



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1:

1. מי כתב את טקסט המקור של "שחרור מארבע אחיזות"; מהם תאריכיו, ומה שם הקבוצה המהוללת אליה הוא שייך? (מסלול טיבטי ענה בטיבטית וכן ציין את שם הטקסט בטיבטית.)

מחבר טקסט המקור היה *Sa chen Kunga Nyingpo* שחי בין השנים 1092-1158. הוא היה אחד מחמשת הפטריארכים של שושלת הסאקיה. שם הטקסט בטיבטית הוא *Shenpa Shidrel*.

ས་ཚེན་གུན་དགའ་སྡིང་པོ།

sachen kunga nyinpo

ས་སྐུ་བོད་མ་ནམ་ལྷ།

sakya gongma nam nga

ཞིན་པ་བཞི་བྲལ།

shenpa shi drel

2. תאר את נסיבות כתיבתו של הטקסט "שחרור מארבע אחיזות".

אביו של קונגה, קונצ'וק, בעקבות ובהשראת לימוד שקיבל ממורה בשם בודהי, הקים דרומית ללהסה מרכז לימוד וקרא לו "סאקיה" שפירושו "אדמה לבנה", שכן אדמת המקום הייתה לבנבנה. בודהי הגיע למקום לימד את קונגה (בנו של קונצ'וק) ליצור קשר עם דמותו של מנג'ושרי - מלאך החוכמה. קונגה סבל ממכשולים ורוחות רעות שמנעו ממנו את יצירת הקשר עם מנג'ושרי, והמורה בודהי חזר ללמד אותו ונתן לו תרגול להסרת המכשולים. בעקבות התרגול, טוהר תודעתו והקארמה הנפלאה שלו, קונגה הצליח בסופו של דבר לפגוש את מנג'ושרי, ובחזונו קיבל ממנו ישירות את הלימוד על ארבע האחיזות.

3. רשום את הפסוק המפורסם "שחרור מארבע אחיזות" (מסלול טיבטי, גם בטיבטית.)

אדם שאחוז בחיים אלה - אינו מתרגל את הדהרמה.
אדם שאחוז בחיי גלגל - טרם עשה תפנית.
אדם שאחוז בלדאוג לעצמו - לא יכול להיקרא בודהיסטוה.
אדם שאחוז בדברים - השקפת עולמו שגויה.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན།

ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན།

*tsen di la shen na chupa min,
kam sum la shen na ngenjung min,
dak dun la shen na jangsem min,
dzinpa jung na tawa min,*

4. ציין את שמו של מחבר הביאור לטקסט זה של "שחרור מארבע אחיזות", וציין את תאריכיו. מי היה אחיינו? ומי היה אחיינו של אחיינו? (מסלול טיבטי בטיבטית).

מחבר ביאור זה הוא ג'צון דרקפה גיילצן שחי בין 1147-1216. אחיינו היה הסאקיה פנדיטה, קונגה גיילצן (1182-1251), ואחיינו של הסאקיה פנדיטה, היה דרוגון צ'וגיאל פקפה (-1235, 1280).

ཇེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།

jetsun drakpa gyeltsen

ས་སྐྱེ་པ་ཐཱི་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

sakya pandita kunga gyeltsen

འབྲོ་དགོན་ཚེས་རྒྱལ་འཕགས་པ།

drogun chugyal pakpa

5. רשום גם את שמות "חמשת האבות הגדולים" של שושלת הסאקיה, והשנים בהם חיו.

1. הראשון לשושלת הסאקיה הוא קונגה. כשבגר הילד קראו לו:

ས་ཚེན་ཀུན་དགའ་སྣིང་པོ།

sachen kunga nyingpo

הסאקיה הגדול, תמצית כל האושר. חי בין השנים 1092-1158.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

2. השני לשושלת הסאקייה היה בנו של קונגה בשם:

བསོད་ནམས་ཚེ།

Sunam tse

"חיים רבי חסד".

3. השלישי לשושלת הסאקייה היה בן נוסף של קונגה בשם:

ཇེ་བརྩུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།

jetsun drakpa gyeltsen

"המנצח, המזהיר, והמהולל". הוא חי בין 1147-1216, היה הבן השני של קונגה וכתב ביאור לחזונו של אביו.

שלושת אלה - האב ושני הבנים נקראים יחד: "לבנים כשלג". אף אחד מהם לא היה נזיר. לכל אחד מהם היו חזיונות מדהימים ויוצאי דופן.

4. הרביעי לשושלת הסאקייה הוא:

ས་སྐྱ་པའཇེ་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

sakya pandita kunga gyeltsen

חכם הסאקייה קונגה גיילצן. חי בין השנים 1182-1251. הוא כתב ותרגם ספרים רבים, למד בע"פ את הסוטרות של הפרג'נה פאראמיטה והיה מדקלם אותה תוך כדי הליכה ברחוב. כתב את הספר *Sakya Lekshe* - פסוקי החוכמה של הסאקיה. היה אחיין של דרקפה גיילצן.

5. החמישי לשושלת הסאקייה היה:

འབྲོ་དགོན་ཚེས་རྒྱལ་འཕགས་པ།

drogun chugyal pakpa

פירוש שמו: "האריה, מלך הדהרמה, מגינם של ברואים". חי בין השנים 1235-1280.

פקפה היה אחיינו של סאקייה פנדיטה ובעודו ילד נשלח ע"י סאקייה פנדיטה לפגוש את גודן נסיך מונגוליה, שביקש מממנו לימוד. פקפה ואחיו לימדו את הנסיך והוא קיבל על עצמו את הבודהיזם והביא אותו למונגוליה.

בשלב מאוחר יותר פקפה הגיע לחצרו של שליט מונגוליה קובלאי חאן והפך ללאמה של הקיסר המונגולי של סין, שהשפיע על התפשטות הבודהיזם במונגוליה. הוא גם המציא את האלף-בית המונגולי, ובין היתר גם פגש את מרקו פולו.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

6. וכעת תאר כיצד הגיע לימוד זה לידיך.

בעקבות פעילותו של פקפה הבודהיזם התפשט בכל רחבי וקצוות הממלכה המונגולית שהגיעה אז לסין ולאירופה.

קהילה בודהיסטית מונגולית שישבה בקלמיקייה, באזור הים השחור, שרדה שם עוד מזמנו של קובלאי חאן. במלחמת העולם השנייה (1939-1945), הם נרדפו על ידי היטלר וסטאלין וחלקם היגרו לארה"ב, לנוי מקסיקו, שם היו לרועי צאן. קהילה זו עברה לעיירה Howell- בניו-גרסי, שם קיבלו אדמות מקרן שהותיר לב טולסטוי, ועליה בנו לעצמם כמיטב יכולתם מבנים דלים מכל הבא ליד. קהילה זו פנתה לדלאי לאמה ובקשה שישלח להם לאמה. הדלאי לאמה נענה לבקשתם ושלח אליהם את הלאמה הטיבטי - קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין.

קן רינפוצ'ה בא ממנזר סרה מיי – אחד מן המנזרים החשובים במסורת הגלוקפה, זו החלה על ידי תלמידיו של ג'ה צונגקאפה המהולל, אך מוריו של ג'ה צונגקאפה כללו לאמות ממסורת הסאקיייה, שממנה בא לימוד זה.

בין תלמידיו המהוללים של קן רינפוצ'ה נמנים גשה מייקל וכן לאמה דבורה-הלה, המורה היקרה שלנו, שדרכה הגיע אלינו לימוד מופלא זה בתרגום לעברית.

7. מהי האחיזה הראשונה בטקסט שלנו? הסבר את השקפת העולם הרווחת אשר מובילה לאחיזה זו.

אדם שאחוז בחיים אלה - אינו מתרגל את הדהרמה.

האחיזה הראשונה שמופיעה בטקסט היא האחיזה בחיים אלה

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པ།

tse'n'di la shenpa

האחיזה בחיים היא מכשול גדול שמפריד בינינו ובין החופש. היא מתבטאת בהשקפה שאדם יכול איכשהו למצוא את אושרו אם רק יתאמץ מספיק להשיג את הדברים הטובים של חיים אלו: ממון, השכלה, משפחה, מוניטין, הנאות למיניהן.

