



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1:

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་དགེ་བཤེས་མཚན་པ་བ། ཡེ་ཤེས་རྗེ།
kadampa geshe chekawa, yeshe dorje

שמו מאוית בצורות שונות:

འཚན་པ་བ། མཚན་པ་བ།
chekawa chekepa

שם היצירה בטיבטית:

ལྷོ་སྤོང་དོན་བདུན་མ།
lojong dun dunma

2. הסבר את המשמעות העתיקה והיותר מודרנית של המילה "גשה" המופיעה בשם המחבר. רשום גם את המילה המקבילה בסנסקריט (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

དགེ་བཤེས།

Geshe

Geshe – מילה בת שתי הברות; *Ge* בא מ- *Geway* שפירושו רב חסד או טוב. *She* בא מ- *Shenyen* – שפירושו ידיד מאוד קרוב, כמו קירבת דם ואפילו יותר. ביחד זה *Geway shenyen* הידיד הטוב, הידיד רב החסד.

בסנסקריט זה *Kalyana Mitra* – הכוונה למורה הרוחני שמנחה אותנו בדרכנו להארה.

הוספת המילה גשה לשמו של צ'קאוה במשמעות העתיקה באה כדי לתת לו כבוד כמורה רוחני גדול.

כיום המילה גשה משמשת כתואר הניתן במנזרים הטיבטיים ואשר מקביל לתואר *Ph.D* או *M.A* באוניברסיטאות במערב. תואר זה ניתן לנזיר במנזרי זרם הגלוקפה, אשר סיים מסלול של 20-25 שנות לימוד במנזר, כולל 4 שעות מדי יום על מגרש הפולמוסים, ואשר עמד בהצלחה בבחינות בעל פה.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

3. נאמר שמטרתו העיקרית של לימוד הלו ג'ונג היא פיתוח החמלה הגדולה. מנה את שתי הצורות העיקריות שלה, והסבר את ההבדל ביניהן (מסלול טיבטי – תן את שמותיהן בטיבטית).

שתי הצורות העיקריות של החמלה הגדולה הן:

א. החמלה הגדולה הקדושה בליבו של הבודהה, חמלה שהבודהות הביאו למדרגה של שלמות.

ཐུགས་རྗེ་ཚེ་རི།

Tuk je chenpo

ב. החמלה הגדולה בליבו של אדם שעדיין אינו מואר.

སྙིང་རྗེ་ཚེ་རི།

Nying je chenpo

הלו ג'ונג מלמד אותנו לפתוח את הלב. בשלב הראשון לפתח בהדרגה את החמלה הגדולה ולהמשיך לפתחה עד למימושה המלא כחמלה הגדולה הקדושה, כשנהפוך לבודהות.

4. הכתבים הבודהיסטיים השונים פותחים תמיד בקידת כבוד. הסבר את חשיבותה, משמעותה, ולמי קדים?

הקידה היא אקט של ענווה. מחבר בודהיסטי שתרגל את הדרך, מבין אותה ומימש אותה, מבטא באמצעות הקידה את שאיפתו להפוך לאפיק טהור ואותנטי ללימוד שבא במקור מישות מוארת, ושאותו הוא שואף לבאר בחיבורו.

בכתבים השונים המחברים קדים לאובייקטים שונים, או לסגולות הנשגבות של מורי הלב שלהם שאותן הם שואפים לממש בליבם. אובייקט הקידה מעיד לאיזו כנף שייך החיבור – לזו של החוכמה (מנג'ושרי) או לזו של החמלה (צ'נרסיק). גשה צ'קאוה קד כאן לחמלה הגדולה הקדושה, כדי להדגיש שהחמלה היא הכוח המניע של הבודהיסטווה, וכן שמטרת הלו ג'ונג היא לפתח את החמלה בלבנו. בלעדיה לא נוכל להבין את החוכמה לעומקה, ולא נוכל להשתחרר מסבל ולהפוך לבודהות בשרות הברואים.

5. מייד לאחר הקידה מופיע הפסוק

להלן תמצית הנחיות ממסורתו של סרלינגפה,
נופת צוף משולה ליהלום, ולחמה, לעץ פרי.

הסבר מי היה סרלינגפה, מהי "נופת הצוף", ומה מסמלים "יהלום, חמה, ועץ פרי"?

གསེར་གླིང་པ།

Serlingpa

משמעות שמו בטיבטית בן האי המוזהב, והכוונה לאינדונזיה שבה הוא חי. חכם בודהיסטי גדול זה נחשב למקור חשוב מאוד ללימוד על בודהיציטה – כיצד לפתח את השאיפה להארה למען כל הברואים.

לו ג'ונג 2, שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

לורד אטישה, מאסטר הודי ענק, הסתכן במסע ארוך בים כדי להגיע אל סרלינגפה וללמוד ממנו על התרגול לפיתוח הבודהיציטה. והוא זה שהביא ידע זה לטיבט.

"נופת הצוף" – זו ההמשלה לידע או לחוכמה שמגיעים אלינו מהבודהה דרך מורי השושלת השונים, ובאמצעות המורים שלנו כעת בפועל.

"יהלום, חמה ועץ פרי" – מסמלים כאן את החוכמה הנשגבה.

6. 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 למיטרייה, הוא לאחים אסאנגה ווסובנדהו, ואז לסרלינגפה, לורד אטישה, דרומטון ג'ה, פוטוה, שראווה, ובסופו של דבר, לצ'קאוה. שמותיהן של ישויות קדושות אלה בטיבטית הם:

ཐུབ་དབང་།	བྱམས་པ།	ཐོགས་མེད་སྐུ་མཚེད།
tubwang	jampa	tokme kuche
གསེར་གླིང་པ།	རྩོམ་ཇེ།	འབྲོམ་སྟོན་པ།
serlingpa	jowo je	dromtonpa
པོ་ཏོ་བ།	ཤ་ར་བ།	འཆད་ལ་བ།
potawa	sharawa	chekawa

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

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

8. ציין את הביאור ליצירה שעליו מסתמך לימוד זה, והאופן שבו לימוד זה הגיע לידיך.

הביאור שעליו אנחנו מתבססים הוא של פבונגקה רינפוצ'ה – (1878-) *Pabongka Rinpoche* (1941) – גדול חכמי טיבט במאה העשרים. ממנו הוא הועבר לתלמידו קייבג'ה טריג'נג רינפוצ'ה (1901-1981) וממנו לתלמידו קן רינפוצ'ה – *Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin* (1921-2004), שהיה מורה הלב של גשה מייקל רואץ' ושל לאמה דבורה-הלה מורתנו היקרה, דרכה הועבר הלימוד אלינו.

