

איך לשמור על הנדרים?

במידה ותרצו להוסיף טיפים - מוזמנים לכתוב לנורית - nuria@bezeqint.net

בלי היומן אי אפשר להצליח בדרך, הוא עוזר לנו לשמור על מוסר גבוה, מטהר את המיינד מהנגעים, עוזר לנו לעקוב אחר מעשינו, דיבורנו ומחשבותינו ולצבור קארמה טובה שתביא אותנו להארה

מטרות הטבלה

לחזק את שמירת המוסר ונוכחות משמעותית של הנדרים בחיינו, לעזור לנו לטהר את המיינד שלנו לשתף את חברי הסגה המורחבת וללמוד מניסיונם של אחרים.

טיפ / הצעה

הנה לאמה שלי שולחת לי ווטסאפ כל שעתים לוודא שמילאתי יומן. בלעדיה לא היה לי סיכוי.

לרשום את הנדר הראשון לילה לפני, ולהטעין את כל הנדרים על הבוקר, לחבר את מילוי היומן לארוחות

שמה את היומן צמוד למשהו שנחויך בזמנים שונים של היום. לדוגמה: כשאני עובדת, הוא יהיה מונח על שולחן העבודה. כשנוסעת חזרה הביתה, יהיה בתיק עם הלפטופ. הכתיבה מהירה לא יותר מדקה. כשלא מוצאת משהו מדויק לאותו נדר, כותבת משהו אסוציאטיבי מאוד. העיקר לכתוב, לא לדלג או לוותר. במידה ושכחתי למלא חלק ממנו, ממלאה בערב או למחרת על הבוקר. לפעמים כשאני כותבת בפלוס מעשה טוב משמעותי שעשיתי, ב"לעשות" מפרגנת לעצמי....

אני טוענת את היומן שבוע מראש וכך תמיד מוכן בבוקר ואין תירוצים. כשרואה שיש יום עמוס ממלאה אפילו שתי משבצות כדי לזרוע זרעים ולהתניע את התהליך.

מה שעוזר לי להזכר ביומן, אלו מצבים משתנים של סיום או התחלה של דברים שבשגרה כמו: לפני או אחרי המדיטציה, לפני ואחרי תירגול יוגה, או כשיושבים לאכול, שירותים, עוזר להטעין לשבוע-בבוקר קמה ומוכן. מאוד חשובה ההבנה של משמעות שמירת היומן וכך יהיה יותר קל למלאו.

עושה 15 דקות מדיטציה על יתרונות שמירת היומן משולב במדיטציה על העולמות הנחותים. נמצאת בקבוצת ווטסאפ ואם מישהי מתקשה, אני ממלאה עבורה ומדווחת בקבוצה, ועוד יותר חזק כשאני מקדישה לה את המילוי שלי. אני לוקחת התחייבות מול החברים בקבוצת הוטסאפ וזה עוזר בעיקר שכמה מאיתנו מתחייבות ביחד. אני לוקחת התחייבות מול הלאמה באלתר, לפעמים כחלק מארבעת כוחות הטיהור. החלטה מול עצמי שאני ממלאה היום שש. תזכורות שקופצות קבוע במייל/טלפון בשעות שצריך למלא יומן. יש לי תמונות של כל הדפים של היומן בטלפון, כך שאם שכחתי אותו עדיין יכולה למלא על דף או אפליקציה בנייד שלי. להתחיל בכל שעה שהיא גם אם מאוחרת, ובסוף היום לסגור כל מה שלא הספקתי.

הייתי חברה בקבוצת ווטסאפ יומן עם דיווח על כל מילוי. מטעינה כל הנדרים מהבקר

חשוב לרשום את חשיבות היומן והמוטיבציה הנכונה בקידמת היומן. 2. לעשות אותו צבעוני ונעים-מספר הנדר בצבע. 1. (ממיכל היקרה למדתי) אדום, שם הנדר צבע כחול, וזה מזמין אותי לרשום. 3. מצוירת לב ורושמת במקום אנטידוט, לעשות מטעינה את היומן יום לפני או כמה ימים לפני. 5. בלילה בודקת נדר ראשון שיעבוד כל הלילה, (מרזיה היקרה), אז בבוקר. 4. מוכן. 6. לפני ריטריט- ממלאה עד לסיום הריטריט, כדי שלא יהיו לי תירוצים. 7. עושה סיכום יומן בלילה: יותר חסדים מהשילוי: במקום שלילי כותבת "לטיהור", מתחרטת על אלו לטיהור, מבקשת עזרה בהם מהלאמה, ושמה מאוד בחסדים וקוראת את ההקדשה ביומן: "אם נכון שבמשך היום כולו הייתי מודעת לכל מה שאמרת לי לזולתי...". 8. זורעת זרעים ע"י תזכורת לאלו שמתקשים במילוי. 9. עוזרת לאחרים במציאת דרך להכניס כהרגל ולזכור את המוטיבציה ולא לוותר. 10. שולחת הרחבות נדרים שיש לי מאיסוף מאחרים בתיקיות שלי. 11. קונה מחברת לפני סיום היומן. 12. ביומן כותבת במה

