



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

שיעורי בית, שיעור 1

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

2. אנו פותחים את שיעורינו בתפילת המנדלה.

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

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

ג. צטט משפט מהתפילה שמדבר אל לבך במיוחד

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

4. הסבר את פירוש השם "טונג-לן" (מסלול טיבטית - בטיבטית)

5. לימוד הטונג לן נשמר בסוד שנים רבות, מדוע? מתי לראשונה לימוד זה לומד באופן פתוח?

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

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

8. 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)

9. בכל דרך רוחנית ראוייה לשמה חייבים להיות שלושה אספקטים עיקריים.

א. מנה שלושה אספקטים אלו.

ב. מהו השם הכולל לשלושתם יחד?

ג. באיזה מבין שלושת האספקטים כלולה מדיטציית הטונג לן?

10. מהי בודהיצי'טה? כיצד נקרא אדם שפיתח בודהיצי'טה? (מסלול טיבטית - בטיבטית)

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

12. תאר בקצרה את שתי השיטות הידועות לפיתוח בודהיציטה. לאיזו מהן שייך האימון ב- 'טונג לן'?

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

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

15. ציין כמה מאפיינים המייחדים את האהבה המיטיבה מאהבות אחרות. (מסלול טיבטית, תן את המונח ל"אהבה מיטיבה" בטיבטית)

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

16. ציין כמה מאפיינים המייחדים את החמלה. (מסלול טיבטית, תן את המונח ל"חמלה" בטיבטית)

17. פרט את שלבי המדיטציה כפי שהועברה בשיעור זה.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציית טונג לן של לקיחה.
מומלץ להקשיב למדיטציה המוקלטת (ניתן לרכוש או להוריד מהאתר)

ציין את מועדי המדיטציה. (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

בוזון, שיעור 1:

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

2. הסבר את פירוש השם "טונג-לן" (מסלול טיבטית - בטיבטית)

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

מדיטציית הטונג לן, שיעור I, בוחן, המשך:

4. בכל דרך רוחנית ראוייה לשמה חייבים להיות שלושה אספקטים עיקריים.

א. מנה שלושה אספקטים אלו.

ב. מהו השם הכולל לשלושתם יחד?

ג. באיזה מבין השלושה כלולה מדיטציית הטונג לן?

5. תאר בקצרה את שתי השיטות הידועות לפיתוח בודהיציטה. לאיזו מהן שייך האימון ב- 'טונג לן'?

6. ציין כמה מאפיינים המייחדים את האהבה המיטיבה מאהבות אחרות. (מסלול טיבטית, רשום גם "אהבה מיטיבה" בטיבטית)

7. ציין כמה מאפיינים המייחדים את החמלה (מסלול טיבטית, רשום גם "חמלה" בטיבטית)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לך

שיעורי בית, שיעור 2

1. כיצד עוזר לנו תרגול הטונג-לך לממש את כמיהתנו לעזור לזולת ולהתקרב ליכולותיו המושלמות של הבודהה?

2. חכם בודהיסטי אמר 'דקה אחת שאדם מסוגל לאהוב אהבת אמת עמוקה, שקולה כנגד מנחה של 300,000 קעריות מנחה'. נסה להסביר כיצד אהבה זו, תביא ברכה לחיינו?

3. אלו מעשים, דיבורים או מחשבות ישאירו רישומים בתודעתנו שיחזרו בצורה של סבל בעולמנו?

4. מיהו "הבודהה השני" ובאילו שנים מעריכים שהוא חי? מנה כמה מן הכתבים שכתב.

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

5. על-פי 'אריה נרג'ונה' כיצד משפיעה מדיטציה על חמלה, כגון מדיטציית ה-טונג-לן, על חיינו? ציין ארבעה אספקטים שונים.

6. צורה זו של תרגול היא זולה ביותר. תאר מה צריך לעשות על מנת לתרגל טונג לן?

7. מי כתב את הטקסט 'מנחה ללאמה'? באלו שנים חי? תן פרטים הידועים לך על פועלו. (מסלול טיבטית – בטיבטית)

8. בבית הראשון ביצירה 'מנחה ללאמה' כותב הפאנצ'ן לאמה הראשון: 'למדני לשמוח באושרם'. מדוע לדעתך הוא טורח לבקש זאת? מה נחוה כתוצאה מהתמדה בתרגול זה?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

9. מדוע אנו מזמינים אלינו את המורה הרוחני בשלבים המקדימים של המדיטציה?

