



תובנות של הדרך 2

שיעורי בית, שיעור 11

שם תאריך ציון

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

1. הבודהות והבודהיסטוות אינם מרפים לרגע מעשייתם למעננו, והם עושים זאת באמצעות הלאמה שלנו. תאר את הנימוקים לכך, המסתמכים על הרעיון שניתן על ידי תרגול לפתח את חמלתנו למידה שאין לה שיעור.

2. הבא נימוקים נוספים לכך, המסתמכים על סגולות נשגבות נוספות של הבודהות.

3. רשום ארבע סיבות מדוע הבודהה הוא אובייקט ראוי לקחת בו מקלט, והסבר כיצד אלו קשורות למסירותנו ללאמה שלנו.

4. כיצד נוכל לעזור לעצמנו לקלוט את התובנות הנ"ל ברובד עמוק יותר? ומה תהיה התוצאה בחיי היום-יום שלנו?

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על כך שהבודהה ממשיכים בכל עת בפעולתם למענך, בהיותם בעלי חמלה, ידע ויכולת מושלמים, וזאת באמצעות הלאמה שלנו. השתדל ליצור בליבך חוויה של תובנה: "הלאמה שלי הוא בודהה", חזור על מילים אלו מספר רב של פעמים, וכשהתנסות מופיעה – השאר מקובע עליה.

לחילופין, עשה מדיטציה זו בהסתמך על העובדה שהבודהה הם אובייקט המקלט האולטימטיבי עבורנו, והם באים אלינו באמצעות הלאמה.

משימת פולמוס 1: הבודהה פועלים בכל רגע ורגע למעננו באמצעות הלאמה שלנו.

חלק ב': פיתוח כבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדו עימנו

5. מנה את ארבע הקטגוריות של נימוקים בתרגול המדיטציה על חסדו של הלאמה עימנו.

6. בטקסט "המנחה ללאמה", הלאמה מתואר כ"מושיע בראשיתי של האיחוד המושלם". הסבר למה הכוונה, ומנה מספר מטפורות שבהן משתמשים שם לתאר את חסדו של הלאמה עימנו.

7. מהו חסדו של הלאמה עימנו, על פי התפילה המקוצרת של "קריאה ללאמה מרחוק"?

8. תאר את הנימוק העיקרי לכך שחסדו של הלאמה שלנו גדול מזה של כל הבודהות באופן כללי.

9. מדוע חסדו של הלאמה שלנו עולה אף על זה של בודהה שקיימוני? מנה קבוצות נוספות של חכמים גדולים שגם הן משחקות תפקיד בהסבר על חסדו העצום לאין שיעור של הלאמה שלנו עימנו.

10. מנה כמה מן הברכות העיקריות שבהן מזכה אותנו הלאמה שלנו.

11. במנחה ללאמה מוזכרים זמננו אלו כ "זמנים שבהם שקעה שמשו של הבודהה רב הסגולה". זהו נימוק נוסף להעצמת ההוקרה ללאמה שלנו. הסבר.

12. הסבר את הגורם הקארמי המעצים את אהבתנו והוקרתנו ללאמה האנושי שפגשנו, שהוא זה המאפשר את העברת הידע של הכוהות אלינו דרכו. הסבר.

משימת מדיטציה 2: הסתכל בציטוטים השונים במקראה של שיעור זה, ראה כיצד הם מתייחסים אליך באופן אישי, והשתמש בהם לסירוגין למדיטציה אנליטית על חסדו הרב של הלאמה עימך. כשמופיע רגש של כבוד עמוק והכרת תודה – הישאר מקובע עליו זמן רב ככל יכולתך.

משימת פולמוס 2: על הגורמים השונים שהוזכרו בשיעור זה שמעצימים בלבנו את הכרת התודה והכבוד ללאמה שלנו.



תובנות של הדרך 2

שיעורי בית, שיעור 12

שם תאריך ציון

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

1. פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שכל עוד אנו מרגישים הפרדה בין הלאמה שלנו והבודהה, התרגול שלנו אינו הופך לגורו יוגה. מה לדבריו עלינו לעשות כדי למנוע מכשול אדיר זה בדרכנו?

2. הלימוד שלנו מבהיר שאיננו יכולים להאמין למראה עינינו. הסבר למה הכוונה, ומדוע זהו נימוק חשוב ביותר בתפיסתנו את הלאמה שלנו.

3. מהו שגורם ללאמה שלנו להופיע כפי שהוא מופיע בפנינו?

4. הסבר כיצד משמש הלימוד על ארעיות רגעית והלימוד על התהוות מותנית והאופן שבו אנו תופסים את הדברים כדי לבער אי הבנות שיש לנו ביחס ללאמה שלנו.

5. תאר כמה מקרים המתוארים בספרות הבודהיסטית על חכמים גדולים שלא היו מסוגלים, בתחילת דרכם, לראות את מוריהם בראייה טהורה.

6. לאור כל ההסברים הנ"ל, תאר את גודל הנס בפגישתנו את הלאמה שלנו בדמותם האנושית.

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על הנימוקים השונים לכך שאיננו יכולים לשפוט מיהו הלאמה שלנו תוך הסתמכות על אופן הופעתם בפנינו. הרהר בנס של פגישת מורה בדמות אנושית. השתדל ליצור בליבך התנסות חווייתית, וכשהתנסות מופיעה – השאר מקובע עליה.

משימת פולמוס 1: איננו יכולים לשפוט מיהו הלאמה שלנו בהסתמך על מראה עינינו.

חלק ב': פיתוח כבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדו עימנו - המשך

7. לאמות רבים מדגישים עד כמה הלימוד של הלאמה יקר, ושאין ביכולתנו באמת לגמול על חסדם. מהו הנימוק העיקרי שלהם?

8. הבא כמה מטפורות שעוזרות לנו להעריך את גודל חסדו של הלאמה עימנו.

9. מנה מספר אופנים שבהם הלאמה מאפשר לנו להתמיר את עולמנו.

10. נאמר שהלאמה מעניק לנו 3 סוגים של חסד. רשום מהם, בדרך הסוטריית ובדרך הטנטרית.

11. מהי הברכה המיוחדת במפגש עם הלימוד היוצא דופן של ג'ה צונגקאפה?

12. את חסדו של הלאמה ניתן לתאר באמצעות רמות שונות של נדרים שהוא מעניק לנו. הסבר.

13. את חסדו של הלאמה ניתן לתאר באמצעות האפקט שלו על פעולות היום יום שלנו. הסבר.

משימת מדיטציה 1: במשך 15 דקות ביום, עשה מדיטציה אנליטית על חסדו של הלאמה עימנו, בלימוד של הדהרמה. כלול את האספקטים השונים שהוזכרו בשיעור זה, ונסה לפתח חוויה התנסותית של הכרת תודה ויראת כבוד. משהגעת לנקודה זו – התקבע עליה למשך מספר דקות.

משימת פולמוס 1: על חסדו של הלאמה עימנו עקב הוראת הדהרמה.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית, שיעור 13

שם תאריך ציון

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

1. הבא מספר דוגמאות מחיינו הממחישות שאיננו יכולים לסמוך על חושינו להחליט לגבי טבען של התופעות בחיינו, לא כל שכן לגבי פגמים כביכול שאנו רואים בלאמה שלנו.

2. נימוק נוסף קשור בעובדה שאנו נעדרי ידע-כול, ועל כן איננו יכולים לשפוט מיהו הזולת. הסבר נימוק זה, קשר אותו ללימוד של הבודהה בעניין זה, ולעובדה שהלאמה מופיע בפנינו בדמות אנושית.

3. בתרגולים שונים שלמדנו, אנו מזמינים אלינו את הבודהה או את שדה החסד ואז מתרגלים מולם. פאבונגקה רינפוצ'ה מסביר שאלמלא בורותנו, זה בעצם לא היה ממש נחוץ. הסבר את נימוקיו.

4. הסבר מדוע חשוב שנראה בלאמה ישות מוארת, מה עלינו לעשות כדי לראותם כך, והבא דוגמאות מחייו של הבודהה הממחישות נקודה זו.

5. מדוע הגיוני הביטוי "לאמה-בודהה" או לאמה מלאך? קשר זאת למושג של לאמה אבסולוטי, ולמטרה האולטימטיבית של תרגולנו.

תודעתנו אפופה בצעיפי בורות רבים

מדיטציה 1: מידי יום מדוט על המשמעות של הלאמה האבסולוטי שלנו, על הקשר שבינו לבין הלאמה שלנו ולכל הבודהות שיש בנמצא, ומכאן על החשיבות של להנעים ללאמה שלנו. כשעולה החוויה – התקבע עליה למשך זמן מה.

משימת פולמוס 1: על הקשר שבין הלאמה שלנו, הלאמה האבסולוטי, וכל הבודהות שיש בנמצא.

חלק ב': פיתוח כבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדו עימנו - המשך

6. נאמר שהדרך הטובה ביותר להתקדם בתרגולנו היא על ידי קבלת הברכה של הלאמה שלנו. הבא מספר דוגמאות לאופן שבו הלאמה מברך את זרם תודעתנו, וציין כיצד נדע שאכן קיבלנו את ברכתו?

7. דרך נוספת שבה הלאמה מעניק לנו השראה היא באמצעות מתנות ארציות. הסבר מדוע המורים עושים זאת, ורשום דוגמאות מחייך שבהן זה קרה.

8. נאמר שהבנה עמוקה של סוגי הסבל השונים בסמסרה היא חיונית כדי להבין את גודל חסדו של הלאמה עימנו, ולהעניק לתרגולנו את העומק הדרוש. מנה אופנים שונים שבהם הלאמה מציל אותנו מסבל נורא זה. צטט את הפסוק המתאים מן הטונדרוק המבטא את הרגש המלווה תובנה זו.

9. הצלחת הלימוד על חסדו של הלאמה עימנו נמדדת ביכולתנו להביא את הלאמה אל ליבנו, ומעניקה השראה, עומק ושמחה לתרגולנו. רשום את הפסוק מתוך הטונדרוק המבטא רגש זה.

מדיטציה 2: מידי יום בחר באחד מן הפסוקים מתוך המנחה ללאמה שבמקראה של שיעור זה, מדוט על תוכנו, ומשעולה הרגש – התקבע עליו למשך זמן מה.

משימת פולמוס 2: על הפסוק המסיים בחלק א' של הטונדרוק.