



## השלמות של חדות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 1:

שם  תאריך  ציון

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)

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

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

השלמות של חדות המאמן, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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

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)

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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.

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).

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

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 וגאוה.

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

השלמות של חדות המאמן, שיעורי בית, שיעור I, המשך:

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

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

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, הרהר בנגעים הרוחניים הפוקדים אותך לעיתים קרובות, כיצד הם משפיעים על אושרך שלך וזה של אחרים, ומה בעצם נדרש ממך כדי לגבור עליהם.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



## השלמות של חדוות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 2:

שם  תאריך  ציון

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

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

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.

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?

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

השלמות של חזויות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

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

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

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.

השלמות של חדוות המאמן, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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

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

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

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



השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 2, המשך:

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.

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, הרהר בהגדרה של חדוות המאמץ, בגורמים הפועלים כנגד חדוות המאמץ בתודעתך אתה, ובתוצאות האיומות שלהם.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)





## השלמות של חדות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 3:

שם  תאריך  ציון

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 3, המשך:

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

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

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

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, התבונן וראה עד כמה משפיעה האשליה של שליטה בחיך על סדרי העדיפויות שלך, ומדוע בעצם אין זה נכון להניח שיש לנו שליטה בחיינו.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



## השלמות של חדות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 4:

שם  תאריך  ציון

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

השלמות של חדוות המאמן, שיעורי 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).

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

4. מנה את 6 צורות הקיום הסובל של היצורים בסמסרה.

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

השלמות של חדות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

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

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

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 4, המשך:

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, הרהר בשלושת החלקים העיקריים של המדיטציה על חיי השפע והפנאי שבהם זכינו, והמסקנות שמתבקשות מכך בחיך.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)





## השלמות של חדוות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 5

שם  תאריך  ציון

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

השלמות של חדוות המאמן, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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

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

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?

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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 מברשנו אנו, אם הדבר יהיה נחוץ ומועיל. מהי המסקנה הכללית יותר המתייחסת לתרגולנו אשר מוזכרת כאן. (מסלול טיבטי – צטט גם את הפסוק בטיבטית)

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

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)

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 5, המשך:

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

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, הרהר בשני הגורמים המוזכרים בפרק שגורמים את כל סבלנו, הגופני והנפשי, וקשר אותם לחייך שלך: ראה מהו סבלך, וכיצד תוכל לקשרו לגורמים אלו.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)



## השלמות של חדות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 6:

שם  תאריך  ציון

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

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

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

השלמות של חדות המאמץ, שיעורי בית, שיעור 6, המשך:

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

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.

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 באומרו 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)

השלמות של חדות המאמץ, שיעור 6, שיעורי בית, המשך:

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

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

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

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

השלמות של חדות המאמץ, שיעור 6, שיעורי בית, המשך:

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

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, הרהר בגורמים שמזכיר מאסטר שנטידווה אשר יפעלו "לחסל כל דכדוך לאות", וכיצד תוכל/י גם את/ה ליישם גורמים אלו בחיך.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)





## השלמות של חדות המאמץ

שיעורי בית, שיעור 7:

שם  תאריך  ציון

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעור 7, שיעורי בית, המשך:

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

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, שיעור 7, שיעורי בית, המשך:

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

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

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

משימת מדיטציה: מידי יום, במשך 15 דקות, הרהר במשל הדבש על חודו של התער, ובמשמעותו בחיך.

מועדי המדיטציה: (שיעורי בית ללא ציון מועדי המדיטציה לא יתקבלו)





## השלמות של חדות המאמץ

בוזון, שיעור 1:

שם  תאריך  ציון

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

2. 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.

3. 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)

השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, שיעור 1, המשך:

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

5. 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).

6. 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 נוק שבא אף מרגע קצר  
של כעס גואה וגאוה.

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

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



## השלמות של חדות המאמץ

בוחר, שיעור 2:

שם  תאריך  ציון

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

2. מה הקשר, על פי מאסטר שנטידווה, בין בודהיציטה וחדות המאמץ? צטט את הפסוק המתאים.

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

4. 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.

השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, שיעור 2, המשך:

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

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

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

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



השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, שיעור 2, המשך:

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

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

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





## השלמות של חדוות המאמץ

בוזון, שיעור 3:

שם  תאריך  ציון

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, שיעור 3, המשך:

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

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



## השלמות של חדות המאמץ

בוזון, שיעור 4:

שם  תאריך  ציון

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, שיעור 4, המשך:

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



## השלמות של חדות המאמץ

בוזן, שיעור 5

שם  תאריך  ציון

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, 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?

5. 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 מברשנו אנו, אם הדבר יהיה נחוץ ומועיל. מהי המסקנה הכללית יותר המתייחסת לתרגולנו אשר מזכרת כאן. (מסלול טיבטי – צטט גם את הפסוק בטיבטית)

6. 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)





## השלמות של חדות המאמץ

בוזון, שיעור 6:

שם  תאריך  ציון

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

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

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

השלמות של חדוות המאמץ, בוחן, שיעור 6, המשך:

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

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.

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

7. 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).



## השלמות של חדות המאמץ

בוזון, שיעור 7:

שם  תאריך  ציון

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

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

השלמות של חדוות המאמן, שיעור 7, בוחן, המשך:

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

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

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

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