



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. ציין את שם הטקסט שנלמד בסדנה זו, מהם שמותיו של מחברו, ומהם תאריכיו? (מסלול טיבטי - בטיבטית)

שם היצירה:

ལོ་འཇུག་ཅི་གཤམ་གྱི་མཚན་མོ་

Lo Jong Tsik Gyema

שמונה פסוקים לאימון התודעה.

שם המחבר ותאריכיו:

לנגרי טנגפה דורג'ה סנגה, 1054-1123

ལྷན་རྒྱུ་ཐང་པ་དོ་རྗེ་སངས་ཤེས་པ་

Langri Tangpa Dorje Senge

2. המילה הטיבטית לו ג'ונג ལོ་འཇུག་ תורגמה לעברית כ"אימון להתמרת התודעה". ציין התייחסות

של לאמה ידוע ללו ג'ונג הידוע "שמונת הפסוקים להתמרת התודעה" המבהיר דרך אחרת לתרגם מילה זו. (מסלול טיבטי - בטיבטית)

צ'נגקיה רינפוצ'ה הראשון, Ngawang Lobsang Chunden, היה גלגול הקודם 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 (ལོ་འཇུག) תודעה (སེམས་ལུ་) או (སེམས་) של הארה", או "הלב הטוב".

སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ལྷན་རྒྱུ་ཐང་པ་དོ་རྗེ་སངས་ཤེས་པ་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་

ལྷན་རྒྱུ་ཐང་པ་དོ་རྗེ་སངས་ཤེས་པ་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་

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

לו ג'וג I: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

3. איזה טקסט משמש כמקור ליצירה? (מסלול טיבטי – בטיבטית)

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

ལྷོ་ལྷོང་གཡམ་མཚན།

lojong gyatsa

མུས་ཆེན་དགོན་མཚོག་གྲུལ་མཚན།

muchen konchok gyeltsen

4. 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.

5. השורה על הפנינה ממלאת המשאלות יכולה להיקרא גם בשני אופנים שונים. תאר אותם. (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".

མུས་ཆེན་ཐམས་ཅད་ལ། ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི། དོན་མཚོག་སྐབ་པ།

semchen tamche la, yishin norbu le hlakpay, dun chok druppa

6. 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.

7. תאר את התרגול של פאראנויה הפוכה שיכול להשתמע מפסוק זה.

התרגול הוא להסתובב בהלך רוח שונה מהלך הרוח הרגיל שלנו; במקום לחשוב שכולם רודפים אותי או רוצים ברעתי, לחשוב שהם כבר כולם בודהות ואנחנו היחידים שנשארנו פה. הם באים לעזור לנו והם כולם מנסים ללמד אותנו ולקדם אותנו בדרכנו הרוחנית.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. מהי "מחשבה שלילית או זדונית" המוזכרת בפסוק השלישי? תאר את מנגנון התפקוד של מחשבות אלו בליבנו.

הביטוי "מחשבה שלילית או זדונית" מתכוון לנגעים הרוחניים שלנו. כאשר מופיע משהו בעולמי, נעים או לא נעים, בגלל הבורות אנו לא מבינים מאיפה אותו דבר מגיע וחושבים שהוא קיים מצד עצמו. מאחר ואנו נותנים לאותו דבר קיום עצמי אנו משתוקקים או דוחים אותו. לשם כך אנו מבצעים פעולות כדי להשיג או להיפטר מאותו דבר ותוך כדי כך אנו מבצעים עבירות.

2. מהם הנגעים הרוחניים העיקריים בקרבנו? תאר כיצד הם מתוארים בתמונה של "גלגל החיים".

הנגעים הרוחניים העיקריים בקרבנו הם הבורות, ההשתוקקות והדחייה. בגלגל החיים הם מתוארים כחזיר (הבורות) ומפיו יוצאים יונה (ההשתוקקות) ונחש (הדחייה), כיוון שהשתוקקות ודחייה הם תולדה של הבורות.

