



## השלמות של חדות המאמץ

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1:

1. הטקסט שנלמד הוא טקסט עיקרי במסורת המהיינה הבודהיסטית. רשום את שם הטקסט, את שם מחברו והתקופה שבה הוא חי, והסבר בקצרה מהי מסורת המהיינה. (מסלול טיבטי – רשמו גם בטיבטית)

הטקסט שנלמד הוא פרק 7 מתוך המדריך ללוחם הרוח של החכם הבודהיסטי מאסטר שנטידווה (Master Shantideva) שחי בהודו במאה השמינית.

שמו בטיבטית מלאך השלום

ཞི་བ་ལྷ།

*Shiwa hla*

שם הטקסט בסנסקריט – Bodhisattva Charya Avatara

שם הטקסט בטיבטית

བྱང་ལྷ་མོ་ལ་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

*Janghub sempa chupa la jukpa*

מהיינה – זו הדרך הגדולה. מסורת זו היא דרך לתרגול רוחני שמטרתה להוביל להארה מלאה. היא נקראת "הגדולה", כי האובייקט שעליו מתמקד המתרגל הוא כל הברואים.

2. על פי הבודהיזם, חיי האנוש שקיבלנו על כל משאביהם וההזדמנויות שבהם הם נדירים ביותר ביקום כולו. מהי השאלה החשובה שעלינו לשאול את עצמנו על מנת למנוע את בזבוזם של חיים נדירים אלו?

לאן מובילים החיים שלנו? האם אנחנו מבינים אודות מה החיים שלנו, את חשיבותם, ועד כמה הם נדירים? ומה אנחנו עושים עם ההזדמנות הנדירה שניתנה לנו כדי למצותם באופן משמעותי?

השלמות של חדות מאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

3. כולנו מחפשים להיות מאושרים, כל אחד על פי דרכו. מנה שלוש רמות שונות של אושר, ואז התבונן בחייך ורשום בקצרה את מקומך אתה בסקאלה זו של אושר.

א. רמה ראשונה – סנטושה (Santosha). זאת הרמה שבה אנחנו לומדים להיות מרוצים עם מה שברשותנו. היא מתחלקת לשניים:

1. אנחנו מפסיקים לחשוב שחסר לנו דבר כלשהו כדי להיות מאושרים, ונעזרים לשם כך באמירת המנטרה: "אום, יש לי מספיק, אָ הונג".

2. סוקהה (Sukha) – מצב של אושר ומרוצות, שבו אנחנו כל הזמן מבסוטים.

ב. רמה שנייה – מודיטה (Mudita) – מצב של שמחה פורצת מבעבעת, וכל מי שבא במגע עם אדם כזה, מתחיל לחייך.

ג. רמה שלישית – אננדה (Ananda) – מצב העונג האקסטטי הבלתי פוסק של הבודהה.

4. נאמר שתנאי הכרחי לכך שנוכל למצוא רמות הולכות ועולות של אושר הוא שנפתח מה שנקרא "תפנית". רשום בקצרה למה הכוונה ב"תפנית", ולמה אין הכוונה.

בתפנית – הכוונה להתייחסות המנטאלית שבה אנו מפסיקים לקחת מקלט בדברים ארציים, ולשים את ייבנו בעולם החומר כמקור לאושרנו, ובמקום זאת שמים את ייבנו על למידה ותרגול רוחניים. אין הכוונה בהכרח לוותר על הדברים הארציים, כי אם לוותר על הרעיון שדברים אלו יכולים לעשותנו מאושרים מצידם הם.

5. מהם ה"אויבים" העיקריים שמונעים את אושרנו? ציין את הנגע העיקרי שבו, על פי הבודהיזם, אנו נגועים, והסבר בקצרה למה הכוונה. (מסלול טיבטי - רשום גם בסנסקריט ובטיבטית)

האויבים הם ה"נגעים הרוחניים".

**Klesha**

ཉམ་མེད་སྒྲུབ་

*Nyon mong*

העיקרי שבהם הוא הבורות.

**Avidya**

མ་རྒྱལ་པ་

*Marikpa*

שפירושו אי הבנה כרונית של המציאות שלנו, אי הבנה שאנו נגועים בה מאז ומתמיד, והיא המקור העיקרי לכל סבלנו.

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

**6. הסבר את הקשר שבין חיסול הבורות והשגת רמות הולכות ומתעצמות של אושר.**

אנחנו לא מאושרים בגלל הנגעים הרוחניים שהשתלטו על זרם התודעה שלנו, שמקורם בבורות שלנו – באי ההבנה של סיבה ומסובב, והישענות על סיבתיות כוזבת, שגויה, במקום על הסיבתיות האמיתית לאושר.

חיסול הבורות פירושו להפסיק את תעתועי התודעה שמביאים לנו את כל סבלנו, על ידי פיתוח השקפה נכונה. כשתהליך זה נעשה נכון, יתפתח הרצון לעשות למען אושרו של האחר, והאושר שלנו ילך ויגדל בשל כך בהדרגה.

**7. נאמר ש"דרך הראייה" היא השלב החשוב בדרכנו הרוחנית שנחויז כדי שנוכל לחסל את הבורות. הסבר למה הכוונה, ומדוע זהו שלב כל כך חשוב בדרך.**

אדם שהצליח להגיע לדרך הראייה, וחווה ריקות ישירות במהלך המדיטציה שלו, מגיע לרמה רוחנית מאוד מאוד גבוהה, ולהתנסויות רוחניות מאוד מאוד עמוקות. כשהוא יוצא מהמדיטציה, הוא נוכח שעד לאותו רגע כל מחשבה, דיבור ומעשה שלו, כולל תפיסת העולם שלו, היו שגויים לחלוטין ונגועים בבורות. החל מאותו הרגע, אדם כזה מבין סיבתיות אמיתית ומחסל את הבורות. אדם כזה מבין שהדברים לא קיימים כפי שהם מופיעים בפניו. הוא יודע שכל מה שהוא רואה הן השלכות שנכפות עליו על ידי רישומים שזרע בתודעתו עקב מעשיו בעבר, ושהוא היחיד שיכול לייצר טרנספורמציה בעולמו.

**8. יש המלמדים שמטרת הבודהיזם היא להביא את המתרגל לשלווה שבה הוא אינו נתון יותר לרגשות החזקים של שנאה או תשוקה. לכאורה, תפיסה זו עומדת בניגוד ללימוד של מאסטר שנטידווה ביחס לאופן שעלינו להתייחס לנגעים הרוחניים. הסבר מהי הגישה שמאסטר שנטידווה מציע לנו לנקוט כלפי נגעינו הרוחניים, וכיצד נוכל ליישב סתירה זו.**

מאסטר שנטידווה מלמד שכשמדובר בנגעים, עלינו "לשנוא אותם" ו"להכריז מלחמה עליהם". אסור לנו לגלות סובלנות כלפיהם או בטיפשותנו להשתעשע עימם, ללכת איתם לאט ובעדינות ולהיות סבלניים איתם. עלינו לראות בהם את אויבינו המרים והגרועים ביותר, שכל מטרתם לגזול מאיתנו את אושרנו ולהביא עלינו סבל.

הסתירה היא רק סתירה לכאורה, כי שנאה לנגעים הרוחניים איננה הנגע של שנאה; ולהיפך; היא מביאה לחיסול הנגעים, ומקדמת אותנו להארה. זה טוב לשנוא את מה שמונע אותנו ואת כל האוהבינו וידידינו מלהגיע לאושר. לכן יש מקום לתשוקה עזה ויש מקום לשנאה עזה, רק צריך לכוון אותם כלפי האובייקט הנכון.

**9. הסבר את מקור השם "חדוות המאמץ", מדוע חשובה כל כך המילה "חדווה" הכלולה בשם, ותן משמעויות נוספות של השם המקורי בסנסקריט Virya. (מסלול טיבטי – רשמו גם את השם בטיבטית).**

מקור השם Virya - בשורש בסנסקריט שפירושו גבורה, התמדה, יכולת התמודדות, התגברות.

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

השם הטיבטי הוא

བཙུན་འགྲུལ།

*Tsun dru*

שפירושו מאמץ. למילה הזאת יש למעשה משמעויות רבות, וכאן היא בקונוטציות של גבורה, התמודדות, התגברות, התמדה, נחישות.

בעברית נבחרו המילים "חדוות המאמץ". מאמץ – כי איננו חדלים מכל מאמץ עד שבפועל אויב הנגעים הרוחניים יושמד. חדוות המאמץ היא המנוע, כי נדרש מאמץ אדיר לחיסולם. אם אנחנו רוצים להגיע לאושר מדהים, המאמץ עצמו חייב להיות רווי בחדווה ושמחה. לפי החוק הראשון של קארמה התוצאה דומה באופייה לסיבה; הדרך להשיג אושר נשגב, צריכה גם היא להיות רווית שמחה.

