזרעים השחורים הם פשוט מטהרים.
 - לאחר מכן הביטו אל הלאמה. הוא או היא מעליכם. וראו אותם שמחים בתרגול שלכם. שמחים לעזור לכם. הרגישו את הטוהר שלכם את הניקיון שלכם עכשיו לאחר התרגול. אמרו לעצמכם, עכשיו אני נקייה. עכשיו אני נקי. וראו את הלאמה מאשר זאת.
 - וכעת בקשו מהלאמה לבוא אליכם. וראו אותם באים ושוכנים בליבכם. הודו להם על עזרתם ועל ברכתם. והקדישו את הקארמה ושימו אותה בבנק של ההארה.
- * לאורך כל שלבי המדיטציה המשיכו באמירה של המנטרה ונסו לעשות מאלה שלמה (108 מנטרות) תוך שילוב עם ההדמיה.**

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

משימת שינון: שגן את הבית הראשון במסגרת התפילה שב "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה".

לו תעצם בי חכמה של לימוד, של הרהור ושל הגייה,
לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולבאר את תכנה,
לו אשיג השגים שבדרך ואלו אשר בסופה,
מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה
שיעורי בית, שיעור 11 :

1. מנה ותאר בקצרה ארבע צורות שונות שבהן קארמה מבשילה.

א.

ב.

ג.

ד.

2. על פי הבודהה, מה הסיכויים שלנו ללידה מוצלחת בגלגול הבא? מדוע זה כך?

3. על פי הנחייתו של הבודהה בכניסה לכל מנזר ישנה תמונה של "גלגל החיים", ובה כתובת, שמצביעה על הדרך לחסל כל סבל ולזכות בכל אושר שיש. ביליוני ישויות כבר השלימו את הדרך לפנינו.

א. מהי הכתובת שכתובה בתמונה זו?

ב. הקדש כמה דקות למדיטצייה לבדוק היכן את/אתה נמצאים יחסית לדברים אלו של הבודהה, ועל משמעותם בחייכם היום.

גורו יוגה, שיעור 11, שיעורי בית, המשך

4. לאחר שעשינו את הצעדים המקדימים והזמנו את הלאמה לבוא לשבת על ראשנו, אנחנו מגיעים לגוף המדיטציה, ובה שלושה חלקים עיקריים. נקוב בשמם (גם בטיבטית) ותאר אתם בקצרה.

א.

ב.

ג.

5. התרגול של Mi She Sel מורכב מתחינה שכוללת בקשות שאנו מבקשים מן הלאמה. על ג'ה צונגקאפה הגדול נאמר שבילה מחצית מחייו בתחינה. מה מטרת התחינה? האם יכול הלאמה אמנם להגשים את משאלותנו?

6. בתחינתנו ללאמה אנו מבקשים: "לו תעצם בי חכמה של לימוד, של הרהור ושל הגייה". מהן שלוש הרמות של חוכמה שמצוינות בבקשה זו? הבא כמה דוגמאות לחוכמה המתוארת בכל רמה.

א.

ב.

ג.

גורו יוגה, שיעור 11, שיעורי בית, המשך

7. מדוע מסודרות שלוש רמות חוכמה אלו בסדר הנ"ל? תאר כיצד כל רמה מביאה לזו שמעלייה.

8. בעקבות תחינתנו אל הדמות הקדושה שעל ראשינו לקבלת החוכמה של לימוד של הרהור ושל הגייה, בא אלינו נקטר מן הלאמה. תאר את ההדמיה שאנו עושים בחלק זה של המדיטציה.

9. הדמיה זו לקוחה למעשה מאחת הטנטרות. ציין את שמה והיכן היא מופיעה.

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה.

