

פסיכולוגיה של מוסריות, גאולה וסליחה

ברשים האלגום, ההדרוף או היסמין אינו יכול לנוע נגד כיוון הרוח,
אבל ירחות המעלות הטובות נע מקצה העולם ועד קצהו.

- דהאמאפארה

במנזר היער של אג'אן צ'ה, כמו בכל מקדשי הבודהה, ההתייחסות לקדושת החיים היא הכסיס לכל הפעולות. לצידנו ביער חיו אלפי זנים של חרקים וחיות, החל בצרצרים, ששירתם התערבבה במזמורי הנזירים בשעת הדמדומים, וכלה בציפורים טרופיות ונחשים שהסתובבו לידנו בכל יום. התרגיל שלנו היה ללמוד לחיות עם כולם.

כשנכנסתי למנזר ניחנה לי בקתה ביער. מצאתי שם עכביש ענק, בגודל כף יד, שהשתכן בקרבת התקרה. בתחילה, ביקשתי להוציא אותו, אבל אז הבנתי שהוא חי למעשה רק בחלק העליון של הבקתה. לא חשבתי שזוהא ארסי ולמרות שהייתי עדיין עצבני מעט בגללן, היה עלי להכיר בעובדה שהוא היה שם לפני שהגעתי. לכן נשמתי עמוק ועזבתי אותו לנפשו. כך התחלנו לגור יחד, ובהדרגה למדתי לחיות ברדיוס עם יצורים רבים אחרים. עקבתי אחרי ורואי כיצד הוא אורג את קוריו שוב ושוב, ותוך כדי כך למדתי להעריך את הסבלנות שבחיי עכבישים והבנתי שכל יצור חי ראוי לכבוד. כעת, כשאני כותב את העמוד הזה, אני נזכר בשיר קצר שכתב אמן הקליגרפיה האמריקאי לז'יד ריינולדס: "חרק זוחל על פני הרוך. הנח לו. אנחנו זקוקים לכל קורא אפשרי".

כברדהיזם, האמונה בקדושת החיים על כל צורותיהם קרויה מוסריות, והיא נחשבת לאיכות יסודית. אג'אן צ'ה אהב לומר: "זה פשוט. מי שחי חיים מוסריים, ליבו שקט". אנשים שמכינים מדי מוסריות בחיים, מנהלים את חייהם בכבוד, בקלות, באצילות ובשמחה. מובן מאליו שקשה למדי לשבת למדיטציה בסופו של יום שהיה מלא שקרים, רמאות והרג.

גנדרה, שהיה דוגמה חיה של מוסריות מולדת בת זמננו, הורה: "יש לקבוע כי המעשה הראשון שלנו בכל בוקר, אם כך, יהיה קבלת החלטה ליום שלפנינו: לא אפחד משום אדם עלי ארמות. אירא רק את האל. לא אשא בליבי כוונה רעה כלפי שום אדם. לא אכנע לאי צדק מצד שום אדם. אנצח את השקר בעזרת האמת, ובכואי להתגבר לשקר, אשא כל סבל." אנחנו מסוגלים לחוש בשיפור בכריאות הנפשית שלנו כשהרמה המוסרית שלנו עולה מאי פגיעה באחר לאכפתיות, וממנה לרמות היושרה הגבוהה ביותר.

זהו העיקרון העשירים ואחד של הפסיכולוגיה הכוונהטית:

21. מוסריות ויושרה דרושות לקיומו של אושר אמיתי. שמרו על היושרה שלכם בקפידה.

לימוד המוסריות כמסגרת טיפול נפשי

לפני כמה שנים הצגתי את עקרונות הכוונהטזם בפני כנס פסיכולוגי גדול. להוצאה שלי קראו "לימוד המוסריות כמסגרת טיפול נפשי". האולם היה מלא מפה לפה. מאות פסיכולוגים באו לשמוע איך אימוץ מפורש של הראייה המוסרית יכול להתאים לעמדה המוסרית הניטרלית של הפסיכולוגיה המודרנית.

פתחתי בהכרה בעובדה שהניטרליות המוסרית הזו מהווה בסיס חשוב מאוד לטיפול. כידוע, הפסיכואנליזה הפרוידיאנית, שהיא הבסיס לרוב הגישות הטיפוליות במערב, נוצרה בחברה מבוססת המעמדות והמדינות של מאור של אירופה במאה ה-19. אחת התגליות המרתקות ביותר של פרויד וממשיכיו דרכו הייתה, שכאשר המטופלים שלהם התעלמו מהדיכוי החברתי שנכפה עליהם, על מחשבותיהם ועל רגשותיהם, התרחש תהליך ריפוי מרשים ביותר. האנליסטים הראשונים השתמשו בטכניקות כמו אסוציאציה חופשית כדי להבהיר שבמהלך הטיפול, שום דבר לא יגונה, "צנוזר או יעמוד לשיפוט. אילולא היה נוצר המרחב הכטות הזה, לא היה אפשר לצפות לדמת הכנות הדרושה לצורך הריפוי.

המוסריות שלנו מגינה עלינו ועל הברואים האחרים מפגע.

הביטוי האנגלי virtue - המתרגם לעברית כמוסריות או, בשפה מיושנת יותר, מידות טובות - עלול להישמע לנו מיושן מעט, כאילו הוא קשור לגישה החינוכית ששודרה בבתי-ספר לבנות מהמעמד הגבוה, שם לימדו אותן להיות צנועות, שקולות, סבלניות וציתניות. אולם כשעמרים על מוסריות ומידות טובות בבודדהזם, איך הכוונה לחיים פושרים של שומרי חוק חלושים. מוסריות היא הבסיס לשינוי רדיקלי בחיינו. כשהיינו מוסריים, אנחנו מתנהלים בכנות, ביושרה, בתשוקה, ולכל מעשינו יש מטרה. זהו כוח חד, חודר ורב-עוצמה שגורם לאנשים להתנהג באצילות ומעורר השראה ליצירת צדק חברתי ושוויון עולמי.

בבודדהזם נחשבת המוסריות לחלק מהאימוץ הפסיכולוגי, והיא אינה שורה של מצוות שנוצרו בהשראה אלהית. לאימוץ הזה יש שלוש חלקים, כפי שהסביר אג'אן צ'ה. אימוץ המוסריות מתחיל ברימנעות ממצעים מזיקים. הרמה הראשונה כוללת חמישה תרגילים מסורתיים הימנעות מהרג, מגנבה, משקר, מייחסי מיז מושרים בחומרים משכרים. לכל אחד מהתרגילים האלו כוח גדול מאוד. תארו לעצמכם איך העולם היה משתנה אילו כל בני-האדם היו מקיימים רק אחד מהם. רמת המוסריות השנייה היא טיפוח אכפתיות. כאן מדובר לא רק בצורך להימנע מגרימיות נזק, אלא בטיפוח הכרה בקרדושת החיים. אינו מסתפקים רק בהימנעות ממעשים שליליים כמו גנבה, אלא פועלים מתוך אחריות לכל הדברים עלי ארמות. אנחנו לא רק נמנעים משקר, אלא עומדים לאי האמת. אינו רק נמנעים מייחסי מיז מזיקים, אלא מכבדים את מערכות היחסים האינטימיות שלנו. מעבר להימנעות משימוש לא נכון ולא נכון בחומרים משכרים, אנחנו מטפחים ערנות.