10. מה, לפי הפאנצ'ן לאמה, הוא 'המקור לכל סבל שברצוני למנוע'?

11. הזכר במקרה שקרה לאחרונה שבו חווית סבל או אי-נעימות כתוצאה ממהו שאדם אחר אמר לך או עשה לך – מריבה, עלבון וכו'.

א. מה הייתה הסיבה לכאורה לאי נעימות או לסבל שלך?

ב. כעת, נסה לאתר את תפקידה של ההוקרה העצמית בסבל שנגרם לך.

ג. לבסוף, נסה לדמיין שוב את המקרה, וחשוב כיצד היית מגיב אילו בדרך נס כלשהי היית פטור לגמרי מהוקרה עצמית. נסה לדמיין כיצד היית מרגיש אז עם תום האירוע.

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

12. אנו מבחינים בין שני סוגים עיקריים של יצורים: אריות ואנשים רגילים. תאר את ההבדל המהותי והחשוב באופן שבו הם תופסים דברים ומצבים. (מסלול טיבטי – תן את שמם של שני הסוגים בטיבטית)

13. השקפת העולם הדהרמית טוענת שהמציאות שלנו נוצרת על ידי הבשלתם של רישומים מנטאליים בתודעתנו. כיצד משתלבת מדיטציית הטונג-לן בהשקפה זו, כאמצעי להביא לחיינו את מה שהיינו רוצים?

14. להבשלה קארמית דרוש זמן, ולעיתים – אפילו זמן ממושך. הסבר את הקושי הרב, ואולי אפילו טרגי, שזה גורם לנו?

15. רשום את הבית השלישי בטקסט 'מנחה ללאמה'. מי הן 'האימהות' בבית זה?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

16. מהו ה-"שער לפיתוח מעלות נשגבות"?

17. מתי אדם פוגש מורה רוחני?

18. מדוע נרצה להוקיר את אויבינו?

19. בפסוק הרביעי מוזכרים "ילדים", מי הם אותם ילדים ומדוע הם נקראים כך?

20. הסבר למה הכוונה כשאנו אומרים שבעלי הסגולה זורעים את זרעי ההארה ב"שדה" של הזולת?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

21. הבית הבא מבטא את התמצית של מדיטציית הטונגלן. הסבר.

'ועתה, לאמה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,
ברכני שכל כאבם של כל הברואים, כולם אימותי,
כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,
וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,
ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר!'

22. השאיפה פנימה של כאב הזולת עלולה להיות מרתיעה ואולי קצת מפחידה. הסבר מדוע חשוב שלא נרתע ברגע זה, למרות האי-נוחות?

23. כמו בתחילת השיעור אנו מסיימים את השיעור בתפילות. ציין מה החשיבות של 'תפילת ההקדשה'?

משימת שינון: למד בעל-פה את הבית הראשון והשני בטקסט 'מנחה ללאמה' תוך שאתה מחדד את ההבנה של משמעות הטקסט.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציית טונג לן של לקיחה. מומלץ להקשיב למדיטציה המוקלטת (ניתן לרכוש או להוריד מהאתר)

ציין את מועדי המדיטציה. (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לך

בוזון, שיעור 2:

1. כיצד עוזר לנו תרגול הטונג-לך לממש את כמיהתנו לעזור לזולת ולהתקרב ליכולותיו המושלמות של הבודהה?

2. על-פי 'אריה נרג'ונה' כיצד משפיעה מדיטציה על חמלה, כגון מדיטציית ה-טונג-לך, על חיינו? ציין ארבעה אספקטים שונים.

3. מה, לפי הפאנצ'ן לאמה, הוא 'המקור לכל סבל שברצוני למנוע'?

4. אנו מבחינים בין שני סוגים עיקריים של יצורים: אריות ואנשים רגילים. תאר את ההבדל המהותי והחשוב באופן שבו הם תופסים דברים ומצבים. (מסלול טיבטית – תן את שמם של שני הסוגים בטיבטית)

מדיטציית הטונג לן, שיעור 2, בוחן, המשך:

5. להבשלה קארמית דרוש זמן, ולעיתים – אפילו זמן ממושך. הסבר את הקושי הרב, ואולי אפילו טרגי, שזה גורם לנו?

6. הסבר למה הכוונה כשאנו אומרים שבעלי הסגולה זורעים את זרעי ההארה ב"שדה" של הזולת?

7. השאיפה פנימה של כאב הזולת עלולה להיות מרתיעה ואולי קצת מפחידה. הסבר מדוע חשוב שלא נרתע ברגע זה, למרות האי-נוחות?