3. הסבר את ההבדל החשוב שבין סיבתיות נכונה וסיבתיות לכאורה.

כל פעולה שאנחנו עושים גורמת ליצירת רישום בתודעתנו שאנחנו קוראים לו רישום קארמי. אנחנו זורעים קארמה וכשזו מבשילה היא יוצרת את מציאותנו. תמיד יש פער של זמן עד להבשלת הרישום הקארמי, זה אף פעם לא מייד, וברוב המקרים של המקרים זמן ההבשלה הוא ארוך מאוד, ולרוב אף אורך יותר ממהלך חיים אחד. משום כך הסיבתיות שאנחנו מייחסים למה שקורה במציאות שלנו היא כמעט תמיד לא נכונה.

הסיבתיות שאנחנו רואים בהווה היא סיבתיות לכאורה, ונוכל לראות בה הסבר ל"איך הדברים קורים", אך לא ל"למה הם קורים". הסיבתיות הנכונה תמיד קשורה ל"למה", וזו נסתרת מעינינו עד שנפתח מידה עמוקה של חוכמה והבנת הריקות.

לו ג' וג' 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

4. הסבר מדוע מדגיש הפסוק השלישי את החשיבות של הפסקת הנגעים הרוחניים מיד ברגע שבו הם מתחילים, וכיצד נוכל לממש זאת בחיינו.

הנגעים הרוחניים מאמלים קודם כך אותנו, אך גם את סובבינו, וקיומם בתודעתנו מחזק את הנטייה לנגעים אלו. בשל העובדה שקארמה תמיד מתגברת, והתהליך מועצם מאוד עם הזמן, אפילו רגעים בודדים של קארמה מנטאלית שלילית מספיקים על מנת ליצור השלכה של חיים שלמים של סבל בעולמות הנחותים, כך שחשוב לתפוס את הנגעים בעודם באיבם ולבלמם כבר שם.

אלא שזה לא עניין פשוט – זה דורש מודעות עמוקה. כדי שנצליח לעשות זאת כהלכה עלינו לתרגל מדיטציה באופן סדיר. במהלך תרגול המדיטציה מתפתחים הגורמים של דריכות וזכירה, והם אלה שבעזרתם נוכל להבחין בנגעים מייד כשהם מופיעים.

גורם נוסף ומכריע להצלחת מלחמתנו בנגעי הרוח היא הבנת המציאות, החוכמה שמבינה את ריקות התופעות סביבנו ואת אופן הופעתן. חוכמה זו היא נוגן לבורות, שממנה צומחים כל שאר הנגעים בתודעתנו.

הגורם האולטימטיבי במלחמה בנגעי הרוח הוא הראייה הישירה של ריקות – זו קורית בעקבות תרגול סדיר ורציני של לימוד, הרהור ומדיטציה, והיא האנטידוט החזק ביותר לבורות. התובנות שהיא מביאה מאפשרות לחסל במהירות את כל הנגעים הרוחניים ולהשיג שחרור.

5. הסבר מדוע הנגעים הרוחניים מסוכנים הרבה יותר מכל אויב פיזי שיש לנו?

אויב פיזי יכול אולי לפגוע בגוף שלנו של חיינו אלה, אך לא מעבר לכך, ואינו מסוגל לגעת בתודעה שלנו שעוברת איתנו מגלגול אחד למשנהו. לעומתו, הנגעים הרוחניים מותירים את רישומם על תודעתנו ורישומים אלו שאנו צוברים ימשיכו ללוות אותנו גם לאחר מותנו. כך שהנגעים הרוחניים מסוכנים מכל אויב שיש לנו, הם אלו שממשיכים להרוג אותנו ומשאירים אותנו לסבול בסמסרה, גלגול אחרי גלגול, במשך אלפי עידנים.

