

לעשות זאת שוב לעולם. ככל שרמת הלימוד והידע שלך על מה שמוביל לאושר ומה גורם סבל גבוהה יותר, כן תוכל להשיג אושר ביעילות. משום כך אני חושב שלילמוד וידע כה נחוצים."

אני מניח כי הוא חש בהתנגדותי העיקשת לרעיון של לימוד פשוט כאמצעי לשינוי פנימי, ולכן העיר: "אחת הבעיות בחברה שלנו היא, שהלימוד נתפש בעינינו כאילו נועד להפוך אותנו לחכמים יותר, למתחכמים יותר. אנשים חסרי השכלה גבוהה, אנשים פשוטים וחסרי ידע, נראים לנו תמימים וכנים יותר. אך למרות שהחברה שלנו אינה מרגישה זאת, השימוש החשוב ביותר שיש להשכלה ולידע הוא לעזור לנו להבין את חשיבות העיסוק בפעולות מיטביות, ולבנות משמעת של התודעה. מן הראוי לנצל את החכמה ואת הידע שלנו כדי לאפשר יצירת שינויים פנימיים ופיתוח טוב לב."

ההתנהגויות השונות ולהיפטר מההתנהגויות השליליות? אם אתה מניח את ידך בתוך האש, אתה נכוה ומושיך את ידך חזרה, וכך לומד שהתנהגות זו מובילה לסבל. אינך נזקק ללמידה רבה או לאימון מקיף כדי ללמוד שאסור לגעת באש.

אם כך, מדוע כל ההתנהגויות והרגשות המובילים לסבל אינם כאלה? לדוגמה, אתה טוען שכעס ושנאה הם רגשות שליליים בבירור, וללא ספק מובילים לסבל. מדוע אדם זקוק ללימוד כדי להבין את התוצאות השליליות של הכעס ושל השנאה ולהיפטר מהם? מאחר שכעס גורם מיד למצב רגשי לא נוח, מדוע איננו נמנעים ממנו בעתיד בטבעיות וכספוטוניות?"

בזמן שהדלאי לאמה האזין לטיעוניי בתשומת לב רבה, נפקחו מעט עיניו החכמות, כאילו הופתע במקצת או אפילו הרגיש משועשע מהתמימות שבשאלתי. ואז בצחק מתגלגל, מלא רצון טוב, אמר:

"כשאתה מדבר על ידע המוביל להתושת חופש או לפתרון בעיה, עליך להבין שקיימות רמות שונות. לדוגמה, בני האדם בתקופת האבן לא ידעו לבשל בשר, אבל ככל היה להם צורך ביולוגי לאכול, ולכן הם פשוט אכלו בשר חי. במהלך הזמן למדו בני האדם לבשל, לאחר מכן למדו להשתמש בתכלים שונים כדי להוסיף טעם לאוכל ואחר כך המציאו מאכלים שונים ומגוונים. גם בימינו, כשאנו סובלים ממחלה מסוימת ועל סמך הידע שברשותנו יודעים כי סוג מסוים של מזון אינו מיטיב איתנו, נתאפק ולא נאכל אותו, גם אם נשתוקק לו מאוד. מכאן ברור כי ככל שרמת הידע שלנו גבוהה, כן נתמודד ביתר יעילות עם העולם.

כמו כן אנו חייבים לדעת לשפוט ולשקול את השפעות ההתנהגויות שלנו לטווח הקצר ולטווח הרחוק. ההתגברות על כעס יכולה לשמש דוגמה לכך. אף-על-פי שייחבן כי בעלי חיים חווים רגשות כעס, הם אינם מסוגלים להבין שהכעס הרסני. לבני האדם יש מידה מסוימת של מודעות עצמית, ומודעות זו מאפשרת להם להיבנות ולהבחין כי כשאתה כועס הדבר פוגע בך, ולכן אתה יכול לשפוט את הכעס כהרסני. עליך להיות מסוגל להסיק זאת. הדבר אינו כה פשוט כמו לשים את ידך בתוך האש, להיכוות וללמוד לא

כמהלך השנים? אם התנהגויות מיטיבות אלה מובילות באופן טבעי לאושר ואם אני מבקשים אושר, האם הדבר אינו אמור להיות חלקיך טבעי? מדוע אני זקוקים לכל-כך הרבה לימוד, אימון ומשמעת כדי להגיע לכך?

הדלאי לאמה השיב, כשהוא נד בראשו: "אפילו במונח הרגיל, בחיי היומיום, אני מחשיבים את ההשכלה כגורם חשוב ביותר להבטחת הצלחה וחיים מאושרים. ידע אינו בא בטבעיות. עלינו להתאמן. עלינו לעבור תכנית אימונים שיטתית כלשהי. גם רכישת ההשכלה רגילה נחפשת כקשה למדי - שאם לא כן, מדוע סטודנטים מצפים בכליין עניינים לחפשות? אך למרות זאת אני יודעים שרכישת ההשכלה חיונית להבטחת אושר והצלחה בחיים.

באופן דומה מעשים מיטיבים יכולים לבוא בטבעיות, אך עלינו להתאמן לקראתם מתוך הכרה. הדבר נכון במיוחד בחברים המודרניים בגלל הנטייה להתרחס לשאלה מה הם מעשים מיטיבים ומה הם מעשים לא מיטיבים - מה יש לעשות ומה אין לעשות - כאל שאלה השייכת לתחום הדת. הדת קבעה באופן מסורתי אילו התנהגויות מיטיבות ואילו אינן מיטיבות. בחברה בת ימינו איבדה הדת מייקורתה ומהשפעתה במידה רבה, ואף חלופה של מוסריות חילונית לא באה במקומה. משום כך אנשים מקדישים פחות תשומת לב לצורך לנהל אורח חיים שייטיב עמם. לכן עלינו להשקיע מאמץ מיוחד ולפעול מתוך הכרה לקראת השגת ידע מסוג זה. אף שאני מאמין שהאדם מטבע ברייתו הוא עדין נפש ומלא חמלה, אני חש כי לא די בכך. עלינו לפתח הערכה ומודעות לעובדה זו. כשאנו משנים את תפישתנו בנוגע לעצמנו בעזרת למידה והכנה, יכולה להיות לכך השפעה ממשית על הדרך שבה אנו מתחייטים לאנשים אחרים ועל האופן שבו אנו מנהלים את חיי היומיום שלנו."

התגוררתי לדבריי, כשאני משחק את תפקיד המקטרג: "אתה משתמש בדבריי של השכלה אקדמית רגילה. זה דבר אחר. אבל אתה מדבר על התנהגויות מסוימות שאותן אתה מכנה 'מיטיבות' או חיוביות, כאלה המובילות לאושר, ועל התנהגויות אחרות המובילות לסבל. מדוע נדרשת כל-כך הרבה למידה כדי לזהות את

האם הפעולה או המעשה נובעים ממצב משמעת של התודעה או מחוסר משמעת שלה. משמעת של התודעה מובילה לאושר, ואילו חוסר משמעת של התודעה מוביל לסבל. למעשה, השלטת משמעת על התודעה היא תמצית תורתו של הבודהא.

כשאני מדבר על משמעת, אני מתייחס למשמעת עצמית, לא למשמעת שאדם אחר כופה באופן חיצוני. אני מתייחס גם למשמעת המשמשת כדי להתגבר על הצדדים השליליים שבך. ייתכן שבנופייית פורשעים זקוקה למשמעת כדי לבצע שור מוצלח, אך משמעת זאת חסרת תועלת."

הדלאי לאמה חדל לרגע מדיבורו, והיה נדמה כי הוא שוקע בהרהורים ומכנס את מחשבותיו. ייתכן כי הוא פשוט חיפש מילה מתאימה באנגלית. אני יודע. אך כשחשבתיו על השיחה בעודו שותן, פתאום נראו לי דבריו על חשיבות הלמידה ועל השלטת המשמעת משעמומים ומייגעים, וזאת בניגוד למטרות הנעלות של השגת אושר אמיתי, של התפתחות רוחנית ושל שינוי פנימי. נראה לי כי החיפוש אחר אושר חייב להיות תהליך ספונטני יותר.

העליתי נושא זה, כשאני קוטע את מחשבותיו: "אתה מתאר את הרגשות ואת ההתנהגויות השליליים כילא מיטיבים ואת ההתנהגויות החיוביות כמיטיבות". בהמשך אמרת שתודעה חסרת אימון או משמעת גורמת להתנהגויות שאינן חיוביות או מיטיבות, כך שעלינו ללמוד לאמן את התודעה כדי לחזק את ההתנהגויות החיוביות שלנו. עד כאן הכל ברור.

אבל מה שמטריד אותי הוא הגדרתן, שההתנהגויות השליליות או אלה שאינן מיטיבות אתו הן אלה המובילות לסבל. אתה מגדיר התנהגות בריאה ומאוונת כהתנהגות המובילה לאושר. אתה גם יוצא מנקודת ההנחה הבסיסית, שכל אדם רוצה באופן טבעי להימנע מסבל ולהשיג אושר - שהשתוקה הזאת טכונה בנו מלידה: אין צורך ללמוד אותה. אם כן, השאלה היא: אם מטבענו אנו רוצים להימנע מסבל, מדוע אינו דוחים מעלינו בספונטניות ובטבעיות את ההתנהגויות השליליות או ההתנהגויות שאינן מיטיבות אתנו? אם מטבענו אנו רוצים לזכות באושר, מדוע אינו נמשיכים ככל שאנו מתבגרים להתנהגויות המיטיבות, וכך נהיים מאושרים יותר

לומר: 'אולי זה בגלל הקארמה שלי בעבר'. הם ישייכו זאת למעשים שליליים בחיים האלה או בחיים קודמים, וכך יש מידה רבה יותר של קבלה. ראיתי משפחות בכפרים בהודו שנמצאים במצב קשה מאוד - אנשים חיים שם בתנאי עוני נוראים, וילדיהם עיוורים ולפעמים מפתורים. וככל זאת הנשים המסכנות האלה מתמודדות עם הטפול בילדיהן משום שהן חושבות: 'זה בגלל הקארמה שלהם. זה גורלם'.

אם הזכרנו קארמה, חשוב להבהיר שלפעמים עקב הכנה מוטעית של תפישת הקארמה, קיימת נטייה להאשים את הקארמה בכל דבר ולנסות להשתחרר מאחריות או מהצורך לנקוט יזמה אישית. אדם יכול לומר בקלות: 'זו תוצאה של הקארמה השלילית שלי בעבר. מה אני יכול לעשות? אני חסר אונים'. זוהי הכנה מוטעית מיסודה של הקארמה, מכיוון שגם אם חוריותי של אדם הן תוצאה של מעשיו בעבר, אין פירושו של דבר שלפרט אין ברירה או שאין מקום לשינוי - שינוי חיוני. הדבר נכון לכל תחומי החיים. אסור לאדם להיות סביל ולנסות להשתמש מיזמה אישית בתירוצן שהכל הוא תוצאה של קארמה. אם מבינים כהלכה את המושג קארמה, מבינים שקארמה פירושה 'פעולה'. קארמה היא תהליך פעיל מאוד. כשאנו מדברים על קארמה, או פעולה, הכוונה לפעולה המבוצעת על-ידי נציג שלנו, במקרה זה אנו עצמנו, בעבר. כך שהתעציד הצפון לנו תלוי במידה רבה בדינו בהווה. הוא 'יקבע על-ידי' הדימוי שנוקטו עכשיו.

לכן אין להביץ קארמה במוכר של כוח סביל וסטטי, אלא כהתהלך פעיל. הדבר מצביע על כך שהאדם ממלא תפקיד מרכזי בקביעת מהלך הקארמה. לדוגמה, אפילו פעולה פשוטה או מטרה פשוטה, כמו סיפוק הצורך שלנו במזון... כדי להשיג מטרה פשוטה זו, אנו זקוקים לפעולה. עלינו לחפש מזון, ואחר כך עלינו לאכול אותו. הדבר מראה שגם המטרה הפשוטה ביותר מושגת באמצעות

פעולה..."

"הפתחת תחושת חוסר הצדק באמצעות קבלת הרעיון שזוהי תוצאה של קארמה יכולה אולי להועיל לכודיסיסים", התפרצתי ואמרתי. "אבל מה בנוגע לאנשים שאינם מאמינים בקארמה?"

נפש. אך כשחשיבה מסוג זה הופכת לדרך התייחסות קבועה לדברים, וכוללת כל הערה של אחד מבני משפחתנו או חברינו או אפילו אידיעים שונים בחברה, היא עלולה לגרום לנו אומללות רבה.

בנוגע להשלכותיה הרחבות של חשיבה צרה מסוג זה, ביצע פעם ז'אק לוסיראן הבחנה מבריקה. לוסיראן, עיוור מגיל שמונה, היה מייסדה של קבוצת מרי במלחמת העולם השנייה. בשלב כלשהו הוא נפל בשבי הגרמנים ונכלא במחנה הריכוז בוכנוואלד. אחר כך, כשהציאר את חריותיו מהמחנות, הצהיר לוסיראן: "...האומללות, הבנת אי, היא מנת חלקנו, משום שאנו רואים את עצמנו במרכז העולם, משום שאנו משוכנעים שרק אנחנו סובלים סבל כל יושר. אומללות פירושה להרגיש שאחיה כלוא תמיד בתוך גופך, בתוך מוחך".

"זה לא צודק!"

בחי' היומיים צונו בהכרח בעיית. אך הבעיית עצמן אינן גורמות סבל באופן אוטומטי. לדוגמה, אם ננסה להתמקד ישירות בבעיה ולמצוא לה פתרון, אפשר להפוך אותה לאתגר. אך אם אנו מוסיפים לקלחת גם הרגשה שהבעיה "אינה צודקת", אנו מוסיפים מרכיב היכול ללכות אי-שקט נפשי וסבל רגשי. במצב זה לא רק שיש לנו שתי בעיות במקום אחת, אלא שאותה תחושה של "זה לא צודק" מלווה אותנו, מכוסמת בנו וגורלת מאתנו את האנרגיה הנדרשת לפתרון הבעיה המקורית.

בורך אחד העליתי את הנושא בפני הדאלי לאמה ושאלתי: "כיצד ניתן להתמודד עם תחושת חוסר הצדק, שלעיתים קרובות מענה אותנו כשעולה בעיה?"

הדאלי לאמה ענה: "יש מגוון דרכים שבהן אדם יכול להתמודד עם ההרגשה שסבל אינו צודק. כבר דיברתי על החשיבות של קבלת הסבל כעובדה הכרחית בחיים. אני חושב שבמובן מסוים הטיבתי מוכנים יותר לקבל מצבים קשים, משום שהם יכולים

תעניינים.

לדוגמה, אנשים רבים האשימו את סדאם חוסיין במלחמת חמסרין. לאחר מכן טענתי בהזדמנויות שונות שהדבר אינו חוגג. לאמיתו של דבר, אני אפילו מרחם על סדאם חוסיין. מובן שהוא וידן, ומובן שאפשר להגיד עליו הרבה דברים רעים. אם מתבוננים במצב על פני השטח, קל לחלות בו את כל האשמה - הוא רודן, שליט סטליטרי והמבט בעיניו די מפחיד, הוא צחק, "אבל כל חצבא שלו הוא לא יכול לגרום לנוק רב, וללא ציוד צבאי - צבאו לא יוכל לתפקד. כל הציוד הצבאי הזה לא נוצר יש מאין! כשמתבוננים בדבר מזווית כזאת, אומות רבות מעורבות בדבר."

"ובכן", המשיך הדאלאי לאמה, "לעתים קרובות אנו נוטים להטיל את האשמה על אחרים, על גורמים חיצוניים. מעבר לכך אנו נוטים לחפש גורם אחד ויחיד לבציה, ולאחר מכן להתנער מאחריות. במצבים שבהם מעורבים רגשות עזים, נוצר לעתים קרובות פער בין האופן שבו הדברים נראים ובין המצב האמיתי. בדוגמה שלנו אם אחת מנתח בתשומת לב את המצב, הגלה שסדאם חוסיין הוא רק חלק מהבעיה, אחד מהגורמים, מכלל הגורמים הנופסים התורמים לעניין. ברגע שתבין זאת, תזנה את העמדה הקודמת שלך, שהוא האשם הבלעדי במצב, ותגלה את המציאות האמיתית.

תרגיל זה דורש התבוננות בדברים בדרך הוליסטית - הבנה שאירועים רבים תורמים למצב נתון. לדוגמה, הבעיה שלנו עם הסינים - גם כאן אנחנו תרמנו למצב במידה רבה. אני סבור שהדור הנוכחי תרם במקצת למצב, אך אין לי כל ספק שהדורות הקודמים לא טיפלו בבעיה כראוי. לכן אני חושב שגם לנו, לטיבטים, יש חלק במצב הטרני הזה. אין זה מוצדק להאשים רק את סין. אך קיימות רמות שונות. אנו יכולים להיות אחד הגורמים שתורמו למצב, אבל אין פירושו של דבר שרק אנחנו אשמים. הטיבטים מעולם לא קיבלו את הכיבוש הסיני, תמיד היו תנועות מרי. לאור זאת פיתחו הסינים מדיניות חדשה; והם העבירו לטיבט קבוצות גדולות של סינים כדי להתחיל את הטיבטים בתושבים אחרים ולצמצם את האוכלוסייה הטיבטית, וכך להחליש את השפעתה של תנועת השחרור. במקרה

"אנשים רבים במערב..."

"אנשים המאמינים בנרצח של בורא עולם, או אלוהים, יכולים לקבל מצבים קשים ביותר קלות אם יראו בהם חלק ממעשה הבריאה או מהתכנית האלוהית. הם יכולים להרגיש, שגם אם המצב נראה שלילי מאוד, אלוהים הוא כל יכול ורב חסד, ולכן יש טעם ומשמעות למצב. גם אם הם אינם מודעים להם. אני חושב שאמונתו מסוג זה יכולה לתמוך בהם ולעזור להם בשעת צרה."

"אבל מה לגבי אנשים שאינם מאמינים לא בקארמה ולא באלוהים?"

"לגבי אדם שאינו מאמין..." הדאלאי לאמה הרהר במשך דקות אחדות לפני שהמשיך, "אולי גישה מעשית, מדינית, תוכל לעזור. אני חושב שמדענים מחשיבים מאוד התחייטות אויבסקיטיות לבציה, לימוד הבעיה ללא מעורבות רגשית. בגישה מסוג זה, ניתן להתבונן בבעיה מתוך עמדה של 'אם יש דרך להילחם בבעיה', הילחם. גם אם יהיה עליך להגיע לשם כך לבית המשפט!"; הוא צחק. "אחר כך אם תגלה שאין לך שום סיכוי לזכות, תוכל פשוט לשכוח מהעניין."

ניתוח אויבסקיטבי של מצבים קשים או בעייתיים יכול להיות חשוב. מכיוון שבצורה זו מגלים לעתים קרובות, שמאחורי הקלעים פועלים גורמים נוספים. למשל, אם אתה חושב שהמנהל שלך בעבודה מתייחס אליך בצורה לא הוגנת, אולי פועלים כאן גורמים נוספים. אולי מישו אחר הרגיש אותו, אולי היה לו ויכוח עם אשתו באותו בוקר. "יתכן כי להתנהגותו אין שום קשר אליך, היא אינה מכוונת אישית נגדך. מובן שעדיין עליך להתמודד עם הבעיה, אך כשאיתה יצא מגישה כזו, לפחות לא תסכול מההחלטה הנוספת הנלווית למצב."

"דאם גישה מדינית כזו, של ניתוח מצבים בצורה אויבסקיטית, תוכל לעזור לאדם לגלות מה התרומה שלו לבעיה? האם הדבר יוכל לעזור לו להפחית את תחושת חוסר הצדק הנלווית למצב הקשה?" "כן! ענה בלהט. "זה בהחלט יכול לשנות את המצב. בדרך-כלל אם אנו בוחרים מצב נתון בתשומת לב ובעזרה כנה ולא משוחדת, אנו מבינים שבמידה רבה גם אנו אחראים להשלחת

אשמה

פחוצריו של עולם חסר שלמות, איש מאתנו אינו מושלם. כל אחד מאתנו טועה. יש דברים שאנו מתחרטים עליהם - דברים שעשינו או דברים שלא עשינו והיינו אמורים לעשות. הכרה בשגיאותינו וחריטה כנה יכולות לעזור לנו לדבוק בדרך הנכונה, לעודד אותנו לשפר את התנהגותנו ולתקן את המעוות בעתיד. אך אם נניח לחריטה להדרדר לחורשה אשמה מופרזת, אם ניצמד לחטאי העבר שלנו מתוך האשמה עצמית ושנאה עצמית מתמידת, הדבר לא ישרת כל מטרה, ורק ישמש מקור בלתי נדלה לענישה עצמית ולסבל מעשה ירינו.

נזכרתי כי באחת משיחותי הקודמות עם הדא"א לאמה דנו בקצרה במוות אחי, והוא דיבר על רגשות חריטה שחש בנוגע למותו. מתוך סקרנות לדעת כיצד התמודד עם תחושות החריטה, ואולי גם עם רגשות האשמה, חזרתי לנשא בשיחה אחרת ושאלתי: "כשידברנו על מותו של לובסאג, הזכרת שהיז לך רגשות חריטה. האם היו דברים נוספים בחייך שהתחרטת עליהם?"

"כמוכן! לדוגמה, הכרתי נזיר מבוגר ממני שחי בפרישות. הוא נהג לבוא אליי כדי לקבל הדרכה, אף-על-פי שחשבתי שהוא מלומד גדול ממני ושהוא בא אליי רק מטעמי נימוס. יום אחד הוא שאל אותי על ביצוע של תרגיל קשה ונדיר. ציינתי כדרך אגב שזהו תרגיל קשה, ואולי עדיף שמישוהו צעיר יותר יבצע אותו, שכן לפי המסורת יש להתחיל בביצוע התרגיל בשנות הילדות לחייך. אחר כך החברר לי שהנזיר התאבד כדי להיוולד מחדש בגוף צעיר יותר, כך שיוכל לבצע את התרגיל כהלכה..."

נדהם מהספור, הערתי: "זה מחריר! ודאי היה לך קשה מאוד כששמעת..."

הדא"א לאמה תהן בעצב.

"איך התמודדת עם רגש החריטה הזה? איך התגברת עליו בסופו של דבר?"

הדא"א לאמה הרהר לרגע לפני שהשיב: "לא התגברתי עליו."

זה אינו יכולים לבוא ולטעון שתנועת המורי הטיבטית היא האשמה או האחראית למדיניות הטיבטית."

"כשאחת מביט בחרומה האישית שלך למצב נתון, מה בנוגע למצבים שברור כי קרו שלא באשמתך, שאין להם כל קשר אליך, גם מצבים יומיומיים וחטרי חשיבות, למשל כשמשיהו משקר לך בכוונה?" שאלתי.

"כשמשיהו אינו אומר לי את האמת, ברור שבהתחלה אני מאוכזב. אבל גם במקרה כזה אם אבחן את המצב, אני עשוי לגלות שהמניע שלי להסתרת האמת אינו מניע שלילי - אולי הוא אינו בוטח בי במידה מספקת. לכן במקרים שבהם אני מרגיש מאוכזב, אני מנסה להתבונן במצב מזווית אחרת. אני יכול לחשוב שאולי אותו אדם לא רצה לגלות לי את סודו, משום שחשב שאני מסוגל לשמור סוד. אני גלוי לב מטבעי, ולכן אולי אותו אדם החליט שאינני האדם המתאים, שכן אני עלול לגלות את סודו לאחרים. לפיכך, איני ראוי לאמונו המלא בגלל חכונותי האישיות. אם אתבונן במצב באור זה, אוכח שאני הוא זה שגורם למצב."

טיעון זה נשמע מופרך במקצת, גם אם הושמע מפי הדא"א לאמה - מצאת "החרומה שלך" לחוסר היושר של אדם אחר. אך כשידיבר, נשמעה כנות אמיתית בקולו, שרמזה על כך כי זוהי טכניקה שהיא עשה בה שימוש בחייו האישיים לצורך התמודדות עם מצבים קשים. כשאנו מתכוונים ליישם טכניקה זו בחיינו, אולי לא תמיד נצליח להביין מהי תרומתנו למצב בעייתי. אך בין שאנו מצליחים בכך ובין שלא, עצם הניסיון הפך לחפש את תרומתנו למצב מאפשר לנו להטיט את השומה לבנו ולשכור את דפוסי ההחשיבה הצרים, המובילים לחחושה ההורסנית שנעשה לנו עוול, תחושה המהווה מקור למרידות כה רבה בחיינו.

חשילילי בשינוי הוא שאנו מתנגדים לו כמעט בכל תחומי החיים. השחרור מהסבל מתחיל בחקירה של אחד מגורמי הסבל העיקריים - התנגדות לשינוי.

כשהניאר את טבעם המשתנה הדיר של החיים, הסביר הדלאלי לאמה כי "חשוב מאוד לחקור את הגורמים לסבל, את מקורותיו וליצור הוא נוצר. יש להתחיל תהליך זה בכך שמנסים לבחון את טבעו החולף, הארעי, של קיומנו. כל הדברים, המאורעות והתופעות הם דינמיים ומשתנים ללא הרף, דבר אינו נשאר על מקומו. התבוננות במחזור הדם יכולה להמחיש את הרעיון: הדם זורם ללא הפסק, נע, לעולם אינו נח. טבען המשתנה ללא הרף של התופעות הוא מנגנון המוכנה בתוקן. ומאחר שזהו טבען של התופעות, להשתנות בכל רגע ורגע, הדבר מצביע על כך שכל הדברים חסרים את היכולת להחמיד, את היכולת להישאר כמות שהם. מאחר שכל הדברים ניתנים לשינוי - דבר אינו קיים לנצח, דבר אינו יכול להתמיד מכות עצמו. לכן כל הדברים נתונים להשפעתם של גורמים אחרים. כל רגע נתון, לא משנה כמה הוא נעים או מענג, לא "משך לעד. זהו הכסיס לקטגוריה של הסבל, הידועה בבודהיזם כ"סבל הנובע משינוי".

רעיון השינוי המתמיד (impermanence) ממלא תפקיד חשוב בחשיבה הבודהיסטית, וההתבוננות באי-קביעות היא תרגיל חשוב בעל שני תפקידים עיקריים החיוניים לדרך הבודהיסטית. ברמה הרגילה, או במוכן היומיומי, החניך הבודהיסטי מתכוון בשינוי המתמיד שלו או שלה - בעובדה שהחיים הם בני חלוף, ולעולם לא נדע מהי נמות. כשהתבוננות זו משוללכת באמונה בייחודיות הקיום האנושי ובאפשרות להגיע למצב של לידה מחדש, היא משמשת להגברת נחישות החניך לנצל את זמנו באופן הטוב ביותר, בכך שיצטרק וממחזורים איך-סופיים של לידה מחדש, היא משמשת להגברת כוונות החניך לנצל את זמנו באופן הטוב ביותר, בכך שיצטרק בהתבוננות בהיבטים דקים יותר של השינוי המתמיד - בטבען הארעי של כל התופעות - מובילה את החניך לנסות להבין את טבעה האמיתי של המציאות, ובאמצעות הבנה זו לסלק את הכערת

הוא עדיין קיים". הוא השתתק שוב, ואחר כך הוסיף: "אבל גם אם רגש חורטה עדיין קיים, הוא אינו כרוך בתחושת מועקה, ואינו מונע ממני להמשיך להתקדם. זה לא יועיל לאיש אם אני לרגש חורטה להעיק עליי, אם הוא יהיה מקור לדכדוך ולרפיץ יריים חסרי תכלית, או אם ימנע ממני להמשיך להפיק את המרב מחיי".

ברגע זה הבזיקה במוחי באופן חודר ללב ההכרה באפשרות הממשית שאדם יתייצב מול האסונות בחייו ויגיב תגובה רגשית, לרבות רגשות חרטה, בלי לשקוע בתחושת אשמה או בוז עצמי מופרז; האפשרות שאדם יקבל לגמרי את עצמו, ישלים עם מגבולותיו, עם חולשותיו ועם טעויותיו; האפשרות להתייצב נוכח מצב קשה ולהגיב תגובה רגשית, אך לא תגובה מוגזמת. הדאלאי לאמה חש חרטה כנה על התקרית שתואר, אך התמודד עם החרטה מתוך כבוד עצמי וכרוח טובה. הוא נשא בלבו את רגש החרטה, אך לא הניח לו להעיק עליי, ובמקום זאת בחר להתקדם הלאה ולהתמקד בעזרה לזולת.

לפעמים אני תוהה, אם היכולת לחיות בלי לשקוע ברגש אשמה הורסני אני תלוית תרבות בחלקה. כשסיפורתי לחבר, מלומד טיבטי, על שיחתי עם הדאלאי לאמה בנושא החרטה, נאמר לי כי בשפה הטיבטית אין מילה במשמעות "אשמה" או "חרטה" במונח של "הפקת לקחים לעתיד". בין שקיים מרכיב תרבותי ובין שלא, אני מאמין שבאמצעות קריאת חיגר על דרכי חשיבתנו המקובלות וטיפול השקפת עולם שונה, המבוססת על העקרונות שהדאלאי לאמה תיאר - כל אחד מאתנו יכול לחיות ללא אותה תחושת אשמה, שאינה תורמת לנו דבר מלבד סבל מיותר.

התנגדות לשינוי

רגש האשמה מתעורר בנו, כשאנו משכנעים את עצמנו שטענות טעות שאינה ניתנת לחקון. האשמה נובעת מן המחשבה, שכל בעיה היא תמידית. אך מאחר שאין דבר שאינו משתנה, גם הכאב שוכך - הכעיות אינן נמשכות לנצח. זה הצד החיובי שבשינוי. הצד

שהיא מקור הסבל העיקרי שלנו.

להתבוננות בשינוי המתמיד נודעת חשיבות עצומה בהקשרי הבודהיסטי, אך נשאלת השאלה: האם להתבוננות בשינוי המתמיד ולהבנתו יש "שום מעשי גם בחיי היומיום של מי שאינו בודהיסט? אם נבחן את רעיון "השנוי המתמיד" מנקודת המבט של "שינוי" (מערכי), התשובה היא כן מוחלט. אחרי הכל, גם כשמתבוננים בחיים מנקודת השקפה בודהיסטית וגם כשמתבוננים בהם מנקודת השקפה מערבית, זוהי עדיין עובדה כי החיים הם שינוי. אם נסרב לקבל עובדה זו ונתנגד לשינויים הטבעיים שבחיים, נמשיך לגרום לעצמנו סבל.