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

שיעורי בית, שיעור 3

1. לאחר השלבים המקדימים של המדיטציה והחלק של לקיחת הסבל אנו עוברים לשלב ה-"נתינה". תאר שלב זה, מה אנחנו נותנים? איזה הדמיה נשלב עם כוונתנו לתת אושר?

2. מה דרוש לעשות על-מנת להשתפר ברמת הריכוז בתרגול המדיטציה? אלו זרעים קארמיים עלינו לזרוע לשם כך?

3. במהלך המדיטציה הנשימה נשארת טבעית. אנחנו לא עוצרים את הנשימה, אבל זה טוב שהיא תהיה רגועה ובהדרגה להשוות באורך בין הנשיפה והשאיפה. כיצד ניתן לעשות זאת?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

4. כיצד יכול יצור 'קולט' (Tsur Tong) שטרם ראה ריקות ישירות, לשנות בהדרגה את עולמו?

5. האם יש בכוחה של מדיטציית טונג-לן להפוך אדם לא אהוב לאהוב? במידה וכן, מיהו זה שמשתנה? מה התהליך שמאפשר את השינוי?

6. מדוע אנו מתפללים לאריכות חיים/חייה של המורה הרוחני/ת שלנו? התבסס בתשובתך על הסיפור של הבודהה ותלמידו הקרוב אננדה והסבר את ריקותו של המורה הרוחני.

7. כיצד נוכל לשנות את הקארמה שלנו בעזרת יומן נדרים בודהיסטי?

8. כיצד מקדמת אותנו מדיטציה על פיתוח חמלה לקראת הארה?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

9. במדיטציה שלנו אנחנו עושים קודם את החלק של ה-'לקיחה' ואחר-כך 'נתינה', מה הרציונל שעומד מאחורי זה?

10. האם מדיטציית טונג-לן יכולה להזיק? מה עלינו לעשות בסוף המדיטציה עם החומר השחור? מה אנו משיגים בפעולה זו?

11. האם יכולים לקרות דברים לא נעימים בחיינו גם לאחר שעלינו על דרך שמטרתה להוציאנו מסבל והתחלנו לתרגל בהתמדה (הכוונה למצב הידוע של "צדיק ורע לו")? הסבר.

12. מנה כמה גורמים שמזרזים את זמן ההבשלה של קארמה? רשום כמה דברים שאת/ה עושה בחייך, או מתכנן לעשות, כדי להביא להבשלה מהירה של קארמה רצויה.

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

13. בסוּטֶרַת הַלֵב כתוב "הבודהיסטוּת שוֹדֵהִים תוֹךְ שֶהֵם מִסְתַּמְכִים עַל שְׁלֵמוֹת הַחֹכְמָה, וְעַל כֵּן לֹא נוֹתֵר בְּלִבָּם שׁוֹם מִכְשׁוֹל וְאֵין בָּם כֵּל פֶּחַל! מֵהוּ שְׁמֵאֲפֶשֶׁת לֵהֵם לַחַיּוֹת לֵלֵא פֶחַד?"

14. הסבר מדוע אין זה אומר שמדיטציית הטונג לן לא עובדת, אם למשל עשינו את המדיטציה על אדם חולה ולמחרת הוא לא הבריא.

15. הסבר למה מתכוונים כאשר מדברים על ריקות, למשל זו של העט, ומנה שלוש אי הבנות נפוצות של ריקות.

16. אחד הדברים שמעצימים קארמה הוא כוח האמת.

א. רשום את המושג הטיבטי (מסלול טיבטית – בטיבטית).

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

ב. הסבר כיצד ניתן לפתח את כוח האמת, ולגייס כוח זה לעזרתנו? תן דוגמה מחיך.

ג. מה התוצאות שנחווה בלבנו כתוצאה מהפיתוח של כוח האמת? צטט את המשפט שנאמר ביוגה סוטרה בהקשר זה.

ד. בהקדשה אנחנו מקדישים את הקארמה שעשינו למען מטרה מסוימת. למשל, לכך שאני אגיע להארה או שהאדם הזה לא יסבול. מה ההבדל בין זה לבין כוח האמת?

משימת שינון: למד בעל-פה את הבית השלישי והרביעי בטקסט 'מנחה ללאמה' תוך שאתה מחדד את ההבנה של משמעות הטקסט.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום –

שב/י במדיטציה קצרה ודמיין את חיך ללא פחד וללא איום.