ראשית - בכל מילוי נדר מפעילה תזכרון לעוד שעתיים. שנית - מנסה כעת פטנט חדש: אני אוהבת למשחק פעולות ולמידה כדי להשתעשע. אז עכשו אני ממשחקת את מילוי הנדרים: בכל אחת ממש הפעמים, אני מנסה למלא את המעקב באופן אחר. לדוגמה: טקסט רגיל, ציור שמזכיר את האירוע, חמשיר, מדבקה וכיו"ב. בינתיים - משלב עניין מחודש והנאה.

<p>ישבתי עכשיו וקראתי את כל מה שכתבתם (אנטידוט הנטיה, לא לגעת בכלל בלינק). שמחה איתכם בכל הטיפים. אין לי משהו חדש להוסיף, אני טוענת את היומן ערב קודם. אם לא, זה ממש פוגע לי במילוי היומן. מתזכרת חברה לסגנה.</p>
<p>יומן הפך עם הזמן לחבר הטוב ביותר. הוא הולך איתי לכל מקום ומלווה באש ובמים לכך קל יחסית לא לשכוח אותו. אני נוהגת בלילה לפני השינה, לסכם את היום בנוסף לנדירים וגם ללמוד לקחים מי מה שכתבתי ביומן. אני מקפידה למלא ששת הנדרים ולהפוך להיות משמעותיים לחיי. מזכירה לעצמי את המוטיבציה; "אמלא יומן כי רוצה להצליח במדיטציות", כי אני מצמידה את מילוי היומן לפעולות יומיומיות קבועות או חשובות, לפני ארוחה כשהאוכל כבר על השולחן, לפני שנותנת שיעור פרטי, בזמן נסיעות באוטובוס, בנוסף כותבת את השעה של הנדר הבא.</p>
<p>צרפתי את שיר הבודהיסטווה כרינגטון לתזכורות במייל לגבי זמני מילוי הנדרים ובנוסף, יצרתי לי יומן טעון. עוזרת לחברת סגנה שלקחה עכשיו את נדרי הבודהיסטווה להבין אותם.</p>
<p>הצטרפתי לקבוצת ווטסאפ קטנה, והמחויבות שלי לדווח, כדי לתרום לתרגול שלהם, מעודדת אותי למלא. אני מעודדת את עצמי בכל פעם שחל שינוי בהתנהגותי בעקבות מחשבה שנוצרה עקב פתיחת היומן. מסמנת לי שמחות קטנות של שינוי התנהגותי שלי, עקב העצירה הקטנה שעשיתי. מצמידה לארועים קבועים ביום. כמו - ירידה מהאוטו. ממלאה בחניה. בימים שאני יודעת מראש שיהיו עמוסים אני מטעינה בלילה הקודם. אני משתמשת ביומן לדברים מעשיים שאני רוצה לשנות.</p>
