

שמחים מאד לשתף אתכם ואתכן בעוד ספר פרי עטו של ד"ר פינקי פיינשטיין. מאחלים לכן הנאה ותועלת מהקריאה והיישום.

הצטרפו לשיעורי לימוד פתוחים עם ד"ר פיינשטיין וגם תקבלו מידע שוטף על עדכונים של הספרייה הפסיכו-קריאטיבית בקבוצת הווצאפ הראשית של העולם הפסיכו-קריאטיבי.

אמנות החמלה

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1: הטבע הבריא

חשבתי כעת שאולי כדאי להתחיל בשאלה שיכולה להישמע סבירה, ומצד שני יכולה לעורר גם תמיהה בעצם ניסוחה. מדוע צריך ללמוד על חמלה. שאלה זו מובילה מיד לשאלות נוספות. האם אנחנו באמת יודעים מהי חמלה. האם אנחנו מזהים אותה בתוכנו באופן אמיתי. או שמא מדובר בעוד אחד מאותם דברים שאנחנו מייחסים לעצמנו, או היינו רוצים לייחס לעצמנו, בלי שיש לנו מושג ברור לגביהם. או אולי יש בנו מעט מזה ומעט מזה.

אני חושב שיש מגוון תשובות לשאלה מדוע כדאי, ראוי, חשוב ומהותי, הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית והתרבותית, ללמוד על חמלה, להעמיק בה, לאתגר את עצמנו מבחינת הידיעות והיכולות שלנו, ולהבין שזו אמנות. אמנות במובן זה שמתאמנים בה, משתפרים דרכה, משתכללים דרכה, הופכים ליותר ויותר טובים, ומתעלים באמצעותה. נדבר על כך בהמשך. לעת עתה נתבונן רק בהקשר אחד, והוא ההקשר הפרקטי ביותר. פרקטי מאוד.

אנחנו חיים בתוך תרבות שמצליחה להשקיע כמויות אדירות של משאבים בכל סוג אפשרי של התקדמות. בניינים גבוהים יותר, מכוניות מהירות יותר, מכשירים חכמים יותר, טכנולוגיות תקשורת מהירות, זמינות ומיידיות. הכל מהיר יותר, מבריק יותר, ובעיני רבים אפילו חכם יותר. וכל זה עומד בניגוד לקושי העמוק שיש לנו כבני אדם להתייחס זה אל זה באופן הנכון, להיזהר, לא להכאיב, לא לפגוע מבלי משים. יותר מכך, הפער שבין ההתפתחות הטכנולוגית לבין הבורות הרגשית לגבי מה שעלול לקרות לנו כאשר אין בנו חמלה, הוא פער מדהים ממש. כך היה במלחמת העולם השנייה, וכך קורה גם היום.

חלק אחד בתודעה האנושית נמשך בהתלהבות אל התפתחות והתקדמות, אל עוד ועוד מכשירים, קיצורי דרך ויכולות טכנולוגיות. טלוויזיה שאפשר לדבר איתה, מכונית ללא נהג, אינטליגנציה מלאכותית, השפעות שונות על החומר הגנטי. ועם זאת, מכל הדברים הללו ומהרבה אחרים, בפועל,

במסגרת הדינמיקה הבין אישית, אנשים רבים נפגעים. דברים קשים מאוד מתרחשים בעולם, וכולם קשורים לדבר אחד, היעדר חמלה.

היעדר חמלה הוא אולי הסכנה הגדולה ביותר לציוויליזציה. והבעיה הגדולה עוד יותר היא שקל לנו להתעלם מכך. קל מאוד להתעלם. בסוף מלחמת העולם השנייה נוסחו קודים של נירנברג, קודים מרשימים ומעוררי יראה, שנועדו להגן על בני אדם מפני פגיעה של בני אדם אחרים, ולהבטיח שלא יחזרו מעשי זוועה של ניסויים בבני אדם ללא בקרה, ללא רשות, תוך כפייה ותוך יצירת נזק. והנה, למרות כל זאת, אנחנו מוצאים את עצמנו שבים אל אותו מקום. הכללים נאמרים, אך נדמה שאיש אינו שם לב אליהם באמת. קל מאוד לעקוף אותם. אין חשש, כביכול, שיהיה לכך מחיר. ברובד שאיני מדבר עליו כעת, הרובד המשפטי, אלא ברובד של תחושה ושל אחריות אנושית. באותם מקומות שבהם אמורה להימצא חמלה, אנחנו מגלים כי משהו השתבש.

