



לו ג'ונג 5 – מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. ציין את התאריכים, שמותיהם של כמה מן המורים, ומנה את השושלת של *Gyalwa Yang Gunpa*, שכתב את הלו ג'ונג, או הנחיות לפיתוח הלב הטוב, שכותרתם עצותיו של המנצח, גיילוה ינג גונפה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

גיילוה ינג גונפה חי בשנים 1213-1258 הוא היה שייך לזרם הדרוקפה ממסורת הקאגיו. אחד המורים שלו היה סאקיה פאנדיטה ומורה אחר שהיה לו היה חכם בשם גו צאנגפה.

ཇལ་བ་ཡང་དགོན་པ།

gyalwa yang gunpa

འབྲུག་པ། བཀའ་བརྒྱུད།

drukpa kagyü

གོ་རྟོག་པ།

gu tsangpa

ས་སྐྱ་པཎི་ཏ།

sakya pandita

2. גיילוה ינגונפה אומר "אין דבר שנגרם ושאינו משתנה". הסבר מדוע זה נכון, ומדוע חשוב להרהר בכך.

"אין דבר שנגרם ושאינו משתנה" מתייחס לעולם התופעות שלנו. כל דבר בחיים שלנו - נגרם. גם אנו עצמנו מהווים תוצאה של הסיבה שגרמה להיווצרותנו. בבודהיזם אנחנו אומרים שכל הדברים שנגרמים חייבים להשתנות, משום שהאנרגיה שהביאה להיווצרותם חייבת להתכלות.

למרות שעיקרון זה אינו כה קשה להבנה, בכל זאת אנחנו חיים מתוך צפייה שהדברים ימשיכו להיות כמות שהם, כולל בני זוגנו, בריאותנו, עבודתנו וכו', וסובלים מאוד כשאלו משתנים או אובדים. אי הבנה זו גם מובילה לשורה ארוכה של שגיאות במחשבתנו ובאורח חיינו, ולהחלטות שגויות. דוגמה חשובה לכך היא היעדר מודעות עמוקה למותנו הקרב, דבר הגורם לנו לבזבז את הזמן היקר שיש לנו בחיים אלו על עשייה ארצית ולא משמעותית, במקום לנצל אותו לתרגול דרך רוחנית העשויה לחסל את המוות ואת כל סבלנו.

חשוב, אם כן, להקדיש זמן להרהר בהשתנות המתמדת של התופעות בעולמנו, כדי להפנים את המודעות לכך, ולנצל היטב את החיים הנדירים שבהם זכינו.

לו ג'ונג 5, תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך:

3. בהמשך הלו ג'ונג, גיילווה ינגונפה אומר: "אל תיאחו בכלום, חתוך את הכבלים!" פסוק זה עלול להוות מקור לאי הבנה. הסבר למה הוא מתכוון ולמה אינו מתכוון.

הפסוק לא מתכוון שנפתח אדישות לכל הדברים ולכל מה שקורה בחיינו, ונתק את הקשר עם האנשים שבחיינו, כי אם לוותר על האחיזה באמונה ובציפייה שהדברים הארציים ומערכות היחסים הארציות שבחיינו יביאו לנו את האושר המיוחל. אין שום דבר ארצי או שום אדם בחיינו שיכול מצד עצמו להביא לנו אושר. אין להם את היכולת הזו מצד עצמם. המחשבה שהמכונות הבאה תגרום לי אושר או בית יותר גדול... או בן זוג חדש, היא שקרית – ואותה יש לחתוך!

הוא כן מתכוון שנחתוך את הכבלים לאמונה השיקרית ולהבנה השגויה של איך הדברים עובדים. אנחנו היחידים שיכולים לייצר את אושרנו, וזאת אם נבין היטב סיבתיות ונפעל ליישם הבנה זו בחיינו.

4. גיילווה ינגונפה אומר: "אין שום אושר כאן בגלגל, מאס בו, עשה תפנית" – הסבר במה בדיוק עלינו למאוס, ומדוע זה כל כך חשוב.

עלינו למאוס בלחפש את האושר בהבלי העולם, בדברים שלא יכולים מצידם להביא לנו אושר.

- הדברים הארציים מבלבלים אותנו; הם קורצים, ומפתים: "בוא, רכוש אותי, אז יהיה לך טוב", "השקע את חייך בעבודה קשה, אז יהיה לך טוב", וכו'
- ויש להם גם אפקט ממכר. אנחנו ממשיכים לצפות שאם נשיג את הדבר הבא אז יהיה לנו טוב, וממשיכים לרדוף אחרי דברים שאין בכוחם להביא לנו אושר.
- משום שאין בכוחם להביא לנו אושר, הדברים הארציים הם "משענת קנה רצוץ" – הם חייבים לאכזב, ובעודם קורצים לנו, הדברים הארציים גוזלים את אנרגיית החיים שלנו ברדיפה אחריהם.

