

תוכנית הלימוד

רקע

מצ"ב מתווה לתרגול תורתו של הבודהה שהוכן ע"י הנזיר שון בשנת 2009, כמענה לבקשת ידידי הדהרמה ואושר ע"י ועד ידידי הדהרמה.

ההיגיון שמאחורי המתווה

המטרה היא לתת הזדמנות למתרגלי הבודהיזם בישראל (המנוסים והחדשים כאחת) לתרגל את הדהרמה וליהנות ממנה בדרך תמציתית וברורה. לתלמידים הוותיקים זו הזדמנות לתרגל באופן הדרגתי את שיעורי הדהרמה שקיבלו, באופן שמביא לכידות של תוכן הלימוד ולהפנמתו באופן אישי ומעשי; ולתלמידים החדשים זו הזדמנות ללמוד את הבודהיזם בשלמותו, המוצג באופן מדורג ועם הדגשה על יישומו המעשי.

פרטי המתווה

רבים טועים לחשוב שבבודהיזם הטיבטי ככל שהתרגול גבוה יותר כך אפשר להרחיק לכת, ללא התרגולים הנחותים כביכול. אך כדי להשיג את ההבנות החודרות של הבודהיזם יש להימנע מאי הבנות כאלה. נהפוך הוא, לא רק שאין לנטוש את התרגולים הנחותים (נחותים רק במובן שהם נחותים מהתרגולים הבודהיסטיים המתקדמים יותר, אך אינם נחותים מטבעם), אלא שהם חייבים להיכלל בתרגולים הגבוהים יותר. המתווה שהוכן הוא מדורג, וכולל את תרגול המדיטציה עפ"י התרואדה ואחריו את הנחיות המדיטציה של כל המסורות של הבודהיזם הטיבטי. ככזה המתווה מהווה גישה מדורגת לתרגול הבודהיזם וכולל את כל סוגי טכניקות המדיטציה, הן של התרואדה והן של המהאיאנה.

כיצד יש ללמוד זאת?

מבחר של מורי דהרמה מיומנים יגיעו לארץ ויתבקשו ללמד את הנושאים השונים באנגלית (או בטיבטית בתרגום לאנגלית/עברית). על אף שהמתווה מקיף מאוד, יש ללמוד את נושאי התוכנית בקצב איטי. בכל תקופה של שנה אחת (מיולי ועד יוני) יש ללמוד שני נושאים בלבד. לפעמים מורים שונים יתבקשו להציג את אותו נושא, וכך ייחשפו התלמידים למגוון של טכניקות/סגנונות לימוד שונים ויוכלו לגלות את עושרה של המסורת הטיבטית. נוסף על כך, הגבלת מספר הנושאים שנלמדים בשנה תאפשר לתלמידים לנצל את הזמן שבין הקורסים להרהר, להתבונן ולעשות מדיטציות על החומר הנלמד. שהרי זוהי מטרת התוכנית – תרגול; לתרגל ולהתנסות מכלי ראשון בתורה הבודהיסטית. בכדי לסייע בתהליך ההפנמה וגם כדי לסלק ספקות, להבהיר שאלות וכו' תהיה אפשרות לפנות למורים ולתלמידים וותיקים ששיבו על שאלות.

המקורות למתווה

סוטרת סאטהיפטאנה (The Sathipattana Sutra, Mindfulness sutta), בודהה שאקיאמוני

השלבים המפורטים של הדרך להארה (Lamrim Chenmo), צונגקהאפה

עיטור האבן היקרה של החירות (The Jewel Ornament of Liberation), גמפופה

לנוח בטבע התודעה (Resting in the Nature of Mind), לונגצ'נפה

מקורות משניים כוללים:

הרצף העילאי (Sublime Continuum), מייטריה ואסנגה

ההבחנה בין המרכז והעמדות הקיצוניות (Differentiating the Centre and Extremes),

מייטריה ואסנגה

עיטור ההבנה הצלולה (Ornament of Clear Realization), מייטריה ואסנגה

הדרך אל האושר (The Path to Bliss), פנצ'ן לובסנג צ'וגיין

פרידה מארבע ההיקשרויות (Parting from the Four Attachments), סצ'ן קונגה ניינגפו

מילותיו של המורה מושלם שלי (The Words of My Perfect Teacher), פטרול רינפוצ'ה

ויסודהימגה (Visuddhimagga, The Path of Purification), בהאדנטקריה בודהאגושה

שבע הנקודות לאימון התודעה (Seven Points of Mind Training), צ'קאווה

מתווה חדש ושלים לתוכנית "בודהיזם מאלף ועד תו"

שנה ראשונה (החל מיולי 2010)

1. חייו של בודהה שאקיאמוני (המאבק להארה)

כדי לקרקע את המתרגל/ת, לאפשר לו/לה מרחב מנטלי לראייה צלולה, ולהוות בסיס לתרגולים העוקבים של שהייה בשלווה ותובנה (כפי שיתחוויר ככל שהתרגול יתקדם).

2. ארבעת היסודות של נתינת הדעת (The Four Foundations of Mindfulness)

3. נתינת דעת באופן כללי (אפשר להשתמש כאן בשלבים המוקדמים של מדיטציית המהאמודרה)

4. ויפאסנה (עפ"י מסורת התרוואדה)

5. מְטָה (מדיטציה על טוב לב אוהב, עפ"י מסורת התרוואדה)

6. מסירות (או אולי תרגום אחר: הצורך לחשוב לטווח ארוך כאשר מדובר בדרך רוחנית ולפתח את עוז הרוח של הרצון לתרגל לאורך זמן, מבלי להתחשב בקשיים ובתוצאה).