אנו מתבססים על ביאור זה כפי שהועבר ללאמה דבורה-הלה דרך מוריה, קן רינפוצ'ה וגשה מייקל, וגם דרך גיומה קנסור רינפוצ'ה.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

9. מהו האויב העיקרי שאותו אנו מנסים להביס באמצעות תרגול הלו ג'ונג? פרט את נזקו של אויב זה, ואת התועלת שצומחת אם נצליח לרסנו (מסלול טיבטי – תן גם את שמו בטיבטית).

האויב העיקרי שתרגול הלו ג'ונג מלמד להביס ולחסל הוא הוקרה עצמית

རང་གཅིས་འཛིན།

Rang chen dzin

זהו אותו רגש מולד שיש לאדם לדאוג רק לעצמו מתוך בורות. רגש זה גורם להתנהגות אנוכית המייצרת עבורנו קארמה שלילית ומהווה את מקור כל הסבל שלנו. זוהי הסיבה שבעטייה אנחנו עדיין בסמרה. כדי לצאת מסבל, אנו חייבים להתגבר על השד של ההוקרה העצמית. אם נצליח לרסן את ההוקרה העצמית נוכל ליצור אושר בתוכנו ובעולם שסביבנו. הריסון של ההוקרה העצמית מכין אותנו לחריש העמוק שיביא להתמרת תודעתנו, לשחרור מכל סבל, וליכולתנו לעזור גם לאחרים להיוושע מן הסבל.

10. נאמר בלו ג'ונג שהתקופה שבה הוא נלמד לראשונה הייתה תקופה של "זמנים מנוונים", שבהם פשטו "חמישה משקעים עכורים". מהם חמשת המשקעים העכורים? האם לדעתך הם חלים גם על תקופתנו?

חמשת המשקעים העכורים הם:

1. חיינו קצרים.
2. אנחנו עושים הרבה מעשים רעים.
3. אנחנו מלאים בנגעים רוחניים העוכרים את שלוות רוחנו.
4. השקפת עולמנו שגויה ומונחית על ידי שמונה מחשבות ארציות.
5. הזמנים לא טהורים באופן כללי.

חמשת המשקעים העכורים האלה חלים גם על תקופתנו, ומצביעים על כך שהסיכוי לצאת מסבל בחיים אלו אפשרי אך נמוך, ותלוי בסדרי העדיפויות שלנו. בנוסף לכך, בשל תהליך הניוון המתגבר מדור לדור, חמישה משקעים אלו החמירו.

11. מהם שבעת העיקרים של תרגול זה? רשום את שמם בעברית.

- א. הנחיות על יסודות הדהרמה, התרגולים המקדימים;
- ב. עצם התרגול: פיתוח השאיפה להארה, בודהיציטה;
- ג. לימוד כיצד להשתמש בבעיות כדרך להארה;
- ד. תקציר של תרגול לכל החיים;
- ה. הנקודה בה אדם יכול לומר כי הצליח/ה לפתח את הלב הטוב;
- ו. התחייבויות שיש לשמור על מנת לפתח את הלב הטוב;
- ז. וכן, עצות לפיתוח הלב הטוב.



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. מהו הראשון בין שבעת העיקרים? (מסלול טיבטי – תן את שמו בטיבטית)

הנחיות על יסודות הדהרמה, התרגולים המקדמים;

སྒྲོན་འགྲོ་ཏེན་གྱི་ཚེས་བསྟན་པ།

ngundro ten gyi chu tenpa

2. מנה את חמשת האימונים המוקדמים כפי שמורים לנו חכמי מסורת הגלוקפה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית)

חמשת האימונים המוקדמים בעיקר הראשון הם:

א. תרגול עם המורה הרוחני

འཕེས་གཉིན་བསྟན་ཚུལ།

Shenyen tentsul

ב. משאים והזדמנויות

དལ་འབྱོར་

Del`n`jor

ג. מוות וארעיות

འཚི་བ་མི་རྟག་པ།

Chiwa mi takpa

ד. קארמה ותוצאותיה

ལས་འབྲས།

Le`n`dre

ה. הפגמים של הסמסרה

འཁོར་བའི་ཉི་དམིགས།

Korway nyemik

לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

3. תאר את חלקיו השונים של התרגול עם המורה הרוחני.

התרגול עם המורה הרוחני כולל שני שלבים:

א. כיצד למצוא מורה רוחני ראוי:

1. שעשה כבדת דרך רוחנית.
2. המסוגל לתת לנו הנחיה והוא בעל מיומנויות ללמד.
3. הנחייתו אינה שגויה ומבוססת במסורת אותנטית בלתי קטועה שמביאה לשחרור מלא.
4. שמסורתו הרוחנית באה מישויות מוארות.
5. שרוצה להנחותנו.
6. שאנו נותנים בו אמן על סמך סגולותיו כמורה, ובראש וראשונה במידת מוסריותו.

ב. כיצד להתייחס למורה הרוחני ולהסתמך עליו:

1. במחשבה.
2. ובמעשה.

4. קן רינפוצ'ה נהג לומר:

"אם תלמיד מיומן מוצא מורה מיומן, ומקבל הנחייה טובה, החסד מזה הוא לא יאומן, הוא לא ישוער, הוא עצום."

הסבר למה הוא התכוון.

קן רינפוצ'ה ביקש להדגיש בדבריו שמערכת היחסים המשמעותית ביותר בחיי תלמיד רוחני היא זו שהוא יוצר עם מורה מיומן שאותו הוא בוחר כמורה הלב שלו.

מצד התלמיד הקארמה למצוא מורה לב נדירה ומדהימה, כי דרושים להבשלתה רישומים של הררי חסד בתודעת התלמיד. מערכת יחסים זו של התמסרות למורה, שרות שלו ואמון בו כמי שכבר מימש את הדרך, היא היחידה שנותנת סיכוי לתלמיד לייצר את החסד העצום הדרוש כדי לחולל טרנספורמציה בתודעתו, להשתחרר מכל סבל בסמסרה, ולהגיע להארה מלאה בשרות כל הברואים. משמעות ההזדמנות הזו היא חסד עצום ומזל גדול לאין שיעור כי היא זו שתביאו להארה וכך יוכל להושיע את כל הברואים בעולמו.

5. מנה את היתרונות השונים של תרגול טוב עם המורה.

