



מדיטציית הטונג לך

תשובות לשיעורי בית, שיעור I

1. בתחילת כל שיעור הדהרמה אנו עוברים דרך מספר שלבים מקדימים בטרם נפנה לשיעור עצמו. מנה שלבים אלו ותאר את ההנמקה לחשיבותם.

אנו נוהגים לפתוח את השיעורים שלנו בקידות ותפילות שעוזרות לנו לעבור ממצב של חול לקודש. ממקום של מיינד שעסוק בענייני העולם הזה, למצב רוחני יותר, טהור יותר.

קידות - הביטוי הטיבטי ל"לקוד קידה" הוא לחפש משהו בכף ידו של המורה, יש למורה חוכמה לתת לי ואני קד/ה לקבל את החוכמה מידו. איננו קדים לפסלים ומסיכות, לפסלים ומסיכות אין שום כוח. הכוח נמצא בחוכמה ובחמלה שבלבנו ומכיוון שעדיין יש סבל בחיינו אנו צריכים לחזק את החוכמה והחמלה והקידות הן בין השאר ביטוי גופני לזה.

תפילת המנדלה - התפילה הפותחת. בתפילה זו אנחנו אוספים את כל היופי והחסד שבעולמנו ומגישים אותם כתודה עבור הלימוד לכלל שושלת המורים שלנו, חוליה אחר חוליה.

מקלט ותפילה - המהות מאחורי המילים של תפילה זו היא ללכת למקלט בדרך הרוחנית.

2. אנו פותחים את שיעורינו בתפילת המנדלה.

א. מה היה הנוהג בטיבט העתיקה? מה הרעיון בבסיס מנהג זה?

הנוהג בטיבט העתיקה היה שהתלמיד היה צריך להביא את משקל גופו בזהב למורה, לפני שהמורה נותן לו Teaching. למורה כמובן לא היה צורך בזהב והוא היה זורק אותו מאוחר יותר.

הרעיון בבסיס מנהג זה היה לבדוק את מידת נחישותו של התלמיד ללמוד ולהתקדם בדרך הרוחנית תוך התמסרות מוחלטת.

טונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

ב. בשיעורים שלנו, מהו שאנו מגישים למורה הרוחני בתפילת המנדלה ומה המשמעות?

בתפילת המנדלה אנחנו מגישים את כל העולם כולו, את כל מה שיפה בעולמנו, את כל הטוב שבנו ואת כל החסד שצברנו בלבנו למורה הרוחני. המשמעות בנתינה זו התמסרות ופתיחה של לבנו אל הלימוד הקדוש.

ג. צטט משפט מהתפילה שמדבר אל לבך במיוחד

3. בתפילה שנקראת 'מקלט ותפילה' המהות היא ללכת למקלט בדרך רוחנית. למה הכוונה?

הכוונה פה היא ללכת למקלט בדרך רוחנית. לא לחפש ולא לשים יהבנו בעולם החומרי, הארצי. אנחנו יוצרים התכוונות בלבנו שדרכנו בחיים תהיה להתפתח מבחינה רוחנית, ולפתח את החוכמה והחמלה בלבנו למידות הולכות וגדלות, בצורה שנוכל להיות לברכה לעצמנו ולזולתנו.

4. בסדנה זו, אנחנו מקבלים לימוד מקיף של מה שידוע כ"תרגול הטונג לן" במסורת הבודהיסטית הטיבטית. כיצד הגיע אלינו ידע זה?

ידע זה הגיע אלינו מתוך מסורת ה-לו ג'ונג. זהו אוסף של teaching שנאספו בטיבט בין השנים 800-1200. זוהי תקופה של ראשית ימי הבודהיזם בטיבט.

5. הסבר את פירוש השם "טונג-לן" (מסלול טיבטי - בטיבטית)

།ལོ་ལོ་ལོ།
Tong-לתת, Len-לקחת

פירוש השם "טונג-לן" הוא נתינה ולקחה.

6. לימוד ה-טונג לן נשמר בסוד שנים רבות, מדוע? מתי לראשונה לימוד זה לומד באופן פתוח?

הלימוד על מדיטציית הטונג-לן בא ממסורת עתיקה ואותנטית. מסורת זו נשמרה בסוד במשך שנים רבות מכיוון שהלאמות בטיבט חשבו שאנשים לא יבינו אותה, כי היא כל כך הפוכה מהאינסטינקטים שלנו, שאנשים עלולים לזלזל בה;

טונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

וזה לא טוב מכיוון שזה לימוד קדוש שיכול להוציא אנשים מסבל ולהביא להם ברכה ואם מזלזלים בחומר כזה קדוש זה עלול ליצור תנאים קארמטיים להיעלמות החומר הזה מהעולם.

