



תובנות של הדרך 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 1

1. תן את המונח הטיבטי שמתייחס לקשר הנאות עם הלאמה, והסבר את משמעות המילים המרכיבות את המונח ואת המונח כולו.

2. הלאמה מתואר בכתבים כ"שורש הדרך". הסבר את המטפורה שאליה מרמז ביטוי זה והסבר מדוע משתמשים בה.

3. הסבר את החשיבות הרבה של מדיטציה אנליטית על הנושא של התמסרות ללאמה; מה היתרונות שמצפים לנו אם נבצע מדיטציה זו היטב, ומהי הסכנה הגדולה אם לא נעשה זאת.

תובנות של הדרך 2, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

4. נאמר שהתרגול של טנטרה מהמחלקה הגבוהה ביותר מאפשר להשיג הארה אפילו תוך מהלך חיים אחד. רשום מהו המרכיב שמאפשר זאת, וכיצד עלינו להתייחס למרכיב זה?

5. מהו היתרון הראשון והחשוב של תרגול נאות עם הלאמה? רשום את שני חלקיו.

6. פבונגקה רינפוצ'ה מזכיר שני תנאים, אשר אם מתקיימים, השגת הארה היא קלה כמו אפיית עוגה. רשום מהם שני תנאים אלו, ובדוק האם וכיצד הם חלים עליך?

7. מהו המחיר של כרטיס לגן עדן, על פי החכם הגדול Pa Dampa Sangye (שחי בערך בשנת 1100)? כמה זמן יארך המסע, על פי Sakyā Pandita הגדול (שחי בשנים 1182-1251)?

8. בלימוד על הלאמה מוזכרת האפשרות של השגת הארה "כהרף עין". הסבר את כוונתו של ביטוי זה, והבא דוגמאות מסוטרה וטנטרה הממחישות זאת.

9. בספרו "מתנת השחרור", פבונגקה רינפוצ'ה מביא מטפורה מן הכתב הסודי של ארייה נגרג'ונה בשם "חמשת השלבים", שקושרת את התוצאה של הארה ליחסנו למורה שלנו. תאר את המטפורה והסבר את משמעותה.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות, מדי יום, בצעו מדיטציה אנליטית על האופן שבו ביצוע מושלם של הנחיות הלאמה שלנו מקרב אותנו להארה. כמו כן התבוננו לבחון את התייחסותכם אתם, האם אתם מקיימים כלל זה, ואם לא – מה תוכלו לשנות כדי שתוכלו גם אתם להמריא.

משימת פולמוס: על חשיבות הלאמה בדרכנו להארה, ועל היתרונות של ביצוע מושלם של הנחיות הלאמה.



תובנות של הדרך 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 2

1. לאמה אטישה אמר ש'אפילו אם אדם מסוגל לזכור בעל פה את כל הכתבים שב"שלושת הסלים"¹, ויודע את כל הדהרמה, ללא הנחיה של הלאמה שלו יהיה תמיד פער בינו ובין הדהרמה שהוא מתרגל'. כתבי המהיינה מתארים פער זה בתור "ברכת הלאמה שלנו". הסבר את טיבה של ברכה זו, במה היא תלויה, וכיצד היא מגינה עלינו.

2. יש אנשים במערב הטוענים שהמסירות ללאמה היא עניין תרבותי בלבד, שאינו מתאים לאנשי המערב. לעומתם טוענים גדולי חכמי הדהרמה ש'על מנת להשיג הארה אין דבר חשוב יותר מן הלאמה.², תן כמה נימוקים לאמירה זו ודומות לה, והסבר מהן הנקודות העיקריות שאותן מחמיצים אלו שאינם מבינים את חשיבות הלאמה בדרך.

¹ זוהי הטריפיטקה, אוסף כל הסותרות, הווינאיה והאבהידהרמה.

² אמירה זו מיוחסת לגשה פוטווה, מגדולי המורים בזרם הקדמפה בטיבט, בתחילת האלף השני לספירה.

