



בודהיזם בישראל - כתב העת

חמלה

www.buddhism-israel.org

גיליון יולי-אוגוסט 2013

חמלה

אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	חמלה (קרונא) - ניאנפוניקה תהרה
3	חמלה בפעולה – ראם דאס
4	תוכנית לימודי חמלה - ראיון עם גשה ט'ובטן ג'ינפה
9	הבודהיסטווה והארהט: הולכים יחדיו יד ביד - גיל פרונסדל
13	הדרשה על הבודהיסטווה של החמלה הגדולה
15	בודהיפדיה
18	אנא קרא לי בשמותי האמיתיים - תיק נהאט האן
19	תרגול טונגלן - פמה צ'ודרון
20	הנחיות לתרגול חמלה - שיילה קתרין



צילום: מוקי קיים



חמלה (קרונא)

ניאנפוניקה תהרה

תרגום: אורן הנר

מקור:

The Four Sublime States Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity by Nyanaponika Thera

נזיר יליד גרמניה, שהוסמך לנזירות בסרי-לנקה על פי מסורת התראוודה. היה ממייסדי ה-Buddhist Publication Society, חיבר מספר ספרים משפיעים ולימד מורים בודהיסטים מערביים כמו בהיקו בודהי. ידוע ומוערך ברחבי העולם כפרשן של הבודהיזם התראוודי האותנטי, שספריו הופצו במהדורות ושפות רבות, ביניהם 'לב התרגול הבודהיסטי' ו'לימודי האבהידהמה: החקירה הבודהיסטית של תודעה וזמן'. חלקם משמש עד היום כחומר מומלץ ללימוד בודהיזם באוניברסיטאות.

העולם סובל. אולם רוב האנשים עוצמים את עיניהם ואוטמים את אוזניהם. הם אינם רואים את שטף הדמעות הבלתי פוסק שזורם בחיים; הם אינם שומעים את קריאת המצוקה שמתפשטת בעולם ללא הרף. הצער או השמחה הקטנים של עצמם חוסמים את מבטם, מחרישים את אוזניהם. נתונים לאנוכיות, לבם הופך נוקשה וצר. כשהוא נוקשה וצר, כיצד יוכלו לשאוף לאיזו תכלית גבוהה יותר, להבין שרק שחרור ההשתוקקות האנוכית יביא לידי חירותם מן הסבל?

זוהי החמלה אשר מסירה את הבריוח הכבד, פותחת את הדלת לחירות, הופכת את הלב הצר לרחב כרוחב העולם. החמלה נוטלת מהלב את המשקל הלאֵה, את הכובד המשתק; היא מעניקה כנפיים לאלו שנאחזים בחבלי השפלה של העצמי.

באמצעות החמלה, נותרת עובדת הסבל נוכחת וחיה בתודעתנו, אפילו בזמנים שאנו באופן אישי חופשיים ממנו. היא מעניקה לנו את ההתנסות העשירה של הסבל, וכך היא מחשלת אותנו שנפגוש בו מוכנים כאשר הוא כן נופל בחלקנו.

החמלה מפיסת אותנו עם גורלנו בכך שהיא מראה לנו את חיהם של אחרים, לעתים קרובות קשים בהרבה משלנו.

הביטו בשירה האינסופית של היצורים, בני אדם וחיות, נושאים בעול הצער והכאב! העול של כל אחד מהם, אף אנו נשאנו אותו בימים עברו, במשך הסדרה הבלתי נתפסת של לידות חוזרות ונשנות. הביטו בכך, ופתחו את לבכם לחמלה!

והאומללות הזאת עשויה בהחלט להיות גורלנו אנו פעם נוספת! זה אשר אין בו חמלה כעת, יום אחד יזעק לה. אם הזדהות עם אחרים איננה, יהיה צורך לרכוש אותה בהתנסות ארוכה וכואבת. זהו החוק הכביר של החיים. משידעתם זאת, הגנו על עצמכם!

היצורים החיים, משוקעים בבורות, אבודים בהזיה, נחפזים ממצב אחד של סבל למשנהו, מבלי לדעת את הסיבה האמתית, מבלי לדעת את דרך המפלט ממנה. התובנה הזו של החוק הכללי של הסבל היא היסוד האמתי לחמלה שלנו, לא איזו עובדה מבודדת של סבל.

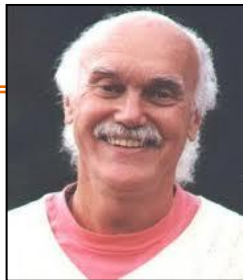
לפיכך החמלה שלנו תכלול את אלו אשר ברגע זה אולי מאושרים, אך פועלים בתודעה מרושעת ולוקה בהזיות. במעשיהם הנוכחיים נחזה מראש את מצב המצוקה העתידי שלהם, והחמלה תתעורר.

בודהיזם בישראל - כתב העת

החמלה של האדם החכם אינה הופכת אותו לקורבן הסבל. מחשבותיו, דבריו ומעשיו מלאים רחמים. אולם לבו לא נד; ללא שינוי הוא נותר, שְׁלוֹ ורגוע. אחרת כיצד יהיה הוא מסוגל לעזור?

מי יתן וחמלה כזו תופיע בלבנו! חמלה שהיא אצילות נשגבת של הלב והשכל אשר יודעת, מבינה ונכונה לעזור.

חמלה שהיא כח ומעניקה כח: זאת החמלה הנעלה ביותר. ומהי ההתגלמות הנעלה ביותר של החמלה? להראות לעולם את הדרך לקץ הסבל, הדרך שעליה הצביע, שאותה צעד והגשים עד שלמות, הוא, המְרוֹמֵם, הבודהא.



חמלה בפעולה

ראם דאט

כאשר אנו מסתכלים על הכמות העצומה של עצב וסבל בעולם, אנחנו חשים כאב עז בליבנו. הסבל נראה פעמים רבות כה אכזרי, מיותר ולא מוצדק, משקף יקום חסר-לב. דומה כי החמדנות והפחד האנושיים שגורמים להרבה מהסבל הזה, יצאו מכלל שליטתנו. אך כאשר ליבנו נפתח בעיצומו של כל זה, אנחנו רוצים להושיט עזרה. זו חווית החמלה.

חמלה היא הפתיחה העדינה של ליבנו לכאב ולסבל. כאשר מתעוררת בנו חמלה, אנו רואים ומכירים במה שאנו לרוב מרחיקים מעלינו – החלקים בחיים שגורמים לנו לעצב, לכעס או לזעם. ההתעוררות רבת העוצמה של החמלה שלנו, יכולה לכוון אותנו לא רק אל הכוחות המזינים והמקיימים של העולם, אלא גם אל הכוחות המדכאים וההרסניים שבו. כאשר אנחנו נפתחים אליהם ישירות ומכירים אותם – במקום להימנע מהם כפי שאנחנו נוהגים על פי רוב לעשות – סביר להניח שנשמע דרכים להיענות עם אהבה ותמיכה, שיש בהן כדי להקל על הסבל. כאשר הכאב הוא שלנו, אנחנו רוצים לשים לו קץ. אם איננו יכולים לעשות זאת בכוחות עצמנו, אנחנו משוועים לעזרה. כאשר זה לא הבכי שלנו אלא של מישהו אחר, החמלה מאפשרת לנו לחוש בו כאילו הוא היה שלנו, להרגיש את אותה הכמיהה, לשמוע את קריאת הלב שלנו לעזרה.

הדלאי לאמה אמר, "חמלה ואהבה אינן צורך ולא מותרות. בלעדיהן, האנושות אינה יכולה לשרוד. איתן, אנו יכולים לעשות מאמץ משותף לפתור את הבעיות של כל המין האנושי."

חמלה היא הבסיס לכל יחסי האמת: משמעותה היא להיות נוכח עם אהבה – לעצמנו ולכל החיים עלי אדמות, כולל חיות, דגים, ציפורים ועצים. חמלה היא להביא את האמת העמוקה ביותר שלנו אל כל הפעולות שלנו, ללא קשר להתנגדות שנראה כי העולם מציב בפנינו, מכיוון שבסופו של דבר, זה מה שיש לנו לתת לעולם הזה ולכל אחד ואחת מאיתנו.



תוכנית לימודי חמלה ראיון עם גשה ט'ובטן ג'ינפה

תרגום: רעיה דש

מקור: הראיון הופיע בגיליון סתיו 2011 של כתב העת *Inquiring Mind*

<http://www.inquiringmind.com/Articles/CompassionCurriculum.html>

ט'ובטן ג'ינפה, שמשמש כמתורגמן של הדלאי לאמה משנת 1985, הינו נזיר ומלומד בעל תואר גשה (מקביל לדוקטורט בפילוסופיה בודהיסטית) ובעל תואר ד"ר בלימודי דת מאוניברסיטת קמברידג'. הוא תרגם וערך ספרים רבים של הדלאי לאמה ואף פרסם ספרים פרי עטו שלו. טובטן ג'ינפה פיתח את התוכנית ללימודי חמלה במסגרת המרכז למחקר וחינוך לחמלה ואלטרואיזם (CCARE) באוניברסיטת סטנפורד.

* * *

בתוכנית הכשרה לחמלה יש מענה לצורך עמוק כל כך בעולם. כיצד פותחה התוכנית הזאת במסגרת שאינה דתית?

קבוצה מסטנפורד הגיעה אל הוד קדושתו (טנזין ג'יאסו, הדלאי לאמה ה-14) כדי להגיש לו הצעה לייסד מרכז למחקר ולחינוך בנושאי חמלה ואלטרואיזם. לאחר דיון ממושך הוד קדושתו בא בהצעה נדיבה לתת תרומה רצינית למדי כדי להריץ את התוכנית, ואמר: "יש לי שתי בקשות: יהיה אשר יהיה המדע שתעסקו בו, ודאו שהוא ללא רבב מבחינה מדעית, ושנית, תהיה אשר תהיה התוכנית שתפתחו ללימוד חמלה, ודאו שהיא לחלוטין חפה מדתיות וניתנת להתאמה לכול. שום בודהיזם בדלת האחורית". זאת באמת היתה נקודת המוצא. פיתחנו את תוכנית ההכשרה לחמלה פחות או יותר במתווה של תוכנית "הפחתת מתח המבוססת על קשיבות" (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). הצליחה בצורה יוצאת מהכלל בחילון צורה מסוימת של תרגול בודהיסטי הלקוח בעיקר מהקשר של התהרוואדה, אף שיש בה גם מרכיב של זן. היא בהחלט מנוסחת בצורה מאוד מובנית, והיא גם מדידה. לכן חשבתי שאולי נוכל לעשות משהו דומה בהתמקדות בחמלה אם נשאב בעיקר מטונגלן ולוג'ונג ממסורת המהאיאנה הטיבטית. הרעיון היה ללמוד את הטקסטים, להבין נוסח ברור של הצעדים ולפשט את המושגים. המניע הראשוני שלנו היה לזהות את המרכיב הפעיל, כביכול, ולהכניס אותו למסגרת הרבה יותר אוניברסלית, שאפשר להתאים אותה לסביבה חילונית לחלוטין.

במונחים של תוצאות, מה היית רוצה לראות בבוגר ההכשרה לחמלה? אילו הייתי לומד בה, מה היית מאחל לי?

שני דברים. הראשון הוא, שאני חושב שאנשים שלומדים את הקורס כנראה יחוו יותר נוחות בתוך עצמם, מין יישוב דעת של מי שנעשו יותר חברים של עצמם, שיוצר מין נווה מדבר של יישוב הדעת שבא לידי ביטוי באופן שבו הם מתייחסים לאנשים הקרובים שסביבם. בנוסף,

יש לקוות שזה יוצר נקודת מבט אופטימית יותר על העולם על בסיס יומיומי, למרות שאני לא מצפה שאנשים יצאו ויתחילו להצטרף לחיל השלום. לא יצרנו קשר חזק בין פעולה ובין מצב התודעה בתוכנית הספציפית הזאת, כי זה עלול להיות בעייתי, אבל הרעיון הוא שאנשים ירגישו יותר רווחה בתוכם, ואז זה באופן טבעי יתורגם לדרכים שבהן הם יתייחסו לאחרים או יתקשרו אתם, דרכים שבהן הם יראו את העולם ויפעלו בתוכו.

בפיתוח תוכנית הלימודים הזאת חזרתם לחומרים בודהיסטיים בסיסיים על חמלה ופרטתם את הצעדים הנדרשים כדי לחולל אותה. כיצד היית מגדיר חמלה?

תובטן ג'ניפה: כשאנחנו מדברים על רעיונות בודהיסטיים באנגלית, באופן בלתי נמנע אנחנו משתמשים במונחים באנגלית שעולים מתוך ההקשר של תרבות ורקע מסוימים של מסורות אינטלקטואליות ורוחניות. לכן כשאנחנו משתמשים במונחים כמו חמלה, ומילים קרובות מאותה משפחה, כמו אהדה, אלטרואיזם ואמפתיה, עלינו להיות מודעים להיותם טבועים בתרבות מסוימת ולמובן שקיבלו בקהילת השפה האנגלית. האתגר הוא לגשר על הפער שבין דיבור בכלי תרבותי מסוים על מושגים ורעיונות מהמסורת הבודהיסטית ולהשתמש במדיום שהוא חלק ממסורת אחרת. למרבה הפליאה נראה שיש התלכדות בין האופן שבו בודהיסטים מבינים קרמה ו-nying je (בטיבטית) מצד אחד, ובין האופן שבו מסורות מערביות מבינות חמלה – מצד שני.

במונח "חמלה", שמקורו בלטינית, כבר מוטבע רעיון מסוים של התמקדות בסבלו של אחר ושל השתתפות בסבל הזה. ואז, בפרט במסורת הבודהיסטית, יש אלמנט של משאלה לראות את האדם האחר הזה משוחרר מסבל. לפיכך נראה שזה באמת הלב של מה שאנו מתכוונים אליו בחמלה בבודהיזם, וגם במסורת הנוצרית, מה שבהחלט מרשים. אבל כאשר מגיעים למונחים הקשורים לחמלה יש יותר בעיה של תרגום. לדוגמה, למונח סימפתיה אין באמת מקבילה ישירה בעולם הבודהיסטי. גם במערב אנשים לא רואים עין בעין מהי סימפתיה. חלק, כמו הפסיכולוגית ננסי אייזנברג, יטענו שסימפתיה היא ממש כמו חמלה, אבל אחרים מאמינים שסימפתיה היא כמו רחמים על מישהו, ואילו חמלה היא יותר נעלה, כמו רצון לראות את האדם האחר משוחרר מסבל. אלטרואיזם, לעומת זה, במובן שהפסיכולוגיה המערבית מבינה אותו, הוא פעולה שמניע אותה בראש ובראשונה רצון להועיל לאחר. הוא עשוי להיות כרוך בקורבן מסוים בעבור האדם שעושה את הפעולה.

מנקודת המבט הבודהיסטית, האם אתה רואה אלטרואיזם במובן כלשהו כנעלה על חמלה? למשל, האם התקווה היא שהכשרה בחמלה תוביל להתנהגות אלטרואיסטית?

כן, אלטרואיזם הוא במובן מסוים צורה יותר אקטיבית של חמלה. כדי שחמלה תתעלה למדרגת אלטרואיזם אני חושב שצריכה להיות מוטיבציה חזקה או צריך להיות דחף חזק לעשות משהו. במסורת הטיבטית אנחנו מבחינים בין חמלה, nying je, ובין מה שידוע כנחישות - או התכוונות - אלטרואיסטית. חמלה יכולה להיות פשוטה כמו משאלה לראות את האדם האחר משוחרר מסבל, אבל כדי שחמלה כזאת תהיה אלטרואיסטית צריך שיתעורר בך דחף של רצון לעשות משהו בעניין.

בכנס של פסיכולוגים, מדעני מוח ופילוסופים מערביים בולטים עם אנשי רוח בודהיסטים שנערך בקולורדו בשנת 2010 על-ידי CCARE (אוניברסיטת סטנפורד) דנתם בשפה של החיים המנטליים. מה עלה כשדיברתם על מונחים המקובצים סביב חמלה?

כאשר התמקדנו בשאלה איך חמלה ומשפחת הרגשות שסביבה ממושגות ונתפסות במסורת של השפות המערביות לעומת המסורת הבודהיסטית דנו הרבה במושג אמפתיה. במסורת הבודהיסטית אין מקבילה ישירה למונח הזה. אנחנו משתמשים בביטוי מהמסורת הטיבטית שעולה ממנו שמראה הסבל של אחר הוא בלתי נסבל. המונח הטיבטי או הבודהיסטי הקלאסי המקביל הקשור לאמפתיה הוא yi-ong, שמילולית פירושו "נוגע ללב". הרעיון כאן הוא יכולת להרגיש שאנשים אחרים יקרים לנו, לייחס ערך לאחרים. זה המונח שהמלומד הטיבטי אלן וואלאס מתרגם לאנגלית במלים "affectionate love" (אהבה רחשת חיבה).

האם זה אלמנט של חמלה?

ובכן, זוהי מין דרישה מוקדמת. זה מושג שמאוד קשה להגדיר באנגלית ואין לו מקבילה בעולם המושגים המערבי. הלב של המושג הזה, של yi-ong, הוא התחושה של חיבור עם האחר. וה-yi-ong אמור להיות הבסיס לחיבור הזה. ההשלכה של זה היא שאתה לא מוצא את האדם האחר דוחה; יש לך יכולת לראות באחר איכות נוגעת ללב, מין משהו אהיב. ככל שה yi-ong שלך כלפי מישהו חזק יותר, הלב שלך יהיה יותר פתוח אל האדם הזה ותרגישי יותר בעוצמה שהכאב שלו הוא בלתי נסבל. הסיבה לכך שאתה לא מרגיש את הכאב של אויבך כבלתי נסבל היא שאין לך yi-ong כזה כלפיו.

הוד קדושתו לא דיבר כמה פעמים על המאמץ לפתח חמלה כלפי הסינים, כלפי אלה שאפשר להניח שהם האויב שלו? האם תוכל להבהיר איך אדם יכול ליצור קשר עם ה"אהיבות" (lovability) של האויב שלו ולפתח חמלה כלפיו?

כאן אני חושב שיכול לעזור אם נזכיר הבחנה שהוד קדושתו עושה פעמים רבות כשהוא מדבר על חמלה. אני מתכוון להבחנה בין מה שאדם עושה ובין האדם עצמו. הדלאי לאמה קורא לזה הבחנה בין "הפעולה והפועל". כלפי הפעולה, אם היא פעולה מזיקה של אי-צדק, אפילו תגובה חומלת דורשת תגובה חריפה. בניגוד לכך, כלפי האדם, הפועל, אל לנו לוותר אף פעם על קשר עין עם העובדה שגם הוא (או היא) אינו אלא עוד אדם שכמונו שואף לאושר ונרתע מסבל. לכן, יהא אשר יהא המעשה שהזולת עשה, האדם תמיד נשאר ראוי לחמלתנו ולדאגתנו. ברגע שאנחנו מקבלים את הרעיון הזה ברור לנו איך לשמור על חמלה אמיתית אפילו כלפי היריבים והאויבים שלנו. למעשה, קנה מידה אמיתי לקביעה אם החמלה שלנו הגיעה למדרגה שבה היא חסרת פניות הוא האופן שבו אנחנו מתייחסים ליריבים שלנו;

אם אנחנו מסוגלים להרגיש דאגה מסוימת, במקום הנאה, כאשר אנחנו רואים את האויב שלנו סובל, כי אז אנחנו בכיוון של חמלה אמיתית חסרת פניות.

כאשר אנחנו מרגישים חמלה כלפי מישהו או כלפי קבוצת אנשים במלחמה או במצב טראומטי מסוים, האם אתה עצמך סובל גם כן? במלים אחרות, כאשר אתה מרגיש חמלה, האם החמלה הזאת חופשית מסבל?

אני חושב שתחילה צריך להיות מרכיב מסוים של מצוקה, כי במובן מסוים אתה מגיב. אבל לא הכרחי להישאר בזה לאורך זמן. בשיחה בין הפסיכולוג פול אקמן והוד קדושתו בשאלה הזאת ממש, נראה היה שאקמן סבור שחייב להיות מסלול שבו אתה יכול להגיע לחמלה בלי להרגיש כאב. העמדה של הוד קדושתו נראתה קצת יותר מורכבת;

בודהיזם בישראל - כתב העת

נראה היה שהוא חושב שתחילה אתה כן צריך להרגיש כאב מסוים, אבל ככל שאתה מתרגל חמלה מתקדם יותר ההרגשה הזאת יכולה להיות מאוד מהירה, כך שברגע שאתה רואה את הסבל אתה חש צביטת כאב רצינית, ואז אתה עובר למשאלה.

מה מאפשר את המעבר הזה לחוויה של חמלה חופשית מסבל?

חלק מזה הוא עניין של אימון, כי אין טעם סתם להישאר ברמת ההרגשה, זה לא עוזר לאיש, לא לך ולא לאחר. התגובה הרגשית הראשונית היא חשובה, כי היא מה שיניע אותך לעשות משהו. מבחינה זו לרגשות יש כוח רב, שלא כמו תהליכים קוגניטיביים. רגשות הם הרבה יותר חזקים ומניעים לפעולה. ועם זה, אם אתה סתם נתפס בשלב הזה של ההרגשה, אתה עלול להיעשות מרוקן ומשותק. כאן נכנסת במסורת הבודהיסטית ההבחנה, התבונה, כי התבונה היא שמדריכה את הדחף לפעול מתוך חמלה. כך במקרה של מישהו כמו הוד קדושתו, מראה של סבל יוצר תגובה רגשית מיידית, אשר מייד מובילה למשאלה, ואז המשאלה מובילה למה שאפשר לעשות. אני זוכר היטב מפגש של הוד קדושתו עם אדם עם הפרעה פסיכולוגית בניופורט ביץ' בקליפורניה לפני הרבה שנים.

כאשר הדלאי למה יצא ממכוניתו, אדם רץ ישר אליו. כאשר שומרי הראש עצרו אותו, הדלאי למה ניגש אל האיש לדבר. האיש סבל ממחשבות אובדניות ואמר שהוא לא ממש מצליח לראות מה הטעם בחיים. הוד קדושתו דיבר כמה דקות על הדברים הרבים שאדם יכול להעריך בחייו, העובדה שהוא חי במדינה חופשית, שאולי יש לו משפחה וחברים שאכפת להם, שהוא חשוב להם. היה ברור ששום דבר מזה לא השפיע. לבסוף הוד קדושתו פשוט חיבק אותו חיבוק דובי, והאיש נשבר ופרץ בדמעות. הקשר הפיזי הפשוט הזה עזר לו להתחבר למשהו עמוק בתוך עצמו.

האם תרגול חמלה תמיד מתאים, או שאתה יכול להעלות בדעתך מקרים שבהם הוא עלול לא לעזור?

אני בהחלט חושב שלקפוץ לחשיבה על כאב וסבל של אחר זה משימה נכבדה ועשוי להיות בעייתי לאנשים מסוימים, כך שתרגול חמלה חייב להתחיל בעוצמה רבה במרכיב של חמלה עצמית. אחרת מה שקורה זה שאנשים או נעשים המומים לגמרי או משתמשים בהתמקדות בסבל של אחרים כדרך לברוח מהייסורים הפנימיים של עצמם. מצד שני הייתי אומר שמהו כמו מרכיב החמלה העצמית יכול לעזור בהרבה מצבים. למשל להורים של ילדים אוטיסטים תרגול חמלה עצמית יכול לעזור להגן על עצמם במאבק המתמיד שהם מתמודדים אתו בגידול ילדיהם.

דבר מעניין שעולה ממחקר מהזמן האחרון על אמפתיה הוא ההבחנה בין תגובת המצוקה האישית ובין התגובה האמפתית. אם אתה בוחן איך אנשים מגיבים על סבל של אחר, חלק לא יכולים לראות את זה ורוצים לברוח, ואילו אחרים מגיבים באמפתיה ומושיטים יד לעזור. ההבדל בין שני סוגי התגובה הוא שבמקרה הראשון, שבו אדם מגיב בצורה של מצוקה אישית, יש בלבול בין הסבל של האדם עצמו ובין זה של האחר. ואולם במקרה השני, שבו אדם יכול להגיב בצורה אמפתית, אפילו שהאדם הזה כן חווה מצוקה מסוימת, מאוד ברור לו שלמעשה היא אינה שלו; שהאדם האחר הוא שסובל. ההבחנה הזאת באמת חשובה, כי לפעמים אתה נסחף ללב החוויה.

אם חוזרים לדוגמה של הורים לילד אוטיסט, אני חושב שחשוב שיהיה להם ברור ההבדל בין הסבל של ילדם ובין התגובה האמפתית של עצמם, כדי שלא ייסחפו לחלוטין על-ידי המצוקה שהם חווים.

עם זה שהם לגמרי נוכחים ומלאי אהדה לילדם הם יכולים גם ליצור מחסום הגנה, כדי שיהיו להם יותר עתודות כוח לעזור לו. כולם מרוויחים מזה. אם אתה מסתבך לגמרי בבעיה, בסוף זה פשוט מתיש אותך.

האם יש דרך שבה נוכל להעריך מבחוץ או אפילו מבפנים מהי חמלה אמיתית בניגוד לאויב קרוב של חמלה או איזו העמדת פנים?

כאשר מישהו חווה חמלה אמיתית, בניגוד, נניח, לאויב הקרוב שלה, צער, יש בזה מעט מאוד התייחסות עצמית. זאת הבחנה חשובה אחת. כמו כן, בטקסטים של המהאיאנה פיתוח חמלה אמיתית כלפי כל היצורים החיים נתפס כעדות להתעוררות טבע הבודהה. יש קטע יפה בכתבים של המהאיאנה, שנאמר בו, שממש כמו שאדם יכול להסיק שיש אש בנזיק גבוה כשהוא רואה עשן, וממש כמו שאדם יכול להסיק את נוכחותו של מקווה מים כשהוא מבחין בשחפים רבים המרחפים מעל עמק, כך אדם יכול להסיק את הנוכחות של התעוררות טבע הבודהה באדם ששואף לכך, ואז הסוטר מונה כמה מהסימנים, כמו למשל דמעות שזולגות באופן טבעי לנוכח סבל, או ששיער הגוף נעמד בנקבוביות. אין ספק, שפת הגוף וביטוייו הם אינדיקציות למישהו שמתרגש לנוכח סבל אבל הסבל אינו משתלט עליו.

לפני שנסיים, נשמח לשמוע כמה ממחשבותיך על התפתחות הלימוד בכל הקשור לחמלה מהבודהיזם של תהרוואדה לבודהיזם של המהאיאנה.

לפעמים מתקבל הרשם שחמלה, בפרט חמלה כלפי כל היצורים החיים, היא התחום המיוחד את הבודהיזם של המהאיאנה, אבל למעשה זה לא נכון.

אם מסתכלים על ההיסטוריה של הבודהיזם, משלב מוקדם מאוד, כשמדובר בפרקטיקה הדתית עממית, סיפורי ג'אטאקה יכולים להיחשב לאובייקט חשוב של פולחן. אנחנו רואים את הסיפורים האלה מעטרים מונומנטים הודיים כמו הסטופות (סטופה היא מבנה זיכרון לבודהה; ר"ד) בסאנצ'י ובבהרהוט. כך שמשלב מוקדם מאוד, ברגע שהבודהיזם התחילו להשתמש בתיאורים איקונוגרפיים, סיפורי ג'אטאקה היו לחלק חשוב מאוד מהזהות הבודהיסטית כקהילה. בעיני זה מייצג קביעה עוצמתית מאוד של החמלה כעקרון מפתח רוחני. כל אחד מסיפורי ג'אטאקה הוא בדרך זו או אחרת תיאור של חייו הקודמים של הבודהה במעשה של חמלה.

הרבה מהם הם מעשים של הקרבה עצמית מתוך חמלה. בחלק מהסיפורים מדובר אפילו על נתינת הגוף של עצמו. יש, לדוגמה, סיפור נהדר על איך פעם, כשהבודהה נולד כמלך של קופים, הוא הציל את כל הלהקה שלו כשהשתמש בגופו כבגשר ונתן לשאר הקופים לעבור לעץ אחר כדי לשמור על ביטחונם. התוצאה היתה שמלך הקופים שבר את גבו ואיבד את חייו בידי צייד.

הדגש הזה על חמלה נשאר לאורך כל ההתפתחות של הבודהיזם. יש שורה בלתי נשכחת בטקסט פילוסופי הודי מהמאה השמינית שנקרא "Exposition of Valid Cognition" (הצגת ההכרה התקפה), שבו דהרמקריטי טוען שלהיות בודהה אינו אלא הבאת תכונת החמלה שיש לכולנו לידי שלמות. לכן, כאשר מדברים על בודהה כישות מוארת ומורה אותנטי משתמשים במונח pranama, שפירושו אותנטי, או בר-תוקף. השימוש הזה במילה הוא מאוד חשוב, כי הוא מעיד על כך שהבודהה לא היה מואר מלכתחילה. אין דבר כזה בודהה קדמוני מוחלט במובן האמיתי של המלה (המלה "בודהה", כנראה). הבודהה נעשה בודהה. ואז, בהסבר המשמעות של "נעשה בודהה", דהרמקריטי אומר שאפשר להבין את התהליך

הזה של "היעשות" במונחים של פיתוח חמלה, וההתפתחות הנעלה ביותר של חמלה היא היות בודהה.



הבוֹדְהִיסְטָוּה והאַרְהַט: הולכים יחדיו יד ביד

גיל פרונסדל

תרגום: כרמל שלו

מקור: <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-bodhisattva-and-the-arhat-walking-together-hand-in-hand/>

גיל פרונסדל הוא המורה הראשי של Insight Meditation Center ברדוד סיטי, קליפורניה. הוא מתרגל ויפסנא זן, באסיה ובארה"ב, מאז 1975. הוא היה נזיר במסורת התהרוואדה בבורמה, ומאוחר יותר הוסמך ככומר זן. הוא בעל תואר דוקטור בלימודי דת מאוניברסיטת סטנפורד, ומחברם של ספרים ומאמרים רבים.

* * *

בגיל 21 כשהתחלתי את הכשרתי הבודהיסטית, לא היה לי עניין כלשהו בשחרור או בחמלה. לא היתה כל משיכה באידיאלים הבודהיסטיים הגדולים של הארהט (ארהנט בסנסקריט) הבודהיסטו והבודהה. במקום זאת, לאחר שגיליתי עד כמה המדיטציה היתה מספקת כשנרגעתי אל תוך הרגע הנוכחי, התחלתי לתרגל בודהיזם בתור אמצעי להשיג נוכחות יותר שקטה בחיי. כמתרגל חדש של בודהיזם התחלתי למצוא איזו שהיא שלוה שהיתה משמעותית יותר מכל האופנים האחרים שבהם חוויתי את עצמי.

בהמשך למדתי שתרגול בודהיסטי כרוך ביותר מסתם נוכחות ושלוה. מצאתי משמעות גדולה ביעדים הבודהיסטים של שחרור וחמלה. גם למדתי להעריך את הייצוגים האידיאליים השונים של אנשים שנקשרים לאותם יעדים, כלומר, הבודהה, הבודהיסטו, והארהט. בודהה הוא אדם שגילה דרך לשחרור; בודהיסטו הוא אדם שמתאמן להפוך לבודהה; ארהט הוא מי שהשתחרר על-ידי לימוד התורה של הבודהה. עכשיו, אחרי שנים של תרגול, הגישה שלי לאידיאלים האלה הפכה להיות מעט אידיויסינקרטית. במקום להתמקד במשמעות המילולית, אני רואה את הארהט כמי שמייצג את היכולת שלנו להשתחרר; הבודהיסטו כמי שמייצג את היכולת שלנו לחמלה; והבודהה מייצג את האופן שבו שחרור וחמלה פועלים יחדיו בשותפות. במידה שאני מבחין בין הארהט והבודהיסטו, אני מעדיף לראות אותם הולכים יד ביד.

הגישה שלי מנוגדת לזאת של אנשים שמדגישים אידיאל תרגול אחד על חשבון השני. היא מנוגדת גם לנטייה ההיסטורית להיבדל מבודהיסטים אחרים ולגנות אותם. חוויתי זאת בזמן שתרגלתי באסיה. אחרי שתרגלתי זן ביפן בדרך הבודהיסטו, תרגלתי ויפסנא בתאילנד, שם המיקוד הוא בדרך הארהט. בתאילנד נאמר לי שדרך הבודהיסטו היפנית הינה כפירה. כשחזרתי ליפן אמר לי מורה הזן שלי שבתאילנד תרגלתי עם מארא, השטן הבודהיסטי.

בודהיזם בישראל - כתב העת

על פי המסורת, אפשר ללכת בדרך הארהט או אפשר ללכת בדרך הבודהיסטוה. אבל אי אפשר ללכת בשתייהן. מתרגל בדרך הארהט לומד ומתנהל על פי תורת הבודהה כדי לשחרר את עצמו או את עצמה, באופן אידיאלי בחיים האלה. מתרגל בדרך הבודהיסטוה שואף להפוך בחיים עתידיים לבודהה, כלומר מי שבפעם האחרונה שהוא נולד מגלה את הדרך לשחרור עצמו והופך אותה נגישה לעולם, בזמנים שבהם תורת הבודהה איננה ידועה. לפי הסכימה המפוצלת הזאת, או שהמניע שלנו הוא להשיג שחרור למען עצמנו, או שהחמלה מניעה אותנו לעזור לאחרים להשתחרר.

מכיוון שהמניע הראשוני שלי לא היה שחרור ולא היה חמלה, הופתעתי לגלות שאלה הפכו להיות חשובים עבורי ככל שתרגלתי. הערך של החמלה בא ראשון, דרך 'דלת צדדית' לכאורה. לאחר שטעמתי די מוקדם מידה מסוימת של שלוה מתוך התרגול הפשוט של ערות לרגע הנוכחי, לקחתי על עצמי הכשרת זן מוגברת. במהרה מצאתי שהשלוה הזאת היתה חמקמקה, כי במקומה פגשתי אשמה עמוקה, חוסר בטחון, וסבל. נדהמתי לגלות עד כמה הייתי מרוכז בעצמי, ועד כמה זה כאב. מפני שהתרגול היחיד שהכרתי היה להיות בנוכחות קשובה, ביליתי זמן רב, גם בתרגול הפורמאלי וגם בחיי היומיום שלי, כשאני מנסה להיות נוכח ומיושב עם הסבל שלי. שנים לאחר מכן הבנתי שבדרך זאת לאט לאט נהייתי "חומל" ("compassioned"). ההתנגדויות וההגנות שלי הרפו בהדרגה ובמקומן צמחו רכות וטוב לב. זה היה תהליך שריכך מעין גלד סביב הלב שלי.

במרכז הזן שתרגלתי בו היה מדי חודש טקס בודהיסטוה שהתקיים בירח מלא. זה היה טקס מעבר חשוב אל תוך החמלה הזאת. אני זוכר היטב את הפעם הראשונה שבה השתתפתי בריטואל, באור העמום של אולם הבודהה, עם עוד חמישים איש שתרגלו יחד זמר עמוק, איטי ומהדהד עם קידות מסונכרנות. משהו נע בתוכי ונדמה היה שזה נבע ממעמקי האדמה. אותו טקס עזר לי להכיר בהתרככות הלב שהתחילה להתחולל בתוכי עמוק פנימה.

במרכזו של טקס הירח המלא של הבודהיסטוה יש דקלום של ארבעת הנדרים של הבודהיסטוה. הנדר הראשון מביע את הכוונה לחיות לטובת הזולת: "יצורים הינם אינספור, אני נודר לשחרר את כולם." אולי משום שזה שאפתני בצורה בלתי אפשרית זה עקף את ההכרה הלוגית שלי והדהד עם משהו בי שהרגיש אמיתי יותר מן הזהות העצמית או התשוקות שלי. אותו משהו לווה בהרגשה של חום, נוחות, ופתיחות בבית החזה. עם הזמן למדתי לזהות את התחושה הזאת עם חמלה שאיננה אישית או שייכת לי.

הנדר הזה והאידיאל של הבודהיסטוה ייצגו עבורי את החמלה שעלתה מתוך התרגול. חמלה זאת היתה קשורה באופן אינטימי לחופש הפנימי שנגלה ככל שהתרגול התיר את הפחדים, חוסר הביטחון וההיקשרויות שלי. עם הזמן, האידיאל של הבודהיסטוה נהיה חשוב לי יותר ויותר, לא בתור עניין שיש להאמין בו או לאמצו ממקור שקיים מחוץ לעצמי, כי אם כצורת ביטוי בעלת משמעות כדי לדבר על האופן שבו הלב הפתוח שלי הגיב לסבל של העולם. אכפתיות לסבל של הזולת נהייתה חשובה לא פחות מאכפתיות לסבל של עצמי.

אחדים ממורי הזן שלי לימדו שההתמסרות הבלתי אפשרית של הבודהיסטוה להצלת כל היצורים החיים היא מטפורה להתייחסות אל הזולת בהכרה משוחררת. כשם שהכרה כזאת משוחררת אותנו מהיקשרות לזהות אישית, הבודהיסטוה עוזר לאחרים ללא היקשרות לפעולת העזרה או להיותו עוזר. כשהכרה משוחררת אין לבודהיסטוה צורך אפילו לראות

בודהיזם בישראל - כתב העת

את עצמו כבודהיסטוה. למעשה, כל עיסוק בלראות את עצמנו כבודהיסטוה רק מגביל את השחרור והחמלה.

מתוך מה שלמדתי על האידיאל של הבודהיסטוה בלימודי הזן, הבנתי שהתרגול של הבודהיסטוה הוא לשחרר את עצמו ובו בזמן לדאוג לאחרים. לשחרר את עצמכם בלי אמפתיה לאחרים, הווה אומר שהלב שלכם לא נפתח במלואו. זה כמו לנסות לפתוח אגרוף כשחלק מהאצבעות עדיין אחוזות בכף היד. לנסות לשחרר אחרים מבלי לחוות שחרור רוחני כלשהו בעצמך, הווה אומר שלא התנסית מיד ראשונה במה שאתה מייחל עבור האחרים. זה כמו לנסות ללמד אחרים שפה שלא למדת בעצמך.

אחרי עשר שנים שבהן הלכתי בדרך הבודהיסטוה באמצעות תרגול הזן, עברתי לתרגול מדיטציה בתאילנד ובבורמה, ארצות שבהן מדגישים את דרך הארהט. בתאילנד ובבורמה היתה לי הזדמנות להשתתף בריטריטים ארוכים של ויפסנא, ושם יכולתי להמשיך ולפתח עוד, כך קיוויתי, את התרגול הבסיסי שהתחלתי בו בגיל 21, של תשומת לב קשובה לרגע הנוכחי. למרות זאת, בלימוד הויפסנא חציתי חלוקה היסטורית גדולה בין מסורת המהאיאנה לבין מסורת התהרוואדה, כאשר הראשונה מבוססת על אידיאל הבודהיסטוה ואילו השניה מתמקדת לרוב באידיאל של הארהט. כשחציתי את הקו הזה, הייתי מודע לחלק מהביקורות של המהאיאנה על אלה שהולכים בדרך הארהט: הם אנוכיים, הם חסרי חמלה, והשחרור שהם משיגים נחות ואולי אפילו מוטעה.

המפגש שלי עם בודהיסטים תהרוואדים בתאילנד ובבורמה הראה לי שביקורות אלה אין מוצדקות. לא פגשתי בודהיסטים אנוכיים. אלא, פגשתי מתרגלים רבים בדרך הארהט שהיו עסוקים לעזור לזולת. מקדשים תהרוואדים מעורבים, לעיתים קרובות, במתן תמיכה לקהילות שמסביב. מקומות אלה מציעים הנחיה ולימוד רוחניים, ובנוסף הם מתפקדים כמרכזים קהילתיים ורפואיים, בתי ספר, בתי יתומים, ומקלטים לחסרי הדיור. למעשה, לא פעם מקדשים תהרוואדים משרתים את הקהילות המקומיות יותר ממקדשי הזן שבהם חייתי ביפן.

ריטריט התהרוואדה שלי הארוך ביותר, בשתיקה, נמשך שמונה חודשים, ורוב הזמן הייתי לבדי בחדר קטן. אני יכול לדמיין בקלות מי שיחשוב שזה דבר אנוכי לעשותו. ככלות הכול, מדובר בחודשים של ריכוז רק בעצמי, עם קשר מועט לעזרה לזולת. אבל מדיטציית ויפסנא היא תרגול של שחרור שיכול לשאת אותנו מעבר לאנוכיות.

לא ניתן להתקדם בדרך של שחרור, זו או אחרת, אם אנחנו אנוכיים; להיות אנוכי משמע להיות משועבד להיקשרות. ככל שתשומת הלב (mindfulness) מתפתחת אנחנו נהיים ערים בחדות לסבל ולמגבלה שבהתרכזות בעצמי; צומחת מכך מוטיבציה טבעית להתגבר. שחרור הוא סוף לאנוכיות.

נכון שבמהלך הריטריטים הארוכים של הויפסנא, לא היינו אמורים להתמקד בחמלה. המורה הבורמזי שלי אמר זאת בצורה מפורשת. הוא לא רצה להוסיף שום דבר לתרגול הישיר של הקשיבות שאותה טיפחנו. אבל, תוצאה של תרגול ויפסנא אינטנסיבי היא התעוררות של תחושה עצומה של חמלה. אחת הסיבות לכך היא שאנחנו לומדים עד כמה סבל אנושי יכול להיות עמוק ומעודן. אנחנו מגלים שכבה של סבל שאיננה אישית, ושאינה עולה מתוך הסיפורים והאירועים של חיינו המסוימים. כשאנחנו חווים עד כמה מפושט האופן שבו אנשים סובלים, ובאותו זמן שומרים על לב פתוח ורגוע, עולה האמפתיה והחמלה לאנשים אחרים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

משל למה הדבר דומה? ייתכן שניווכח באובך של האוויר רק כשיהיה יום ללא אובך. כך היכולת להיווכח בסבל גדלה כאשר אדם משוחרר מריכוז בעצמו ומהיקשרויות. כלומר, מתוך תרגול של ויפסנא בדרך הארהט התרוואדית, היכולת שלי לחמול המשיכה לגדול. כשתרגלתי ויפסנא, מצאתי שהלב שלי שוחרר עוד קצת מהחמדנות, השנאה והתעתוע אשר האפילו על היכולת שלי להיות רגיש ואמפאתי. צמיחה זו של חמלה נתמכה גם על ידי התרגול התרוואדי של טיפוח טוב-לב אוהב, דבר שלא התאפשר לי ללמוד בשנים שבהן תרגלתי זן.

כמי שהתנסה בתרגולים שקשורים לדרך הארהט וגם לדרך הבודהיסטוה, אני מביט בשתייהן בהודיה גדולה. עבורי, שתייה היו דרכים הן של שחרור והן של חמלה. ייתכן שהרטוריקה של אידיאל הארהט מדגישה שחרור ואילו הרטוריקה של הבודהיסטוה מדגישה חמלה; אבל בלב, לא ניתן להפריד בין שחרור לחמלה. טיפוח השחרור והחמלה הם היינו הך, כמו הגב והכף של יד פתוחה. היצמדות, היקשרות ושעבוד מנטאלי הם כמו יד קמוצה לאגרוף. כאשר האגרוף נפתח, נמצאים שם גם שחרור וגם חמלה.

אני מתרגל בודהיזם למעלה מ-35 שנים, ואני פחות ופחות נוטה להשתמש בקטגוריות של 'ארהט', 'בודהיסטוה' או אפילו 'בודהה'. אני לא מוצא בהם צורך רב. התרגול הבודהיסטי שלי מונחה עתה על ידי היכולת של הלב שלי להשתחרר ולחמול. יותר ויותר אני מביט בעולם דרך עיניים שניזונות משתי האיכויות האלה.

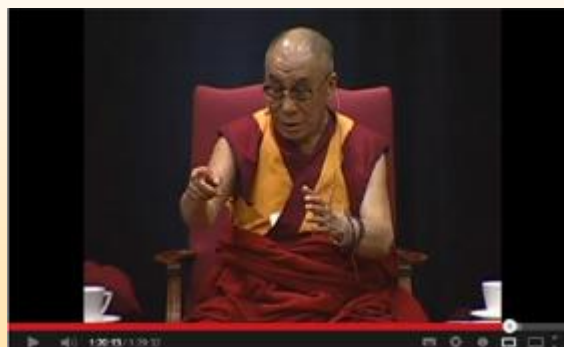
כל מה שלמדתי אודות בודהיזם מלמד אותי להרפות את ההיקשרות שלי לכל הדברים. זה כולל מושגים כגון 'בודהיסטוה' ו'ארהט', 'מהאיאנה' ו'תהרוואדה'. אני מוצא שמושגים אלה מועילים כאשר הם עוזרים לי להשתחרר מהיצמדות או עוזרים לי לעזור לאחרים. אני מוצא שהם מזיקים כאשר הם הופכים להיות מה שאני נצמד אליו. וכאשר אני לא נאחז, אני שמח להרפות מהמושגים האלה. אין לי צורך לראות את עצמי או אחרים באמצעות הקטגוריות האלה. במקום זאת, עם אי-ההיקשרות עולה המשאלה שכל היצורים יהיו משוחררים מסבל.



וידאו

הדלהי לאמה מדבר על מרכזיות החמלה בחיים ובחברה

89 דקות. דובר אנגלית



[לצפייה בסרט](#)

[לדף הוידאו באתר](#)



הדרשה על הבודהיסטווה של החמלה הגדולה

תרגום: מאיר זוהר

מקור: חופן של עלים - תיק נהאט האן

Saddharmapundarika Sutra, Chapter 25

Taisho Revised Tripitaka 262

(the Discourse on the Lotus of the Wonderful Dharma Universal Door Chapter)

<p>חלק ב' - החמלה הגדולה</p> <p>"אם ברוע-לב ובזדון אל בור של אש אותנו ידחפו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה ובר האש יהפוך לאגם נפלא".</p> <p>"אם נסחף בים סוער ומפלצות התהומות אותנו יסכנו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה וניצל מגלי הסערה".</p> <p>"אם מפסגת 'הר סומר' מטה אותנו יהדפו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה וכמו השמש בשמיים, נשכון בביטחה".</p> <p>"אם במורד 'הר היהלום' ברשעות אותנו ירדפו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה וכל גופנו יהיה בטוח מפגיעה".</p> <p>"אם שודדים אותנו יקיפו ובחרבות חדות יתקיפו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה ולהבי החרבות יתנפצו לרסיסים".</p>	<p>חלק א' - הבודהיסטווה</p> <p>"המכובד בעולם, בודהא נפלא, ברצוני לשאול אותך שאלה: למה מכנים את הבודהיסטווה אבאלוקיטא ' הבודהיסטווה של החמלה הגדולה'?"</p> <p>המכובד בעולם השיב וענה: "מכיון שאת סבלם של החיים כולם היא מקלה, בכל מצב, מקום וזמן, בעשייה המבוססת על משאת-נפשה הנעלה".</p> <p>"היא נדרה נדרים מאז ומעולם - עמוקה כמו הים משאת-נפשה הנעלה, היא היתה תלמידתם של הבודהות כולם - בתשומת-לב היא טיפחה את משאת-נפשה הטהורה".</p> <p>"כל מי שיקרא בשמה או יתבונן בדמותה, בלב טהור ובאחדות-שלמה, יעבור אל מעבר לסבל העולם - בתשומת-לב נזכור את החמלה הגדולה".</p>
--	--

בודהיזם בישראל - כתב העת

<p>"הבנה הנפלאה של הבודהיסטוּוה מסבל העולם אותם היא מושיעה".</p> <p>"הבנה נפלאה, הבנה שלמה, שפע של מיומנות וחכמה - הבודהיסטוּוה נוכחת בכל מקום וזמן, בכל העולמות היא מתגלה".</p> <p>"בכל מקום של סבל, ייסורים ואימה, יצרים אפלים, כעס ותאוּוה, בזמן כאב של מוות, זקנה, מחלה ולידה - הבודהיסטוּוה תמיד מביאה להתמרה".</p> <p>"מבט של אמת, מבט של טהרה, מבט של התבוננות בהבנה שלמה, מבט של אהבה, מבט של חמלה - תמיד נתבונן בכבוד ובהוקרה".</p> <p>"התבוננות באור טהור, התבוננות בהירה, שמש החכמה שמה קץ לחשכה ומתגברת על אש, סערה ומצוקה, מביאה לכל מקום בעולם הארה".</p> <p>"לב של חמלה - רעם סערה, לב של אהבה - ענן נפלא, גשם יורד, טיפותיו צוף של דהרמא, לכבות את אש הבערה של כל חסרון וחולשה".</p> <p>"קול נעלה, קול נפלא, קול של הקשבה עמוקה, קול נהדר, קול הגאות העולה - תמיד נקשיב, ללא מורא".</p> <p>"בתשומת-לב, חופשיים מספקות, בכל מצב של סבל, סכנה ומצוקה, נשים את מבטחנו באמונה שלמה בטהרתה של הבודהיסטוּוה אבאלוקיטא".</p> <p>"היא הבודהיסטוּוה בעלת כל המעלות, היא מתבוננת בחיים כולם במבט של חמלה, היא מביאה לים אינסופי של אושר נפלא - לה אנו קדים בהכרת תודה".</p>	<p>"אם בבית-המשפט אותנו יתבעו, אם נתמלא אימה בלב המלחמה, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה וכל אויבינו יהפכו לחברים".</p> <p>"אם, עצורים על-ידי השלטונות, גזר-דין מוות יהיה עונשנו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה ובליבם יתגלו סליחה ומחילה".</p> <p>"אם, אסורים וכבולים בשרשראות, את ידינו ורגלינו בסד ישימו, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה ונשתחרר לחופשי במהרה".</p> <p>"אם ינסו לפגוע בנו ברעלים, בקללות או בכשפים, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה והם ישובו אל שולחם, תחלוף הסכנה".</p> <p>"אם נתקל במכשפה מרשעת, בדרקונים או בשדים, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה והם לא יעזו לפגוע ולהרע".</p> <p>"אם חיות פרא אותנו יכתרו ויחשפו ניבים וטפרים, אימים ונוראים, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה והן כולן יברחו למרחקים".</p> <p>"אם יאיימו עלינו עקרבים, נחשים ודרקונים הנושפים אש, עשן וגזים רעילים, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה ולמשמע קולנו הם מייד נעלמים".</p> <p>"אם עננים יופיעו, סערת ברקים ורעמים, ברד וגשם זלעפות, נזכור בתשומת-לב את החמלה הגדולה ויופיע אור השמש, תחלוף הסערה".</p> <p>חלק ג' - התבוננות בחמלה "כאשר החיים כולם לכודים במצוקה ומדוכאים על-ידי סבל איום ונורא,</p>
---	---

בודהיזם בישראל

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא חמלה

כתב: אבי פאר

אוולוקיטשוורה - הבודהיסטווה של החמלה

"אוולוקיטשוורה" הוא הבודהיסטווה של החמלה, כלומר זה שעבור הבודהיזם בזרם המהאיאנה מגלם במהותו את תכונת החמלה (קרונא) שהיא אחת משתי התכונות הבסיסיות של הארה (יחד עם חוכמה - פרג'ניא, שמגולמת במהאיאנה על ידי הבודהיסטווה מנג'ושרי). "אוולוקיטשוורה" מתורגם בכמה וכמה צורות: "האדון" אשר מביט כלפי מטה", "זה אשר שומע בדממה את קולות העולם", וכן "הקול אשר מאיר את העולם". לעתים קרובות מצויר בתמונות כבעל 11 פנים ואלף ידיים המסמלים את החמלה חסרת הגבולות ואת יכולתו לעזור לכל בעלי התודעה. עבור זרם הואג'ראיינה הטיבטי, כבוד הדלאי לאמה הוא התגשמות של "אוולוקיטשוורה".

קרונא

"קרונא" היא השניה מארבעת "התכונות הנשגבות" (ברהמה ויהארה). היא מתורגמת בדרך כלל כחמלה אבל גם כאי-אלימות וסימפטיה, זוהי התכונה שגורמת לנו לנסות ולמצוא את הדרך היעילה ביותר לעזור באמת לאחרים. "קרונא" נכשלת כאשר עולה רצון להזיק ולהרע. "האויב הקרוב" של "קרונא" (התכונה שנתפשת בטעות כזהה לה) הוא רחמים, שמקורה בפרדו ונפרדות בינינו ובין האחר.

ברהמה ויהארה

"ברהמה" פירושו – נשגב, מרומם או שימושי. "ויהארה" פירושו – מצב שהייה או משכן. והכוונה היא לארבעה סוגים של "מצבי תודעה גבוהים", אשר קרויים גם "ארבעת המצבים ללא גבולות" (אפא מנינא).

הם כוללים:

"מְטָה" – ידידות, אהבה חומלת, אהבה ללא תנאים, אהבה שאינה מותנית בקבלת אהבה בחזרה.

"קרונא" – חמלה, אי-אלימות, אי-פגיעה.

"מודיטא" – שמחה משתתפת (בשמחת האחר).

"אופקהא" – איזון התודעה, תודעה שלווה ובלתי מופרעת בכל סיטואציה קשה ככל שתהיה.

בודהיפידיה (המשך)

הבודהה מסביר לגבי תרגול אותם ארבעת "ברהמה ויהארה" כך:
"ישנו, הו נזירים, הנזיר שתודעתו מלאה באהבה ללא תנאי (מטה) שמתפשטת לכיוון אחד, אחר כך לכיוון שני, אחר כך לכיוון שלישי ואחר כך לרביעי, כך גם למעלה ולמטה ולכל הכיוונים. ובכל מקום, תוך שהוא מזדהה עם כל היצורים, מרחיב את תודעתו (תשומת ליבו) לכל העולם כשהיא מלאה באהבה חומלת (מטה), פתוחה לרווחה, מפותחת, בלתי מוגבלת, חופשייה משנאה וזדון... (וכך גם לגבי מודיטא - שמחה משתתפת, קרונא - חמלה, אופקהא - איזון התודעה).
אותם ארבעת "ברהמה ויהארה" קרויים גם "הבלתי מוגבלים" או "ללא גבולות", בזכות יכולתם להתרחב ולכלול את כל היצורים בעלי התודעה.

טונג לן

"טונג לן" הינו תרגול שמקורו בבודהיזם הטיבטי.
פירושו המילולי הוא "לקיחה ונתינה" והכוונה ללקיחת הסבל והכאב של האחרים ונתינה של כל מה שהאחרים מצפים לו - אושר, שמחה, בריאות, אהבה וכו'.
התרגול מתבצע על ידי החזיה (ויזואליזציה) של הכאב, הסבל והפחדים של האדם האחר כעשן שחור וסמיך כזפת והנשאפים אל המתרגל ומוכחדים בעזרת האש של האישיות שבו.
לאחר מכן ישנה החזיה (ויזואליזציה) של אור קריר, בהיר ומרפא שהמתרגל נושף אל האדם האחר ואשר נספג בתוכו ומעניק לו שלוה, אושר, בריאות וכו'.
ניתן להתחיל את התרגול עם אדם קרוב ואהוב, שידוע לנו כי הוא שרוי בסבל ואנו רוצים להקל ולעזור לו מכל הלב.
לאחר מכן, ניתן להרחיב את התרגול לאנשים נוספים, החל מאנשים שאין לנו מערכת יחסים קרובה עימם (אנשים ניטראליים) ועד לאנשים שיש לנו קושי מולם ואפילו כאלו שאנו מגדירים כאויבנו ולבסוף להרחיבו כך שיכלול את כל היצורים בעלי התודעה ביקום.
התרגול עוזר בפיתוח "בודהיציטא" (תודעה מוארת/תודעה ערה) הרואה את האחר כלא נבדל ממני.
בהיותו תרגול של חמלה ותשומת לב, הוא מונע מאיתנו להתעלם מסבלם של האחרים, בלי קשר להשקפות שלנו כלפיהם ולטיב מערכות היחסים שייצרנו עימם' ועוזר לנו להתייחס אליהם כאנשים סובלים הרוצים אושר ושלוה בדיוק כמונו.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפידיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



אנא קרא לי בשמותי האמיתיים תיק נהאט האן

תרגום: ברוך שליו

Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life
<http://www.quietspaces.com/poemHanh.html>

מקור:

תיק נהאט האן הוא אחד ממורי הזן היותר מוכרים ומוערכים כיום בעולם. משורר, פעיל שלום וזכויות אדם. נולד במרכז וייטנאם ב-1926, הצטרף למנזר בגיל 16. ממיסדי תנועת הבודהיזם המעורב. הקים בתחילת שנות השישים את בית הספר לנוער עבור שירות חברתי שהכשיר את תלמידיו לשקם כפרים שהופצצו במלחמת וייטנאם, והיה מועמד לפרס נובל לשלום. לאחר שנאסרה חזרתו לוייטנאם, תיק נהאט האן מצא מקלט בצרפת, שם הוא מתגורר עד היום בפלאם וילאג' בקהילת מדיטציה שהוא ייסד. הוא מלמד, כותב ומנחה ריטריטים ברחבי העולם בנושא 'אומנות החיים בתשומת לב'. פרסם למעלה מ-85 כותרים – ספרים, שירים ותפילות.

אני סוחר הנשק
המוכר נשק קטלני לאוגנדה.
אני הילדה בת ה-12
פליטה על סירה קטנה,
שזרקה עצמה ללב האוקיינוס
לאחר שנאנסה על ידי פיראט הים
ואני הוא הפיראט
ליבי עדיין אינו מסוגל לראות ולאהוב.
אני חבר הפוליטביוורו
עם המון עוצמה ביד
ואני האדם שצריך לשלם
את "חוב הדמים" לעמו
השובק חיים לאיטו במחנה עבודה
שבכפיה.
השמחה שלי כמו מעיין, כה חם
גורם לפרחים לפרוח על פני היקום
כאבו, כמו נהר של דמעות,
כל כך רחב שממלא את ארבעת
האוקיינוסים.
אנא קרא לי בשמותי האמיתיים,
כדי שאוכל להתעורר
ואת דלת ליבי,
אפשר יהיה להשאיר פתוחה לרווחה
דלת החמלה.

אנא קרא לי בשמותי האמיתיים
אל תאמר שאני אעזוב מחר
אפילו היום, אני עדיין מגיע
הבט לעומק: בכל רגע אני מגיע
להפוך לניצן על ענף של אביב
להיות ציפור קטנה, עם כנפיים שעדיין
שבירות
לומד לשיר בקן החדש שלי.
להפוך לזחל בלב הפרח,
להיות תכשיט החבוי בסלע
אני עדיין מגיע, כדי לצחוק ולבכות
לפחד ולקוות.
המקצב של ליבי הוא הלידה והמוות
של כל מה שחי
אני שפירית העוברת מטמורפוזת
על פני הנהר
ואני הציפור, שנוחתת לבלוע את השפירית
אני הצפרדע ששוחה באושר
במים הזכים של הבריכה
אני נחש הדשא
שמאכיל את עצמו בשקט בצפרדע.
אני הילד באוגנדה, כולי עור ועצמות
הרגליים שלי דקות כמו מקלות במבוק



תרגול טונגלן

פמה צ'ודרון

תרגום:

מקור: <http://www.shambhala.org/teachers/pema/tonglen1.php>

פמה צ'ודרון היא מבכירי המורים לבודהיזם טיבטי במערב. ילידת ניו-יורק, תלמידתו של צ'ונגיאם רינפוצ'ה במשך 15 שנים וממשיכת דרכו, הוסמכה לנזירות מלאה על פי המלצת הקרמפה ה-16 ב-1981. צ'ודרון הדריכה סדנאות, ריטריטים וסמינרים בארה"ב, קנדה וברחבי העולם, והוציאה מגוון ספרים, ביניהם 'כשהדברים מתפרקים' ו-'התחל היכן שאתה נמצא'. היא ניהלה ומלמדת עד היום במנזר גמפו אבי בקייפ ברטון, נובה סקוטיה, קנדה, מבלה מספר חודשים כל שנה בריטריט התבודדות, וממשיכה לקדם את המסורת הנזירית במערב.

בכדי שתהיה לנו חמלה כלפי אחרים, עלינו להיות בעלי חמלה כלפי עצמנו. בייחוד, כדי לטפל באנשים שהם מפוחדים, כעוסים, מקנאים, מוכי התמכרויות מכל הסוגים, יהירים, גאים, אומללים, אנוכיים, אכזריים – כל דבר – כדי להיות בעלי חמלה ולטפל באנשים כאלה, משמעו לא לברוח מן הכאב של מפגש עם הדברים הללו בתוכנו. למעשה, עצם הגישה שלנו כלפי כאב יכול להשתנות. במקום להדוף אותו ולהסתתר מפניו, אפשר לפתוח את הלב ולאפשר לעצמנו להרגיש את הכאב, להרגיש אותו כמשהו שירכך ויטהר אותנו ויעשה אותנו הרבה יותר אוהבים ונדיבים.

תרגול הטונגלן הוא שיטה לחיבור לסבל – שלנו וזה שבכל מקום סביבנו – בכל אשר נלך. זוהי שיטה להתגבר על הפחד מסבל ולהפיג את הכוּוץ שבליבנו. בראש ובראשונה זוהי שיטה להתעוררותה של החמלה שמצויה בכולנו, לא משנה כמה אכזריים או קרים אנו עלולים להיראות.

נתחיל את התרגול על ידי נטילת הסבל של אדם שאנו יודעים שסובל, ושאנו רוצים לעזור לו. לדוגמא, אם את מכירה ילד שפגוע, את נושמת פנימה את המשאלה לקחת את כל הכאב והפחד מן הילד הזה. אז, בזמן הנשיפה, את שולחת לילד שמחה, אושר או כל מה שיכול להפיג את כאבו. זהו לב ליבו של התרגול: לשאוף פנימה את הכאב של אחרים, כדי שיוכלו להחלים ולקבל יותר מרחב להירגע ולהיפתח בו, ולנשוף, לשלוח להם שלווה או כל מה שאת מרגישה שיכול להביא להם הקלה ואושר. עם זאת, לעתים קרובות איננו יכולים לתרגל זאת משום שאנחנו נתקלים בפחד שלנו עצמנו, בהתנגדות, בכעס, במה שהוא הכאב האישי שלנו, במלכוד האישי בו אנו תקועים באותה עת.

בנקודה הזאת אפשר לשנות את המיקוד ולהתחיל לעשות טונגלן למה שאתה מרגיש, ולמליונים אחרים בדיוק כמוך, שבאותו רגע ממש בזמן, מרגישים בדיוק את אותה תקיעות ואומללות. אולי אפשר לתת לכאב שלך שם. לזהות אותו בברור כאימה או דחיה או כעס או רצון לנקמה. אז אתה נושם פנימה בעבור כל האנשים שכלואים בתוך אותו רגש, ואתה שולח הקלה או מה שפותח את המרחב לעצמך ולכל אינספור האחרים. אולי אינך יכול לתת שם להרגשה שלך. אך אתה יכול להרגיש אותה – מתח בבטן, חשיכה כבדה או מה שלא יהיה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

פשוט התחבר עם מה שאתה מרגיש ונשום פנימה, קח את זה פנימה – בשביל כולנו, ושלח הקלה לכולנו.

אנשים אומרים לעתים קרובות שהתרגול הזה סותר את האופן שבו אנחנו בדרך כלל שומרים על עצמנו. למען האמת, התרגול הזה באמת מהווה סתירה לרצון שדברים יהיו כפי שאנחנו רוצים, לרצון שהכל יסתדר לנו בלי קשר למה שיקרה לאחרים. התרגול ממיס את השריון של הגנה-עצמית שניסינו במאמץ כל כך גדול ליצור סביב עצמנו. בשפת הבודהיזם אפשר להגיד שהוא ממיס את הקיבעון וההיאחזות באגו.

טונגלן הופך את ההגיון הרגיל של הימנעות מסבל וחיפוש הנאה, ותוך כדי התהליך אנחנו נעשים משוחררים מכלא עתיק מאד של אנוכיות. אנחנו מתחילים להרגיש אהבה גם לעצמנו וגם לאחרים, וכמו כן אנחנו מתחילים לטפל בעצמנו ובאחרים. הוא מעורר את החמלה שלנו וגם מציג בפנינו מבט רחב הרבה יותר על המציאות. הוא מכיר לנו את המרחב האינסופי שהבודהיסטים קוראים לו שוניאטה. על ידי התרגול, אנחנו מתחילים להתחבר עם המימד הפתוח של ההווה שלנו. תחילה אנחנו חווים זאת כאילו דברים לא מהווים עניין גדול כל כך, או מוצק כל כך, כפי שנידמו לפני כן.

טונגלן יכול להיות מכוון לאלו שחולים, לאלו שנוטים למות או מתו לא מכבר, או לאלו שנמצאים באיזה שהוא סוג של כאב. הוא ניתן לתרגול או כמדיטציה פורמלית, או ממש במקום בכל רגע נתון. לדוגמא, אם אתם הולכים בחוץ ורואים מישהו כואב – מיד באותו הרגע אפשר להתחיל לנשום את הכאב שלהם ולשלוח החוצה מעט הקלה. או, סביר יותר, תוכלו לראות מישהו כואב ולהביט הצידה כי זה מעורר בכם פחד או כעס; זה מעורר בכם התנגדות ומבוכה.

בו במקום אתם יכולים לעשות טונגלן לכל אותם אנשים שהינם בדיוק כמוכם, לכל מי שרוצה להיות חומל אבל במקום זה מוצא את עצמו פוחד, לכל מי שרוצה להיות אמיץ אך במקום זאת הוא פחדן.

במקום להלקות את עצמכם, השתמשו בתקיעות שלכם כקרח קפיצה על מנת להבין עם מה אנשים בכל העולם כולו מתמודדים.

נשמו פנימה עבור כולנו ונשפו החוצה עבור כולנו.

השתמשו במה שנראה כמו רעל כבתרופה. השתמשו בסבל האישי שלכם כנתיב שמוביל לחמלה כלפי כל היצורים.



אם אתה רוצה שאחרים יהיו מאושרים, תרגל חמלה.

אם אתה רוצה להיות מאושר, תרגל חמלה.

הדלאי לאמה



הנחיות לתרגול

חמלה

שיילה קטרין

תרגום: יעל לי

מקור: Loving Kindness and Compassion- Shaila Catherine - <http://blog.imsb.org/?p=418>

שיילה קטרין מתרגלת מדיטציה מאז 1980, כולל כשמונה שנים של ריטריטים בשתיקה. היא למדה אצל מורים מהודו, תאילנד ונפאל, ומאז 1996 היא מלמדת בארה"ב וברחבי העולם. יש לה נסיון עשיר בתרגול מטה, ובשנים האחרונות היא ממשיכה לחקור מדיטציות תובנה ומצבי תודעה של ריכוז עמוק - ג'האנה. בנושאים אלה כתבה גם שני ספרים - 'ממוקד וחסר פחד: מדריך למודט למצבי שמחה עמוקה, שלוה ובהירות' ו-'חכמה רחבה ועמוקה: מדריך שימושי לשליטה בג'האנה וויפסאנה'. היא המייסדת של 'Insight Meditation South Bay', מרכז בודהיסטי בעמק הסיליקון בקליפורניה.

לא רק אחרים הם שכואבים; כל אחד מאתנו גם הוא זקוק לחמלה. חמלה-עצמית היא בסיס הכרחי לכל התפתחות אישית אמיתית. האם אנו נדיבים ומתחשבים כלפי עצמנו? האם אנו לוקחים בחשבון את המועיל לנו בטווח הארוך או רק את הנאות הרגע? האם אנו מגיבים בחמלה אמיתית לקשיים שפוקדים אותנו בחיים?
- האם אתם מגיבים באופן חומל כלפי עצמכם?
- האם הדיבור הפנימי שלכם חומל?
- האם אתם נדיבים עם עצמכם כשאתם טועים, חולים, או נכשלים במשימה?
- האם אתם שופטים את עצמכם ביתר חומרה מאשר אתם שופטים חברים?
- מה חוסם אתכם מלהגיב כלפי עצמכם באופן חומל?

לעתים אמונות ודפוסים ישנים שהטמענו בצעירותנו מתנים את התגובות שלנו לארועי החיים. אלו עשויים לכלול אמונות הנטועות בנו שקושרות את תחושת הערך העצמי שלנו, או המידה בה אנחנו מרגישים אהובים, עם הצלחה, מעמד חברתי, או יכולות אחרות. האם אתם לעתים קשים עם עצמכם מפני שאינכם חשים "טובים מספיק" או ראויים ליחס אהב?

כדי לטפח חמלה כלפי עצמכם, תחילה שימו לב מה מפריע לזרימה של החמלה. אם תמצאו שם התניות ישנות, מבלי לשפוט את עצמכם על שנפלתם לדפוס ישן, הניחו את תשומת הלב שלכם במכוון בסיטואציה הנוכחית. היפתחו ברכות ובעדינות למציאות הנוכחית. אולי זה יהיה פחות רעיל מאשר לחזור לדפוסים הישנים.

נסו להחליף שיפוט-עצמי במחשבות של חמלה עצמית. בכל פעם שתשמעו דיאלוג פנימי שהוא משפיל, החליפו אותו במלים נדיבות, טובות.
- הלוואי שאהיה חופשיה מכאב וסבל.
- הלוואי שאדע שלוה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

- אכפת לי מהכאב שלי.

- הלוואי שאהיה שלוה עם עצמי כפי שאני.

אולי תראו סבל מתרחש כל יום ויום, אך יש גם יופי שאפשר לראותו. גם בתנאים העלובים ביותר, אנחנו יכולים להתחבר לקלילות, למרחב שסובב אפילו את המצבים המדכאים ביותר – חומה של השמש, ניחוח הרביולי המתבשל, שירה של הרוח בעשב, נדיבותו של איש זר. להוקיר את הפעולות הפשוטות של נדיבות ולהיות ברגע הנוכחי, יכולים לאזן את הנטיה להתדרדר לדכאון.

התבוננו והרהרו בתגובה הרגילה שלכם לסבל שלכם.

האם אתם מגלים חמלה כלפי עצמכם?

באילו אופנים החמלה העצמית שלכם נפגעת?

איך ייראו חיינו אם נביא אליהם יותר חמלה כלפי עצמנו?


נקודות למדיטציה מודרכת על חמלה-עצמית:

1. בחרו נושא אישי שתוכלו להתמקד בו במדיטציה, כמו בדידות, בגידה, פחד, חוסר בטחון כלכלי, מחלה, יגון...
 2. הפנו כלפי עצמכם תגובה רכה ואכפתית ביחס לנושא שבחרתם בו. הרגישו את הלב נוגע בעדינות בנושא. היו מוכנים להכיר בכאב שלכם.
 3. היו נוכחים עם הכאב ללא צורך לתקן אותו, להיפטר ממנו, להכחיש אותו, להימנע ממנו, או להסיח את דעתכם ממנו.
 4. היו פשוט חיים בתוך החוויה הזאת של כאב וקושי אישיים.
 5. הרחיבו התודעה לכלול אחרים שאתם מדמיינים שעשויים להיות מושפעים על ידי אתגר דומה.
 6. הכלילו את המדיטציה כך שתקיף את כל היצורים שסובלים מהמצב המסוים הזה – כל היצורים שכרגע מרגישים בודדים, עצובים, פוחדים, כואבים. קחו בחשבון אנשים מכל העמים, מכל הגילאים; כללו חיות, ציפורים, דגים, חרקים. כללו אנשים שהכרתם שחשים משהו דומה ואנשים שמעולם לא פגשתם.
- הכירו באפשרות שאחרים חשים בדיוק כמותכם. אתם לא לבד בכאב שלכם.

חמלה, שרות וחסד:

חמלה אמיתית מתפשטת מעבר לחמלה-עצמית או להגנת הקבוצה החברתית שלנו; היא השאיפה שכל היצורים יהיו חופשיים מסבל. האם הלב שלך לפעמים "רוטט" או מתרגש כשאת רואה אחרים סובלים? להיות מודעת לרעד הלב שמתרחש באופן טבעי כשאנחנו "נרגשים" ספונטנית, יכולה להוציא לאור את החמלה שלנו. כשחמלה מתפשטת בתגובה שלנו לסבל, התודעה חופשיה מן הנטיה להגיב באכזריות, קנאה, כעס או התנהגויות מדכאות. חמלה משחררת את התודעה מאכזריות, מרצון להרע, מקנאה, וממצבים לא מועילים שגורמים נזק, ועקב כך מן הקרמה השלילית שנובעת מפעולות שאינן מועילות. התבוננו והרהרו בתגובות שלכם לסבל בעולם – אי צדק חברתי, עוני, עימות, רעב, אכזריות, פחד, חולי, כאב. טפחו תגובה אמפאיתית לסבל שאתם עדים לו על ידי איחול טוב לכל יצור סובל שאתם רואים: הלוואי שתהיה חופשי מסבל ומכאב; הלוואי שתדע שלוה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

באילו פעולות הייתם רוצים לנקוט בכל יום, כדי להקל על הסבל שאתם עדים לו בתוככי עצמכם, אצל משפחה, חברים, זרים, ובעולם? כיצד אתם יכולים לשרת? 



כל השלווה והאושר של הארץ כולה,
השלווה והאושר של קהילות,
השלווה והאושר של משפחה,
והשלווה והאושר בחייו של האדם הפרטי,
ואף השלווה והאושר של החיות וכן הלאה,
כל אלה תלויים בהיותנו נדיבי לב זה כלפי זה.

בהוקירך אחרים, כל משאלותיך מתמלאות,
לחיות את חיך בעבור אחרים, להוקיר אותם באהבה נדיבה וחמלה, זוהי הדלת
לאושר, הדלת להארה.

הדלת לסיפוק התכלית של חיי אנוש, מדוע אנו שורדים, מדוע אנו חיים, היא על
מנת לשכך את סבלותם של אחרים ומחלתם, ועל מנת להעניק להם אושר. גם אם
לא נוכל לעשות הכל עכשיו, אפילו הפסקתה של בעיה יחידה של אדם אחר הינה
מעשה ראוי.

לאמה טיובטן זופה רינפוצ'יה



[הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק](#)



עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר