



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. ציין את שמותיהם של טקסט המקור והביאור שבהם אנו עומדים להשתמש בלימוד השלמויות של אורך רוח, חדות המאמץ, וריכוז מדיטטיבי. כמו כן ציין את שמות המחברים ותאריכיהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

אנו נשתמש בטקסט המקור *במדריך לחיי לוחם הרוח*, וכביאור בשער *הכניסה לילדי המנצחים*. הראשון נכתב על ידי הבודהיסט ההודי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לסה"נ), והשני על ידי אחד מתלמידיו הגדולים של ג'ה צונגקאפה, ששמו גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן (1432-364).

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

jangchub sempay chupa la jukpa

རྒྱལ་སྤུས་འཇུག་ངོགས།

gyalse juk-ngok

2. תאר את הנזק העיקרי של כעס, שאותו איננו יכולים לראות ישירות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הנזק העיקרי של כעס שאותו איננו יכולים לראות ישירות היא ששנייה אחת של כעס המופנה כלפי בודהיסטוה מחסלת אלפי עידנים של קארמה טובה שצברנו בעבר; ואיננו יכולים לדעת מי סביבנו הוא בודהיסטוה.

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའ་ལ་དམིགས་པའི་ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་དགོ་ཚུ་བ་ནས་

འཇོམས་པར་བྱེད་པ།

jangchub sempa la mikpay kongtro chik gi ge-tsa tsawa ne jompar jepa

3. תאר שניים מן הנזקים של כעס שבהם אנו יכולים להבחין ישירות.

א. הוא הורס את אושרנו, במובן שאינו מאפשר לנו להרגיש שלוה מוחלטת; תודעה מאושרת; עונג גופני; שינה רגועה ותודעה יציבה ורגועה.

ב. הוא הורס את יחסינו עם חברים ומשפחה, המתקשים להיות בקרבתנו ועוזבים אותנו.

4. צטט מזכרוןך את השורות המתארות את הסיבה המיידית לכעס, ואת התועלת שבסיבה זו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

אם יש מה לעשות בעניין,
מה טעם לכעוס בעטיו?
ואם אין מה לעשות בעניין,
מה תועלת לכעוס בעטיו?

།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མི་དུ་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་གྲུས་ཅི་ཕན།

gelte chusu yu na ni
de la migar chishik yu
gelte chusu me na ni
de la miga je chi pen

5. מהי תרופת הנגד היכולה למנוע סיבה זו לכעס?

שמירה על הרגשה של שמחה ואושר, סירוב להתכעס בשל דברים שאיננו יכולים לעשות דבר לגביהם בהווה.

6. מהו הטיעון הלוגי התומך ברעיון שאנו מסוגלים לפתח אורך רוח אפילו כלפי סבל רב? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

האופן בו אנו רואים את כל התופעות מבוסס על האופן בו התרגלנו לחשוב, על ההרגלים המנטאליים שלנו. כיוון שכך, אין שום יכולת של התודעה שלא ניתן להשיגה אם תהפוך אותה להרגל.

སེམ་ཀྱི་འཇིན་སྣང་ས་ཐམས་ཅད་གོམས་པའི་རྩ་བ་ཅན་ཡིན་པས་གོམས་ན་སླ་
བར་མི་འགྱུར་བའི་སེམས་ཀྱི་ཚོས་གང་ཡང་མིན།

*sem kyi dzintang tamche gompay tsawachen yinpe gomna lawar min-
gyurway sem kyi chu gang-yang me*

7. תאר והסבר את הדוגמה הממחישה שאורך רוח הינו מצב של התודעה.

יש אנשים, כמו לוחמים בקרב, שאכזריותם מתגברת למראה דמם שלהם. אחרים, פחדנים, מתעלפים אפילו למראה טיפה אחת של דם של אדם אחר. בשני המקרים, ההבדל הוא לא במכה שגרמה לפצע או בגוף שנפצע, אלא אך ורק במצב התודעה של שני האנשים.

8. מדוע הלוחמים האמיתיים הם אלה הכובשים את נגעייהם הרוחניים, ולא אלה היוצאים למלחמות והורגים אנשים אחרים?

מי שהורגים אנשים אחרים במלחמות אינם ראויים להיקרא לוחמים, כיוון שמעצם טבעם, אויביהם ממילא ימותו בסופו של דבר. לעומתם אלה הנלחמים בנגעייהם הרוחניים, חייבים ללמוד לשאת פציעות נפשיות וגופניות בלתי פוסקות, ולבסוף לחסל אויב שהוא נחוש מאוד.

9. באופן כללי, קיימים שלושה סוגים של אורך רוח. ציין מהם ותאר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי, תן את השמות בטיבטית ותיאור בעיברית)

א. אורך רוח המקבל ברצון את הסבל: להפסיק לראות בסבל משהו נורא ואיום, לכלול אותו כחלק מהתרגול, ולהשתמש בו כדרך.

ལྷན་ལྷན་དང་དུ་ལེན་པའི་བཟོན་པ།
duk-ngel dangdu lenpay supa

ב. אורך רוח של ריכוז בדהרמה: הרצון והמסירות ללמוד ולתרגל מגוון רחב של נושאי דהרמה.

ཚུལ་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོན་པ།
chula ngepar sempay supa

ג. אורך הרוח ביחס לפגיעות של אחרים: היכולת שלא להתכעס כאשר מבוקשך נמנע ממך, או כאשר את מקבל מה שאינך רוצה; וכאשר אנשים מנסים לתקוף אותך, להרוס את המוניטין שלך וכדומה.

གཞོན་པ་བྱེད་པ་ལ་ཇི་མི་སྐྱམ་པའི་བཟོན་པ།
nupa jepa la ji mi-nyampay supa



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. תאר את הדוגמה שבה משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להפריך את הרעיון שזה בסדר לכעוס על אדם שפגע בנו באופן (הנראה כאילו הוא) מכוון.

האלמנטים הבסיסיים של גופנו אינם אומרים לעצמם "אני חושב שאצא מאיזון ואגרום לאדם זה להיות חולה". גם אויבינו אינם מכוונים את פגיעתם בנו במובן שאינם אומרים: "אני חושב שאתחיל לכעוס עכשיו". הם אינם מסוגלים לשלוט בעצמם, ולעומת זאת נתונים לשליטתם של הנגעים הרוחניים.

2. ציין את התכונות הבסיסיות של ה"ראשוני" ושל ה"ריבון" אשר בקיומם האמינו דתות לא בודהיסטיות קדומות בהודו. (מסלול טיבטי, ציין את שני אלו בטיבטית ומילה נרדפת לשני)

ה"ראשוני" בורא את כל הדברים כביטויים של עצמו. ה"ריבון" הידוע גם בכינוי "הישות המנטאלית המקורית", חווה את כל האובייקטים מצידו הוא, מבלי להיות מושפע מכל גורם אחר. הם נחשבים כאילו מעולם לא נוצרו, ולכן אינם משתנים, אך בכל זאת מסוגלים להשפיע ולהיות מושפעים, דבר שהוא בלתי אפשרי.

