



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 1: מוטיבציה

1. ביצירתו תמצית האוקיאנוס של הווינאיה ג'ה צונגקאפה מתאר מה צריכה להיות המוטיבציה הנאותה ללקיחת נדרי נזירות, או כל אחד מנדרי החופש האישי. צטט את דבריו, תאר את המוטיבציה, והמחשש זאת בסיפורה של פטקארה.

המוטיבציה צריכה להיות זו של תפנית, פיתוח שאט נפש מהסמסרה והשאיפה לנירוונה, מצב שבו חוסלו לנצח כל נגעי רוחנו, ללא יוצא מן הכלל.

*הלא היא ההימנעות מפגיעה בזולת,
שבסיסה מחשבה של תפנית.*

התפנית איננה סלידה מעצם החיים והיופי שבהם, כי אם סלידה מחיים הטובלים בבורות ובסבל. תפנית פירושה ויתור על השקפת העולם השגויה שאיננה מבינה כיצד עובדת המציאות שלנו, וגורמת לנו לפעול בדרכים שמשמרות את סבלנו. המחשבה של תפנית תוביל אותנו אוטומטית אל ההכרה שאיננו יכולים להמשיך ולנהוג בצורה הפוגעת בזולת ובכל זאת לקוות לטוב.

פטקארה הייתה אישה שחיה בתקופתו של הבודהה. חיפשה אהבה, אך במקום זאת היא איבדה את בעלה, ילדיה, משפחתה ואת שפיותה. כך גם חיינו אנו. אנחנו נאלצים לאבד כל דבר טוב שיש ברשותנו. לאחר שלורד בודהה לימד את פטקארה, היא זכתה מחדש בשפיותה והשיגה תפנית, ובסופו של דבר נהייתה לקדושה גדולה.

2. יש הטוענים שמאחר שהווינאיה היא חלק מדרך ההיניינה, בהיותה ממוקדת בחופש אישי, הרי שהיא פחות רלוונטית לאנשי המהינינה. הסבר את השגיאה המסוכנת שבחשיבה זו.

כל עוד איננו מקדישים את הזמן והמאמץ למדוט כראוי ולעומק על שלבי הלאם רים, אנו נוטים שלא להחשיב את היתרונות של נדרי החופש ואת ההתחייבות להם כמשהו שהוא רלבנטי לנו, עד לזמן שבו נשכב על ערש מותנו. אנו מתייחסים לתיאורי הבעיות של אי-שמירת הנדרים כאל איזה איום מעורפל.

חשוב שננסה לפתח, מעומק לבנו, את ההכרה שתיאורים אלו הם אמת לאמיתה, שהם חלים על כל אחד מאיתנו באופן אישי, ושנרבה למדוט על היתרונות של שמירת אורח חיים מוסרי, ועל הבעיות החמורות שיבואו אם חוקי המוסר אינם נשמרים. מדיטציה כזו תביא להכרה מלאה באמיתותם.

שום מתרגל, מכל היבט שהוא, לא יוכל לפתח את העומק הנחוץ להצלחת תרגולו, ללא ההתחייבות והשמירה הקפדנית של נדרי החופש ואי פגיעה בזולת.

3. מהם שלושת "האימונים הנעלים" וכיצד הם משתלבים במוטיבציה של לקיחת הנדרים? (מסלול טיבטי – בטיבטית)

שלושת האימונים הנעלים הם:

א. האימון הנעלה במוסר.

ལྷན་པར་ཚུལ་སྤྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པ།

lhakpar tsultrim kyi lappa

ב. האימון הנעלה בריכוז.

ལྷན་པར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ།

lhakpar ting-ngendzin kyi lappa

ג. האימון הנעלה בחוכמה.

ལྷན་པར་ཤེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ།

lhakpar sherab kyi lappa

לעולם לא נגיע לנירוונה, שהיא היפסקות מוחלטת של כל המכשולים של נגעינו הרוחניים, מבלי לראות ריקות ישירות. במילים אחרות, עלינו להשיג את התובנות של האימון הנעלה בחוכמה, ולהשתמש בתובנות שבאות בעקבות הראייה הישירה של ריקות.

הדרך היחידה להשיג ראייה ישירה של ריקות היא להגיע למצב של מדיטציה מאד עמוקה.

הדרך היחידה לעשות זאת, היא להיות בעלי מצפון נקי.

המוסר, אם כך, הוא הבסיס לכל התובנות.

זה עובד גם להיפך: כשיש לנו חוכמה, כשאנחנו מבינים כיצד העולם עובד באמת, משתפר המיקוד שלנו על מה שחשוב בחיים. כשהמיקוד משתפר, וכשיש הבנה של ריקות, זה מאפשר לנו לרסן את תודעתנו ולהפסיק לפעול בדרכים לא מוסריות.

4. ב"איגרת על חיי המוסר" ג'ה צונגקאפה מתאר את "דרכם של הקדושים" אשר שום מאמץ הם לא יחסכו לשמור בשלמות את נדרי המוסר שלהם הם התחייבו! ואז הוא מונה בפנינו מספר סגולות רוחניות שעלינו לפתח שיעזרו לנו במשימה זו. מנה סגולות אלו והסבר את חשיבותן.

הסגולות הרוחניות שג'ה צונגקאפה מזכיר כוללות:

- זכירה – כאשר אנו בהדרגה ממתרגלים לשמור את המודעות לנדרים שלקחנו
- דריכות – "פעמון האזעקה" ש"מצלצל" כל אימת שאנו סוטים או שעומדים לסטות מדרכנו
- בושח – כאשר רגשי הכבוד העצמי שלנו בולמים בעדנו מלהיכנע ליצר ולהפר את הנדרים
- והתחשבות – כאשר אנו נמנעים מהפרת נדרים כיוון שאיננו רוצים להוות דוגמה רעה לאחרים, או שאיננו רוצים לפגוע באמונם בנו ובדהרמה.

5. פירוש המונח הטיבטי לווינאיה הוא "משמעת" או "ריסון" או "אילוף". מנה לפחות שלוש תוצאות חשובות שמשיגים הנזיר או הנזירה המקפידים היטב על נדריהם. (מסלול טיבטי – רשום את המונח ל"משמעת" בטיבטית)

שמירה טובה של הנדרים עוזרת

- א. לרסן את התודעה, ועל ידי כך למנוע את ביצוע שבעת המעשים הרעים.
- ב. עוזרת לנטרל את הנגעים הרוחניים שלנו.
- ג. עוזרת להשיג שליטה בסוס הפרוע של החושים שגורם לנו מאוויים שאיננו יכולים ממש לספק, מגביר את המשך הנהייה אחריהם, ומנציח ומעמיק את המצוקה שלנו.
- ד. מאפשרת התקדמות טובה בתרגול המדיטטיבי.
- ה. מפנה אנרגיה רבה לתרגול רוחני שאחרת מתכלה על ידי עיסוק בעניינים ארציים או על ידי נגעים רוחניים.
- ו. מונעת צבירה של קארמה שלילית.
- ז. עוזרת בצבירת מכלול החסד, שאנו כה זקוקים לו בדרכנו.
- ח. עושה אותנו יותר זמינים לעזור לזולת.

འདུལ་བ།

Dulwa

6. צטט את דברי הבודהה על מקומה וחשיבותה של הווינאיה בלימוד הבודהיסטי, באר את כוונתו, ואת השלכותיה.

הבודהה אומר 'במקום שבו נמצאת הווינאיה, שם נמצא אני והלימוד שלי'.

འདུལ་བ་ནི་སྣོན་དང་བསྐྱེད་པ་དངོས་ཡིན།

Dulwa Ni Ton Dang Tenpa Ngo Yin

ומכאן גם התיאור של הווינאיה בתור הלימוד הגבוה ביותר של הבודהה, וזאת משתי סיבות:

- הווינאיה מייצגת את הלימוד של הבודהה, כי הבנתה יכולה להוביל להארה.
- הווינאיה מייצגת את הבודהה עצמו. בטרם עבר לפרנירוונה, הבודהה אמר לתלמידיו: כל אימת שאתם שומרים על כללי המשמעת שלי, שם נמצא גם אני.

7. רשום את עשרת המניעים שנתן לורד בודהה עצמו ללקיחת הנדרים של נזיר/ה מלאים.

לורד בודהה אמר, שלמוטיבציה של חיים תחת נדרים (בהקשר של נדרי נזירות מלאים) יש עשרה חלקים:

- א. לשמור על שלמות הסנגהה, על ידי הבטחת הרמוניה.
- ב. לגרום לשגשוג הסנגהה, שיהיה להם כל מה שהם צריכים.
- ג. לגרום לכך שחברי הסנגהה ירגישו טוב בתוך הסנגהה. זה בעיקר מתכוון לכך, שחיים לאור ערכים משותפים, מגבירים את תחושת הרווחה של הקהילה.
- ד. לתמוך באלו שעדיין לא מאמינים, לפתח אמונה, ולתרגל על מנת לחסל את סבלם.

- ה. לתמוך באלו שכבר מאמינים, לחזק את אמונתם, שתתמוך בהם ברגעי מבחן.
- ו. לרסן את אלו שקשה לרסנם.
- ז. לאפשר לאלו שמתביישים, להרגיש בנוח. (זה כנראה מתייחס לווידוי וטיהור.)
- ח. לתמוך בחברי הסגה להפסיק את המעשים הלא טהורים שהם עדיין עושים.
- ט. למנוע מעשים לא טהורים בעתיד.
- י. להבטיח ש"החוק האמיתי" (כנראה שמתכוונים למשמעת הנזירית) ימשך.

8. דון בחשיבות של לימוד הווינאיה לתלמידי טנטרה.

