



התוכנית בלימודי בודהיזם מתכבדת להזמין את ציבור הסטודנטים
והמרצים באוניברסיטה לסדנת המדיטציה השנתית בנושא:

מדיטציה שקטה ומדיטציה חוקרת

(Śamatha and Vipassanā)

סדנת מדיטציה עם קנפו סונאם פונצו (Khenpo Sonam Puntsho)

שני-רביעי | 10-12 ביוני 2019 | 16:15-18:30

הבודהיזם מציג מצד אחד טכניקות ליישוב התודעה באופן חד נקודתי ומודע – השמאטה, ומצד שני חקירה פילוסופית המבקשת לשנות ולשפר את התודעה תוך כדי התבוננות מדיטטיבית חוקרת - הויפאסנה. שתי הטכניקות הללו אמורות לפעול יחדיו בתודעה של המתרגל בכדי לייצר חוויה ישירה ועמוקה של טבע המציאות. בסדנה נתוודע אל שיטות תרגול המדיטציה הרווחות בבודהיזם הטיבטי ונקבל התנסות ראשונית בפרקטיקה.

יש התחייב להגיע לכל המפגשים ולהרשם מראש | פרטים לגבי המיקום יימסרו בהמשך

לפרטים נוספים: yaron.bahir@mail.huji.ac.il

[להרשמה לחצו כאן](#)

קנפו סונאם פונצו קיבל את תואר הקנפו (מורה) בשנת 2013 ממזר דזונגסאר בהודו לאחר סיום תשע שנות לימוד פילוסופיה בודהיסטית. לאחר סיום לימודיו השתתף בריטריט מדיטציה מסורתית בבהוטן שנמשך שלוש שנים. עם סיום הריטריט הוא מונה על ידי דזונגסאר ג'מיאנג קיינסטה רינפוצ'ה (המורה שהעביר את סדנת המדיטציה בשנה שעברה) להיות מורה לפילוסופיה בודהיסטית במרכזיו בהודו ובעולם. בנוסף לעבודת ההוראה, קנפו סונאם פונצו משתתף במספר פרויקטים של תרגום כתבים מטיבטית לאנגלית.