רמת המוסריות השלישית קרויה מוסריות טבעית, היושרה הספונטנית של הלב הער. מוסריות טבעית מתעוררת כשאנו משתחררים מהציון לקדם את האינטרסים האישיים שלנו ומהדאגה להתעלעלנו בלבד, כשאנו חופשים לאהוב אחרים. כאן אינו נסמכים על כללים ותגלילים, אלא פועלים כדי להשיב עם אחרים מתוך הקשר המולד בין כולנו. כולנו מזהים את הרמה הזו בחושינו כאשר אנשים מתנהגים באותנטיות, באיכות, והישר האישי שלהם לא מתערער. אנשים כאלו מעוררים בנו השראה והתרגשות. זו הרמה הגבוהה ביותר של התפתחות פסיכולוגית.

למסגרות של מונחים כמו טוב ורע. אנחנו פשוט מתמקדים בסבל ומוזהים את גורמיו. באופן זה, גנבה מזכנת כמעשה שגורם סבל לגנב אישית ולקהילה שסביבו. קל לראות שתחושת אי הנחות של אלן העידה על הסבל שלו בעקבות הגנבה. מעשיו היו עלולים ליצור עוד סבל לעצמו ולאחרים.

אלן יצא מהחור בתחושת זעזוע, אבל גם הקלה. הצעתו לו להמשיך להישאר קשוב לכל מה שהשיחה שלנו עוררה בו. שוחחנו עוד כמה פעמים במהלך הימים הבאים. כאשר הגה אלן במעשיו, הוא גילה ברקע תחושה של קיפוח וכעס, ואמונה עזה בכך ש"מגיע לו", ולכן נראה לו שזה "כסדר לגנוב". הוא המשיך למדוט וגילה שבכסיס הכעס שלו חי איש צעיר, מפורח ומעורער. הכרנו בעובדה שהוויכוחי שלו בפני היה רק ההתחלה. הרגשתי באוזניו שהוא לא יצליח להחלים אם ימשיך לגנוב. הפניתי אותו לפסיכולוג בודהיסטי כדי שימשיך את תהליך החלמתו. אמרתי לו עוד שהקאדמה והמצפון שלו מחייבים אותו לשפר את דרכיו הנלוות, לכפר על מעשיו באופן כלשהו, גם אם כחר לעשות זאת בעילום שם.

קן, מודט נוסף בגיל העמידה, הגיע אלינו כשנפגשו מסוכסכת בעקבות מעלליו. תוך כדי עבודה משותפת, קן גילה לי שבמשך שש-עשרה שנות הנישואים שלו הוא קיים פרשיות אהבה רבות. הוא בילה עם כל מאהבת כמה חודשים, ואז עזב אותה וחישב אחרת. הוא טען שלשקר ביחס לרומנים זה כמו לרמות את רשות המס – כולל עושים את זה. עד כה, הוא שמר על פרשיות האהבים שלו בסוד מפני אשתו ושלושת ילדיו. עבודתו התחילה מתוך הצורך הברור של קן לכתוך את החפיו הכפייית ואת הסכסוך הפנימי שחווה. הוא החל להתכונן בייאוש שמגיע אותו, כפחדים ובהוסר הסיפוק בחיי הנישואים שלו, בהשקפה המשפילה שלו על נשים. ככל שהלך נפתח במדיצציה, הוא הרגיש שהוא קרוע בתוכו. הוא ישב והתבונן במהומה הפנימית שלו, בהשקפה הטראומטית, בהתמכרויות שלו. למרות שהסקירה הפנימית הזו היא צעד חשוב, לא ניתן לפתור את הסכסוך שחווה רק באמצעות גילוי עברו הכאוב. היה עליו לעבוד ישירות מול ההתמכרות שלו. הצעתי שיצטרף לקבוצת תמיכה שעובדת לפי שנים-עשר הצעדים.

הסברתי לקן שהתרגול הבודהיסטי של הימנעות מגרימת נזק כולל

הפסיכולוגיה הבודהיסטית ניגשת למהלך הריפוי באופן דומה. על מנת לקיים קשב מומשי, יש לחדל מכל שיפוטיות. מדובר בחקירה פתוחה של כל הדברים המכאיבים, הנעמיים, המשמחים או המכישים, מבלי לקבוע מה מהם מותר ומה אסור. הצעד הראשון לעבר הריפוי, אם כן, הוא ראיית צלולה וקבלה מלאה של כל מה שיש. אולם הקבלה הזו היא רק הצעד הראשון לעבר התמרת החוויה האנושית.

הצעדים הבאים כוללים התמרה פנימית, ובעקבותיה את הצורך להכיר בתוצאות מעשינו ולנקוט צעדים שמונעים פגיעה באחרים. כטסול הקליני במערב המטפלים המורשים מחויבים על פי חוק לדרוח לרשויות במקרה שמתגלה להם סכנה חמורה. עלינו לנקוט צעדים כדי למנוע גילוי עריות, התעללות גופנית, התאבדות וכל איום אחר על שלומם של בני-אדם. אולם הפסיכולוגים שבאו להצאה שלי רצו לשמוע אם ואיך אפשר להתירח גם לרמות ויטורה מוסרית אחרות. הסברתי שהפסיכולוגיה הבודהיסטית מלמדת את עקרונות המוסר לכל בני-האדם, משום שיישורח נחשבת יסוד חיוני לשמחה. עלינו להוכיר לעצמנו ולאחרים שמפעולות שאין בהן יטורה נובע סבל בלתי נמנע. הצגתי בפניהם כמה דוגמאות של תלמידים שאיתם עבדתי.

אלן היה רווק בגיל העמידה שהגיע לריסרטי. כשייקימתי אותו שיתח אישית, הוא התוודה בפני שהוא לקח לעצמו כמה אלפי דולרים מהחבריה הגדולה שבה עבד. איז שום סיכוי שמיישהו יעלה על זה, הוא אמר לי. בתחילה, ישבנו שנינו והכלנו בקשב את הסיפור ללא כל שיפוט. בזמן השיכנו, קשובים לסיפור ולרגשותנו, שאלתי את אלן איך תחושות עוברות בגופו. הוא דיווח שגופו היה מעט מתוח, וכאשר נעשה מורע לכיווץ הזה, עליו בו עצבנות ופחד. התברר לו שהוא נושא בליבו הרבה רגשות קשים ומורכבים ביחס למעשיו: הוא היה גאה בכך שהצליח שלא להיפתס, אבל הוא גם חש אשמה, ופחד שמעשיו יתגלו בסופו של דבר. הוא הכיר בעובדה שקשה לו עם התחושות הללו, ושעצם הוויכוח הקלי עלי.

בשלב זה הסברתי לאלן שהקלה באה לא רק מתוך עבודה פנימית, אלא גם באמצעות תיקון דרכינו. מעשים יוצאים תוצאות קאומטיות, ולכן עלינו להתירח לתוצאות החינוניות של מעשינו הלא-ישרים. טיפוח לו שמחבנת הפסיכולוגיה הבודהיסטית, שאולת מוסריות אינן נכנסות

מציירת תוצאות שיכאיכו לאנשים סביבנו. שני היבטי המצפון הללו צומחים מתוך לב פתוח, מתוך היכולת לחוש בתוצאות מעשינו. אם נפעל כלי הקשר הזה, נגדום נזק גדול. אפילו סוציופתיים, אנשים שמאובחנים כחסרי מצפון, מרגישים לא פעם שמשוה חסר, כאילו המצפון נמצא, אלא שהוא חבוי מאחורי חומות רחוקות שכודדו את ליבם. לא מזמן קראתי על רוצח סדרתי שאמר על עצמו שהוא "האיש הכי בודד בעולם".

