



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 1

1. המילה הטיבטית לו ג'ונג ལོ་གྲོང་། תורגמה לעברית כ"אימון להתמרת התודעה". ציין התייחסות של לאמה ידוע ללו ג'ונג הידוע "שמונה לאימון תודעה" המבהיר דרך אחרת לתרגם מילה זו. (מסלול טיבטי בטיבטית)

צ'נגקיה רינפוצ'ה הראשון, Ngawang Lobsang Chunden, היה גלגול קודם של פאבונגקה רינפוצ'ה שחי בין השנים 1642-1714, אשר גם שימש כלאמה של קיסר סין. הוא מתייחס ללו ג'ונג בשמונה פסוקים כ"עצות לפיתוח (སྤྱོད་) תודעה (སེམས་) או (སྤྱོད་) של הארה", או "הלב הטוב".

སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་གྲོང་རི་ཐང་པ་དོན་རྗེ་སེང་གེ་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་

སྤྱོད་གི་གདམས་པ་ཚེ་ག་བརྒྱན་མར་གྲགས་པ།

*sem pa chenpo langri tangpa dorje sengge dzepay jangchub semjong gi  
dampa tsikgye mar drakpa*

2. איזה טקסט משמש כמקור לרוב יצירות הלו-ג'ונג שנלמד? (מסלול טיבטי – בטיבטית)

המקור הוא אוסף כתבים על פיתוח הלב הטוב שנערך על ידי הבודהיסטווה הגדול מוצ'ן קונצ'וק גיילצ'ן (המאה ה-14).

ལོ་གྲོང་བརྒྱུ་ཙ།

*lojong gyatsa*

མུས་ཆེན་དགོན་མཚོ་ག་རྒྱལ་མཚན།

*muchen konchok gyeltsen*

3. באיזה אופן יקרים הברואים האחרים יותר מפנינה היכולה למלא כל משאלה?

באופן כללי, איננו מסוגלים אפילו לדמיין את המטרה האולטימטיבית, כך שגם אילו הייתה ברשותנו פנינה שיכלה למלא את כל משאלתנו, לא היינו מסוגלים אפילו לנסח את המשאלה כראוי.

4. השורה על הפנינה ממלאת המשאלות יכולה להיקרא גם באופן שונה. תאר אופן זה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

הדקדוק של הביטוי הטיבטי *semchen tamche la, yishin norbu le hlakpay, dun chok druppa* מאפשר לקרוא אותו גם כ"להגיע למטרה האולטימטיבית, שהיא יקרה יותר מפנינה ממלאת משאלות, וזאת למען כל הברואים".

སེམ་ཅན་ཐམ་ཅན་ལ། ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷན་པའི། དོན་མཚོན་སྐྱབ་པ།  
*semchen tamche la, yishin norbu le hlakpay, dun chok druppa*

5. מהי דרך טובה להימנע מהמחשבה השלילית של הערכה עצמית נמוכה ועדיין לתרגל את ההנחיות של הפסוק השני מבין שמונת הפסוקים?

אנו יכולים לראות את הזולת כ"נעלים" במובן שהם ישויות מיוחדות שבאו על מנת לעזור לנו. מכיוון שהם מטבעם ריקים, הם אכן יכולים להפוך לכאלה עבורנו אם צברנו מספיק חסד לכך.

6. מדוע מדגיש הפסוק השלישי את החשיבות של הפסקת הנגעים הרוחניים מייד ברגע שהם מתחילים?

עלינו להימנע אפילו ממספר קטן של רגעים כאלה, בשל העובדה שאפילו רגעים בודדים של קארמה מנטאלית שלילית מספיקים על מנת ליצור השלכה של חיים שלמים בעולמות הנחותים.

7. מדוע מתוארים האנשים הרעים כמי ש-"כה נדיר, ורחוק מפנינים הוא מכרם"?

קשה מאוד לקבץ את כל הסיבות שיביאו אדם להארה מלאה. רק על ידי מפגש אישי עם הסבל, וראיית הסבל שבו מתייסרים אחרים, נוכל לפתח את השאיפה להארה. לכן עלינו להוקיר אנשים אכזריים וסובלים כגורמים יקרים המביאים אותנו להארה של הבודהה.



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 2

#### 1. אשמת מי היא "מחלוקת המגן"? כיצד ניתן להפסיקה?<sup>1</sup>

אנו נאלצים לראות מחלוקת בין הלאמות שלנו בשל סיבה אחת ויחידה: התנהגות בלתי הולמת שלנו עצמנו כלפי הלאמות שלנו. אם ברצוננו להפסיק לראות זאת, עלינו להקפיד לכבד את כל הלאמות שלנו, ולהקפיד שלא לפתח נגעים רוחניים ביחס למחלוקת הנוכחית. העניין החשוב הוא ההתנהגות שלנו כלפי הלאמות שלנו בעבר ובהווה.

#### 2. אם נמשיך לקחת על עצמנו את האבדן בכל סיטואציה, ונמשיך לתת לאחר לשאת בכל יתרון בכל מצב, מה יעצור אחרים מלנצל אותנו?

ראשית, הקריירה שלנו היא להיות בודהיסטות; התחייבנו לשרת את הברואים כמשרתיים, ולהבטיח שכל משאלותיהם יתגשמו, אפילו על חשבון אלה שלנו. שנית, כל סבל או מחסור שאנו חווים, הנראים לכאורה כאילו נגרמו משום שנתנו את מה שברשותנו לאחרים, יכולים היו להיווצר, אם נסבירם במונחים קארמיים, אך ורק מאירועים בעבר שבהם לא נתנו לאחרים את מה שהיה ברשותנו. אין משמעות הדבר שעלינו לאפשר לאחרים לפגוע בנו או בכל אחד אחר, וזאת משום שזה יפגע בהם בעתיד.

#### 3. מה יש לצ'נגקיה רינפוצ'ה הראשון לומר על האופן שבו עלינו לקחת את האבדן על עצמנו בכל מצב?

הוא אומר שעלינו לוודא כי אנו עושים זאת ללא כל חרטה, ובהנאה הגדולה ביותר.

#### 4. טקסט המקור אומר "הלוואי שכל זה לעולם לא יוכתם בשמונה מחשבות ארציות". הביטוי "שמונה מחשבות ארציות" יכול להתייחס לשתי קבוצות שונות של דברים; ציין את שתי הקבוצות בנפרד. (מסלול טיבטי בטיבטית)

הדרך הראשונה לקרוא את הביטוי היא כמתייחס לשמונה המחשבות הארציות:

འཇིག་རྟེན་ཚེས་བསྐྱེད།

jikten chu-gye

<sup>1</sup> בתקופה שבה ניתן קורס זה במקור, ב-1999, עלתה לכותרות מחלוקת קשה בין לאמות שונים במסורת הגלוקפה בדבר תרגול מסוים, המכונה כאן "מחלוקת המגן".

א. אנו שמחים כאשר אנו משיגים דברים

ཉེན་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ།

*nyekur jung na ga*

ב. אנו עצובים כאשר אנו לא משיגים דברים

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*

ג. שמחים כשמרגישים טוב

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།

*dewa jung na ga*

ד. עצובים כשמרגישים רע

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*

ה. שמחים כשיש מוניטין טוב

སྙན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ།

*nyendrak jung na ga*

ו. עצובים כשאין מוניטין טוב

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*majung na miga*

ז. שמחים לקבל שבחים

བསྟོན་ར་གཏོང་མཁན་བྱུང་ན་དགའ།

*tura tongken jung na ga*

ח. עצובים כשמשימים אותנו

སྲོད་ར་བྱིད་མཁན་བྱུང་ན་མི་དགའ།

*mera jeken jung na miga*

קורס מס' 14, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

הדרך השנייה לקרוא את הביטוי היא כמתייחס לשמונה הקיצונויות (ta gye), כלומר להתייחס לשמונת התופעות הבאות כקיימות מצד עצמן ולא כהשלכות שלנו (ngowo druppay):

མཐའ་བརྒྱད།

tagye

ངོ་བོས་བྱུབ་པའི་...

ngowu druppay...

א. התחלה

སྐྱེ་བ།

kyewa

ב. סיום

འགཤམ་པ།

gakpa

ג. אי השתנות

རྟག་པ།

takpa

ד. חדלון

ཆད་པ།

chepa

ה. ללכת (במובן של זרע ההולך או הופך להיות נבט)

འགྲོ་བ།

drowa

ו. לבוא (במובן שבו הנבט בא מהרס הזרע)

འོང་བ།

ongwa

ז. דבר אחד

གཅིག་

chik

ח. דברים שונים

ཐ་དད།

*tade*

5. הטקסט אומר כי אנו יכולים להגיע למצב שבו נצליח "להסיר שלשלות אחיזה". כיצד מסביר צ'נגקיה רינפוצ'ה אחיזה זו? (מסלול טיבטי בטיבטית).

הוא אומר שזה מתייחס לאחיזה בחשיבה הקיצונית שהדברים הם כפי שנראים (כאשר משתמע מכך שהם בלתי משתנים ולא ניתנים לשינוי) וכן בחשיבה שאם הדברים אינם כפי שהם נראים, הרי שהם לא קיימים כלל.

ངོ་བོས་གྲུབ་པའི་རྟག་མཐའ་དང་། །གཏན་ནས་མེད་པའི་ཆད་མཐའ་རྩུ། །ཞིན་  
པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ།

*ngowo druppay takta dang, tenne mepay cheta ru, shenpay chingwa le  
drol*



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 3

1. מי היה האדם הראשון שלימד באופן פתוח את הלו ג'ונג הידוע כ שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב? זכור לציין את שמו המלא ותאריכו. (מסלול טיבטי – ציין את שמו ואת שם היצירה בטיבטית.)

היה זה קדמפה גשה צ'קאוה (1101-1175).

བཀའ་གདམས་པ་དག་པའི་མཆད་ལ་བ། ཡེ་ཤེས་རྗེ།  
*kadampa geshe chekawa, yeshe dorje*

שמו מאוית בצורות שונות:

འཆད་ལ་བ།                      མཆད་ལ་པ།  
*Chekawa                      Chekapa*

שם היצירה בטיבטית:

ལྷོ་སྤོང་དོན་བདུན་མ།  
*lojong dun dunma*

2. ציין את שם האדם שלימד לראשונה את עיקריו של תרגול זה, ואז ציין מספר דמויות מרכזיות שהעבירו אותו הלאה, עד לעת בה הוא נלמד באופן פתוח. (מסלול טיבטי בטיבטית.)

ההנחיה התחילה עם לורד בודהה, שהעביר אותה למייטרייה, הוא לאחים אסאנגה ווסובהנדו, ואז לסרלינגפה, לורד אטישה, דרומטון ג'ה, פוטוה, שראוה, ובסופו של דבר, לצ'קאוה. שמותיהן של ישויות קדושות אלה בטיבטית הם:

ཐུབ་དབང་།	བྱམས་པ།	ཐོགས་མིང་སྐྱ་མཚོ།
tubwang	jampa	tokme kuche
གསེར་གླིང་པ།	རྩོམ་ཇེ།	འབྲོམ་སྣོན་པ།
serlingpa	jowo je	dromtonpa
པོ་ཏོ་བ།	ཤ་ར་བ།	འཆད་ཁ་བ།
potawa	sharawa	chekawa

3. מדוע לא נלמד תרגול זה באופן פתוח במשך מאות רבות כל כך של שנים?

משום שאנשים לא היו מוכנים לקבל את הרעיון של החלפת הדאגה למילוי צרכיהם האישיים בדאגה למילוי צרכי הזולת, והיו עלולים לזלזל ברעיון זה לו היו לומדים אותו, ובכך היו צוברים קארמה שלילית רצינית.

4. מהם שבעת העיקרים של תרגול זה? (מסלול טיבטי בטיבטית).

א. הנחיות על יסודות הדהרמה, התרגולים המקדימים;

སྒྲོན་འགྲོ་རྟེན་གྱི་ཚེས་བསྟན་པ།

ngundro ten gyi chu tenpa

ב. התרגול עצמו של פיתוח השאיפה להארה, בודהיז'טה;

དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ།

ngushi jangchub kyi sem jongwa

ג. לימוד כיצד להתמיר בעיות לדרך להארה;

ཀྱིན་ངན་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྐྱུར།

Kyen ngen jangchub kyi lam du gyur

ד. תקציר של תרגול לכל החיים;

ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པ།

tsechik gi nyamlen dril ne tenpa

ה. הנקודה בה אדם יכול לומר כי הצליח/ה לפתח את הלב הטוב;

ལྷོ་འབྲུང་ས་བའི་ཚད།

*lojongpay tse*

1. התחייבויות שיש לשמור על מנת לפתח את הלב הטוב;

ལྷོ་ལྷོང་གི་དམ་ཚིག།

*lojong gi damtsik*

2. וכן, עצות לפיתוח הלב הטוב.

ལྷོ་ལྷོང་གི་བསྐྱབ་བྱ།

*lojong gi labja*

5. תן הסבר קצר לכל אחת מן השורות של הפסוק הקשה הבא מטקסט המקור:

למד לראות את כל המופע כחלום;  
בחן את מהות התודעה, שאין לה ראשית;  
האנטידוט הוא שחרור לתוך העצמי;  
שכון בבסיסה של כל המהות.

משמעות השורה הראשונה היא שעלינו לראות את כל הדברים כריקים, מה שמזכיר לנו שהעולם הוא תפיסה הנכפית עלינו על ידי המעשים הטובים והרעים שלנו, ומאפשר לנו לעשות את המעשים הטובים הנחוצים על מנת ליצור עולם זה כגן עדן ואת עצמנו כמלאכים בני אלמוות. השורה השנייה גועדה להזכיר לנו כי אפילו תודעתנו היא כזו, ואנו חייבים לשמור על הנדרים בקפידה, כך שנוכל לראות את תודעתנו ככל-יודעת. השורה השלישית טוענת כי גם החוכמה המבינה את הריקות מכל טבע עצמי של גופנו ושל תודעתנו, היא עצמה ריקה מכל טבע שכזה. השורה הרביעית מלמדת אותנו להמשיך עם ההבנה הזו עוד יותר לעומק, לתוך מצב מדיטטיבי, ו"לשחרר אותה" מפגמים של המדיטציה ואז גם מהתפיסה השגויה של דברים, וכך להגיע לראייה ישירה של ריקות.

6. למה מתכוון הטקסט כשהוא אומר, "בעתות הביניים – היה יציר אשליה"?

זה מתייחס לתקופה שלאחר ראייה ישירה של ריקות, הנקראת "החוכמה שאחרי". כאן אנו מבינים כי למרות שכרגע תפסנו את המציאות האולטימטיבית באופן ישיר, ברגע שאנו יוצאים ממצב זה, אנו שוב רואים את הדברים באופן שגוי, כבעלי טבע משל עצמם, וכי נמשיך לעשות זאת עד שנגיע לגירונה. זוהי המשמעות האולטימטיבית של "אשליה" בבודהיזם.

# ཇེཏོབ་ཡེ་ཤེས།

*jetob yeshe*

7. מהם "שלושה מושאים, שלושה רעלים ושלושה שורשים של חסד?" (מסלול טיבטי בטיבטית).

שלושת המושאים הם הדברים שהם מושכים, דוחים, ואלה שביניהם. שלושת הרעלים שבאופן רגיל נובעים מהתמקדות על שלושה מושאים אלה הם השתוקקות שמקורה בבורות, סלידה שמקורה בבורות, והבורות עצמה. שלושת שורשי החסד הם להשתחרר משלושת הרעלים על ידי החלטה של האדם לקחת על עצמו את כל הסבל וסיבותיו שאחרים חווים ויוצרים בשל שלושת הרעלים עצמם.

# ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དག་ཚུ་གསུམ།

*Yul sum duk sum ge tsa sum*

# ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ།

*yul yi-du ong mi-ong barma sum*

# ཆགས་སྣང་གཏི་སྲུག་གསུམ།

*chak dang timuk sum*

# ཆགས་སྣང་གཏི་སྲུག་མིད་པའི་དག་ཚུ་གསུམ།

*chak dang timuk mepay getsa sum*

8. הסבר את השורות הקשות הבאות מטקסט המקור:

ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;  
הריקות היא מגן העולה על כולם.

העובדה שהדברים נראים כאילו הם באים מצד עצמם וכאילו יש להם טבע משל עצמם, היא בדייה הנוצרת על ידי תודעתנו. העיקרי מבין ארבעת הגופים של הבודהה הוא הדהרמקייה, או הריקות של התודעה והגוף של ישות מוארת. לזכור את הריקות זהו המגן שעולה על כולם, מכיוון שכך נזכור כי כל מה שאנו רואים הוא אובייקט שהוא בעצם ריק, ובא מן המעשים הטובים והרעים שלנו, וכך באופן אוטומטי נקבל השראה להימנע ממעשים שליליים.



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 4

1. גשה צ'קאוה אומר כי "סיכום תמציתן של כל ההנחיות כלול בצירוף של חמשת הכוחות". נקוב בשמם של חמישה כוחות אלה, והסבר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי ציין שמות בטיבטית והסבר בעברית).

חמשת הכוחות:

ཏོག་སྒྲུབ།

*top nga*

א. החלטות לגבי העתיד: כשאתה מתעורר בכל בוקר, עשה זאת עם ההחלטה שלא תבזבז יום זה, או שנה זו, או חיים אלה, אלא תקדיש את זמנך להשמדת האויב של ההוקרה העצמית.

འཕན་པ།

*penpa*

ב. להרגיל את עצמך: בכל פעולותיך במהלך היום – בין אם אתה הולך למקום כלשהו, או עומד או יושב או ישן – חשוב על דרכים להגביר ולהרגיל את עצמך לשאיפה להארה.

གོང་སྒྲུབ།

*gompa*

ג. זרעים לבנים טהורים: עסוק בתרגולים כגון צבירת קארמה טובה ועצומה או טיהור עצמי מקארמה שלילית, על מנת להגביר את עוצמת השאיפה להארה.

དཀར་པོ་སྒྲུབ།

*karmo sabun*

ד. השמד: למד להכות בראשו של ההרגל של הוקרה עצמית, מיד כאשר הוא מתעורר.

སུན་འབྲིན་པ།

*sunjinpa*

ה. תפילה: כאשר אתה שוכב לישון בלילה, התפלל שכל הטוב שעשית במהלך היום יוקדש להעצמת שתי הצורות של השאיפה להארה בתודעתך.

མུན་ལམ།

*munlam*

2. שתי השורות הבאות בטקסט המקור הן: "בדרך הגדולה מהווים החמישה / עצות עיקריות לשילוח התודעה; טפח הוקרה." ציין את שם התרגול הרוחני אליו מתייחסות שורות אלה, ואז הסבר בקצרה כל מילה בשתי השורות. (מסלול טיבטי ציין שם התרגול בטיבטית והסבר את השורות בעברית.)

השורות מתייחסות לאופן בו צריך אדם לבצע את התרגול של העברת המודעות (*powa*), או שילוח התודעה אל המוות. דרכו של הבודהיסטווה ("הדרך הגדולה") של ביצוע תרגול זה היא גבוהה מכל דרך אחרת, ומשלבת את חמשת הכוחות האלה, אולם במשמעות חדשה לכל אחד מהם, כדלהלן:

འཕོ་བ།

*powa*

- א. החלטות לגבי העתיד: החלטה כי בזמן המוות, ובהמשך במצב הביניים ובכל מקום אחר, לא תאבד את המחשבה של השאיפה להארה.
  - ב. להרגיל את עצמך: זהו החשוב מכולם; להתרגל כל כך לחשוב כבודהיסטווה, שבזמן המוות המחשבות של השאיפה להגיע להארה למען על הברואים ימשיכו בהתמדה.
  - ג. זרעים לבנים טהורים: בזמן המוות, להציע את כל שברשותך באופן חפשי הן לישויות נעלות יותר והן לרווחת אלה הסובלים; להקדיש את כל מה שהיה שלך, ללא כל תחושת רכושנות, ובמיוחד ללא כל אחיזה בגופך בזמן המוות.
  - ד. השמד: בזמן המוות, להתוודות על כל הדברים השליליים שעשית במהלך חיך; להחליט שמרגע זה ואילך לעולם לא תחזור עליהם שנית; וכן, אם אתה מתרגל של הלימוד הסודי, לחדש את הנדרים שלך על ידי כניסה לעולם הסוד בעצמך, או קבלת העצמה חדשה בשעותיך האחרונות.
  - ה. תפילה: להתפלל לא שאתה עצמך תגיע לעולמו של הבודהה, אלא שבמותך תוכל לקחת את כל הסבל והמעשים הרעים והמכשולים הרוחניים של הברואים האחרים; וכן להתפלל שתוכל להגיע לשאיפה האמיתית להארה.
- נאמר גם שאם ניתן, רצוי שאדם ישכב ויעבור מן העולם כפי שעשה הלורד בודהה, בשקט, בשכיבה על הצד הימני, במחשבה על מהו שיכול להביא טוב לאחרים: זהו "טיפוח ההוקרה".

3. מה היו המילים שפלט גשה צ'קאוה כששכב על ערש דווי ?

תוך שהוא ממלא את עצתו שלו ומבצע את תרגול שילוח התודעה (*powa*) לפי המסורת של הדרך הגדולה, הוא פלט: "התפללתי שאוכל לעבור לגיהנום הנחות ביותר, על מנת לעזור לכל יצור חי! זה לא עובד! איני יכול ללכת לשם! כל שאני יכול לראות לפני עתה הוא גן העדן של ההארה!".

ངས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མཚན་མིན་དུ་འགྲོ་བར་སློན་བར་བྱས་ཀྱང་།

མི་འགྲོ་བར་འདུག། །དག་ཞིང་གི་སྣང་བ་ཤར་བྱུང་།

*nga semchen tamche kyi dondu narne du drowar mumpar je kyang,  
min-drowar duk, dak shing gi nangwa shar jung*

4. הסבר בקצרה, אחת לאחת, את ארבע השורות הבאות מתוך טקסט המקור:

כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה;  
מבין שני השופטים - אתה מחזיק בראשי;  
בלבך רק שמחה, שופעת ללא הפוגה;  
אתה ממשיך בתרגול גם כשיש הפרעה.

משמעות ה"נקודה היחידה" היא שכל הדהרמה מסתכמת בעבודה נגד הנטייה להוקרה עצמית. שני השופטים הם אתה והזולת; השופט העיקרי של התקדמותך בדרך הוא אתה עצמך. השופט העיקרי באם משהו הוא דהרמה הוא האם הוא עוזר לתקן נגעים רוחניים או לא. השופט באם תרגול הדהרמה שלך מוצלח הוא האם הנגעים הרוחניים שלך פוחתים או לא.

"בלבך רק שמחה" פירושו שאם אתה אכן מקבל איזה סכום כסף, אינך צריך לדאוג כיצד לשמור עליו או לעשות יותר. אם אינך מקבל כסף, אל תאמלל את עצמך בניסיון להשיגו. כל דבר טוב או רע שקורה לך, הפוך אותו לדרך דהרמית. אם קורה משהו ממש רע, בחן בקפידה מדוע הוא קרה, ואל תהיה אומלל.

משמעות השורה האחרונה היא שתרגול הלו ג'ונג הוא מוצלח אם, כמו רוכב סוסים מיומן, אתה עושה אותו היטב אפילו בלי לחשוב: הוא הפך לטבעי לחלוטין, ואז, אם מישהו צועק עליך או אפילו מכה אותך, אתה מיד נזכר ולעולם לא מגיב באופן שלילי.

5. למה מתכוון טקסט המקור כאשר הוא אומר, "בסס את השניים וצא לחופשי"?

הכוונה היא: (1) ראשית לבחון כיצד התעוררו הנגעים הרוחניים בעבר: אילו מהם מהווים בעיה עבורך, איזה סוג של מחשבות מביא אותם, ואיזה סוג של אנשים או חפצים מעיר אותם. ואז (2) למד כיצד תוכל להימנע מהם בעתיד, אפילו מהקטנים ביותר.

6. למה מתכוון טקסט המקור כשהוא אומר, "המנע מיהירות"?

הכוונה היא שלא תחשוב שאתה כזה נפלא רק משום שאתה ממלא את חובתך לשרת אחרים: זכור כי (1) הברואים זקוקים נואשות לעזרתך וכן (2) אתה כבר נשבעת לעזור להם, אז פשוט עשה זאת!

7. למה מתכוון טקסט המקור כאשר הוא אומר, "אל תצפה לשבחים ותודות"?

בצע את תרגול הלו ג'ונג מבלי לצפות לכל עזרה, לכל מילה טובה מאחרים, או כל מחשבה על מוניטין או פרסום.



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 5

1. מי כתב את טקסט המקור של "שחרור מארבע אחיזות"; מהם תאריכיו, ומה שם הקבוצה המהוללת אליה הוא שייך? (מסלול טיבטי ענה בטיבטית וכן ציין את שם הטקסט בטיבטית.)  
מחבר טקסט המקור היה סה צ'ן קונגה נינגפו שחי בין השנים 1092-1158. הוא היה אחד מחמשת הפטריארכים של שושלת הסאקיה. שם הטקסט בטיבטית הוא *Shenpa Shidrel*.

ས་ཚེན་ཀུན་དགའ་སྣིང་པོ།

*sachen kunga nyinpo*

ས་སྐྱ་གོང་མ་ནམ་གུ།

*sakya gongma nam nga*

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ།

*shenpa shi drel*

2. ציין את שמו של מחבר הביאור לטקסט "שחרור מארבע אחיזות", וציין את תאריכיו. מי היה אחיינו? ומי היה אחיינו של אחיינו? (מסלול טיבטי בטיבטית.)  
מחבר ביאור זה הוא ג'צ'ון דרקפה גיילצ'ן שחי בין 1147-1216. אחיינו היה הסאקיה פנדיטה, קונגה גיילצ'ן (1182-1251), ואחיינו של הסאקיה פנדיטה, היה דרוגון צ'וגיאל פקפה (1235-1280), שהביא את הבודהיזם למונגולים.

ཇེ་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།

*jetsun drakpa gyeltsen*

ས་སྐྱ་པཎི་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

*sakya pandita kunga gyeltsen*

འགྲོ་དགོན་ཚེས་རྒྱལ་འཕགས་པ།

*drogun chugyal pakpa*

3. רשום את הפסוק המפורסם "שחרור מארבע אחיזות." (מסלול טיבטי בטיבטית).

- אדם שאחוז בחיים האלו - אינו מתרגל את הדהרמה.
- אדם שאחוז בחיי הגלגל - טרם עשה תפנית.
- אדם שאחוז בלדאוג לעצמו - לא יכול להיקרא בודהיסטווה.
- ואדם שאחוז בדברים - השקפת עולמו שגויה.

།ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན།

།ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

།བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

།འཇིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བུ་མིན།

*tсен di la shen na chupa min,  
kam sum la shen na ngenjung min,  
dak dun la shen na jangsem min,  
dzinpa jung na tawa min,*

4. הלאמה הקדוש דראקפה גיילצן מתאר "אחיזה בחיים אלו" כאחיזה של האדם בתרגולו את חיי המוסר, בלמידה שלו, בהתבוננות שלו ובמדיטציה שלו. הסבר את המשמעות האמיתית של אחיזה של אדם בתרגול של חיי המוסר.

הכוונה היא לתרגול חיי המוסר מתוך אחיזה באינסטינקטים; במה שמרגיש טוב; במה שאמרו ההורים או המורים, או אנשי הדת, בשלבים המוקדמים של חיינו, מבלי לבחון זאת; אחיזה במה שהתרבות חינכה את האדם לחשוב; במה שאומרים החברים; במה שחוקי או לא; וזאת במקום בהבנה נכונה והגינות של קארמה וריקות.

5. סאקיה פאנדיטה משתמש בארבע מטאפורות לארבע האחיזות. ציין אותן והסבר אותן בקצרה.

א. חיים אלה הם כמו בועה; אם אינך נאחז בהם, לא תיפול לעולמות הנחותים; האנטידוט הוא למדוט בכל שעה על מותך; התוצאה של האנטידוט הזה היא שתרגול הדהרמה שלך הופך לדהרמה.

ב. אחיזה בשלושת העולמות כמזה כאכילת רעל; זה טעים בטווח הקצר אולם פוגע בך בטווח הארוך; האנטידוט הוא לחשוב על הבעיות בגלגל הסבל האינסופי; התוצאה של אנטידוט זה היא שתרגול הדהרמה שלך הופך לדרך.

- ג. אחיזה במה שאתה משתוקק לו היא כמו להרוג את בנו של אויבך; זה עשוי לשמח אותך בטווח הקצר אך בסופו של דבר ודאי שיפגע בך; האנטידוט הוא השאיפה להארה (בודהיציטה); והתוצאה של האנטידוט היא שאתה מבער מתרגולך את הטעות הגדולה הראשונה של הדרך, שהיא לתרגל אותה רק למען עצמך.
- ד. אדם שעדיין תופש את הדברים כקיימים מצד עצמם הוא כמי שמאמין כי מיראז' הוא מי גשמים; בטווח הקצר זה נראה כמו מים, אולם אינך יכול לשתות אותם. זה מונע ממך מלהגיע להארה במהירות. האנטידוט הוא להימנע מהטעות הגדולה השנייה של הדרך, שהיא אחיזה בשתי הקיצוניות: שדברים חייבים להיות קיימים כפי שהם נראים, ושאם הם לא קיימים כפי שהם נראים, הרי שאינם יכולים להתקיים בכלל. התוצאה היא שאתה יכול להתמיר את מצב תודעתך השגוי הנוכחי לתודעה של ישות מוארת.



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 6

1. בדיון מדוע אל לו לאדם להיאחז בשלושת העולמות, הלאמה הקדוש דרקפה גיילצן מזכיר את "הסבל של סבל", ומתאר את הסבל בשלושת העולמות הנחותים. ציין את השמות של שלושת העולמות הללו, תאר היכן הם, והסבר כיצד מישוהו נולד לתוך עולמות אלה. (מסלול טיבטי ציין שמות בטיבטית, ואז תאר והסבר בעברית).

שלושת העולמות הנחותים הם עולם בעלי החיים, עולם הרוחות המעונות, ועולם יצורי הגיהנום. בסופו של דבר, עולמות אלה ממוקמים במקום שבו נמצאת התודעה ושבנו נכפה על האדם, לפי הקארמה שלו, לתפוש אותם. אדם הופך לישות בעולמות הנחותים על ידי כך שהוא תופס את העולם כפי שתופשות אותו ישויות אלה; מה פירושו להיות כלב? כאשר אתה נאלץ לתפוס את האובייקטים בעולמך כפי שכלב תופס אותם.

ངན་སྲིང་གསུང།

ngensong sum

དུད་འགྲོ།

dundro

ཡི་དགས།

yidak

དམྱལ་བ།

nyelwa

2. תאר ציטוט של הלורד בודהה עצמו התומך בהצגה זו של העולמות הנחותים, ותן גם את שם הסוטרה בה הוא מופיע. (מסלול טיבטי תאר בעברית וציין את שם הסוטרה בטיבטית).

הסוטרה שנתבקשה על ידי אופלי טוענת כי שלושת עולמות הנחותים, וכך גם העולמות העליונים וגני העדן, הם כולם תוצאה של ההשלכות שלנו. אין בנמצא איזו חברת בניה עולמית שבונה אותם. הוא אומר: "העולם כולו הוא השלכה / הבאה רק מתוך ההשלכות שלך." כמובן שאין משמעות הדבר שהסבל בעולמות אלה הוא לא לגמרי ממש.

ཉི་བར་འཁོར་གྱིས་ལུས་བའི་མདོ།

nyewarkor gyi shupay do

**3. תאר מה מניע את הסבל של שינוי; מה גורם לכל דבר טוב בחיינו להתקלקל, אלא אם אנו מתרגלים את הדהרמה עם הבנה.**

דברים אינם משתנים באופן שהוא חיצוני לנו, מצדם הם; זוהי תודעתנו אנו העוברת שינוי בתפיסה, הנכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו, ואנו רואים עצמנו מאבדים את דברים היקרים לנו.

**4. כאשר הלאמה הקדוש דרקפה גיילצן מדבר על "כוחו המיסטי של חסד זה", לאיזה חסד הוא מתייחס; מה מקור כוחו; וכיצד הוא יכול להאיר את כל הברואים?**

הוא מדבר על הרעיון של תפילה שכל הסבל שבשלושת העולמות הנחותים יבשיל עלינו. הכוח בא מן המעשה היוצא דופן של התגברות על הנטייה שלנו להוקיר את עצמנו, ומלדאוג קודם כל לזולת. החסד יכול להביא להארה את כל הברואים רק על ידי כך שהוא עוזר לנו להגיע להארה מהר בעצמנו, ואז לעזור לאחרים להגיע לאותו מצב.

**5. כיצד נוכל להסיק אם לאנשים ולחוויות מהחלק המוקדם יותר של חיינו הייתה משמעות רוחנית כלשהי?**

ניתן לכנות רעיון זה כרוויזיוניזם רוחני. מצד עצמם, לאירועים והאנשים מהחלק המוקדם של חיינו אין טבע של להיות משמעותיים מבחינה רוחנית או לא. אלא שככל שאנו נעשים טהורים יותר, אנו מתחילים לתפוס אותם באופן שונה, כמאוד מיוחדים מבחינה רוחנית; ולמרות שדבר זה אינו נכון באופן בלתי תלוי, הוא בכל זאת תקף לחלוטין, תקף בדיוק כמו התפיסה שהם רגילים.



## קורס ACI מס' 14: פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1. ציין את שם המחבר של הלו ג'ונג, או ההנחיות לפיתוח הלב הטוב, הנקרא "גלגל הלהבים". מהם תאריכיו בקרוב, ולמי הוא מסר לימוד זה? (מסלול טיבטי ציין את שמות שני האנשים ואת שם היצירה בטיבטית.)

היצירה נכתבה על ידי המאסטר ההודי דהרמה רקשיטה והוגשה ללורד אטישה (982-1052) כלימוד. שם היצירה בטיבטית הוא צונצ'ה קורלו ושמות המחבר ותלמידו בטיבטית הם דהרמה רקשיטה וג'ונג'ה.

མཚན་ཆ་འཕྲུལ་ལོ།

*tsoncha korlo*

དྷརྨ་རལ་ཤིཏ།

*dharma rakshita*

ཇོ་བོ་ཇེ།

*jowo je*

2. תן תיאור של "גלגל הלהבים" כפי שמופיע למשל בלימוד של מאסטר נגולצ'ו דהרמה באדרה (1772-1851) על שלב היצירה של הלימוד הסודי של המלאך הנקרא "המאיים" (בהירבה)

גלגל הלהבים מתואר כאן כגלגל העשוי ברזל, ולו חישורים רבים העשויים מסכינים המחודדות משני צדי הלהב, ללא חישוק בחלק החיצוני של הגלגל. במרכז הגלגל יש חלל המאפשר להכניס את האצבעות, כדי שניתן יהיה להשליך את הגלגל על מישהו. כך שזהו סוג של "כוכב נינג'ה" גדול, או שניתן לחשוב עליו כעל בומרנג עם קצוות של תער.

3. הטקסט של "גלגל הלהבים" מתאר כיצד הבודהיסטות בגלגל הסבל דומים לטווסים שמוצאים יותר ערך בצמחי רעל מאשר בצמחי מרפא. הרעיון הוא שבודהיסטות יכולים להתמיר נגעים פנימיים ומצבים חיצוניים קשים להזדמנויות יקרות ערך לתרגול אישי ולעזרה לאחרים. האם משתמע מכך שהבודהיסטות יעשה מאמץ לחוות נגעים רוחניים בכדי להשתמש בהם איכשהו למטרה טובה, או להישאר במכוון בסמסרה, גלגל הסבל הנורא, כדי לעזור לזולת?

כל הנגעים הרוחניים משאירים רישומים בתודעתנו, אשר חוזרים מאוחר יותר לפגוע בנו; כך שלמרות שכאשר הם חווים נגע רוחני, הבודהיסטות יודעים כיצד להתמיר אותו וללמוד ממנו משהו, הם לעולם לא ינסו לחוות נגע רוחני במכוון על מנת לעשות זאת. הם גם לא "יישארו" במכוון בגלגל הסבל הנורא, עולם הנגעים הרוחניים והקארמה השלילית, למען הזולת; במקום זאת, הם מתחייבים להגיע לאושר עילאי מהר ככל הניתן, כדי שיוכלו להיות לעזר של ממש לזולת. תהיה זו טעות רצינית לחשוב אחרת, ויש אפילו נדר בודהיסטות כנגד חשיבה כזו; הוא כלול בין העבירות המשניות.

4. איזה מצב תודעתי מתואר כ"שליח שטני"?

אחיזה בעצמך: במובן אחד פירושו לעמול לאושרנו או בלבד, ובמובן אחר פירושו לראות את עצמנו כקיימים מצד עצמנו ולא כתוצר של קארמת העבר שלנו, לא כהשלכה הנכפית עלינו על ידי מה שחשבנו, אמרנו או עשינו בעבר.

5. לפי הטקסט, כל דבר רע שקורה לנו הוא תוצאה של "כורה שוחה בה ייפול": מה שעשינו לאחרים חוזר ופוגע בנו, כמו גלגל להבים. במקום המיועד לכך לפני כל בעיה שרשומה כאן, רשמו את האות המתאימה לסיבה האמיתית שגרמה לה, לפי הטקסט:

- |  |   |
|--|---|
| ה. כל מקורביי הופכים להיות אויביי                        | א. דיבור שגוי ופילוג של אחרים                               |
| ז. גופי נפגע ממחלה שקשה לשאתה                            | ב. התנשאות ושעבוד אחרים                                     |
| ג. לבי מתייסר בכאב עמוק ומענה                            | ג. פגיעה בשלוותם של אחרים                                   |
| ב. אני מתייסר תחת שררה של אחרים                          | ד. צבירת עוולות כלפי אחרים                                  |
| א. מגיעים לאוזני דברים בלתי נעימים                       | ה. ההרגל לראות אי-טוהר בעולמי                               |
| יג. קורה לי דבר בלתי נעים                                | ו. הפרת מוסר וניצול מה ששייך לדהרמה                         |
| יב. אני מוצא את עצמי בודד, בלי עזרה וידידים אוהבים       | ז. פגיעה בגופם של אחרים                                     |
| יא. אחר מסלף ובכך גורם רעתי                              | ח. פגיעה בפועלם של אנשים קדושים                             |
| ד. לבי עטוף בעצבות וקשה לי לחשוב בצלילות                 | ט. רצון להרע ופילוג בין אנשים                               |
| ח. מעשיי נכשלים, ותודעתי מאוד סוערת                      | י. אי בושע מעצמי, וחוסר התחשבות באחרים                      |
| יד. למרות מיטב ניסיוני נראה שאינני מנעים למורי           | יא. דיבור מקטין ביחס לאנשים רוחניים                         |
| י. אני שומע ביקורת מכל הכיוונים                          | יב. הפרדה בין אנשים אוהבים                                  |
| ט. אנשים מתחילים להתקוטט מיד עם היאספם סביבי             | יג. טיפוח בסתר של מחשבות שפוגעות בזולת                      |
| ו. אני חולה במחלה אנושה, כגון דלקת ריאות, מיימת, סרטן    | יד. צביעות בתרגול של דהרמה קדושה                            |
| טו. פתאום תפקוד את גופי איזה מחלה מדבקת                  | טו. ביצוע של דברים שנדרתי להפסיק                            |
| טז. אני מרבה לחוש דאגה וחרדה                             | טז. פגיעה במלאכים ובלמוד סודי                               |
| יח. רב תאבוני לדברים, אולם אמצעי דלים                    | יז. אי הקפדה ביצירה של צלמים קדושים, והתמכרות לכעסים שעולים |
| יז. הופעתי נראית דוחה לאחרים וקרוביי מעליבים אותי בעטייה | יח. אי נתינה לבריות ולשלושת היהלומים                        |
| יט. אני מוצא את עצמי תקוף שינה בעת התרגול של דהרמה       | יט. צבירת מכשולים ביחס לדהרמה קדושה                         |

6. נניח שאנחנו מזהים איזו קארמה מעברנו גורמת לנו לבעיה החמורה ביותר בתודעתנו או בחיינו באופן כללי. האם בהכרח אנו יוצרים קארמה כזו כעת? מהו שאנו יכולים לעשות בקשר לבעיה זו?

אם למשל אנו חיים במקום שישי בו הרבה ריחות לא נעימים וזיהום, הרי שזה בשל התנהגות מינית בלתי הולמת שלנו בעבר. ייתכן שעדיין יש לנו בעיה עם סוג כזה של התנהגות בהווה, וייתכן שכבר לא, בשל פער הזמן שבין המעשה והתוצאה. אף על פי כן, דרך אחת לעצור במהירות את השפעתה של הקארמה הזו היא לשמור בקפדנות יתרה שלא לבצע אפילו את הצורה העדינה ביותר של אותו מעשה בחיינו עתה.

7. נניח שמישהו מוצא חן בעינינו, אבל אין לנו הזדמנות להתקרב אליו או אליה בגלל מישהו שלישי הנמצא תמיד בסביבתם. הסבר את ההבדל בין "מדוע" ו-"איך" במצב זה, ומהו הפתרון לכאורה לעומת הפתרון האמיתי.

ה"איך" במצב זה הוא שהאדם השלישי לא מאפשר לנו להתקרב לאדם שלידינו אנו רוצים להיות. אולם הסיבה מדוע זה קורה מלכתחילה היא שאנחנו בעבר לא אפשרנו לאחר להיות קרוב לאדם שהוא רצה להיות קרוב אליו. הפתרון הנראה לעין לבעיה זו הוא לנסות איכשהו להיפטר מהאדם השלישי, מה שתמיד יגרום ל"פגיעה חוזרת", או יגרום לגלגל הלהבים לסוב עלינו שנית. הפתרון האמיתי הוא לוודא שאין לנו רגשות שליליים כלפי אותו אדם, ולהקפיד לדאוג לכך שאנשים יהיו קרובים למי שהם רוצים בקרבם.



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

#### שיעור 8

1. במחציתו של הלו ג'ונג, או הטקסט על פיתוח הלב הטוב, שכותרתו גלגל הלהבים, אומר המחבר – מאסטר דהרמה רקשיטה – כי "סוף סוף תפסתי היטב מי הוא כאן האויב". מיהו אותו אויב גדול? (מסלול טיבטי בטיבטית).

האויב הגדול הוא הנטייה להוקרה עצמית, וגם הגורם המיידני לה: ההרגל של אדם לתפוש את עצמו כקיים מצד עצמו, או כבעל טבע משל עצמו שאינו תלוי בהשלכות הנכפות על ידי הקארמה של מעשי העבר.

རང་གཅེས་འཛིན།

*rang chen dzin*

བདག་འཛིན།

*dakdzin*

2. כאשר הוא מגלה את האויב האמיתי שלו, מאסטר דהרמה רקשיטה קורא למפלצת צמאת דם להשמיד אויב זה. הוא "עומד איתן ברגליים פשוקות", "עיניו יוקדות", וחושף "מלתעות וניבים". הסבר את הסימבוליות של כל אחד מחלקים אלה של המפלצת. (מסלול טיבטי בטיבטית).

שתי הרגליים הן הכרה של שתי האמיתות. שתי העיניים הן שיטה וחוכמה. הניבים הם ארבעת הכוחות לטיהור קרמה רעה.

བདེན་གཉིས།

*den nyi*

ཐབས་ཤེས།

*tapshe*

སྟོབས་བཞི།

*tob shi*

3. כיצד לדעתך שונה במהותו מלאך טנטרי עוצמתי, למשל זה הנקרא יאמארי או "שר המוות" עצמו, ממפלצת סימבולית זו?

למעשה, הוא זהה לחלוטין: קיום המלאך העוצמתי הוא השלכה של התודעה שלנו, הנכפית עלינו על ידי מעשי חסד עצומים מהעבר, מעשי חסד כגון הכרת שתי האמיתות וכן הלאה.

4. מאסטר דהרמה רקשיטה מבקש ממפלצת זו לסייע לו "למחוץ גולגולתו" של אויב זה, ש"גוזל את חייו". הוא מבקש ממנה "שלח את המוות היישר אל לבו של תליין זה, הנורא באויביי". בקשה זו חוזרת על עצמה בשארית הטקסט. מיהו זה שאת גולגולתו הוא מבקש למחוץ? (מסלול טיבטי בטיבטית).

הוא מבקש מהמלאך טנטרי לסייע לו בהשמדת התפיסות השגויות שלו, שהן הנטייה לראות אירועים שליליים כבאים מצד עצמם, ולא כבומרנג של מעשי העבר הרעים שלנו החוזרים ומאלצים אותנו לחוות אירועים שהם ריקים מצד עצמם, כלא נעימים.

ཏོཀཔ

tokpa

5. בדרכו להשמיד את האויב שזה עתה זיהה, משתמש מאסטר דהרמה רקשיטה בגלגל הלהבים על מנת לערוף את ראש אויבו. הסבר כיצד בדיוק זה נעשה.

גלגל הלהבים הוא חוק הקארמה, העובדה שמה שאנו עושים חוזר אלינו. במהלך חייונו בסמסרה או במעגל הסבל הנוראי, אנו מגיבים לדברים שליליים במעשים שליליים, שמחזירים אלינו דברים שליליים, שאליהם אנחנו שוב מגיבים באופן שלילי, וכך אנו מנציחים את הסבל. אולם אותו עיקרון יכול לשמש במהופך; אנו משתמשים בשיטה (פעולות הבודהיסטווה כגון נתינה וסבלנות) וחוכמה (הבנת הריקות המלווה פעולות אלה) על מנת לצבור, במקום קארמה, את שני ה"מכלולים" של חסד וחוכמה, היוצרים את הגוף ואת התודעה של ישות מוארת.

6. לקראת סופו של הלן ג'ונג, מאסטר דהרמה רקשיטה אומר כי הוא מוכן לשהות בשלושת העולמות הנחותים אם זה יעזור אפילו לאדם אחד אחר. ואז הוא מתאר כיצד מטחי חיצים שנורו כלפיו מכלי הנשק של שומרי הגיהנום הפכו לפרחים, כמו החניתות של מארה, בזמן שהשליך אותן על לורד בודהה כשישב תחת עץ הבודהה והגיע להארה. האם זוהי רק מטאפורה?

זו אינה מטאפורה; בודהיסטווה ברמה גבוהה עשוי בכנות לשאוף להישאר בעולמות הנחותים על מנת לעזור לזולת, אולם אפילו חוויה זו הופכת עבורו לחוויה של אושר, מכיוון שהקארמה של הבודהיסטווה היא כל כך טובה שהיא כופה עליהם לראות כל דבר כטהור.

7. הטקסט אומר שהחיים הם "אשליה", שהם "אינם אמיתיים, כמו בבואה במראה", שהחיים הם חזיון תעתועים. איזו סיבה נותן מאסטר דהרמה רקשיטה לאמירה זו?

הוא אומר שהדברים הם כמו אשליה מכיוון ש"כל הדברים שסביבך קיימים בתלות בדברים אחרים!". זהו "קיום מותנה", שבמובן הגבוה ביותר פירושו שכל הדברים שאנו סביבנו הם תוצרים של התפיסות שלנו, הנכפות עלינו על ידי הקארמה של מעשי העבר שלנו. כך שלמרות שהדברים והאנשים הרעים סביבנו, למשל, נראים כקיימים מצד עצמם, הם למעשה נוצרים על ידנו, וניתן להיפטר מהם רק על ידי כך שנשפר את הקארמה שלנו.

8. מאסטר דהרמה רקשיטה אומר על האויב עצמו כי הוא "נראה כל כך נוכח - אך בעצם אין שם איש. נראה כל כך ממשי - אך אין בו כל ממש". האם המשמעות היא שהנטייה שלנו לראות דברים כקיימים מצד עצמם לא קיימת כלל?

המשמעות היא, כמובן, שהאויב אינו קיים מצד עצמו; גם זה ריק, דבר הקיים רק כהשלכה הנכפית עלינו על ידי הקארמה, וניתן יהיה לסלק אותה רק כאשר ההשלכות שלנו ישתנו.

9. הטקסט אומר כי הכד "אינו מתמלא על ידי הטיפה הראשונה, או על ידי האחרונה, וגם לא על ידי כל השאר". כיצד מתקשרת עובדה זו לקיום מותנה?

עלינו לצרף את כל החלקים מהם מורכב אובייקט לפני שאנו יכולים לתפוס אותו כדבר; ודרוש דבר נוסף – ההשלכה מצדנו אנו שתחבר את החפץ לשלם. שני הדברים נחוצים כדי להשלים את התמונה.

10. הטקסט אומר כי במהלך כל חייו אנו טועים ומחליפים את "הבבואה של ירח, המשתקף בתוך שלולית" – בירח עצמו. זה אמור להוכיח כי עלינו לעשות את החסדים שיש לעשותם, ולהימנע מעשיית המעשים הרעים שמהם עלינו להימנע. מה הקשר בין השניים?

העובדה שנסיבות מסוימות נקבצו, כמו שלולית של מים שפניה חלקות, יחד עם נוגה הירח, עובדה שיצרה את השתקפות הירח בשלולית, ישימה לכל שאר הדברים, הנוצרים כאשר ההשלכות שלי נקבצות יחד עם הנתונים הגולמיים שעליהם הן מושלכות.

11. הסבר את הפסוק הבא מסוף הטקסט:

**אנא ממך!  
עשה את שיש לעשות,  
ועזוב את שיש לעזוב,  
גם אם הם רק חלום.**

אין דבר שמופיע מצד עצמו, והכל הוא תוצאה של ההשלכות שלנו, המופיעות כמו בסרט; אולם לא רק שאין משמעות הדבר שאנו יכולים לעשות ככל העולה על רוחנו – אלא שחובה עלינו לעשות את הדבר הנכון, מכיוון שאנו חווים חוויות אמיתיות של הנאה או כאב, את כל עולמנו, דרך ההשלכות שלנו.

12. דורות רבים של תלמידים ומורים נתנו פירוש ניהיליסטי לשורות של הפסוק האחרון ביצירה. הסבר יש לקרוא אותו נכון.

**התודעה שתופסת, והדבר שנתפס –  
שניהם נעדרים כל טבע עצמי.  
אין דברים שיש לעשות,  
או כאלו שיש לעזוב –  
הדברים חופשיים מכל המושגים  
שאנחנו עליהם מערימים.  
שמור תודעתך במצבה המקורי, הטבעי.  
שמור תודעתך שקטה –  
אז תוכל להפוך לישות גדולה.**

אין דבר שעליך לתרגל, או דבר שעליו עליך לוותר, שקיים מצד עצמו. עלינו להפשיט לחלוטין את כל הדברים מכל תפיסה שלנו כי הם קיימים מצד עצמם. עלינו לנסות להגיע לראייה ישירה של ריקות, שבה פוסקת כל תפיסה שיש לנו שלדברים יש איזשהו קיום עצמי, ואנו משיגים ידע של המצב הראשוני של הדברים, שהם תמיד היו. אל תנסה לבלבל את הדברים על ידי ניסיון להבינם באופן שאינו תואם את ההסבר של קארמה וריקות; ובמהלך ראייה ישירה של ריקות, הימנע מהשלכות רגילות. שמור תודעתך במצבה המקורי, הטבעי, במובן של התייחסות לעולם מתוך הבנה כיצד הוא תוצר של קארמה וריקות.



## קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

### תשובות לשיעורי הבית

שיעור 9

1. ציין את התאריכים, שמותיהם של כמה מן המורים, ומנה את השושלת של Gyalwa Yang Gunpa, שכתב את הלו ג'ונג, או הנחיות לפיתוח הלב הטוב, שכותרתם עצותיו של המנצח, גיילווה יאנג גונפה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

ཧྲཱུལ་ཡང་དགོན་པ།

*gyalwa yang gunpa*

འབྲུག་པ།      བཀའ་བརྒྱུད།

*drukpa                      kagyü*

གོ་རྟོག་པ།

*gu tsangpa*

ས་སྐྱེ་བཅིངས།

*sakya pandita*

2. למה מתכוון גיילווה יאנג גונפה כאשר הוא אומר כי "תודעתך שלך היא הבודהה"?

לתודעה, במובן של החוכמה של האדם, יש היכולת להביא את האדם להארה של הבודהה. הריקות של התודעה שלנו היא טבע הבודהה שלנו, הפוטנציאל שלנו להפוך למוארים. מכיוון שהתודעה אינה קיימת מצד עצמה, הקארמה הטובה שלנו תכפה עלינו יום אחד לראותה כתודעתו הכל-יודעת של הבודהה.

3. למה הוא מתכוון כאשר הוא אומר, "כל מה שאיננו דהרמה הוא חסר כל משמעות. השלך זאת, כמו אשפה. הכול מסתיים במוות."?

כאשר אנו זוכרים שנאלץ למות, המחשבה שאנו עלולים למות היום, מאפשרת לנו לשמור על סדרי עדיפות נכונים, ולהבחין בין מה שחשוב לעשות ומה לא: בין מה שהוא דהרמה ומה שהוא לא.

4. הסבר את משמעותן האמיתית של השורות "הפוך כל שבא לקריסטל / זה המפתח לראות חיים אלה / נהפכים לחופש מעצמם."

המילה "קריסטל" מתייחסת באופן כללי לריקות; "כל שבא" מתייחס לכל מה שמופיע בפני תודעתנו, וכן לכל מה שאנו חווים באופן כללי. אם אנחנו מבינים את הריקות שלנו ושל העולם סביבנו, הרי שצבירת החסד הדרוש על מנת להפוך את עולמנו לעולם של יצורים מוארים ולגן עדן הופכת לתהליך כמעט אוטומטי. אין לקחת פסוק זה מילולית כאילו שזה קורה מעצמו, או שכל העצמים הם הריקות עצמה.

5. ציין את שמות חמשת הרעלים והתוצאות של ההפכים שלהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. השתוקקות לדברים שמקורה בבורות / השגת כל אושר שיש

བདེ་བ་ཐམས་ཅད།      འདྲོད་ཆགས།  
*dewa tamche*      *duchak*

ב. דחייה מדברים שמקורה בבורות / השגת שחרור מכל סבל

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་བ།      ཞི་སྤང་།  
*dukngel dang drelwa*      *shedang*

ג. לחיות בבורות / השגת הארה שאין למעלה ממנה

བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པ།      བཞི་ཚུབ།  
*jangchub toppa*      *timuk*

ד. להרגיש יהירות / השגת עצמאות ואי-תלות באחרים

རང་མགོ་ཐོན་པ།      ང་རྒྱལ།  
*ranggo tunpa*      *nga-gyal*

ה. להרגיש קנאה / חיסול כל המכשולים

སྤྲཀོད་གཞི་བཞུགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བ།  
*trakdok      gek tamche selwa*

6. מהי המשמעות האמיתית של דבריו של גיילווה יאנג גונפה כי "מהותם של דברים היא מעבר למחשבת מושג – שכון במקום בו אינך נאחז בדבר"<sup>2</sup> ?

הוא אומר כי מצב תודעתי נורמאלי התופס את המציאות הנראית לעין, אינו יכול, בו זמנית, לתפוס מציאות אולטימטיבית; והוא מפציר בנו לשכון במצב שבו איננו רואים אף דבר כקיים באופן בלתי תלוי בהשלכות שלנו, כי אם נכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו ממעשי העבר.

---

<sup>2</sup> חשוב להבין דברים אלה שלא באופן מילולי, כי אם לאור הלימוד של דרך האמצע.