



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, 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)

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

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

קורס מס' 11, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

5. מהי תרופת הנגד היכולה למנוע סיבה זו לכעס?

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

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

קורס מס' 11, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: בשיעור הראשון כיסינו שש הגיות שונות. בחר אחת המתאימה ביותר לאחד מנגעיך הרוחניים, ומדוט עליה במשך 15 דקות ביום.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):





שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, 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.

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)

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)

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

5. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור את עצמה? מדוע?

6. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור משהו אחר? מדוע?

7. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, לחוות אובייקטים אחרים או להיות מודעת להם?

8. האם ייתכן שעולמנו, או הדברים והאנשים שבו שמכעיסים אותנו, נוצרו ללא סיבה?

9. מדוע מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לנהוג באורך רוח, ואפילו ברחמים, כלפי מי שפוגעים בנו?

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: עשה ניתוח אנליטי רציני וזהיר על המקור לעולם זה והאובייקטים שבו, אשר גורמים לך לכעס. נסה לראות שהרקע התרבותי בו גדלת יכול לחסום אותך מלראות את הסיבה האמיתית אשר גורמת לך לכעוס: מעשיך שלך בעבר, מבלי שיש מישהו או משהו להאשים.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, שיעור 3

1. תן 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)

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)

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

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

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.)

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).

8. מהי השיטה הנעלה ביותר לגמול לבודהות על חסדם.

משימת מדיטציה: בחר הגייה אחת מתוך קטע הקריאה הנראית כמתאימה ביותר לצרכי תרגול הדהרמה שלך. הקדש 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית עליה.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, שיעור 4

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

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

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

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

5. תאר והסבר את משל הקצב והשוורים.

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)

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

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

*משימת מדיטציה:* סקור במשך 15 דקות ביום, במדיטציה אנליטית, את המקור האמיתי שממנו באים הדברים אשר מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים.

*תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):*





שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, שיעור 5

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

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

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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

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.

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

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

משימת מדיטציה: בגלל חשיבותו, שוב סקור במשך 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית את המקור האמיתי שממנו באים באמת הדברים אשר מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, שיעור 6

1. הסבר את הסיבה מדוע בודהיסטות בעלי חמלה גדולה אינם מרגישים כל כאב פיזי או סבל נפשי אפילו כשהם נותנים את גופם הם.
2. מהם שני הדברים אשר, על פי מאסטר שנטידווה, גורמים לכל סבלנו הגופני והנפשי? (מסלול טיבטי, בטיבטית)
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 בעברית)
4. תאר והסבר את המטפורה מתוך "סוּטְרַת נַס הַיְהָלוּם" הבאה להמחיש את סוג הביטחון הנחוץ על מנת להביא לידי השלמה מוצלחת את מעשי החסד שאנו מבצעים.

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

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

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: בגלל חשיבותו, שוב חזור במשך 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית על המקור האמיתי שממנו באים הדברים אשר באמת מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים. כמו כן הרהר בעובדה שרוב האנשים כלל אינם מודאגים אודות המקור האולטימטיבי לבעיות שלהם.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):





שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, שיעור 7

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

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

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

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 7, המשך:

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

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

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

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

*משימת מדיטציה:* בגלל חשיבותו, שוב חוזר במשך 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית על המקור האמיתי שממנו באים הדברים אשר באמת מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים. כמו כן הרהר בעובדה שרוב האנשים כלל אינם מודאגים אודות המקור האולטימטיבי לבעיות שלהם.

תאריכים זמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, 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)

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

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

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

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

*משימת מדיטציה:* בגלל חשיבותו, שוב חזור במשך 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית על המקור האמיתי שממנו באים הדברים אשר באמת מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים. כמו כן הרהר בעובדה שרוב האנשים כלל אינם מודאגים אודות המקור האולטימטיבי לבעיות שלהם.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, 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.

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)

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

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?

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)

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

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

*משימת מדיטציה:* בגלל חשיבותו, שוב חזור במשך 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית על המקור האמיתי שממנו באים הדברים אשר באמת מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים. כמו כן הרהר בעובדה שרוב האנשים כלל אינם מודאגים אודות המקור האולטימטיבי לבעיות שלהם.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

שיעורי בית, שיעור 10

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

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

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

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

קורס 11, שיעורי בית, שיעור 10, המשך:

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

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

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

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

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

משימת מדיטציה: בגלל חשיבותו, שוב חוזר במשך 15 דקות ביום במדיטציה אנליטית על המקור האמיתי שממנו באים הדברים אשר באמת מכעיסים אותנו, ואת הנימוקים כנגד מקורות אחרים. כמו כן הרהר בעובדה שרוב האנשים כלל אינם מודאגים אודות המקור האולטימטיבי לבעיות שלהם.

תאריכים וזמנים של מדיטציה (שיעורי בית ללא אלה לא יתקבלו):



שם  תאריך  ציון

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

בוזן 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)

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

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

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

קורס 11, בוחן, שיעור 1, המשך:

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



שם  תאריך  ציון

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

בוזן 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.

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)

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

4. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור משהו אחר? מדוע?

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

קורס 11, בוחן, שיעור 2, המשך:

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



שם  תאריך  ציון

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

בוזן 3

1. 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)

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

3. 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).

