



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

טונג לן, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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

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)

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

א. מנה שלושה אספקטים אלו.

ב. מהו השם הכולל לשלושתם יחד?

ג. באיזה מבין השלוש כלולה מדיטציית הטונג לן?

11. מהי בודהיצי'טה? איך נקרא אדם שפיתח בודהיצי'טה? (מסלול טיבטית - בטיבטית)

טונג לן, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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

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

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

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

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

טונג לן, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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

18. פרט את שלבי המדיטציה כפי שהועברה בשיעור זה.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציית טונג לן – 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?

טונג 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 השלוש כלולה מדיטציית הטונג לן?

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

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

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



שם תאריך ציון

מדיטציית הטונג לן

שיעורי בית, שיעור 2

1. כיצד עוזר לנו תרגול הטונג-לן 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.

טונג 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 נחוזה כתוצאה מהתמדה בתרגול זה?

טונג 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.

טונג 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 טיבטית – 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?

טונג 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?

טונג 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 – 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 2:

1. כיצד עוזר לנו תרגול הטונג-לן לממש את כמיהתנו לעזור לזולת ולהתקרב ליכולותיו המושלמות של הבודהה?
2. על-פי 'אריה נגרג'ונה' כיצד משפיעה מדיטציה על חמלה, כגון מדיטציית ה-טונג-לן, 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)

טונג 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 עליך 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?

טונג 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 חייו/חייה של המורה הרוחני/ת שלנו? התבסס בתשובתך על הסיפור של הבודהה ותלמידו הקרוב אנגדה 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?

טונג 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. מהם הגורמים שמזרזים את זמן ההבשלה של קארמה? רשום כמה דברים שאת/ה עושה בחיך, או מתכנן לעשות, כדי להביא להבשלה מהירה של קארמה רצויה.

טונג לן, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

13. בסוּטרת הלב 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?

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

15. מנה שלוש אי הבנות נפוצות של ריקות, ואחר כך הסבר למה כן מתכוונים כאשר מדברים על ריקות, למשל זו של העט.

אי הבנה מס' 1

אי הבנה מס' 2

אי הבנה מס' 3

הכוונה האמיתית

16. אחד הדברים שמעצימים קארמה הוא כוח האמת.

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

טונג לן, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

ב. הסבר כיצד ניתן לפתח את כוח האמת, ולגייס כוח זה לצדנו? תן דוגמא מחייך.

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

ד. בהקשה אנחנו מקדישים את הקארמה הזאת שעשיתי עכשיו 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 ודמיון את חייך ללא פחד וללא איום.

במידה ועולה פחד נסה להשתמש בחוקיות של קארמה וריקות על-מנת למצוא את הזרעים הפוכים שעליך לזרוע ב"שדה" של הזולת, שיביאו לסילוק הפחד.

דמיון את עצמך זורע זרעים אלו בהווה ודמיון את חייך 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 לן

בוזון, 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-לן 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?

טונג לן, שיעור 3, בוחן, המשך:

5. מהם הגורמים שמזרזים את זמן ההבשלה של קארמה? רשום כמה דברים שאת/ה עושה בחיידך, או מתכנן לעשות, כדי להביא להבשלה מהירה של קארמה רצויה.

6. בסוּטרת הלב כתוב "הבודדהיסטוות שוהים תוך שהם מסתמכים על שלמות החוכמה, ועל כן לא נותר בלבם שום מכשול ואין בהם כל פחד." מהו שמאפשרת להם לחיות ללא פחד?

7. מנה שלוש אי הבנות נפוצות של ריקות, ואחר כך הסבר למה כן מתכוונים כאשר מדברים על ריקות, למשל זו של העט.

אי הבנה מס' 1

אי הבנה מס' 2

אי הבנה מס' 3

הכוונה האמיתית

8. אחד הדברים שמעצימים קארמה הוא כוח האמת. הסבר כיצד ניתן לפתח את כוח האמת, ולגייס כוח זה לצדנו? תן דוגמא מחיידך.



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, אחריות אישית בטיבטית)

ד. שאיפה להארה (בודהיציטה)

2. מהו בודהיסטווה? מיהו שמכונה 'נסיך הבודהיסטווה', מה שם הספר שכתב על חיי הבודהיסטווה?

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

טונג 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 את 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**. השתמש במונח שנלמד בטיבטית. (מסלול טיבטית – בטיבטית)

7. למה הכוונה במושג 'ג'יוואן מוקטי"? כיצד נוכל ליצור קארמה שנזכה בגוף של הבודהה? הבא את הציטוט של הבודהה מסוורת הלב בהקשר זה ותן הסבר קצר.

טונג לן, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

8. הסבר מה קורה בערוצים האנרגטיים שלנו כאשר אנחנו מתרגלים באופן מכוון חמלה שמוכנה לקחת אלינו את סבלו של אחר, ואהבה שרוצה לתת לזולת כל מה שטוב.

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

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

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

12. על פי הלימוד אנחנו לא יכולים לשנות את האנשים. זה בלתי אפשרי. אז איך בכל זאת תרגול הטונג לן גורם לכך שהם משתנים?

טונג לן, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

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

14. ספר סיפור או שניים שסופרו בשיעור אשר מטרתם ללמד על ריקות. כתוב מה למדת מהסיפור.

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

16. 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"?

ג. מנה את סגולות אחדות של השאיפה להארה.

טונג לן, שיעור 4, בוחן, המשך:

3. הסבר את המשפט "הרוכבים על גבי הרוח" מתוך הטקסט **מנחה ללאמה**. השתמש במונח שנלמד בטיבטית. (מסלול טיבטית – בטיבטית)

4. הסבר מה קורה בערוצים האנרגטיים שלנו כאשר אנחנו מתרגלים באופן מכוון חמלה שמוכנה לקחת אלינו את סבלו של אחר, ואהבה שרוצה לתת לזולת כל מה שטוב.

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

טונג לן, שיעור 4, בוחן, המשך:

6. על פי הלימוד אנחנו לא יכולים לשנות את האנשים. זה בלתי אפשרי. אז איך בכל זאת תרגול הטונג לן גורם לכך שהם משתנים?

7. 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 רואין' 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".

4. מה יקרה אם נתמיד לעשות מדיטציית טונג-לן על מישהו שאנחנו שונאים?

טונג-לן, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

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

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

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

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

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

טונג-לן , שיעורי בית, שיעור 5 , המשך

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

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

12. 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)

טונג-לן , שיעורי בית, שיעור 5 , המשך

חלק ב'

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

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

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

16. מהו המסר של הבודהה ליצורים שבגלגל החיים?

טונג-לן , שיעורי בית, שיעור 5 , המשך

17. 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*?

טונג-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.

18. 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.

טונג-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 לן

בוזון, שיעור 6:

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

2. תאר כיצד ניתן לעשות טונג לן 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 ?