היתרונות של תרגול טוב עם המורה הם:

- א. תרגול טוב עם המורה צובר לתלמיד חסד לא יאומן וקארמה מדהימה, כיוון שהוא מזמן לו את האפשרות להגיע להארה מלאה ולהביא להארה גם את כל היצורים שהוא משליך בעולמו.
- ב. אם יש לתלמיד זרעי לאמה טובים והוא מצליח לקיים מערכת יחסים זו היטב – כל הבודהות שמחים ומאושרים בו ורואים בו את בנם שרק נולד, המצטרף כעת למשפחת הבודהות.
- ג. באופן די מהיר הרגשות העוכרים והנגעים הרוחניים בתודעת התלמיד, הולכים ופוחתים במידה משמעותית הן בעוצמתם והן בתדירותם.
- ד. החסד שנצבר כתוצאה מהתייחסות נאותה למורה, מפחית מאוד את ההשפעות הסביבתיות הרעות על התלמיד.
- ה. הידע הרוחני של תלמיד שמתמסר למורה הלב שלו מתקדם מאוד מהר. תלמיד כזה מתקדם הכי מהר בדרך.
- ו. במידה והתלמיד לא יספיק לממש את הארתו במהלך חיים זה, הרי שבגלגוליו הבאים הוא ימצא בנקל מורים טובים, וימשיך להתקדם בדרך מבלי חשש לנפילה לצורות הקיום הנחותות.

לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

6. מנה עשרה מבין שמונה-עשר הסוגים של שפע ופנאי שנפלו בחלקנו.

8 הזדמנויות:

- א. לא מחזיקים בדעות מוטעות .
- ב. לא נולדנו כבעל חיים.
- ג. לא נולדנו כרוח רעבה.
- ד. לא נולדנו בגיהנום.
- ה. לא נולדנו בארץ שאין בה דהרמה.
- ו. לא נולדנו בארץ שבה אנשים לא שומרים חוק, או שאין בה חוק.
- ז. לא נולדנו עם פיגור שכלי או מום פיזי שלא מאפשרים לנו לתרגל.
- ח. לא נולדנו בעולם של אלים.

10 משאבים:

חמישה פנימיים:

- א. נולדנו כבני אדם.
- ב. נולדנו בארץ חוק.
- ג. נולדנו בריאים ושפויים.
- ד. לא ביצענו פשעים איומים.
- ה. יש לנו אמונה בדהרמה.

חמישה חיצוניים:

- א. חיים בעולם שבו הבודהה חי.
- ב. חיים בעולם שבו הבודהה לימד.
- ג. חיים בעולם שבו הדהרמה טרם אבדה.
- ד. חיים בעולם שבו יש מי שמתרגל דהרמה.
- ה. חיים בעולם שבו יש תמיכה למתרגלים (מרכזי דהרמה, מורים לדהרמה, אנשים שתומכים בריטריטים).

7. תאר את משל הצב, הבא להמחיש לנו את נדירות החיים האלה שבהם זכינו.

בכתבים הבודהיסטיים משווים את נדירות הסיכוי של לידה בצורת הקיום האנושית הנדירה, שרק בה ניתן להגיע להארה מלאה, לסיכוי ההסתברותי הזעום של צב אגדי שחי מתחת לפני האוקיינוס, ומוציא את ראשו מהמים כדי לנשום אחת למאה שנים, ובדיוק באותו רגע יצליח להשחיל את ראשו דרך חישוק שצף על המים. ההסתברות לתזמון מושלם כזה היא כמעט בלתי אפשרית, בדיוק כמו צירוף המשאבים וההזדמנויות הנדיר שזכינו להם כעת בצורת הקיום שלנו כבני אדם.

משל זה בא להדגיש בפני כל השאננים שלא אצה להם הדרך, לנצל את קיומם בגוף אנוש ולתרגל את הדרך הרוחנית, פן לא תהיה להם הזדמנות נוספת.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

8. רשום את שלושת המרכיבים העיקריים במדיטציה של המודעות למוות.

למדיטציה על המודעות למוות יש שלושה מרכיבים עיקריים:

- א. המוות וודאי. אי אפשר לעצור את שעון החול האוזל של חיינו וגם לא ניתן להוסיף להם שום זמן, או להחזיר זמן שחלף. מרגע לרגע אנו קרובים יותר אל מותנו.
- ב. רגע המוות אינו וודאי. אין לנו שמץ מושג מתי נמות. המוות תמיד בלתי צפוי ואינו תלוי גיל, מצב בריאות או סטטיסטיקות.
- ג. ברגע מותנו לא נוכל לקחת איתנו שום דבר סמסרי מלבד הרישומים הקארמיים שבזרם תודעתנו, הכוללים גם את הישגינו הרוחניים.

9. ציין שלוש החלטות שעלינו לקבל לאחר שמדטנו על מותנו.

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

10. רשום את שלושת סוגי הסבל הפוקדים את כל היצורים בסמסרה.

שלושת סוגי הסבל של כל היצורים בסמסרה הם

- א. סבל של סבל – *Dukngel gyi dukngel* – כל צורות הסבל הגס כגון: מחלה, תאונה, מלחמה, הזדקנות, מחסור, אלימות, אובדן, שכול וכל סבל וכאב פיזי, רגשי או נפשי.
- ב. סבל של שינוי – *Gyurway dukngel* – קשור בארעיות ובהשתנות הבלתי פוסקת של כל דבר ודבר בחיינו בסמסרה. ניאלץ לאבד הכול לפני או בזמן המוות: את גופנו, חיינו, בריאותנו, צלילות דעתנו, המוניטין שצברנו, הרכוש שעמלנו כה קשה להשיגו, היופי, הידע שצברנו, את אהובינו, ביתנו, וכו'. הכול יילקח מאיתנו או שאנו נילקח ממנו. ברמה היותר עדינה מדובר בהשתנות הרגעית והבלתי פוסקת של כל דבר ודבר – איננו יכולים להחזיק בכלום. קשה לנו להבחין בהשתנות רגעית זו ללא אימון מעמיק במדיטציה.
- ג. סבל חדור – *Kyappa duje kyi dukngel* – הרמה העדינה ביותר של סבל שחדורה בכל מערכות חיינו כל הזמן ושלרוב איננו מודעים לנוכחותה. בכל רגע ורגע, אנחנו נשלטים על ידי תודעה שטובלת בבורות, ולכן נתונים כל העת בציפורניו של שר המוות. בהיותנו נשלטים על ידי השתוקקויות ודחיות שמקורן בבורות, אנו מייצרים כל הזמן את הסיבות לסבלנו, ולהצלפה הבלתי פוסקת של כוחות הקארמה. אין לנו ולו שנייה אחת של חופש בתודעתנו, ואיננו מכירים כלל מהו אושר אמיתי; מעולם לא טעמנו את טעמו.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

11. רשום את ששת סוגי הסבל של חיי אנוש.

- א. חוסר הוודאות בחיינו.
- ב. חוסר סיפוק – אנו לעולם לא מסופקים.
- ג. אנו נאלצים שוב ושוב להשיל גופים .
- ד. אנו נאלצים שוב ושוב להיוולד לתוך גוף לא טהור שייאלץ למות.
- ה. שוב ושוב אנו חווים עליות ומורדות בחיינו.
- ו. אין איש שיכול ללוותנו, ובסופו של דבר אנו תמיד לבד.