ཅུ་ལོ་

tsowo

བདག་

dak

བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ།

dak sherik gi kyebu

3. תן דוגמאות לדברים ש: א. משתנים אך ניצחיים; ב. ניצחיים אך בלתי משתנים; ג. קבועים אך משתנים; ד. בלתי קבועים וגם משתנים; ה. אינם משתנים אך מסוגלים לעשות משהו. (מסלול טיבטי, ציין את המונח הטיבטי, לאחרון)

- א. התודעה משתנה אולם היא נצחית; אין לה התחלה ואין לה סוף; היא נוצרת על ידי רגעי תודעה קודמים ומשתנה מרגע לרגע, אפילו אצל הבודהה.
- ב. חלל ריק אינו משתנה, ואין לו סיבה, אולם הוא תמיד היה קיים ותמיד יתקיים; הוא יכול להיות תפוס על ידי אובייקט או שלא, אך בכל מקרה, טבעו אינו משתנה.
- ג. שוב, התודעה היא תמידית (לעולם לא פוסקת) ומשתנה מרגע לרגע.

- ד. משרות ומערכות יחסים ארציות אינן תמידיות (כולן תסתיימנה יום אחד) ואף הן משתנות מרגע לרגע.
ה. אין דבר כזה.

ཏཀཔལ་ངུཔོ་དེས་པོ།

takpay ngupo

4. מה גורם לדבר להשתנות? (מסלול טיבטי, ציין ארבע מילים נרדפות ל"דברים משתנים")

התנודות באנרגיה של הדבר שיצר אותו, הסיבה שלו, הן שגורמות לדבר להשתנות. דברים משתנים, דברים נגרמים, דברים שנוצרים, ודברים שעושים משהו, הם כולם מילים נרדפות ל"דברים משתנים".

མི་ཏཀཔལ་ལ། འདུས་བྱས། བྱས་པ། དེས་པོ།

mitakpa duje jepa ngupo

5. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור את עצמה? מדוע? לא, כיוון שמעצם ההגדרה היא תשתנה על ידי המעשה של יצירת משהו.
6. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור משהו אחר? מדוע? לא; מכיוון שהיא עצמה מעולם לא נוצרה, היא אינה יכולה ליצור משהו אחר.
7. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, לחוות אובייקטים אחרים או להיות מודעת להם? לא, מכיוון שיהיה עליה להיות מודעת באופן בלתי משתנה לכל אובייקט, מכיוון שהיא לעולם אינה משתנה.
8. האם ייתכן שעולמנו, או הדברים והאנשים שבו שמכעיסים אותנו, נוצרו ללא סיבה? זה לגמרי לא הגיוני ובלתי אפשרי שדבר שהוא משתנה נוצר ללא סיבה.
9. מדוע מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לנהוג באורך רוח, ואפילו ברחמים, כלפי מי שפוגעים בנו? מכיוון שהם אינם יודעים כיצד להפסיק לפגוע בעצמם, קל וחומר בנו.

10. ציין את הסיבה הישירה לכאבנו כאשר מישוהו מכה אותנו במקל, ואת הדבר אשר הניע סיבה ישירה זו. על איזה מהם עלינו לכעוס?

הסיבה הישירה לכאבנו היא המקל, הדבר המניע את המקל לפעול הוא הכעס של האדם המניף אותו; כך שעלינו לכעוס לא על המקל או על האדם אלא על הכעס שלו, רגש שגם אנו חולקים איתו.

11. הסבר את תפקידה של התפיסה בסיבה האמיתית לדברים ולאנשים המכעיסים אותנו.

הקארמה שלנו כופה עלינו לתפוס את האובייקטים והאנשים המכעיסים אותנו ככאלה. אילו צברנו קארמה טובה במקום קארמה רעה, היינו תופסים את אותם האובייקטים כנעימים.

12. מדוע אנו חיים בעולם התשוקות, היכן שמובטח שהגוף האנושי ייפגע ללא הרף על ידי אנשים ודברים אחרים?

לא היינו כאן אלמלא היו לנו הנגעים הרוחניים הנהוצים על מנת להשליך אותנו לכאן. העובדה שאנו כאן מוכיחה כי לא פעלנו לחסל את הנגעים הרוחניים שלנו בעבר. זוהי אחת העובדות שאתה מבין על דרך הראייה.



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. ציין את הטיעון שבו משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להראות לנו שאל לנו לכעוס על מי שפוגעים בנו מילולית. (מסלול טיבטי, ענה בטיבטית עם 2 שורות מתוך טקסט המקור)

משום שהתודעה אינה פיזית ואין לה גוף, לא ניתן לפגוע בה.

།ཡིད་ནི་ལྷུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།

།སྐྱུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞི་མ་མི་རུས།

yi ni luchen mayinpe

su kyang gang duang shom mi nu

2. ציין את הטיעון שבו משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להראות לנו שאל לנו לכעוס על מי שפוגעים במקדשים או בתמונות ופסלים. (מסלול טיבטי, ענה בטיבטית עם שורה אחת מטקסט המקור)

הוא טוען שלא ראוי לכעוס עליהם מכיוון שממילא לא ניתן לפגוע בבודהה ובשלושת היהלומים האחרים.

།སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གཞོན་མི་མངའ།

sanggye sokla nu mi nga

3. מהי השיטה שמייעץ לנו מאסטר שנטידווה על מנת להימנע מלכעוס על אלו הפוגעים במורינו ובבני משפחתנו? (מסלול טיבטי, בטיבטית, בצירוף 2 שורות מכתב המקור).

עלינו לזהות את המצב לאמיתו שהוא – כפי שהוסבר לעיל – שאנשים אלה קוצרים את תוצאות מעשי העבר שלהם, ואל לנו להרגיש כעס כלפי אלה שהם אך ורק הכלים שדרכם הם מקבלים את תוצאות הקארמה שלהם מהעבר.

།སྣ་མའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱན་དག་ལས།

།འགྲུར་བར་མཐོང་ནས་བློ་བ་བསྐྱོབ།

*ngamay tsul gyi kyen dak le
gyurwar tongne trowa dok*

4. ציין ארבע סיבות מדוע ראוי לשמוח כאשר אויבינו מקבלים תשבחות, או דברים אחרים שלהם הם משתוקקים.

- א. בטווח הקצר, אני יכול לחוש את אותה השמחה שהם חשים כאשר משבחים אותם.
- ב. מבחינה קארמית, אהיה מאושר יותר במהלך חיי בעתיד.
- ג. הגישה החיובית שלי כלפי האחרים היא השיטה הטובה ביותר למשוך אנשים חדשים לדהרמה.
- ד. במובן השלילי, הקארמה של לא לשמוח באושרם של אחרים היא כל כך קשה שאני עצמי לא אוכל למצוא אושר בעתיד.

5. ציין ארבע סיבות מדוע לא ראוי לשמוח כאשר משהו שלילי קורה לאלו שאיננו מחבבים:

- א. זה לא מביא לנו שום תועלת.
- ב. אינך יכול לזקוף לזכותך (המרושעת) את הדבר השלילי, מכיוון שהוא לא יכול היה לקרות רק משום שרצית בכך.
- ג. מבחינה קארמית, הנאה בצרתו של אחר היא הדרך הטובה ביותר להרוס את אושרך שלך.
- ד. במושגים של לידה מחדש, התוצאה הקארמית יכולה בהחלט להיות לידה בגיהנום.

6. מהי הסיבה שנותן מאסטר שנטידווה על מנת להראות לנו שעלינו להוקיר את ההזדמנות לתרגול דהרמה בפוגשנו אנשים מרגיזים. (מסלול טיבטי, השתמשו בתשובתכם ב-2 שורות מטקסט המקור).

אלה המאפשרים לנו הזדמנות לתרגל אורך רוח הם באופן יחסי נדירים בהרבה מאשר אנשים מסכנים, שכן אם איננו מגיבים אליהם בכעס לא נוכל לפגוש אותם בעתיד.

།འདི་ལྟར་ཕར་གཞོན་མ་བྱས་ན།

།འགའ་ཡང་གཞོན་པ་མི་བྱིད་དོ།

*ditar parnu majena
gayang nupa mije do*

7. תן את הציטטה מהכתבים ואת שם הכתב שממנו נלקחה, המדגימה מדוע עלינו לכבד כל יצור חי כפי שאנו מכבדים את הבודהות עצמם. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

האוסף המצויין של לימודי דהרמה (הסוטרה של דהרמה סנגיטי) אומר: שדה הברואים הוא שדה הבודהות, ומשדה זה של הבודהות אנו משיגים את התכונות הנעלות של הבודהות; לעשות את ההיפך הוא מאד לא נכון.

ཡང་དག་པར་སྐྱད་པའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་སྟེ།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དེ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་རྣམས་ཐོབ་པར་འགྱུར་གྱི་དེར་ནི་
འོག་པར་སྐྱབ་པར་མི་རིགས་སོ།

*yangdakpar dupay do le, semchen gyi shing ni sanggye kyi shing te,
sanggye kyi shing de le sanggye kyi chu nam toppar gyur gyi der ni lokpar
druppar mi rik so*

8. ציין את השיטה הנעלה ביותר לגמול לבודהות על חסדם.
לעשות חסד כלפי היצורים החיים היא הנעלה בין כל השיטות.



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1. הסבר את תפקידה של הרביעית מבין שש השלמויות בהשגת התוצאות של שלוש הראשונות ושתי האחרונות; אח"כ ציין את שתי התוצאות.

השגת התוצאה של שלוש הראשונות ושתי האחרונות תלויה במאמץ, בדיוק כפי שלהבה לא יכולה להבהב בהיעדר משב רוח. התוצאה המושגת משלוש הראשונות היא בעיקר מכלול החסד, והתוצאה המושגת משתי האחרונות היא מכלול החוכמה.

2. רשום את ההגדרה הקצרה של חדוות המאמץ המצוינת בטקסט המקור של מאסטר שנטידווה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

"מהי חדוות המאמץ? זו השמחה שבעשיית הטוב."

བཙོན་གང་དག་ལ་སྤྱོད་བཅོལ།

tsun gang ge la trowao

3. ציין את שלושת הדברים הפועלים כנגד שלמות המאמץ, ותאר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי, שמות בטיבטית ותאור בעיברית)

שלושת הדברים הפועלים נגד שלמות המאמץ הם עצלות, שהיא המשיכה להרגשה הנעימה של בטלה; המשיכה לפעילות שאינה ראויה; וההרגשה של רפיון ידיים – של המחשבה שאינך יכול להגשים את הדרך.

ལེ་ལོ།

lelo

བྱ་ངན་ལ་ཞིན་པ།

ja-ngen la shenpa

སྤྱིད་ལུག།

gyiluk

4. ציין ותאר שלושה גורמים המעודדים תחושת עצלות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

העצלות היא המשיכה להנאה המתוקה של עונג כלשהו, וחוסר רצון לעסוק בפעולות של חסד; השתוקקות לבלות זמן בשינה, ובאופן כללי, היעדר סלידה מגלגולים חוזרים ונשנים בגלגל הסבל, שהוא התוצאה של שני אלה.

སྟོམ་ལས། བཞིན་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད་པ།
nyomle *nyila tenpay sepa*

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་མི་སྐྱོ་བ།
korway dukngel la mi-kyowa

5. תאר והסבר את משל הקצב והשוורים.

אם למרות הבנתנו כמה מהר החיים חולפים, אנו ממשיכים ליהנות מן הבטלה, הרי שלא השכלנו להבין כיצד אלה הסובבים אותנו נטבחים בהתמדה על ידי שר המוות, ואנו יושבים לנו, שאננים, כמו שור הצופה באחיו הנטבחים על ידי הקצב.

6. ציין ארבע חוויות שאנו עוברים ברגעי המוות, ושבהן משתמש מאסטר שנטידווה כדי להמחיש שאין שום דבר של ממש שאנו יכולים לעשות על מנת לעזור לעצמנו בזמן המוות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. אתה מתייסר בזיכרון המעשים הרעים שעשית במהלך חיך.

རང་སྤྱི་བཞུག་དྲན་པས་བཞུང་བ།
rangdik drenpe dungwa

ב. אתה שומע את שאגת עולמות הגיהנום באוזניך.

དམྱལ་བའི་སྐྱོ་ཐོས་པ།
nyelway dra tupa

ג. מתוך אימה, אתה מכסה את גופך בצואה.

སྐྱག་པས་མི་གཅང་ལུས་གོས།
trakpe mi-tsang lu gu

ד. אתה שוקע לעומקים של אובדן השפיות

སྐྱོས་པར་འགྱུར།
nyupar gyur

7. הבא שלוש סיבות שאותן מציין מאסטר שנטידווה, המביאות אותנו לזעוק בלבנו בעת שאנו מושמדים ע"י המוות. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. ציפינו לתוצאות נפלאות בחיינו, בלי שהשקענו שום מאמץ בעשיית החסד.

དགེ་ལ་བརྩོན་མེད་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འདོད་པ།

ge la tsumme drebu dewa dupa

ב. ציפינו גם לחיות חיים ארוכים, כמו ישות בת אלמוות.

ལྷ་འབྲུག་རིང་གསོན་དུ་རི་བ།

hlandra yunring sun du rewa

ג. רגישותנו הלכה וגברה לסבל שהלך והתרבה.

སྲན་ཚུང་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གཞོན་མང་།

sen chung duk-ngel nu mang

8. כיצד מתאר מאסטר שנטידווה את סדר העדיפויות שלנו ואת התפיסה שלנו בנוגע לאושר?

הוא מציין כי אנו מוותרים בקלות יתרה על המקור האולטימטיבי לכל אושר – הדהרמה הקדושה – ותחתיה אנו נוהים אחרי אותם הדברים שנראים כאילו הם גורמים לאושר, בעוד שלמעשה הם גורמים סבל: מעשים רעים על מנת להשיג את מבוקשנו; הסחת הדעת של המולת העולם הזה; וקפיצה מנטאלית מעניין מושלך אחד למשנהו.



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. ציין ותאר את ארבעת סוגי המאמץ הנחוצים ללוחם הרוח (בודהיסטוה), בדומה לארבעת חיילותיו של מלך בהודו העתיקה. (מסלול טיבטי, בטיבטית) (ארבעת הכוחות הם:

א. מאמץ השריון, בו לעולם אינך מתייאש בתרגול הדרך.

གོ་ཚཱི་བརྩོན་འགུམ།

gochay tsundru

ב. מאמץ העבודה, בו אתה מנסה בכל יכולתך להשלים את שני המכלולים.

ཇོ་རལ་བའི་བརྩོན་འགུམ།

gorway tsundru

ג. מאמץ מודע, בו אתה עמל קשה על מנת להשמור על גורמי הזכירה והדריכות במהלך התרגול של עשיית הטוב.

ལྷུར་སྒྲང་བ།

hlur langwa

ד. שליטה עצמית, במובן של היכולת לגייס את הגוף והתודעה לבצע היטב כל תרגול של חסד בו אתה חפץ.

བདག་ཉིད་དབང་བྱ།

daknyi wangja

ארבעת הכוחות של המלך הם, בהתאמה, רוכבי הפילים, רוכבי המרכבות, חיל הפרשים וחיל הרגלים.

2. נסח במלים שלך את הפסוק שבו מנמק לנו מאסטר שנטידווה מדוע עלינו להמנע מייאוש בחיפושנו אחר הארה. מהו המקור האולטימטיבי לשורות אלו?

מאסטר שנטידווה מסביר כי הבודהות, שאינם משקרים לעולם, אומרים שאפילו יתושים, זבובים, דבורים ותולעים יכולים להגיע להארה אם ישקיעו מאמץ. שורות אלה מבוססות על הסוטרה שנתבקשה על ידי סובהו, לימוד של לורד בודהה עצמו.

3. תן את ההגדרה לטבע הבודהה, ציין את שני הסוגים העיקריים, ותן דוגמה אחת לכל אחד מהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

ההגדרה של טבע הבודהה היא "זה היכול להפוך לבודהה". שני הסוגים העיקריים הם טבע הבודהה המולד, וטבע הבודהה שדורש פיתוח. הראשון הופך לגוף המהות של הבודהה, והשני הופך לתודעה ולגופים הפיסיים של הבודהה. דוגמא לראשון תהיה ריקות התודעה של כלב עזוב וזקן; דוגמא לשני תהיה הזרע של מצב תודעה טהור לחלוטין ברצף המנטאלי של אותו הכלב.

སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་རུང་།

sanggye su gyur rung

རང་བཞིན་གནས་ཐིགས།

rangshin nerik

རྒྱས་འགྱུར་གྱི་ཐིགས།

gyen-gyur gyi rik

བྱི་གན་རྒྱ་བོའི་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བདེན་སྣང་།

kyigen gyawoy gyu kyi sem dentong

བྱི་གན་རྒྱ་བོའི་རྒྱུ་གྱི་ཟག་མེད་སེམས་གྱི་ས་བོན།

kyigen gyawoy gyu kyi sakme sem kyi sabun

4. רשום את ההגדרה של טבע הבודהה המולד, שהוא זה שמבטיח שכולנו נהפוך לבודהות; אח"כ הסבר מדוע טבע זה מהווה ערובה לכך. (מסלול טיבטי, שם והגדרה בטיבטית, הסבר בעברית)

הגדרת טבע הבודהה המולד היא "זה שהוא ריקות ואשר יהפוך לגוף המהות של הבודהה". העובדה שלתודעתנו יש ריקות, ושהיא מטבעה נייטראלית, היא שמאפשרת שקארמה טובה במיוחד תגרום לנו לראות את עצמנו כישות כל-יודעת בעתיד.

ཚོས་དབྱིངས་གང་ཞིག། །ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱར་འགྱུར་རུང་།
chuying gang shik, ngowo nyikur gyur rung

རང་བཞིན་གནས་རིགས་གྱི་མཚན་ཉིད།
rangshin nerik kyi tsennyi

5. תאר את הטיעון שנותן מאסטר שנטידווה על מנת לבסס את חוסר ההיגיון שבפחד אפילו מפני הקרבות גדולות ביותר, כמו לחתוך את ידינו או רגלינו, בחיפושנו אחר הארה.

הוא טוען שפשוט לא בחנו את הנושא עד תום: בילינו אינספור עידינים בעולמות הגיהנום כשזרועותינו ורגלינו קטועות, נשרפים באש, נחנקים ונחתכים לחתיכות על ידי להבים, וכול זה ללא הועיל בחיפושנו אחר הארה. בהשוואה לכך, מאמצים אלה של הבודהיסטווה ייצרו מהר תוצאות אולטימטיביות, ולכן אל לנו לפחד מהם.

6. ציין טיעון אחר בעד, ואז אחד נגד, לאנשים כמונו המנסים לבצע פעולות קיצוניות של בודהיסטווה, כגון נתינת ידיים ורגליים, בשלב זה של התפתחותנו הרוחנית.

מאסטר שנטידווה משווה את הכאב שיבוא במקרים כאלו לכאב שאנו סובלים בניחותה על מנת לסלק בעיה רפואית חמורה יותר. הוא גם מוסיף כי השיטה של הרופא הנשגב היא עדינה למדי, וכי בשלב הזה כבר לא נתקשה לבצע הקרבות אלה של הבודהיסטווה. אולם אז הוא מציין כי הבודהה אסר עלינו לקחת על עצמנו קושי שאיננו מוכנים לו עדיין. עם התרגול, זה יגיע, בזמן הנכון.

7. צטט את הפסוקים שבהם משתמש מאסטר שנטידווה, המתארים כיצד יש להתרגל למעשי בודהיסטווה בהדרגה.

"בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק
בנתינה של דברים כגון ירקות;
ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל,
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת"

།ཚོད་མ་ལ་སོགས་སྤྱིན་པ་ལའང་།

།འདྲིན་པས་ཐོག་མར་སྦྱར་བར་མཇུག།

།དེ་ལ་གོ་མས་ནས་སྤྱི་ནས་ནི།

།རི་མ་གྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང་།

*tsuma lasok jinpa la-ang
drenpe tokmar jorwar dze
dela gom ne chi ne ni
rim gyi rang gi sha yang tong*



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. הסבר את הסיבה מדוע בודהיסטיות בעלי חמלה גדולה אינם מרגישים כל כאב פיזי או סבל נפשי אפילו כשהם נותנים את גופם הם.

בודהיסטיות אלה הם כבר כל כך מתקדמים בדרך, שהם כבר חדלו מלעשות מעשים רעים, והפחיתו מאוד את נטייתם לראות דברים כקיימים מצד עצמם. לכן הם אינם יוצרים את הקארמה שגורמת לתפוש דברים אלה כסבל.

2. מהם שני הדברים אשר, על פי מאסטר שנטידווה, גורמים לכל סבלנו הגופני והנפשי? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הדברים הגורמים לכל סבלנו הגופני והנפשי הם (1) הנטייה להאמין ב"אני" ו"שלי" הקיימים מצד עצמם, וכן (2) מעשים רעים כמו הרג וכיוצא בזה.

གང་ཟག་གི་བདག་དང་བདག་གི་ཞིན་པ།

gangsak gi dak dang dakgir shenpa

སྔོན་གཅོད་སྔོན་གྱི་སྒྲིབ་པ།

sokchu sok kyi dikpa

3. ציין ותאר את ארבעת הכוחות אשר מחסלים את מה שפועל באופן שנוגד את המאמץ המכוון לעזור לכל הברואים. (מסלול טיבטי, תן את השמות בטיבטית והסבר בעיברית)

א. כוח הרצון, כאשר אתה חש תשוקה עזה לתרגל כראוי, עקב המחשבה על קארמה ועל השלכותיה.

མུཔ་པའི་སྒྲིབ་པ།

mupay top

ב. כוח היציבות, כאשר לפני הביצוע של פעולה כלשהי אתה בודק את תועלת שבה; לאחר שהבנת את התועלת שבפעולה והחלטת לבצע אותה, אינך מפסיק עד שהשלמת אותה עד תום.

བཏྟན་པའི་སྒྲོབས།

tenpay top

ג. כוח השמחה, כאשר אתה משקיע מאמץ מתמיד, ואינך יודע שובעה בעשיית הטוב, כמו ילד השקוע במשחק.

དགའ་བའི་སྒྲོབས།

gaway top

ד. כוח ההרפייה, כאשר אתה משקיע מאמץ עד שהתעייפת פיזית ומנטאלית, ואז מפסיק על מנת לנוח כראוי, ולאחר מכן חוזר למאמצך מיד.

དོར་བའི་སྒྲོབས།

dorway top

4. תאר והסבר את המטפורה מתוך "סוטרט נס היהלום" הבאה להמחיש את סוג הביטחון הנחוץ על מנת להביא לידי השלמה מוצלחת את מעשי החסד שאנו מבצעים.

טקסט זה מתאר כיצד, כאשר השמש זורחת על פני האדמה, היא איננה מפסיקה לזרוח בשל העובדה שחלק מהאנשים הם עיוורים, או מכיוון שחלק מההרים גבוהים מאחרים – אור השמש נוגע בכל מקום המוכן לקבל אותו. כך בדיוק פועלים הבודהיסטות את פעולתם למען הזולת: מעשיהם אינם נפסקים בשל בעיות שיש לאנשים מסויימים לקבל אותם, ומעשים אלה מבשילים ומשחררים את התלמידים המוכנים לקבל אותם.

5. מהו הנימוק שנותן מאסטר שנטידווה באומרו כי עלינו להיות מוכנים לקחת על עצמנו עשייה למען הברואים בעצמנו, אפילו אם אין אף אחד שעוזר לנו? (מסלול טיבטי, רשמו את ארבע השורות המתאימות מתוך כתב המקור והסבירו בעברית)

הוא אומר כי מאחר ולרוב המוחלט של היצורים החיים אין אפילו מושג קלוש מה עליהם לעשות כדי לעזור לעצמם, מכיוון שהם נתונים לחסדיהם של נגעייהם הרוחניים, אין זה מפתיע שהם עלולים לסרב לעזור לנו במעשים המכוונים לעזור לכל היצורים האחרים. ולכן עלינו להיות מוכנים בכל עת לקחת על עצמנו מעשי חסד בשמחה, וללא כל עזרה מאף אחד אחר.

ཉེན་མེད་སྲོལ་དབང་མེད་འཇིག་རྟེན་འདིས།

།རང་དོན་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པས།

།འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་མི་རུས་ཏེ།

།དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱའོ།

nyonmong wangme jikten di

rangdun druppar minupe

drowe daktar minu te

dewe dakgi di jao

6. תאר והסבר את המשל של עורב, הנחש והגרוֹדָה.

אפילו עורב יכול לנהוג כציפור גרודה עצומה, האויב המסורתי של הצפע, בתוקפו נחש שהוא כבר מת. אם מאמצינו לתרגל את התרופה לחיי הסבל חלשים, הרי שאפילו מכשול קטן – כמו הרגשה קלה של ייאוש – יכול להפסיק אותם לחלוטין.

7. רשום חמש מהבעיות הקשורות לגאוה, אשר מפניהן מזהיר אותנו מאסטר שנטידווה בשעה שאנו בונים את הרגש החיובי של בטחון בתרגולנו. (מסלול טיבטי, רשום שש בטיבטית)

בחר כל חמישה מהבאים:

א. היא תמשוך אותנו אל העולמות התחתונים

ངན་འགྲོར་ཁྱིད།

ngendror tri

ב. אפילו אם ניוולד כבני אנוש, היא תהרוס את חגיגת האושר שממנה יכולנו ליהנות.

ཡིད་བདེ་བ་བཅོམ།

yi dewa chom

ג. ניאליץ לחיות כקבצנים, בלי שיהיה לנו מספיק לאכול.

ལྷོང་མོས་འཚོ་བ།

longmu tsowa

ד. נהיה נתינים של אחרים, כעבדים או משרתים.

གཞན་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་བ།

shen gyi wangdu gyurpa

ה. נהיה טיפשים, חסרי אינטליגנציה.

ཤེས་པ་སྲིན་པ།

shepa lenpa

ו. נהיה מכוערים מבחינה חיצונית

གཟུགས་མི་སྤྲུག་པ།

suk mi-dukpa

ז. נהיה חסרי ביטחון עצמי

ཉམ་ཚུང་བ།

nyam chungwa

ח. ננוצל על ידי אחרים, גם אם לא עשינו דבר על מנת לפגוע בהם.

བཞུགས་གྲིས་བརྟམས་པ།

shen gyi nyepa

8. תאר והסבר את המשל של הדבש והתער. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הדבש מסמל את כל האובייקטים של החושים שהם אטרקטיביים בעולם זה; להב התער הוא העובדה שהם אינם יכולים לספק אותנו, לא משנה כמה נצרוך מהם, ובסופו של דבר הם יובילו אותנו למעשים שליליים המנציחים מגלגל הסבל.

སྤྱི་གྲིའི་སྲིར་ཆགས་པའི་སྤྱང་ཚུལ་བཞིན།

འདོད་པ་རྣམས་ནས་ངོམས་པ་མེད།

pudriy sor chakpay drangtsi shin

dupa nam ne ngompa me

9. מהו הטיעון שבו משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להוכיח לנו שאנו מסוגלים לשמור היטב על תודעתנו ולהישמר מפני כעס ודומיו?