תרגול המוסר הוא הבסיס לתרגולים של ריכוז וחוכמה, וללא שלושת אלו לא ניתן להיכנס לטנטרה, לא כל שכן להצליח בתרגולה. לקיחת ושמירת נדרי הנזירות היא דרך עצמתית ביותר למוסר מושלם. כשאתה מפעיל סוג זה של מאמץ, אתה עובר לטנטרה באופן טבעי, ובלעדיו - הטנטרה תשמור עצמה סודית וסגורה בפניך.

9. תן את שם הביאור שבו נשתמש בקורס זה, יחד עם שם המחבר ותאריכיו, ואת משמעות השם. כמו כן, תן את שם המורה מסרה מיי שלימד נדרים אלו בשושלת שלנו. (מסלול טיבטי – בטיבטית)

הביאור, שניתן ע"י ג'ה צונגקפה (1357-1419) נקרא *Getsul Gyi Labja Namtse Deng Ma*. ניתן לתרגמו כ"כיצד ממריאים: כללים לנזירים ונזירות מתחילים" או "כללים לנזירים ונזירות מתחילים: ביאור מנאמצה דנג."

נאמצה דנג הוא שם המנזר שבו לימד ג'ה צונגקפה דברים אלו, אבל הפירוש המילולי של נאמצה דנג הינו המראה לרקיע עליון.

התוצאה של לקיחת נדרים אלה עם מוטיבציה נאותה, ושמירה קפדנית עליהם, תשחרר אותנו במהירות מסבל. אם גם יש לנו מוטיבציה של בודהיסטווה, היא תוביל אותנו, בסופו של דבר, להארה עצמה. ולכן הפירוש המילולי של הכותרת, *כיצד ממריאים*, אף הוא נאות. הוא מזכיר לנו להיכן הנדרים ייקחו אותנו.

הביאור מבוסס על רשימות שנלקחו ע"י תלמיד של ג'ה צונגקפה, במהלך הלימוד שנתן במנזר נמצה דנג. הלימוד של קורס זה כולל גם הנחיות בעל פה שניתנו ל ידי גיילרונג קנסור רינפוצ'ה נגוונג טוק צ'וק, במנזר סרה מיי.

དགེ་ལུ་གི་ལྷན་པ་བྱ་བ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

getsul gyi labja nam tse deng ma shuk

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་

je tsongkapa (1357-1492)

ཀླུ་འཇམ་མཁའ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

gyelrong khensur rinpoche ngakwang tukchok

10. כמה נדרים יש לנזירים ונזירות מתחילים? (ציין את שלוש הדרכים שניתן לחלקם.)

ניתן לחלק את הנדרים האלה לעשרה (ארבעת הבסיסיים, וששת הנותרים), או שניתן לחלקם לשלושה עשר (כשמוסיפים את שלוש הפגיעות). הקורס הזה יתמקד בחלוקה המפורטת ביותר: שלושים וששת הנדרים לנזיר או נזירה מתחילים.

11. הסבר למה הכוונה כשמזכיר ב"מעשה הדומה למפלה" לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי – תן את השמות בטיבטית ל"נזיר מתחיל", "נזיר מלא", "מפלה", "עבירה", ו-"עבירה הדומה למפלה")

חלק מהעבירות שבוצעו ע"י נזיר או נזירה מתחילים דומות למפלות של נזיר או נזירה מלאים.

དགེ་ལུ་ལ།

getsul

དགེ་སྤོང་།

gelong

པམ་པ།

pampa

ཉེས་བྱས།

nyeche

པམ་འདྲ་ཉེས་བྱས།

pamdra nyeche

12. ציין את ארבעת המרכיבים של עבירה והסבר אותם. (מסלול טיבטי – רשום בטיבטית את שמות ארבעת המרכיבים.)

ארבעת המרכיבים הם:

א. בסיס, ולו שני חלקים: עובר העבירה והאובייקט.

གཞི།

shi

ב. מצב תודעה, שגם לו יש שני חלקים: הזיהוי והכוונה.

བསམ་པ།

sampa

འདུ་ཚིས།

dushe

གུན་སྦྲང་།

kunlong

ג. ביצוע המעשה: זה כולל את התכנון ואת הביצוע.

ལྗོན་བ།

yorwa

ד. השלמת המעשה: להשלים את המעשה בהצלחה ולקחת בעלות עליו ("אני עשיתי זאת").

མཐར་ཐུག།

tartuk



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2

1. מה, לדברי ג'ה צונגקאפה, מעכב אנשים מליצור את המוטיבציה לקחת נדרים, וכיצד ניתן להתגבר על מכשול זה?

הדבר שמעכב אנשים מלקחת נדרים הוא בדיוק הדבר שמעכב יצירת תפנית מלאה: אחיזת-יתר בעניינים ארציים ובתענוגות חולפים. יש אנשים המתפכחים מאחיזתם זו כאשר קורה להם אסון או אף סדרה של אסונות, כמו בסיפור של פטקארה, אך גם בעקבות הבנת הארעיות של כל מה שיש כרגע בחייהם, והבנת אופייה הכאוטי וההפכפך של סמסרה. אנשים יכולים לקבל השראה בהבינם שהוויתור על ההנאות החולפות של החיים מאפשר להם לפעול ולתרגל למען השגת אושר נשגב ובר קיימא שאיננו תלוי בשום דבר חיצוני, ושהוא גדול לאין שיעור מכל הנאה ותענוג ארציים.

2. המסורת הבודהיסטית מדגישה את הכבוד לגלימה. הסבר מדוע, ומדוע חמור כל כך הזלזול בגלימה? הגלימות מייצגות את הבודהה ואת לימודו, והסנגהה של הנזירים והנזירות מסמלת את יהלום הסנגהה – מי שראו ריקות ישירות. אדם שמזלזל בגלימות שותל זרע בתודעתו שיהווה מכשול לראיית ריקות, ולכן גם לא יוכל להשיג שום הישגים נשגבים.

3. מהן מוטיבציות שגויות ללקיחת נדרים, שאותן מזכיר ג'ה צונגקפה באיגרת על חיי המוסר? ציין גם את האתגר של להיות נזיר/ה במערב.

מוטיבציה שגויה עשויה להיות מונעת על ידי המחשבה של כיצד אנו נראים לזולת, או על ידי הרצון לזכות בכבוד, תמיכה או במעמד. במקרה זה כל הערך של נטילת הנדרים יורד לטמיון, ואף מעכב את המתרגל בדרכו הרוחנית.

במערב איננו נהנים מן הכבוד שנהוג לתת לגלימה בארצות אסיה, ולכן גם לא מהתמיכה ללכת בדרך זו מצד בני משפחה וכולי. יתרה מכך – אנו אף עשויים להיות מוקד ללגלוג ולהיראות מוזרים. כמו כן נדיר למצוא במערב את התמיכה שמעניקים המנזרים לנזירים ולנזירות השוכנים בהם. יוצא שאלו הבוחרים לקבל עליהם את נדרי הנזירות במערב קלטו בצורה עמוקה את האמת שלעולם לא נוכל להפסיק את סבלנו כל עוד אנו פוגעים בזולת – עד כדי כך שהם מוכנים לשחות כנגד הזרם, תוך נאמנות לתובנות שהשיגו.

4. הסבר את החשיבות של לקיחת נדרים, ומדוע חשוב להתייחס אל הנדרים כמשהו שאנו לוקחים לכל החיים.

לפני שלוקחים נדרים, חשוב להרבות במדיטציה על היתרונות של שמירתם, ועל הבעיות החמורות שיבואו אם חוקי המוסר אינם נשמרים. מדיטציה כזו תביא להכרה עמוקה בחשיבותם.

אנשים הלוקחים על עצמם נדרים ויותר מאוחר מוותרים עליהם, מרגישים הרבה פעמים שבורים בתוכם, והביטחון בדרכם הרוחנית נפגע. הסיבה העמוקה לכך היא שהם נתנו עדיפות לנטיות פחותות יותר על פני שאיפותיהם הנשגבות ביותר, וזה מלווה הרבה פעמים בעצב רב. כך שחשוב, בעת שלוקחים נדרים, להתייחס אליהם כאל התחייבות לכל החיים.

5. רשום את הנדר הראשון בין שלושים וששת הנדרים של נזירים מתחילים, והסבר מהם ארבעת מרכיבים במקרה זה? (מסלול טיבטי – רשום בטיבטית את שם הנדר ואת ארבעת המרכיבים.)

མི་གསུམ་

mi supā

ארבעת המרכיבים הם:

א. **הבסיס** - עובר העבירה הינו:

- נזיר או נזירה מתחילים
- כאלו שקיבלו את הנדרים הטהורים והשלמים של נזירים מתחילים,
- או שיש להם נדרים שאולי ניזוקו אך עדיין ניתן לשקמם.
- עליהם גם להיות בעלי דעה צלולה.
- ולהיות אנשים אשר לקחו את נדריהם באופן פורמאלי.

ב. **מצב תודעה:**

- הזיהוי במעשה הריגה, הוא לזהות שמהו שהוא אדם או עובר אנושי, הוא אכן כזה, או חשד שמהו הוא כזה.
- הכוונה, היא רצון מתמשך להרוג את אותו אדם או עובר אנושי.

ג. **ביצוע:** מעשה ההריגה, יכול להיות באמצעות רעל, כלי נשק או כל אמצעי אחר.

ד. **השלמת המעשה:** במעשה ההריגה קורה כאשר האדם או העובר אכן מתים, ואתה חושב לעצמך, "אני עשיתי זאת".

6. הסבר את הרעיון של "מעגלים קונצנטריים". תן דוגמה למשהו שאמנם אינו מהווה הפרה של נדר, אך מתקרב לכך. (מסלול טיבטי – תן את המילה ל"עבירה שעליה יש להתוודות.")

