



## תובנות של הדרך 2

שם  תאריך  ציון

### שיעור 6

#### חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה

1. נאמר שהתנהגות שהיא מנוגדת לכללי השירות הנאות ללאמה היא השורש של כל מכשול: החל מחוסר יכולת למצוא אושר והצלחה בחיינו וכלה בכך שלא נשיג הארה. מנה שתי סיבות לחשובות לשגיאות אלו בהתנהגותנו.

2. מדוע חשוב כל כך להכיר את הלימוד השלם על ההתמסרות ללאמה?

3. מדוע לא די להסתפק בלימוד על המעלות של יחס נאות ללאמה, וחשוב גם להכיר את הלימוד על הנזקים כתוצאה משגיאות בהתמסרות ללאמה?

4. מהו המימוש של ההתמסרות ללאמה, ומדוע כל כך חשוב לממש תובנה זו?

5. רשום ותאר בקצרה את הנזק הראשון מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה. מהן שתי הצורות העיקריות שבהן מופיע נזק זה, וכיצד נוכל למנוען?

6. מיהו הלאמה שכלפיו אנו עלולים לצבור את הנזק הנ"ל?

7. רשום ותאר בקצרה את הנזק השני, שבא מכעס כלפי הלאמה.

*משימת מדיטציה 1:* במשך 20 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על הנזק הראשון והשני של התייחסות בלתי נאותה ללאמה. כמו כן התבוננו לבחון את התייחסותכם אתם ללאמה, ומה תוכלו לעשות כדי למנוע נזקים אלו.

*משימת פולמוס:* על הנזקים הראשון והשני שבהתייחסות בלתי נאותה ללאמה.

### חלק ב': על חשיבות הפיתוח של אמונה בלאמה

8. מהן שתי החלוקות העיקריות של התייחסות נאותה ללאמה במחשבה?
9. מדוע חשוב לאמן את עצמנו לראות בלאמה בודהה?
10. מהם שלושת החלקים באימון לראות את הלאמה כבודהה?
11. הכתבים משתמשים במטפורות שונות לתאר את חשיבותה המכרעת של האמונה בלאמה. תאר את המטפורה של העץ, של הזרע השרוף ושל האם בהקשר זה.
12. המסירות ללאמה מושווית ללחלוחית ה"מרטיבה" את תרגולנו. הסבר השוואה זו, מה קורה כאשר לחלוחית זו נעלמת, וכיצד נוכל להיווכח בדברים אלו בעצמנו.

13. תאר את מעלותיה של האמונה כפי שאלו מתוארות בכתב "זרקור על שלושת היהלומים".

14. נאמר שמי שיש לו אמונה בלאמה הוא בר מזל רב. כיצד מתארים הכתבים את מזלו הרב? וכיצד מתאר גשה טולונגפה את הברכות שאדם זה מקבל?

15. תאר את עצתו של גיילוה וונספה בדבר החשיבות של התמקדות במעלותיו הטובות של הלאמה שלנו, ואת עצתו ליצור התחייבות אישית לפיתוח האמונה בלאמה.

משימת מדיטציה 2: במשך 20 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על החשיבות והברכה של פיתוח האמונה בלאמה, והחשיבות של התמקדות במעלותיהם, כתרגול יומי.

משימת פולמוס: על הברכות של פיתוח האמונה בלאמה, וההתמקדות במעלותיהם.

בזמן הסמסטר אפשר לעשות את משימות המדיטציה לסירוגין.



## תובנות של הדרך 2

שיעורי בית, שיעור 7

שם  תאריך  ציון

### חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה

1. רשום ותאר בקצרה את הנזק השלישי מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.
2. מה מהווה עבירה חמורה שכזו, וכיצד נוכל לטהרה?
3. רשום ותאר בקצרה את הנזק הרביעי שבא משגיאה חמורה ביחסנו ללאמה ושבירת הסמייה איתו.

תובנות של הדרך 2, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך

4. רשום ותאר בקצרה את הנזק החמישי שבא משגיאות חמורה ביחסינו עם הלאמה.

5. הכתבים מזהירים שהנזקים הנ"ל עלולים להיגרם לנו גם תוצאה מהתרועעות עם "ידידים רעים". הסבר מיהם "ידידים" אלו, ומדוע כה רב נזקים.

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על הנזק השלישי, הרביעי והחמישי של התייחסות בלתי נאותה ללאמה. כמו כן התבוננו לבדוק מה תוכלו לעשות כדי למנוע נזקים אלו.

משימת פולמוס: על הנזקים השלישי, הרביעי והחמישי שבהתייחסות בלתי נאותה ללאמה.

### **חלק ב': מדוע חשוב שנראה את הלאמה כבודהה**

6. מהי הסיבה העיקרית לכך שחשוב שנלמד לראות את הלאמה כבודהה?

