



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונגים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

שיעורי בית, שיעור 1: להיות כמוך

1. מהם שני חלקי המילה לו-ג'ונג? למה קשור תרגול זה? מי לימד אותו במקור?
2. מדוע אנו צריכים לפתוח את ליבנו? תן 2 סיבות הקשורות ללימוד הפתוח ואחת ללימוד הסגור.
3. מדוע לתרגל מדיטציית לו-ג'ונג, אם יש לנו תרגול טנטרי הרבה יותר גבוה?
4. כיצד עוזר תרגול זה בפיתוח שלוה מדיטטיבית?

פתיחת הלב, שיעורי בית, שיעור I, המשך

5. כיצד הוא עוזר לנו לראות ריקות?

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

7. למי קד המחבר, ומדוע?

8. מהם שני האויבים הגדולים שלנו?

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

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

מדיטציה: הבא לפניך אדם מוכר שכעת סובל, ונסה לפתוח את ליבך לסבלם.



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונגים

ציון

תאריך

שם

בוהן, שיעור 1: להיות כמוך

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

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

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

4. מהם שני האויבים הגדולים שלנו?

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



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונג'ים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

שיעורי בית, שיעור 2: אהבה לאויבים

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

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

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

פתיחת הלב: שיעורי בית, שיעור 2, המשך

4. מדוע זה הגיוני לראות בכל אחד את אימנו?

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

6. מהם הסימנים לכך שהמדיטציה לפתיחת הלב עובדת?

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

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

מדיטציה: הקדש 20 דקות ביום לביצוע שתי המדיטציות לפתיחת הלב של מאסטר וירופה.



פתיחת הלב: לקט לו ג'ונג'ים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

בוחר, שיעור 2: אהבה לאויבים

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

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

3. מהם הסימנים לכך שהמדיטציה לפתיחת הלב עובדת?

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



פתיחת הלב: לקט לו ג'ונגים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

שיעורי בית, שיעור 3: כוחו של הכעס

1. מהם שני הסוגים של "השלכות" שעליהם מדבר מאסטר וירופה בטקסט המקור שלו?
2. כיצד נוכל להשתמש בנגע רוחני כמו הכעס שלנו כתרגול לפתיחת הלב? פרט את השלבים שמופיעים בטקסט.
3. כאשר אנו מחפשים לטהר את הסבל בעולמנו, כיצד נדע על מה לחשוב?
4. מדוע זה הגיוני שאנו אכן מסוגלים להבשיל את הכעס של אחרים ולחסל אותו בתוך כעסנו אנו?

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

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

7. כיצד עוזרת מדיטציה זו לרפא מחלה?

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

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

מדיטציה: הקדש 20 דקות ביום לביצוע המדיטציה על מנת ללנג'ג כעס או נגע אחר שמופיע, או כאב.



פתיחת הלב: לקט לו גזנגים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

בוחר, שיעור 3: כוחו של הכעס

1. מהם שני הסוגים של "השלכות" שעליהם מדבר מאסטר וירופה בטקסט המקור שלו?
2. כיצד נוכל להשתמש בנגע רוחני כמו הכעס שלנו כתרגול לפתיחת הלב? פרט את השלבים שמופיעים בטקסט.
3. מה עושה תרגול זה לכל כך עוצמתי? קשר זאת לסיפור של גשה צ'קווה
4. כיצד עוזרת מדיטציה זו לרפא מחלה

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

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



פתיחת חלב: לקט לו גזגז

	ציון		תאריך		שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

שיעורי בית, שיעור 5: על גלי השמחה והצער

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

2. מדוע הגוף לא יכול להרגיש עונג או כאב?

3. מדוע התודעה לא יכולה להרגיש עונג או כאב?

פתיחת הלב: שיעורי בית, שיעור 4, המשך

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

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

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

מדיטציה: הקדש 20 דקות ביום לביצוע המדיטציה שבלו ג'ונג זה.



פתיחת חלב: לקט לו גזגז

שם	תאריך	ציון	
----	-------	------	--

בוחן, שיעור 5: על גלי השמחה והצער

1. מדוע הגוף לא יכול להרגיש עונג או כאב?
2. מדוע התודעה לא יכולה להרגיש עונג או כאב?
3. הסבר את הביטוי: " זה שמאמין שיש משהו שמח הוא ריק מלהיות הוא עצמו".
4. כיצד מציע לנו המחבר ליצור רגש של שמחה בתחילת המדיטציה? מה לדעתך הוא מנסה לומר לנו בכך?



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונגים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

שיעורי בית, שיעור 6: לעבור בתוך האש

1. 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.

2. מהו הדבר האחד שעלינו לזכור כאשר אנו "מופיעים לעיני אחרים במגוון מסווים שונים"? תן דוגמה מחיך והסבר את במחשבה שמאחורי זה.

פתיחת הלב: שיעורי בית, שיעור 6, המשך

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

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

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

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

מדיטציה: מידי יום, בחר פסוק אחד מתוך טקסט זה, ומדוט עלי במשך 15 דקות.



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונגים

שם	תאריך	ציון	
----	-------	------	--

בוחן, שיעור 6: לעבור בתוך האש

1. 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.

2. מהו הדבר האחד שעלינו לזכור כאשר אנו "מופיעים לעיני אחרים במגוון מסווים שונים"? תן דוגמה מחיך והסבר את במחשבה שמאחורי זה.

פתיחת הלב: בוחן, שיעור 6, המשך

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

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



פתיחת חלב: לקט לו ג'ונגים

	שם		תאריך		ציון	
--	----	--	-------	--	------	--

שיעורי בית, שיעור 7: מלחמה בצד האפל

1. 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.

2. 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.

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

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

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

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

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

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 כרלוונטיות בעולמך, והסבר את ניזקן.

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

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?

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

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

מדיטציה: עשה מדיטציות אלו לסירוגין

א. בחר אירוע קשה או לא נעים שקרה לך, והקדש 15 דקות בניסיון לראות את הטוב שצמח לך, בסופו של דבר, כתוצאה ממנו. אם תרצה תוכל להיעזר, למשל, ברשימה שמונה מאסטר שנטידווה בפרק שלו על פיתוח אורך רוח. (ראה דף מצורף)

ב. במשך 15 דקות הרבה כיצד תוכל אתה, באופן אישי, לקחת אחריות על "המשא הכבד של הלימוד"



פתיחת חלב: לקט לו גיוגים

	שם		תאריך		ציון	
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

בוחן, שיעור 7: מלחמה בצד האפל

1. 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.

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

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

פתיחת הלב: בוחן, שיעור 7, המשך

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

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