<p>לי יש תומכת יומן, אנחנו משוחחות, היא מעודדת ומדרבנת, זה חשוב לי מאוד, משהו שפיתחתי עם הזמן הוא: בכל פעם שיש לי אפילו דקה אני פותחת את היומן ורושמת בו כל דבר שעולה לי במחשבה באותו רגע, לפעמים זו טובנה.</p>
<p>אני מנהל יומן אלקטרוני, הוספתי לי יומן (יומן נדרים) ב outlook, כל נדר חוזר כל 25 יום, בכל פעם שאני מציץ ביומן בעבודה וגם בבית אני נפגש עם היומן, היומן איתי כל היום (הוא בפלאפון), רישום מתבצע בשדה ההערות ונשמר רק לפעילות הנוכחית, למי שזה נשמע סינית עתיקה אשמח להדגים.</p>
<p>להקדיש כל פעם שממלאה את היומן - לאדם סובל כלשהו. למעשה לעשות את זה מתוך המוטיבציה לעזור לו להניח במקומות בולטים ובצורה נגישה.</p>
<p>מזכיר לאנשים, ע"י SMS, שלוש קבוצות שונות, 'יומן' 6 פעמים ביום וכך זוכר בעצמי למלא וזרע זרעים למילוי יומן.</p>
<p>לוקחת את היומן בתיק לכל מקום.</p>
<p>זוכרת את ההנחייה של הלאמה שעצם מילוייה מקדמת אותי להארה, מדווחת לנה לאמה שלי על כל פעם שממלאה, ועוזרת לחברה בסגנה שזה עתה קיבלה נדרי בודהיסטווה לפרש ולהבין את הנדרים קצת יותר לעומק.</p>
<p>משום שהפלפון הוא נגיש לכולנו, התראה SMS או Whats App כל שעתיים על כתיבת יומן, זה יעזור מאוד. אישית מאז שצביקה מזכיר לי דרך SMS במשך היום "יומן" פיתח לי יותר מודעות על הנחיות של הלאמה</p>
<p>מוציאה אותו מהתיק ומניחה אותו על שולחן העבודה שלי מתחילת הבוקר, כך הוא נוכח איתי לגמרי במהלך היום. משתדלת לטעון אותו בלילה. מזכירה לעצמי את מה שרותי ונגריק כתבה בקבוצת הוואטסאפ שמילוי היומן הוא דרך למלא עצמנו בחסד שבשעה הנכונה יכין אותנו לקבלת הנדרים הטנטרים, ובלי מילוי של נדרי הבודהיסטווה לא אוכל להיות כלי ראוי</p>
<p>חדשה פה, אז קוראת את הטיפים ומתמלאת שמחה שזכיתי לתומכי נדרים כה נדירים! (ובהשראתכם) הופכת את כולם/ לתומכי נדרים: הקופה בסופר נתקעת? הקופאית הופכת לתומכת נדרים בזכות הזמן שהתפנה לבדיקת יומן, התור בבנק ארוך? הבחור שנתקע אצל הפקיד הופך תומך נדרים כי יצר הזדמנות לבדיקת נדר וכו' (-):</p>