7. גשה פוטוה אמר: "מידת ברכתו של הלאמה תלויה בכך, התלמיד, ולא בלאמה." הסבר את דבריו, ואת השלכותיהם

משימת מדיטציה 2: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על הסיבות העיקריות מדוע חשוב שנלמד לראות את הלאמה כבודהה.

משימת פולמוס: על הסיבות העיקריות מדוע חשוב שנלמד לראות את הלאמה כבודהה, ומדוע ברכת הלאמה תלויה בנו.

### חלק ג': כיצד לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה

8. רשום את ארבע הנקודות העיקריות שלאון נוכל לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה.

9. צטט את דבריו של פבונגקה רינפוצ'ה בדבר החשיבות של להוכיח לעצמנו שהלאמה שלנו הוא בודהה.

10. הבא לפחות ציטוט אחד מהטנטרה ואחד לפחות אחד מהסוטרות שבהם הבודהה מזהיר שבימים שיבואו הוא יופיע בדמות המורה שלנו.

משימת מדיטציה 3: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על הציטוטים שהובאו בשיעור זה כאסמכתא לכך שהלאמה שלנו הוא אכן בודהה.

משימת פולמוס: על הציטוטים שהובאו בשיעור זה כאסמכתא לכך שהלאמה שלנו הוא אכן בודהה.

בזמן הסמסטר אפשר לעשות את משימות המדיטציה והפולמוס לסירוגין.







## תובנות של הדרך 2

שיעורי בית, שיעור 8

שם  תאריך  ציון

### חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה - המשך

1. רשום ותאר בקצרה את הנזק השישי מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על הנזק השישי של התייחסות בלתי נאותה ללאמה. כמו כן התבוננו לבדוק מה תוכלו לעשות כדי למנוע נזק זה.

משימת פולמוס: על הנזק השישי שבהתייחסות בלתי נאותה ללאמה.

### חלק ב': מדוע אנו מסוגלים לראות את הלאמה כבודהה

2. מה לדברי פבונגקה רינפוצ'ה הוא המפתח החיוני להשגת הארה בחיים אלו? במי זה תלוי?

3. מהי הסיבה הבסיסית לכך שאנו אכן יכולים לראות את הלאמה כבודהה? מהי הברכה מראייה שכזו, ומה קורה אם איננו מצליחים לפתח אותה? תן מספר דוגמאות של תובנות המושגות באופן דומה להתמסרות ללאמה

תובנות של הדרך 2, שיעורי בית, שיעור 8, המשך

4. מהן שת הטכניקות שבהן עלינו להשתמש, לדברי ג'ה צונגקאפה, על מנת לאמן את עצמנו לראות את הלאמה שלנו כבודהה?

5. כיצד מתפקדת הטכניקה של התמקדות במעלות הטובות של הלאמה שלנו?

משימת מדיטציה 2: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על המעלות הטובות של הלאמה שלכם. משימת פולמוס: מדוע אנו יכולים לראות את הלאמה כבודהה.

### **חלק ג': כיצד לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה - המשך**

6. נאמר שהלאמה שלנו הוא מופע ספונטני של הלאמה האבסולוטי. הסבר למה הכוונה, מהו הלאמה האבסולוטי, ואת המטפורה שבה משתמשים בהקשר זה.

7. כיצד נקבעת הצורה שבה מופיע הלאמה בפנינו?

8. נאמר שאם נמשיך להתחקות אחר מקורם של הלאמות שלנו, נגלה שהם מופע של וג'רדהרה. מיהו וג'רדהרה, ומה זה אומר על טבעם האולטימטיבי של הלאמות שלנו?

9. נאמר שברגע שבו אנו מפתחים את האמונה שרואה את הלאמה כבודהה, הבודהה מופיע. הסבר את הלוגיקה שמאחורי טיעון זה.

10. כיצד משפיעה האמונה שלנו בלאמה על פעולותיהם כלפינו?

משימת מדיטציה 3: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על הנימוקים השונים לכך שהלאמה שלנו הוא המוציא לפועל של מעשיהם הקדושים של הבודהות ביחס אלינו.

משימת פולמוס: על נושא המדיטציה האנליטית שלעיל.

בזמן הסמסטר אפשר לעשות את משימות המדיטציה והפולמוס לסירוגין.





## תובנות של הדרך 2

### שיעורי בית, שיעור 9

שם  תאריך  ציון

#### חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה - המשך

1. בלימודנו אודות ההתמסרות ללאמה אנו לומדים את היתרונות שביחס נאות ללאמה, אך גם את הנזקים כתוצאה מיחס בלתי נאות ללאמה. הסבר מדוע חשוב ללמוד את שני צידי המטבע, ולא די בלימוד היתרונות בלבד.

2. רשום ותאר בקצרה את הנזק השביעי מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

3. נאמר שהנזק הוא חמור מאוד גם אם אנו מבליים זמן עם אנשים אחרים ששברו את הסמייה עם הלאמה שלהם. תאר את ההתנהגות שמובילה לנזק זה, וסכם את דבריהם של לאמות גבוהים בנושא זה.

