



## לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1:

1. מי לימד לראשונה באופן גלוי את הלו ג'ונג הידוע שבעה צעדים לפיתוח הלב הטוב? זכור לרשום את שמו המלא ותאריכו. (מסלול טיבטי ציין את שמו ואת שם הטקסט בטיבטית)

קדאמפה גשה צ'קוה (1101-1175).

བཀའ་གདམས་པ་དགེ་བཤེས་མཆད་ཁ་བ།

*kadampa geshe chekwa*

שם הטקסט בטיבטית:

ལོ་འོང་དོན་བདུན་མ།

*lojong dun dunma*

2. מדוע לא נלמד תרגול זה באופן גלוי במשך מאות רבות של שנים?

היות והאנשים עדיין לא היו מוכנים לקבל את הרעיון של החלפת דאגתם לעינייניהם בדאגה למלא את צרכי הזולת, ואולי היו אפילו מזלזלים ברעיון אילו הוצג בפניהם, ובכך היו צוברים קארמה שלילית כבדה.

3. ציין שלוש החלטות שעלינו לקבל לאחר שמדַטנו על מותנו.

- מתוך ההכרה שהמוות וודאי, באה ההחלטה להתחיל בתרגול.
- מתוך ההכרה שאנו עלולים למות בכל רגע, באה ההחלטה לחדול מענייני היום יום ולהתחיל בתרגול עוד היום.
- לבסוף, היות ואין שום דבר אחר מלבד השגינו הרחנניים אשר יעזור לנו, אנחנו חייבים להתמסר אך ורק לתרגול. אדם היוצא לטיול רגלי ארוך אינו מעמיס בתרמילו דברים שאינם נחוצים.

4. רשום את ששת סוגי הסבל של חיי אנוש.

- חוסר הוודאות בחיינו.
- חוסר סיפוק – אנו תמיד רוצים יותר ממה שיש לנו.
- אנו נאלצים שוב ושוב להשיל גופים.
- אנו נאלצים שוב ושוב להיוולד.
- שוב ושוב אנו חווים עליות ומורדות בחיינו.
- אין איש שיכול ללוותנו, ובסופו של דבר אנו תמיד לבד.



## לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. תאר את שבעת הצעדים המקדימים העוזרים להכין את התודעה למדיטציה.

- א. קידה לאובייקטים של המקלט.
- ב. הגשת מנחה לישויות הקדושות.
- ג. ווידוי (טיהור קארמות שליליות).
- ד. שמחה במעשים הטובים שאנו עושים, ושישויות קדושות ואחרים עושים.
- ה. הפצרה בלאמות ללמד.
- ו. תחינה ללאמות להאריך ימים ולהשאר עמנו.
- ז. הקדשת מעשה החסד שאנו עושים למען השגת הארה.

2. הסבר את משמעות הפסוק מתוך טקסט המקור האומר: "למד לראות את כל המופע כחלום"

כוונת פסוק זה היא שעלינו לראות את הדברים כריקים, מה שמזכיר לנו שהעולם הוא תפיסה שנכפית עלינו על ידי מעשינו הטובים והרעים. דבר זה מאפשר לנו לבצע את המעשים הטובים הדרושים כדי ליצור עבורנו עולם שהוא גן עדן, ואת עצמנו - כמלאכים.

3. הסבר את שני השלבים של התרגול של נתינה ולקיחה. (מסלול טיבטי ציין את שם התרגול בטיבטית)

- א. בשלב אתה מדמיין שאתה נותן את כל מעשיך הטובים ואת כל אושרך לאחרים, וזאת על ידי שליחת הראשון אתה מדמיין כי אתה לוקח את כל הסבל והמעשים הרעים מאנשים אחרים על ידי שאיפתם פנימה והשמדתם.
- ב. בשלב השני אור לבן על גבי הנשיפה.

שמו של תרגול זה בטיבטית הוא: *tonglen*

གཏོང་ལེན།

4. מהם: "שלושה מושאים, שלושה רעלים, שלושה שורשים של חסד"?

- שלושת המושאים הינם דברים אשר אנו נמשכים אליהם, נדחים מהם, ודברים ניטרלים.
- שלושת הרעלים אשר מופיעים בדרך כלל כתוצאה מן ההתמקדות בהם הינם: משיכה שמקורה בבורות, דחייה שמקורה בבורות והבורות עצמה.
- שלושת שורשי החסד הינם השגת שחרור משלושת הרעלים על ידי שאנו מחליטים לקחת אלינו את כל הכאב והסיבות לכאב שהאחרים חווים ויוצרים בשל שלושת הרעלים.



## לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3:

1. הסבר את הפסוק הבא מתוך המקור:

"רק אחד נושא בכל האשמה;  
התאמן לראותם כטובים."

ה"אחד" הוא כמובן אני עצמי. באופן כללי, עשיתי מעשים בעבר אשר יצרו את הבעיות שיש לי כעת. ובאופן יותר ספציפי, האנוכיות שלי היא המפתח לכל בעיותי, וזה נוצר בשל נטייתי שלא להבין את עצמי ואת עולמי: לחשוב שהבעיות באות מצידן הן, או שהן בעלות טבע עצמי משלהן.

