



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

שיעורי בית, 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, והמחש זאת בסיפורה של פטקארה.

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

כיצד ממריאים, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

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

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.

כיצד ממריאים, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

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)

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

8. הסבר את החשיבות של לימוד הווינאיה לתלמידי טנטרה.

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)

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

כיצד ממריאים, שיעור 1, שיעורי בית, המשך

11. הסבר למה הכוונה כשמדובר 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")

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

מדיטציה: במשך 15 דקות, מידי יום, הרהר בטבעה ההפכך של סמסרה, ובסבל שנגרם לך אישית בשל תודעה שאינה מרוסנת, והמכשולים שזה גורם בתרגולך.

פולמוס: ערוך פולמוס בן חצי שעה על שיעורי הבית.

ציין את מועדי המדיטציה והפולמוס:



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

בוחר, 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, והמחש זאת בסיפורה של פטקארה.

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

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

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

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

6. הסבר את החשיבות של לימוד הווינאיה לתלמידי טנטרה.

7. 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 – רשום את השמות בטיבטית)

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



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

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

שיעורי הבית, שיעור 2

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

2. המסורת הבודהיסטית מדגישה את הכבוד לגלימה. הסבר מדוע, ומדוע חמור כל כך הזלזול בגלימה?

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

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

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

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.")

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

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

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

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.)

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 2, שיעורי בית, המשך

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

15. מהם ששת ההיבטים של האובייקט בנדר החמישי?

16. הסבר את הרעיון של הקשר תרבותי של נדר זה.

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

מדיטציה: במשך 15 דקות, מידי יום, הרהרו בארבעת הנדרים הקשורים להריגה, ובדרכים שבהם תוכלו אתם לפתח את המודעות שלכם לשמירת החיים שסביבכם. כמו כן הקדישו מחשבה לאופן שבו יכולה קהילה רוחנית לעשות זאת כקבוצה.

פולמוס: ערוך פולמוס בן חצי שעה על שיעורי הבית.

ציין את מועדי המדיטציה והפולמוס:



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

<input type="text"/>	שם	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

בוחר, שיעור 2

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

2. המסורת הבודהיסטית מדגישה את הכבוד לגלימה. הסבר מדוע, ומדוע חמור כל כך הזלזול בגלימה?

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

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

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

6. 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.)

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

8. מהם ששת ההיבטים של האובייקט בנדר החמישי?

9. פרט את יתר המרכיבים של הנדר החמישי. (מסלול טיבטי – תן את הטיבטית ל"כללי וספציפי").



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

שיעורי בית, 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).

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

כיצד ממריאים, שיעור 3, שיעורי בית, המשך

3. תן טעמים לחשיבות השמירה על נדר זה: ברמה האישית וברמה של הקהילה.

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

5. מהם חמשת המונחים המתארים "בן-אדם" בהקשר של נדר זה? מהם שני הנוספים אשר נכללים כאן?

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

כיצד ממריאים, שיעור 3, שיעורי בית, המשך

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

8. מהם חמשת המאפיינים שצריכים להיות נוכחים כשאתה מבצע את העבירה?

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

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).

11. ציין את ההבדל שבין 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).

מדיטציה: במשך 15 דקות, מידי יום, הרהרו בנדירים של שמירת התנהגות מינית נאותה, ובדרכים שבהם תוכלו לפעול כדי לשמור על תודעתכם לבל תינזק על ידי הנטיות העשויות לפגוע בטוהר הנדר הזה. כמו כן הקדישו מחשבה לאופן שבו יכולה קהילה רוחנית לעשות זאת כקבוצה.

פולמוס: ערוך פולמוס בן חצי שעה על שיעורי הבית.

ציין את מועדי המדיטציה והפולמוס:



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

בוהן, שיעור 3

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

2. תן טעמים לחשיבות השמירה על נדר זה: ברמה האישית וברמה של הקהילה.

3. מהו הנדר השביעי של נזיר או נזירה מתחילים? (מסלול טיבטי – רשום את הנדר בטיבטית.)
4. אודות מה אתה משקר? (מסלול טיבטי – תן את המילה הטיבטית לשקר, ולסגולות רוחניות.)
5. תאר את מצב התודעה שמלווה את העבירה (זיהוי וכוונה). (מסלול טיבטי – תן את הטיבטית ל "יצירת מחשבה הפוכה".)
6. מהם חמשת המאפיינים שצריכים להיות נוכחים כשאתה מבצע עבירה זו?
7. מה נחוץ כדי שהמעשה של נדר מס' 7 יושלם?

8. 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).

9. ציין את ההבדל שבין 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).



