

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 1 :

1. כדי להפוך לפסנתרן טוב חייבים ללמוד עם מורה לפסנתר. על אחת כמה וכמה חייבים למצוא מורה רוחני מיומן כדי להגיע להארה. חשוב מאד למצאם, ויש לבדוק היטב היטב אותו או אותה. ציין עשר תכונות שמתוארות בכתבים שצריכות להיות למורה רוחני ראוי.

2. מנה את שתי הקבוצות של חמש תכונות, כפי שמונים ג'ה צונגקאפה ופאבונגקה רינפוצ'ה.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור I – המשך

3. חלק מן התכונות שלעיל מתייחסות לדברים על הלאמה שאין ביכולתנו לדעת, כמו עד כמה ההבנה שלו או שלה עמוקה לגבי הריקות. כיצד בכל זאת נוכל לבחון עד כמה הם מבינים ריקות.

4. מה צריך אדם לעשות על מנת למצוא לאמה מיומן?

5. משמצאנו מורה ראוי, עלינו ללמוד כיצד להתייחס אליהם בצורה נאותה ולמנוע צבירת קארמה שתיצור עבורנו מכשולים. ציין כמה מן המקורות שהוזכרו בלימוד על "זרעי לאמה טובים". ציין את שמם המלא של המחברים.

6. צטט מן הנאמר בכתבים הכחולים בהקשר של המורה הרוחני. רשום את שם המחבר ולאיזה מסורת הוא משתייך.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור I – המשך

7. ג'ה צונגאפה הגדול אומר שהמורה הרוחני הוא "המפתח היחיד להשיג את כל מבוקשנו". הבא ציטוט זה.

8. גם במסורות היוגה מדברים על החשיבות של המורה הרוחני, ציטט מן ההתה יוגה פרדיפיקה את הנאמר לגבי אותו האדם שקלט במלואה את פריה של יוגת המלך.

9. הבא ציטוטים מתוך הסוטר הקצרה של הפרז'נה פארמיטה (שלמות החוכמה) שנאמרו בהקשר של המדריך הרוחני.

10. התייחס לדבריו של לאמה זופה רינפוצ'ה והסבר:

א. כיצד ניתן להשיג תובנות עמוקות בדרכנו הרוחנית.

ב. מהו הדבר החשוב ביותר שקובע את המהירות שבה נגיע להארה.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור I – המשך

11. גשה מייקל רואץ' חי שנים רבות ביחד עם מורהו קן רינפוצ'ה באותו המנזר. צטט מדבריו לגבי

א. כיצד נדע עד כמה אנו קרובים לראות ריקות ישירות?

ב. האובייקט הכי חשוב בחייו של מתרגל רוחני, ומדוע?

12. מדוע עולה חסדו של המורה הרוחני שלנו על זה של כל הבודהות שיש בנמצא? ספר בהקשר זה את סיפורו של סאדהפראודיטה, הבודהיסטווה הבוכה.

13. מי היה קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תארצ'ין? הבא את מילותיו לגבי דבריו של הבודהה. מאיזה טקסט לקוחים דברים אלו של הבודהה?

משימת שינון: שנן את הציטוט של ג'ה צונגקאפה שמתחיל במילים: "יש מפתח יחיד..."

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 15 דקות על אחת מן המדיטציות הבאות:

א. האם באמת חשוב למצוא את מורה הלב? האם אפשר להסתדר בלעדיו באיזה שהוא שלב בדרך?

ב. אם יש לך מורה לב, בחן עד כמה אתה מסתמך עליו או עלייה? ואם אין לך מורה לב, בחן כמה אתה משקיע ומתאמץ על מנת למצוא אותו או אותה.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 2 :

1. בבודהיזם ישנו מושג הנקרא "ריקות"

א. הסבר למה הכוונה כשאומרים ריקות.

ב. תן דוגמא לריקות של תרגול יוגה ולריקות של הלאמה. איך אנו מוכיחים את ריקותם?

ג. מדוע חשוב להבין היטב ולעומק את ריקותו של הלאמה?

2. הלאמה אכן ריק או ריקה, ויחד עם זאת אני שומע דברי חוכמה ורואה את הלאמה כאדם קדוש.

א. מהיכן אם כן "מגיעות" איכויות אלו של הלאמה?

ב. האם יש לנו שליטה על מה שאנחנו שומעים מפי הלאמה? האם יש ביכולתנו להחליט לשמוע דברי חכמה מפי הלאמה שלי או מכל אדם אחר? תן הוכחה לתשובתך.

ג. מה גורם לנו להשליך דברי חוכמה שמקדמים אותנו בדרכנו הרוחנית, שעוזרים לנו ונותנים לנו כלים לחסל כל סבל ולהשיג את העונג העילאי של הבודהה?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 2 – המשך

3. תאר ופרט את המנגנון שנקרא "קארמה", כיצד הקארמה נצברת ואיך היא מבשילה – השתמש בדוגמת המטוסים.

4. מהי הצורה הגבוהה ביותר שקארמה טובה יכולה להבשיל עבורי? מדוע זוהי הצורה הגבוהה ביותר?

5. הסבר מה לבטח היית צריך לעשות בעבר על מנת שיכפה עליך לפגוש היום לאמה ולשמוע אותו או אותה מלמדים דברי חוכמה.

6. כל מה שאנחנו עושים מטביע רישום בתודעתנו וזורע קארמה. ככל שהרישומים חזקים יותר, הם יבשילו יותר מהר. מנה כמה דברים שעוזרים לקארמה להבשיל יותר מהר.

7. יש כמה סוגים או רמות שבהם אפשר לעזור לזולת. מנה אותן, ציין מהי הרמה הגבוהה ביותר, והסבר מדוע.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 2 – המשך

8. אחד הדברים שעוזרים להעצים את הקארמה הוא האובייקט שכלפיו אנו פועלים; ככל שהאובייקט כולל יותר יצורים כך הוא יותר חזק ולכן - כל הברואים הם האובייקט הכי חזק שיש.

א. תאר שתי דרכים שבהן נוכל לפעול למען כל הברואים.

ב. מדוע אם כן הלאמה שלנו נחשב לאובייקט הכי חזק?

9. מה זה אומר ש"הכל בזכות הלאמה"? האם ההתקדמות שלי בדרך הרוחנית נתונה לשיקול ולהחלטת הלאמה?

10. מדוע אנו אומרים ש"החסד הכי גדול שעשיתי מתגלם בדמות הלאמה"?

11. כשאנחנו מדברים על ישות מוארת, אין הכוונה דווקא לבודהה שאקיאמוני, אותו בודהה ההיסטורי שחי בהודו לפני 2500 שנה.

א. מדוע איננו רואים ברגע זה בודהות מסביבנו?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 2 – המשך

ב. כיצד ניתן אם כן, באמצעות הלוגיקה, לזהות ישות מוארת?

ג. איזו דמות אמורה ישות מוארת שכזו ללבוש ברמה הקונבנציונלית? התייחס לאספקטים כמו גיל, ארץ מוצא, וכו'

12. כל המורים הגדולים אומרים שהלאמה שלנו הוא בודהה, ואפילו הבודהה עצמו אמר שלאחר שהוא יעבור מן העולם הוא יופיע בדמות הלאמה שלנו.

א. אם הלאמה שלי היא בודהה, האם לא כולם אומרים לראות אותה כבודהה?

ב. אם הלאמה שלי כבר השיג את ההארה המלאה של הבודהה, מדוע אני רואה אותו או אותה עדיין מתרגלים את הדרך ויוצאים לריטרטים?

ג. ציין כמה דברים שהלאמה שלך עושה שמעוררים את חשדך שאלו הם דברים שישות מוארת עושה במיוחד עבורך כדי לעלות אותך על הדרך ולקדם אותך להארה שלך.

ד. אלו זרעים נזרעים בתודעתנו בשעה שאנחנו מתייחסים אל הלאמה שלנו כאל בודהה? מה תהיה התוצאה הקארמית של התייחסות כזו? ספר את סיפורו של דרומטונפה ומורהו לאמה אטישה בהקשר זה.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 2 – המשך

13. מה אומר לנו גשה צ'קוואה בהקשר של הסתמכות על מורה רוחני?

14. לפי דבריו של ג'ה צונגקפה בלאם רים הקצר, מה עלינו לעשות ביחסינו עם הלאמה? הבא את הציטטה.

15. גשה פוטאוה אומר שברגע שמצאנו מורה רוחני, הדרך להסתמך עליהם היא מאוד פשוטה. מה עלינו לעשות, על פי דבריו?

16. גשה מייקל אומר לנו שעלינו להתאמץ קשה ולמצוא את הלאמה שלנו. מה הוא ממליץ לנו לעשות לאחר שמצאנו את הלאמה? מה הוא מבטיח שיקרה אם נעשה זאת?

17. מדוע הלימוד על היחסים עם הלאמה הוא לימוד נדיר ובמיוחד במערב?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 2 – המשך

18. הכללים בלימוד של היחסים עם הלאמה נאמרו על ידי הבודהה, נאמרו על ידי מוריו של ג'ה צונגקאפה וכל מורה גדול שקם אי פעם התחנך לאורם של כללים אלו אצל מוריו הוא, במשך שנים רבות. למרות מסורת מפוארת זו, לימוד זה עלול לעורר התנגדות בלב התלמיד. מדוע?

19. בעת שאנו מקיימים את הכללים ביחסים עם הלאמה, זוהי גם הזדמנות טובה ללמד אחרים כיצד יש להתייחס ללאמה, ובכך לגרום להם לפתח אמונה וכבוד ללאמה שלך. על מה חשוב להקפיד **לא לעשות**? מהי אם כן הדרך הכי טובה ללמדם לאחרים?

משימת שינון: שנו את הציטטה מדבריו של ג'ה צונגקאפה בלאם רים הקצר

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 15 דקות על אחת מן המדיטציות הבאות:

א. בחן את ריקותו של הלאמה שלך, נסה לבחון מאיפה מגיעה החוכמה שאתה שומע בלימוד שלהם.

ב. אם יש לך מורה לב, בחן עד כמה אתה מתמסר ומסתמך על הלאמה שלך? ואם אין לך מורה לב בחן כמה אתה משקיע ומתאמץ על מנת למצוא מורה רוחני.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 3:

1. לאמות מופיעים בפנינו כבני אדם, ולבני אדם יש פגמים. הלימוד אומר שכשאנחנו מבחינים בפגמים אצל הלאמות, עלינו באופן מודע לא להתמקד בהם, שכן התמקדות כזו מחלישה מכוחם של המורים לעזור לנו, ועלולה לגרום לנו לאבדם.

א. האם פירושו של דבר שעלינו לשקר לעצמנו, ולהכחיש את שאנו רואים או חווים? ואם לא – כיצד ניישב הוראה זו עם הכלל של אמירת אמת?

ב. כיצד אם כך יש להבין פגמים ש"מופיעים" אצל הלאמה, שהוא ישות מוארת, וכיצד נוכל להשתמש בהם?

2. אחת מהצורות להעלמות מורה היא שעיסוקים ארציים שונים מונעים ממני להגיע לשמוע את הלאמה.

א. ציין מקרים בחיך שבהם נמנע ממך להגיע לשמוע את הלאמה.

ב. ציין כמה צורות שמורה יכול להעלם מחיינו.

3. הכלל שהוא אולי החשוב ביותר בתרגול עם המורה הרוחני הוא להימנע לחלוטין מכל בקורת וגינוי של המורה. לזה יש ניואנסים שונים, במעשה, בדיבור ובמחשבה, החל מגינוי בפועל וכלה בשמחה סמויה כאשר אחרים מבקרים את הלאמה שלנו. מדוע לדעתך כלל זה הוא כל כך חשוב? וכיצד ניישב אותו עם הכלל של לא לשקר?

4. ייתכנו מקרים שבהם המורה שלי נראה לי בעליל כטועה, או לא מבין עניין.

א. כיצד זה מתיישב עם הלימוד שהמורה שלנו הוא בודהה כל-יודע?

ב. כיצד ראוי לנהוג במקרים כאלו?

- i. להבליג ולשתוק?
- ii. להתווכח אתם, להוכיח להם את טעותם, ולהוכיח את צדקתי?
- iii. לא להגיד כלום ופשוט לעשות מה שנראה לי נכון?
- iv. משהו אחר?

ג. התבונן בתקופה האחרונה בחייך וזהה מקרים שבהם ביקרת את המורה, במעשה, בדיבור או במחשבה, ואפילו ברמז. בחן את תגובותיך, חשוב על הקשר שבינך לבין הבנתך מיהו המורה, והרהר בתוצאותיהן הקארמיות.

5. ההפך מלגנות, להשמיץ או לבקר את הלאמה זה לדבר בשבח. ציין כמה מן המעלות הרוחניות והאיכויות הנפלאות של הלאמה שלך. תאר את הברכה והתמורה שהם הביאו לחייך ולחיי אחרים בסביבתך, ושב למדוט על אלו במשך כ-15 דקות.

6. כלל מאד חשוב ביחסינו עם הלאמה הוא לעולם לא לשקר לו או לה, לא להשאיר רושם מוטעה במכוון, ולא להעביר מידע חלקי או מסולף.

א. התבונן לראות אילו מכשולים קארמיים עלולה התנהגות כזו ליצור בתודעתנו?

ב. כלל זה מהווה את אחד מארבעת המעשים השחורים בנדרי הבודהיסטוה, והעבירה עליו יוצרת מכשול אדיר בדרכנו להארה. הסבר זאת מהאספקט של הקשר להבנת האמת.

7. בתקשורת עם הלאמה חשוב שהכל יהיה פתוח, שלם, בזמן, ובצורה מכבדת. זה כולל מצבים שבהם לא הצלחנו מסיבה כזאת או אחרת לקיים את הנחיית הלאמה, או שאחרנו, או שלא עשינו בשלמות. אין לחכות שהלאמה "תגלה" זאת בעצמה - יש להקדים ולהתנצל ולהסביר את המצב כמות שהוא, גם אם צפויה נזיפה. התבונן בחיך ובדוק האם התקשורת שלך מול הלאמה תמיד פתוחה, שלמה ובזמן, ואם לא, כיצד אתה מתכוון לטהר ולשנות. (השתמש בארבעת הכוחות)

8. חשוב מאד לעמוד בהתחייבות שהתחייבנו בפני הלאמה, באופן מלא ובזמן הנקוב. התעלמות מהתחייבות זו מפחיתה אף היא מכוחה לעזור לנו, ויש חשיבות עצומה לטהר זרעים אלו. זאת גם אם אנו ממשיכים לשרתה, וגם אם נראה ש"שכחה" או "לא שמה לב". התבונן בחיך ובדוק אם יש התחייבויות שבורות שלקחת בפני הלאמה. אם כן, ציין כיצד תפעל על מנת לטהר קארמה זו. (השתמש בארבעת הכוחות)

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 3 – המשך

9. מה פירוש המילה לאמה בטיבטית? מהי המשמעות העמוקה של פירוש זה עבורנו ולאן הלאמה יכול או יכולה להוביל אותנו?

10. כל הכללים הנזכרים בלימוד מבוססים על ההבנה העמוקה של מי זה הלאמה, ובאים לאפשר לנו לשתול ולהעמיק את התמונות המנטאליות בלבנו, ולכן חשוב ביותר להקפיד לקיימם. במידה שיש לתלמיד קושי לבצעם ממה הוא נובע?

11. **50 הפסוקים על הלאמה** הוא טקסט בודהיסטי מפורסם על התנהגות עם הלאמה. מי היה מחברו ובאילו שנים הוא חי?

12. ציין שמונה מבין הכללים שמנינו אשר נלקחו מתוך **50 הפסוקים**. בכל כלל התייחס לאספקט של הזרעים הקארמיים שנשתלים בתודעתנו ואת המכשולים הקארמיים שנוצרים כאשר איננו שומרים על הכלל.

1.

2.

3.

4.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 3 – המשך

5.

6.

7.

8.

13. על פי מאסטר אשווגושה זוהי ברכה גדולה לאכול מהצלחת של הלאמה. הסבר מדוע והתייחס לריקתו של האוכל.

14. **נתינה היא קארמה מאד מאד חזקה**, ובמיוחד אם האובייקט שאנחנו נותנים לו הוא הלאמה שלנו.

א. תאר כיצד ניתן להעצים את הנתינה ללאמה, התייחס בתשובתך לשלושת אופני הביטוי.

ב. הסבר את הריקות של שלושת המעגלים או שלושת הספירות בסיטואציה זו של נתינה.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 3 – המשך

ג. תאר כמה דברים שניתן לתת ללאמה, וציין מהי הנתינה הגבוהה ביותר אשר תגרום הכי הרבה אושר ללאמה שלנו. הסבר מדוע?

ד. מה אומר לנו ג'ה צונגקאפה בהקשר של נתינת התרגול הדהרמי שלנו ללאמה.

ה. תאר כמה דרכים שבהן ניתן לתת ללאמה את מתנת התרגול.

15. מה התוצאה של לדאוג קודם כל לצרכי הלאמה ולהעדיפם על פני הדאגה לעצמי?

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות לפחות, עבור במחשבתך על הכללים שנלמדו בשיעור זה ובחן היכן אתה נמצא ביחס אליהם. אם מצאת שלא עמדת באחד או יותר מכללים אלו בצע את ארבעת הכוחות על מנת לטהר מכשולים אלו מתודעתך.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 4 :

1. ציין כמה דברים שלא עושים בזמן שיעור דהרמה כשהלאמה מלמדת. הסבר מהי המשמעות העמוקה שעומדת מאחורי זה מעבר לזריעת הזרעים של חוסר כבוד כלפי הלאמה.

2. הכללים לגבי השתתפות בשיעור דהרמה כוללים בין השאר: אנחנו לא לשבת ברגליים מושטות לעבר הלאמה, לא לנענע את הגוף, לא לפתל את הגוף, אלא משתדלים לשבת בגו זקוף, ולהתמקד על הלאמה. מדוע חשוב לאמן באופן זה את המיינד והגוף שלנו?

3. לפעמים במהלך השיעור יש רצון לעזור לשכן, להסביר או להשלים להם מלה או משפט שהחסירו, או לתרגם להם וכו'. כל זה מונע מאתנו ומאחרים את הריכוז הדרוש כדי לשמוע ולקלוט את דברי הלאמה במלואם, וגורם לפגיעה באנרגייה ובעוצמה של השיעור, שהוא הרבה מעבר למילים הנאמרות – השיעור הוא למעשה העברה מלב אל לב של דברי הבודהה. התבונן לרגע וחשוב: במידה שאתה או אחרים עוברים על כללים אלו, על מה מעידה התנהגות זו לגבי אופן הראייה של הלאמה? אילו מכשולים היא עלולה לגרום בעתיד?

4. בזמן שיעור דהרמה לא קמים ולא הולכים לשום מקום. אם יש לנו קושי פיזי מסויים כיצד ניתן להתמודד עימו?
5. כללים הקשורים בהתנהגות בזמן שיעור דהרמה רלוונטים בדיוק באותה מידה גם כאשר נוכחים בשיעור דהרמה מוקלט של הלאמה, או כאשר שומעים הקלטות שמע של הלאמה בבית. הסבר מדוע.
6. במהלך שיעורי דהרמה נשאלות שאלות על ידי תלמידים:
- א. מהי הדרך הנאותה לשאול שאלה? מהו הרישום שנרשם בתודעתנו כאשר אנו לא מקפידים על דרך זו לשאול שאלה?
- ב. מדוע חשוב להיות רגישים לאופן שבו אנחנו שואלים את השאלה? אילו זרעים נזרע בתודעתנו אם נפעל כך?
- ג. קורה שלאחר שהלאמה נתנה את תשובתה, אנו סבורים שיש בידנו תשובה טובה יותר, או השלמה, וכו', שיכולה לעזור ולתרום יותר. בכל זאת, במרבית המקרים עדיף להימנע מלהוסיף על תשובת המורה. הסבר את ההגיון שמאחורי הנחייה זו.
- ד. חשוב: מה בעצם נרשם בתודעתנו, ומה המסר הנלווה והחשוב שאנו שולח לשואל ולשאר הסגנה כאשר אני מוסיף או מתקן את תשובת הלאמה, גם אם כוונתי המקורית היא להסביר את הנושא היטב?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 4 – המשך

7. יכול להיות שאני אשמע את הלאמה שלי מתבלבלת או טועה.

א. האם זה אומר שהלאמה אמנם טועה? הסבר טענה זו לאור הלימוד על ריקות.

ב. תאר את הרישומים שנרשמים בתודעה כאשר אני מתקן את הלאמה, בדיבור או במחשבה.

ג. כאשר אני שומע את הלאמה מתבלבלת או טועה, זהו לימוד בפני עצמו. הסבר.

8. בגלל שהלאמה ריקה, יש אפשרות שהיחסים יהיו קשים – אך גם שיהיו מאד מתוקים. לרוב אנו חווים את הלאמה כאובייקט שמביא לנו עונג רב, אך יש מצבים שנחוות כאב מן הלאמה, לדוגמא בצורת נזיפה לא נעימה.

א. מהי דרך טובה להסתכל על מצב זה, אשר תקדם אותי בדרכי הרוחנית?

ב. הבא את עצתו של ג'ה צונגקאפה בלאם רים על התייחסות לנזיפה מן הלאמה, ונסה לראות מדוע יעץ כפי שיעץ.

ג. נאמר שהמתרגל הרציני מעוניין שהלאמה "תפשוט את עורו". הסבר מדוע.

9. אנחנו משתוקקים שהלאמה תראה לנו כבר את סגולותיה הנשגבות. מה עלינו לעשות כדי שנוכל לראותן?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 4 – המשך

10. אין תחליף לדבריה של הלאמה בזמן שיעור דהרמה, ואי אפשר להשלים באמת שיעור דהרמה מהקלטות של השיעור. זה לא אותו הדבר.

א. הסבר טענה זאת ותאר את התהליך שמתרחש בזמן שיעור דהרמה ממורה חי.

ב. כאשר תלמיד מחליט להעדיף פעילות אחרת על פני נוכחות בשיעורים, הוא או היא למעשה "מצביעים ברגליהם". תאר את התוצאות הקארמיות של החלטה זו, בעיקר מצד מה שהיא מונעת מהתלמיד, ועל כן הוא עלול כלל לא להבחין בכך.

11. הסבר מדוע חשוב להיצמד להנחיות הלאמה למדיטציה ולתרגלם כמו שניתנו. התייחס בתשובתך לריקות המדיטציה ולרישומים שנרשמים בתודעה.

12. יש הטוענים שאין בכלל בודהות, משום שהם מעולם לא ראו אותם או שמעו עליהם. הבא כמה טיעונים לוגיים שמפריכים את ההגיון במסקנה זו שלהם.

משימת פולמוס: התפלמס עם חבר לסנגה ובחן את האפשרות שהלאמה שלך היא או הוא אכן ישות מוארת.

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות לפחות, עבור במחשבתך על הכללים שנלמדו בשיעור זה ובחן היכן אתה נמצא ביחס אליהם. אם מצאת שלא עמדת באחד או יותר מכללים אלו בצע את ארבעת הכוחות על מנת לטהר מכשולים אלו מתודעתך.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

ציין את ימי ומועדי הדיון והפולמוס על שעורי הבית:

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 5:

1. לפעמים קורה שלאחר שקבלנו לימוד ממורה או מורת הלב שלנו לא הבנו נושא מסויים.
 - א. הסבר מדוע תהיה זו טעות לחשוב שמה שיביא לי את התשובות החסרות זה שמיעה של לימוד של מורים אחרים או קריאה בספרי דהרמה נוספים?

ב. מהי אם כן הדרך הנכונה לפעול אם לא הבנתי את הלימוד?

- ג. המורים אומרים לנו שאם איננו ממלאים אחר הנחיות הלאמה שלנו, נתקשה להבין את הלימוד ולקבל הנחיות שיקדמו אותנו בדרך. ישנן הנחיות בהקשר של לימוד דהרמה שקיבלנו מהלאמה, כמו הכנת שיעורי בית ותרגול המדיטציות בקורסים השונים. רשום לעצמך מה מצבך ביחס להשלמת משימות אלו וציין מה אתה מתכוון לעשות על מנת לעמוד בהנחיות חשובות אלו.

2. במסורת הבודהיסטית יש מספר עצום של תרגולים, מדיטציות ומנטרות. אילו מבין התרגולים הוא הכי חזק ועוצמתי? התייחס לריקות התרגול והסבר מה נותן לו את הכוח.

3. יש סיפור מאד ידוע על מארפה, יוגי טיבטי מפורסם, שהלך לחפש את הלאמה שלו, מאסטר נארופה, יוגי הודי שחי ביערות. ספר את הסיפור ואת מוסר ההשכל ממנו.

4. חשוב מאד להקפיד לא לאחר או לא לעכב את הלאמה, בין אם זה בשיעור דהרמה ובין אם לא. אין "לתכנן" את זמנה של הלאמה כדי להשיג איזו תועלת אישית, או איזה רווח של זמן או לחסוך מאמץ עבורנו אישית, גם אם הסיבה ה"אחרת" נראית לנו חשובה ואפילו אם העיכוב נעשה כדי לעזור למישהו. מדוע? מהי הקארמה שאנו רושמים בתודעתנו בכך שאנחנו מעכבים את הלאמה?

