



לו ג'ונג 4: גלגל הלהבים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. מהם שני החלקים של המילה הטיבטית לו ג'ונג ומה פירושם? לאיזה תרגול הם מתייחסים?

ལོ་ཇོང་།

Lo Jong

Lo - פירושו תודעה.

Jong - מילה שיש לה הרבה מובנים, כמו לתרגל, להתמיר, גם לטהר.

Lo Jong – 'התמרת התודעה' וגם 'אימון התודעה' אבל בעצם 'אימון הלב' כי אצל הטיבטים התודעה היא בלב אז מטרת הלו ג'ונגים היא ללמד אותנו לפתוח את ליבנו. אז לו ג'ונג: אימון לפתיחת הלב, אימון לפיתוח הלב הטוב, אימון להתמרת התודעה.

2. ציין את שם המחבר של ה-לו ג'ונג, או הנחיות לפיתוח הלב הטוב, שנקרא "גלגל הלהבים". מהם תאריכיו בקירוב, ולמי הוא מסר למוד זה? (מסלול טיבטי – ציין את שמות שני האנשים ושם היצירה בטיבטית).

היצירה נכתבה על ידי המאסטר ההודי דהרמה רקשיטה והוגשה ללורד אטישה (982-1052) כלימוד. שם היצירה בטיבטית הוא *צונצ'ה קורלו* ושמות המחבר ותלמידו בטיבטית הם *דהרמה רקשיטה וג'ונג*.

མཚོ་ཆ་འཁོར་ལོ།

tsoncha korlo

དཱ་རྩ་རྒྱུ་ཏེ།

dharma rakshita

ཇོ་བོ་ཇེ།

jowo je

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

3. תן תיאור של "גלגל הלהבים" כפי שמופיע למשל בלימוד של מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהזרה (-1772 1851) על שלב היצירה של הלימוד הסודי של המלאך שנקרא "המאיים" (בהיירבה).

גלגל הלהבים מתואר כאן כגלגל העשוי ברזל, ולו חישורים רבים העשויים מסכינים המחודדות משני צדי הלהב, ללא חישוק בחלק החיצוני של הגלגל. במרכז הגלגל יש חלל המאפשר להכניס את האצבעות, כדי שניתן יהיה להשליך את הגלגל על מישהו. כך שזהו סוג של "כוכב נינג'ה" גדול, או שניתן לחשוב עליו כעל בומרנג עם קצוות של תער.

4. מדוע אנו צריכים לפתוח את ליבנו? הביאו שתי סיבות לפחות.

- א. כי האושר שלנו בא כשהלב פתוח
- ב. כי כדי לראות ריקות ישירות הלב צריך להיות פתוח, כלומר: רק כשהלב פתוח נכנסת החוכמה, כלומר:
- ד. כי אנו זקוקים לפתיחת הלב כדי להצליח בדרכנו הרוחנית
- ה. כדי להפטר מן החומות שבנינו סביב הלב ואשר מפרידים אותנו מזולתנו והורגות אותנו.
- ו. כי כשאנחנו פותחים את הלב היכולת שלנו לעזור לאחרים נפתחת
- ז. כי זה יוצר קארמה מאוד עוצמתית
- ח. כי פתיחת הלב חיונית להעמקת אימון המוסר ובפיתוח ריכוז

5. מהי המטפורה של גלגל הלהבים?

הרעיון של גלגל הלהבים שמסתובב וחותך אותנו, הוא שכל דבר שאנו עושים בעולם חוזר אלינו כמו בומרנג. אנחנו זורקים את הבומרנג ולרוב איננו זוכרים את שעשינו. כאשר הוא חוזר אלינו – וזה יכול להיות כעבור זמן רב – אנחנו המומים ותוהים מאיפה זה בא, ובבורותנו, מחפשים את "האשם" מחוץ לנו.

6. תאר את שני החלקים שבקידת הכבוד שבתחילת הטקסט, ומה תפקידו של כל אחד מהם.

המחבר מתחיל בקידת כבוד לשלושת היהלומים שזה המקלט שלנו כי זה לאן שאנחנו הולכים למקלט כי זה מגן עלינו. זה המקלט האולטימטיבי שלנו. אחר כך יש לו עוד קידה:

"אני קד לאויבו הזועם של השר של המוות"

הוא קד למלאך הזועם הזה כי הוא זה שיעזור לו לחסל את הנגע הנורא הזה שבו הוא נגוע עד העצם

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

7. רשום את שני הפסוקים הראשונים של היצירה, והסבר את האנלוגיה שבין הבודהיסטות והטווסים.

פסוקים 1 ו-2:

הטווסים משוטטים בהנאה
בתוך יערות תרעלה;
גן נאה של צמחי מרפא,
מקסים ככל שיהיה –
בעיני להקת הטווסים
אינו מעורר שום עניין,
שכן הטווסים מתקיימים
על תמצית הרעל בלבד.

הלוחמים אשר מבקרים
ביער הזה של כאב,
גם אם יתקלו בגן נפלא,
מהודר ומלא שמחה –
אל גן שכזה לא תעור בלבם
שום אחיזה או תשוקה,
שכן הלוחמים מתקיימים
על יער הסבל בלבד.

לפי המסורת, הטווסים ניזונים מצמחי רעל ולעומת זה אם תגישו להם צמחי מרפא זה לא מעניין אותם, הם לא נמשכים לזה. הם רק מתקיימים מאכילת צמחי הרעל והם מתמירים בגופם את הרעל והוא שמייצר את הזנב היפה שלהם ואת הצבעים המרהיבים שלהם.

הבודהיסטות הם כמו הטווסים. תגיש להם תענוגות, תגיש להם סרטים, ארוחות, טלוויזיות, טיולים, סְפָה, מסאז'ים - זה לא מעניין אותם, זה לא מושך אותם. הם נמשכים אל הסבל כדי להתמיר אותו. הבודהיסטות הולכים ומחפשים מצבים שבהם יש בעיה, מצבים שבהם יש אנשים סובלים, אם זה מקום שיש בו מלחמה או רעב או מצוקה אחרת, כדי להתמיר אותם, כדי לעזור לאנשים האלה.

8. האם משתמע מן האנלוגיה שבודהיסטוה יעשה מאמץ לחוות נגעים רוחניים בכדי להשתמש בהם איכשהו למטרה טובה, או להישאר במכוון בסמסרה, גלגל הסבל הנורא, כדי לעזור לאחרים?

כל הנגעים הרוחניים משאירים רישומים בתודעתנו, אשר חוזרים מאוחר יותר לפגוע בנו; כך שלמרות שכאשר הם חווים נגע רוחני, הבודהיסטות יודעים כיצד להתמיר אותו וללמוד ממנו משהו, הם לעולם לא ינסו לחוות נגע רוחני במכוון על מנת לעשות זאת. הם גם לא "יישארן" במכוון בגלגל הסבל הנורא, עולם הנגעים הרוחניים והקארמה השלילית, למען הזולת; במקום זאת, הם מתחייבים להגיע לאושר עילאי מהר ככל הניתן, כדי שיוכלו להיות לעזר של ממש לזולת. תהיה זו טעות רצינית לחשוב אחרת, ויש אפילו נדר בודהיסטוה כנגד חשיבה כזו; הוא כולל בין העבירות המשניות.

9. הסבר את הרעיון של "ללנג'ג" רגשות שליליים, כגון כעס, ולהפוך אותם לחסד.

הרעיון הוא שברגע שמופיעה בעייה בחיינו, אנו הופכים אותה לחלק מדרכנו, ומשתמשים בה כמנוף להגדיל את הבנתנו, את חמלתנו ואת חסדנו. לפתוח את ליבנו. זוהי הפעולה של התמרה.



לו ג'ונג 4: גלגל הלהבים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2

1. יחסם של הבודהיסטות לכאב שונה מזה של רוב האנשים. תאר מה מייחד את יחסם של הבודהיסטות לכאב, שלהם ושל הזולת, ומדוע הם עושים זאת?

הבודהיסטות הולכים למקומות של מצוקה ושל סבל, ומיד הופכים אותם לדרך. הבודהיסטות תמיד בודק "למה זה קורה לי?" הוא מבין שהדרך לצאת מהמצוקה שלו ולהוציא אחרים מהמצוקה שלהם היא לא על ידי בריחה מן המצוקה של אחרים כי אם להפך: על ידי פתיחת הלב למצוקתם, והריסת החומה שמפרידה את ליבו מליבם. פתיחה זו של הלב היא בדיוק מה שמייצר את העונג, את ההארה ואת גן העדן של הבודהיסטות; את היופי של הטווס.

2. מהם שני האויבים הגדולים שאיתם עלינו להתמודד בדרכנו הרוחנית? במה הם נבדלים זה מזה? (מסלול טיבטי – תן את שמותיהם בטיבטי)

שני האויבים הגדולים שאיתם עלינו להתמודד בדרכנו הרוחנית הם:

א. **Dakdzin** - אחיזה בעצמי. הרעיון השגוי שיש "אני" שהוא מצד עצמו "אני".
הטקסט אומר

"האחיזה בעצמך היא שליח שטני
שאותך משמר בחוסר אונים
בתוך הגלגל של הסבל".

ב. **Rang chen dzin** - הוקרה עצמית, דאגה לעצמי, אנוכיות.

האנוכיות, או ההוקרה העצמית, הם נגזרת של האחיזה בעצמי ולהיפך, אם אין אחיזה בעצמי, ההוקרה העצמית נעלמת מעצמה.

אז הראשון זה להיות אחוז ברעיון ש"אני" קיים מצד עצמו, והשני זה לדאוג ולטפח את הדבר הזה שקיים מצד עצמו.

རང་གཅིས་འཛིན།

rang chen dzin

བདག་འཛིན།

dakdzin

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

3. כיצד עוזר לנו התרגול של פתיחת הלב להשיג שלוה מדיטטיבית?

התרגול של פתיחת הלב מחסל את החומות ביני ובין זולתי וכך מה שטוב לאחר זה מה שטוב לי. אין יותר ניגוד אינטרסים והדבר מאוד מקל על שמירת המוסר כי שמירת המוסר נמדדת ביחס שלי לזולת. הסיבה הקארמית לשלוה מדיטטיבית היא שמירה על המוסר ומכאן נובע שהתרגול של פתיחת הלב עוזר מאוד להשיג את שלוה מדיטטיבית.

4. כיצד עוזר לנו תרגול זה לראות ריקות?

הסיבה שאנחנו לא מבינים עדיין מספיק טוב ריקות זה בגלל שאנחנו כל הזמן עסוקים בלחשוב על עצמנו. במצב זה, כשאנחנו יושבים לעשות את המדיטציה, המיינד יסרב ללכת למקום הזה. יבואו מכשולים שיפריעו לנו במדיטציה בגלל ההרגל העמוק הזה וזה מאבק שהוא רובו לא מודע.

המדיטציה על חמלה ועל פתיחת הלב, כמה שהיא אולי נראית קשה, היא הרבה יותר קלה ממדיטציה על ריקות ובאופן עקיף היא סוללת את הדרך להצלחה במדיטציה על ריקות. ואם אנחנו מתחילים להפוך את זה לאורח חיים ולדרך חיים ולתרגול יומי, ההצלחה במדיטציה על ריקות תבוא. וזה יהיה לנו נוח במדיטציה הזאת לחשוב על אחרים. זה יהיה הדבר שיבוא לנו באופן טבעי.

5. תאר את המטפורה של הטווסים והעורבים.

העורבים הם כמו ציפור רגילה שאוכלת צמחי מרפא ומתה מצמחי רעל. זהו משל לאנשים רגילים אשר בניגוד לבודהיסטיות, מחפשים רק תענוגות ובורחים מן הכאב, ושהסבל נתפס על ידם כמכשול.

הטווסים – הבודהיסטיות, רואים בסבל הזדמנות לתרגל את הדרך. הם אינם בורחים מן הסבל, אלא מתרגלים להתמירו לעונג.

6. הסבר את הרעיון של "לפעול הפוך" כדי לטהר קארמות שליליות שמבשילות.

כשמבשילות לנו קארמות שליליות, התגובה הטבעית שלנו היא תמיד הפוכה ממה שצריך כדי לצאת מסבל. זאת האירוניה של סמסרה. בסמסרה אנחנו סובלים, ואנחנו רוצים לברוח מהסבל, והדבר שאנחנו עושים כדי לברוח הוא בדיוק מה שמחזיר אלינו את הסבל.

הבודהיסטיות יפעל הפוך: הוא ילך ויחפש "למה" זה קרה לו" ברמה הקארמית, ויתרגל כדי לטהר ולהפעיל אנטידוט לסיבות אלו, ולא יבזבז את זמנו בשאלה חסרת התכלית של - "איך" זה קרה לו.

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

7. הבודהה מספר לנו על חייו הקודמים כבודהיסטווה, בדמות הפיל המקריב את עצמו למען האנשים הרעבים. רשום כמה מחשבות העולות בכך לשמע סיפור זה.

התשובה כאן היא אישית. הנה מספר מחשבות לדוגמה:

- בסיפור על גילגולו זה של הבודהה, אפשר לראות שהוא הסיר ספק בנכונותה של החוכמה, ופיתח את היכולת לתת לזולת את היקר לו מכול, את גופו.
- כמה אציל ומדהים הפיל הזה, שהיה מוכן להקריב את גופו למען האנשים הסובלים. מתי אוכל גם אני לתת את גופי למען יצורים נזקקים.
- הלוואי והייתה דרך אחרת לעזור להם, שלא כרוכה בהקרבת הפיל.
- איזו דילמה קשה ניצבה בפני האנשים – האם לאכול את הפיל או לא.
- חשבתי שהפיל מכוון לחלוק עם האנשים את האוכל שלו וגיליתי להפתעתי, שהוא העניק להם את גופו.
- הפיל-הבודהיסטווה איבד כל אחיזה בגוף שלו ובחיים הנוכחיים שלו והיה מוכן לוותר עליהם למען אנשים אחרים.
- הפיל איבד את חייו, חיים של יצור אחד, והציל בכך את חייהם של רבים ובכך עשה שימוש מדהים בחייו לצבור חסד רב.



לו ג'ונג 4: גלגל הלהבים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3

1. מאסטר דהרמרקשיטה משווה את האחיזה בעצמי לשודד ולשרלטן. הסבר את השימוש במטפורות אלו.

המטאפורה של "שודד" ו"שרלטן" באה לייצג את ה"אחיזה בעצמי". זוהי התפיסה השגויה שמייחסת קיום עצמי לעצמנו ולעולמנו, ואינה רואה אותנו כמי שיוצרים את עולמנו – על הטוב והרע שבו. תפיסה זו גוזלת את חיינו, מרמה אותנו, ומוליכה אותי שולל, שכן היא גורמת לנו לחפש את אושרנו במקום שלא ניתן למצאו – מחוץ לנו. בסופו של דבר, רדיפת סרק זו מכילה את אנרגיית החיים שלנו ולא השגנו כלום.
2. גבור היצירה קורא לעזרתו את המלאך הזועם. מיהו מלאך זה? מדוע נאמר שהמלאך הזועם הוא גם המלאך הגואל?

המלאך הזועם בא לעזרתנו על מנת לחסל את הדברים שגורמים את סבלנו ולבסוף את מותנו – אלו הם הנגעים הרוחניים שלנו ובעיקר הבורות שלנו. דברים אלו מחוסלים על ידי החוכמה שאנו רוכשים בדרך, באמצעות התרגול, וזהו גם טיבו של מלאך זה – הוא מופיע של חוכמת הריקות. על ידי כך שהוא הורג את אויבינו – הוא הופך למלאך הגואל שלנו. הוא מופיע כזועם כל עוד הנגעים שולטים בתודעתנו, וכל עוד אנו מזוהים עם תודעתנו הנגועה. כאשר תודעתנו מטהרת – הוא מופיע כמלאך שלוו ושמימי.
3. נאמר שהתופעות בעולמנו הן "כמו חלום" ועם זאת ממשיות, וחלקן גם כואבות. הסבר שני אספקטים אלו של המציאות, ואת הקשר ביניהם.

התופעות הן כמו חלום, כמו אשליה, במובן שהן לא קיימות מצד עצמן אך הן מתפקדות בהתאם לקארמה שזרענו, ולכן מרגישות כממשיות לחלוטין. אם פעלנו באופן שמיטיב עם הזולת, נחווה את התוצאות כנעימות לנו וזה ירגיש ממש נעים; אם פעלנו באופן שפוגע בזולת, נחווה את התוצאות ככואבות לנו וזה באמת יכאב לנו.
4. נניח שזיהינו איזו קארמה מהעבר גורמת לבעיה שנראית לנו החמורה ביותר בחיינו. האם זה אומר בהכרח שאנו יוצרים קארמה כזאת כעת? מה אנחנו יכולים לעשות בקשר לבעיה החמורה ביותר שיש לנו?

אם למשל אנו חיים במקום שיש בו הרבה ריחות לא נעימים וזיהום, הרי שזה בשל התנהגות מינית בלתי הולמת שלנו בעבר. ייתכן שעדיין יש לנו בעיה עם סוג כזה של התנהגות בהווה, וייתכן שכבר לא, בשל פער הזמן שבין המעשה והתוצאה. אף על פי כן, דרך אחת לעצור במהירות את השפעתה של הקארמה הזו היא לשמור בקפדנות יתרה שלא לבצע אפילו את הצורה העדינה ביותר של אותו מעשה בחיינו עתה.

5. נניח שמישהו מוצא חן בעינינו, אבל אין לנו הזדמנות להתקרב אליהם בגלל מישהו שלישי שתמיד נמצא בסביבתם. הסבירו את ההבדל בין "מדוע" ו-"איך" במצב זה, ומה הפתרון לכאורה לעומת הפתרון האמיתי.

ה"איך" במצב זה הוא שהאדם השלישי לא מאפשר לנו להתקרב לאדם שלידינו אנו רוצים להיות. אולם הסיבה מדוע זה קורה מלכתחילה היא שאנחנו בעבר לא אפשרנו לאחר להיות קרוב לאדם שהוא רצה להיות קרוב אליו. הפיתרון הנראה לעין לבעיה זו הוא לנסות איכשהו להיפטר מהאדם השלישי, מה שתמיד יגרום ל"פגיעה חוזרת", או יגרום לגלגל הלהבים לסוב עלינו שנית. הפיתרון האמיתי הוא לוודא שאין לנו רגשות שליליים כלפי אותו אדם, ולהקפיד לדאוג לכך שאנשים יהיו קרובים למי שהם רוצים בקרבתם.

6. הסבר כיצד נוכל בפועל "ללנג'ג", להתמיר רגשות שליליים, כגון כעס, ולהפוך אותם לחסד.

ברגע שתוקף אותנו רגש שלילי, כגון כעס, אנחנו יכולים להשתמש בלהט שלו, ב"אש" שלו, כדי לשרוף את סבלו של הזולת. אנחנו לוקחים אלינו את כאבם של הזולת, את הרגשות השליליים של הזולת ואת תוצאותיהם, ושורפים אותם באש של הכעס שלנו. באופן הזה הכעס שעד עכשיו היה אויב שלנו, הופך להיות דבר שבעזרתו אנו צוברים חסד רב. זוהי דוגמה לאחד האופנים שבהם אנו יכולים ללנג'ג משהו שלילי המופיע במציאות שלנו ולהפכו לחלק מן הדרך.

7. תאר את חמשת השלבים של המדיטציה בשיעור זה.

- א. בשלב הראשון במדיטציה אנו לוקחים אלינו את הנגע עצמו של אחרים. אנו שורפים אותו אצלנו ומשמידים אותו.
- ב. אנו גם לוקחים אלינו את התוצאות הקארמיות של אותו נגע, שלנו ושל אחרים. אדם כועס, למשל, צובר לעצמו קארמה שאנשים יכעסו עליו בחזרה או יתרחקו ממנו או שהוא יסבול התקף לב וכולי. את התוצאות האלו אנו לוקחים אלינו ושורפים אצלנו. אם אנו עושים זאת היטב אנו גם שורפים אצלנו את תוצאות הכעס שלנו עצמנו.
- ג. בשלב השלישי אנו לוקחים את המקור לכעס: האחיזה בעצמי שיש לזולת, הבורות שלהם, אי ההבנה שלהם.
- ד. הרחבת הפרספקטיבה - לוקחים את כאבם של כל היצורים בכל היקומים, ושורפים את הסבל שקיים בכל פינות היקום. אנו משתמשים ברגש החזק שאופף אותנו ובמקום שהוא יגרום לנו מצוקה, אנו משתמשים בו בתודעתנו לשרוף את כל הסבל ביקום כולו.
- ה. הקדשה - אנו מקדישים את הקארמה הטובה של המדיטציה שלנו כדי לשלוח עונג וברכה ליצורים שאת כאבם נטלנו.

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך

8. הסבר כיצד יתכן שתרגול על הכרית אכן עוזר לשנות את עולמנו.

כל מה שאנו רואים בעולמנו, בא מזרעים שזרענו בעבר. ככל שהזרעים שאנו זורעים טהורים יותר, כך ילך עולמנו ויהיה טהור יותר. כשאנו עושים מדיטציה על הכרית, אנו זורעים באופן מכוון זרעים של חסד. ככל שאיכות המדיטציה טובה יותר, ורמת ההבנה שלנו טובה יותר, כך גם עוצמת ה"זריעה" תהיה גדולה יותר. כאשר זרעים אלו יבשילו, העולם שהם ייצרו יהיה טוב יותר.

9. מנה כמה תוצאות של תרגול הטונגלן כפי שאלו תוארו בשיעור זה.

- א. התרגול מזרז הבנה של ריקות, תוך שאנו משתמשים ברגשות מאוד עזים שעולים בנו.
- ב. אוטומטית נתחיל להרגיש יותר טוב. עוצמת הרגש והכוונה זורעים זרעים קארמיים עוצמתיים ביותר שמבשילים מהר.
- ג. כאשר התרגול נעשה ברגעי המוות, אם פיתחנו יכולת ריכוז טובה ורגש עמוק של אהבה השואפת להיטיב עם הזולת, הקארמה היא כה חזקה שהיא יכולה להביא לגן עדן.
- ד. מאותה הסיבה, תרגול זה הופך את החיים שלנו כבר עכשיו לטובים יותר, ומעניק להם משמעות עמוקה.
- ה. התירגול יעזור לנו להיכנס למצבי מדיטציה עמוקים יותר, הדרושים להשגת חוכמה.

10. תאר את תרגול הטונגלן של אדם גוסס.

אדם הנמצא במצב של גסיסה, אם תרגל הרבה טונגלן בעבר, הרי שגם ברגעים הסובלים של המוות יכול לחזור שוב ושוב על המחשבה "הלוואי שהכאב של כל היצורים יבשיל עכשיו עליי, דרך הכאב שלי" תוך שהוא מדמיין מזמיין מזמיין שבסבלו הוא אכן לוקח עימו את הסבל של הזולת. מחשבה כזאת תפעל כאנטידוט חזק למה שאורם את סבלו של אותו אדם, ויכולה להביאו למקום טוב לכשיסתיימו חיו אלו.

11. נאמר שתרגול הטונגלן הופך "חיצים לפרחים". תן את המקור למטפורה זו והסבר אותה.

המקור בא מהתיאור המפורסם של הבודהה שיושב תחת עץ הבודהה במדיטציה של ההארה שלו ובאים כל כוחות השחור והשדים ויורים בו את חיציהם. בכוח אהבתו ובעוצמת המדיטציה שלו הבודהה מתמיר את החיצים למטר של פרחים.
בתרגול הטונגלן האדם הסובל לוקח על עצמו את סבלם של אחרים, ועל ידי נכונותו הכנה לעשות זאת הוא מתמיר את הסבל לסיבות לעונג.

12. נאמר גם שהתרגול מעלה אותנו על "ספירלה עולה". הסבר.