- עברו על המדיטציה המלאה של הטיהור של מה שלא טהור (*Ma Dak Tru*), על טיהור כלפי מטה *Mar'n de* וטיהור כלפי מעלה *Yar'n de* והשלב השלישי *Pung de*.
- סיימו את התהליך הזה. התבוננו בגופכם. הוא עכשיו צח ונקי וטהור. כל הקארמה השלילית ועקבותיה סולקו. אתם מרגישים טהורים.
- כעת עיברו לצד השני. חישבו על כמה מקרים ספציפיים שבהם נהגתם באופן מושלם בהתאם לשלמות שאתם עובדים איתה עכשיו. בגוף, בדבור, במחשבה. מצאו כמה דוגמאות, אולי מהימים האחרונים. ושימוחו בהם. (המשיכו עם המנטרה).
- ועכשיו נעבור ל-*Mi she sel*, לחלק הנוסף והוא של הבקשה ללאמה לקבל חוכמה בשלוש הרמות השונות של חוכמה. או פנו ללאמה בבקשה. "לו תעצם בי חוכמה של לימוד של הרהור ושל הגייה". בליבכם בקשו. ראו את הלאמה נענה לכם בשמחה.
- וכעת שוב בא נקטר מהלאמה, אלא שהנקטר הפעם הוא בצבע זהוב. הוא מתחיל לרדת למטה לתוך גופכם, הנקי הטהור והצלול. כל טיפה של הנקטר שבאה אליכם כעת, היא כמו כדור זהוב. בתוך כל כדור יש להבה כמו להבה של נר או כמו המנורות האלה שהטיבטים מדליקים עם חמאה. להבה זהובה. והיא מסמלת את האור של החוכמה שלכם. את החוכמה שלכם שכאשר תגדל ותגבר ותתעצם, תהווה אור לאחרים. תוכלו להדריך אנשים אחרים.
- אז כעת דמו שג'ה צונגקפה, הלאמה שעל ראשכם, מעניק לכם יותר ויותר ידע וחוכמה ויכולת לתרגל את השלמות שאתם עובדים איתה.
- והלאמה שולח לכם את הנקטר הזהוב. ודמו שכל שמתווסף הנקטר אל גופכם, ככה מתעצמת ההבנה שלכם והחוכמה שלכם והידע שלכם.
- האור שלכם הולך ומתעצם. כל האור הזה בא אליכם ומאיר אתכם מבפנים. כתוצאה מזה אתם משיגים רמות יותר ויותר גבוהות של שלמות זו.
- כעת פנו שוב אל הלאמה שעל ראשכם. הודו להם על הנתינה המדהימה. בקשו מהם שיבואו אליכם. והם באים ושוכנים בליבכם. הם ממלאים אתכם באור. כעת הקדישו את הקארמה ושילחו את האור. הקדישו את החסד להארה שלכם ושל כל הברואים.

* לאורך כל שלבי המדיטציה המשיכו באמירת המנטרה ונסו לעשות מאלה שלמה (108 מנטרות) תוך שילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שנון את הבית השני במסגרת התפילה שב"אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה".

לו תעור בי חכמת המיזוג של ריקות ועדנה,
לו תסולק אשליה ואחיזה בממשות המופע,
לו יסור מלבי כל ספק בתורה,
מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה

שיעורי בית, שיעור 12:

1. במהלך תרגול זה משתמשים בואג'רה כפולה. תאר שימוש זה ואת משמעותו, וכן שימוש נוסף בסמל זה שמקובל במסורת הטיבטית.

2. במהלך שלושת חלקי ההדמיה של ה-Ma dak tru (הטיהור של מה שלא טהור), יורד נקטר מן הלאמה אלינו ומטהר אותנו בשלושה אופנים שונים. תאר שתי דרכים שמתוארות במסורת שלנו כיצד לדמיין את הנקטר.

3. הטיהור בא לסלק שני סוגים עיקריים של מכשולים להארה.

א. מנה את שני הסוגים, וציין את שמם בטיבטית.

גורו יוגה, שיעור 12, שיעורי בית, המשך

ב. מה משיגים עם חיסול כל אחד משני סוגי המכשולים הללו?

ג. איזה מהתרגול של "אלפי מלאכים" עוזר לנו לחסל כל אחד מן המכשולים הנ"ל?

ד. באיזה חלק מן התרגול אנחנו **במיוחד** זקוקים לעזרת הלאמה? מדוע? על מה אם כן חשוב להקפיד בעת הביצוע של חלק זה?

4. החלק השלישי של תרגול הגורו יוגה הוא תחינה להשיג יכולות וכוחות.

א. תן את השם הטיבטי של חלק זה.

ב. הכוחות שאנו שואפים להשיג נחלקים לשני סוגים עיקריים. מהם? תן כמה דוגמאות לסוג השני, והסבר מדוע חשוב להשיגם.

ג. ציין שני מקומות בתפילה של גנדרן הלה גיימה שבהם מופיעה התחינה להשגת כוחות אלו.

5. בדרך אנחנו גם רוצים להשיג בריאות טובה, ומשפחה טובה, ותנאים כלכליים שמאפשרים תירגול, וכל אלו כלולים גם הם בתחינה שלנו ללאמה. אלא שאיננו שמים עליהם כאן דגש ספציפי. מדוע?

6. בסוף החלק של ה-Ma dak tru חשוב לעשות שני צעדים נוספים ולהתעכב עליהם. מהם?

א.

ב.

7. לאחר שסיימנו את תהליך הטיהור ואנחנו נקיים, אנחנו מבקשים מהלאמה את המתנות של חיסול האי ידיעה. המתנה הראשונה היא המתנה של חוכמה. לאחר מכן אנו מבקשים מתנות נוספות.