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3:

1. מהו העיקר השני בין שבעת העיקרים? (מסלול טיבטי – תן את שמו בטיבטית)

עצם התרגול: פיתוח השאיפה להארה, בודהיציטה;

དངོས་གཞི་བྱང་ལུང་གི་སེམས་སྤྱོད་བཞུགས་པ།

ngushi jangchub kyi sem jongwa

2. רשום את ארבעת החלקים בעצתו של הבודהה למלך העסוק שהיה תלמידו.

ארבע העצות של הבודהה למלך:

1. טפח את השאיפה להארה בתודעתך, בכל רגע ורגע ובכל פעולותיך.
2. שמח בחסדן של הישיות המוארות, וגם בחסדיך שלך ושל האחרים בעולמך, בעבר, בהווה ובעתיד.
3. הגש מנחות - ראשית למורה הלב שלך, וכן לישויות מוארות ודמויות קדושות, וגם לכולם.
4. הקדש כל מעשה חסד שלך ושל אחרים לכך שאתה וכל האחרים תשיגו הארה מלאה.

3. במקום אחר הבודהה מתאר את גדולתה של השאיפה להארה, באומר:

אילו ניתן לשוות לו צורה,
לחסד שבא מן השאיפה להארה,
הייתה זו ממלאת את כל התבל,
ועוד הייתה מותירה.

מדוע זהו חסד כל כך גדול?

אדם המשיג את השאיפה עצמה, זורע את הזרעים להארה ולבטח יגיע להארה, ובאופן זה הוא מחסל את סבלו שלו ואת זה של כל הברואים. לכן כל צעד בדרך לפיתוח השאיפה צובר חסד רב. חסד זה הוא עצום אפילו למי שעושה את צעדיו הראשונים בדרך זו.

4. 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.

לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

5. רשום את שני הסוגים של השאיפה להארה, והסבר מהם. (מסלול טיבטי, רשום את השמות גם בטיבטית)

שני הסוגים של השאיפה להארה הם:

1. השאיפה האולטימטיבית להארה

དྲུང་དམ་སེམས་བསྐྱེད།

Dundam Semkye

זו התפיסה הישירה של ריקות. השלב הגבוה ביותר בפיתוח החמלה היא החוכמה.

2. השאיפה לכאורה, או השאיפה הכוזבת

ཀུན་ཇོ་བ་སེམས་བསྐྱེད།

Kundzob Semkye

זוהי בעצם השאיפה שאליה מתכוונים כשאומרים "שאיפה להארה" - השאיפה לסייע לכל הברואים לצאת מסבל. שאיפה זו נקראת "לכאורה", או "כוזבת" משום שהיא חלק מן המציאות הכוזבת, הקונבנציונאלית - במציאות זו אנו חווים את עצמנו ואת הברואים כדברים נפרדים, הקיימים מצד עצמם. באמצעות שאיפה זו אנו צוברים את החסד הדרוש בכדי לחוות ריקות ישירות והיא שתביא אותנו להארה.

6. אריה נגרג'ונה טען שעד שאדם לא רואה ריקות, אין לו סיכוי להשתחרר. הסבר למה התכוון, ומדוע ראייה ישירה של ריקות היא תנאי הכרחי על מנת להגיע להארה.

אריה נגרג'ונה מציין את ראיית הריקות כאותה חוויה מכוננת שמעלה אותנו על האוטוסטראדה להארה. מי שחווה ריקות באופן ישיר, מובטח לו שישתחרר מגלגל הסבל, גם אם זה דורש עוד תרגול.

ראייה ישירה של ריקות היא תנאי הכרחי, משום שרק על ידי חוויה זו ניתן להבין לעומק את העובדה שהכול בעולמנו ריק מכל קיום עצמי וקיים רק כהשלכה מהתודעה שנכפית עלינו על ידי הקארמה. הכול מונע על ידי סיבתיות עמוקה, שלפיה הדברים נוצרים כתוצאה מהבשלה של רישומים שמותירים בתודעתנו המעשים, הדיבור והמחשבות שלנו. הבנה עמוקה של מנגנון זה מאפשרת לאדם שליטה במעשיו והוא יכול אז לכוון אותם כדי להשתחרר מן הסבל.

7. רשום כמה מן ההסברים השגויים של ריקות שאנו פוגשים לא מעט בלימוד הבודהיסטי, והסבר מדוע הם שגויים.

ישנם הרבה הסברים שגויים על תפיסת הריקות בהם:

- ריקות כמשהו פיזי - צבע (הכל שחור, האור הצלול). הסבר זה שגוי מכיוון שריקות אינה דבר פיזי.
- ריקות זה לרוקן את הראש ממחשבות. הסבר זה שגוי מכיוון שהמינד כסובייקט לא יכול להתקיים ללא אובייקט (המחשבות).
- ריקות זה שאין כלום - הכחשה שלי את עצמי או את הסובב אותי. הסבר זה שגוי מכיוון שלמרות שלדברים אין קיום עצמי והם רק השלכה, הם עדיין קיימים ומתפקדים.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

• ריקות זו המודעות שלי לעצמי. הסבר זה שגוי כיוון שאדם עשוי להיות מודע לעצמו בלי להכיר אפילו את המושג ריקות.

אף אחד מהסברים אלו איננו הסבר נכון של ריקות – שהדברים שמופיעים בעולמנו הם ריקים ונעדרים כל קיום עצמי, ושהם מופיעים כפי שמופיעים אך ורק כהשלכות שבאות מאתנו ונכפות עלינו על פי מעשינו, דיבורנו ומחשבותינו בעבר. עם זאת השלכות אלו מתפקדות כממשיות.

8. 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.

9. אנו אומרים ש הדברים הם כמו חלום, אבל הם לא חלום. הסבר.

הדברים הם כמו חלום במובן של אשליה, כיוון שהם לא קיימים כפי שאנו חושבים שהם קיימים. הם ריקים ומופיעים בחיינו אך ורק כהשלכה קארמית של פעולותנו בעבר. בדיוק כמו בחלום, הם לא קיימים מצד עצמם ככאלו.

מאידך, הם לא חלום. האשליה מתפקדת כממשית, ונחוות ככזו על ידינו. הדברים קיימים ומתפקדים. הבחנה זו חשובה במיוחד, כיוון שבדיוק בתפר הזה נמצאת הבעיה שלנו – אנחנו מאמינים שיש לדברים קיום עצמי באופן שהוא בלתי תלוי בנו, קיום שמופיע מחוץ לנו. אם נבין את ריקותם של הדברים, ואת מקורם האמיתי, נוכל להשיג שליטה בחיינו ולהביא את עצמנו לגן עדן. בגלל שהדברים ריקים מכל קיום עצמי ניתן להתמירם ולהשתחרר מסבל. עלינו ללמוד להיות גננים בגינת תודעתנו כדי לייצר לעצמנו גן עדן.

10. הסבר את הקשר שבין שני סוגי הבודהיצי'טה.

