



אני וזולתי

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 1

1. ציין את שמותיהם של טקסט המקור והביאורים שבהם אנו עומדים להשתמש בלימוד של החלפת אני וזולתי. כמו כן ציין את שמות המחברים ותאריכיהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

2. הסבר בקצרה מיהו הבודהיסטווה ומהן היכולות שאותן הוא או היא מנסים לשכלל.

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

3. תאר בקצרה את שני חלקיו העיקריים של הפרק על מדיטציה בספרו של מאסטר שנטידווה.

4. לתרגול של החלפת אני בזולתי יש תרגול "אחות". ציין את שמו של תרגול זה והבא ארבע סיבות מדוע מאסטר שנטידווה כולל את שני התרגולים האלו בפרק שלפנינו. (מסלול טיבטי - רשמו את שמות שני התרגולים)

5. תאר כיצד מסביר פרג'נקרמטי את סדר התרגול בין שתי אחיות התרגול, ואח"כ דון בקצרה בסדר זה.

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 1, המשך:

6. תאר והסבר את המשל שבו משתמש מאסטר שנטידווה כדי לסתור את ההתנגדות שלעולם לא נוכל ללמוד לחשוב על כל המון היצורים בתור "אני". צטט את הפסוק המתאים.

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

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית על האנלוגיה של ידיים ורגליים.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא אלו לא יתקבלו)



אני וזולתי

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 2:

1. מנה שלושה או ארבעה חלקים החייבים להיות כלולים בהוכחה לוגית ראויה.

2. רשום את העקרונות החשובים ביותר שחייבים לחול על חלקיה של הוכחה לוגית, על מנת שזו תהיה נכונה.

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

א.

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

ב.

4. מספר פסוקים המובאים בחלק זה של "החלפת אני וזולתי", מכילים עקרון רוחני נעלה אשר מהווה אבן פינה בלימודיו של הוד קדושתו הדלאי למה הנוכחי. נסח עיקרון זה ורשום את שני הפסוקים שבהם מאסטר שנטידווה מבטא אותו.

5. 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. תוך שהוא משתמש באופן שבו אנו חושבים על עצמנו לאורך זמן. תאר טיעון זה.

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

6. לאחר מכן מאסטר שנטידווה מעלה טיעון המבוסס על ראייתנו את עצמנו כאוסף של חלקים בזמן ההווה. לשם כך הוא משתמש בטיעון סרקסטי, האופייני לאסכולת הפרסנליקה מדייקה. צטט פסוק זה.

7. בנקודה זו בכתב "המתנגד" מתגונן באומרו כי הוא דואג "לעצמו" כפי שהוא רואה את "עצמו". כיצד זה למעשה מכין אותו לתרגול החלפת אני וזולתי?

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

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

9. הסבר למה מתייחסות המילים "זה שסובל" ו-"בעליו" בפסוק 101.

10. האם יש הבדל בין כאבי לבין כאבם של אחרים?

11. בחלק זה של הפרק, מאסטר שנטידווה מייעץ ל"מתנגד" – שאם הוא ממאן לדאוג לזולת כפי שהוא דואג לעצמו- הרי על פי אותו היגיון גם אין לו מה לדאוג לצרכיו שלו. כיצד מגיב לכך "המתנגד", ומהי תשובתו של מאסטר שנטידווה לכך?

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, חשוב על הצהרתו המפורסמת של הוד קדושתו הדלאי לאמה, האומר – שהיות ואני ואנשים אחרים (בחר מישהו שהנך מכיר למעשה) כמהים לאושר באותה המידה, ובאותה המידה מנסים להימנע מכאב – חובתי לעמול למען אושרם ולהסיר את כאבם, ממש כשם שהייתי עושה למען עצמי. היה ער במיוחד להתנגדויות האוטומטיות העולות לרעיון הזה בליבך.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא אלו לא יתקבלו)



אני וזולתי

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 3:

1. צטט את הפסוק שבו מציג מאסטר שנטידווה את הרעיון של ההקרבה.