<p>בזמנים של רפיון, אני שואל את עצמי מדוע הלאמה השקיעה שנים של מאמצים להדגיש שש (לא חמש, לא ארבע, ... 6,6,6,6) פעמים ביום יומן? ועל כך שזה הבסיס לשינוי העולם וששמירת הנדרים זה לב העניין. שלא לדבר על מילוי הנתייה של הלאמה (מה שעושה אותה לאמה). ברגע שאטמיע קצת יותר את זה, אמצעי התזכורת, אם יהיה בהם צורך יעבדו.</p>
<p>מה שהכי עוזר לי לכתוב ביומן, זה ליצור הרגלים קבועים. שעות קבועות שבהן אני ממלא את היומן, שתואמות את הדברים שאני עושה ביומיום, למשל בשעה 8- תמיד לפני שיוצא מהעבודה, וכך הלאה.</p>
<p>אני משאיר את היומן מולי כל היום, על השולחן במשרד במרחק הושטת יד, וכך זוכר למלא אותו בזמן.</p>
<p>צילמתי את כל הנדרים מהיומן, גזרתי והדבקתי (עבודה מייגעת), כי התעצלתי לכתוב כל פעם מחדש את הנדר. כדאי לעצב יומן עם נדרים מודפסים לפי הימים. כל פעם שאני עושה הפוגה ביום (שתיית תה, כוס מים) אני ממלאה.</p>
<p>למלא את היומן לילה קודם או אפילו שבוע קודם. להניח את היומן על המחשב וכל פעם שניגשים למחשב- פותחים יומן.</p>
<p>מקפיד לא להתעקב על מילוי היומן יותר מידי זמן, כדי שזה לא יהפוך למשימה שלילית. אם לא הולך סוגר את היומן ופותח שוב אחרי חצי שעה.</p>
<p>כל אחד ייצור בתוך משפחתו המצומצמת בקבוצת ווטסאפ שבה כל יום מישוה צריך לרשום דבר אחד טוב שהוא עושה, בדיבור, מחשבה ומעשה-הורים, אחים, כל אחד מה שבוחר ודבר אחד שהוא מתחרט עליו.</p>
<p>מקבלת תזכורות בצורת SMS בטלפון. הטענתי את היומן בסמארטפון עם תזכורות שמופיעות כל שעותיים וחצי. מקבלת תזכורות להקדיש וזה מזכיר לי גם לעשות את המעקב ביומן. משתדלת לזכור את המוטיבציה ששמירת הנדרים היא החיבור הישיר ללאמה-בודהה שלי. משתדלת לזכור את המוטיבציה של בניית משמעת וריסון עם הרגל נשגב דרך המעקב ביומן. אירועים שעושים לי לא טוב מדרבנים אותי לעשות את המעקב ביומן.</p>
<p>אני מצאתי שבלי המלאך ששולח לי תזכורת 6 פעמים ביום בהתמדה בנחישות ובחמלה רבה, אני לא מצליחה להתמיד במשימה לאורך זמן ותודה לצביקה. בנוסף נצמדת לעצתם של מורי היקרים חיים ודנית להטעין את היומן בלילה וללכת</p>
<p>מטעינה את היומן בבוקר. ואחרי שמילאתי את הנדר הראשון רושמת ליד כל נדר את השעה שעלי לכתוב על הנדר. וכך אני זוכרת את שעת הפגישה הבאה שלי ושל היומן.</p>
<p>מטעינה מראש את היומן בערב, אם אפשר אפילו ליומיים כשבנסיעות או דברים שעלולים להקשות על השמירה. שומרת חזק את המוטיבציה של לצאת מסבל. היומן זה הצ'אנס שלי לאושר. כך שאין מצב שאני שוכחת. כשקשה לי אני נאחזת ביומן עוד יותר. מקפידה לקנות מראש כמה מחברות.</p>
<p>בוקר זה קל יחסית- היומן ליד המיטה והראש עוד עובד טוב יחסית. לילה מחובר לי אסוציאטיבית ל- "coffe Meditation". נשאר רק עוד 4 פעמים, 3 זה קל - יחד עם האוכל לצד ברכת המזון, שאותה משום מה אני זוכרת. נשארה</p>
<p>האמת ניסיתי יומן קטן ויומן של העמותה ולא היתה שם ההצלחה. יש לי מלאך ששולח תזכורת 6 פעמים ביום ואז אני עוצר וחושב על אלו נגעים הופיעו לי, אך זה עדיין לא מצליח לי להתמיד ולכתוב ביומן, במזל זה מצליח לי, בבית לא משהוא. כבר מזמן הגעתי למסקנה שהרעיון של עמוס ליומן אלקטרוני יעבוד לי, מי ייתן בסוף הכל בראש (קארמה).</p>
<p>יש לי קבוצת יומניות ואנחנו מזכירות אחת לשניה, בכל פעם שמישהי כותבת היא שולחת ווטסאפ. הקבוצה קצת רגועה בזמן האחרון, ממליצה לעורר אותה שוב לעזרה.</p>

<p>א. ממלאת את היומן בלילה לפני השינה למחר והולכת לישון עם הנדר הראשון כבר בליבי. ב. רוכשת יומנים יפים והולכת איתם לכל מקום. ג. עונה ישירות או במייל למי שמבקש סיוע בהבנת הנדרים. ד. מציעה עזרה לאנשים ומעודדת אותם שיעזרו בי כשהם נתקלים בקושי במילוי אחד הנדרים. ה. כתבתי בזמנו חוברת על יתרונות ניהול היומן וכן על האופן שבו אנו מנהלים אותו לאורך היום ולימדתי על היומן בקבוצות רבות בסנגהה, ונתתי לתלמידים במתנה את החוברת תוך הדגשה שה"ק הלאמה לא אישרה זאת בשל היותה בריטריט, וכל מה שכתוב שם נאסף מקורסי הלימוד 7-9 ומהניסיון שרכשתי אישית. ו. אני רואה ביומן חבר ולא אויב - כנפיים להמריא איתם להארה, מפתח לגן עדן. ז. אני עונה בקיצור.</p>
<p>א. . לעדכן בקבוצת ווטס אפ יומן שמחה - אם מלאתי ובעיקר כשלא ממלאה. ואז לא נעים לי, אז.... ב. לטעון כמה ימים ברצף, ומינימום יום קודם. ג. להוציא את היומן מהתיק בשנייה שאני נוחתת במשרד או מתמקמת איפשהו ולבדוק את הנדר הנוכחי ד. לרשום פתק של הנדר הנוכחי כי אני שוכחת ומתעצלת לפתוח היומן ו. לכתוב בכתב יפה / צבעוני את הנדרים ז. להשתמש ביומן גם לרשימת פעולות רגילות שצריכה לעשות כך הוא הכלי המרכזי לאורך כל היום לכל מה שצריכה לזכור ואני פותחת אותו שוב ושוב וכך גם הפעולות "שאינן דהרמיות" לכאורה הופכות לדהרמיות במחשבותי ה. בסוף היום להכריח עצמי לפתוח ולהשלים את היום תוך ציון מה השלמתי בבת אחת. זה מייצר הצלחה שדחופת אותי יותר מחורים שחורים. ו-. הבאת מוטיבציה: בקבוצת ווטסאפ- לעדכן מתוך מוטיבציה שזה ידחוף מישהו בקבוצה שאין לו כוח כרגע לזה. / להקדיש למישהו / לראות אותי גודלת דרך המאמץ הזה שיהפך להרגל / למלא מתוך מחשבה שכל נדר שזור עוד חוט ביני</p>
<p>מצאתי שעבורי - נכון יותר למלא יומן על גבי הסמרטפון שלי. עובד עם אפליקציה של רשימות (List Lite), אליה טענתי את הנדרים. התזכורת נעשית על ידי תזכורות ביומן, וסיכום היום נעשה גם הוא על גבי היומן. מאז שהתחלתי למלא את היומן על גבי הסמרטפון - אני מצליח כמעט בכל יום למלא 6 פעמים, מה שהיה נדיר עת מלאתי יומן בכתובה רגילה. בנוסף - המכשיר תמיד איתי, כך שהיומן זמין לי בצורה יוצאת דופן, בלי צורך בפנקס, עט, משקפי קריאה ושאר שלפס....</p>
<p>מטעינה את היומן בערב לפני. מקבלת החלטה נחושה למלא היום שש פעמים. נעזרת בקבוצת התמיכה שלי בוואטסאפ ושמה אותו במקום בולט שאראה אותו ואזכר.</p>
<p>קודם כל תודה על הרשימות האלו. אני מאלו שעדיין לא מצליח להתמיד בכתבת היומן. הימים שבכל זאת אני מצליח למלא הם הימים שבהם אני נוכח יותר, כלומר מחובר למטרה הגדולה של הלימוד. וזה נגרם כאשר אני מהרהר שוב ושוב על לאן הולכים חיי, אם לא אעשה את הדרך. טיפ נוסף שמצאתי הוא למלא את היומן למען מישהוא אחר. להקדיש את המילוי</p>
<p>צורת התייחסות שמשפיעה על האופן שבו ניגשת לכל העניין: קיבלתי מתנה נדירה מישויות מוארות: נדרים שעוזרים לי להתמיר את עולמי. וזו הדרך שלי להתאמן בלשמור אותם. אז היומן הוא בעצם עזרה עצומה שלא תסולא בפז.</p>
<p>מצאתי שאם אני רושמת ביומן במטלות - להטעין את היומן למחר, זה מאוד עוזר לזכור להטעין במשך היום, בנסיעה.</p>
<p>אני אוהבת את היומן אהבת נפש. הוא מתנה נפלאה שמרימה אותי גבוה, מעבר לעצמי, הוא ההתמרה עצמה, הופך כל רגע בנאלי להזדמנות. הזמנים צרובים בתודעתי ואין לי צורך בתזכורות, לא מאפשרת לעצמי להרפות, אין מצב לפספוסים. אני לא אוותר על הנדר או על סיכום היום בכל מצב שלא יהיה (גם לא כמחווה). לפעמים אם לא הצלחתי לעמוד באנטידוט אני מעתיקה אותו לעמוד הבא ומנסה להשלים אותו במשך היום שלמחרת. לא מוותרת, לא מוותרת.</p>
<p>בנוסף לכל מה שאמרו, לי חשוב שהיומן יהיה נוח. לא קטן מדי שקשה לכתוב, ולא גדול שלא נכנס לתיק. עדיף יומן שניתן לתקוע בו עט, להסיר עוד מכשול אפשרי.</p>
<p>אני מבקשת מחברי סנגהה שיתנו לי דוגמאות איך שומרים על נדרים ואני מתייקת בתיקיית נדרים - ושולחת את הפירוט למי</p>