



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שם תאריך ציון

שיעורי 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 ותאריכיו. (מסלול טיבטי – ציין את שמו ואת שם היצירה בטיבטית).

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

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).

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

5. מייד לאחר הקידה מופיע בטקסט 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"?

6. ציין את שם האדם שלימד לראשונה את עיקריו של תרגול זה, ואז ציין מספר דמויות מרכזיות שהעבירו אותו הלאה, עד לזמן שבו הוא נלמד באופן פתוח. (מסלול טיבטי בטיבטית).

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

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

9. מהו האוייב 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).

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?

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

11. מהם שבעת העיקרים של תרגול זה?

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, התבונן ביום שעבר, ונסה לאתר את היקפה ועוצמתה השפעתה של ההוקרה העצמית על התנהגותך ומחשבותיך. לאחר מכן חזור לתשובתך לשאלה 9 לעיל, ונסה לדמיין את חייך ללא הוקרה עצמית.

מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 2:

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

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

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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.

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

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

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

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

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

שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

11. רשום ותאר בקצרה את ששת סוגי הסבל של חיי אנוש.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום בשבוע, בצע מדיטציה אנליטית על אחת מן התשובות לשאלות 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11; על פי סדר זה.

מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3:

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

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

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

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?

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

4. מהם שבעת הצעדים המקדימים העוזרים להכין את התודעה למדיטציה.

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

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

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

9. אנו אומרים ש הדברים הם כמו חלום, אבל הם לא חלום. הסבר מדוע זוהי הבחנה חשובה.

10. הסבר את הקשר שבין שני סוגי הבוהיציטה.

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, בצע את שבעת הצעדים המקדימים למדיטציה ואז השתמש בחומר שנלמד בשיעור זה והרהר במעלותיה המדהימות של השאיפה להארה.
מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שיעורי בית, שיעור 4:

שם תאריך ציון

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.

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

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

שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

4. הסבר את אופן פעולתו של הטונג לן.

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

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

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

8. האם המפתח הוא שמניע את האוטו? הסבר את ההבדל המכריע בין סיבתיות לכאורה וסיבתיות אמיתית.

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, בצע את שבעת הצעדים המקדימים למדיטציה ואז עשה מדיטציית טונג לך.

מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שיעורי בית, שיעור 5:

שם תאריך ציון

1. הסבר את הפסוק הבא מתוך המקור:

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

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

3. הסבר את השורה הבאה מטקסט המקור:

ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי 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 בעייה מזמנת לך.

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, התבונן ביום שעבר, אתר בעייה או קושי שהתעוררו במהלך היום, בבית, בעבודה, או בכל תחום שהוא בחיך, ונסה לזהות את ארבע ההזדמנויות המוזכרות בשאלה 5.

מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שיעורי בית, שיעור 6:

שם תאריך ציון

1. מהו העיקר הרביעי בין שבעת העיקרים? מהם שני חלקיו? (מסלול טיבטי – תן את שמו בטיבטית)

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.)

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

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)

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

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

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, עבור במחשבתך על חמשת הכוחות ועל היישום שלהם ביממה הקרובה.

מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שיעורי בית, שיעור 7:

שם תאריך ציון

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

2. מהם שלושת הכללים במסגרת ההתחייבות "שמור על שלושת הכללים"? מהו הכלל החשוב ביותר עבור מתרגל רוחני?

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 7, המשך:

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

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

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

7. למה הכוונה בפסוק "אל תתן לזרם לזרם חלק"?

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 7, המשך:

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

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

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

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.

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, שיעורי בית, שיעור 7, המשך:

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

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

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, עשה לסירוגין אחת מבין שתי המדיטציות הבאות:

א. עבור במחשבתך על רשימת ששת הנגעים הגדולים ביותר הפוקדים אותנו ואשר מוזכרים בשאלה 4, ובדוק איזה מהם היה דומיננטי בחייך ביממה שחלפה.

ב. עבור במחשבתך על ארבעת סוגי הפגיעה המוזכרים בשאלה 8, נסה לזהות לפחות אחד מביניהם שקרה לך ביממה שעברה, ונסה לבדוק כיצד הגבת למצב זה.

מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שם תאריך ציון

בוזן, 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).

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

3. 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).

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, שיעור I, המשך:

4. מהם שבעת העיקרים של תרגול זה?



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

שם תאריך ציון

בוזן, שיעור 2:

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

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

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, שיעור 2, המשך:

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

5. ציין שלוש החלטות שעלינו לקבל לאחר שִמְדַטְנו על מותנו.

6. רשום והסבר בקצרה את שלושת סוגי הסבל הפוקדים את כל היצורים בסמסרה.

7. רשום ותאר בקצרה את ששת סוגי הסבל של חיי אנוש.



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

בוזן, שיעור 3:

שם תאריך ציון

1. הבודהה מתאר את גדולתה של השאיפה להארה, באומרו

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

מדוע זהו חסד כל כך גדול?

2. מהם שבעת הצעדים המקדימים העוזרים להכין את התודעה למדיטציה.

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

שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, שיעור 3, המשך:

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

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



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

בוזן, שיעור 4:

שם תאריך ציון

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

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

שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, שיעור 4, המשך:

3. הסבר את אופן פעולתו של הטונג לן.

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

5. האם המפתח הוא שמניע את האוטו? הסבר את ההבדל המכריע בין סיבתיות לכאורה וסיבתיות אמיתית.



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

בוזן, שיעור 5:

שם תאריך ציון

1. הסבר את הפסוק הבא מתוך המקור:

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

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

3. הסבר את השורה הבאה מטקסט המקור:

ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;

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

שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, 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 בעייה מזמנת לך.



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

בוזן, שיעור 6:

שם תאריך ציון

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.)

2. 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)

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

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, שיעור 6, המשך:

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



לו ג'ונג: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

בוזן, שיעור 7:

שם תאריך ציון

1. 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.

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

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

שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, בוחן, שיעור 7, המשך:

4. למה הכוונה בפסוק "אל תתן לזרם לזרם חלק"?

5. נדרי הבודהיסטויה מפרטים ארבעה חלקים בפסוק "אל תשיב בפגיעה על פגיעה". ציין מהם.