



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, מבוא ושיעור 1

1. ציין את משמעות המילה "לאם-רים". מהו מקור המילה?
2. אילו מחמשת הטקסטים הגדולים, והרמות השונות של התרגול הסודי כלולים בלאם רים "מקור כל חסדי"?
3. מי כתב את מקור כל חסדי? תאר את המקום והנסיבות שבהן נכתב הטקסט.
4. הטקסט "מקור כל חסדי" נקרא גם "תחינה להר של ברכות". הסבר את משמעות המילה "ברכה" במסורת זו, ואת חשיבותן הרבה של התחינות. (מסלול טיבטי – תן את המילים "תחינה" ו"ברכה" בטיבטית)

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 1, המשך

5. תן כמה מן המאפיינים שמייחדים יצירה זו.

6. ציין את ארבעת החלקים העיקריים של לאם רים זה (מסלול טיבטי גם בטיבטית).

7. הביאור שנלמד ניתן על ידי פאבונגקה רינפוצ'ה. רשום בקצרה את תולדות חייו ותאר גם את המורים שדרכם הגיע לימוד זה לידך.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור I, המשך

8. אנו נלמד את הטקסט בסדר לאחור. תאר כמה מן היתרונות בדרך לימוד זו. (מסלול טיבטי – רשום גם את המונחים ל"סדר לפני" ו-"סדר לאחור" בטיבטית.)

9. מהי החשיבות של הלימוד של טנטרה?

10. תאר בקצרה את שני השלבים העיקריים בלימוד הטנטרי. (במסלול הטיבטי – תן את שמותיהם בטיבטית)

11. מדוע חשובה הסודיות בלימוד הטנטרי?

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור I, המשך

12. מהי החשיבות של תרגול בריטריט? (במסלול הטיבטי – תן את המונח לריטריט טנטרי בטיבטית)

13. תאר את חדר ההארה הטנטרית במדיטציה על שלבי הדרך להארה

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על החשיבות של הלימוד והתרגול הטנטרי, וכיצד תוכל ליישם את אלו בחיך.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 2

1. מהי הסיבה העיקרית שלשמה אנו מבקשים לקבל העצמה טנטרית?

2. תאר את החשיבות המכרעת של שמירת הנדרים.

3. ההישגים הרוחניים בדרך הם משני סוגים עיקריים. ציין מהם ומנה כמה מן ההישגים בכל אחת משתי הקבוצות.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

4. רשום כמה מן הכינויים לבודהה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

5. מהו שיכשיר אותנו להשתייך לקבוצת "יחידי הסגולה הברוכים"?

6. מנה ארבעה סוגים של סיבות שבגללן אנו עלולים לשבור נדרים.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 2, המשך

7. מהן שלוש הקבוצות של הנדרים במסורת התרגול של המהינה?

8. מהן "הדרכים שפתוחות הן לכול" ו "הדרך שליבה יהלום" המוזכרות בלאם רים? (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהן בטיבטית).

9. הסבר מדוע משתמשים בדימוי של "יהלום" לכנות את הדרך הטנטרית.

10. רשום בקיצור כיצד מסבירות האסכולות השונות של הבודהיזם הקדום את הקיום המותנה.

11. מה עלינו לעשות כדי לפגוש מורים טנטריים שיובילו אותנו בדרך להארה?

12. תאר את החדרים שמייצגים את שני חלקי התרגול הטנטרי, המסדרון שמעביר מן האחד לשני, ואת מסדרון שמירת הנדרים במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על האופן בו תוכלי את/ה ליצור תנאים שיאפשרו לך לפגוש לאמה טנטרי שינחה את דרכך להארה.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 3

1. מהו שהופך אותנו ל"כלי ראוי" לקבל העצמה טנטרת? (מסלול טיבטי – תן את המילה ל"כלי")

2. תאר את חדר החניכה הטנטרית במדיטציה על שלבי הדרך להארה

3. מנה את שש השלמויות שאותן מתרגל הבודהיסטוה.

4. תן את ההגדרה של שלוה מדיטטיבית (הנקראת "שאמאטה" בסנסקריט ו"שי-נה" בטיבטית).