רובנו לא חושבים יותר מדי משמעותם של החיים האלה; אנחנו טובלים בתוכם, ובבורותנו מאמינים שזה כל מה שיש. אנו חיים בהתאם להשקפה זו, מבלי לתת את הדעת על התוצאות האומללות של מעשינו שאת מרביתן ניאלץ לחוות מעבר לחיים אלה. אנו חיים באשליה של שליטה מבלי להבין שאנו נשלטים לחלוטין על ידי כוחות קארמיים שבבורותנו אנו חסרי אונים כנגדם, ושיאלצו אותנו להיפרד מכל היקר לנו בחיים אלו, כולל גופנו אנו ואף תבונתנו, שמנו ושכלנו, וישליכו אותנו ערומים וחסרי כול לקיום הבא שלנו, שלרוב יהיה אומלל. אין אף דבר טוב בחיים אלו שלא ניאלץ בסופו של דבר לאבד ולסבול בשל כך.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

8. הטקסט שלפנינו פונה לאנשים שכבר נמצאים על דרך רוחנית, ומתאר כיצד גם הם עשויים שלא להצליח בדרכם בשל אחיזות שונות. נאמר שהמדיטציה על המודעות למוות נחוצה עוד קודם לכן, כדי לעזור לנו לעלות בבטחה על הדרך הרוחנית. תאר למה אין הכוונה ב"מדיטציה על המודעות מוות", ומהי מדיטציה טובה על מוות.

במדיטציה על המוות אין הכוונה להרהר על המוות עצמו והיבטיו כגון: הגוף שיירקב, הכאב שהוא מביא וכו'. אין הכוונה לדכא את עצמנו ולהגביר פחד ופאניקה לנוכח מותנו הקרב.

מדיטציה טובה על המודעות למוות משתמשת במוות כמורה לחיים. היא תכלול את פיתוח המודעות לארעיותם של החיים ולוודאותו של המוות. תרגול מדיטציה זו בהתמדה ולאורך זמן מביא לשמחה ולתחושת משמעות בחיינו. ההבנה שיהיה עלינו לאבד כל דבר ארצי תשנה לחלוטין את כל סדרי העדיפויות בחיינו. כל רגע הופך לרגע של משמעות, אנו עושים בדיוק את הדברים הנכונים, והלב נפתח לאהוב ולהוקיר את הבריות. וכאשר המוות סוף סוף יבוא – נלך שמחים ושלווים, ללא שום נקיפות מצפון וחרטות, מתוך ידיעה שמיצינו חיים אלו ועשינו בהם את המיטב שיכולנו לעשות.

9. מנה את שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות, והמסקנות שמתבקשות מהם.

- א. המוות הוא ודאי.
- ב. מועד המוות אינו ודאי.
- ג. מה שנשאר אתנו או יעזור לנו זה רק העבודה הרוחנית שנעשה והתובנות המעמיקות שהשגנו בחיים אלה לחיים הבאים.

מסקנות מן המדיטציה על מוות

- אם נכון שהמוות הוא וודאי, עלינו להתחיל לתרגל דרך רוחנית כדי שנשיג הישגים רוחניים.
- אם נכון שמועד המוות לא ידוע, יש להתחיל לתרגל ממש עכשיו, ברגע זה!
- ואם נכון שהדבר היחיד שאני יכולה לקחת איתי זה הישגים רוחניים, עליי לתרגל לתרגל שיביא להישגים החזקים ביותר, מהר ככל האפשר.



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. במסורות הבודהיסטיות השונות יש הרבה אי הבנה סביב הרעיון של "אחיזה", וההפרדה בין הבנה נכונה ושגויה משפיעה על עצם הדרך הרוחנית בה נצעד. יש הטוענים שחיסול אחיזה פירושו לפתח גישה "שוות נפש" ומעין אדישות למה שקורה לנו. הסבר מדוע רעיון זה שגוי ואיננו מועיל.

כאשר מדובר על "שחרור אחיזה בחיים" אין הכוונה שאסור לנו ליהנות מן הדברים הטובים בחיינו, ושעלינו לקפוא ולחיות מתוך אדישות למה שמופיע בחיינו. גישה כזו אינה עולה בקנה אחד עם המטרה האולטימטיבית של הבודהיזם, שהיא להביאנו לאושר המושלם והבר קיימא של הבודהה. אנחנו יכולים בהחלט ליהנות מכל הדברים הטובים שמופיעים בחיינו מבלי שנהיה אחוזים בהם.

רבים בעבר (כגון דור ההיפים) פירשו "שחרור אחיזה בחיים אלו" כ"לא להחזיק שום דבר ולא להתקשר לכלום". אלא שהשקפה זו לא הביאה להם אושר, משום שלא הייתה מלווה בהבנה של מהו שאכן יביא את אושרם.

המדובר הוא בשחרור האחיזה באמונה שהדברים הארציים שבחיינו – כסף, רכוש, משפחה, קריירה וכו' יכולים להוות מקור של אושר עבורנו מצד עצמו. את כל אלו הרי ניאלץ לאבד. שחרור האחיזה ירסן באופן טבעי את הנהייה שלנו אחר דברים אלו, אך אין צורך בהכרח לוותר עליהם, ואפשר בהחלט ליהנות מהם – יש להבין את טבעם האמיתי, ובמקביל ללמוד מהו שאכן מייצר אושר בר קיימא. זה דורש פיתוח של חוכמה ותרגול של דרך רוחנית, ואת זה לא ניתן לעשות כל עוד אנו אחוזים בדברים של החיים האלו.

באופן פרדוקסלי, האדם ששחרר את האחיזה בדברים הארציים – הנאתו מהם גדולה, מכיוון שאינו אחוז בהם, ומכיוון שהוא מבין את טבעם.

2. מהי המטרה האולטימטיבית של השחרור מארבע אחיזות? נסה לנסח מספר מחשבות אודות מה שיידרש ממך על מנת להגשימה.

המטרה האולטימטיבית של השחרור מארבע האחיזות היא להביא אותנו להארה – מצב של אושר נשגב, בר קיימא ומושלם, ידע-כול, אהבה וחמלה מושלמות, ויכולת של ממש לעזור לברואים.

השחרור מארבע האחיזות למעשה מתאר תהליך שבו אנו מתמירים לא רק את עצמנו כי אם גם את המציאות שמקיפה אותנו, וזאת באמצעות תרגול רוחני מעמיק.

כמה מן השלבים הראשונים של הדרך, שאותם יש לשלב בחיינו, כוללים

- תרגול סדיר של המדיטציה על המודעות למוות,
- התבוננות כנה באופן שבו אנו מבלים את זמן חיינו היקר, ולאן הם מובילים. זה כולל בחינה כנה של סדרי העדיפויות שלנו, והאם הם משרתים מטרה זו שהם עיסוקי סרק המבזבזים את הזמן היקר של חיינו
- למידה והרהור שמטרתם להבהיר לעצמנו מה טיבה של מטרה זו, ומהי הדרך לשם

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

- למידה והרהור שמטרתם להבהיר את השקפת העולם שמבינה את הסיבתיות העמוקה שמניעה את המציאות שלנו, ושאותה עלינו לפתח על מנת להיות מכוונים אל המטרה
- למידה על כללי התרגול שיובילו אותנו בדרך ומעקב סדיר ביומן אחר התירגול.
- תרגול יומי של מדיטציה.

3. הלאמה הקדוש דרקפה גיילצן מתאר "אחיזה בחיים אלו" כאחיזה של האדם בתרגולו את חיי המוסר, בלמידה שלו, בהתבוננות שלו ובמדיטציה שלו. מהם ארבעה מרכיבים אלו? (מסלול טיבטי – נקוב בשם בטיבטית)

המרכיבים הם:

א. דרך החוק שפירושו: מוסריות או מוסר.

ཚུལ་ཁྲིམས།

Tsul Trim

ב. לימוד והקשבה.

ཇོ་པ།

To pa

ג. הרהור.

བསམ་པ།

Sampa

ד. מדיטציה.

