



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 1

1. ציין את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על תרגול במדיטציה.

- א.
- ב.
- ג.
- ד.
- ה.

2. ישנן כמה מלים בטיבטית ובסנסקריט לסוגים שונים של מדיטציה. חלק מהמלים החשובות הינו: גום-פה (gumpa סנסקריט: בהוואנה), סם-טן (samten, זיהיינה – Dhyana), ניומג'וק (nyomjuk, סמפטי samapatti), נימשק (nyamshak, סמהיטה, samahita), שי-נה (shi-ne, שמטה shamata) וטין-נ-זין (ting-ngen-dzin, סמאדי samadhi). תאר בקצרה את המובן הכללי של כל אחד מאלה. (במסלול הטיבטי – כתוב את המלה בטיבטית לכל אחת מהן).

- א. גומפה
- ב. סמטן
- ג. ניומג'וק
- ד. נימשק
- ה. שי-נה
- ו. טין-נ-זין

קורס 3, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

משימת שינון: שגן את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על התרגול של מדיטציה.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום – לעשות מדיטציית שאר-גום (סקירה) על סוגי המדיטציה אשר הזכרנו בכיתה (גומפה, סמטן, ניומג'וק, נימשק, שי-נה, טי-נ-זין. שאר-גום, צ'ה-גום, צ'וק-גום).

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 2

1. ציין בשם בלבד את ששת הצעדים המקדימים אשר אותם יש לעשות לפני מדיטציה. שים לב שלא לבלבל בינם לבין "שבעת המרכיבים" אשר עליהם נלמד בשיעור הבא. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

2. מי כתב את הטקסט אשר אנו לומדים על ששת הצעדים המקדימים ושבעת המרכיבים אשר בהם משתמשים בהכנה למדיטציה? באילו שנים הוא חי? מהו שמו של הטקסט? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

3. על איזו יצירה מקורית בסנסקריט מבוססת ההצגה של המחבר של שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

קורס 3, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

4. מהם שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

5. לאיזה מתוך ששת הצעדים המקדימים שייכים שבעת המרכיבים? איזה מהם פועל למען איסוף החסד וכמה מהם פועלים לסלק מכשולים למדיטציה מוצלחת?

6. מהם שלושת סוגי הנדרים אשר מוזכרים במרכיב של וידוי? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א.

ב.

ג.

קורס 3, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

7. מהו ההבדל בין תפילה להקדשה? (רשום את המלים בטיבטית לשתי מלים אלה)

8. באיזו יצירה נשתמש לצורך התרגול של שבעת המרכיבים?

משימת שינון: ששת הצעדים המקדימים ושבעת המרכיבים.
משימת מדיטציה: גנדן הלה גיימה, קרא ועשה מדיטציית סקירה. תרגל גם את דקלום המנטרה עם ויזואליזציה/הדמיה. ניתן לעשותם בנפרד – אחד בערב ואחד בבוקר.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 3

1. ציין את ששת התנאים שחייבים לאסוף למדיטציה. אל תתבלבל עם ששת השלבים המקדימים (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

2. באיזה ספר משתמש ג'ה צונגקאפה להסביר את הראשון מבין אלו? מי כתב אותו ומהם ובאילו שנים הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

3. באיזה מקור משתמש ג'ה צונגקאפה לכל השישה? מי כתב אותו ובאילו שנים הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

4. מהו מקור חשוב ללימודים על הסתפקות במועט והיות קל לסיפוק? מי כתב אותו ומתי?

משימת שינון: שמותיהם של ששת התנאים למדיטציה מוצלחת.
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, על ששת התנאים. עשה את השלבים המקדימים, המשך עם מדיטציית סקירה (שאר-גום) על הנקודות הנ"ל וכן מדיטציה אנליטית (צ'ה-גום).

אם תוכל למדוט פעמיים ביום, עשה גם "אלפי מלאכים" – כל חלק שתבחר (דקלום, או סקירה, או מנטרה או הדמיה או שילוב, עד כמה שהזמן מאפשר)

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 4

1. תאר בקיצור את שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה. (תלמידי מסלול טיבטי – אנא רשמו את השם בטיבטית לכל אחד מהמאפיינים).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

2. באיזה מקור משתמש ג'ה צונגקאפה לשמונה מאפיינים אלה? מי כתב אותו? מתי הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

3. שמונת המרכיבים נקראים לפעמים **תנוחת שמונה הנקודות של הבודהה שנקרא "מופעים" (ויירוצ'נה – Vairochana)**. במה הן שונות מתנוחת שבע הנקודות של אותו בודהה? (תלמידי מסלול טיבטי – אנא תנו את המלה/מלים בטיבטית לתנוחת שבע-הנקודות של ויירוצ'נה).

משימת שינון: שמונת החלקים של תנוחת מדיטציה נכונה.
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, על שמונת מרכיבי התנוחה הנכונה
עשה את השלבים המקדימים, המשך עם מדיטציית סקירה (שאר-גום) על הנקודות הנ"ל.

אם תוכל למדוט פעמיים ביום, עשה גם "אלפי מלאכים" – כל חלק שתבחר (דקלום, או סקירה, או מנטרה או הדמיה או שילוב, עד כמה שהזמן מאפשר)

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 5

1. ציין את הראשונה מבין חמש הבעיות של מדיטציה. באילו ארבעה מבין שמונת התיקונים משתמשים כדי לנטרל אותה? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית).

א. הבעיה:

ב. ארבעת התיקונים:

2. ציין את השנייה מבין חמש הבעיות של מדיטציה והסבר מדוע שמה לא מתאר אותה בדיוק. (מסלול טיבטי – ציין את השם בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

3. תן את שמו של התיקון לבעיה השנייה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

4. ציין את השלישית מבין חמש הבעיות של מדיטציה. מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

קורס 3, שיעור 5, שיעורי בית, המשך

5. תן דוגמא להבדל בין מיקוד (fixation), בהירות (clarity) ובהירות עם עוצמה רבה (intensity).
(מסלול טיבטי – תן את השמות לשלושת אלה בטיבטית.)

6. הסבר את ההבדל בין קהות גסה וקהות עדינה של מדיטציה. (מסלול טיבטי – ציין את השמות של שתיהן בטיבטית והסבר באנגלית/עברית.)

משימת שינון: השמות של שלוש הבעיות הראשונות של מדיטציה וששת הנוגדנים שלהם.
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום על תשעת אלו. כמו כן המשך לתרגל אלפי מלאכים.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 6

1. מהי הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה? איך תבחין שהיא קורית? (מסלול טיבטי – ציין את שמה של הבעיה בטיבטית.)

2. מהו התיקון לבעיה הרביעית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

3. תיקון זה יכול לבוא בשתי צורות שונות. ציין מהן.

4. ציין שלוש שיטות לרומם את מצב המינד במדיטציה. איזה מהן היא הראשית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א.

ב.

ג.

קורס 3, שיעור 6, שיעורי בית, המשך

5. ציין שלוש שיטות לריסון המינד במדיטציה.

א.

ב.

ג.

6. מהי הבעיה החמישית והאחרונה של מדיטציה? מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

משימת שינון: 5 הבעיות של מדיטציה ו – 8 התיקונים שלהן.
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום על 2 הבעיות האחרונות והתיקון שלהן. כמו כן המשך לתרגל אלפי מלאכים.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

שיעורי בית, שיעור 7

1. ציין ותאר בקצרה את תשעת המצבים של מדיטציה. (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהם של תשעת המצבים בטיבטית ותאר באנגלית/עברית.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

ט.

משימת שינון: שמות של 9 המצבים של מדיטציה
משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, על מצבי המדיטציה

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזן, שיעור 1

1. ציין את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על תירגול במדיטציה.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזן, שיעור 2

1. מי כתב את הטקסט אשר אנו לומדים על ששת הצעדים המקדימים ושבעת המרכיבים אשר בהם משתמשים בהכנה למדיטציה? באילו שנים הוא חי? מהו שמו של הטקסט? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

2. ציין בשם בלבד את ששת הצעדים המקדימים אשר אותם יש לעשות לפני מדיטציה. שים לב שלא לבלבל בינם לבין "שבעת המרכיבים". (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

קורס 3, שיעור 2, בוחן, המשך

3. מהם שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

4. לאיזה מתוך ששת הצעדים המקדימים שייכים שבעת המרכיבים? איזה מהם פועל למען איסוף החסד וכמה מהם פועלים לסלק מכשולים למדיטציה מוצלחת?

5. באיזו יצירה נשתמש לצורך התירגול של שבעת המרכיבים?



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזן, שיעור 3

1. ציין את ששת התנאים שחייבים לקבץ למדיטציה. אל תתבלבל עם ששת השלבים המקדימים (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

2. מהו מקור חשוב ללימודים על הסתפקות במועט והיות קל לסיפוק? מי כתב אותו ומתי?



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזן, שיעור 4

1. תאר בקיצור את שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה. (תלמידי מסלול טיבטי – אנא רשמו את השם בטיבטית לכל אחד מהמאפיינים).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזן, שיעור 5

1. ציין את הראשונה מבין חמש הבעיות של מדיטציה. באילו ארבעה מבין שמונת התיקונים משתמשים כדי לנטרל אותה? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית.)

א. הבעיה:

ב. ארבעת התיקונים:

(1)

(2)

(3)

(4)

2. ציין את השלישית מבין חמש הבעיות של מדיטציה. מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

3. הסבר את ההבדל בין קהות גסה וקהות עדינה של מדיטציה. (מסלול טיבטי – ציין את השמות של שתיהן בטיבטית והסבר בעברית.)



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזן, שיעור 6

1. מהי הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה? איך תבחין שהיא קורית? (מסלול טיבטי – ציין את שמה של הבעיה בטיבטית).

2. מהו התיקון לבעיה הרביעית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

3. תיקון זה יכול לבוא בשתי צורות שונות. ציין מהן.

א.

ב.

4. מהי הבעיה החמישית והאחרונה של מדיטציה? מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

בעיה:

תיקון:



שם תאריך ציון

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בוזון, שיעור 7

1. ציין ותאר בקצרה את תשעת המצבים של מדיטציה. (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהם של תשעת המצבים בטיבטית ותאר באנגלית/עברית.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

ט.



<input type="text"/>	שם	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>
<input type="text"/>	כתובת	<input type="text"/>	עיר	<input type="text"/>	ארץ	<input type="text"/>

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

בחינה סופית

1. ציין את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על תרגול במדיטציה.

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

2. ציין בשם בלבד את ששת הצעדים המקדימים אשר אותם יש לעשות לפני מדיטציה. הייה זהיר שלא לבלבל בינם לבין "שבעת המרכיבים" אשר עליהם נלמד בשיעור הבא. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

3. מהם שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

4. לאיזה מתוך ששת הצעדים המקדימים שייכים שבעת המרכיבים? איזה מהם פועל למען איסוף החסד וכמה מהם פועלים לסלק מכשולים למדיטציה מוצלחת?

5. ציין את ששת התנאים שחייבים לקבץ למדיטציה. נא לא להתבלבל עם ששת השלבים המקדימים (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

6. תאר בקיצור את שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה. (תלמידי מסלול טיבטי – אנא רשמו את השם בטיבטית לכל אחד מהמאפיינים).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

7. ציין את הראשונה מבין חמש הבעיות של מדיטציה. באילו ארבעה מבין שמונת התיקונים משתמשים כדי לנטרל אותה? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית).

א. הבעיה:

ב. ארבעת התיקונים:

(1)

(2)

(3)

(4)

8. ציין את השלישית מבין חמש הבעיות של מדיטציה. מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

בעיה:

תיקון:

9. הסבר את ההבדל בין קהות גסה וקהות עדינה של מדיטציה. (מסלול טיבטי – ציין את השמות של שתיהן בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

10. מהי הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה? איך תבחין שהיא קורית? (מסלול טיבטי – ציין את שמה של הבעיה בטיבטית).

11. התיקון לבעייה הרביעית יכול לבוא בשתי צורות שונות. ציין מהן.

א.

ב.

12. ציין ותאר בקצרה את תשעת המצבים של מדיטציה. (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהם של תשעת המצבים בטיבטית ותאר באנגלית/עברית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

ט.

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

א.

ב.

ג.

14. תן את פירוש המלה "לאם-רים". מאיפה בא שם זה?

15. איזה מבין חמשת הטקסטים הגדולים והרמות השונות של התרגול הסודי מוכלים בטקסט זה?

16. ציין את ארבעת החלקים העיקריים של לאם-רים זה. (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

17. ציין את שלושת החלקים של הנושא של מיצוי התמצית של חיים אלה (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

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

א.

ב.

ג.

19. ציין את ארבעת חוקי הקארמה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

20. ציין בקצרה את ההבדל בין בודהיסטים של ההיבט הצר, ההיבט הבינוני וההיבט הרחב.

21. האם לדעתך נכון לומר שכל אירוע, בסוג חיינו כרגע, הינו סבל? למה או למה לא?

22. מבין שלושת האימונים, מדוע בנקודה זו מוזכר רק האימון של המוסר?

23. ציין שני חלקים של הצעדים שבדרך, אשר משותפים עם מתרגלים של ההיבט הרחב. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א.

ב.

24. תן את ההגדרה של שלווה (נקראת "שאמאטה" בסנסקריט ו"שי-נה" בטיבטית).

25. תן את ההגדרה של תובנה (נקראת "ניפשיאנה" בסנסקריט ו"הלק-טונג" בטיבטית).

* * * * *

אנא רשום את שמך בדיוק כפי שאתה רוצה שיופיע בתעודת הגמר שלך, ואת הכתובת שאליה תרצה שהתעודה תשלח.

שם:

כתובת:
