

השלמות של חדות המאמץ

סדנה המבוססת על

פרק 7 מתוך המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2007

שיעור 3, חלק ב'

אושר לעומת תענוג

דיברנו על רמות של אושר. אתם זוכרים? דיברנו על:

1. הרמה של **סנטושה**, שזה הרמה של להיות מרוצה. לא חסר לי שום דבר, יש לי די.
2. אמרנו הרמה השנייה זה **סוקה**. סוקה זה מה שאנחנו קוראים שמחה או אושר.
3. דיברנו על הרמה הבאה שזה **מודיטה**, שמחה פורצת.
4. ואמרנו שהרמה הגבוהה ביותר זה העונג הזה של הגן עדן של הבודהה, שהוא בלתי פוסק.

ואתם זוכרים, בשיחה על אושר, נתנו את ההגדרות של אושר, ואמרנו יש הבדל בין אושר ובין תענוג. שני דברים שונים.

תענוג זה הרגשה שהיא חולפת. זה בא והולך. כל תענוג שיש לכם שקשור בחושים או בגוף, או כל תענוג ארצי מכל סוג שהוא, בא והולך, נכון? הוא בא מקארמה והוא הולך.

אז אנשים הרבה פעמים חושבים: מה זה נקרא שאני אהיה מאושר או מאושרת? זה שיהיה לי מה שאני רוצה ולא יהיה לי מה שאני לא רוצה. אז אני אהיה מאושרת.

מה הבעיה עם זה? נניח שהשגתי מה שאני רוצה. שעה אחרי זה אני כבר רוצה משהו אחר. או שנה אחרי זה. השגתי את המכונית הנפלאה שלי, כמה זמן היא יכולה להיות המכונית הנפלאה שלי? שנה, שנתיים, שלוש, עשר, עשרים? היא כבר לא תהיה המכונית הנפלאה שלי. ככה כל דבר שאנחנו רוצים שהוא סמסרי. נגיד שהשגתם אותו - תוך זמן קצר אתם תצטרכו משהו אחר כדי להיות מאושרים.

אז זאת הגדרה מאוד לא מוצלחת של אושר, כי היא מכריחה אותנו כל הזמן לרוץ אחרי דברים. והיא למעשה מבטיחה סבל. כי מרגע שהשגתם את אותו דבר שנכספתם אליו, זה כמו שהלידה זורעת מוות. מרגע שנולדנו הבטחנו מוות.

**מרגע שהשגנו את מה שאנחנו רוצים,
יצרנו תנאים יום אחד לאבד את זה.**

או שזה כבר מפסיק למצוא חן בעינינו, או שזה מתקלקל, או שזה נשבר, או שזה נרקב, או שזה נלקח מאיתנו, או שאנחנו נלקחים ממנו.

אז זה לא יכול להבטיח אושר. כי זה לא אושר.

**אושר זה מצב הרבה יותר עמוק, שהוא לא תלוי
בדברים שקורים לנו או לא קורים לנו.**

מכשולים לאושר ותיקונם

דיברנו על המכשולים להשגת האושר. על עצלות קודם כל דיברנו. ודיברנו על

כמה סוגי עצלות.

1. דחייה

הסוג הראשון - זה אנחנו דוחים. 'אני אתחיל יותר מאוחר'. עכשיו אני צריכה לגמור את התואר באוניברסיטה אז אין לי זמן. אחר כך אני אתחיל. אחר כך אני אעלה על דרך רוחנית. עכשיו יש לי משפחה, אז אין לי זמן. אחר כך אני אתחיל בדרך רוחנית. או כשאני אגיע לפנסיה יהיה לי זמן למדיטציה. עכשיו אין לי זמן.

או שתגיעו לפנסיה או שלא תגיעו לפנסיה. להגיע לפנסיה זה אומר: אם יהיה לי הזכות לחוות את החוויה המרנינה של זקנה, אז אני אעשה את המדיטציה.

אולי לא תזכו להיות זקנים. אולי לא תזכו לרגע הזה שתיגמרו לגדל את המשפחה. אנחנו לא יודעים מתי המוות יבוא.

זה איך שרוב האנשים חושבים, אומרים 'עכשיו אני עסוקה בדברים שלי אז אין לי זמן לרוחניות, אין לי זמן לתרגל דרך רוחנית כדי להוציא את עצמי מסבל, יותר מאוחר'.

אין לנו מושג מה זה ה'יותר מאוחר' ואם הוא בכלל יגיע.

חוץ מזה, אם אנחנו רגילים לעסוק בעיסוקי סרק או עיסוקים פחות חשובים, אנחנו יוצרים נטייה להמשיך להיות מעוניינים בעיסוקים פחות חשובים. אז הסיכוי שפתאום העניין יתעורר בנו, אם אנחנו יצרנו הרגל עמוק של להתעסק בדברים לא חשובים, הוא קטן. זה לא יבוא פתאום. איך שזה מגיע אצל רוב האנשים:

- זה או שהם כבר זקנים והם כבר מפסיקים לשים את יתבם על דברי העולם הזה, הם כבר לא מקווים להשיג איזה שיא אתלטי, או שהם כבר לא מקווים להשיג איזה תואר באוניברסיטה, או פתאום להוליד ילדים. ואז הם מתחילים לפנות. בדרך כלל, אז גם תש כוחם. זה מאוחר, צריך להשקיע הרבה מאמץ להוציא את עצמנו, כמו שהבודהה מבטיח.

- או האפשרות השנייה שקורה לנו אסון. כשאנחנו צעירים יחסית, ואנחנו עוד יכולים להפיק את הלקח מן האסון ולראות את הפרצוף האמיתי של סמסרה.

אז אני לא מאחלת לנו לא זה ולא זה.

- יש דרך שלישית, שרוב האנשים לא עולים עליה, של פשוט מתוך התבוננות ותבונה, לחבר אחד ועוד אחד ולראות לאן כל זה מוביל, שזו היתה המטרה של המדיטציה שעשינו. לפני שהאסון מגיע.

**אם עושים את זה לפני שהאסון מגיע, הוא גם לא מגיע.
כי אתם תתחילו לנטרל את הקארמות האלה.**

אז זו הצורה האחת של עצלות, שזה לדחות.

האנטידוט לדחייה

מה האנטידוט כאן? חשוב לדעת מה האנטידוט, כי זאת צורה מאוד נפוצה, לדחות.

האנטידוט זה בדיוק מה שעשינו בפגישה הקודמת, זה המדיטציה על המודעות למוות. אתם לא יודעים כמה זמן יש לכם. אז לדחות לעתיד זה טיפשי, כי אתם לא יודעים אם יהיה לכם עתיד. אין לכם מושג אם יהיה לכם עתיד.

משיכה לעשות את הרע

המכשול השני שהזכרנו זה להיות אחוז במה שנקרא **משיכה לעשות את הרע**. (קראנו בפסוק 'מאסטר שנטידווה אמר').

משיכה לעשות את הרע, זאת אומרת להיות עסוק בטלוויזיה, בדברים חסרי ערך. יש מורה רוחני אחד, אני לא זוכרת את שמו, הוא אמר: **'באורח החיים שלנו קל מאוד להיות מאוד עסוק ועצלן בו בזמן'**. אנחנו אשפים בזה. אנחנו מעסיקים את עצמנו באין ספור עיסוקים כי אנחנו מתעצלים לעשות את הדרך הרוחנית, כי היא מציבה אתגרים. היא דורשת התבוננות. היא דורשת שינוי. אנחנו לא אוהבים שינוי. אז אנחנו מאוד עסוקים.

ואנחנו עצלנים עצלות רוחנית. לפעמים גם מהבית קיבלנו הנחייה כזאת: לא להתבטל, לא טוב להתבטל, תעשי משהו, תעשה משהו, לא חשוב מה, תעשי משהו, אל תשבי בבטלה. צריך לעשות unwind לתקליט הזה שמנגן לנו בראש.

מה האנטידוט כאן?

האנטידוט כאן זה **המדיטציה** שעשינו [בחלק א' של השיעור], אבל צריך להקצין אותה עוד יותר. אני שאלתי אתכם במדיטציה, לאן כל זה מוביל? אם באמת תעשו את זה עד הסוף, תראו שכל אחד מן הדברים שהתבוננתם בו, שאתם עושים כרגיל בחיים שלכם, מוביל לסבל.

כל אחד מהדברים שאנחנו עושים במטרה למצוא אושר, מוביל לסבל. אם הוא קשור במטרה שהיא ארצית,

אם אתם מחפשים תואר - נגיד שהשגתם את התואר, ואין כמוני יודעת, יום אחד התואר לא יהיה שווה כלום, או שהעיסוק לא יעניין אתכם, או שמישהו יעשה את זה יותר טוב. או שאתם תזדקנו וכבר לא יהיה רלוונטי כל הידע שלכם. בהיי-טק תוך שנה אתם לא רלוונטים. ככה כל דבר ארצי. כל דבר כזה בסופו של דבר ילקח מכם, או יתקלקל, או שאתם תאבדו בו עניין, או אחרים יאבדו בכם עניין.

אז **האנטידוט כאן** זה לעשות את המדיטציה שעשינו עכשיו, אלא להקצין אותה. **לראות לאן כל זה יוביל בסוף, ולראות את הסבל שיבוא בסוף, כשכל הדבר הזה ילקח ממני או יתקלקל, או אני אתקלקל בלי שהגשמתי את המטרות האלה.** וגם אם הגשמתי את המטרות האלה. אותו דבר.

2. רפיון ידיים או חוסר בטחון

הסוג השלישי שדיברנו עליו של מכשול בדרך הרוחנית זה **הרפיון ידיים או חוסר בטחון**. אנחנו חושבים שזה גדול עלינו, אנחנו לא מסוגלים לעשות את הדרך הזאת, היא קשה, היא לא ברורה, יש לנו ספקות בדרך. וכל הדברים האלה נכונים. היא לא קלה, יש לנו ספקות, לוקח זמן עד שהיא נהיית ברורה, כל זה נכון. אבל אם אתם לא תעשו את המאמץ לברר את הספקות ולברר את הקשיים, להתגבר על הקשיים וכך הלאה - הכל ימשיך כמו שהוא.

האנטידוט הראשון - הדהרמה עצמה

פבונגקה רינפוצ'ה, חכם גדול, גדול, שחי במאה ה-20 בטיבט, הוא אמר, **האנטידוט לזה זה כל ה-Teaching של הבודהה. כל ספר וספר של הבודהה.** זה אנטידוט לזה. אז זה קצת קשה לקרוא כל ספר וספר של הבודהה.

אנטידוט שני - לאלץ את עצמכם לתרגל

אנטידוט יותר קל - בהתחלה אתם צריכים **לאלץ את עצמכם לתרגל**, אתם לא רגילים. אתם מאלצים את עצמכם לעשות תרגול כי אתם לא רגילים; אתם לא כל כך מבינים, ובהתחלה עוד אין תוצאות. זה לוקח

זמן. קצת כמו, לא קצת כמו, הרבה כמו אדם שרוצה להיות פסנתרן. בהתחלה הוא מתיישב ליד הפסנתר ומנגן סולמות וזה לא כל כך מעניין, לא אותו ולא את אף אחד אחר. לא משלמים כסף בעד לנגן סולמות. הוא צריך להכריח את עצמו להתאמן כדי לעלות לרמה הבאה.

אז יש תקופה שאתם עושים אימון, כי משהו אמר לכם שזה טוב, ואתם עוד לא השתכנעתם. אין מנוס מזה. ויש לנו דרכים יחסית מאוד מהירות להפיק תוצאות, זה יכול להיות כמה חודשים. כמה חודשים זה זמן מאוד קצר בדרך רוחנית, לעומת מיליוני גלגולים של סבל.

אחרי כמה חודשים אתם מתחילים לראות שינוי. אתם מתחילים לראות תוצאות.

אם זה במדיטציה, הגוף נרגע, ה-mind נרגע, הריכוז מתגבר, הזיכרון משתפר. אם אתם מתחילים לשמור נדרים, מערכות היחסים שלכם מתחילות להשתפר. כל מיני תחומים. אנשים מדווחים על הרבה שינויים בהרבה תחומים בחיים שלהם. כשזה מתחיל לבוא, אפילו בקטן, כבר יש לכם את התמריץ. ואז אתם כבר מתחילים לעבוד. ואז אתם מתחילים לחקור את הדרך עוד קצת. אז **האנטידוט** זה פשוט להתיישב ולנגן את הסולמות, ואז המוסיקה תבוא.

אנטידוט שלישי – המדיטציה על שפע ופנאי

יש עוד אנטידוט למספר 3. והוא **המדיטציה על שפע ופנאי**, שנעשה אותה אחרי ההפסקה.

המוות יבוא לפני שסיימנו

עכשיו הייתי רוצה שנחזור לטקסט, איפה שעצרנו. וקראנו את הפסקים על מוות. עצרנו בפסוק 7. **פסוק 8**. בפסוק 8 מאסטר שנטידווה ממשיך עם ההמחשה שלו שהוא ממחיש לנו את המוות. כפי שראינו כבר אנחנו, מי יותר מי פחות, אבל כולנו במידה רבה מתכחשים למוות. אז בפסוק 8 הוא אומר:

**זה טרם התחיל, לזה מחצית,
ולאחר עוד נותר זמן מה פה לשהות;
וכאשר שר המוות מגיע, פתאום,
בלבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!"**

פה לא צריך להוסיף הרבה. דיברנו על זה שתמיד תהיה לנו תחושה שזה **עוד לא**, שאנחנו באמצע. 'למה דווקא עכשיו? בדיוק אני באמצע'.

זה יהיה תמיד באמצע. כי כל הזמן אנחנו באמצע.

עכשיו אתם באמצע של משהו, נכון? יש דברים ongoing בחיים שלכם. עוד לא גמרתם לגדל את הילדים, או לחתן את הילדים, או להתחתן בעצמכם, או לגמור את האוניברסיטה. אתם כל הזמן באמצע, הוא תמיד יבוא באמצע. כי אתם באמצע. והוא יבוא מתי שהוא יבוא.

איש מקרובינו לא יכול לעצרו

בפסוק 9 הוא מתאר איך הקרובים סביבכם סובלים כשמגיע המוות אליכם, והם לא יכולים לעזור לכם.

**"קרוביך סובלים, לא יוכלו לאכול,
בוכים, פניהם אדומים ונפוחים,
מתייסרים בכאב ויגון בלי שיעור,
בראותם את שליחיו של המוות".**

פאניקה

בפסוק 10 הוא מתחיל להמחיש לנו. הוא בודהיסטווה גדול. הוא ישות נאורה. הוא מפרט לנו מה קורה בזמן המוות. בואו נקרא ביחד:

**"מעונה בזכרון חטאיך לרב, נהמת
השאול באזניך, כה אחוז באימה
עד אשר כל גופך תכסה בצואה –
מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?"**

הוא מתאר לנו את האימה של המוות. מוות רגיל, לאדם שלא מתרגל, זה איך שהוא נראה. האדם הזה, זכרון כל חטאיו עולה בו. הוא זוכר. הוא מסתכל על החיים אחורה, הוא מרגיש תחושה של בזבוז, הוא מרגיש תחושה של חרטה על כל חטאיו שהוא עשה, וזה מאוחר. הוא כבר גוסס. הוא כבר לא יכול לעשות עם זה כלום. האדם הגוסס מבין שהדברים האלה ילוו אותו לאן שהוא הולך. הוא מבין. הוא מתחרט אז - אין מה לעשות אז.

"נהמת השאול באזניך". יש הרבה אנשים - אלה שעובדים בהוספיסים יודעים - הרבה אנשים שומעים את נהמת השאול עוד לפני שמתו. והם מתלוננים. הם שומעים דברים אימים, הם מפוחדים, יש פרנויה הרבה פעמים אצל זקנים, הם שומעים ורואים את השאול, ואי אפשר אז לעזור להם.

הם לא שונים מאיתנו. אנחנו נהיה באותה סירה, אם לא נעשה את העבודה הרוחנית שבין השאר מטהרת את הקארמות האלה. **אנשים רגילים אחוזים באימה נוראית ממוות**, מכיוון שהם מאוד אחוזים בעצמם ופתאום הם אינם. הם באימה נוראית, ו"כל גופך תכסה בצואה", הוא אומר. "מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?" אז אתה תתחרט ותתוודה ופתאום תעלה לגן עדן? זה לא יכול לקרות. זה בלתי אפשרי.

זה דורש הרבה מאמץ להתמיר את ה-mind שלנו ואת הקארמות שבאות איתנו מגלגול לגלגול, שרובן קשות כי הן נושאות הרי את הגוון של המעשים שלנו, ובעיקר את הגוון של הבורות. אז יש לכם שם בשיעורי בית שאלה: 'מהם ארבעת הדברים שהוא מונה בזמן המוות?' הוא מונה אותם כאן בפסוק הזה.

ורובנו, השאול או הגיהנום זה משהו אבסטרקטי בשבילנו. אנחנו כולנו היינו שמה ואנחנו לא זוכרים. וזה מזל גדול שאנחנו לא זוכרים.

בעולם הזה, בחיים האלה, יש אנשים שחווים חוויות מאוד קשות, חוויות טראומטיות, וזה יכול לזעזע את נפשם עמוקות. הם אחר כך הרבה פעמים לא חוזרים לעצמם. נכון? אנשים שעברו מלחמות או טראומות אחרות. תחשבו, זה טראומות של חיי אנוש. הסבל של גהינום הוא בלי השוואה לחיי אנוש. אילו היינו זוכרים לא היינו יכולים לתפקד בכלל. מודטים מאוד מתקדמים, בתהליכים מאוד עמוקים של מדיטציה, זוכרים. אבל אז הם כבר חזקים מספיק מבחינה רוחנית. אנחנו חלשים, לכן אנחנו שוכחים.

יסורי הגיהנום עולים על כל סבל אנושי

אז הוא אומר **בפסוק 11**:

**לעתים יתמלא בפחד לבך,
עת תראה שאתה כדג על חכה.
אך מה זה לעומת יסורי הגהנום
אשר חטאיך יאלצוך לסבול?**

'אם אתם מוצאים את עצמכם במצבים שאתם חסרי אונים בעולם הזה', את מה שהוא משווה פה כמו דג על החכה, הוא אומר, 'זה כלום לעומת יסורי הגהינום שנצטרך לסבול'.

בפסוק 12 הוא אומר:

'יש לנו טבע כל כך עדין'. אנחנו כל כך דואגים שיהיה לנו בדיוק את הטמפרטורה הנכונה, את החימום או את הקירור או את האוויר או את החלון. אתם באים לאנשים קשישים הם נהיים יותר ויותר עסוקים

בעצמם. רגע לפתוח את החלון, לסגור את החלון, את התנור ככה, את הבגד ככה, את השמיכה ככה, את המיטה ככה - אנחנו כל כך עדינים. הוא אומר:

**כה עדין טבעך - אף מים חמים
גורמים לך ייסורים. אז כיצד תשאר
מרוצה, כשהקרמה אשר יצרת
אותך לשאול תוביל?**

אין שום מקום טוב באוקיינוס של הסמסרה

בפסוק 13 הוא חוזר על מה שדיברנו קודם:

בלי שאצבע תנקוף תקוּנה לישועות -

אנחנו מקווים שיהיה טוב. אבל אנחנו לא עושים את מה שצריך בשביל שיהיה טוב. הוא אומר:

לשרויים פה בסבל מרובות המכות;

'פה בסמסרה', הוא אומר, 'לא יהיה טוב. לא יכול להיות טוב. סמסרה מטבעה לא טוב בה'. אתם מתלוננים על כל מיני צורות של סבל שיש לנו כאנשים, מצוקות כאלה ואחרות, אם זה בריאות, אם זה מלחמה, אם זה מחסור, אם זה בדידות, מה שזה לא יהיה - זה הטבע של סמסרה.

אנחנו צריכים ללמוד לצאת מהמצב הזה, ואנחנו יכולים. כי אנחנו אומרים: הטבע הזה הוא השלכה. הוא השלכה קארמית. זה הקארמות שאספנו שכופות עלינו לחוות מציאות כזאת. אם נלמד איך קארמה עובדת אנחנו יכולים לצאת מכאן. אנחנו יכולים להפוך למאסטר של קארמה ולהוציא את עצמנו מהמצבים האלה.

**[בעוד המוות מחבק - קָאָל תִּדְמָה בלבך,
ומרה תקונן עת יחוש להרסך.]**

חצה אותו בספינה של חיים אלו

פסוק 14 חשוב מאוד;

בפסוק 14 הוא עושה השוואה של החיים שלנו כספינה. זאת השוואה שמופיעה הרבה בספרות הבודהיסטית. הוא אומר: 'החיים האלה שיש לנו כרגע הם כמו ספינה. ספינה שיכולה להעביר אותנו את הים של הסמסרה אל הקצה השני של הסמסרה'.

סמסרה היא האוקיינוס הזה של סבל, יש הרבה תאורים כמה היא גדולה. כמה היא ענקית. כמה היא עצומה.

כי זה לא מקום גיאוגרפי סמסרה. זה לא מדבר לוחט, או זה לא אנטרטיקה. **סמסרה היא מצב מנטאלי.** אנחנו מצויים בסמסרה בגלל המצב המנטאלי שלנו שאותו מכתיבות הקארמות שלנו. הגן עדן יכול להיות כאן ועכשיו אם הקארמות שלנו הן אחרות. זה לא מקום גיאוגרפי.

כמה היא גדולה הסמסרה?

יש לפעמים השוואה כזאת בספרות הבודהיסטית: יש שמה את ההר מרו שהוא ענקי, הר אגדי ענקי, 100 מייל אורך, 100 מייל רוחב, 100 מייל גובה, הוא עשוי מברזל יצוק או מכל מיני מתכות, הר עצום. תדמינו הר עצום כזה. ועכשיו תדמינו ציפור קטנה שעפה מעל ההר הזה ומחזיקה צעיף של משי במקורה, וכשהיא חולפת מעל ההר היא מלטפת את ההר. והיא עוברת שמה אחת ל-100 שנה. כמה זמן ייקח עם הצעיף משי לגלח את ההר הזה?

ככה עצומה הסמסרה. אנחנו היינו בה אינספור עידנים. זה רק מנסים להמחיש לנו איזה מין אויב נורא זה, וכולו בא מהנגעים, אתם זוכרים? דיברנו על זה בפעם שעברה.

כן, רצית לשאול כאן,

מהקהל: האם אנחנו משליכים מצבים מנטאליים גם כן?

המורה: וודאי. גם מצב מנטלי הוא השלכה קארמית. הכל השלכה קארמית.

מהקהל: זאת אומרת שאנחנו משליכים את הסמסרה.

המורה: לגמרי. אנחנו משליכים את הסמסרה. אין לה קיום עצמי, היא ריקה. לכן אפשר לחצות אותה. אילו היה לה קיום עצמי - אנחנו אבודים. אבל היא לא. היא השלכה.

הספינה של חיים כאנוש

ואז הוא אומר:

**אָחוֹז בַּסְפִּינָה זֹאת שֶׁל חַיִּים כְּאֲנוּשׁ,
לְחִצּוֹת הַנְּהַר הָאֲדִיר שֶׁל מְכָאֹב;
כִּי יִקְשֶׁה בְּעֵתִיד בַּסְפִּינָה זֹאת לִפְנוּשׁ!
אַל תִּרְדַּמְת הַבּוֹרוֹת כַּעַת אֶל תְּגַלוּשׁ!**

בואו נדבר על הפסוק הזה, כי הוא מאוד חשוב. על "הספינה של חיים כאנוש".

צורות הקיום בסמסרה

אז פה¹, בגלגל החיים מתוארים כל הצורות קיום האלה, שכאן² אלה הם כולן צורות קיום סובלות. פה זה הגיהנום. יש פה גיהנום חם, גיהנום קר, יש כל מיני סוגים נלווים של גיהנום. לימוד קצת יותר מפורט על זה עשינו בקורס 8.

○ כאן, הגיזרה הזאת זה מה שנקרא **הרוחות הרעבות**. אלה יצורים שהם, בגלל בזבז או קמצנות או תאוותנות, הקארמות השליכו אותם, אחרי שאיבדו את גופם האנושי, לקיום של **אי סיפוק כרוני**. הרבה יותר חמור ממה שאפשר לדמיין בקיום אנושי. הם כל הזמן במצב של השתוקקות לאוכל, או שהם צמאים. והם כל הזמן מחפשים, וכל הזמן או שהם לא מוצאים, או שאם הם כבר מוצאים זה מתברר כפטה מורגנה, או שזה כבר לא פטה מורגנה, אז זה שורף אותם מבפנים. הם כל הזמן באופן כרוני, אנוש וקיצוני לא יכולים להגיע לסיפוק. זה היצורים שכאן.

○ כאן יש **בעלי חיים**, שאנחנו יודעים את הסבל שלהם. חוץ מחיות מחמד בודדות שזה אחוז זעיר מבעלי החיים, רוב בעלי החיים כל הזמן שרויים בפחד בלתי פוסק. למה איילות רצות כל כך מהר? כי הן כל הזמן מפחדות. הם כל הזמן קשובים מי אורב להם מאחורי הגב. או שהם רעבים, או שהם פוחדים. הם כל הזמן פוחדים.

חוץ מזה הם גם מטומטמים. הם לא יכולים להבין דהרמה. הם לא יכולים לעזור לעצמם. המציאות שלהם בפנים היא מאוד עצובה. חוץ מחיות מחמד שזה אחוז זעיר, הם מפוחדים פחד מוות, וגם חיות המחמד בורחות. הם מפוחדים, ואת לא יכולה להסביר להם את הדרך הרוחנית. את לא יכולה להסביר להם, שלהרוג יגרום להם סבל בעתיד והם ימשיכו להתגלגל כחיות. הם לא יכולים להבין את זה. מאוד קשה לצאת משם. הם כל הזמן זורעים קארמות להמשיך להיות שמה. כמעט בלתי אפשרי. במובן הזה הם מטומטמים.

¹ הלאמה נגשת לתמונה של גלגל החיים.

² בחלקו התחתון של הגלגל, מה שהלאמה מכנה "חלקו הדרומי".

ויש גם את החיות שמנוצלות על ידי בני אדם. מנוצלות לבשרם, לעורם, מעמיסים עליהם, גוררים אותם באף, פושטים את עורם.

אלה העולמות הסובלים.

○ יש לנו גם את הגזרות האלה פה, שזה מה שנקרא **עולם האלים**. יש פה אלים ויש פה חצאי אלים. האלים זה מין צורת קיום כזאת: הכל טוב, הכל נפלא, חיים ארוכים, הריחות טובים, המוסיקה נהדרת, האוכל טעים, הכל מאוד מענג - אבל סופי. הם פשוט רצים על קארמה מאוד טובה. זה כמו, לחיות היום בתל אביב. נורא נעים בתל אביב. טיילתי קצת בתל אביב. קארמה נורא טובה להיות שמה כבן אדם. הקארמה הזאת היא מדהימה.

היא תגמר. אנחנו לא יודעים את זה כי אנחנו לא מבינים היטב קארמה.

כל רגע שאתם כאן ולא מתפתלים בכאב, אתם שורפים כמויות עצומות של קארמה. איך יודעים את זה? תסתכלו איך רוב היצורים חיים ביקום. רוב היצורים ביקום לא חיים ככה. כל רגע שאנחנו חיים בקיום הנוכחי שלנו, אנחנו שורפים כמויות עצומות של קארמה טובה. אם אנחנו לא מבינים איך לחדש אותם, אנחנו חיים על אשראי ואנחנו מכלים אותו.

אלה בעולם האלים על אחת כמה וכמה. הם הגיעו לקיום מאוד מענג והם שורפים אותו. ומשמה זה רק ליפול, כי הם שורפים את הכל. כל רגע אצלם הוא הרבה יותר יקר מבחינה קארמית. אנחנו גם חיים מאוד ביוקר. מאוד ביוקר מבחינה קארמית. אנחנו במצב לא טוב מבחינה זאת.

אז בפסוק הזה הוא מדבר על מה שנקרא בסנסקריט **Kshana and Sampati**.

Kshana - זה מילה שבאה מ"רגע". רגע אחד. משהו רגעי. הרף עין. זה **Kshana**

ו **Sampati** - פירושו: **Sam** - זה **ביחד**, ו-**Pati** בא משורש שפירושו - **ליפול**. אז הדברים "נפלו יחד" או "הסתדרו יחד".

אז ביחד זה אומר: הדברים הסתדרו לנו טוב, **Sampati**, להרף עין.

**הדברים הסתדרו לנו טוב להרף עין.
זה הקיום שלנו כרגע.**

הקיום שלנו כרגע יש בו **קשאנה** ויש בו **סמפאטי**. אנחנו נקרא לזה בעברית **שפע ופנאי**, או **הזדמנויות ומשאבים**, זה תרגום אלטרנטיבי. הדברים הסתדרו לנו טוב להרף עין. זה כמו מכירת סוף העונה, מהר כי עוד מעט היא תגמר. זה איפה שאנחנו נמצאים.

הדברים מסתדרים לנו טוב - **מה זאת אומרת שהם מסתדרים לנו טוב?** דיברנו קודם על קארמה משליכה, אתם זוכרים? קיבלנו חיי אנוש. השלכה קארמית שלנו. הרווחנו אותה בזכות מעשינו בעבר; עשינו מעשי חסד מדהימים בעבר כדי לזכות בקיום כזה.

לא סתם חיי אנוש. יש גם מה שנקרא **קארמה משלימה**. הקארמה המשלימה השלימה את הפרטים בחיים שלנו. מבין כל האנשים בעולם, אנחנו חיים מאוד טוב.

רוב האנשים בעולם, חלק ניכר מהם,

- כל היום עסוקים בלחפש אוכל. הם כל הזמן רעבים והם כל הזמן מחפשים אוכל.
- או שכל הזמן עמלים כדי למצוא אוכל.
- או שכל הזמן קר להם וכל הזמן מחפשים בגד או מחסה.
- או שהם לא מסוגלים לקרוא. 30% מהעולם עדיין אנלפבתיים, לא מסוגלים לקרוא.
- או שהם נתונים במצב של מלחמה, שזה גם לנו יש.

או שיש להם רעב, או שיש להם מלחמה, או שיש להם מחסור,

- או שיש להם בדידות, שהם כל כך חמורים שהם לא יכולים לחשוב אפילו על לשבת כאן.

- יש כאלה שאולי יש להם תנאים פיזיים דומים לשלנו, אבל הם מעוניים ביסורים מנטאליים ונפשיים למיניהם, אין להם שקט לשבת ולהקשיב לדברים.
ככה ששפר מזלנו מאוד. שפר מזלנו מאוד.

ופה בנושא הזה, יש שלוש מדיטציות בעצם, שקשורות בפסוק הזה.

1. הזיהוי של השפע והפנאי שנפלו בחלקנו

הראשונה, זה עצם הזיהוי של הקארמה הזאת שיש לנו. של הקארמה המדהימה שנפלה בחלקנו. שיש לנו את השפע והפנאי, הקשאנה והסמפאטי. בכלל לשים לב שזה איפה שאנחנו נמצאים. רובנו בכלל לא שמים לב שאנחנו נמצאים שמה, לוקחים את זה כמובן מאליו.

כל דבר שתקחו כמובן מאליו, ילקח מכם.

זה מנטרה – כל דבר שתקחו כמובן מאליו ילקח מכם. למה? כי אין שום דבר מובן מאליו. הכל בא מקארמה. אם לא תבינו מה הקארמה שהביאה את זה, הקארמה הזאת תתכלה, כי זה הטבע של קארמה - היא מתכלה.

אם אתם לא מבינים מה הביא את זה, זה יעלם. גם אם תבינו, זה עוד לא מובטח שזה לא יעלם. אבל אם לא תבינו, בוודאי שזה יעלם. אז קודם כל לזהות את המצב הזה.

אז בואו נראה, בואו נזהה את מצבנו, נכנס קצת ליותר פרטים.

דיברנו כבר, הראנו בגלגל החיים, שאנחנו חופשיים, יש לנו פנאי מלהיוולד בלידות האומללות של הגיהנום כרגע. לא באופן כללי - כרגע אנחנו לא בלידה כזאת. אנחנו לא נולדנו כיצור גיהנום כרגע זה, יש לנו לידה אנושית.

- אז אנחנו לא באחת הצורות היותר סובלות, של הרוחות הרעבות או של יצורי הגיהנום או של בעלי החיים.

* אצל בני אדם יש מיקס. יש פנאי ויש סבל. נכון? יש קצת סבל ויש קצת פנאי. יש שמחה ויש עצב.

* אצל יצורי הגיהנום זה סבל בלתי פוסק כל הזמן. אין להם פנאי לכלום, הם לא יכולים לשמוע שום דבר כי הם סובלים כל הזמן. הם מתייסרים בייסורי גיהנום כל הזמן.

* החיות כל הזמן מתייסרות או בפחד או בחוסר יכולת להבין שום דבר. זה ייסורים.

* הרוחות הרעבות כל הזמן מחפשות אוכל או משקה, כל הזמן. הם כל כך משתוקקים שאי אפשר ללמד אותם שום דבר. הם לא ישובו ללמוד שום דבר.

לנו יש מיקס.

מהקהל: מה מחזיק אותם בחיים, זאת אומרת יש להם רצון בשביל זה.

המורה: יש להם קארמה שמאלצת אותם להמשיך ככה. זה הכל קארמה. מה מחזיק אותך בחיים?

מהקהל: אני לפעמים מחפשת.

המורה: זאת שאלה מאוד טובה. בואו נישאר רגע עם השאלה הזאת כי היא מעניינת.

מה מחזיק את הדבר הזה³ בחיים? אם נסתכל על זה, יש פה אוסף של חלקים: יש פה ידיים ורגליים וראש, וזה - מה מחזיק את זה ביחד? למה זה לא מתפרק לגורמים כרגע זה? כל החלקים, העיניים, האוזניים, למה זה הכל הולך ביחד ולא מתפרק? או למה תאי הגוף שלי לא מתפורים להם פה? למה הם ביחד?

³ המורה מצביעה על גופה

הכל קארמה. הקארמה שגורמת לי להשליך את עצמי בצורה כזאת. ואין שום דבר אחר שיחזיק את התאים האלה יחד, או את האטומים האלה יחד. וכשהקארמה הזאת נגמרת - לעפר ישוב, נכון? הכל חוזר לעפר.

אז קודם כל לזהות את העובדה שאנחנו חופשיים מהלידות הנמוכות, שאנחנו לא מתענים ככה כרגע בסבל בלתי פוסק. יש לנו, בין סבל לסבל קצת פנאי.

- **אנחנו גם לא נמצאים באחת הלידות הגבוהות**, שהם כמו להיות תחת נרקוזה. זה כמו להיות בטיפ של הרואין. זה מאוד נעים, זה מאוד מענג, אבל גם שמה אין שום מוטיבציה. אדם הוא בטיפ, לקח הרואין, הוא לא ישב להקשיב. הוא לא יסתכל. הוא לא סובל עכשיו. הוא מבסוט עכשיו. הוא מסטול עכשיו. ככה הם, הם מסטולים, וזה יכול להיות הרבה זמן.

יש להם קארמה מדהימה שמבשילה להם, אבל שלנו יותר מדהימה.

מכיוון שלמרות שהעונג שלהם הרבה יותר גדול משלנו, אין להם דרך החוצה. הם צורכים את העונג הזה ואז הם נופלים, בעוד שאנחנו יש לנו דרך החוצה, בגלל המיקס. בגלל שמופיע גם סבל בחיים שלנו, הוא דוחף אותנו למצוא דרך החוצה. להם אין מוטיבציה בכלל.

- **לא נולדנו בעלי מום קשה**. כל מי שכאן יש לכם את היכולת לבוא לכאן, להקשיב לדברים. זה יכול להיות מום מנטאלי: אדם שנולד מפגר, הוא לא יכול לעשות את הדרך הזאת, לא במהלך החיים הזה. צריך קודם לגמור את הקארמה הזאת.

- **אנחנו לא נמצאים במצוקה חומרית** כל כך חמורה, שלא מאפשרת לנו לשבת כאן ולהקשיב.

אז יש לנו צירוף כזה של תנאים, שהוא מדהים, והוא לא נצחי. הוא יסתיים. מה שאומרים יש לנו **קשאנה**. **להרף עין**. הוא להרף עין.

לרגע קצר בכל מכלול הגלגולים שלנו, זכינו במין מצב כזה שהוא אופטימלי להגיע להארה.

- **אנחנו יכולים לקרוא,**

- **יש לנו מים נקיים**. יש אנשים שחייבים לשתות והמים מלאים בטפילים, נכון? הם כל הזמן חולים.

תחשבו רגע, אם מישוהו היה פתאום תולש אתכם מכאן ושם אתכם במצב שבו נמצאת רוב אוכלוסיית העולם, של רעב בלתי פוסק, או של מים מזהמים, או של חוסר קורת גג, או חוסר השכלה, או חוסר טיפול. מספיק לבוא ולהודו ולראות את זה!

אם היו לוקחים כל אחד מאיתנו, שכל כך טוב לנו, והיו פתאום שמים אותנו שמה - הסבל היה נורא. **יותר גדול משלהם. כי אנחנו הרבה יותר מפונקים**, אפילו מים חמים אנחנו לא יכולים לסבול. אנחנו עדינים. פתאום ישימו אותנו שמה. הסבל יהיה נורא.

זה דרך אגב הסבל של האלים, כשמתחיל להתקרב יום מותם. הם גמרו כבר את כל הקארמה הזאת, ופתאום הנפילה הזאת גורמת להם לסבל נורא. אבל זה רק בסוף חייהם.

אז זה הרשימה של **הקשאנה**.

בוא נדבר על הרשימה של **הסמפאטי**.

הסאמפטי זה ההפך. עד עכשיו דיברנו על מה אין לנו. כל האומללויות והמזל ביש שאין לנו. לעומת זה יש לנו הרבה דברים טובים.

- **יש לנו כל החלקים בגוף** שאנחנו צריכים בשביל, למשל, עבודה כזאת.

- **אנחנו לא איזה חוטאים גדולים.** אנחנו יכולים לשבת כאן חופשיים, לא בבית סוהר. לא עשינו איזה פשע איום ונורא. אפילו מי שעשה פשע איום ונורא, אפילו אם הוא לא בבית סוהר, אין לו את היכולת המנטלית להתקדם בדרך רוחנית, כי הוא מלא, ה-mind עכור מדי.
- **יש לנו מידה של אמונה.** גם אם אתם חושבים את עצמכם כחילונים, יש מידה של אמונה שהביאה אתכם לכאן, יש מידה של אמונה שאולי יש פה משהו ראוי, אחרת לא הייתם באים להקשיב לזה, נכון? אז יש מידה של אמונה שמביאה אותנו לשמוע Teaching רוחני.
- **ויש בנו הרבה טוב.** המון טוב. דיברנו על זה כבר. אתם לא הייתם שומעים דברים שיכולים להנחות אתכם בדרך רוחנית, אלמלא באתם עם קארמה של המון טוב, שמשליכה אתכם שומעים את הדברים האלה.

אז זה **אוסף של סמפאטי, אוסף של מזל טוב שקשור בנו.**

יש גם אוסף של **מזל טוב שקשור בזולת.** זאת אומרת שמחוץ לנו.

- **אנחנו בעולם שיש בו Teaching רוחני.** הוא קיים. לא כל האנשים נמצאים במקום שיש Teaching. רוב האנשים לעולם לא ישמעו Teaching רוחני. אפילו לא ידעו שיש כזה דבר. רוב האנשים לעולם לא ישמעו 'נסו להיות טובים לזולת'. 'ואהבת לרעך כמוך'. אנחנו ברי מזל בלתי רגיל שאנחנו חיים בעולם שאנחנו שומעים דבר כזה.

רוב האנשים בעולם ישמעו 'אתה צריך לדאוג לעצמך'. ואז הדרך הרוחנית חסומה בפניהם. כי זה השורש של כל דרך רוחנית ראויה לשמה. כל דת ראויה לשמה תגיד 'ואהבת לרעך כמוך', או לדאוג לזולת. להיות טוב לזולת. כל דת ראויה לשמה תגיד את זה. כל Teaching רוחני יגיד את זה.

- **יש לנו גישה מדהימה לידע.** יש לנו גוגל, אתם יכולים להשיג כל פיסת ידע שאתם רוצים כהרף עין, ואם עוד לא - אז עוד מעט. הם עובדים על זה, נכון? אתם יכולים לקנות iPod עם 80G נכון? או עם 100G היום? או 120G? אם אתם לוקחים את כל הספרים הרוחניים שנכתבו אי פעם, אתם יכולים לשים את זה על מכשיר כזה קטן וללכת איתו לאיבוד. 80G כל הספרים. כל הספריות עכשיו עושות scanning לכלל הספרים שלהם, עוד מעט כל ספריה אוניברסיטאית בעולם אתם תוכלו כהרף עין לגשת לכתבים שלה.

אנחנו חיים בעידן שלא יאומן. והדברים האלה נכתבו לפני 2,000 שנה. לא היה להם מושג. בחיים שלהם זה לא היה בכלל קיים. להשיג מידע היה צריך לחצות את האוקיינוס, למצוא את המורה. היום אתם יכולים באינטרנט למצוא. אתם לא צריכים לעזוב את החדר שלכם בכלל. ועוד מעט הם ישתילו לנו את זה פה⁴, נכון? לא יצטרכו לעשות כלום.

אז זו הרמה הראשונה של הרהור בשפע ופנאי. קודם כל לזהות את המצב. את הקשואנה ואת הסמפאטי. לזהות בכלל שאנחנו נמצאים במצב הזה.

2. מה אנחנו עושים עם מה שנפל בחלקנו?

הרמה השנייה, זה להרהר בחשיבות של המצב הזה. מה אנחנו עושים עם הסוג הזה של חיים? מה אנחנו עושים עם זה?

אז קיבלנו כבר את הדבר הנפלא הזה, ומה אנחנו עושים? משחקים משחקי וידאו. מתמסטלים מהוידאו כל היום. מה אנחנו עושים עם החיים המדהימים האלה שקיבלנו? ההודמנות המדהימה הזאת שנפלה בחלקנו?

הדברים הסתדרו לנו להרף עין. בגלל שלא זיהינו עד כמה המצב הזה יוצא דופן, אז אנחנו מבזבזים אותו.

כי אנחנו מתבלבלים.

⁴ בראש.

אנחנו רואים הרבה אנשים סביבנו ואנחנו חושבים שזה מובן מאליו. אבל להיות בן אדם ולהיות מוקף בהרבה אנשים במצב הזה, זה סופר דופר יוצא דופן בעולם הסמסרי. מאוד מאוד יוצא דופן. כל האנשים סביבנו הם מאוד מאוד יוצאי דופן. והם נדירים לחלוטין.

אז לא להתבלבל.

אז אם ככה מה לעשות עם זה?

אם אנחנו לא משתמשים בהזדמנות הזאת לעלות על דרך רוחנית ולהתקדם בה, ההשוואה שמשתמשים בספרות הבודהיסטית, זה כמו איזה סוחר ממולח שמגיע עם ספינה לאיזה אי, ועולה על האי הזה ורואה מטמון של הרבה אבנים יקרות, ואומר אוקי, ועוזב את זה ועולה על הספינה.

בלי שהתכוונו מצאנו מטמון, ואנחנו לא עושים איתו כלום.

אז זה המדיטציה השנייה. הראשונה היא בכלל לזהות איפה אנחנו נמצאים, השנייה להכיר בחשיבות של זה.

3. זהו מצב נדיר מאין כמוהו

והשלישית, והיא גם כן מאוד חשובה, זה להכיר בנדירות של זה. בהסתברות שהיא כמעט אפס שהדברים האלה יקרו עוד פעם בצורה כזאת. היא כמעט אפס.

רק אם תסתכלו סטטיסטית, אם תתחילו לספור את כל היצורים בעולם, אפילו זה שאנחנו מכירים - ויש הרבה עולמות אחרים - אפילו תספרו את כל הנמלים והעכבישים והדגים והדגיגים והאמבות, ההסתברות ליפול לצורת הקיום שלנו היא כמעט אפס. אבל זה סטטיסטיקה.

מבחינה קארמית זה כמעט בלתי אפשרי. כי רוב הקארמות שצברנו בכל הגלגולים, היו כמו של החיות הטורפות או כמו של יצורי הגיהנום שהם רק פוגעים אחד בשני. ואפילו כבני אדם פגענו אינספור פעמים באנשים אחרים.

והדוגמה שנותנים בספרות, **הדוגמה הקלאסית**, זה של הצב שחי בתחתית האוקיינוס, דוגמה שארקה נגרג'ונה נתן. הסיכוי להיוולד עוד פעם בצורת הקיום הזאת שיש לנו כאן, הוא משווה את זה לצב שחי במעמקי האוקיינוס, ואחת ל-100 או 200 שנה הוא עולה לפני השטח כדי לנשום אוויר, והוא עולה לשנייה אחת.

ויש איזה חישוק זהב שצף על פני האוקיינוס הפציפי. הסיכוי שהוא בדיוק אז ישחיל את הראש שלו דרך החישוק, בדיוק כשהוא עולה שנייה אחת, אחת למאה שנה - זה הסיכוי שלנו למצוא עוד פעם לידה כזאת. מאוד מאוד מאוד נדירה, לפי הבודהיזם.

יש עוד דימויים. אנשים באו ושאלו את הבודהה, מה הסיכוי למי שהוא היום בן אדם להיוולד שוב כבן אדם בגלגול הבא שלו? והסיפור אומר שהנזירים שואלים את הבודהה 'הו בודהה, מה הסיכוי?' והבודהה מגרד את הקרקע בצפורנו, ויש לו כמה גרגירי עפר שנקלעו מתחת לציפורן, והוא שואל: 'הו נזירים, אם נשווה את מספר גרגירי העפר שמתחת לציפורני למספר כל גרגירי העפר שבכל האדמה, מה יותר גדול?'

ויש שמה סיפור איך הם מתחילים לנסות להשוות ולתת לזה איזה פימות מספרי והם מגיעים למסקנה שאי אפשר להשוות.

הסיכוי זה כמו אם תחלקו את הראשון בשני. זה ההסתברות שלנו להיוולד שוב כבן אדם, אם אנחנו עכשיו בן אדם, אם אנחנו לא עושים שום דבר בדרך הרוחנית. אם אנחנו לא מתחילים לצעוד בדרך הרוחנית ולשמור נדרים ולפתח מדיטציה ולהיות טובים לזולת ובוודאי לא לפגוע בזולת, אם לא נתחיל לעשות את זה באופן שיטתי. וצריך לזכור שרוב הקארמות נצברות במחשבה.

אתם לא צריכים לעשות שום דבר. מספיק שאתם יושבים ומתלוננים בלבכם על העולם, אתם כבר כורים לכם קבר. כי קארמה תמיד מתעצמת, העץ תמיד גדול מן הזרע.

אז לפי הבודהיזם הסיכוי הוא כמעט אפס, אם לא עולים על דרך רוחנית.
לעומת זה, הוא מאוד טוב אם עולים על דרך רוחנית. הוא מאוד טוב. אם עושים
את זה נכון, על פי מסורת אותנטית ובהנחיית מורים אותנטיים.

אז חיוני להבין קארמה כדי שנתחבר לחשיבות של ה-Teaching הזה. שהקיום הזה הוא בר מזל במיוחד,
הוא נדיר. קשה ביותר למצוא אותו שוב.

אז אמרנו שרגע אחד שאתם לא מתפתלים מכאב, שורף כמות אדירה של קארמה. תחשבו מהלך חיים
אנושי שלם - כמה קארמה שרפנו רק בזה שאנחנו בני אדם! בקיצור, כשמתחילים להשקיע בזה קצת
מחשבה, מתחילים להוקיר את ההזדמנות הזאת, ואז אולי יש יותר סיכוי שלא נבזבז את ההזדמנות הזאת.
שלא נשליך אותה. שלא ניקח אותה כמובנת מאליה.

אנחנו חייבים ללמוד איך לייצר קארמה שתשמר את המצב הזה, איך לחדש
קארמה, איך להשקיע את הקארמה ככה שהיא לא תלך לאיבוד, שהיא לא תתבזבז.
וזה הוירייה. בשביל זה צריך את המאמץ. כדי ללמוד איך לעשות את זה היטב, זה
המאמץ. זה השלמות של המאמץ שמאסטר שנטידווה מלמד אותנו.

פסוק 15 אומר:

מזניח אתה את הדהרמה הנעלה,
שמקור לא נדלה היא לאושר נשגב,
ולמה שגורם סבל תסיט דעתך,
הבל רוח ושטות – על מה השמחה?

הוא אומר "מזניח אתה את הדהרמה הנעלה", זה תרגום מהטיבטית. והניסוח בסנסקריט פה הוא נחמד.
בסנסקריט משתמשים במילה מוקשה Moksha. מוקשה זה חופש. זה מה שאנחנו מחפשים, אנחנו
מחפשים חופש מסמסרה. אז הוא אומר: 'פה אתה שיחררת את עצמך מהדהרמה!' אנחנו עוסקים
בעיסוקים סמסריים, עיסוקי יומיום, שיחררנו את עצמנו מלחפש דהרמה, מלחפש דרך רוחנית. מלחפש
את מה שיכול להביא אותנו לאננדה. מזה שיחררנו את עצמנו. אנחנו עוסקים מדי. אין לנו זמן.

ובמקום זה אנחנו עוסקים במה שגורם סבל. כי כל דבר סמסרי בסוף יסתיים בסבל. הוא אומר 'על מה
השמחה? מה אתם יושבים כל כך מבסוטים', הוא אומר, 'תפקחו את העיניים, תתעוררו!'

(מנדלה)