

אחרית דבר

## אנו זקוקים לחמלה נכונה

דווקא בגלל שחמלה היא רגש אינטואיטיבי, מפתיע לגלות עד כמה היא מורכבת וכמה אימון נדרש בטיפוח של חמלה מאוזנת ונכונה שאליה אתייחס כאל "חמלה נכונה". חמלה היא יסוד מרכזי של כל אחת ממערכות היחסים שלנו; היא הרגש הבסיסי שמאפשר אינטימיות, המתאפיינת ביכולת להיות עם כאבו של האחר. הרצון המתעורר בנו לפוגג את אותו הכאב הוא אחד הכוחות שמניעים את העולם, ולמעשה הוא גם הגדרה של חמלה: הרצון להקל, להפחית ולפוגג כאב, רצון שמקורו בידיעה פנימית של כאבו של האחר.

חמלה היא אחד הרגשות הבסיסיים שמנחים את ההורות, ברמות הרצון והשאיפה להקל על ילדינו, ואם אפשר גם למנוע מהם סבל. ומכיוון שכולנו היינו ילדים, הרי כולנו טעמנו את טעמה של חמלה הורית. למעשה, חמלה נוכחת בכל מערכת יחסים עמוקה, עד שניתן לומר שככל שהחמלה ההרדית עמוקה יותר, כך תהיה מערכת היחסים עמוקה והדוקה יותר.

בעוד תפיסות רבות גורסות כי אהבה היא הכוח החזק בעולם, טוענים הטייבטים כי זוהי החמלה. כך, למשל, אנחנו יוצאים לעבודה כדי לפרנס את ילדינו וכדי שיהיה להם טוב

(אהבה); אבל הרצון למנוע מהם סבל מפעיל אותנו בעוצמה רבה יותר.

דווקא בגלל היותה רגש נפוץ כל כך ואפילו טריוויאלי, מדהים עד כמה מורכב טיפוחה של חמלה מדויקת, ועד כמה עלול מצב נפשי בסיסי זה להתהוות בנו באופן שאינו מועיל לנו ולאהובי ליבנו. הדרך של פיתוח וטיפוח חמלה מדויקת, "חמלה נכונה", היא העבודה הפנימית שאנו עושים כדי לכייל את החמלה שלנו. לאור מרכזיותה של חמלה בחיינו אפשר להבין עד כמה היא חשובה. זה מתחיל בהבנה של המציאות, של המערך הרגשי שלנו, של עצמנו.

### חמלה עצמית

הדיוק הראשון שנדרש מתייחס לחוסר איזון הקיים בין חמלה עצמית לבין חמלה המופנית אל אחרים. אצל טובות הלב - והמתעניינים בפיתוח חמלה כמעט תמיד הם טובי לב - נראה מיקוד גדול כלפי חוץ. הוא ניכר בהפניית מנות גרושות של חמלה אל הזולת, אך תכופות אין בו הלימה ביחס לחמלה הפנימית. זהו מצב שבו חמלה המופנית החוצה לא פוגשת חמלה עצמית תואמת, ובקצה הסקאלה הזאת תופיע הקרבה כרונית של עצמנו למען אחרים.

גם הרחק מן הקצוות נפגוש חוסר הלימה בין האופנים המכילים והאוהבים שבהם אנו מגיבים לאחרים, לבין האופנים שבהם אנו מגיבים אל עצמנו. אותה אישה שמגיבה באופן מכיל, אמפתי ומחבק לכשלים ולחולשות של אחרים, תגיב אחרת לגמרי לאלו של עצמה; שעה שכלפי אחרים מופיעה חמלה עמוקה, פנימה יופנו זעם, אכזבה, תסכול או שיפוטיות.

אין דרך להצדיק לוגית את חוסר הסימטריה הזו, כי אם אני מניחים שתגובה חומלת היא התגובה ההולמת לכל האחרים, הרי לא ברור מדוע התגובה שונה כל כך כשזו נוגעת לעצמנו; הלא גם אנחנו נמנות עם אותם האחרים.

ניתן לומר שסוד החמלה הנכונה הוא להצליח להיות החברה החומלת והנכונה של עצמנו, שהרי חמלה היא לא רק הרצון למנוע סבל ברגע הזה, אלא אף הרצון להפחית סבל בטווח הארוך. חברה נכונה וחומלת לא תבקש רק להקל עלינו ברגע הזה, אלא גם תעודד אותנו לדאוג לעצמנו בטווח הארוך. ואם היא חברה טובה ונכונה באמת, היא תעשה כן מתוך חמלה וכוונה טובה, ללא שיפוטיות ובוודאי ללא כל סלידה.

כשאנחנו משנים את הגישה והופכים לחברים של עצמנו בה במידה שאנחנו יודעים להיות כאלה עבור אחרים, דבר-מה דרמטי משתנה במערך הנפשי שלנו. במקום אקלים פנימי נזפני, ביקורתי ושיפוטי, נולד אחר שבו מנשבת חמלה אוהבת. זהו פלא עצום, תמורה מיטיבה שעשויה לחולל פלאות במערכת היחסים הפנימית שלנו, ברווחה שלנו ובעצם היכולת למצוא אושר.

היות שקיים הדהוד בין חמלה עצמית וחמלה לאחרים, זה ישפיע דרמטית על יחסינו לאחרים וגם על האקלים שסביבנו. אם ניקח בחשבון שאנחנו משחזרים את היחס שלנו לעצמנו דווקא במערכות היחסים הקרובות ביותר, נבין עד כמה חיונית היא החמלה העצמית עבור רווחתן של מערכות היחסים הללו. ובכל מקרה, קל להבחין בהבדלי ההתנהגות שבין אדם אכול שיפוטיות, כעס או ביקורת עצמית, לבין זאת שיודעת לסלוח לעצמה והיא מלאה בחמלה עצמית.

## חמלה נחושה ותקיפה

סיבה מרכזית לרתיעה מפני החמלה היא החשש שמא היא תוביל אותנו להקרבה עצמית או לויתור. שמא פשוט נניח למושאי החמלה לעשות מה שבא להם, ובכלל זה פגיעה בנו ובאחרים. החשש הזה אינו מופרך. חמלה היא איכות של פתיחות ורגישות הפונה כלפי האחרים וכאביהם, ולכן יש בה פיתוי שלא לגרום לאחר סבל בשום תנאי. חמלה נכונה היא היכולת להתעלות מעל כאב רגעי, ולהתבונן מבעד עיני התבונה בספקטרום רחב בהרבה.

אם אני מבקש מהבת שלי לצחצח שיניים והיא פורצת בכי, אם אני מבקש מהבן שלי להפסיק לאכול שוקולד והוא מתמלא תסכול - הלב הפתוח כואב יחד איתם ומבקש להקל על הסבל שלהם, אבל הלב הנבון יודע שיהיו השלכות ארוכות טווח ומכאיבות להזנחת השיניים. לכן תדע החמלה הבוגרת להרפות מן הכאב הרגעי.

וכמה מכאיב לשלוף חתיכת זכוכית מכף רגל של פעוט. הפגיעה עצמה כואבת, והנה אבא או אימא ניגשים ומחמירים עוד יותר את הכאב כשהם מחטטים בה. אבל הזכוכית לא תישלף מתוכו בעצמה, והכאב לא יחלוף מעצמו אלא אך יחמיר. חמלה נחושה מצליחה להתגבר על כאב רגעי מתוך הבנה רחבה.

הדבר נכון גם במקרים שבהם מושאי החמלה שלנו פוגעים באחרים. התרגול המדיטיבי של פיתוח חמלה מתמקד בכל רגע באדם ספציפי, ובכלל זה באנשים פוגעניים. כשהבן שלי מרביץ לאחיו, אני מבין שהוא פועל מתוך מצוקה. ובכל זאת, האלימות הזאת צריכה להיפסק. יש בי חמלה לא רק כלפי הבן

שמוכה, אלא גם כלפי זה שמכה, אך אין פירוש הדבר שאני מאפשר לו להמשיך.

אם השכן שלי הוא אב מכה, האלימות צריכה להיפסק. גם אם במדיטציה שלי זכרתי שכל אב מכה היה ילד מוכה, גם אם עשיתי מדיטציות רבות של חמלה כלפי כאב שהיה וכאב שהוזה (איזה אבא רוצה להכאיב לבנו? איך מרגיש אותו אב לאחר שהילד נרדם?) - האלימות צריכה לעצור. היא צריכה לעצור בשביל הילד, בשביל אִחיו שחיים באקלים של אלימות, בשביל אימו העדה לכל הכאב, ואפילו בשביל הילדים שיהיו בעתיד לאותו הילד. מעגל האלימות חייב להיעצר. אם אקרא למשטרה או לרווחה יתעורר כאב רב באותה משפחה. יכול להיות שהילד אפילו ישנא אותי על כך.

חמלה נחושה כוללת בתוכה את היכולת להתגבר על כעסים ושנאות שמופנים כלפינו, כדי לפעול בדרך מיטיבה. חמלה נכונה מבוססת אפוא על יציבות מנטלית (אופֶקְשָה/אופֶקְהָא), על היכולת לעשות את הדבר הנכון גם כאשר הוא מכאיב לנו וגם כאשר הוא מעורר תגובות קשות של גינוי והאשמה כלפינו. זה נכון לגבי הילדים והשכנים שלנו, אך גם לגבי המדינות שלנו. אנחנו חיים בתקופה שיש בה תרבות של שקר וזילות קורעת לב בחיי אדם. כאשר מישהו משקר ואנחנו חושפים את האמת, עלולות להיות לכך תגובות קשות. כאשר איננו מוכנים לשתוק מול מוות של ילדים ושל חפים מפשע, זה עלול להוביל לגינוי. חמלה נחושה אינה מתקפלת אל מול תגובות שכאלה. היא שואלת את עצמה ללא הרף: "מה אני יכולה לעשות כדי להפחית כאב ופגיעה?"

## מכאובי החמלה

במסורת נהוג לתאר את החמלה באמצעות דימוי של אם שבנה היחיד נסחף בנהר. החמלה מתגלמת בנכונות האם להתגבר על מכאובים וקשיים ולעשות הכול כדי להציל את בנה. אפשר רק לדמיין את בעירת ליבה של אם כזאת בלהט הרצון להציל. עוצמת החמלה של אותה האם מסמלת את החמלה שמתפתחת בנו כלפי כל היצורים החשים כאשר אנו מתאמנים בטיפוח החמלה. ומרגע שלהבה כזאת התעוררה בנו, אנחנו מתמלאים אנרגיה וכוחות שבעזרתם נוכל לשאת כל מכאוב כדי להקל ולהפחית סבל.

ואולם חמלה כזאת היא גם מלאת כאב. באחד הדימויים ידי האם קשורות בשעה שהיא ממהרת להציל את בנה. דימוי זה מתאר את חוסר האונים שחש הלב החומל. פעמים רבות ליבנו יוצא אל האחר, אך ידינו אינן מצליחות להגיע. אלו הם מכאובי החמלה שכולנו מכירים, ומניע נוסף לרתיעה מפני החמלה: היא כואבת כל כך והיא מפגישה אותנו עם חוסר האונים האנושי. הכאבים הללו הם מכאובי אנושיותנו הבודעת. לכבות אותם פירושו להחליש את להבת אנושיותנו; להקליש את אחד הכוחות החשובים שבוערים בנו ונותנים לנו כוח להרבות טוב בעולם. עלינו ללמוד לחיות עם מכאובי החמלה. היציבות המנטלית היא פקטור חשוב, אך חשובה לא פחות ההבנה כי זהו המצב האנושי.

חוסר האונים שמתעורר בנו אל מול אוזלת היד מתבטא בדרך שונה אצל כל אחד מאיתנו. אצל חלק הוא יתבטא כתסכול או ייאוש, אצל אחרים כאשמה: אולי יכולתי לעשות יותר? (והרי תמיד אפשר לעשות יותר). עלינו להבין שהמצבים

המנטליים האלו, ובתוכם האשמה, אינם מיטיבים. לעיתים הם מניעים אותנו לפעולה, אך בטווח הארוך הם שוחקים אותנו ומייאשים אותנו, עד כדי שנרצה להגביל את החמלה. התגברות עליהם מאפשרת לחמלה לפרוח וללבלב.

## אלף רסיסים של ייאוש

"האגדה על גואן יין" היא אגדה יפנית על מי שמהווה סמל של חמלה. תרגם אותה לעברית באופן מופלא יעקב רוז.<sup>1</sup> גואן יין מתרוצצת באוקיינוס הסבל כדי לעזור לכל היצורים החשים, עד שהיא מתפרקת לאלף רסיסים של ייאוש. בדרך פלאית היא מצמיחה אלף זרועות, ובקצה כל כף יד יש לה עין שרואה את הסבל והמכאוב. מכאן סמל החמלה המוכר של הישות בעלת אלף הזרועות. השלב הזה יכול היה להיות סופה הטוב של האגדה, אילו רק די היה באלף זרועות כדי לרפא את סבל העולם. אך גם אלף זרועות אינן מספיקות, ועל כן בקצה כל עין יש גם דמעה.

האגדה מציגה את המצב המאפיין את מי שחיה חיי חמלה, את מי שנתון במגע מתמיד עם מכאובי העולם ועיניו פקוחות אליהם. הצרכים רבים כל כך, הסבל גדול כל כך, המכאובים אין סופיים. יש מחלה, יש דעיכה, יש זקנה ומוות; דוקהה בלשון הבודהה. כאשר אנו פותחים את ליבנו אל העולם, הלב נפתח אל כל הכאב הזה. עלינו ללמוד לחיות איתו בשלום, כמו גם עם אוזלת ידינו. החלופה היא חיים שוחקים של כאב, או

1 גואן יין מוכרת בתרבויות אחרות כאולוקיטשוורה או צ'נרזיג. בתוך: רוז, יעקב, "כך שמעתי". מודן, 2013.

ניסיון להרחיק את כל הכאב הזה ולברוח ממנו. על כן עלינו למצוא את היציבות הנפשית, את החוסן והחוכמה שהם חלק מחמלה נכונה שנותנת לנו את הכוחות להמשיך. לפי הדלאי לאמה, הרמה הגבוהה ביותר של חמלה היא "חמלה שיודעת ריקות". זוהי חמלה נכונה שמצליחה לראות את המציאות ההוה מבעד לחיי הנצח והאינסוף; חמלה שיש לה פרספקטיבה רחבה.

כשפרספקטיבה כזאת אינה מעוגנת בחמלה, היא יכולה להפוך לניהיליזם ולזלזול בקיום. אלה מאיתנו היודעות שליבן פועם מתוך חיבור לכל היצורים החשים, אלה מאיתנו שליבם מפעם באנושיות - יכולים להגביה אל קפיצת האמונה לעבר הריקות, ולסמוך על הלב שגם בתוך פרספקטיבה רחבה כזאת הוא ימשיך לפעום בחמלה.

## החמלה כמסע

הריקות היא גם ידיעת החיבור. ידיעה שאנו חלק מרשת, מרקמה, מהתהוות תלויה. אנחנו לא לבד במסע הזה לתיקון העולם - מסע החמלה. כל איש ואישה שמתעניינים בחמלה ומבקשים להרבות טוב עומדים לצידנו. כל מי שכמונו מתרוצצים בעולם בניסיון להפחית סבל הם האחים והאחיות שלנו. יחד נתקן את נשמת העולם. עם הבדידות מתפוגגת גם תחושת האי-אונים, ואנחנו מתמסרים להיותנו חלק משרשרת ארוכה ואינסופית של דורשות טוב, של אלו השואפים להרבות טוב בעולם. במדיטציות שלנו אנחנו יכולים לדעת את עצמנו כחוליה בשרשרת שחברים בה אנשים ונשים מופלאות מכל הדורות. ההתמקמות הזאת מאפשרת לנו להפשיל שרוולים,

להושיט ידיים ולשוב אל מלאכת החמלה מתוך שמחה ואפילו משחקיות.

אם החלק האחרון נשמע פשוט, הרי ברור שאין זה כך. החיבור הזה מצביע על כך שחמלה היא דרך חיים. חמלה היא כל הדרך כולה. במסע לפיתוח ולטיפוח חמלה, יהיה עלינו לטפח את כל יתר האיכויות המשחררות שעוזרות לנו לצמוח ולגדול כדי להרבות טוב.

חלק מאיתנו צומחות דרך נתיב החוכמה. אחרים צומחים דרך נתיבי הלב. בסופו של דבר, על הפסגות המרהיבות של החופש והאהבה מתלכדות הדרכים לאחת.

הלוואי שתמיד נמשיך לפסוע בדרך.  
לו התודעה הערה שטרם הופיעה תעלה ותצמח,  
וזה שכבר כאן לא תדעך, רק תמשיך ותפרח.<sup>2</sup>

אסף סטי אל-בר  
רחובות, פברואר 2026

## שמונה בתים על התמרת התודעה גְּנֻשָּׁה לֵאנְגְרִי תֵאנְגְפָה

תרגום: אסף סטי אל-בר

עם השאיפה והנחישות להשיג את המטרה הגבוהה ביותר  
למען טובת כל היצורים החשים,  
יקרים אף יותר מאבן המשאלות למען הגשמת שאיפה זו,  
הלוואי יהיו הם יקרים עבורי בכל זמן.

בכל זמן שאני בחברת אחרים,  
הלוואי שאחשוב על עצמי כפחות החשיבות ביותר,  
ומעומקי ליבי אוקיר אותם נעלים.

בכל פעולותיי הלוואי שאבחן בקפידה את תודעתי,  
וברגע שרגש טורדני או גישה שלילית מופיעים,  
מאחר שהם עלולים לגרום לפגיעה בעצמי ובאחרים,  
הלוואי שאתמודד מולם ביציבות ואמנע אותם בעוז.

בכל פעם שאני פוגש אנשים בעלי טבע לא נעים,  
או כאלה שמוצפים בשליליות, כאב או סבל,  
הלוואי שאוקיר אותם ואדאג להם  
כמו היו אוצר נדיר ויקר ערך, קשה למציאה, אשר מצאתי.

2 ברכה זו מובאת בהשראת תרגומו המופלא של בעז עמיחי.