2. מדוע רעיון ההקרבה של אדם למען הזולת אינו למעשה הקרבה?

3. מאסטר שנטידווה מתייחס לסיפורו של הנזיר הבודהיסטווה המכונה "פרח ירח נפלא". תאר מה קרה ל"פרח ירח נפלא", ציין את שמו בסנסקריט ובטיבטית; רשום את שם הספר שבו נמצא סיפורו.

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

4. בנקודה זו אומר מאסטר שנטידווה "מדוע לשאוף לנירוונה"? למה כוונתו?

5. מאסטר שנטידווה אומר בפסוק כי הבודהיסטות "אינם שואפים כל תגמול לעצמם" (גמול קארמי). הסבר הצהרה זו מן ההיבט הארצי וגם מההיבט האולטימטיבי.

6. כיצד מסכם מאסטר שנטידווה את כל החלק שבו ההתייחסות לכל הבריות הינה זהה להתייחסות לעצמנו?

7. בנקודה זו בפרק, מאסטר שנטידווה חוזר על דבריו כי כוחו של ההרגל כה חזק, שבעזרת תרגול נוכל להיות טובים בכל דבר, ואנו בהחלט יכולים ללמוד לחשוב על עיניים של אנשים אחרים כעל "עיניי שלי" וכן הלאה. מה הדוגמה שהוא משתמש בה, ומדוע הוא מעלה נקודה זו עכשיו?

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

8. הצעד החשוב ביותר בכל התרגול של עבודה על הקו שבין "אני" ובין "זולתי" מגיע בנקודה זו בטקסט, כאשר אנו מנסים לעבור אל גופו של הזולת. כיצד מתרחש המעבר מן הצעד הראשון (התייחסות שווה לעצמי ולזולתי) לצעד השני (החלפת אני בזולתי)?

9. מאסטר שנטידווה מציין כי "אם תפניחו למען עצמך – הוא מפגע, אך לעבר אחר – הוא ים של סגולות". למה הכוונה במילה "הוא"? רשום גם מונח שני שקשור אליו, הסבר מה ההבדל בין שני המונחים, והאם יש קשר ביניהם? (מסלול טיבטי, רשמו את שתי המילים הנ"ל בטיבטית).

10. בנקודה זו בטקסט, "המתנגד" מתלונן, שיש כל כך הרבה אנשים, כיצד אוכל להצליח ולשמור על מודעותי, להחליף מקומי עם כולם? כיצד סותר מאסטר שנטידווה טענה זו?

11. מאסטר שנטידווה אומר כי אנו מזהים כ"שלי" גוף אשר אין בו כל עצמיות". האם אנו לא עצמנו?

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

12. מאסטר שנטידווה אומר: "שכן אז, עת למען הזולת תעמול, שום גאווה בליבך לא תעור". הסבר מדוע זה נכון.

13. בסופו של דבר לא נחשוב על עבודה למען אחרים כעל משהו מדהים, ולא נרגיש שום התנשאות עקב עשייה זאת. לאחר שהחלפנו עצמנו באחר, ראוי שנימנע מן הציפייה לתוצאה קארמית עתידית שהיא רק עבור עצמנו, הנובעת ממעשה העזרה לזולת. צטט את מחצית הפסוק שבה נקודה זו מוזכרת. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

14. הסבר מדוע, לדברי גיילצאב ג'ה, מאסטר שנטידווה חוזר ומדגיש את הנתינה השלמה, עד אחרון הפרטים.

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

15. בנקודה זו בכתב, מזכיר מאסטר שנטידווה כי הישות המוארת הנקראת "עיני האהבה" (אוולוקיטשוורה, או צ'נרזיק בטיבטית) שהקדיש למאמיניו את הברכה – כי אם אי פעם יהיו בצרה ולו הקטנה ביותר – הם יכולים לקרוא בשמו, וזה יעזור להם. כיצד זה קשור לנושא הנלמד?

משימת מדיטציה א': 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית, על הרעיון המיושן של הקרבת עצמי למען זולתי, ועל הדרכים שבהן הנך יכול לבצע זאת באופן מידי בחיך.

