



פתיחת הלב: לקט לו ג'ונגים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. מהם שני חלקי המילה לו-ג'ונג? למה קשור תרגול זה? מי לימד אותו במקור?

Lo – תודעה. אצל הטיבטים התודעה ממוקמת בלב. אין הכוונה רק לתודעה הגסה שלנו עימה אנחנו מתנהלים ביומיום.

Jong – אימון או טיהור.

Lo Jong - טיהור התודעה או אימון לטיהור התודעה.

תרגול זה מכוון אותנו לפתוח את ליבנו לזולת. לאהוב אותם ולחמול עליהם.

הוא נלמד על ידי הקדאמפות שהיו המתרגלים הטיבטים הראשונים (800 - 1,200 לספירה). חלקם היו יוגים פרועים ולא משכילים, אבל מתרגלים מתקדמים מאוד.

2. מדוע אנו צריכים לפתוח את ליבנו? תן 2 סיבות הקשורות ללימוד הפתוח ואחת ללימוד הסגור.

סיבות מהלימוד הפתוח לפתוח את ליבנו לאחרים באמצעות תרגול הלו ג'ונג:

- א. להצליח בתרגול - הקארמה העוצמתית הנוצרת על ידי פתיחת הלב היא זאת שמאפשרת לנו להצליח לייצר כמות אדירה של חסד הדרושה עבור מטרות התרגול.
- ב. לעזור לנו לפתח רגישות לסבלם של אחרים, שהם המקור לאושר שלנו. זאת על ידי כך שנפתח כלפיהם חמלה ונגדיל את יכולתנו לעזור להם.

סיבה מהלימוד הסגור:

שלב ההשלמה משתמש בדרכים דרסטיות לפתוח את צ'אקרת הלב, וכשליבנו סגור, הדבר דומה לניסיון מסוכן לפתוח קשר הדוק עם פטיש ומסמר. כך שעלינו קודם לרכך את ליבנו, ולפתוח את החסמים בדרכים עדינות יותר, כמו תרגול הלו ג'ונג של פתיחת הלב. פיתוח החמלה והאהבה הוא גם הסיבה הקארמית לעונג אקסטטי ולכניסת החוכמה האולטימטיבית לליבנו.

3. מדוע לתרגל מדיטציית לו-ג'ונג, אם יש לנו תרגול טנטרי הרבה יותר גבוה?

למרות שיש לנו תרגול טנטרי גבוה, אנו צריכים לחזור ולתרגל את מדיטציות הלו-ג'ונג. תרגול הלו ג'ונג איננו עומד בסתירה לתרגולים טנטריים כמו טיהור היצורים. יש מקום וכוח לשניהם.

כשאנחנו רוצים לפתוח את ליבנו עלינו להתחבר לכאבם של היצורים, בעוד שלתרגול הטנטרי יש מטרה אחרת. על ידי תרגול הלו-ג'ונג, אנו למעשה מביאים את התרגול הטנטרי לעולם שאותו אנו משליכים בפועל והוא הופך ליותר מוחשי ועוצמתי בשבילנו, כך שהלו ג'ונג מאפשר לעשות את התרגול הטנטרי בתוך החיים שלנו, ולהביא את הסדנה לחיי היום-יום.

פתיחת הלב: תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

4. כיצד עוזר תרגול זה בפיתוח שלוה מדיטטיבית?

על ידי תרגול הלו ג'ונג אנו מפתחים את שמירת המוסר שמהווה בסיס לשלווה המדיטטיבית. אנו פחות אחוזים בעצמנו, פחות אנוכיים, פועלים ממינד פחות עכור ושומרים יותר על הנדריים. באופן אחר, הרצון להיטיב ולשרת את הזולת, מחזק את השמירה על נדרי הבודהיסטוה שנועדו להיטיב עם הזולת, מטשטש את הקו בינינו לבינם, ומביא למינד רגוע, מה שמקדם את פיתוח השלווה המדיטטיבית.

5. כיצד הוא עוזר לנו לראות ריקות?

האחיזה וההתעסקות בעצמי הם אנטיזה לראיית ריקות. פתיחת הלב לזולת עוזרת לשחרר אחיזה זו, מאפשרת כניסה של חוכמה, ובהדרגה הבנת הריקות של עצמי מביאה להבנת הריקות של אחרים ולפתיחת הלב. מזווית אחרת - שחרור האחיזה, פיתוח החמלה ושמירת המוסר בתרגול הלו ג'ונג מביאים לכניסת הרוחות לערוץ המרכזי, פתיחת צ'אקרת הלב וראיית ריקות ישירות.

6. רשמו את שמו של הלו ג'ונג הראשון, בטיבטית ועברית, ואת שם המחבר

הלו ג'ונג הראשון נקרא בטיבטית: ལོ་ཇོང་མཁན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་འཁོར་ལེན། *Lo Jong mja duk jom*

בעברית: התרגול לפתיחת הלב של הטווס שמשמיד את הרעל

שם המחבר: Dharma Rakshita – מאסטר דהרמה רקשיטה

7. למי קד המחבר ומדוע?

המחבר קד ל"קדוש, תליינו של שר המוות", שהוא ימנטקה.

הורדת החומות של ליבנו היא עבודה לא קלה, וכדי להצליח במשימה הכל כך גדולה הזו, דרושים הנחישות, העזות והאנרגיה האדירה שמאפיינת את ימנטקה, תליין הנגעים, הנלחם בהם ללא חת ומשמיד אותם.

8. מהם שני האויבים הגדולים שלנו?

האחיזה בעצמי - האמונה שאנחנו קיימים מצד עצמנו. ההוקרה עצמית - זו האנוכיות שלנו.

9. מהי התחושה שאנו שואפים לפתח בתוכנו בעת שאנו מחפשים ללכת בעקבותיו של הבודהה ולהפוך בעצמנו ללוחמי-רוח?

אנו רוצים לחוות תחושה של חמלה אדירה ובלתי נשלטת כלפי כל היצורים. לצורך זה אנו רוצים להיות לוחמי רוח הפועלים תמיד למען הזולת. ולשם כך עלינו לשחרר את העיסוק בעצמנו. עלינו להיות מתואמים עם השאיפה העמוקה הזו שלנו ולחיות בהתאם אליה.

אנו מצהירים שאנו רוצים להגיע למקום של פתיחת הלב, אך במחשבה על עצמנו המינד שלנו מסרב ללכת לשם, ויש מאבק פנימי בין מה שאנו מצהירים ומה שאנו עושים.

התרגול הזה עוזר לפתור את המתח בין השניים על ידי התמקדות בזולת ופתיחת לבנו אליהם.

פתיחת הלב: תשובות לשיעורי בית, שיעור 1, המשך

10. רשום את הציטוט שפותח כל פרק בלו ג'ונג זה.

|བཅོན་དྲག་ནགས་སུ་མ་བྱ་རྒྱ་བ་ཞིས་བྱ་བ།

Tsen duk naksu maja gyu wa she jawa

הטווסים משוטטים בהנאה בתוך יערות תרעלה ...