חשוב לזכור שהמלחמה בנגעי הרוח עשויה להיות ארוכה וקשה, שכן הם נטועים כל כך עמוק בליבנו. במלחמה זו יהיו מערכות רבות, ובתחילת הדרך נפסיד את רובן. עלינו לפתח נחישות בתרגול, ולא להתייאש במאבק זה אפילו אם ננחל מפלות רבות בדרך.

6. 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.

המפגש עם אנשים כאלו מעיר בנו תגובות שליליות, ובכך מזמן לנו הזדמנות לפתח מודעות, אורך רוח, ולפתח את הנוגדנים לרגשות שליליים אלו – כל אלו יכולות חיוניות בדרך להשגת אושרנו אנו.

מאבקים רוחניים אלה בנגעינו מותירים רישומים בתודעתנו, וכתוצאה מכך הקארמה שלנו תלך ותשתנה: אנו נפגוש פחות ופחות אנשים כאלו, וההזדמנויות לתרגל אורך רוח ילכו ויפחתו, ולכן נאמר ש"רחוק מפנינים הוא מכרם".

לו ג'וג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

7. הסבר את פשר העצה "עלינו להיות כגננים", המופיעה בספרות המהיינה.

בסיום כל מעשה/דיבור/מחשבה נותר רישום בתודעתנו, זרע קארמי, שהוא בעל אותו הגוון כמו המעשה שהותיר אותו. הרישום כולל גם את הכוונה והמוטיבציה שקשורים בעשיית המעשה, כלומר האם המוטיבציה והכוונה לעשיית המעשה היא טובה, רעה או ניטרלית?

הזרעים הקארמיים יושבים בתת מודע וכשמגיעים תנאים נכונים להבשלתם הם נובטים ואז מופיעה בעולמנו חוויה הזוהה בגוון שלה לרישום שרשמנו – זהו המנגנון.

אם נצליח להשיג שליטה על הרישומים המנטליים שאנו רושמים בתודעתנו, כלומר על המעשים, הדיבורים והמחשבות שלנו, נוכל בכך להשיג שליטה על גמורה על עתידנו, ולכן ניתן להשוות תרגול זה של השגת שליטה לעבודת גינות: עלינו להיות לגננים בגינת תודעתנו.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. הסבר את ההבדל בין 'בורות מולדת' ו'בורות נלמדת'. מי מהן יותר מסוכנת עבורנו?

בורות מולדת היא בורות שאנחנו נולדים איתה והיא מתחזקת במהלך החיים האלה. מקורה בנגעים של בורות, תשוקה ודחייה שהיו לנו בגלגולים קודמים, ואשר גרמו להרבה נגעים אחרים. בורות נרכשת היא השקפת עולם – מערכת של אמונות, ערכים והתניות שנלמדת מהסביבה, מההורים, מהתרבות, מהדת וכו'.

הבורות המולדת מסוכנת עבורנו הרבה יותר מזו הנלמדת, שכן שורשיה עמוקים יותר, היא "ספוגה בדמנו", ומתבטאת ברמה של דחפים ואינסטינקטים שעליהם קשה מאוד להשיג שליטה, ולכן הרבה יותר קשה להיפטר מהבורות המולדת.

שני סוגי הבורות גורמים לכך שאנחנו לא ממש מבינים את טבענו ואת טבע הזולת, ובאופן כללי יותר את מהות המציאות שלנו. בשל אי הבנה זו אנו מגיבים למציאות ופועלים בעולם באופן הגורם לנו סבל.

2. תאר את המנגנון בן ששת הצעדים שבאמצעותו הבורות משמרת אותנו בעולם סובל.