གློ་མ་པ།

Gompa

4. הלאמה דרקפה גיילצן אומר בביאורו: "שיטה שאין בה שמירת המוסר לא תתכן בכלל." הסבר את החשיבות הגדולה של תרגול המוסר בדרך הרוחנית.

שיטה שאין בה דגש על שמירת מוסר לא יכולה להיות שיטה רוחנית טובה, כי אין בכוחה לטהר את התודעה שלנו. איננו יכולים ליצור לעצמנו עולם טוב אם התודעה שלנו לא טהורה. בנוסף, שמירת המוסר היא תרגול חיוני להצלחה בפיתוח יכולת מדיטטיבית; מצפון נקי ותודעה טהורה הם תנאי חיוני לפיתוח שלוה מדיטטיבית, ולא נוכל להתקדם בדרכנו בלי זה.



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3:

1. תאר בקצרה כמה אספקטים עיקריים של המוסריות של "אי פגיעה בזולת".

רמת המוסר הראשונה והבסיסית ביותר היא זו של אי פגיעה בזולת, במעשה בדיבור ובמחשבה. דרך נפלאה לסכם רמה זו ניתן למצוא ב"עשרת כללי החופש". אלו כוללים

- שלושה כללים הקשורים בגוף – הימנעות מכל הריגה ופגיעה בחיים, הימנעות מכל מעשה ל גניבה ונטילת דבר שלא ניתן לנו, ושמירה על התנהגות מינית הולמת שאינה פוגעת בזולת
- ארבעה כללים הקשורים בדיבור - הימנעות מכל דבר שקר, מדיבור מפלג, מדיבור גס או בוטה, ומדיבורי סרק
- שלושה כללים הקשורים במחשבה – הימנעות ממחשבות החומדות את שיש לזולת, מחשבות של רצון רע ושמחה לאיד, ומחשבות שאינן מבינות את טבע האמיתי של מציאותנו והסיבתיות העמוקה שמניעה אותה.

יש לשים דגש מיוחד על הכללים הקשורים במחשבות, שכן המחשבות הן אלו שמניעות אותנו לפעול בעולם. בנוסף, רוב הזמן אנו מבלים במחשבות, וכל אחת מהן מותירה רישום בתודעה, רישומים שאחר כך יוצרים את עולמנו, ואת החוויה שלנו בכל רגע ורגע. מחשבה שמאחלת רע, או שמחה לאידו של מישהו, תחזיר אלינו מציאות לא נעימה, סביבה שלא אוהבת אותנו, וחוויה של סבל.

2. אחת הסיבות הנפוצות המניעות אנשים לשמור על המוסר בחייהם הרגילים, היא "לפי מה שמרגיש לי נכון". הסבר למה הכוונה, תן דוגמה או שתיים, והסבר מדוע גישה זו לא עובדת ואף מסוכנת.

הרגשה - Tsorwa: אנחנו שומרים על מוסר על פי מה שמרגיש לנו נכון. מצב זה הוא שברירי והפכפך כיוון שיהיו מצבים גבוליים שבהם ההרגשה תבגוד בנו, למשל כאשר ההשתוקקות להשיג משהו גדולה (כמו – השגת אוכל במצב של רעב ממושך) או כשהמצוקה שלנו גדולה במיוחד (כגון – כשאנחנו או יקירינו מאויימים על ידי אויב). מצבים קיצוניים אלו נוצרו מכיוון שלא שמרנו את חוקי המוסר בעבר, וכאשר אנחנו שוברים את כללי המוסר במצבים מעין אלו, אנחנו רושמים רישום בתודעתנו שמובטח להחזיר אלינו בעתיד מצב קיצוני דומה, ואנו נמשיך לסבול. כך שקריריון זה לא עובד בטווח היותר רחוק, והוא אף מסוכן. ההרגשה שלנו מבוססת בבורות, ואי אפשר לסמוך עליה כמניע לשמירת מוסר.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

3. קריטריון נפוץ נוסף לשמירת המוסר הוא "לפי האינסטינקט". הסבר למה הכוונה, תן דוגמה או שתיים, והסבר מדוע גם גישה זו לא עובדת ואף מסוכנת.

אינסטינקט - הוא תוצאה של זרעים קארמיים - *Bakchak* - שנורעו בתודעתנו כתוצאה ממעשינו בעבר, ויצרו נטייה. מעשים שחזרנו עליהם פעמים רבות הופכים לאינסטינקט. מקורם של מרבית האינסטינקטים שלנו הוא בגלגולים קודמים. בדיוק כמו קודם, איננו יכולים להסתמך על האינסטינקטים כקריטריונים לשמירת המוסר: הם מאד שבריריים ועלולים שלא לעמוד במבחן במצבים קיצוניים. גם אם מישוהו ניחן באינסטינקט לשמור על חיים, אינסטינקט זה עלול להיכשל במצב של רעב קיצוני. גם כאן, הנגעים של השתוקקות ודחייה עלולים עם הזמן להביא לכרסום באינסטינקט. דוגמה לכך היא אותו איש עסקים שהוא באופן אינסטינקטיבי ישר, אך מתפתה ל"רווח קל" ובמשך הזמן יחול כרסום ביושרו, דבר שבסופו של דבר יגרום לנו הרבה סבל.

4. קריטריון נוסף לשמירת המוסר הוא "על פי מה שקלטנו מן ההורים או המורים בבית הספר". הסבר למה הכוונה, תן דוגמה או שתיים, והסבר מדוע גם גישה זו לא עובדת ואף מסוכנת.

גורם נוסף בשמירת מוסר זה מה שלמדנו מההורים שלנו או במסגרת החינוך שקיבלנו. דרקה גיילצן מזכיר זאת כ-"אבא ואימא" - *Pa Ma* - ידע זה אינו יכול להיות מניע לשמירת מוסר. הרבה מהחינוך שקיבלנו מהורינו קיבלו הם מקודמיהם, ללא בחינה מוסרית מדוקדקת. דוגמה טיפוסית היא כאשר אימא מייעצת לבנה הקטן להחזיר מכה על מכה, ובכך גוזרת את דינו לחיים שלמים של אלימות. אנו נחשפנו לכללים אלו בגיל צעיר, בטרם היו לנו הכלים לבחון את הדברים, ובשעה שאמוננו במבוגרים שסביבנו היה לא מעורער. אילו פגשנו כיום את הגננת שהייתה לנו אז, ספק אם היינו מקבלים את שיפוטה ללא עוררין. כך שגם קריטריונים אלו לא יכולים להוות אמת מידה טובה לשמירת מוסר, ועיקרון זה חל על כל סוג של ידע או חינוך שקיבלנו במהלך חיינו.

5. קריטריון נפוץ אחר לשמירת המוסר הוא "לפי חוקי המדינה, המסורת או התרבות שלנו". גם כאן הסבר למה הכוונה, תן דוגמה או שתיים, והסבר מדוע גם גישה זו לא עובדת ואף מסוכנת.

גורם חשוב בשמירת המוסר הוא חוקי המדינה או מוסכמות התרבות של המקום בו אנו חיים - *Luk so*. אלא שלא כל מה שהוא חוקי הוא מוסרי, ולא כל מה שמוסרי הוא חוקי. חוקי המדינה נקבעו מתוך אינטרסים מסוימים של שמירת סדר חברתי, והם משתנים על ידי השלטונות במשך הזמן. ישנן דוגמאות רבות של חוקים לא מוסריים, כגון במשטרים טוטאליטריים, שבהם מצופה מאנשים לרגל ולהלשין על שכניהם, או כמו במקרה של הימורים חוקיים היוזמים על ידי המדינה, למרות שבמקרים רבים אנשים מאבדים באופן זה את כל כספם. דוגמה נוספת היא החוקיות של הריגה בנסיבות מסוימות. יש גם דוגמאות רבות של כללים תרבותיים שגויים, כגון תרבויות שלמות שבהן מקובלת אפלייה כנגד מיעוטים או נשים. חשוב לציין שהשמירה על חוקי המדינה היא מרכיב חשוב בשמירת המוסר שלנו, אך עלינו לזכור תמיד שהן חוקי המדינה והן הכללים התרבותיים השונים אינם יכולים להוות קריטריונים אולטימטיביים לשמירת מוסר.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

6. הסבר את כוונתו של דרקפה גיילצן כאשר הוא מדבר על אחיזה של אדם בתרגול של חיי המוסר, תאר מהי שמירת מוסר שאין בה אחיזה, ואת התמורה שמוסריות מעין זו יכולה להביא לחיינו.