משימת מדיטציה ב': 15 דקות ביום, נסה להיזכר ב-3 פעמים במשך 24 השעות האחרונות שבהן התרכזת אך ורק בשרות עצמך וצרכיך. אח"כ נסה להיזכר ב-3 פעמים שבהן התמקדת בשרות אחרים, ובצרכיהם.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא אלו לא יתקבלו)



אני וזולתי

שם תאריך ציון

שיעורי בית, שיעור 4:

1. צטט את הפסוק שבו מאסטר שנטידווה מתאר את "הנעלה מבין ההנחיות הסודיות". פרג'נקרמטי מבאר שכינוי זה מתייחס לתרגול של החלפת אני בזולתי, ומסביר מדוע רצוי לשמור את התרגול כסודי. תאר את עמדתו.

2. מאסטר שנטידווה מתאר את גופנו כאויבנו האמיתי. באיזה מובן זה נכון? ובאיזה מובן זה אינו נכון?

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

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

4. צטט את הפסוק המפורסם שאומר כיצד עלינו לחשוב בכל פעם שאנו זוכים ברווח חומרי כלשהו, למשל, משכורת.

5. פסוק אחרון זה, על ההחלטה מה לעשות עם כסף ודברים שבאים אלינו, הוא דוגמא טובה לאופן שבו הכתבים העתיקים בסנסקריט תורגמו באופנים שונים, על ידי מתרגמים טיבטיים שונים, לפני מאות רבות. הסבר.

6. כיצד מתאר מאסטר שנטידווה את התוצאה הקארמית של קיפוח הזולת למען תועלתנו אנו, ומה, לפי דבריו, תהיה התוצאה הקארמית של קיפוח עצמנו לתועלת הזולת? צטט את הפסוק המתאים, ותן הסבר קצר.

7. מאסטר שנטידווה מציין כי "הרצון לרומם עצמך יביאך לשפל, לטמטום ולגלגולים אומללים" הסבר את ההבחנה בין שלוש תוצאות אלו.

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

8. תאר מהי הדרך המהירה ביותר להביא את עצמנו למקום בו אנו יכולים להיות לברכה ליצורים רבים, והסבר מדוע זה כך.

9. רשום ושנן בעל פה את שני הפסוקים שבהם מזהה מאסטר שנטידווה את המקורות לכל הסבל ולכל האושר שיש בעולם. (מסלול טיבטי – רשמו גם בטיבטית).

10. הסבר את הקשר שבין הלימוד על עשייה למען אחר, השקפת העולם שלנו על המקור לכל הדברים, והעונג המובטח למי שאכן מגשים לימוד זה במלואו.

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

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

12. מאסטר שנטידווה אומר שאם לא נשכיל להחליף את עצמנו בזולתנו אזי "משרתיך – במלאכתם יתרשלו, ואדוניך – שכרך לא יתנו". הסבר את המשמעות העמוקה יותר של פסוק זה.

13. מאסטר שנטידווה אומר ש"אותם הבורים המכאיבים לזולתם ... מונעים מעצמם כל אושר נפלא", כיצד מסבירים שני הפרשנים – מאסטר פרג'נקרמטי וג'ילצב ג'ה – את משמעות המילה "בורים" כאן?

14. צטט את הפסוקים המפורסמים שבהם מאסטר שנטידווה מתאר את השד הגדול מכולם, הסבר מהו שד נורא זה ואת המטפורה של הגחל הבוער (מסלול טיבטי, בטיבטית).

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

15. צטט את הפסוק המסכם מה היא הסיבה האולטימטיבית לתרגל השוואת והחלפת עצמי וזולתי. רשום סיבה זו הפסוק.

משימת מדיטציה: 15 דקות ביום, הרהר כיצד תוכל, בסתר, להחליף עצמך בזולתך היום.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא אלו לא יתקבלו)



אני וזולתי

שיעורי בית, שיעור 5:

שם תאריך ציון

1. באלו שני אופנים אנחנו "חייבים לוותר על עצמנו" כדי שנוכל בעצמנו להפסיק את סבלם של כל הברואים?

2. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו לאמר שני דברים לתודעתנו: האחד, למי אנו שייכים והשני, על מה מותר לתודעה לחשוב. הסבר מהם שני דברים אלו.

3. מאסטר שנטידווה אומר: "אין זה ראוי... עת עיני והשאר לאחר שייכים" ו "עת עיני והשאר פועלים עבורם". לאלו שלושה דברים הוא מתכוון בכך?

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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

5. מהי העצה האחרונה שמיייעץ לנו מאסטר שנטידווה בחלק זה, לגבי סדרי עדיפויות?

6. בנקודה זו בפרק, מאסטר שנטידווה אומר: "קנאה, יוהרה, תחרות – את כל זאת אתרגל בלי היסוס". הסבר למה הכוונה, וכיצד אנו עושים זאת. (מסלול טיבטי, רשום את שלוש ההתייחסויות ושלושת האובייקטים של אותן התייחסויות)

7. הסבר כיצד מצדיק פרג'נקרמטי את התרגול של גישות שליליות אלו.

8. אז כעת החלפת עצמך עם אדם אחר. אתה בגופם, מסתכל בעצמך הישן. עצמך הישן הוא טוב יותר או גבוה יותר מעצמך החדש, לכן עצמך החדש מקנא בעצמך הישן. מהן שש המחשבות השליליות האופייניות שעצמך החדש יחשוב כעת על עצמך הישן? בצד החשוד שלנו, מה היינו באמת רוצים שאנשים יתנו לנו? מה יהיה נחמד מצידנו לרצות בשביל אחרים? בגרסה הפשוטה יותר של התרגול, אלו יהיו שישה דברים טובים שהבודהיסטווה שחושב על עצמו כעל אחר, מאחל לאחרים בדמות עצמו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

9. אתה אדם אחר המסתכל בך, הבודהיסטווה המדהים. כיצד תוכל להימנע מרפיון ידיים כשאתה משווה עצמך איתו, או איתה?

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

10. תאר את הרגע שובר הלב, שבו האדם האחר מבין שאנחנו איננו אותו בודהיסטוה נפלא שחשבנו שאנחנו.

11. בשלב הבא, אנחנו מחליפים עצמנו בזולת ומתרגלים מחשבות תחרותיות. מנה כמה ממחשבות אלו, אספקטים שונים של תחרות בחיינו, ואת התגובה למפלתו של אחר שבו אנו מתחרים.

12. כשהוא מתאר את התרגול של יוהרה, מאסטר שנטידווה מונה תכונות שבהן אנו עשויים להתגאות, ומחשבות העוברות בראשנו כאשר אנו מתרגלים יוהרה כלפי הבודהיסטוה שהוא נחות מאיתנו. פרט.

13. לאחר תקופה של תרגול החלפת עצמי וזולתי, אנו מכירים הרבה יותר טוב את מהותם ופעולתם של נגעי רוחנו, ומתמלאים שאט נפש מהם. צטט את הפסוקים המבטאים שאט נפש זו, ואת התוצאות של נגעים אלו בעקבות כל כך הרבה גלגולי חיים של דאגה לעצמנו.

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

14. צטט את הפסוק שמביא מאסטר שנטידווה כהוכחה לכך שבעבר לא הקדשנו עצמנו לתרגול של החלפת אני בזולתי, ואשר מהווה תשובה לאלו המתלוננים כי, למרות עשייתם למען אחרים במשך תקופה ממושכת, אין הם רואים כל תוצאה בחייהם?

15. מהי השיטה האחת שאותה מאסטר שנטידווה חוזר ומזכיר, שתעזור לנו בהצלחת התרגול של הוקרת זולתנו?

משימת מדיטציה א': 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית על האפשרות שבמשך 24 השעות הקרובות, אולי תוכל לזכור על עצמך בשני האופנים השונים.

משימת מדיטציה ב': 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית. היזכר במישהו שנראה כי אין לו/לה אחת מן המעלות שיש לך. אח"כ, החלף עצמך איתם, ותרגל את קנאה כלפיך.

משימת מדיטציה ג': 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית: תרגול יוהרה כלפי הבודהיסטווה.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא אלו לא יתקבלו)



אני וזולתי

שיעורי בית, שיעור 6:

שם תאריך ציון

1. צטט את השורות שמתארות מה עלינו לעשות עם כל דבר שיש ברשותנו שמישהו אחר אולי צריך, ואת העצה לגבי האופן שבו עלינו לחיות את חיינו, לאחר שהחלפנו עצמנו בזולתנו.

2. כיצד, לפי מאסטר שנטידווה, צריך הבודהיסטווה לנהוג כשהוא מבחין בפגמים אצלו או אצל הזולת? צטט את הפסוקים המתאימים והסבר את טעמן של עצות אלו.

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

3. צטט את הבתים שבהם מאסטר שנטידווה מייעץ לנו כיצד עלינו לשבח את הזולת ולנהוג עימם, כיצד להתייחס ולנהוג ביחס למעלות שאולי יש בנו, והסבר את ההיגיון שבעצות אלו.

4. ברגע שאנו אכן מוכנים לקחת אלינו את סבלם של אחרים, זה שם אותנו בעמדה ייחודית ביחס לקארמה השלילית שצברנו בעבר. הסבר.

5. הסבר את הרעיון של "style" בבקשנו למען האחר את אשר נהגנו לבקש עבור עצמנו.

6. מאסטר שנטידווה אומר כי: "זאת עשי, כך עשי, וזאת הימנעי מלעשות; באופן כזה עליך אשלוט והיה אם תסטי – את דרכך אחסום", ואף ממשיך ואומר: "אכניעך, ואדאג בפשטות לחסלך". מי היא זאת שהמאסטר מדבר עליה, ולמה כוונתו?

אני וזולתי, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

7. מאסטר שנטידווה מדבר על השמדת הגאווה ועל זניחת רעיון מסוים. צטט את הפסוקים המתאימים והסבר מה עלינו לזנוח, ולמה הכוונה כאן במילה "גאווה".

8. בשיחה שמנהל הבודהיסטווה עם תודעתו יש איזכור ל"ארבעת האופנים של מורים." ציין מהם, מה חשיבותם, מתי יש להשתמש בכל אחד מהם, ומהו הגורם העיקרי שמכריע בשימוש הנאות באופנים אלו.

9. הסבר למה הכוונה כשמאסטר שנטידווה אומר: "לאחר מכרתיך", מדוע זה "טוב לנו", וכיצד מתבטא תרגול זה חיינו?

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

10. מאסטר שנטידווה מזהיר אותנו שלא "נשכח את עצמנו", ונמעד בתרגול. צטט את הפסוק והסבר מדוע הוא טורח להביאו כאן.

11. הסבר את החשיבות של הדרגתיות בתרגול, המשלב עדינות, חוכמה, ונחישות.

12. צטט את הפסוק האחרון מתוך החלק של "החלפת אני בזולתי", על הדרך הטובה ביותר לדאוג לעצמנו. (מסלול טיבטי, גם בטיבטית)

אני זולתי, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

13. בשיר ישן של "האבנים המתגלגלות" ישנו משפט האומר: "אתה לא תמיד יכול להשיג את מה שאתה רוצה, אך אם תנסה, אתה עשוי למצוא שאתה מקבל את מה שאתה צריך" כיצד מתקשר משפט זה לתרגול של החלפת עצמי בזולתי?

14. בהיותו אולי המפורסם ביותר בבודהיזם בדגש שהוא שם על תרגול זה של החלפת אני בזולתי, מאסטר שנטידווה עצמו בוודאי הצטיין בתרגול זה. כיצד ממחישים חייו את האופן שבו אנו יכולים ליישם תרגול גבוה זה?