המצפון מזוהה את האמת. הוא יודע מתי אנחנו פועלים ביושר ומתי לא. המצפון הוא היבט של "זה שידע", הידיעה המולדת, העמוקה ביותר שלנו. המצפון מבין שכולנו כאן בסירה אחת, ושכאשר אנחנו פוגעים באדם אחר אנחנו פוגעים גם בעצמנו.

כדיעדר יושרה ומצפון אנחנו מאבדים גם את החופש שלנו. מייקל ונטורה, העוסק בנושאים חברתיים, כתב: "האנשים שלהם אתה חייב לשקר, שולטים כך. הדברים שעליהם אתה חייב לשקר, שולטים כך. כשהילדים שלך רואים שאמה נשלט כך, הם חללים להיות ילדיך והופכים להיות ילדיהם של שליטיך. אם הכסף שולט כך, הם הופכים לילדי הכסף. אם הצורך שלך להעמיד פנים ולשגות כאשליה שולט כך, ילדיך יהיו ילדי אשליה ותעמדת פנים. אם הפחד והברירות שולטים כך, הם יהיו ילדי הפחד והברירות. אם הפחד מהאמת שולט כך, הם יהיו ילדי הפחד מהאמת."

כשאנו מפתחים אכפתיות ודאגה כלפי עצמנו ואחרים, חיוני שנהיה ישרים. לפני כמה שנים קראתי על מחקר קטן שנערך בבית-חולים לחולי נפש באזור הכפרי של אילינוי. בית-החולים היה באזור חקלאי, סמוך למחלק שהוכיל אל כביש אגדה. ביציאה לכיוון בית-החולים היתה מכונה לא מאוישת שאליה היו אמורים הנגנים שירדו מכביש האגדה להשליך מטבע של חצי דולר, אבל לא כולם שילמו. אחד הפסיכולוגים שעבד בבית-החולים הסתפקן והחליט לחקור את התופעה. הוא הציב מצלמה נסתרת ליד המכונה כדי לברוק מי משלם ומי לא. כשהיתה בידו הרישימה, הוא השווה אותה מול רשימת המטופלים שהכריאו ושוחדדו מהמוסד. הוא גילה שמטופליהם של הרופאים והפסיכולוגים שטרחו לשלם את דמי הנסיעה הבריאו מהר יותר מהמטופלים של הרופאים שנמנעו משלום. על פי הממצאים האלו, נראה כאילו המטפלים מעבירים באופן כלשהו מסר של רמת הישרה שלהם, וככל שרמתה גבוהה יותר, כך הם

הימנעות מההנהגות מינית שגויה. חזותי והבהרתי לו שאין מדובר כאן בתגלילים שמבוססים על הבחנה בין מצוות ותטאים או בין טוב ורע, אלא בתאוריים של גורמי הסבל האנושי המבוססים על אלפי שנות ניסיון. כבר הקדמונים הכירו בעובדה שגיאות גורם לא פעם כאב גדול. הסודיות והכפיתיות שאפפה את ניאופיו של קן גרמו סבל, שרק ילד ויחמיר. לא תיתכן החלמה כל עוד קן לא משקם את רמת הישרה שלו.

יסודות הישרה מובחרים לכל מי שמגיע לתרגול בודהיסטי. העקרונות הבסיסיים מוצגים בדרך של נרד בהיר וישיר:

- לצורך הגנה על עצמי ועל אחרים, אני לוקח על עצמי את עקרונות התרגול:
- להימנע מהריונה
- להימנע מנגבנה
- להימנע משימוש פוגע במיניות
- להימנע מדברור שקר ופוגע
- להימנע מנגחלת חומרים מושכרים

על פי התורה הבודהיסטית, אנחנו לא מתפקדים כרמה אנושית אם אין בנו יושרה בסיסתית. כשאין בנו יושרה, אנו עשויים להיראות כמו בני אדם, אבל בליבנו אנחנו תת-אדם. אנחנו חיים בעולם של רחוקות רפאים רעבות, אלים קנאים וטורפים מבוהלים, או בגיהנום של סכסוך אינטימי פיתוח המוסריות הוא צורך פסיכולוגי, אם ברצוננו להקל את הסבל.

מסורתית, מקורות הישרה כללים שני גורמים מנטליים הקרייז מצפון פנימי ומצפון חיצוני. המתרגמים הראשונים של הספרות הבודהיסטית השתמשו בטעות במושגים "בושה מוסרית" ו"אימה מוסרית", מילים שמהדהדות מתוכן תפיסת המסורת הנוצרית, העוסקת בחטאים ובעונשי הגיהנום שהם גוררים. הפסיכולוגיה הבודהיסטית אינה בוחנת את העולם דרך עדשות של בושה, אלא מתארת את החוקים הטבעיים של חלב, המבוססים על קארמה, על החיכוך ההדדי בין כל הדברים, ועל מי שאנחנו באמת.

המצפון הפנימי שלנו יודע בדיוק מתי מעשינו מבישים ומזהה שהעיוור יושרה גורם לנו סבל. המצפון הפנימי מבקש להגן עלינו. המצפון החיצוני מבקש לפעול בדרכים שאחרים יכולים לכבד, כדי להימנע

גאולה וסליחה

איש אינו נשכח. כל דיבור על אלוהים שאינו מנחם אתכם הוא דבר שקר.

- מייסטר אקהארט

מילאָרפּה, הקדוש האהוב ביותר של אזור היהודים, היה נער טיכטי שמשפחתו סבלה התעללות קשה מצד קרובי משפחתו לאחר מות אביו. בעקבות זאת, עודדה אותו אמו ללמוד כישוף שחור, כדי לנקום באלו שפגעו בהם. בעזרת הכוחות שרכש מילאָרפּה הרג רבים מהם. מאוחר יותר ייסר אותו מצפוננו ופחדים החלו לרדוף אותו, לכן בקש לו מורה בודהיסטי שיצור לו לשחרר את הקארמה הרעה שלו. אחרי שנים של סיגוף קיצוני וסדרה של מבחנים איומים, כיפר מילאָרפּה על מעשיו בעבר. אחר כך החליט מילאָרפּה להקדיש את חייו להתעוררות, ובמשך שנים ארוכות לימד אחרים וטיפל בהם. סיפור הגאולה של מילאָרפּה הוא אחד המיתוסים האהובים ביותר בבודהיזם הטיבטי.

באופן דומה התמירה הגאולה את הרצח הנוראי ביותר בתקופתו של הבודהה, אַנגוּלִימַאלָה. האסטרולוגים ההודים אמרו שאנגולילמאלה נולד כמזל כוכב השודדים. למראה הקאהא והשקרים של האנשים סביבו, השתכנע אנגולילמאלה שחובתו הדתית היתה להרוג אלף אנשים חפים מפשע. האישי התגורר ביער ג'אליני והיה לדמות המאיימת ביותר של תקופתו, סייף שהיה מסוגל לרוץ במהירות של סוס זריז.

הבודהה הלך לשוטט ביער בכוונה תחילה, למרות שידידיו הזהירו אותו שלא יעשה זאת. כאשר יצא אנגולילמאלה למרדף אחריו, כוחותיו היוגיים של הבודהה לא אפשרו לשודר להשיג אותו. "עצור! עצור!" קרא אליו אנגולילמאלה. הבודהה השיב לו: "עצרתי בעצמי זה מכבר. הפסקתי להזיק ליצורים חיים." "אכשח, עצם העובדה שהבודהה לא פחד כלל גרמה לביטול הצורך של אנגולילמאלה לגרום נזק ללא צורך ובטעות. אחר כך הודה הבודהה לאנגולילמאלה לכרות ענף של עץ. אחרי שהענף נכרת אמר הבודהה: "עכשיו, חבר אותו בחזרה למקומו." כאשר הכיר אנגולילמאלה בעובדה שהוא אינו מסוגל לעשות זאת, הסביר לו הבודהה: "ראת, כדרך מוגבל! אתה מסוגל רק להרוס חיים. מה בדבר הכוח לשמר

מישפיעים לטובה על האנשים שבהם הם מטפלים.