השאיפה לכאורה היא פיתוח של החמלה למדרגות הגבוהות שלה, דבר שמאפשר לצבור את הקארמה המדהימה הדרושה כדי לחוות ריקות ישירות – שהיא השאיפה האולטימטיבית להארה, ובאופן זה לצאת מהשגיאה ולחסל כל סבל בעולמנו.



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4:

1. 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 בבסיס המהות של כל דברים.

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 נועדה 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 של גופנו ושל תודעתנו מכל טבע עצמי, 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.

2. למה מתכוון הטקסט כשהוא אומר, "בעיתות 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 לנירוונה. זוהי המשמעות האולטימטיבית של "אשליה" בבודהיזם.

ཇེཏོབ་ཡེ་ཤེས།

jetob yeshe

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

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

שמו של תרגול זה בטיבטית הוא:

གཏོང་ལཱ།

Tonglen

4. הסבר את אופן פעולתו של הטונג לך.

תירגול הטונג לך פועל במספר מישורים:

- א. התרגול הוא בעיקרו זריעה של אהבה, חמלה ונתינה. תרגול סדיר של טונג לך מאוד מפתח את החמלה שלנו, ומשנה את הקארמה שלנו. ומכיוון שהדברים הם ריקים ומושלכים מתוך הקארמה שלנו - תרגול שכזה יחזיר אלינו עולם שהוא חומל ואוהב יותר. האנשים סביבנו אכן ישתנו, כי גם הם השלכה שלנו.
- ב. ככל שאנו מסוגלים לזכור את הריקות של האנשים שעליהם אנחנו מתרגלים, התרגול יעיל יותר, ועובד מהר יותר, וההבנה שלנו של ריקות תלך ותתעמק.
- ג. טונג לך הינו תרגול המשתמש בנשימה. וזו קשורה לפראנה - האנרגיה שזורמת בערוצים הפנימיים שלנו, וקשורה בקשר הדוק למחשבות שלנו. כאשר המחשבות של חמלה והבנת הריקות מתחזקות - זה משפיע לא רק על התודעה שלנו כי אם גם על הגוף שלנו, ומשפר את בריאותנו.
- ד. תרגול יומיומי של טונג לך, והתמקדות באנשים שסובלים, הוא אנטידוט נפלא להוקרה עצמית, ובמקביל אנו הופכים להיות אנשים חומלים הרבה יותר. בהדרגה מפתחים את הבודהיצי'טה - השאיפה להארה, וזו תביא את ההארה.

5. 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 והסיבות לסבל שאחרים חווים ויוצרים בשל שלושת הרעלים עצמם.

ཡུལ་ཡི་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་མིང་པའི་དགེ་ཚུ་གསུམ།

chak dang timuk mepay getsa sum

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

6. הסבר למה הכוונה בפסוק "במשך היום, אמן עצמך באמצעות המילים".

פירוש הביטוי "במשך היום" היא שגם כאשר קמים מכרית המדיטציה, עלינו להמשיך לזכור את המטרה העיקרית שהיא השאיפה להארה למען כל הברואים וכל היום לטפח אותה, בעיקר על ידי המשך תירגול הלקיחה והנתינה. לקחת בדמיונו מכל אדם את שלושת הרעלים ולתת לו את גן העדן של ההארה, זאת בדומה להמלצת הבודהה למלך.

פירוש הביטוי "אמן עצמך באמצעות המילים" הוא להמשיך לדבר ולהזכיר לעצמנו במילים לעשות את התירגול של טונגלן לאורך כל היום ולכל מי שנפגוש בדרכנו.

7. מהו השלישי בין שבעת העיקרים? (מסלול טיבטי – תן את שמו בטיבטית)

לימוד כיצד להשתמש בבעיות כדרך להארה;

ཀྱིན་ངན་བྱུང་ཚུབ་གྱི་ལམ་དུ་བྱིར་བ།

kyen ngen jangchub kyi lam du kyerwa

8. האם המפתח מניע את האוטו? הסבר את ההבדל הקריטי שבין סיבתיות לכאורה וסיבתיות אמיתית.

אנו חיים באמונה שאנו יודעים מה הסיבה לדברים - אם נסובב את המפתח, נניע את האוטו. אך זוהי סיבתיות לכאורה ואינה הסיבה האמיתית שבשלה האוטו מניע. המפתח זה רק "איך" שהאוטו מניע, ולמעשה המפתח לפעמים מניע את האוטו ולפעמים לא.

סיבתיות אמיתית היא חוקיות הקארמה - לפיה כל מעשה שעשיתי בעברי (בדיבור, מחשבה או מעשה) יבשיל באותו הגוון לכדי אירוע במציאות חיי. כך שהסיבה האמיתית לראות אוטו שמניע היא למשל אם עזרנו בעבר לאנשים להגיע למקומות.

9. לימודי המהינה מדגישים את חשיבות הקשר עם הלאמה, ובפרט את החשיבות של הקירבה ללאמה. הסבר את החשיבות של הקירבה הפיזית ללאמה.

על פי המהינה, הקשר עם המורה הוא החשוב ביותר בדרך אל ההארה בשל סיבות רבות:

א. הקירבה הפיזית ללאמה מאפשרת למורה להתחכך בתלמידו ולאמנו כשהוא "לוחץ לו על הכפתורים". בדרך זו הוא מאפשר לתלמיד להחליש את האגו שלו ולהתמסר בכל מאודו להנחיות המורה שלו. תלמיד מתקדם ישמח במצבים הללו ויודה ללאמה שלו על האימון ויראה בכך חסד ענק שהלאמה עושה איתו כדי לשחררו מאחיזה עצמית ומהוקרה עצמית. רק ככה יצליח התלמיד להילחם בנגעיו ובמכשוליו בהצלחה ולהתקדם בדרך הרוחנית באופן המהיר והעוצמתי ביותר.

ב. הלאמה הינו/ה מראה טהורה, ולכן ת/ישקף לתלמידו הקרוב באופן מאוד ברור את נגעיו. זו מומחיות של מורה הלב, והוא/היא עושים זאת לא כדי להכאיב לתלמיד אלא מתוך חמלתם ואהבתם ורצונם להביאו להארה מלאה. דרך השיקוף הזה התלמיד לומד היכן עליו להשקיע את מירב מאמציו כדי לחסל את סבלו ולטהר את תודעתו. הקירבה הפיזית ללאמה מאפשרת לתלמיד לשרתו/ה ולהתחקות אחר סגולותיו/ה הרוחניות, ובסופו של דבר להפוך כמותו/ה בדרך התנהלותו ביומיום, ובאופן זה להעצים את איכויותיו הרוחניות.



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5:

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. הסבר מהי "הברית האסטרטגית" שביני לבין מי שפוגעים בי.

