

1. לדאוג לעצמך

הדרך היעילה ביותר לדאוג לאושרך היא לדאוג לאושר של כולם.

"שלוותו ואושרו של העולם כולו,
שלוותה ואושרה של קהילה,
שלוותה ואושרה של משפחה,
שלוות חייו של אדם אחד ואושרו,
ואפילו שלוותם ואושרם של בעלי החיים ושאר היצורים,
תלויים כולם בקיומו של טוב לב הדדי."
- לאמה זופה רינפושה¹

לראות את טבעך

כל אחד מאיתנו רוצה להיות מאושר ולהימנע מסבל.² זה נראה מובן מאליו, אך על מנת להשיג מטרות אלה עליך להבין את טבעך-שלך ואת טבעו של העולם, ומסתבר כי שני אלה אחד הם.

מאחר שאתה נתון להשפעתם של אנשים אחרים ובו-זמנית גם משפיע עליהם, עצם הניסיון להשיג אושר נטול דחק לעצמך בלבד תוך התעלמות ממארג קשרי הגומלין שבין כולנו, נידון לכישלון.

הבנה זו מרחיבה את תשוקתך הטבעית לאושר נטול-דחק, כך שתכלול את כולם יחד איתך. כתוצאה מכך המוטיבציה שלך מוכפלת, אין כל אפשרות לקונפליקט, והאנרגיה היצירתית שלך משתחררת. אתה מטפל בעצמך באופן יעיל יותר.

¹ ת'ובטן זופה רינפושה (נולד ב-1945). לאמה נפאלי. ראו (Benedict, 2009).
² המונחים "סבל" ו"דחק" משמשים כשמות נרדפים לאורך הספר, לציון מגוון תופעות גופניות ונפשיות הכלולות במושג ההינדי והבודהיסטי "דוֹהֶקְהָה". תרגומים למונח זה מאנגלית כוללים קושי, אי-נוחות, מצוקה, יגון, אומללות, כאב, עצב, סבל, דחק ואי-נעימות.

אף שמדריך זה מתייחס בעיקר ליחסים בינאישיים, נראה שהשלכותיו רחבות בהרבה. אנו משפיעים על סביבתנו כולה בדרכים רבות, ובה־בעת אנו תלויים באותה סביבה להשרדותנו ולאושרנו. מודעות לכך עשויה להיות גורם מכריע ברווחתנו.

מציאת אושר נטול-דחק כרוכה בחשיפה ובסילוק של האשליה כי למה שאתה ואחרים חושבים יש קיום כלשהו במציאות. למעשה, תהליך זה כולל שלושה היבטים:

להכיר במציאות. מה שאתה חושב אינו זהה למה שקורה, וגם אינו שונה ממנו. מה שאתה חושב הוא בסך הכול ביטוי ליצירתיות הפנימית שלך. באמצעות לימוד ומדיטציה נכונים, האשליות שיצרה חשיבתך נחשפות ומתפוגגות, תודעתך מתבהרת ומולידה מודעות פתוחה למציאות המוחלטת. במרחב נפשי זה, אינך מאמין עוד למחשבותיך מעבר לערכן המעשי, וכך אינך סובל עוד ממחשבותיך. ריפוי נפשי מתרחש באופן ספונטני מאחר שאין דבר שיפריע לאושרך נטול-הדחק.

התפוגגות האשליה בדבר קיומך הנפרד. היבט אחד של מודעות פתוחה זו הוא התרופפות אשלייתך בדבר קיומם הנפרד של דברים. גבולות אינם אלא רעיונות פרי מחשבותיך; בעולם *האמיתי*, אין דברים או אירועים נפרדים. כשאתה מכיר בכך, נעלם ההבדל המהותי בין התייחסות לעצמך להתייחסות לאחרים. טווח האכפתיות שלך מתרחב ומכפיל את המוטיבציה שלך. קונפליקטים מתפוגגים מאחר שאין עוד דברים נפרדים העשויים להימצא בסתירה זה לזה. אנרגיה שהלכה לאיבוד עד כה מנותבת לטובת מטרות מועילות יותר.

שיתוף מרחב המודעות הפתוחה. כשאנשים אחרים פוגשים את מודעותך הפתוחה, אמונתם במבנים הנפשיים שלהם – שאינם זוכים לתמיכה או להתנגדות – עשויה להתפוגג אף היא, ולסייע לשלוות נפשם ולאושרם נטול-הדחק. אתה, כחלק בלתי נפרד מן הכלל, יוצא נשכר.

שלושת ההיבטים הללו, הזוכים להרחבה להלן, מחזקים זה את זה.

להכיר במציאות

"אתה חי את חייך כאילו הם אמיתיים"
- לאונרד כהן³

דחק נובע מן הרצון במציאות שונה מכפי שהיא בפועל. שימת קץ לדחק כרוכה בשלוש הבנות:

מה שקורה, קורה. שום דבר אחר אינו קורה.

המציאות, מה שקורה, אינה יכולה להיות שונה מכפי שהיא.

כל החלופות למראית-עין למה שקורה הן בהכרח לא אמיתיות, מחשבות ותו לא.

כשאת מבינה זאת, את מגלה שכבר אינך מנסה למדוד את המציאות כנגד משהו אחר, כי אינך מוצאת דבר אמיתי להשוותה אליו. דחק נפשי אינו מופיע.

"אם נשכיל לגשת למציאות באופן קוהרנטי, המציאות תגיב באופן קוהרנטי כלפינו."
- דייוויד בוהם⁴

בסופו של דבר, יציבותך נטולת הדחק מתבטאת בכך שאין גורם שיכול להפר אותה, מאחר שמצבך הנפשי אינו תלוי עוד במידה שבה הדברים מסתדרים על פי רצונך.

התפוגגות האשליה בדבר קיומך הנפרד

מאחר שיחסיך עם אנשים ועם גורמים אחרים מהווים חלק מרכזי ובלתי נפרד בחייך, אושרך תלוי באחרים ואושרם תלוי בך. במסגרת הבנה זו, אין הבדל בין דאגה לאושרם ולשלוות נפשם של אחרים לבין דאגה לאושרך ולשלוותך. התנהלות שונה מכך

³ לאונרד כהן (1934-2016). משורר, מוזיקאי וחמר קנדי. מתוך שירו "בעומק אלף נשיקות". ראו (Cohen, 2001).

⁴ דייוויד בוהם (1917-1992). פיזיקאי תיאורטי, הוגה ומרצה בתיאוריית הקוונטים, נוירופסיכולוגיה והפילוסופיה של הנפש. ראו (Bohm, 1990).

משולה לניסיון לדאוג לזרת שלך תוך התעלמות מבריאותו של גופך כולו.

הדלאי לאמה⁵ אמר פעם שבעיניו העולם מחולק לאגואיסטים טיפשים ואגואיסטים נבונים: אגואיסט טיפש מנסה לעזור לעצמו באמצעות עזרה לעצמו בלבד; אגואיסט נבון עוזר לעצמו באמצעות עזרה לכולם.

הכרה זו בטבעך האמיתי משנה את האופן שבו אתה תופש אירועים ומגיב עליהם. כשהבנתך נעשית מציאותית יותר, מעמיקה ומתייצבת באמצעות מגע חוזר ונשנה, על פי רוב בסיועו של מורה, הולך ופוחת הצורך שלך להבחין בין צרכיך שלך לצרכי הזולת. אתה מוצא את עצמך מגיב במדויק וללא מאמץ לנדרש בכל רגע ורגע, ומיטיב עם כולם – לרבות עם עצמך – ללא קונפליקט. אפשר לקרוא לזה חופש, אחריות, טוב לב, חמלה, אהבה, שפיות או שכל ישר, אבל זהו עניין של מינוח ותו לא.

הבודהא⁶ תמצת זאת כך:

"כשאתה דואג לעצמך, אתה דואג לאחרים. כשאתה דואג לאחרים, אתה דואג לעצמך".

בכל רגע נתון, בין אם אתה דואג לעצמך או לאחרים, מבחינתך אין כל הבדל. כשטווח העניין שלך, שהתבטא בתחילה בדאגה לעצמך כיצור נפרד, מתכוונן מחדש לדאגה לכולם ולך בתוכם, רווחתך הנפשית מושפעת מכך בעוצמה רבה.

אלברט איינשטיין⁷ הדגיש:

"היצור האנושי הנו פיסה מוגבלת במרחב ובזמן מתוך השלם המכונה בפינו "יקום". הוא חווה את עצמו ואת רגשותיו כנפרדים מן השאר, אשליה אופטית של תודעתו. החיפוש אחר שחרור

⁵ טנזין גיאטסו (נולד ב-1935). הדלאי לאמה ה-14, מנהיגו הרוחני של העם הטיבטי, נחשב בעיני הטיבטים לגלגול נשמתו של אוואלוקיטשבארה, הבודהא של החמלה.

⁶ גאוטאמה סידהארטא (400-563 לפנה"ס בערך). ידוע בכינוי הבודהא, משנתו היא הבסיס לבודהיזם. ראו (Bodhi, 2003).

⁷ אלברט איינשטיין (1879-1955). פיזיקאי תיאורטי יליד גרמניה, ידוע בשל תיאוריית היחסות שפיתח. ראו (Einstein, 1950).

מכבלים אלה הנו תכליתה היחידה של דת-אמת. רק התגברות על אשליה זו, ולא טיפוחה, תעניק לנו מידה בת-השגה של שלוה פנימית."

שיתוף במרחב המודעות הפתוחה

כאשר אנשים פוגשים את ערנותך הפתוחה, הם אינם מסוגלים למצוא תמיכה או התנגדות מצדך לדעותיהם, מאחר שתמיכה או התנגדות אינן קיימות. בתוך מרחב זה של חברות טהורה, דעותיהם מאבדות מחשיבותן עבורם וסופן להתפוגג ולהותיר את תודעתם צלולה, חופשייה מחסמים לאושר נטול דחק.

להבין חמלה

לאמה טיבטי, כאשר נשאל מה מאפיין אדם ממומש, השיב, "תודעה צלולה".

תודעתך הצלולה, נטולת הדעות, באה לידי ביטוי כחמלה, חברות או טוב לב. אף אחד מאלה אינו מרמז על חיפוש קדחתני אחר אנשים הזקוקים לעזרה. העזרה שאנשים מציעים לזולתם נובעת בדרך כלל מצרכים אגואיסטיים, ובמקרים רבים אין בה תועלת. אך הבנת טבעם האמיתי של הדברים מולידה מצב תודעתי פתוח יותר, בו גדלים הסיכויים כי תגיבי לאירועים באופן רלוונטי, חומל ונטול פניות.

יש השואלים אותי אם עליהם לגלות חמלה כלפי עצמם. הדבר משקף אי-הבנה. חמלה אינה שונה מאהבה אוניברסלית, בלתי מוכוונת ונטולת פניות. אין הבדל ממשי בין התחשבות בעצמך לבין התחשבות באחרים מאחר שאין הפרדה ממשית בין מה שאת מכנה 'עצמך' לבין מה שאת מכנה 'אחרים'.

"לחמלה אין דבר וחצי דבר עם הישג כלשהו. היא מרווחת ונדיבה עד מאד. כשאדם מפתח חמלה אמיתית, הוא אינו יודע לבטח באם הוא נדיב כלפי אחרים או כלפי עצמו, מאחר שחמלה היא נדיבות סביבתית, ללא כיוון, ללא 'בשבילי' וללא 'בשבילם'. היא מלאה

בחדווה, חדווה ספונטנית המתקיימת מעצמה, חדווה מתמדת
במובן של אמון, במובן של חדווה הכוללת עושר עצום, שפע רב."
- צ'וגיאם טרונגפה⁸

רבי עקיבא⁹ תיאר את הציווי "ואהבת לרעך כמוך"¹⁰ ככלל המרכזי
בתורה. גרסאות שונות של כלל-זהב זה מצויות בדתות
ובפילוסופיות רבות.

מדיטציה

שב במקום שקט ונוח.

התבונן במתרחש בסביבתך, בגופך ובנפשך.

הבט במחשבותיך בעודן מופיעות, שוהות לזמן-מה וחולפות.

אין שום דבר מיוחד שעליך לעשות.

⁸ צ'וגיאם טרונגפה (1939-1987). מאסטר טיבטי למדיטציה הבודהיסטית של
אסכולות קאגיו וניינגמה, היווה דמות חשובה בהפצת הבודהיזם במערב. ראו
(Shambhala Publications, Tulku, & et al., 2014).
⁹ רבי עקיבא (50-136 לספירה בערך). אחד התנאים.
¹⁰ ויקרא יט יח.