קבלת השינויים בחיים יכולה להפחית במידה ניכרת את הסבל מעשה ידינו. סירובנו להרפות מהעבר הוא לעתים קרובות הגורם לסבלנו. אם אנו מגדירים את עצמנו כמונוחים של כיצד נראינו בעבר או מה יכולנו לעשות בעבר ואיננו יכולים לעשות כעת, אין ספק שעם חלוף השנים לא נהיה מאושרים יותר. לפעמים ככל שאנו מנסים להיאחז בעבר, כן הופכים חיינו להיות מגוחכים ומעוותים. קבלת השינוי הבלתי נמנע כעיקרון כללי יכולה לעזור לנו להתמודד עם בעיות רבות, אך נקיטת עמדה פצילה יותר על-ידי למידת השינויים הנומריים בחיים, יכולה למונע במידה רבה את החרדה שאנו חשים בחיי היומיום, שהיא המקור לרבות מצערותינו. בהקשר של חשיבות ההכרה בשינוי בחיים סיפקה לי אם טרייה על ביקור שערכה בחדר המיון בשעה שחיים לפנות בוקר.

"מה הבעיה?" שאל רופא הילדים.

"התינוק שלי! משהו לא בסדר אחר!" צרחת נאחזות טירוף, "אני חושבת שהוא נחנק! הלשון שלו משתרבת החוצה, הוא פשוט לא מפסיק להוציא אותה שוב ושוב... כאילו הוא מנסה להוציא משהו מהפה, אבל אין לו שם שום דבר..."

לאחר כמה שאלות ובדיקה קצרה אמר לה הרופא: "אין לך מה לדאוג. כשתניק גרל, הוא מפתח מודעות לגופו וליכולות שלו. התינוק שלך פשוט גילה את הלשון שלו."

מרגרט, עיתונאית בת 31, מרגימה את החשיבות המכרעת שיש

לחבת השינוי במערכות יחסים אישיות ולקבלתן. היא הגיעה אליי עם תלונות על חרדה קלה שאותה "חסה לקשי" הסתגלות לגירושיה חטריים.

"חשבת שזה רעיון טוב לקיים כמה פגישות, פשוט כדי לשוחח עם מישהו", הסבירה, "מישהו שיעזור לי להרפות מהעבר ולבצע שוב את המעבר לחיים לבד. למען האמת, אני די מוטורדת מהעניין..."

ביקשתי ממנה לתאר את נסיבות גירושיה.

"היה עלי להודות שהן לא היו קשות במיוחד. לא היו שום מריבות גדולות או ויכוחים בינינו. גם לבעלי לשעבר וגם לי יש משרות טובות, כך שלא התעוררו בעיות לגבי ההסדר הכלכלי. יש לנו כן אחד, אך נראה שהוא הסתגל יפה לגירושיו, ולי ולבעלי לשעבר יש הסכם חזקה משותף שעובד יפה..."

"האם תוכלי לספר לי מה הוביל לגירושיו?"

"הממ... אני מניחה שפשוט הפסקנו לאהוב זה את זה", נאנחה. "הרומנטיקה נעלמה בהדרגה. האינטימיות שהייתה בינינו כשהתחתנו פשוט אבדה. שנינו היינו עצוקים בעבודה ובטיפול בכך שלנו, ופשוט התרחקנו. הלכנו לייעוץ נישואים, אבל הפגישות לא עזרו לנו. הסתדרנו יפה, אבל הרגשנו יותר כמו אחים. לא היו בינינו רגשות אהבה, לא הרגשנו שאלה חיי נישואים אמיתיים. בכל מקרה שנינו הסכמנו שמוטב שנתגרש. משהו פשוט הלך לאיבוד."

אחרי שתי פגישות שהקדשנו לבידור הבעיה, החלטנו על טיפול קצר מועד, שמטרתו להפחית את החרדה שחשה ולעזור לה להסתגל לשינויים שחלו באחרונה בחייה. בסך הכל היא הייתה אישה נבונה ובעלת מבנה נפשי בריא. היא הגיבה יפה על מסלול הטיפול הקצר וביצעה בקלות את המעבר לחיים לבד.

אף-על-פי שמרגרט ובעלה רחשו חיבה זה לזה, הם פירשו את השינוי שחל בעומק תשוקתם כסימן לכך שעליהם להיפרד. לעתים קרובות אנו מפרשים ירידה בתשוקה כאות לכך שקיימת בעיה חמורה במערכת היחסים שלנו. ברוב המקרים השינוי הקל שבקלים פקשר עלול לעזור בנו בהחלה, הרגשה שדבר-מה השתבש באופן קיצוני. אולי לא בחרנו בכך הזוג המתאים. כן זוגנו פשוט אינו דומה