E

כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

שיעורי 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?

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

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

כיצד ממריאים, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

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

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

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).

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

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

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

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

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

מדיטציה: עשו לסירוגין את המדיטציות הבאות:

א. במשך 15 דקות, הרהר/י בחשיבות הגדולה של וידוי בדרך הרוחנית, וכיצד תוכל/י להעצים באופן אישי היבט חשוב זה של הדרך.

ב. במשך 15 דקות, הרהר/י בהתנהגויות השונות שמהוות מעגלים קונצנטריים סביב המעשה החמור של פילוג בקהילה, ומה תוכל/י את/ה לעשות באופן אישי על מנת למנעם.

פולמוס: ערכו פולמוס בן חצי שעה על שיעורי הבית.

ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



E

כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

בוחר, 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?

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

3. הסבר את התפקיד ואת החשיבות הרבה של ווידוי במסגרת השמירה על נדרי הווינאיה.

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

5. 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.)

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

7. מהו הנדר מספר שתיים-עשרה לנזיר או נזירה מלאים? תאר את שני חלקיו של נדר זה ואת חשיבותו. (מסלול טיבטי - תן את שם הנדר בטיבטית.)



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

שיעורי בית, שיעור מס' 5

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

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.

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

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 5, שיעורי הבית, המשך

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

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

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 5, שיעורי הבית, המשך

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

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

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

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?

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

מדיטציה: הנדרים המופיעים בשיעור זה עוסקים בצורה כזאת או אחרת של דיבור שקרי, דיבור מפלג, זלזול בקהילה, או הפגנת חוסר אחריות כלפי קהילת הנזירים והקהילה שתומכת בהם. במשך 15 דקות מידי יום, שב במדיטציה והרהר במקומות השונים שבהם אחד או יותר מדפוסים אלו מופיעים בחייך, ומה תוכל לעשות כדי לשנות מצבים אלו.

פולמוס: ערכו פולמוס בן חצי שעה על שיעורי הבית.

ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

בוהן, שיעור מס' 5

1. ציין את הסיבה העיקרית שלשמה אדם לוקח נדרי נזירות, ומנה את הגורמים העיקריים להפרת נדרים אלו.
2. תן את השם והתיאור של נדר מספר שלוש עשרה לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי – תן את שם הנדר בטיבטית.)
3. ציין את השם ותאר את נדר מספר ארבע עשרה לנזיר או נזירה מתחילים. (מסלול טיבטי - תן את שם הנדר בטיבטית.)

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

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

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

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

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

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

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



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

שיעורי בית, שיעור מספר 6

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 6, שיעורי הבית, המשך

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 6, שיעורי הבית, המשך

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

6. תן את שמם ותיאורם של נדרים מספר 28 ו 29. מה ההבדל שבין שני נדרים אלה, לבין נדרים מספר 30 ו 31? (מסלול טיבטי – תן את שם הנדרים בטיבטית.)

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

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

9. כיצד מופר נדר מספר 33? כיצד ניתן ליישמו בזמנים מודרניים? (מסלול טיבטי – תן את הנדר בטיבטית.)

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

כיצד ממריאים, שיעור 6, שיעורי הבית, המשך

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

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

13. מה המשותף לשתיה פגיעות אלה, ומה ההבדל ביניהן?

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

כיצד ממריאים, שיעור 6, שיעורי הבית, המשך

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

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

מדיטציה: במשך 15 דקות מידי יום הרהרו במערכות הנדרים שלקחתם על עצמכם, ואחרות שאתם אולי מתכוונים לקחת, וכיצד תוכלו לשמור בליבכם על הזרעים הקדושים שהביאו אתכם להתחייבויות אלו, וכיצד תמנעו את התנוונותם בעולם שבו אתם חיים.

פולמוס: ערכו פולמוס בן חצי שעה על שיעורי הבית.

ציינו את מועדי המדיטציה והפולמוס:



THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE



DIAMOND MOUNTAIN UNIVERSITY

מרכז רוחני ערבה
Arava Spiritual Center



כיצד ממריאים? הנחיות לקהילה רוחנית

ציון

תאריך

שם

בוהן, שיעור מספר 6

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

כיצד ממריאים, שיעור 6, בוחן, המשך

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

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

כיצד ממריאים, שיעור 6, בוחן, המשך

4. תן את שמם ותיאורם של נדרים מספר 28 ו 29. מה ההבדל שבין שני נדרים אלה, לבין נדרים מספר 30 ו 31? (מסלול טיבטי – תן את שם הנדרים בטיבטית.)

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

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

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

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

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

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

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