



שם  תאריך  ציון

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

שיעור 1, שיעורי בית:

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)

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

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

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

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

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

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

משימת מדיטציה: מדיטציה אנליטית, 15 דקות ביום, על ארבעת הראשונים מתוך שמונת הפסוקים. במהלך המדיטציה, בחן אירועים ממשיים מחיך כעת, המאפשרים לך הזדמנות לתרגל את הלימוד של כל פסוק, וחשוב כיצד אתה יכול ליישם את הלימוד בהמשך על מנת לשנות את המצבים האלה לטובה.

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



שם  תאריך  ציון

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

שיעור 2, שיעורי בית:

1. אשמת מי היא "מחלוקת המגן"?<sup>1</sup> כיצד ניתן להפסיקה?
2. אם נמשיך לקחת על עצמנו את האבדן בכל סיטואציה, ונמשיך לתת לאחר לשאת בכל יתרון בכל מצב, מה יעצור אחרים מלנצל אותנו?
3. מה יש לצ'נגקיה רינפוצ'ה הראשון לומר על האופן שבו עלינו לקחת את האבדן על עצמנו בכל מצב?
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)

הקבוצה הראשונה שאליה הביטוי מתייחס היא

- א.
- ב.
- ג.
- ד.
- ה.

---

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

קורס 14, שיעור 2, שיעורי בית, המשך:

ו.

ז.

ח.

הקבוצה השנייה של מחשבות שאליה עשוי הביטוי להתייחס היא \_\_\_\_\_

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

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

משימת מדיטציה: מדיטציה אנליטית, 15 דקות ביום, כיצד תוכל לתרגל בפועל את הפסוק החמישי במהלך 24 השעות הבאות.

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



שם  תאריך  ציון

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

שיעור 3, שיעורי בית:

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

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.)

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

קורס 14, שיעור 3, שיעורי בית, המשך:

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

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.

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

קורס 14, שיעור 3 שיעורי בית, המשך:

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

8. הסבר את השורות הקשות הבאות מטקסט המקור:

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

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה על נתינה ולקיחה, תוך התמקדות על לקיחת שלושת הרעלים של עצמך מעצמך מאוחר יותר בהמשך היום.

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



שם  תאריך  ציון

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

שיעור 4, שיעורי בית:

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.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

קורס 14, שיעור 4 שיעורי בית, המשך:

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.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

קורס 14, שיעור 4 שיעורי בית, המשך:

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

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

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

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

קורס 14, שיעור 4, שיעורי בית, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית של מעבר על שמונה עשרה ההתחייבויות לפיתוח הלב הטוב. ודא כי אתה מבין את כוונתן, ובחר כמה מהן ליישום בחייך במהלך היום.

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





שם  תאריך  ציון

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

שיעור 5, שיעורי בית:

1. מי כתב את טקסט המקור של "שחרור מארבע אחיזות"; מהם תאריכיו, ומה שם הקבוצה המהוללת שאליה הוא שייך? (מסלול טיבטי ענה בטיבטית וכן ציין את שם הטקסט בטיבטית).

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).

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

קורס 14, שיעור 5, שיעורי בית, המשך:

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.

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

א.

ב.

ג.

ד.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית: חשוב על הפעמים במהלך היום או אתמול בהן שמרת על נדריך ע"י הימנעות ממעשה שלילי. חשוב מדוע נהגת כך; האם הייתה זו הבנה של קארמה וריקות שבאה לאחר מחשבה עמוקה – הבנה אמיתית כיצד אתה עצמך יכול להפוך לישות מוארת, וכיצד העולם סביבך יכול להפוך לגן עדן ע"י כך שתשמור את נדריך, או שהיה זה רק דחף רגעי או הרגל תרבותי?

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



שם  תאריך  ציון

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

שיעור 6, שיעורי בית:

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 משהו נולד לתוך עולמות אלה. (מסלול טיבטי ציין שמות בטיבטית, ואז תאר והסבר בעברית).

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

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

קורס 14, שיעור 6, שיעורי בית, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית על אנשים ואירועים מהחלק המוקדם של חיידך, הבוחנת כיצד הם היו עשויים להיות מאוד משמעותיים לרוחניות שלך.

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



שם  תאריך  ציון

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

שיעור 7, שיעורי בית:

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.)

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)

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?