"ברית אסטרטגית" מתייחס לאחד הפסוקים של מאסטר שנטידווה שבו הוא מתאר כיצד האדם שפוגע בנו הוא למעשה בן בריתנו במובן שהוא מספק את התנאים שמאפשרים לנו לתרגל אורך רוח, למשל. אנו זקוקים לזולת כדי לעבוד ולתקן את הנגעים הרוחניים שלנו, ולתרגל מולם שמירה על המוסר. כחלק מן התרגול עם הזולת אנו מחזקים את ההבנה שלנו שהם ריקים, ולמעשה מהווים מראה של תודעתנו. משום כך עלינו לראותם כמי שבאו לעזור לנו לזהות את נגעינו, לחסל אותם ולזרז את התקדמותנו להארה.

3. הסבר את השורה הבאה מטקסט המקור:

ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;

העובדה שהדברים נראים כאילו הם באים מצד עצמם וכאילו שיש להם טבע משל עצמם, היא בדייה הנוצרת על ידי תודעתנו. המופע הכוזב הוא המציאות היחסית שלנו שאנו משליכים. פסוק זה מציע לנו ללמוד לראותם כמי שבאו לעזור לנו להגיע להארה, זאת אומרת, כבודדות. הם כבר כולם בודדות, הם באו בנירמקאיה של הבודהה כדי לעזור לנו להגיע להארה. זוהי מעין פרנויה הפוכה. הם כולם דוחפים אותנו לגן עדן. ותפקידנו לתת להם לעשות זאת. ככל שנוכל לתרגל זאת יותר העולם שלנו באופן אוטומטי יהפוך לגן עדן.

העיקרי מבין ארבעת גופי הבודהה היא הדהרמקאיה, וזו כוללת את הריקות של התודעה והגוף של ישות מוארת.

4. 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. 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.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

5. בטקסט המקור נאמר: "הפוך כל שבא לתרגול, בלי שהיות". הסבר כיצד אתה יכול לעשות זאת בחיי היום-יום שלך: מהן ארבע ההזדמנויות השונות שכל בעיה מזמנת לך.

"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.

הכוונה היא לפעול מתוך החוכמה של קארמה וריקות ובאופן מנוגד להתניות הישנות שלנו שמקורן בבורות ובכך להפוך את עולמנו לגן עדן.

ארבע ההזדמנויות השונות שכל בעיה מזמנת הן:

- א. הזדמנות לאמן את עצמנו לראות את כל מה שקורה לנו כהבשלה קארמית של זרעים שזרענו בעבר ולזהות חלקים בתודעתנו שאנו לא מודעים אליהם. הבעיה שמופיעה מהווה הזדמנות לשאול "למה זה קורה לי?" ועל ידי כך להתחיל להתבונן בעצמי ובהתנהגויות שלי. כך אנו יכולים לתרגל את הבנת הריקות והקארמה ולפעול כדי לטהר את מה שצריך לטהר.
- ב. הזדמנות להתאמן ולראות בפוגעים בנו ואת כולם סביבנו כבודהות או כמלאכים שמסייעים לנו לתרגל ודוחפים אותנו להגיע להארה.
- ג. סבל שמופיע בחיינו נותן לנו הזדמנות להבין את הסבל של האחרים ובאופן זה פותח את ליבנו ומפתח בעוצמה גדלה והולכת את החמלה שלנו.
- ד. הזדמנות לתרגל את אורך הרוח שלנו דווקא כשמופיעים מצוקות וקשיים בדרכנו, ולהעצים את התירגול.

6. מהם "ארבעת המעשים" המוזכרים בפסוק ארבעת המעשים הם הנעלה בשיטות;

"ארבעת המעשים" הם:

א. לצבור חסדים

ཚོས་སྤྲོད་

Tsok sak

ב. לטהר נגעים

ལྷན་སྦྱོར་

Drip jang

- ג. להגיש מנחות כדי לרצות רוחות מזיקות (שהן ביטוי לנגעים שלנו) אשר מתפקדות לנו כמכשולים בדרך.
- ד. להגיש מנחות למגיני הדהרמה (שהם ביטוי להארה שלנו) אשר מתפקדים לנו כשומרים שלנו כמתרגלי דהרמה.



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6:

1. מהו העיקר הרביעי בין שבעת העיקרים? מהם שני חלקיו? (מסלול טיבטי – תן את שמו בטיבטית) תקציר של תרגול לכל החיים;

ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྐྱེད་པ།

tsechik gi nyamlen dril ne tenpa

2. 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:

ལྷོ་བས་ལྷ།

topnga

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

འཕན་པ།

penpa

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

གོ་མས་པ།

gompa

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

དཀར་པོ་ས་བོན།

karpo sabum

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

ד. כוח ההשמד: למד לקפד את ראשו של הרגל של הוקרה עצמית במהירות, כל אימת שהוא עלול להופיע. לעקור אותו מן השורש.

སུན་འབྲིན་བ།

sunjinpa

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

སྣོན་ལམ།

munlam

3. מהי אחת הדרכים הקלות והנעימות ביותר לצבור חסד רב?

הדרך הקלה, הנעימה, הזולה והפשוטה לצבור חסד רב היא לשמוח בחסדים של האחרים: לשמוח במעשי החסד של לאמות ושל ישויות מוארות, אשר עוזרים לכל היצורים האחרים, ולסייע להם בכך. דרך נוספת היא להקדיש את כל מעשי החסד שאנו עושים לכל הברואים. תרגול שכזה צובר רישומים חזקים מאד בתודעתנו, מעצים מאוד את חסדנו ומשמר אותו.

4. הטקסט ממשיך ומלמד כיצד ניתן להשתמש בחמשת הכוחות הללו בזמן המוות. הסבר כיצד להשתמש בכל אחד מכוחות אלו בזמן המוות. (מסלול טיבטי – תן את שם התרגול בטיבטית)

འཕོ་བ།

שם התרגול בטיבטית:

powa

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

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

ג. כוח 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. כוח ההשמד: וידוי, 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. כוח התפילה: תפילה לא שאתה עצמך תגיע לעולם הבוהות, 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 "טפח הוקרה".

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

5. למה אנחנו מתכוונים בביטוי "שחרור אחיזה", ולמה איננו מתכוונים?

אנחנו אחוזים בחיים האלה שלנו, והאחיזה הזאת היא זו שמחזיקה אותנו בסמסרה, ולא נותנת לנו לעוף בזמן המוות. כשמגיע רגע הגסיסה ומותנו מתקרב, ועוד לפני זה, חשוב לתרגל את שחרור האחיזה, בכל האובייקטים שאנחנו אחוזים בהם: גופנו, רכושנו, משפחתנו, הזהויות השונות שלנו - לתת אותם בתודעתנו לשלושת היהלומים, לתת את הרכוש לילדים או לעניים - כל אלו יכביד עלינו וישמרו אותנו בסמסרה.