במרכז המעגלים הקונצנטריים נמצאת העבירה עצמה, כגון הריגה של אדם. מסביבה, במעגלים קונצנטריים, נמצאים דברים שהם קרובים, אך במידה מסוימת פחותים. במקרה של מעשה הריגה, המעגלים הקונצנטריים יכולים לכלול: תקיפת אדם באגרופך, נהיגה בלילה במהירות מופרזת, מניעת מזון ותרופות מעצמך ומאחרים, וכדומה. אלו מעשים בעלי תוצאות קארמיות שליליות פחותות יותר, אך הם מתקרבים לפעולה של הריגה. אם תקפיד להימנע מהעבירות הקטנות יותר, לא תגיע לכלל ביצוע של הבירות הגדולות יותר, כך שמאד חשוב אפילו לא להתקרב למעשה הריגה, ע"י הימנות מכל פגיעה שהיא ביצור אחר או בעצמך.

སྐྱོན་ལྔ་ལྔ་

Sor shak

7. ציין את הנדר השני של נזיר או נזירה מתחילים, ורשום את ארבעת המרכיבים לנדר הזה. (מסלול טיבטי – תן את השם הטיבטי של הנדר.)

הנדר השני הוא: פגיעה במשהו המכיל בעלי חיים.

དུད་འགྲོ་དང་བཅས་པ་བཞེག་པ།

dundro dang chepa dekpa

בסיס: האדם הפוגע הוא כמו קודם, נזיר או נזירה מתחילים.

האובייקט הוא משהו שנחוצך לך (כגון עץ, אדמה, מים) ושמייל בעלי חיים.

מצב התודעה: הזיהוי קורה כשאתה או יודע או חושד שהחפץ מכיל בעלי חיים.

הכוונה או המוטיבציה היא שאתה עושה זאת למען אחרים, או למען מטרה משותפת. יש לך רצון מתמשך להשתמש בחפץ הזה למרות שהוא מכיל בעלי חיים. אתה מתמקד בפעילות ולא במעשה ההריגה.

ביצוע המעשה: אתה מתכנן להשתמש באובייקט. במילים אחרות, אתה אוהז את המעדר כדי לחפור, לדלות מים לשתייה, לחטוב את העץ, וכדומה.

השלמה: כשבעלי החיים מתים. אתה עובר את העבירה עם כל בעל חיים שמת.

8. מה צריך להיות גודלו של הבעל חיים על מנת לבצע עבירה זו? (מסלול טיבטי – בטיבטית.)

עליה להיות גדולה דיה כך שניתן לראותה בעין אנוש רגילה.

ཐ་མལ་པའི་མིག་ལ་སྣང་དུ་རྩུང་བ།

tamelpay mik la nang du rungwa

9. תן את הנדר השלישי של נזיר או נזירה מתחילים, והסבר את ארבעת המרכיבים. (מסלול טיבטי – תן את השם הטיבטי של הנדר.)

הנדר: פעולה כלפי משהו המכיל בעלי חיים.

དུད་འགྲོ་དང་བཅས་པ་ལ་སྦྱོད་པ།

dundro dang chepa la chupa

הבסיס, מצב התודעה, הביצוע וההשלמה של נדר זה זהים לאלו של הנדר השני, מלבד העובדה שאתה פועל למען מטרותיך האישיות בלבד.

10. הסבר את ההבדל בין הנדר השני והשלישי, במובן של מי הוא שמפיק תועלת מן המעשה. (מסלול טיבטי – בטיבטית.)

בנדר השני, אתה מבצע את הפעולה למען מטרת אחרים, או לשם מטרה משותפת. בנדר מספר שלוש, אתה עושה את המעשה למענך בלבד.

གཞན་དོན་དུ།

shen dun du

རང་འབྲུན་གྱི་དོན་དུ།

rang bashik gi dun du

11. רשום את הנדר הרביעי של נזיר או נזירה מתחילים, והסבר את ארבעת המרכיבים. (מסלול טיבטי – תן את השם של הנדר בטיבטית, וכתוב את המילה הטיבטית להשלמת המעשה.)

הנדר: הריגת בעל חיים.

དུད་འགྲོ་གསོད་པ།

dundro supa

הבסיס: עובר העבירה הוא כמו קודם. האובייקט הינה חיה שניתן לראותה בעין אנוש רגילה.

מצב התודעה: זיהוי: אתה יודע או חושד שזהו יצור חי.

כוונה או מוטיבציה: יש לך רצון מתמשך להרוג את בעל החיים.

ביצוע: אתה או מישהו אחר מטעמך יוצא להרוג בעל חיים באמצעות נשק או רעל וכדומה.

השלמה: כשהחיים באו אל קיצם, כשהחיה מתה, אזי השלמת את המעשה.

སྲོག་གི་དབང་པོ་འགགས།

sok ki wangpo gak

12. כיצד ניתן לסווג נדרים אלה על פי סדר חומרתם?

הריגת בעל חיים היא החמורה מבין עבירות אלו, כך שהיא הייתה יכולה להירשם כנדר מספר שתיים. פעולה כלפי משהו המכיל בעלי חיים למען מטרתך האישית בלבד, יהיה הבא אחריו - מספר שלוש, ופגיעה במשהו המכיל בעלי חיים יהיה מספר ארבע.

13. באילו צעדים עלינו לנקוט, בתור קהילה רוחנית, כדי לשמור על חיים?

זוהי שאלה חשובה לכולנו, בהתחשב בכך שנדרים אלו נתנו ע"י ישות מוארת היודעת במדויק מה עלינו לאמץ ומה עלינו לזנוח, ובשל שאיפתנו להגיע להארה. דוגמאות למקומות שיש לתת עליהם את הדעת הם: בטיחות בעת שימוש בכלים ומתקנים, שמירה קפדנית על ניקיון במטבח, נהיגה זהירה (בפרט לאחר רדת החשכה) וכדומה.

כיצד ממריאים, שיעור 2, תשובות לשיעורי הבית, המשך

14. מהו הנדר החמישי של נזיר או נזירה מתחילים? מה התרגום המילולי שלו? (מסלול טיבטי – רשום את הנדר בטיבטית).

הנדר: לקיחה של מה שלא ניתן.

མ་ཇིན་ལེན།

ma jin len

15. מהם ששת ההיבטים של האובייקט בנדר החמישי?

- א. הדבר שאתה גונב שייך לאדם אחר.
- ב. הרכוש אינו משותף עמך.
- ג. הוא בעל ערך לשניכם.
- ד. האדם [האחר] מכיר בו כמשהו השייך לו: הדבר נמצא בבעלותו.
- ה. זה לא אמור להיות אוכל שכבר בושל.
- ו. זה לא אמור להיות משהו נחות, כלומר דבר שהושאר במקום קבורה ונאסף ע"י מישהו ממעמד נחות (קצב, לדוגמה).

16. הסבר את הרעיון של הקשר תרבותי בנוגע לגניבה.

ערך הוא מושג יחסי. כשמדובר בגניבה, על האובייקט להיות בעל ערך בהקשר של התרבות שבה אתה חי. בארץ שאין בה עצים, עץ הוא בעל ערך רב ביותר. בארץ סלעית, האדמה עצמה היא יקרת ערך. היחידה המסורתית של ערך הינה מאית טולה של זהב. בארץ ניתן להגדיר דבר כבעל ערך אם ערכו עולה על סכום שהוא בין שקל אחד לארבעה שקלים.

17. פרט את יתר המרכיבים במעשה של גניבה. (מסלול טיבטי – תן את הטיבטית ל"כללי וספציפי").

זיהוי: לזיהוי של האובייקט, יש אספקט כללי ואספקט ספציפי: באופן כללי, אתה מזהה אותו בתור מה שהוא, וספציפית, אתה מזהה שהוא אינו שייך לך (כלומר שהוא שייך למישהו אחר). ואתה מזהה שיש לו ערך.

או אתה יכול לומר, שבאופן כללי אתה מזהה שיש לו ערך, וספציפית, אתה מזהה שהוא שייך למישהו אחר. יש לך זיהוי ברור ובלתי שוגה שהאובייקט אינו שלך.

ཇི་དང་ཇེ་རྒྱུ།

chi dang jedrak

כוונה: אתה רוצה לקחת את הדבר ולהשתמש בו עבור עצמך. יש לך רצון מתמשך להפריד לתמיד את הרכוש מבעליו.

ביצוע: אתה, או מישהו אחר מטעמך יוצא לגנוב את האובייקט הזה.

השלמה: האובייקט כת בבעלותך, ועולה המחשבה שאומרת: "זה שלי".

אתה לוקח בעלות על המעשה.



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3

1. מהו הנדר השישי של נזיר או נזירה מתחילים? פרט את ארבעת המרכיבים של הנדר, וכיצד יש לנהוג כאשר העבירה מבוצעת באופן חלקי (מסלול טיבטי – רשום את שם הנדר בטיבטית).

הנדר: התנהגות מינית בלתי נאותה

הבסיס:

האדם שעובר את העברה הוא נזיר או נזירה מתחילים.
הדבר שכלפיו מופנה המאמץ, פתח משלושה סוגים: הפה, פי הטבעת או הנרתיק.

האובייקט הישיר:

הדבר שאיתו נעשה המאמץ. עבור נזיר זהו פין ("אבן חן") המחובר לגוף ואינו נגוע, כלומר מסוגל לתפקד. הפתח יכול להיות כלול בגוף שהוא שלם, בפלג גוף תחתון שהוא שלם או בפלג גוף עליון שהוא שלם.

האובייקט העקיף:

זיהוי, אין זה משנה אם אתה מזהה נכון את האובייקט או שלא.

מצב התודעה:

הכוונה – זוהי תשוקה מתמשכת למגע, במקום שבו האיבר של הגוף נוגע בפתח.

הביצוע:

המעשה מבוצע כשאתה הולך להשיג את מה שתכננת.
כאשר באופן פיזי אתה חווה את המגע באמצעות המודעות של מישוש, וכשאתה מזדהה עם החוויה הזאת במחשבה.

ההשלמה:

בכל מקרה שהעבירה מבוצעת באופן חלקי, הריהי מן הסוג שעליו יש להתוודות.