5. אין לתכנן ולקבוע ללאמה את לוח הזמנים (אלא אם כן נתבקשנו לעשות זאת), או לשלוח לה "מטלות" עם לוחות זמנים. לפעמים אנחנו עושים זאת מבלי להרגיש. הסבר את ההשלכות של התנהגות כזאת.

6. נהוג לבקש מהלאמה לימוד שבו אנו מעוניינים, (על פי המסורת נהוג לבקש שלוש פעמים). הסבר מדוע יש לבקש, וממה יש להזהר בעקבות בקשה כזו.

7. העבודה וההתנהלות עם הלאמה אינם דומים לשום צורת עבודה שאנו רגילים אליה מחיינו או מקום העבודה שלנו. העבודה עם הלאמה היא התמסרות ושירות ללאמה על פי מה **שינעיים לה** ולא על פי מה שאנחנו חושבים שצריך להיות. מטרתנו בחיים היא לשרת את הלאמה, שירות שאינו מותנה בדבר. ציין לדוגמה כמה דברים שאותם אין לצפות בתמורה לשירותנו ללאמה.

8. **אחד הכללים החשובים ביותר ביחסינו עם הלאמה הוא לא להסתיר ממנה דבר ולא לעשות דברים מאחורי גבה,** אלא לשתף אותה ולהתייעץ עימה.

א. מהי המציאות שאני זורע עבורי כאשר אני מסתיר דברים ופועל מאחורי גבה של הלאמה?

ב. אם אנחנו באים בהתמסרות מלאה אל הלאמה, עם הרבה ענווה, ושואלים שאלה מתוך כוונה כנה שניישם את מה שהלאמה תייעץ לנו, הרי שאנו נותנים לה כוח לעזור לנו. אז אכן נוכל לקבל עצה והנחייה ברורה. אם נפעל לפי ההנחייה הכל יסתדר ואנחנו בדרך להארה, גם אם בתחילה זה לא יראה ככה. למה מובטח לנו שהכל יסתדר?

ג. מדוע לבוא אל הלאמה, לבקש את עצתה, ואז ולומר "אני כבר אבדוק בעצמי מה נכון לי" מעיד על טעות גדולה בהבנת מערכת היחסים.

ד. לפעמים הלאמה מייעצת משהו מסויים לתלמיד אחד ומשהו אחר לגמרי לתלמיד שני, בדיוק על אותו נושא. כיצד זה יתכן?

9. אפשר לומר שהכלל שמסכם את כל הכללים שנלמדו הוא לעקוב בקפידה אחר הנחיות הלאמה. חשוב מאד לקיים את ההנחיות שקיבלנו מהלאמה באופן אישי, בין בכתה או מחוץ לה, ועוד יותר – אם הייתה זו עצה שבקשנו אנו ביוזמתנו. חשוב מאד למלא אותן בדיוק כפי שניתנו ובמלואן.

א. הסבר מדוע החשיבות הרבה כל כך במילוי הנחיות הלאמה? מה אנו זורעים בתודעתנו כאשר אנו לא עוקבים אחר הנחיות הלאמה?

ב. כאשר אנו מייעצים לאחרים לפעול בשונה מהנחיות הלאמה, זה יגרום נזק גם לנו וגם לאחר. הסבר מה יהיו ההשלכות של קארמה זו בעתיד? למה הן שקולות?

ג. יש לזכור שעיקר הקארמה נצברת על ידי המחשבות – הן שיוצרות את עיקר התמונות המנטאליות שלנו, מדוע חשוב לזכור אספקט זה כאשר אנו ממלאים את הנחיות הלאמה?

10. אומרים לנו המורים שמכשול גדול בדרכנו להארה הוא הגאווה, שמונעת ממני לראות בלאמה שלי לאמה. צטט את דבריו של לאמה דזונגסאר רינפוצ'ה בנוגע למכשול זה.

11. ספר את הסיפור של מילארפה ומארפה. כיצד הצליח מילארפה לעמוד בהנחיות הלאמה שלו?

12. יהיו גם ימים קשים עם הלאמה. עד שלא רואים ריקות ישירות תמיד יש איזה ספק ותמיד יש קושי אמיתי להתמסר, כי יבוא יום ותהיה איזו הנחיה שלא תראה לנו, או איזה מילה או התנהגות של הלאמה שלא יראו לנו ואולי יהיו מוזרים. מה חשוב לזכור במיוחד בימים אלו? מה חשוב לשמור ולהחזיק ברגעים אלו?

משימת שינון: שנו את דבריו של ג'ה צונגקאפה בנוגע ללאמה שלנו: "כל דבר שאתה רואה את הלאמה עושה, או שומע את הלאמה אומר, ללא יוצא מן הכלל, מטרתו לקרב אותך אל ההארה"

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 30 דקות על אחת מן המדיטציות הבאות:

א. התבונן ובחן איך אתה מקיים את הנחיות הלאמה, ובדוק את האספקטים הבאים:

- ביצוע הנחיות שניתנו לך באופן אישי, בין בכתה או מחוץ לה.
- ביצוע הנחיות או עצות שקיבלת מהלאמה לאחר שביקשת אותן ביוזמתך.
- ביצוע הנחיות הלאמה בדיוק כפי שניתנו לך ובמלואן.
- האם ייעצת לאחרים לפעול בשונה מהנחייתה של הלאמה.
- ביצוע הנחיות הלאמה שניתנו באופן כללי לכל התלמידים (לדוגמא: הכנת שיעורי בית, מדיטציות)

ב. התבונן ובחן את היחסים וההתנהלות שלך אל מול הלאמה, בדוק את האספקטים הבאים:

- האם פעלת בנושא מסויים מאחורי גבה של הלאמה, מבלי להתייעץ ולשתף אותה על כך.
- עד כמה היחסים שלך עם הלאמה פתוחים, כנים, ברורים ומלאים.
- עד כמה אתה מספר, משתף ומתייעץ עם הלאמה? עד כמה אתה מתמסר ללאמה ונותן לה כוח לעזור לך?
- האם בעודך משרת את הלאמה עלתה בך ציפייה לתמורה כלשהי (חומרית, יחס מעודף וכו')?
- בעודך עובד מול הלאמה עד כמה אתה מקפיד על התנהלות ויחס של תלמיד-מורה.
- עד כמה אתה זוכר בשירותך והתמסרותך ללאמה את היותה ישות מוארת ולא אדם רגיל.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 6 :

1. הדרך הנכונה להסתכל על כל הכללים שמנינו היא, שהם בעצם כללים שמונעים על ידי חמלה, ולא איסורים. הסבר מדוע?
2. איזו מוטיבציה תעזור לנו להעצים את הקארמה של שמירה על כללי החמלה? ציין את שמה בסנסקריט ובטיבטית.
3. האדם שמתחיל את הדרך וזה שמסיים אותה ומגיע להארה הוא לא אותו האדם. משהו מטהר בדרך. הסבר מהו הדבר שמטהר וכיצד זה מרגיש? תאר כיצד הלאמה עוזר או עוזרת לנו לנקותו ובדוק האם זה חל על חיך.
4. בבואנו ללאמה מאד חשוב שנוותר על העיקרון של שיווין. מה מעיד תלמיד שטרם ויתר על עיקרון זה ומדוע חשוב לוותר עליו.

5. לאמה קריסטי אומרת שמערכת היחסים עם הלאמה היא כמו חרב פיפיות. הבא ציטוט זה של דבריה, והסבר מה מציעה לנו לאמה קריסטי לעשות ברגע שהלאמה שלנו מופיע או מופיעה בעולמנו.

6. האם זה אפשרי שאנשים שונים ישבו באותו הלימוד עם אותו הלאמה, וכל אחד ישמע או יראה דברים אחרים? אם כן, הסבר כיצד.

7. ייתכן שבשלב הבחינה של מורה הלב, אנו מעדיפים לעבור למורה אחר. תאר את הדרך הנאותה לעשות זאת, ועל מה חשוב להקפיד?

8. לאחר התמסרותי ובחירת בלאמה כמורה או מורת הלב שלי, זה רק טבעי שיעלו דברים כגון שהמורה מתחיל לשכוח דברים, או מתחיל לדבר אליי בצורה לא יפה, או שאני חושב שמצאתי מורה יותר טוב. המורים יתחילו ללחוץ לנו על הכפתורים ויאלצו אותנו להתמודד עם הנגעים הרוחניים שלנו. הגיוני מאד "שיופיעו" פגמים שלא שמתי לב אליהם מקודם ועכשיו אני רואה אותם. מדוע זה יהיה זה אסון גדול לנטוש את מורה הלב ולחפש מורה אחר? מהו הדבר הבסיסי שעדיין לא הבנתי, אם אני סבור שעלי לעזוב?

9. נאמר שלאחר שהתחייבנו למורה מסויים, הקארמה של נטישת אותו מורה היא קשה ביותר. הסבר מדוע.

10. לא תמיד אנחנו נמצאים בקירבת הלאמה שלנו, אך אין זה אומר שלא ניתן להמשיך לשרת ולהתמסר לו או לה. מנה שמונה דרכים שבהן ניתן להמשיך לשרת ולהתמסר ללאמה גם כאשר היא לא לידנו. ציין ליד כל אחת מהדרכים היכן אתה נמצא ביחס לכך, ורשום איך תוכל להעמיק את התמסרותך.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 6 – המשך

11. רשום דרכים נוספות לאלו שהוזכרו בשיעור שבהן אתה משרת את הלאמה שלך.

12. מהי הדרך הטובה ביותר לשרת את הלאמה שלנו? מהו הדבר שהלאמה הכי רוצה בשבילנו ושישמח אותה ביותר?

13. הבא את הציטוט של פבונגקה רינפוצ'ה מתוך הספר **הכנה לטנטרה**, בנוגע לדמיון שבין השירות שלנו ללאמה וחקלאי הזורע זרעים בשדה.

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 30 דקות על הלאמה שלך ועבור על הנקודות הבאות:

- סקור את כל פועלה הרב וההשקעה האין סופית של הלאמה למען כל הברואים והודה לה על כך.
- היזכר במעלותיה הטובות ובאהבתה הרבה אלייך ולכל הברואים והוקר אותה על כך.
- חשוב על כל הלימוד שהלאמה מעבירה אלייך באופן אישי והבע את תודתך העמוקה.
- היזכר בכך שהלאמה באה בשבילך כדי להוציא אותך מהעולם הסובל הזה.
- חשוב על כך שאינספור גילגולים של סבל יכולים להסתיים בחיים האלו, והלאמה היא זאת שבאה לעזור לך להשלים זאת.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 7:

1. כל עוד המיינד שלנו לא טהור אנחנו נשליך פגמים אצל המורים. העצה היא: אחרי שבחנו, ויש לנו סיבות טובות מאד לחשוב שזה הלאמה שלנו, להפסיק לעשות מעקב אחרי הפגמים שלו או שלה; באופן מודע לסרב לעשות את הרשימה הזו. פבונגקה רינפוצ'ה מדבר על זה מאד יפה בסיפרו, ג'ה צונגקאפה מדבר על זה, וכל המורים הגדולים אומרים שעלינו להחזיק את הקו. תאר והסבר את כוונתם. (רשום את המילה בטיבטית להחזקת הקו)

2. בלאם רים, הספר הגדול של השלבים בדרך להארה, נאמר שהבודהות, למשל בודהה וג'רדהרה, לאמה שאקיימוני בודהה, וכו' – מתגלמים בפנינו בדמות רגילה ומובילים אותנו להארה. למה הכוונה ב"דמות רגילה"?

3. א. במהלך הלימוד בשיעור דהרמה יתכן ואשמע "שגיאה" מן הלאמה, הסבר מדוע כשאנו רואים את המורים שלנו עושים שגיאות זה צריך להזכיר לנו את חסדם הרב.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 7 – המשך

ב. דרך אחת לראות את "השגיאה" היא שלמרות שבפועל אין שום שגיאה מצד המורה, בכל זאת אנו נאלצים לראותם שוגים בשל הקארמה שלנו. הסבר מה הקארמה שהביאה אותנו למצב זה ומה עלי לעשות כדי שלא אפגוש בעתיד מורים שיפגינו בפניי שגיאות.

ג. לעיתים הלאמה מופיע בפניי כצריך עזרה. מה נשיב לקאצ'יק שיבוא ויטען שאם המורה הוא בודהה, אז איזו עזרה בכלל הוא צריך?

4. הבודהה הוא מי שהשלים את הדרך להארה והשיג ידע-כל.