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 3, המשך

5. מהו Xinjiang וכיצד משיגים אותו?

6. תן את ההגדרה של תובנה (הנקראת "ויפשיאנה" בסנסקריט ו"הלק-טונג" בטיבטית).

7. מהי המטרה האולטימטיבית של תרגול השלמות של המדיטציה?

8. מנה שני סוגים עיקריים של הסחת דעת העלולים לקרות במדיטציה (מסלול טיבטי – רשום את המונח הטיבטי ל"הסחת הדעת")

9. הסבר מהם שני סוגי המציאות.

10. מהו gakja? תן כמה מן ההסברים השונים של gakja על פי אסכולות שונות בבודהיזם. (מסלול טיבטי – רשום את המונח בטיבטית)

11. מנה כמה רעיונות שגויים על ריקות שחדרו ללימוד הבודהיסטי.

12. מהו הקריטריון שבעזרתו נוכל לשפוט אם הלימוד שאנו שומעים על ריקות הוא נכון?

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על האופן בו תוכל/י את/ה להכשיר עצמך להיות כלי ראוי ללימוד הטנטרי.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 4

1. הסבר מהו "ההיבט הרחב" שאותו מתרגלים מתרגלי המהיינה (מסלול טיבטי – תן את הכינוי הטיבטי להיבט הרחב).

2. ציין שני חלקים של השלבים של הדרך אשר משותפים עם בעלי ההיבט הרחב (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

3. לשני מבין שני חלקים אלו יש שני חלקים משלו. ציין מהם (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

4. גם לראשון מבין שני חלקים אלו יש שני חלקים משלו. ציין מהם. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

5. תאר את חדר התרגול של ההיבט הרחב במדיטציה על שלבי הדרך להארה.

6. מנה ותאר סוגים שונים של נתינה שאותם מתרגל הבודהיסטווה.

7. הסבר את ההבדל בין "השאיפה להארה בצורת משאלה" ו"השאיפה בפעולה"

8. מהם שלושת סוגי המוסר המוזכרים בלאם רים? (שימו לב: אלה אינם זהים לשלושת סוגי הנדרים). מסלול טיבטי בטיבטית.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

9. מהי עצתו המפורסמת של מאסטר שנטידווה באשר לאופן בו ננהג כשתוקף אותנו הכעס?

10. הסבר מדוע כלולה המילה "חדווה" בכינוי שבו אנו משתמשים לשלמות הרביעית.

11. מה מאפיין אדם שהשיג בודהיציטה אמיתית?

12. מנה כמה מן המעלות הנפלאות של בודהיציטה שמונה מאסטר שנטידווה בספרו "המדריך ללוחם הרוח".

13. אם שפר מזלנו לפגוש לאמה טנטרי, מה עלינו לעשות כדי לשמור עליו או עליה?

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

14. מהו הגורם העיקרי שמניע את תרגולו ואת אורח חייו של הבודהיסטווה?

15. ניתן לאפיין חמלה בשלוש רמות שונות. תאר מהן.

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על המאפיינים והמניעים של מי שהשיג בודהיציטה אמיתית, וכיצד תוכל/י את/ה לפתח מאפיינים אלו.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 5

1. התרגול של הבודהיסטווה כולל גם שלבים המשותפים עם בעלי ההיבט הבינוני. מדוע השימוש במילים "שלבים משותפים"? (מסלול טיבטי – רשום את המונח התאים בטיבטית)

2. ציין את שני החלקים של השלבים של הדרך שמשותפים עם מתרגלים של ההיבט הבינוני. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

3. מדוע מכונה המשיכה לעולם הארצי כ"איוולת"? מנה כמה סיבות חשובות.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 5, המשך

4. האם לדעתך נכון לומר, שכל אירוע, בצורת חיינו הנוכחית, הוא סבל? מדוע או מדוע לא?

5. ציין שלושה סוגים שונים של מדיטציה (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית)

6. ציין מהו התרגול העיקרי שמוזכר ביצירה במסגרת השלבים המשותפים עם בעלי ההיבט הבינוני, ומדוע רק הוא מוזכר בנקודה זו.

7. תאר את חדר התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הבינוני במדיטציה על שלבי הדרך להארה

8. זכירה ודריכות – מה הן עושות בנקודה זו ולמה הן מכוונות? (מסלול טיבטי – ציין את שמות שתי יכולות אלה)

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על הנימוקים השונים לאיוולת שבנהייה אחר הבלי העולם, וראה האם הם ישימים בחייך.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 6

1. ציין בקצרה את ההבדל בין בודהיסטים של ההיבט הצר, הבינוני והרחב.

2. מהם שלושת החלקים העיקריים של התרגול המשותף לבעלי ההיבט הצר? (במסלול טיבטי תן את הכינוי בטיבטית)

3. תאר את חדר התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הצר במדיטציה על שלבי הדרך להארה

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 6, המשך

4. מהם שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

5. הסבר את חשיבותה של המדיטציה על המודעות למוות במסגרת תרגולנו.

6. ציין את ארבעת חוקי הקארמה (במסלול טיבטי גם בטיבטית)

7. תן דוגמאות אחדות ליישום של כל אחד מחוקי הקארמה בתרגולך.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 6, המשך

8. תאר בקצרה את האופן שבו נוכל לטהר קארמה שלילית שצברנו.

9. מהי המשמעות העיקרית בהליכה למקלט לשלושת היהלומים?

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על המודעות למוות, ועל המסקנות שמתבקשות ממנה.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 7

1. החלק הראשון של הלאם רים שאותו אנו לומדים עוסק ביחס שלנו ללאמה. החלק השני מתייחס לאופן בו יש לתרגל לאחר שמצאנו לאמה. מהם שני החלקים של האופן בו יש לבצע תרגול זה? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

2. ציין חמישה מבין שמונת סוגי הפנאי.

3. ציין חמישה מבין עשרת תנאי השפע.

הכנה לטנטרה, שיעורי בית, שיעור 7, המשך:

4. תאר כיצד מיוצגים במדיטציה שלנו השלבים שמובילים אל הטירה הטנטרית. כיצד מיוצג הלאמה במדיטציה על שלבי הדרך להארה?

5. ציין את ארבעת החלקים של התרגול של לקיחת עצמך אל הלאמה. (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

6. אם מצאנו לאמה, חשוב שנקפיד על כללי ההתייחסות ללאמה, לבל נאבד אותם. הסבר מדוע כל כך קל לאבד לאמה, ומנה כמה נקודות חשובות בכללי ההתייחסות ללאמה.

7. הסבר מהי ראייה טהורה של הלאמה, מדוע חשוב לפתח אותה, והאם אפשרי שהיא אכן אמיתית.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 7, המשך

8. כיצד ממליצים הכתבים של המהיינה לנהוג כאשר הלאמה מפגין פגמים?

9. ישנן שתי קבוצות המונות חמש איכויות כל אחת, אשר הן המינימום הנדרש מלאמה מיומן. מנה אותן כאן (מסלול טיבטי - גם בטיבטית)

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 7, המשך

10. מנה כמה קריטריונים שעוזרים לנו לשפוט האם הלימוד שאנו מקבלים ממורה רוחני ראוי שנקדיש לו את רגעי חיינו היקרים.

11. מה יעזור לנו למצוא מורה רוחני שניחן בכל הסגולות הדרושות?

12. נאמר שהצפייה שיהיה לנו תמיד נעים במחיצת המורה שמצאנו היא תמימה ואינה מציאותית. הסבר מדוע. מה בעצם תפקידו של המורה בחיינו?

13. הקירבה למורה הרוחני מאוד חשובה. מנה כמה מן היתרונות של תרגול נאות עם מורה רוחני.

מקור כל חסדי, שיעורי בית, שיעור 7, המשך

14. נאמר שכאשר החניך מפתח התמסרות עמוקה ללאמה, חייו הופכים למלאי משמעות, שמחה ועונג. מדוע לדעתך זה קורה?

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על פשר הקביעה ש" התמסרות עמוקה ללאמה, הופכת את חיינו למלאי משמעות, שמחה ועונג."

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

שיעורי בית, שיעור 8

1. הצג את מבנה הלאם-רים באמצעות תרשים המייצג את חלקיו השונים.