མི་ཙང་ཇོ་

Mi tsang Cho

2. תאר בקצרה שלושה סיפורים שעל פי המסורת היו הסיבה לכך שהבודהה יצר נדר זה.

א. סיפור ראשון הוא על נזיר שבתקופה של רעב חוזר לביתו כדי להקל על נטל האכלת הנזירים. בעקבות לחץ מצד אימו הוא מייצר יורש, אך אז חוזר למנזר מאוד נרעש, ומשפיע בכך על כל הקהילה.

ב. אדם שהיה נשוי בטרם נהיה נזיר, והיה מתגנב מידי פעם אל אשתו ומקיים יחסי מין. תרגולו נפגע, וגם כאן הייתה השפעה שלילית על הקהילה.

ג. סיפור על נזיר שראה כיצד נזיר אחר מקיים יחסי מין עם קופה.

3. תן טעמים לחשיבות השמירה על נדר זה: ברמה האישית וברמה של הקהילה.
ברמה של הקהילה – אנשים המתרגלים באופן רציף מפתחים רגישות מאוד גבוהה לסביבתם, וכל אנרגיה של נגע או עירור תשפיע מייד על כל הקהילה ותפגע בתרגולה.
נזירים החיים בקהילה מחויבים לרווחה ולהרמוניה של הקהילה. כאשר נזיר או נזירה שומרים על מערכת יחסים אינטימית עם אדם מחוץ לקהילה, זה יפגע באיכות יחסם לקהילה ובמחויבותם לרווחתה, ובמורל הקהילה כולה.
ברמה האישית – הטעמים חשובים עוד יותר. אחת המטרות בשמירת פרישות היא לשמר את האנרגיה המינית כדי שבבוא הזמן נוכל לחוות עונג אקסטטי בכל תא בגופנו, ובמצב זה של עונג רב נחוה ריקות ישירות. קיום יחסי מין רגילים מחבל בהשגת מטרה נשגבה זו.
התרגול של פרישות מפנה כמויות עצומות של אנרגיה לתרגול רוחני ולעשייה למען הכלל.
הוא גם מפתח את המידה של אורך רוח, שנחוצה לשחרר את האחיזה בהשתוקקות להנאה, ואשר מאפשרת את הטרנספורמציה שלה אנו נכספים.

4. מהו הנדר השביעי של נזיר או נזירה מתחילים? (מסלול טיבטי – רשום את הנדר בטיבטית).
הנדר: אמירת דבר שקר.

ཇུན་དུ་མ།

dzun du ma

5. מהם חמשת המונחים המתארים "בן-אדם" בהקשר של נדר זה? מהם שני הנוספים אשר נכללים כאן?
א. הוא "דובר". הוא מסוגל לדבר.
ב. הוא מסוגל להבין את משמעות הנאמר.
ג. עליו להיות שפוי ולא מפגר בשכלו.
ד. אסור שיהיה מסורס.
ה. אסור שיהיה דו מיני (אנדרוגיני).
ו. עליו להיות בעל גוף רגיל.
ז. עליו להיות מישוהו נפרד ממך.

6. אודות מה אתה משקר? (מסלול טיבטי – תן את המילה הטיבטית לשקר, ולסגולות רוחניות).

הדבר שאודותיו אתה משקר הוא "ההישגים הרוחניים הנשגבים ביותר שיכולים להיות לאדם", כלומר כל סגולה רוחנית, ארצית או נשגבה, הכלולה בכל הרמות שמעבר לעולם התשוקות: החל מהרמה הראשונה של עולם הצורות, ועד לרמה של הארה מלאה. אתה אומר שהשגת את הסגולות האלה, כשבעצם לא עשית זאת.

མི་ཚེས་སྐྱ་མ། ཡོན་ཏན།

mi chu lama

yuntan

כיצד ממריאים, שיעור 3, תשובות לשיעורי הבית, המשך

7. תאר את מצב התודעה שמלווה את העבירה (זיהוי וכוונה). (מסלול טיבטי – תן את הטיבטית ל"יצירת מחשבה הפוכה").

זיהוי: אינך טועה [בכך שאתה יודע שלא השגת את הסגולות הרוחניות הללו] לא באופן כללי ולא באשר לפרטים. למשל, אתה יודע באופן כללי שלא השגת שום סגולה רוחנית נעלה, ובאופן ספציפי אתה יודע שלא הגעת לרמה הראשונה של עולם הצורות.

כוונה: יש לך רצון מתמשך לטעון שאכן השגת מצב זה, או שיש לך רצון מתמשך להסכים עם מישהו אחר שטוען זאת לגביך.

འདྲི་བ་ལྟན་པའི་ལུགས་

dushe gyur

8. מהם חמשת המאפיינים שצריכים להיות נוכחים כשאתה מבצע שקר זה?

- א. הוא נאמר בקול רם.
- ב. אלו מילים שלך.
- ג. הוא [השקר] חייב להיות קשור אליך.
- ד. אתה אומר את מה שהתכוונת לומר.
- ה. אתה אומר זאת באופן ברור. אינך ממלמל.

9. מה נחוץ כדי שהמעשה של נדר מס' 7 יושלם?

כאשר האדם האחר מבין את משמעות דבריך – ביצעת את העבירה הדומה למפלה של "אמירת דבר שקר" לנזיר מלא.

10. רשום את ארבעת הנדרים של נזירים מתחילים הדומים למפלה של נזיר או נזירה מלאים, ציין כמה מפלות יש לנזיר מלא וכמה לנזירה מלאה, ואת הסברו של ג'ה צונגקאפה על המשמעות של "עבירה הדומה למפלה". (מסלול טיבטי – תן את המונח בטיבטית).

הריגת אדם, גניבה, התנהגות מינית בלתי נאותה, אמירת דבר שקר.

לנזיר מלא יש ארבע מפלות, ולנזירה מלאה יש שמונה.

ג'ה צונגקאפה מסביר שעבירות של נזיר/נזירה מתחילים הדומות למפלה של נזיר מלא, נקראות כך משום שהן דומות בתפקודן.

པཎ་དྲེ་ལྟེེ་

pam dre nyeje

אם נזיר/ה מבצעים אחת ממפלות האלה ושומר זאת בסוד,

- הם גורמים לכך שלא ניתן יהיה יותר לשקם את המפלה.
- במהלך חיים זה, אף אחד מנדרי החופש האישי (נדרי הפרטימוקשה) לא יוכל להיווצר בזרם תודעתם.
- הם גם לא יכולים לקחת נדרים של מי שאינו נזיר, משום שגם אלה לא ייווצרו בזרם תודעתם.

11. ציין את ההבדל בין התוצאות של שמירה בסוד של המפלה לבין הודאה במעשה, ואת המעשה שעליך לבצע כדי לטהר עבירה הדומה למפלה (מסלול טיבטי – תן את המילים בטיבטית ל"שמירה בסוד" ושל המעשה המטהר).

אם אתה שומר את העבירה בסוד, אתה תסבול מהתוצאות שתוארו לעיל: במקרה זה שברת את הנדרים באופן שלא ניתן לשקמם, ובמהלך חיים אלה, אף אחד מנדרי החופש האישי (נדרי הפרטימוקשה) לא יוכל להיווצר בזרם תודעתך.

འཇམ་བཅས།

chab je

אם אתה מודה בה, תוכל לקבל על עצמך פעולת ענישה שהקהילה מטילה עליך, ולטהר את המפלה.

ཆེ་ལེ་ཀི་ལཔ།

che le ki labpa

הנזיר/ה מקבלים על עצמם ברצון את פעולת הענישה שהוטלה עליהם, כגון ויתור על מעמד הוותק שלהם וישיבה במקום נחות יותר בקהילה. עליהם להמשיך ולבצע פעילות מטהרת זאת עד יום מותם, או עד שיגיעו למעמד של ארהט.



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

תשובות לשיעורי בית, שיעור מס' 4

1. הסבר מדוע כל כך חשוב לשקול לעומק את ההחלטה לקחת נדרי נזירות (או נדרים אחרים), ומדוע חשוב לבחור בקפידה את המאסטר שממנו/ה אנו לוקחים את הנדרים?

אם אדם נוטש נדרים שלקח על עצמו זה עלול ליצור שבר רוחני פנימי מאד גדול, מלווה בעצב עמוק. וזה נכון לכל מערכות הנדרים. כשהביטחון ביכולתנו לשמור התחייבויות רוחניות שלקחנו נשבר, אנחנו עלולים ליפול למקום שבו אנו מאבדים את האמונה באפשרות של הארה בשביל עצמנו.

מאד חשוב ממי לוקחים את הנדרים שכן

- אם אנו לוקחים ממי שאיננו מכבדים זה יקרין על הנדרים ועל האופן שבו אנו שומרים עליהם.
- חשוב גם שלא נרגיש אי נוחות להתוודות בפני אותו אדם. הפרה של נדר, או אפילו מה שמתקרב להפרת נדר, כבר גורם לנו אי-נוחות, לא כל שכן אם צריך לדבר על זה בפני מישוהו. כך שחשוב שהמאסטר יהיה מישוהו שאנו מכבדים ונותנים בהם אמון, ושנרגיש בטחון להתוודות בפניהם למרות האי נעימות.
- חשובה גם הידיעה שאם המאסטר שאותו אנו מכבדים נותן בנו מספיק אמון להעניק לנו נדרים שעליהם אנו מתחייבים לשמור כל חיינו, סימן שהם סבורים שאנו ראויים לנדרים אלו, וזה מעניק לנו בטחון רב בדרכנו.

2. מנה את נדרי הבסיס, הסבר מדוע הם נקראים לפעמים "נדרים טבעיים", ומה ההבדל בינם לבין "הנדרים המונעים" או "האיסורים".