א. מה פירוש הדבר שהבודהה, הלאמה שלנו, הם בעלי ידע-כל?

ב. כיצד עוזרת לנו הבנה עמוקה של פרט זה להתמודד עם הנחיות שקיבלנו מהלאמה?

5. הרבה פעמים המורים מספרים לנו סיפורים אישיים מהחיים שלהם, ולפעמים משתמע מסיפורים אלו שלמורה שלי יש נגעים רוחניים. האם עליי "לקנות את הסיפור" פשוטו כמשמעו? הסבר כיצד יש להתייחס לסיפורים אלו.

6. באחד הפסוקים של מאסטר אשווגושה כתוב: "כבד את חפציו של הלאמה כמו את חייך שלך". כלומר: עליך להשתדל לשמור על דברים השייכים ללאמה כפי שאתה מגן על חייך. זאת משום שכל מה שיש ברשות הלאמה, משמש על מנת להביא את היצורים להארה.

א. מהם הרישומים הקארמיים העיקריים שאנחנו רושמים בתודעתנו כאשר אנחנו לא שומרים היטב על החפצים של הלאמה?

ב. מדוע התלמיד הרציני בדרכו צריך להתייחס לרכוש של הלאמה בחשיבות רבה יותר מאשר לרכושו שלו?

ג. מה תביא השמירה על כלל זה בעולמי?

7. הכסף ששייך ללאמה לא תמיד נמצא בתוך הארנק שלו או שלה. ציין כמה מקרים ומצבים שבהם הכסף עדיין לא הגיע ללאמה, אך הוא מיועד לשם, והסבר מהי הדרך הנכונה להתנהלות הכספית בכל אחד ממצבים אלו.

8. מאסטר אשווגושה אומר שאין המדובר אך ורק בחפציו ורכושו של הלאמה. הוא מוסיף ואומר שיש להתייחס לתלמידיו, מקורביו, ולבני משפחתו של הלאמה שלנו כאל משפחתנו שלנו.

א. הסבר מדוע טוען זאת המאסטר. התייחס בתשובתך לריקות של בני משפחתו ומקורביו של הלאמה. כמו כן בחן את התנהגותך בעבר עם בני משפחתו של הלאמה ועם המקורבים לו או לה, וראה אם דרוש שינוי כלשהו.

ב. בספר "מתנת השחרור בכף ידך" של פבונגקה רינפוצ'ה, מסופר על גשה דרולונגפה שפעם הכריז: "זהו חסד גדול יותר לתת פרור של מזון לכלב של הגורו שלי לובה, מאשר להזמין את כל הנזירים במזרח טיבט ולהציע להם סעודה". כיצד נסביר טענה זו שעל פניה יכולה להישמע קיצונית במקצת? התייחס בתשובתך לסיפור על הכלבים הטיבטיים שגידל קן רינפוצ'ה במנזר בניו ג'רזי.

9. הזמן הוא אחד הדברים ששייכים ללאמה. הזמן של הלאמה הוא יקר מאד, ולפעמים אנחנו נוטים להמעיט בערכו.

א. גם אם איננו מאחרים ללאמה או מעכבים אותה ישירות, אנו עלולים לעשות זאת בצורות עדינות. ציין כמה נקודות והרחבות שקשורות לאיחור או עיכוב של הלאמה. נסה לבחון את התנהגותך בעבר לאור כלל זה.

ב. אם אני מנסה לשנות את מועד הלימוד שהלאמה קבעה כדי שיהיה לי יותר נוח, זה עלול להביא לקושי הולך וגדל להיות נוכח בלימוד, ולקונפליקטים קשים עוד יותר. הסבר מדוע זה כך.

ג. אם אנחנו עושים משהו בשביל הלאמה שמטרתו לחסוך לה זמן, חשוב שנעשה את זה בצורה מושלמת. ונעשה את השירות עד הסוף. הבא כמה דוגמאות לשירות ללאמה שאינו שלם, ואשר בעצם מעכב אותה ומכביד על זמנה. עד כמה שניתן התמקד במקרים שבהם את/ה היית זה שעכב את הלאמה ולא עשית את השירות עד הסוף.

ד. מצידנו אנו אנחנו מקדישים את כל הזמן הדרוש כדי לבוא עם ההתכוונות הפנימית הנאותה, כדי להגיש כראוי, או להעביר את המסר בצורה הנאותה. על מה חשוב שנקפיד כאשר אנו מגיעים אל הלאמה, וזאת כדי שלא יצא שאנחנו בעצם עושים לעצמנו שירות דוב?

10. כיצד ראוי שנתייחס לכל הזדמנות למפגש או אינטראקציה עם הלאמה?

11. לאור הלימוד, אנחנו מבינים שצברנו מכשולים רבים בכל הקשור ביחסים שלנו עם הלאמה, ועל פי החוקיות של קארמה - מה שנזרע חייב לשאת פרי, וזה נכון אלא אם כן אנחנו מטהרים. חלק מאד חשוב ועוצמתי בתהליך הטיהור הוא הוידוי.

א. מה המילה בטיבטית לוידוי ומה משמעותה?

ב. מדוע חשוב להתוודות כמה שיותר מהר?

ג. יש כמה רמות של עוצמה לזרעים שאנחנו שותלים כאשר אנחנו עושים שאקפה וזה קשור, כמו כל קארמה, לאובייקט שמולו אנו מתוודים. ציין כמה אובייקטים שמולם אפשר לעשות וידוי. מי הוא העוצמתי ביותר?

ד. כל כמה זמן עושים וידוי בקרב קהילת הנזירים? מהי ההמלצה עבורנו לגבי פרק הזמן שבו עלינו להתוודות?

ה. מנה רשימת דברים שעליהם עלינו להקפיד על מנת שהוידוי שלנו אל מול הלאמה יעשה בצורה נקייה וכנה.

12. ה-Shakpa זה רק החלק הראשון של להודות במעשה שעשיתי, לפתוח אותו כדי שלא ישאר בפנים ויצבור כוח, אך יש צורך גם ליישם בכנות את כל ארבעת הכוחות כדי לטהרו. מנה את ארבעתם והסבר אותם בקצרה.

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 30 דקות לפחות, הרהר במחשבתך כיצד אתה ביחס ל:

- שמירה על החפצים והרכוש של הלאמה.
- דאגה לקרובי משפחתה ו/או תלמידיה של הלאמה
- שמירה על התנהלות נכונה עם כספי הלאמה.
- דאגה שלא לעכב את הלאמה בשום צורה.

אם מצאת שצברת רישומים אשר יוצרים מכשולים בדרך, בצע במדיטציה את ארבעת הכוחות על מנת לטהר מכשולים אלו מתודעתך. התחל כמובן מוידוי, אל מול דמות הלאמה, על מעשים אלו.

לאחר המדיטציה, תוכל/י לרשום כל זאת על דף או במחשב ולהגיש ללאמה שלך. הם ודאי ישמחו לקבל זאת.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 8 :

1. צטט את בית מספר אחד עשרה מתוך הלאם רים הקצר של ג'ה צונגקאפה. ציין את שמו של הלאם רים.

2. מדוע אומר ג'ה צונגקאפה שאנחנו צריכים לחפש להנעים למורה שלנו על ידי ביצוע מושלם של כל הוראותיו? מדוע זו המנחה שעלינו להגיש להם?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 8 – המשך

3. מה הכוונה ב"לשרת את הלאמה בכל מחיר", וכיצד זה בא לידי ביטוי בחיינו?

4. למה הכוונה כשאומרים "תפנית" בלימוד הפתוח? תאר רמה גבוהה ומתקדמת יותר של תפנית.

5. מדוע מדבר ג'ה צונגקאפה על המורה הרוחני בלשון יחיד ולא מתייחס אל כלל המורים הרוחניים שיש לי, ולכל השושלת הנפלאה שהביאה אליי את הלימוד?

6. כשאומרים תרגול עם הלאמה, למה בעצם מתכוונים? (רשום את המילים בסנסקריט ובטיבטית לתרגול עם הלאמה).

7. סדר העדיפויות שלנו בדרך הוא מהותי ביותר, והזרעים שאנחנו זורעים בבחירת סדר העדיפויות שלנו הם קריטיים. במהלך הלימוד הוזכרו שש נקודות שאנחנו יכולים להזכיר לעצמנו מפעם לפעם, שמאז יכולות לעזור לנו בבחירת סדרי העדיפויות שלנו ובמה אנחנו מחליטים לעשות בכל רגע בחיים שלנו. תאר והסבר כל אחת מנקודות אלו, את המסר שהן מעבירות וכיצד הן יכולות לעזור לנו בבחירתנו?

8. פעמים רבות אנחנו מבקשים עזרה מהלאמה שלנו בנושאים שונים, כולל לגבי סדרי העדיפויות, ואנחנו עושים זאת בעיקר על ידי שאנחנו הולכים אל הלאמה ושואלים שאלות. הבא עשר דוגמאות של שאלות אשר מעידות על אי הבנה כיצד באים ללאמה ומבקשים הנחייה, ובעצם אינן תומכות ביחסים נאותים עם הלאמה האישי שלנו, ובהזדמנות הנדירה לצבור עימם קארמה חיובית.

9. תאר כיצד אנו לפעמים מחמירים עוד יותר את המצב.

10. אם באתי אל הלאמה כבר עם ההחלטה מראש מה לעשות ואני רק רוצה לקבל ממנה אישור על כך, זה לא מותר בכל מקרה הרבה אופציות ללאמה, והיא תאשר את מה שכבר החלטתי בלבי.

א. מה ברור ללאמה במקרים מעין אלו לגבי אותו תלמיד/ה?

ב. הסבר את ההפסד הכפול והמכופל של התלמיד במקרים אלו.

11. מה עלינו לעשות עוד לפני שאנו בכלל ניגשים ללאמה, על מנת שאכן נוכל לשמוע מהלאמה את העצות וההנחיות שלה.

12. לאחר שיצרנו את המוטיבציה הנכונה בליבנו, ולאחר שאנחנו מוכנים לבוא בענווה למורה או מורת הלב שלנו מתוך כוונה אמיתית לקבל הנחייה ולהיות מוכנים למלא אותה, כיצד נוכל אז לנסח את עשר השאלות שצינו בשאלה 8?

13. התלמיד המסור והרציני בדרכו הולך לשאול ולהתייעץ עם הלאמה על כל דבר. ברגע שנוצר קשר עם לאמה, זה צריך להיות הקשר הכי קרוב וקדוש שאנחנו יכולים לחשוב עליו, כי הם נהיים חלק אינטגרלי ובלתי נפרד, תרתי משמע, מהחיים שלנו. בהקשר זה הבא את סיפורה של אני פלמה שממחיש היטב עד כמה צריכים להיות קרובים היחסים בין תלמיד ללאמה.

14. מדוע לא ייתכן שום ספר בעולם שקריאתו תקדם אותי מבחינה רוחנית יותר מאשר הלימוד הישיר ממורה או מורת הלב שלי? האם זה אומר שללימוד של הלאמה שלי יש קיום עצמי?

15. מנה שני רישומים עיקריים שרושם בתודעתו תלמיד אשר יש לו לאמה, ויש לו אפשרות לשרת אותם או את הפרוייקטים שלהם, ובמקום זאת הולך לעזור בפרוייקטים אחרים ולשרת אנשים אחרים.

16. אם יש לי רק סכום כסף מוגבל לתרום ואני יכול לתרום רק לפרוייקט אחד, אז תרומה ללאמה שלי או לאחד מהפרוייקטים שלה היא התרומה עם הזרעים החזקים ביותר. ספר כיצד היה קן רינפוצ'ה זורע את הזרעים החזקים ביותר, למרות שהיה לו מעט מאוד מן המשאב של כסף.

17. המורה לא צריך את ההתמסרות של התלמיד, מורה שהוא ראוי כבר השיג את מה שהוא צריך וכל מטרתו זה לבוא ולקדם את התלמיד בדרך. מנה כמה סיבות מדוע הלאמה שלך "ראוייה" ושכל מטרתה הוא קידומך האישי.

18. מה הבין אדם אשר מעצים את התמסרותו למורה או מורת הלב שלו ככל שחמלתו לסבלם של הברואים גדלה?

משימת שינון: שגן את בית מספר אחד עשרה מתוך הלאם רים הקצר של ג'ה צונגקאפה.

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 30 דקות על אחת מן המדיטציות הבאות:

א. עבור במחשבתך על שש הנקודות שציינת בשאלה 7 בנוגע לסדרי עדיפויות. בחן את מקומך ביחס אליהן, ובדוק האם יש באפשרותך לשנות את סדרי העדיפויות בחיך על מנת שתוכל להעמיק את התמסרותך לדרך וללאמה.