2. מהם שלושת החלקים של הלימוד על מיצוי המשמעות של חיינו אלה? (מסלול טיבטי - גם בטיבטית)

3. הכתבים של המהיינה משתמשים במטאפורה של היהלום לתאר את הבודהיסטווה, ומבחינים בין מי שפיתח את השאיפה של תפילה ומי שפיתח את השאיפה של עשייה. פרט.

4. הלימוד של המהיינה מנחה אותנו לדמין את הלאמה שלנו במדיטציה כקדוש/ה. האם הם אכן קדושים?

מדיטציה על שלבי הדרך להארה: מידי יום בצע את המדיטציה על שלבי הדרך שהוצגו בכיתה עד לנקודה זו.

משימת מדיטציה נוספת: מידי יום הקדש 15 דקות למדוט על ההמלצה לראות את הלאמה שלך כישות קדושה, ומדוע זה אפשרי.

מועדי המדיטציה: רשום כאן את זמני המדיטציה – בלעדיהם שיעורי הבית לא יתקבלו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, מבוא ושיעור 1

1. ציין את משמעות המילה "לאם-רים". מהו מקור המילה?
2. אילו מחמשת הטקסטים הגדולים, והרמות השונות של התרגול הסודי כלולים בטקסט של הלאם רים **מקור כל חסדי?**
3. מי כתב את **מקור כל חסדי**? תאר את המקום והנסיבות שבהן נכתב הטקסט.
4. הטקסט "מקור כל חסדי" נקרא גם "תחינה להר של ברכות". הסבר את משמעות המילה "ברכה" במסורת זו, ואת חשיבותן הרבה של התחינות. (מסלול טיבטי – תן את המילים "תחינה" ו"ברכה" בטיבטית)

5. ציין את ארבעת החלקים העיקריים של לאם רים זה (מסלול טיבטי גם בטיבטית).

6. אנו נלמד את הטקסט בסדר לאחור. תאר כמה מן היתרונות בדרך לימוד זו. (מסלול טיבטי – רשום גם את המונחים ל"סדר לפני" ו-"סדר לאחור" בטיבטית.)

7. מהי החשיבות של הלימוד של טנטרה?

8. תאר בקצרה את שני השלבים העיקריים בלימוד הטנטרי. (במסלול הטיבטי – תן את שמותיהם בטיבטית)



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 2

1. מהי הסיבה העיקרית שלשמה אנו מבקשים לקבל העצמה טנטרית?

2. תאר את החשיבות המכרעת של שמירת הנדרים.

3. ההישגים הרוחניים בדרך הם משני סוגים עיקריים. ציין מהם ומנה כמה מן ההישגים בכל אחת משתי הקבוצות.

4. מהו שיכשיר אותנו להשתייך לקבוצת "יחידי הסגולה הברוכים"?

5. מנה ארבעה סוגים של סיבות שבגללן אנו עלולים לשבור נדרים.

6. מהן שלוש הקבוצות של הנדרים במסורת התרגול של המהיינה?

7. מה עלינו לעשות כדי לפגוש מורים טנטריים שיובילו אותנו בדרך להארה?



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 3

1. מהו שהופך אותנו ל"כלי ראוי" לקבל העצמה טנטרתית?
2. מהי המטרה האולטימטיבית של תרגול השלמות של המדיטציה?
3. מנה שני סוגים עיקריים של הסחת דעת העלולים לקרות במדיטציה (מסלול טיבטי – רשום את המונח הטיבטי ל"הסחת הדעת")
4. הסבר מהם שני סוגי המציאות.

מקור כל חסדי, בוזן, שיעור 3, המשך

5. מהו gakja? תן כמה מן ההסברים השונים של gakja על פי אסכולות שונות בבודהיזם.

6. מהו הקריטריון שבעזרתו נוכל לשפוט אם הלימוד שאנו שומעים על ריקות הוא נכון?



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 4

1. הסבר מהו "ההיבט רחב" שאותו מתרגלים מתרגלי המהיינה (מסלול טיבטי – תן את הכינוי הטיבטי להיבט הרחב).

2. ציין שני חלקים של השלבים של הדרך אשר משותפים עם בעלי ההיבט הרחב (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

3. מנה ותאר סוגים שונים של נתינה שאותם מתרגל הבודהיסטווה.

4. הסבר את ההבדל בין "השאיפה להארה בצורת משאלה" ו"השאיפה בפעולה"

מקור כל חסדי, בוחן, שיעור 4, המשך

5. מהם שלושת סוגי המוסר המוזכרים בלאם רים? (שימו לב: אלה אינם זהים לשלושת סוגי הנדרים). מסלול טיבטי בטיבטית.

6. מה מאפיין אדם שהשיג בודהיציטה אמיתית?

7. מנה כמה מן המעלות הנפלאות של בודהיציטה שמונה מאסטר שנטידווה בספרו "המדריך ללוחם הרוח".



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 5

1. התרגול של הבודהיסטווה כולל גם שלבים המשותפים עם בעלי ההיבט הבינוני. מדוע השימוש במילים "שלבים משותפים"? (מסלול טיבטי – רשום את המונח התאים בטיבטית)

2. ציין את שני החלקים של השלבים של הדרך שמשותפים עם מתרגלים של ההיבט הבינוני. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

3. מדוע מכונה המשיכה לעולם הארצי כ"איוולת"? מנה כמה סיבות חשובות.

מקור כל חסדי, בוחן, שיעור 5, המשך

4. האם לדעתך נכון לומר, שכל אירוע, בצורת חיינו הנוכחית, הוא סבל? מדוע או מדוע לא?

5. ציין מהו התרגול העיקרי שמוזכר ביצירה במסגרת השלבים המשותפים עם בעלי ההיבט הבינוני, ומדוע רק הוא מוזכר בנקודה זו.



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 6

1. תאר בקצרה את ההבדל בין בודהיסטים של ההיבט הצר, הבינוני והרחב.

2. מהם שלושת החלקים העיקריים של התרגול המשותף לבעלי ההיבט הצר? (במסלול טיבטי תן את הכינוי בטיבטית)

3. מהם שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות? (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

מקור כל חסדי, בוזן, שיעור 6, המשך

4. הסבר את חשיבותה של המדיטציה על המודעות למוות במסגרת תרגולנו.

5. ציין את ארבעת חוקי הקארמה (במסלול טיבטי גם בטיבטית)

6. תן דוגמאות אחדות ליישום של כל אחד מחוקי הקארמה בתרגולך.

7. מהי המשמעות העיקרית בהליכה למקלט לשלושת היהלומים?



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 7

1. ציין חמישה מבין שמונת סוגי הפנאי.

2. ציין חמישה מבין עשרת תנאי השפע.

3. ציין את ארבעת החלקים של התרגול של לקיחת עצמך אל הלאמה. (מסלול טיבטי גם בטיבטית)

4. אם מצאנו לאמה, חשוב שנקפיד על כללי ההתייחסות ללאמה, לבל נאבד אותם. הסבר מדוע כל כך קל לאבד לאמה, ומנה כמה נקודות חשובות בכללי ההתייחסות ללאמה.

5. הסבר מהי ראייה טהורה של הלאמה, מדוע חשוב לפתח אותה, והאם אפשרי שהיא אכן אמיתית.

6. כיצד ממליצים הכתבים של המהיינה לנהוג כאשר הלאמה מפגין פגמים?

7. ישנן שתי קבוצות המונות חמש איכויות כל אחת, אשר הן המינימום הנדרש מלאמה מיומן. מנה אותן כאן (מסלול טיבטי - גם בטיבטית)

מקור כל חסדי, בוחן, שיעור 7, המשך

8. מנה כמה קריטריונים שעוזרים לנו לשפוט האם הלימוד שאנו מקבלים ממורה רוחני ראוי שנקדיש לו את רגעי חיינו היקרים.

9. מה יעזור לנו למצוא מורה רוחני שניחן בכל הסגולות הדרושות?

10. נאמר שכאשר החניך מפתח התמסרות עמוקה ללאמה, חיי הופכים למלאי משמעות, שמחה ועונג. מדוע לדעתך זה קורה?



שם תאריך ציון

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

בוהן, שיעור 8

1. הצג את מבנה הלאם-רים באמצעות תרשים המייצג את חלקיו השונים.