



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

שיעורי בית, שיעור 1

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

2. המילה הטיבטית לו ג'ונג ལོ་གོང་། 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)

לו ג'ונג I: שמונה לאימון תודעה, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

3. מהו הטקסט שמשמש כמקור ליצירה? (מסלול טיבטי – בטיבטית)

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

5. השורה על הפנינה ממלאת המשאלות יכולה להיקרא באופנים שונים. תאר אותם. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

6. מהי דרך טובה להימנע מהמחשבה השלילית של הערכה עצמית נמוכה ועדיין לתרגל את ההנחיות של הפסוק השני מבין שמונת הפסוקים? תאר את התרגול של פרנויה הפוכה שיכול להשתמע מפסוק זה.

משימת שינון: שגן את שני הבתים הראשונים בטקסט.

משימת מדיטציה: מידי יום הרהר/י במשך 15 דקות על המשמעות של הפסוק הראשון בטקסט, וכיצד תוכל/י ליישמו בחיך.

מועדי המדיטציה: (בלי אלה שיעורי הבית לא יתקבלו)



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

שיעורי בית, שיעור 2

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

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

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

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, שיעורי 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.

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

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

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

משימת שינון: שנן את שלושת הבתים הראשונים בטקסט.

משימת מדיטציה: מידי יום הרהר/י במשך 15 דקות על הגדולים בנגעיך הרוחניים, ועל הסכנה שבהם עורך.

מועדי המדיטציה: (בלי אלה שיעורי הבית לא יתקבלו)



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

שיעורי בית, שיעור 3

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

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

3. תאר את שלושת המעגלים של ריקות.

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

5. אנו פוגשים לא מעט את הרעיון ש"הבודהיזם מלמד שעלינו לוותר על כל תענוג". האם זה נכון? מה רע בלהנות מגלידה או כוס קפה טוב?

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

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

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

8. בספרו "המדריך ללוחם הרוח", מאסטר שנטידווה אומר ש "התוקפן והקורבן – שניהם נוהגים בשגגה" הסבר את דבריו.

משימת שינון: שנן את ארבעת הבתים הראשונים בטקסט.

משימת מדיטציה: מידי יום הרהר/י במשך 15 דקות על המנגנון בן שת הצעדים המשמר את סבלנו.

מועדי המדיטציה: (בלי אלה שיעורי הבית לא יתקבלו)



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

שיעורי בית, שיעור 4

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

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

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

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

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

5. צ'נגקיה רינפוצ'ה הראשון אומר שהאופן שבו עלינו לקחת את האבדן על עצמנו בכל מצב הוא לעשות זאת ללא כל חרטה, ובהנאה הגדולה ביותר. הסבר.

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

משימת שינון: שנן את חמשת הבתים הראשונים בטקסט.

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות: בחר מצב בחיך שבהם הגבת על מה שקרה לך באותה מטבע, ונסה בדמיוןך לחזור על המצב, הפעם תוך יישום העצה שבפסוק 5 בטקסט.

מועדי המדיטציה: (בלי אלה שיעורי הבית לא יתקבלו)



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

שיעורי בית, שיעור 5

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

2. במסורת הטיבטית, המורה הרוחני נקרא "הידיד הטוב". הסבר מדוע הם בחרו להשתמש בכינוי זה למורה?

3. בשעה שמישהו פוגע בנו, מאסטר שנטידווה מציע לנו לא לכעוס על אותו אדם כי אם על הכעס עצמו. הסבר.

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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

5. על פי הלימוד של הבודהה, מה מקורו של הסבל בחיינו?

6. למעשה, הלימוד שלנו מורה שעם כל הכאב, יש גם ברכה רבה בסבל שפוקד אותנו. הסבר.

7. הסבר מהו המקור לכל האושר בחיינו.

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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

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

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

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

משימת שינון: שנן את שבעת הבתים הראשונים בטקסט.

משימת מדיטציה: מידי יום הרהר/י במשך 15 דקות על מקרה עצוב שפקד אותך, ונסה/י לראות את הברכה שאולי הביא לחיך.

מועדי המדיטציה: (בלי אלה שיעורי הבית לא יתקבלו)



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

שיעורי בית, שיעור 6

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

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)

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

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

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

משימת שינון: שגן את כל הטקסט של "שמונה לאימון תודעה"

משימת מדיטציה: מידי יום במשך 15 דקות, בחן/ני את היום שעבר ונסה/י לראות האם נכון שכול מה שקרה בו ניתן לסווג לאחת או יותר מבין "שמונה המחשבות הארציות"?

מועדי המדיטציה: (בלי אלה שיעורי הבית לא יתקבלו)



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

בוזק, שיעור 1

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

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

3. תאר את התרגול של "פרנויה הפוכה" שיכול להשתמע מפסוק זה.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

בוזק, שיעור 2

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

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

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

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, בוחן, שיעור 2, המשך:

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

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

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



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

בוזק, שיעור 3

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

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

3. תאר את שלושת המעגלים של ריקות.

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, בוחן, שיעור 3, המשך:

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

5. אנו פוגשים לא מעט את הרעיון ש"הבודהיזם מלמד שעלינו לוותר על כל תענוג". האם זה נכון? מה רע בלהנות מגלידה או כוס קפה טוב?

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

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

8. בספרו "המדריך ללוחם הרוח", מאסטר שנטידווה אומר ש "התוקפן והקורבן – שניהם נוהגים בשגגה" הסבר את דבריו.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

בוזן, שיעור 4

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

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

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

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, בוחן, שיעור 4, המשך:

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

5. צ'נגקיה רינפוצ'ה הראשון אומר שהאופן שבו עלינו לקחת את האבדן על עצמנו בכל מצב הוא לעשות זאת ללא כל חרטה, ובהנאה הגדולה ביותר. הסבר.



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

בוהן, שיעור 5

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

2. בשעה שמישהו פוגע בנו, מאסטר שנטידווה מציע לנו לא לכעוס על אותו אדם כי אם על הכעס עצמו. הסבר.

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

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, בוחן, שיעור 5, המשך:

4. למעשה, הלימוד שלנו מורה שעם כל הכאב, יש גם ברכה רבה בסבל שפוקד אותנו. הסבר.

5. הסבר מהו המקור לכל האושר בחיינו.

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

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



לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה

בוהן, שיעור 6

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

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 המשמעות הראשונה שנתנו לביטוי זה. (מסלול טיבטי בטיבטית)

לו ג'ונג 1: שמונה לאימון תודעה, בוחן, שיעור 6, המשך:

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

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

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