

# בודיהיזם מאלף ועד תו

## על התוכנית

ידידות וידידים יקרים,

התוכנית הרב שנתית ללימוד ותרגול – "בודיהיזם מאלף עד תו" יצאה לדרך ביולי 2010. התוכנית באה לענות על מה שחשים רבים מאיתנו, הלומדים והמתרגלים את הדהרמה בישראל – הצורך בתוכנית שתקשר בין הלימוד לבין תרגול המעשי ותראה בהם מקשה אחת, כפי שמנחה הדרך הבודהיסטית; תוכנית מעמיקה וסדורה שתלווה אותנו באופן מובנה לאורך מספר שנים ותחת הדרכת מורים מוסמכים.

פנינו אל הנזיר שון-לה שנענה בנדיבות רבה לבקשתנו להוביל את התוכנית וסייע לנו בהכנתה ובהתאמתה לצרכי קהילת המתרגלים המערביים. התוכנית הינה בברכתו ובמעורבותו של אחד מחשובי המורים והיוגים בני ימינו מזרם הגלוגפה – קיאבג'ה דנמה לוצ'ו רינפוצ'ה.

תודתנו העמוקה שלוחה אליהם.

אנחנו שמחים להביא בפניכם את התוכנית הרב שנתית מטעמה של עמותת ידידי הדהרמה בישראל – תוכנית שתעצים את התרגול האישי של כל אחד ממשתתפיה באמצעות לימוד מסודר ומובנה של כל שלבי הדרך, המשולב עם הטמעת הנלמד באמצעות מדיטציות.

התוכנית התחילה בחודש יולי 2010, עם ביקורו של הנזיר שון-לה בישראל ונמשכת כמפורט. בשלב זה עדיין ניתן להצטרף לתוכנית.

## מה ייחודה של התוכנית וכיצד היא מתנהלת?

1. התוכנית מיועדת לכל אדם, מתרגל וותיק או חדש, הרוצה להעמיק ולתרגל באופן רציף. הלימוד מתחיל מהמבוא ומהקניית הכלים להטמעת הנלמד, עבור בנושאי הבסיס, הדרך, והתוצאה; הוא מתקדם באופן סדור ומובנה על פי פרקי התוכנית המצ"ב ובהתבסס על טקסטים חשובים המומלצים על ידי מורינו – תוך הקצאת פרקי זמן הולמים לתרגול אישי וקבוצתי.
2. כאמור, אחד ממאפייני התוכנית הינו שימת דגש על הטמעת הנושאים הנלמדים באמצעות תרגול שייעשה בזמן השיעורים ולאחריהם, עפ"י הנחיות המורים.
3. במהלך התוכנית תתגבש קבוצה שתקבל על עצמה מחויבות להשתתפות מלאה בשיעורי התוכנית במשך השנים ובתרגולים האישיים שייעשו בין מועדי הלימוד. כל המשתתפים הרוצים בכך מוזמנים להצטרף לקבוצה זו.
4. לתוכנית יש השלכה ונגיעה על כלל הקורסים המוצעים ע"י עמותת ידידי הדהרמה, אך אינה באה במקומם.
5. את רצף התוכנית ילווה הנזיר שון-לה שניאות לשמחתנו הרבה, לקחת אחריות על התוכנית. ככל שתתקדם התוכנית יכיר אותנו באופן אישי וסייע לנו בלימוד, בהכוונה אישית ובמתן מענה לשאלות וסוגיות שיועלו לאורך התוכנית.
6. מידי שנה נלמד מפי מורי התוכנית כשלושה נושאים מהתוכנית בשלושה עוגני זמן הפזורים לאורך השנה. בהתאם להנחיית הנזיר שון-לה נשתדל להזמין מורים נוספים וכמו כן נבקש

ממורים שיוזמנו ממילא ללמד אותנו בכל פעם את הנושאים הנלמדים מתוך התוכנית וכך יוארו הנושאים הנלמדים מזוויות שונות.

7. כל קורס משלושת המפגשים הצפויים במהלך השנה יתקיים בדרך כלל מיום חמישי אחר הצהריים עד מוצאי שבת, במקום לימוד ייעודי כולל לינה. מירב קורסי יידי הדהרמה מתקיימים בשלב זה בקיבוץ תובל (ליד כרמיאל) וכפר מונאש. לעיתים – בשל לו"ז ביקורי המורים ופרק הזמן של ביקור זה או אחר – יתקיימו שני קורסים סמוכים זה לזה. במהלך השיעור נלמד את חומר הלימוד ונקבל מהמורה גם הנחיות לתרגולו, אותן נקיים באופן אישי (וגם קבוצתי למי שמעוניין) במהלך החודשים עד למפגש הבא.

8. מעבר לרישום הכללי לתוכנית (ראו נא ההרשמה לתוכנית) יש להירשם בנוסף לכל קורס וקורס מהתוכנית באמצעות טופס ההרשמה שיועלה באתר יידי הדהרמה לקראת ביקורו של מורה הקורס.

9. השיעורים וההנחיות מוקלטים ומתומללים ע"י מתנדבים, מועלים לאתר יידי הדהרמה [www.dharma-friends.org.il](http://www.dharma-friends.org.il) ומשמשים כלי עזר לתרגול בין השיעורים.

10. לפני כל קורס יתקיים שיעור חזרה של הקבוצה בהנחיית תלמיד וותיק – לתועלת תלמידים חדשים, לרענון החומר הנלמד, ולכניסה חלקה יותר לקורסים הבאים.

11. קבוצות התרגול השבועיות המתקיימות באזורים השונים תתרגלנה בהתאם להנחיות הלימוד והתרגול ויש בהן תועלת רבה ביותר להתקדמותן. ההשתתפות בהן אינה חובה, הגם שהיא מומלצת מאוד, ומשתתפי התוכנית יכולים כמובן שלא להשתתף בהן אלא לתרגל בכוחות עצמם. הנחיות מפורטות על אופן התרגול בקבוצות השבועיות ניתנו בקורסים שהתקיימו עד כה וניתן לשמען ולהורידן מהאתר.

12. אחת לשנה יתאפשר לכל משתתפי התוכנית לקיים מפגש אישי עם מורי הקורס ולהעלות נושאים הקשורים לתרגולם האישי, עפ"י התקדמותם האישית והבעיות הייחודיות להם שצצו בתרגולם.

13. התוכנית מתאפיינת בלימוד מובנה – כל קורס מבוסס על הידע שנרכש בקורס שקדם לו. כדי לצאת נשכרים מהתוכנית עלינו להשקיע מאמץ נלהב בהתאם. לפיכך ניתן להצטרף לתוכנית בכל עת, גם לאחר התחלתה, ובלבד שהמצטרפים ישלימו את החומר החסר בעזרת החומרים המתומללים והמוקלטים. ההשתתפות בשיעורי החזרה תהיה גם היא הזדמנות מצוינת להשלים את החומר ולהעמיק את הידע. כל זאת על מנת שהמצטרפים יוכלו להתקדם בתוכנית ביחד עם שאר חברי הקבוצה ומבלי לעכבם.

14. ההשתתפות בתוכנית והשימוש בחומרי הלימוד והתרגול אינם כרוכים בתשלום והינם על בסיס תרומה (דאנה) ומילוי כללי ההתנהגות הבסיסיים הנהוגים בקורסי התוכנית.

## תוכנית מפורטת

לפירוט התוכנית המלאה, כפי שגובשה ע"י הנזיר שון-לה- לחצו [כאן](#).

התוכנית הרחבה הינה בת שבע שנים, אך יתכנו שינויים בלו"ז ובמשך התוכנית עפ"י התקדמותנו ותרגולנו ועפ"י שיקול המורים.

## רישום

כדי לאפשר לנו להתארגן לביצוע התוכנית ואף לשלוח אליכם עדכונים והנחיות תרגול, נבקשכם להרשם בדף ההרשמה. לחץ [כאן](#) לעבור לדף ההרשמה.

## התארגנות והתנדבות

הקורסים של התוכנית יאורגנו במתכונת הרגילה המוכרת לכולנו. נשמח ונודה למי שמוכן ויכול לקבל על עצמו תפקידי התנדבות ייחודיים לתוכנית בתחומים הבאים:

א. הבאת טקסטים מבית הדפוס

ב. מעבירי המידע על התוכנית לכל המעוניין [מוסדות לימוד ותרגול רלבנטיים, מעוניינים, וכיוב']

ג. אירוח קבוצות תרגול שבועיות בין הקורסים

המתנדבים מוזמנים לכתוב זאת בטופס ההרשמה.

## שאלות והבהרות

אם יש שאלות שלא קבלו מענה במסמך זה ניתן להפנותן אל איקי בר יוסף, רכז התוכנית, במייל [iki.baryosef@gmail.com](mailto:iki.baryosef@gmail.com)

נשמח אם תעבירו את המידע על התוכנית לכל המעוניינים.

בתקווה לשיתוף פעולה ולהצלחת כולנו,

הצוות המארגן.