נניח שמישהו היה נותן לנו קערית שמן ומבקש מאיתנו לחצות את החדר כשהיא בידינו, ואז היה מלווה אותנו עם חרב על צווארנו, ומאיים כי ישסף את גרוננו אם נפיל אפילו טיפה אחת. לעולם לא נפיל את הטיפה. זה מוכיח שאם נחליט לעשות זאת, נהיה מסוגלים לריכוז יוצא דופן בהימנעות מהנגעים הרוחניים, אם ממש נרצה בכך.



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1. תאר והסבר את המשל שבו משתמש מאסטר שנטידווה לתאר את הסיבות מדוע אנו חייבים לפתח שלוה מדיטטיבית.

הנגעים הרוחניים הם כמו חיית פרא עצומה, ואדם המרשה לעצמו להיות נתון לשליטתם של אי-שקט או לקהות מנטאלית נמצא בסכנה ממשית של השמדה, ממש כאילו הניח את ראשו בתוך לוע החיה, בין מלתעותיה.

2. רשום הגדרה ותיאור קצר לשלוה מדיטטיבית הנקראת בסנסקריט *shamata* ובטיבטית *shi-ne* (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זוהי תודעה מרוכזת שספוגה בעונג היוצא דופן של קלות של תרגול, שהוא תוצאה של ריכוז חד נקודתי באובייקט שלה.

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞན་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་སྤངས་གྱི་
བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན།

*ranggi mikpa la tse chik tu nyampar shak top kyi shijang kyi dewa
kyeparchen gyi sinpay ting-ngen dzin*

3. מהי הרמה המדיטטיבית שאליה חייבים להגיע ולהיות מסוגלים לשמור על מנת לראות ריקות ישירות? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הרמה ידועה כ "אין חוסר זמן" (*michokme*); זהו שלב המקדים (*nyerdok*) ברמת הריכוז הראשונה (*samten dangpo*), סוג של מדיטציה שבאופן רגיל תוביל ללידה בעולם הצורה. שמה המלא בטיבטית הוא *samten dangpo nyerdok michokme*.

བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉིང་བསྟོབས་མི་སྟོབས་མིད།

samten dangpoy nyerdok michokme

4. רשום בקצרה תיאור ברור של הראייה המיוחדת הנקראת vipashyana בסנסקריט ו- hlak- tong בטיבטית. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זוהי חוכמה הספוגה בעונג יוצא דופן של קלות של תרגול, מכוח האנליזה של האובייקט שלה, ומבוססת בשלווה.

རང་གི་རྟེན་ཞི་བཅའ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དཔྱད་སྟོབས་
ཀྱིས་ཤིན་སྐྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ།

*rang gi ten shine la ten ne ranggi mikpa la sosor chetop kyi shinjang kyi
dewa kyeparchen gyi sinpay sherab*

5. רשום את הסיבות לאחיזה בעולם הארצי, גישה הפועלת כנגד היכולת לפתח שלווה מדיטיבית. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

גישה זו נובעת כלפי פנים מתוך השתוקקות הממוקדת באדם עצמו, הנובעת מאחיזה ב-"אני" ו"שלי" הקיימים מצד עצמם. כלפי חוץ, ישנה השתוקקות להישגים חומריים, לכבוד, לשבחים וכן הלאה. שני אלה מונעים בעדך מלחסל את האחיזה בעולם זה.

བདག་དང་བདག་གི་ཞེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ།
ཕྱི་ཉིད་པ་དང་བཀུར་སྟོན་དང་ཚོགས་བཅད་སོགས།

*dak dang dakgir shenpa la tenne nang semchen la chakpa, chi nyepa dang
kurti dang tsikche sok*

6. רשום את חמשת המכשולים למצב תודעה מדיטיבי, ע"י ציטוט השורות הרלוונטיות מתוך "מכתב לידיד" אשר נכתב ע"י הישות הנאורה נגרג'ונה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

... חמשת המכשולים למדיטציה:
השתוקקות חסרת מנוח וגעגועים לאדם או לחפץ;
רצון רע, קהות או ישנוניות;
משיכה לאובייקטים של החושים; וספקות בלתי פתורים.

འཇོན་དང་འབྱོན་དང་གཞོན་སེམས་སྐྱབས་པ་དང་།
འགཉིན་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ།
ལྷོབ་པ་ལྷ་པོ་...

*gu dang gyu dang nusem mukpa dang
nyi dang du la dun dang te-tsom te
drippa ngapo...*

7. תאר את חמש הדרכים שמאסטר שנטידווה מתאר למשוך את בני המין השני, והגישה הראוייה לאחר שהצלחנו להשיגם.

- א. להפציר בהם להיות במערכת יחסים איתך.
- ב. נכונות לבצע כל עוולה בניסיון למשוך אותם.
- ג. נכונות לפגוע במוניטין בחיפוש אחריהם.
- ד. ביצוע מעשים פזיזים או מסוכנים על מנת להשיגם.
- ה. בזבוז כל הכסף והמשאבים על מנת להשיגם.

הגישה הראוייה:

כשאתה מרים את צעיף המשי מעל פניה, ומביט אל תוך עיניה הרכות והאזהבות, חשוב כיצד פנים אלו ממש ישכבו מרקיבים תחת התכריכים, ועופות הטרף יבואו למקום הקבורה להרים את הצעיף ולהראות לך כיצד היא נראית באמת; אתה תברח ממנה מהר, ככל שיישאוך רגליך.

8. תאר את הפרדוקס של כסף ואורך חיים המתואר ע"י מאסטר שנטידווה.

אם אינך מקדיש את שנותיך הצעירות להשגת כסף, לא יהיה לך ממה ליהנות לעת זקנה. אם תקדיש את שנותיך הצעירות להשגת כסף, תהיה מותש מדי מכדי ליהנות ממנו לעת זקנה.



קורס ACI מס' 11 : המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 8

1. מאסטר שנטידווה מתאר את ההנאה של חיים לבד, ביער, ואז מפציר בנו לבלות את זמננו בינות העצים, בטוילים נעימים, ובמחשבות על עזרה לזולת, על ידי פיתוח השאיפה להארה. מהי השיטה הראשונה שעליה ממליץ מאסטר שנטידווה כמדיטציה על שאיפה זו? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הוא ממליץ תחילה לתרגל ללמוד כיצד להתייחס לעצמנו ולאחרים באופן שווה.

དམ་པ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ལུ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ལུ་

dakshen nyampa

2. תאר והסבר את המשל שבו משתמש מאסטר שנטידווה כדי לסתור את ההתנגדות שלעולם לא נוכל ללמוד לחשוב על כל היצורים השונים בתור "אני".