במידה ועולה פחד נסה להשתמש בחוקיות של קארמה וריקות על-מנת למצוא את הזרעים ההפוכים שעליך לזרוע בשדה של הזולת, שיביאו לסילוק הפחד.

דמיין את עצמך זורע זרעים אלו בהווה ודמיין את חיך כאשר אלה יבשילו.

על-מנת לטבול את החוכמה של קארמה וריקות בחמלה נסה עכשיו לחשוב על אדם קרוב שיש לו פחדים דומים ועשה עליו מדיטציית טונג-לן 'לקיחה ונתינה'.

מומלץ להקשיב למדיטציה טונג-לן 'לקיחה ונתינה' המוקלטת (ניתן לרכוש או להוריד מהאתר)

ציין את מועדי המדיטציה. (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לך

בוזן, שיעור 3:

1. לאחר השלבים המקדימים של המדיטציה והחלק של לקיחת הסבל אנו עוברים לשלב ה-"נתינה". תאר שלב זה, מה אנחנו נותנים? איזה הדמיה נשלב עם כוונתנו לתת אושר?

2. האם יש בכוחה של מדיטציית טונג-לך להפוך אדם לא אהוב לאהוב? במידה וכן, מיהו זה שמשתנה? מה התהליך שמאפשר את השינוי?

3. כיצד נוכל לשנות את הקארמה שלנו בעזרת יומן נדרים בודהיסטי?

4. במדיטציה שלנו אנחנו עושים קודם את החלק של ה-'לקיחה' ואחר-כך 'נתינה'. מה הרציונל שעומד מאחורי זה?

מדיטציית הטונג לן, שיעור 3, בוחן, המשך:

5. מנה כמה גורמים שמזרזים את זמן ההבשלה של קארמה. רשום כמה דברים שאת/ה עושה בחיך, או מתכנן לעשות, כדי להביא להבשלה מהירה של קארמה רצויה.

6. בסוּטְרַת הַלֵב כתוב "הבודהיסטוּת שוהים תוך שהם מסתמכים על שלמות החוכמה, ועל כן לא נותר בלבם שום מכשול ואין בהם כל פחד." מהו שמאפשרת להם להיות ללא פחד?

7. הסבר למה מתכוונים כאשר מדברים על ריקות, למשל זו של העט, ומנה שלוש אי הבנות נפוצות של ריקות.

8. אחד הדברים שמעצימים קארמה הוא כוח האמת. הסבר כיצד ניתן לפתח את כוח האמת, ולגייס כוח זה לעזרתנו? תן דוגמה מחיך.



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

שיעורי בית, שיעור 4

1. הסבר למה התכוון הפאנצ'ן לאמה הראשון ביצירתו **מנחה ללאמה** כשכתב:

א. 'ים הסבל בגלגל'

ב. 'עזרני למצוא אהבה וחמלה'

ג. 'אחריות אישית' (מסלול טיבטית, רשום "אחריות אישית" בטיבטית)

ד. 'שאיפה להארה' (בודהיציטה)

2. מהו בודהיסטוה? מיהו שמכונה 'נסיך הבודהיסטוה', מה שם הספר שכתב על חיי הבודהיסטוה?

3. כיצד יוכל אדם 'למגר את כוחה העצום של עוולה'?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

4. הטקסט בנספח לשיעור זה מביא לקט פסוקים מתורגמים מתוך ה **המדריך ללוחם הרוח**, המונים את מעלותיה הגדולות של בודהיצי'טה. תוך ציטוט מפסוקים אלה, הסבר:

א. כיצד ניתן להשיג אושר בקלות מרובה?

ב. מיהם "ילדי הנאורים"?

ג. מנה סגולות אחדות של השאיפה להארה.

5. מדוע חסדים אשר נעשו ללא השאיפה להארה בליבנו הם כעשב המוז?

6. הסבר את המשפט "הרוכבים על גבי הרוח" מתוך הטקסט מנחה ללאמה, ואת הקשר שבין "הרוח" המוזכרת בפסוק זה לבין טבען של המחשבות שלנו, ולמדיטציית הטונג לן.

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

7. למה הכוונה במושג 'ג'יוואן מוקטי"? הבא את הציטוט של הבודהה **מסוּטֶרַת הַלֵב** בהקשר זה ותן הסבר קצר, ואת הקשר למדיטציית הטונג לן.

8. ניתן לעשות טונג לן בכל מקום ועל כל אדם. מנה מספר מקומות או אנשים שאתה נתקל בהם במהלך היום ושתוכל לעשות עליהם טונג לן.