זה לא בהכרח אומר שעלינו לעזוב את הבית ואת המשפחה, אך עלינו לשחרר מנטאלית את האחיזה ואת הבעלות על דברים אלה, אשר ממילא יילקחו מאיתנו. אם נלמד לשחרר את האחיזה, נוכל לעלות למקום שממנו אנחנו יכולים לעזור ליקירינו הרבה, הרבה יותר טוב. טוב לאמץ את המחשבה שהגוף, הרכוש, המשפחה - כל זה היה "בשכירות" אצלנו, וכעת אנו מחזירים אותם. עוד דבר שחשוב לשחרר זה כל טינה או חשבון לא גמור שיש לנו. לסגור, לשחרר, ולצאת נקיים, קלים כנוצה.

6. תאר כיצד אנו יכולים לעזור לאנשים הנוטים למות ליישם את חמשת הכוחות.

העזרה שאנו יכולים לתת לאנשים הנוטים למות היא:

- א. לשבת לצדם ולסייע להם באהבה ובחמלה, בלי לשפוט אותם. לאפשר להם להתוודות על דברים שמעיקים על מצפונם על מעשים שליליים שעשו, להתחרט עליהם ולטהר אותם.
- ב. לעזור להם להיזכר ולחשוב על מעשיהם הטובים, על החסדים שעשו ובכך לאפשר להם למות בתחושה שחיהם היו בעלי ערך ומלאי משמעות. כשאדם מת עם מחשבות אלה בתודעתו, הדבר מגדיל את הסיכוי להפעיל זרע קארמי שיאפשר לידה מחודשת כאדם.

7. אלו מיילים פלט גשה צ'קוה מפיו עת שכב על ערש הדווי שלו? (מסלול טיבטי – בטיבטית)

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 הגיהנום הנמוך ביותר, על מנת לעזור לכל הברואים! אך זה לא עובד! אני לא מצליח לעבור! כל שאני רואה לפני כעת הוא גן העדן של ההארה!"

ངས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མཇར་མིན་དུ་འགྲོ་བར་སྣོན་པར་བྱས་ཀྱང་།
མི་འགྲོ་བར་འདུག། །དག་ཅིང་གི་སྣང་བ་ཤར་བྱུང་།

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

8. תאר בקצרה את ארבעת כוחות הטיהור לטיהור של קארמה שלילית.

ארבעת כוחות הטיהור של קארמה שלילית הם:

- א. כוח הבסיס - הליכה למקלט: בריקות, בשלושת היהלומים, בחמלה ובבודהיצ'יטה. לקיחת מקלט בכל מה שמייצג את הדרך הרוחנית. ניתן ללכת למקלט למורה הלב שמיימש את שלושת היהלומים בלב. כוח זה נקרא כוח הבסיס כי עליו אנו נשענים כדי לקום מהמעידה שמעדנו.

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

- ב. כוח החרטה: וידוי (שאקפה) וחרטה חכמה - להתבונן מתוך הבנה של קארמה וריקות במה שעשינו ולדעת שהדבר יבשיל ויגרום בעתיד סבל רב לנו ולאחרים. אנו מתחרטים על כך מהר ככל האפשר כדי למנוע מרישומים אלה לצבור כוח בתודעתנו.
- ג. כוח הריסון: מתוך הבנת הנזק שנגרם בפעולתנו השגויה, אנו מחליטים להפסיק לעשות את המעשים הללו למשך זמן קצוב שאנו יכולים לעמוד בו ולרסן את הנטייה לפעול באופן כזה. להמנע ממעשים שליליים כאלה בעתיד ולחסל כל מחשבה שלילית מיד ברגע הופעתה.
- ד. כוח התיקון או הכפרה: האנטידוט למעשה השגוי. עכשיו אנו פועלים מתוך השקפה נכונה באופן שמכפר על המעידה ועל הנזק שגרמנו ובאופן מודע ומכוון אנו פועלים בכיוון הפוך, ועושים מעשה טוב שנוגד את המעשה השלילי שעשינו. סוג המעשה ומשך ביצועו צריכים להיות תואמים לעבירה שבוצעה.



לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

תשובות לשיעורי בית, שיעור 7:

1. מהם שלושת העיקרים האחרונים בין שבעת העיקרים? (מסלול טיבטי – תן את שמם בטיבטית)

העיקר החמישי: הנקודה בה אדם יכול לומר כי הצליח/ה לפתח את הלב הטוב;

ལྷོ་འབྲོང་ས་པའི་ཚད།

lojongpay tse

העיקר השישי: התחייבויות שיש לשמור על מנת לפתח את הלב הטוב;

ལྷོ་ལྷོང་གི་དམ་ཚིག།

lojong gi damtsik

העיקר השביעי: עצות לפיתוח הלב הטוב.

ལྷོ་ལྷོང་གི་བསྐྱབ་བྱ།

lojong gi labja

2. מהם שלושת הכללים במסגרת ההתחייבות "שמור על שלושת הכללים"?

ישנן מספר גירסאות ל"שלושת הכללים":

א. גירסה ראשונה:

- שמירה על הנחיות כלליות של הבודהה.
- שמירה על הנחיות של הלאמות בשושלת.
- שמירה על כללי המוסר.

ב. גירסה שנייה:

- שמירה על הנדרים
- לא להשתטות
- לא ליפול לשיפוט מוטעה

ג. גרסה שלישית:

- לא לפעול בניגוד לנדרים שלקחנו.
- לא לשים את עצמך במצב שמסכן אותנו, פיזית ומנטאלית.
- לא להפלות בין אנשים.

לו ג'ונג 2: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך

3. 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.

4. העיקר השישי כולל את העצה "התחל בטיהור הגדול בנגעיך". מנה את ששת הנגעים הגדולים ביותר שבהם אנו נגועים, ואז התבונן וראה אם אתה יכול לאתר אותם אצלך.

ששת הנגעים הגדולים ביותר בהם אנו נגועים הינם:

1. השתוקקות שמקורה בבורות - אנחנו רוצים דברים מבלי להבין מה מייצר את הדברים בעולמנו.
2. דחייה שמקורה בבורות - אנחנו מעוניינים להיפטר מדברים שאינם נעימים לנו, מבלי להבין מהיכן ואיך הם מופיעים בעולמנו. זה כולל רגשות כמו כעס, איבה ושנאה.
3. גאווה ויהירות - אדם גאה, ש"יודע הכול" אינו לומד, ויקשה עליו להתקדם בדרך הרוחנית. זה כולל התייחסות לא שווה שלנו לכל הברואים.
4. בורות - אי הבנה של העולם וכיצד הדברים מופיעים בעולמנו.
5. השקפה לא נכונה - זו כוללת את הבורות וגם הכחשה של החוקיות של קארמה, הכחשה של גלגולים והמשכיות התודעה, ועוד.
6. ספק - בצורתו העצלנית או הפוסלת, ספק הינו נגע רוחני גדול העלול לגרום לנו להפסיק לתרגל או בכלל לא להתחיל לתרגל, וימנע את התקדמותנו.

