



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

ציון

תאריך

שם

שיעורי בית, 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 יאנג גונפה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

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

לו ג'ונג 5, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

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

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

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בסדרי העדיפויות בחייך, וראה אם יש מקום להתאימם כך שיתמכו יותר בדרכך הרוחנית.

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



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

שם תאריך ציון

שיעורי בית, 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?
2. כאשר גיילווה ינגונפה אומר "כוון דעתך אל מה שיבוא מחוץ" הוא למעשה מתכוון להעיר את מודעותנו להווה. הסבר.
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.
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.

לו ג'ונג 5, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

6. הסבר למה הכוונה בדברים 'מומחיותן של התאוות היא להכשיל'.

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."

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

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, התבונן במעשיך ומחשבותיך במשך היום, ונסה להעריך אילו זרעים הם שותלים בתודעתך, מה תהיה תוצאתם של זרעים אלו, והאם יש מקום לשינוי.

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



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

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3

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

2. מאסטר גיילוזה 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.

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

לו ג'ונג 5, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

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".

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

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

לו ג'ונג 5, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

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

10. הסבר מדוע מאסטר גיילווה ינגונפה מנחה אותנו לראות את הלאמה שלנו כבודהה, מדוע הוא מדגיש את ההתמסרות ללאמה, וכיצד נוכל לממש עצה זו בפועל.

לו ג'ונג 5, שיעורי 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).

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, התבונן במעשיך ובמחשבותיך במשך היום, בדוק באיזו מידה אלו הושפעו על ידי אחד או יותר מחמשת הרעלים, ומה תוכל לעשות כדי לשנות מצב עניינים זה בעתיד.

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



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

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 4

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

2. רשום 6 מתוך 12 "ההיכלות השמימיים" שמונה הלו ג'ונג.

לו ג'ונג 5, שיעורי 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.

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

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

לו ג'ונג 5, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

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

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

לו ג'ונג 5, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

8. בלו ג'ונג שהועבר לידיו 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.

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.

10. מה היה המסר שקיבל לורד אטישה מן המלאכים?

משימת מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום, בחן את נחישותך ואומץ ליבך במלחמה בנגעי רוחך.
מועדי המדיטציה: (שיעורי הבית לא יתקבלו ללא ציון מועדי המדיטציה)



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

שם תאריך ציון

בוהן, שיעור 1

1. גיילוהו יאנג גונפה אומר "אין דבר שנגרם ושאינו משתנה". הסבר מדוע זה נכון, ומדוע חשוב להרהר בכך.

2. באומרו "אין שום אושר כאן בגלגל, מאס בו, עשה תפנית." – הסבר במה בדיוק עלינו למאוס, ומדוע זה כל כך חשוב.

3. הסבר מהו ה"כזב" שאליו מתכוון גיילוהו ינגונפה באומרו "אל תאמין בכזב".

4. למה מתכוון גיילוהו יאנג גונפה כאשר הוא אומר כי "תודעתך שלך היא הבודהה"?



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

ציון

תאריך

שם

בוזן, שיעור 2

1. כאשר גיילווה ינגונפה אומר "כוון דעתך אל מה שיבוא מחו" הוא למעשה מתכוון להעיר את מודעותנו להווה. הסבר.

2. 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.

3. הסבר למה הכוונה בדברים 'מומחיותן של התאוות היא להכשיל'.

לו ג'ונג 5, בוחן, שיעור 2, המשך:

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



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

שם תאריך ציון

בוזון, שיעור 3

1. המאסטר מיעץ לנו להתמקד בצורכי הזולת, באומרו שזה מה שיהפוך את כל מעשינו לדהרמה. הסבר קשר זה, ומדוע זוהי נקודת מפתח בהבנתנו.

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

3. הסבר מדוע מאסטר גיילווה ינגונפה מנחה אותנו לראות את הלאמה שלנו כבודהה, מדוע הוא מדגיש את ההתמסרות ללאמה, וכיצד נוכל לממש עצה זו בפועל.

לו ג'ונג 5, בוחן, שיעור 3, המשך:

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



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

ציון

תאריך

שם

בוזן, שיעור 4

1. רשום 6 מתוך 12 "ההיכלות השמימיים" שמונה הלו ג'ונג בשם זה.

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

לו ג'ונג 5, בוחן, שיעור 4, המשך:

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

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

5. מה היה המסר שקיבל לורד אטישה מן המלאכים?