המערכת הרפואית איבדה חלקים מן החמלה שלה. מערכות ציבוריות מתנהלות לעתים כאילו הן חיות בעולם שאין בו חמלה. לא משום שזה המצב כל הזמן, אלא משום שבתנאים מסוימים, תחת מניפולציות ולחצים מסוימים, הדברים עלולים להתרחש. עובדה זו מעידה על כך שהתרבות שלנו אינה מיומנת מספיק בחמלה. אולי יש בה חמלה בתנאים מסוימים, במקומות מסוימים, בזמנים מסוימים, אך אין בה את מידת החמלה שיכולה לעמוד באתגרים. והסיבה לכך פשוטה. לא לומדים חמלה. לא מבינים חמלה. לא מעמיקים בחמלה. לא מאתגרים את עצמנו בנושא החמלה. לא לומדים לזהות את המקומות שבהם אנחנו חלשים בה, ולא עובדים עליהם. לא יודעים שאפשר ללמוד חמלה. לא יודעים שאפשר לתרגל חמלה.

וזו בדיוק הסיבה שאנחנו כאן. כדי לדאוג למקום שבו אנחנו חיים. כדי לגלות מתוכנו את השריר היקר הזה, להתאמן בו, לא לקחת אותו כמובן מאליו, לזהות את המקומות שבהם אנחנו נתקשים ולהשתפר בהם. וגם כדי לראות כיצד נוכל לעזור לאחרים להשתפר.

אנחנו נתחיל מתוך הכרה בסיסית אחת. אין לנו מושג ברור מהי חמלה. אולי נדמה לנו שאנחנו יודעים, אך ההיכרות הפנימית העמוקה עם החמלה אינה מובנת מאליה. אפשר לומר שחמלה היא רגש. רגש מיוחד שמתעורר אצל האדם לנוכח כאבו של האחר. חמלה היא היכולת לראות אדם בשעת כאבו ללא שיפוטיות וללא התבצרות, מתוך עטיפה אוהבת ומתוך ידיעה שיש בתוכו אלמנט אנושי שאינו שונה בהרבה ממני. החמלה עוזרת לי לראות את הקשר שלי עם האדם האחר, ומקרבת אותי אליו. היא זו שמאפשרת לי לנוע מעבר לתחושת נפרדות שמובילה לשיפוטיות ולפעמים אף לשנאה. כאשר אני בחמלה, אני בתוכי מחבק את האדם האחר.

ואם זה אדם שפגע בי, ואם זה אדם שאני מציב לו גבולות, אין בכך סתירה לחמלה. נדבר על כך בהמשך. גם אז, מרחוק, אני יכול לדמיין אותו כילד פגוע או כאדם פוחד, לראות את הכאב שלו ולעטוף אותו. ואין זה קל להיות בחמלה. ואנחנו כאן בדיוק כדי לברר וללמוד את המקומות הלא

פשוטים הללו. לא בשביל להיפגע אלא בדיוק להפך. כדי ללמוד להגן על עצמנו דרך התכונות הגבוהות ביותר שהרוח האנושית מעניקה לנו.

פרק זה נקרא עקרון הטבע הבריא. עקרון זה אינו קשור רק לחמלה, אלא לכל מה שנלמד במסגרת מנהיגות פנימית. העיקרון אומר שיש לנו שורה ארוכה של מיומנויות טבעיות. גם אם איננו יכולים תמיד להסביר אותן במילים, הן קיימות בתוכנו. עקרון הטבע הבריא אומר שאנו נולדים עם תכונות גבוהות כגון יצירתיות, יכולת לאהוב, יכולת לברוא, יכולת להיות בחמלה, יכולת לחוש תשוקה, יכולת לרפוי עצמי ועוד תכונות רבות. כל אלה נולדות איתנו.