9. אנחנו יכולים לעשות טונג לן גם על ה"אני העתידי" שלנו, אך ניתן להרחיב את המעגל הזה לאנשים נוספים. תאר את תהליך הרחבת המעגל.

10. בשלב האחרון של הרחבת המעגל אנו עושים מדיטציית טונג לן על ה"אויבים" שלנו. מהי המלצת המורים לגבי השלב הזה?

מדיטציית הטונג לן, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

11. על פי הלימוד אנחנו לא יכולים לשנות את האנשים האחרים. אז איך בכל זאת גורם תרגול הטונג לן לכך שהם משתנים?

12. תאר את דמותו של "אל החמלה" ותן את שמו בסנסקריט ובטיבטית.

13. נאמר שאין לעשות טונג לן על מוריך הרוחניים. הסבר מדוע, וצטט מדברי חכמים בעניין זה.

14. למה הכוונה כשאנו אומרים ש"גם המורה הרוחני ריק", ומה משתמע מכך בנוגע לאופן שבו יש להתייחס לפגמים שמורים רוחניים מפגינים בפנינו. הסבר גם את החשיבות הגדולה של עניין זה.

משימת שינון: למד בעל-פה את הבית החמישי והשישי בטקסט **מנחה ללאמה**, תוך שאתה מהרהר במשמעותם.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום – מדיטציית טונג-לן על האני העתידי.

מומלץ להקשיב למדיטציה המוקלטת (ניתן לרכוש או להוריד מהאתר)

ציין את מועדי המדיטציה. (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לך

בוזון, שיעור 4:

1. הסבר למה התכוון הפאנצ'ן לאמה הראשון ביצירתו **מנחה ללאמה** כשכתב:

א. 'ים הסבל בגלגל'

ב. 'עזרני למצוא אהבה וחמלה'

ג. 'אחריות אישית' (מסלול טיבטית, אחריות אישית בטיבטית)

ד. שאיפה להארה (בודהיציטה)

2. הטקסט בנספח לשיעור זה מביא לקט פסוקים מתורגמים מתוך ה **המדריך ללוחם הרוח**, המונים את מעלותיה הגדולות של בודהיציטה. תוך ציטוט מפסוקים אלה, הסבר:

א. כיצד ניתן להשיג אושר בקלות מרובה?

ב. מיהם "ילדי הנאורים"?

מדיטציית הטונג לן, שיעור 4, בוחן, המשך:

ג. מנה את סגולות אחדות של השאיפה להארה.

3. הסבר את המשפט "הרוכבים על גבי הרוח" מתוך הטקסט מנחה ללאמה, ואת הקשר שבין "הרוח" המוזכרת בפסוק זה לבין טבען של המחשבות שלנו, ולמדיטציית הטונג לן.

4. אנחנו יכולים לעשות טונג לן גם על ה"אני העתידי" שלנו, אך ניתן להרחיב את המעגל הזה לאנשים נוספים. תאר את תהליך הרחבת המעגל.

מדיטציית הטונג לן, שיעור 4, בוחן, המשך:

5. על פי הלימוד אנחנו לא יכולים לשנות את האנשים האחרים. אז איך בכל זאת גורם תרגול הטונג לן לכך שהם משתנים?

6. למה הכוונה כשאנו אומרים ש"גם המורה הרוחני ריק", ומה משתמע מכך בנוגע לאופן שבו יש להתייחס לפגמים שמורים רוחניים מפגינים בפנינו. הסבר גם את החשיבות הגדולה של עניין זה.



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

שיעורי בית, שיעור 5

חלק א':

1. בספר 'הגן' של גשה מייקל רואץ' מופיע מאסטר אסנגה ומלמד את גיבור הסיפור את מדיטציית הטונג-לן. מה ידוע לנו על מורה זה?

2. הסבר מדוע אומר מאסטר אסנגה שמדיטציית הטונג-לן היא המעשה הנבחר ליצירת עולם מושלם בעתיד?

3. התייחס לדבריו של מאסטר אסנגה, האומר לגיבור 'הגן': "הייה מאהב למי שמחפש מאהב. הייה ילד למי שרוצים ילד".

מדיטציית הטונג-לן, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

4. הסבר את הרעיון של ביצוע מדיטציית הטונגלן במעגלים קונצנטריים.

5. האם אני ואנשים בעולמי באמת סובלים, או שזה רק נדמה לנו? כיצד זה מתיישב עם הרעיון של ריקות?

6. מהו 'הסילוף של התודעה' שעליו מדבר מאסטר פטנג'לי ביצירתו המפורסמת **היוגה סוטרה**?

7. למה הכוונה כאשר אנו אומרים על העט ש"אין לו טבע עצמי להיות עט"?

8. הסבר את הרעיון של "פער זמן של הבשלה" של קארמה, וכיצד הוא קשור להבנתנו את הסיבות למה שקורה בחיינו.

מדיטציית הטונג-לן, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

9. מהו החוק הקארמי שאליו אנו מתייחסים באמרנו ש"זרע לימון מצמיח עץ לימון, וזרע תמר מצמיח עץ תמר"?

10. מנה ותאר בקצרה את חמשת השלבים שכל אדם עובר בדרך להארה.

11. מה מייחד את האנשים המיוחדים שמכונים Arya או Pakpa?

משימת מדיטציה : 15 דקות ביום . מדוט על עצתו המופלאה של מאסטר אסנגה בסיפורנו: "היה מאהב למי שמחפש מאהב, הייה ילד למי שרוצים ילד" – אתם כמובן יכולים להשתמש בדמיונכם ולהיות עבור אחרים כל מה שהם מתאווים לו.

ציין את מועדי המדיטציה . (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)

מדיטציית הטונג-לן, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

חלק ב'

12. מנה שלוש דרכים להרחבת המעגל במדיטציית טונג-לן .

13. מנה ותאר בקצרה את העולמות השונים שבהם חיים היצורים, על פי התיאור של גלגל החיים. זכור לכול גם את הברדו.

14. מי יצר את כל היקומים המתוארים ב'גלגל החיים'?

15. מהו המסר של הבודהה ליצורים שבגלגל החיים?

מדיטציית הטונג-לן, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

16. האם נגזר עלי לחיות בגוף שמזדקן ומת?

משימת מדיטציה : 15 דקות ביום . מדיטציית נתינה ליצורי הגיהנום
ציין את מועדי המדיטציה . (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

בוזון, שיעור 5:

1. הסבר את הרעיון של ביצוע מדיטציית הטונגלן במעגלים קונצנטריים.

2. האם אני ואנשים בעולמי באמת סובלים, או שזה רק נדמה לנו? כיצד זה מתיישב עם הרעיון של ריקות?

3. מהו 'הסילוף של התודעה' שעליו מדבר מאסטר פטנג'לי ביצירתו המפורסמת **היוגה סוטרה**?

מדיטציית הטונג-לן, בוחן, שיעור 5, המשך

4. למה הכוונה כאשר אנו אומרים על העט ש"אין לו טבע עצמי להיות עט"?

5. הסבר את הרעיון של "פער זמן של הבשלה" של קארמה, וכיצד הוא קשור להבנתנו את הסיבות למה שקורה בחיינו.

6. מנה שלוש דרכים להרחבת המעגל במדיטציית טונג-לן .



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

שיעורי בית, שיעור 6

1. תאר את "תקופת המעבר" אצל המתרגל הדהרמי, לאחר שהתחיל לתרגל את הדרך. איך נדע שהתקדמנו בהבנה של ריקות?

2. מדוע הקארמה של מדיטציית הטונג-לן מבשילה כל כך מהר ?

3. תאר כיצד ניתן לעשות טונג לן בזמן המוות, ומדוע כל כך חשוב לעשות זאת.

מדיטציית הטונג-לן, שיעורי בית, שיעור 6, המשך

4. תאר מה קורה לאדם שליבו נפתח, על דרך הראייה?

5. הסבר למה מתכוונים כשאומרים ש"נפלה בידינו הזדמנות נדירה ביותר להתקדמות הרוחנית"?

6. מה מסמלים היהלום והורד במדיטציה הנושאת את שמם, ומה מסמל הצירוף שלהם?

משימת מדיטציה : 15 דקות ביום. מדיטצית הורד והיהלום

ציין את מועדי המדיטציה. (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לך

בוזן, שיעור 6:

1. מדוע הקארמה של מדיטציית הטונג-לך מבשילה כל כך מהר?

2. תאר כיצד ניתן לעשות טונג לך בזמן המוות, ומדוע כל כך חשוב לעשות זאת.

3. תאר מה קורה לאדם שליבו נפתח, על דרך הראייה?

4. מה מסמלים היהלום והורד במדיטציה הנושאת את שמם, ומה מסמל הצירוף שלהם?