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

Life of Buddha, Bhikku Bodhi

Lam-rim

Fifty Verses of Guru Devotion

A. Berzin, ???

The Path of Emancipation, Thich Natt Hann

The Experience of Insight, Joseph Goldstein

Path with a Heart, Jack Kornfield

Loving Kindness, Sharon Salzberg

שנה שנייה

1. ארבע אמיתות הנעלים וטבע הבודהה
2. בודהה (מה זה בודהה, הסבר קצר של מצב התוצאה, הגופים (kayas) והחוכמה)
3. ההרכב של בן אנוש: גוף ותודעה, הסבר של הרוח/התודעה ביחס לגוף
4. מבוא לשמטהה – שהייה בשלווה (לשם חיזוק תרגול נתינת הדעת של השנה הקודמת)

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

The Four Nobel Truths, Gen Lobsang Gyatso

Eighth chapter of the Ornament for Clear Realization, Maitreya/Asanga,
.Gareth Sparham, tsl. Trangu Rinpoche, tsl

Buddha nature chapter, from the Jewel Ornament of Liberation

?Is Enlightenment Possible

Geluk/Kagyud Tradition of Mahamudra, HHDL

Calming the Mind, Gen Lamrimpa

Gen Lamrimpa, (an abbreviation of the second chapter of Pramanavatica, tse-
(ma namdrel

Lam-rim

שנה שלישית

1. קיום אנושי יקר ערך
2. הצורך לתרגל, ארעיות והקשר שלה לדרך
3. התמונה הגדולה, חיי עבר וחיי עתיד; ההמשכיות של הרוח/התודעה
4. החשיבות והתועלת שבתרגול דרך רוחנית אמיתית מתוך הסתמכות על מורה רוח אמיתי/מוסמך

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

Qualities of the teacher and the four reliances (as explained in the 'Ornament
(of the Mahayana Sutras' and the '50 Stanzas on Guru Devotion

(The four validities (from the Sakya Lam-dre tradition/ these ma gshi

(A necklace for the Fortunate, Gen lamrimpa (Tibet

Lam-rim

שנה רביעית

1. מקלט

2. קרמָה

3. שתיים עשרה החוליות של ההתהוות התלויה

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

A commentary of the Lamrim Chenmo by Geshe Sopa, vol 2

Lam-rim

שנה חמישית

1. בודהיציטה, השער אל המהאיאנה

2. אימון התודעה: שבע הנקודות לאימון התודעה; שמונה בתי שיר לאימון התודעה; גלגל הנשק החד וכו'

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

Lam-rim

Mind training

Bodhicitta, Gen Lobsang Gyatso

The Way of the Bodhisattva, Shantideva

The Nectar of Manjushri's Speech, Khenpo Kunsang Palden

The 37 Bodhisattva Practices, Thogme Sangpo

שנה שישית

חמש השלמויות הראשונות (נדיבות, מוסריות, אורך רוח, מאמץ נלהב, מדיטציה)

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

Lam-rim

Calming the Mind, Gen Lamrimpa

Geluk/Kagyud Tradition of Mahamudra, HHDL

Walking Through Walls, Geshe Gendun Lodro

The Way of the Bodhisattva, Shantideva

The Nectar of Manjushri's Speech, Khenpo Kunsang Palden

Healing Anger, HH Dalai Lama

שנה שביעית

חוכמה

חומר לקריאה (כל הכותרים באנגלית):

Gen lamrimpa, Realizing Emptiness

Lam-rim

Tenets (but the emphasis should be on meditation on and through the tenets
(system arriving at the ultimate view

Various books are available, i.e. Cutting Through Appearances

Geluk/Kagyud Tradition of Mahamudra, HHDL

Walking Through Walls, Geshe Gendun Lodro

The Middle Way, HHDL

Introduction to the Middle Way, Chandrakirti

The Way of the Bodhisattva, Shantideva

The Nectar of Manjushri's Speech, Khenpo Kunsang Palden

Wisdom: 2 Buddhist commentaries (on the 9th chapter of the Way of the
(Bodhisattva

חומר קריאה/לימוד מומלץ:

אלה הם כותרים של ספרים. ברוב המקרים אפשר להשיגם באנגלית, ובקלות דרך
האינטרנט.

Lam-rim

Nyingma

Resting in the Nature of Mind, Longchenpa

Words of my Perfect Teacher, Patrul Rinpoche

A Guide to the Words of My Perfect Teacher, Khenpo Ngawang Pelzang

Sakya

Parting from the Four Attachments

Kagyud

Jewel Ornament of Liberation, Gampopa

The Precious Garland, Gampopa

Gelukpa

Middling Stages of the Path, Tsongkhapa

The Swift Path, the Second Panchen Rinpoche, Lobsang Yeshe

Liberation in the Palm of your hand, Phabonka

Path to Bliss, the First Panchen Rinpoche/HH Dalai lama

The Words of Manjushri, the Fifth Dalai Lama

Mind Training

Nyingma

Taking Difficulty and Pleasantness into the path, the Third Dodrupchen
The Heart Treasure of the Enlightened Ones, Patrul Rinpoche/HH Dilgo
Khyentse

Enlightened Courage, HH Dilgo Khyentse

The Heart of Compassion (A commentary on the 37 Bodhisattva practices)
HH Dilgo Khyentse

Sakya

Parting from the Four Attachments

Kagyud

The Great Path to Awakening, A commentary of the 7-point mind training,
Jamgon Kongtrul

Gelukpa

Mind Training Like the Rays of the Sun, Nhamkha Pel

Any by HHDL

זוהי סקירה/הצעה חלקית של ספרים ונושאים. כיום אפשר להשיג ספרים רבים מאוד
(תרגומים ופרשנויות נפלאות), אבל אי אפשר למנות את כולם – זה יהיה יותר מדי...