ב. עבור במחשבתך על עשר השאלות שציינת בשאלה 8 אשר מעידות על אי הבנה כאשר באים ללאמה לשאול שאלה. בחן את עצמך ביחס אליהם ובדוק האם את/ה אכן מתמסר ומוותר על עצמאותך כאשר את/ה בא/ה לשאול את הלאמה שאלה.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 9 :

1. לגרום פיצול בסנגהה זו אחת העבירות החמורות ביותר שיש. בימי הבודהה היה קְוֹדָתָא. הוא היה בן דוד של הבודהה וגם תלמיד של הבודהה, ובשלב מסוים הוא אמר: 'לי יש רעיונות יותר טובים. בואו איתי', והרחיק אנשים מהבודהה.

א. מדוע זה נחשב למעשה כל-כך נורא?

ב. על פי האבהידהרמה קושה המצב שמוגדר כפיצול בסנגהה יכול להתרחש רק במקרים ובתנאים מסויימים ואחד מהם הוא שיש בודהה בעולם. האם זה אומר שאנחנו לא יכולים ליצור פיצול בסנגהה בזמנים שלנו? התייחס בתשובתיך לטיעוניהן של האסכולות הגבוהות.

ג. תאר מספר מצבים העלולים להוות "מעגל קונצנטרי" שעלול לקרב אותנו לשבירת נדר זה.

2. אם אנחנו פוגמים למישהו באמון שיש לו כלפי מוריו, אנחנו בעצם שמים מכשולים עצומים בדרכנו הרוחנית.

א. הסבר מדוע זה כך?

ב. תאר מספר דרכים שבהם אנו עלולים לעשות זאת, במישרין וביועין, או בעקיפין ושלא במשים, כגון:
התבטאויות העלולות לגרום לאנשים לפקפק במוריהם, גם אם בפני עצמן הן אמיתיות.

ג. כיצד ראוי שנפעל כדי למנוע מכשולים אלו אצלנו עם מורינו אנו?

3. בתור תלמידים, מוטל עלינו להמנע מלשהות פרקי זמן ארוכים בקרבתם של אנשים אשר מדברים סרה במורים שלנו.

א. מנה התנהגויות נוספות או מקרים שבהם, התלמיד הרציני והמסור, ימנע מלשהות זמן רב בקרבת אנשים אשר פועלים כך.

ב. אם המורים שלנו הם לא מלאכים מצד עצמם, וכל אדם יכול לראות בהם משהו אחר וזה יהיה תקף עבורם, אם הם לא תחת השפעה, למשל, של נגע רוחני חזק, אז מדוע מוטל עליי להמנע מלשהות בקרבת אנשים אשר מתנהגים בצורה לא ראויה אל הלאמה שלי? מה עלול לקרות לנו אם נמשיך להמצא בסביבתם של אנשים אלו?

4. פיצול ופילוג בסנגה לא חייב להיות רק כאשר קם איזה תלמיד, ומפצל בין התלמידים בסנגה ללאמה שלהם. זה יכול להיות שבתוך הסנגה יש פילוג, יש מחנות או קבוצות של אנשים שלא מסתדרים אחד עם השני ולא פועלים בהרמוניה ביחד. כיצד יבוא לידי ביטוי בעולמי, פיצול ופילוג מעין זה? התייחס בתשובתך ללאמה האישית שלך.

5. מה עלינו לעשות בתור תלמידים בסנגה, על מנת שהלאמה שלנו תהיה בריאה, ושכל הפרוייקטים שהיא יזמה יהיו בריאים ויצליחו?

6. אילו רישומים אני רושם בתודעתי אם אני, בתור תלמיד של הלאמה, מפריע לפרוייקטים בסנגה, או אפילו נמנע מלעזור להם?

7. אם אני לא נמצא בקשר טוב עם הסנגה, לא מסתדר עם אנשים ולא נמצא איתם בהרמוניה, ומרבה בפילוג וריחוק, האם הדבר ישפיע גם על יחסי עם הלאמה? אם כן, הסבר כיצד הדבר יתבטא בחייך?

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 9 – המשך

8. לאמה דבורה-הלה מציינת שקרעים בסגהה מאד מכאיבים וגורמים נזק רב ובעצם מסכנים את המשך הלימוד של הלאמה.

א. הסבר זאת מנקודת המבט של הלימוד הפתוח.

ב. מנקודת המבט של בודהיסטות בתהליך האימון – התנהגות זו היא בניגוד מוחלט לנדרי הבודהיסטוה שלנו. הלאמה ציינה 18 נדרים שרלוונטים לנושא הזה מתוך רשימת נדרי הבודהיסטוה, מנה אותם.

9. מהי המלצתה של הלאמה כיצד עלינו לנהוג במקרים שבהם הדברים לא לרוחנו עם חברנו לסגהה.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 9 – המשך

10. מהי ההגדרה בלאם רים של מיהו מורה רוחני?

11. התשובה לשאלה כמה מורים רוחניים ראוי שיהיו לתלמיד, תלוייה בכמה התלמיד מתקדם בדהרמה. הסבר זאת, וציין מהו קנה המידה לדעת אם תלמיד הוא מתחיל או מתקדם.

12. הבא את עצתו הכל כך חשובה של לאמה זופה רינפוצ'ה לגבי ריבוי מורים.

13. אם נתבונן לעומק בחיים שלנו אנחנו נראה שהיו לנו הרבה מורים, החל מהמורים בבית הספר, דרך המורה לנהיגה ועד המורים הרוחניים שמלמדים אותי דהרמה.

א. מנה את הסוגים השונים של מורים רוחניים והסבר מדוע חשוב להתייחס לכל אחד מהם בכבוד.

ב. מהו סוג המורים העיקרי והמרכזי של המתרגל? ציין שמות נרדפים מהספרות לסוג זה והסבר כיצד השם בעברית מוסיף משמעות עמוקה.

14. כאשר מצאנו את מורה או מורת הלב שלנו, עצת הישויות המוארות היא שאחרי שבחנו, ויש לנו סיבות טובות מאד לחשוב שזה הלאמה שלנו, עכשיו להפסיק לעשות מעקב אחרי הפגמים שלהם. מדוע הם נותנים לנו עצה זו?

15. לאמה במשמעות העמוקה אומר שאין למעלה ממנו או ממנה, וזה מתייחס לשלושה אספקטים בקשר למורה שלנו. ציין מהם והסבר כל אחד מהם.

16. אחרי שאנחנו מצידנו עשינו את הבחירה וההחלטה שזה האדם שיוביל אותי להארה, יהיה טוב גם לעשות את האקט הפורמאלי של ללכת אליהם ולומר להם שאנחנו רואים בהם מורה לב ולבקש מהם שיהיו כאלו בשבילנו. ציין שישה דברים שכדאי לדעת ולזכור כשאנחנו הולכים לבקש בקשה זאת על מנת שנעצים את דמות הלאמה בתודעתנו, ונזרע זרעים שיתנו למורים שלנו הרבה יותר כוח לעזור לנו ולהוביל אותנו בדרך.

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 30 דקות על אחת מן המדיטציות הבאות:

א. היות וכל מה שקשור לפיצול או פילוג בסגה או מחלוקות וריבים בתוך בסגה פוגע ישירות בלאמה, בחן האם יש לך כרגע מחלוקות או ריבים כלשהם עם חבריך לסגה, ונסה לחשוב במדיטציה על דרכים לפתור מחלוקות אלו, בדרכים קארמיות, תוך ויתור על הוקרת עצמך ובכוונה כנה להביא הרמוניה ושיתוף פעולה בסגה למען בריאותה והצלחת הריטריט של הלאמה.

ב. בחן האם אתה אכן מתייחס ורואה את הלאמה שלך כמי שאין למעלה ממנה בכל שלושת האספקטים שצוינו בשאלה 15. בחן כיצד תוכל לשפר התייחסותך, והתמסרותך אליה על מנת שתוכל לראותה כלאמה שבאמת יכולה להוביל אותך לסוף הדרך, אל ההארה. מומלץ להעזר במדיטציות הבאות שלקוחות מספרו של פבונגקה רינפוצ'ה – "מתנת השחרור בכף ידך".

- להתמקד בדברי וג'רדהרה על המורה האישי שלי
- להרהר במעלות של הלאמה שלי
- להרהר במה קיבלתי מהלאמה שלי
- להרהר בסבל הנורא של סמסרה, ובכך שאני חייב למצוא דרך לצאת משם ומי היחיד/ה שיכול/ה לעזור לי
- להרהר בעובדה שדרכי אבודה ללא לאמה
- להרהר בעובדה שרק בכוחי לתת ללאמה את כוחה לעזור לי
- להרהר כיצד אוכל להעמיק בה את אמוני
- להרהר כיצד אוכל לכבדה יותר
- להרהר כיצד אוכל לשרתה יותר
- להרהר כיצד אוכל להעצים את הקארמה של שירותי לה במידה מקסימאלית

סיים מדיטציה זו בתחינה ותפילה כנה מעומק הלב להצליח לראותה כלאמה אמיתית שאין למעלה ממנה.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 10 :

1. אחד הכללים מתוך "חמישים הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה מדבר על כך שבלי רשות מפורשת מהלאמה, אין לקבץ אליך תלמידים, ללמד דהרמה ולקבל תלמידים של הלאמה כתלמידך. מה הדבר ששמירה על כלל זה יוצרת בעולמנו?

2. המורים שלנו מפצירים בנו ללכת וללמד, ולהעביר את הלימוד הלאה, אבל בשבילנו, כדי להעצים את הקארמה, חשוב שנבוא אליהם לפני שאנחנו מתחילים ללמד, כדי לקבל את אישורם וברכתם. מנה שלוש סיבות קארמיות מדוע חשוב שנקפיד על כך.

3. אם יש לתלמיד לאמה, הוא לא אמור להנחות טקסים למיניהם או לתת נדרים, חניכות או העצמות אם לא קיבל הנחייה מהלאמה לעשות זאת. עדיף לשלוח את התלמידים ללאמה שלי, לעודד אותם ללכת וללמוד עם הלאמה שלי ולחזק את הקשר איתו או איתה.

א. מנה חמש סיבות מדוע זה יהיה הדבר הטוב ביותר מבחינת התלמיד בקבוצה שלנו ללכת ללאמה שלנו ולחזק את הקשר עימו או עימה

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 10 – המשך

ב. מנה שלוש סיבות מדוע יהיה זה הדבר הטוב ביותר מבחינת זרעי הקארמה שאני צובר, לשלוח תלמידים ללאמה שלי

ג. בהקשר זה הבא את סיפורו של קן רינפוצ'ה וכיצד פעל כאשר הגיע זמנם של חלק מתלמידיו להכנס לטנטרה. מה לימד אותנו רינפוצ'ה, לאמה טנטרי ענק, בסיפור זה.

4. כמורים וכמי שעתידים להיות מורים בקרוב, מהי מטרתנו בתקופה של השנים הקרובות?

5. כלל מאוד מאד חשוב בשבילנו, זה לא למנות את עצמנו ללאמה של אנשים. תאר כמה צורות ואספקטים לכלל זה שעלינו להיות מודעים להם, על מנת שלא ניפול למלכודת האגו שלנו, וכדי שנוכל להמשיך ולפתח את הענווה והצניעות, גם כאשר אנחנו מלמדים תלמידים דהרמה.

6. מדוע צריך לתת לתלמידים להבין מהו הלאמה? התייחס בתשובתך לריקתו של הלאמה ומהיכן מגיע כוחו/ה.
7. לעיתים פונים אלינו אנשים עם שאלות שנוגעות לתרגול האישי והמדיטציות שלהם, או בשאלות שהן מעבר לחומר הנלמד בקורסים. בהיעדר הנחייה ואישור מפורש מהלאמה שלי להנחות תלמידים אלו בתרגול האישי שלהם, עליי להפנותם ללאמה שלי. תאר כמה אספקטים חשובים מדוע לעשות זאת וכיצד זה עוזר לי לרשום רישומים מנטאליים שמייצרים עבורי לאמה שהיא ישות מוארת.
8. הסבר כיצד שומר ומגן עלינו מאסטר אשווגושה באמצעות הכלל שאיננו מורשים ללמד בסביבה הקרובה של הלאמות שלנו?
9. בגלל שאנחנו ריקים, בהחלט יכול להיות שתלמידים יראו בנו מורים שלהם, אבל לפני שאנחנו בכלל שוקלים לקבץ לעצמנו תלמידים ולנכס אותם אלינו אנחנו צריכים לחשוב על ההארה שלהם; ליבנו צריך להיות מלא חמלה כלפיהם וכלפי סבלם, להם ועלינו לשאוף ולכוון אותם למה שיעזור להם בצורה אולטימטיבית ויביאם להארה מהר ככל האפשר. הסבר מה הכוונה והמשמעות העמוקה של לחשוב על ההארה של התלמיד. הסבר זאת גם ברמה הקונבנציונלית של הדברים וגם ברמתם השמיימית.