א. צטט את השורה בתפילה של בקשה זו מן הלאמה (מסלול טיבטי בטיבטית)

ב. אלו יכולות אנו שואפים לפתח בחלק הראשון של בקשה זו? כיצד הן מיוצגות?

ג. תאר את ההדמייה של חלק זה של הבקשה.

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה של שיעור 11. לאחר השלב של הבקשה מן הלאמה שיתנו לכם חוכמה בכל שלוש הרמות של חוכמה, המשיכו לבקשה השנייה:

— בקשו מהלאמה שיעניק לכם את היכולת ללמד דהרמה לאחרים בכל רמה שמתאימה להם ושתרכשו את האומנות של להביא את הדהרמה בצורה הנכונה ובמידה הנכונה, לאנשים השונים. והלאמה נענה בשמחה. ממשיך לשלוח נקטר זהוב שבטיפותיו הזעירות בכל אחת מהן ישנו הלוטוס הורוד ועליו מונח ספר דהרמה. והטיפות הקטנות מגיעות לכל פינה בגופכם ונותנות לכם את היכולת ללמד דהרמה בצורה יעילה לאחרים.

— כעת הודו ללאמה על הנתינה האין סופית שלהם. ועל המסירות שלהם אליכם.

— בקשו מהם שיבואו לשכון בליבכם. הכינו להם כס נפלא של לוטוס וקרני לבנה. ותא קטן קטן בליבכם, לא בלב הפיזי אלא בבית החזה שלכם לכוון עמוד השדרה. דמו שיש שם בועה קטנה ובפנים יש כס נפלא והלאמה קטן ומצטמק לגודל של אולי גרגר אורז, אולי אפילו פחות מזה, וגולש ברכות דרך קודקודכם ונוחת בארמון הנפלא שהכנתם לו בליבכם וממשיך להעניק לכם משם, כל הזמן ללא הרף, כל מה שאת רוצים ועוד יותר מזה, כל מה שאתם צריכים. בקשו מהם שלעולם לא יעזבו אתכם.

* לאורך כל שלבי המדיטציה המשיכו באמירת המנטרה ונסו לעשות מאלה שלמה (108 מנטרות) תוך שילוב עם ההדמיה.

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

משימת שיון: שנו את הבית של קבלת החוכמה בתפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה".

צוף זהוב-אדמדם מביא לו כעת
חכמת-על נשגבה אל גופי;
חלקיקיו מופיעים כקול רך זוהר;
האור הצלול מביא חכמת-על
מן הבודדות וכל ילדיהם, מכל מגין עברים.
הגוף הקדוש מתמזג עם גופי,
ואותי מברך בנחשול חכמת-על
המבינה ללא דופי משמעות עמוקה
של כל כתבי החכמה.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה שיעורי בית, שיעור 13:

1. בבקשתנו מן הלאמה לחוכמה, אנו מבקשים "לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולפרש את תוכנה",

א. למה הכוונה ב"ללבן"? (מסלול טיבטי, המילה ללבן בטיבטית).

ב. כתלמידי ומורי דהרמה, חשוב לנו להשיג יכולת זו, כדי לעזור לעצמנו ולתלמידינו. הסבר כיצד נוכל באמצעות אומנות הטיעון הלוגי לעזור לאחר?

2. יכולת הטיעון הלוגי מסומלת בדמותו של ג'ה צונגקפאה בחרב אפופת להבות שהוא מחזיק בידו הימנית, חרב שעל פי הכתבים עשויים מפלדה שמיימית.

א. מה זה פלדה שמיימית?

ב. מה המשמעות העמוקה של החדות והחוזק של החרב?

ג. מה מסמלות הלהבות שאופפות את החרב זו?

3. יש שתי קטגוריות רחבות של דרכים שבהן נוכל לעזור לאנשים שסביבנו: דרכים חיצוניות ודרכים פנימיות. ניתן גם לומר: דרכים קונבנציונליות ודרכים אולטימטיביות. הסבר למה הכוונה, וכיצד אנו עוזרים בכל אחת מהקטגוריות. מהו שעושה את הדרך השנייה ל"אולטימטיבית"?

4. במודע או שלא במודע אנו דוגלים במערכת של אמונות אודות הסיבות למה שקורה בעולמנו.

א. מנה כמה דוגמאות למקורן של אמונות אלו, מניין הן הגיעו אלינו.

ב. רשום דוגמאות של האמונות שהיו לך בחיך ושהיום אינך מחזיק בהן יותר. מה גרם לשינוי?

ג. הקדש כמה דקות להתבוננות, ורשום דוגמאות לאמונות שאתה מחזיק בהן היום, ושאולי לא טרחת לבדוק את תקפותן.