"אחיזה בתרגול המוסר" פירושה תרגול של חיי המוסר מתוך אחיזה בדברים שנמנו בשאלות הקודמות: במה שמרגיש לנו טוב; באינסטינקטים שלנו; במה שאמרו ההורים, או המורים, או אנשי הדת, בשלבים המוקדמים של חיינו, מבלי לבחון זאת; אחיזה במה שהתרבות חינכה אותנו לחשוב; במה שאומרים החברים; במה שחוקי או לא.

עלינו לבחון היטב ובאופן בלתי מתפשר את הסיבות שלנו לשמירת המוסר ומהו המוסר שאנחנו שומרים.

שמירת מוסר שאין בה אחיזה איננה נקבעת על ידי אף אחד מגורמים אלו, כי אם אך ורק על ידי החוקיות האוניברסאלית שלעולם אינה שוגה, של קארמה וריקות.

שמירת מוסר כזו מצריכה חשיבה עצמאית, הבנה נכונה והגיונית של ההשקפה הנכונה והחלטה מודעת ועקבית ליישמה. במוסריות כזאת כל החלטה ומעשה נקבעים אך ורק לפי מה שנכון מבחינה מוסרית לפי חוקי הקארמה, שהם אבסולוטיים ותמיד עובדים. זה הדבר היחיד שיבטיח שנהיה מסוגלים לשמור על המוסר במצבים קשים או גבוליים.

אם נפעל כך חיינו ישתנו. נרגיש יותר שלמים, ונתחיל לחוש בחופש פנימי שנוצר בנו. לא ניאלץ יותר להתמודד במצבי מבחן, שכן אנו עושים בכל מצב את הדבר הנכון! הגוף והערוצים האנרגטיים ישתנו, ובמקביל לכך ישתנה גם עולמנו.



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4:

1. תאר בקצרה שלוש רמות עיקריות בתרגול המוסר בדרך הרוחנית. (מסלול טיבטי – תן את שמותיהן בטיבטית)

א. הרמה הראשונה: המוסריות של אי-פגיעה באחרים.

ཉེས་སྲོད་སྲོམ་པའི་ཚུལ་བྲིམ་མ།

Nyechu Dompay Tsultrim

אם אעשה משהו שפוגע באחרים עכשיו, זה יחזור ויפגע בי בעתיד, ולכן היכולת שלי לעזור לאחרים תיפגע. מתרגל רוחני במסלול הבודהיסיטווה לא יכול להרשות לעצמו אפשרות כזאת ולכן יעשה כל מאמץ להימנע מפגיעה בזולת.

ב. הרמה השנייה היא המוסריות של איסוף החסד.

དགེ་བ་ཚོས་སྤུད།

Gewa Chu Du

איסוף חסד הוא בעצם עזרה לזולת. עזרה לזולת בהווה תגרום לי בעתיד לראות עולם שהוא פחות סובל - עולמי יותר.

ג. הרמה השלישית היא המוסריות של פעולה למען אחרים

སེམ་ཅན་དོན་བྱེད།

Semchen Dunje

לפעול למניעת סבל בעולמי, למען אחרים שסובלים.

2. הסבר את הקשר שבין הרמות השונות של המוסריות שמנית בתשובתך לשאלה הקודמת, לבין המוטיבציה הטהורה לתרגול המוסר שאותה מדגיש לאמה דרקפה גיילצן.

בשיעור הקודם סקרנו מניעים שונים לשמירת המוסר שאינם אולטימטיביים, שיש בהם משום אחיזה בחיים אלו, ושעלולים לסבך אותנו שכן אינם בהכרח נעוצים בהבנה טובה של הסיבתיות העמוקה בעולמנו. לעומתן, הרמות השונות של מוסריות שנמנו בשאלה הקודמת מבוססות בהשקפה נכונה, ושמירה קפדנית שלהן היא זו אכן תוביל אותנו אל מחוץ לגלגל הסבל.

הישויות המוארות, כולן עשו את זה, וכל אחד מאיתנו יכול לעשות את זה. בהדרגה, בהדרגה עולמנו יתחיל לעבור תמורה, ובבוא הזמן נתחיל גם לראות את הצד שמעבר.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

3. מנה שלוש מערכות של נדרים התואמות את רמות המוסר השונות.

- א. הרמה הראשונה היא: **נדרי החופש האישי**. אלה הם כללי מוסר שמטרתם היא למנוע את הסבל האישי שבא מנגעים רוחניים ומקארמה שלילית. השחרור המוחלט מאלו מביא לנירוונה.
- ב. הרמה השנייה היא: **נדרי הבודהיסטווה** - נדרי לוחם הרוח, שמאמנים אותו או אותה להביא את עצמם למדרגה שיוכלו לעזור לכל היצורים הסובלים. נדרים אלו ניתן לקחת ברמה של משאלה או ברמה של עשייה.
- ג. הרמה השלישית היא זו של **הנדרים הטנטריים**. נדרי המוסר הסודי. גם ברמה זו המוטיבציה היא להוציא את כל הברואים מסבל, אלא שכאן חמלתו הגדולה של המתרגל מדרבנת אותו לרמת מחויבות הרבה יותר גבוהה, על מנת להגיע אל המטרה מהר ככל האפשר.

4. כאשר אנו מתרגלים את המוסריות ברצינות, בלתי נמנע הוא שנקלע למצבים של קונפליקט. רשום כמה קריטריונים העשויים להנחות את החלטתנו במצבים אלו.

ראשית יש לזכור שהמוסר של כל אחד מאיתנו הוא אישי, הוא הביטוי של ההסכם שלנו עם הישויות המוארות בעולם.

במקרה של קונפליקט בין נדרים, מה שיוכל להנחות אותנו הוא השיקולים השונים, בהתאם לרמות העולות של הנדרים:

- א. האם המעשה עלול לפגוע במישהו? לזה תהיה השפעה על חיי העתיד שלנו.
- ב. האם המעשה אכן יוביל מישהו למקום שהוא מעבר למוות?
- ג. האם המעשה יביא להאצה של התהליך?

במקרה של קונפליקט, נדרים של הרמה הגבוהה יותר קודמים לאלו של הרמה הנמוכה יותר, מכיוון שהם מועילים ליותר יצורים, יותר מהר.

5. לאחיזה בחיים אלו יש ביטוי נוסף, סמוי יותר – האחיזה בתרגול עצמו. הסבר למה הכוונה, כיצד נוכל לזהות אם יש לנו אחיזה מעין זו, וכיצד נוכל למנעה.

בכל תרגול רוחני ישנה הסכנה שהמתרגל יתרגל לרמת תרגול מסוימת שנוחה לו, ויישאר שאנן ברמה זו. זה מהווה אחיזה בתרגול עצמו, אחיזה שמקורה בעצלות מסוימת, אחיזה בנוחות שהישגנו בתרגול. בכל פעם שמופיעה נוחות, היא אמורה להדליק נורת אזהרה בתודעתנו, שכן פירושו של דבר שאיננו מתאמצים מספיק. מעבר לכך – איננו מתקדמים בפיתוח החמלה. תרגול נינוח לא יביא אותנו למטרתנו בזמן הקצר ביותר שאפשרי, ובכך יותיר את הברואים בסבלם, שכן הם כולם תלויים בנו להוציאם מסבל.



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5:

1. לאחר שהתעכב על שמירת המוסר, לאמה דרקפה גיילצן מונה בפנינו שלושה שלבים של הדרך. מנה את שלושת השלבים הנ"ל (מסלול טיבטי - תן גם את שמותיהם בטיבטית)

1. לימוד והקשבה.

ཐོས་པ།

To Pa

2. הרהור.

བསམ་པ།

Sampa

3. הגייה.

སྒྲུབ་པ།

Gompa

2. הסבר מהי "למידה שיש בה אחיזה בחיים אלו" וכיצד נוכל למנעה?