ארבעת נדרי הבסיסי הם הריגה, גניבה, התנהגות מינית בלתי הולמת (אצל נזירים זה קיום יחסי מין) ושקר אודות הישגים רוחניים. הם נקראים טבעיים משום שכל מערכת מוסרית ראויה לשמה בעולם מחשיבה עבירות אלו כמאוד חמורות ולא מוסריות. כל תרבות ראויה לשמה תאסור על הריגה וגניבה, ותזעיק מבט על שקר ועל לקיחת בן/בת זוג של מישוהו אחר. אפשר לומר שזה במובן מסוים מגדיר אותנו כבני אדם.

האיסורים נחקקו ברובם על ידי הבודהה בתגובה למצבים שקרו ושהפרו את ההרמוניה בקרב הקהילה של הנזירים. הם נוצרו כדי לשמור על הרמוניה בסנגהה ולאפשר לחבריה להשיג את מטרותיהם הרוחניות. האיסורים הם ברובם פחות חמורים מנדרי הבסיס.

3. רשום את השם של מפלה בסנסקריט, הסבר את משמעות המילה, ומדוע משמעות זו מיוחסת לביצוע מפלה.

מפלה נקראת בסנסקריט *Parajika* ופירושה המילה הוא לערוף את ראשו של מישוהו או לזנוח מישוהו. משהו מאוד דרסטי וקשה. זוהי המשמעות המיוחסת לביצוע מפלה, שכן מי שביצע מפלה דומה לאדם שערפו את ראשו: אין לו שום סיכוי לשרוד. נזיר המבצע מפלה נזרק מן הסנגהה, מאבד את נדריו ואפשר לומר שהוא ערף את ראשו של החסד שלו.

4. הסבר את התפקיד ואת החשיבות הרבה של וידוי במסגרת השמירה על נדרי הווינאיה.

אם אדם עושה מפלה ולא מתוודה זה מפר את שלוות רוחו. ברגע שמתיישבים לרגע לעשות מדיטציה בסיסית ביותר זה יצוץ!! בטקס הווידוי יש משפט האומר: "כאשר אינני מסתיר דבר - ליבי שרוי בשלווה, ואם אני מסתיר, או מסרב להודות - לא אוכל למצוא שלווה", וזו החשיבות העצומה של וידוי או שאקפה. הפעולה של וידוי בפני אדם שאנחנו מכבדים ומעריכים, אדם שמבין למה אנחנו על הדרך הרוחנית - מהווה חבל הצלה למבצע העבירה.

זה נכון לגבי כל עבירה, ולא דווקא בסיסית, אבל זה במיוחד חשוב במקרה של עבירה על נדר בסיסי. עבירה כזו שאינה מלווה בווידוי תגרום לאובדן הנדרים, ואפילו אם לא נודעה לאחרים - הנדרים לא "ייווצרו" בתודעתו של עובר העבירה, כלומר, תסוכל מטרתם של הנדרים לעצב את תודעתו ולרסן אותה, כהכנה לאימונים המתקדמים יותר. אדם שעבר עבירה כזו ולא התוודה עליה גם חוסם את דרכו לקחת כל סוג של נדרי חופש באותו מהלך חיים, ויוצר אבן נגף עצומה בדרכו הרוחנית.

5. מהו הנדר השמיני לנזיר או נזירה מתחילים? תאר את הדרך שבה מופר נדר זה. (מסלול טיבטי - תן את הנדר בטיבטית).

הנדר: האשמה בלי בסיס.

הבסיס: עובר העבירה הוא כמו קודם. האובייקט: באופן מסורתי אלו הם נזיר או נזירה מלאים, אבל בפועל, הם גם יכולים להיות נזירים מתחילים.

מצב התודעה:

זיהוי: אתה יודע שאין כל יסוד לדברך.

הכוונה: אתה רוצה להוריד את קרנו של אותו אדם. אתה רוצה שאחרים יעריכו אותו פחות.

הביצוע: בעודך מודע לכך שאין שום בסיס לדברך, אתה יוצר את המחשבה ההפוכה, ואז אתה רוצה לומר, או שאומר, שנזיר מסוים ביצע מעשה כלשהו כגון התנהגות מינית בלתי נאותה. אתה משמיץ אותם. אתה אומר זאת בפני צד שלישי. (אינך עובר עבירה זו אם אתה משמיץ את האדם בפניו.)

ཤི་མེ་ཇེཔ།

shi me chepa

6. רשום ותאר את הנדר התשיעי לנזיר או נזירה מתחילים, וציין מה מבדיל בינו לבין נדר מס' שמונה (מסלול טיבטי - תן את השם הטיבטי של הנדר.)

הנדר: [השמצה] ברמז בלבד.

བཅའ་ཅན།

baktsam

הבסיס ומצב התודעה הם כמו בנדר מספר שמונה.

ההשלמה: אתה משלים את המעשה כשההשמצה נאמרת באוזני צד שלישי השומע את דברך.

ההבדל בין נדר מספר שמונה לנדר מספר תשע הוא שבנדר מספר תשע, אתה מציין את שם האדם שאותו אתה רוצה להשמיץ, ואתה מציין את העבירה, אולם אינך מקשר ביניהם במפורש. לדוגמא, "אתה יודע, אתמול ראיתי את הנזיר גבי. אתמול גם ראיתי נזיר המבצע פעילות מינית בלתי נאותה." בנדר השמיני, אתה משייך ישירות את האדם למעשה.

7. רשום קטע קצר המתאר את ההשלכות של נדרים מס' 8 ו-9 על המורל וההרמוניה בקהילה רוחנית.

השמצה של חבר סנגהה, בין אם זה במפורש או ברמז בלבד, היא למעשה צורה של דיבור מפלג. בדרך כלל זה נעשה מול אדם שלישי, ובאופן זה אנחנו עלולים לגרום לריחוק בין השומע לחבר הסנגהה שאותו אנו משמיצים. אין ספק שצורה זו של מחשבה ודיבור שליליים תפגע בהרמוניה ובמורל של הסנגהה כולה, ואט אט תאכל את הסנגהה מבפנים, תפגע בחדוות התרגול המשותף, והקהילה כולה תסבול בדרכה הרוחנית.

יצירת פילוג בין חברי סנגהה היא גם דרך בטוחה לפגוע בבריאות הלאמה ובשלוות הנפש שלה, וקארמה זו עלולה להבשיל לכדי היעלמות הלאמה והפסקת הלימוד בסנגהה.

8. רשום ותאר את הנדר העשירי לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי – תן את שם הנדר בטיבטית.)

הנדר: פיצול הסנגהה.

הבסיס: עובר העבירה הוא כמו קודם.

האובייקט הינו קהילה רוחנית שיש בה לפחות שמונה נזירים מלאים, אשר עדיין לא ראו ריקות ישירות.

מצב התודעה:

זיהוי: אתה מזהה שהם נזירים מלאים.

כוונה: אתה משתוקק לפצל ביניהם. אתה רוצה להפריד ביניהם כדי שילכו אחרי מורה אחר, או כדי שיקבלו לימוד שונה משלושת האימונים והלימודים הנלווים להם. אתה מוכן לעסוק בדיבור מפלג על מנת לעשות זאת.

ביצוע: אתה יוצר במודע את המחשבה הפוכה, ורוצה לפלג בין הנזירים, או שמפלג ביניהם בפועל.

השלמה: אתה מצליח לפצל את הסנגהה. היא מתפצלת לשתי קבוצות נפרדות.

དགེ་ལུ་མཁུ་འཕྲུག་

gendun yen

9. תאר את ההבדל בין נדר מספר עשר לנדר מספר אחת עשרה. (מסלול טיבטי – כתוב את נדר מספר עשר בטיבטית.)

בנדר העשירי, פיצול הסנגהה, אתה האדם שיוזם את הפיצול. בנדר מספר אחת עשרה, סיוע בפיצול הסנגהה, אתה עוזר למישהו שיש לו כוונה לפצל את הסנגהה להשיג את מטרתו.

དེའི་ཚུགས།

deje chok

10. הסבר את חשיבותם המכרעת של נדרים מספר 10 ו-11 לשלמות הרוחנית של הקהילה ואת הקשר שלהם לבריאות הלאמה וליכולתו/ה לתפקד.

פיצול בסנגהה נחשב לאחד מחמשת המעשים המיידים וחמור שבהם, שכן הוא הורס כל אפשרות של תוכנות רוחניות בקרב כל חברי הקהילה הרוחנית. לכן נדרים 10 ו-11 הם סופר חשובים ומכריעים בדרך הרוחנית. אי הקפדה על שמירתם תגמור את הקהילה הרוחנית שבה אדם מתרגל.

בראייה עמוקה יותר, חשוב להבין שמה שמייצר לאמה זוהי הקהילה הרוחנית של המתרגלים שלו או שלה. ולכן כל פגיעה, ובמיוחד פיצול בקהילה הרוחנית, משפיעה באופן מידי על הלאמה וזה אומר פגיעה בבריאות (הן הפיזית והן המנטלית) שלה, וגם ביכולות שלה לתפקד ולקדם את קהילת התלמידים שלהם אל עבר המטרה הסופית.

11. מהו הנדר מספר שתיים-עשרה לנזיר או נזירה מלאים? תאר את שני חלקיו של הנדר הזה ואת חשיבותו. (מסלול טיבטי – תן א שם הנדר בטיבטית.)

הנדר: לגרום לבעלי בתים לאבד את אמונם.

ཇི་མཉམ་སུ་ན་འབྱིན།

kyim sunjin

הביצוע: אתה שובר נדר זה אם אתה מתנהג באופן הבא:

- ראשית, אתה מתנהג שלא כראוי בנוכחות אדם שאינו נזיר: אתה שותה [אלכוהול], או שמדבר על חולשותיו של נזיר אחר, באופן שגורם לאותו אדם לאבד את אמונו.
- שנית, כאשר הסנגהה או נזיר אחר מבקשים ממך יפה לעזוב או לחדול מהתנהגותך, אתה חוזר ומאשים את אלה שניסו לעצור בעדך שהם מענישים אותך שלא בצדק, משום שיצרו קנוניה נגדך, או מתוך דחייה, תשוקה או בורות.
- אתה עושה זאת בנוכחות אדם שאינו נזיר.
- הממונים עליך אומרים לך שוב לעזוב או להפסיק, ומסבירים לך שטובתך וטובת האדם שאינו נזיר עומדת לנגד עיניהם, אך אתה ממשיך בהתנהגותך.



