



## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

שיעורי בית, שיעור 1

1. תאר את הטווח הרחב של תחומים בחיינו שעליו חל הלימוד על חיסול הכעס.

2. ישנן שתי מחלקות עיקריות של שיטות להתמודד עם כעס וסיבותיו. תאר אותן והסבר את ההבדל העיקרי ביניהן.

3. מהו טקסט המקור שממנו נלמד? תן את שמו ואת שם המחבר בסנסקריט, טיבטית ועברית.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

4. מיהו הבודהיסטוה, או לוחם הרוח, המוזכר בשם הספר? (מסלול טיבטי – תן גם את המילה לבודהיסטוה בטיבטית)

5. מי היה מאסטר שנטידווה? ספר מעט על חייו ומתי הוא חי.

6. אורך רוח הוא אחת ממשש השלמויות שבהן מתאמן הבודהיסטוה. מנה אותן ותאר אותן בקצרה.

7. הכתבים הבודהיסטיים מחלקים את האנשים באופן כללי לשני סוגים עיקריים, שהם שונים לחלוטין זה מזה. תאר מהם ואת ההבדל החשוב ביניהם. (מסלול טיבטי – תן גם את שמותיהם בטיבטית)

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

8. א. הסבר מה ההבדל שבין "סיבות אמיתיות" ו "סיבות לכאורה".  
ב. הסבר כיצד הבנת הסיבתיות האמיתית מובילה להבנה ש "כל המלחמות בעולמי באו ממני"

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

10. תאר כמה מן הנזקים של כעס שבהם אנו יכולים להבחין ישירות.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

11. הלימוד והתרגול של המלחמה בכעס יכולים להיות מתישים ואף מייאשים במובן מסויים. ציינו את שתי התועלות העצומות היכולות לנבוע מניצחונות, ולו קטנים, במלחמה זו.

12. תאר שני אופנים טיפוסיים שבהם מתעורר הכעס בליבנו, ואת האובייקטים שמתתפים בכל אחד מהם

13. בפסוק הראשון של הפרק על אורך רוח בסנסקריט מופיע משחק המילים אשר אינו בא לידי ביטוי בתרגום הטיבטי (וגם לא בעברית). צטט את הפסוק והסבר את משחק המילים.

*חסדים שצברנו באלפי עידנים –  
בהתקף יחידי של זעם כלים ,  
ועמם כל הטוב של מעשי נדיבות ,  
וברכה ממתן של מנחה לנאורים .*

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

14. דון בטווח הרגשות שבהן דן מאסטר שנטידווה בדיונו על הכעס

15. מאסטר שנטידווה מדבר על הדברים ש"מזינים את האש של הנגע בלב". מהם דברים אלו? ומדוע השימוש במילה "להזין"?

**מדיטציה:** א. במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בנוזקים הגלויים והסמויים של הכעס המוזכרים בפרק זה  
ב. במשך 15 דקות מידי יום, הרהר ברשימת התועלות העצומות היכולות לנבוע כתוצאה מן הניצחון על הכעס.

**מועדי המדיטציה:** (שיעורי הבית ללא אלה לא יתקבלו)





## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

### שיעורי בית, שיעור 2

1. בקורס זה, נשתמש בשני ביאורים חשובים – האחד הוא ביאור הודי עתיק והשני מטיבט. נקוב בשמם, ציין את שמות מחברם ואת התאריכים שבהם חי כל אחד מהמחברים. (מסלולי טיבטי, גם בטיבטית)

2. במלחמה עם הכעס יש חשיבות רבה לפיתוח המודעות לכעס. בשורות הפותחות את הפרק על שלמות הריכות, "האדם שתועה דעתו, שם נפשו במלתעות הנגעים של רוחו". דון ברעיון של "סכנת התלקחות" בהתייחסות הן לכעס והן לתרגול הבודהיסטי היומי הכללי שלנו.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

3. באופן כללי, קיימים שלושה סוגים של אורך רוח. ציין מהם, תאר אותם בקצרה, והסבר את הקשר שבין אלו ללימוד האולטימטיבי של הבודהה. (מסלול טיבטי, תן את השמות בטיבטית ותיאור בעברית)

4. בדיונו בשיטות המעשיות לריסון הכעס, מאסטר שנטידווה מזהה תחילה את המצב המקדים המאפשר לכעס להופיע. ציין מצב זה.

5. בפרק על אורך הרוח ישנו פסוק המייעץ לנו כיצד לעצור גורם זה לכעס. זהו אולי הפסוק המפורסם ביותר בפרק, והוא מצוטט לעיתים קרובות על ידי הוד קדושתו הדלאי לאמה. הבא את הפסוק כולו. (מסלולי טיבטי - רשמו בעברית ובטיבטית).



להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

6. מהי תרופת הנגד היכולה למנוע סיבה זו לכעס?

7. האמת הראשונה של הסבל טוענת שכל דבר בחיינו הרגילים, כולל הדברים הטובים שקורים לנו, הוא במהותו סבל. האם זה נכון לדעתך? הסבר?

8. הסבר את התפקיד החשוב שמשחק הסבל שבחיינו בפיתוח תפנית.

9. הטקסט כולל שתי שורות המסבירות מדוע אננו יכולים ללמוד להתמודד עם סוגים גדלים והולכים של סבל. צטט את השורות, האם שורות אלה משקפות ישירות את המטרה האולטימטיבית של השקפת העולם של הלורד בודהה. (מסלולי טיבטי, רשמו גם בטיבטית).

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

10. מאסטר שנטידווה מביא דוגמה בכדי להראות כיצד יכולתנו לשאת סבל – כלומר, להיות סבלניים – תלויה במידה רבה מאוד במצב התודעה שלנו, בכוח הרצון שלנו.