פתיחת חלב: לקט לו גיוגים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2

1. כיצד זה אפשרי לתרגל את שש השלמויות ואת הטנטרה ובכל זאת להיות על הדרך הפחותה?

בבסיס התרגול של שש השלמויות והטנטרה על דרך המהיינה, ישנה השאיפה להארה - הרצון הבלתי נשלט של המתרגל להפוך לישות מוארת על מנת להושיע את כל היצורים מסבלם, ולעשות זאת מהר ככל האפשר. מה שמניע את התהליך הזה הם חמלה ואהבה שאינן מסוגלות להשאיר את היצורים בסבלם. בין אם אנו מתרגלים את שש השלמויות או את הטנטרה, בלי אותה חמלה גדולה בליבנו, הדבר משאיר אותנו בתרגול של הדרך הפחותה.

2. רשום את הביטוי שעליו יש לחזור כאשר מתרגלים ברצף. הסבר כיצד שיטה זו משפיעה על התודעה?

אנו אומרים ברצף, "אני אוהב אותך, אני אוהבת אותך או: ליבי יוצא אלייך" שיטה זו משפיעה על התודעה כיוון שהמחשבות והרוחות הפנימיות הולכות יחד. ללא תרגול כזה המחשבה והרגשות העוכרים על אדם שפגע בנו יסגרו את ליבנו. באמצעות התרגול – עם הפניית אהבה ברצף לאותו אדם, המחשבות וההשלכות שלנו ישתנו. ואז הרוחות יתחילו לזרום באופן חופשי יותר.

3. רשום את חמשת השלבים של התהליך כיצד לחשוב על האויב במדיטציה זו, על מנת להעיר בנו רגשות של חמלה.

- אנו חושבים על כך שאין ספק שאדם זה הגורם לי כאב עכשיו - היה אימנו בחיים הקודמים, ואנו חוזרים בליבנו: "אמי היקרה, אני אוהב אותך, לבי יוצא אלייך".
- אולי עדיין יש לנו ספק, לכן אנו נזכרים שאדם זה היה אימנו לא רק פעם אחת או פעמיים, אלא אינספור פעמים. מהרהרים בכך שוב ושוב וחוזרים שוב ושוב על המנטרה.
- אנו נזכרים בכמות העצומה של הדאגה והאהבה שנתנה לנו אימנו, ואז שוב חוזרים על המנטרה.
- אנו חושבים מה יכולה להיות הסיבה שאמנו פוגעת בנו? היא טרם השיגה שליטה בתודעתה ולכן השתגעה, והיא פוגעת בילדה שלה. מצב טרגי זה מעורר חמלה עזה בליבנו.
- אנו חושבים על כך שאלה הפוגעים עלולים להיוולד בגיהנום הנמוך ביותר, ועל הסבל הנורא שמחכה להם כתוצאה מכך. זה מביא אותנו לפתח רגש עז וכמיהה להביא את כל היצורים להארה, כדי שהאדם הזה, יחד עם כל היצורים, לא יצטרכו לסבול.

פתיחת הלב: תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

4. מדוע זה הגיוני לראות בכל אחד את אימנו?

חיינו אינספור פעמים בגלגולים שונים והשלכנו לעצמנו אימא, כך שהסיכוי הוא שכל יצור שנפגוש בחיינו הנוכחים היה בעבר אימנו, אלא שאנו שוכחים זאת. זה מזכיר במקצת את החיות בטבע כאשר האם מתוכנתת לטפל ולדאוג לוולד, ולאחר זמן מה הקשר ביניהם נשכח.

נזכור שאמנו אינה מפסיקה להיות כזו בכל גלגולי חיינו, בין אם אנו זוכרים עובדה זו או שלא.

5. מדוע מאסטר וירופה מתחיל את התרגול על חמלה עם אויבנו הגרוע ביותר?

מאסטר וירופה ממליץ להתחיל עם אויבנו הגרוע ביותר כיוון שאם נצליח איתו, נתמודד ביתר קלות עם כל שאר האנשים שמאגרים אותנו.

עם פיתוח חמלה ואהבה לאויבנו הגרוע ביותר, נזכה לכך שקירות ליבנו המבוצרים יתמוטטו, נמצא עצמנו מאוהבים בכל היצורים, ושרויים בתוך החוכמה כתוצאה מפתיחת הלב.

6. מהם הסממנים לכך שהמדיטציה לפתיחת הלב עובדת?

כאשר אנו עושים מדיטציה על אדם שפגע בנו ושולחים להם אהבה וחמלה. מגיע רגע שבו עינינו מתמלאות בדמעות ושיער גופנו סומר, לפעמים נרגיש תנועות לא רצוניות או לא נשלטות הנובעות מעוצמת הרגש, לעיתים יבוא בכי, ונחוות רגש חזק שמשתלט עלינו. התופעה אישית ושונה מאדם לאדם. כשאנו חשים את אלו, אנו יודעים שהלב מתחיל להיפתח, ושהתרגול עובד.

זה יתבטא בכך שאנו נשתנה, והגישה שלנו לאחרים והראייה שלנו אותם ישתנו.

7. מיהם האויבים הפנימיים שלנו בטקסט זה, ומה קורה להם כאשר אנו מבצעים תרגול זה?

האויבים הפנימיים בטקסט זה הם רגשות של שנאה, איבה, כעס וכולי. כתוצאה מהתרגול הם אוטומטית פוחתים, מתחסלים ומתאדים והופכים לאהבה, כמו זו שאם מרגישה כלפי ילדה היחיד.

8. היזכר בחוויה מאוד כואבת בחיך, ובדבר שהכי הכאיב לך. כיצד תלנג'ג זאת?

אם אנו מבינים מספיק את הריקות של תופעות בחיינו, נוכל לראות שזוהי קארמה שלנו שזרענו אשר חוזרת אלינו בצורה זו, כביכול מופיעה מבחוץ. ברגע שישי הבנה כזו, נפיק את הלקח שהאירוע בא ללמד אותנו, ונתחיל לפעול באופן מיטיב, הפוך לחוויה שקרתה לנו כעת. את מאמצינו לשנות את תודעתנו נקדיש למען האדם שפוגע בנו.

אם אין מספיק הבנה, והפגיעה מרגישה כמאוד ממשית, נוכל ללנג'ג את החוויה הכואבת באופנים שמוזכרים בלו ג'ונג זה:

- אם יש אדם המופיע כגורם הפוגע, נוכל למדוט באמצעות שתי השיטות:
 - על ידי שליחת זרם רצוף של חמלה בדמות מנטרת אהבה, "אני אוהב אותך, ליבי יוצא אליך" עליה נחזור מספר רב של פעמים.
 - נתרגל לראות את האויב כאימנו ונעבור דרך חמשת השלבים הרואים בו את אימנו היקרה כפוגעת, את מצוקתה ואת הזדקקותה לחמלתנו.
 - נגביר את עוצמת הרגש בתרגולים אילו עד שענינו יהיו מוצפות בדמעות, שערנו סומר ועולות תגובות רגשיות וגופניות חזקות ולא נשלטות.



