

## קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

שלב ראשון בלימודי הווינאיה, אתיקה בודהיסטית

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

מושב בצרה, יוני 2007

שיעור 4, חלק ב'

(מנדלה)

אנחנו עדיין שיעור ארבע. אז

- רשמנו את הרשימה של ה'נדריים ליום אחד'
- ורשמנו את הרשימה של 'נדרי חיים'
- ודיברנו על 'נדרי המקלט'.

### נדרי הנזיר או הנזירה הזוטריים

הדבר האחרון פה בשיעור ארבע, זה 'נדריים של נזיר ונזירה זוטריים'. נזיר ונזירה זוטריים – זה אותה מערכת של נדריים. הם נקראים *Ge tsul*.

לגבר יש סיומת *Pa*.

དགེ་སྤྲུལ་པ།

*ge-tsulpa*

ולאישה יש סיומת *Ma*.

དགེ་སྤྲུལ་མ།

*ge-tsulma*

*Ge-tsul pa/ma*

לאילו יש 13 נדריים, ותלוי איך סופרים. אנשים סופרים את זה בצורות שונות. זה יכול להגיע ל-36. זה אותם נדריים, אבל מחולקים קצת אחרת. פה בחלוקה שיש לי יש 13, ואנחנו נקבץ אותם בשלוש קבוצות ולא ניכנס להרבה פירוט.

### 1. 'ארבעת הבסיסיים'

זה מה שנקרא, אימרו:

ཙ་བ་ཤི།

*Tsa wa shi*

אז *Shi* – זה ארבע.

אז מה זה יכול להיות? 'ארבעת הבסיסיים'.

קודם יש את 'ארבעת הבסיסיים' שכבר מנינו. זה אותם ארבעה, רק שכמובן כשמגיע למין, זה פרישות מוחלטת.

## 2. 'ששת המשניים'

אימרו:

### ཡན་ལག་རྒྱུག

#### *Yen lak druk*

*Yen Lak* - פירושו **סעיפים**, כמו ענפים.

ו-*Druk* – זה **שש**.

אז נקרא לזה 'ששת המשניים'.

וששת המשניים כוללים את הדברים הבאים:

2.1. התעסקות בכסף - לפי המסורת של הווינאיה נזירים לא מתעסקים בכסף. הם לא נוגעים בכסף. זאת אומרת, אם אתם נוסעים עם נזיר אז אתם מתעסקים בכסף, אתם מתעסקים בתשלומים. זה קצת אחרת במהיינה, נדבר על זה קצת יותר מאוחר.

'ארבעת המשניים' - הדבר השני, זה מה שכבר היה לנו – 'ארבעת המשניים' שהיה לנו ב'נדרים ליום אחד': אתם זוכרים?

2.2. מיטות מפוארות.

2.3. סמים.

2.4. ריקודים, מוסיקה.

2.5. אכילה אחר שעת הצהריים.

כל זה נכנס פה. בנדרים של יום אחד היה לנו 'ארבעת הבסיסיים' ועוד ארבעה משניים. 'ארבעת המשניים' – כולם כלולים פה, אלא שהנדר שהיה בו את ההתקשטות ואת הבשמים<sup>1</sup> ואת המוסיקה, פה הוא מחולק לשניים; לחוד הריקודים והמוסיקה, ולחוד

2.6. פרחים, התגנדרות.

אז יש את החמישה האלה, והשישי פה זה ההתעסקות עם כסף.<sup>2</sup> אז זה השש.

## 3. עבירות

ואחר כך, הקבוצה השלישית - אימרו:

### ལང་པ་ལྷན་པ་གསུམ་

#### *Lang De Sum*

אז *Sum* – זה שלוש.

אז בינתיים יש לנו עשרה, נכון? יש לנו פה [בסעיף 1] – ארבעה, ופה [בסעיף 2] - שישה, ופה [בסעיף 3] – שלושה. השלושה האלה,

ה-*Lang de* – פירושו, אפשר להגיד עבירות, אבל זה לא כמו חטאים. זה כשלא שומרים על משהו.

ומה צריך לשמור כאן?

3.1 מס' אחד - זה לכבד את האדם שנתן לך את הנדרים – תמיד להתניחס אליהם בכבוד.

<sup>1</sup> הלאמה כינתה זאת קודם בשם 'קוסמטיקה'.  
<sup>2</sup> הכסף סומן כסעיף 2.1.

3.2. הדבר השני פה - זה כשמישהו לקח נזירי נזירות והוא שומר הופעה של מי שאיננו נזיר, זאת אומרת מתלבש רגיל. זאת עבירה. ברגע שלקחת נזירי נזיר, אתה אמור להיות בגלימה. אתה אמור להיראות כמו נזיר ולא כמו אדם רגיל, להבדיל את עצמך מאנשים רגילים.

3.3 והשלישי - זה ההיפך של זה. השני זה כשאתה שומר על הופעה רגילה שלא של נזיר, והשלישי - כשאתה נכשל לשמור על הופעה של נזיר. זה אותו הדבר בעצם.

מה זה הופעה של נזיר? ראש מגולח או שיער מאוד קצר. אצל הטיבטים הרבה פעמים יש קצת שיער, אבל מאוד קצר, והגלימה.

### היוצאים מן הכלל בנוגע לנזירי נזיר/ה זוטרים

לזה יש יוצאים מן הכלל והווינאיה מלאה יוצאים מן הכלל,

- והיוצא מן הכלל פה לעניין של ההופעה - זה אם הלאמה אומר לך אחרת - אם אתה מקבל רשות מהלאמה או לפעמים הנחייה מהלאמה לא לגלח את הראש, ודוגמא טובה זה גשה מייקל. הלאמה שלו<sup>3</sup> אמר לו לשמור את הנזירות שלו בסוד כשהוא הולך לעבודה, והוא עבד במשך הרבה שנים בניו יורק במשרד עם בוסים ישראליים, ואף אחד לא ידע שהוא נזיר בודהיסטי. אז הוא לא גילח את הראש. עם הגלימות הוא היה בא בערב, כשהוא היה בא ללמד את הקורסים, אבל לא לעבודה.

למה מגלחים את הראש? יש נזירים שדווקא מגדלים את השיער, שנותנים לו לגדול, נכון? כמו ההיפים או היוגים, אז זה היה קצת שהבודהיסטיים באו להבדיל את עצמם מהאחרים, אבל זאת לא הסיבה העיקרית.

בעיקר זה בגלל שהשיער הוא אובייקט מאוד חזק של attachment. אנחנו מאוד אחוזים בשיער. אולי בתרבות שלנו הגברים פחות מאשר הנשים, אבל בתרבות ההודית, הגברים היו עושים תסרוקות מפוארות עם פקעות, ואתם רואים בטנקות, אתם רואים פה את התסרוקות? זה פקעות של שיער, וכמה שיותר גבוה זה יותר מפואר ויותר יפה, אז היום אולי אצלנו הגברים פחות אחוזים בשיער שלהם, אבל הנשים בוודאי אחוזות. ומכיוון שכל המוטיבציה של הנזירות זה תפנית, זה לפנות מן החומר אל הרוח, זה אחד האובייקטים. אז זאת הסיבה העיקרית.

אז אתם כבר רואים שיש יוצאים מן הכלל כמו למשל בהופעה. ככל שמתקדמים בדרך עם המהינה וכך הלאה - זה משפיע על כללי הנזירות.

העניין של השיער למשל, נתתי לכם דוגמא.

- העניין של הכסף - לא להתעסק בכסף.

אז נזיר - לפי הווינאיה, אסור לו בכלל לגעת בכסף. נזיר שהוא גם מהינה, שהוא מתאמן בדרך הבודהיסטויה והוא רוצה לעזור לאנשים, אם מישהו בא ומציע לו סכום כסף והוא יכול להשתמש בכסף הזה לתועלת הזולת, הוא מצווה לקחת את הכסף. הוא חייב לקחת את הכסף. אם מישהו מציע לו גנוך גדול של כסף, הוא לוקח את כל הכסף, ולא בשביל עצמו אבל. הוא לוקח ומשתמש בו למען הזולת.

אז אתם רואים שהנימוק של חמלה, משנה את הכללים האלה. גם בתוך הווינאיה יש כל מיני יוצאי דופן, אמרתי לכם. כל מיני יוצאים מן הכלל. תמיד המניע שמה הוא חמלה. אז יש הרבה היתרים שאומרים: במקרה כזה [ו]כזה, אם זה יעזור לך וכך, אז מותר לרגע לוותר על הנדר הזה כדי לעזור למישהו.

היוצא מן הכלל לכל ההיתרים האלה, זה הנדר הראשון של הפרישות.

הם אומרים: "אין אף פעם מצב שזה יותר חומל לשבור את הנדר הזה".

<sup>3</sup> קן רינפוצ'ה.

## סוגיות

אז תמיד יש מישהו שמקשה קושיות, נכון? תמיד יש איזה פלוני שאומר:

- 'ומה אם באה אל הנזיר אישה והיא אומרת: 'אם לא תקיים איתי יחסי מין, אני אתאבד', אז מה הוא יעשה אז?' נגיד שזה קורה, אז הוא אומר: "אפילו אז אסור לו לשבור את הנדר, אבל אם הוא מאוד חומל עליה, הוא צריך לרוץ ללאמה שלו, לעשות טקס מהר להחזיר את הגלימה, למנוע את ההתאבדות ולחזור, ☺ אבל לא כל עוד הוא נזיר".
- ויש להם כל מיני דברים שיישמעו לנו אנקדוטות: 'מה אם אתה שוחה בנהר והאישה נופלת בדיוק עליך?' כל מיני כאלה.
- **מהקהל:** דורית אומרת: 'מה אם המשפחה תיכחד?'

**המורה:** הדרך של הנזיר היא להגיע להארה.

את מבטאת ערכים שגדלת איתם, אבל המשפחה היא לא אמצעי בהכרח להגיע להארה. היא יכולה להיות יכול להיות אדם שיש לו משפחה, להשתמש במשפחה שלו לפתח את הפרקטיס על ידי שהוא משרת את בני משפחתו כמו שמשרתים את היצורים, ומפתח על ידי כך חמלה וחוכמה וכך הלאה, אבל יהיה לו קשה לפתח ריכוז מכסימלי אם יש לו תינוקות צורחים בבית. יהיה לו קשה מאוד, אז יש זמן ומקום לכל דבר.

**הדרך של הנזיר היא דרך של פיתוח ריכוז כדי לראות ריקות. הוא יביא הרבה יותר ברכה בצורה כזאת. בלי שום השוואה.**

אז אלה כאן נדרים של נזיר מתחיל. אתם רואים שהם לא שונים בהרבה מנדרים ליום אחד, חוץ מהעניין של פרישות.

**מה זה אומר לגבי חיינו אנו**

אני רוצה להגיד בקשר לנדרים.

1. כמו שבנדרי הנזירות, ככה גם

**בכל מערכת נדרים - מאוד חשוב לקחת אותה כשאתם מוכנים,  
ולא לקחת אותה כשאתם לא מוכנים,  
כי לקחת ולא לקיים, זה לא טוב.  
מצד שני - הברכה מתחילה מרגע שמקבלים אותם,  
מרגע שאתם לוקחים אותם על עצמכם.**

2. אם לקחת נדרים, אתה אמור לשמור על אלה באופן אישי. אתה אמור לא לבקש ממישהו אחר לעשות את זה בשבילך. אין גוי של שבת.

**הקארמה של תוקפנות**

זאת אומרת, שאם אני רוצה להיפטר מאיזה אויב, ואני לא יורה בו, אבל אני משלמת לחייל שכיר שיירה בו, אני צוברת את אותה הקארמה.

עכשיו תחשבו על ההשלכות של זה בשבילכם כישראלים. אם אתם במיסים שלכם מממנים פעילות שהורגת אנשים אחרים - ולא משנה איזה לאום הם בכלל -

**אם הכסף שלי מממן הריגה של מישהו אחר,  
אני צוברת בדיוק את אותה הקארמה.**

ככה כתוב ב'**אבהידהרמה קושה**'. אז עכשיו מה נעשה?

**מבחינה קארמית, הסיבה שבחיים שלנו מופיעה אלימות ותוקפנות, זה בגלל שאנחנו לא חיסלנו את הזרעים האלה.**

אם אתם לא עושים באופן פעיל אקט שמצהיר שאתם לא תומכים בפעילות הזאת, אז אתם צוברים את הקארמה הזאת.

האם זה אומר להפסיק לשלם מיסים? לא! כי אז תשברו את זה.<sup>4</sup> נדבר עליו עוד מעט. הוא כולל למשל לא לרמות במסים, לשלם מיסים. אז אתם לא יכולים לא לשלם מיסים. זה לא פוטר אתכם, אבל **אתם כן** צריכים להצהיר על כוונתכם; תכתבו מכתב למי שצריך שאתם מבקשים שהכסף שלכם לא ילך למטרות האלה. כל אחד צריך לעשות את זה בשביל עצמו מבחינה קארמית, אחרת יהיו תקלות בטחונות שיפריעו לכם בדרך הרוחנית. יהיו מכשולים מהסוג הזה.

**צריך לצבור טוהר מזהים כדי להצליח לממש את המטרות של דרך רוחנית,**

ולחיות באזור מסוכן, בפירוש מהווה מכשול. והדרך לנקות את זה, זה לפעול לשמירת חיים, בין השאר על ידי הסתייגות מוצהרת מפגיעה בחיים.

בטיסה ישב על ידי תת-אלוף במילואים ונכנסנו לשיחה, והוא היה נורא נחמד ומאוד התעניין, והוא כבר היה איש די מבוגר. הוא כבר היה סבא. והשיחה התפתחה מאוד יפה, עד שהוא הבין שהמסקנה ממה שאני אומרת זה שאי אפשר ללכת להרוג אחרים. אז הוא התנתק. הוא פשוט נכנס לדום שתיקה. הוא אמר: 'אז רגע! אז מה? אז לא נעשה כלום? הם באים, אז לא...?' עשינו את זה כבר הרבה שנים, נכון? הם ממשיכים לבוא. הם מתרבים, נכון? זה לא בדיוק עובד. זה לא בדיוק עובד.

והתשובה שמופיעה תמיד בכתובים זה: "אם זה אמא שלך שבאה להתקיף אותך, או הילד שלך שמשתגע ובא להתקיף אותך, היית בא ויורה בו?" אז אתה תחפש דרכים איך לרסן אותם בלי להרוג אותם, נכון?

מה ההבדל? מה ההבדל? הם היו אמא שלך. אם יש אינסוף גלגולים, אז כל אחד היה כבר אמא שלך. אין שום הבדל. עכשיו תיישם את מה שהיית מיישם על אמא שלך על סדאם חוסיין ואז נראה מה תעשה. אתה צריך לרסן אותו, כי אתה צריך למנוע הריגה של אחרים.

**אתה חייב למנוע תוקפנות, אבל לא על ידי תוקפנות. תוקפנות מבטיחה עוד תוקפנות.**

זה **Myopia**<sup>5</sup> שאין כמותה, כי זה מבטיח את הצרה הבאה.

**אתה לא יכול להצמיח עץ תמר מעץ לימון. אתה לא יכול לצפות לשלום אם אתה מתקיף. אין דבר כזה! לא יכול להיות.**

*Mi si pa*. תגידו: *Mi si pa*. זה הטיבטית.

וזה לא קל. זה בניגוד לתגובה המיידית שלנו.

ויכול להיות שבהתחלה תהיה תקופת מעבר. יהיה תקופה שקארמות ישנות יבשילו לפני שהחדשות מבשילות, כי קארמה לוקח לה זמן להבשיל. עכשיו הפסקתי לשקר, אבל עד עכשיו לא כל כך הקפדתי בשקררים לבנים, למשל. עדיין יכולים לבוא אנשים לרמות אותי זמן מה. כמה חודשים, אולי שנה. אם אני עומדת פה ולא זוה מהקטע שלי: 'אני לא משקרת יותר!' הם ייעלמו מחיי בהדרגה. בהדרגה הם ייעלמו מחיי כי אין יותר קארמה שתביא אותם, כי הכל בא מקארמה.

**מגוון כל העולמות בא מהקארמה.<sup>6</sup>**

<sup>4</sup> את הנדר של לא לגנוב.  
<sup>5</sup> קוצר ראייה

אני יצרתי [אותם]. אם בא מישהו שפוגע בי או מרמה אותי או מתעלל בי או מעליב אותי - כל זה אני יצרתי.

3. הדרך להשתמש בהבנות האלה, זה לא: 'אוי יו יו! מותר או אסור? רגע, רגע!' לא! הדרך להשתמש בזה -

**תסתכלי מה מופיע בחיים שלך. איזה סוג של מצוקה מופיע? ומתוך ההבנה של קארמה וריקות, תפענחי איזה קארמה את שתלת שהביאה את זה, בין אם את זוכרת או לא זוכרת את המעשה.**

באופן הגיוני, אם באים גנבים לגנוב ממני, אז אני לקחתי רכוש של אחרים בעבר, בין אם אני זוכרת, בין אם לא. בין אם בגלגול הזה, בין אם בקודם. איך אני אמנע גנבים מלבוא אלי? אני חייבת להתחיל לשמור על רכוש הזולת באדיקות, אם זה הדבר שמציק לי הכי הרבה.

תיקחו את הדבר שמציק לכם הכי הרבה; אם זה בעיית בריאות, אם זה בוס צועק. מה שזה לא יהיה, תלכו אחורה: מאיפה זה יכול היה לבוא? ואת זה תתחילו לשמור. אם יש בעיה בתחום חיי המשפחה, מה שזה לא יהיה. מאיפה זה יכול לבוא? את זה אני עכשיו צריכה לשמור באדיקות. **ביומן. אני צריכה לשמור על המיינד שלי. אני צריכה לבדוק את המיינד שלי; שש פעמים ביום לפתוח את היומן, ובהדרגה בהדרגה אני אחסל את האויב הזה או את הגנב הזה או את התוקף הזה או המתעלל הזה, בגלל שאני לא אצור יותר סיבות בשבילם. אני יצרתי אותם. אין מקום אחר שהם יכולים לבוא ממנו.**

**אם נימנע מהריגה, אז מה יבטיח את ביטחוננו?**

**מהקהל:** לי זה ממש מציק הנושא הזה של ההרג, כי הרגתי; כי הרגתי המון. עשרות בני אדם. ואני, כל פעם שאת מעלה את זה, זה חוזר לי הנקודה הזאת שאני יושב בטנק והורג מטווח של 800 מטר, בתוחת של 105 מ"מ, והורג אנשים. פשוט הורג. שורף טנקים בכמויות. זאת המוטיבציה של הלוחם, של החייל - להרוג. זאת אומרת, אם את לוקחת את המוטיבציה, אז לא יהיה שמה הרג. לא יהיה שמה אבל גם בטחון.

**המורה:** מדינת ישראל כמעט שישים שנה הורגת אחרים? האם תמו אויבנו? [הם] הלכו והתרכו, נכון?

**אין לנו שום ראיה שההרג מביא לנו בטחון.**

**מהקהל:** אז מה עלי לעשות? זאת אומרת, מישהו מכוון אלי תותח ויורה?

**המורה:** עצם זה שאתה מוצא את עצמך במצב כזה, זה הבשלה של קארמה איזמה מן העבר. עכשיו, האם אני רוצה לטוהר את הקארמה הזאת מחיי? ופה יש מבחן לאמונה.

אם זה נכון שהתודעה שלי לא מסתיימת כשהגוף הזה מסתיים;

ואם זה נכון שהסבל שבא אלינו עכשיו לא בהכרח יצרתי את הזרעים שלו בחיים האלה;

אם זה נכון ואני מבינה את זה - אז אני צריכה להרחיב את הפרספקטיבה שלי.

הגוף הזה ממילא ימות! תן לו זמן - אם לא מהרובה הזה, מהרובה הזו או מהמחלה הזאת.

**מונעים על ידי החמלה**

**מהקהל:** ואני לוקח את המצב הכאוטי שאנחנו נמצאים בו בארץ שלנו, ואני אומר: 'עד שאנחנו באמת לא נהיה בודהה, אני חושב שזה קצת מסוכן להיאחז בדברים האלה, משום שאז אף אחד לא יהיה פה.' גם כשעושים את הפעילות של שמירה על בטחון המדינה, זה גם על הביטחון שלך. את לא תוכלי לבוא לכאן אם לא נשמור.

**המורה:** אם אני אפגע או לא אפגע זה לגמרי, מאה אחוז, פונקציה של הקארמה שלי; של כמה אני פגעתי בזולת ומה מבשיל ברגע זה בשבילי. אין לזה קשר אם אתה יורה באנשים או לא.

<sup>6</sup> זו השורה הפותחת בפרק 4 ב"אבהידהרמה קושה", "Le le jikten natsok kye"

**מהקהל:** אם היינו יושבים כרגע בשדרות<sup>7</sup> והיו יורים עלינו, מה אנחנו היינו יכולים לעשות? לא לבקש מהצבא לפעול?

**המורה:** הבן שלך, הוא מחזיק את הקסאם והוא מכוון אותו אליך. עכשיו, מה אתה יכול לעשות?

**מהקהל:** אני אירה בו אולי משהו שירדים אותו. כדי להגיע אליו ולקשור אותו; ולקשור לו את הידיים.

**מהקהל:** מה שאת אומרת, שאם מתקיפים אותי, אל תירה.

**המורה:** מי שמתקיף אותך, תחשוב: 'זה אימא שלי' ועכשיו תחליט מה לעשות. ולפעמים אתה צריך לקשור לה את הידיים.

**מהקהל:** כי היא יכולה גם לפגוע בעצמה.

**המורה:**

אם תבוא משמה, אתה כבר תעשה בדיוק, פרפקט, מה שצריך.  
הפעולה שלך תהיה מושלמת, כי היא באה מחמלה.  
לפני זה, בטוח שתיצור סיבות לסבול.

וכל הזמן אנחנו צריכים לפתור את הקונפליקטים האלה,  
ומה שיכריע אם הפתרון הוא נכון או לא, זה אם אני באה מתוך אהבה וחמלה.  
אם אני באה לעזור לאימהות שלי, או אני באה להציל את הדבר הזה<sup>8</sup>.  
זה מה שיכריע.

**הביטחון יבוא רק אם נחסל את התוקפנות בקרבנו אנו**

**המורה:** הדאלאי לאמה, אנשים שואלים אותו: 'אתה עכשיו יושב בבית הלבן על יד הנשיא בוש, והנשיא בוש מקבל הודעה שיש מתקפה אטומית, והכפתור האדום על ידו, והוא עומד עכשיו ללחוץ על הכפתור ולהשמיד חצי עולם, ואתה יושב על ידו. מה אתה תעשה?' אז הוא אמר: **I'll tell you when it happens.**

תיצור קארמה של הימנעות מהריגה,  
ואתה לא תהיה בשדרות כשיהיו שמה טילים.

זה נכון שאנחנו חיים בארץ שיש לה קארמה מאוד קשה בנושא של הריגה. זה לא סתם שהדברים כל כך עולים חזק. לא סתם שאתם חיים בארץ הזאת. לכולכם שחיים כאן בארץ, יש זרעים מאוד קשים של הריגה, בין אם אתם זוכרים, בין אם לא, אחרת לא הייתם מוצאים את עצמכם באזור שיש בו איום בטחוני כל הזמן. הזרעים האלה מאוד חזקים אצלנו כאן במדינה הזאת.

הקארמה שלכם מדהימה מספיק להביא אתכם לכאן, כדי להתחיל לפתוח את  
הפקעת האיומה הזאת, אז תשתמשו בהזדמנות לכוון את המיינד לאיך אתם  
יוצרים שלום, לא איך אתם מצדיקים את המלחמה,  
כי אין הצדקה למלחמה! אין הצדקה למלחמה.

<sup>7</sup> באתה תקופה היו מתקפות טילי קאסם לעבר העיירה שדרות.  
<sup>8</sup> הלאמה מצביעה על גופה.

תיקחו את רגעי החיים הספורים שיש לכם, והם ספורים! ותיקחו כל רגע ורגע, ותקדישו אותו לשלום; 'איך אני מחזק אצלי את השלום. איך אני מחזק חיים ושומר על חיים של כולם; יהודים, ערבים, צעירים ... של כולם!' ולא להצדיק דברים שהם איומים. תעזבו את זה. זה לא עובד. מעולם לא עבד.

כל עוד יש זרעי תוקפנות בלבי, תהיה תוקפנות בסביבה שלי. אין מנוס. אני יצרתי אותה. הדרך היחידה להפסיק אותה, זה על ידי חיזוק השלום. הם אימא שלכם. הם אימא שלכם. כל אחד שמה שמחזיק את טיל הקסאם, הוא אימא שלכם. עכשיו תחשבו מה לעשות.

אז באופן מודע לא ללכת עם התגובה הטבעית והמוכרת, אלא לעשות באופן מודע את תרופת הנגד - את זו שתביא את השלום. לא ללכת עם הדחפים ועם ההתניות שאודי כל כך יפה הזכיר אתמול, עם ההתניה הרגילה של המיינד.

תיצרו עכשיו, באופן מודע, התניה שעובדת, לא התניה שלא עובדת.

(מנדלה)

(הקדשה)