4. רשום ותאר בקצרה את הנזק השמיני מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

5. נאמר שמעבר לחשיבות הרבה של ההתמסרות ללאמה, יש חשיבות רבה לאופן שבו אנו מתמסרים. הסבר למה הכוונה, הבא דוגמאות מן הספרות הטיבטית, וציין מסקנות המתבקשות מתובנות אלו.

6. נאמר שהבנה טובה של היתרונות והחסרונות קובעים את מידת הברכה שנפיק מן המסירות ללאמה. לסיכום חלק זה, הסבר: מדוע מושם דגש כה רב על התמסרות ללאמה?

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על הנזק השביעי והשמיני של התייחסות בלתי נאותה ללאמה, כיצד תוכל למנוע נזקים אלו.

משימת מדיטציה 2: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על החשיבות של הלימוד על היתרונות של יחס נאות ללאמה, על הנזקים מיחס בלתי נאות ללאמה.

משימת פולמוס: על הנזקים השביעי והשמיני שבהתייחסות בלתי נאותה ללאמה, ועל חשיבותו של לימוד זה על היתרונות של יחס נאות והנזקים של יחס בלתי נאות.

### **חלק ב': מדוע אנו מסוגלים לראות את הלאמה כבודהה - המשך**

7. כיצד נוכל לקבל השראה ואף להעמיק את מסירותנו לנוכח מגרעות כיכול שאנו תופסים אצל הלאמה?

תובנות של הדרך 2, שיעורי בית, שיעור 9, המשך

8. מהו הסימן שמסירתנו ללאמה הבשילה והכתה שורש איתן בליבנו?

משימת מדיטציה 3: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על האופן שבו הפגנת מגרעות אצל הלאמה שלנו יכולה לקדם אותנו בדרך ולהעמיק את מסירותנו ללאמה.

משימת פולמוס: על מגרעות כביכול שאנו תופסים אצל הלאמה, וכיצד נוכל להשתמש בהן למנף את תרגולנו ומסירותנו.

בזמן הסמסטר אפשר לעשות את משימות המדיטציה והפולמוס לסירוגין.







## תובנות של הדרך 2

שיעורי בית, שיעור 10

שם  תאריך  ציון

**חלק א': מדוע אנו מסוגלים לראות את הלאמה כבודהה - המשך**

1. ציטוט מתמצית הנקטאר אומר שאפילו אילו היו הבודהות מופיעים בפנינו במלוא הדרם, לא היינו מסוגלים לראותם בצורה טהורה, נקיים מכל פגם. מה הסיבה לזה? כיצד נוכל להגן על המסירות שלנו לנוכח מצב זה?

2. פבונגקה רינפוצ'ה מתאר תהליך הדרגתי שבו, בזכות ההתמסרות הנאותה שלנו ללאמה, מתפתחת הראייה הטהורה שלנו – של הלאמה אך גם של כל השאר. תאר תהליך זה, וכיצד הוא מושג.

3. נאמר שראייה של הלאמה כבודהה – דבר שבא מתודעתנו אנו - מגינה עלינו. הסבר כיצד זה קורה.

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על האופן שבו ראייה טהורה של הלאמה מגנה עלינו.

משימת פולמוס: על האופן שבו ראייה טהורה של הלאמה מגנה עלינו.

### חלק ב': כיצד לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה - המשך

4. מהו, לדברי ג'ה צונגקאפה, המעשה הנשגב ביותר של הבודהות כלפינו? וכיצד זה עוזר לנו לראות בלאמה בודהה?

5. ציין דרכים נוספות שבהן הלאמה שלנו מבצע עבורנו את מעשיהם של הבודהות שמובילים אותנו להארה, ואשר מוכיחות שהם חייבים להיות בודהות.

6. נסה להתחקות אחר ההיגיון ההפוך: מהן המסקנות האבסורדיות שמשמעות מההנחה שמעשיו של הלאמה שמלמד אותנו ומעניק לנו נדרים, חניכות וכו' אינם מעשיהם של הבודהות שמנחים אותנו להארה? הבא גם את המטפורה שבה משתמשים לתאר אבסורד זה.

7. תאר את המטפורות של הזכוכית המגדלת ושל חבל ההצלה כמשל לפעולת הלאמה שלנו.

משימת מדיטציה 2: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על האופן שבו פעולותיו של הלאמה מעידות על היותו בודהה.

משימת מדיטציה 2: במשך 15 דקות ביום, בצעו מדיטציה אנליטית על המטפורות של הזכוכית המגדלת וחבל ההצלה.

משימת פולמוס: מדוע פעולותיו של הלאמה מעידות על היותו בודהה, ועל האבסורד בהנחה שהוא לא בודהה. בזמן הסמסטר אפשר לעשות את משימות המדיטציה והפולמוס לסירוגין.