5. מנה שלושה סוגים של ספק והסבר איזה מהם מועיל ואילו מזיקים לנו.

ספק אותו ראוי לעודד הוא זה שמתעורר במהלך הלימוד וממריץ אותנו לחקור ולבדוק את הלימוד לשם יצירת שכנוע אישי עמוק בדרך. זהו סוג של ספק שמעניק בסיס לאמונה בדרך ומעמיק אותה, ובכך מהווה גורם מסייע לתרגול.

ספק עצלני, הוא ספק שאנו מתעצלים לבררו. הדברים נשארים לא פתורים ואין התקדמות בדרך.

ספק שפוסל הוא הגרוע בין השלושה. במצב זה אדם נוטה לפסול דברים שאיננו מבין אותם. זוהי כמובן שגיאה לוגית שגורמת נזק רב; במקום לטרוח ולברר את הדברים, אנו פוסלים אותם מראש, מונעים מעצמנו את כל הטוב שהדרך מציעה לנו, ואף צוברים קארמה שלילית בשעה שאנו מבטלים לימוד שיכול להיות לברכה להרבה אנשים.

6. מהו "האוכל המורעל" בעצה "אל תאכל אוכל מורעל"? מדוע הוא מורעל?

"אוכל מורעל" הוא כל דבר שאנו טורחים להשיג עבור עצמנו מתוך הוקרה עצמית. המוטיבציה האנוכית הופכת "אוכל" כזה למורעל כי מעצם צריכתו מתכלה הקארמה הטובה שממנה הוא הושלך, והמוטיבציה השגויה אינה מאפשרת לחדש אותה.

חשוב לציין שאין שום פסול בלדאוג לארוחה מזינה עבור עצמנו, או לכל דבר אחר שאנחנו צריכים, כאשר זה נעשה מתוך כוונה טהורה של שמירה על עצמנו ועל גופנו, על מנת שנוכל להמשיך לתרגל ולהשלים את הדרך להארה ולהביא את כל הברואים לשם. מוטיבציה מעין זו למעשה הופכת את מעשינו לקדושים.

לו ג'ונג 2: שכעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך

7. למה הכוונה בפסוק "אל תיתן לזרם לזרום חלק"?

הזרם כאן הוא זרם הנגעים הרוחניים והמחשבות השליליות בתודעתנו. אנו אמורים שלא לאפשר לאלו להמשיך לזרום בתודעה ללא ניסיון לעצור ולהפסיק אותם. לשם כך חשוב לפתח מודעות לעצם קיומם בתודעתנו ויכולת לבלום ולחסל אותם בעודם באיבם. זה יכול להיות מושג אך ורק באמצעות תרגול סדיר של מדיטציה.

8. נדרי הבודהיסטווה מפרטים ארבעה חלקים בפסוק אל תשיב בפגיעה על פגיעה. ציין מהם.

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.

9. הסבר את משמעות הפסוק "עמלו של השור אל תטיל על חמור", והסבר מדוע עצה זו כל כך חשובה בדרכנו.

פסוק זה מבטא את האחריות האישית שעלינו לקחת על מעשינו ותוצאותיהם. כשם שאין זה ראוי להטיל על חמור את משאו של השור הגדול ממנו בהרבה, כך גם אין זה ראוי שנטיל אנו על אחרים את האחריות על מעשינו. זה חל במיוחד כאשר אנו עובדים בצוות.

נכונות זו לקחת אחריות על מה שלא עובד, הן בהקשר המיידי שלנו והן בהקשר הרחב יותר של עולמנו, מצמיחה אותנו מהר ומטהרת מהר את הקארמה שלנו.

10. למה הכוונה בפסוק "אל תהפוך את המלאך לשטן"?

לפסוק זה שני פרושים:

1. כאשר אדם צועד בדרך רוחנית במטרה להגיע להארה ופוגע באחר במכוון, זה הופך את הקדושה של דרכו לשטן.

2. כאשר אדם צועד בדרך הרוחנית, ומשתמש בה לצרכי הוקרה עצמית - למשל מפגין את הידע שלו במטרה לזכות בכבוד או הערצה, הוא הופך בכך לימוד טהור שיכול להוציא מסבל למה שמגביר את הסבל, על ידי חיזוק הוקרה עצמית ויוהרה.

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

כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה;
מבין שני השופטים – אתה מחזיק בראשי;
רק שמחה תשכון בליבך, 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 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.

12. למה מתכוונים בעצה: "התחל וסיים עם השניים"?

הכוונה כאן היא לאופן שבו אמור המתרגל להתחיל ולסיים את יומו.

- להתחיל את היום ביצירת מוטיבציה שלא לבזבז יום זה ולהקדיש אותו לחיסול ההוקרה העצמית הגורמת את סבלנו ואת סבלם של אחרים.
- לסיים את היום בהקדשת המעשים הטובים שעשינו במשך היום, למען נוכל לפתח את השאיפה להארה ובעזרתה נגיע להארה.

13. מיהם "השניים" בפסוק "עת יופיעו השניים, תרגל אורך רוח"?

"השניים" בפסוק זה הם עושר או מחסור, הטוב או הרע. המטרה היא לתרגל את עצמנו לשמור על אורך רוח בכל מצב, טוב או רע. אנו מאמנים עצמנו להתמודד עם קשיים, ולהמשיך בתרגול מתוך חמלתנו על הברואים. בכוחם של הסבל, הכאב והמחסור המופיעים בעולמנו לחזק את החמלה שלנו, ואנו פועלים להתמיר את הבעיות שמופיעות להזדמנויות לתרגול, לפתח את החמלה.

14. מהם שלושת הקשיים בפסוק "אמן עצמך בשילוש הקשיים"?

"שילוש הקשיים" בפסוק זה מתייחס לשלושה שלבים של כל נגע רוחני:

א. כאשר הנגע רק מתחיל (כמו כעס ממש בתחילת התהוותו)

ב. כאשר הוא בשיאו.

ג. וכאשר נוצרה כבר הנטייה לפתח אותו נגע רוחני.

מטרת האימון שלנו היא ללמוד לתפוס ולבלום את הנגע כשהוא רק מתחיל, בעודו באיבו. כאשר הוא בשיאו חשוב שלא לתת לו ביטוי חיצוני העלול לפגוע באחרים, ואם צריך אפילו לבודד את עצמנו. הכי קשה כמובן זה לחסל את הנטייה לנגע. מטרת התרגול שלנו היא ללמוד לזהות את הנגע באיבו והפעיל את האנטידוט המתאים כבר שם.