פתיחת חלב: לקט לו גיגים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3

1. מהם שני הסוגים של "השלכות" שעליהם מדבר מאסטר וירופה בטקסט המקור שלו?

ישנם שני סוגים של השלכות:

- א. השלכות פנימיות – כל סוג של חשיבה מושגית. אלו כוללים מחשבות, בדיות, סיפורים, והשקפות שגויות.
- ב. השלכות חיצוניות – כשאנו משליכים את האנשים סביבנו סובלים, כועסים, כואבים, במצב של אובדן, בכאב פיזי או מנטלי וכד'.

2. כיצד נוכל להשתמש בנגע רוחני כמו הכעס שלנו כתרגול לפתיחת חלב? פרט את השלבים שמופיעים בטקסט.

כשההשלכות הפנימיות והחיצוניות מתקיפות את היכולת שלנו לחשוב, ומייצרות כעס גדול או סבל קשה, זה לא הזמן להיכנס למדיטציה על ריקות. במצב זה, מאסטר וירופה מציע לעשות את התרגול של החלפת עצמי בזולתי: במקום ללכת לאיבוד בתוך עצמנו אנחנו הולכים לאיבוד במישהו אחר, תוך שאנחנו משתמשים לשם כך בכעס שלנו.

התרגול כולל את השלבים הבאים:

- א. כשמופיע אצלנו כעס, או נגע גדול אחר, אנחנו לוקחים אותו, ואת הסבל הכרוך בו, מכל האחרים שחווים את אותו הנגע ואז שורפים אותם באמצעות הרגש שבוער בתוכנו.
- ב. באמצעות הבערה שבתוכנו אנו שורפים גם את התוצאות הקארמיות של הכעס שלנו ושל האחרים. באופן זה גם אנחנו, וגם האחרים לא יצטרכו לחוות את התוצאות של הנגע.
- ג. אנו שורפים גם את שורש הנגע, שמקורו בהשקפה שגויה - האחיזה בקיום עצמי של דברים. אנו רואים בעיני רוחנו איך הם רואים את האובייקט שלהם באופן שגוי, ואת השגיאה הזו אנו לוקחים ושורפים.

ד. אנו מרחיבים את הפרספקטיבה כדי לשרוף את הכעס ואת כל צורות הסבל של כל היצורים, בכל ששת סוגי היקומים. בצעד זה אנו מתמקדים לא רק בכאב ובכעס האישי שלנו, אלא מרחיבים את היריעה אל כל ההשלכות שלנו בעולם מבלי לפחד, וזאת כדי לתת לליבנו להיפתח.

באמצעות תרגול זה, אנו הופכים את הכעס או כל נגע אחר לחסד.

3. כאשר אנו מחפשים לטהר את הסבל בעולמנו, כיצד נדע על מה לחשוב?

בכל פעם שמופיע לנו סבל כתוצאה מנגע רוחני חזק, מצוקה, או מחלה, אנו עוברים לחשוב על אנשים או יצורים אחרים שסובלים מאותו הנגע באותו הרגע. עלינו למצוא את האובייקטים שפותחים את ליבנו, ומביאים דמעות לעינינו. מתאימים לכך במיוחד הם כאלה שיש לנו קשר קארמי קרוב איתם, כמו הורים, שכנים או חברים טובים, ואנו משתמשים בנגע שעלה כדי לחסל את סבלם.

בהמשך אנו מרחיבים את היריעה למספר הולך וגדל של יצורים וסוגי סבל.

נוכל גם לטהר לפי מה שמופיע בעולמנו – למשל רעידת אדמה או צונאמי הן תוצאות של כעס וכך גם נכויות שאנו רואים אצל אנשים.

באופן זה אנו לוקחים את מה שמופיע ומשתמשים בו כדרך.

4. מדוע זה הגיוני שאנו אכן מסוגלים להבשיל את הכעס של אחרים ולחסל אותו בתוך כעסנו אנו?

איננו יכולים לראות משהו בעולם החיצוני שאינו מושלך מאיתנו. הארייה מבין שכל מה שמופיע זו קארמה שלו שחוזרת אליו ושאין משהו אחר שיכול להופיע, אין עולם אחר. כך גם הכעס שאנו רואים אצל אחרים – גם הוא מושלך מתודעתנו.

ומאחר וכל ההשלכות השליליות הן תוצרים של תודעתנו, הדרך היחידה להפסיק אותן היא על ידי שנחסל אותן אצלנו. לכן נוכל לקחת על עצמנו להבשיל את הסבל והנגעים שהשלכנו על זולתנו, ולחסלם בתוך הכעס או תוך כדי כל סבל או נגע שמופיע אצלנו.

5. מה עושה תרגול זה לכל כך עוצמתי? קשר זאת לסיפור של גשה צ'קווה.

כאשר אנחנו חווים נגעים רוחניים, אנו מכוונים באמצעות תרגול זה את האנרגיה הרגשית הגבוהה שיש בנו להבנת ריקות ולתובנות. מאחר שהתרגול עובד עם רגשות מאד חזקים – יש לו עוצמה קארמית גבוהה.

דוגמא טובה לכך הוא סיפורו של גשה צ'קווה, שעל סף מותו חווה סבל גופני רב. ואולם מתוך הבנת הריקות, ועוצמת הבודה צ'יטה שבליבו, הוא מבקש לרדת לגיהנום, ולהציל את היצורים שסובלים בו. התוצאה היא שבזכות הקארמה המדהימה שלו, במקום יצורי גיהנום הוא רואה רק מלאכים.

כך גם בתרגול זה, ככל שאנו מנסים יותר לקחת את הסבל של אחרים, כך מצבנו הולך ומשתפר. כמעט אינסטנט קארמה.

6. כמה זמן ממליץ הטקסט לביצוע מדיטציה זו, ומהו הסימן שהיא השיגה את יעדה?

הטקסט ממליץ למדוט באופן חד נקודתי בין שעה לשלוש שעות, עד שנרגיש שהמחשבה המתעתעת של הנגע הרוחני שפוקד אותנו נרגעה.

7. כיצד עוזרת מדיטציה זו לרפא מחלה?

בשעה שאנו חולים וסובלים מכאבים, יקשה עלינו לבצע את המדיטציה שתיארנו. לפיכך התרגול ישתנה ויכלול רק אמירה של המנטרה: "מי ייתן וכאבם של כל הברואים יבשיל כעת עלי". אנו חוזרים על המנטרה שוב ושוב, ומדמים את עצמנו חווים את הכאב שלהם.

הרצון העז לקחת על עצמנו את מחלותיהם וכאבם של כל הברואים ייצור חסד כה גדול, שיירפא את מחלתנו.

מטרת התרגול, בין השאר, היא לחדור דרך הרתיעה הרגילה שיש לנו מלקחת על עצמנו מחלות וכאב של אחרים, לפוגג אותה ולפתוח את ליבנו לאהבה ולרצון להושיע את כל היצורים. באופן זה אנו הופכים את המחלה שלנו לחסד, ששורף את סבלם של אחרים ואת סבלנו, ונשארים עם אהבה.

8. למדיטציה זו יש חלק שני, שהטקסט טוען שהוא חשוב באותה המידה, הגם שמשכו שונה. תאר חלק זה.

החלק השני של המדיטציה הוא הקדשת החסד שצברנו למען אושרם והגעתם להארה של כל היצורים. ראשית, אנחנו לוקחים כל מה שמופיע, כל מחשבה מושגית, ברמה גסה או ברמה עדינה יותר, את כל הפחדים והכאבים, מצרפים אותם לתרגול חד נקודתי כפי שתיארנו קודם, ואז אומרים לעצמנו: "מי ייתן ובזכות חסדי זה, הם כולם ישהו בעונג".

לאחר מכן, אנו מקדישים את גופנו, רכושנו, ואת כל החסד שצברנו, ומדמים שחסד זה מבשיל על כל היצורים ושכזותו הם כולם משיגים מצב של עונג טהור לחלוטין.

אנו גם מדמים שכל הסיבות לחסד שהצלחנו לאסוף במהלך המדיטציה, פורצות מליבנו כמו קרני שמש ונוגעות בכל היצורים. אנו מדמים שטבעו של כל יצור שבו הן נוגעות הופך במהותו לגוף ולחוכמה הנשגבים של המלאך.

הטקסט מדגיש שלמרות ששלב ההקדשה הנו קצר יחסית, הוא חשוב באותה מידה להתקדמות ולהסרת הנגעים, כמו המדיטציה עצמה.

9. כיצד מתאר הטקסט את תוצאותיה של מדיטציה זו, בכל הנוגע לפיתוח השאיפה הכוזבת להארה?

כשאנו מתרגלים לפתח את השאיפה להארה בצורתה הכוזבת, המחשבות המתעתעות והנגעים של הרוח נרגעים. אנו משתחררים מהשדים שגורמים למחלות, ועוזרים לכל היצורים שאנו לוקחים תחת חסותנו. זה מאפשר לנו לשקוע במדיטציה עמוקה על החוכמה שאין בה כל המשגה, לאחר שחוכמה זו הופיעה בתודעתנו. וכך, באופן טבעי, זה יוביל לשאיפה האולטימטיבית להארה, פנויה מכל השלכה.

בסופו של דבר תרגול זה מאפשר לנו להשיג את גוף העונג ואת גוף המופע, שבאמצעותם נוכל להגשים באופן מושלם את המטרות שלנו ושל אחרים, בימים שיבואו.



פתיחת חלב: לקט לו גזגז

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5

1. מהם שני החלקים בתרגול של השימוש בשמחה ובצער בתור דרך? למי מיועדים החלקים?

התרגול מציע את השימוש בשמחה ובצער בתור דרך בשני חלקים:

א. מדיטציה על ריקות

התמקדות בריקות של התחושה (שמחה או צער) וממנה מעבר למדיטציה על ריקות. החל מהריקות של הגוף והתודעה שחווים את התחושה, ועד לזה שתופס את התחושה. ומשם שוקעים אל הריקות במדיטציה מאוזנת.

ב. מדיטצית טונג לן של נתינה ולקחה

במדיטציה של שמחה, נוטלים את רגש השמחה ושולחים אותו בליווי אור לכל היצורים. ואילו במדיטציה של צער, נוטלים את צערם של הברואים, ומושכים אותו אלינו עד שייבש כל צער.

החלק הראשון מיועד למתרגלים שתודעתם טהורה ויוכלו לצלול אל תוך הריקות.

החלק השני מיועד למתרגלים שתודעתם עוד לא טהורה - אלה שעדיין נשלטים על ידי נגעים של תשוקה ואחיזה ונותנים קיום עצמי לאובייקטים של אחיזה ודחיה.

2. מדוע הגוף לא יכול להרגיש עונג או כאב?

הגוף הפיזי הוא אוסף של עצמות ובשר, אטומים ומולקולות, שאינם חשים מצד עצמם. ומאחר והגוף עשוי חומר, הוא אינו יכול לחוות רגשות של עונג או כאב, באותו אופן שבו גופה אינה יכולה לחוות אותם.

3. מדוע התודעה לא יכולה להרגיש עונג או כאב?

התודעה ריקה כמו שמייים, ומאחר והיא בעצמה ריקה, היא לא יכולה להיות זו שמרגישה עונג או כאב. התודעה היא סובייקט שמקבל את טבע האובייקט. ואם ברגע מסוים האובייקט הוא, למשל, עונג - התודעה עצמה נהיית עונג, ולכן לא נוכל לומר שהיא "חשה עונג".

4. הסבר את הביטוי: "זה שמאמין שיש מישוה שמח הוא ריק מלהיות הוא עצמו".

זה שתופס את עצמו שמח אינו קיים שם מצד עצמו. התודעה שלנו, טבעה ריק כמו המרחב, כמו השמים. כאשר מופיע רגש של שמחה, באותו זמן התודעה שלנו היא 'שמחה' ויש את ה'אני' שחוה את 'השמחה' וגם זו אינה שם מצד עצמה.

יש אותנו שמאמינים שאנו שמחים, אבל אם נחפש את מי ששמח, לא נצליח למצוא אותו. זהו חלק מתהליך הצלילה אל המדיטציה של הריקות שלנו.

בהקשר זה מוזכרים שני הטיעונים הבאים:

א. לפי ארייה נגר'ונה, אם יש מישוה שמרגיש שמחה – צריכה להיות שמחה. ואולם כדי שתהיה שמחה, נדרש מישוה שירגיש אותה. לא נוכל למצוא את השמחה בלי זה שמרגיש אותה, ולהפך. האם מישוה מהם יכול היה לבוא קודם? מגיעים לסתירה שמובילה לריקות.

ב. נניח שקיים מישוה שמרגיש שמחה. אם הוא קיים מצד עצמו – הרי שהוא כל הזמן ירגיש שמחה. הוא אף פעם לא יחוש כאב, שכן הוא שמח מצד עצמו. גם כאן מגיעים לסתירה שמובילה לכך שאין מי שמרגיש שמחה מצד עצמו.

5. מהי הנקודה החיונית שהמחבר מפציר בנו לשמור במהלך שני חלקי התרגול?

המחבר מפציר בנו לקדש את התרגול בכך שנראה את עצמנו כבלתי נפרדים מן המלאך שלנו, זאת לאורך כל התרגול תוך שמירת הגאווה הנשגבה.

ההזדהות עם המלאך קשה יותר בתרגול של צער, וקלה יותר בתרגול של שמחה.

שמירה על נקודה חיונית זו תשחוק את הדמות הרגילה שלנו אשר לה אנו נותנים ממשות, ושלא הייתה מעולם.

6. כיצד מציע לנו המחבר ליצור רגש של שמחה בתחילת המדיטציה? מה לדעתך הוא מנסה לומר לנו בכך?

המחבר מציע לנו ליצור בליבנו קודם את השאיפה להארה, ואז אם מופיעה שמחה, עלינו להשתמש ברגש העוצמתי הזה, ולעשות מדיטציה על הריקות של השמחה ושל מי שחוה אותה.

הרצון שלנו לעזור לכל היצורים הוא רגש חזק מאוד הפותח את ליבנו, מה שמאפשר לחוכמה להיכנס ולמדיטציה על ריקות הרגש העולה להיות אפקטיבית. ככל שהעוצמות גדולות יותר, כך ההשפעה על הגוף הפנימי גדולה יותר והזמינות לקלוט את הבנת הריקות גדלה.

7. רשום את כל השלבים של התרגול, כפי שהוא מתואר במקראה.

תחילה יש ליצור בליבנו את השאיפה להארה.

במקרה שמופיעה שמחה,

אנו שואלים את עצמנו: מי זה שחוה את השמחה? האם זה הגוף או התודעה?

בעקבות השאלה בא הניתוח: אם זה הגוף – הרי שהגוף הזה הוא חומר בלבד – הוא כמו גופה; הוא לא יכול להיות זה שחוה את השמחה.

אם זה התודעה – על התודעה נאמר שהיא ריקה כמו שמייים. היא בעצמה ריקה, ולכן היא לא יכולה להיות זו ששמחה.

כאן באה האנליזה שבה אנו מבררים לעצמנו שגם זה שתופס שיש מישוה שמח הוא ריק מלהיות הוא עצמו.

אם האנליזה מצליחה – נוכל לצלול לתוך הזוהר והצלילות של ריקות.

במקרה זה אנו נשארים במדיטציה בשלווה, במדיטציה מאוזנת.

בתוך מצב זה של מדיטציה, אנו חוקרים כעת את המופע של שמחה..
בכל השלבים, אנו מקדשים את התרגול בכך שנראה את עצמנו כבלתי נפרדים מן המלאך שלנו.
כעת, מבלי לאבד את הגאווה הנשגבה, מקדישים את השמחה למען כל היצורים, על ידי שחזרים שלוש פעמים:

בכל פעם שאחוש שמחה,
אקדיש זאת לצבור את החסד,
עד אשר הרקיע כולו יתמלא
ברוב אהבה ושמחה.

במקרה שמופיע צער:

תחילה עלינו לזהות בבהירות מיהו זה שחוה את הצער: האם זה הגוף או התודעה?
שוב יש אנליזה: הגוף הזה הוא חומר בלבד - הוא כמו גופה; הוא לא יכול להיות זה שחוה את הצער.
על התודעה נאמר שהיא ריקה כמו שמייים, היא בעצמה ריקה, ולכן היא לא יכולה להיות זו שיש לה צער.
גם זה שתופס שיש משהו שמצטער הוא ריק מלהיות הוא עצמו,
אם האנליזה עוברת בהצלחה, אנו צוללים לתוך הזוהר והצלילות של ריקות, ושוהים שם בשלווה, במדיטציה מאוזנת.

בתוך מצב זה של מדיטציה, אנו מוודאים שמהותו של זה שחוה את הצער היא בלתי נפרדת מן המלאך שלנו.

אנו מקדשים את תרגולנו בכך שנראה את עצמנו כבלתי נפרדים מהמלאך שלנו.
מבלי לאבד את הגאווה הנשגבה, אנו מקדישים את הרגש של צער שמופיע, על ידי שחזרים שלוש פעמים:

בכל פעם שאחוש בצער
אקח מכל הברואים את צערם
עד אשר יתייבש לחלוטין
כל האוקיינוס של הצער.



פתיחת הלב: לקט לו ג'ונגים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6

5. רשום את חמשת נגעי הרוח העיקריים שמאסטר דהרמה רקשיטה מכסה בפרק זה של הלו ג'ונג, פרט את הסכנה שאורבת לנו מכל אחד מהם, מה האנטידוט שהוא מציע בכל פעם.

חמשת נגעי הרוח העיקריים שמופיעים בפרק זה של הלו ג'ונג הם: תשוקה, שנאה וכעס, בורות, קנאה וגאווה.

א. **תשוקה** – זהו הנגע הקשה מכולם. הסכנה היא שהתשוקה תדחוף אותנו להתנהגות לא מוסרית ובכך תגרום לנזק גדול: הקארמה שתבשיל לנו כתוצאה מכך תגרום לנו סבל רב, וחשוב מכך – תגזול מהיכולת שלנו לעזור ליצורים.

האנטידוט לתשוקה הוא באמצעי דמוי תשוקה, על ידי שנפתח במקום התשוקה שמבוססת על דאגה לעצמנו, תשוקה להשיג בודהיז'טה – דחף בלתי מרוסן להשיג הארה כדי שנוכל להושיע את כל הברואים. אנטידוט נוסף הוא תרגול טנטרה מתאים.

ב. **שנאה וכעס** – יוצרים מכשולים לעשיית מעשים טובים.

האנטידוט לשנאה ולכעס הוא לפתח את הזעם של המלאך ימנטקה שזועם מתוך אהבה ליצורים. דוגמה לכך הוא מורה המפגין כעס על תלמידיו כדי שלא יצברו קארמה שלילית.

ג. **בורות** – טמטום וקהות. הסכנה היא שאנחנו לא מבינים את העולם ולכן נצבור מעשים רעים.

האנטידוט לאלו הוא להשתמש במה שדומה לקהות, לעשות מדיטציה עמוקה ומאוזנת שתייבש את הרקב של הקהות והטמטום.

ד. **קנאה** – סכנה ללימוד של הבודהה מידי הדוגלים בהשקפה שגויה.

האנטידוט לקנאה הוא לפעול באופן הדומה לקנאה – לשמור ולהגן בקנאות על הדהרמה הקדושה.

ה. **גאווה** – הסכנה היא ש"צבא השדים" שבתוכנו יתעתע בנו, ויגרום לנו לחזק את האחיזה בעצמנו ואת התפישות השגויות שנובעות מכך.

האנטידוט הוא לפתח גאווה נשגבה, ולהביס באמצעותה את מחשבות היהירות שלנו שמנוגדות לדהרמה ומונעות מאתנו להתקדם בדרך.

6. מהו הדבר האחד שעלינו לזכור כאשר אנו "מופיעים לעיני אחרים במגוון מסווים שונים"? תן דוגמא מחייך והסבר את המחשבה שמאחורי זה.

כאשר אנו מופיעים במופעים שונים שיכולים להתפרש כלפי חוץ כנגעים, חשוב שנפעל מתוך כוונה טהורה – חמלה ומוטיבציה עמוקה להיטיב עם היצורים. כך למשל, כאשר מורה מופיע במופע זועם בפני תלמידיו, עליו לוודא שהוא עושה זאת במטרה לקדם אותם בדרכם, ולא מתוך שאט נפש.

בחיי היום יום, כאשר אנו "כועסים" על אדם אהוב, לדוגמא הורים הכועסים על ילדים כדי להרתיע אותם, עלינו לזכור את המוטיבציה של המעשה ולהיזהר מלפעול מתוך כעס אמיתי.

7. למה הכוונה במילים "כרוך את כולם יחדיו בשלשלת של ה'אני'".

ההזמנה היא לקחת את המצבור הרעיל של החוויות של מופעים כוזבים ומתעתעים, את הנגעים והאובייקטים שלהם, ולכרוך אותם יחדיו עם 'האני' שלנו שגם הוא כוזב, מתעתע וריק, ואשר הוא עצם הסיבה לחוויות הרעילות הנ"ל. את כל אלו נצרוך כמזוננו כמו הטווסים שניזונים מהרעל.

כל הדברים הם תעתוע, ואנו רוצים לעכלם ולהתמירם, אחרת הם יהרגו אותנו. אנו עושים זאת באמצעות הבנת הריקות, שכן כשאנו מבינים ריקות כל אלו מתנדפים ומתאדים, כי אין להם קיום עצמי.

הבנת הריקות מאפשרת לנו להתמיר את הנגעים ולהפוך אותם לנקטר. וכך, במקום ששרף הנגעים החם ישרוף אותנו מבפנים, בערוצים שלנו יזרום נקטר טהור.

8. הסבר מדוע אין זה מספיק "לשבת, נטוע ביציבות למרגלותיהם של חכמים"?

אנו יכולים להיות תלמידים מסורים וקרובים לחכמים וללאמות גדולים, בעלי ידע דהרמי רב, ולהיראות מבחוץ כמתקדמים, אבל בפועל להיות מובלים על ידי האנוכיות שלנו, על ידי הרצון לקבל תשבחות, ומבלי שהשגנו הישגים רוחניים.

כדי להימנע מכך, עלינו לעשות בעצמנו את האנליזה של הריקות במדיטציה, ולא להסתפק בהקשבה לחכמים ובלמידה שקדנית. אם לא נעשה זאת, נהיה בסכנה של הגזמה או המעטה בדברי החכמים, המתארים את טבע המציאות.

9. למה הכוונה כשנאמר "ייתכן שטיפול ללידה נחותה תוך פעולה בשירות האחר"? איך זה אפשרי? ובאופן כללי יותר: כיצד נדע מה עלינו לעשות במצבים מאתגרים?

הדגש פה הוא על נפילה ללידה נחותה בשירות האחר, בדומה לסיפור של גשה צ'קאווה, שרוצה לרדת לעולמות הנחותים לעזור ליצורים שסובלים שם.

המחשבה היא היפותטית, כיוון שכוונה טהורה לא תוכל להפיל אותנו, אך גם אם נניח שיש אפשרות כזו – עלינו לקבל מצב כזה ללא חרטה ולהמשיך לעזור ליצורים.

באופן כללי יותר, הקריטריון עליו נוכל להסתמך במצבים מאתגרים, ובבחירות המופיעות כקשות, הוא האהבה שבלבנו. אם פיתחנו מספיק אהבה, הרחבנו את הפרספקטיבה ופתחנו מספיק את ליבנו – זה ינחה אותנו לכיוון הנכון.

10. מדוע אומר המאסטר שעלינו לקבל כל צרה או אסון?

כוונת המאסטר היא שאם לא יקרה לנו משהו רע, גם לא יקרה לנו משהו טוב.

הצרה היא בעקיפין המקור לטוב, כיוון שאנו נושאים זרעים רבים מגלגולים קודמים, וכשמבשילה קארמה שלילית, נפטרנו ממנה ונפתח פתח למשהו אחר. המיינד והערוצים שלנו קצת יותר טהורים וכך מתאפשרת לנו גישה למשהו גבוה ונשגב יותר. כמו כן – עצם ההבשלה מצביעה בפנינו מהו סוג העבודה שעלינו לעשות כדי לצמוח רוחנית ולמנוע הבשלות דומות.



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונגים

תשובות לשיעורי בית, שיעור 7

11. לו ג'ונג זה וגם אחרים מעודדים אותנו "ללכת אל הקצה". הסבר את הרעיון שמאחורי זה, את הסכנה שבתרגול כזה, ומה יעזור לנו להימלט מהסכנה.

אימוני הלו ג'ונג מעודדים אותנו להשתמש באנרגיה החזקה הטמונה בנגעים הרוחניים שלנו, ולרתום את העוצמות הקיימות בהם, כדי לדחוף את עצמנו למעלה בדרכנו הרוחנית.

בתרגול מעין זה אנחנו נכנסים לתוך העוצמה של הרגש השלילי, ויש סכנה שניסחף איתו מבלי שנצליח להתמיר, ואז ניפול לשבירת מוסר. עוצמת הרגש מאוד מחזקת את הרישום הקארמי, לכן יכולה להיווצר קארמה חיובית חזקה מאוד אם עושים את התרגול כראוי, אבל גם קארמה שלילית חזקה אם נשארים עם הרגש העז מבלי להתמיר אותו.

מה שיעזור לנו להימלט מסכנה זו היא הבנת הריקות של שלושת המעגלים - הריקות שלי, הריקות של הנגע והריקות של החוויה שלי.

12. מאסטר דהרמרקשיטה אומר: "אם תבחן בתבונה, תוכל לראות / שיש לקבל כל צרה או אסון / מכיוון שהם בעצם / המקור לכל הטוב" על פניה, נראה שקביעה זו הפוכה להגיון הרגיל שלנו, שמנסה לברוח מקשיים. הסבר למה המאסטר אומר זאת, והבא דוגמאות מחיך.

כשנזכרים עלינו צרה או אסון, זוהי הבשלה של קארמה שלילית מהעבר, והדבר שהבשיל מטהר. כמתרגלים רציניים עלינו להיות מוכנים "להיכנס לתוך האש" ולקבל בברכה את הטיהור, תוך שאנו מרחיבים את הפרספקטיבה, ושמחים שנפטרו מאותה הקארמה. כל הבשלה כזו היא גם סימן ותמרור עבורנו לקארמות השליליות שפעילות כרגע בתוכנו, ומצביעה על מה יש לנו עוד צורך לעבוד ולטהר.

כאשר אנו מתמודדים עם צרה או אסון, נוכל להיזכר במשברים אחרים שנחתו עלינו במהלך החיים, ושהם חוונו סבל ומצוקה, ולראות במבט לאחור איך הם פתחו את ליבנו ללימוד ולאחרים, והעירו אותנו מתרדמת המוות של הסמסרה. המצבים האלו בונים ומחזקים את שלוש האמונות שלנו (במורים, בדרך ובעצמנו), והיכולת שלנו שלא להירתע ממצבים קשים תגדל. אומץ הלב שנבנה כך תואם את דבריהם של המורים הגדולים שמלמדים שכל עוד אנו נשארים באיזור הנוחות שלנו לעולם לא נצליח להיות מאסטרים. בלי תפנית לא יבוא הלהט שנוצר כתוצאה משאט הנפש מסמסרה.

שמירת סמאיה היא דוגמא למצבים בהם אנו מתרגלים שמירה על הקו תוך מחויבות לנדרים, מתוך חמלתנו, התמסרותנו והבנתנו. ההתחייבות שלקחנו על עצמנו לשמור על הסמאיה בכל מצב, ולו במחיר חיינו, מעניקה לנו כוח לעבור דרך המשברים, וכך שומרת עלינו במצבים מאתגרים.

13. מהו שמאפשר לנו "לא לשקוע בתוך הסבל (שפוקד אותנו) בנדודינו בתוך הגלגל?"

הדבר שיאפשר לנו, בנדודינו בגלגל, להיות מוכנים לסבול כל קושי מבלי לשקוע בו, ולהתמיד בכך אפילו כאשר חיינו נתונים בסכנה, הוא האהבה והחמלה יוצאות הדופן שפיתחנו כלפי הזולת, בדמות של משאלה

ופעולה. כשאנו עושים זאת תוך התמקדות בזולת, האנו בהדרגה נכנע, ואנו מפתחים התמסרות – מוסרים את עצמנו ללאמה, לכל היצורים. הפחתת העיסוק בדאגה לעצמנו מפעילה אנטידוט לאחיזה בעצמנו, וכך משחררת אותנו. אנו מסתכלים על הבעיות שלנו כעל הזדמנויות שמנחות ומלמדות אותנו כיצד אנו יכולים לקחת אחריות על האחרים.

14. מהו שגורם לנו לפתח "ביטחון ואומץ רב" וישחרר אותנו מכל "מחשבה של פחד או אימה"? ומה תהיה התוצאה של תודעה שכזאת?

העמקה בהבנת הריקות מאפשרת לנו לפגוש ישירות את הטבע האשלייתי של המציאות ולראות שכל המופעים בעולמנו הם כמו נמר של נייר, כמו חלום. הבנה עמוקה כזו היא שתביא לנו ביטחון ואומץ רב ותשחרר אותנו מכל פחד ואימה – ההבנה שהמופעים שאנו פוגשים הם כולם ריקים מקיום עצמי, ומושלכים מאיתנו. ברגע שהשגנו תודעה שכזו, כל מה שנרצה הוא להיות בשרות בלתי פוסק ליצורים – בעוז, בלהט ספונטני ובחמלה יוקדת.

15. המאסטר אומר "ברגע שתבחר ליטול על עצמך / את המשא של תרגול שווה / הצד האפל ילך ויתעצם / שכן לא יוכל זאת לשאת." מדוע זה קורה דווקא כשאנו עושים הרבה טוב? תן מספר דוגמאות מחייך, והסבר כיצד נוכל להתמודד עם כוחות אפלים אלו. מהי עצתו של המאסטר כאן?

כשאנו מתקדמים בהבנת הריקות, נתחיל לפעול ללא מורא למען הזולת. אלא שהצד האפל לא יוכל לשאת זאת, ואז נפגוש אותו בחוץ בצורות שונות, בדמות שדים שעולים מנסים לחסום את הפעולה המבורכת שלנו, ולעצור את התקדמותנו הרוחנית. אלו מתעוררים רק אם אנו עושים משהו גדול וטוב.

בחינו פגשנו אותם למשל כהתנגדויות מהסביבה הקרובה, כשהחלטנו להקדיש חלק הולך וגדל מחיינו לדרך הרוחנית.

או כשאנו מנסים לשנות הרגל מזיק כמו כעס, או תשוקה בלתי נשלטת למשהו אטרקטיבי. כשאנו בדרך להתגבר על הנגע, יכולים להופיע שדים בדמות מחשבות כמו "מגיע להם שיקרה להם משהו רע", "אין צורך לתת כל כך הרבה", וכמיהה לתשבחות.

מידת הכוח שיש לשדים תלויה במידת הכוח שאנו נותנים להם - אנו אלה שמזינים אותם, שכן אין להם שום קיום עצמי. כאשר אנו מצליחים לזהות אותם, נוצרת הפרדה בינינו ובינם, שבה רמת ההזדהות שלנו איתם פוחתת וזה מפחית מכוחם, וגם מאפשר לנו ליישם אנטידוטים.

המאסטר מציע להשתמש בהבנת הריקות כנשק:

לפזר אותם אל שמי הטוהר, אל הריקות, במשב הנשימה של המנטרה של ה *Huang*. הצליל המאיים של המנטרה מעיר בקרבנו את הגאווה הנשגבה של המלאך הזועם, שמאיים על השדים. התוצאה היא שהפחדים והמורא הופכים לקריית אשליה, וצליל המנטרה ידמה לנגינה ערבה. אנו רואים את מגוון הדברים כתענועים נעדרים זהות, שמושלכים מתוך התודעה. חוויות ספונטניות שמופיעות, אך אינן קיימות במובן שאנו חושבים. טבען אשליה והן משתחררות מעצמן למרחב של הכך.

16. המאסטר מתייחס למצב שבו "כל העולם לפתח יופיע בדמות שדים או אויבים". מדוע זה קורה דווקא כשאנו מתחילים להתקדם יותר בתרגול? וכיצד הוא מציע שנהג אז?

כשאנחנו לוקחים את האחריות והמחויבות לטיהור עמוק של הנגעים שלנו, לא נירתע מקשיים – ואז יופיעו השדים. אלו הם הכוחות האפלים החזקים העמוקים של האגו המאיים מהתרגול שלנו. כל עוד היינו בתחום הנוחות שלנו, לא סיכנו את שלטונם, ואולם כעת הם יראו את פניהם כהשלכות פנימיות או חיצוניות קשות, ביחס ישר לנחישות שלנו לתהליך הטיהור. הם יכולים להופיע כחלומות רעים, מאורעות קשים, אסונות טבע, מכשולים בדרך, ערעור שלוש האמונות שלנו וכדומה.

המאסטר מציע לא להילחם בהם ישירות, כי אם לטפל במינד שלנו שיצר אותם. ההצעה שלו היא לרמוס את כל התפיסות של אני ואחר, של תשוקה ודחייה. לצורך כך נגייס נחישות וזעם, בדמות ישות בעלת כוח רב, כמו יאמנטקה, מחסל שר המוות. נראה את כל המחשבות וההשלכות בדמותו, ונשלח את השדים חזרה לריקות, למקום שממנו באו.