כשאנחנו דוברים אמת אנו יוצרים לעצמנו כסיט להתעוררות, במיתולוגיה הבודהיסטית מסופר שבגלגלי חייו הקודמים עשה הבודהה לעתיד טעויות רבות ושגה לא פעם. הוא נתן דברים שלא היו שלו, הסתכסך עם בני משפחתו וגרם למותם של אנשים. אולם הוא הקשיב על דבר אחד: הוא לא שיקר בנוגע למעשיו, לעצמו או לאחרים. הכנות שלו הובילה אותו כסופו של דבר אל השחרור גם בימים הקשים ביותר, בקהילות בודהיסטיות מצפון נקי מוועד מאור. נזירים, נזירות וסתם מאמינים מודרכים לתרגל תוך תשומת לב קפדנית למצפונם כדי לא לגרום נזק לעצמם ולאחרים. המצפון החיצוני הוא אשר הוריד את הבודהה וגרם לו לקרוא לביטול שיטת הקאסות המזכאת שהתקיימה בימי חייו, ולנקוט צעדים כדי להביא נשים להשתתפות פעילה יותר בקהילה הבודהיסטית. כמו בימי קדם, גם בימינו, כאשר חברי קהילה או מוריה מנצלים לדעה את כוחם, גם אם בתחילה קיימת הכהשה גדולה, המצפון והמוסר הקהילתי חייבים כסופו של דבר לקרוא אותם לסדר ולדרוש שישייכו את דרכיהם.

אג'אן צ'ה נהג לומר: "ספלו במוסריות שלכם כמו גנו שמטפל בצמחים שלו. אל תברילו בין גרולים לקטנים. אל תמציא תודעים." במנוח התחייבנו שוב ושוב לחיים מוסריים. בחנו היטב את הצלחותינו, הכרנו במעורבותנו והתחלנו מחדש. הנזירים והנזירות שיננו נדרים של מוסריות יום אחר יום. מאמינים תרופות התחייבו לתרגל את המשת כללי המוסר ככל פעם שבאו לביקור במנזר.

הישרה היונית לכיריאות הנפש. בסופו של דבר, ידוע לנו שהאמת תצא לאור, תמיד. כמו שכתבה המשוררת לינדה הוגאן: "אחרי האסון הגרעיני בצ'רנוביל, הרוח סיפרה את הסיפור שהאנשים הכחישו. הרוח הסגירה את האמת. היא סיפרה את סיפורי הסכנה למדינות אחרות. היא היתה המשורר, הנביא והמזעין." למרות שכתבי הספרים הבודהיסטים לא ידעו דבר על קיומה של נשורת רדיקאליזציה שנישאת ברוח, הם הכינו זאת: "ניחות האמת נישא רחוק יותר מהרוח, ושומר על אושרנו אפילו אל מול פני הסכנה."

שעמד בשקט לצד המדוררה. כל הלילה, בזה אחר זה, גילו התלמידים את סודותיהם הכמוסים ביותר, הקשים ביותר, ואז השליכו את הקשים שלהם אל האש המתמירה. ישבתי בקרבת מקום ויכולתי לראות את התקלה ואפילו ההנאה בפניהם של התלמידים כשפנו לאחור וחזרו לשבת בינינו. למחרת, ראם דאס סיפר לנו, המורים, כמה עומס וכאב עלה מהמילים ששמע, מאות סוגים של פחד וכאב. רבים מאוד חשו בוששה בנוגע לחייהם המיניים. רבים אחרים חוו את עצמם כחסרי ערך. רבים שפטו את עצמם לגנאי. אנשים הכיעו שם רגשי אשמה וחרטה על טעויות שעשו בעברם. כל אחד מהם היה זקוק למחילה ולאפשרות להתחיל מחדש.

זהו העיקרון העשירים ושניים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית:

22. הסליחה נדרשת וגם אפשרית. לעולם לא מאוחר מדי למצוא

מחילה ולהתחיל מחדש.

מָהָא גהוטאנאנדה היה אחד הנוירים הבכירים הבודדים ששרדו את רצח העם שהתחולל בקמבודיה, ולכן התבקש לקומם מהרסטותיה את המטרת הבודהיסטית שם. מָהָא גהוטאנאנדה בחר ללמד את מאות אלפי הפליטים ששוכנו במחנות את תורת הסליחה והפיזיס. הוא נשא את מסר המחילה במסעות רגליים שערך בכל רחבי קמבודיה, בניסיון להציע חזון של אהבה לעקורים, לשבורים, למפוזרים. הוא עבד גם עם קהילות של פליטים קמבודים שהגיעו לארצות-הברית. בכל מקום שאליו הגיע, נאספו התושבים והכינו ארוחה קהילתית גדולה לפני השיעור, אולם רווקא בארצות-הברית התגלעו מחלוקות, ותקריות אלימות התרחשו בסביבות המקומיים שהקימו הפליטים. מָהָא גהוטאנאנדה הסביר שבני הכתות המוסכסות בקמבודיה הביאו איתם את המלחמה לאמריקה.

בכל מקדש שאליו הגיע, נתן מָהָא גהוטאנאנדה דרשה ושיעור על חמלה לכל מי שסבל, בני כל הצדדים והכתות היריבות. הוא חזר על דברי הבודהה, שאמר: "במלחמה, איך מנצחים." הוא שוחח עם בני הקהילות המבוהלים וההמומים, בזה אחר זה: זקנים, צעירים שהיו חברי כנופיות, אימהות שכולות וגברים שהשתתפו בביצוע מעשים מחרידים. הוא האזין לסיפורים ולווידויים שלהם, הוא שר באוניהם מזמורי מחילה ופיוס.

חיים? למשמע הדברים השליך אנג'למאלה את החרב מידו, נדר את נדר הנידרות וכסופו של דבר היה לאחד התלמידים המוכרים ביותר של הבודהה. כמו מילארפה, גם אנג'למאלה הוא כיום קדוש אהוב ומכובד. העובדה ששני הטיפורים האלו התפרסמו כל כך, מעידה על הצורך הכל-אנושי לזכות בגאולה, באפשרות להחזיר לעצמנו את אצילותנו. פעמיים בחדש, בליל מולד הירח וכשהוא מגיע למולדו, מבקשים הנוירים והנידרות במנזר היער שחרור מטעויות העבר באמצעות תרגילי רשמי של התוודות. הם מקיימים טקס שבו נאספים כולם בצל העצים, מתוודים על טעויותיהם ומבקשים הבנה. כל וידוי מוסיף בהתחייבות להתחיל מחדש. במקרים קשים במיוחד מתכנסת מועצה של עשרה או עשרים מקני המנזר כדי להקשיב לווידיים בחמלה. אחר כך מתוודים הזקנים תרגילי כפרה והתמרה, שנועדו לעזור לנויר או לנוירה שטרחה למצוא שוב את דרכם.

באותה רוח, אחד הנהלים המקובלים כיום הוא שמורים ופסיכולוגים בודהיסטים מקשיבים לווידיים של תלמידיהם. כשאנו שומעים אותם מספרים על מעשייהם השגויים ומביעים חרטה, אנחנו עובדים איתם על חמלה, סליחה והרפה. ברור לנו שעברם הלא-כריא אינו מי שהם באמת. לעיתים, מגלים התלמידים את מעשייהם הנוראים ביותר. המקום שבו ליבנו חווה מעמסה ומשקל כבד הוא המקום שבו אנחנו עובדים. הווידוי הוא חלק חיוני מהפסיכולוגיה. בשנת 1974 השתתפתי בייסור פקולטה חדשה באוניברסיטה הבודהיסטית על שם נאדופה שבעיר פולדר, קולורדו. השיעור הגדול ביותר באותו קיץ, שאותו העביר ראם דאס, התמקד בנתיבים לשחרור. כליל ירח מלא של חודש יולי נאספו למעלה מאלף תלמידים לטקס שנמשך כל הלילה לרגלי הרי הרוקי. התלמידים וכמה מהמורים התחילו את הלילה בשירת מזמורים, תפילות ומדיטציה, במרכז המעגל הורלקה מדורה ענקית לכבודה של האלה ההודית קאלי, המייצגת הרס, בעיקר את הרס העצמי המזויף, תהליך שמאפשר את ליחתה של רוח עמידה לנצח.

בהמשך הלילה התזמנו התלמידים לכתוב על דף את כל הקשיים שמהם היה להם צורך להרפות כדי להיות חופשיים, ולהגיש אותם כמנחה לאש של קאלי. אולם עוד לפני שנגישו לאש, היה על התלמידים לקרוא בקול רם ובאופן טקסי את הדברים שכתבו על הדף באותו של ראם דאס,

עם הדברים מהם פחדתי ושאתם הדחוקתי יותר מכול.
באותה סדרת מדיטציה דבק בי פחד חדש, שמא על ידי כך ששיחורתי את השדים הפנימיים של המלחמה, לא אוכל לשלוט בהם והם ישלטו מעכשיו במי וכלילתי; אבל מה שחוויתי היה ההפך הגמור. חזיונות של חברים הרוגים ושלי ילדים תלויים אברים פינו את מקומם בהרמה לסצנות אחרות, זכורות למחצה, מאותו זמן ואותו מקום: יופיו הקסום והעז של הגונגל, אלפי גוונים שונים של ירוק, רוח בשומה נושבת על פני חופים לבנים ונוצצים כמשבצים יחלומיים.

מה שהתעורר לראשונה באותה סדרה, היא תחושה עמוקה של חמלה כלפי עצמי בעבר ובהווה: חמלה כלפי הרופא לעתיד, הצעיר והאידיאליסטי, שנאלץ להיות עד לתועבות הנוראות שהגוע האנושי מסוגל לה, וכלפי החייל המשוחרר רדוף הרוחות, שלא הצליח להתחזק מוכרונות שלא ידע שהוא נושא בקובי.

מאז אותו מפגש ראשון עם המדיטציה, נשארה איתי תחושת החמלה. באמצעות התגלגל וההרפיה הפנימית המתמשכת, היא גדלה לפעמים עד שכילה גם את האנשים סביבי, כשאני נכון מוכי לאפשר לה לעשות זאת. הוכרונות נשארו איתי, אבל הסיטוים נעלמו. הצעקות המיוזעות והאחרונות אירעו בדממה, בערות מלאה, אי שם בצפון קליפורניה, לפני שיגים רבות.

כל אחד מאיתנו צריך למצוא דרך להתפייס עם עברו ולחזור לאצילותו. הצורך הזה ברור וחזק במיוחד אצל אנשים שביצעו פשעים חמורים בעברם. בשנים האחרונות עברתי כמה פרויקטים של הדרכת מדיטציה בבתי-כלא, במסגרת ניסיון לשנות את מערכת הכליאה העצומה וההרסנית שלנו. בשנת 2003 הבאנו את הדל"א לאמה לפגישה עם כמה אסירים משוחזרים, שסיימו לרצות עונשי מאסר של 20 שנה ומעלה, והשתתפו בפרויקטים של מדיטציה בבתי-כלא, פרויקטים שסייעו בשיקום ביקשנו מהדל"א לאמה שייבא לתמך בתנועה הגדלה והולכת של אנשים המבקשים לשפר את מערכת הכליאה ובאלו המבקשים לשנות את חייהם אחרי שיגים של מאבק פנימי ואומץ לב. אסירה משוחזרת אחת, אניטה, היתה אישה בת 39 שחום ליבה ויכולתה להביץ אנשים היו גלויים לעין. שנתיים קודם לכן היא שוחזרה, אחרי שריצתה ארבע-עשרה שנים על השתתפות שלא מוצגת בשום מוזון שהסתבר. אניטה סיפרה כמה נוקשים

היא דיבר על הטוב המולד שלנו, והנחה אנשים לכצו תרגילים מרפאים, חשובה מכול היתה העובדה שהוא ידע להכיל כל אדם באהבה ובכבוד. הוא אמר להם שתמיר, בלי קשר למה שקרה בעבר, אפשר להתחיל מחדש. לנכח כמויות האהבה שהקדין אל כל אחד מהם, הם לא יכלו להמשיך להיאחז בעצמי הישן והמוגבל שלהם.

אמריקאים רבים צריין נושאים בליבם טראומות מלחמה. לירד ברטון, מורה בודהיסטי שלחם בעבר בווייטנאם, השתמש במדיטציות קשב וטוב לב אוהב כדי למצוא מזון לנפשו. הבאתי את הסיפור בעבר בספרי דרך הלב, אבל הוא כל כך בהיר ונוגע ללב, שהחלטתי להביא אותו כאן שוב. לירד מתאר כאן, במילותיו שלו, ריטריט שבו מצא גאולה ושחרור מהוועות שבהן חזה כשהיה חייל.*

בימים הראשונים של המלחמה שירחתי בסגל הרפואה הקריבי של חיל הנחתים, באוורים ההרריים על הגבול לשעבר בין וייטנאם הצפונית לדרומית. שיעור הפגיעות שלנו היה גבוה, וכוח היה גם שיעור הפגיעות בקרב הכפריים, בהם טיפלו כשהתנאים איפשרו זאת.

שמונה שנים עברו מאז שחזרתי ועד שהגעתי לסדרת המדיטציה הראשונה שלי. לפחות פעמיים בשבוע, כל אותן שנים, סבלתי מסיטוים חוזרים ונשנים, המוכרים לחיילים משוחזרים רבים: חלמתי שאני ניצב שוב מול אותן סכנות, עד לסבל לא ישוער, מתעורר בפתאומיות, מוידע ופחד. בסדרת המדיטציה לא חזרו הסיטוים בזמן השינה, אלא מילאו את עיני רוחי במשך היים כולו, בזמן הישיבות, במדיטציות ההליכה, בארוחות. הבזקים נוראים מימי המלחמה העיבו על חורשה שקטה של עצץ סקוויה שבה נערכה הסדרה. תלמידים רדומים באולם השינה נהפכו לחלק גופות זורקים בחדר מתים מאולתר באזור המפורז, בהדרגה התחלתי להבין כי בשעה שאני חי מחדש את אותם זיכרונות כתלמיד רוחני בן שלושים, אני גם סובל לראשונה את ההשפעה הרגשית המלאה והקשה של החוויות, שכוכש בן עשרים פשוט לא יכולתי לעמוד בהן.

התחלתי לקלוט שהפחדתי מעלה בהדרגה זיכרונות כה מזרחיים, המתכחשים לחיים וכל כך שוחקים מבוהנה רוחנית, עד כי הפסקתי להיות מודע לעצם קיומם בתוכי. התחלתי למעשה לעבור קתודזיס עמוק על ידי התמודדות גלויה

* המונולוג לקוח מתוך 'דרך הלב' - מרדך לסכנות ולהפסחות שבתיים הרוחניים, הוצאת מורד, תרגום: נורית לוינסון.

כמו סאן-קוונטין. אחד מהם אמר לי: "עשיתי משהו מאוד רע וטיפשי כשהייתי בן שמונה-עשרה והגזמתי עם הסמים. היום אני בן ארבעים ושלש. רבע מאה עברת, ואני כבר לא אותו אדם שהייתי אז." ברור שישנם אנשים בסאן-קוונטין שלא הפסיקו להיות אלמים ואפילו פסיכופטים, אבל מצד שני, לא כל הפסיכופטים נמצאים בבתי-הכלא. כמה מהם מנהלים מדינות וממשלות ברחבי העולם. החדשות הטובות הן שאסירים רבים אכן משתנים, למרות שהם חיים בתנאי הכלא הקשים. התמורה ושינוי אינם איזו הבטחה מופשטת או אידיאליסטית. זוהי אפשרות פזיזת וממשית. שנים רבות האמינו המודרניים בטעות שהתפתחות המוח ומערכת העצבים האנושית מגיעה לשיא בגיל 20 עד 25 וחמש ולא נמשכת מעבר לכך. אולם לאחרונה גילו הנוירולוגים את תופעת ה"נוירופלסטיות", ואישרו את מה שהפסיכולוגיה הבודהיסטית קבעה כבר לפני אלפי שנים: גם מבוגרים יכולים להשתנות. המוח של אדם בוגר ומערכת העצבים שלו ממשיכים לגדול ולהשתנות בכל מהלך חייו. עד ליום מותו, כל מה שאנו עושים בקביעות משנה אותנו ברמה הנוירולוגית. העבר שלנו אינו מגביל אותנו.

תרגול של סליחה

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציגה תרגילים וידע מוגדרים שנועדו ליצירת מחילה ופזיזת הסלחנות. כמו בתרגילי החמלה, המחילה אינה מתעלמת מהאמת ומתסכול שלנו. סליחה אינה חולשה, אלא דווקא דורשת אומץ ויושר. אולם רק סליחה ואהבה יכולות לספק לנו את השלווה שאנו מחפשים.

כמו שאמר מֶהֱרֵ באבא: "אהבת אמת אינה מיועדת לרפי הלכב."

כולנו חוונו בגידה ופגיעה מידי אחרים, בדיוק כשם שהכאבונו אנחנו לאחרים, בידיעתנו או שלא בידיעתנו. זה בלתי נמנע בעולם הקיום האנושי. הבגידות שלנו הן לפעמים קטנות ולעיתים נוראיות. לכן חיוני שסליחה ושיסליל לנו, כדי שנוכל להשתחרר מעברנו. לסלוח אין פירוש להסכים או לאשר את מעשיהם השגויים של אחרים. אנחנו יכולים להקדיש את חיינו למאמץ מניעה, כדי להבטיח שמעשים כאלו לא יישנו, אבל בלי מחילה, העולם לא ישתחרר לעולם מכבלי הצער והכאב

הופכים אנשים להיות בתנאי הכלא המשפילים. כדי לשמור על שפיותו, הורפכים ככלא השמור שבו ישבה הקפידו על נהלים פנימיים, ובעיקר האסירות ככלא השמור שבו שלחן מכל משמר, גם בתוך התאים הקטנים, שמור על שטחי המחיה שלהן מכל משמר, גם בתוך התאים הקטנים, הנהלים והסדר שיצרו האסירות הוותיקות היו מופלעים מדי פעם, כאשר אסירות שנידונו לעונשי מאסר קצרים של פחות משנה הובאו לכלא וח בגלל הצפיפות בבתי-כלא אחרים. האסירות "קצרות המועד" הללו נדחו בדרך כלל על ידי הוותיקות, שותעלמו מהן ככל האפשר.

כאשר הכניסו לתא של אניטה את נוני, אישה צעירה ושקטה שנידונה לארבעה חודשי מאסר, היא הסתייגה ממנה ונשארה סגורה מאוד. "כאן את יכולה לשים את התפסים שלך. זה החלק שלך בתא, ושלל תעיי לחרוג ממנו," אמרה אניטה לנוני ביום הראשון. במהלך הימים הבאים עקבה אניטה אחרי שותפתה החדשה, שנראתה חולה מאוד ומדוכאת וכמעט שלא אכלה דבר. אחר כך היא התחילה להקיא, בעיקר בשעות הבוקר. בשלב מסוים אניטה הבינה שנוני פשוט בהיריון. היא חשבה על האישה הצעירה הזו ועל התניוק שבחרמה, וחשבה שלא נכון לצעירה הדיכאונית הזו להרעיב את עצמה כך, משום שהיא פוגעת בהינקי. לא עבר זמן רב, ואניטה מצאה את עצמה מנחמת את נוני ומקשיבה לסיפורי חייה. בהדרגה, היא הפכה להיות אשת סודה ומגינתה של נוני, דאגה שיהיה לה נוח ושתאכל בצורה סדירה. השמועה על הצעירה החדשה נפוצה במהירות בכל רחבי האגף השמור, והאסירות החלו לספק לה מזון מיוחד ונחמה. הדחף להמלה כלפי נוני והתניוק שלה הרביק את קהילת האסירות כולה וחיבר ביניהן.

כמה חודשים לאחר שחרורה של נוני, נודע לאסירות שהיא לידה בת בריאה וקראה לה בשם ג'וליה. אניטה סיפרה שהיא זוכרת את שאגות השמחה שבקעו מפיה האסירות, שהרגישו את עצמן כדורות וסבותות של התינוקות ג'וליה. החיים החדשים סייעו לפוגג מעט את הדכדוך ששרר בתאים. אניטה השתנתה מאוד בעקבות החוויה הזו. היא סיפרה לחברי הקבוצה שלנו שהחיים החדשים שהביאה נוני פיצו את מחסומי ליבה. בעקבות זאת, היא יצאה למסע של ריפוי וגאולה שנמשך כבר שש שנים. היום, כשהיא משוחררת, אניטה עובדת כפרויקט המסייע לאסירות אחרות.

אחרי שנים רבות של נוקשות אניטה מצאה בתוכה חיים חדשים. את השינוי הזה ראיתי גם בפניהם של כמה גברים שאינם עברתי בבתי-כלא

שנים של מדיטציה, טיפול נפשי ותרגילי מחילה באו איתי אל מיטת חולתי. עברתי עם הזעם שלי כלפי אבי, ועם הצער והתסכול שחשתי כליל מבוהל וחוסר אונים. יום אחד נזכרתי ברצפת הלינואלום הצהובה בחדר האחורי, שם אבי היכה את אמי. רציתי להכות אותו ולהציף אותו. כלפי אמי חשתי צער, אבל גם כעסתי עליה על חולשתה, על שקיבלה בהנעלה את שחצנותו האלימה. התאמצתי מאוד לשחרר את אבי ואת האלימות הפרטואידית שלי. מדי פעם אני עדיין רואה וחווה בעיני רוחי את התמונות הלליות האלו שבהן עיניו של אבי הפכו זגוגיות ומטורפות, והבד-זונה הזקן היה מקלל ומכה אותנו, בני משפחתו הקרובים ביותר.

ישבתי במדיטציה ובכיתי. הרגשתי את הכאב שעלה ממעמקי ליבי הסגור, ותהיתי אם אוכל אי פעם לסלוח לו. נשמתי ותרגלתי מחילתי ונכנסתי לתוך הסיפור העגום שלו ואל הפחד המשותק שחוותה אמי. ראיתי את אבי כנער צעיר, אחרי מות אביו. אבי וסבי היו לכודים שניהם בין שתי נשים ששנאו זו את זו – אמו של אבי, שהיתה אישה קרה וקפדנית, וסבתו הקמצנית, בעלת רצון הברזל. ראיתי את אבי, עם הפרטנויה והפחדים שלו, וחשבת כמה קשה היה לו רואי להיות עם הזעם העצום שהשתולל בתוכו בלי שליטה. ראיתי את המעשים הבלתי נסלחים שעשה, ואת כאבו הבלתי נשלט. כשיגיליתי שזעמי אנו שונה כל כך מזעמו שלו, זה עזר מעט. למדתי לכבד את הכעס, הריכאון, הציניות וההומור ששימשו את אחי ואחתי לצורכי הישרדות. הבנתי גם שלא היינו לבדנו בסיפור הזה. התחברתי למיליוני אבות ובנים מנוכרים, לדורות של משפחות כואבות, שבמקרים רבים כאבן היה גרול משלי. בהמשך התחלתי לראות בהדרגה את הצדדים היצירתיים והאוהבים שלי, שהתקיימו במקביל ליכולתו להכאיב לאנשים שאהב, ולכסוף התחברתי לאנושיותו, לאנושיות של כולנו. בימי האחרונים בבית-החולים כבר יכולתי לשבת לצידו, עם כל המורכבות שבנינו, ולסלוח לו.

כיום, בתפקידי כמורה בודהיסטי, אני מרריך אחרים ללכת בנתיב המחילה. אחיו החורג של ג'וש נישל אותו מחלק ניכר מהדיוושה שלה היה זכאי. ג'וש ידע שגם הוא אשם בדבר, בגלל אדישותו וחוסר המעש שנקט. במשך חמש שנים הוא ניסה ליישר את ההדורים עם אחיו, אך ללא הצלחה. תחושת הכנידה והסכל שנשא בליבו הכנידה עליו כמו משקלית כבדה. הוא לא היה מודט רגיל. כדי להתחרר מהסכל הוא נכנס לעבודה

מהעבר. בהקשר לזה אמר פעם מישוה: "סליחה היא ויתור על סיכוי לעבר טוב יותר." סליחה היא דרך ללכת הלאה.

בפסיכיאטרית הבודהיסטית הסליחה אינה מוצגת כמצוות עשה בסגנון, "חובה למחול". כאן היא מוכנה כאמצעי לשים קץ לסבל, להחזיר כבוד והרמוניה לחיינו. הסליחה נועדה ביסודה לספל בנו, לטובת הבריאות הנפשית שלנו. זוהי דרך להרפות מהכאב שאנו נושאים בתוכנו. סיפור על שני שבויי מלחמה לשעבר מרגים זאת. האחד שואל את השני: "האם כבר סלחת לשוביד?" עונה השני: "לא. לעולם לא אסלח להם." אם כך, "אומר הראשון, "אתה כעצם עדיין שבווי בידיהם."

לרוב האנשים, עבודה עם סליחה היא תהליך. כשאנו מבקשים למחיל לאחרים, סביר להניח שהיה עלינו לעבור דרך שלבים של צער, כעס, אבל, כאב ובלבול. כאשר אנחנו מרשים לעצמנו לחוש את הכאב שיש בנו, הסליחה מביאה איתה תחושת הקלה. הסליחה מכירה בעובדה שכל כמה שסבלנו בעברנו, לעולם לא נרחיק אדם אחר מליבנו.

גם כאן, פיתוח יכולת הסליחה מבוסס על חווה סבלנית על הדברים. אחד המורים שלי הנהיג אותי לתרגל חמש דקות של סליחה לעצמי ולאחרים פעמיים ביום במשך שישה חודשים – כלומר, 360 פעמים. התחלתי מטעויות וחריגות קטנות, כמו יחס לא אכפתי שהפנתי כלפי חבר, שוב ושוב ביקשתי סליחה פנימה ונשבעתי להתנהג בצורה אכפתית יותר בעתיד.

הניסיון הזה עורר את רוחי, אבל כשניסיתי לעסוק באבי, התהליך היה קשה הרבה יותר. לקח לי הרבה מאוד שנים לסלוח. רק כששכב על עריש דווי יכולתי להרשות לעצמי לחשוב על העבר ולהגות בדברים ששחררתי אותי מהסכל המשפחתי. בגיל 75, עשר שנים אחרי התקף הלב הראשון שלי, אושפז אבי בעקבות אי ספיקת לב מגודש. הוא שכב בבית-החולים, על סף המוות, כואב ומבוהל, ואני ישבתי לצידו ימים ולילות ארוכים. הוא חזר וביקש ממני להישאר. לא פחדתי, משום שהיו מאחורי שנים ארוכות של התמודדות עם הכאבים ועם הפחדים שלי במדיטציה. לאור העובדה שישבתי בעברי באתרי שריפת גופות ובמחיצת מתים אחרים, הייתי מסוגל לספק לו את הנוכחות היציבה שלה היה זקוק. בשלב זה כבר ידעתי שלא נכון יהיה לי לפלוט לפתע שאני אוהב אותו, אבל ידעתי גם שהוא הרגיש זאת.

ניסתה להגביר על תחושותיה אל בהתמסרות לעבודה קשה. היא היתה הראשונה במשפחה המורחבת שלה שהלכה ללמוד באוניברסיטה, תוך שהיא מתמודדת עם תחושות חוסר הביטחון שלה, ולמרות שהרגישה מנודרה. אחרי שסיימה את לימודיה, היא עברה בערייה, במחלקת ביטחון הציבור, ולאחר ששיעשרה שנים עברה לגור ולעבוד בקהילה כפריית קטנה על חוף האוקיינוס, ליד אוקספורד. בשיתותנו היא אמרה לי: "אחרי שגדתי וחיתי בעיר, כשאני נכנסת לבית־הקפה המקומי ורואה את האנשים בבגדיהם הישנים, את האכירים חסרי ההשכלה, מאוד קל לי לשפוט אותם ולהרגיש שאני שונה מהם. יכול להיות בהחלט שאנחנו שונים מבחינת רמת ההשכלה או בעמדותינו הפוליטיות, אבל אלו דרכים מלאכותיות להפריד בין בני־אדם. אחר כך, כשהתבוננתי באמת, רק רציתי להניח לכל השיפטים שלי ולהיות איתם, איתנו.

"אבא שלי היה כמותם. הוא שתה יותר מדי. הוא גער בנו, בנתיני, ללא הרף, הוא היה נוראי כלפי הבנים שלו. היה לי צורך עז להשתחרר ממנו ומכל המשפחה שלי, אבל גם אחרי שעזבתי, הבושה, הכעס ותחושות החרירה שלי נשארו בעיני. כאשר התחלתי לתרגל בודהיזם, היה לי קשה לשבת בשקט. כעבור זמן מה התבוננתי כמה עצובה הייתי, כמה צער אגור בגופי. בסך הכול ניסיתי להחזיק מעמד. הרגשתי אסירת תודה על כך שיש מי שמלמד אותי תרגילי מחילה וטוב לב אורב. תירגלתי פעמיים ביום במשך שנהיים. הייתי חייבת לסלוח לעצמי על הכעס והבושה שנשאתי עימי, ובאותה מידה היה בי צורך לסלוח לאבי. תרגול מחילה היה כשביילי כמו ללמוד לעמוד, ללכת, ולהרגיש טוב עם עצמי. רק אחר כך הייתי מסוגלת לנסוע הביתה, לפגוש את בני המשפחה, אפילו את אבא שלי, מבלי שזה יכאב לי כל כך. שבע שנים אחר כך, כשאבי חלה, עבר כבר לא היה לי כל כך קשה לנסוע לשם. ראיתי אותו דועך לאט, עד שלבסוף כל מה שנותר היה זקן חולה במיטה. ידעתי אז שאני אוהבת אותו. סלחתי כבר לכולנו." בעזרת מוסריות ומחילה נתקן את העולם.

שיטתית עם תרגילי מחילה. היה לו ברור שכדי לשמור על בריאותו ועל איכות חייו, הוא חייב למצוא חמלה ומחילה. כשהתחיל בתהליך הצעתי לו לשים לב לגוף בכל פעם שעלתה בו תחושת מרינו. הוא הרגיש גוש ישן של מוח קבוע בכתפיו ובהלקן העליון של זרועותיו, ותחושת כאב וחנק בחזה. הכאב והפגיעה שהיו קפוצים בתוכו התקבעו. הוא לא רצה להיות כך. למרות שלא הצליח לקבל את כספו, הוא לא רצה להיות את חייו כשהוא חש שנאה כלפי אחיו. גוש הבין שהוא חייב להרפות ולשחרר אותם. אחרי חודשים של תרגול חוזר ונשנה, רוח המחילה החלה לנשוב בתוכו, ומעט מעט הוא למד להרפות.

הסליחה היתה חשובה מאוד גם למריל, פרופסור לכיולוגיה שעבדה בפריקטיים של שימור אקולוגי במרכז אמריקה. כשהגיעה לריטריט, היא סיפרה לי שלאחרונה, בזמן עבודת השטח שלה, היא פיתחה סטודנט ושני עוזרי הוראה. היא לא ידעה להפריד בין הצורך שלה באהבה לבין העבודה הטובה שעשתה בשטח. הפעילות החיובית שלה שימשה לה מעין הצדקה לקיומן של מערכות החיסם הללו. היא לא הצטערה על ניסיונותיה למצוא לה אהבה וקשר, אבל צר היה לה מאוד על הכאב ועל תחושת הבגידה שגרמה לגברים.

הצעתי למריל לשבת ולכתוב את סיפוריה. המילילי נבעו מתוכה בשטח, אחר כך ביקשתי את רשותה לקרוא אותם. היא נתנה לי אותם, ואחרי שקראתי בהם נפגשנו שוב. שאלתי אותה מה היתה רוצה לעשות כעת. עיניה התמלאו דמעות והיא אמרה שהיא רוצה לבקש סליחה. הצעתי לה את סליחתי ואמרת לי לה שהיא חייבת להבין במודע את מעשיה ולחוש בהשפעתם כדי שתוכל להתחייב לא לפגוע עוד באחרים. בהמשך, היה עליה למצוא דרך לסלוח לעצמה, כדי שתוכל להתחרר מהעבר ולהרפות ממנו.

הספרות הבודהיסטית מייצעת לסלוח גם במקרים קיצוניים ביותר. ב'דאמאפאדה', הבודהה מספק הנחיות נוקשות וחמלות גם יחד. "אם מישהו עשה לך עוול, היכה אותך, שרד אותך, חרלו ממחשבות הכעס, בקרוב מאוד תמותו. החיים קצרים מכדי לחיותם עם שנאה." כשאנו סולחים – במידה קטנה, בבינו, או במידה גדולה, בין מדינות – אנחנו משחררים את עצמנו מהעבר.

ליסה גדלה בתחושת בושה גדולה על היותה ענייה. כלפי חוץ, היא

סליחה לאלה שפגעו בכם

אמר את המילים הבאות: בדרכים רבות פגעו בי, הרעו לי או נטשו אותי אחרים, במחשבה, במילה או במעשה, בכוונה או שלא בכוונה. העלו בעיני רוחכם את המקרים האלו וזכרו אותם. חושו בצער שנשאתם מאז והרגישו שאתם יכולים לשחרר את מטען הכאב הזה באמצעות מחילה לאחרים. כשתרגישו שלכם מוכן, אמרו לעצמכם: אני זוכר כעת את הדרכים הרבות שבהן אחרים פגעו בי, והייתי לי או פצעו אותי מתוך פחד, כאב, בלבול או כעס. נשאתי את הכאב הזה בליבי זמן רב מדי. ככל שאני מוכן לכך, אני סולח לכם. לכל אלו שעשו לי רע, אני מוחל לכם. אני סולח.

תנו לעצמכם לחזור בעדינות על שלושת כיווני המחילה האלו עד אשר תרגישו שחרור בלבכם. אתם עומדים לפגוש כאבים גדולים מאוד, שכלפיהם לא תחוש שחרור, אלא רק את כוכד המשקל, הצער והכעס שאיתם מוכנים עדיין להרפות וללכת הלאה. אי אפשר לאלץ מחילה. סליחה לא יכולה להיות מלאכותית. פשוט המשיכו לתרגל ותנו למילים ולתמונות האלו לפעול בהדרגה, בדרגות. עם הזמן, מדיטציית המחילה יכולה להיות לחלק קבוע מסדר היום שלכם, כמהלך של הרפיה מהעבר ופתיחת הלל לקראת כל רגע חדש בעזרת טוב לב אוהב ונבון.

תרגיל: מדיטציית מחילה

על מנת להתחיל מדיטציית מחילה, מצאו מקום נעים לשבת ותנוחתו נוחה. הניחו לעיניכם להיעצם ולנשימתכם להיות קלה וטבעית. הניחו לגוף ולתודעה שלכם להירגע. נשמו בעדינות אל אזור הלב שלכם ותנו לעצמכם להבהיר בחומות שבניהם סביבו וברגשות שנשאתם בתוכו משום שלא סלחתם – לעצמכם או לאחרים. הרגישו כאב שנגרם מכך שלביכם נותר סגור. תוך כרי שאתם נושמים בעדינות, התחילו לבקש סליחה ולסלוח, ושנו את המילים הבאות. הניחו לדימויים ולרגשות שעולים בכם להעמיק עם כל חזרה.

בקשת סליחה מאחרים

חזרו על המילים הבאות: פגעת באחרים בדרכים רבות, במחשבה, נטשתי אותם, גרמתי להם סבל, בכוונה או שלא בכוונה, מתוך כאב, הפחד, הכעס והבלבול שלי. תנו לעצמכם להזכר בכאב שגרמתם לאחרים מתוך הפחד והבלבול שלכם. ראו את הכאב הזה. הרגישו בצער ובחרטה שלכם. הרגישו שהגיע הזמן שבו תוכלו סוף־סוף לשחרר את הנטל הזה ולבקש סליחה. דמינו כל זיכרון שעדיין מכביד על ליבכם, ואז פנו לכל אדם כזה לחוד וכליבכם אמרו: אני מבקש את סליחתך. אני מבקש את סליחתך.

בקשת סליחה מעצמכם

חזרו על המילים הבאות: פגעתי בעצמי ובמחשבה, במילה או במעשה, בכוונה או שלא בכוונה, את עצמי פעמים רבות במחשבה, במילה או במעשה, בכוונה או שלא בכוונה. תנו לעצמכם לחוש את גופכם ואת חייכם היקרים. ראו את הדרכים שבהם הכאבתם או פגעתם בעצמכם. דמינו אותן. זכרו אותן. חושו בצער שנשאתם מאז והרגישו שאתם יכולים לשחרר את המטען הכבד. הרחיבו את המחילה שלכם כך שתכיל את כל הכאבים שלכם, כזה אחר זה. אמרו לעצמכם: על כל הדרכים שבהן פגעתי בעצמי, במעשה או מתוך חוסר מעש, מתוך פחד, כאב או בלבול, אני מוחל לעצמי כעת בלב שלם. אני סולח לי. אני סולח לי.