10. באחד מן הכללים טוען מאסטר אשווגושה שיש להביא ללאמה את כל התרומות שקיבלת בעקבות פעולותיך. הסבר מדוע טוען מאסטר אשווגושה, ישות מוארת שמבינה את החוקיות של קארמה בצורה מופלאה, שאם לא נקיים כלל זה הרי שאז אנחנו סוגרים את עצמנו מלקבל מהשושלת את ברכתה של השושלת.

11. אם קיבלנו הנחייה מהלאמה ללמד, ושהתרומות מהלימוד הם בשבילנו להשתמש בהם, מומלץ מאד לעשות בתרומות שימוש קארמי נכון וחכם. הסבר למה הכוונה.

12. בתור מורים, חשוב שנעודד אחרים לכבד ולהוקיר את הלאמה שלנו. זה נכון שאנחנו צריכים לעשות זאת כל הזמן, אבל כאן הכוונה במיוחד בזמן שאנחנו מלמדים קבוצת תלמידים. תאר לפחות חמש דרכים והזדמנויות שבהן אפשר להשיג מטרה זו של לכבד ולהוקיר את הלאמה שלי בזמן לימוד דהרמה.

13. מעט מאד מספרות החוכמה של טיבט (ושל אסיה בכלל) חובר על ידי נשים, ובמסורות שבאו מן המזרח אחרון המורות הוא זעום. משום כך, התייחסות לאשה כאל לאמה עלולה להיראות מוזרה לחלק מן האנשים. הסבר מדוע, לאור הלימוד על ריקות, אין שום מניעה שהלאמה שלי תהיה אישה.

14. ציין ארבעה כללים חשובים לגבי תוכן הלימוד עצמו ואופי המפגשים. הסבר בכל אחד מהכללים אילו רישומים מנטאליים נרשמים בתודעתנו כאשר אנו לא מקפידים לשמור עליו.

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 30 דקות על אחת מן המדיטציות הבאות:

א. אם את/ה כבר מלמד אנשים בצורה פורמאלית, בחן את עצמך ובדוק היכן את/ה ביחס לכלל של לא למנות את עצמך ללאמה של אנשים. התייחס ובחן כל אספקט מאלו שצינת בשאלה 5. אם זיהית מקרים שבהם נפלת בשמירה על כלל זה, חשוב כיצד תוכל לפתח את הענווה והצניעות בשיעורים הבאים שבהם תלמד דהרמה.

ב. בין אם אתה מלמד בצורה פורמאלית ובין אם לא, לבטח יצא לך לדבר על הלימוד עם אנשים אחרים. בחן האם אתה דואג לתת את מלוא הקרדיט על הלימוד ולשבח ולהוקיר את מוריך. אם אתה מזהה שאת/ה לוקה בחסר בתחום זה, חשוב כיצד תוכל לשפר זאת בפעם הבאה שתלמד או תדבר על הלימוד שקיבלת ממוריך.

סיים מדיטציות אלו בתחינה ותפילה כנה מעומק הלב למורה או מורת הלב שלך, שתצליח לפתח את הענווה והצניעות הדרושה על מנת להתמסר אליהם כראוי.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים שיעורי בית, שיעור 11:

1. בשיעור זה עברנו על לימוד שנקרא תשע ההתייחסויות למורה.

א. מהיכן לקוח לימוד זה במקור ומי לימד אותו? באילו כתבים נוספים מוזכרות ההתייחסויות?

ב. לימוד זה מגיע בשלב של כיצד להסתמך על המורה הרוחני. ציין את ארבעת החלקים שיש לשלב זה.

ג. היכן משתלב לימוד זה (על תשע ההתייחסויות למורה) בין ארבעת החלקים? ציין את שני החלקים שיש לחלק זה והסבר מדוע הם כה חשובים.

זרעי לאמה טובים, שעורי בית, שיעור 11 – המשך

2. מנה את תשע ההתייחסויות ופרט ליד כל אחת לאילו מבין הכללים שעברנו עליהם בלימוד של זרעי לאמה, היא מתייחסת.

3. צטט מדבריו של לאמה זופה רינפוצ'ה בנוגע לתמצית של חיינו.

משימת שינון: שגן את דבריו לאמה זופה רינפוצ'ה: "התמצית של חיינו היא לתרגל מסירות ללאמה בצורה טהורה, תוך שאנחנו מכירים בחסדו/ה של הלאמה שאין לו/ה דוגמא, ושהוא רב מכל חסד שיש בעולם."

משימת מדיטציה: מידי יום, הרהר במשך 30 דקות על אחת מבין תשע ההתייחסויות למורה ובחן כיצד אתה ביחס אליה. עבור על כל הכללים השונים אשר נכללים בהתייחסות זו ובדוק כיצד תוכל להשתפר ולהעמיק את התמסרותך ויחסך ללאמה שלך. סיים מדיטציה זו בתחינה ותפילה כנה מעומק הלב למורה או מורת הלב שלך, שתצליח לפתח במחשבתך ולהביא לשלמות התייחסות זו אליהם.

ציין את ימי ומועדי המדיטציה: (בלי אלו שיעורי הבית לא יתקבלו)

	שם
	תאריך
	ציון

קלאסיקה
בודהיסטית בישראל

זרעי לאמה טובים
בוחק, שיעור 1:

1. מה צריך אדם לעשות על מנת למצוא לאמה מיומן?

2. משמצאנו מורה ראוי, עלינו ללמוד כיצד להתייחס אליהם בצורה נאותה ולמנוע צבירת קארמה שתיצור עבורנו מכשולים. ציין כמה מן המקורות שהוזכרו בלימוד על "זרעי לאמה טובים". ציין את שמם המלא של המחברים.

3. התייחס לדבריו של לאמה זופה רינפוצ'ה והסבר:

א. כיצד ניתן להשיג תובנות עמוקות בדרכנו הרוחנית.

ב. מהו הדבר החשוב ביותר שקובע את המהירות שבה נגיע להארה.

4. מי היה קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תארצ'ין? הבא את מילותיו לגבי דבריו של הבודהה. מאיזה טקסט לקוחים דברים אלו של הבודהה?

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחק, שיעור 2 :

1. בבודהיזם ישנו מושג הנקרא "ריקות"

א. הסבר למה הכוונה כשאומרים ריקות.

ב. תן דוגמא לריקות של תרגול יוגה ולריקות של הלאמה. איך אנו מוכיחים את ריקותם?

ג. מדוע חשוב להבין היטב ולעומק את ריקותו של הלאמה?

2. אחד הדברים שעוזרים להעצים את הקארמה הוא האובייקט שכלפיו אנו פועלים; ככל שהאובייקט כולל יותר יצורים כך הוא יותר חזק ולכן - כל הברואים הם האובייקט הכי חזק שיש.

א. תאר שתי דרכים שבהן נוכל לפעול למען כל הברואים.

ב. מדוע אם כן הלאמה שלנו נחשב לאובייקט הכי חזק?

זרעי לאמה טובים, בוחן, שיעור 2 – המשך

3. מה אומר לנו גשה צ'קוואה בהקשר של הסתמכות על מורה רוחני?

4. גשה מייקל אומר לנו שעלינו להתאמץ קשה ולמצוא את הלאמה שלנו. מה הוא ממליץ לנו לעשות לאחר שמצאנו את הלאמה? מה הוא מבטיח שיקרה אם נעשה זאת?

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 3 :

1. לאמות מופיעים בפנינו כבני אדם, ולבני אדם יש פגמים. הלימוד אומר שכשאנחנו מבחינים בפגמים אצל הלאמות, עלינו באופן מודע לא להתמקד בהם, שכן התמקדות כזו מחלישה מכוחם של המורים לעזור לנו, ועלולה לגרום לנו לאבדם.

א. האם פירושו של דבר שעלינו לשקר לעצמנו, ולהכחיש את שאנו רואים או חווים? ואם לא – כיצד ניישב הוראה זו עם הכלל של אמירת אמת?

ב. כיצד אם כך יש להבין פגמים ש"מופיעים" אצל הלאמה, שהוא ישות מוארת, וכיצד נוכל להשתמש בהם?

2. כלל מאד חשוב ביחסינו עם הלאמה הוא לעולם לא לשקר לו או לה, לא להשאיר רושם מוטעה במכוון, ולא להעביר מידע חלקי או מסולף.

א. התבונן לראות אילו מכשולים קארמיים עלולה התנהגות כזו ליצור בתודעתנו?

ב. כלל זה מהווה את אחד מארבעת המעשים השחורים בנדרי הבודהיסטוה, והעבירה עליו יוצרת מכשול אדיר בדרכנו להארה. הסבר זאת מהאספקט של הקשר להבנת האמת.

זרעי לאמה טובים, בוחן, שיעור 3 – המשך

3. כל הכללים הנזכרים בלימוד מבוססים על ההבנה העמוקה של מי זה הלאמה, ובאים לאפשר לנו לשתול ולהעמיק את התמונות המנטאליות בלבנו, ולכן חשוב ביותר להקפיד לקיימם. במידה שיש לתלמיד קושי לבצעם ממה הוא נובע?

4. 50 הפסוקים על הלאמה הוא טקסט בודהיסטי מפורסם על התנהגות עם הלאמה. מי היה מחברו ובאילו שנים הוא חי?

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 4 :

1. לפעמים במהלך השיעור יש רצון לעזור לשכן, להסביר או להשלים להם מלה או משפט שהחסירו, או לתרגם להם וכו'. כל זה מונע מאתנו ומאחרים את הריכוז הדרוש כדי לשמוע ולקלוט את דברי הלאמה במלואם, וגורם לפגיעה באנרגייה ובעוצמה של השיעור, שהוא הרבה מעבר למילים הנאמרות – השיעור הוא למעשה העברה מלב אל לב של דברי הבודהה. התבונן לרגע וחשוב: במידה שאתה או אחרים עוברים על כללים אלו, על מה מעידה התנהגות זו לגבי אופן הראייה של הלאמה? אילו מכשולים היא עלולה לגרום בעתיד?

2. יכול להיות שאני אשמע את הלאמה שלי מתבלבלת או טועה.

א. האם זה אומר שהלאמה אמנם טועה? הסבר טענה זו לאור הלימוד על ריקות.

ב. תאר את הרישומים שנרשמים בתודעה כאשר אני מתקן את הלאמה, בדיבור או במחשבה.

ג. כאשר אני שומע את הלאמה מתבלבלת או טועה, זהו לימוד בפני עצמו. הסבר.

3. בגלל שהלאמה ריקה, יש אפשרות שהיחסים יהיו קשים – אך גם שיהיו מאד מתוקים. לרוב אנו חווים את הלאמה כאובייקט שמביא לנו עונג רב, אך יש מצבים שנחוה כאב מן הלאמה, לדוגמא בצורת נזיפה לא נעימה.

א. מהי דרך טובה להסתכל על מצב זה, אשר תקדם אותי בדרכי הרוחנית?

ב. הבא את עצתו של ג'ה צונגקאפה בלאם רים על התייחסות לנזיפה מן הלאמה, ונסה לראות מדוע יעץ כפי שיעץ.

ג. נאמר שהמתרגל הרציני מעוניין שהלאמה "תפשוט את עורו". הסבר מדוע.

4. הסבר מדוע חשוב להיצמד להנחיות הלאמה למדיטציה ולתרגלם כמו שניתנו. התייחס בתשובתך לריקות המדיטציה ולרישומים שנרשמים בתודעה.

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 5 :

1. במסורת הבודהיסטית יש מספר עצום של תרגולים, מדיטציות ומנטרות. אילו מבין התרגולים הוא הכי חזק ועוצמתי? התייחס לריקות התרגול והסבר מה נותן לו את הכוח.

2. העבודה וההתנהלות עם הלאמה אינם דומים לשום צורת עבודה שאנו רגילים אליה מחיינו או מקום העבודה שלנו. העבודה עם הלאמה היא התמסרות ושירות ללאמה על פי מה **שינעים לה** ולא על פי מה שאנחנו חושבים שצריך להיות. מטרתנו בחיים היא לשרת את הלאמה, שירות שאינו מותנה בדבר. ציין לדוגמה כמה דברים שאותם אין לצפות בתמורה לשירותנו ללאמה.

3. אפשר לומר שהכלל שמסכם את כל הכללים שנלמדו הוא לעקוב בקפידה אחר הנחיות הלאמה. חשוב מאד לקיים את ההנחיות שקיבלנו מהלאמה באופן אישי, בין בכתה או מחוץ לה, ועוד יותר – אם הייתה זו עצה שבקשנו אנו ביוזמתנו. חשוב מאד למלא אותן בדיוק כפי שניתנו ובמלואן.

א. הסבר מדוע החשיבות הרבה כל כך במילוי הנחיות הלאמה? מה אנו זורעים בתודעתנו כאשר אנו לא עוקבים אחר הנחיות הלאמה?

ב. כאשר אנו מייעצים לאחרים לפעול בשונה מהנחיות הלאמה, זה יגרום נזק גם לנו וגם לאחר. הסבר מה יהיו ההשלכות של קארמה זו בעתיד? למה הן שקולות?

ג. יש לזכור שעיקר הקארמה נצברת על ידי המחשבות – הן שיוצרות את עיקר התמונות המנטאליות שלנו, מדוע חשוב לזכור אספקט זה כאשר אנו ממלאים את הנחיות הלאמה?

4. יהיו גם ימים קשים עם הלאמה. עד שלא רואים ריקות ישירות תמיד יש איזה ספק ותמיד יש קושי אמיתי להתמסר, כי יבוא יום ותהיה איזו הנחיה שלא תראה לנו, או איזה מילה או התנהגות של הלאמה שלא יראו לנו ואולי יהיו מוזרים. מה חשוב לזכור במיוחד בימים אלו? מה חשוב לשמור ולהחזיק ברגעים אלו?

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 6 :

1. הדרך הנכונה להסתכל על כל הכללים שמנינו היא, שהם בעצם כללים שמונעים על ידי חמלה, ולא איסורים. הסבר מדוע?

2. לאחר התמסרותי ובחירתי בלאמה כמורה או מורת הלב שלי, זה רק טבעי שיעלו דברים כגון שהמורה מתחיל לשכוח דברים, או מתחיל לדבר אליי בצורה לא יפה, או שאני חושב שמצאתי מורה יותר טוב. המורים יתחילו ללחוץ לנו על הכפתורים ויאלצו אותנו להתמודד עם הנגעים הרוחניים שלנו. הגיוני מאד "שיופיעו" פגמים שלא שמתי לב אליהם מקודם ועכשיו אני רואה אותם. מדוע זה יהיה זה אסון גדול לנטוש את מורה הלב ולחפש מורה אחר? מהו הדבר הבסיסי שעדיין לא הבנתי, אם אני סבור שעלי לעזוב?

3. נאמר שלאחר שהתחייבנו למורה מסויים, הקארמה של נטישת אותו מורה היא קשה ביותר. הסבר מדוע.

4. מהי הדרך הטובה ביותר לשרת את הלאמה שלנו? מהו הדבר שהלאמה הכי רוצה בשבילנו ושישמח אותה ביותר?

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 7 :

1. כל עוד המיינד שלנו לא טהור אנחנו נשליך פגמים אצל המורים. העצה היא: אחרי שבחנו, ויש לנו סיבות טובות מאד לחשוב שזה הלאמה שלנו, להפסיק לעשות מעקב אחרי הפגמים שלו או שלה; באופן מודע לסרב לעשות את הרשימה הזו. פבונגקה רינפוצ'ה מדבר על זה מאד יפה בסיפרו, ג'ה צונגקאפה מדבר על זה, וכל המורים הגדולים אומרים שעלינו להחזיק את הקו. תאר והסבר את כוונתם. (רשום את המילה בטיבטית להחזקת הקו)

2. בלאם רים, הספר הגדול של השלבים בדרך להארה, נאמר שהבודהות, למשל בודהה וג'רדהרה, לאמה שאקיימוני בודהה, וכו' – מתגלמים בפנינו בדמות רגילה ומובילים אותנו להארה. למה הכוונה ב"דמות רגילה"?

3. הבודהה הוא מי שהשלים את הדרך להארה והשיג ידע-כל.

א. מה פירוש הדבר שהבודהה, הלאמה שלנו, הם בעלי ידע-כל?

ב. כיצד עוזרת לנו הבנה עמוקה של פרט זה להתמודד עם הנחיות שקיבלנו מהלאמה?

4. כיצד ראוי שנתייחס לכל הזדמנות למפגש או אינטראקציה עם הלאמה?

5. לאור הלימוד, אנחנו מבינים שצברנו מכשולים רבים בכל הקשור ביחסים שלנו עם הלאמה, ועל פי החוקיות של קארמה - מה שנזרע חייב לשאת פרי, וזה נכון אלא אם כן אנחנו מטהרים. חלק מאד חשוב ועוצמתי בתהליך הטיהור הוא הידוי.

א. מה המילה בטיבטית לוידוי ומה משמעותה?

ב. מדוע חשוב להתוודות כמה שיותר מהר?

ג. יש כמה רמות של עוצמה לזרעים שאנחנו שותלים כאשר אנחנו עושים שאקפה וזה קשור, כמו כל קארמה, לאובייקט שמולו אנו מתוודים. ציין כמה אובייקטים שמולם אפשר לעשות וידוי. מי הוא העוצמתי ביותר?

ד. כל כמה זמן עושים וידוי בקרב קהילת הנזירים? מהי ההמלצה עבורנו לגבי פרק הזמן שבו עלינו להתוודות?

ה. מנה רשימת דברים שעליהם עלינו להקפיד על מנת שהוידוי שלנו אל מול הלאמה יעשה בצורה נקייה וכנה.

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחקן, שיעור 8 :

1. למה הכוונה כשאומרים "תפנית" בלימוד הפתוח? תאר רמה גבוהה ומתקדמת יותר של תפנית.

2. כשאומרים תרגול עם הלאמה, למה בעצם מתכוונים? (רשום את המילים בסנסקריט ובטיבטית לתרגול עם הלאמה).

3. אם באתי אל הלאמה כבר עם ההחלטה מראש מה לעשות ואני רק רוצה לקבל ממנה אישור על כך, זה לא מותר בכל מקרה הרבה אופציות ללאמה, והיא תאשר את מה שכבר החלטתי בלבי.
א. מה ברור ללאמה במקרים מעין אלו לגבי אותו תלמיד/ה?

ב. הסבר את ההפסד הכפול והמכופל של התלמיד במקרים אלו.

4. מה עלינו לעשות עוד לפני שאנו בכלל ניגשים ללאמה, על מנת שאכן נוכל לשמוע מהלאמה את העצות וההנחיות שלה.

5. מנה שני רישומים עיקריים שרושם בתודעתו תלמיד אשר יש לו לאמה, ויש לו אפשרות לשרת אותם או את הפרוייקטים שלהם, ובמקום זאת הולך לעזור בפרוייקטים אחרים ולשרת אנשים אחרים.

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 9 :

1. לגרום פיצול בסנגהה זו אחת העבירות החמורות ביותר שיש. בימי הבודהה היה קְנוֹדָקָא. הוא היה בן דוד של הבודהה וגם תלמיד של הבודהה, ובשלב מסוים הוא אמר: 'לי יש רעיונות יותר טובים. בואו איתי', והרחיק אנשים מהבודהה.

א. מדוע זה נחשב למעשה כל-כך נורא?

ב. על פי האבהידהרמה קושה המצב שמוגדר כפיצול בסנגהה יכול להתרחש רק במקרים ובתנאים מסויימים ואחד מהם הוא שיש בודהה בעולם. האם זה אומר שאנחנו לא יכולים ליצור פיצול בסנגהה בזמנים שלנו? התייחס בתשובתיך לטיעוניהן של האסכולות הגבוהות.

ג. תאר מספר מצבים העלולים להוות "מעגל קונצנטרי" שעלול לקרב אותנו לשבירת נדר זה.

2. מה עלינו לעשות בתור תלמידים בסנגהה, על מנת שהלאמה שלנו תהיה בריאה, ושכל הפרוייקטים שהיא יזמה יהיו בריאים ויצליחו?

3. אם אני לא נמצא בקשר טוב עם הסנגהה, לא מסתדר עם אנשים ולא נמצא איתם בהרמוניה, ומרבה בפילוג וריחוק, האם הדבר ישפיע גם על יחסי עם הלאמה? אם כן, הסבר כיצד הדבר יתבטא בחיך?

4. הבא את עצתו הכל כך חשובה של לאמה זופה רינפוצ'ה לגבי ריבוי מורים.

5. כאשר מצאנו את מורה או מורת הלב שלנו, עצת הישויות המוארות היא שאחרי שבחנו, ויש לנו סיבות טובות מאד לחשוב שזה הלאמה שלנו, עכשיו להפסיק לעשות מעקב אחרי הפגמים שלהם. מדוע הם נותנים לנו עצה זו?

6. לאמה במשמעות העמוקה אומר שאין למעלה ממנו או ממנה, וזה מתייחס לשלושה אספקטים בקשר למורה שלנו. ציין מהם והסבר כל אחד מהם.

	שם
	תאריך
	ציון



קלאסיקה
בודהיסטית בישראל

זרעי לאמה טובים **בוחקן, שיעור 10 :**

1. אחד הכללים מתוך "חמישים הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה מדבר על כך שבלי רשות מפורשת מהלאמה, אין לקבץ אליך תלמידים, ללמד דהרמה ולקבל תלמידים של הלאמה כתלמידך. מה הדבר ששמירה על כלל זה יוצרת בעולמנו?
2. המורים שלנו מפצירים בנו ללכת וללמד, ולהעביר את הלימוד הלאה, אבל בשבילנו, כדי להעצים את הקארמה, חשוב שנבוא אליהם לפני שאנחנו מתחילים ללמד, כדי לקבל את אישורם וברכתם. מנה שלוש סיבות קארמיות מדוע חשוב שנקפיד על כך.
3. כלל מאוד מאוד חשוב בשבילנו, זה לא למנות את עצמנו ללאמה של אנשים. תאר כמה צורות ואספקטים לכלל זה שעלינו להיות מודעים להם, על מנת שלא ניפול למלכודת האגו שלנו, וכדי שנוכל להמשיך ולפתח את הענווה והצניעות, גם כאשר אנחנו מלמדים תלמידים דהרמה.

4. לעיתים פונים אלינו אנשים עם שאלות שנוגעות לתרגול האישי והמדיטציות שלהם, או בשאלות שהן מעבר לחומר הנלמד בקורסים. בהיעדר הנחייה ואישור מפורש מהלאמה שלי להנחות תלמידים אלו בתרגול האישי שלהם, עליי להפנותם ללאמה שלי. תאר כמה אספקטים חשובים מדוע לעשות זאת וכיצד זה עוזר לי לרשום רישומים מנטאליים שמייצרים עבורי לאמה שהיא ישות מוארת.

5. בגלל שאנחנו ריקים, בהחלט יכול להיות שתלמידים יראו בנו מורים שלהם, אבל לפני שאנחנו בכלל שוקלים לקבץ לעצמנו תלמידים ולנכס אותם אלינו אנחנו צריכים לחשוב על ההארה שלהם; ליבנו צריך להיות מלא חמלה כלפיהם וכלפי סבלם, להם ועלינו לשאוף ולכוון אותם למה שיעזור להם בצורה אולטימטיבית ויביאם להארה מהר ככל האפשר. הסבר מה הכוונה והמשמעות העמוקה של לחשוב על ההארה של התלמיד. הסבר זאת גם ברמה הקונבנציונלית של הדברים וגם ברמתם השמיימית.

6. מעט מאד מספרות החוכמה של טיבט (ושל אסיה בכלל) חובר על ידי נשים, ובמסורות שבאו מן המזרח אחרון המורות הוא זעום. משום כך, התייחסות לאשה כאל לאמה עלולה להיראות מוזרה לחלק מן האנשים. הסבר מדוע, לאור הלימוד על ריקות, אין שום מניעה שהלאמה שלי תהיה אישה.

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים בוחן, שיעור 11:

1. בשיעור זה עברנו על לימוד שנקרא תשע ההתייחסויות למורה.

א. מהיכן לקוח לימוד זה במקור ומי לימד אותו? באילו כתבים נוספים מוזכרות ההתייחסויות?

ב. לימוד זה מגיע בשלב של כיצד להסתמך על המורה הרוחני. ציין את ארבעת החלקים שיש לשלב זה.

ג. היכן משתלב לימוד זה (על תשע ההתייחסויות למורה) בין ארבעת החלקים? ציין את שני החלקים שיש לחלק זה והסבר מדוע הם כה חשובים.

2. צטט מדבריו של לאמה זופה רינפוצ'ה בנוגע לתמצית של חיינו.

	שם
	תאריך
	ציון



**קלאסיקה
בודהיסטית בישראל**

זרעי לאמה טובים מבחן סופי :

1. מה צריך אדם לעשות על מנת למצוא לאמה מיומן?