3. נאמר שבדרכנו להארה יש חשיבות עליונה להתמסרות ללאמה, וחשוב לא פחות שהתמסרות זו תהיה כנה ומעומק הלב. הסבר כיצד נוכל לפתח התמסרות מעין זו, ואת האופן שבו היא תאפשר לנו להפוך, בסופו של דבר, לישות המסוגלת להושיע את כל הברואים מסבלם ולהביאם לכל אושר שיש.

4. סאקיייה פנדיטה קונגה גיילצן (1182 – 1251) משבח את "דרך הלאמה" כדרך העולה לאין שיעור על כל תרגול אחר מבחינת כוחה להביאנו להארה. צטט את דבריו, הסבר מהי "דרך הלאמה", וציין את העצה החשובה והחומלת שהוא נותן לנו, המתרגלים, בסיום דבריו.

5. רשום מספר אופנים שבהם תוכל ליישם את עצותיהם של חכמי "דרך הלאמה" בשרתך את המורה שלך, במחשבה ובמעשה. מה הדבר החשוב ביותר לזכור בשעה שאנו משרתים את המורה שלנו?

6. מהי הקביעה המפורסמת שנאמרה על ידי גשה טולונגפה, מתקופת הקדמפה בטיבט, אודות הברכה של שירות למורה שלך? תאר בקיצור את נסיבות המקרה, והתייחס לקביעה זו.

7. בכתב הסודי "שיר היהלום", נאמר ש "יותר טוב להגיש מנחה לנקבובית אחת בעורו של הלאמה שלנו מאשר לכל הבודהות שיש בנמצא, בעבר, בהווה ובעתיד." הסבר כיצד מבאר פבונגקה רינפוצ'ה את משמעות הביטוי "נקבובית אחת בעורו של הלאמה שלנו", הסבר מדוע קביעה זו נכונה, וציין כיצד היא ישימה במקרה של המורה שלך?

8. כאשר אנו משרתים את הלאמה שלנו באופן אישי, יש לנו גם ההזדמנות לראותם נהנים מנתינתנו. הסבר מדוע אספקט זה של השירות חשוב כל כך בדרכנו הרוחנית, ומדוע חשוב שננסה ככל יכולתנו להנעים ללאמה שלנו?

תובנות של הדרך 2, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

9. חיבורים טנטריים שונים מציינים ש

- 'מזלם הטוב של תלמידים שמתאפשר להם לשרת היטב את מוריהם עולה על זה של כל שאר האנשים.'
 - ש 'כל משאלת ליבם של תלמידים שכאלו תתגשם.'
 - וגם ש 'זוהי הדרך המאושרת ביותר לחיות בה את חיינו'.
- הסבר מדוע הם טוענים את שהם טוענים, ורשום את מחשבותיך בנוגע להן.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות, מדי יום, בצעו מדיטציה אנליטית על החשיבות של מתן כבוד ושירות ללאמה שלנו, כיצד אלו מקרבים אותנו להארה, וכיצד תוכלו ליישם זאת בתרגולכם אתם.

משימת פולמוס: לפחות 30 דקות בשבוע, על החשיבות של מתן כבוד ושירות ללאמה בדרכנו להארה, על האופן שבו אלו מקרבים אותנו להארה, ומדוע נטען בכתבים שזו הדרך המהירה ביותר להארה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.

תובנות של הדרך 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3

1. מהי הדרך הטובה ביותר לתלמיד לקבל את ברכת הלאמה? מה נחוץ כדי להצליח בדרך זו, וכיצד זה עובד?
2. ג'ה צונגקאפה בילה חלק גדול מזמנו בתחינה ללאמה שלו, מנג'ושרי. בשלב מסוים גם קיבל עצה ממנג'ושרי כיצד יוכל להבשיל את תודעתו להשיג תובנות של הדרך. פרט את עצתו של מנג'ושרי, ואת המסקנה שעלינו להסיק ממנה.
3. היתרון המסורתי השני של יחס נאות ללאמה שלנו הוא שעל ידי כך אנו מנעימים לכל הבודות שיש בנמצא. מדוע זה כך, בהתאם ללאם רים הנודע *תמצית הנקטר*?