עלי "לראותם" פירושו שכל המכשולים הבאים אלי (בין אם כאנשים או כנסיבות), הינם "טובים" היות והם משמשים כהשראה עבורי להבין מניין מופיע הכאב בחיי, ולתקנו בעזרת הבנה נכונה.

2. בטקסט מצוין כי: "הריקות היא מגן העולה על כולם". כיצד מגינה עליך הריקות?

העובדה שדברים נראים כבאים מצידם הם, היא תעתוע הנוצר על ידי תודעתנו. הגוף העיקרי מבין ארבעת גופי הבודהה הינו הדהרמקאיה, או הריקות של התודעה והגוף של ישות מוארת. זכירה של הריקות היא מגן העולה על כולם, היות והיא מזכירה לנו שכל מה שאנו רואים כמושא הוא בעצם דבר ריק שמקורו במעשינו הטובים או הרעים בעבר, ועל כן אוטומטית נהיה מונעים להימנע ממעשים שליליים.

3. בטקסט המקור נאמר: "הפוך כל שבא לתרגול, בלי שהיות". הסבר כיצד אתה יכול לעשות זאת בחיי היום-יום שלך.

"כל שבא" מתייחס לכל בעיה שהיא, בין עם אנשים או עם דברים הקורים לך. "להפכם לתרגול" פירושו להשתמש בכל אלו כסיבה לחשוב על אהבה וחמלה: לחשוב על לקיחת כל בעיותיהם של אחרים, ולתת להם את כל אשר הם מייחלים לו. בפועל זה יעשה על ידי תרגול "לקיחה ונתינה", כמו בדיון הקודם.



## לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4:

1. גשה צ'קווה אומר ש: "סיכום תמציתן של כל ההנחיות כלול בצירוף של חמשת הכוחות". תן את שמם של חמשת הכוחות והסבר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי שם בטיבטית והסבר בעברית)

חמשת הכוחות:

ལྷོང་པ་ལྷོང་།

*topnga*

א. כח ההשלך: כשאתה מתעורר בכל בוקר, עשה זאת עם התלטה שלא תבזבז יום זה, או שנה זו, או את חייך, אלא תקדיש את חייך להשמיד את האויב – של הוקרה עצמית.

པེན་པ་།

*penpa*

ב. כח ההרגל: בכל פעילותיך במשך היום – בין אם אתה הולך למקום כלשהו, עומד, יושב או ישן – חשוב על דרכים להעצים ולהרגיל עצמך לשאיפה להארה.

གོམ་པ་།

*gompa*

ג. כח הזרעים הלבנים: העסק עצמך בתרגולים הצוברים קארמה חיובית וטהר עצמך מקארמה שלילית, על מנת להעצים את כוחה של השאיפה להארה.

ཀར་པོ་ས་བོན།

*karmo sabum*

ד. כח ההשמד: למד לקפד את ראשו של הרגל של הוקרה עצמית במהירות, כל אימת שהוא עלול להופיע.

སུན་འབྲིན་པ།

*sunjinpa*

ה. כח התפילה: התפלל, כשאתה הולך לישון בלילה, שכל מעשיך הטובים שנעשו במשך היום, יוקדשו להעצמת שני הסוגים של המשאלה להארה בתוך תודעתך.

མུན་ལམ།

*munlam*

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

2. הטקסט ממשיך ומלמד כיצד ניתן להשתמש בחמשת הכוחות הללו בזמן המוות. הסבר כיצד להשתמש בכל אחד מכוחות אלו בזמן המוות.

א. כח ההשלך: החלט שבעת מותך, ואחר כך בברדו, או בכל מקום אחר, לעולם לא תאבד את השיפה להארה.

ב. כח ההרגל: זהו החשוב מכולם; להיות כל כך מורגל לחשוב כבודהיסטווה שברגע מותך, תמשיך לחשוב ללא הרף על השאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה.

ג. כח הזרעים הלבנים: הגש כמנחה, בעת מותך, את כל אשר לך, חפשי חפשי, לישויות נעלות ולברואים הסובלים; הקדש כל שהיה לך ללא שום תחושת רכושנות או בעלות, במיוחד ללא שום אחיזה בגופך בעת מותך.

ד. כח ההשמד: ויזוי, בעת מותך, על כל הדברים הרעים שעשית אי פעם; החלט כי מעתה ואילך לעולם לא תעשה אותם שוב; ואם הנך מתרגל של הדרך הסודית, חדש את נדריך על ידי כניסה לעולם הסודי בעצמך, או קבל העצמה חדשה בשעותיך האחרונות.

ה. כח התפילה: תפילה לא שאתה עצמך תגיע לעולם הבודהות, אלא שבמותך תוכל לקחת עמך את כל הכאב, המעשים הרעים והמכשולים הרוחניים מאנשים אחרים; וכן התפלל שתוכל להשיג באמת את השאיפה להארה.