7. מהו התרגול שלדברי המאסטר "יעלה חיוך על פניהם של שלושת היהלומים הנעלים" ויגרום למתרגל להיות "תמיד מוקף על ידי המגינים של הדהרמה"?

תרגול של התייחסות חומלת קדושה ואחידה לכל היצורים כאילו הם היו אמא ואבא שלנו, ישמח את שלושת היהלומים הנעלים ויגרום לנו להיות מוקפים במגיני הדהרמה. זהו תרגול לפתיחת הלב החומל בפני כל היצורים, ללא אפליה, תוך הגנה עליהם באמצעות שתי האמיתות - הכוזבת והאולטימטיבית.

8. בפרק הרביעי של הלו ג'ונג, המאסטר מזהיר אותנו מפני שורה שלמה של זיופים, סילופים והתחזות, דברים שלצערנו פוגשים לא מעט בעולם של לימוד הדהרמה. תאר שלוש דוגמאות כאלו שמופיעות כרלבנטיות בעולםך, והסבר את ניזקן.

דוגמאות של זיופים, סילופים והתחזות בלימוד הדהרמה:

- כאשר אנו מגיעים להישגים אישיים בתרגול ובלימוד, ולמודעות עמוקה, ואפילו ברמה גבוהה - אך מבלי שתהיה בתודעתנו התייחסות והתכוונות להיטיב עם היצורים, הרי שבעצם זנחנו את היצורים, ונפלנו לדרך הפחותה.
- אנו יכולים אולי להופיע בגלימות או לעטות סימנים להיותנו מתרגלים בדרך רוחנית, אבל בפועל להיות עסוקים באינספור עניינים ארציים, לעבור על כללי מוסר ואף לצאת למלחמות בשם אמונתנו.
- כאשר אנו מתעמקים ומתמחים בתחומי ידע רבים באופן מרשים ונודע ברבים, אך ללא המוטיבציה העמוקה להעביר את הלימוד והדהרמה הקדושה הלאה לאחרים, אזי כל הידע והתהילה לא יהיו בעלי כל משמעות או ערך בדרכנו הרוחנית.
- גם כאשר נזכה להוקרה וכבוד כמורים נשגבים, במידה ועשייתנו נובעת מרצון לספק את מאווינו האישיים ולא מתוך שאיפה עמוקה לשחרר את האחרים מהסבל ולהביאם להארה, אנו עלולים לשקוע עוד יותר בשמונה המחשבות הארציות.
- אנו יכולים אולי לדבר על טנטרה קדושה, אך בפועל להביא לאחרים צורה מסולפת שמטרתה לספק את התשוקות הארציות שמקורן בבורות, במסווה של תרגול רוחני.

9. **המאסטר מזמין אותנו שוב ושוב לקחת אחריות על "המשא הכבד של הלימוד". למה הכוונה, ומדוע הוא מדגיש זאת כל כך?**

"המשא הכבד של הלימוד" מתייחס לאחריות שאנו לוקחים על עצמנו להעניק לברואים דהרמה טהורה ואותנטית ולשמרה. אחריות זו כוללת את מי שאנו עבור אחרים, בהתנהגותנו ביום ובפתיחת ליבנו לזולת.

המאסטר מדגיש את הצורך לנצל את זמננו לרכישת ידע שמביא לאושר בר-קיימה וכן את הצורך לדאוג לאושרם של הברואים על ידי כך שנעניק להם דהרמה. אם לא ניקח על עצמנו אחריות זו, אומר המאסטר, אזי ניתן להשליך את הידע שלנו כמו ריקוד של אדם סהרורי.

10. **נראה שמאסטר דהרמרקשיטה אינו מתייחס באהדה למשהו ש"משחית את הלימוד של הבודהה, באופן כללי, אך נראה שיכול להועיל למישהו באופן רגעי". מדוע לדעתך הוא נוקט בעמדה שכזו? כיצד נוכל ליישם נכון "מיומנויות וכישורים" במצבים שכאלו?**

מאסטר דהרמרקשיטה מתייחס כאן ללימוד שאינו באופן ברור דהרמה שלמה בקונטקסט הנכון. למרות שיתכנו מקרים שלימוד כזה יוכל לעזור נקודתית במצבים מסוימים, בו זמנית הוא מבזבז את הזמן היקר והאוזל של חיי התלמידים וחיינו אנו, שכן הוא לא מספיק כדי לשחרר מהסבל בסמסרה בהשוואה למה שמציע לנו תרגול דהרמה רציני. ולכן, ככל שנוכל, עלינו לשים את ייבנו על הלימוד האולטימטיבי ולא על תחליף אטרקטיבי שייתן (במקרה הטוב) תוצאות רגעיות, אך אינו מטפל בשורש הסבל.

בהיותנו תלמידי דהרמה שלקחו על עצמם אחריות גדולה מאוד לשחרר את היצורים מסבל ולהביא אותם להארה, עלינו לפתח מיומנויות וכישורים שיאפשרו לנו להגיע אליהם.

מתוך חמלתנו על היצורים הסובלים, והאחריות הגדולה שלקחנו על עצמנו, ייתכנו מצבים שבהם אנו מתאימים את הלימוד ובוחרים במילים שמדברות לקהל מסוים. במידה שזה קורה, עלינו לעשות זאת תוך שמירה על הפרספקטיבה הרחבה - ההבנה שרק דהרמה אותנטית שהועברה דרך שושלת של מאסטרים מוארים יכולה באמת לשחרר מסבל.

11. **מהו הדבר ש"מאוס לחלוטין בעיני הבודהות המנצחים", ועל כן עלינו "לעולם לא לעסוק בשום אספקט שלו"?**

מאסטר דהרמרקשיטה מציין שאל לנו לעסוק בשום אספקט של מעשים למען עצמנו, דבר שעלול להפוך את הדרך הרוחנית לכלי כדי להאדיר את האגו שלנו ולהזין שמונה מחשבות ארציות. פעולה זו מאוסה לחלוטין בעיני הבודהות המנצחים.

12. **מאסטר דהרמרקשיטה אומר ש"הכסיל לא יוכל להבחין" בסילופים ובזיופים שהוא מונה. מיהו אותו כסיל, וכיצד נוכל להימנע מן המלכודת?**

הכסיל הוא זה שאין לו את החוכמה לזהות ולהבחין אם המורה מזייף בהעברת הדהרמה או שהוא שומר באופן מוחלט על יושרה וטוהר בהעברת הלימוד. הדבר רלוונטי במיוחד בקרב תלמידים חדשים וחסרי ניסיון, שאינם מכירים את הלימוד ואין להם כלים לבחון את המורה, וזה בעצם חל כמעט כל אחד מאיתנו שטרם השיג תובנות.

כדי להימנע מן המלכודת – עלינו להיות קפדנים בשמירה על השקפה נכונה ושמירת מוסר ויושר מושלמים בלימוד ובהעברת הדהרמה, ודברים אלו לכשעצמם גם מהווים שער כניסה לחיי לוחם הרוח.