תובנות של הדרך 2, שיעור 3, שיעורי בית, המשך

4. ציטוט חשוב מתוך מילתו של הקול הרך – חיבור של הדלאי לאמה החמישי – מסביר מדוע, אם איננו מתייחסים כיאות למורה, אין שום טעם במתן מנחות רבות לכל הבודהות.

5. פבונגקה רינפוצ'ה מציין הבדל מיוחד ונפלא שקיים בין הגשת מנחה לישויות המוארות באופן כללי לבין הגשת מנחה למורה שלנו. הסבר.

6. היתרון המסורתי השלישי של התייחסות נאותה ללאמה שלנו הוא שאנו אוטומטית מוגנים מכוחות שליליים למיניהם ומבעיות. תן מספר דוגמאות לכוחות השליליים שעליהם מדובר. האם כוחות כאלו אכן קיימים בעולמנו?

תובנות של הדרך 2, שיעור 3, שיעורי בית, המשך

7. כיצד מסבירות הסותרות את ההגנה שעליה מדובר ביתרון השלישי?

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות, מדי יום, בצעו מדיטציה אנליטית על היתרון השני והשלישי של המסירות ללאמה שלנו: על האופן שבו, אם היא נעשית היטב, היא משמחת את לב כל הבודהות, וכיצד היא מגינה עלינו מפני כוחות שליליים. הרהרו גם בחשיבות הרבה של יתרונות אלו בדרככם, וכיצד ספציפית תוכלו אתם עצמכם ליהנות מיתרונות אלו.

משימת פולמוס: לפחות 30 דקות בשבוע, על האופן שבו המסירות ללאמה משמחת את לב כל הבודהות ומגינה עליכם מהשפעות רעות למיניהן.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



תובנות של הדרך 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 4

1. מורים במערב נוטים לדחות את הלימוד על המסירות ללאמה לשלב מאוחר יותר בלימוד, אך ג'ה צונגקאפה בחר לשים שלב זה בראש סדר העדיפויות בלימוד הלאם רים שלו. הסבר את הברכה הגדולה של מתן לימוד זה מייד בהתחלה, ומנה את חלקיו השונים.

2. נאמר שאם אנו מוצאים מורה רוחני ומתייחסים אליהם כראוי, באופן אוטומטי נהייה מוגנים מכוחות שליליים ובעיות, והנגעים השונים וההתנהגויות השליליות שלנו ידעכו מעצמם. מדוע זה קורה, על פי הסוטרות?

3. בסוטר "מערכ הקנים" הבודהה אומר

"אדם שהולך בעקבות הידיד הטוב לא יהיה נשלט על ידי קארמה ותודעה פרועה.
הבודהיסטות שחיים בקרבת המורה לא יהיו מובסים על ידי הקארמה והנגעים הרוחניים.
בזכות כוחו של המורה הם לא יהיו מובסים על ידי שדים.
כל סגולות הבודהיסטוה יעלו וישגשגו עבור הבודהיסטוה המסתמכים על הבסיס של המורה.
ועל כן חשוב שישתמכו על הבסיס של המורה!"

הסבר מה פירוש "להסתמך על הבסיס של המורה", ותאר את הסיבה שהבודהה נותן בסוטר להמלצתו זו?

4. כאשר אנו נמצאים עם מורה כל הזמן אנו נוטים "להתרגל אליהם" ולעיתים מפסיקים להבחין בנס המתרחש בחיינו. פבונגקה רינפוצ'ה בספרו "מתנת השחרור" מדגיש את החשיבות של מתן הכבוד הרב ביותר למורה האישי שלנו. הסבר את עמדתו.

5. בדרכנו להארה אנו זקוקים לחסד עצום. בחמלתו הרבה, הבודהה איתר שתי קבוצות של מעשים שצוברות עבורנו את החסד המרבי בזמן החיים הקצר שלנו. פרט מהן שתי קבוצות אלו, והסבר מדוע מעשים אלו נושאים עימם קארמה כל כך מדהימה.