11. איזו עצה מנחמת מציע לנו מאסטר שנטידווה לגבי קשיים ומכשולים העולים במהלך ניסיונותינו לשפר את תודעתנו?

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

13. הסבר מניין שואב הבודהיסטווה את הכוח העצום שדרוש לנצח במלחמה על נגעי רוחו.

14. ציין ארבע מעלות שיש לסבל שאותו אנו חווים במהלך היום.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

15. הסבר בקצרה את האופן שבו דברים מופיעים בחינוך, על פי החוקיות של הקארמה.

16. לפעמים מוצאים בלימוד את התיאור שיש רק שני דברים הנחוצים על מנת להביא אותנו להארה. מהם דברים אלו?

**מדיטציה:** א. במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בשלושת הסוגים של אורך רוח המפורטים בפרק זה, ועל משמעותם ויישומם בחיך.  
ב. הרהר במצבים בחיך שבהם התכעסת, ונסה לגלגל את הסרט אחורה ולראות האם היו מצבים מקדימים שיכולת לאתר ולרסן לפני ההתפרצות.

**מועדי המדיטציה:** (שיעורי הבית ללא אלה לא יתקבלו)





## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

שיעורי בית, שיעור 3

1. הפסוקים שהם אולי המפורסמים ביותר מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח על האמנות של לא להתכעס מופיעים דווקא בפרק הקודם לפרק על אורך רוח, אשר מוקדש לשמירת המודעות. צטט את הפסוקים.

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

3. אם הנגעים הרוחניים הם אכן חלק מהתודעה שלנו, כיצד נוכל לטעון שהכעס שאותו הם מניעים באדם הפוגע בנו איננו משהו שמתעורר באופן מודע?

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

4. צטט את הפסוק שבו מסביר מאסטר שנטידווה כי בעיות נוצרות בשל גורמים שונים, ולכן האדם הסובל מאותן בעיות אינו פועל מכוחו הוא.

5. בנקודה זו בפרק מופיע אחד הרעיונות החשובים ביותר בבודהיזם – בעצם אחד הרעיונות החשובים ביותר שבכל הזמנים. מאסטר שנטידווה אומר, "אם אנו באמת רוצים להתמודד עם הדברים הרעים הקורים בחיינו – עלינו לגלות מדוע הם התרחשו מלכתחילה." מאסטר שנטידווה פותח בהצגת רעיונות שהיו קיימים בזמנו לגבי המקור לדברים. 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)

6. בשתי התפיסות הקודמות מופיעות ישויות שהן קבועות, ובלתי משתנות. בבודהיזם אנחנו מבחינים בין שני מושגים אלו. תן דוגמאות לדברים ש: א. משתנים אך קבועים; ב. קבועים אך בלתי משתנים; ג. בלתי קבועים וגם משתנים; ד. אינם משתנים אך מסוגלים לעשות משהו. (מסלול טיבטי, ציין את המונח הטיבטי, לאחרון)

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

8. הבה נבחן אם כך את האמונה ב"ראשוני" או ב"ריבון".

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

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

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

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

9. מאסטר שנטידווה מציג בפנינו, למעשה, שלוש אפשרויות באשר למקור ממנו באים הדברים הרעים בעולם. תאר שלוש אפשרויות אלה, בשפה שבה אנשים בני זמננו יוכלו להבין ולהתחבר אליה.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

10. סכם את טיעונו של מאסטר שנטידווה נגד הרעיון של כוח בראשיתי (מפץ גדול) שיצר את הדברים כולם, כולל את הבחור מהעבודה שמציק לך.

11. כעת הבא את טיעונו של מאסטר שנטידווה נגד קיומו של אל בורא.

12. ציין שתי תפיסות נוספות לגבי המקור שממנו בא העולם (וכל הדברים הרעים שבו).

13. הסבר את התפקיד המכריע שמשחקת השקפת העולם של אדם בקביעת אושרו.



להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

14. אחד המדדים לבחון את עומק ההבנה על המקור לכל הדברים בעולמנו הוא מידת ההקפדה על שמירת המוסר. מנה את עשרת המעשים הבסיסיים, של גוף, דיבור ומחשבה, שעליהם מוטל עלינו להקפיד כדי למנוע סבל מעצמנו.

15. צטט את הפסוקים הידועים מן הכתבים על מקורם של גן העדן והגיהינום.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

16. השקפת העולם של ריקות וקארמה מובילה למסקנה שהאחריות המוחלטת והבלעדית לכל הקורה בעולמי מוטלת עלי. הסבר את הרעיון ומנה דוגמאות אחדות של יישומו לפתרון בעיות המופיעות בחיינו.

**מדיטציה: א.** במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בשלוש השקפות העולם העיקריות שמנינו, ונסה להבהיר לעצמך מהי השקפת העולם שלך, וכיצד זו קובעת את תגובותיך ואת תוצאותיהן.  
**ב.** במשך 15 דקות מידי יום, עבור על רשימת עשרת כללי המוסר שמנינו, וראה איזה מהם דורש במיוחד תשומת לב מצדך.

**מועדי המדיטציה:** (שיעורי הבית ללא אלה לא יתקבלו)



## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

שיעורי בית, שיעור 4

1. מאסטר שנטידווה מקדיש חצי פסוק לתאר את הקיום התלוי של דברים. צטט אותו, ותאר דרך כיצד נוכל להיווכח בעצמנו באמת החבויה של הסיבתיות.

2. בהמשך הפסוק הוא מתאר כיצד הדברים הם כמו אשליה, ולכן לא ראוי לכעוס בעטיים. צטט חלק זה, ואז הסבר במספר מילים למה הוא מתכוון באומרו שהדברים הם דמויי אשליה.

3. צטט את הפסוק שבו טוען מאסטר שנטידווה כי תרופות נגד שהן אשלייתיות לא רק שאינן בלתי יעילות, אלא שהן למעשה תרופות הנגד היחידות המסוגלות לחסל את כל הסבל שלנו. סכם בקצרה את הביאור לפסוק זה שנכתב על ידי גיילצב ג'ה שאין שני לו.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

4. בפסוק 33 מאסטר שנטידווה אומר "נצור השמחה בליבך כראוי". על מה השמחה?

5. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו לנהוג באורך רוח, ואפילו ברחמים, כלפי מי שפוגעים בנו. הבא את הנימוקים להתייחסות זו, וצטט את שתי השורות הנפלאות של מאסטר שנטידווה בעניין זה.

6. תאר את הטיעון נגד הכעס המסתמך על השאלה האם הטבע האנושי הבסיסי שלנו הוא להיות פוגעים או לא.

7. לאחר שאנשים שומעים לראשונה הסבר על קארמה, עולה הרבה פעמים התהייה: "הרי האדם שנפגע על ידי אחר הביא זאת על עצמו כמו ידיו, אז מדוע מוטל עלינו לנסות ולמנוע את הפגיעה?" התשובה היא שאנו חייבים למנוע עוולה, אך ללא שפיטה ותמיד מתוך חמלה. הסבר מדוע, וכיצד נוכל לעשות זאת בפועל.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

8. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו להתכעס לא על האדם שפוגע בנו אלא על הכוח העומד מאחוריו. הבא את הפסוק והסבר את כוונתו.

9. מדוע התכעסות היא, במובן מסוים, מנוגדת לסדר בו פועל היקום?

10. במובן מסוים, עימות עם אדם אחר הוא תולדה של מאמצים משותפים; הסבר כיצד, וכתוב כיצד זה משקף את תפיסת העולם האולטימטיבית של לורד בודהה.

11. מדוע אנו חיים בעולם התשוקות, היכן שמובטח שהגוף האנושי ייפגע ללא הרף על ידי אנשים ודברים אחרים? צטט את שתי השורות המפורסמות של מאסטר שנטידווה על נטייתנו להימנע מן העקרונות של סיבה ותוצאה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

12. לאחר שביסס את טענתו כי האשמה על כך שאנשים פוגעים בנו מוטלת למעשה עלינו, מאסטר שנטידווה מצייר תמונה גדולה לאין שיעור של סיבתיות. תאר אותה.

13. בשמעם הסברים אלה, אנשים במערב נוטים לפתח תחושה של האשמה עצמית מייסרת, שהיא משתקת ואינה מועילה. הסבר את ההבדל החשוב שבין האשמה עצמית לבין חרטה הנעוצה בחוכמה, ואשר יש בכוחה לטהר אותנו ואת עולמנו.

14. אם כך, במובן מסויים, כאשר אנשים פוגעים בנו באופנים המכעיסים אותנו, הם למעשה עוזרים לנו, אפילו כאשר אנו פוגעים בהם. חזור על התהליך משני הצדדים.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

15. אפשר להמשיך את הרעיון ולומר שמי שפוגעים בנו בעצם מקריבים את עצמם בשבילנו, וכעת אנו חייבים להם חוב קארמי. הסבר מדוע מחשבה זו, שנראית לכאורה כסותרת את הרגשתנו, היא נכונה, וקשר זאת לאופן פעולתם של הבודהיסטות בעולמנו.

**מדיטציה: א.** במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בהסבר למקור האמיתי לפגיעות המופיעות בחיינו, ומה הדבר שעליו אכן ראוי שנכעס.

**ב.** במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בטיעון שהאנשים הפוגעים בנו למעשה עוזרים לנו, ואף מקריבים את עצמם בשבילנו.

**מועדי המדיטציה:** (שיעורי הבית ללא אלה לא יתקבלו)







## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

ציון

תאריך

שם

שיעורי בית, שיעור 5

1. הבא 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. כאשר אנשים מאבדים אמונם או ביטחונם בנו, בשל ביקורת מצד אחרים, זה עלול להשפיע לרעה על יכולתנו לתמוך בעצמנו ובאחרים מבחינה חומרית. הבא את תשובתו של מאסטר שנטידווה לחשש זה, ואת המטפורה שבה הוא משתמש.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

3. "המתנגד" בא כעת אל מאסטר שנטידווה וטוען כי אנו אכן זקוקים לדברים על מנת לחיות חיים ארוכים – זה יאפשר לנו זמן רב יותר לעבוד על חטאי העבר שלנו, ולהשלים את מעשי החסד שטרם ביצענו. כיצד עונה המאסטר, וכיצד זה קשור לסגנון שבו אנו מבצעים את מעשי החסד שלנו?

4. "המתנגד" טוען כעת כי הוא מתכעס על אדם שמדבר בו סרה אך ורק משום שבסופו של דבר זה יפגע באחרים המאמינים לדבריו של האיש. תאר את תגובתו של המאסטר לדברים אלה, והסבר אותה בהקשר של יחסים בינלאומיים.

5. מעשי האלימות הקשים ביותר שבוצעו במהלך ההיסטוריה האנושית שלנו, התרחשו כאשר קבוצות דתיות שונות פעלו באלימות זו כנגד זו. דבריו של מאסטר שנטידווה המתייחסים למקרים אלו מבטאים כמה מהרגשות הנאצלים ביותר שבוטאו בספרות של הדתות הגדולות בעולם.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

6. הסבר כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה להתמודד עם אלימות דתית המופיעה בצורה של חילול או הרס של מקומות פולחן, צלמים קדושים או ספרים קדושים, ועם אלימות המופנית כלפי הלאמות היקרים שלנו, או כלפי בני משפחתנו או אחרים היקרים לליבנו.