הוא משתמש במשל של חלקי הגוף השונים, כמו הידיים והרגליים. למרות שהם חלקים רבים ושונים, אנו עדיין תופשים אותם כגוף אחד השייך לאדם אחד, וכמשהו שעלינו לדאוג לו כפי שאנו דואגים לגופנו. בדיוק כך עלינו לעמול על מנת להבטיח את האושר ולסלק את הסבל של כל סוג של יצור חי, מאחר ואנו יכולים ללמוד לחשוב עליהם כ"אני".

3. כיצד מטפל מאסטר שנטידווה בהתנגדות שלעולם לא נוכל להתייחס לזולת ולעצמנו באופן שווה, היות וכאבם אינו מכאיב לנו וכאבנו אינו מכאיב להם?

הוא מסביר כי העובדה שאנו רואים את הכאב שלנו כבלתי נסבל היא פשוט תוצאה של ההרגל לתפוש את עצמנו כפי שאנו תופשים. הוא טוען כי, למרות שכאבם אינו נוגע בנו באופן ישיר, אנו יכולים ללמוד שהכאב של כל הברואים הוא בלתי נסבל אם נלמד לתפוש את כולם כאת עצמנו.

4. תן את שתי ההוכחות הלוגיות שגוזר גיילצב ג'ה מתוך כתב המקור של מאסטר שנטידווה, כדי להוכיח את ההגיון שבחמלה ואהבה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

הבה ניקח את כאבם של אחרים.
זה נכון שעלי להפסיק אותו.
משום שהוא כאב.
הוא דומה, למשל, לכאב שאני חש בעצמי.

སེམ་ཅན་གཞན་གྱི་སྐྱབས་ལ་ཚེས་ཅན།

བདག་གིས་བསལ་བར་རིགས་ཏེ།

སྐྱབས་ལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དཔེར་ན་བདག་གི་སྐྱབས་ལ་བཞིན་ནོ།

semchen shen gyi duk-ngel chuchen

dak gi setwar rik te

duk-ngel yinpay chir

per na dak gi duk-ngel shin no

הבה ניקח את הדברים המביאים אושר לאחרים.
זה נכון שעלי להתאמץ ליצור אותם,
מכיוון שכל אדם הוא יצור חי.
זה דומה, למשל, לאופן בו אני עמל על מנת להביא אושר לגופי שלי.

སེམ་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ཚེས་ཅན།

བདག་གིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་རིགས་ཏེ།

སེམ་ཅན་པ་རྣམས་ལ་སེམ་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དཔེར་ན་བདག་གི་ལུས་ལ་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་བཞིན་ནོ།

semchen shen kyi dewa chuchen

dak gi druppar ja rik te

semchen parulpo semchen yinpay chir

perna dakgi lu la dewa druppa shin no

5. מהן שתי הסיבות המאוד מפורסמות שנותן מאסטר שנטידווה על מנת להראות לנו שזוהי טעות גדולה עבורנו לפעול אך ורק על מנת להשיג אושר למען עצמנו, ולהסיר אך ורק את סבלנו? (מסולל טיבטי, בטיבטית).

הסיבות הן שאין הבדל בינינו: כולנו זהים לחלוטין בשאיפה לאושר, וזהים לחלוטין בשאיפה להימנע מסבל. כיוון שאנו זהים לחלוטין, אין שום היגיון להתאמץ להשיג את אושרי שלי בלבד ולהימנע רק מן הסבל שלי.

བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་དང་། སྐྱབས་ལ་མི་

འདོད་པར་མཚུངས་པ།

dak dang shen nyika dewa du du tsungpa dang, duk-ngel mindupar

tsungpa



קורס ACI מס' 11: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 9

1. בחלקו השני של פרק זה, מעלה מאסטר שנטידווה טיעון נוסף מדוע תהיה זו טעות לומר שאיננו חייבים להגן על אחרים מפני כאב, היות ואיננו מסוגלים להרגיש את כאבם בעצמנו. תאר טיעון זה.

הוא אומר שאם מישוהו טוען שאיננו צריך לסלק את סבלו של הזולת מכיוון שאינו יכול לחוש סבל זה באופן ישיר, הרי שלא היינו צריכים לנקוט צעדים בהווה על מנת לדאוג לאני העתידי שלנו, מכיוון שאיננו יכולים לחוש בכאבו ברגע זה. כך למשל, אנו נוטים לחסוך כסף לפרישה עבור מישוהו שהוא במהותו שונה מאיתנו, או מתכננים כבר בבוקר להימנע מבעיה בערב, וגם להימנע ממעשים רעים למען מישוהו אחר בחיינו העתידיים.

2. מאסטר שנטידווה מזכיר שתי דוגמאות של חלקים של שלם, ונותן מטפורה עבור כל אחת מהם. תאר את הדוגמאות ואת המטפורות שלהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. אוסף חלקיו של אדם, המתייחס ליידיים, רגליים וכן הלאה, חלקי גופו. המטפורה היא צבא המורכב מסוגים רבים של לוחמים.

ཚོགས་པ། དམུག

tsokpa, mak

ב. הרצף של אדם, המתייחס לאדם כסך כל מי שהוא או היא היו בנקודות שונות בזמן; המטפורה היא מחרוזת של חרוזים או פרחים, הידועה בשם מאלה.

རྒྱུ། རྩིང་བ།

gyu, trengwa

3. מאסטר שנטידווה אינו מקבל את הטיעון שאיכפת לנו מחלקים שונים של עצמנו משום שהם קיימים בשני אופנים אלו. מדוע?

הוא אומר כי ה"אני" שאנו ממשיגים כאשר אנו מסתכלים על אוסף של חלקים ברגע נתון, או אוסף של נקודות שונות בזמן של האדם במובן של רצף, הוא בלתי ממשי; מלאכותי. הוא אומר כי הקו המגדיר של "אני" זה הוא שרירותי וניתן להרחיבו להכיל את כל הברואים האחרים.

4. איזו דוגמא מביא מאסטר שנטידווה על מנת להראות לנו שבאמצעות תרגול אנו יכולים ללמוד ולחשוב על עיניים של אנשים אחרים כעל "עיני שלי" וכן הלאה?

עקב תרגול, אנו לומדים לחשוב על מספר טיפות של דם וזרע השייכות לאחרים כעל עצמנו, למרות שאין שם שום "אני" בעל טבע עצמי, מלכתחילה. כך שאם נתרגל לא נתקשה כלל לראות גם את גופם של אחרים כאילו היה שלנו.

5. מהי הסיבה שמביא מאסטר שנטידווה באומרו שבסופו של דבר לא נחשוב על עבודה למען אחרים כעל משהו מדהים, ולא נרגיש שום התנשאות עקב עשייה זאת. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כאשר אנו מצליחים לראות אחרים כאת עצמנו, לא נחשוב שזה מדהים, וגם לא נמצא שום סיבה להתנשאות כאשר אנו דואגים להם: אדם לא מברך את עצמו על שהוא מאכיל עצמו את ארוחת הערב שלו.

རང་གི་ཟས་ལྟོས་ནས་ལན་ལ་རི་བ་མི་རྒྱུབ།

rang gi sesu ne len la rewa mi-gyap

6. רשום ושנן בעל פה את שני הפסוקים שבהם מזהה מאסטר שנטידווה את המקורות לכל כאב וכל אושר שיש בעולם.

כל אושר שיש בכל התבל
בא מלרצות באושרו של אחר.
כל סבל שיש בתבל רבתי
בא מלרצות רק באושרי שלי.

מה צורך פה יש מילים להכביר?
הילדים – לתועלת עצמם פועלים,
ובעלי הסגולה – למען אחר.
בוא בעצמך וראה ההבדל!

|འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ།
 |དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུ།
 |འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེན་པ།
 |དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

jikten dewa ji-nyepa
de kun shen de du le jung
jikten duk-ngel ji-nyepa
de kun rang de du le jung

|མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།
 |བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།
 |སྐྱབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཇོན་པ།
 |འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་བྱང་པར་སྟོས།

mangdu sheta chishik gu
jipa ranggi dunje dang
tuppa shen gyi dun dzepa
di nyi kyi ni kyepar tu

7. ציין חמש מהסיבות שמביא מאסטר שנטידווה באומרו שאנשים נבונים לומדים לראות את גופם כאויבם.

על מנת להאכיל ולהשקות את גופנו אנו (1) הורגים בעלי חיים וגם (2) מניחים מלכודות לאנשים אחרים. על מנת לזכות ברווח ובכבוד מאחרים אנו מוכנים (3) להרוג אפילו את הורינו או (4) לגנוב משלושת היהלומים, כשכל אלה מובילים אותנו ל-(5) להישרף בגיהנום הנמוך ביותר "ללא הפוגה".



קורס ACI מס' 11 : המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ב'

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 10

1. ציין את שני סוגי בעיות שאותן, על פי מאסטר שנטידווה, "איננו יכולים לראות", ואשר נגרמות ע"י הוקרה עצמית.

איננו יכולים לראות, ואיננו יכולים להבין, כי הסיבה שאיננו יכולים להשיג את המטרה האולטימטיבית שלנו – הארה, ואת המטרות המיידיות שלנו – אושר כאן במעגל החיים, כמו למשל הצלחה כלכלית – היא שאנו עסוקים ללא הרף במעשה של הוקרה עצמית.

2. מהו השד הגדול מכולם, ובאיזה מטפורה משתמש מאסטר שנטידווה על מנת לתארו? (מסלול טיבטי, בטיבטית).

הגדול מבין כל השדים בעולם הוא ההרגל של הוקרת עצמנו במקום את הזולת; ומאסטר שנטידווה משווה גישה זו להחזקת גחל לוהט בידינו: עד הרגע שבו נשחרר אותו, הוא ימשיך לצרוב.

རང་གཅོད་འཛིན།

rang chendzin

མི་མ་བཏང་ན། སྲིག་པ་སྣོང་མི་རུས།

me matang na, sekpa pong mi nu

3. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לחשוב על בגדינו ושאר רכושנו?

כבר הקדשנו את חיינו להיות משרתיהם של האחרים, וכך שבגדינו וכולי שייכים לחלוטין לאחרים, שהם על פי הסכמתנו, אדונינו. עלינו לזכור תמיד מיהם הבעלים האמיתיים של הדברים שאנו לובשים ושבהם אנו משתמשים, כפי שרואה עבד את הבגדים וכולי שניתנו לו לשימוש על ידי אדונו, ולהיות מוכנים בכל רגע לקרוע אותם מעלינו ולתת אותם לזולת.

4. למה הכוונה כשמאסטר שנטידווה אומר שעלינו לתרגל שלוש גישות כלפי מי ש: גבוה מאתנו, כמונו, ונחות מאתנו? (מסלול טיבטי, רשום את שלושת ההתייחסויות ושלושת האובייקטים של אותן התייחסויות)

עלינו לשים עצמנו במקומו של הזולת, ולתרגל כמה לא צודק זה מרגיש כאשר הם (אנו) חושבים עלינו (עליהם): קנאה (trakdok) כלפי אלה שהם מעלינו (towa); תחרותיות (drensem) כלפי אלה שהם כמונו (nyampa), ויוהרה (ngagyel) כלפי אלה הנחותים מאיתנו (menpa).

ཐལ་དོག་ མཐོ་བ།

trakdok, towa

འབྲུན་སེམས། མཉམ་པ།

drensem, nyampa

ང་རྒྱལ། དམན་པ།

nga-gyel, menpa

5. רשום שישה דברים טובים שהבודהיסטוון החושב על עצמו כעל אחר, מאחל לאחרים בדמות עצמו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הוא צריך לקבל כל כבוד, ולא אנחנו.

བཀུར་སྒྲི།

kurti

ב. הוא צריך לקבל דברים, ולא אנחנו.

སྒྲིད་པ།

nyepa

ג. הוא צריך לקבל שבחים, בערכנו יש להמעיש.

བསྐྱོད་པ།

tupa

ד. הוא צריך ליהנות מכל אושר שיש, ולנו כל הסבל.

བདེ་བ།

dewa

ה. הוא צריך להירגע, אנחנו צריכים לעשות את כל העבודה.

ལས་མེད་པའི་བདེ་བ།

le mepay dewa

ו. הוא צריך לזכות בפרסום, אנו צריכים להישאר עלומי שם.

བྲགས་པ།

drakpa

6. מהי התשובה שנותן מאסטר שנטידווה לאלו המתלוננים כי, למרות עשייתם למען אחרים במשך תקופה ממושכת, אין הם רואים כל תוצאה בחייהם?

הוא אומר בפשטות כי לו תרגלנו החלפת עצמנו בזולתנו מוקדם יותר, היה זה בלתי אפשרי עבורנו להיות במצב הנוכחי, סובלים, במקום ליהנות מהארה.

7. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לחשוב על התכונות הטובות שאולי יש לנו?

טבענו הבסיסי הוא רע, וכל מעלות טובות שיש לנו הן בעצם מקריות. שמור על מעלותיך הטובות בסוד כמוס.

8. מה, לפי מאסטר שנטידווה, היא תוצאה בלתי נמנעת מטיפול רצוף ושירות של גופנו זה?

ככל שאנו משרתים אותו יותר, כך הוא נהיה רגיש יותר; כך למשל, אנשים עשירים שיש להם את הכסף לדאוג לגופם בקפידה, הופכים להיות יותר ויותר רגישים לבעיות גופניות קלות.

9. מדוע משווה מאסטר שנטידווה את הגוף לבול עץ חסר חיים?

כמו בול עץ, לגוף עצמו אין כל תחושות של היאחזות או כעס; לא באמת איכפת לו עם הוא נאכל על ידי נשרים או נערץ על ידינו. התודעה היא זו שהופכת אותו למושא של כעס או היאחזות.