גורו יוגה, שיעור 13, שיעורי בית, המשך

5. ניתן לסווג את השקפות העולם של אנשים (דתיים ולא דתיים כאחד) לשלושה סוגים עיקריים. מנה אותם, והסבר מדוע כל אחד מהם תקף/לא תקף.

א.

ב.

ג.

6. בתרבות שבה אנו חיים ישנו גם סוג רביעי נפוץ של השקפת עולם, שמערבב את שלושת הנ"ל, על פי המצב. בלבול זה חוסם את דרכנו הרוחנית, וכדי לעזור לאנשים בהסרת מכשול זה, אמנות הטיעון הלוגי חשובה במיוחד. הסבר.

7. תאר דוגמאות אחדות כיצד נוכל להגיע לקהלים שונים על מנת להביא את הדהרמה לעולם.

8. תאר את הדימוי בבקשתנו מן הלאמה ליכולת זו של ללכך את התורה. ציין כמה דברים שנוכל להמחיש לאנשים אם נפתח יכולות זו היטב?

גורו יוגה, שיעור 13, שעורי בית, המשך

9. בחלק האחרון בבקשת החוכמה, אנו מבקשים: "לפרש את תוכנה".

א. תאר חלק זה והסבר את כוונת המילה לפרש (מסלול טיבטי, המילה לפרש בטיבטית).

ב. מהי מטרת הביאורים? מה עלינו להיות מסוגלים לעשות על מנת לכתוב ביאור טוב לדהרמה?

ג. למה לא הכוונה בלכתוב ביאור לדהרמה?

10. בימינו, יש המון ספרים שנכתבים על דהרמה. רוב הספרים נופלים בשתי קטיגוריות גדולות. תאר שתי קטיגוריות אלו, וקטגוריה שלישית שבה נוכל לתרום תרומה של ממש להרבה נשים בעולמנו.

א.

ב.

ג.

11. תאר את הדימוי שבו משתמשים בבקשתנו מהלאמה לקבל את היכולת לפרש את תוכנה של הדהרמה.

12. רשום כמה דוגמאות למכשולים קארמיים, רישומים קשים שיושבים בתודעה שלנו, ושמפריעים לנו לפתח את השלמות של המדיטציה. ציין אלו מהן מופיעות אצלך בצורה חזקה וכיצד הנך מתכוון לפתור זאת.

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה של שיעור 12. לאחר השלב של הבקשה מן הלאמה שיתנו לכם חוכמה בכל שלוש הרמות של חוכמה, ואת היכולת ללמד דהרמה לאחרים המשיכו לבקשות של שיעור זה:

- בקשו מהלאמה שיעניקו לכם את הידע שקשור בטיעון לוגי ופולמוס ואת היכולת שלכם להבהיר לאחרים את הספקות שיש להם, בצורה שמביאה אותם בסופו של דבר לראיה ישירה של ריקות. בקשו שיעורו לכם לפתח את ההגיון שלכם. את יכולת הטיעון שלכם. ואת החמלה בליבכם. לבוא אל היצורים כל אחד לפי רמתו.
- והלאמה נענה לכם וכעת הכדורים מכילים לוטוס ורוד ועל גביו נמצאת חרב מפלדה חדה, אפופה בלהבות. חרב שחותכת דרך הבורות ולא נעצרת על ידי שום דבר. ושורפת את כל מה שמונע מאנשים לפתח את שלמות זו. הכדורים ממלאים את כל גופכם. והיכולת שלכם מתחדדת ומתעצמת לבוא אל כל אדם לפי רמתו ולפי מה שמתאים לו ולקדם אותם על ידי השמוש באמצעים של לוגיקה וטיעון לוגי.
- כעת בקשו מהלאמה שיתנו לכם את היכולת לבאר היטב את הדהרמה, לאנשים שבאים אליכם לשמוע אותה. אנשים שיש להם קשר קארמי איתכם ושרק דרככם הם יכולים להתקדם. ועבורם, עבור הקהלים האלה, אתם רוצים לפתח יכולת לכתוב ביאורים ולתת ביאורים טובים וממצים ונכונים בשפה הנכונה ובהצגה הנכונה. עם הידע הנכון והפרוט הנכון. ביאורים טובים ממצים, כתובים בצורה מעניינת שתופסים את לב הקהל שלכם.
- הלאמה נענה לכם בשמחה. וכעת הכדורים מכילים על גבי הלוטוס הורוד ספר דהרמה, ומעליו ניצבת החרב שאפופה בלהבות. והם ממלאים את כל גופכם.
- וראו שכעת, בעזרת חסדו של הלאמה, השלמתם את היכולת שלכם ללמד, לבאר, לדון להתפלמס, ללבן את הדהרמה. אתם מסוגלים להביא הרבה ברכה להרבה אנשים בצורה כזאת.
- כעת הודו ללאמה על הנתינה האין סופית שלהם. ועל המסירות שלהם אליכם, והביאו אותם אל תוך ליבכם. הם באים ושוכנים בליבכם ואתם מתמלאים באור זהוב של חוכמה ושל ידע. ואתם שולחים את האור לכל היצורים.

*** לאורך שלבי המדיטציה המשיכו באמירת המנטרה ועשו לפחות מאלה אחת תוך שילוב עם ההדמיה.**

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

משימת שינון: שנו את שלושת הבתים שמתחילים בשורה "לאמה שלי, יקר ומזהיר" בתפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה". הבתים מובאים כאן בלשון זכר – בהתאם למצבך תוכל לשנות את מינו של המורה.

לאמה שלי, יקר ומזהיר, בוא לשכון בלבי ושכ נא על כס של פרחים ושל אור לבנה. פרוס נא עלי חמלתך הגדולה. תן שאגשים מטרות שבדרך ואלו אשר בסופה.	לאמה שלי, יקר ומזהיר, בוא לשכון בלבי ושכ נא על כס של פרחים ושל אור לבנה. פרוס נא עלי חמלתך הגדולה. תן שאגשים מטרות שבדרך ואלו אשר בסופה.	לאמה שלי, יקר ומזהיר, בוא לשכון בלבי ושכ נא על כס של פרחים ושל אור לבנה. פרוס נא עלי חמלתך הגדולה. תן שאשיג את גופך, דיבורך ומרומי רוחך.
---	---	---



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה שיעורי בית, שיעור 14:

1. בסיום הריטריט חשוב להודות ולהגיש מנחה. למי אנו מגישים את המנחה ועל מה אנו מודים?
2. הסבר מדוע חשוב לעשות את הריטריט כמה שיותר קדוש, ולהבדיל אותו מן החול ומן היומיום.
3. מספר טקסים מיועדים לעזור לנו לשמור על שלמות, איכות, וקדושת הריטריט:
 - א. תאר את הטכס של הגדרת תחום הריטריט ויצירת הגנה:
 - ב. כיצד מקדשים את החדר שבו אנו עושים את הריטריט:
 - ג. מה עושים כדי לקדש את המושב? צטט את המנטרה שאומרים והסבר מה הנוהג לגבי כרית המושב.
 - ד. כיצד מקדשים את המאלה? איזו מנטרה אומרים כדי לקדש אותה?

גורו יוגה, שעור 14, שעורי בית, המשך

4. לאמה גדול בשם Geshe Kelsang Gyatso, כתב הקדמה על התרגול של גורו יוגה. מדוע בכלל צריך מורה רוחני, וכיצד אמור מורה כזה להראות?

5. הסתמכות על מדריך רוחני היא בסיסית הן לדרך ההיניינה (הדרך המצומצמת), והן למהיינה (הדרך הגדולה). מה דומה ומה שונה בין שתי הדרכים בנוגע להתייחסות למורה הרוחני?

6. תאר את כל אחד מן השלבים באימון של ההיניינה, החל מיצירת ההתייחסות של תפנית וכלה בחיסול כל אחיזה בעצמי והשגת הנירוונה, והסבר מה תפקידו של מדריך רוחני מיומן בהשגתם.

7. כעת תאר את השלבים בדרך המהיינה, החל מפיתוח התייחסות אחידה לכל היצורים והחמלה הגדולה וכלה בהשגת ההארה הגדולה של הבודהה, והסבר כיצד רק באמצעות חסדו של מדריך רוחני מיומן ניתן להשיגם.

8. גשה קלסאנג גייצו אומר לנו שאם האימון בשלבים של הסוטרות הוא בלתי אפשרי בלי להסתמך על מדריך רוחני, יהיה זה לחלוטין לא סביר להיכנס לדרך הטנטרית בלי מדריך טנטרי. מדוע זה כך? הסבר את השימוש בהקשר זה בביטוי "לא משנה כמה זמן נטחן מים, לעולם לא נייצר חמאה".

9. צטט את הפסוק מתוך הכתבים הכחולים שמיוחסים לגשה פוטוואה ממסורת הלו ג'ונג, שמתאר את מקומו של המדריך הרוחני בדרכנו.

10. ישנו חיבור מפורסם וידוע של ג'ה צונקאפה, תקציר השלבים של הדרך, הידוע גם בשם "הישיר של חיי הרוחניים".

א. צטט את בית מספר 11 מחיבור זה.

ב. בסוף הציטטה אומר לנו ג'ה צונגקאפה, "שמח את לבו והגש לו מנחה של בצוע מושלם של כל הוראותיו!". ציין כמה מן הדברים שביצעת בהתאם להוראות הלאמה אשר שימחו את לבו או ליבה, וציין כמה דברים שבהם לא עקבת אחר הוראותיו של הלאמה, או שלא בצעת אותם בשלמות.

11. כיצד אמורים תלמידים לנהוג עם מוריהם הרוחניים, על פי הסוטרה הקצרה של הפרז'נה פארמיטה?

12. על פי גשה קיילסנג גייצו, א. מהן התכונות שיש לחפש אצל המורה הרוחני?

ב. כיצד עלינו לחשוב אם פגשנו מורה שיש לו התכונות הללו?

ג. מתי איננו זקוקים יותר למורה?

13. גשה פוטוואה אומר שאם תלמיד טהור פוגש מורה טהור, זה בכלל לא קשה להגיע להארה.

א. הבא את הדימוי שבו הוא משתמש להמחיש זאת.

ב. כיצד הוא מציע לנו לחשוב על מורה הלב שלנו?

ג. על מה חשוב להקפיד אם המורה הרוחני מופיע בפנינו באספקט שהוא שגרת?

ד. מדוע טוען גשה פוטוואה ש'לפגוש מדריך רוחני שהוא מיומן היטב, יש לו משמעות הרבה הרבה יותר עמוקה מאשר כל עושר חיצוני'. הבא דוגמאות לכך מניסיוןך אתה.

ה. גשה פוטוואה ממשיך ואומר ש'אין טעם להיות שקועים בהשגת עושר חיצוני והתפתחות חיצונית אלא יש לשים את כל האנרגיה שלנו ולהסתמך באופן כנה על מדריך רוחני בעל הכישורים הנכונים'. התבונן בחיך וראה: איזה חלק מהם מושקע בכיוון רוחני ואיזה "מבזבז" אנרגיה בהשגת דברים חיצוניים? האם יש משהו שהיית רוצה לשנות?

14. לפי ג'ה צונגקפה, מה הדבר שהמדריך הרוחני שלנו יעריך ביותר, ומדוע?

גורו יוגה, שעור 14, שעורי בית, המשך

15. כדי להגיע להארה חיוני לצבור חסד רב ולטהר קארמה שלילית. איך זה קשור למורה הרוחני?

16. בהקשר זה של צבירת חסד רב וטיהור התודעה, מורה הלב שלנו עולה על כל הבודות וכל הישויות הקדושות. הסבר מדוע?

17. הבא את הסיפור של סאדהפרארודיטה, הבודהיסטווה הבוכה, שממחיש לנו את החשיבות של מורה רוחני אישי.

18. בתפילה ללאמה אנו מבקשים "לו יסור מליבי הספק בתורה" למה יש בכך צורך? כיצד ניתן לדעת שעדיין יש לנו ספקות בדרך?

19. בשלב האחרון במדיטציה שלנו אנחנו עושים את ההדמייה עם מנג'ושרי. תאר הדמייה זו, את דמותו של מנג'ושרי, ומה הוא מחזיק בידיו.

משימת מדיטציה: מידי יום בצע את המדיטציה הבאה:

- ראו לפניכם את הדמות של הלאמה. ראו אותה במלוא הדרה, במלוא עוצמתה ובמלוא קדושתה. בואו אליהם בענווה, בשפל רוח. ומעומק ליבכם בקשו מהם עזרה. בקשו שידריכו אתכם לטהר את מה שאתם צריכים לטהר. ולהבין את מה שאתם צריכים להבין. ולפתח את מה שאתם צריכים לפתח. כדי שאתם לא תצטרכו לסבול יותר ואף אחד אחר לא יצטרך יותר לסבול.
 - פיתחו את ליבכם אליהם, ובקשו מהם את ברכתם ואת עזרתם. ראו את האהבה הגדולה בעיניהם. את הנכונות העצומה שלהם להביא אתכם למקומם. ובמדיטציה הזו הם נשאים יושבים לפניכם והם שולחים כפיל שלהם, כפיל קטן, כפיל קטנטן שבא ויושב על קודקודכם. ככה שהם גם לפניכם וגם מעליכם.
 - וכל האי טוהר שלכם, כל הקארמה השלילית, כל הנגעים הרוחניים כל הבורות, כל המכשולים לחוכמה. כל אלה אתם מדמים עכשיו כחומר שחור בתוך גופכם. ומבקשים מהלאמה שיעזור לכם להיפטר מכל זה. להיפטר מסמסרה.
 - עשו כעת את כל שלבי הטיהור של *Ma Dak Tru*.
 - כעת פנו אליהם ובקשו שיתנו לכם את כל ההשגים. השגים זמניים, ארציים והשגים אולטימטיביים של הארה מלאה של הבודהה. שיעזרו לכם לסלק כל דעה שגויה. כל השקפה לא נכונה. כל ספק מליבכם. כל אחיזה בעצמי, כל הוקרה עצמית. כל מכשול שמונע מכם את האושר הנכסף של הבודהה.
 - והלאמה מצייף אתכם באור זהוב. אור רווי אהבה וחמלה וחוכמה. וכל טיפה היא כדור שמכיל את מנג'ושרי, האל של החוכמה. גופו זהוב-כתום. הוא מחזיק את הספר ואת החרב האפופה להבות. ובכוח העצום של חוכמתו הוא מסלק כל חשיכה מגופכם, מכל פינה בגופכם. כל ספק מסולק. כל שריד של כל סבל מסולק. כל כאב. כל מחלה. כל פקפוק.
 - והעונג הולך וגובר ומתפשט לכל תא בגופכם. והכל טובל בעדנה. הכל טובל במיזוג של ריקות ועדנה. האושר המדהים והנשגב של הבודהה.
 - האושר המדהים והנשגב של הבודהה. כל האיכויות שלהם באו אליכם. בגלל הכוח של האמונה שלכם בהם, והתרגול הטהור שלכם. בגלל שפתחתם את ליבכם אליהם ונתתם להם לבוא. ובגלל אהבתכם לכל הברואים והמוטיבציה הטהורה שלכם שאיפשרו לכל זה לקרות.
 - כעת הודו ללאמה על הנתנה האין סופית שלהם. ועל המסירות שלהם אליכם, והביאו אותם אל תוך ליבכם. הם באים ושוכנים בליבכם. ואתם שולחים את האור לכל היצורים.
- * לאורך שלבי המדיטציה המשיכו באמירת המנטרה ועשו לפחות מאלה אחת תוך שילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שנו את הבית שלישי מהסוף בתפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה".

במרוצת כל חיי לוי יופיע צונגקאפה,
ויהיה לי למדריך בדרך הגדולה,
גולת הכותרת של תורות המנצחים.
מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה

שיעורי בית, שיעור 15 :

1. תאר את השימוש במאלה במהלך ריטריט ארוך.

2. כיצד להתייחס לתחושות פיזיות ומנטאליות שעולות במהלך התרגול ?

3. כיצד לשלב את התרגול של גורו יוגה במהלך התרגול היומי, ומשימות מדיטציה נוספות?

4. כמעט כל מתרגל חווה תקופות של משבר במהלך הריטריט. על מה חשוב להקפיד בזמן קשה זה ומדוע?
תאר מה ניתן לעשות כדי להתגבר על המצב.

גורו יוגה, שיעור 15, שיעורי בית, המשך

5. חשוב לצאת בהדרגה מריטריט, כדי למנוע זעזועים מיותרים ולשמר את ההשפעה של הריטריט. כיצד ניתן לעשות זאת? מנה כמה דרכים.
6. השקט, המדיטציה והתכנים הקדושים מביאים למיינד צלול שקשה להשיג מחוץ לריטריט. תאר כיצד ניתן לנצל צלילות זו בטרם יציאתנו מהריטריט. מנה סוגים של רשימות שרצוי לעשות בטרם היציאה מריטריט.
7. כחלק מההכנות ליציאה מריטריט אנו מסתכלים על לוח הזמנים היומי שלנו שלאחר הריטריט. התבונן בלו"ז היומי שלך, ומנה כמה דברים שתוכל לשנות בו כבר עכשיו על מנת לאפשר תמיכה גדולה יותר בתרגולך.
8. המורים שלנו מייעצים לנו להקדיש את הזמן הכי טוב במשך היום, שבו דעתנו בהירה וערנית, למדיטציה שלנו. התבונן וראה מהו זמן זה בשבילך, ומנה כמה דברים שיכולים לעזור לך לפנות זמן הזה למדיטציה היומית שלך.

גורו יוגה, שיעור 15, שיעורי בית, המשך

9. אנו נרתמים לדרך הרוחנית בחזרות מאמץ גדולה. אך כדי שלא "נשרף" בדרך, חשוב להכניס ללוח הזמנים זמן מתוכנן להנפש. תאר/י כיצד את/ה מיישם שני אספקטים אלו בחייך, ובדקו האם יש מקום לשיפור באספקטים חשובים אלו.

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה המלאה, התחל בטיהור הקארמות השליליות (*ma dak tru*) ולאחר מכן את התרגול של סילוק האי ידיעה (*mi she sel*).

* לאורך כל שלבי המדיטציה המשיכו באמירת המנטרה ונסו לעשות מאלה שלמה (108 מנטרות) תוך שילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שגן את הבית הלפני אחרון של התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה".

במרוצת כל חיי מי ייתן ולעולם
לא אחייה בנפרד ממורים מושלמים,
וכן שאזכה לעולם לא לחדול
באורה המזהיר של הדהרמה לטבול.



	שם
	תאריך
	ציון

גורו יוגה שיעורי בית, שיעור 16 :

1. התרגול של גורו יוגה יכול להצליח רק אם מיישמים במקביל את ארבעת כוחות הטיהור. תאר והסבר כיצד משתלבים ארבעת כוחות הטיהור בתרגול זה.

2. מיהו ששומר על הזרעים הקארמיים שלנו ועל קצב הבשלתם, ומה קורה להם עם מותנו?

3. האם טקסי ההגנה למיניהם מפני רוחות מזיקות וכו' מניחים שהרוחות הללו קיימות מחוץ לנו? קיימות קיום עצמאי?

גורו יוגה, שעור 16, שעורי בית, המשך

4. בתפילתנו אנו מבקשים מן הלאמה מיומנויות להיות מורים טובים לתלמידינו, בהווה או בעתיד, ולהיות מסוגלים לקדםם. אלא שלא כל התלמידים כנים בגישתם לדהרמה. כיצד יש להתייחס לשאלות שאינן כנות, ומה ניתן לעשות כדי בכל זאת לקרב אנשים אלו לדהרמה?

5. תאר כיצד

א. לחלק את ההדמיות השונות של התרגול הזה בימים שונים של המדיטציה.

ב. לצרף כמה הדמיות באותה ישיבה.

6. אפשר למדוט על כמה נושאים שונים באותה המדיטציה.

א. עם איזה נושא מומלץ תמיד להתחיל את המדיטציה, ומדוע?

ב. כיצד לשלב בין המדיטציה הראשית שלנו ובין נושאים מתחלפים?

ג. כיצד יש לנהוג כדי להפיק את המירב מן המדיטציה ולהבטיח שתהיה אפקטיבית לאורך זמן?

ד. מתי הגיע הזמן לשנות את נושא המדיטציה הראשית?

גורו יוגה, שיעור 16, שיעורי בית, המשך

7. מדוע אנו מדמים את הלאמה במדיטציה כנער/ה בני שש עשרה?

8. כיצד נבדיל בין מיינד שקט ששרוי במדיטציה טובה ומועילה, לבין מיינד שקט ונעים שצלל ושאין בו ריכוז, ולכן המדיטציה אינה מועילה?

9. כיצד יכול התרגול של מדיטציה על הכרית לעזור לכל הברואים?

10. כיצד לנהוג אם מופיע אורח בלתי צפוי בתחומי הריטריט שלנו?

11. כאשר מופיע אדם בלתי רצוי או אדם סובל בחיינו, איננו יכולים לשנות את המצב ברגע ההווה. מדוע זה כך? כיצד אם כך נוכל "להעלים" אנשים בלתי רצויים או אנשים סובלים מחיינו?

12. אנו צוברים עבירות רבות מדי יום, משום שאנו עדיין שרויים בבורות. מי שרציני בדרכו הרוחנית, חייב לפעול כדי למנוע את התעצמות הקארמות האלו. תאר כיצד ניתן לעשות זאת באמצעות התרגול שלנו.

גורו יוגה, שעור 16, שעורי בית, המשך

13. "כשמתחילים להיכנס לדהרמה, נעלמת השאלה האם ללכת לטיול לחוץ לארץ או לבוא לריטריט. ובמקום זה מתחילות שאלות של איזה דהרמה לעשות קודם, האם ללכת לריטריט שלי או קודם ללמד? האם קודם לתרגם או קודם ללמד?" בחן את סדר העדיפויות והקונפליקטים שאתה פוגש בחיך, ובחן האם יש מקום לשינוי שיקדם אותך בדרך.

14. הקארמה של לפגוש אנשים חולים זה בגלל שלא טיפלתי בחולים בעבר. כיצד מסתדרת טענה זו עם העובדה שרופא שמטפל בחולים כל הזמן רואה חולים? ספר את סיפורו של מאסטר שנטידווה בהקשר זה.

15. ניתן להגיד את המיקצמות גם במשך היום כשאנחנו לא במדיטציה. מה היתרון בלעשות זאת? במה זה נבדל ממדיטציה על הכרית?

משימת מדיטציה: מדי יום, התמקד באחת מן השלמויות ובצע את המדיטציה המלאה, התחל בטיהור הקארמות השליליות (*ma dak tru*) ולאחר מכן את התרגול של סילוק האי ידיעה (*mi she sel*).

* לאורך כל שלבי המדיטציה המשיכו באמירת המנטרה ונסו לעשות מאלה שלמה (108 מנטרות) תוך שילוב עם ההדמיה.

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

משימת שינון: שגן את הבית האחרון של התפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה".

מי ייתן ואזכה, בכל שלב ורמה,
כל סגולה נעלה לפתח עד תום
ובכך אהפוך בעצמי במהרה
ואזכה להיות זו שנושאת יהלום.