1. אנו באים עם זרעים מולדים של בורות מגלגולים קודמים ונטייה מולדת לראות דברים כבאים מצד עצמם.
2. עם הזמן מתעצמים שני סוגי הזרעים של הבורות: האחיזה בעצמנו והאחיזה בחלקינו ובתופעות שסביבנו כבאים מצידם הם.
3. משום שאנחנו מייחסים טבע עצמי לדברים אשר מופיעים בפנינו כנעימים או כבלתי נעימים, אנחנו גם מייחסים טבע עצמי לתכונתם להיות נעימים או בלתי נעימים.
4. עקב תפיסה זו אנחנו מגיבים לדברים שמופיעים בהשתוקקות או בדחייה.
5. ההשתוקקות או הדחייה מניעים את תגובותינו ומעשינו, ומייצרים קארמה חדשה; אנו צוברים זרעים קארמיים שליליים שמתחילים לצבור אנרגיה.
6. הזרעים מבשילים וגורמים לנו שוב לפגוש דברים המעירים את הנגעים של השתוקקות או דחייה מבלי להבין את מהותם, וכך אנו ממשיכים לסובב את גלגל הסבל.

לו ג' וג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

3. תאר את שלושת המעגלים של ריקות.

שלושת המעגלים של הריקות הם:

1. עושה הפעולה
2. המעשה עצמו
3. מי שהפעולה מבוצעת כלפיו

כל אלה ריקים מכל טבע עצמי.

4. תאר ארבע תוצאות שונות שיש לכל מעשה שאנו עושים.

- א. התוצאה תואמת למעשה - כשהזרע הקארמי יבשיל תופיע בעולמנו חוויה עם אותו הגוון.
- ב. תוצאה מבשילה - זהו זרע קארמי שנותר בתודעתנו עקב הפעולה ואשר ישליך אותנו לגלגול הבא שלנו.
- ג. תוצאה של נטייה - כל פעולה שאנו מבצעים מגבירה את הנטייה לחזור ולעשות אותה בעתיד, ובכך נוצרים דפוסים והתניות בתודעה.
- ד. תוצאה סביבתית - למעשים שאנו מבצעת היום תהיה השפעה על הסביבה בה אהיה בעתיד.

5. האם הבודהיזם מלמד שעלינו לוותר על כל תענוג? מה רע בליהנות מגלידה או כוס קפה טוב?

הבודהיזם לא מלמד שיש לוותר על כל תענוג, ואינו מלמד שיש משהו רע בליהנות מקפה או מגלידה. אין צורך לוותר על הקפה או על הגלידה, כי אם על התפיסה שמייחסת לדברים אלו את הכוח לגרום לנו הנאה. חשוב שנבין שבמידה שאנחנו נהנים מדברים אלו, הסיבה האמיתית להנאה זו לא באה מאובייקטים אלו עצמם, כי אם ממעשים שעשינו בעבר שהיטיבו עם הזולת, ועל כן הדבר ההגיוני לעשות הוא להמשיך ולזרוע את הזרעים שימשיכו לייצר עבורנו הנאה בעתיד.

אם נבין את זה, ההשתוקקות לקפה או כל אובייקט אחר כגורמים כוזבים של אושר תיעלם מעצמה. כאשר נשתה קפה ונהנה ממנו, אנו נבין את מקור ההנאה ואז ההנאה גם תהיה הרבה יותר גדולה.

6. תאר את ההבדל בין "איך הדברים קורים" ובין "למה הם קורים".

כל הדברים הקונבנציונליים עובדים ברמה של "איך" ולא ברמה של "למה". בדוגמה של הגלידה, אכילת הגלידה היא "איך" שההנאה באה אלינו, אך ה"למה", הסיבה האמיתית להנאה, קשורה במעשים שעשינו בעבר שגרמו הנאה לאחרים. ללא זרע קארמי כזה שמבשיל, הגלידה לא יכולה לגרום לנו הנאה, ועשויה אף לגרום לנו נזק. אם הראש מפסיק לכאוב אחרי שלקחנו כדור אקמול, זה "איך" שהוא הפסיק לכאוב, אולם "למה" הכאב נפסק - זה בגלל שנגמרה הקארמה שגרמה לכאב הראש. גם כאן, בהיעדר קארמה כזאת - הראש ימשיך לכאוב גם אחרי שלקחנו אקמול.