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

תשובות לשיעורי בית, שיעור מס' 5

1. ציין את הסיבה העיקרית שלשמה אדם לוקח נדרי נזירות, ומנה את הגורמים העיקריים להפרת נדרים אלו.

הסיבה העיקרית שלשמה אדם לוקח נדרי נזירות היא הרצון העמוק שלנו להיטיב עם העולם, לשנות אותו ולהעביר אותו טרנספורמציה.

הגורמים העיקריים להפרת הנדרים הם:

- לא לדעת אותם,
- לזלזל בהם,
- נגע רוחני שגורם לנו לשבור את הנדרים
- וכמובן מה שמתחת לכל אלו זה אי הבנה, שזו ההפרה העוצמתית ביותר, כשאנחנו לא מבינים למה הנדרים האלו ואיך הם עובדים: מה המנגנון שמאחוריהם. אם לוקחים אותם בלי להבין את המנגנון, הסיכוי הוא שלא נשמור אותם טוב ואז אנו כורתים את הענף שעליו אנו יושבים.

אז אם אנחנו רציניים בלשנות את העולם שלנו צריך לקחת את הנדרים ולחיות אותם, להפוך אותם לחלק מהזהות שלנו, ולתת להם לעצב את תודעתנו, עד כדי כך שאפילו בחלומות נשמור על הנדרים.

2. תאר ארבעה אופנים שגויים שבהן אדם מקבל נדרי נזירות למרות שאינו ראוי להם, ואת הקשר שבין תיאורים אלו לשבירת נדר מס' 12: לגרום לבעלי בתים לאבד אמונם.

1. מתוך העלמת עין - האדם שאמור לתחקר את המועמד/ת לפני שהוא או היא מקבלים את הנדרים הוא חבר או חברה קרובים של המועמד/ת, והם מודעים למכשול שקיים אבל הם לא רוצים לקלקל, אז הם מעלימים עין או שבכלל לא שואלים את השאלה הרלוונטית.
2. מתוך פחד - האדם שעושה את התחקיר מפחד לחשוף מכשול שהוא יודע עליו. לדוגמא, המועמדת שרוצה להיות נזירה היא בתו של מלך, ושולחים נזירה אחרת לתחקר אותה, אבל אולי המלך הוא תומך גדול בקהילה הנזירית ולא רוצים לעצבן אותו, אז לא שואלים את השאלה שעלולה להוביל למכשול בגלל פחד מתגובת המלך. השאלה לא נשאלת כי השואל מפחד ממה שהו.
3. מתוך כעס - הנזיר שעושה את התחקיר שונא את המועמד וממציא מכשול איפה שאין כזה.
4. מתוך בורות - אף אחד לא עושה את התחקיר, שכחו לשלוח מישהו, ואף אחד לא בדק אם מתאים לתת למועמד/ת נדרים.

בנדר מספר 12 מדובר על נזיר שמתפרע או משתכר בבית של מארחים שאינם נזירים, וחבר אחר הסגה מנסה לרסנו ולהרחיק אותו מהמקום, ואז הוא חוזר לשם ואומר שהסגה סתם מתנכלת לו ושהם עושים קנוניה נגדו. נזיר סורר זה יכול להסביר את ההתנהגות המדומה של הסגה כלפיו בעזרת אחד מארבעת הנימוקים שברשימה הנ"ל: מתנהגים איתי ככה וזוממים כנגדי מתוך בורות, או מתוך כעס כלפי, או מתוך פחד, או בגלל שבוחרים להעלים עין ממה שהו חשוב.

זה אמנם הקשר אחר, אבל זו אותה הרשימה.

3. תן את השם והתיאור של נדר מספר שלוש עשרה לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי – תן את שם הנדר בטיבטית.)

הנדר: לשקר ביודעין.

ཤེས་བཞིན་རྩུན་ཚིག་སྒྲུབ།

sheshin dzun tsig marwa

מדובר בדווח שיקרי אודות תפיסותיך.

הביצוע: נזיר או נזירה מתחילים, ראו, שמעו, חשבו, טעמו או נגעו במשהו. יש להם דעה ברורה אודות תפיסתם, אבל כשהם מתארים אותה למישהו אחר, הם מדווחים זאת אחרת.

השלמה: אתה מבצע את העבירה, כשהאדם שמולך מבין את דבריך.

נדר זה מתייחס ספציפית לאמירה של שקר, ולא לשקר המתבטא בתנועות הגוף. במילים אחרות, אתה משקר בדבורך; אתה אינך עובר את העבירה אם אתה נד בראשך או עושה תנועה אחרת בגופך.

4. ציין את השם ותאר את נדר מספר ארבע עשרה לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי - תן את שם הנדר בטיבטית.)

הנדר: האשמה של חבר.

བཤེས་ངོར།

she ngor

הביצוע: ניתנת תרומה כלשהי לסנגהה, והאדם המחלק את התרומה עושה זאת כיאות. למרות זאת, אתה אומר שהוא או היא מעדיפים אנשים מסוימים, ושהם לא חילקו את המנחה כיאות.

השלמה: עברת עבירה זאת, כשמישהו אחר שומע אותך אומר את הדברים, ומבין את משמעותם.

5. ציין את השם ותאר את נדר מספר חמש עשרה לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי – תן את השם בטיבטית.)

הנדר: השמצת אם/אב הבית.

ཞེན་ཏུ་པ་ལ་འཇུབ།

shel ta pa la chatwa

הביצוע:

- אתה טוען שאם/אב הבית נתנו לך דברים, כגון אוכל, שתייה, או מגורים, אשר אינם מתאימים לך ו/או שאינם הולמים את מעמדך במנזר.
- אתה טוען שהם מעדיפים אחרים על פניך.
- ההאשמה אינה נכונה.

6. רשום ותאר את הנדר מספר שש עשרה לנזיר או נזירה מלאים. (מסלול טיבטי- תן את שם הנדר בטיבטית).

הנדר: בעבור מעט אוכל.

མཚན་མཚན་

sa chung

הביצוע: נזיר אחר, מלא או מתחיל, מלמד נזירה מלאה. משום שאינך מחבב נזיר זה, אתה אומר שהוא מלמד את הנזירה למען מעט אוכל, או למען דברים חומריים. אתה יודע, או שיש לך הנחה מבוססת, שאין זה נכון, ובכל זאת אתה מתכוון לומר או שאומר בפועל את המילים המשמיצות האלה.

7. ציין את ארבע הקטגוריות השונות של נזרי הנזירים המלאים, הסבר את שמותיהן, ורשום כמה דוגמאות של נזרים בקטגוריה של "שארית".

1. **מפלות.** אלו הן עבירות חמורות שנזירים מלאים המבצעים אותן, במידה ולא יתוודו עליהן, הם יאבדו את הנזירים.

2. **שאריות.** גם אלו עבירות רציניות, אבל נשאת שארית, נשאר משהו מהחסד, שממנו ניתן לשקם את הנדר.

3. **עבירה חמורה.** זוהי עבירה חמורה אך היא פחות חמורה מהשארית.

4. **עבירה קלה יותר.**

לנזירים מלאים יש 13 שאריות ולנזירות מלאות יש 17. הנה כמה דוגמאות:

- נזיר מלא לא אמור לשדך בין אנשים, וזה מהווה עבירה בקטגוריה של "שאריות". לנזיר מתחיל אין נדר כזה.
- לנזיר מלא יש נדר שלא לתבוע מישוהו בבית משפט.
- נזירים מלאים לא אמורים לתת מסתור למישוהו שנידון למוות, ומי שעושה כזה דבר זוהי עבירה מסוג "שארית" ועלול לגרום לגירושם מהסנגה.

8. מהו נדר מספר שבע עשרה לנזיר או נזירה מתחילים? (מסלול טיבטי – תן את השם הטיבטי של הנדר.)

הנדר: השמצה של שארית.

ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་

hlakme kurndep

הביצוע: כאן אתה מאשים במרמה נזיר מלא (למעשה, זה יכול להיות גם נזיר מתחיל) בשבירת נדר השייך לקבוצה המשנית שנקראת "שארית". אתה יודע בוודאות, או שיש לך הנחה מבוססת, שאין כל בסיס להאשמה. בכוונתך להוריד את קרנו של אותו נזיר. אתה מבצע את המעשה כשאתה יוצר את המחשבה הפוכה, ואז מתכוון לומר, או שאומר בפועל את מילות השקר.

השלמה: הביאור אינו אומר מהי ההשלמה של המעשה. כדי לשבור את הנדר, אין צורך לקשר את העושה למעשה.

9. תן את השם ותאר את נדר מספר שמונה עשרה לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי – תן את הטיבטית לנדר זה.)

הנדר: זניחת הכללים.

ལཡཔ་པོང་།

lappa pong

הביצוע: אתה מפר את הנדר המכונה "זניחת הכללים", כשנזיר אחר, או מישהו אחר, מורה לך לשמור על הכללים, כגון להימנע מאכילה בזמנים לא נאותים, ולמרות שאתה מאמין לדבריהם, אתה יוצר את המחשבה הפוכה ואומר "אתה לא יודע מה שאתה מדבר", או משהו מעין זה, "ומשום שאתה לא יודע מה שאתה מדבר, אני לא מאמין לדבריך, ועד שאשאל מישהו שאכן יודע, אינני מתכוון לשמור על כלל זה."

10. את מי אתה "זונח" כשאתה מפר נדר זה? כיצד אתה זונח אותם?