לימוד זה לומד באופן פתוח לראשונה לפני כ-800 שנה כשאחד הלאמות ברוב חמלתו לאחר שראה שמישהו שנעזר במדיטציה הזו הבריא ממחלה טרמינלית, החליט להתחיל ללמד אותה באופן פתוח.

7. הטונג לן משתייך למסורת הלימוד של ה-Kadampa שהתפתחה בטיבט הקדומה. מה פירוש שם זה? באילו שנים התפתחה מסורת זו?

འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་

Kadampa זה המילה הקדושה

Ka – מילה

Dampa – הנחיה קדושה, או הוראה של חומר קדוש

בנוסף, שם זה הוא כינוי למתרגלים הראשונים של בודהיזם בטיבט שהיו רואי יאק. מסורת הלימוד של ה-Kadampa התפתחה בטיבט בין השנים 800-1200 לספירה.

8. במדיטציה זו אנחנו לומדים לקחת את הכאב של אנשים, איזה סוגים של כאב ניתן לקחת? מה אנחנו עושים עם הכאב של הזולת?

במדיטציית ה-טונג-לן אנחנו לוקחים את הכאב של האנשים ושל היצורים. לוקחים כל צורה של סבל. אם זה סבל גופני, סבל נפשי, סבל כלכלי ואם זו מצוקה מכל סוג שהוא. ניתן לקחת כאב של מישהו שכרגע מתחבט בקושי, בין אם הוא פיזי נפשי או רוחני, פיננסי, או במערכת יחסים שבורה, או אובדן כלשהוא. וזה יכול להיות גם כאב עתידי, של אחרים או שלנו. את הכאב של הזולת אנחנו לא לוקחים אלינו והולכים אתו, אלא משמידים אותו.

טונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

9. בבודהיזם הטיבטי ישנה מסורת שנקראת, לאם רים. מה פירוש השם? הסבר מדוע מסורת זו יוצאת דופן בלימוד הבודהיזם הטיבטי, פרט מה מיוחד בה? (מסלול טיבטי, שם המסורת בטיבטית)

ལམ་རིམ་

Lam - דרך

Rim – שלבים או צעדים

Lam Rim – הדרך המדורגת להארה

דרך זו יוצאת דופן מכיוון שזוהי דרך שפיתחו הטיבטים על-מנת ללמד צעד אחר צעד, בצורה מאוד שיטתית ומובנית, איך להביא אדם מהמקום שבו הוא נמצא אל המקום של ישות מוארת.

מה שמיוחד בדרך של הלאם רים זה שהיא נותנת את כל השלבים בלי שחסר אף אחד ובסדר הנכון.

10. בכל דרך רוחנית ראויה לשמה חייבים להיות שלושה אספקטים עיקריים.

א. מנה שלושה אספקטים אלו.

1. תפנית.

2. חמלה.

3. חוכמה.

ב. מהו השם הכולל לשלושתם יחד?

"שלוש הדרכים העיקריות"

ג. באיזה מבין השלוש כלולה מדיטציית הטונג לן?

מדיטציית ה-טונג לן כלולה בדרך של פיתוח החמלה.

טונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

11. מהי בודהיציטה? איך נקרא אדם שפיתח בודהיציטה? (מסלול טיבטי בטיבטית)

སེམས་བརྒྱུད།

בודהיציטה- השאיפה להארה למען כל היצורים.
מיינד ששואף להגיע להארה בכדי שיוכל להוציא את כל הברואים מסבל.

אדם שפיתח בודהיציטה נקרא –בודהיסטווה, לוחם רוח.
בטיבטית –

ཇཉང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི།

Jang Chub Sempay

12. מה ההבדל בין בודהיציטה לבין פשוט להיות אדם טוב?

אדם שיש לו בודהיציטה הוא לא רק עוזר לאנשים ועושה מעשים טובים, אלא גם תוך כדי מפתח את החוכמה שלו. הוא לא רק בא להאכיל רעבים אם כי הוא מאכיל רעבים ובו-זמנית מאמן את עצמו בחוכמה כדי להבין מהיכן באות כל צורות הסבל. השילוב של חמלה וחוכמה מביאו לדרגת יכולת עצומה לעזור לזולת והוא לא עוצר עד שהוא מצליח לחסל כל סבל שהוא. זו רמה של מחויבות עצומה ליצורים הסובלים בעולם. אדם שפתח בודהיציטה אומר אני חייב להגיע להארה כי עד שלא אגיע לשם הם ימשיכו לסבול ואני לא יודע איך לעזור להם.