לו ג'וג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

7. הלימוד על קארמה אומר שבכל פעם שאדם מבצע עוול לאדם אחר, הרי שזו הבשלה של קארמה שהאחר ביצע בעבר. מדוע אם כן נאמר שתשוב לפעול למנוע עוולה?

העובדה שאנו בכלל עדים למעשה עוולה מקורה בעוולה שאנו עצמנו בצענו בעבר כלפי הזולת. הדרך היחידה שאנו נוכל לגרום להיעלמות עוולות בעולמנו בעתיד, היא שנפעל ככל יכולתנו למנוע את העוולה שמופיעה, ונדאג שלא לעשות עוולה בעצמנו, ובכך נפעל לעצור את הסיכוב האינסופי של גלגל הסבל.

עם זאת – חשוב להימנע מכל שפיטה בשעה שאנו פועלים למנוע את מה שנראה לנו כעוולה. כל עוד איננו מסוגלים לקרוא מיינד של אחר איננו יודעים מיהם, ומדוע הם פועלים כפי שהם פועלים.

8. מאסטר שנטידווה אומר בספרו "המדריך ללוחם הרוח" שהתוקפן והקורבן – "שניהם נוהגים בשגיאה" הסבר את דבריו.

התוקפן והקורבן שניהם קורבנות של נגעים רוחניים ושניהם פועלים מתוך בורות.

התוקפן חושב שהוא עוזר לעצמו בזה שהוא מתקיף אחרים, אבל בעצם מעשהו הוא זורע את הסיבות לחוות בעתיד תוקפנות המופנית כלפיו, כאשר תבשיל הקארמה שהוא זורע במעשה התוקפנות הנוכחי שלו. הקורבן סובל תוקפנות בהווה בשל תוקפנותו בעבר. כך שההבדל היחיד בין התוקפן והקורבן הוא הבדל של זמן - אחד התעלל בעבר וסובל כיום בעוד האחר מתעלל כיום ויסבול בעתיד.

במידה שהקורבן שופט את התוקפן, סוגר את ליבו אליו, ומפתח רגשות של תוקפנות כלפיו, הרי שגם הוא זורע קארמה מאוד חזקה אשר מבטיחה שבעתיד תחזור אליו תוקפנות.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. הסבר מדוע טוען הטקסט שהאנשים הרעים בחיינו הם "נדירים מפנינים"?

האנשים הרעים בחיינו מהווים שיקוף של קארמה שלילית שצברנו בתודעתנו. עם התרגול, הנגעים הרוחניים שלנו הולכים ופוחתים, ועימם גם פוחתים האנשים הרעים, הם יהיו יותר ויותר נדירים בחיינו. האנשים הרעים משקפים לבודהיסטווה את אשר עוד נותר לו לטהר בתודעתו, ומבחינה זו הוא זקוק להם להשלמת תרגולו, כך שמצד אחד הם כמו פנינים יקרות ערך העוזרות לו להשלים את משאלתו להגיע להארה, ומצד שני הם הולכים ונהיים נדירים בחייו.

2. תאר את "הדרך הסודית" שמלמד מאסטר שנטידווה לחסל את כל אויביו.

דרך סודית זו היא לראות אדם אשר נראה לנו כמתעלל או מתאכזר כמורה יקר שלנו במובן זה שהוא משקף לנו את תודעתנו, או לפחות את מי שהיינו בעבר. אדם כזה מאפשר לנו לאתר את בדיוק מה עוד אנחנו צריכים לעשות כדי לטהר את עצמנו. אם נצליח לראותם באור זה ולהתייחס אליהם בהתאם – זו הדרך הטובה ביותר לחסלם.

3. הסבר מדוע זה הגיוני לא להשיב באותה מטבע למי שפוגע בנו, ומדוע זה הגיוני אפילו ללכת ולשרת אנשים כאלה?

מי שפוגע בנו עכשיו עושה זאת משום שמבשיל לנו זרע קארמי של פגיעה בזולת שזרענו בעבר. אם נשיב לו באותה המטבע אנו נחדש את הקארמה הזו, ונגרום לעצמנו פגיעה נוספת בעתיד. לעומת זאת, אם נשרת אנשים כאלו אנו נזרע זרעים להתמיר את הקארמה השלילית שהם משקפים לנו.