למידה שיש בה אחיזה בחיים נעשית מתוך מניעים ומטרות ארציים: למען תועלת אישית כלשהי, למען ציונים ופרסים, או מתוך השגיות, על מנת להגדיל את תהילתנו, מתוך תחרותיות ועוד.

תמורה ביחסנו ללמידה תבוא רק אם נבין לעומקה את חוסר התכלית שבהקדשת מאמצים המיועדים לחיים אלו בלבד, אם נבין שאין שום דבר ארצי שנוכל לשמור ושלא ניאלץ לאבד, ושהדברים היחידים שנוכל לקחת עימנו הם תובנות והישגים רוחניים. הבנה כזו תדרבן אותנו לחפש מורה שיכול להורות לנו את הדרך, ושיכול להוביל ולקדם אותנו בדרך הרוחנית - מישהו שמבין איך מחליפים עולמות, ונשקיע עצמנו בלמידה עם אותו מורה. לימוד כזה מיועד להביאנו אל האושר הנשגב של הארה, ואינו ממוקד בשום מטרה ארצית.

3. הסבר מהו ספר רוחני טוב שראוי שנקדיש לו את זמננו, ומהו האופן שבו נלמד ספר כזה.

ספרים רוחניים אותנטיים, כאלו שמקורם בישויות מוארות, אינם דומים לספרים רגילים. אלו הם ספרים מאד מאד נדירים בעולמנו, שמכילים את החוכמה העמוקה של איך לנצח את המוות ואיך לצאת מסבל. ספרים אלו הם מאוד תמציתיים, ודורשים זמן לימוד של שנים רבות על מנת להטמיע את החוכמה הטמונה בהם. התלמיד הרוחני מפתח יחס עמוק עם הספר, לרוב גם משנן אותו, ואז החוכמה של הספר מלווה אותו בחייו. זו מערכת יחסים דומה לזו שיש לנו עם התנ"ך או עם הקוראן. אם התמזל מזלנו לפגוש בספר מדהים שכזה, חשוב שנתעמק בו, במשך הרבה זמן. זה לא ספר שקוראים וזורקים.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

4. בניגוד ללימוד רגיל, בלימוד הדהרמה יש חשיבות ללימוד ממושך ואישי עם מורה מיומן, לימוד הכולל גם חזרות רבות. הסבר מדוע.

למידה רוחנית – **topa**, מצריכה הרבה מאוד שעות לימוד, מאות ואלפים של שעות בכיתה. השקפת העולם הדהרמית שונה מאוד מן ההשקפה הרגילה שלנו, והרבה פעמים מעוררת הרבה תהיות ושיפוטיות, שכן איננו רגילים לחשוב ככה. העובדה שאנחנו עדיין פה, סובלים, בתוך גוף מזדקן ועולם שיש בו מחלות ורעב ומלחמות מעידה עד כמה שונה אופן המחשבה שלנו מן התפיסה הדהרמית.

בניגוד ללימוד רגיל, בלימוד רוחני צריך לשמוע שוב ושוב את הדברים. גם אחרי שהצלחנו להשיג הבנה אינטלקטואלית של הדהרמה, דרושה למידה חוזרת ממושכת עד שאנו מצליחים להפנימם. הפנמה כזאת היא חיונית להצלחתה של המדיטציה שתבוא בעקבותיה, כדי שזו אכן תוכל להוציא אותנו מסבל. ללא ההבנה הדרושה, המדיטציה לא תוכל להביא אותנו אל היעד, ועלולה לבזבז הרבה שנים יקרות מחיינו בתרגול סרק.

5. בלימוד רוחני יש חשיבות רבה ללמידה עם מורה חי, ולשושלת הלימוד. הסבר מדוע, ומנה כמה אספקטים חשובים.

לימוד רוחני טוב חייב לבוא ישירות מפי המורה המאסטר. זוהי ההעברה מפה לאוזן, שנקראת בטיבטית **Lung**. ספרים והקלטות הם אמנם בעלי ערך ויכולים לעזור בדרך, אך עוד אף אחד לא הגיע להארה מספרים. נחוצה שהייה ממושכת בנוכחות המאסטר.

חלק גדול מהלימוד הוא גם סודי ולא נלמד בציבור, אלא רק כשנוצרים תנאים מיוחדים בין תלמיד ומורה.

המורה שאיתו אנו לומדים חייב לבוא משושלת אותנטית וחייה, שאינה מקוטעת, ושהתחילה מישויות מוארות. ברכת השושלת עוברת באופן אישי ממורה לתלמיד, ושאינה אפשרות לקבלה באופן אחר.

6. מערכת היחסים עם המורה הרוחני שונה מזו שבכית ספר רגיל. תאר כמה אספקטים חשובים המאפיינים מערכת יחסים זו.

ישנה ברית בין התלמיד והמורה הרוחני. על מנת להביא לתמורה עמוקה בתודעתנו, תמורה שמשחררת אותנו מהסבל והדברים שכובלים אותנו, דרוש קשר מאד קרוב עם המורה הרוחני. קשר מאד עמוק, יותר עמוק ממשפחה.

יש חשיבות רבה למציאת מורה מיומן. המורה חייב להיות מישהו שמבין היטב את הדרך, מסוגל להסביר אותה היטב, וגם רוצה לעשות זאת. מישהו שמבין איך מחליפים עולמות. מורה כזה הוא נדיר ביותר בעולמנו, והתלמיד צריך לצבור לשם כך חסד רב במעשיו על מנת לפגשו.

התלמיד צריך לבחור את המורה בקפידה, ולא לקפוץ בקלות לתוך הברית, שכן הוא מפקיד את כל חייו הרוחניים בידי המורה, ולא מדובר בחיים אלו בלבד.

השוב שהתלמיד יהיה מסוגל לתת אמון שלם במורה, שכן זה מוליך אותו לארץ לא נודעת. אז זה דורש מצד התלמיד מידה עצומה של אמון לתת למורה להוליך אותו.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

שכשמתמזל מזלו לפגוש מורה מיומן, על התלמיד לעשות כל מאמץ וללכת ללמוד איתו או איתה, תוך הערכה לנדירות המפגש וגודל הברכה הטמונה בו ובלימוד של דרך העשויה לשחרר אותנו ואת כל אהובינו מכל סבל.

התלמיד צריך להתחייב ללימוד. להצלחת הדרך דרוש לימוד רב, וההתחייבות מצד התלמיד צריכה להיות מאד רצינית ועמוקה, עם מחויבות גדולה לדרך.

התלמיד לוקח התחייבות לשרת את המורה ולעזור לו. ככל שהתלמיד יכול להתמסר יותר לשרות המורה, ככה הוא נפתח יותר לידע ולחוכמה, וכך ממחרת התמורה להגיע.

המורה לוקח אחריות על התלמיד. הוא דואג לכל צרכיו מבחינה רוחנית. זו אחריות גדולה מאד. המורה לוקח את החיים של התלמיד בידיו.

7. הסבר מהו השלב של "הרהור" בדרך הרוחנית, מה פירוש לתרגל "הרהור" תוך אחיזה בחיים אלו, וכיצד נמנע מכך.

הרהור – sampa, בא בעקבות הלימוד. זהו תהליך ה"בישול" של הלימוד, או הטמעתו, הדיון הפנימי שאנו עורכים בינינו לבין עצמנו בדברים ששמענו בלימוד. הדברים הם חדשים, הם שונים, הם לא תמיד מובנים, וזה דורש הרבה מחשבה מצידנו. תהליך הרהור בעצם קורה מעצמו בעקבות שמיעת הלימוד, והוא מתרחש כל היום, בשעה שאנו מנסים לבחון וליישב את שקורה בחיינו עם מה ששמענו בשיעור. הוא תהליך פנימי הפועל להעמיק את הבנתנו, לעכל ולקלוט את הדברים ששמענו.

הרהור שנעשה תוך אחיזה בחיים אלו ימדוד את הלימוד על פי קריטריונים הקשורים לחיים האלו: כיצד כל זה יועיל לנו, מה חושבים על זה החברים שלנו או התרבות שלנו או ההורים שלנו, כיצד ניראה אנו בעיניהם, האם הלימוד ירומם את מעמדנו, וכולי.