הוא אומר: "מאסו במרדף חסר התוחלת הזה, מאסו בשגיאה הזאת. עשו תפנית אל עולם הרוח."

5. הסבר מהו ה"כזב" שאליו מתכוון גיילווה ינגונפה באומרו "אל תאמין בכזב".

ה"כזב" שאליו מתכוון גיילווה ינגונפה הוא האמונה שהתופעות בעולמנו קיימות כפי שהן מופיעות לפנינו. זוהי המציאות הכוזבת, שנקראת כך בגלל שהיא לא כפי שהיא נראית לנו.

המציאות שלנו באה כולה ממושלכת מתודעתנו, ולא באה אלינו מבחוץ. אנו אלה שמשליכים את האובייקטים שמופיעים בחיינו, ואנו אלה ש"צובעים" אותם כשאנו מייחסים להם תכונה כלשהי – טובים או רעים וכולי. הן האובייקטים והן התכונות שאנו מייחסים להם – באים מאיתנו. גיילווה יאנג גופה אומר: "אל תאמינו בכזב הזה".

6. למה מתכוון גיילווה יאנגונפה כאשר הוא אומר כי "תודעתך שלך היא הבודהה"?

לתודעה, במובן של החוכמה של האדם, יש היכולת להביא את האדם להארה של הבודהה. הריקות של התודעה שלנו היא טבע הבודהה שלנו, הפוטנציאל שלנו להפוך למוארים. מכיוון שהתודעה אינה קיימת מצד עצמה, הקארמה הטובה שלנו תכפה עלינו יום אחד לראותה כתודעתו הכל-יודעת של הבודהה.



לו ג'ונג 5 – מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. מהי המסקנה המתבקשת כאשר אדם קולט בשלמות את המשמעות של דבריו של המאסטר "חיים אלו בן רגע חולפים", ומה יהיה ביטויה בחיינו?

העבודה הרוחנית להשתחרר מעולה של הקארמה ושל הנגעים ברוחנו ולייצר עולם אחר, מואר, דורשת הרבה מאמץ. רק כאשר אנו קולטים לעומקה את העובדה שחיים אלה חולפים בן רגע, נתפנה מכל עיסוק שאינו משמעותי ושאנו תומך בדרכנו להארה.

2. כאשר גיילווה יגנופה אומר "כוון דעתך אל מה שיבוא מחל" הוא למעשה מתכוון להעיר את מודעותנו להווה. הסבר.

הכוונה בדברים אלו היא בעיקר למשמעותו העמוקה של החוק השלישי של קארמה, שלא נוכל לקצור את אשר לא זרענו. אם אנו רוצים לייצר את האושר של הארה, ולמעשה כל סוג של אושר, עלינו לתת את דעתנו לזרעים שאנו זורעים כרגע, במעשה, דיבור, ובעיקר במחשבה, שכן הם אלה שיקבעו את עתידנו.

3. באומרו: "אפילו אם תרצה להישאר - אין זה נתון לשליטתך" המאסטר מעיר אותנו להתפקח מן האשליה של שליטה בחיינו. הסבר למה הכוונה, ומה הברכה שבהתפקחות זו.

בעודנו במצב טוב יחסית של בריאות וצלילות מנטאלית, אנו נוטים לחשוב שמצב זה ימשיך גם הלאה, ושאנו שולטים בחיינו, ועל כן נוטים לדחות את העבודה הרוחנית. הלימוד וההגיה על חוסר האונים שלנו לנוכח הכוחות הקארמיים השולטים בנו בשל מעשי העבר שלנו, יש ביכולתם להעירנו לתרגל בעוצמה כבר עכשיו, ואכן להשתחרר מכוחם של אלו.

4. המאסטר אומר "קשה להשיג חיים שהם עתירי משאבים והזדמנויות." התבונן בחייך אתה ונסה למנות כמה שיותר מן המשאבים וההזדמנויות בחייך, וכן הסבר מדוע כל כך קשה להשיג חיים שכאלו.

תשובה של תלמידה: אני בריאה יחסית, עם מיינד צלול יחסית, עומדת לרשותי דירה נאה ונוחה, מיטה נוחה ואוכל בכמויות נדיבות וזמין. יש לי חופש ופנאי גדולים יחסית – עומדת לרשותי מכונית ואין לי בעיות פרנסה. יש לי בן זוג נפלא ותומך, ילדי בריאים בגופם ובנפשם. אני גרה במדינת חוק דמוקרטית שמאפשרת לימוד ותירגול של הדהרמה, יש לי מורה ראוייה לדהרמה ויש לי עניין בדהרמה.