6. פבונגקה רינפוצ'ה מספר כמה סיפורים על תלמידים ששירתו את מוריהם בצורה יוצאת דופן, וכתוצאה מכך הגיעו לרמות גבוהות של תובנה ונהפכו למורים מפורסמים בזכות עצמם. מהם שני הזרעים הספציפיים שתלמידים אלו זרעו?

7. לאמה זופה אומר:

כאשר מתייבשים מימי ההתמסרות ללאמה שלנו, התודעה נהיית קשה כמו אבן; התרגול נהייה מילים בלבד, והמדיטציה אינה נוגעת בליבנו ואינה אפקטיבית להתמרת תודעתנו.

תאר כמה סימנים המעידים על קבלת ברכת הלאמה בעקבות התמסרותנו ושירותנו.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות, מדי יום, בצעו מדיטציה אנליטית על היתרון הרביעי והחמישי של המסירות ללאמה שלנו: על האופן שבו, אם היא נעשית היטב, כל הנגעים הרוחניים וההשקפות השגויות שלנו הולכים ופוחתים, וכל התובנות שלנו של השלבים והרמות השונות הולכים ומתעצמים. הרהרו גם בחשיבות הרבה של יתרונות אלו בדרככם, וכיצד ספציפית תוכלו אתם עצמכם ליהנות מיתרונות אלו.

משימת פולמוס: לפחות 30 דקות בשבוע, על האופן שבו המסירות ללאמה פועלת לחסל את הנגעים הרוחניים שלנו ומזרזת את השגת התובנות של הדרך.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



תובנות של הדרך 2

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 5

1. מהו הזרע הקארמי החשוב ביותר שאנו שותלים על ידי השירות המסור למורה, ואשר בניגוד לדברים אחרים ממשיך איתנו גם לאחר סיומם של חיים אלו?
2. לפי הלימוד שלנו, כבר היו לנו מורים רבים לדהרמה בדרכנו, ובכל זאת לא הצלחנו להשלימה. מהי הסיבה העיקרית לכך, על פי הכתבים?
3. כיצד נוכל לגרום לכך שהמורה שלנו יופיע בדמות מלאך?
4. מהו היתרון השביעי של התייחסות נאותה ללאמה? כיצד הוא נגרם?

5. מתרגלים רבים בעבר התייחסו לנושא של קבלת נזיפות וגערות מן הלאמה שאותו הם שרתו, וראו באלו צורה עוצמתית ביותר של ברכה וטיהור, התייחסות העלולה להישמע מוזרה לאוזני אדם רגיל. תאר כמה מקרים בולטים בספרות, הסבר מדוע המורים לפעמים מתנהגים באופן זה, ותן את ההסבר הקארמי לברכה ולטיהור.

6. מהו היתרון השמיני והאולטימטיבי ליחס הנאות ללאמה ומילוי מדויק של כל הנחיותיו?

7. בלאם רים "מקור כל חסדי" הלאמה מתואר כ "מקור כל חסדי וכל ברכתי, כל סגולה וכל תובנה". רשום כמה אופנים חשובים שבהם הלאמה מברך אותנו ומהווה מקור לכל סגולה ולכל תובנה.

8. נאמר שעל ידי שמירה של יחס נאות ללאמה נוכל ראשית להימנע ממצב של "היעדר הזדמנות", ובסופו של דבר להשיג מצב של "טוב וודאי". הסבר למה הכוונה.

9. הבא כמה דוגמאות בולטות מן העבר הממחישות כיצד השירות המסור ללאמה סולל את הדרך להגשמת משאלת ליבנו להיות לברכה לכל היצורים.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות, מדי יום, בצעו מדיטציה אנליטית על שלושת היתרונות האחרונים של התייחסות נאותה ללאמה, כפי שתוארתם בתשובותיכם לשאלות 1, 4 ו-6. כמו כן התבוננו לבחון את התייחסותכם אתם ללאמה, לאור התשובות לשאלות 2, 3 ו-5, ומה עליכם לעשות כדי להביא אותה לשלמות.

משימת פולמוס: על שלושת היתרונות האחרונים של התייחסות הנאותה ללאמה.

בבקשה ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס.