

קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שלב ראשון בלימודי ה- Lam Rim - הדרך המדורגת להארה

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, מרץ 2006

שיעור 6, חלק ב'

(מנדלה)

ארבעת חוקי הקארמה

אז אנחנו רוצים לדבר על חוקיות של קארמה עכשיו, ואנחנו נרשום את החוקים ונדבר עליהם, ונתחיל עם הראשון. אז

1. החוק הראשון של קארמה – קארמה היא וודאית

འཇགས་ཀྱི་ལུ་ལྷན་པོ་

le ngepa

זה הראשון.

חזרו אחרי: *Le ngepa*.

Le - פירושו קארמה.

Ngepa - פירושו וודאית.

Le ngepa - קארמה היא וודאית.

למה הכוונה 'קארמה היא וודאית'? זה שם קצר למשמעות עמוקה. לחוק הראשון יש כמה וכמה משמעויות.

יחד עם כל זרע שאני זורעת בסיום כל מעשה נשמר איתו גֶּוּן. הזרע בא עם צבע, עם גוון, עם אפיון של המעשה, ודיברנו על זה קודם - הכוונה שלי בעיקר נרשמת שמה. מה שחוזר אלי כשזה מבשיל, זה בעיקר האפיון הזה. אז כשאני נתתי לה את הסוכריה, ואם יש לי כוונה של נתינה, מה שחוזר אלי – זה שנותנים לי, והכוונה בעיקר חשובה.

אז הגוון בא עם הזרע והגוון זה מה שצובע את התוצאה. *Le ngepa* - אומר ש

התוצאה דומה באופייה למעשה.

זאת אומרת, שאם אני באה עם כוונה טובה, התוצאה תהיה טובה בשבילי. אם לי הייתה כוונה טובה, יחזור אלי משהו שטוב לי.

מהקהל: "התוצאה דומה באופייה" - זה לא רק המעשה אלא הכוונה שהייתה מאחורי המעשה?

המורה: בעיקר. זה לא כל הקארמה, אבל זה תשעים אחוז מהקארמה.

מהקהל: מה שזה מחייב שאם כל דבר שאנחנו עושים חוזר אלינו, זה שכאילו קיימת איזושהי ישות-על שמכוונת את כל הדברים כדי שזה יחזור אלינו?

המורה: איפה הישות על הזאת תשב?

מהקהל: זאת בדיוק השאלה.

אנחנו לא מניחים ישות-על כזאת. אנחנו אומרים: 'Le le jikten natsok kye' – 'כל מגוון העולמות בא מן הקארמה'. אנחנו אומרים שיש זרם של תודעה ותהליך של הבשלה של זרעים קארמיים. זה הכל בא ממני. קצת כמו, תחשוב, אם בשיעורי פיזיקה שהיינו בתיכון הראו לנו את הכדורי ביליארד שמעבירים את התנע שלהם, אתם זוכרים? היה ארבעה בשורה, והמורה הזיזה אותם ואחד העביר [לשני], אז זה ככה. זה מרגע לרגע עובר.

למה מתכוונים בחוק הזה?

המשמעות הראשונה אומרת **שמעשה טוב יביא לתוצאה טובה, מעשה רע יביא לתוצאה רעה**. זה לא כל מה שמתכוונים פה, אבל לזה הם מתכוונים בעיקר.

מהו טוב ומהו רע?

אז עכשיו השאלה מה זה טוב ומה זה רע? **וזאת שאלה חשובה מאוד - מה זה טוב ומה זה רע?**

לפי הבודהיזם, אין מישור שעומד שמה ואומר "נו, נו, נו!"

**מעשה טוב – זה מה שיביא לי תוצאה טובה.
מעשה רע – זה מה שיגרם לי סבל.**

מעשה טוב – יביא לי משהו נעים.

מעשה רע – יגרם לי משהו לא נעים.

זאת ההגדרה.

איך אני יכולה לדעת שזה יהיה רע? נעים לי שצועקים עלי? לא. אם אני עושה את זה למישהו אחר, אני מבטיחה לעצמי שיהיה לי לא נעים. גמרנו! נעים לי כשפוגעים בבריאות שלי, בחיים שלי? לא! אם אני עושה את זה למישהו אחר - אז זה יביא לי תוצאה רעה.

השנוא עליך אל תעשה לחברך

מהקהל: זה בדיוק הבעייתיות, כי יש אנשים שצועקים עליהם, והם מפרשים את זה כמשהו נעים. הוא גליל לצורת דיבור כזאת.

המורה: המעשה שאת עושה, **אם את לא היית רוצה שיעשו לך דבר כזה, ואת עשית את זה למישהו אחר, אז בשבילך זה יביא תוצאה שלילית, כי מבחינתך, זה כל מה שקובע בשבילך.**

יש עוד כמה משמעויות לזה.

א. **זה שהתוצאה תהיה דומה באופייה לזרע.** על זה דיברנו, וזה מבחינת מה חוזר אלי.

ב. **יש לזה גם משמעות לגלגול הבא.** מה יהיה הגלגול הבא שלי? בסוף תהיה איזושהי קארמה, יהיה איזושהו זרע שיבשיל וישלח אותי לגלגול הבא שלי, ברגע המוות שלי.

מה קובע את הגלגול הבא שלי?

בכל רגע ורגע מבשילות לי קארמות, נכון? אבל כרגע יש לי קיום אנושי, יש לי חיים מסויימים. הקארמות שלי הן מתוך הרפרטואר של קיום אנושי. הרפרטואר הזה יסתיים כשיסתיימו החיים שלי. הזרע שהביא לי קיום אנושי כרגע - יסתיים.

מה יהיה ברגע המוות, **לאן אני אלך ברגע המוות?** יש עוד זרעים, יש הרבה זרעים. אחד מהם ישליך אותי לקיום הבא שלי.

וזו רולטה רוסית. איזה מהם יבשיל? אני צריכה לדאוג שיהיה לי המון טובים כדי להגדיל את הצ'אנס שלי, ועוד הרבה דברים אני צריכה ללמוד, וכשלומדמים אותם, משיגים שליטה. ועד שלא לומדים אותם, אין שליטה. עד שלא לומדים אותם - זאת רולטה רוסית. בדיוק זה הבשיל, והלכתי לשמה במקום ללכת לפה, וזה ככה הולך. אז *le ngepa* - קשור גם לאן אני אושלך.

א. אז יש תוצאות בחיים האלה.

ב. יש תוצאות שקשורות לגלגול הבא.

ג. יש תוצאות שקשורות לנטיות שלי, כי ככל שאני עושה סוג מסוים של מעשה, זה מחזק את הנטייה להמשיך לעשות את אותו המעשה, נכון? אומרים: "הפושע חוזר למקום הפשע".

ד. ויש תוצאות סביבתיות. זה גם קובע את הסביבה.

אז יש ארבעה אספקטים:

- יש: תוצאות שיבואו בחיים האלה - הדומות באופיין למעשה.
- הגלגול הבא שלי - נקבע על ידי האופי שנרשם באותו זרע שישליך אותי לגלגול הבא שלי.
- יש הנטיות שלי - מוכתבות על ידי הזרעים שאני זורעת.
- והסביבה שלי נקבעת.

מהקהל: מה ההבדל בין שלוש לאחד?

המורה: אחד - זה מה חוזר אלי. שלוש - זה איזה אופי יש לי. שני דברים שונים. אחד - זה מה קורה בחיים שלי; צורחים עלי, אוהבים אותי, זה אחד. שלוש - זה איזה אופי פיתחתי; איך אני נוטה להתנהג? מה מופיע, לעומת איזו נטייה יש לי לעשות? נטייה זה עוד לא מעשה, זה רק נטייה לעשות מעשה.

ארבע - זה הסביבה שלי. והסביבה, יש דברים שאנחנו לא ננחש אף פעם אם לא נשמע את זה מפני ישות מוארת. כמו למשל, **מאיפה בא זיהום סביבתי?** אתם חושבים שזה בא מבתי הזיקוק? אלה שגרים בצפון.

איזה מחשבות ספציפית מייצרות זיהום? **אי טוהר מיני, התנהגות מינית בלתי טהורה.** לא הייתם מנחשים את זה, נכון?

בעלי חיים שטורפים אחרים, אין להם שליטה. הם כל הזמן עושים קארמה שלילית. זה שזה הקיום שלהם, זה לא פוטר אותם מהחוקים של הקארמה. הם נכפים לעשות משהו שלילי, הם כל הזמן צוברים קארמה שלילית.

מהקהל: יש להם סיכוי לצאת משם?

המורה: קטן מאוד. מאוד קשה לצאת מעולם נחות לעולם גבוה. מאוד מאוד קשה, כי הם כל הזמן עושים את הקארמה שלילית. כמעט בלתי אפשרי. ולכן כל כך חשוב להבין איך המנגנון עובד, לא ליפול לשם. זה כל כך קל ליפול לשם.

אם אתם חושבים למשל על איכות החיים של בעלי חיים, מה דומיננטי במיינד של חיה? פחד. למה הם רצים כל כך מהר? למה הם בורחים כשאתם מופיעים? כי הם מפחדים. נכון? הם מפחדים. הם כל הזמן [בודקים] מי [בא] מהצד, הם אף פעם לא ישנים בשקט.

מאיפה זה יכול לבוא? איזה התנהגות יכולה להביא לשם?

מהקהל: הטלת טרור על אחרים

המורה: הטלת טרור על אחרים, כן. מה עוד? מה מביא אתכם להיות מפוחד?

שקרים. אמרתי משהו שהוא לא נכון. עכשיו אני לא יודעת אם יתפסו אותי או לא יתפסו אותי. אם אנחנו נכנסים להרגל הזה בצורה עמוקה, יצרנו זרעים ליפול לשם. כל כך קל ליפול לשם.

אדם שמבין את ההישארות של התודעה ואת החוקיות של הקארמה,
בא אל הלאמה ומתחנן לקבל את הנדרים ולשמור עליהם,
כי זה מה שמציל אותו. כי זה הדבר היחיד שיכול להציל אותו.

2. החוק השני של קארמה – קארמה מתעצמת

ལེཔེལེལེ

le pel chewa

חזרו אחרי: *Le Pel Chewa*.

זה צריך קצת לאנפף: לם פל צ'וה.

Le - זה קארמה.

Pel chewa - זה מתגברת, מתעצמת.

קארמה מתעצמת. מה פירוש קארמה מתעצמת? זאת אומרת שהעץ הרבה יותר גדול מהזרע.

התוצאה הרבה יותר גדולה מהסיבה.

יכולה להיות מחשבה אחת של כעס על מישהו שלא עשיתי איתה שום דבר, שלא הבאתי אותה למודעות ולא טיהרתי אותה. יכולה להיות מחשבה אחת כזאת, שאם לא נעשה איתה כלום, ובוודאי אם נמשיך ונחזק אותה, היא יושבת לה באינקובטור הזה, צוברת לה את האנרגיה שלה. שכחתי בכלל על מי כעסתי אתמול ועל מה זה היה, ואולי הם כבר מזמן מתו - זה לא חשוב. זה צובר את האנרגיה. מה יוצא? בא מישו ומתקיף אותי.

מהקהל: בריבית זה ריבית.

המורה: בריבית זה ריבית. זה יכול להיות אפילו איום על חי.

השכנת שלום

אם אנחנו מחפשים שלום - איך יהיה שלום בחיים שלי? אם מי שמתקיף אותי בא ממני, מתוך הזרעים שלי. אם אני אחסל אותו, יבוא עוד אחד, כל עוד יש לי את הזרעים. אתם מכירים את זה? חיסלתם את אלה ובאו עוד, והתרבו? איך נחסל אותם? הם לא באים מבחוץ. הם לא באים מבחוץ.

העולם שלנו לא בא מחוץ לנו. הוא בא מפה!¹ החוצה.
אני משליכה אותו, מתוך הקארמה שלי, מתוך הזרעים הקארמיים שלי.

אם יש לי הרגל להיות כעסנית או להיות ב'אנטי' על אחרים, החוויה שלי שיש אנשים עם 'אנטי' אלי. ומכיוון שקארמה גדלה, זה יכול להיות משהו קטן שאני עשיתי ולא חשוב כל כך, ואף אחד אפילו לא שם לב, ואפילו לא אמרתי כלום, אפילו עשיתי את זה בשקט, בחדר שלי, בלב. ואיך אומרת ג'ני: "אין פרטיות", אין פרטיות. אני לא יכולה להתחבא עם זה, כי עכשיו יש לי את זה בזרם הקארמה שלי, ואז באים להתקיף אותי.

¹ המורה מצביעה אל הלב.

מה הסיכוי היחיד שלנו לחסל מלחמה בעולם? זה לעבוד פה².

זה ה-Ahimsa. אָהִימְסָה - אי אלימות, אבל פה. A-himsa. זה המונח הכי יפה שיש. זה: **אני אדאג לחסל כל תוקפנות בקרבי, כי אין אלימות שבאה מבחוץ.**

אז אומרים לי: "באו להורגך, אז מה תעשי?"

למה באו להורגי? בגלל שאני הייתי תוקפנית בעבר, אם במעשה או בדיבור או במחשבה.

חתירה אל הטוהר

מהקהל: גם לגבי תחלואים, מחלות?

המורה: כן. הכל. אז מה הסיכוי היחיד שלי? זה לעבוד פה³.

מהקהל: לא לאכול בשר?

המורה: אם לצורך הקיום שלי צריכים להרוג בעלי חיים, אז אני תורמת לאלימות בעולם. וזה נכון שכל עוד אני חיה ואני צורכת, אז אני מוכרחה לגרום איזשהי קארמה שלילית. אני נאלצת לעשות משהו שהוא לא טהור, כי יש לי קיום לא טהור כרגע. אני מופיעה בגוף לא טהור.

אבל, אם אני משתמשת בקיום הלא טהור שלי, בגוף הזה שהוא לא טהור, כדי להגיע להארה וליצור טוהרה ולהביא אותה לזולת, אז זה הרע במיעוטו, ואני משתדלת כמיטב יכולתי למזער אותו. זה כל מה שאני יכולה לעשות כרגע. תתחילו איפה שאתם יכולים. או קיי? לאט לאט.

לתפוס את הרע באיבו

אם מבינים את שתיים נכון, אז זה אומר שאנחנו נעשה מאמץ עילאי לתפוס את המחשבה באיבה, את המחשבה השלילית שעולה לנו. המחשבה התוקפנית למשל, או המחשבה של הכעס למשל, או המחשבה של הקנאה למשל, או המחשבה של "קודם כל אני צריכה לדאוג לעצמי", למשל. אנחנו רוצים ללמוד לתפוס אותם באיבם.

קשה לתפוס אותם באיבם אם אין לנו מודעות. איך נפתח מודעות? צריכים ללמוד לעשות מדיטציה. אדם שמפתח תרגול יומי של מדיטציה, המודעות שלו גדלה, והוא תופס יותר מהר. הוא מודע יותר למה קורה במיינד שלו, ואז הוא יכול לעצור את ה[מחשבות האלו].

ואנחנו מלאים מחשבות שליליות כל הזמן, כי זה ההרגל שלנו. זה הזרעים שלנו, אבל אנחנו יכולים לתפוס אותם הרבה יותר מהר.

מאסטר שאנטידווה אמר בפרק על מדיטציה, "מי שלא מתרגל מדיטציה, הוא כמו מי ששם את ראשו בתוך מלתעות האריה" של הנגעים הרוחניים, כי אז הם יתפסו אותי ולא אני אותם. אז מאוד חשוב.

↑ כדי שנהיה מסוגלים לתפוס את המחשבות האלה באיבן, לפני שהן צומחות לעץ אלון גדול, לפני שהזרע מצמיח את העץ אלון, אני צריכה לפתח מודעות.

↑ בשביל זה אני צריכה לעשות מדיטציה.

↑ כדי שהמדיטציה תצליח, אני צריכה לארגן את החיים שלי שיתמכו במדיטציה,

↑ אז אני צריכה לא ללכת ולצרוח על אנשים כל היום, כי אחרת זה מה שיעלה לי במדיטציה. נכון?



² המורה מצביעה על אזור הלב.
³ מבפנים, מהלב.

אז זה כזה ספירלה.

מהקהל: ברגע שיש את המחשבה, אם יש מודעות ואנחנו תופסים את זה כשבדיוק [התחלתי לחשוב], אז הזרע לא נרשם?

המורה: את עצרת אותו באיבו, את עכשיו לא נתת לזה לגדול.

לפני שהלכתי ותקעתי כדור בראש של מישהו, פיתחתי שנאה גדולה לאותו בן אדם.



לפני שפיתחתי שנאה גדולה לאותו בן אדם, הייתי לא מרוצה מהם, או הם הרגיוזו אותי.



לפני שהם הרגיוזו אותי, היה לי קצת אי נחת מהם.



לפני שהיה לי אי נחת מהם היה רגע של אי מרוצות.



לפני שהיה לי אי מרוצות, איבדתי את השמחה שלי שהייתה לי לפני שנהייתי לא מרוצה.

אם תפסתי את זה מייד כשאיבדתי את השמחה שלי, כל הדבר הזה לא יקרה יותר. אז זה עוד לא שחרור, כמו שהיא אומרת, עדיין יש את הזרע של כעס - לחסל אותם זה עבודה יותר גדולה - אבל אם אני יכולה לתפוס אותם ולא לתת להם לנבוט - זה הישג עצום, וזה רק על ידי תרגול מדיטטיבי. אם אנחנו לא מפתחים תרגול מדיטטיבי, אנחנו לא נפתח מודעות.

מהקהל: הרישום ביומן, גם כאילו עוצר את הזריעה?

המורה: זה דבר נפלא. היומן מפתח את המודעות שלנו. מכריח אותנו לשים לב מה עשינו היום, ומה חשבנו היום, וזה בהדרגה בהדרגה מחנך את התודעה וזה כלי נפלא.⁴

3. החוק השלישי של קארמה – לא נוכל לפגוש תוצאה של זרע שלא זרענו

הדבר הבא, שלוש. חזרו אחרי:

ལེ་མཁའ་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་བྱེད་པ།

le majepa dang mi trepa

Le - מה זה? קארמה.

Ma - זו מלת שלילה.

Ma jepa - זאת אומרת קארמה שלא בוצעה.

Dang - זה כמו ׀.

Mi - זה גם מלת שלילה.

Mi trepa - זאת אומרת אם לא זרענו את הזרע - לא נפגוש את התוצאה. אם הזרע לא נזרע - התוצאה לא תבוא. זה החוק השלישי.

לא נוכל לפגוש את התוצאה של זרע שלא נזרע.

⁴ הכוונה ליומן המעקב אחר נדרים. ראה באתר, בחלק על הנדרים.

זה נשמע טריוויאלי לגמרי. אז למה חשוב לדבר על זה?

מהקהל: למה לא קורה?

המורה: למה לא קורה? אני כל כך רוצה את העבודה הזאת, למה אני לא מקבלת אותה? אני כל כך רוצה קידום, וכל פעם מקדמים מישהו אחר ולא אותי? למה?

בעיקר זה חשוב כשאנחנו אומרים: "אני רוצה להגיע להארה", "אני רוצה לצאת מסבל".

את רוצה לצאת מסבל? תעשי את השלבים בדרך. תזרעי את הסיבות ליציאה מסבל. אם לא תעשי את התרגול, איך זה יבוא?

אנשים אומרים: "יהיה טוב, יהיה טוב". איך יהיה טוב? אתם פוגשים מישהו, קרה לו משהו, הם עצובים, אנחנו רוצים לנחם אותו, אומרים: "יהיה טוב".

אני זוכרת כשנפלו מגדלי התאומים, והיה כזה אסון נורא וכזאת טראומה וכזה שוק, ובאו העיתונאים לראיין את האנשים ברחוב. ובאה עיתונאית שמה עם המיקרופון, גברת עושה ג'וגינג ברחוב, היא עוצרת אותה! מה קורה איתך? היא אומרת: "לא נוותר, אנחנו נמשיך, יהיה טוב." ©

זה אחת הבעיות שלנו. אנחנו אומרים, ש

**אם אנחנו לא נזרע את הסיבות להארה, לא יהיה הארה.
אם אנחנו רוצים שיהיה טוב, אנחנו צריכים לזרוע סיבות שיהיה טוב.**

בשלוש, אנחנו מדברים על הזרעים שלא נזרעו. זרעים שלא נזרעו לא ישאו תוצאה, נקודה! שלוש נותן המון תקווה - זה בידינו! שלוש אומר:

**"אם את רוצה להשיג תוצאה, תפעלי בהתאם.
תזרעי את הזרעים לפי התוצאה שאת רוצה".**

זרעים של הארה

מהקהל: אז מה הזרעים בשביל להגיע להארה?

המורה: הא!

- **שלוש הדרכים העיקריות**, מה שאנחנו עושים כאן, **זה הזרעים**, אבל עכשיו תעשה אותם היטב. לימוד, הרהור, ומדיטציה על הדרך הזאת. זה מה שאנחנו עושים כאן.
- זה הרבה זרעים, **הרבה זרעים. מבחינת כמות ומבחינת איכות.** אם חושבים על הארה כמשהו שמוציא אותי מקיום בלתי טהור, מגוף מתכלה מזדקן ומת, מיינד שהוא מוגבל ואפילו לא יודע מה יש מעבר לקיר הזה, לגוף של אור, למיינד שמבין, שיוודע כל - תחשבו! זה קצת קפיצת דרך.

אם זה נכון שהתוצאה דומה באופיה לסיבה, אז איזה מן זרעים אני צריכה לזרוע כדי להגיע לשם?

- אני צריכה **לעשות חסד מדהים בעולם**. אני צריכה להביא שלום במזרח התיכון כדי שזה יקרה. **אני צריכה לעשות את זה, אני! ויש הרבה עבודה לעשות, וכולנו יכולים לעשות את זה.**

מהקהל: נגיד אני אסגור את עצמי ב[חדר], אני לא אצא משם. אני אפסיק לחשוב, אני לא אצור קארמות שליליות, אבל אני לא אצור קארמות טובות כי לא עשיתי מעשי חסד, אבל צריך לעשות המון המון קארמות?

המורה: המון קארמה. צריך לצבור את מכלולי החסד והחוכמה.

- **רק שני דברים:** תשלימי את מכלול החסד, תשלימי את מכלול החוכמה.
- **רק שלוש דרכים.** ☺ ... יש לנו הרבה "רקים" כאלה. כן.

4. החוק הרביעי של קארמה – זרעים שזרענו לא ייעלמו מעצמם

ལམ་གྲུ་འཕྲུག་མི་ཟླ་བ།

Le Jepsa Chu Misawa

Le Jepsa Chu Misawa

Le - זה קארמה.

Jepsa - היה לנו כבר קודם⁵, היה *ma jepsa*, נכון? קארמה שלא עשינו. פה יש *Le jepsa* – קארמה שעשינו, משהו שעשינו.

Chu – זה זרם. אז הכוונה לזרם התודעה.

Misawa – זאת אומרת אי אפשר למחוק אותה משם.

זאת אומרת, ש

זרעים שזרענו לא ייעלמו מעצמם.

אז אומר לנו עמוס: "אז מה הצ'אנס שלי? מה הצ'אנס שלי? יש לי שם ביליונים, ביליונים". מה הצ'אנס שלי? זה אומר:

לא ייעלמו מעצמם, זה לא אומר שאי אפשר להיפטר מהם.
למעשה אנחנו פה כיוון שאפשר.

אחרת אין דרך להארה. אבל הבודהה אומר שיש, ונתן לנו גם דרך, ואנשים צעדו בדרך והגיעו. אז יש דרך, אבל זה לא יקרה מעצמו.

יצירת טרנספורמציה

אותה אישה שעשתה שם ג'וגינג בניו יורק ואומרת "יהיה טוב", היא היתה נורא כזאת נחמדה, וזה היה יופי בשביל טלוויזיה, אבל זאת הייתה הבורות עצמה!

המחשבה שאני יכולה להמשיך לעשות מה שאני עושה ואחר כך פתאום זה מעצמו יהיה איכשהו טוב - זה הבורות!

אני לא יכולה להמשיך לנהוג "עולם כמנהגו נוהג", ופתאום תבוא איזו טרנספורמציה. זה לא יקרה. אנחנו חייבים לזרוע את הזרעים הנכונים, כי

אם אנחנו ממשיכים לזרוע זרעים שבאים מההרגלים שלנו האוטומטיים שנעוצים בבורות, מה שאנחנו קוראים 'טבעי' ו'אנושי', אז ימשיך להיות טבעי ואנושי, כולל מחלות, כולל זיקנה, כולל מלחמות, כולל רעב.

זה ימשיך להיות שמה.

אם אנחנו רוצים שינוי - אנחנו צריכים להביא שינוי.

אנשים באים אלי ואומרים: "אז איך יבוא שינוי?" ואני אומרת: "אין שינוי בלי שינוי". אם אני רוצה שינוי בעולם שלי, אני צריכה לעשות שינוי במה שאני עושה.

⁵ בחוק השלישי

**אני צריכה להשתנות, אחרת לא יהיה שינוי בחוץ, כי העולם כולו אני יוצרת.
לזה אני קוראת: "אין שינוי בלי שינוי".**

אנו נושאים בתודעתנו ביליוני זרעים קארמיים, מקדמת דנא

כל מחשבה קטנה תייצר את התוצאה שלה - אלא אם כן נלמד לנטרל אותה.

כולנו נושאים באמתחתנו מצבורים מאוד גדולים של קארמות שליליות. איך אנחנו יודעים? כי אם זרם התודעה לא התחיל עם החיים האלה, אם לרגע מקבלים את זה, אז היו חיים לפני החיים האלה. אז אם ככה, היו גם חיים לפני החיים הקודמים, נכון? אז אם ככה, כמה רחוק אני יכולה ללכת אחורה?

מהקהל: מה היה בהתחלה?

המורה: הו! איפה הייתה ההתחלה? אז לפני ההתחלה היה גם משהו.

**אם המיינד לא התחיל עם החיים האלה, אז אין בשום מקום נקודת התחלה.
אז זאת אומרת שאני חייטי מאז ומתמיד, מקדמת דנא, ללא ראשית.**

אין ראשית - מבחינה לוגית את לא יכולה למצוא.

אם זה נכון שהיה רגע לפני שהתודעה שלי התחברה עם העובר, אם היה רגע תודעה לפני זה, התודעה הזאת היה לה רגע לפני זה ... אז לא היה לה אף התחלה. אז אם ככה, אז חיינו כבר אינספור גלגולים ויש לנו אינסוף זרעים שמה, נכון? לכולנו. אז חיינו כבר בכל הצורות קיום הנתונות, והיינו כבר בעל חיים הרבה פעמים וטרפנו הרבה בעלי חיים קטנים. כולנו היינו מלכת יופי. כולנו היינו איינשטיין. כולנו היינו היטלר.

**כולנו כבר עשינו הכל, ויש לנו הרבה זרעים שליליים,
והחוק זה אומר שמעצמם הם לא ייעלמו.**

יש את הסיפור על נגרג'ונה, איך כרתו את ראשו עם הגבעול דשא. הוא הסכים לתת את ראשו לאיזה שד שבא לבקש אותו, והוא אמר: "או קיי! כירתו את ראש". ואי אפשר היה לכרות את ראשו כי הוא כבר היה כל כך טהור. אבל הוא היה בודהיסטוה גדול. אז מכיוון שהוא היה גם בודהיסטוה גדול וגם קדוש גדול, אז הוא מדפדף מהר בזרעים הקארמיים שלו ואומר: "הא! מצאתי אחד. לפני כך וכך גלגולים אני פעם הרגתי חגב, והחגב הזה ישב על גבעול דשא, ולכן אם עכשיו יקחו גבעול דשא - זה יהרוג אותו".

כי קארמה מתעצמת, מזה שהוא הרג חגב קטן - עכשיו אפשר להרוג אותו עם גבעול הדשא, ואז לוקחים גבעול דשא וכורתים את ראשו, ואז הוא לוקח את ראשו ומגיש אותו לשד. זה הסיפור.

ויש ביכולתנו לטהר את כולם

מהקהל: אבל יש איזו אפשרות על ידי עבודה רוחנית לשנות את הקארמה?

המורה: התשובה היא: "כן!"

הזרעים יש לכולנו, הם לא נעלמים מעצמם, אבל יש דרך לטהר אותם. ולמה נגרג'ונה - היה כל כך קשה להרוג אותו? כי הוא כבר טיהר אותם. אנחנו יכולים ללמוד לעקר אותם, לייבש אותם. יש דרך לייבש אותם.

מהקהל: זה כמו בגנות.

מהקהל: לייבש את היבלית.

המורה: אנחנו יכולים לייבש את הזרעים השליליים שעשינו. קודם כל צריך להפסיק לעשות את הדברים האלה. לא להשקות אותם יותר, לא לתת להם יותר אנרגיה. קודם כל להפסיק לעשות את זה. דבר שני, אחר כך לעשות את הכוח לתקן. לעשות אנטידוט. בקורס 6, או בקורס 5, אנחנו לומדים את זה.

מייטרייה – הבודהה הבא

אנחנו לפעמים לא כל כך מבינים את הסבל של עצמנו. אנחנו לא כל כך מחוברים אליו, כי זה לא נעים להתחבר אליו. אנחנו לא כל כך רוצים להסתכל לשמה.

אז אנחנו נשמע מפי **מייטרייה. מאיטרייה זה הבודהה הבא**, ישות שמימית, ישות שכבר יצאה מהסבל, ישות שטיפחה יכולות רוחניות נעלות.

המסורת היא שבעידן הזה יבואו אלף בודהות. והבודהה שקיימוני שבא לפני אלפיים חמש מאות שנה הוא מספר ארבע. הבא אחריו יהיה מאיטרייה. זה יקרה עוד הרבה [זמן]. זה לא יקרה בחיינו, אבל הוא יבוא, הוא כבר שמה. כשהקארמה תהיה אז הוא יבוא.

והישות הזאת מסתכלת עלינו ממקום של מי שרואה, מי שלא מוגבל בראייה שלו, מבחינת מקום ומבחינת העבר הווה עתיד. מישוהו שכבר רואה, שהפרספקטיבה שלו נפתחה. איך אתם חושבים הוא מסתכל עלינו?

מהקהל: ברחמים.

המורה: ברחמים, כן. אבל איך היא רואה אותנו? כמו אפרוח שעוד לא יצא מהביצה, עוד לא בקע, עוד לא רואה, לא יכול לראות כלום, לא מבין כלום.

ששת סוגי הסבל האנושי על פי מייטרייה

אז הוא מתאר את ששת סוגי הסבל בסמסרה, ואתם אולי לא תזהו את כולם כסבל במונחים הרגילים שאנחנו חושבים בהם. אנחנו חושבים שיד שבורה זה סבל, וזה סבל. הוא מדבר ברמה יותר עמוקה, איך אנחנו סובלים בסמסרה, בניגוד לאיך זה בעולם טהור.

אז הנה איך מייטרייה מתאר את צורות הסבל שלנו בעולם שלנו בסמסרה.

1. איך וודאות בחיינו

ᱪᱟᱞᱟᱝ ᱦᱚᱱᱚᱛ

ngepa mepa

אז הראשון זה שאין וודאות:

- אתם לא יודעים מה יקרה הלילה,
- אתם לא יודעים מה תהיה התוצאה של המעשה שאתם עושים: אתם מתכוונים א' יוצא ב'. אתם אומרים משהו לפייס מישוהו, והוא דווקא מתרגז. להיפך, אתם רוצים להרגיז אותו והוא דווקא מבסוט.
- כשאנחנו נכנסים לתוך עסקה - אנחנו לא יכולים [לדעת] איך תסתיים.
- אנחנו עולים על מטוס, אנחנו לא יודעים איפה נחת, אם נחת.

אין וודאות, וזה מכניס אותנו לחרדה, בין אם אנחנו מודעים לה או לא. אנחנו כל הזמן בפחד, ברמה כזאת או אחרת, מכיוון שאין וודאות. ודיברנו על הבודהיסטווה שרואה ריקות ועובר לגמרי מעבר לפחד.⁶ עד שלא הגענו להישג הרוחני הזה, אנחנו כל הזמן שרויים במצב כזה שאנחנו לא יודעים.

אנחנו כל הזמן פועלים בעצם מתוך אי וודאות. אנחנו צריכים כל הזמן לעשות החלטות; ימינה או שמאלה, להתחתן או לא להתחתן, איתו או איתו. אנחנו לא יודעים. אנחנו כל הזמן במצב הזה - אין וודאות. זה הראשון.

2. לעולם לא מסופקים

ཀློང་པ་མེ

ngompa me

השני – **תמיד לא מרוצים** או לעולם לא מרוצים. גם אלו מאיתנו שלומדים לשמוח בחלקנו, וכמה יש כאלה? בתוך התודעה שלנו יש כל הזמן איזה זרם כזה בתחתית האוקיינוס - יש שם מתחת בעומק, כל הזמן את המצב הזה של אי מרוצות. כל הזמן, ללא הרף.

מעולם לא יצאנו ממנו, אנחנו אפילו לא מכירים אותו. זה כמו שהדג הוא במים והוא לא יודע שהוא במים, כי הוא לא ראה משהו אחר. אנחנו כל הזמן צריכים דברים, אוכל למשל. אנחנו כל הזמן צריכים לעבור ממקום למקום; לגמור דבר אחד, ללכת למקום אחר. אנחנו כל הזמן קמים בבוקר ורוצים משהו.

מהקהל: זה כמו הסבל החדור?

המורה: כן. זה צורה שלו, אחת מהצורות של סבל חדור.

המיינד שלנו כל הזמן רוצה דברים. יש חלקים בסמסרה; אנחנו בפרט, נמצאים בעולם התשוקות - Desire Realm. והתשוקות העיקריות שלנו זה לסקס ולאוכל, ואנחנו כל הזמן משתוקקים לדברים. ברמה גסה, או ברמה מאוד מעודנת, אבל כל הזמן יש המיינד של השתוקקות, שמריץ אותנו כל הזמן; יש שמה משהו שכל הזמן מדרבן אותנו ומריץ אותנו.

מהקהל: למה זה רע?

המורה: אין שקט, אנחנו לא יודעים מה זה שקט. אנחנו כל הזמן רוצים יותר, וזה סבל. זה צורה של סבל. את אפילו לא מכירה איך זה לא להיות עם זה. לא היה לנו אף פעם בחיים חמש דקות בלי זה. מרגע שנולדנו, או עוד לפני זה - לא היה לנו אף פעם.

אנחנו לא מכירים מה זה להיות בשלווה. אנחנו לא יודעים איזה אושר זה, איזה עונג זה. לא מכירים. תמיד צריכים עוד.

יש סיפור על הבחור שיש לו מטוס פרטי, והוא בשדה התעופה הפרטי הזה, והוא בא לעלות על המטוס שלו, והוא רואה את הבחור שיש לו מטוס בגודל כפול, והוא לא מרוצה, כי לשני יש מטוס [יותר גדול].

אין לזה גבול כמובן. אבל גם אלו מאיתנו שלא מחכים להליקופטר, יש לנו את זה כל הזמן בתוכנו, זה מריץ אותנו כל הזמן.

מהקהל: אם יש לך את הרצון הזה לידע, לבוא ולשמוע אותך?

המורה: במידה שזה מכוון לצאת מסבל - זה יופי. בגלל זה צריך חיי אנוש כדי לצאת מסבל. אנחנו צריכים את זה, אנחנו צריכים את המידה הזאת של סבל שתדרבן אותנו. אבל פרט ליוצא מן הכלל הזה, זה גורם לנו כל הזמן סבל, בלי שאנחנו אפילו מודעים לו. זה רמה מעודנת של סבל. המלה 'סבל' לא כל כך אולי מתאימה בעברית. זה רמה של אי שקט. אי שקט.

⁶ איזכור לכתוב בסוטרת הלב.

מהקהל: יש סיפור יפה שקשור לזה על לארי אָליסון שהוא האישה השני הכי עשיר בעולם. שאלו אותו בראיון: "מה המטרה שלך בחיים עכשיו? הוא אומר: "לעבור את ביל גיטס".

3. שוב ושוב נאלצים להשיל את גופנו ולמות

ལུ་ཡང་ལང་ལང་དུ་འདྲོར་བ།

lu yangne yangdu dorwa

שלוש - אנחנו נאלצים שוב ושוב להשיל את גופנו. כמו נחש, שוב ושוב, אנחנו נכנסים לתוך גוף ונאלצים להשיל אותו.

במלים אחרות - אנחנו נאלצים למות שוב ושוב. שוב ושוב אנחנו נאלצים לעבור תהליך של מוות. על פי חכמי הבודהיזם, תהליך של מוות - לכולנו, גם אלו שמתים מות נשיקה - הוא תהליך מאוד מכאיב, בשלבים שהם כבר לא מדווחים עליהם. הכל נקרע מעלינו באכזריות, הכל נלקח מאיתנו בכוח, בבת אחת. בבת אחת הכל.

אותו גנב שנתפס ושמובילים אותו לקטיעת היד, איך הוא ירגיש? עיניו בולטות, ופניו חיורות, ולשונו דבקה לחיכוך, והוא נמצא בחרדה ואימה. כשמגיע המוות - הכל נקרע מעלינו בכוח, באכזריות, בלי שום בחירה, וזה כאב נורא. יש כאב ספציפי של המוות, וכולנו עברנו אותו אינספור פעמים, ובתת מודע אנחנו זוכרים את זה. אנחנו נאלצים שוב ושוב לעבור דרך הדבר הזה.

אם אנחנו נחשוב על העובדה שחיינו מזמן ללא ראשית, שתמיד היינו באיזשהו גוף מקדמת דנא, אם תערמו את כל הגופות האלה, הנה הזה יהיה יותר גבוה מההר מִירו האגדי שאנחנו מגישים שמה⁷.

4. שוב ושוב נאלצים לחצות את הקו שבין מוות לחיים (להיוולד)

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྤྱོར་བ།

yang yang nyingsam jorwa

ארבע - שוב ושוב נאלצים לחצות את הקו שבין מוות לחיים.

מהקהל: זה לא אותו דבר?

המורה: זה עכשיו שוב ושוב להיוולד.

מהקהל: הא! נאלצים למות, ונאלצים להיוולד.

המורה: יש באמצע מה שנקרא 'פֶּאָרְדוּ'. לא ניכנס לזה הרבה עכשיו.

מהקהל: כל מי שמת נולד אחר כך?

המורה: אלא אם כן הוא השתחרר, אבל עד שלא השתחררת, אז כן. יש כל מיני צורות של לידה, ורוב הקיומים הם איומים ונוראים. רוב צורות הלידה הן איומות.

שוב ושוב אנחנו נאלצים להיכנס על כורחנו לתוך גוף שאין לנו שליטה עליו. אין לנו שליטה בדברים האלה.

⁷ הא עצום בגודלו הנמצא ב"מרכז העולם", במנדלה של העולם המואר, שאותה מגישים במנחת המנדלה.

5. כל הזמן עולים ויורדים

ཡང་ཡང་མཚོ་དམན་དུ་འགྱུར་ག

yang yang tomen du gyurwa

חמש – תמיד יש מעלה מטה.

Tomen - אנחנו אומרים בטיבטית - 'גלגל חוזר' בעברית.

כל הזמן עליות וירידות, החיים שלנו הם כל הזמן ככה;

פעם אנחנו מקודמים, מגיעים לשיא, מתחילים לרדת.

הבריאות עולה עולה עד גיל מסוים, אחר כך יורדת, אחר כך יש דעיכה באנרגיות שלנו.

ככה כל דבר בחיים שלנו. אנחנו כל הזמן בגל הזה של עליות וירידות. כל אספקט ואספקט בחיים שלנו;

מידת השמחה שלנו,

האושר שלנו,

המשפחות שלנו,

היחסים שלנו,

הג'ובים שלנו,

הכסף שלנו,

הבריאות שלנו –

כל הזמן יש את העליות והירידות. אלה הגלים של קארמה. אנחנו כל הזמן בשליטת הכוחות הקארמיים, כי אנחנו לא יודעים לשלוט עליהם. כל הזמן נסחפים ללא שליטה, חסרי אונים.

על זה מסתכל מי? מייטרייה - ישות מוארת שהשיג שליטה. הוא מסתכל על המסכנים האלה שהם עוד לא הבינו, עוד לא למדו. כל הזמן השינוי הבלתי פוסק הזה, כל הזמן. והוא נכפה עלינו!

זה הטבע של קארמה. קארמה - תחשבו אנרגיה. אנרגיה כל הזמן עולה יורדת, עולה יורדת.

יש הזרע,

האנרגיה של הזרע מביאה את הנבט,

הנבט מביא את העץ.

אחר כך העץ קמל, או העץ נרקב, או העץ מתייבש.

זה יכול לקחת כמה שנים, אבל זה כל הזמן התהליך הזה. וכשהזרע הנביט את הנבט - איפה הזרע? הוא נגמר.

האנרגיה שהביאה הייתה סיבה - הפכה לתוצאה, ואז הסיבה נעלמה. כשהסיבה הפכה לתוצאה, הזרע נעלם. וככה זה כל הזמן בחיים שלי. כל הזמן המצב הנוכחי שלי עכשיו הוא סיבה לתוצאה הבאה, והוא מתכלה.

הסיבה למוות שלי היא מה?

מהקהל: הלידה שלך.

המורה: הלידה שלי. זה כל מה שהייתי צריכה לעשות כדי להבטיח שאני אמות.

מהקהל: למה זה סבל?

המורה: כי זה לא בשליטתך. כי אין לך על זה שום שליטה. זה כמו גלים של ים.

מהקהל: זה היה משעמם אם היתה לי שליטה. ככה, יש גיוון.

המורה:

הייתה לי פעם חברה; היא הייתה בחורה מאוד יפה והיא גם הייתה סופרת, והיה לה המון סבל בחיים, והיא אמרה: "אבל בלי הסבל, על מה אני אכתוב?"

קשה לנו לדמיין מה זה להיות בעונג עילאי, אנחנו לא יכולים אפילו לדמיין שזה יכול להיות כסף. אנחנו חושבים שהשלולית שלנו זה הכי טוב שיש.

6. תמיד לבד

བློ་མཁོ་ལྷན་པུ།

drok mepa

והדבר השישי – אנחנו תמיד לבד.

אנחנו באים לעולם הזה לבד,

אנחנו עוזבים את העולם הזה לבד.

גם כשיש לנו בני לווייה, גם אז אנחנו לבד. זה רק מראית עין. גם אז אני אוספת את הקארמה שלי בעצמי, ואני נושאת את התוצאות שלה בעצמי. קארמה היא אינדיווידואלית. אני לא יכולה להעביר אותה למישהו אחר, ומישהו אחר לא יכול לתת לי את שלו.

אנחנו תמיד לבד. במיוחד כשנגיע למוות. מגיע רגע המוות, יכולים כולם להתאסף סביבכם, ויש אנשים שמקבלים לוויית גדולות, נכון? אהבו אותם נורא, ואף אחד לא יכול לעזור לי. הנסיכה דיאנה - כמה אנשים סגדו לה והעריצו אותה? כשהגיע זמנה - הלכה לבד.

מהקהל: עם דוֹדִי.

המורה: גם אם מישהו מת על ידך, את הולכת לבד. את הולכת לבד.

זה נושא למדיטציה, לחשוב על זה קצת. כל אחד [מששת הסעיפים] הוא מדיטציה. במדיטציות אנליטיות עולים לנו השיקולים, הבעד והנגד ואיך זה מתאים לנסיון החיים שלי? כל אחד הוא מדיטציה למדוט.

יש מקום אחר

ומייררייה, הוא מונה לנו את ששת אלה. יעני – יש מקום אחר!

יש מקום שאת יכולה לא להיות לבד, ולא להיות נדחפת על ידי גלים שאין לך שליטה עליהם. את יכולה להיות בעונג תמידי של הבודהה, ולעזור לכל האחרים להגיע לשמה. והבודהה יכול להופיע איך שהוא רוצה. יש לו אופציה. לנו אין, והנד-נד מביא לשאול תחתיות, והסבל שם נורא.

אנשים לפעמים הם כבר מאוד מתקדמים, הם צריכים עוד דחיפה אחת וכבר יוצאים החוצה, אבל הם כל כך נאחזים בשלולית שלהם; "זה כל מה שיש, ואותי לא תקחי מפה". והבן אדם כבר צבר קארמה והרבה חסד במשך הרבה גלגולים, הוא כבר מוכן. אז לפעמים בא הבודהה ונותן לו דחיפה, וזה לפעמים כואב.

יש סיפור על **שווארי**⁸. בא אליו **אולוקיטשוורה**⁹ ורוצה להוציא אותו, אבל הוא עסוק בעולמו. הוא ואשתו בעולמם הם, וזהו. ואז הוא מבטיח להם דברים, הוא רוצה לפתות אותם לצאת משמה. הם ציידים. הוא אומר: "אני אלמד אותך לירות יותר טוב. להרוג יותר טוב. אז הוא אומר: "או קיי! את זה אני רוצה ללמוד. זה אני רוצה".

אז הוא בא אליו ואומר: "בסדר! אני הולך ללמד אותך, אבל לפני זה אני רוצה שתבוא רגע להסתכל פה. הוא לוקח ומפזר על הרצפה קצת אורז, ויוצאת מנדלה, ייצוג של עולם טהור. והוא אומר:

⁸ אחד מן המהסידהות שנחשבים כמי שהגיעו להארה מלאה.

⁹ אולוקיטשוורה – התגלמות החמלה בסנסקריט. בטיבטית – צ'נרסיק.

"עכשיו אתה ואשתך, בואו תסתכלו פה רגע, והם שניהם באים ומסתכלים. הוא עושה מעשה נס, אוולוקיטשוורה, והם רואים את הגיהנום ויצורים בגיהנום, ואז הם נופלים לארץ והם אומרים: "תעזור לנו לצאת מכאן. לפעמים כשאדם קרוב, יש מלאך שבא ונותן לו את הדחיפה שחסרה לו.

דבריו של ג'ה צונגקאפה

אז זה מסיים את הדיון שלנו בנושא של תפנית וקארמה.

ובשיר, הבית השני:

**עת פסקה בלבך התשוקה להבלי העולם,
וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,**

הוקרה - להעריך את ההזדמנות שנפלה בידינו.

וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,

'המנצחים' - זה הבודדות. זאת אומרת שאנחנו מתחילים להבין קצת, טיפה, מה ההזדמנות שיש לנו בלצאת מפה, כי אנחנו אפילו לא יודעים מה ההזדמנות שם.

האזן ידידי המבורך, בדעה טהורה.

מה הוא אומר לנו? לפני שאדם יכול להקשיב בכלל:

א. **הוא צריך לעשות תפנית. צריך למאוס בסבל.** צריך להתחבר אל הסבל ולמאוס בו. זה מחשבה אחת, שדורשת התעמקות בסבל.

ב. **ויש מחשבה שנייה שאומרת: "אה! אז מה האלטרנטיבה? מה האלטרנטיבה לשלולית הקטנה? אז בוא נבדוק מה זה הארה? איך זה הארה? למה כדאי לשאוף לשמה? מה טוב שמה?"**

אז הוא אומר: "אם יש לך את שני הדברים האלה ואתה מתחיל להוקיר את ההזדמנות שנפלה בידך לעשות את הדרך הזאת, אז עכשיו אתה יכול להאזין". עכשיו,

האזן ידידי המבורך, בדעה טהורה.

**בלי תפנית טהורה לא ניתן להשקיט
התשוקה לתענוגות ארציים
באוקיינוס הזה של חיים,
וכמיהה לחיים ארציים היא זו
שכובלת את כל הייצורים.
ועל כן, בתחילה, שאף ידידי
היטב לפתח תפנית.**

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,

זה הוא מדבר על המשאבים וההזדמנויות,

ומאידיך - הלא הם כה קצרים. כך הרבה להגות

הרבה מדיטציה על הדברים האלה.

ותשוקה לחיים אשר אלו תוכל להרפות.

בעקבות המדיטציות האלה תבוא התפנית.

**שוב ושוב גם הרהר הכיצד
מעשה ופריו יעקבו כאחד,**

זה החוקיות של הקארמה שדיברנו, ולא מיצינו את הנושא. יש קורס שלם - קורס 5 שצריך לשמוע אותו.

ועל סבל שפה בגלגל,

על זה דיברנו עכשיו,

ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.

כי אנשים אומרים: "או קיי! לפחות יהיה טוב בעולם הבא. נלך נתפלל קצת ואז יהיה טוב בגלגול הבא".
אנחנו אומרים: "בגלגול הבא - עוד פעם אותן צרות יחזרו. אם אתה חושב רגע, אז אותו זיפט שיש עכשיו, למה שלא יהיה בגלגול הבא? אנחנו לא מבינים איך לצאת משמה, אז אותו הדבר יהיה עוד פעם. האיש הזה שסיפרתי לכם, הוא רצה לירות בעצמו כדור בראש עד שהוא הבין שזה לא פותר שום דבר; הסיבות עדיין ישנן, הזרעים ישנם, זה יחזור בפעם הבאה.

**משכך תהגה, ולעינוגי העולם
התשוקה לא תעור אף לרגע,
ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה,
או-אז בתפנית אל הרוח תזכה.**

זה מה שמשלים את הדרך הראשונה.

(מנדלה)

(הקדשה)