כאשר אני מתבוננת סביבי, אני נוכחת שרוב האנשים בעולם סובלים ממצוקה ומחסור ואינם יכולים בכלל להתפנות ללימוד, בעוד שלאנשים אחרים שנהנים משפע ופנאי כלל אין עניין בדהרמה, והם עסוקים ברדיפה אחר הנאות העולם הזה. אם אני מרחיבה את הפרספקטיבה אני רואה שרוב היצורים בעולם הם בכלל לא בני אדם אפילו, ובוודאי שאין להם ההזדמנות ללמוד דהרמה ולהשתחרר מסמסרה. כל זה מצביע על העובדה עד כמה הקארמה הזו נדירה ועד כמה קשה לצבור אותה.

5. הסבר מהו הגורם המנטאלי אשר יתמוך בנו שלא ליפול טרף לכוחו של הרגל, ולהשקפה השגויה שאנו נגועים בה.

המאסטר אומר שהגורם המנטאלי, אשר יתמוך בנו שלא ליפול טרף לכוחו של הרגל ולהשקפה השגויה שאנו נגועים בה, הוא sheshin – דריכות או מודעות, ללמוד להציב את מודעותנו כזקיף. זה כלב השמירה שתפקידו לשמור על התודעה שלא נכנס לתגובה, שלא ניפול לבורות, לאי הבנה, שלא נשבור את נדרי המוסר ולא נגלגל שוב את גלגל הסמסרה.

6. הסבר למה הכוונה בדברים: "מומחיותן של התאוות היא להכשיל".

התאוות מפריעות לנו לעלות כראוי על הדרך הרוחנית, על ידי כך שהן מבלבלות אותנו וגורמות לנו לנהות אחרי דברים ארציים, וכינתיים בזכזנו גם כסף וגם זמן יקר. מה שחמור עוד יותר הוא שההיענות לתאוות מחזקת את הבורות; את הנטייה לחשוב שישועתנו תבוא מדברים. מחשבה זו תגרום לנו להמשיך ולנהות אחר הבלים, כך שזה מעגל זדוני מאד.

מקורן של ההשתוקקויות בבורות, בורות שאינה מבינה את המקור לדברים הטובים בחיינו, ואשר עשויה להסיט אותנו ואף לגרום לנו לשבור את נדרי המוסר ולפגוע בזולת על מנת להשיג את מבוקשנו, ובאופן זה לגרום לעצמנו סבל בעתיד.

7. הסבר את כוונתו של גיילווה ינגונפה כאשר הוא אומר "כל מה שאיננו דהרמה הוא חסר כל משמעות." / השלך זאת, כמו אשפה. / הכול מסתיים במוות."

כל מה שאיננו דהרמה הוא חסר כל משמעות, במובן זה שהוא לא מייצר בשבילנו אושר בר קיימא. הדברים שאנחנו מצפים שייגרמו לנו לסיפוק ואושר - אין בכוחם לעשות את זה. כדי ליצור אושר אנו חייבים ליצור רישומים בתודעתנו שיבשילו לכדי חוויה של אושר, וזאת על ידי הכוונה והעשייה לייצר אושר בשביל הזולת.

השלך זאת כמו אשפה: עלינו להשליך כמו אשפה את האחיזה ברעיון שהדברים יכולים להביא לנו אושר מצד עצמם.

הכול מסתיים במוות: כל התופעות, המצבים והנסיבות בחיינו חייבים להסתיים כי הקארמה שיצרה אותן תתכלה. גם חיינו כבני אדם חייבים להתכלות, כי גם הם באים מקארמה. כאשר אנו מבינים זאת היטב, המחשבה שאנו עלולים למות כבר היום, מאפשרת לנו לשמור על סדרי עדיפות נכונים, ולהבחין בין מה שחשוב לעשות ומה לא: בין מה שהוא דהרמה ומה שהוא לא.

8. בסיום לו ג'ונג זה, המאסטר אומר: "הצטייד בצידה קלה וצא כעת לדרכך!" התבונן בחייך וראה מהי "הצידה הקלה" שלה אתה זקוק, ורשום כמה מחשבות על האופן שבו תוכל ליצור קלות זו בחייך.

אנו זקוקים לחיים האלה כי הם שמאפשרים לעשות את העבודה הרוחנית הדרושה כדי לצאת מגלגל הסבל, וזה הופך את חיינו אלה למאד יקרים. הם ברי חלוף ונדירים, ולכן עלינו להשתמש בהם נכון. לרובנו במערב יש הרבה יותר ממה שאנחנו צריכים, וכל זה דורש דאגה ותחזוק, ומעסיק את התודעה שלנו. מהו המינימום שדרוש כדי לקיים אותנו? עלינו להסתפק בזה, ולעזוב את כל השאר. להצטייד רק במה שצריך, ולצאת לדרכך, להבין איך עובד המנגנון של הסמסרה, ולהפוך אותו.