#### 10. רשום את שש ה"שלמויות" והסבר כיצד חדוות המאמץ מתקשרת אליהן.

השלמויות הן: שלמות הנתינה, שלמות המוסר, השלמות של אורך רוח, השלמות של חדוות המאמץ, שלמות הריכוז ושלמות החוכמה. חדוות המאמץ נחוצה לפיתוח של כל השלמויות, אלו הקשורות לצבירת חסד (נדיבות, חיי מוסר ואורך רוח) ואלו הקשורות לצבירת החוכמה (ריכוז מדיטטיבי ושלמות החוכמה)

השגת התוצאה של שלוש השלמויות הראשונות ושתי השלמויות האחרונות תלויה במאמץ, בדיוק כפי שלהבה לא יכולה להבהב בהיעדר משב רוח. התוצאה המושגת משלוש הראשונות היא בעיקר מכלול החסד, והתוצאה המושגת משתי האחרונות היא מכלול החוכמה.

#### 11. בפרק 4 בספרו, מאסטר שנטידווה מתייחס לנגעים הרוחניים ואומר:

על כן אף לרגע ממאמץ לא אחדל  
עד אשר אויב זה בפועל יושמד!  
בוודאי לא אשן כל עוד לא חוסל  
כל נזק שבא אף מרגע קצר  
של כעס גואה וגאווה.

#### הסבר מדוע הנגעים הרוחניים נחשבים לאויב כה נורא, ומדוע כה דחוף לחסלם?

הנגעים הרוחניים שלנו מעולם לא עזבו אותנו, לאורך כל הגלגולים, וכל עוד הם ספוגים בתודעה שלנו, אין לנו מושג מה זה רגע אחד של שקט ושלווה. יש לנו מצבור עצום של רישומים מנטאליים שעוברים את רוחנו וממררים את חיינו. הם נחשבים לאויב כה נורא משום שהם ניצחו אותנו שוב ושוב, ומאוד קשה להביסם. הזמן העומד לרשותנו לחסלם בחיים אלו הוא קצר מאוד, ולכן עלינו להזדרז ולהתגייס בחדווה למאמץ לחסלם, כדי להפסיק את מעגל הסבל בעולמנו, ולהספיק להשיג אושר בר קיימא.

השלמות של חדות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

**12. תאר את ההשוואה שעושה מאסטר שנטידווה בין אויבים בשר ודם לבין הנגעים הרוחניים.**

הדמיון בכך שכאשר אנחנו יודעים שאויב עומד להתקיפנו, איננו יכולים לישון בשקט מפאת הפחד, וכך גם איננו יכולים לישון בשקט עד שלא נחסל את נגעינו וכל נזק שבא מהם.

אלא שבניגוד לאויב בשר ודם המופיע כביכול מבחון, האויב האמיתי – זה של הנגעים ברוחנו - מתחבא עמוק בתוכנו, בדמות רישומים מנטאליים כגון כעס ותוקפנות שזרענו בתודעתנו במעשינו כלפי אחרים.

כאשר אנו הורגים אויב בשר ודם, אנו הורגים בני תמותה ש"טבעם לסבול ולמות ממילא", אם רק ניתן להם קצת זמן. לא כך הנגעים הרוחניים. שאותם הרבה יותר קשה לבער. וכאן - אם לא נפעל בנחישות ובעוצמה לחסלם מקרבנו, הם יחזרו שוב ושוב ויתגלמו כאויב חיצוני בעולמנו.

בקרב רגיל אדם מפגין גבורה מול אויב בשר ודם שהוא בעצם האויב המדומה. על אחת כמה וכמה עלינו להיות נכונים להפגין גבורה מול הנגעים הרוחניים שהם האויב האמיתי שלנו ומקור כל סבלנו. במלחמת חורמה זו יהיו קרבות רבים, ובהתחלה נפסיד את ברובם, והנגעים ימצאו את ביטויים. עלינו להיות מוכנים, שוב ושוב, לקום, להתנער ולצאת למערכה נוספת, נחושים להורגם, בחדות מאמץ.

**13. תאר שלושת הנגעים הרוחניים העיקריים המושלים בנו, אלו המכונים "שלושת הגנרלים", והסבר מה מקורם.**

"שלושת הגנרלים" הם הבורות, והשתוקקות ודחייה שמקורן בבורות.

הבורות – היא הרמטכ"ל בראש כל הנגעים, והמקור להם. מתוך אי ההבנה מהיכן באים הדברים, אנחנו מגיבים אליהם באופן שגוי, ומייצרים לנו שוב ושוב סיבות לסבל עתידי נוסף.

שני סגני רמטכ"ל הם השתוקקות שמקורה בבורות למה שנעים ואטרקטיבי לנו, שכדי להשיגם אנחנו מוכנים לעשות עבירות מוסר, והדחייה/שנאה שמקורה בבורות, כלפי מה שלא נעים לנו, שאנחנו מוכנים לפעול באופן לא מוסרי על מנת להרחיקם מאיתנו.



## השלמות של חדות המאמץ

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. איזו הוכחה מביא מאסטר שנטידווה ליכולתנו להביא את עצמנו לידי מאמץ גדול כשאנו בוחרים בכך?

מאסטר שנטידווה מציין כי בעיתות מלחמה ואף בחיי יום-יום, למשל במקום העבודה, אנו נתקלים בקשיים שונים למען מטרות שהן יחסית לא כל כך חשובות. אם כך, מדוע שלא נתאמץ לפחות באותה המידה למען האושר האולטימטיבי, שלנו ושל אחרים?

2. מהי התשובה לאנשים שיש להם קושי להתאמץ ולעשות הקרבות למען אחרים?

אנחנו מבלים זמן רב, משקיעים מאמץ רב, ואף מוכנים לסבול בשביל דברים שאנחנו לא יכולים לקחת איתנו, ואשר יאבדו כל משמעות תוך חמש שניות. לעומת זה, הישגים רוחניים באים איתנו בזרם התודעה שלנו. אז למה שלא נהיה מוכנים לסבול שמה קשיים? אנחנו הופכים את היוצרות, כי הפרספקטיבה שלנו מוגבלת, ואנחנו לא מסתכלים קדימה לאן כל זה הולך.

3. מה הקשר, על פי מאסטר שנטידווה, בין בודהיצי'טה וחדות המאמץ? צטט את הפסוק המתאים.

*גדרת להסיר נגיעהם של ברואים  
עד קצות המרחב ובמניין עברים,  
אך טרם נפטרת אתה עצמך  
מריבוא הנגעים בליבך!*

4. האם הכעס המופנה כלפי נגע רוחני, הוא עצמו נגע רוחני?

לא. "נגע הרוחני" המשמש להרוס נגע רוחני איננו נגע רוחני בעצמו. Gyaltsab Je מציין בביאורו: "התייחסויות מעין אלו – להיות אחוזים בגורמים שהם תרופת הנגד של נגע רוחני, ולשנוא את הנגע הרוחני אותו אנו מנסים למגר – אלו הינם נגעים רוחניים רק למראית עין. היות והם חלק מהפעולה הנדרשת על מנת למגר את הנגע הרוחני – אין הם נחשבים כאובייקטים שאותם אנו מנסים לסלק מתודעתנו"

השלמות של חדוות מאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

5. מאסטר שנטידווה אומר על הנגעים ש"אין להם בית". הסבר למה כוונתו, ומדוע זוהי ערובה לכך שניתן לחסלם לחלוטין.

להבדיל מאויבים רגילים שיכולים לסגת לביתם או לארץ שכנה, להיערך מחדש, להתחזק ולתקוף שוב, לנגעים הרוחניים אין בית. הם אינם שוכנים בחפצים או באנשים המעוררים אותם, או בכוחות החושים שקולטים את אלו, ואף לא מחוץ לכל אלה. הם אך ורק רישומים בתודעתנו, ואם סילקנו אותם משם, אין להם מקום אחר שאליו יוכלו ללכת, וגם אין להם איך לשוב. הם אויב הרבה יותר גדול ומר מאויב שגרתו, אך עם הבנה של ריקות אנחנו יכולים מנטאלית להביסם לגמרי ולתמיד.

6. מאסטר שנטידווה אומר ש"טבעם של הנגעים הוא אשליה". האם פירושו של דבר, למשל, ש"כעס הוא לא ממש כעס"? הסבר למה הכוונה, ולמה לא הכוונה.

טבעם של הנגעים הוא אשליה במובן זה שהם ריקים מכל קיום עצמי, ומה שאנחנו רואים זה לא מה שהם באמת; הם קיימים אך ורק כהשלכה שלנו. אולם בחוויה שלנו האשליות קיימות, מתפקדות וממשיות, ועל אף שהנגעים הרוחניים הם נמר של נייר, הם מתפקדים לגרום לנו סבל ממשי. הבנתם ריקותם היא הנשק היחיד, בעצם, שמאפשר את חיסולם המוחלט.

7. מאסטר שנטידווה אומר

*חולה הזקוק לתרופות מסוימות  
ואיננו שומע לעצת הרופא,  
כיצד זה יוכל אי פעם להתרפא?*

הסבר מהי המחלה שאליה הוא מתכוון, ומהי התרופה?

הנגעים הרוחניים ששוכנים בתודעתנו הם המחלה שהורגת את כולנו, ובעטייה אנו מזדקנים, נחלים ומתים. התרופה למחלה טרמינלית ואנושה זו, היא מלחמת חורמה בנגעים, באמצעות התרגול הרוחני שמבוסס בהבנה של קארמה וריקות. מאסטר שנטידווה מדגיש שאם לא נשתמש בתרגול על מנת להביס את אויב הנגעים המר, לא נוכל להבריא, ונמות.

8. רשום את ההגדרה של חדוות המאמץ, כפי שהיא מופיעה בתחילת הפרק השביעי מתוך המדריך לחיי לותם הרות, (מסלול טיבטי, גם בטיבטית), ותן את האנלוגיה שבה משתמש מאסטר שנטידווה לתאר את תפקידו של המאמץ בהשגת המטרה של דרכנו.

"מהו מאמץ? זו השמחה שבעשיית טוב".

བཟོན་གང་དག་ལ་སྤྱོད་བཤོལ།

*tsun gang ge la trowao*

השלמות של חזונו המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

מאסטר שנטידווה משווה את המאמץ לרוח הדרושה כדי ללכות את האש.

בלי הרוח האש לא תהבהב,  
ובלי מאמץ גם החסד לא יצטבר.

9. ציין את שלושת הדברים הפועלים כנגד השלמות של חזונו המאמץ, ותאר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי, תן שמות בטיבטית ותאור בעברית)

שלושת הדברים הפועלים נגד שלמות המאמץ הם

- עצלות, שהיא המשיכה להרגשה הנעימה של בטלה;
- המשיכה לעשות את הרע,
- וההרגשה של רפיון ידיים – של המחשבה שאינך יכול להגשים את הדרך.

ལེ་ལོ།

lelo

གུ་ངན་ལ་ཞིན་པ།

ja-ngen la shenpa

གླིང་ལུག།

gyiluk

10. מנה צורות שונות שבהן מתבטאת העצלות, ואת האי הבנה הגדולה שמאחוריהן.

הצורות העיקריות שבהן מתבטאת העצלות הן

- א. משיכה להנאה של בטלה; לא בא לי, "כמיהה לבלות את זמנך בשינה".
- ב. אי-רצון לעסוק בפעילות של חסד. אני עסוק/ה מידי – לרוב בדברים ארציים ומתכלים, עיסוקים המסיחים את הדעת מן העיקר.
- ג. אי הבנה של טבעם האמיתי של חיים אלו והעדר שאט נפש מסמסרה ורצון לצאת מסבל.

སྟོམ་ལས།

nyomle

གཉིད་ལ་བདེན་པའི་སྲིད་པ།

nyila tenpay sepa

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ་མི་སྐྱོབ།

korway dukngel la mi-kyowa

11. פרט כמה מן המשאבים וההזדמנויות הנדירים שלהם זכינו בחיינו אלה.

- שפע חומרי – יש לנו מה לאכול, ואפילו מזון אורגני.
- בריאות פיזית יחסית, אבל מספיקה.
- בריאות מנטאלית יחסית, אבל מספיקה.
- אנחנו חיים במדינת חוק, לא צריכים לפחד משודדים ורוצחים, ויכולים לישון בשקט.



השלמות של חדות המאמן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

- נולדנו כבני אדם המסוגלים להבין ולתרגל דרך רוחנית
- אנחנו משכילים, הולכים לבית ספר, יודעים קרוא וכתוב, ויכולים ללמוד דהרמה.
- אנחנו חיים בעולם שיש בו מורים לדהרמה, פוגשים אותם, והדהרמה עדיין נשמרת בעולם.
- יש לנו יכולת להבין את הלימוד הרוחני.
- יש לנו אספירציה רוחנית, ועניין בלימוד הזה.
- העולם כולו מטפל בנו ודואג לנו, כדי לאפשר לנו את התרגול הרוחני, וכל השפע והפנאי האלו זמינים לנו.

12. הכוונה ב"משיכה לעשות את הרע" היא לאו דווקא מעשי פשע וכו', ויכולה לכלול גם דברים שבאופן רגיל אינם נחשבים ל"רעים", כגון - בילוי זמן ממושך בצפייה בטלוויזיה. הסבר מדוע דברים אלו כלולים בקטגוריה זו.

ב"משיכה לעשות את הרע", הכוונה להסחת דעתנו מהעיקר, ונכללים בה כל הדברים הטובים לכאורה שגוזלים מאיתנו את הדברים הטובים באמת, אלו היכולים לחלוף אותנו מכל צורה של סבל; הדברים הטובים לכאורה הם צפייה ממושכת בתוכניות טלוויזיה וכל בילוי הסרק בבידור או עם חברים רבים, וכך הלאה, שמגבירים את הנטייה לביטול זמן יקר ונדיר שהולך ואוזל, בפעולות שלא מביאות תועלת וברכה של ממש, לא לנו ולא לעולם.

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

גורמים המעודדים עצלות הם

- המשיכה להנאה המתוקה של עונג כלשהו, כגון השתוקקות לבלות זמן בשינה,
- אי רצון לעסוק בפעולות של חסד;
- והיעדר סלידה מגלגולים חוזרים ונשנים בגלגל הסבל, שהוא הסיבה לשני אלה.

སྐོམ་ལམ།

nyomle

གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད་པ།

nyila tenpay sepa

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ་མི་སྐྱོབ།

korway dukngel la mi-kyowa

14. מה הדבר שמשאיר אותנו בעולם סובל זה, "בין מלתעות שר המוות"? צטט את הפסוק המתאים מן הפרק.

בורות לגבי טבעם האמיתי של הדברים, והנגעים הרוחניים המושרשים בתוך בורות זו הינם הסיבה לכך שאנו לכודים במעגלים של לידות חוזרות ונשנות ולכן "במלתעות המוות".

לכוד בגלגל הלידות,  
נסחף על ידי נגעים,

כיצד לא תבחין שנקלעת בינות  
המלתעות של הישר של המוות?

השלמות של חדות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

**15. תאר והסבר את משל השוורים המובלים אל הטבח, וצטט את הפסוק המתאים מן הפרק.**

הבריות אל הטבח הולכות בשורה?  
רובצות שאננות, שקועות בשינה,  
כעדר שוורים מובל לשחיטה!?

אם למרות הבנתנו כמה מהר החיים חולפים, אנו ממשיכים ליהנות מן הבטלה, הרי שלא השכלנו להבין כיצד אלה הסובבים אותנו נטבחים בהתמדה על ידי שר המוות, ואנו יושבים לנו, שאננים, כמו שור הצופה באחיו המובלים לטבח.

**16. למה מתכוון מאסטר שנטידווה באומרו ש "כל נתיבי הנסיגה חסומים"?**

נתיבי הנסיגה חסומים בגלל הבורות. אנחנו לא מבחינים מה קורה, ואנחנו לא עושים שום דבר כדי לצאת מהמצב הזה.

**17. הסבר את החשיבות הרבה של פיתוח המודעות למוות, ציין את שלושת החלקים העיקריים במדיטציית המודעות למוות, ואת שלוש ההחלטות שמתבקשות כתוצאה ממדיטציית המודעות למוות.**

המדיטציה על מוות חשובה, כי רובנו נמצאים בהכחשה. אנחנו מבינים שנצטרך למות, אבל הבנה זו אינה מוחשית לנו; בסתר ליבנו אנחנו מקווים שזה לא יקרה לנו, או לפחות לא מייד. אלא שהמוות קוטף צעירים וזקנים, חולים ובריאים - אין לנו שליטה על המוות, ולמעשה הוא "דוהר אלינו בשעטה". הטרגדיה היא שברוב המקרים, כאשר עובדת מותנו הקרב נהיית מוחשית, זה כבר מאוחר מדי, כי כבר אין את הבריאות, הצלילות והזמן הדרוש לתרגול רוחני. המודעות למוות היא אחד הגורמים החשובים ביותר שמדרבנים לעלות על דרך רוחנית, ולתרגל אותה בחדות מאמץ.

שלושת החלקים העיקריים במדיטציה הם:

א. הגייה בעובדה שאנחנו חייבים למות – אנו בני תמותה:

ב. ההבנה שאיננו יודעים מתי נמות – מועד המוות אינו קבוע:

ג. הגייה על אלו דברים יעזרו לנו, ואלו לא יעזרו לנו בבוא מותנו.

שלוש החלטות שמתבקשות כתוצאה ממדיטציית המודעות למוות הן:

א. לאור העובדה שמותנו בטוח, אנו חייבים להפוך את התרגול הרוחני לדבר החשוב ביותר בחיינו;

ב. לאור העובדה שאיננו יודעים את מועד מותנו, אנו חייבים להביא את התרגול הרוחני לעדיפות ראשונה בחיינו;

ג. לאור העובדה שדבר מלבד תרגולנו הרוחני לא יעזור לנו בשעת מותנו, אנו נחושים להפוך תרגול זה לדבר היחיד החשוב בחיינו.



## השלמות של חדות המאמץ

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 3:

1. כולנו מחפשים אושר, ואך בודדים מוצאים אושר בר קיימא. תאר אבסורד נורא זה של חיינו, הסבר את מקורו, ונסה לקשר כל זאת לחיך אתה.

אם נסתכל על מה הולך היום שלנו, נראה שכמעט את כל הזמן אנחנו מבליים ברדיפת דברים ארציים שהם מטיבם מתכלים ושניאלץ לאבדם לפני או בזמן המוות. דברים אלו גוזלים מאיתנו את האפשרות להקדיש זמן ומאמץ לדבר שלמענו באנו לקיום הזה – למצוא אושר בר קיימא. זה האבסורד של חיינו, ומקורו בבורות שלנו. זה מתבטא בכך שתמיד יש לנו דברים יותר חשובים לעשות מאשר לתרגל כדי להשיג את האושר המרבי; אנחנו מבזבזים את חיינו בחיפוש האושר בכל המקומות הלא נכונים, ולרוב מתים בתחושת תסכול והחמצה של הזדמנות נדירה.

2. תאר את הקשר שבין מדיטציה טובה על מוות לבין אשליית השליטה שיש לנו על חיינו, והאפקט של מדיטציה זו על סדרי העדיפויות שלנו.

כל עוד לא נפנים את עקרונות המוות, נישאר שאננים ובאשליה שיש לנו שליטה בחיינו. לרוב, אנשים מתעוררים מאשליה זו רק כאשר קורה להם אסון, ורק אז הם נוכחים לדעת שאין להם כל שליטה על הדברים הטובים בחייהם, וגם אינם מסוגלים למנוע את האסונות שיבואו. במדיטציה טובה על המוות עולה תחושת דחיפות לתרגל, והשאלה מה לעשות קודם נעלמת. סדרי העדיפויות מסתדרים באופן מושלם. אנו חדלים מבזבז זמננו על הבלי העולם. מודעות מפותחת למוות תגרום לנו לחיות כל רגע בתחושה שאולי הוא האחרון, עם הבנה שניאלץ לאבד את כל הדברים הסמסריים שצברנו, ולעומת זאת נוכל לקחת עמנו רק תובנות והישגים שרכשנו בדרך הרוחנית. הישגים ותובנות אלו אף ישפיעו לטובה על הלידה הבאה שלנו. אם נתרגל מדיטציה זו באופן סדיר, נחיה חיים שמחים ומלאי משמעות, וכשיגיע רגע מותנו נמות בתחושה טובה של סיפוק תוך ידיעה שמיצינו היטב משמעות זו.

3. תאר את הקשר שבין מעשים ותוצאותיהם לבין המשכיות התודעה והגלגולים שהיא עוברת.

יש לנו בתודעתנו אוקיינוס של רישומים מנטאליים שנותרו שם כתוצאה מפעולותינו בעבר כלפי אחרים, ורישומים אלו עוברים איתנו מגלגול לגלגול. הם יושבים בתודעתנו כמטוסים בתור להמראה, צוברים אנרגיה, וכשנוצרים התנאים להבשלתם, הם משליכים את המציאות שאנחנו חווים. כשמגיע זמננו למות, אחד מהם מבשיל ומשליך אותנו לקיום הבא שלנו, מוצלח פחות או מוצלח יותר. זאת הקארמה המשליכה שלנו. את איכות החיים והפרטים בגלגול הבא שלנו תקבע הקארמה המשלימה. (למשל כלב רחוב לעומת כלב בבית).

זה אומר שאם אנחנו מבינים איך קארמה עובדת, נוכל לפעול כבר עכשיו וליצור מעכשיו קארמה שתכפה עלינו לראות את עצמנו בעתיד בגן עדן, והחוויה תהיה ממשית בדיוק כפי שכרגע נכפה עלינו לראות עצמנו בקיום אנושי סובל בסמסרה.

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

**4. הסבר מדוע הבנת הקשר שבין מעשים ותוצאותיהם מובילה לאפשרות הלוגית שאכן נוכל לנצח את המוות.**

הבודהה לימד דרכים שיאפשרו לנו להימלט מהסבל המוגדר כ: "לידה, מחלה, זיקנה ומוות". בסוטרת הלב הבודהה אומר בברור כי המוות אינו קיים כחלק בלתי נפרד מהמציאות אלא, קיים בקיום תלוי בלבד. אם, בעזרת עבודה קשה וחדוות המאמץ, נשנה את הסיבות המביאות למוות, נוכל לשהות במצב אלמוות ואושר טהור ונשגב.

**5. הסבר את ההבדל החשוב בין אושר ותענוג, ומדוע התענוגות השונים אינם יכולים לייצר עבורנו אושר?**

תענוג – הוא הרגשה חולפת שקשורה בחושים, בגוף או בתודעה. הוא אינו יכול לייצר עבורנו אושר, כי הוא בא מקארמה ולכן חייב להתכלות. גם אם הצלחנו להשיג את מה שרצינו, כעבור זמן מה נרצה משהו אחר כדי להיות מאושרים, וגם דבר זה נצטרך לאבד. אופן חיים שכזה משמר אותנו במרדף בלתי פוסק אחרי דברים מענגים, ולמעשה מבטיח סבל.

אושר – זה מצב הרבה יותר עמוק שאינו תלוי בנסיבות חיצוניות ובדברים שקורים לנו או לא קורים לנו, והוא יציב ותמידי. הוא נובע מפעולה מתמדת שמבוססת בהבנה עמוקה של קארמה וריקות, וגדל בהתמדה במהלך התרגול הרוחני והפעולה של הבאת אושר לזולת.

**6. מהם שלושת סוגי העצלות שמונה מאסטר שנטידווה הפועלים כמכשולים לחדוות המאמץ, ומהו האנטידוט לכל אחד מהם?**

א. עצלות המערבת בטלה ודחייה (דחיית מה שאתה יודע שאתה צריך לעשות, או עשייה של דברים חסרי משמעות על מנת להימנע ממה שאתה יודע שאתה צריך לעשות). עצלות זו נובעת בחלקה מכך שעדיין לא תרגלנו מספיק ולא טעמנו את פירות התרגול. הנוגדן לזה הוא תרגול סדיר של מדיטציית המוות.

ב. עצלות הכרוכה בהצמדות לפעילות בלתי ראויה כגון פעולות הקשורות בהשגת "רווח וכבוד". זה קשור "בסתם עבודה קשה" שאינה מכוונת לדרך רוחנית. כפי שאמר אחד הלאמות: "קל להיות מאוד עסוק ובו בזמן גם עצל". הנוגדן לסוג זה של עצלות היא לחשוב שוב ושוב על כך שכל המאמץ הזה יביא בסופו של דבר לסבל.

ג. עצלות שבאה כתוצאה מהרמת ידיים, או מהמחשבה שמישהו כמוך לא יכול להשיג הארה וכדומה. על פי פבונגקה רינפוצ'ה "כל אחד ואחד משיעורי הבודהה הינו נוגדן לסוג זה של עצלות". במיוחד חשוב למדוט באופן קבוע על "שפע ופנאי", שכן זה יכול להוות נוגדן לסוג זה של וויתור.



## השלמות של חזויות המאמץ

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4:

1. ציין ארבע חוויות שאנו עוברים ברגעי המוות, ושבחן משתמש מאסטר שנטידווה כדי להמחיש שאין שום דבר של ממש שאנו יכולים לעשות על מנת לעזור לעצמנו בזמן המוות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. אתה מתייסר בזיכרון המעשים הרעים שעשית במהלך חיך.

རང་སྲིག་དྲན་པས་གདུང་བ།

*rangdik drenpe dungwa*

ב. אתה שומע את שאגת עולמות הגיהנום באוזניך.

དམྱལ་བའི་སྒྲ་ཐོས་པ།

*nyelway dra tupa*

ג. מתוך אימה, אתה מכסה את גופך בצואה.

སྒྲག་པས་མི་གཙང་ལུས་གོས།

*trakpe mi-tsang lu gu*

ד. אתה שוקע לעומקים של אובדן השפיות.

སྲུམ་པར་འགུར།

*nyupar gyur*

השלמות של חדוות המאמן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

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

א. ציפינו לתוצאות נפלאות בחיינו, בלי שהשקענו שום מאמץ בעשיית החסד.

དགེ་ལ་བརྩོན་མིད་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འདོད་པ།

*ge la tsunme drebu dewa dupa*

ב. ציפינו גם לחיות חיים ארוכים, כמו ישות בת אלמוות.

ལྷ་འདྲ་ཡུན་རིང་གསོན་དུ་རི་བ།

*hlandra yunring sun du rewa*

ג. רגישותנו הלכה וגברה לסבל שהלך והתרבה.

སྲན་རྩུང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གནོད་མང་།

*sen chung duk-ngel nu mang*

3. מהי ה"ספינה שכה יקשה עלינו לפגוש", אשר בה עלינו להשתמש על מנת "לחצות את הנהר האדיר של מכאוב"?

חיי אנוש יקרי-ערך.

4. מנה את שש צורות הקיום הסובל של היצורים בסמסרה.

שש צורות הקיום הסובל בגלגל הסמסרה הן:

- א. גיהנום
- ב. רוחות רעבות.
- ג. בעלי חיים.
- ד. בני אדם.
- ה. חצאי אלים.
- ו. אלים.

5. מהם המונחים בסנסקריט אשר מתורגמים כ"שפע ופנאי"? תאר בקצרה את כוונתם.

המונח שבהם משתמשים בסנסקריט הם *קשאנה*, או "רגע" במובן של "רגע מתאים, זמן פנוי, הזדמנות". בנוסף זה מרמז על זמן קצר מאוד העלול להסתיים בכל רגע. המונח השני הוא *טמפטי* שמשמעותו "להתחבר יחדיו יפה" או "להצליח". בחיים אלו הצלחנו להשיג תנאים "שהתחברו יחדיו יפה" עברנו

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

6. מנה את שלושת החלקים העיקריים בהתבוננות המעמיקה ב"שפע ופנאי" שבהם זכינו.

- (א) הזיהוי של שפע ופנאי;
- (ב) לשקול את חשיבותם של שפע ופנאי;
- (ג) הגייה בקושי שבהשגת שפע ופנאי.

7. מנה כמה מן ההזדמנויות והמשאבים שתורמים למצב של "שפע ופנאי" שבו זכינו, הן על דרך השלילה והן על דרך החיוב.

ההזדמנויות – קשאנה [כל המזל ביש שאין לנו]:

- אנו חופשיים מהלידות הנמוכות והסובלות של יצורי גיהנום, רוחות רעבות, ובעלי חיים.
- לא נולדנו באחת הלידות הגבוהות של חצאי אלים ואלים, שאין להם מוטיבציה לעלות על דרך רוחנית.
- לא נולדנו בעלי מום קשה שמונע מאיתנו ללמוד.
- אנחנו לא נמצאים במצוקה חומרית קשה של מחסור באוכל ובקורת גג, שלא מאפשרת לנו לשבת ולהקשיב ללימוד.
- אנחנו לא מחוסרי השכלה ואנלפבתיים.
- לא ביצענו פשעים גדולים וכלואים בבתי סוהר.
- איננו חיים באזורים של מים מזוהמים שגורמים לנו להיות כל הזמן חולים.
- לא נתונים במצב מלחמה שלא מאפשר לימוד ותרגול.
- לא מעונים ביסורים מנטאליים ונפשיים, ובלי שקט לשבת ולהקשיב ללימוד.

המשאבים – סמאפאטי [הדברים הטובים שיש לנו]:

- יש לנו את כל חלקים בגוף שאנחנו צריכים בשביל לתרגל.
- אנחנו חופשיים ללמוד ולהתקדם.
- יש לנו מידה של אמונה שמביאה אותנו לשמוע לימוד רוחני ולראותו כראוי.
- באנו עם קארמה של המון חסד שמאפשרת לנו לשמוע הנחיה בדרך רוחנית.
- אנחנו חיים בעולם שיש בו לימוד רוחני, וברי מזל נדיר לשמוע אותו.
- יש לנו גישה מדהימה לידע בכלל, ולידע רוחני בפרט.
- אנחנו יכולים לקרוא.
- יש לנו מים נקיים.



השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

**8. מהו הדימוי הניתן בדרך המדורגת להארה המתאר עד כמה נדירים חיי אנוש יקרים אלו?**

הדימוי הניתן עבור השגת חיי אנוש הכוללים את כל היתרונות שיש לנו הינו השוואה לצב העולה מקרקעית האוקיינוס אחת למאה שנה ו"במקרה" משחיל את צווארו דרך חישוק זהב הצף על מימי האוקיינוס העצום.

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

הוא מציין כי אנו מוותרים בקלות יתרה על המקור האולטימטיבי לכל אושר – הדהרמה הקדושה – ותחתיה אנו נוהים אחרי אותם הדברים שנראים כאילו הם גורמים לאושר, בעוד שלמעשה הם גורמים סבל: מעשים רעים על מנת להשיג את מבוקשנו; הסחת הדעת של המולת העולם הזה; וקפיצה מנטאלית מעניין מושלך אחד למשנהו.

**10. תאר את חמש אבני הדרך העיקריות בדרכנו הרוחנית, והסבר לאן בעצם מכוון המאמץ שלנו?**



1. **בדרך הצבירה** – אנחנו עולים על הדרך הרוחנית לאחר שפיתחנו תפנית מלאה, ומתחילים לצבור חסד על ידי עשיית טוב בעולם, שמירת מוסר ונדרים, לימוד דהרמי, ומדיטציות.
  2. **על דרך ההכנה** – אנחנו עולים כשאנחנו משיגים שינה – שלוה מדיטטיבית, ומתרגלים שוב ושוב מדיטציות המובילות לוויפשיינה – תובנה של ריקות ולפיתוח החמלה.
  3. **בדרך הראייה** – אנחנו חווים ריקות ישירות במדיטציה עמוקה. זהו שלב מכריע בדרך הרוחנית, ומי שהגיע לכאן יותר לא ייפול לעולמות הנחותים, מובטח לו להצליח בתרגול ולהגיע להארה מלאה תוך זמן קצר יחסית, וכל הגלגולים שלו עד אז יהיו מוצלחים.
  4. **בדרך התרגול** – אנחנו מחסלים בעוצמה גוברת את כל המכשולים הרוחניים שלנו ומתחים סגולות רוחניות נעלות.
  5. **בדרך אין עוד למידה** - אנחנו משיגים את ההארה השלמה של הבודהה.
- חדוות המאמץ שלנו מופנית להשגת חווייה ישירה של ריקות בדרך הראייה, ולהשלמת הדרך להארה המלאה עוד במהלך החיים הנדירים הללו, באמצעות התרגול הטנטרי.



## השלמות של חדות המאמץ

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 5

1. על פי ביאורים רבים וכתבי הדרך המדורגת להארה, ישנם שלושה סוגים של מאמץ הנחוצים ללוחם הרוח. בביאורו לפסוק מס' 16 Gyaltsab Je הוסיף סוג נוסף של מאמץ, בדומה לארבעת חיילותיו של מלך בהודו העתיקה. ציין ותאר את ארבעת סוגי המאמץ. (מסלול טיבטי, רשום את שמם בטיבטית)

ארבעת הכוחות הם:

א. "מאמץ השריון", המתואר כנכונות לסבול ולהחזיק מעמד מבלי להתייאש למען המטרות הרוחניות שלך. זהו האנטידוט להעדר אורך רוח.

གོ་ཚཱི་བཙུན་འགྲུལ།

*gochay tsundru*

ב. "מאמץ התרגול" הוא המאמץ לצבור קארמה טובה על ידי תרגול שש השלמויות ומעשים טובים נוספים, וזאת על מנת להשלים את שני המכלולים.

ཇོ་རལ་བཙུན་འགྲུལ།

*jorway tsundru*

ג. "מאמץ של התמסרות" הכוונה להקדשת משאבים ומאמצים מכל הלב על מנת לעזור לאחרים תוך שמירה על תודעה אלטרואיסטית. זה כולל את המאמץ לפתח ולשמור את הגורמים של זכירה ושל דריכות במהלך התרגול של עשיית הטוב.

ཇུར་ལྷང་བ།

*hlur langwa*

ד. שליטה עצמית, במובן של היכולת לגייס את הגוף והתודעה לבצע היטב כל תרגול של חסד בו אתה חפץ. הכוונה להתאמץ ולהשיג את המצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.

བདག་ཉིད་དབང་བ།

*daknyi wangja*

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

ארבעת הכוחות של המלך הם, בהתאמה, רוכבי הפילים, רוכבי המרכבות, חיל הפרשים וחיל הרגלים.

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

מאסטר שנטידווה מסביר כי הבודהות, שאינם משקרים לעולם, אומרים שאפילו יתושים, זבובים, דבורים ותולעים יכולים להגיע להארה אם ישקיעו מאמץ. שורות אלה מבוססות על הסוטרה שנתבקשה על ידי סובהו, לימוד של לורד בודהה עצמו.

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

ההגדרה של טבע הבודהה היא "זה היכול להפוך לבודהה". שני הסוגים העיקריים הם טבע הבודהה המולד, וטבע הבודהה שדורש פיתוח. הראשון הופך לגוף המהות של הבודהה, והשני הופך לתודעה ולגופים הפיסיים של הבודהה. דוגמא לראשון תהיה ריקות התודעה של כלב עזוב וזקן; דוגמא לשני תהיה הזרע של מצב תודעה טהור לחלוטין ברצף המנטאלי של אותו הכלב.

སངས་སྐྱེས་སུ་འགྱུར་རུང་།

*sanggye su gyur rung*

རང་བཞིན་གནས་རིགས།

*rangshin nerik*

སྐྱེས་འགྱུར་གྱི་རིགས།

*gyen-gyur gyi rik*

བྱི་གན་སྐྱ་བའི་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བདེན་སྣང་།

*kyigen gyawoy gyu kyi sem dentong*

བྱི་གན་སྐྱ་བའི་རྒྱུ་གྱི་ཟག་མེད་སེམས་གྱི་ས་བོན།

*kyigen gyawoy gyu kyi sakme sem kyi sabun*

השלמות של חדוות המאמן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

4. מה הטיעון שנותן מאסטר שנטידווה על מנת לבסס את חוסר ההיגיון שבפחד וחוסר הנכונות שלנו להתמודד עם כאב וקשיים למען מטרותינו הרוחניות, ואפילו מפני הקרבות גדולות ביותר, כמו לחתוך את ידינו או רגלינו, בחיפושנו אחר הארה?

הוא טוען שפשוט לא בחנו את הנושא עד תום: כבר סבלנו כאבים רבים במשך אין ספור עידינים ותוצאותיהם לא הביאו להארה. בילינו אינספור עידינים בעולמות הגיהנום כשזרועותינו ורגלינו נקטעות, כשאנו נשרפים באש, נחנקים ונחתכים לחתיכות על ידי להבים, וכל זה ללא הועיל, בחיפושנו אחר הארה. בהשוואה לכך, המאמצים של הבודהיסטווה ייצרו מהר תוצאות נפלאות ואף אולטימטיביות, ולכן אל לנו לפחד מהם. עלינו להיות מוכנים להשלים עם כמות מוגבלת של כאב הנדרשת במשימתנו להגיע להארה, וסבל זה עלינו לקבל על עצמנו ברצון, שכן הוא מן הסוג שמונע סבל הרבה יותר גרוע.

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

מאסטר שנטידווה משווה את הכאב שיבוא במקרים כאלו לכאב שאנו סובלים בניתוח על מנת לסלק בעיה רפואית חמורה יותר. הוא גם מוסיף כי השיטה של הרופא הנשגב היא עדינה למדי, וכי בשלב הזה כבר לא נתקשה לבצע הקרבות אלה של הבודהיסטווה. אולם אז הוא מציין כי הבודהה אסר עלינו לקחת על עצמנו קושי שאיננו מוכנים לו עדיין. עם התרגול, זה יגיע, בזמן הנכון.

6. צטט את הפסוק שבו מתאר מאסטר שנטידווה כיצד יש להתרגל למעשי בודהיסטווה בהדרגה, והסבר כיצד, על פי מאסטר שנטידווה, יגיע בסופו של דבר היום שבו מצב תודעתנו יהיה כזה שנוכל לתת בשמחה אף מבשרנו אנו, אם הדבר יהיה נחוץ ומועיל. מהי המסקנה הכללית יותר המתיחסת לתרגולנו אשר מוזכרת כאן. (מסלול טיבטי – צטט גם את הפסוק בטיבטית)

ཚུམ་ལ་སྤྱོད་པ་ལའང་།

འདྲིན་པས་ཐོག་མར་སྦྱར་བར་མཇུག་།

དེ་ལ་གོ་མས་ནས་སྤྱི་ནས་ནི།

རིམ་གྱིས་རང་གི་ལམ་གཏོང་།

*tsuma lasok jinpa la-ang  
dren pe tokmar jorwar dze  
dela gomne chi ne ni  
rim gyi rang gi sha yang tong*

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק  
בנתינה של דברים כגון ירקות;  
ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל,  
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.

עלינו להתחיל לאט. בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק בנתינה של דברים כמו ירקות, ולאחר שלזה נתרגל, בהדרגה יבוא יום בו נוכל להתייחס אל גופנו בדיוק כיחסנו לירקות וכולי. הנקודה הכללית פה היא שניתן לעשות כל דבר אם מתחילים לאט, ועולים בהדרגה לרמות גבוהות יותר.

7. הסבר את הסיבה מדוע בודהיסטות בעלי חמלה גדולה אינם מרגישים כל כאב פיזי או סבל נפשי אפילו כשהם נותנים את גופם הם.

בודהיסטות אלה הם כבר כל כך מתקדמים בדרך, שהם כבר חדלו מלעשות מעשים רעים, והפחיתו מאוד את נטייתם לראות דברים כקיימים מצד עצמם. לכן הם אינם יוצרים את הקארמה שגורמת לתפוש דברים אלה כסבל.

8. מהם שני הגורמים אשר, על פי מאסטר שנטידווה, גורמים לכל סבלנו הגופני והנפשי? צטט גם את השורות מן הפסוק המתאים. (מסלול טיבטי – רשום את שני הגורמים בטיבטית)

הדברים הגורמים לכל סבלנו הגופני והנפשי הם (1) הנטייה להאמין ב"אני" ו"שלי" הקיימים מצד עצמם, וכן (2) מעשים רעים כמו הרג וכיוצא בזה.

གང་ཟག་གི་བདག་དང་བདག་གིར་ཞིན་པ།

*gangsak gi dak dang dakgir shenpa*

སྲོག་གཙོད་སྲོག་མ་གྱི་སྲིག་པ།

*sokchu sok kyir dikpa*

כל צרה של הגוף והרוח מקורה  
בעשייה של הרע ובהשקפה לא נכונה.

9. הסבר בקצרה מהי ההשקפה השגויה, שמוזכרת בפסוק הנ"ל, ושהיא אחד הגורמים העיקריים לכל סבלנו.

השקפה שגויה – השקפה שלא מבינה את המציאות, וחושבת שהדברים נמצאים שם בחוץ, קיימים מצד עצמם באופן בלתי תלוי בנו. בורות זו גורמת לנו לחשוב, למשל, שאדם שפוגע בנו, בא מצידו הוא, ללא קשר למעשינו, ולכן אנחנו מגיבים כלפיו באותו מטבע, וממשיכים כך לשמר את סבלנו בגלגל הסמסרה.

השלמות של חדוות מאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

**10. צטט את הפסוק על המקור לרוחתו של הגוף, ולשמחה מנטאלית.**

מאסטר שנטידווה אומר כי

רוחתו של הגוף - ממעשי חסד תנבע,  
ושמחתו של הלב - מלימוד והגייה.  
אין דבר שידכא את רבי החמלה,  
השודים בגלגל למען הזולת.



## השלמות של חדות המאמץ

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6:

1. הסבר את הקשר ההדוק שבין הבנת הריקות ושמירת המוסר, ותן דוגמאות אחדות מחייך שבהן תוכל ליישם קשר זה.

חשוב מאוד להבין כיצד קארמה עובדת, וכיצד כל עולמנו הוא אכן השלכה שלנו. הדברים ריקים מקיום עצמי, ואנחנו חווים אותם באמצעות השלכות שנכפות עלינו מהקארמה של האופן שבו התנהגנו בעבר בגוף, דיבור ומחשבה כלפי אחרים. מעשינו בעבר הם אלה שקובעים את המציאות שלנו בהווה, ומעשינו בהווה הם שיקבעו את המציאות שלנו בעתיד. ואם זה נכון, מתחייב באופן הגיוני שנשמור על טוהר מידות ומוסר בצורה מאוד קפדנית, כי כל עבירה על המוסר תחזור אלינו בדמות פגיעה בנו בעתיד. כל עוד לא השגנו הבנה ושכנוע במנגנון הזה, תהיה לנו נקודת שבירה מוסרית, ולכן לא נוכל לשים קץ לסבלנו.