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

הקריירה שלנו היא להיות בודהיסטווה; התחייבנו לשרת את הברואים כמשרתיהם, ולהבטיח שכל משאלותיהם יתגשמו, אפילו על חשבון אלה שלנו. מעבר לכך, 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 פירושו שעלינו לאפשר לאחרים לפגוע בנו או בכל אדם אחר, וזאת משום שזה יפגע בהם בעתיד.

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

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

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

6. מהי הדרך היחידה שבה נוכל לגרום לכך שניראה טוב בעיני הזולת? הסבר.

הדרך היחידה שבה נוכל לגרום לכך שניראה טוב בעיני הזולת, היא לגרום לאחרים להיראות טוב בעיני הזולת.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. הטקסט מציע לנו לקחת את מי שפגענו בנו כיקרים במורינו. הסבר את ההיגיון שבעצה זו.

הטקסט מציע לנו ללכת לגמרי כנגד האינסטינקט שלנו ולראות במי שפגע בנו את היקר במורינו, מאחר והוא משקף לנו מעשים שעשינו בעבר שהם עם אותו הגוון, ואשר רישומם עדיין פעיל בתודעתנו וגורם לנו סבל. לא רק שאין לנו מה לכעוס על אדם כזה, אלא שעלינו להוקירו כי בעצם מעשהו הוא עוזר לנו להבחין ברישומים אלו ולפעול על מנת לשנות אותם, ובאופן זה הוא מראה לנו את הדרך לצאת מסבל.

2. במסורת הטיבטית, המורה הרוחני נקרא "הידיד הטוב". הסבר את השימוש בכינוי זה למורה.

המורה הרוחני מלווה אותנו בחיים האלו ואם הקשר הוא נכון, הוא מלווה אותנו גם בשאר הגלגולים שלנו עד שנגיע להארה, ולכן הוא יקר מאוד, וחשוב מאוד להקפיד באופן בו הקשר הזה מתבצע.

3. בשעה שמישהו פוגע בנו, מאסטר שנטידווה מציע לנו לא לכעוס על אותו אדם כי אם על הכעס עצמו. צטט את הפסוק המתאים משם והסבר.

האדם שמניף את המקל יש בו ריתחת זעם, הוא מונע על ידי הכעס שלו "כמו בובה על חוט", כך שאין לנו מה לכעוס על אותו אדם, כי אם עלינו לכעוס על הכעס שמניע אותו וגורם לו ולנו סבל. ואם כבר כועסים על הכעס, עדיף לכעוס על זה שלנו, שכן רק שם יש לנו סיכוי לפעול ולבער אותו.

"המקל וכולי ישירות בי פוגעים
אך על מי שמכה תכוון חמתי -
אם תרצה למקד כעסך בסיבה,
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך"

(פרק 6, פסוק 41)

לו ג' וגג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

4. האם נכון ש"כל דבר בחיינו הרגילים הוא סבל"?

כן, כל דבר בחיינו הרגילים הוא סבל בעוצמה חלשה או חזקה, משום שכל דבר בעולמנו מקורו בקארמה שאו שהיא שלילית מלכתחילה, ואפילו אם לא - טבעה להתכלות; מרבית הזרעים הקארמיים שלנו מביאים לנו סבל, והמעטים שלא - חייבים להתכלות ואנו נאלץ לאבד כל דבר טוב שיש בחיינו. אנחנו כל הזמן משתדלים לפעול כדי שיהיה לנו טוב, אלא שמתחת יש מיינד שאינו מבין מהו אושר של ממש ומניין הוא בא, ובעצם לא מסוגל להיות מסופק, בהיותו מונע על ידי הרעלים של השתוקקות, סלידה, ובורות.

5. מה מקורו של הסבל בחיינו?

מקור הסבל בחיינו הוא הנגעים הרוחניים והקארמות השלילית שצברנו; אלה שולטים בנו ומנהלים אותנו. הנגעים הרוחניים מיוצגים על ידי הרעלים של בורות, השתוקקות ודחיה, והימצאותם של אלה בתודעתנו הוא הסיבה שאנחנו נמצאים בסמסרה.

6. למעשה, הלימוד שלנו מורה שיש ברכה רבה בסבל שפוקד אותנו. הסבר.

הסבל פותח את ליבנו, מפתח את החמלה שלנו, מוריד את הגאווה והיוהרה שלנו ופותח אותנו לשמוע איך אפשר לצאת מחיים אלו של סבל. הסבל בחיינו חיוני, כדי שנוכל להבין את סבלם של אחרים ולפתח אמפטיה לסבלם. בלעדיו אפילו לא נוכל להבחין בסבל של אחרים.

7. הסבר מהו המקור לכל האושר בחיינו.

המקור לכל אושר, הוא הרצון לקחת מאנשים את כל סבלם ולגרום להם אושר. מאוד חשוב התרגול הסדיר של שאיפה זו במדיטציה וגם מחוץ לה - בכל מגע שיש לנו עם הזולת.

8. מיהן ה"אימהות" המוזכרות בפסוק 7 בטקסט?

האימהות בפסוק זה הן כל היצורים. אם העובדה שחייתי כבר אינסוף פעמים נכונה, הרי שהיו לי כבר אינסוף אמהות כך שיש סיכוי שכל מי שאנו פוגשים בגלגול הזה, כולל חיות, היו בעבר אמהות שלנו. ופעם אימא - תמיד אימא, לכן הם אימהות שלנו גם ברגע זה.

9. למה הכוונה שעלינו לפעול למען הברואים "בכל דרך שהיא"?

הכוונה היא שבכל הזדמנות שנקרית בדרכנו, גם כשקשה לנו וגם כשקל, עלינו לנצל כל רגע בחיים שלנו, לקחת מהברואים את הסבל ולהביא להם אושר ושמחה. לא תמיד ניתן לעשות זאת במישרין, אך תמיד ניתן לעשות זאת בעקיפין, במדיטציה שלנו או במחשבה.

לו ג'ונג I: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

10. כיצד ניישם את העצה "לקחת אלינו בצנעה את סבלו של אחר?"

אנו יכולים לקחת אלינו את סבלו של האחר בצנעה, בסתר, על כרית המדיטציה, במדיטציית טונג לן, או אפילו מבלי לשבת על הכרית, ברחוב - לקחת אלינו במחשבה את הכאב מכל מי שאנו פוגשים, מכל אחד ואחת שסובלים. זהו תרגול נפלא לפתח חמלה וללמוד לפתוח את ליבנו לזולת.

11. במשך דורות רבים נשמר לו ג'ונג זה בסוד, בגלל הרדיקאליות שבחוכמה זו. הסבר.

המורים שמרו תרגול זה בסוד במשך דורות רבים מתוך חשש שאם אנשים שליכם עוד לא נפתח והם עוד לא בשלים לתרגול זה ישמעו אותו, הם עלולים לזלזל בו, וזו תהיה עבורם קארמה גרועה מאד שתרחיק את הלימוד מעולמם.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. הסבר מהן ה"שלשלות" המוזכרות בפסוק 8 בטקסט.

השלשלות הן מה שכובל אותנו לסמסרה, לקיום הסובל, ואלו הם הנגעים הרוחניים והקארמות שצברנו בעבר - במעשים, בדיבור ובמחשבה. אנו נמשיך להיות כבולים לסבל עד שנלמד לנתק את השלשלות כלומר לבער את הנגעים הרוחניים ולטהר את הקארמות הללו.