התכונות הללו תמיד ניצבות בפני שתי אפשרויות. טיפוח או צמצום. טיפוח הוא הדרך שבה התכונות הללו מתפתחות, משגשגות, תופסות מקום והופכות להיות חלק מהותי מאיתנו. צמצום, במודע או שלא במודע, או צמצום שנכפה עלינו בשל נסיבות חיינו המוקדמות, מוביל לכך שנשכח את אותן תכונות ונחשוב שאין בהן ממש. ממש כמו שריר, רק שבמקרה זה מדובר בשריר מנטלי.

כאשר אנחנו נכנסים למסע של אמנות החמלה, אנחנו נמצאים למעשה בתהליך של היזכרות. היזכרות בידע קיים, בתכונה טבעית שבתוכנו. עלינו לעורר אותה, לטפח אותה, להעצים אותה באמצעות תשומת לב, מודעות, תהייה, בדיקה עצמית, הכרה במקומות שבהם אנחנו חלשים, והכרה גם במקומות שבהם כרגע בלתי אפשרי לנו להיות בחמלה. עצם המודעות לכך היא חלק מהטבע הבריא שאנו יכולים לשוב אליו.

לפני סיום פרק זה אני רוצה להזכיר דבר נוסף. כל תכונה כזו היא תכונה שעלינו ליישם גם כלפי עצמנו. לכן בפרק הבא נחבר את המילה אמנות עם המילה חמלה, ונעמיק בהגדרה של אמנות החמלה. ובינתיים אני מזמין אותך לשאול את עצמך מהי מידת החמלה העצמית שיש לך כרגע, ומה עשוי להתרחש אם מידת החמלה הזו תעלה בשלושים או ארבעים אחוז.

בכך יצאנו לדרך.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. עם איזה "כישורים" או "כישרונות" ברור לך שהגעת לעולם?
2. איך באה לידי ביטוי, אצלך, חמלה באופן טבעי?
3. איזה אלמנטים בחמלה הטבעית שלך נראה לך שקצת "שכחת" במרוצת השנים?
4. מדוע לדעתך חמלה היא יכולת טבעית ומולדת? כיצד את מסבירה את האפשרות הזו?
5. איזה עובדות והתנסויות מלמדות אותך שאנשים (כולל עצמך) מאד התרחקו ומתרחקים מהחמלה הטבעית שבהם?

פרק 2: מהי בעצם אמנות וכיצד היא מתחברת לחמלה?

במובנים רבים אפשר לומר שחמלה איננה בהכרח הפעולה הקשה ביותר העומדת בפני האדם, אך היא בהחלט אחת מן הקשות שבהן. הקושי נובע מן התנאים שבהם אנו חיים, מן הדברים שאליהם אנו נחשפים, מן הדברים שאנו סופגים מבני אדם אחרים ומהעולם ומהסביבה. כל אלה מציבים אותנו לא פעם במצבים של הגנה, תסכול, כעס ופחד. לעיתים מתעוררת בנו תחושה של צורך לנקום, לנצח, להכריע מישהו או להשיב לו כגמולו. לכל אחד יש את זיכרונות העבר שלו מול האנשים, הדמויות והאובייקטים שפגעו בו כך או אחרת. בין אם מדובר בבני גילו, בני משפחתו, מבוגרים ממנו, אנשי סמכות, חברי קבוצה כלשהי או כל אדם אחר שהותיר בו סימן. אנשים חוו בגידות, חוסר אמון, אכזבות ושלל מצבים שבהם בני אדם אחרים היו אחראים לכך שאת, שאתה, שאני, שאנחנו מצאנו את עצמנו במצב מאוד לא נעים, מביך ופוגע. לעיתים הפגיעה הזו מלווה אותנו במשך שנים רבות.

גם כאשר אנו עושים תהליכים של מודעות, גם כאשר אנו אומרים לעצמנו שסלחנו ושחררנו, עדיין יש חלקים עמוקים בתוכנו שלא השלימו את המסע, שלא מצאו את הדרך להניח את האובייקטים הללו, להניח את האנשים הללו במקום שבו באמת ניתן יהיה להפעיל כלפיהם חמלה סופית ושלמה. זה אינו פשוט כלל. משום כך אני אומר שזו אמנות. אמרתי זאת מן ההתחלה, ואני אומר זאת גם בפרק זה. השאלה שאנו מבקשים לברר כעת היא מהי בעצם אמנות וכיצד היא מתחברת לחמלה.