2. מהי הסיבה לחיסולם של "כל דכדוך ולאות"? צטט את הפסוק הנפלא שבו מאסטר שנטידווה מזכיר זאת.

הסיבה לכך היא השאיפה להארה, התשוקה הכפייתית לצאת מגלגל הסבל כמה שיותר מהר על מנת לגאול את כל הברואים הסובלים בעולמנו.

משעלית על מרכבת השאיפה להארה,  
תגבר זו על כל דכדוך ולאות.  
מי האיש שצלולה דעתו ומתעצב  
ברוכבו מאושר אחד למשנהו?

3. מהם ארבעת הגייסות הדרושים על מנת למחוק את הכוחות הפועלים נגד חדות המאמץ, הבאה להיטיב עם כל הברואים? (מסלול טיבטי, תן את השמות בטיבטית והסבר בעברית)

א. "מסירות" כוח הרצון, או רצון לעשות מעשי חסד כאשר אתה חש תשוקה עזה לתרגל כראוי, עקב המחשבה על קארמה ועל השלכותיה.

འདྲི་བཤིག་སྤྱོད་པ་

mupay top

ב. "יציבות" מוגדרת כהתמדה בהחלטה לסיים את אשר התחלת; לפני הביצוע של פעולה כלשהי אתה בודק את התועלת שבה; לאחר שהבנת את התועלת שבפעולה והחלטת לבצע אותה, אינך מפסיק עד שהשלמת אותה עד תום.

השלמות של חדוות המאמץ, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

### བདེན་པའི་སྒྲོབས།

*tenpay top*

ג. "שמחה" – היא שמחה בעשיית מעשים טובים; כאשר אתה משקיע מאמץ מתמיד, ואינך יודע שובעה בעשיית הטוב, כמו ילד השקוע במשחק.

### དགའ་བའི་སྒྲོབས།

*gaway top*

ד. "ויתור" – אתה משקיע מאמץ עד שהתעייפת פיזית ומנטאלית, ואז אתה מפסיק על מנת לנוח כראוי. לאחר מכן חוזר למאמץ מיד.

### དོར་བའི་སྒྲོབས།

*dorway top*

4. הסבר את המטפורה מתוך סוטרת נס היהלום על מנת להמחיש את סוג הבטחון שנדרש על מנת להביא לסיומם המוצלח את כל המעשים הטובים שאנו עושים.

כתב זה מציין שכשהשמש מאירה על הארץ, היא לעולם אינה חדלה מלהאיר. גם אם חלק מהאנשים עיוורים, או, אם אורה מוסתר מאנשים אחרים על ידי הרים גבוהים – אור השמש נוגע בכל מקום אשר מוכן לקבל את קרניה. כך גם פועלו של הבודהיסטוה, תמיד מכוון למען הזולת; הם אינם חדלים ממעשיהם בגלל שלאנשים מסוימים יש קושי בקבלתם; מעשים אלו ישחררו את התלמידים ברגע שאלו יהיו בשלים ומוכנים לקבלם.

5. מה הדבר שעלינו לעשות לפני שאנו לוקחים על עצמנו פרויקט כלשהו של עשיית חסד? מה עלינו לעשות לאחר שכבר התחלנו, וממה חשוב שנמנע? הסבר את הסיבות הקארמיות לכל אלו, וצטט את השורות המסבירות את התוצאות הקארמיות השליליות באם לא נאמץ לעצמנו נוהג זה.

מאסטר שנטידווה מעודד אותנו לבדוק את יכולתנו לבצע פרויקט לפני שאנו מתחילים אותו. עדיף שלא להתחיל אם אין בכוונתנו לסיים מעשי חסד. אך ברגע שהתחלנו, אל לנו ליסוג לאחור עד לביצועה המלא של המשימה.

ההרגל של להתחיל ולא לסיים ילך ויתעצם בעתיד, ועימו גם סבלנו,

הזדמנויות תמשכנה להיות מוחמצות,  
והאימון לעולם לא ייתן את פריו.



השלמות של חדוות המאמץ, שיעור 6, תשובות לשיעורי בית, המשך:

6. נחישות של פעולה מוגדרת כנכונות לקחת אחריות מלאה על עשיית החסד, ללא שהיות, ללא ציפייה לעזרה מאיש; כאשר אדם אומר: "בעצמי כך אפעל". מהו נימוקו של מאסטר שנטידווה באומר כי עלינו לקחת על עצמנו לפעול למען כל הברואים, אפילו אם אין אף אחד אחר שיעזור לנו? (מסלול טיבטי, רשמו את השורות המתאימות מתוך כתב המקור והסבירו בעברית)

הוא אומר כי מאחר ולרוב המוחלט של היצורים החיים אין אפילו מושג קלוש מה עליהם לעשות כדי לעזור לעצמם, בהיותם נתונים לחסדיהם של נגעייהם הרוחניים, אין זה מפתיע שהם עלולים לסרב לעזור לנו במעשים המכוונים לעזור לאחרים. ולכן עלינו להיות מוכנים בכל עת לקחת על עצמנו את מעשי החסד בשמחה, וללא צפייה לעזרה מאחרים.

། ཉོན་མོངས་དབང་མིང་འཇིག་རྟེན་འདིས།

། རང་དོན་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པས།

། འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་མི་རུས་ཏེ།

། དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱའོ།

*nyonmong wangme jikten di  
rangdun druppar minupe  
drowe daktar minu te  
dewe dakgi di jao*

7. הבא דוגמאות כיצד גאווה לא בריאה עלולה להוות מכשול לתרגול הרוחני.

כתוצאה מגאוותנו אנו נוטים להימנע ממה שנראה בעינינו כ"עבודה רוחנית שחורה". לדוגמא, ייתכן שנחשוב כי שירות לאחר או למורה שלנו הוא מתחת לכבודנו; או שאנו טובים מידי בשביל לשמור יומן; או שאנחנו לא צריכים להקשיב ללימוד ולעשות מדיטציה, היות ואנו כבר מתרגלים מתקדמים ביותר ויודעים הכול.

8. תאר והסבר את המשל של העורב, הנחש והגרונה.

הגרודה הוא ציפור אגדית ענקית, והיא נחשבת כאויבן המושבע של הצפעים. מאסטר שנטידווה אומר שאפילו העורב יכול לנהוג כגרודה, בשעה שהוא תוקף נחש שהוא כבר מת. התרופה לחיי הסבל מצריכה מאמץ רב, ואם ניסיוננו לתרגל הוא חלש, אזי כל מכשול – כמו תחושה קלה של רפיון ידיים – עלולה לעצור לחלוטין את מאמצינו.

השלמות של חדוות המאמן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

9. הסבר את ההבדל שבין "גאוה" ו"בטחון" על פי גיילצאב ג'ה, הפרשן הטיבטי למדריך?

גיילצאב ג'ה אומר ש"גאוה" היא "סוג נגוע של בטחון". כל אדם שהושחת ונהרס על ידי יהירותו או גאוותו נהייה עבד של נגעיו הרוחניים, כך שהרגש שהם חווים איננו מה שהיינו מחשיבים לביטחון עצמי מרשים.

10. רשום חמש מן הבעיות הקשורות ביוהרה (או "גאוה רעה"), אשר מפניהן מזהיר אותנו מאסטר שנטידווה בשעה שאנו בונים את הרגשות החיוביים של "גאוה טובה" או בטחון עצמי בתרגולנו. (מסלול טיבטי, רשום בטיבטית).

בחר/י חמש מן הבעיות הבאות:

א. היא תגרור אותנו אל העולמות התחתונים

ངན་འགྲོར་བྱིན།

*ngendror tri*

ב. אפילו אם ניוולד כבני אנוש, היא תהרוס את חגיגת האושר שממנה יכולנו ליהנות.

ཡིད་བདེ་བ་བཅོམ།

*yi dewa chom*

ג. ניאלץ לחיות כקבצנים, מן היד אל הפה, בלי שיהיה לנו מספיק לאכול.

སྤོང་མོས་འཚོ་བ།

*longmu tsowa*

ד. נהיה נתינים של אחרים, כעבדים או משרתים.

གཞན་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་བ།

*shen gyi wangdu gyurpa*

ה. נהיה טיפשים, חסרי אינטליגנציה.

ཤེཔ་ལ་སྒྲིན་པ།

*shepa lenpa*

השלמות של חדוות המאמן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

1. נהיה מכוערים ודוחים מבחינה חיצונית.

བསུབ་མི་སྐྱབ་པ།

*suk mi-dukpa*

2. נהיה חסרי ביטחון עצמי, נרגיש נחותים.

ཉམ་ཚུང་བ།

*nyam chungwa*

3. אחרים ילעגו לנו.

བཞན་གྱིས་བརྒྱས་པ།

*shen gyi nyepa*

11. על פי מאסטר שנטידווה, מה הדבר, שאנו יכולים לעשות בקשר לגאווה אם יש לנו "בטחון עצמי של ממש"?

הוא אומר שאנו יכולים להשתמש בגאווה (כלומר בביטחון שרכשנו) כדי לנצח את האויב, שהוא – הגאווה.



## השלמות של חדות המאמץ

תשובות לשיעורי בית, שיעור 7:

1. צטט שתי מטפורות שבהן משתמש מאסטר שנטידווה על מנת לתאר כיצד נוכל להתגונן מפני הנגעים ברוחנו, והסבר את כוונתן.

עת מוקף תמצא בעדת הנגעים,  
התבצר בפניהם, בריבוא אופנים;  
כמו אריה המוקף בלהקת שועלים,  
התייצב כחומה אל מול צבא הנגעים.

גם אם נטוש ימצא במדבר,  
דואג האדם על עיניו להגן;  
כך גם אם נטוש תמצא, במצוקה,  
מוקף בנגעי רוחך  
אל תיתן להם שום שליטה!

אנו יכולים להתגונן מפניהם ע"י פיתוח הנוגדנים לכל אחד ואחד מהם. לדוגמא: להוציא את עצמנו ממצבים האלה, שבהם אנו עלולים להתכעס – לא להרשות למחשבות של כעס להמשיך – לעקוב אחר תודעתנו באמצעות היומן.

באופן כללי יותר, הנוגדן לכעס זו הסבלנות, לקנאה זהו טוב לב ושמחה באושרו של הזולת, וכוונת זדון תמוגר ע"י חמלה.

2. צטט את הפסוק שבו מאסטר שנטידווה מתאר את השמחה שעלינו, הבודהיסטיות, לפתח עם עשייתנו. כיצד הוא מאפיין שמחה זו? ומהי העשייה שעליה הוא מדבר?

מאסטר שנטידווה אומר שעלינו לפתח גישה של שימחה כמו ילד המשחק משחק.

כמי שמחפשים הנאה במשחקם,  
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם;  
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,  
שאותם ממלא בשמחה.

אנו צריכים להגיע לנקודה בה אנו משתוקקים לעבודה רוחנית עד כדי "תענוג ללא שובע".  
כשהוא מדבר על

אותה העשייה שאושר מביאה

הוא מתכוון לתרגול הרוחני ולפעילויות האלטרואיסטיות של הבודהיסטיות, למען הזולת.

השלמות של חדוות המאמץ, שיעור 7, תשובות לשיעורי בית, המשך:

3. תאר והסבר את משמעותו של משל הדבש והתער. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

ལྷ་གྲིའི་སོར་ཆགས་པའི་སྣང་ཕྱི་བཞིན།

འདོད་པ་རྣམས་ནས་ངོམས་པ་མིད།

*pudriy sor chakpay drangtsi shin*

*dupa nam ne ngompa me*

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,  
שכמוהם כדבש על חודו של התער;

הדבש מסמל את כל האובייקטים של החושים שהם אטרקטיביים בעולם זה; להב התער הוא העובדה שהם אינם יכולים לספק אותנו, לא משנה כמה נצרוך מהם; הם ממכרים אותנו; הם גורמים לנו לבזבז את זמן חיינו היקר בריצה אחר הבלים; ובסופו של דבר הם יובילו אותנו למעשים שליליים המנציחים את גלגל הסבל.

4. הסבר מדוע נחוצה תפנית על מנת להימלט ממעגל החיים, מהו הקשר שבין תפנית והשאיפה להארה, ומהי הנקודה שבה אדם יודע כי פיתח תפנית?

תפנית היא ההבנה האמיתית שכל מה שקיים בחייד הוא סבל. אם לא תאמין שחייד הם סבל, לא תנסה להשתחרר מהם. ברגע שתבין כיצד אתה סובל, תבין גם שהאחרים סובלים בדיוק באותו האופן. זה יוביל למשאלה לשחררם מכל סבל ולהביאם לכל אושר אפשרי.

התפנית הושגה במלואה כאשר אתה חושב יומם וליל על השגת שחרור, וחדלה המשיכה למה שאנו קוראים "הדברים הטובים של החיים".

5. הבא את הפסוק שבו מתאר מאסטר שנטידווה את חדוות המאמץ של הבודהיסטווה, והסבר את כוונתו.

ועל כן מייד כשהשלמת משימה,  
השלך עצמך למשימה הבאה.  
כמו פיל מיוזע, בצהריו של יום חם,  
הצולל חיש קל ובשמחה לאגם.

לעולם אל לנו להישאר שבעי רצון מן החסד שצברנו, אלא, ברגע שהאחד הסתיים עלינו מייד להשקיע עצמנו בבא אחריו, בשמחה.

השלמות של חדוות המאמץ, שיעור 7, תשובות לשיעורי בית, המשך:

**6. רשום כמה מן את הדימויים היפים שנותן מאסטר שנטידווה בתיאורו את מלחמתנו בנגעי הרוח.**

כאדם אשר חרב שלוחה לעברו,  
תוך דו-קרב עם יריב שבע-קרבנות,  
כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך.

בפחד תחוש להרים את החרב  
שנשמטה מידך בעיצומו של הקרב –  
כך גם אם תשמוט את נשקה של זכירה,  
חוש מהר וחזור לאחוז בו.

כפי שהרעל בגוף מתפשט  
בשעה שלזרם הדם הוא חודר,  
כך גם הרע, עת ימצא לו פירצה,  
יתפשט וירעיל את הלב.

כלי של שמן הוא דוחף לידך,  
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה  
מאיים על חייך באם תִּאָבֵד  
– אפילו טיפה אחת –  
כך מוטל גם עליך, היוגי,  
להיות מרוכז בתרגולך.

בשעה שנחש זוחל אל חיקך,  
מייד תחוש ותזנק ממקומך.  
כך עליך מייד להתעשת ולקום  
עת יופיעו לאות ועצלות.

**7. מהו הנשק שבו עלינו להשתמש על מנת לנצח את נגעינו הרוחניים, וכיצד נוכל לרכוש נשק זה?**

הגורמים של זכירה ודריכות הם נשקנו היעיל ביותר נגד המתקפות של נגעים רוחניים. הדרך הטובה ביותר לפתח אותם היא על ידי תרגול סדיר של מדיטציה.

**8. כיצד ממחיש לנו מאסטר שנטידווה שאנו אכן מסוגלים לשמור על תודעתנו ולהישמר מפני כעס ודומיו?**

הוא משתמש בדוגמה שמישהו נותן לנו קערית שמן ומורה לנו לחצות את החדר כשהיא בידינו, ואז היה מלווה אותנו עם חרב על צווארנו, תוך איום שהוא ישסף את גרוננו אם נפיל אפילו טיפה אחת. לעולם לא נפיל את הטיפה. אם אנו מחליטים ונחוששים בדעתנו להשיג דבר מסוים אנו מסוגלים להגיע לרמת ריכוז יוצאת דופן. וזה כמובן חל גם על מאמצינו להימנע מנגעים רוחניים: נוכל לעשות זאת אם באמת נרצה בכך.

השלמות של חדוות המאמץ, שיעור 7, תשובות לשיעורי בית, המשך:

**9. ציין שני סוגים של "כוחות על טבעיים" המתפתחים באמצעות טיפוח מתמיד של חדוות המאמץ ונחישות בתרגול הרוחני, וציין איזה מהם הוא מטרת תרגולנו.**

סוג אחד של כוחות "על טבעיים" המתפתחים כתוצאה מתרגול טוב נקרא הסוג השגרת, או הנמוך, או הארצי. זה כולל תעופה בשמיים, יכולת היעלמות, קריאת מחשבות, ראיית חיים קודמים, ידיעה מראש של העתיד וכו'. אלו מועילים מאוד לבודהיסטויה על מנת להיות יעיל במאמציו למען הזולת.

הסוג השני של "כוחות על טבעיים" מלווה את ההגעה להארה: תודעה כל-יודעת, אהבה מושלמת וחמלה לכל הברואים והיכולת להופיע באינספור גופים על אינספור פלנטות, על מנת לעזור לאינספור יצורים, בדיוק בצורה הנכונה.