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

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:

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

קורס 14, שיעור 7, שיעורי בית, המשך:

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

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 הפיתרון לכאורה לעומת הפיתרון האמיתי.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, בצע מדיטציה אנליטית, כל יום על בעיה רצינית בחיך, פיזית או מנטאלית, או בעיה כללית המופיעה בעולמך. נסה למצוא קורלציה ספציפית לַגלגל הלהביס המתייחסת לבעיה, חשוב על הסיבה האמיתית לבעיה, ומה תוכל לעשות כדי לפתור אותה.

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





שם  תאריך  ציון

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

שיעור 8, שיעורי בית:

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 מיהו כאן האויב". מיהו אותו אויב גדול? (מסלול טיבטי בטיבטית.)
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.)
3. כיצד לדעתך שונה במהותו מלאך טנטרי עוצמתי, למשל זה הנקרא יאמארי או "שר המוות" עצמו, ממפלצת סימבולית זו?
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.)

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.

6. לקראת סופו של הלו 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 הבודהי והגיע להארה. האם זוהי רק מטאפורה?

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

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?

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?

קורס 14, שיעור 8, שיעורי בית, המשך:

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?

11. הסבר את הפסוק הבא מסוף הטקסט:

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

12. הסבר את השורות הבאות:

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.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית: חזור על שורות חלק ה' של גלגל הלהבים. אם אתה מוצא בעצמך תכונות שליליות המתוארות בו, נתח אותן לאור הקארמה והריקות – ראה כיצד "למחויץ גולגולתה של ההשקפה השגויה שלך" יכול לעזור לך להתגבר עליהן.

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





שם  תאריך  ציון

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

שיעור 9, שיעורי בית:

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, גיילוה יאנג גונפה**. (מסלול טיבטי בטיבטית).

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

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

קורס 14, שיעור 9, שיעורי בית, המשך:

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

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

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

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית על משמעות "ארבעת המלכים" בעצותיו של המנצח, גיילוזה יאנג גונפה.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלו לא יתקבלו)

---

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



שם  תאריך  ציון

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

בוזן, 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)

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

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

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





שם  תאריך  ציון

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

בוזון, שיעור 2

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

2. 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)

הקבוצה הראשונה שאליה הביטוי מתייחס היא \_\_\_\_\_

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.

קורס 14, בוחן, שיעור 2, המשך:

הקבוצה השנייה של מחשבות שאליה עשוי הביטוי להתייחס היא \_\_\_\_\_

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

ח.



שם  תאריך  ציון

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

בוזון, 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).

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

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

קורס 14, בוחן, שיעור 3, המשך:

4. למה מתכוון הטקסט כשהוא אומר, "בעיתות הביניים – היה יציר אשליה"?

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



שם  תאריך  ציון

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

בוזן, שיעור 4

1. שתי השורות הבאות בטקסט המקור הן: "בדרך הגדולה מהווים החמישה / עצות עיקריות לשילוח התודעה; טפה 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.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

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

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

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





שם  תאריך  ציון

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

בוזן, 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.)

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

3. 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.





שם  תאריך  ציון

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

בוזן, 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 מישהו נולד לתוך עולמות אלה. (מסלול טיבטי ציין שמות בטיבטית, ואז תאר והסבר בעברית).

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).

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





שם  תאריך  ציון

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

בוזון, שיעור 7

1. 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:

- |  |   |
|--|---|
| ___ כל מקורביי הופכים להיות אויביי                       | כ. דיבור שגוי ופילוג של אחרים                               |
| ___ גופי נפגע ממחלה שקשה לשאתה                           | כא. התנשאות ושעבוד אחרים                                    |
| ___ לבי מתייסר בכאב עמוק ומענה                           | כב. פגיעה בשלוותם של אחרים                                  |
| ___ אני מתייסר תחת שררה של אחרים                         | כג. צבירת עוולות כלפי אחרים                                 |
| ___ מגיעים לאוזני דברים בלתי נעימים                      | כד. ההרגל לראות אי-טוהר בעולמי                              |
| ___ קורה לי דבר בלתי נעים                                | כה. הפרת מוסר וניצול מה ששייך לדהרמה                        |
| ___ אני מוצא את עצמי בודד, בלי עזרה וידידים אוהבים       | כו. פגיעה בגופם של אחרים                                    |
| ___ אחר מסלף ובכך גורם רעתי                              | כז. פגיעה בפועלם של אנשים קדושים                            |
| ___ לבי עטוף בעצבות וקשה לי לחשוב בצלילות                | כח. רצון להרע ופילוג בין אנשים                              |
| ___ מעשיי נכשלים, ותודעתי מאוד סוערת                     | כט. אי בושע מעצמי, וחוסר התחשבות באחרים                     |
| ___ למרות מיטב ניסיוני נראה שאינני מנעים למורי           | ל. דיבור מקטין ביחס לאנשים רוחניים                          |
| ___ אני שומע ביקורת מכל הכיוונים                         | לא. הפרדה בין אנשים אוהבים                                  |
| ___ אנשים מתחילים להתקוטט מיד עם היאספם סביבי            | לב. טיפוח בסתר של מחשבות שפוגעות בזולת                      |
| ___ אני חולה במחלה אנושה, כגון דלקת ריאות, מימת, סרטן    | לג. צביעות בתרגול של דהרמה קדושה                            |
| ___ פתאום תפקוד את גופי איזה מחלה מדבקת                  | לד. ביצוע של דברים שנדרתי להפסיק                            |
| ___ אני מרבה לחוש דאגה וחרדה                             | לה. פגיעה במלאכים ובלימוד סודי                              |
| ___ רב תאבוני לדברים, אולם אמצעי דלים                    | לו. אי הקפדה ביצירה של צלמים קדושים, והתמכרות לכעסים שעולים |
| ___ הופעתי נראית דוחה לאחרים וקרוביי מעליבים אותי בעטייה | לז. אי נתינה לבריות ולשלושת היהלומים                        |
| ___ אני מוצא את עצמי תקוף שינה בעת התרגול של דהרמה       | לח. צבירת מכשולים ביחס לדהרמה קדושה                         |





שם  תאריך  ציון

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

בוזן, 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.)
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.)
3. כיצד לדעתך שונה במהותו מלאך טנטרי עוצמתי, למשל זה הנקרא יאמארי או "שר המוות" עצמו, ממפלצת סימבולית זו?
4. לקראת סופו של הלו 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?

קורס 14, שיעור 8, בוחן, המשך:

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

6. הסבר את הפסוק הבא מסוף הטקסט:

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

7. הסבר את השורות הבאות:

**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.**



שם  תאריך  ציון

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

בוזן, שיעור 9

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

2. ציין את שמות חמשת הרעלים ואת התוצאות של ההפכים שלהם. (מסלול טיבטי בטיבטית).

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

3. מהי המשמעות האמיתית של דבריו של גיילווה יאנג גונפה כי "מהותם של דברים היא מעבר למחשבת מושג – שכון במקום בו אינך נאחז בדבר"<sup>3</sup>?

---

<sup>3</sup> חשוב להבין דברים אלה שלא באופן מילולי, כי אם לאור הלימוד של דרך האמצע.





|                      |       |                      |       |                      |      |                      |
|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|------|----------------------|
| <input type="text"/> | שם    | <input type="text"/> | תאריך | <input type="text"/> | עיון | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | כתובת | <input type="text"/> | עיר   | <input type="text"/> | ארץ  | <input type="text"/> |

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

בחזנה סופית:

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)

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

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

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

קורס 14, בחינה סופית, המשך:

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

6. 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).

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

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

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

ו.

ז.

קורס 14, בחינה סופית, המשך:

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

10. 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.)

א.

ב.

ג.

ד.

ה.

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

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

13. 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.)

14. רשום את הפסוק המפורסם "שחרור מארבע האחיזות" (מסלול טיבטי בטיבטית)

15. הלאמה הקדוש דרקפה 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.

16. 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 מישהו נולד לתוך עולמות אלה. (מסלול טיבטי ציין שמות בטיבטית, ואז תאר והסבר בעברית).

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

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

19. 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:

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

קורס 14, בחינה סופית, המשך:

20. 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.)

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

22. לקראת סופו של הלו 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 הבודהי והגיע להארה. האם זוהי רק מטאפורה?

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

24. הסבר את הפסוק הבא מסוף הטקסט:

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

קורס 14, בחינה סופית, המשך:

25. הסבר את השורות הבאות:

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.

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

\* \* \* \* \*

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

שם: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_