[רשמו כאן את הגרסה האישית שלכם לגבי האופן שבו תיישמו אתם את הרעיונות האלו בחייכם.]



לו ג'ונג 5 – מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. למה מתכוונים במילה "מפתחות" המופיעה בשמו של הלו ג'ונג "שישת המפתחות" מאת מאסטר גיילווה ינגונפה? (מסלול טיבטי – רשום את השם בטיבטית)

הכוונה לעצות רוחניות, נקודות עיקריות העוזרות למקד את התלמיד בתרגולו להשגת הישגים הרוחניים שלהם הוא שואף. הן משולות למפתחות הפותחים את השערים החוסמים בפנינו את הדרך לחופש.

གནད་དྲུག་གི་གདམས་པ།

Ne drug gi dampa

2. מאסטר גיילווה ינגונפה אומר

חרות את מותך על לבך –
זה המפתח לבדוק אם עליך
להרפות או להדק תרגולך.

הסבר את הקשר ההדוק שבין המודעות למוות ותרגול הדהרמה.

ככל שהמתרגל יפנים ויחרות על ליבו את המודעות למוות על היבטיה השונים, כן ייעשה תירגולו טוב יותר. זה כולל את פיתוח המודעות לכך שמותו ממשמש ובא, ושהוא לא יכול לעצור אותו, וכל יום שחולף מקרב אותו לשם. את המודעות לכך שמועד המוות לא ידוע ואין לצפותו, ואת הידיעה העמוקה שלא יוכל לקחת עימו אף לא אחד מן הדברים הארציים שלהם הוא מקדיש את זמנו, ואף לא גופו שאותו הוא כה מטפח, כי אם אך ורק תובנות והישגים רוחניים. מדיטציה טובה של המודעות נותנת לנו סיכוי להקדיש את זמננו לתרגול רוחני ולהשתחרר מגלגל הסמסרה. אם לא – הסיכוי הוא שנבזבז את זמנו על הבלים ונמשיך לסבול.

3. הסבר את המהות של "סבך הבעיות בסמסרה" וכיצד מובילה הבנה זו לשחרור אחיזה.

סבך הבעיות בסמסרה כולל בין השאר את העובדה שכל דבר טוב שיש בחיים שלנו, כל מה שיקר לנו ושאונו אוהבים ומבלים את זמננו בלטפח או להשיג - ייקרע מעלינו ונאלץ לאבד הכול. איננו יודעים מתי כל זה יקרה, ואין לנו שום שליטה על התהליך, שכן הוא נשלט על ידי הכוחות הקארמיים. כל עוד אנחנו בגלגל הסמסרה, אנו נאלצים למות שוב ושוב, ולהיוולד שוב ושוב, ללא שום שליטה, לתוך צורות קיום שברובם הסבל רב. אנו עולים ויורדים, סובלים בבדידות גדולה, ולעולם איננו יכולים למצוא סיפוק של ממש.

הבנה זו עוזרת לשחרר את האחיזה בחיים הסמסריים, שכן אנו מבינים שאין אף פינה בסמסרה שהיא טובה, ושבה אנו יכולים להרגיש בטוחים ומוגנים. אנו מבינים שהמגן היחיד שיכול להיות לנו הוא לא ארצי כי אם רוחני, ואז היא מדרבנת אותנו לעשות תפנית וללכת למקלט, לשים את יבנו על הדרך הרוחנית, על החוכמה שמשחררת ועל הדמויות שהשיגו חוכמה זו, ויכולות לעזור לנו בדרך.

4. המאסטר מייעץ לנו להתמקד בצרכי הזולת, באומרו שזה מה שיהפוך את כל מעשינו לדהרמה. הסבר קשר זה, ומדוע זוהי נקודת מפתח בהבנתנו.

כאשר אנו שמים את דעתנו על צרכי הזולת, כל דבר שאנו עושים הופך לתרגול רוחני. בכל פעם שאנו מתמקדים בצרכי הזולת, אנו מפעילים אנטידוט לנטייה העמוקה והמושרשת שיש בנו להוקיר את עצמנו, הוקרה שבאה מתוך הדעה השגויה שיש איזה "אני" שם שקיים מצד עצמו. האחיזה הזאת ב"אני" היא השטן שהורג אותנו שוב ושוב. ההוקרה העצמית חוסמת את ליבנו ולכסוף חונקת אותו לחלוטין. ההתמקדות בזולת נוגדת נטייה זו, פותחת את ליבנו, ויוצרת את התנאים שמאפשרים השגת חוכמה.