משימת מדיטציה א': 15 דקות ביום, מדיטציה אנליטית: כיצד תתרגל החלפת אני בזולתי ב-24 השעות הקרובות, עם תשומת לב מיוחדת ל "style" – לפעול בשקט, בלי לבלוט, באצילות, ובעילום שם.

משימת מדיטציה ב': 15 דקות ביום, ואולי למשך שארית חיך, שים עצמך בנעליו של מישהו אחר שאתה מכיר או שאולי תפגוש היום, מתוך מחשבה על מה הם צריכים או רוצים, כולל הפרטים הקטנים, וגם באופן אולטימטיבי.



אני וזולתי

שם תאריך ציון

בוהן, שיעור 1

1. לתרגול של החלפת אני בזולתי יש תרגול "אחות". ציין את שמו של תרגול זה והבא ארבע סיבות מדוע מאסטר שנטידווה כולל את שני התרגולים האלו בפרק שלפנינו. (מסלול טיבטי - רשמו את שמות שני התרגולים)

אני וזולתי, בוחן, שיעור 1, המשך:

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

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



אני וזולתי

שם תאריך ציון

בוזן, שיעור 2:

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

2. מספר פסוקים המובאים בחלק זה של "החלפת אני וזולתי", מכילים עקרון רוחני נעלה אשר מהווה אבן פינה בלימודיו של הוד קדושתו הדלאי למה הנוכחי. נסח עיקרון זה ורשום את שני הפסוקים שבהם מאסטר שנטידווה מבטא אותו.

אני וזולתי, בוחן, שיעור 2, המשך:

3. 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. תוך שהוא משתמש באופן שבו אנו חושבים על עצמנו לאורך זמן. תאר טיעון זה.

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

5. האם יש הבדל בין כאבי לבין כאבם של אחרים?



אני וזולתי

שם תאריך ציון

בוזן, שיעור 3:

1. מדוע רעיון ההקרבה של אדם למען הזולת אינו למעשה הקרבה?

2. מאסטר שנטידווה מתייחס לסיפורו של הנזיר הבודהיסטוה המכונה "פרח ירח נפלא". תאר מה קרה ל"פרח ירח נפלא", ציין את שמו בסנסקריט ובטיבטית; רשום את שם הספר שבו נמצא סיפורו.

3. מאסטר שנטידווה אומר בפסוק כי הבודהיסטוה "אינם שואפים כל תגמול לעצמם" (גמול קארמי). הסבר הצהרה זו מן ההיבט הארצי וגם מההיבט האולטימטיבי.

אני וזולתי, בוחן, שיעור 3, המשך:

4. כיצד מסכם מאסטר שנטידווה את כל החלק שבו ההתייחסות לכל הבריות הינה זהה להתייחסות לעצמנו?

5. הצעד החשוב ביותר בכל התרגול של עבודה על הקו שבין "אני" ובין "זולתי" מגיע בנקודה זו בטקסט, כאשר אנו מנסים לעבור אל גופו של הזולת. כיצד מתרחש המעבר מן הצעד הראשון (התייחסות שווה לעצמי ולזולתי) לצעד השני (החלפת אני בזולתי)?

6. מאסטר שנטידווה מציין כי "אם תפניהו למען עצמך – הוא מפגע, אך לעבר אחר – הוא ים של סגולת". למה הכוונה במילה "הוא"? רשום גם מונח שני שקשור אליו, הסבר מה ההבדל בין שני המונחים, והאם יש קשר ביניהם? (מסלול טיבטי, רשמו את שתי המילים הנ"ל בטיבטית).

7. בנקודה זו בטקסט, "המתנגד" מתלונן, שיש כל כך הרבה אנשים, כיצד אוכל להצליח ולשמור על מודעותי, להחליף מקומי עם כולם? כיצד סותר מאסטר שנטידווה טענה זו?



אני וזולתי

שם תאריך ציון

בוזן, שיעור 4:

1. מאסטר שנטידווה מתאר את גופנו כאויבנו האמיתי. באיזה מובן זה נכון? ובאיזה מובן זה אינו נכון? צטט את הפסוק המפורסם שאומר כיצד עלינו לחשוב בכל פעם שאנו זוכים ברווח חומרי כלשהו, למשל, משכורת.

2. רשום ושנן בעל פה את שני הפסוקים שבהם מזהה מאסטר שנטידווה את המקורות לכל הסבל ולכל האושר שיש בעולם. (מסלול טיבטי – רשמו גם בטיבטית).

אני זולתי, בוחן, שיעור 4, המשך:

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

4. צטט את הפסוקים המפורסמים שבהם מאסטר שנטידווה מתאר את השד הגדול מכולם, הסבר מהו שד נורא זה ואת המטפורה של הגחל הבוער (מסלול טיבטי, בטיבטית).



אני וזולתי

בוזן, שיעור 5:

שם תאריך ציון

1. באלו שני אופנים אנחנו "חייבים לוותר על עצמנו" כדי שנוכל בעצמנו להפסיק את סבלם של כל הברואים?

2. בנקודה זו בפרק, מאסטר שנטידווה אומר: "קנאה, יוהרה, תחרות – את כל זאת אתרגל בלי היסוס". הסבר למה הכוונה, וכיצד אנו עושים זאת. (מסלול טיבטי, רשום את שלוש התייחסויות ושלושת האובייקטים של אותן התייחסויות)

אני וזולתי, בוחן, שיעור 5, המשך:

3. הסבר כיצד מצדיק פרג'נקרמטי את התרגול של גישות שליליות אלו.

4. תאר את הרגע שובר הלב, שבו האדם האחר מבין שאנחנו איננו אותו בודהיסטוה נפלא שחשבנו שאנחנו.

5. לאחר תקופה של תרגול החלפת עצמי וזולתי, אנו מכירים הרבה יותר טוב את מהותם ופעולתם של נגעי רוחנו, ומתמלאים שאט נפש מהם. צטט את הפסוקים המבטאים שאט נפש זו, ואת התוצאות של נגעים אלו בעקבות כל כך הרבה גלגולי חיים של דאגה לעצמנו.

6. צטט את הפסוק שמביא מאסטר שנטידווה כהוכחה לכך שבעבר לא הקדשנו עצמנו לתרגול של החלפת אני בזולתי, ואשר מהווה תשובה לאלו המתלוננים כי, למרות עשייתם למען אחרים במשך תקופה ממושכת, אין הם רואים כל תוצאה בחייהם?



אני וזולתי

בוזן, שיעור 6:

שם תאריך ציון

1. צטט את השורות שמתארות מה עלינו לעשות עם כל דבר שיש ברשותנו שמישהו אחר אולי צריך, ואת העצה לגבי האופן שבו עלינו לחיות את חיינו, לאחר שהחלפנו עצמנו בזולתנו.

2. כיצד, לפי מאסטר שנטידווה, צריך הבודהיסטווה לנהוג כשהוא מבחין בפגמים אצלו או אצל הזולת? צטט את הפסוקים המתאימים והסבר את טעמן של עצות אלו.

אני וזולתי, בוחן, שיעור 6, המשך:

3. צטט את הבתים שבהם מאסטר שנטידווה מייעץ לנו כיצד עלינו לשבח את הזולת ולנהוג עימם, כיצד להתייחס ולנהוג ביחס למעלות שאולי יש בנו, והסבר את ההיגיון שבעצות אלו.

4. הסבר את הרעיון של "style" בבקשנו למען האחר את אשר נהגנו לבקש עבור עצמנו.

5. צטט את הפסוק האחרון מתוך החלק של "החלפת אני בזולתי", על הדרך הטובה ביותר לדאוג לעצמנו. (מסלול טיבטי, גם בטיבטית)

6. בשיר ישן של "האבנים המתגלגלות" ישנו משפט האומר: "אתה לא תמיד יכול להשיג את מה שאתה רוצה, אך אם תנסה, אתה עשוי למצוא שאתה מקבל את מה שאתה צריך" כיצד מתקשר משפט זה לתרגול של החלפת עצמי בזולתי?