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





שם  תאריך  ציון

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

בוזן 4

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

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

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

4. תאר והסבר את משל הקצב והשוורים.





שם  תאריך  ציון

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

בוחן 5

1. נסח במלים שלך את הפסוק שבו מנמק לנו מאסטר שנטידווה מדוע עלינו להימנע מייאוש בחיפושנו אחר הארה. מהו המקור האולטימטיבי לשורות אלו?
2. תן את ההגדרה לטבע הבודהה, ציין את שני הסוגים העיקריים, ותן דוגמה אחת לכל אחד מהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)
3. 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)
4. צטט את הפסוקים שבהם משתמש מאסטר שנטידווה, המתארים כיצד יש להתרגל למעשי הבודהיסטווה בהדרגה.





שם  תאריך  ציון

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

בוזן 6

1. הסבר את הסיבה מדוע בודהיסטות בעלי חמלה גדולה אינם מרגישים כל כאב פיזי או סבל נפשי אפילו כשהם נותנים את גופם הם.
2. מהם שני הדברים אשר, על פי מאסטר שנטידווה, גורמים לכל סבלנו הגופני והנפשי? (מסלול טיבטי, בטיבטית)
3. תאר והסבר את המטפורה מתוך "סוטרת נס היהלום" הבאה להמחיש את סוג הביטחון הנחויץ על מנת להביא לידי השלמה מוצלחת את מעשי החסד שאנו מבצעים.
4. מהו הנימוק שנותן מאסטר שנטידווה באומרו כי עלינו להיות מוכנים לקחת על עצמנו עשייה למען הברואים, אפילו אם אין אף אחד שעוזר לנו? (מסלול טיבטי, רשמו את ארבע השורות המתאימות מתוך כתב המקור והסבירו בעברית)
5. תאר והסבר את המשל של הדבש והתער. (מסלול טיבטי, בטיבטית)





שם  תאריך  ציון

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

בוזן 7

1. רשום הגדרה ותיאור קצר לשלווה מדיטטיבית הנקראת בסנסקריט shamata ובטיבטית shi-ne. (מסלול טיבטי, בטיבטית)
2. מהי הרמה המדיטטיבית שאליה חייבים להגיע ולהיות מסוגלים לשמור על מנת לראות ריקות ישירות? (מסלול טיבטי, בטיבטית)
3. רשום בקצרה תיאור ברור של הראייה המיוחדת הנקראת vipashyana בסנסקריט ו hlak-tong בטיבטית. (מסלול טיבטי, בטיבטית)
4. רשום את חמשת המכשולים למצב תודעה מדיטטיבי, ע"י ציטוט השורות הרלוונטיות מתוך "מכתב לידיד" אשר נכתב ע"י הישות הנאורה נרג'ונה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)





שם  תאריך  ציון

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

בוזן 8

1. מאסטר שנטידווה מתאר את ההנאה של חיים לבד, ביער, ואז מפציר בנו לבלות את זמננו בינות העצים, בטיולים נעימים, ובמחשבות על עזרה לזולת, על ידי פיתוח השאיפה להארה. מהי השיטה הראשונה שעליה ממליץ מאסטר שנטידווה כמדיטציה על שאיפה זו? (מסלול טיבטי, בטיבטית)
2. כיצד מטפל מאסטר שנטידווה בהתנגדות שלעולם לא נוכל להתייחס לזולת ולעצמנו באופן שווה, היות וכאבם אינו מכאיב לנו וכאבנו אינו מכאיב להם?
3. תן את שתי ההוכחות הלוגיות שגוזר ג'ה מתוך כתב המקור של מאסטר שנטידווה, כדי להוכיח את ההגיון שבחמלה ואהבה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).





שם  תאריך  ציון

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

בוחן 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.
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)
3. מאסטר שנטידווה אינו מקבל את הטענה שאיכפת לנו מחלקים שונים של עצמנו משום שהם קיימים בשני אופנים אלו. מדוע?
4. רשום ושנן בעל פה את שני הפסוקים שבהם מזהה מאסטר שנטידווה את המקורות לכלל כאב וכל אושר שיש בעולם.





שם  תאריך  ציון

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

בוזן 10

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

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

3. 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)

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

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





<input type="text"/>	שם	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	ציין	<input type="text"/>
<input type="text"/>	כתובת	<input type="text"/>	עיר	<input type="text"/>	ארץ	<input type="text"/>

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

בחינה סופית

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)

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

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

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

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

6. 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)

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

קורס 11, בחינה סופית, המשך:

8. 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.)

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

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

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

קורס 11, בחינה סופית, המשך:

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

13. 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)

14. צטט את הפסוקים שבהם משתמש מאסטר שנטידווה, המתארים כיצד יש להתרגל למעשי הבודהיסטווה בהדרגה.

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

קורס 11, בחינה סופית, המשך:

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

17. רשום הגדרה ותיאור קצר לשלווה מדיטטיבית הנקראת בסנסקריט shamata ובטיבטית shi-ne. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

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

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

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

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

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

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

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

25. 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)

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

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

\* \* \* \* \*

אנא רשום את שמך בדיוק כפי שאתה רוצה שיופיע בתעודת הגמר שלך, ואת הכתובת שאליה תרצה שהתעודה תשלח.

שם: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_