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)

הדרך הראשונה לקרוא את הביטוי היא כמתייחס לשמונה המחשבות הארציות:

འཇིག་རྟེན་ཚེས་བརྒྱད།

jikten chu-gye

א. אנו שמחים כאשר אנו משיגים דברים

སྙེཀུར་ཇུང་ན་དགའ།

nyekur jung na ga

ב. אנו עצובים כאשר אנו לא משיגים דברים

མ་ཇུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

לו ג'וג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

ג. שמחים כשמרגישים טוב

བདེ་བ་རྩུང་ན་དགའ།
dewa jung na ga

ד. עצובים כשמרגישים רע

མ་རྩུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga

ה. שמחים כשיש מוניטין טוב

སྙེང་རྩུང་ན་དགའ།
nyendrak jung na ga

ו. עצובים כשאין מוניטין טוב

མ་རྩུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga

ז. שמחים לקבל שבחים

བཏུང་ར་གཏོང་མཁན་རྩུང་ན་དགའ།
tura tongken jung na ga

ח. עצובים כשמשמיצים אותנו

སྤང་ར་བྱིན་མཁན་རྩུང་ན་མི་དགའ།
mera jeken jung na miga

לו ג'וג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

མཐའ་བརྒྱད།

tagye

ངོ་བོ་སྤྱོད་པའི་...

ngowu druppay...

א. התחלה

སྐྱེ་བ།

kyewa

ב. סיום

འགཔ་པ།

gakpa

ג. אי השתנות

རྟམ་པ།

takpa

ד. חדלון

ཆད་པ།

chepa

לו ג'וג 1: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

འདྲོ་བ།

drowa

ו. לבוא (במובן שבו הנבט בא מהרס הזרע)

འོང་བ།

ongwa

ז. דבר אחד

གཅིག

chik

ח. דברים שונים

ཐ་དེ།

tade

3. הסבר למה הכוונה כשאנו אומרים שהדברים "אינם מתחילים ואינם מסתיימים"?

דברים באים מסיבות; לכל דבר יש סיבה, והתוצאה היא הסיבה לדבר הבא. המיינד הסמסרי שתופס דברים כבאים מצד עצמם גם תופס אותם כבעלי התחלה, אמצע וסוף שבעצם מעולם לא היו להם, בודה סיפור כדי "לזהות" את אלו. לדוגמא, אנו סבורים שהכד תלוי ביוצר הכדים לקיומו, ואנחנו אומרים ש"יוצר הכדים" התחיל לייצר כד, אבל אם נסתכל בעבודתו של האיש, אנחנו לא נדע שהוא "יוצר כדים" עד לרגע שהוא ייצר כד (ולא דבר אחר), וכן לא נדע שהדבר שהוא התחיל לייצר הוא כד עד לסיום עבודתו. למעשה איננו יכולים לאתר את הרגע שבו הכד התחיל, וגם לא מתי התחיל "יוצר הכדים" להיות כזה. כך שהסיפור על "כד" שנוצר על ידי "יוצר הכדים" הוא כולו בדיה שלנו.

ואם הדברים לא מתחילים, אז איך הם יכולים להסתיים? הדברים הם ריקים מלהיות כך או אחרת מצד עצמם; אנחנו אלה שממציאים אותם, וגם כל פרט אודותם, על פי הזרעים הקארמיים שמבשילים בתודעתנו.

לו ג' ונג I: שמונה לאימון תודעה, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

4. 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).

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་བོ་སྐྱབ་པའི་རྟལ་མཐའ་དང་། །བཀྲ་ནས་མེད་པའི་ཆད་མཐའ་རུ། །ཞིན་
པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ།

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

5. הסבר מהו "משחק האשליה" המוזכר בטקסט. האם פירושו שדברים כלל לא קיימים?

במציאות הקונבנציונלית הדברים אכן קיימים ומתפקדים, אלא שהם לא קיימים באופן שבו אנו סבורים שהם קיימים - זאת האשליה. אנחנו חושבים שדברים קיימים מצד עצמם בעוד שלדברים אין קיום עצמי והם תוצאה של מעשים שעשינו בעבר.