למניעת סוג זה של הרהור עלינו להבין שבאף אחד מן המקומות שבחיינו הרגילים אין שום קריטריונים שיכולים להנחות אותנו בדרך הזאת, ושאנו צריכים לצפות לאישור מהמקומות האלה. ההליכה בדרך הרגילה תביא למוות ולהמשך הסבל. אמת המידה לבחון ולהעריך את הלימוד שקיבלנו צריכה להיות מונעת על ידי השאיפה לחופש ולהארה, ועל ידי השאיפה להיות לברכה לזולת.

8. הסבר את החשיבות של מדיטציה בדרך הרוחנית, מה פירוש "לתרגל מדיטציה תוך אחיזה בחיים האלו", וכיצד נמנע זאת.

מדיטציה – gompa, היא השלב השלישי, שבא בעקבות הלימוד והרהור. במדיטציה אנו מעמיקים את ההבנה שלנו, מתרגלים לדברים שאותם למדנו ושבהם הרהרנו, ומשתדלים לפתח מודעות חווייתית שלהם, שהיא מעבר להבנה האינטלקטואלית. כאשר משיגים רמה זו של מודעות לחומר – עוברים למדיטציה של קיבוע, ומתרגלים להשיג תודעה יציבה ושלווה, שליטה טובה בתודעה, ומוכנות לתרגול הגבוה יותר. בשלב מסוים, מגיע גם הזמן לצאת לריטריטים. לשבת לבד במדיטציה במקום שקט, שיש בו התנאים המתאימים. זה הזמן להעמיק את התרגול, ולהביא לטרנספורמציה של ממש. עזרה לאחרים בריטריטים שלהם, תעזור ליצור את התנאים לריטריטים שלנו.

מדיטציה מתוך אחיזה בחיים אלו תהיה נגועה במחשבות ארציות ומניעים ארציים, כגון: מה יחשבו עליי, כיצד אוכל להשתמש בכוחה של מדיטציה לתועלתי ולקידום מטרות ארציות. מדיטציה טהורה תהיה מונעת על ידי שאיפה טהורה להארה, לטהר ולהכשיר את עצמי כדי להביא כמה שיותר ברכה בעולם.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

9. תאר מהי דרך רוחנית ראויה לשמה.

הדרך צריכה להיות בדוקה ומנוסה וכזו שמביאה לתוצאות, כזו שאנשים ניסו אותה בעבר והצליחו בה. עדיפה מסורת בת אלפי שנים שהוכיחה את עצמה, מכיוון שחיינו קצרים מידי מכדי לסכנם בדרך לא בדוקה. עלינו להיות עצמאיים בחשיבה שלנו, ולבדוק באופן זה כל דרך שמוצעת לנו.

10. מנה כמה תנאים והתייחסויות שהם חיוניים להצלחה בכל דרך הרוחנית.

כדי שדרכנו הרוחנית תביא לתמורה הנכספת של אושר אולטימטיבי, ושחרור מסבל, אנחנו צריכים להתחייב לדרך, ולעשותה דבר עיקרי בחיינו. דרוש שינוי בסדרי העדיפויות. שלנו.

חשוב לוותר על הציפייה לתמיכה מן הסביבה הרגילה שלנו, החברים, התרבות, המשפחה, ושחרור האחיזה שיש לנו במערכת הערכים הנוכחית שלנו ובדברים החיצוניים. עלינו להיות מוכנים לעשות את הדרך באופן אישי ואינטימי, בינינו לבין מורינו, בינינו לבין הבודהה.

דרוש אומץ רב, חשיבה עצמאית, ובחירה המבוססת בהבנה, כי איננו הולכים יותר עם מה שמקובל. אנחנו הולכים בעקבות הקול שבלבנו, ועלינו להיות מוכנים להיראות מוזרים לסביבתנו. דרוש אומץ רב ונחישות כדי לעמוד בפיתוי של הדברים הארציים והלחץ החברתי, ש"גונבים" את דעתנו ומונעים בעדנו מלעסוק בדברים החשובים באמת: התמרת עולמנו וחיסול הסבל.

11. וכעת מנה כמה התייחסויות הדרושות להצלחה בדרך הדהרמית

עלינו לבחור בחופש. עלינו להבין שבסופו של דבר אנחנו לבד, ושהחלטה להתמיר את תודעתנו ואת עולמנו, ולחסל את סבלנו, היא מאד אישית. היא לא צריכה להיות תלויה בשום דבר שקשור לחיים האלה: לא למוניטין, לא לרווח כספי, לא לתשבחות, ולא 'מה חושבים עלי?'

עלינו לפתח את השאיפה להיטיב עם הזולת. זו מנוגדת לגמרי לתרבות שמאמנת אותנו לחשוב בעיקר על מה טוב לנו, למשפחתנו ולמקורבינו. את זה עשינו תמיד, והנה אנחנו עדיין בעולם שמלא בסבל. על מנת למצוא אושר, עלינו לאמן את עצמנו לעשות בעיקר את מה שטוב לזולת.



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6:

1. האחיזה השנייה שבה דן הטקסט שלנו היא אחיזה בשלושת העולמות שמרכיבים את הסמסרה. הסבר מהם שלושה עולמות אלו.

על פי המסורת הבודהיסטית היצורים בסמסרה חיים ב"שלושת העולמות":

- א. עולם חסרי הצורה - יצורים שתודעתם עדינה מאוד, חסרי גוף.
 - ב. עולם הצורה - יצורים בעלי גוף שצורתם הגיעה לשלמות וחייהם מענגים מאוד.
 - ג. עולם התשוקות - בו בני האדם ואחרים שנשלטים ע"י תשוקותיהם, בעיקר לאוכל ומין.
- כל היצורים בשלושת העולמות נושאים בתודעתם זרעים קארמיים שכופים עליהם קיום מעגלי שבו הם נאלצים לשוב ולהיוולד לתוך עולמות אלו בתהליך שעליו אין להם שליטה.

2. בדיון מדוע אל לו לאדם להיאחז בשלושת העולמות, הלאמה הקדוש דרקפה גיילצן מזכיר את "הסבל של סבל", ומתאר את הסבל בשלושת העולמות הנחותים. ציין את השמות של שלושת העולמות הללו, תאר היכן הם, והסבר כיצד מישהו נולד לתוך עולמות אלה. (מסלול טיבטי ציין שמות בטיבטית, ואז תאר והסבר בעברית).

ངན་སྨོང་གསུམ།
ngensong sum

དུང་རྩོ།
dundro

ཡི་དཀའ།
yidak

དམྱལ་བ།
nyelwa

dundro - מי שהולכים שפופים = בעלי החיים
yidak - רוחות מעונות/רוחות רעבות
nyelwa - יצורי גיהנום

שלושת העולמות הנחותים הם עולם בעלי החיים, עולם הרוחות המעונות, ועולם יצורי הגיהנום. בסופו של דבר, עולמות אלה ממקמים במקום שבו נמצאת התודעה ושבנו נכפה על האדם, לפי הקארמה שלו, לתפוש אותם. אדם הופך לישות בעולמות הנחותים על ידי כך שהוא תופס את העולם כפי שתופסות אותו ישויות אלה; מה פירושו להיות כלב? כאשר אתה נאלץ לתפוס את האובייקטים בעולמך כפי שכלב תופס אותם.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

3. תן ציטוט של הלורד בודהה עצמו התומך בהצגה זו של העולמות הנחותים, ותן גם את שם הסוטרה בה הוא מופיע. (מסלול טיבטי תאר בעברית וציין את שם הסוטרה בטיבטית).

שם הסוטרה: "הסוטרה שנתבקשה על ידי אופלי"

ཉི་བར་འཁོར་གྱི་སྐྱེ་བའི་མདོ།

nyewarkor gyi shupay do

"כאשר לימדתי על האימה
אשר במדורי הגיהנום,
אלפים רבים ביניכם
נבהלו ונאחזו חרדה.
אך זאת אוכל לכם לומר:
אותם שמתים ולאחר מותם
מוצאים את עצמם בקיום אומלל –
אינם קיימים כלל וכלל.

אין שם מי שבא ובכם פוגע,
או משסף אתכם בחרבו;
אין שם מי שמשפד את גופכם;
כל דבר שתחוו במדורי האימה
איננו כי אם השלכה.
אין שם כלי עינויים בכלל!

הסוטרה טוענת ששלושת עולמות הנחותים, וכן גם העולמות העליונים וגני העדן, הם כולם תוצאה של ההשלכות שלנו. אין בנמצא איזו חברת בנייה עולמית שבונה אותם. כמובן שאין משמעות הדבר שהסבל בעולמות אלה הוא לא לגמרי ממשי.

4. אחד המאפיינים העיקריים של סמסרה, שאחראי על חלק ניכר מסבלנו בצורת חיינו הנוכחית הוא חוסר היכולת להיות מסופקים. תאר כיצד זה מתבטא בפועל במצבים ותחומים שונים בחיינו.

אנחנו רודפים אחרי דברים, משיגים אותם, מסופקים מהם זמן מה, ואז מפסיקים להיות מסופקים ומתחילים לרדוף אחרי הדבר הבא. זה יכול להתבטא בכל תחום בחיינו. למשל: עבודה שהיתה נחשקת, הפכה ללא מספקת ומתעורר רצון לעבודה חדשה, קידום או העלאה במשכורת. תהליך זה מאפיין את כל היצורים בגלגל - הם בעלי תודעה שלא יודעת להיות מסופקת, תודעה שמעצם טבעה תגרום לנו, עם הזמן, לחוות כל דבר כפחות, מקולקל או פגום. זו צורת קיום פגומה.

5. הסבר מה גורם לכל דבר טוב בחיינו להשתנות לרע אלא אם נתרגל את הדהרמה עם הבנה.

דברים אינם משתנים באופן שהוא חיצוני לנו, מצדם הם; זוהי תודעתנו או העוברת שינוי בתפיסה, הנכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו, ואנו רואים עצמנו מאבדים את דברים היקרים לנו. כאשר אנו רוכשים הבנה טובה של הדהרמה, אנו לומדים כיצד לחדש את מלאי הזרעים הקארמיים באופן הרצוי לנו, ואז התהליך מתחיל לשנות כיוון.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

6. הסבר מהי תפנית, וכיצד משיגים אותה. (מסלול טיבטי – תן את המונח לתפנית בטיבטית)

תפנית היא מצב שבו אדם מואס בחיי הסמסרה ובקיום הארצי ומפתח רצון עז להשתחרר מהסבל. התפנית מושגת בעקבות לימוד, כאשר אדם משתכנע שאין שום תקווה למצוא אושר בר קיימא בתוך הגלגל, שיש אופן קיום שאין בו סבל מחוץ לו, ושיש דרך להגיע לאופן קיום כזה. שמעניק הבנה על אופן שבו מנגנון הקארמה עובד והדרך להשתלט עליו.

འོ་འཇུང་།

Ngen Jung

7. "ללמוד להתייחס בשוויון נפש לכל הטוב והרע שהחיים מביאים לנו" מהווה סילוף נפוץ של הלימוד של הבודהה.

א. תן סימוכין לכך מסוחרת הלב.

མ་རིག་པ་མིན་ཅིང་། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མིན་པ་ནས་

ཀླུ་མིན་ཅིང་། ཀླུ་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མིན་དོ།

Ma rikpa me ching/ marikpa sepa mepa ne

Gashi me ching/ gashi sepay bardu yang me do//

אין בורות, אין חיסול הבורות, וכך הלאה עד העדר של זיקנה ושל מוות
והעדר החיסול של זיקנה ושל מוות.

ציטוט זה אומר: הלימוד בא ללמד אותנו כיצד לחסל את הבורות, את הזיקנה ואת המוות.

ב. הסבר למה אנו כן מתכוונים כאשר אנו מדברים על "שחרור האחיזה בחיי הסמסרה"?

שחרור האחיזה בחיי הסמסרה הוא למעשה ויתור על האמונה שסמסרה זה כל מה שיש, ופיתוח אמונה ושכנוע עמוק, המבוססים בלימוד והבנה לוגית, שבהחלט אפשר לעבור לקיום אחר שיש בו שלווה, סיפוק ואושר עמוקים שלעולם לא פוסקים. קיום של ישויות מוארות, שבו אנחנו מושלמים.

8. "השינוי המיוחל אינו בהתייחסות כי אם באובייקטים עצמם". הסבר למה הכוונה.

הכוונה היא שהשינוי שחל הוא לא רק בהתייחסות שלנו לעולמנו הנוכחי. השינוי התודעתי יהיה כל כך עמוק ומשמעותי שהאובייקטים עצמם שאותם אנו משליכים בעולם החיצוני - ישתנו.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

9. צטט מתוך היצירה את הבית המדבר על "שירת החופש של השחרור משתי האחיזות."

שחרור האחיזה הוא נירוונה,
ונירוונה – הריהי אושר.
זוהי שירת החופש
של השחרור משתי האחיזות.

10. באילו טיעונים נוכל להשתמש כדי להחליט האם לאנשים ולהתנסויות בחלק המוקדם של חיינו הייתה משמעות רוחנית כלשהי?

ניתן לכנות רעיון זה כרוויזיוניזם רוחני. מצד עצמם, לאירועים והאנשים מהחלק המוקדם של חיינו אין טבע של להיות משמעותיים מבחינה רוחנית או לא. אלא שככל שאנו נעשים טהורים יותר, אנו מתחילים לתפוס אותם באופן שונה, כמאוד מיוחדים מבחינה רוחנית; ולמרות שדבר זה אינו נכון באופן בלתי תלוי, הוא בכל זאת תקף לחלוטין, תקף בדיוק כמו התפיסה שהם רגילים.



לו ג'ונג 3: שחרור מארבע אחיזות

תשובות לשיעורי בית, שיעור 7:

1. חזור וצטט מטקסט המקור את השורות על שתי האחיזות האחרונות. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

།བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་གུང་སེམས་སྲིན།
Dak Dunla Shen Na Jang Sem Min

אדם שאחוז בעצמו, לא יכול לקרוא לעצמו בודהיסטוזה.

།འཇིན་པ་གུང་ན་ལྷ་བ་སྲིན།
Dzinpa Jung Na Tawa Min

אדם שאחוז בדברים, השקפת עולמו שגויה.

2. תן שלושה הסברים מוטעים של ריקות, שני הסברים חלקיים, ולבסוף את ההסבר המלא של אסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה.

א. שלושה הסברים מוטעים לחלוטין

- הכל ריק ושחור.
- הכל לא באמת קיים, אלא איזה אור בדולח, זה רק נדמה כקיים.
- בגלל שהכל ריק, שום דבר לא משנה.

ב. שני הסברים חלקיים

- לדברים אין טבע עצמי בגלל שהם באים מסיבות.
- לדברים אין טבע עצמי בגלל שהם תלויים בחלקיהם.

ג. ריקות על פי אסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה

ריקות על פי אסכולת המסקנה של דרך האמצע היא ההבנה הגבוהה ביותר של ריקות- לשום דבר אין שום טבע עצמי מצד עצמו; מלבד זה שאנו משליכים, והשלכה זו נקבעת על ידי הקארמה שלנו.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך:

3. אחד הגורמים העיקריים שכוכל אותנו בעבותות לסבלנו הוא ההתמקדות בעצמנו. הסבר, ותאר את האנטידוט, באופן שהוא רלוונטי לחייך אתה.

האנטידוט להתמקדות בעצמנו הוא תרגול שנוגד את ההרגל הטבוע בנו לדאוג לעצמנו בלבד. תרגול כזה מתעל אותנו לדרכו של הבודהיסטווה.

תרגולים המהווים אנטידוט לאנוכיות כוללים השוואת והחלפת אני בזולתי, התייחסות לכל ייצור כאילו היה ההורה או הילד שלנו, נתינה ונדיבות, תרגול מדיטציית הטונג לן, השמירה על נדרי הבודהיסטווה, ועוד.

4. הסבר כיצד זה אפשרי שבאותו חדר יהיו יצורים שתפיסתם את החדר ותכולתו שונה מן הקצה אל הקצה, ובכל זאת תפיסת כולם תקפה לחלוטין, ומדוע זה מסביר את האפשרות להגיע להארה.

כל אחד מהיצורים משליך השלכות שונות על האובייקט הנצפה, כפי שנכפה עליו על ידי הקארמה שלו, ומשום כך החוויה של כל אחד מהם תקפה לחלוטין. אם נצליח לצבור קארמה טובה במיוחד, נחווה את עצמנו כישויות מוארות, וחוויה זו תהיה תקפה לחלוטין.

5. תן את ההסבר הבודהיסטי לקביעה ש"כל אחד מהיצורים הוא אימנו", ואת המשתמע ממנו למי שנוכח באמיתותו.

התודעה שלנו מעולם לא התחילה, וכבר התגלגלנו בעולם באינספור גלגולים. זה נכון לגבי כל שאר היצורים, ולכן סביר להניח שכבר היו לנו מערכות יחסים שונות עם כל היצורים, יותר מפעם אחת. הבנה זו מביאה אותנו להכרה מעמיקה של "כולם אמהות שלי", כל יצור שאנו פוגשים הוא אימנו שגמלה עימנו חסד רב, ואנו חייבים להיטיב עימה ולעזור לה. והעזרה האולטימטיבית שאנו יכולים להושיט להם היא להביאם להארה – לאושר המושלם והבלתי פוסק של הבודהה. זאת נוכל לעשות רק אם אנו עצמנו נשיג את המצב הנשגב של הארה. כך שהתוכנה העמוקה ש"כל אחד הוא אימנו" שמה אותנו על המסלול להארה.

6. מנה את השלבים העיקריים בהתפתחות הרוחנית של אדם, תאר אותם בקצרה, ותאר את המעברים ביניהם

א. *Lam ma shuk* - לפני שעלינו על דרך רוחנית: חיים רגילים שיכולים לקבל כל גוון. חיים כאלה, גם אם הם כוללים עשייה של מעשים טובים, או מידה רבה של תיחכום, יסתיימו במוות רגיל ובעקבותיו סבל באחד מן היקומים בסמסרה, סבל שלא ניתן לאמוד את עומקו ומשכו. כמעט כל האנשים נמצאים בקטגוריה הזאת ומסיימים כך את חייהם.

ב. *Tsok lam* - דרך הצבירה: אדם מתחיל לעלות על דרך רוחנית. עקב אסון, טרגדיה, עייפות מהסבל אישי או מראיית סבל סביבו, אדם מפתח שאט נפש מצורת החיים בגלגל, לומד ומתרגל כדי לעבור לצורת קיום אחרת, שאין בה סבל, זקנה ומוות. הוא מתחיל ללמוד, לעשות הרבה טוב בעולם, ולתרגל מדיטציה. רק מיעוט שבמיעוט מכלל האנשים עולים על דרך זו.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך:

- ג. *Jor lam* - דרך ההכנה: עם העמקת התרגול והמדיטציה, בשלב מתקדם של דרך ההכנה אנשים מגיעים לתובנה ישירה של הקיום התלוי: כיצד אנו משליכים את עולמנו.
- ד. *Tong lam* - דרך הראייה: מי שראה ריקות ישירות, השקפתו על העולם השתנתה. במדיטציות שבעקבות הראייה הישירה של ריקות מופיעות תובנות עמוקות מאוד, יכולת לראות את העתיד, יכולת לראות את ההארה שלנו בברור (יודעים כמה זמן זה ייקח), נושר כל ספק באמיתות הלימוד הדהרמי והספק בקיומן של ישויות מוארות. אין פחד ויש חופש מלא. ידיעה ברורה שיהיה טוב. הלב נפתח ויש אהבה גדולה לכל היצורים. אנשים אלו הם נדירים ביותר, והם אלה שעלו בביטחה על הדרך להארה.
- ה. *Gom lam* - דרך התרגול: התודעה משתנה בקצב מהיר, הנגעים הרוחניים מתחסלים בזה אחר זה, ואיתם כל האי הבנות והבורות - תהליך מהיר להארה. בדרך יש אקסטזה שהולכת וגוברת. הם מייצרים גן עדן ורואים איך הם עושים זאת.

7. הסבר את ערכה הרב של הדרך הטנטרית, כמה מן התנאים הדרושים להצלחתה, ואת התנאי החשוב ביותר ביניהם.

הדרך הטנטרית מקצרת ומזרזת מאוד את הדרך להארה. אדם יכול להיכנס לטנטרה גם בשלבים התחלתיים של דרכו הרוחנית, אם כווננו מאוד טהורה. נחוצה משיכה לדרך והתכוונות לעשות אותה בשלמותה, והצלחתה תלויה בעיקר באמון רב בדרך ובמורה, וגם בעצמך.

לאדם שפיתח שאיפה גדולה בליבו להיות לברכה ליצורים, המלאכים מתחילים להופיע בדמות מורים. הדרך חייבת להיעשות בכנות, בהנחיית מורים מיומנים, ויש להיזהר במיוחד היות ולוקח שנים לפתחה, ולא יותר מחמש דקות כדי לאבדה.

אם יש לאדם הקארמה לפגוש את הדרך - עליו לאמץ אותה ולהפכה לדרך חיים, כי זה מה שיוציא מסבל אותו ואת כל היצורים.

8. הסאקיה פנדיטה משתמש בארבע מטאפורות לארבע האחיזות. ציין אותן והסבר אותן בקצרה.

- א. חיים אלה הם כמו בועה; אם אינך נאחז בהם, לא תיפול לעולמות הנחותים; האנטידוט הוא למדוט בכל שעה על מותך; התוצאה של האנטידוט הזה היא שתרגול הדהרמה שלך הופך לדהרמה.
- ב. אחיזה בשלושת העולמות כמוה כאכילת רעל; זה טעים בטווח הקצר אולם פוגע בכך בטווח הארוך; האנטידוט הוא לחשוב על הבעיות בגלגל הסבל האינסופי; התוצאה של אנטידוט זה היא שתרגול הדהרמה שלך הופך לדרך.
- ג. אחיזה במה שאתה משתוקק לו היא כמו להרוג את בנו של אויבך; זה עשוי לשמח אותך בטווח הקצר אך בסופו של דבר ודאי שיפגע בך; האנטידוט הוא שאיפה להארה (בודהיציטה); והתוצאה של האנטידוט היא שאתה מבער מתרגולך את הטעות הגדולה הראשונה של הדרך, שהיא לתרגל אותה רק למען עצמך.

לו ג'ונג 3, שחרור מארבע אחיזות, תשובות לשיעורי בית, שיעור 7, המשך:

ד. אדם שעדיין תופש את הדברים כקיימים מצד עצמם הוא כמי שמאמין כי מיראז' הוא מי גשמים; בטווח הקצר זה נראה כמו מים, אולם אינך יכול לשתות אותם. זה מונע ממך מלהגיע להארה במהירות. האנטידוט הוא להימנע מהטעות הגדולה השנייה של הדרך, שהיא אחיזה בשתי הקיצוניות: שדברים חייבים להיות קיימים כפי שהם נראים, ושאם הם לא קיימים כפי שהם נראים, הרי שאינם יכולים להתקיים בכלל. התוצאה היא שאתה יכול להתמיר את מצב תודעתך השגוי הנוכחי לתודעה של ישות מוארת.

9. **כאשר הלאמה הקדוש דרקפה גיילצ'ן מדבר על "כוחו של חסד זה", לאיזה חסד הוא מתייחס; מה מקור כוחו; וכיצד הוא יכול להביא את כל הברואים להארה?**

הוא מדבר על הרעיון של תפילה שכל הסבל שבשלושת העולמות הנהותים יבשיל עלינו. החסד הוא עצם הלימוד שניתן, לימוד שמונע בחמלה, השואפת להיטיב עם הברואים ולהביאם לאושר. הכוח בא מן המעשה יוצא הדופן של התגברות על הנטייה שלנו להוקרה עצמית ודאגה קודם כל לזולת - להביאם לאושר האולטימטיבי של הבודהה. החסד הזה יביא את כל הברואים להארה על ידי כך שהוא עוזר לנו להגיע להארה מהר בעצמנו, ואז לעזור לאחרים להגיע לאותו מצב.