אתה "זונח" מישהו שיודע ומבין מהי התנהגות נאותה לנזיר או נזירה, ואשר מנסה לעזור לך. אתה זונח אותם כאשר אתה משקר ואומר שהם לא יודעים מה שהם אומרים. אתה בעצם מתרץ לעצמך למה לא לציית לכללים שאתה יודע בוודאות כי הם נכונים, ובכך אתה מאט את ההתפתחות הרוחנית שלך עצמך.

11. תן את שמו של נדר מספר תשע עשרה, ותאר את מהותו. (מסלול טיבטי – תן את שם הנדר בטיבטית.)

הנדר נקרא "הסתרת האורז", ואתה מפר אותו כשאתה מנסה לכסות את האוכל או המשקה שקיבלת כדי לקבל מנה נוספת, למרות שכבר קיבלת את חלקך. זה יכול לקרות במנזר, או בביתו של נותן החסות שלך.

ཚུམ་ལྷན་ལྷན་ཆེན་འགྲེས་པ།

tsume drechen gebpa

12. תאר את נדר מספר עשרים, והסבר מהי כל עבירה במקרה זה? (מסלול טיבטי – תן את הטיבטית.)

אתה מפר את הנדר הנקרא "חומרים משכרים", כאשר אתה מתאוה להשתמש בחומרים משכרים – כלומר במשקה אלכוהולי עשוי מדגנים שהותססו באופן מלאכותי, או יין שהותסס באופן טבעי, או כל דבר דומה, ואתה אכן שותה מהם. כל לגימה שלך מהווה עבירה נפרדת.

ཉུང་ལྷན་ལྷན་ཆེན་འགྲེས་པ།

nyungyur kutwa chang tung

13. מהם שלושת הדברים שמהם אמור נזיר להימנע כשמדובר בחומרים משכרים? כיצד הם קשורים לדבריו של הבודהה, שאמר שאל לנו לטעום ולו טיפת אלכוהול על קצהו של גבעול דשא?

נזיר אמור להימנע ממצבים שבהם הוא

א. מאבד את יכולתו לשפוט את הכמות שהוא שותה, ולכן מאבד את יכולתו לאמוד את מידת פכחותו.

ב. מאבד את כל יכולת השיפוט שלו.

ג. כל מה שדומה לשני אלו.

מספר שלוש אומר שאסור לנזיר לקחת אפילו טיפת אלכוהול אחת. ניתן לראות זאת כתיאוריה של מעגל קונצנטרי. לא משום שאלכוהול הוא דבר רע מצד עצמו, אלא משום שחומרים משכרים מערפלים את יכולתנו להבחין בין טוב לרע, הם מחלישים את יכולתנו לרסן את המעשים שאנו עושים בגוף בדיבור ובמחשבה, ולכן הם משמרים אותנו הרבה זמן בעולם סובל.

14. רשום מהי בעיניך המהות של נדרי הנזירות, וכיצד נוכל לעזור לעצמנו לשמור עליהם במצבי מבחן?

המטרה העיקרית של נדרי הווינאיה היא לשחרר אותנו מסבל ולמנוע מאיתנו לגרום סבל לעצמנו ולזולתנו. בין השאר זה אומר שתפקיד הנדרים הוא לאמן אותנו שלא לפגוע בזולת, ולכן מהותם היא פיתוח שליטה בתודעה, או ריסון התודעה, מפני פגיעה באחרים ובעצמנו; לא לפעול מתוך איבה או רצון רע או נגעים אחרים.

אם קורה שאנו נכשלים בשמירת המוסר, הנדרים מהווים קרקע מוצקה ותומכת שעוזרת להחזיר את השקט לתודעתנו, ולשים אותנו שוב בבטחה על הדרך. מה שמאפשר זאת הוא אם אנו

- חיים את הנדרים בליבנו, ובכך מעניקים להם את משמעותם,
- לומדים אותם יחד, כדי להכירם היטב,
- מאמצים אותם כקהילה, ובכך תומכים זה בזה להשיג את מטרותינו הרוחניות,
- וחוזרים אליהם שוב ושוב, כדי ליישר את הדרוש יישור, לרסן את הדרוש ריסון.

על ידי אימון בנדרים אנחנו לומדים לפתח מודעות למה שקורה בתודעתנו הפרועה מטבעה, ומשיגים את השליטה והריסון שהם כל כך הכרחיים להצלחת האימון במדיטציה - הצלחה שבלעדיה לעולם לא נשיג חוכמה, לא כל שכן את המטרה הסופית.

השמירה על נדרי הנזירות מניחה בסיס איתן לרמות הגבוהות יותר של הנדרים, ובפרט לנדרים הטנטריים, שמטרתם לזרוע בנו את הזרעים העוצמתיים ביותר להשגת הארה.

מכאן שלקחת נדרי הנזירות ושמירתם היא מרכיב קריטי להצלחה בדרכנו.



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

תשובות לשיעורי הבית, שיעור מספר 6

1. תן את שמם ותיאורם של נדרים מספר 21-23. (מסלול טיבטי – בטיבטית).

נדר מספר עשרים ואחת: "שירה"

אתה מפר את הנדר המכונה "שירה", אם מתוך קלות דעת, תשוקה וכדומה, מתעורר בך רצון לפצוח בשיר. במקרים אלו, אפילו אם אתה רק מכחכה בגרונוך להתחיל לשיר, הפרת את הנדר.

དགའ་ནས་སྐྱེ་དབྱངས་ལན་པ།

kane lujang lenpa

נדר מספר עשרים ושתיים: "ריקוד"

אתה מפר את הנדר המכונה "ריקוד", אם מתוך קלות דעת או תשוקה וכדומה, מתעורר בך רצון לרקוד. במקרים אלו, אפילו כשאתה רק מזיז גבה כהכנה לריקוד, כבר הפרת את הנדר.

ཀང་པས་བློ་གར་བྱེད་པ།

kangpe drokar jepa

נדר מספר עשרים ושלוש: "נגינה"

אתה מפר את הנדר המכונה "נגינה", אם מתוך קלות דעת, או כחלק ממופע וכדומה, אתה משמיע צלילים של תופים, או כל כלי נגינה אחר.

སྐྱོ་ཅོགས་རྩལ་མོ་བྱེད་པ།

natsok rolmo jepa

2. מה הקשר שבין נדרים 21-23 והרעיון של "לקדש כל רגע"?

אינך מפר נדרים אלה כשאתה שר, רוקד או מנגן כחלק ממנחה קדושה. אם אנחנו רוצים להאיץ את דרכנו להארה, עלינו לראות בכל פעולה שאנו עושים, החל מהרגע בו אנו קמים מהמיטה בבוקר ואילך, מנחה קדושה לישויות מוארות.

3. תן את שמם ותיאורם של נדרים מספר 24-27. (מסלול טיבטי – בטיבטית)

נדר מספר 24: "תכשיטים".

אתה מפר את הנדר המכונה "תכשיטים" אם אתה עונד עגילים, טבעות וכדומה, מבלי שיש בכך צורך, אלא רק כדי לענג את עצמך.

མགུལ་རྣ་སྲིབ་སྲིབ་ལ་རྒྱན་འདོགས།

kul na sog la gyen dog

נדר מספר 25: "איפור".

אתה מפר את הנדר המכונה "איפור" כאשר אתה משתמש באיפור, כגון אבקה כתומה, שאתה מורח על שפתיך או על פניך, רק כדי לענג את עצמך, ומבלי שיש בכך צורך.

བཞིན་གྱི་ཁ་དོག་ཅོན་སྐྱུར།

shin gyi kadog tsun gyur

נדר מספר 26: "בשמים".

אתה מפר את הנדר המכונה "בשמים", כאשר אתה מושח את גופך בשמנים ריחניים, כגון אלגום, או מורח על גופך אבקה מבושמת, רק כדי לענג את עצמך, ומבלי שיש בכך צורך.

སྲོས་རྩིས་ལུས་ལ་བྱུག་པ།

pudri lu la jukpa

נדר מספר 27: "זרים".

אתה מפר את הנדר המכונה "זרים", כאשר אתה עונד על צווארך מחרוזת של פרחים וכדומה, כדי להתייפות, ומבלי שיש בכך צורך.

སྲིང་བ་སྲོལ་འཆིང་བ།

trengwa kola chingwa

4. ציין את המכנה המשותף לנדרים 24-27 ואת המוטיבציה הנדרשת להפר את הנדרים אלה.

המשותף בין כולם הוא שאתה מבזבז את זמנך בניסיון ליפות את עצמך, מבלי שיש בכך צורך, אלא רק כדי להנעים לעצמך. המאמץ המיותר הזה רק משמר/מאריך את סבלך, משום שיופי הנוצר מתכשיטים, איפור, בשמים וזרים הוא יופי בר חלוף.

དགོས་མིད།

gume

རང་དགས།

rang gar

5. מה היה המניע ליצירת נדרים אלה? איזו תועלת יש לנזירים כשהם שומרים עליהם?

נדרים אלה נוצרו משום שאנשים שלא היו נזירים היו מוטרדים כשראו נזירים או נזירות מתנהגים כאנשים רגילים. הם הרגישו שהנזירים התנהגו כ"זונות וגנבים". היתרון בנדרים אלה הוא שהם עוזרים לנו לזרוע זרעים ליופי בר קיימא, שיועיל גם לנו וגם לאחרים.

6. תן את שמם ותיאורם של נדרים מספר 28 ו 29. (מסלול טיבטי – בטיבטית).

נדר עשרים ושמונה: ישיבה על כסים יקרים.

རིན་ཆེན་གྲི་ལ་འདུག་པ།

rinchen tri la dukpa

נדר עשרים ותשע: ישיבה על מושבים יקרים.

རིན་ཆེན་སྐྱན་ལ་འདུག་པ།

rinchen ten la dukpa

הביטוי "כסים או מושבים יקרים" מכיל גם את נדר 28 וגם את 29. אתה מפר את נדר 28, אם אתה יושב או ישן על כס שהוא מאד יקר. זהו כס העשוי מחומרים יקרים כגון שנהב, זהב, כסף וכדומה, או כס שרוחבו עולה על אמה, וכל זאת להנאתך בלבד, מבלי שיש בכך צורך, ובלי קשר לגובהו של הכס.

אתה מפר את נדר מספר 29, כשאתה יושב או ישן על מושב מסוג כזה. אינך מפר את הנדר הזה אם אתה מכין מושב או כס כזה על מנת לתת כבוד ללאמה המלמדת אותך דהרמה.

7. מה ההבדל שבין שני נדרים אלה, לבין נדרים מספר 30 ו 31? (מסלול טיבטי – תן את שם הנדרים בטיבטית).

נדרים 28 ו 29 עוסקים בכס או מושב שהם יותר מידי יקרים. נדרים שלושים ושלושים ואחד עוסקים במושב או כס שהם יותר מידי גבוהים. (גובהם עולה על אמה.) אתה יושב עליהם להנאתך בלבד, ומבלי שיש בכך צורך. גם כאן, אינך מפר נדרים אלה, אם על מנת לתת כבוד ללאמה, אתה מושיב אותה על כס או מושב גבוה, או אם אתה זקוק לכס או מושב גבוהים מטעמי בריאות.

སྐྱོན་པོའི་གྲི་ལ་འདུག་པ།

tun pu tri la dukpa

སྐྱོན་པོའི་སྐྱན་ལ་འདུག་པ།

tun pu ten la dukpa

כיצד ממריאים, שיעור 6, תשובות לשיעורי הבית, המשך

8. תן את השם והתיאור של נדר מספר 32. (מסלול טיבטי – בטיבטית).

הנדר נקרא "אכילה אחר הצהריים".

אתה מפר נדר זה אם אתה אוכל בשעות שבין שעת הצהריים ועד לרגע הראשון שבו מפציע השחר ביום המחרת.

- למרות שאתה יודע או חושד שזה לא הזמן הנכון לאכול, אתה מתכבד באוכל ומשקה מתוך השתוקקות לעשות זאת;

- האפרסק או כל דבר שאתה אוכל או שותה היו ראויים למאכל, אילו היה זה הזמן הנכון;

- אינך נתון במצב של מחלה וכדומה המצדיקים אכילה בזמן לא נכון.

אם תחת תנאים אלה, אתה עדיין מתכבד ואוכל או שותה, הרי שכל נגיסה ולגימה מהווים הפרה של הנדר.

ཅི་དྲོ་ཀའེ་སའུ་

chi dro kase sawa

9. מהן שיש הפרמוטציות הקשורות בנדר מספר שלושים ושתיים? לאילו סוגים אחרים של נדרים ניתן ליישם את הפרמוטציות האלה? (מסלול טיבטי – תן את המילה "פרמוטציה" בטיבטית).

א. הזמן הוא נכון, אבל לדעתך זה לא הזמן הנכון.

ב. הזמן אומנם נכון, אבל אתה חושד שהוא אינו נכון.

ג. זה זמן לא נכון, ואתה יודע זאת.

ד. הזמן אינו נכון, ואתה חושד שהוא אינו נכון.

ה. הזמן נכון, ואתה יודע זאת.

ו. הזמן אינו נכון, אבל אתה חושב שהוא נכון.

פרמוטציות א-ד מהוות בעיה, ה-ו אינן מהוות בעיה.

את הפרמוטציות האלה ניתן ליישם על כל אחד מהנדרים שבהם האופן שבו אתה תופס את הנדר מהווה גורם מניע להפר אותו. בעיקרון, מדובר בכל אחד מהנדרים, פרט לנדר אודות התנהגות מינית בלתי נאותה.

མུ

mu

10. כיצד מופר נדר מספר שלושים ושלוש? כיצד ניתן ליישמו בזמנים מודרניים? (מסלול טיבטי – תן את הנדר בטיבטית).

הנדר נקרא לקיחת כסף.

אתה מפר נדר זה אם יש ברשותך זהב, כסף או כל דבר יקר אחר, ובעודך נתון להשפעת המחשבה השגויה שמייחסת לדברים אלו מהות עצמית כלשהי, אתה מייצר את המחשבה שרכוש זה, שהוא בעל מהות עצמית משלו, שייך לך.

בזמנים מודרניים, נזירים ונזירות נאלצים לדאוג לעצמם, ולכן הם חייבים לשאת עמם כסף כדי לרכוש דברים לעצמם ולאחרים. ניתן לערוך טקס, שמטהר מעשים הכרחיים אלה. הגישה של לא לקחת בעלות על הכסף ולא להתאמץ במיוחד להשיגו, היא גישה טהורה, משום שהיא מזכירה לנו להיות תמיד בשירות אחרים, ולהשתמש במשאבים שלנו כדי שיוכלו לתמוך בנו ולהועיל לאחרים.

གསུང་དུང་འདུན་གྱི་ལིན་པ།

ser ngul dak gir lenpa

11. ציין ותאר את הראשונה מבין שלוש הפגיעות. (מסלול טיבטי – רשום את הנדר בטיבטית).

נדר מספר 34 הוא לא לזוותר על הופעה של מי שאיננו נזיר, וזה קורה כאשר אתה לובש, או שיש ברשותך לבוש, שקצותיו לא סוימו כיאות; או בגדים לבנים או כל דבר אחר מעין זה, האופייני ללבושם של מי שאינם נזירים בתרבות שבה אתה חי.

כשאתה שוהה במנזר, מותר שאורכם של שיערך ושפמך יהיה כרוחב של שתי אצבעות. אם אתה נמצא בעיר או במחוז [מחוץ למנזר], עליך לשמור שאורך שיערך ושפמך יהיה רק הרוחב של אצבע וחצי. אם אתה חורג מאורכים אלו בחצי רוחב אצבע או יותר, מבלי שיהיה בכך צורך, הפרת את הנדר הזה. כל חריגה נוספת באורך השיער ברוחב של חצי אצבע, מהווה הפרה נוספת של הנדר.

12. מה צריכה להיות המוטיבציה שלך, כשאתה אכן מופיע כמי שאינו נזיר?

המוטיבציה צריכה להיות רצון שאחרים ירגישו בנוח כשאתה עובד איתם, או מלמד אותם, וכדומה. אם אתה עוסק בעבודה הכרוכה בלכלוך, או עבודה שבה יהיה לך חם מאד עם הגלימות, או קר מאד, מותר לך אז ללבוש בגדים אחרים, כשהמוטיבציה היא לשמור על הגלימות שלך או על בריאותך.

13. ציין ותאר את השנייה מבין שלוש הפגיעות. (מסלול טיבטי – רשום את הנדר בטיבטית).

נדר מספר 35: אינך מסגל לעצמך הופעה של נזיר בודהיסטי.

הפגיעה השנייה קורית כאשר אינך מסגל לעצמך הופעה של בודהיסט שעזב את חיי הבית, כלומר

- אינך לובש את הגלימה העליונה והתחתונה וכדומה, המאפיינות את הופעתו של מי שעזב את חיי הבית;
- כאשר אין לך גלימות, ויש ביכולתך להשיגן, ואינך עושה זאת, וכדומה,
- ואם, מבלי שיש בכך צורך, אתה מסגל לעצמך הופעה של חברי כת לא בודהיסטית: אתה מתחייב ללכת בעירום; או שאתה מחזיק או לובש גלימות העשויות משיער אדם; או שיש בהן נוצות של ינשוף; וכדומה.

14. מה המשותף לשתי פגיעות אלה, ומה ההבדל ביניהן?

שתיהן מתייחסות לטרנספורמציה שאדם עשה בחייו. אם עזבתם את חיי הבית והפכתם לנזיר או נזירה, משמעות הוויתור על הופעה של מי שאינו נזיר היא שאתם מכירים בטרנספורמציה הזאת, בכך שאתם עוטים את הגלימות ושומרים על הופעה של נזיר או נזירה. כשאתם מסגלים הופעה של נזיר/ה בודהיסטיים, הרי שעליכם לעטות גלימות של נזיר או נזירה בודהיסטיים, ולא גלימות של פלג דתי אחר.

15. ציין ותאר את הפגיעה השלישית. (מסלול טיבטי – רשום את הנדר בטיבטית).

נדר מספר שלוש ושש: לא לכבד את מי שהעניק לך את הנדרים.

הפגיעה השלישית היא כשאין עומד בהתחייבותך כלפי המאסטר שנאות להפצרותיך בעבר והעניק לך את הנדרים. אתה עובר עבירה זו כאשר, מתוך התייחסות של זלזול וכדומה, אתה מחליט להתעלם מהנחיית המאסטר ואינך מבצע הוראה שלו, למרות היותה ברוח הזהרמה, ולמרות שיש ביכולתך לבצע אותה.

16. מהן שלוש הקטגוריות של עבירות שעליהן חייבים נזיר או נזירה מתחילים להתוודות? (מסלול טיבטי – בטיבטית).

- עבירות הדומות למפלות של נזיר או נזירה מלאים,
- עבירות שהן מן הסוג שדורש וידוי,
- עבירות שהן מן הסוג שדורש שתרסן את עצמך מלעשותן.

17. מדוע חשוב להתוודות כשאתה מפר נדר במחשבה, גם אם אינך עובר עליו בדיבור או במעשה?

אם כל מה שמופיע בעולמנו הינן השלכות הנכפות עלינו על-ידי המחשבות, המילים והמעשים שעשינו בעבר, הרי שמאד חשוב לרסן את עצמנו ממחשבות שיגרמו לנו סבל בעתיד. ההגדרה של קארמה היא "תנועה בתודעה ומה שהיא מניעה". אם נהיה מודעים למחשבותינו וננסה לרסן את המחשבות השליליות, נכחיד את המוטיבציה לעשות רע.