התמרה באמצעות אלטרואיזם - פרק מתוך ספרו של הדלאי לאמה:

"התמרת התודעה, הנחיות ליצירת חמלה"

איכויות הבוֹדהיצ'יטה, ההתכוונות לאלטרואיזם:

" שמונה בתים על התמרת התודעה" מאת גֶנשֶה לאנגרי תאנגפה הוא הנחיה לגבי אופן תרגול הבוֹדהיצ'יטה, ההתכוונות האלטרואיסטית להגיע להארה מלאה למען טובת כל היצורים החשים. לפני שנעסוק בפירוט בבתי השיר, ננסה להבין מה משמעות הביטוי בודהיצ'יטה.

הגדרת הבוֹדהיצ'יטה ניתנת בספרו של מייטרֶיה "עיטורי ההכרה" או בשמו המקורי, אבְהיסַמאיַאלאמְקארה. הוא קובע שם שלאלטרואיזם יש שני היבטים. הראשון הוא התנאי ליצירת ההשקפה האלטרואיסטית, אשר כוללת חמלה - אותה האדם חייב לפתח - כלפי כל היצורים החשים (המסוגלים לחוש), והשאיפה - אותה הוא חייב לטפח - להביא לרווחתם של כל היצורים החשים. הדבר מוביל אותנו להיבט השני, שהוא השאיפה להגיע להארה. שאיפה זו אמורה להתעורר בנו למען רווחת כל היצורים.

אפשר לומר שבוֹדהיצ'יטה זו הרמה הגבוהה ביותר של אלטרואיזם וסוג האומץ הגבוה ביותר, ואפשר גם לומר שבוֹדהיצ'יטה הוא תוצאה של פעולה אלטרואיסטית ברמה הגבוהה ביותר. לאמה צוֹנגְקָהאפא מסביר בספרו "הביאור **הגדול של הנתיב להארה**" (לאם רים צֶ'ן מוֹ): טבעו של בוֹדהיצ'יטה הוא כזה, שכאשר עוסק האדם במילוי משאלותיהם של אחרים, הגשמת שאיפותיו האישיות מופיעה כתוצר לוואי. זוהי דרך נבונה להביא לרווחת האחרים ולעצמך. למעשה, אני חושב שבוֹדהיצ'יטה הוא דבר נפלא ונהדר באמת. ככל שאני מרבה לחשוב על הושטת עזרה לאחרים וככל שמתחזק בי הרגש שמעודד אותי לדאוג לאחרים, כך אני מפיק מכך יותר תועלת. זה באמת נפלא.

אם נרחיב עוד על האיכויות החיוביות של הבוֹדהיצ'יטה נגלה שזו אחת הדרכים היעילות ביותר לצבור נקודות זכות ולהגדיל את הפוטנציאל הרוחני שלנו. זו גם אחת השיטות החזקות ביותר להתנגד לנטיות שליליות ודחפים הרסניים. מאחר והתגברות על נטיות שליליות ושיפור הפוטנציאל החיובי שלנו הם לב-ליבה של עבודה רוחנית - תרגול פיתוח האהבה לזולת הוא באמת התרגיל הטוב מכולם, היעיל מכולם, והמחייב מכולם.

באחת מתפילות הכמיהה שלו, קובע מאיטריה שאותו בוֹדהיצ'יטה יכול לשחרר אותנו מנדידתנו אל מרחבי הקיום הנמוכים, לקחת אותנו גבוה יותר ולהתגלגל מחדש לחיים טובים יותר, ואף לקחת אותנו למצב שהוא מעבר להזדקנות ומוות. מאיטריה מרמז למשהו מאוד מיוחד כאן. כללית, התורות הבודהיסטיות אומרות שתרגול המוסריות, קיום אורח-חיים מוסרי, הוא הדבר שמגן עלינו מפני לידה-מחדש ברמות קיום נמוכות יותר. מאיטריה אומר בעצם, שתרגול הבוֹדהיצ'יטה חשוב יותר מכל התרגולים המוסריים ולמעשה, הוא נתיב נעלה יותר. הוא גם אומר שבוֹדהיצ'יטה הוא נתיב נעלה יותר גם במונחים של זריעת הזרע המיועד להביא אותנו לגלגולי חיים גבוהים יותר.

אם כן, במובן מסוים נוכל לומר שתרגול, יצירה וטיפוח הכוונה האלטרואיסטית הוא דבר יסודי כל-כך, עד שהוא מכיל בתוכו את כל היסודות המהותיים של כל שאר התרגולים הרוחניים. לבדו הוא יכול להחליף תרגול של תורות רבות ושונות, משום שכל השיטות האחרות מזוקקות כאן לגישה אחת ויחידה. זו, לכן, הסיבה שאנחנו סבורים שתרגול הבוֹדהיצ'יטה מצוי בשורש האושר הזמני והנצחי.

אם נתבונן בכללים ובמצוות אותן מקבל על עצמו מתרגל הבוֹדהיצ'יטה, נראה את האומץ העצום המונח ביסוד התרגול. ב"זֶר פרחים יקר" (ראטְנאבאלי) כותב נאגארג'ונה:

לוואי ואהיה תמיד מושא הנאה לכל היצורים החשים על-פי רצונם ומבלי להתערב, כמו אדמה, מים, אש, רוח, רפואה ויערות.	לוואי ואהיה יקר לכל היצורים החשים כמו חייהם ולוואי ויהיו הם יקרים מאוד לי, לוואי וחטאיהם יניבו פרי עבורי וכל מעלותי יניבו להם.

ברורה רמת האומץ האדיר המשתקף בשורות אלו. האומץ המצוי בחשיבה אלטרואיסטית רחבה כל-כך נוגע בכל היצורים החיים, ללא יוצא מן הכלל, ואינו מוגבל לפרק זמן מסוים. אין לו גבולות כלל. שאנטיִדֶווה מביע גם הוא אומץ לב עצום, שמתנשא מעל כל מרחבי החלל והזמן, בבית מתוך שירו "מדריך לדרך החיים של הבּוֹדהיסאטווה" (בּוֹדהִיצ'אריָאווטארה(:

כל עוד קיים החלל, כל עוד נותרו יצורים חשים,	עד אז, מי יתן ואֵוותר גם אני ואפזר את מכאובי העולם.

כאשר כוונתו האלטרואיסטית של אדם נתמכת בתובנה על מהות הריקוּת, ובמיוחד בהבנה ישירה של הריקות, אומרים שאותו אדם הגיע לשני ממדי הבּוֹדהיצ'יטה, הידועים כבּוֹדהיצ'יטה מקובל ומוחלט. עם תרגול כפול של חמלה ותבונה, אוחז בידו המתרגל את השיטה השלמה להגעה למטרה הרוחנית הגבוהה ביותר. אדם כזה הוא גדול באמת וראוי להערצה.

כאשר מסוגל האדם לטפח בתוכו אותן איכויות רוחניות אזי - במילות השיר "כניסה לדרך האמצע" (מאדהְיָאמאקאוואטארה) מאת צ'אנדְראקִירטִי - עם כנף אחת של התכוונות אלטרואיסטית וכנף שנייה של תובנה על הריקות, הוא מסוגל לחלוף על פני כל החלל ולרחף אל מעבר למצב הקיום, אל חופֵי הבּוּדהִיוּת המוארת במלואה.

למרות שהיו לי מעט התנסויות עם אותם שני ממדי הבּוֹדהיצ'יטה, אני מרגיש שהיכרותי איתם מוגבלת מאוד. יחד עם זאת, יש בי תשוקה אמיתית ואני נלהב לתרגל אותה, וזה לבדו מספק לי השראה עצומה. פעמים רבות בעבר הדגשתי שאני מאמין שכולנו זהים ביסודנו ולכולנו אותו פוטנציאל בסיסי. אין לי ספק שלאחדים מכם מוח טוב בהרבה משלי. לכן עליכם לעשות מאמץ להגות, לחקור ולמדוט, אבל לא לפתח ציפיות קצרות-רואי. עליכם לאמץ את הגישה של שאנטיִדֶווה: כל עוד קיים החלל, הישארו כדי לפזר את מכאובי העולם. אם תהיה בכם החלטיות ואומץ כאלו לפתח את יכולותיכם, אזי מאה שנה, אלף שנים, או מיליון שנים יהיו בעיניכם כאין וכאפס. יתרה מכך, תפסיקו לחשוב שאי-אפשר להתגבר על הבעיות האנושיות השונות שיש לנו פה ושם. גישה וראייה כזו מביאות איתן סוג של כוח פנימי אמיתי. אתם עלולים לחשוב שזו אשליה לחשוב כך, אבל גם אם זו אשליה, לא משנה - אני מוצא אותה מועילה!

השאלה הנשאלת כעת היא: איך לאמן את עצמנו לתרגל בּוֹדהיצ'יטה? יש לטפח את שני היבטי הבּוֹדהיצ'יטה שהוזכרו קודם, השאיפה לעזור לאחרים והשאיפה להגיע להארה בעצמנו, בנפרד ובאמצעות תרגילים נפרדים. תחילה, יש לטפח את השאיפה לעזור לאחרים.

השאיפה להביא לרווחתם של אחרים יכולה, כמובן, לכלול את הרצון לשחרר אותם מהסבל הגלוי שלהם וממכאובי הגוף, אבל לא זו הכוונה בהקשר זה. פירושו האמיתי של הביטוי "להביא לרווחת אחרים" הוא לעזור לאחרים להגיע לשחרור. אם כך, עלינו להבין תחילה את משמעות הביטוי "שחרור". הדבר מתייחס ישירות למה שתיארתי קודם לכן, הבנת הריקות, משום שיש להבין את הנירוונה כפי שהיא מוגדרת בתורה הבודהיסטית, במונחי ריקות. אם כן, על-פי הבודהיזם, אי-אפשר באמת להבין מהו שחרור אמיתי מבלי שתהיה לנו הבנה מסוימת של הריקות. בלעדיה, לא תופיע שאיפה חזקה להגיע לשחרור.

השאיפה השנייה, להגיע להארה מלאה, קשורה גם היא בהבנת מושג הריקות. המלה הטיבטית להארה היא צ'אנג-צ'וּב, או בסַנסקריט, בּוֹדהי. האטימולוגיה של המלה הטיבטית מראה שההברה הראשונה, צ'אנג, משמעה "טיהור" או "מטוהר" ביחס לאיכות הבודהא המואר לגמרי, ומתארת התגברות על כל המאפיינים השליליים ומזהמי התודעה. הפירוש המילולי של ההברה השנייה, צ'וּב, הוא "הגעה להכרה", והדבר מתייחס לאיכות הבודהא על-פיה הוא הגיע לשלמות כל הידע וההכרה. אם כן, המושג "הארה", כפי שהוא מתואר בשפה הטיבטית במונח צ'אנג-צ'וּב, מצביע על התגברות על האיכויות השליליות ושכלול האיכויות החיוביות. הדבר קשור ישירות לאופן בו אנחנו מבינים את הריקות, משום שהוא מרמז שאפשר להגיע להכרה שניתן לבטל את ההיבטים השליליים של התודעה, והוא מניח שקיימת דרגת הבנה מסוימת של האופן בו הדבר נעשה ושל טבעה של החירות המוחלטת.

דרכו של המתרגל הנבון

מוקדם יותר הסברתי שכתבי הקודש המתארים את התרגול המעשי לאימון התודעה מציגים שני היבטים של הנתיב, היבט השיטה והיבט התבונה. ככלל, ניתן לומר שככל שהדבר נוגע להבנת היבט השיטה, אין הבדלים מהותיים בין האסכולות הבודהיסטיות השונות, למרות שיכולים להיות הבדלים ברמת הדגש שהן שמות על תרגילים כאלו ואחרים. אולם ככל שהדבר נוגע להיבט התבונה, קיימים הבדלים אמיתיים בין האסכולות ובין הכתבים השונים.

כתבים רבים מיוחסים לבודהא ההיסטורי, אולם אסכולות בודהיסטיות מאוחרות יותר - בעיקר אסכולות "תודעה בלבד" (צ'יטאמאטרה) ו"דרך האמצע" (מאדהְיָאמאקה) - מבחינות בין שני סוגי טקסטים גם בתוך גוף הכתבים שכולל את "מילותיו של הבודהא". בתי-ספר אלו טוענים שישנם כתבים שניתן להבין כלשונם וכפשוטם, ואחרים אותם אי-אפשר להבין ברמה המילולית ויש צורך בפרשנות נוספת עליהם. כיצד נוכל להבדיל בין הכתבים שמשמעותם מילולית לבין אלו המחייבים פרשנות? אילו היינו מסתמכים על טקסט אחר לצורך הבחנה, היה הדבר מעלה בפשטות רבה שאלה נוספת: על סמך מה אנחנו מקבלים את פסיקתו של הטקסט האחר ברמה המילולית וכלשונו? זה יוצר מצב של הסתבכות אינסופית. אולם משתמע מכאן, בסופו של דבר, שניתן לסמוך רק על הבנתנו, נסיוננו, וההיגיון שלנו. זו הסיבה שבבודהיזם, חשיבה ביקורתית היא גורם חיוני מאוד בהבנת הנקרא בכתבים הקדושים. בדיוק כדי להדגיש נקודה חשובה זו, מצוטט הבודהא עצמו כמי שאמר:

בדיוק כשם שבני-אדם בודקים אם זהב טהור על-ידי כך שהם צורפים אותו באש, או על-ידי כך שהם כותשים אותו ובודקים אותו בעזרת אבן-בוחן, כך גם עליכם, הו נזירים, לקבל את דברַי רק אחרי שבחנתם אותם בדיקה ביקורתית ולא מתוך הערכה אלַי.

משתמע מכאן, שקיימות שתי דרכים עיקריות לגשת לתורה הבודהיסטית, התלויות באיכותו של המתרגל: הדרך הנבונה והדרך הנבונה-פחות. הדרך הנבונה היא לגשת לכתבים ולפרשנות הנלווית אליהם בספקנות ודעה פתוחה, ולבחון את תוכן הדברים המוצע בתורות האלו תוך השוואה להבנה ולניסיון האישי שלנו. אחר-כך, כאשר תגדל ההבנה, יגדל גם השכנוע והאמון בתוכנם של הכתבים, במקביל להערכה עמוקה לתורת הבודהא בכללה. אדם כזה לא יקבל על עצמו תורה או טקס מקודש רק בגלל שהוא מיוחס למאסטר מפורסם או למישהו הראוי לכבוד. למעשה, תוכנו של הטקס יקבל תוקף על בסיס שיפוט שנובע מהבנתו האישית של המתרגל, שנובעת מתוך בדיקתו ומחקרו האישי.

העיקרון הבודהיסטי של "ארבע ההסתמכויות" מתייחס לגישה הנבונה הזו. העיקרון מבוטא כך:
היסמכו על הבשורה של המורה, לא על אישיותו;
היסמכו על המשמעות, לא רק על המילים;

היסמכו על המשמעות האמיתית, לא על הזמנית;
היסמכו על תודעת התבונה, ולא על תודעתכם הרגילה.
במילים אחרות, אל תסתמכו על פרסומו של המאסטר, על מעמדו וכן הלאה, אלא על הדברים שהוא אמר.
אל תסמכו על המילים עצמן, אלא על משמעותן. אל תסתמכו על המשמעות הזמנית של המילים, אלא על משמעותן הסופית. ולבסוף, אל תסמכו על ההבנה השׂכלית שלכם לבדה, אלא על הכרה ונסיון העומק שלכם.
זו הדרך הנבונה לגשת לתורת הבודהיזם.
לכן, לקראת השלב הבא של השיעור, אני מציע לכם לנסות את גישת הספקנות הפתוחה עליה דיברתי כרגע.

שתי השאיפות האלטרואיסטיות

1. **השאיפה להגיע להארה**

כפי שראינו, התרגול הרוחני ברמתו הגבוהה ביותר הוא טיפוח השאיפה האלטרואיסטית להגיע להארה למען רווחת כל היצורים החיים, הידוע בשם בודהיצ'יטה. זהו מצב התודעה היקר ביותר, המקור העילאי לתועלת וטוב, ובסיס הפעילות האלטרואיסטית. אולם את הבודהיצ'יטה ניתן להגשים רק במאמץ קבוע ומתמשך, לכן כדי להגיע אליו, עלינו לטפח את המשמעת הדרושה לאימון והתמרת התודעה שלנו.
כפי שציינתי מוקדם יותר, התמרת הלב והתודעה לא מתרחשת בין-לילה אלא בתהליך הדרגתי. למרות שחוויות רוחניות פתאומיות וספונטניות מתרחשות לעיתים, אי-אפשר באמת לסמוך עליהן והן קצרות-מועד. הבעיה היא שכאשר מופיעה חוויה רוחנית פתאומית, כרעם ביום בהיר, ירגיש החוֹוה התרגשות והשראה עמוקה, אבל אם הניסיון לא מעוגן בשיטה ובמאמץ מתמשך, זו חוויה בלתי-צפויה מאוד והשפעתה המתמירה מוגבלת למדי. לחלופין, התמרה ממשית שבאה בעקבות מאמץ מתמשך ועקבי תישאר לטווח ארוך משום שיש לה בסיס מוצק. משום כך, התמרה רוחנית לטווח-ארוך יכולה להתרחש רק באמצעות תהליך הדרגתי של אימון ומשמעת.
כפי שראינו, הכוונה האלטרואיסטית מחוברת לשאיפה הכפולה: לעזור ליצורים חשים אחרים ולהגיע להארה למענם. ראשית, דיברנו על הצורך להגיע להבנה בסיסית של משמעות המושג הארה. הסברתי כיצד המלה "הארה" בטיבטית, צ'אנג-צ'וּב, מורכבת משתי הברות - האחת מתייחסת לנטישת השליליות והשנייה לשיפור האיכויות החיוביות. כעת נוכל להרחיב את האופן בו אנחנו מבינים את מושג ההארה, אם נסקור את האופן בו הציג אותה מייטרֶיה ב"רצף עילאי" (רטְנָגוֹטְרוּיבְּהָגה). הוא קבע שכל מזהמי התודעה הם חיצוניים, כלומר - ניתן להפריד אותם מטבעה המהותי של התודעה. הדבר מצביע על האפשרות שנהיה מסוגלים לבטל את מאמללי התודעה והלב - כלומר, המחשבות והרגשות המאמללים. בהמשך, קובע מייטרֶיה שבכל הנוגע לאיכויות המוארות של הבודהא, בכל אחד מאיתנו טמון זרע שאנחנו יכולים לשכלל. כלומר, הפוטנציאל להגיע לשכלול תכונות אלו, הפוטנציאל להגיע להארה מלאה, שוכן למעשה בתוך כל אחד מאיתנו. בעצם, הפוטנציאל הזה אינו אלא טבעה המהותי של התודעה - אור וידיעה. באמצעות תהליך הדרגתי של תרגול רוחני, נוכל להסיר את המחסומים שמפריעים לנו לשכלל את זרע ההארה הזה. כאשר אנחנו מתגברים עליהם, צעד אחר צעד, נעשה טבעה המהותי של התודעה ברור יותר ויותר, עד שהוא מגיע לרמת השכלול הגבוהה ביותר שלו, שאינו אלא התודעה המוארת של הבודהא.

על-פי הבודהיזם, קיימות שתי קבוצות מזהמים חיצוניים. לקבוצה הראשונה שייכים מאמללי התודעה הגלויים, המתממשים בדמות המחשבות והרגשות השליליים שלנו. הקבוצה השנייה ידועה בשם, "חוסמי הידע המעודן". אלו הם דפוסים ונטיות שנוצרו עקב הופעה חוזרת ונשנית של המחשבות והרגשות השליליים בתוכנו. ראינו קודם לכן שניתן לבטל את המחשבות והרגשות השליליים. מכאן נוכל להניח, בהשלכה, שנוכל להתגבר גם על הנטיות שנוצרו בעקבות הופעתם החוזרת ונשנית. ברגע שנבין את הנקודה הזו, תהיה לנו

תחושה לגבי משמעות המושג הארה בהקשר של הבודהא. בפרק א' ציינתי שהבנה נכונה של מהות ההארה השלמה תלויה בהבנה טובה של הריקות.

מסורות רוחניות הודיות עתיקות אחרות מלמדות גם הן את המושג נירוונה, מוֹקשָה, או חופש רוחני. נדמה שכמה מאותן מסורות מזהות מצבים אלו עם מימד הקיום הפיזי. אולם, בכל הנוגע להבנה הבודהיסטית של המושג נירוונה, זהו מצב תודעתי ולא מציאות חיצונית.

אין כאן כוונה לומר שאין כל חילוקי דעות בין האסכולות הבודהיסטיות השונות לגבי משמעותו המדויקת של השחרור. למשל, אסכולת וַאיבְּהאשיקה טוענת שהבודהא ההיסטורי שאקָאיְמוּני הגיע להארה מלאה והתגבר על שניים מתוך ארבעת הכוחות השליליים - המחשבות והרגשות המאמללים, וכוחות התשוקה וההיקשרות רבי-העוצמה. במקביל, היא טוענת, שהבודהא לא התגבר על שני הכוחות השליליים האחרים - כוח המוות וכוח צירופי הקיום.* תלמידי ואיבְּהאשיקה, לכן, מבינים את הנירוונה הסופית במונחים של חדלונו הסופי של האדם שהגיע אליה. מכאן משתמע, שכאשר מושגת הנירוונה הסופית, האדם חדל להתקיים.

אסכולות בודהיסטיות רבות לא מקבלות את הגישה הזו. קיים טיעון-נגד ידוע מאוד של נאגארג'ונה, למשל, בו הוא טוען שהמסקנה ההגיונית מהגישה של אסכולת ואיבְּהאשיקה היא, שאיש אינו מסוגל להגיע לנירוונה משום שכאשר הנירוונה מושגת, האדם חדל להתקיים. זוהי, אם כן, טענה אבסורדית. כפי שראינו מוקדם יותר, האדם הוא פשוט שֵם שניתן לרצף פסיכו-פיזי של צירופים (מערך הגוף-נפש), וכאשר חדל המערך להתקיים לגמרי, מפסיק גם האדם להתקיים. אולם גישה זו לא מקובלת על אסכולות בודהיסטיות אחרות.

קיימים אספקטים נוספים של תורת ואיבְּהאשיקה אותה דוחות אסכולות בודהיסטיות אחרות. בתיאוריית הידע שלהם, למשל, הם שוללים את קיומם של נתונים חושיים. הם מאמינים שתפישָה חושית מתרחשת רק כתוצאה ממפגש בין איבר החישה והחפץ הפיזי, ושאין בנמצא כל נתונים חושיים שפועלים כמתווכים בין השניים. אחת הטענות נגד התיאוריה הזו אומרת שמשתמע ממנה שכדי שתתרחש תפישָה חיה של חפץ כלשהו, חייב החפץ האמור להיות נוכח באופן ממשי, פיזית, אבל זה לא תמיד המצב. אנחנו יודעים מנסיוננו האישי שיכול להיות לנו זיכרון חי מאוד של חפץ מסוים, עד כדי כך שנדמה לנו שהוא נמצא ממש מולנו, ואולם תפישָה כזו מופיעה תודות לכוח הזיכרון.

שוב, האופן בו הוואיבְּהאשיקה מבינה את טבעה של התודעה מציג גישה גסה הרבה יותר משל שאר האסכולות. תלמידי האסכולה הזו מאמינים שמצב התודעה בשעת המוות יכול להיות טהור, בלתי-טהור, או נייטרלי. אסכולות בודהיסטיות אחרות טוענות שמצב התודעה ברגע המדויק והממשי של המוות תמיד נייטרלי משום שזהו מצב מעודן מאוד. אלו הן רק כמה דוגמאות של האופן בו רעיונות אסכולת הוואיבְּהאשיקה הם נטולי גישה ביקורתית בהשוואה להבנות המעודנות הרבה יותר של אסכולות בודהיסטיות אחרות.

אסכולות אחרות טוענות שכאשר מתחיל האדם לטהר את ההיבטים השליליים של תודעתו וגופו באמצעות תרגול רוחני, וכאשר מתגבר האדם על מחשבות ורגשות שליליים ועל הנטיות שנובעות מהם עד שהוא מבטל אותן סופית, יתחיל האדם לשכלל את מרכיביו הפסיכו-פיזיים. מכאן משתמע שאסכולות אלה מקבלות את הסברה שכאשר חדלים מזהמי התודעה להתקיים, התממשויותיהם ודפוסיהם - הגוף והתודעה המזוהמים - עשויים להפסיק להתקיים גם הם. עם זאת, לא משתמע מכאן שעצם הרצף של האדם מגיע לקיצו. ישנה רמת קיום מעודנת שמשתחררת מהתממשויות רבות של המזהמים האלו.

לדעת צ'אנדראקירטי, מורה הודי ידוע מאסכולת "דרך האמצע", שחרור או חידלון אמיתי הם האמת הסופית. הנקודה שהוא מעלה היא שחידלון אמיתי יכול להופיע רק על בסיס הבנת טבעה הסופי של המציאות, שהיא - ריקות. יש לנו כאן הבנה מזוקקת יותר של הנירוונה כנובעת מתוך הבנה מוצקה של ריקות. על-פי השקפה זו,

התובנה לגבי טבעה המוחלט של המציאות היא אשר מאפשרת לנו לבטל את מזהמי התודעה. יתרה מזאת, בורותנו לגבי טבעה המוחלט של המציאות היא זו אשר מונחת בבסיס המכשולים, הבלבול והאשליות שלנו. לבסוף, ריקות התודעה במצבה המשוכלל היא היא השחרור האמיתי. בסיס השחרור האמיתי, אם כן, הוא הריקות; הידע שבעזרתו אנחנו מעלימים את האטימות שלנו הוא ידע הריקות; והשלב הסופי והמשוכלל בו אנחנו מגיעים לשחרור הוא ריקות התודעה.

כשאנחנו אומרים שטבע התודעה הסופי הוא השחרור, אנחנו לא מדברים על טבעה הסופי של התודעה באופן כללי, אלא מדברים ספציפית על השלב בו התגבר האדם על כל המזהמים וההיבטים השליליים של התודעה. מכאן, לחידלון אמיתי שני ממדים: האחד הוא שחרור מוחלט ממזהמי התודעה והשני הוא שלילה מוחלטת של קיום מהותי. נוכל להדגים זאת בעזרת הבית הראשון משירו של נאגארג'ונה "תבונת היסוד של דרך האמצע" (Mulamadhyakakarika):

אני משתחווה לבודהא המושלם,	לא ניתן לחיסול, לא קבוע,
הטוב במורים, אשר לימד כי	לא הולך, לא בא,
כל אשר עולה בתלות בדבר הוא	נטול אבחנה, חסר זהות,
לא-חדל, לא-נולד,	ומשוחרר ממבנים רעיוניים.

במחווה לבודהא, אומר נגארג'ונה שהבודהא לימד את עיקרון המקור התלוי-בדבר והריק. הוא מתאר חידלון במונחים של השקטה שלמה של כל הרחְבה רעיונית. רק כאשר כל המבנים הרעיוניים מושקטים, קיים חידלון אמיתי.

חמלה ושלוש רמות של חמלה

מתוך ספרו של הדלאי לאמה:

"התמרת התודעה, הנחיות ליצירת חמלה"

2. עבודה למען רווחת האחרים

השאיפה השנייה בכוונה האלטרואיסטית (בודהיצ'יטה) היא השאיפה להביא לרווחת כל היצורים החשים האחרים. במובן הבודהיסטי, פירוש המונח "רווחה" הוא השגת שחרור מוחלט מהסבל, ואילו המושג "היצורים החשים האחרים" מתייחס לאינסוף הישויות ביקום. שאיפה זו היא באמת המפתח לשאיפה הראשונה, לכוונה להגיע להארה לטובת כל היצורים החשים. היא מבוססת על חמלה אמיתית כלפי כל היצורים החשים במידה שווה. הביטוי חמלה כאן, פירושו השאיפה שכל היצורים האחרים יהיו חופשיים מסבל. נאמר, אם כן, שזו השאיפה הקיימת ביסוד כל פעילות אלטרואיסטית ושל הכוונה האלטרואיסטית ככלל.

עלינו לטפח חמלה שתהיה חזקה מספיק כדי לגרום לנו לחוש מחויבים להביא לרווחת האחרים במובן שאנחנו מוכנים לקחת על עצמנו את האחריות לגרום לדבר לקרות. בבודהיזם, חמלה כזו נקראת "חמלה עצומה". ספרות המאהאַיאנה מדגישה נקודה זו שוב ושוב, וקובעת שעובדה היא שחמלה עצומה היא יסוד כל התכונות החיוביות, ומהווה את שורשו של נתיב המאהאַיאנה כולו, וליבה של הבודהיצ'יטה. בחיבור "עיטור הסוטרות" (Mahayanasutralamkara) קובע מֶייטרֶיה שהחמלה היא שורש הבודהיצ'יטה. בדומה לו, אומר צ'אנדראקירטי בספרו "הכניסה לדרך האמצע" (Madhyamakavatara) שחמלה היא איכות רוחנית כה גבוהה עד שהיא נותרת רלוונטית תמיד: היא חיונית בשלב הראשון בנתיב הרוחני, היא חשובה לא פחות כשאנחנו כבר הולכים בנתיב, והיא רלוונטית גם כאשר הגיע האדם להארה מלאה.

הנקודה שאני מנסה להבהיר כאן היא, שאם נתבונן היטב בכל אחד מכתבי המאהאַיאנה, נגלה שהחמלה לא רק זוכה לשבחים רבים, אלא המחברים גם מדגישים חזור והדגש את חשיבותה במובן שהיא באמת שוכנת בבסיס כל עבודה רוחנית. דוגמה נוספת שאצטט מופיעה בבית הפותח את שיר התהילה "תמצית ההכרה התקפה" (Pramanasamuccaya) של המורה דינגאנה, שטוען שאפשר לראות בבודהא מורה תקף משם שהוא התגשמות החמלה ובגלל ששיכלל את התפתחותו לכלל שלמות. למעשה, דינגאנה משתמש בשכלול החמלה כבסיס לטענה שהבודהא הוא מורה רוחני תקף. מובן שגילוי חמלה בפני עצמו אינו תנאי מספיק לזכות בתואר מורה אמיתי ואותנטי, לכן ממשיך דינגאנה ואומר שיש לבודהא הכרה ישירה של הריקות ושהוא התגבר לגמרי על כל המכשולים.

[רמות החמלה]

במונחים כלליים, כפי שציינתי קודם, חמלה היא השאיפה שאחרים יהיו משוחררים מסבל, אבל אם נתבונן בחמלה מקרוב, נראה שיש לה שתי רמות. היא יכולה להתקיים פשוט ברמת השאיפה - אנחנו רק שואפים שהאחר יהיה משוחרר מסבל - אבל היא יכולה להתקיים גם ברמה גבוהה יותר, שם הרגש לא מסתפק בשאיפה לכלול מימד נוסף של רצון מעשי לעשות משהו בנוגע לסבלם של אחרים. במקרה כזה, תחושת אחריות ומחויבות אישית נכנסת לתוך המחשבה והרגש של האלטרואיזם.

בכל רמת חמלה בה נהיה, כדי שהתפתחות הבודהיצ'יטה תהיה מוצלחת, היא חייבת להשתלב עם הגורם המשלים, תבונה ותובנה. אם חסרה לנו תבונה ותובנה, יעלה בנו רגש החמלה, ספונטנית, כאשר אנחנו נתקלים בסבלו של אדם אחר, אבל בגלל שהמשאבים שלנו מוגבלים, כל שנוכל לעשות הוא להביע משאלה: "מי יתן ואותו אדם יהיה חופשי מכאב וסבל." אולם, עם הזמן, גישה טובת-לב כזו עלולה לגרום לנו לחוש

חסרי אונים, משום שאנחנו מבינים שלא נוכל לעשות דבר באמת כדי לשנות את המצב. מצד שני, אם יש לנו תבונה ותובנה, אזי עומד לרשותנו משאב גדול בהרבה, וככל שנתמקד בנשוא החמלה שלנו כן תגדל עוצמת החמלה וכה תוסיף.

לאור ההשפעה שיש לתבונה ותובנה על התפתחות החמלה, מבחינה הספרות הבודהיסטית בין שלושה סוגי חמלה שונים.

(I) בשלב הראשון, החמלה היא פשוט השאיפה לראות יצורים חשים אחרים משוחררים מסבל. שאיפה זו אינה מחוזקת בכל תובנה מיוחדת לגבי טבעו של הסבל או טבעם של היצורים החשים. חמלה תמימה יומיומית שלא מבינה בכלל דוקהה, אלא מגיבה אינטואיטיבית למפגש עם סבל.

(II) בשלב השני, החמלה כבר אינה רק שאיפה לראות יצור חש אחר משוחרר מסבל. כעת, היא מחוזקת בתובנה לגבי טבעו החולף של הקיום - לדוגמה, ההכרה בעובדה שהישות שהיא מושא החמלה שלנו לא קיימת בקביעות. כאשר התובנה משלימה את החמלה שלנו, היא מעניקה לה עוצמה נוספת. יש הבנה של דוקהה כתופעה קיומית, ושל אניצ'ה ארעיות, כולל ארעיותו של העצמי.

(III) לבסוף, בשלב השלישי, מתוארת החמלה כ"חמלה נטולת-מושא". היא יכולה להיות מכוונת לעבר אותה ישות סובלת, אבל כעת היא מחוזקת במודעות מלאה לטבעה הסופי של אותה ישות. חמלה שמבינה ריקות. מבינה שהטבע הסופי של הישות ריק, ולכן היא נטולת מושא. כי אין שום מושא פרטיקולרי שנאחזים בו. החמלה מופנית להוויית הגומלין כולה.

היא מתגבשת סביב מושאים פרטיקולרים,

אבל היא נוזלית לחלוטין.

זהו סוג חמלה רב-עוצמה, **משום ש:**

(1) הוא מאפשר לנו להיות בקשר עם האדם האחר מבלי להפוך אותו לאובייקט, האחר הוא בסה"כ צורה מתגשמת של הוויית הגומלין הריקה.

(2) ומבלי להיאחז ברעיון שלאותו אדם יש מציאות מוחלטת כלשהי. הוא ארעי, משתנה, וריק!

(3) חמלה שיודעת ריקות: מאפשרת לעזור לאחר מבלי להיאחז בו ומבלי להפוך להיות חלק מהבעיה.

- **אין הזדהות מוחלטת ולכן יש יכולת לעזור תוך שילוב של חמלה ואיזון נפשי. מאידך, גם אין ניתוק! מצב נפשי מיוחד. אין הזדהות כי אין אני ואין אתה.**
- **יכולת להפסיק לעזור ולעשות משהו מיטיב אחר, אם העזרה לא עוזרת. לבודהיסטווה/ למתרגל בודהיצ'יטה יש המון 'משימות', המון דברים שאפשר לעשות. אם הפעולה התורמת לא מועילה, הוא פשוט מפסיק ועושה משהו אחר. משחקיות, יצירתיות וכו'. כאשר החמלה מופנית להוויית הגומלין היא יכולה בקלות להרפות מאובייקט פרטיקולי ולפנות למקומות בהם היא נדרשת יותר.**

היא נוזלית

"המַרה והשוואה בין עצמך לאחר"

מתוך ספרו של הדלאי לאמה:

"התמרת התודעה, הנחיות ליצירת חמלה"

מאחר והחמלה היא השאיפה שאחרים ישוחררו מסבל, היא מחייבת מעל לכול יכולת לחוש חיבור ליצורים אחרים. מנסיוננו, כולנו יודעים שככל שאנחנו מרגישים קרובים לאדם או לבעל-חיים מסוים, כך קל לנו יותר להזדהות איתו. מכאן משתמע, שהיכולת לחוש קרבה, חיבור והזדהות עם אחרים היא גורם חשוב בתרגול הרוחני של פיתוח החמלה. הבודהיזם מתאר זאת כתחושת אינטימיות עם מושא החמלה. הדבר קרוי גם "טוּב-לב אוהב". ככל שאנחנו מרגישים קרובים יותר ליצור חי אחר, כך נחוש בעוצמה רבה יותר שמראה הסבל שלו בלתי-נסבל לנו.

בבודהיזם ישנן שתי שיטות מרכזיות לטיפוח תחושת קרבה ואינטימיות כזו. שיטה אחת ידועה בשם "המַרה והשוואה בין עצמך לאחר". למרות שנוצרה על-ידי נגארג'ונה, פותחה השיטה יותר על-ידי שאנטידֶוָה בשירו "מדריך לדרך החיים של הבּוֹדהיסאטווה" (בוֹדהִיצ'אריָאוואטארה). השיטה השנייה ידועה כ"שיטת שבע-נקודות סיבה ומסובב" והיא מדגישה את טיפוח הגישה שמאפשרת לנו להתייחס לאחרים כפי שהיינו מתייחסים ליקרים לנו ביותר. הדוגמה המסורתית שניתנת בהקשר זה היא שעלינו לראות את כל היצורים החשים כאילו היו אִמנו, אולם כתבים אחדים כוללים גם ראייתם כאבינו, כחבר יקר, או כקרוב משפחה, וכן הלאה. הבחירה באִמנו היא רק דוגמה, אבל הנקודה היא שעלינו לראות את כל היצורים החשים האחרים כקרובים ויקרים מאוד לליבנו.

נראה כי שיטת "שבע-נקודות סיבה ומסובב" יעילה יותר לאחדים מאיתנו ואילו טכניקת ההמרה וההשוואה עם אחרים נראית יעילה יותר לאחרים, על-פי הנטייה האישית והמנטליות של כל אחד ואחד. אולם במסורת הטיבטית נהוג באמת לשלב את שתי הגישות האלו כדי שהמתרגל יהנה מיתרונות שתי השיטות. לדוגמה, למרות שהגישה המרכזית שמובעת בשיר "שמונה בתים על התמרת התודעה" היא המרה והשוואת עצמנו עם אחרים, השיר מתייחס גם לכל היצורים החשים כאל "אמהותינו" ומראה בכך שהוא נוקט גם בשיטת שבע הנקודות.

שיטת שבע הנקודות - סיבה ומסובב[1]

לפני שנוכל ליישם את שיטת שבע-נקודות סיבה ומסובב* על עצמנו, עלינו לטפח תחושה של שוויוניות כלפי כל היצורים החשים, שמתבטאת באמצעות היכולת להתייחס לכל האחרים במידה שווה. כדי לעשות זאת, עלינו להתייחס לבעיה שמחשבותינו ורגשותינו חולפים הם ובלתי-יציבים. עלינו לא רק להתגבר על רגשות שליליים קיצוניים כגון כעס או שנאה, אלא גם, בעיקר בעבודה רוחנית זו, לנסות לעבוד עם ההיקשרות שאנחנו חשים כלפי אהובינו.

מובן מאליו שבתחושת ההיקשרות הזו לאהובינו ישנה תחושת קרבה ואינטימיות, במקביל ליסוד האהבה, החמלה והחיבה. אולם, לעיתים קרובות, תחושות אלו נגועות ברגש חזק של תשוקה. הסיבה לכך די ברורה: כאשר אנחנו מתייחסים לאנשים אליהם אנחנו מרגישים קשורים מאוד, רגשותינו נוטים להגיע לקיצוניות. כאשר עושה אותו אדם משהו שעומד בניגוד לציפיות שלנו, למשל, עלול הדבר להכאיב לנו הרבה יותר

[1] זה מה שהתכנית הדו-שנתית קראה עם בעז בסמסטר האחרון

מאשר אילו היה עושה את אותו הדבר אדם אחר, כלפיו אנחנו לא מרגישים קרבה. הדבר מעיד על כך, שבתחושת הקרבה שיש לנו כלפי אותו אדם קיימת דרגה גבוהה של היקשרות. לכן, בשיטת העבודה הרוחנית המסוימת בה אנו עוסקים כאן, אנחנו מנסים ליצור שוויון ברמת ההיקשרות שלנו לאנשים מסוימים כך שתחושת הקרבה שלנו אליהם תהיה אמיתית ולא נגועה בתשוקה.

הנקודה המרכזית בתרגול ראשוני זה של שוויוניות היא הצורך להתגבר על תחושת ההעדפה והאפליה שאנחנו חשים באופן טבעי כלפי אנשים אחרים, בהתבסס על מחשבות ורגשות חולפים הקשורים בקרבה או ריחוק. נראה כי הקביעה שהיקשרות מגבילה את שדה הראייה שלנו נכונה. בגללה, איננו מסוגלים לראות דברים בפרספקטיבה רחבה.

לאחרונה, הייתי בסמינר על מדע ודת בארגנטינה. אחד המדענים שהשתתפו בכנס העלה נקודה שנראית לי נכונה מאוד. שמו הוא מאתוּרנה והוא המורה רוחני של הנוירוביולוג פרנסיסקו ואֶרלה, אותו אני מכיר מזמן. מאתוּרנה אמר שחשוב מאוד למדעני מחקר לאמץ את העיקרון המתודולוגי שקובע שאין להתחבר רגשית לתחום המחקר שלהם. הסיבה לכך היא שהיקשרות כזו משפיעה לשלילה, מסתירה, ומצמצמת את שדה הראייה. אני מסכים איתו לחלוטין. משום כך, באמצעות תרגול השוויוניות, אנחנו מנסים להתגבר על ההעדפות שלנו כך שנוכל להתייחס לכולם באופן שווה.

בהקשר לכך הייתי רוצה להוסיף ולהביע את הערכתי הגדולה לגישה המערבית ששמה את הדגש על אובייקטיביות, לפחות בעולם האינטלקטואלי. יחד עם זאת, אני מבחין כאן בסתירה גדולה, משום שכאשר אני משוחח עם אנשי מקצוע שונים, בעיקר במערב, נראה לי שהם מאוד קשורים למקצועות שלהם. אפשר לומר שאנשים משקיעים המון במקצוע שלהם ומזדהים איתו עד כדי כך, שנדמה להם שתחום העבודה שלהם חיוני כל-כך לשלום העולם, שאם הוא יידרדר או ייפגע, העולם כולו יסבול מכך. בעינַי, הדבר מצביע על כך שרמת ההיקשרות שלהם אינה נכונה.

המאסטר הטיבטי הגדול, צוֹנגְקָהאפא, אמר פעם שיש לאנשים אחדים נטייה לקחת לידם גרגר אורז אחד, לבחון אותו, ולהגיע למסקנה שכל הגרגרים ביקום דומים, על סמך האבחנות שעשו על הגרגר היחיד. באותו אופן, נראה שישנם אנשי מקצוע שחשים סוג כזה של היקשרות קיצונית לנקודת ההשקפה הצרה שלהם. נראה, אם כן, שקיימת סתירה בין שני היבטים אלו של המנטליות המערבית.

כאשר אנחנו מתרגלים את פיתוח השוויוניות, נוכל להיעזר לעיתים בהדמיה. לדוגמה, תוכלו לדמיין שלושה אנשים שונים לפניכם: אדם קרוב אליכם מאוד, אדם שאתם רואים בו אויב ולא אוהבים אותו, ואדם שמבחינתכם הוא נייטרלי ואין לכם כלפיו כל רגש. הניחו לרגשות ולמחשבות שלכם בנוגע לאותם אנשים לעלות בטבעיות, ושימו-לב שאתם מרגישים תחושת קרבה והיקשרות גדולה כלפי האדם האהוב, תחושת עוינות וריחוק כלפי האדם השנוא, וביחס לאדם הנייטרלי לא תחושו כמעט כל תחושה.

בשלב זה, נסו להבין את הדבר. שאלו את עצמכם: "למה אני מרגיש רגשות שונים כל-כך כלפי שלושת האנשים האלו? למה אני מרגיש כל-כך קשור לאהובַי?" אז תתחילו לראות שישנן סיבות ברורות להיקשרות שלכם: האדם הזה יקר לכם בגלל שהוא עשה כך וכך בשבילכם, וכן הלאה. אולם אם תשאלו את עצמכם אם מאפיינים אלו קבועים ואם האדם המסוים הזה יהיה תמיד כזה, תיאלצו כנראה להגיע למסקנה שהתשובה היא שלילית. אדם אחד יכול להיות חבר שלכם היום ואויב שלכם מחר. הדבר נכון במיוחד מנקודת מבט בודהיסטית, בה אנחנו לוקחים בחשבון גלגולי חיים רבים - אדם אליו אתם חשים קרבה בגלגול הזה עלול היה להיות אויב שלכם בגלגול אחר. לו רק מנקודת מבט זו, אין סיבה אמיתית לחוש רגשי היקשרות חזקים.

כאשר תפנו את תשומת-ליבכם לאויב שלכם ותשאלו את עצמכם, "מדוע יש בי רגשות שליליים כל-כך כלפי אותו אדם?" התשובה עלולה שוב להיות - מכיוון שהוא עשה לי כך וכך. אבל אז, שאלו את עצמכם עד כמה

סביר שהאדם הזה ימשיך להיות האויב שלכם כל חייו. אם תיקחו בחשבון את נושא הגלגולים הרבים, אתם עשויים לגלות שאותו אדם היה קרוב לכם מאוד בגלגול קודם, ולכן מעמדו כאויב הוא לטווח קצר בלבד. כך תתחילו לראות שאין כל סיבה מוצדקת לתחושות השנאה והכעס הקיצוני שיש בכם כלפי אותו אדם.

לבסוף, הפנו את תשומת-ליבכם לאדם האמצעי, כלפיו אתם אדישים לגמרי. אם גם כאן תשאלו שאלות דומות, תגלו שגם אם האדם לא חשוב לכם במיוחד כרגע, ייתכן והוא היה משמעותי בגלגול קודם, ואפילו בגלגול הנוכחי הוא יכול להיות חשוב בשלב כלשהו בעתיד. סוג כזה של תרגיל הדמיה יכול לעזור לכם לאזן רגשות קיצוניים משתנים שיש בכם כלפי אחרים וליצור בסיס יציב עליו תוכלו לבנות תחושת קרבה מאוזנת יותר.

גֵ'אלְטְסַפּ רינפושֶׁה הציג משל נפלא כדי להסביר את הנקודה הזו. הוא אמר שהשוויוניות היא כמו אדמה פורייה ומיושרת. לאחר שחרשתם את הקרקע הפורייה ויישרתם אותה, השקו את האדמה ברטיבות האהבה, ואז תוכלו לזרוע את זרע החמלה. אם תמשיכו לטפח את האדמה ללא הרף, נבטים חדשים של בודהיצ'יטה, הכוונה האלטרואיסטית, יעלו מהאדמה באופן טבעי. בעינַי זהו דימוי יפהפה.

אם נחשוב במונחים כאלו ונבחן את הרגשות שלנו מזוויות שונות, נתחיל להבין שהרגשות הקיצוניים שאנחנו נוטים להרגיש כלפי אחרים ודרכי ההתנהגות שהם מייצרים, אולי אינם נבונים.

לחשוב על האחר כעל אדם יקר

לאחר שפיתחנו גישה שוויונית, נוכל להתחיל את השלב הראשון של תרגול שבע הנקודות - טיפוח הגישה בה אנחנו רואים את האחר כאדם יקר לנו כמו אִמנו, אבינו, או חבר שלנו. כאן, כמובן, לוקחת התורה הבודהיסטית בחשבון את הרעיון בדבר גלגולי החיים שאין להם התחלה. מכאן - כל היצורים החשים נראים כאילו היו אבא, אמא, או חבר שלנו בשלב זה או אחר. כך אנחנו מנסים להתייחס לאחרים ולפתח תחושת חיבור אמיתית.

מסורתית, תרגול זה נחשב חשוב מאוד משום שבטבע, האמהות הן אלו שבעיקר ממלאות את התפקיד החשוב ביותר בטיפול וגידול הצאצאים שלהן. בקרב מיני בעלי-חיים אחדים, האב והאם נשארים יחד כדי לטפל בצאצאים, אבל ברוב המקרים זהו תפקידה של האם לבדה. מובן שישנם מקרים חריגים. ישנו מין ציפור בו האם כמעט ואינה משתתפת בבניית הקן. הזכר הוא זה שעובד קשה על בניית הקן ואילו הנקבה רק מתבוננת בו ובוחנת את תוצאות עבודתו! נראה הוגן לחלוטין שבמקרה כזה, הזכר הוא זה שיגלה יתר אחריות על גידול הצאצאים, אבל מקרים כאלו נדירים מאוד.

פרפרים מספקים לנו דוגמה מעניינת נוספת. נקבת הפרפר מטילה את הביצים, ולמרות שאין כל אפשרות שהיא אי-פעם תפגוש את צאצאיה כאשר יופיעו מתוך הגולם, היא עושה כמיטב יכולתה לדאוג לכך שהביצים יונחו במקום בטוח מאוד, עם אספקת מזון קרובה, הגנה טבעית, וכן הלאה. לא נוכל לומר שלחיות כאלו יש חמלה במובן שאנחנו מבינים את המושג, אבל לא משנה כלל מה הסיבה - בין אם זהו דחף ביולוגי, תהליך כימי, או חמלה - עובדה היא שאמהות עושות מאמצים גדולים מאוד כדי להבטיח את שלומם ורווחתם של ילדיהן.

כתבים הודים וטיבטים, לכן, מביאים את האמהות כדוגמה מיוחדת כדי להסביר כיצד עלינו להתייחס לאנשים אחרים. השפה הטיבטית אפילו טבעה מטבע לשון מיוחד המתייחס אל "יצורים חשים כאמא יקרה זקנה". הביטוי נטבע עמוק בנפשם של הטיבטים ויש לו בשפתנו צליל של שירה. בימינו, כאשר מעלים אנשים נושאי מגדר בהקשר לתרבות הטיבטית, אני אומר להם שבשבילי, הרעיון על "אמא יצורים חשים" והביטוי הטיבטי הנלווה מהווים דוגמה טובה לערך האמהות החשוב בתרבות הבודהיסטית. לביטוי "יצורים חשים כאמא יקרה זקנה", או בטיבטית - מא גֶן סֶם צֶ'ן טאם צֶ'ה - צליל שירי רב-עוצמה ותחושה סנטימנטלית. לעומת זאת, אם

ננסה ליצור מטבע לשון דומה לגבי הזכר - פּא גֶן סֶם צֶ'ן טאם צֶ'ה - "אבא זקן יקר" בטיבטית הוא יישמע כמו קללה, כאילו אנחנו אומרים על מישהו שהוא שובב ובלתי-אחראי.

מובן שהזיהוי העמוק הזה בספרות המסורתית, על-פיו כל היצורים החשים נראים כמו אִמותינו, מבוסס על התפישה של גלגולי חיים רצופים. נושא הלידות-מחדש וגלגולי חיים קודמים נכנס כאן לתמונה. התורה הבודהיסטית מדגישה את חשיבות הצורך להבין את אפשרות הלידה-מחדש על בסיס הבנת טבעה של המודעות. נאמר שם, כפי שראינו קודם, שמודעות היא תופעה שמתקיימת רק על בסיס רגע מודעות שקדם לה. חומר לא יכול להפוך למודעות. ככלל, בנוגע לקשר שבין החומר לתודעה, יכול האחד לגרום לשני, אבל במונחי הרצפים הנפרדים שלהם, מודעות חייבת להיגרם על-ידי רגע מודעות קודם.

בימינו, כולם מדברים על מודעות ותודעה, מחשבות ורגשות, וכן הלאה. אולם בבודהיזם, המודעות מוגדרת במדויק בתור "הדבר שמטבעו הוא מואר ויודע בלבד". זו היכולת לדעת ולקיים תשומת-לב בסיסית. מבחינתי, אין בעיה בדיבור כללי על נושאים כאלו, אבל אישית אני סבור שהבנה אמיתית של כוונת המושג "מודעות" יכולה להיווצר רק על בסיס התנסות אישית. לדעתי, שיחות אינטלקטואליות או תיאורים מילוליים לבדם לא מסוגלים לגלות את משמעות המודעות. בעינַי, אין תחליף להבנה התנסותית של המודעות והתודעה.

המסורת הטיבטית מציעה מספר טכניקות המיועדות לעזור לנו לפתח הבנה התנסותית של משמעות הביטויים מודעות או תשומת-לב. מסורת ה-דְזוֹגְצֶ'ן, למשל, מציעה תרגיל של התבוננות בטבע התודעה. אנחנו מתחילים בתחושת פליאה, אחר-כך מאפשרים למחשבות שלנו לעלות ואז, במצב נייטרלי זה, אנחנו מתבוננים בפעילות התודעה. בדומה לכך, במסורת סאקיה של "איחוד העומק והבהירות", אנחנו מתבוננים בטבע התודעה על-ידי כך שאנחנו מניחים לתודעה לשהות במצב טבעי ולא-מוסח, ואז מתבוננים בפעולתה. במסורות גֶלוק וקאגיו ישנם גם תרגילי מאהמודרה (החותם הגדול) בעזרתם אנחנו מזהים את המושג תודעה. אם נעסוק בתרגילים כאלו ואם, כתוצאה מהם, נקבל מושג התנסותי כלשהו על משמעותה של מודעות, כאשר ננסה בהמשך להבין את רצף המודעות שאין לו התחלה, ייראה לנו הדבר הגיוני במידת-מה. אחרת, הקביעה שלכל רגע של מודעות קדם רגע מודעות אחר לא יכולה להיות משכנעת מאוד. אנחנו זקוקים לחוויה אישית כדי להעריך את חשיבותה.

מדיטציה על טוב ליבם של כל היצורים

היסוד השני בשיטת "שבע הנקודות סיבה ומסובב" הוא מדיטה על טוב-ליבם של כל היצורים. במדיטציה שלכם, אתם מתמקדים בטוב-ליבם של אחרים, בעיקר מתוך ההקשר בו הם היו אִמותיכם בגלגול קודם כלשהו. באופן טבעי, הדבר מוביל למחשבה: "עלַי להשיב להם טובה. עלַי להכיר בטוב העמוק שהרעיפו עלי." תחושות כאלו יעלו באופן טבעי במוחו של אדם בעל כבוד, אדם מוסרי, אדם שאפשר לקרוא לו "מתורבת".

לאחר שהכרנו בכל היצורים כאִמנו היקרה והטובה, נחוש קרבה טבעית אליהם. כאשר זה יהיה הבסיס שלנו, נוכל לפתח אהבה או טוב-לב אוהב, שמוגדר מסורתית כשאיפה לראות אחרים שמחים, ונפתח גם חמלה, שהיא השאיפה שכולם יהיו משוחררים מסבל. אהבה וחמלה הם שני צדדים של אותו המטבע.

המרה והשוואת עצמנו עם אחרים

נפנה כעת לשיטה אחרת להתמרת התודעה, שהיא המרת עצמנו באחרים והשוואתנו אליהם. גם כאן, השלב הראשון הוא טיפוח השוויוניות, למרות שמשמעות המושג שוויוניות בהקשר זה שונה מהמשמעות אותה פגשנו קודם לכן. המושג שוויוניות כאן מובן כשוויון יסודי בין כל היצורים, במובן, שבדיוק כמו שיש לכם שאיפה ספונטנית להיות שמחים ולהתגבר על הסבל, שאיפה זהה יש לכל היצורים האחרים, ומידתה שווה.

כעת ננסה להעמיק את הבנת משמעותה האמיתית של השאיפה להיות משוחררים מסבל. תחושה זו לא נובעת מתוך חשיבות עצמית או הערכה עצמית. שיקולים כאלו פשוט לא ממלאים כאן כל תפקיד. שאיפה בסיסית זו עולה בנו פשוט בזכות העובדה שאנחנו יצורים חיים ומודעים. במקביל לשאיפה הזו, עולה בנו הידיעה הברורה שיש לי, כאדם, זכות מלאה להגשים את שאיפתי זו. אם נקבל זאת, נוכל לייחס את העיקרון הפשוט הזה לאחרים ונבין ששאיפה זו משותפת לכולם. מכאן, אם יש לי כאדם זכות להגשים את שאיפתי, גם לאחרים זכות שווה להגשים את שאיפתם. על בסיס זה אנחנו מכירים בשוויון היסודי שבין כל הברואים.

זהו שלב ההשוואה, המתיישם במסגרת תרגיל ההמרה וההשוואה בינינו לבין אחרים, בו אנחנו מפתחים את ההבנה שאנחנו ואחרים שווים ברמת היסוד. השלב הבא הוא הגות על חסרונותיהם של מחשבות הערכה-עצמית מוגזמות, במקביל להרהורים על יתרונות המחשבות שרואות בטובתם של אחרים נושא ראוי להערכה.

איך נעשה זאת? נתחיל בכך שנערוך השוואה בינינו לבין האחרים. קיבלנו כבר את העובדה שקיים שוויון יסודי בינינו לבין האחרים במובן שיש לכולנו שאיפה להיות שמחים ולהתגבר על הסבל. במקביל הכרנו גם בעובדה שלכל היצורים, כולל אותנו, יש זכות זהה להגשים את שאיפתם. בין אם אדם כלשהו חשוב מאוד ובין אם הוא כלל לא חשוב ברמת הקיום היומיומי, קיים בין כולנו שוויון מוחלט ברמת העובדה הבסיסית על-פיה כולנו שואפים להיות שמחים ולהתגבר על הסבל. אם כן, מה הם ההבדלים בינינו? בעצם ההבדל הוא מספרי. גם אם אדם אחד יכול להיות חשוב מאוד, האינטרס שלו הוא רק האינטרס של בן-אדם אחד ואילו האינטרס של האחרים הוא אינטרס של מספר אינסופי של בני-אדם.

כאן נשאלת השאלה: מה יותר חשוב? מנקודת מבט מספרית פשוטה, אם נהיה הוגנים, נהיה חייבים להסכים שהאינטרס של האחרים חשוב יותר משלנו. גם בעולם היומיומי, אנחנו יודעים שנושאים שמשפיעים על חייהם של אנשים רבים נחשבים לרוב כבעלי משמעות גדולה יותר מאשר נושאים שמשפיעים על חייהם של מעט אנשים, או אדם אחד. המסקנה ההגיונית מכך היא, שעלינו לקבל את הקביעה שטובתם של האחרים חשובה מטובתנו שלנו. כדי להיות לגמרי אובייקטיביים והגיוניים, ניתן לומר שהקרבת האינטרס של אנשים רבים לטובת אדם אחד הוא מעשה לא נבון ואפילו טיפשי, ואילו הקרבת האינטרס של אדם אחד לטובת מספר אינסופי של בני-אדם הוא מעשה הגיוני יותר, אם נדרשת בחירה כזו.

אתם אולי חושבים: כל זה טוב ויפה, אבל בסופו של דבר אני הוא "אני" ואחרים הם "אחרים". אם העצמי והאחרים משוחררים אלו מאלו לחלוטין, אם אין בינינו כל קשר, כדאי אולי להתעלם מרווחתם של אחרים ופשוט לרדוף אחר הגשמת האינטרסים שלי. אולם העצמי והאחרים לא באמת משוחררים אלו מאלו. למעשה, האינטרסים שלנו שלובים אלו באלו.

(תלות הדדית)

על-פי ההשקפה הבודהיסטית, גם אם אינכם מוארים, חייכם וחיי אחרים שלובים ומפותלים אלו באלו במידה כזו שבאמת לא נוכל להוציא את עצמנו מהכלל כפרט יחיד ומבודד. בנוסף לכך, כאשר אנחנו הולכים בנתיב רוחני, הבנות רוחניות רבות תלויות בקשר שבינינו לבין אחרים, לכן גם כאן האחרים הם יקרי המציאות. גם כאשר תגיעו לרמת ההארה הגבוהה ביותר, פעולותיכם הנאורות מיועדות יהיו לטובתם של אחרים. ואכן, פעולות נאורות עולות ספונטנית בזכות העובדה שישויות אחרות קיימות, לכן אחרים הם יקרי המציאות גם בשלב זה. חייכם וחיי האחרים שלובים ומחוברים במידה כזו שהרעיון שקיים עצמי מובחן ונפרד מכל האחרים אינו הגיוני כלל.

(נגד הערצה עצמית)

למרות שזו המציאות, היא לא משתקפת בהתנהגותנו. עד עתה, בניגוד לעובדות המציאות, טיפחנו בתוכנו מערך שלם של מחשבות הערצה-עצמית. אנחנו מאמינים במשהו יקר לנו מאוד, דבר שבעינינו הוא אוצר, שהוא מעין סלע קיומנו; ואנחנו מלווים את האמונה הזו באמונה חזקה לגבי קיומו של כל אחד מאיתנו כיצור עצמאי בעל מציאות נפרדת. האמונה שקיים עצמי ממשי ואמיתי, והענקת חשיבות כזו לאינטרסים שלנו על חשבון אחרים, הן שתי המחשבות והרגשות העיקריים שטיפחנו בתוכנו במשך גלגולי חיים רבים. אבל מה התוצאה מכך? באיזה יתרונות זכינו כתוצאה מכך? אנחנו סובלים ללא הרף, אנחנו חווים מחשבות ורגשות שליליים כל הזמן, ולכן ההערצה העצמית שלנו באמת לא לקחה אותנו רחוק מאוד. בנוסף לכך, אם נסיט את תשומת-הלב שלנו מעצמנו לאחרים ולעולם הרחב, אם נפנה את תשומת-ליבנו לכל המשברים בעולם, לכל הקשיים, הסבל, וכן הלאה, נראה שבעיות אלו נובעות באופן ישיר או עקיף מקיומם של מצבי תודעה שליליים ובלתי-ממושמעים. ומה מקורם של אלו? מקורם בשילוב רב-העוצמה שבין ראיית עצמנו במרכז והאמונה בקיומנו העצמאי. אם נסיט את תשומת-ליבנו לעבר העולם הרחב, נתחיל להבין את עוצמת התוצאות ההרסניות שיש לצורת חשיבה כזו.

גישות כאלו לא מועילות אפילו ברמת הקיום האנוכי. אם נשאל את עצמנו: "מה השגתי אני, כאדם אחד, מהיותי מרוכז בעצמי ומהאמונה בכך שאני קיים כעצמי עצמאי?" אם נחשוב על כך לעומק, נגיע למסקנה שהתשובה היא, "לא הרבה."

למעשה, אמונות כאלו הן מקור הסבל והכאב, וסובל מהן גם האדם שחושב אותן. הספרות הבודהיסטית מלאה דיונים בנושא הזה. מעניין לציין שלפני שנתיים הייתי בכנס רפואי באמריקה כאשר פסיכולוג אחד הציג את ממצאיו של מחקר בו עסק תקופה ממושכת. אחת המסקנות שלו, שהיתה בעיניו בלתי-ניתנת לערעור, היתה שקיים קשר כלשהו בין מוות ארצי, לבין לחץ דם גבוה ומחלות לב מחד, ובין שימוש מופרז בכינויי גוף ראשון יחיד מאידך (מילים כמו אני, עצמי, שלי ועוד). אני חושב שזהו ממצא מעניין מאוד. אפילו מחקרים מדעיים מראים שקיים קשר בין הערכה-עצמית מופרזת לבין נזק לרווחתו של הפרט. אגב, ביטוי חדש נטבע בטיבטית - נגא רינפושֶה - שפירושו "אני, היקר." למרות שהוא נשמע משונה משהו, זהו ביטוי מעניין!

אם, לחלופין, נפנה את מוקד תשומת-הלב שלנו מעצמנו לעבר אחרים, אם נרחיב את תחומי העניין שלנו כך שיכללו אחרים, אם נטפח מחשבה על דאגה לרווחת אחרים, תהיה לדבר השפעה מיידית על הפתיחות בחיינו, שתעזור לנו להושיט יד לאחרים. במילים אחרות, לתרגיל טיפוח אהבת הזולת יש השפעה חיובית לא רק מנקודת המבט הדתית, אלא גם ברמת הקיום היומיומי; לא רק ברמת ההתפתחות הרוחנית ארוכת-הטווח, אלא גם במונחים של שיפור מיידי באיכות החיים. מנסיוני האישי, אני יכול לומר לכם שכאשר אני מתרגל אלטרואיזם ודאגה לאחרים, הדבר מייד גורם לי לחוש רגוע ובטוח יותר. אלטרואיזם, אם כן, מביא הטבות מיידיות.

דבר דומה מתרחש כאשר אתם מטפחים את ההבנה שהעצמי באמת אינו ישות בעלת קיום עצמאי, ומתחילים לראות את העצמי מעורב במערכות יחסים תלותיות עם אחרים. למרות שקשה לומר שרק המדיטה וההגות בדבר תיצור הכרה רוחנית עמוקה, לכל הפחות תהיה לכך השפעה כלשהי. התודעה שלכם תהיה פתוחה יותר. משהו יתחיל להשתנות בתוככם. לכן, גם בטווח המיידי נודעת השפעה חיובית ומיטיבה להיפוך שתי הגישות האלו ולמעבר מראיית עצמי כמרכז להתרכזות באחרים, מהאמונה בקיום עצמאי לאמונה שקיומנו תלוי בדבר.

לסיכום, אני מסכים עם שאנטיִדֵוָה שכתב:

איזה צורך יש במילים נוספות?
הילדותי פועל למען טובתו,

הבודהות פועלים לטובת אחרים.
פשוט התבוננו בהבדל ביניהם.
אם לא אתן את האושר שלי
תמורת סיבלם של אחרים,
לא אגיע למצב הבודהא
וגם בסאמסָרה לא אדע אושר אמיתי.
מקור כל המכאובים בעולם
שוכן במחשבה על עצמי;
מקור כל השמחה,
שוכן במחשבה על אחרים.



I am of the nature to age.
I have not gone beyond aging.

I am of the nature to sicken.
I have not gone beyond sickness.

I am of the nature to die.
I have not gone beyond dying.

All that is mine, beloved and pleasing, will become otherwise, will become separated from me.

I am the owner of my karma,
Heir to my karma,
Born of my karma,
Related to my karma,
Abide supported by my karma.
Whatever karma I shall do, for good or for ill, of that I will be the heir.