2. משמצאנו מורה ראוי, עלינו ללמוד כיצד להתייחס אליהם בצורה נאותה ולמנוע צבירת קארמה שתיצור עבורנו מכשולים. ציין כמה מן המקורות שהוזכרו בלימוד על "זרעי לאמה טובים". ציין את שמם המלא של המחברים.

3. בבודהיזם ישנו מושג הנקרא "ריקות"

א. הסבר למה הכוונה כשאומרים ריקות.

ב. תן דוגמא לריקות של תרגול יוגה ולריקות של הלאמה. איך אנו מוכיחים את ריקותם?

ג. מדוע חשוב להבין היטב ולעומק את ריקותו של הלאמה?

4. אחד הדברים שעוזרים להעצים את הקארמה הוא האובייקט שכלפיו אנו פועלים; ככל שהאובייקט כולל יותר יצורים כך הוא יותר חזק ולכן - כל הברואים הם האובייקט הכי חזק שיש.

א. תאר שתי דרכים שבהן נוכל לפעול למען כל הברואים.

ב. מדוע אם כן הלאמה שלנו נחשב לאובייקט הכי חזק?

5. מה אומר לנו גשה צ'קוואה בהקשר של הסתמכות על מורה רוחני?

6. לאמות מופיעים בפנינו כבני אדם, ולבני אדם יש פגמים. הלימוד אומר שכשאנחנו מבחינים בפגמים אצל הלאמות, עלינו באופן מודע לא להתמקד בהם, שכן התמקדות כזו מחלישה מכוחם של המורים לעזור לנו, ועלולה לגרום לנו לאבדם.

א. האם פירושו של דבר שעלינו לשקר לעצמנו, ולהכחיש את שאנו רואים או חווים? ואם לא – כיצד ניישב הוראה זו עם הכלל של אמירת אמת?

ב. כיצד אם כך יש להבין פגמים ש"מופיעים" אצל הלאמה, שהוא ישות מוארת, וכיצד נוכל להשתמש בהם?

7. כלל מאד חשוב ביחסינו עם הלאמה הוא לעולם לא לשקר לו או לה, לא להשאיר רושם מוטעה במכוון, ולא להעביר מידע חלקי או מסולף.

א. התבונן לראות אילו מכשולים קארמיים עלולה התנהגות כזו ליצור בתודעתנו?

ב. כלל זה מהווה את אחד מארבעת המעשים השחורים בנדרי הבודהיסטווא, והעבירה עליו יוצרת מכשול אדיר בדרכנו להארה. הסבר זאת מהאספקט של הקשר להבנת האמת.

8. כל הכללים הנזכרים בלימוד מבוססים על ההבנה העמוקה של מי זה הלאמה, ובאים לאפשר לנו לשתול ולהעמיק את התמונות המנטאליות בלבנו, ולכן חשוב ביותר להקפיד לקיימם. במידה שיש לתלמיד קושי לבצעם ממה הוא נובע?

9. **50 הפסוקים על הלאמה** הוא טקסט בודהיסטי מפורסם על התנהגות עם הלאמה. מי היה מחברו ובאילו שנים הוא חי?

10. יכול להיות שאני אשמע את הלאמה שלי מתבלבלת או טועה.

א. האם זה אומר שהלאמה אמנם טועה? הסבר טענה זו לאור הלימוד על ריקות.

ב. תאר את הרישומים שנרשמים בתודעה כאשר אני מתקן את הלאמה, בדיבור או במחשבה.

ג. כאשר אני שומע את הלאמה מתבלבלת או טועה, זהו לימוד בפני עצמו. הסבר.

11. בגלל שהלאמה ריקה, יש אפשרות שהיחסים יהיו קשים – אך גם שיהיו מאד מתוקים. לרוב אנו חווים את הלאמה כאובייקט שמביא לנו עונג רב, אך יש מצבים שנחוה כאב מן הלאמה, לדוגמא בצורת נזיפה לא נעימה.

א. מהי דרך טובה להסתכל על מצב זה, אשר תקדם אותי בדרכי הרוחנית?

ב. הבא את עצתו של ג'ה צונגקאפה בלאם רים על התייחסות לנזיפה מן הלאמה, ונסה לראות מדוע יעץ כפי שיעץ.

ג. נאמר שהמתרגל הרציני מעוניין שהלאמה "תפשוט את עורו". הסבר מדוע.

12. במסורת הבודהיסטית יש מספר עצום של תרגולים, מדיטציות ומנטרות. אילו מבין התרגולים הוא הכי חזק ועוצמתי? התייחס לריקות התרגול והסבר מה נותן לו את הכוח.

13. העבודה וההתנהלות עם הלאמה אינם דומים לשום צורת עבודה שאנו רגילים אליה מחיינו או מקום העבודה שלנו. העבודה עם הלאמה היא התמסרות ושירות ללאמה על פי מה **שינעיים לה** ולא על פי מה שאנחנו חושבים שצריך להיות. מטרתנו בחיים היא לשרת את הלאמה, שירות שאינו מותנה בדבר. ציין לדוגמה כמה דברים שאותם אין לצפות בתמורה לשירותנו ללאמה.

14. אפשר לומר שהכלל שמסכם את כל הכללים שנלמדו הוא לעקוב בקפידה אחר הנחיות הלאמה. חשוב מאד לקיים את ההנחיות שקיבלנו מהלאמה באופן אישי, בין בכתה או מחוץ לה, ועוד יותר – אם הייתה זו עצה שבקשנו אנו ביוזמתנו. חשוב מאד למלא אותן בדיוק כפי שניתנו ובמלואן.

א. הסבר מדוע החשיבות הרבה כל כך במילוי הנחיות הלאמה? מה אנו זורעים בתודעתנו כאשר אנו לא עוקבים אחר הנחיות הלאמה?

ב. כאשר אנו מייעצים לאחרים לפעול בשונה מהנחיות הלאמה, זה יגרום נזק גם לנו וגם לאחר. הסבר מה יהיו ההשלכות של קארמה זו בעתיד? למה הן שקולות?

ג. יש לזכור שעיקר הקארמה נצברת על ידי המחשבות – הן שיוצרות את עיקר התמונות המנטאליות שלנו, מדוע חשוב לזכור אספקט זה כאשר אנו ממלאים את הנחיות הלאמה?

15. יהיו גם ימים קשים עם הלאמה. עד שלא רואים ריקות ישירות תמיד יש איזה ספק ותמיד יש קושי אמיתי להתמסר, כי יבוא יום ותהיה איזו הנחיה שלא תראה לנו, או איזה מילה או התנהגות של הלאמה שלא יראו לנו ואולי יהיו מוזרים. מה חשוב לזכור במיוחד בימים אלו? מה חשוב לשמור ולהחזיק ברגעים אלו?

16. הדרך הנכונה להסתכל על כל הכללים שמנינו היא, שהם בעצם כללים שמונעים על ידי חמלה, ולא איסורים. הסבר מדוע?

17. לאחר התמסרותי ובחירת בלאמה כמורה או מורת הלב שלי, זה רק טבעי שיעלו דברים כגון שהמורה מתחיל לשכוח דברים, או מתחיל לדבר אליי בצורה לא יפה, או שאני חושב שמצאתי מורה יותר טוב. המורים יתחילו ללחוץ לנו על הכפתורים ויאלצו אותנו להתמודד עם הנגעים הרוחניים שלנו. הגיוני מאד "שיופיעו" פגמים שלא שמתי לב אליהם מקודם ועכשיו אני רואה אותם. מדוע זה יהיה זה אסון גדול לנטוש את מורה הלב ולחפש מורה אחר? מהו הדבר הבסיסי שעדיין לא הבנתי, אם אני סבור שעלי לעזוב?

18. נאמר שלאחר שהתחייבנו למורה מסויים, הקארמה של נטישת אותו מורה היא קשה ביותר. הסבר מדוע.

19. מהי הדרך הטובה ביותר לשרת את הלאמה שלנו? מהו הדבר שהלאמה הכי רוצה בשבילנו ושישמח אותה ביותר?

20. כל עוד המיינד שלנו לא טהור אנחנו נשליך פגמים אצל המורים. העצה היא: אחרי שבחנו, ויש לנו סיבות טובות מאד לחשוב שזה הלאמה שלנו, להפסיק לעשות מעקב אחרי הפגמים שלו או שלה; באופן מודע לסרב לעשות את הרשימה הזו. פבונגקה רינפוצ'ה מדבר על זה מאד יפה בסיפרו, ג'ה צונגקאפה מדבר על זה, וכל המורים הגדולים אומרים שעלינו להחזיק את הקו. תאר והסבר את כוונתם. (רשום את המילה בטיבטית להחזקת הקו)

21. הבודהה הוא מי שהשלים את הדרך להארה והשיג ידע-כל.

א. מה פירוש הדבר שהבודהה, הלאמה שלנו, הם בעלי ידע-כל?

ב. כיצד עוזרת לנו הבנה עמוקה של פרט זה להתמודד עם הנחיות שקיבלנו מהלאמה?

22. למה הכוונה כשאומרים "תפנית" בלימוד הפתוח? תאר רמה גבוהה ומתקדמת יותר של תפנית.

23. אם באתי אל הלאמה כבר עם ההחלטה מראש מה לעשות ואני רק רוצה לקבל ממנה אישור על כך, זה לא מותר בכל מקרה הרבה אופציות ללאמה, והיא תאשר את מה שכבר החלטתי בלבי.

א. מה ברור ללאמה במקרים מעין אלו לגבי אותו תלמיד/ה?

ב. הסבר את ההפסד הכפול והמכופל של התלמיד במקרים אלו.

24. לגרום פיצול בסנגהה זו אחת העבירות החמורות ביותר שיש. בימי הבודהה היה קְוֹדָתָא. הוא היה בן דוד של הבודהה וגם תלמיד של הבודהה, ובשלב מסוים הוא אמר: 'לי יש רעיונות יותר טובים. בואו איתי', והרחיק אנשים מהבודהה.

א. מדוע זה נחשב למעשה כל-כך נורא?

ב. על פי האבהידהרמה קושה המצב שמוגדר כפיצול בסנגהה יכול להתרחש רק במקרים ובתנאים מסויימים ואחד מהם הוא שיש בודהה בעולם. האם זה אומר שאנחנו לא יכולים ליצור פיצול בסנגהה בזמנים שלנו? התייחס בתשובתייך לטיעונייהן של האסכולות הגבוהות.

ג. תאר מספר מצבים העלולים להוות "מעגל קונצנטרי" שעלול לקרב אותנו לשבירת נדר זה.

25. הבא את עצתו הכל כך חשובה של לאמה זופה רינפוצ'ה לגבי ריבוי מורים.

26. לאמה במשמעות העמוקה אומר שאין למעלה ממנו או ממנה, וזה מתייחס לשלושה אספקטים בקשר למורה שלנו. ציין מהם והסבר כל אחד מהם.

27. המורים שלנו מפצירים בנו ללכת וללמד, ולהעביר את הלימוד הלאה, אבל בשבילנו, כדי להעצים את הקארמה, חשוב שנבוא אליהם לפני שאנחנו מתחילים ללמד, כדי לקבל את אישורם וברכתם. מנה שלוש סיבות קארמיות מדוע חשוב שנקפיד על כך.

28. כלל מאוד מאד חשוב בשבילנו, זה לא למנות את עצמנו ללאמה של אנשים. תאר כמה צורות ואספקטים לכלל זה שעלינו להיות מודעים להם, על מנת שלא ניפול למלכודת האגו שלנו, וכדי שנוכל להמשיך ולפתח את הענווה והצניעות, גם כאשר אנחנו מלמדים תלמידים דהרמה.

29. מעט מאוד מספרות החוכמה של טיבט (ושל אסיה בכלל) חובר על ידי נשים, ובמסורות שבאו מן המזרח אחרון המורות הוא זעום. משום כך, התייחסות לאשה כאל לאמה עלולה להיראות מוזרה לחלק מן האנשים. הסבר מדוע, לאור הלימוד על ריקות, אין שום מניעה שהלאמה שלי תהיה אישה.

30. בשיעור זה עברנו על לימוד שנקרא תשע ההתייחסויות למורה.

א. מהיכן לקוח לימוד זה במקור ומי לימד אותו? באילו כתבים נוספים מוזכרות ההתייחסויות?

ב. לימוד זה מגיע בשלב של כיצד להסתמך על המורה הרוחני. ציין את ארבעת החלקים שיש לשלב זה.

ג. היכן משתלב לימוד זה (על תשע ההתייחסויות למורה) בין ארבעת החלקים? ציין את שני החלקים שיש לחלק זה והסבר מדוע הם כה חשובים.