ככל שאנו מתקדמים בדרך, יש לנו פחות סבל, והיכולת שלנו לעזור לזולת גדלה כי אנו פחות עסוקים בסבל שלנו. זאת ספירלה שעולה. ובסופו של דבר הקיר שבינינו לבין הזולת נעלם וכן נעלמת האחיזה בעצמי, ועד מהרה אנו מוצא את עצמנו בגן עדן יחד עם כל האחרים.



לו ג'ונג 4: גלגל הלהבים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4

1. לפי הטקסט, כל דבר רע שקורה לנו הוא תוצאה של "כורה שוחה בה יפול": מה שעשינו לאחרים חוזר לפגוע בנו, כמו גלגל הלהבים. לפני כל בעיה שרשומה כאן רשמו את האות שמתאימה לסיבה האמיתית שגרמה לה, לפי הטקסט:

- | | |
|---|---|
| א. דיבור שגוי ופילוג של אחרים | יג. כל מקורביי הופכים להיות אויביי |
| ב. התנשאות ושעבוד אחרים | יז. גופי נפגע ממחלה שקשה לשאתה |
| ג. פגיעה בשלוותם של אחרים | יח. לבי מתייסר בכאב עמוק ומענה |
| ד. צבירת עוולות כלפי אחרים | יט. אני מתייסר תחת שררה של אחרים |
| ה. ההרגל לראות אי-טוהר בעולמי | יא. מגיעים לאוזני דברים בלתי נעימים |
| ו. הפרת מוסר וניצול מה ששייך לדהרמה | יב. קורה לי דבר בלתי נעים |
| ז. פגיעה בגופם של אחרים | יג. אני מוצא את עצמי בודד, בלי עזרה וידידים אוהבים |
| ח. פגיעה בפועלם של אנשים קדושים | יד. אחר מסלף ובכך גורם רעתי |
| ט. רצון להרע ופילוג בין אנשים | יז. לבי עטוף בעצבות וקשה לי לחשוב בצלילות |
| י. אי בושח מעצמי, וחוסר התחשבות באחרים | יח. מעשיי נכשלים, ותודעתי מאוד סוערת |
| יא. דיבור מקטין ביחס לאנשים רוחניים | יט. למרות מיטב ניסיוני נראה שאינני מנעים למורי |
| יב. הפרדה בין אנשים אוהבים | כ. אני שומע ביקורת מכל הכיוונים |
| יג. טיפוח בסתר של מחשבות שפוגעות בזולת | כז. אנשים מתחילים להתקוטט מיד עם היאספם סביבי |
| יד. צביעות בתרגול של דהרמה קדושה | כח. אני חולה במחלה אנושה, כגון דלקת ריאות, מיימת, סרטן |
| טו. ביצוע של דברים שנדרתי להפסיק | כט. פתאום תפקוד את גופי איזה מחלה מדבקת |
| טז. פגיעה במלאכים ובלימוד סודי | ל. אני מרבה לחוש דאגה וחרדה |
| יז. אי הקפדה ביצירה של צלמים קדושים, והתמכרות לכעסים שעולים | לז. רב תאבוני לדברים, אולם אמצעי דלים |
| יח. אי נתינה לבריות ולשלושת היהלומים | לח. הופעתי נראית דוחה לאחרים וקרובי מעליבים אותי בעטייה |
| יט. צבירת מכשולים ביחס לדהרמה קדושה | לט. אני מוצא את עצמי תקוף שינה בעת התרגול של דהרמה |

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

2. מאסטר דהרמה רקשיטה מבקש מן המפלצת לסייע לו "למחוץ גולגולתו" של אויב זה, ש"גוזל את חייו". הוא מבקש: "שלח את המוות היישר אל לבו של תליין זה, הנורא באויביי". בקשה זו חוזרת על עצמה בשארית הטקסט. מיהו זה שאת גולגולתו הוא מבקש למחוץ? (מסלול טיבטי בטיבטית)

הוא מבקש מהמלאך טנטרי לסייע לו בהשמדת התפיסות השגויות שלו, שהן הנטייה לראות אירועים שליליים כבאים מצד עצמם, ולא כבומרנג של מעשי העבר הרעים שלנו החוזרים ומאלצים אותנו לחוות אירועים שהם ריקים מצד עצמם, כלא נעימים.

ཏོག་པ།

tokpa

3. בשיעור זה מובא סיפור על הבודהה בגלגול קודם, שבו היה מנהיג של עדר צבאים, שהצליח להניא את המלך מהרגלו לצוד ולפגוע בבעלי חיים. מניין לדעתך נבע כוחו של הצבי שבסיפור להשפיע במידה כזו על המלך?

התשובה הינה אישית. לדוגמה: כוחו של הצבי נבע מכוחן העצום של האהבה והחמלה הטהורות שלו, ומנכונותו המוחלטת להקריב את עצמו למען להגן על אחרים. הסיפור ממחיש את כוחה העצום של האהבה הטהורה, שאין בה שום אנוכיות – אהבה כזו יכולה להתמיר כל רוע ליופי וטוב.



לו ג'ונג 4: גלגל הלהבים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5

1. הלימוד על הקארמה מלמד שאין לנו כל שליטה על מה שקורה לנו ברגע ההווה, שכן זה כבר נקבע על ידי קארמה שזרענו בעבר ואשר מבשילה עכשיו. אם זה נכון, מדוע בכלל להתאמץ ולתרגל?

כל רגע בהווה נקבע לחלוטין על ידי קארמה שזרענו בעבר ואשר מבשילה עכשיו. בדיוק באותו האופן, העתיד שלנו ייקבע על ידי הקארמה שנזרע עכשיו – בהווה. לכן מה שמתחייב מכך לגבי ההווה הוא להתאמץ ולתרגל, ולעשות כמיטב יכולתנו והבנתנו דרור את זרעי החסד המדהימים ביותר שאנו יכולים, כיוון שהם שייצרו עבורנו עתיד מופלא.

2. באמצעו של הלו ג'ונג, או הטקסט על פיתוח הלב הטוב, שכותרתו **גלגל הלהבים**, אומר המחבר – מאסטר דהרמה רקשיטה – "סוף סוף תפסתי היטב מי הוא כאן האויב". מיהו אותו אויב גדול? (מסלול טיבטי בטיבטית)

האויב הגדול הוא הנטייה להוקרה עצמית, וגם הגורם המיידני לה: ההרגל של אדם לתפוש את עצמו כקיים מצד עצמו, או כבעל טבע משל עצמו שאינו תלוי בהשלכות הנכפות על ידי הקארמה של מעשי העבר.

རང་གཅིས་འཛིན།

rang chen dzin

བདག་འཛིན།

dakdzin

3. כאשר הוא מגלה את האויב האמיתי שלו, מאסטר דהרמה רקשיטה קורא למפלצת צמאת דם להשמיד אויב זה. הוא "עומד איתן ברגליים פשוקות", "עיניו יוקדות", וחושף "מלתעות וניבים". הסבר את הסימליות של כל אחד מחלקים אלה של המפלצת. (מסלול טיבטי בטיבטית)

שתי הרגליים הן הכרה של שתי האמיתות. שתי העיניים הן שיטה וחוכמה. הניבים הם ארבעת הכוחות לטיהור קרמה רעה.

བདེན་གཉིས།

den nyi

ཐབས་ཤེས།

tapshe

སྡོམས་བཞི།

tob shi

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך

4. הסבר מהן "שתי האמיתות" ואת הקשר ההדוק ביניהן.

האמת או המציאות הכוזבת היא זו שאנו טובלים בה כל הזמן. היא נקראת כוזבת משום שהיא לא כפי שהיא מופיעה, ומבחינה זו היא מכוזבת לנו; הדברים מופיעים כאילו שהם באים מצד עצמם, מבחוץ לנו, בעוד שהם בעצם השלכות שחוזרות אלינו מזרעים שזרענו בעצמנו. למרות היותה כוזבת – מציאות זו אכן קיימת ומרגישה מאוד ממשית.

האמת או המציאות האולטימטיבית – הוא טבעם האולטימטיבי של הדברים, הלא היא ריקותם. האמת האולטימטיבית מקיפה אותנו כל הזמן, יחד עם הכוזבת. גם בה אנחנו טובלים כל הזמן, אבל אנחנו לא יכולים להבחין בה עד שלא ראינו ריקות ישירות.

5. הסבר מהן "שיטה וחוכמה", ואת תפקיד כל אחת מהן בדרכנו הרוחנית.

Tap – שיטה – מיומנויות וכישורים. פיתוח האהבה ליצורים, ופתיחת ליבנו אליהם, פיתוח חמלה גדולה ועשיית מעשי חסד כלפיהם בשמחה ובחזרות מאמץ. השיטה משתנה בשלבים שונים של הדרך, ובצורתה הטהורה מהווה את הסיבה לגוף המזדהים של הבודהה, גוף של אור שלא מתכלה ולא סובל ואין לו שום יכולת לסבול.

Sherab – חוכמה – זוהי חוכמת הריקות. ההבנה שלדברים אין קיום עצמי, שהם מושלכים מתוך הרישומים ששתלנו בתודעתנו על ידי המעשים שלנו בעבר, בגוף, בדיבור ובמחשבה. החוכמה היא זו שתוביל בסופו של דבר שנשיג את גוף החוכמה של הבודהה.

6. פרט בקצרה את ארבעת הכוחות לטיהור קארמה שלילית מן העבר.

אלו הם ארבעה כוחות שבעזרתם אנו מטהרים קארמות שאנחנו נושאים איתנו מן העבר:

- כוח הבסיס – הליכה למקלט ברעיונות של קארמה וריקות, ובישויות הקדושות שמלמדות אותם.
- כוח ההשמד – זוהי חרטה המבוססת בחוכמה, ושמבינה את התוצאות הקארמיות של המעשה השלילי שעשינו.
- כוח הריסון – התחייבות לרסן את עצמנו מעשיית אותו דבר שלילי למשך פרק זמן מסוים, כפי שמתאים..
- כוח התיקון – החלטה על ביצוע אנטידוט למול המעשה השלילי שעשינו.

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך

7. בדרכו להשמיד את האויב שזה עתה זיהה, מאסטר דהרמה רקשיטה משתמש בגלגל הלהבים על מנת לערוף את ראשו. הסבר כיצד בדיוק זה נעשה.

גלגל הלהבים הוא חוק הקארמה, העובדה שמה שאנו עושים חוזר אלינו. במהלך חיינו בסמסרה או במעגל הסבל הנוראי, אנו מגיבים לדברים שליליים במעשים שליליים, שמחזירים אלינו דברים שליליים, שאליהם אנחנו שוב מגיבים באופן שלילי, וכך אנו מנציחים את הסבל. אולם אותו עיקרון יכול לשמש במהופך; אנו משתמשים בשיטה (פעולות הבודהיסטויה כגון נתינה וסבלנות) וחוכמה (הבנת הריקות המלווה פעולות אלה) על מנת לצבור, במקום קארמה, את שני ה"מכלולים" של חסד וחוכמה, היוצרים את הגוף ואת התודעה של ישות מוארת.

8. האם המלאך המאיים המתואר ביצירה הוא רק מטאפורה, ואין לו בעצם קיום? הסבר.

המלאך המאיים איננו מטאפורה. כמו כל דבר, כל תופעה, הוא השלכה מתוך המיינד שלנו. כשהמיינד שלנו מספיק טהור אנו יכולים להשליך מלאכים כאלה ולהיעזר בהם כשצריך. ואולי להפוך בעצמנו לאחד כזה אם צריך, אם זה יעזור למישהו. כל עוד התודעה נגועה, המלאכים עשויים להופיע כמאיימים, שכן תפקידם לעזור בחיסול נגעינו, ואלה עלולים להיות עיקשים במיוחד, כגון האחיזה בעצמי. כאשר זו מטהרת – גם הם מטהרים, ומופיעים כשלוים ונעימים.



לו ג'ונג 4: גלגל הלהבים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6

1. בשלב זה ביצירה, "גלגל הלהבים" הופך להיות "גלגל קארמה". הסבר. (מסלול טיבטי – רשמו את המונח הטיבטי ל"גלגל הקארמה")

גלגל הקארמה הוא התהליך שבו סיבות מביאות לתוצאות שהופכות בעצמן לסיבות שמביאות לתוצאות וכך הלאה. אדם שטרם חיסל את הבורות, את האי הבנה, משליך בכל פעם את הבומרנגים מחדש, וממשיך לסובב את גלגל הקארמה. מה שהופיע בתחילה כגלגל להבים נורא החזור וחותך בנו, הופך לגלגל של קארמה עקב הבנתנו את הקורלציות שמביאות לתוצאות הבלתי רצויות בחיינו. זהו אם כן הגלגל הקארמה שאותו אנו שואפים לעצור על ידי ההבנה.

འཇམ་དཔལ་ལྷོ་ལྷོ་

Le kyi Korlo

2. לאחר שגייס את עוצמת הזעם, המחבר שלנו מתמלא בחמלה. כלפי מי מכוונת חמלתו? צטט את הפסוק המתאים.

חמלתו מכוונת כלפי כל היצורים שגמלו עימו חסד (אזכור לרעיון שהם כולם אימותינו).

כעת, בזוכרי את החסד הרב
שגמלו עמי כל היצורים,
אקח על עצמי את כל הדברים
שאינם רצויים לאחרים,
ואתן להם את כל חסדיי,
על מנת להרבות את אושרם.

3. מהו "הפרדוקס של הבודהיסטוה"? הסבר כיצד הוא קורה.

הבודהיסטוה מבקש בכל ליבו להגיע לגיהנום כדי לעזור ליצורים שנמצאים שם, אך הפרדוקס הוא שרצונו זה, המונע על ידי חמלה, הוא בדיוק מה שאינו מאפשר לו להגיע לשם כי הוא מנטרל את הרישומים בתודעתו שהיו עלולים להשליכו לגיהנום. ככל שהבודהיסטוה מבקש יותר בליבו לעזור לנדכאים ולסובלים, כך הולכים ונעלמים הזרעים לראותם סביבו.

4. מהן התרופות האולטימטיביות למחסור או לתוקפנות ופגיעה המכוונות כלפינו?

התרופה שמחסלת כל מחסור היא הנתינה.

מה שיחסל כל תוקפנות ופגיעה היא האהבה שמלווה במשאלה העמוקה להיטיב עם כל הברואים, אדם שחיסל כל תוקפנות בקרבו - אי אפשר אחר כך לפגוע בו, כי הוא חיסל בקרבו את הרישומים העלולים להביא לפגיעה.

5. מהי "הבודהיציטה האולטימטיבית" ובמה היא שונה מהבודהיציטה הכוזבת?

הבודהיציטה האולטימטיבית היא הבנת הריקות. לעומתה, בבודהיציטה הכוזבת אנו עוזרים לסובלים בעולמנו, אך יש עדיין "הם", ו"אני" ו"מעשים".

6. הטקסט מתאר את כל המופיע במציאות הכוזבת שלנו כאשליה, ומביא גם כמה מטאפורות נוספות המקובלות בספרות הבודהיסטית. צטט את הפסוק המתאים, והסבר מדוע השימוש בהן ובמילה 'אשליה'?

בפסוקים הבאים, מאסטר דהרמהרקשיטה משתמש בכמה מטאפורות לתאר את המציאות הכוזבת

**דברים שנראים כבאים והולכים -
הם מופע כוזב, אשליה;
הם כמו מעגל של אש שמופיע
כשמסובבים לפיד בוער;
הם כמו בבואה במראה.**

**החיים הם כמו גזע חלול,
חסרים כל מהות פנימית.
הם כמו ערפילים של בוקר -
נמוגים כאשר מתקרבים.
הם כמו מיראז' במדבר -
מרחוק הם נראים יפים;
הם כמו בבואה במראה -
נראים כל כך אמיתיים;
כמו ענן או כמו ערפל -
נראים כל כך ממשיים.**

הוא אומר שהדברים הם כמו אשליה מכיוון ש "כל הדברים שסביבך קיימים בתלות בדברים אחרים!". זהו "קיום מותנה", שבמובן הגבוה ביותר פירושו שכל הדברים שאנו רואים סביבנו הם תוצרים של התפיסות שלנו, הנכפות עלינו על ידי הקארמה של מעשי העבר שלנו. כך שלמרות שהדברים והאנשים הרעים סביבנו, למשל, נראים כקיימים מצד עצמם, הם למעשה נוצרים על ידנו, וניתן להיפטר מהם רק על ידי כך שנשפר את הקארמה שלנו.

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך

7. לקראת סוף היצירה אומר המחבר

כך גם אותו התליין,
אויב מושבע זה שלי.
נראה כל כך נוכח -
אך בעצם אין שם איש.
נראה כל כך ממש -
אך אין בו כל ממש.
נראה כקורה ממש כאן -
אך הוא רחוק מעבר
לכל סיפור שלי.

האם המשמעות היא שהנטייה שלנו לראות דברים כקיימים מצד עצמם לא קיימת כלל?

המשמעות היא, כמובן, שהאויב אינו קיים מצד עצמו; גם זה ריק, דבר הקיים רק כהשלכה הנכפית עלינו על ידי הקארמה, וניתן יהיה לסלק אותה רק כאשר ההשלכות שלנו ישתנו.

8. הטקסט אומר כי במהלך כל חייו אנו טועים ומחליפים את "הבבואה של ירח, המשתקף בתוך שלולית" – בירח עצמו. זה אמור להוכיח כי עלינו לעשות את החסדים שיש לעשותם, ולהימנע מעשיית המעשים הרעים שמהם עלינו להימנע. מה הקשר בין השניים?

כאשר נסיבות מסוימות נקבצות, כמו שלולית של מים שפניה חלקות, יחד עם נוגה הירח, זה יוצר את השתקפות הירח בשלולית, עובדה זו ישימה לכל שאר הדברים, הנוצרים כאשר ההשלכות שלי נקבצות יחד עם הנתונים הגולמיים שעליהם הן מושלכות.

9. הטקסט אומר כי הכד "אינו מתמלא על ידי הטיפה הראשונה, או על ידי האחרונה, וגם לא על ידי כל השאר". כיצד מתקשרת עובדה זו לקיום מותנה?

עלינו לצרף את כל החלקים מהם מורכב אובייקט לפני שאנו יכולים לתפוס אותו כדבר; ודרוש דבר נוסף – ההשלכה מצדנו אנו שתחבר את החפץ לשלם. שני הדברים נחוצים כדי להשלים את התמונה.

10. הסבר את הפסוק האומר

**"ראה! אם מניח אתה לדברים,
ואינך מעמיק לחקרם –
הם יופיעו כאילו שהם קיימים"**

פסוק זה מתייחס להסבר של אסכולת הפרסונליקה לגבי אופן קיומם של הדברים. כל עוד איננו טורחים לנתח אותם – הם מופיעים כקיימים להם שם, אך הם "נעלמים" כאשר אנו מתחילים לנתח אותם, רק כדי לחשוף את השכבה שקיימת מתחת, שגם היא תיעלם אם נתחיל לנתח אותה.

לו ג'ונג 4, גלגל הלהבים, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך

11. בחלקה האחרון של היצירה, מופיע שוב ושוב הפזמון החוזר

אנא ממך,
עשה את שיש לעשות
ועזוב את שיש לעזוב,
גם אם הם רק חלום.

הסבר את הקשר ההדוק שבין ריקות ותרגול המוסר.

אין דבר שמופיע מצד עצמו, והכל הוא תוצאה של ההשלכות שלנו, המופיעות כמו בסרט; אולם לא רק שאין משמעות הדבר שאנו יכולים לעשות ככל העולה על רוחנו – אלא שתוכנה עלינו לעשות את הדבר הנכון, מכיוון שאנו חווים חוויות אמיתיות של הנאה או כאב, את כל עולמנו, דרך ההשלכות שלנו. בגלל שהכל ריק, בגלל שאין לנו גוף שקיים מצד עצמו מלבד זה שאנו משליכים, אנו נשליך גוף כואב או גוף בריא לפי הרישומים שרשמנו, במקרה זה לפי המידה שבה שמרנו או לא שמרנו על חיים בעבר.

הפזמון החוזר הוא למעשה הפצרה שנשמור על הנדרים. אנו יכולים לייצר את האשליה כלבבנו על ידי שמירה על הנדרים, וזה מה שיביא אותנו להארה.

12. דורות רבים של תלמידים ומורים נתנו פירוש ניהיליסטי ומסוכן לשורות של הפסוק האחרון ביצירה. הסבר יש לקרוא אותו נכון.

התודעה שתופסת, והדבר שנתפס –
שניהם נעדרים כל טבע עצמי.
אין דברים שיש לעשות,
או כאלו שיש לעזוב –
הדברים חופשיים מכל המושגים
שאנחנו עליהם מערימים.
שמור תודעתך במצבה המקורי, הטבעי.
שמור תודעתך שקטה –
אז תוכל להפוך לישות גדולה.

אין דבר שעליך לתרגל, או דבר שעליו עליך לוותר, שקיים מצד עצמו. עלינו להפשיט לחלוטין את כל הדברים מכל תפיסה שלנו כי הם קיימים מצד עצמם. עלינו לנסות להגיע לראייה ישירה של ריקות, שבה פוסקת כל תפיסה שיש לנו שלדברים יש איזשהו קיום עצמי, ואנו משיגים ידע של המצב הראשוני של הדברים, שהם תמיד היו. אל תנסה לבלבל את הדברים על ידי ניסיון להבינם באופן שאינו תואם את ההסבר של קארמה וריקות; ובמהלך ראייה ישירה של ריקות, הימנע מהשלכות רגילות. שמור תודעתך במצבה המקורי, הטבעי, במובן של התייחסות לעולם מתוך הבנה כיצד הוא תוצר של קארמה וריקות.

13. לורד אטישה, תלמידו המהולל של מאסטר דהרמרקשיטה, מוסיף כמה מילות סיכום בסיום היצירה, ובהן הוא מדגיש בעיקר שתי נקודות

- א. אין לקבל את הלימוד מתוך אמונה עיוורת – חשוב לבדוק אותו על ידי הגייה ותרגול
- ב. חשוב שהלימוד יבוא משושלת אוטנטית.

הסבר את משמעותן וחשיבותן של שתי נקודות אלו, ואת הסכנה אם לא פועלים על פי הנחייה זו.

א. הנקודה הראשונה מדגישה את החשיבות הגדולה של בדיקת הדברים, להשתכנע בנכונותם הלוגית, ורק אז לאמצע למילה קדושה שאנו הולכים על פיה. הבודהה מאוד לא עודד אמונה עיוורת בדברים, ואף פירט כיצד יש לבחון את הדברים לפני שמאמיצים אותם.¹ המחשבה שמאחורי המלצה זו היא שאמונה שאינה מלווה בשכנוע המבוסס בהגיון ובדיקה אינה חזקה דיה, לא תעמוד במבחן כאשר נתקל בקושי, ולא תוכל להוציא אותנו מסבל.

ב. חשוב שהלימוד שאנו בוחרים כדרך

- יהיה אותנטי, כלומר - שיבוא מישויות מוארות

- שיהיה לימוד ללא סילופים. בכל לימוד עתיק מתגנבים במשך השנים סילופים, וחשוב שיהיו חכמים שטורחים ומחזירים אותו למשמעותו המקורית, שכן אחרת הוא מאבד מכוחו להביא אנשים להארה.

- חשוב שיהיו אנשים שצעדו בדרך והשלימו אותה עד סופה, רק אז נוכל להיות בטוחים שזו דרך שאכן מביאה לתוצאות.

ישנן דרכים רוחניות רבות שנראות יפות ומשכנעות, אך אם אינן עומדות בשלושה קריטריונים אלו, אין שום ודאות שהן אכן עובדות ויכולות להביא אותנו להארה, וחיינו קצרים מידי מכדי לשמש כשפן נסיונות לדרכים שלא הוכחו.

¹ תיאור המבחנים האלו ניתן למצוא למשל בחלק ב' של שיעור 1, של קורס 15.