7. חלק זה של הפרק על אורך רוח מתחיל בחקירת שאלת האשמה על הדברים השליליים המתרחשים בחיינו. כאשר מישהו או משהו פוגעים בנו, אנו מיידית נוטים לדיכוטומיה שבעצמה חושפת עד כמה בלתי הגיוניים אנו הופכים להיות כאשר אנו כועסים. הסבר דיכוטומיה זו.

8. הסבר את הדיכוטומיה המדומה שבין הפוגע והקורבן, וצטט את הפסוק המתאים.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

9. בחלק זה של הפרק נמצא הפסוק שמסכם את הבסיס לגישה האולטימטיבית של "זו הקארמה שלי". צטט את הפסוק, הסבר את הרמות השונות של הבנה של גישה אולטימטיבית זו, וצטט את הפסוק הבא שהוא המסקנה המתבקשת.

10. תאר את המטאפורה שבה משתמש מאסטר שנטידווה בכדי להמחיש את הרעיון של צמצום הנזקים. האם גישה זו משקפת את השקפת העולם האולטימטיבית, זו השמה קץ לכל סבל?

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

11. במטאפורה חזקה מאוד על אסיר, מאסטר שנטידווה ממחיש כיצד זה עשוי להיות פחות כואב אם – נבחר לשאת מרצון כאב פחות יותר, כדי למנוע סבל גדול בהרבה. צטט את השורות המציגות מטאפורה זו, הסבר את משמעותן, ואת תשובתו של מאסטר שנטידווה ל"מתנגד" הטוען שאין בו את הכוח הפנימי לעשות זאת. הסבר גם את המשתמע מזה לגבי יחסים בינלאומיים, למשל.

12. מאסטר שנטידווה מייחס את הכאב בהווה לזה של העבר, וטוען שעלינו לשאת אותו בשמחה. הסבר.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

13. ציין חמש סיבות מדוע ראוי לשמוח כאשר אויבנו מקבלים תשבחות, או דברים אחרים שלהם הם משתוקקים, ולא ראוי להתקנא בהם, וצטט את הפסוק שמבטא את הסתירה שבין מחשבות אלו לדרכו של הבודהיסטווה

14. ציין חמש סיבות מדוע לא ראוי לשמוח כאשר משהו שלילי קורה לאלו שאיננו אוהבים:

15. מהו קו המחשבה שראוי לתרגל, כאשר אנו מתחילים לחוש קנאה בהצלחתו של אחר?

**מדיטציה:** א. במשך 15 דקות מידי יום, הרהר במצבים מכאיבים שאליהם נקלעת בחיך, ונסה להבין את המשמעות העמוקה יותר, מבחינה רוחנית, ואת הטעם לסבל זה.  
ב. במשך 15 דקות מידי יום, הרהר במצבים בחיך שבהם חווית קנאה, עבור על הנזקים עבורך ממחשבה של קנאה, ונסה לחשוב כיצד היית נוהג היום במצבים אלו אילו פיתחת תודעה של בודהיסטווה.

**מועדי המדיטציה:** (שיעורי הבית ללא אלה לא יתקבלו)



## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

שיעורי בית, שיעור 6

1. מאסטר שנטידווה מונה חמישה דברים שפרסום אינו משיג עבורנו: רשום את החמישה, והבא את תגובתו של מאסטר שנטידווה לטענה שדברים אלו גורמים לנו הנאה מנטאלית. מהי התוספת של פראג'נה קרמאטי?

2. אנשים מבזבזים את כל כספם ואף מסכנים את חייהם ויוצאים למלחמה בניסיון למשוך תשומת לב ולהשיג תהילה. מאסטר שנטידווה אומר, "אך האם יתכן להיזון ממילים?" הסבר את שתי המשמעויות של שאלה זו, וקשר אותן להתנהגותנו בהקשר של רדיפת פרסום והתסכול עם אובדנו.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

3. כיצד משפיע עיסוק יתר בפרסום ומוניטין גם על התרגול הרוחני היומי של האדם?

4. סכם את דבריו של מאסטר שנטידווה שבהם הוא חושף את הצביעות שלנו באומרנו ש"הצורך שלנו בתהילה הוא למען הזולת, ולכן כעסנו על ביקורת המופנית כלפינו הוא מוצדק".

5. מאסטר שנטידווה מונה ארבע תוצאות שאינן רצויות כתוצאה מקבלת שבחים או תהילה מאחרים. צטט את הפסוק שבו הוא עושה זאת.

6. כיצד מיעץ לנו מאסטר שנטידווה לראות את אלה המונעים מאיתנו שבחים? וכיצד תואמת ראייה זו של הדברים את השקפת העולם האולטימטיבית שאנו מנסים לשמור?



להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

7. צטט את השורות שבהן מאסטר שנטידווה דן באופן שבו חפצים ושכחים משפיעים על חירותו של אדם; ואז הרהר מעט בנכונותם של הדברים.

8. בתשוקתנו לשבחים ולתהילה אנו דומים לאנשים מטורפים הנאבקים להיכנס לבית עינויים. זה הופך את אלה המבקרים אותנו, והמונעים מאיתנו השגת שבחים ותהילה, לחברים נפלאים הנועלים אותנו מחוץ לבית העינויים. הוא מוסיף ואומר ש "זה כאילו שישות מוארת העניקה לנו את בירכתה" הסבר את המשמעות הגבוהה יותר של דברים אלה.

9. נניח שאנו מנסים לבצע מעשה חסד, ואדם אחר מונע אותנו מלעשות זאת. תוך שימוש בהגדרה של סיבה, הסבר מדוע הוא למעשה מסייע לנו לעשות זאת; דון באספקטים שונים של האופן שבו יש לבצע את מעשי החסד שלנו שרלוונטיים לנקודה זו, והבא שתי דוגמאות שנותן מאסטר שנטידווה כדי להמחיש את העניין.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

10. הבא את השורות מהפרק על אורך רוח המתארות כיצד ומדוע אנשים הפוגעים בנו הם כל כך נדירים, ועל כן עלינו להוקיר את ההזדמנות לתרגול דהרמה בשעה שאנו פוגשים אותם? (מסלול טיבטי – גם בטיבטי), ואת הדימוי שבו משתמש המאסטר לתאר אנשים אלו.

11. תאר את "הברית האסטרטגית" בינינו לבין מי שפוגעים בנו.

12. התנגדות נפוצה לרעיון של "הברית האסטרטגית" היא שלמי שפוגעים בנו אין באמת כוונה לעבוד אתנו לקראת איזושהי מטרה נעלה, ולמעשה כוונתם היא לפגוע בנו, ולכן עזרתם אינה עזרה של ממש. תאר כיצד מאסטר שנטידווה סותר טיעונים אלו.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

13. מאסטר שנטידווה עובר כעת מתפיסת האויב כגורם חשוב בתרגול אורך הרוח לתפיסתו כשדה שבו אנו זורעים את זרעי מעשי החסד שלנו. נקוב בשמם והסבר את שני השדות שאותם הוא מזכיר.

14. מאסטר שנטידווה טוען תחילה שישויות מוארות וכאלה שאינן מוארות הן שוות, ואז הוא טוען שאינן שוות, ולאחר מכן הוא שב וטוען כי הן שוות. למה כוונתו?

15. הבא ציטטה מן הכתבים ואת שם הכתב שממנו נלקחה, הטוענת שעלינו לאהוב ולכבד כל יצור חי - אפילו כאלה שמכעיסים או פוגעים – כפי שאנו אוהבים ומכבדים את הבודהות עצמם, ותן גם את ההוכחה הלוגית לכך (מסלול טיבטי, בטיבטית).

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

16. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה להשיב לבודהות - שלהם הוא קורא "הידידים הטובים" - כגמולם על חסדם? בתשובתך צטט פסוק מהטקסט והסבר.

17. מהי המטפורה שבה משתמש מאסטר שנטידווה בכדי לתאר כיצד הבודהות חשים בכל פעם שאנו מגיבים באופן שלילי כלפי מישהו הפוגע בנו?

18. תאר את שתי המנחות שמאסטר שנטידווה מזכיר שאנו יכולים להגיש, ואשר יש להן את הכוח עצום לטהר הרבה מהקארמה השלילית של הפגיעה בבודהות.

19. התייחס לאמרה המפורסמת של גנדי "עין תחת עין תעוור את כל העולם", והסבר מהי תגובה הולמת לאלימות, אשר תוצאתה תהיה ביעור האלימות בעולמנו.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

20. מאסטר שנטידווה אומר:

רבי החמלה ללא כל ספק,  
כעצמם מחשיבים את כל הברואים.

הסבר באיזה מובן זה נכון?

21. תאר מהו זה שמאסטר שנטידווה מתאר כ –

"לו תהא זו דרכי להנעים לנאורים,  
ולהגשים גם את כל מטרותיי.  
לו תהא זו דרכי להסיר כל מכאוב –  
לו תהא זאת תמצית נדריי!"

שאלות 22-24 מתייחסות לחלקו האחרון של הפרק על אורך רוח. חלק זה לא נלמד בכיתה, וניתן למצוא את התשובות לשאלות אלו בדף התשובות. חלק זה של הפרק שונה בסגנונו מן השאר, והסברה היא שהוא תוספת מאוחרת שלא נאמרה במקור על ידי מאסטר שנטידווה.

22. הבא את חמשת החלקים בדוגמה של המלך והשר שלו.

להרוג את הכעס, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

23. מאסטר שנטידווה מציין שני היבטים חשובים שבהם אין התאמה בין המלכים לבודדות במטפורה המשווה ביניהם. ציין מהם.

24. התוצאה הסופית של תרגול השלמות של אורך רוח היא, כמובן, שאנו מגיעים להארה, שאנו הופכים למלאך בן אלמוות היכול לשרת את כל הברואים. בפסוקים האחרונים של הפרק על אורך רוח מצוינות גם שמונה תועלות שמהן נוכל ליהנות עוד לפני היציאה מגלגל הסבל. מנה אותם, בשתי קבוצות, כפי שזה נעשה בפרק.

- מדיטציה: א.** במשך 15 דקות מידי יום, הרהר במצבים בחיך, שבהם הקדשת אנרגייה רבה להשיג פרסום או שבחים או דברים ארציים, הרהר במחיר ששילמת למען רדיפת דברים אלו, וכיצד כל זה פוגע בחירותך. הרהר גם בתרופות הנגד לאחיזות אלו המוזכרות בשיעור זה.
- ב.** במשך 15 דקות מידי יום, הרהר בהשקפה הרואה את הבודדות ואת הברואים כבעלי אותה חשיבות בהשגת האושר האולטימטיבי, ומה משמעותה של השקפה זו בחיך.
- ג.** במשך 15 דקות מידי יום, הרהר במשמעות הפסוק המוזכר בשאלה 21, כיצד תוכל ליישמו בחיך, ומה יכולה להיות ההשפעה של יישום זה על חיך.

**מועדי המדיטציה:** (שיעורי הבית ללא אלה לא יתקבלו)



## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

ציון

תאריך

שם

בוזן, שיעור 1

1. תאר את הטווח הרחב של תחומים בחיינו שעליו חל הלימוד על היסול הכעס.

2. ישנן שתי מחלקות עיקריות של שיטות להתמודד עם כעס וסיבותיו. תאר אותן והסבר את ההבדל העיקרי ביניהן.

3. מהו טקסט המקור שממנו נלמד? תן את שמו ואת שם המחבר בסנסקריט, טיבטית ועברית.

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור I, המשך:

4. מיהו הבודהיסטוּוה, או לוחם הרוח, המוזכר בשם הספר? (מסלול טיבטי – תן גם את המילה לבודהיסטוּוה בטיבטית)

5. הכתבים הבודהיסטיים מחלקים את האנשים באופן כללי לשני סוגים עיקריים, שהם שונים לחלוטין זה מזה. תאר מהם ואת ההבדל החשוב ביניהם. (מסלול טיבטי – תן גם את שמותיהם בטיבטית)

6. א. הסבר מה ההבדל שבין "סיבות אמיתיות" ו "סיבות לכאורה".  
ב. הסבר כיצד הבנת הסיבתיות האמיתית מובילה להבנה ש "כל המלחמות בעולמי באו ממני"

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



להרוג את הכעס, בוחן, שיעור I, המשך:

8. תאר כמה מן הנזקים של כעס שבהם אנו יכולים להבחין ישירות.

9. הלימוד והתרגול של המלחמה בכעס יכולים להיות מתישים ואף מייאשים במובן מסויים. ציינו את שתי התועלות העצומות היכולות לנבוע מניצחונות, ולו קטנים, במלחמה זו.

10. תאר שני אופנים טיפוסיים שבהם מתעורר הכעס בליבנו, ואת האובייקטים שמשתתפים בכל אחד מהם





## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

### בוזן, שיעור 2

1. בקורס זה, נשתמש בשני ביאורים חשובים – האחד הוא ביאור הודי עתיק והשני מטיבט. נקוב בשמם, ציין את שמות מחברם ואת התאריכים שבהם חי כל אחד מהמחברים. (מסלולי טיבטי, גם בטיבטית)

2. במלחמה עם הכעס יש חשיבות רבה לפיתוח המודעות לכעס. בשורות הפותחות את הפרק על שלמות הריכז, "האדם שתועה דעתו, שם נפשו במלתעות הנגעים של רוחו". דון ברעיון של "סכנת התלקחות" בהתייחסות הן לכעס והן לתרגול הבודהיסטי היומי הכללי שלנו.

להרוג את הכעס, בוזן, שיעור 2, המשך:

3. באופן כללי, קיימים שלושה סוגים של אורך רוח. ציין מהם, תאר אותם בקצרה, והסבר את הקשר שבין אלו ללימוד האולטימטיבי של הבודהה. (מסלול טיבטי, תן את השמות בטיבטית ותיאור בעברית)

4. בדיונו בשיטות המעשיות לריסון הכעס, מאסטר שנטידווה מזהה תחילה את המצב המקדים המאפשר לכעס להופיע. ציין מצב זה.

5. בפרק על אורך הרוח ישנו פסוק המייעץ לנו כיצד לעצור גורם זה לכעס. זהו אולי הפסוק המפורסם ביותר בפרק, והוא מצוטט לעיתים קרובות על ידי הוד קדושתו הדלאי לאמה. הבא את הפסוק כולו. (מסלולי טיבטי - רשמו בעברית ובטיבטית).

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 2, המשך:

6. מהי תרופת הנגד היכולה למנוע סיבה זו לכעס?

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

8. הסבר מניין שואב הבודהיסטווה את הכוח העצום שדרוש לנצח במלחמה על נגעי רוחו.

9. ציין ארבע מעלות שיש לסבל שאותו אנו חווים במהלך היום.



## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

בוזן, שיעור 3

1. הפסוקים שהם אולי המפורסמים ביותר מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח על האמנות של לא להתכעס מופיעים דווקא בפרק הקודם לפרק על אורך רוח, אשר מוקדש לשמירת המודעות. צטט את הפסוקים.

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

3. אם הנגעים הרוחניים הם אכן חלק מהתודעה שלנו, כיצד נוכל לטעון שהכעס שאותו הם מניעים באדם הפוגע בנו איננו משהו שמתעורר באופן מודע?

להרוג את הכעס, בוזן, שיעור 3, המשך:

4. צטט את הפסוק שבו מסביר מאסטר שנטידווה כי בעיות נוצרות בשל גורמים שונים, ולכן האדם הסובל מאותן בעיות אינו פועל מכוחו הוא.

5. מאסטר שנטידווה מציג בפנינו, למעשה, שלוש אפשרויות באשר למקור ממנו באים הדברים הרעים בעולם. תאר שלוש אפשרויות אלה, בשפה שבה אנשים בני זמננו יוכלו להבין ולהתחבר אליה.

6. סכם את טיעונו של מאסטר שנטידווה נגד הרעיון של כוח בראשיתי (מפץ גדול) שיצר את הדברים כולם, כולל את הבחור מהעבודה שמציק לך.

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 3, המשך:

7. כעת הבא את טיעונו של מאסטר שנטידווה נגד קיומו של אל בורא.

8. הסבר את התפקיד המכריע שמשחקת השקפת העולם של אדם בקביעת אושרו.

9. אחד המדדים לבחון את עומק ההבנה על המקור לכל הדברים בעולמנו הוא מידת ההקפדה על שמירת המוסר. מנה את עשרת המעשים הבסיסיים, של גוף, דיבור ומחשבה, שעליהם מוטל עלינו להקפיד כדי למנוע סבל מעצמנו.



להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 3, המשך:

10. השקפת העולם של ריקות וקארמה מובילה למסקנה שהאחריות המוחלטת והבלעדית לכל הקורה בעולמי מוטלת עלי. הסבר את הרעיון ומנה דוגמאות אחדות של יישומו לפתרון בעיות המופיעות בחיינו.





## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

בוזן, שיעור 4

1. מאסטר שנטידווה מקדיש חצי פסוק לתאר את הקיום התלוי של דברים. צטט אותו, ותאר דרך כיצד נוכל להיווכח בעצמנו באמת החבויה של הסיבתיות.

2. בהמשך הפסוק הוא מתאר כיצד הדברים הם כמו אשליה, ולכן לא ראוי לכעוס בעטיים. צטט חלק זה, ואז הסבר במספר מילים למה הוא מתכוון באומרו שהדברים הם דמויי אשליה.

3. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו לנהוג באורך רוח, ואפילו ברחמים, כלפי מי שפוגעים בנו. הבא את הנימוקים להתייחסות זו, וצטט את שתי השורות הנפלאות של מאסטר שנטידווה בעניין זה.

להרוג את הכעס, בוזן, שיעור 4, המשך:

4. "אנו חייבים למנוע עוולה, אך ללא שפיטה ותמיד מתוך חמלה." הסבר למה הכוונה, וכיצד נוכל לעשות זאת בפועל.

5. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו להתכעס לא על האדם שפוגע בנו אלא על הכוח העומד מאחוריו. הבא את הפסוק והסבר את כוונתו.

6. במובן מסוים, עימות עם אדם אחר הוא תולדה של מאמצים משותפים; הסבר כיצד, וכתוב כיצד זה משקף את תפיסת העולם האולטימטיבית של לורד בודהה.

7. לאחר שביסס את טענתו כי האשמה על כך שאנשים פוגעים בנו מוטלת למעשה עלינו, מאסטר שנטידווה מצייר תמונה גדולה לאין שיעור של סיבתיות. תאר אותה.

להרוג את הכעס, תשובות לבוחן, שיעור 4, המשך:

8. בשמעם הסברים אלה, אנשים במערב נוטים לפתח תחושה של האשמה עצמית ומייסרת, שהיא משתקת ואינה מועילה. הסבר את ההבדל החשוב שבין האשמה עצמית לבין חרטה הנעוצה בחוכמה, ואשר יש בכוחה לטהר אותנו ואת עולמנו.

9. אם כך, במובן מסויים, כאשר אנשים פוגעים בנו באופנים המכעיסים אותנו, הם למעשה עוזרים לנו, אפילו כאשר אנו פוגעים בהם. חזור על התהליך משני הצדדים.

10. אפשר להמשיך את הרעיון ולומר שמי שפוגעים בנו בעצם מקריבים את עצמם בשבילנו, וכעת אנו חייבים להם חוב קארמי. הסבר מדוע מחשבה זו, שנראית לכאורה כסותרת את הרגשתנו, היא נכונה, וקשר זאת לאופן פעולתם של הבודהיסטות בעולמנו.





## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

בוזן, שיעור 5

1. "המתנגד" בא כעת אל מאסטר שנטידווה וטוען כי אנו אכן זקוקים לדברים על מנת לחיות חיים ארוכים – זה יאפשר לנו זמן רב יותר לעבוד על חטאי העבר שלנו, ולהשלים את מעשי החסד שטרם ביצענו. כיצד עונה המאסטר, וכיצד זה קשור לסגנון שבו אנו מבצעים את מעשי החסד שלנו?

2. מעשי האלימות הקשים ביותר שבוצעו במהלך ההיסטוריה האנושית שלנו, התרחשו כאשר קבוצות דתיות שונות פעלו באלימות זו כנגד זו. דבריו של מאסטר שנטידווה המתייחסים למקרים אלו מבטאים כמה מהרגשות הנאצלים ביותר שבוטאו בספרות של הדתות הגדולות בעולם.

3. לאחר שביסס את טענתו כי האשמה על כך שאנשים פוגעים בנו מוטלת למעשה עלינו, מאסטר שנטידווה מצייר תמונה גדולה לאין שיעור של סיבתיות. תאר אותה.

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 5, המשך:

4. הסבר כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה להתמודד עם אלימות דתית המופיעה בצורה של חילול או הרס של מקומות פולחן, צלמים קדושים או ספרים קדושים, ועם אלימות המופנית כלפי הלאמות היקרים שלנו, או כלפי בני משפחתנו או אחרים היקרים לליבנו.

5. הסבר את הדיכוטומיה המדומה שבין הפוגע והקורבן, וצטט את הפסוק המתאים.

6. בחלק זה של הפרק נמצא הפסוק שמסכם את הבסיס לגישה האולטימטיבית של "זו הקארמה שלי". צטט את הפסוק, הסבר את הרמות השונות של הבנה של גישה אולטימטיבית זו, וצטט את הפסוק הבא שהוא המסקנה המתבקשת.

7. תאר את המטאפורה שבה משתמש מאסטר שנטידווה בכדי להמחיש את הרעיון של צמצום הנזקים. האם גישה זו משקפת את השקפת העולם האולטימטיבית, זו השמה קץ לכל סבל?



להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 5, המשך:

8. מאסטר שנטידווה מייחס את הכאב בהווה לזה של העבר, וטוען שעלינו לשאת אותו בשמחה. הסבר.

9. ציין חמש סיבות מדוע ראוי לשמוח כאשר אויבינו מקבלים תשבחות, או דברים אחרים שלהם הם משתוקקים, ולא ראוי להתקנא בהם, וצטט את הפסוק שמבטא את הסתירה שבין מחשבות אלו לדרכו של הבודהיסטווה

10. ציין חמש סיבות מדוע לא ראוי לשמוח כאשר משהו שלילי קורה לאלו שאיננו אוהבים:

11. מהו קו המחשבה שראוי לתרגל, כאשר אנו מתחילים לחוש קנאה בהצלחתו של אחר?





## להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

שם  תאריך  ציון

בוזן, שיעור 6

1. מאסטר שנטידווה מונה חמישה דברים שפרסום אינו משיג עבורנו: רשום את החמישה, והבא את תגובתו של מאסטר שנטידווה לטענה שדברים אלו גורמים לנו הנאה מנטאלית. מהי התוספת של פרג'נה קרמאטי?

2. אנשים מבזבזים את כל כספם ואף מסכנים את חייהם ויוצאים למלחמה בניסיון למשוך תשומת לב ולהשיג תהילה. מאסטר שנטידווה אומר, "אך האם יתכן להיזון ממילים?" הסבר את שתי המשמעויות של שאלה זו, וקשר אותן להתנהגותנו בהקשר של רדיפת פרסום והתסכול עם אובדנו.

להרוג את הכעס, בוזן, שיעור 6, המשך:

3. כיצד משפיע עיסוק יתר בפרסום ומוניטין גם על התרגול הרוחני היומי של האדם?

4. מאסטר שנטידווה מונה ארבע תוצאות שאינן רצויות כתוצאה מקבלת שבחים או תהילה מאחרים. צטט את הפסוק שבו הוא עושה זאת.

5. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לראות את אלה המונעים מאיתנו שבחים? וכיצד תואמת ראייה זו של הדברים את השקפת העולם האולטימטיבית שאנו מנסים לשמור?

6. צטט את השורות שבהן מאסטר שנטידווה דן באופן שבו חפצים ושבחים משפיעים על חירותו של אדם; ואז הרהר מעט בנכונותם של הדברים.

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 6, המשך:

7. בתשוקתנו לשבחים ולתהילה אנו דומים לאנשים מטורפים הנאבקים להיכנס לבית עינויים. זה הופך את אלה המבקרים אותנו, והמונעים מאיתנו השגת שבחים ותהילה, לחברים נפלאים הנועלים אותנו מחוץ לבית העינויים. הוא מוסיף ואומר ש "זה כאילו שישות מוארת העניקה לנו את ברכתה" הסבר את המשמעות הגבוהה יותר של דברים אלה.

8. נניח שאנו מנסים לבצע מעשה חסד, ואדם אחר מונע אותנו מלעשות זאת. תוך שימוש בהגדרה של סיבה, הסבר מדוע הוא למעשה מסייע לנו לעשות זאת; דון באספקטים שונים של האופן שבו יש לבצע את מעשי החסד שלנו שרלוונטיים לנקודה זו, והבא שתי דוגמאות שנותן מאסטר שנטידווה כדי להמחיש את העניין.

9. הבא את השורות מהפרק על אורך רוח המתארות כיצד ומדוע אנשים הפוגעים בנו הם כל כך נדירים, ועל כן עלינו להוקיר את ההזדמנות לתרגול דהרמה בשעה שאנו פוגשים אותם? (מסלול טיבטי – גם בטיבטי), ואת הדימוי שבו משתמש המאסטר לתאר אנשים אלו.

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 6, המשך:

10. תאר את "הברית האסטרטגית" בינינו לבין מי שפוגעים בנו.

11. התנגדות נפוצה לרעיון של "הברית האסטרטגית" היא שלמי שפוגעים בנו אין באמת כוונה לעבוד אתנו לקראת איזושהי מטרה נעלה, ולמעשה כוונתם היא לפגוע בנו, ולכן עזרתם אינה עזרה של ממש. תאר כיצד מאסטר שנטידווה סותר טיעונים אלו.

12. מאסטר שנטידווה עובר כעת מתפיסת האויב כגורם חשוב בתרגול אורך הרוח לתפיסתו כשדה שבו אנו זורעים את זרעי מעשי החסד שלנו. נקוב בשמם והסבר את שני השדות שאותם הוא מזכיר.

13. מאסטר שנטידווה טוען תחילה שישויות מוארות וכאלה שאינן מוארות הן שוות, ואז הוא טוען שאינן שוות, ולאחר מכן הוא שב וטוען כי הן שוות. למה כוונתו?

להרוג את הכעס, בוחן, שיעור 6, המשך:

14. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה להשיב לבודהות - שלהם הוא קורא "הידידים הטובים" - כגמולם על חסדם? בתשובתך ציטט פסוק מהטקסט והסבר.

15. תאר את שתי המנחות שמאסטר שנטידווה מזכיר שאנו יכולים להגיש, ואשר יש להן את הכוח עצום לטהר הרבה מהקארמה השלילית של הפגיעה בבודהות.

16. התייחס לאמרה המפורסמת של גנדי "עין תחת עין תעוור את כל העולם", והסבר מהי תגובה הולמת לאלימות, אשר תוצאתה תהיה ביעור האלימות בעולמנו.

17. תאר מהו זה שמאסטר שנטידווה מתאר כ –

"לו תהא זו דרכי להנעים לנאורים,  
ולהגשים גם את כל מטרותיי.  
לו תהא זו דרכי להסיר כל מכאוב –  
לו תהא זאת תמצית נדריי!"