נאמר שאם זה אפשרי, בעת המעבר טוב לשכב כפי שעשה לורד בודהה, כשהוא שוכב על צידו הימני, תוך מחשבה על מה יעזור לאחרים: זהו התרגול של "טפת הוקרה".

3. אלו מילים פלט גשה צ'קווה מפיו עת שכב על ערש הדווי שלו?

כמובן כשהוא מממש את עצותיו שלו. תוך כדי בצוע התרגול של העברת התודעה (powa), על פי המסורת של הדרך הגדולה, נפלטה צעקה מפיו: "התפללתי לעבור אל המחוזות התחתונים, על מנת לעזור לכל הברואים! אך זה לא עובד! אני לא מצליח לעבור! כל שאני רואה לפני כעת הוא גן העדן של ההארה!"



## לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5:

1. הסבר כל אחת מארבע השורות הבאות מתוך טקסט המקור:

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

ב-"נקודה יחידה" הכוונה היא שכל הדהרמה בסופו של דבר מתמקדת במאמץ לחסל את הנטייה של הוקרה עצמית.

"שני השופטים" הם אתה והזולת; השופט הראשי של תרגולך הוא אתה עצמך. השופט הראשי אם משהו הוא דהרמה הוא: האם זה עוזר להסיר את הנגעים הרוחניים או שלא. השופט האם תרגול הדהרמה שלך מצליח או לא הוא: האם נגיעך הרוחניים הולכים ופוחתים.

"רק שמחה תשכון בלבך" פירושה שאם קבלת סכום כסף מסויים, אינך מוטרד במיוחד כיצד לשמור עליו או כיצד להרוויח יותר. אם אינך מקבל כסף, אינך מתייסר בחיפוש אחריו. כל דבר טוב או רע הקורה לך, הפכהו לדרך הדהרמה. אם משהו רע במיוחד קורה, התבונן היטב מניין זה בא, ואל תתעצב.

הכוונה בשורה האחרונה שתרגול ה לו ג'ונג מצליח כאשר, בדומה לרוכב סוסים מיומן, הנך רוכב היטב אף ללא מחשבה: זה הפך להיות טבעי לחלוטין, ואם מישהו לפתע צועק עליך או אפילו מכה בך, אתה באופן אוטומטי עושה את הדבר הנכון ולעולם לא מגיב באופן שלילי.

2. הסבר את משמעות הפסוק: "שנה דעתך ואל תשתנה".

כוונת מילים אלו שעליך לשנות את תודעתך מבפנים באמצעות שלוש הדרכים של תפנית, אהבה והשקפה נכונה, אך להשאיר ללא שינוי כלפי חוץ: אל תתרברב בהישגיך, כי אם שמור אותם בהחבא.

3. למה הכוונה בטקסט כשנאמר "אל תשיב בפגיעה על פגיעה"?

כלל זה מתייחס לארבע הנקודות בתרגול של החסד. ארבע נקודות אלו הן: אל תשיב בביקורת על ביקורת, במכה על מכה, בכעס על כעס או בגערה על גערה.



## לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6:

1. הפסוק מטקסט המקור בו נאמר: " אל תפול לסילוף" מתייחס לששה סוגי התנהגות. תאר כל אחד מהם בקצרה.

- א. הנך מוכן לשאת כל קושי למען מטרה ארצית, ואף קושי אחד למען הדהרמה.
- ב. אתה נהנה מניחות החיים הארציים אך אינך נהנה מניחות הדהרמה.
- ג. אתה חש חמלה כלפי מי שעובדים קשה בדהרמה, אך לא על אלו שעושים מעשים רעים.
- ד. אתה שואף להצליח בחיים הארציים במקום בדהרמה.
- ה. אתה מלמד את הפונים אליך לעזרה דברים ארציים אשר יפגעו בהם בעתיד, כגון עסקים, במקום ללמד אותם דהרמה.
- ו. הנך שמח בבעיותיהם של אחרים, במקום לשמוח בחסדם ואושרם.

2. למה הכוונה בטקסט המקורי כשנאמר "חקור את השניים, וצא לחפשי"?

(1) ראשית ללמוד כיצד נוצרו נגעיד הרוחניים בעבר: אלו מהם בעייתים עבורך, אלו מחשבות מתחילות אותם, ואיזה סוג אנשים או אובייקטים מעורר אותם. אחר כך (2) למד כיצד להימנע מכל אלו בעתיד, אפילו הזעירים ביותר.

3. למה הכוונה בטקסט המקורי כשנאמר: "אל תשקע במחשבה על כמה אתה נפלא"

אל תחשוב שאתה כזה נפלא רק בגלל שאתה ממלא את חובתך לשרת אחרים: זכור (1) שהיצורים החיים זקוקים נואשות לעזרתך, ו(2) שממילא כבר נשבעת לעזור להם, אז פשוט עשה זאת!

4. למה הכוונה בטקסט המקור כשנאמר: "אל תצפה לתודה"

תרגל לו ג'ונג בלי לצפות לעזרה, למילים טובות מאחרים, וללא כל מחשבה על תהילה ומוניטין.