5. בבית הבא המאסטר מכוון אותנו להתמקד בלאמה שלנו ו"למזג את תודעתנו איתם". הסבר את החשיבות המכרעת של הלאמה בדרכנו הרוחנית, ומה פירוש "למזג את תודעתנו איתם".

החשיבות של הלאמה בדרכנו הרוחנית היא מכרעת, משום שאיננו יכולים למשוך את עצמנו בציצית ראשנו ולשלוף את עצמנו מתוך ביצת הסמסרה, מן הדאגה המתמדת קודם כל לעצמנו, שהיא המקור כל סיבלנו. אנו כמעט חסרי תקנה כי זה מושרש בנו כל כך עמוק. אנו זקוקים לשם כך ללאמה, הדמות שמעניקה לנו השראה ועוזרת לנו לפתח את החוכמה המשחררת, דמות שמקדמת אותנו, ומגבירה את האושר בחיים שלנו.

איננו יכולים לעשות את הדרך בלי לאמה, שכן אנו הולכים לארץ לא נודעת - אף פעם לא היינו במקום הזה, תמיד היינו אחוזים בעצמנו. אנחנו זקוקים למורה דרך מיומן וראוי, כי אנו מפקידים בידינו או בידיה לא רק את חיינו בגלגול הזה, אלא גם לעוד הרבה גלגולים לאחר מכן. ומשום חשיבותם המכרעת בדרכנו, חשוב שנלמד היטב כיצד להתייחס אליהם באופן הנכון, לבל נפגע חלילה במערכת יחסים זו, שהיא החשובה ביותר בחייו של המתרגל הרוחני הרציני.

הלאמה שלנו השיג את החוכמה המשחררת. והוא או היא נמצאים כבר בקיום אחר, ומופיעים בחיינו כדי שנוכל אף אנו ללכת בעקבותיהם. "למזג את תודעתנו איתם" פירושו להשיג גם אנו את חוכמתם. מורה או מורת הלב שלנו הם המקור היחיד שממנו יש לנו איזושהי תקווה להשיג חוכמה זו, ועלינו ללמוד לפתוח את ליבנו אליהם ולשרתם בכל ליבנו על מנת שנוכל להשיגה.

6. במפתח הבא, המאסטר אומר: "ראה עולמך ויושביו כמלאכים". האם זה נאמר בהשאלה או שיש להבין זאת כפשוטו? הסבר.

"ראה את עולמך ויושביו כמלאכים" בהתחלה זה יהיה מלאכותי, כי עוד אין לנו מספיק זרעים שמבשילים לראות באמת מלאכים, אז הוא ממליץ להעמיד פנים ולראותם ככאלה: מלאכים מוארים שכל מטרתם היא להביא אותנו לאושר.

אם נתחיל להתייחס לכל האנשים סביבנו כאל מלאכים המנסים ללמד אותנו משהו שאנחנו עדיין לא יודעים, אם נצליח לעצור את התגובה המורגלת שלנו ונקשיב ללימוד - החיים יהפכו בהדרגה לחגיגה בכל רגע ורגע, כי כל מה שבא, מהווה לימוד עבורנו. תרגול כזה יביא לתמורה בעולמנו, וכאשר זרעים אלו יבשילו הם יהפכו באמת למלאכים, ונהיה מוקפים במלאכים - לא רק שנבין זאת כפשוטו אלא גם נראה זאת בפועל, זה יהיה העולם שלנו.

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

7. הסבר את משמעותן האמיתית של השורות "הישאר צלול עם כל מה שבא/ זה המפתח לראות חיים אלה/נהפכים לחופש מעצמם."

המילים "הישאר צלול" מתייחסות באופן כללי לריקות; "כל מה שבא" מתייחס לכל מה שמופיע בפני תודעתנו, וכן לכל מה שאנו חווים באופן כללי. אם אנחנו מבינים את הריקות שלנו ושל העולם סביבנו, הרי שצבירת החסד הדרוש על מנת להפוך את עולמנו לעולם של יצורים מוארים ולגן עדן הופכת לתהליך כמעט אוטומטי. אין לקחת פסוק זה מילולית כאילו שזה קורה מעצמו, או שכל העצמים הם הריקות עצמה.

8. רשום את "ארבעת המלכים" בלו ג'ונג הנושא שם זה (מסלול טיבטי – תן את השם בטיבטית).

ארבעת המלכים:

מלך האמונה הוא המחשבה על מותך.
מלך התירגול הוא הוויתור על העולם הזה.
מלך ההתמסרות הוא לראות את הלאמה כבודהה.
מלך המחשבות הוא להפסיק לראות דברים ככאים מצד עצמם.

ཡུལ་པོ་ཤི།

Gyal po shi

9. מדוע מכנה גיילוה ינגונפה את המודעות למוות כ"מלך האמונה"?

מאסטר גיילוה ינגונפה מכנה את המודעות למוות כ"מלך האמונה" משום שמצד אחד המודעות למוות מדרבנת את המתרגל לפעול, מצד שני ההבנה שיש לאן ללכת, שיש מקום אחר, שזה לא חייב להיות ככה, נותנת את ההשראה, את המוטיבציה ואת הידע שאנו יכולים לפתח את חמלתנו ואת חוכמתנו למידות כאלה מדהימות, שאנו לא נצטרך יותר לסבול ואנשים בעולמינו לא יצטרכו יותר לסבול. כאשר מודעות זו מפותחת, כל רגע בחיים הופך להיות יקר, ואנו מנצלים את חיינו בצורה מרבית.

10. השורה הבאה מדברת על התמסרות ללאמה, ועל ראייתם כבודהה. הסבר מדוע הלאמה הוא אכן בודהה בשבילנו, מדוע כה חשובה ההתמסרות ללאמה, וכיצד נוכל לממש עצה זו בפועל.

הלאמה הוא אכן בודהה בשבילנו, משום שהוא או היא הם אלו שמלמדים אותנו דרך לצאת מסבל. ההתמסרות ללאמה מאוד חשובה, משום שאנו תלויים לחלוטין בעזרתם ובהוכמתם כדי לצאת מהסבל בו אנו נתונים.

עצה זו של ההתמסרות ללאמה תתממש על ידי הכוח שאנו נותנים להם, וזאת על ידי האופן שבו אנו חושבים עליהם, האמונה שלנו בהם כישות מוארת, ועל ידי האופן שבו אנו מתנהגים איתם, ומשרתים אותם.

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

11. ציין את שמות חמשת הרעלים והתוצאות של ההפכים שלהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית, וכן רשמו את שם הלו ג'ונג בטיבטית).

שם הלו ג'ונג: "חמשת הרעלים"

འདུག་ལྗེ།

duk nga

חמשת הרעלים והתוצאות מיישום האנטידוטים שלהם:

א. השתוקקות לדברים שמקורה בבורות / השגת כל אושר שיש

འདོད་ཆགས། བདེ་བ་ཐམས་ཅད།

duchak dawa tamche

ב. דחייה מדברים שמקורה בבורות / השגת שחרור מכל סבל

ཞེ་སྤང་། ལྷུག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་བ།

shedang dukngel dang drelwa

ג. לחיות בבורות / השגת הארה שאין למעלה ממנה

གཏི་ལྷུག་ བྱང་ལྷུབ་ཐོབ་པ།

timuk jangchub toppa

ד. להרגיש יהירות / השגת עצמאות ואי-תלות באחרים

ང་རྒྱལ། རང་མགོ་ཐོན་པ།

nga-gyal ranggo tunpa

ה. להרגיש קנאה / חיסול כל המכשולים

སྤྲུག་དོག་ གོགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བ།

trakdok gek tamche selwa



לו ג'ונג 5 – מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. הסבר את פשר שמו של הלו ג'ונג "היכלות שמימיים" (מסלול טיבטי – תן גם את השם בטיבטית)

הלו ג'ונג נקרא בטיבטית

ལོ་འཇོག་ལྷན་པོའི་བློ་མཁུ་མ།

Lo jong namkay kyim ma

"היכלות שמימיים" הוא כינוי למספר 12, ומקורו במזלות האסטרולוגיים, הנקראים "היכלות שמימיים" ואשר מספרם 12. המדובר ב-12 מעלות שמונה הלו ג'ונג, סימני הכר של אדם שיישם בהצלחה את התרגול של הלו ג'ונג.

2. רשום את 12 "ההיכלות השמימיים" שמונה הלו ג'ונג.

- א. תמיד תוכל לסמוך עליהם.
- ב. הם תמיד גומלים על כל חסד.
- ג. הם ששים לעזור לכל מי שנזקק.
- ד. הם רכים ועדינים עם כולם.
- ה. הם מראים סבר פנים יפות לכל.
- ו. הם פועלים בשרות הכלל.
- ז. הם קשובים למה שצריך להיעשות.
- ח. הם מברכים אותך בחיוך של שמחה.
- ט. הם נוהגים כבוד בשימוש במשאבים.
- י. אומץ ליבם ניכר תמיד.
- יא. נקיונם מכין עבורם גן עדן, מקום מגוריהם נקי ופשוט.
- יב. הדחרמה שבתה את ליבם.

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

3. אחת המעלות החשובות ברשימה הנ"ל היא אומץ לב. תאר שלושה אספקטים של אומץ לב, ותאר את תפקידו החשוב במלחמה בנגעי רוחנו.

שלושה אספקטים של אומץ לב:

- א. לנהוג באומץ במצבים קשים.
- ב. להיות אמיצים ולשמור על השקפת העולם שלנו גם לנוכח לחץ חברתי.
- ג. להיות אמיצים, כלפי פנים, ולא לוותר במאבק הקשה בנגעים הרוחניים שלנו. במאבק קשה צפויות תבוסות רבות, ודרוש אומץ רב לקום ולצאת שוב ושוב למאבק, למרות התבוסות הרבות, ולא לוותר עד שננצח את הנגעים. כל ניסיון לנצח נגע רוחני, מעמיק את הרישום של הכוונה לנצחו ומעצים אותו.

4. דון באספקטים השונים ובחשיבות הרבה של שמירת הפשטות והניקיון בדרכנו הרוחנית.

לשמירת הפשטות והניקיון יש חשיבות רבה בדרכנו הרוחנית – וזאת מכמה אספקטים שונים:

- א. מקום מסודר תומך בהשגת שלוה מדיטטיבית. אחד הדברים הראשונים שאנו עושים לתמוך בתרגול המדיטציה הוא ניקוי וסידור החדר. זה עוזר ליצור את הרישומים שנוכל לסדר את המינד שלנו.
 - ב. אם אנחנו שומרים הרבה חפצים סביבנו או שיש בבעלותנו הרבה חפצים, הם מעסיקים אותנו ומקשים על התרגול. זה חל גם על מערכות היחסים שלנו אלה יגזלו מזמן התרגול שלנו, וימנעו מאיתנו להגיע למצב שבו נוכל אכן להיות להם לעזר של ממש.
 - ג. גן העדן שאותו אנו שואפים לייצר בתרגולנו הוא מקום מושלם, היכל שמימי שיש בו יופי נשגב. שמירת סדר וניקיון כעת זורעת את הזרעים הקארמיים כדי לייצר גן עדן כזה לעצמנו.
- כל אלו סיבות חשובות לסדר את המקום שבו אנו נמצאים, לפנות אותו, לנקות אותו, לעשות אותו פשוט, נעים, צנוע, תומך בתרגול רוחני.

5. מסתבר ש-12 המעלות הרשומות בלו ג'ונג "היכולות שמימיים" תואמות את התכונות של הצופה הטוב, כפי שאלו רשומות בפנקס הצופה. דון במקריות לכאורה זו.

שמו של המייסד של תנועת הצופים הוא רוברט סטיבנסון סמיית באדן-פאוול. הוא שירת בצבא הבריטי והוצב בהודו ובאפריקה. הוא זה שחיבר גם את הספר "Scouting for Boys" בו ציין את תכונות הצופה הטוב. הלימוד של הלו ג'ונג בפרט, והלימוד הבודהיסטי בכלל מלמד שאין שום מניעה למלאכים להופיע כדמויות שניראות לנו שיגרתיות ולהוריד אלינו את הלימוד הקדוש כאשר אנו מוכנים לו. למעשה כל לימוד קדוש מגיע אלינו באופן כזה, כולל לימוד זה שכאן.

6. בסיכום הלו ג'ונג, המחבר משווה את המתרגלים שהצליחו באימונם ל"שליטים שמימיים" או לעופות האגדיים של הג'ונג. הסבר השוואה זו.

הגרודות הן ציפורים מיתולוגיות ענקיות שמסוגלות לחצות את כל העולם במשק כנפיים אחד, והן מסמלות אומץ גדול, עוצמה גדולה ויכולת מדהימה. הלו ג'ונג משווה את המתרגלים שהצליחו באימונם לציפורי הגרודה - הם אמיצים, רבי עוצמה ורבי יכולת.

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

7. בסוּטרה שנתבקשה על ידי אופלי, שואל התלמיד אופלי את לורד בודהה על מקום הימצאם של הגיהינום והגן עדן המתוארים בלימודו. צטט פסוקים מן הסוּטרה המביאים את תשובתו של לורד בודהה לשאלה חשובה זו, והסבר בקצרה את משמעותם.

הציטוטים הבאים מהסוּטרה באים להמחיש לנו שכל מה שאנו חווים, בכל קיום אשר בו נמצא, הוא השלכה:

כאשר לימדתי על האימה
אשר במדורי הגיהינום
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.

שפע רב של פרחים ביפי תפוחתם,
ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים,
אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו -
שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.
וכך כל העולם, אך ורק בכוחו של מושג.

עבור שוכניהם, הגיהינום והגן עדן מרגישים ממשיים בדיוק כפי שהמציאות שאנו חווים עכשיו מרגישה ממשית עבורנו. מציאות זו אכן קיימת ברמה הקונבנציונלית, אבל אין לה קיום אולטימטיבי, היא אך ורק השלכה של הישויות שמשליכות אותה.

כל העולם שלנו קיים בכוחם של תווית ומושג שאותם אנו משליכים מתודעתנו. כל הדברים ריקים מקיום אובייקטיבי, מצד עצמם, אך הם מופיעים כמציאות כוזבת, קונבנציונלית, בהתאם להשלכות שמבשילות עבורנו, בדיוק כמו הדברים שבחלום - מהתודעה שלנו. בגלל שזה המצב, אם נלמד ונתרגל היטב נוכל לייצר השלכה שהיא גן עדן עבורנו.

8. בלו ג'ונג שהועבר לידינו על ידי המתרגם מסומפה, המחבר פותח בקידה ללאמה ופותח את תאורו כשהוא מזכיר את הזהב שהיה ברשותו. הסבר את חשיבותם של שני גורמים אלו בדרכנו.

המחבר פותח בקידה ללאמה כי הוא מבין שהכול בא מהלאמה.

בזמנו היה מקובל שהתלמיד היה מביא הרבה זהב למורה שממנו הוא בא לקבל את הלימוד הזהרמי בכלל, והלימוד הסודי בפרט, כדי להפגין את רצינותו. זה גורם מאד חשוב בדרך. אם אנחנו לא מתייחסים ברצינות הראוייה ללימוד, הוא לא יהיה לנו מספיק חשוב והוא לא יוכל לשחרר אותנו. נאמר שהלימוד הסודי שומר על עצמו כסודי בפני מי שאינו מוכן לו ואינו מתייחס אליו ברצינות הראויה.

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

9. רשום את ארבע הבעיות שהזכירה האישה בירוק בלו ג'ונג זה, את התשובות שנתנה לה עליהן האישה באדום, ואת ביאורו של המתרגם מסומפה לתשובות אלו.

אלו ארבע הבעיות שהזכירה האישה בירוק:

איני חשה בטוב היום,
יש לי דחף להתחיל ללכת לאנשהו,
היה יותר טוב אלמלא היו האנשים נאלצים למות,
המוות הוא דבר מפחיד.

ואלו התשובות שנתנה לה האישה באדום:

יקירתי, משתלמדי להיות מרוצה עם כל מה שבא, תמצאי את אושרך בכל מצב.
בעייתך היא שלעולם אינך מסופקת.

יקירתי, משתלמדי לשמור את תודעתך במקום אחד, תוכלי ללכת לאן שתרצי.
בעייתך היא שמעולם לא למדת להשאיר את תודעתך במקום אחד.

יקירתי, כאשר תודעתך תצלול לתוך הדהרמה, אפילו למות יהיה דבר קל לעשותו.
בעייתך היא שתודעתך מעולם לא צללה לתוך הדהרמה.

יקירתי, משתיווכחי לראות שתודעתך מעולם לא התחילה, לא יהיה מוות בכלל.
בעייתך היא שמעולם לא נוכחת לראות שתודעתך מעולם לא התחילה.

ביאורו של המתרגם מסומפה לתשובות אלו:

המאסטר המתרגם היה אומר שהנקודה העיקרית בלהיות מסופק עם כל מה שיש, היא בין השאר שיש ללמוד להסתפק בכל רמה של נוחיות חומרית שיש לך, שכן היא תואמת בדיוק מוחלט למעשים ולקארמה שאתה עצמך צברת בעבר. אל תתקנא בדברים טובים שקורים לאחרים ולעולם אל תיתן לעצמך להישאב לאירועים, נעימים או בלתי נעימים.

הנקודה העיקרית בלהשאיר את התודעה במקום אחד מתייחסת בין השאר לעובדה שיש ללמוד להבין את טבעה האמיתי של התודעה ולשמור אותה במקומה. אז יש להשיג עליה שליטה להשתמש בברכת/ה של הלאמה שלך ובמיומנויות שאין לצפותן על מנת לעשות זאת.

הנקודה העיקרית בערבוב התודעה עם הדהרמה מתייחסת לידע הזה של התודעה. יש ללמוד להכיר בטבעה האמיתי של דהרמה זו.

הנקודה העיקרית בתובנה שלתודעה אין התחלה מתייחסת לתובנה על האופן שבו היא מתחילה. "מוות" מתייחס לסוף שלה. אין מוות לאדם שהבין שלתודעה אין התחלה ואין סוף ואין שהייה; יש להבין שהתובנה של האדם ממשיכה בין אם הוא שרוי במדיטציה עמוקה, או שזה עתה יצא ממנה.

10. מה היה המסר שקיבל לורד אטישה מן המלאכים?

המסר שלורד אטישה קיבל מן המלאכים הוא:

אדם השואף להגיע להארה מהר ככל האפשר, צריך לתרגל את השאיפה להארה.