13. ציין שתי השיטות הידועות לפיתוח בודהיציטה. לאיזו מהן שייך האימון ב- 'טונג לן'?

1. שיטת שבעת הצעדים.

2. שיטת החלפת עצמי בזולתי.

הטונג-לן שייך לשיטת "החלפת עצמי בזולתי".

טונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

14. פרט את שלוש הרמות של שיטה זו, ובמשך 5 דקות התבונן בחיידך וראה היכן אתה נמצא יחסית לרמות אלו.

א. רמה ראשונה - להשתמש בעיניים של זולתנו –
ללמוד לראות מה הזולת רוצה דרך מעקב אחר מבטם.

ב. רמה שנייה – החלפת עצמי בזולתי –
לאמן את עצמנו להעדיף את מה שהזולת רוצה על פני מה שאנחנו רוצים.

ג. רמה שלישית - טשטוש ומחיקת הקו ביני לבין זולתי או הכנסת כולם לתוך הקו שלי – מתחילים למחוק את הקו המפריד שבין אני והם.

15. מה הם הצעדים המקדימים המאפשרים פיתוח של 'החלפת עצמי בזולתי'?

1. חמלה –

הרגש הנשגב ביותר, מלכת הרגשות שבלבנו. החמלה רוצה לקחת מהזולת את כל הסבל ואת כל הגורמים לסבל.

2. אהבה –

רגש שרוצה לתת לזולת לכל אחד כל מה שטוב וללא תנאים. אין שם אגו, זו נתינה ללא תנאים

16. ציין כמה מאפיינים המייחדים את האהבה – 'Jam Pa' מאהבות אחרות. (מסלול טיבטי, אהבה בטיבטית)

Jam - Pa ཇམ་པ་

- אהבה ללא תנאים

- מצב שבו אנחנו רוצים לתת לזולת את כל מה שהוא צריך ועוד יותר

- רגש שרוצה לתת לזולת בלי שום חשבון, לא משנה אם הם אוהבים אותנו או מכבדים אותנו על כך.

- ג'מפה זוהי נתינה ללא תנאים

- מבחינה אנרגטית זאת אנרגיה אחרת, שעוברת בערוץ המרכזי.

טונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

17. ציין כמה מאפיינים המייחדים את החמלה 'Nying Je' מחמלה שהכרת קודם לכן.
(מסלול טיבטי, חמלה בטיבטית)

חמלה בטיבטית – מלכת הלב:

ཡིང་ཇེ། – Nying Je

- החמלה רוצה לקחת מהזולת את כל הסבל
- החמלה רוצה לקחת מהזולת את כל הסיבות לסבל
- רמה של מחויבות עצומה כלפי היצורים הסובלים בעולם

18. פרט את שלבי המדיטציה כפי שהועברה בשיעור זה.

- **ישיבה נוחה**
- **התמקדות וריכוז בנשימה**
- **הליכה למקלט** - לישויות מוארות שפתחו חוכמה וחמלה בלבם
- **פיתוח מוטיבציה של חמלה** - בחרו אדם שיש לו בעיה וצרו כוונה לעזור לו במצוקתו.
- **תחינה** לישות קדושה שתעזור לנו במדיטציה
- **קידה מנטלית** – בחרו תכונה מתכונותיהם הנפלאות והעריצו אותה בלבכם
- **מנחה מנטלית** – הגישו להם משהו טוב שאמרתם או עשיתם, זריחה יפה או כל דבר יפה וראו אותם שמחים לקבל את המנחה
- **ווידוי וחרטה** – התוודו בפני הדמות הקדושה על דבור, מעשה, או מחשבה שאינם מיטיבים עם הזולת על-מנת שלא יפריעו לכם במדיטציה
- **שמחה** – שמחו במעשה טוב שעשיתם
- **תחינה ללימוד** – בקשו מהמורים שיישארו עמכם ויחזקו אתכם בדרככם הרוחנית
- **טונג-לן** – גרסה של לקיחת הסבל מאדם אהוב
- **הכרת תודה** - הודו לדמות הקדושה שלוותה אתכם במהלך המדיטציה והכניסו אותה אל לבכם.
- **הקדשה** – קחו את הברכה שהבאתם על עצמכם במדיטציה זו והקדישו אותה לאדם שמולכם.