אמנות, במידה מסוימת, היא דבר שגדול מן החיים. היא נתפסת כמשהו שנמצא מעבר לחיים הרגילים. אנשים שאנו רואים בהם אמנים הם אנשים שעושים את מה שרוב בני האדם אינם יכולים לעשות. הם מתרוממים מעבר לחיים, לפחות לרגעים מסוימים. דיברתי גם על כך שבכל אדם יש אמן, ובכל אדם יש יכולת ליצור מציאות, גם אם איננו מודעים לכך באופן מלא.

כאשר אנו מתבוננים במילה חמלה, נכון לראות בה צורה של אמנות, דווקא משום שהיא מהלך קשה יחסית. חמלה דורשת מאיתנו לפגוש חלקים גבוהים שבתוכנו, חלקים נקיים שבתוכנו, ובפועל איננו נקיים כל כך. המציאות איננה מאפשרת לנו להיות נקיים כפי שאולי היינו רוצים. האחראיות, הנטל, ההתמודדויות והפערים שבין הרצוי למצוי מציבים אותנו במצב שהרבה מאוד פעמים רחוק מן החמלה. ובדיוק לשם כך קיימת האמנות בחיי האדם, כדי לעזור לו להיזכר או להתחבר לפחות לכמה רגעים לכך שהוא מעבר למי שהוא בדרך כלל. אמנות מאפשרת לאדם לפגוש את עצמו באזור שאיננו שייך לרוב שעות היממה שלו, שבהן הוא מוטרד מגירויים, לחצים, קשיים ופספוסים שאינם תמיד באשמתו. זו המציאות שבה אנו חיים, מציאות שיש בה כאב ופחד, החלטות שרירותיות ופגיעה הדדית בבני אדם.

ובתוך כל זה אנחנו מבקשים ליצוק מנהיגות פנימית שתאפשר לנו לשנות את אותה מציאות. כדי לשנות את המציאות ולקיים בתוכה מנהיגות פנימית, עלינו לזכור שמה שאנחנו עושים כאן הוא תהליך של התעלות. תהליך שמבקש מאיתנו ללכת מעבר לקיים ולמוכר. אפשר לראות זאת בדוגמה הבסיסית של הורה וילד. להורה יש רגשות ותחושות עמוקות ביותר כלפי ילדו, רגשות שיכולים

להוביל אותו לקבלת החלטות משמעותיות למענו. יש כאן התעלות טבעית, התעלות שנובעת מתוך קשר. אך התעלות איננה קלה. איננה מובנת מאליה. אילו הייתה קלה, לא היה צורך בתרגול, בעבודה פנימית ובהתבוננות.

מה שאנחנו עושים כאן הוא תרגול של אמנות. לראות אדם אחר בעיניים של חמלה הוא תרגול של אמנות. אמנות לוקחת את החיים ומייצרת מהם דבר חדש ומתקדם יותר. אמנות היא סוג של שליטה יצירתית בחיים. היא קובעת מה יהיה, ואיננה מאפשרת לחיים לקבוע במקומה. האמן הוא לא פעם דמות מורדת. הוא איננו מוכן לתת למציאות להחליט עבורו. הוא מוציא מעצמו דבר שונה, כדי לתת לחיים יותר טעם ומשמעות, כדי לומר משהו על קיומו.

כך גם החמלה. החמלה מגיעה מתוך התעלות, והיא מזמנת את האדם להתעלות. היא מזכירה לו שאם הוא מבקש לחיות כאן, בתוך כל הסבל והכאב הקיימים, אין לו ברירה אלא למצוא דרכי התעלות מעבר לקיים ולמוכר. בסופו של דבר להיות בחמלה הוא לפגוש את האלוהי שבתוכי כפי שהוא מושלך כלפי האחר. אלה מילים בלבד, אך מאחוריהן מסתתרת עבודה עמוקה ביותר שאנו מבקשים לאתר בתוכנו.

זהו תהליך שאינו מסתיים בסבב אחד, לא בלימוד אישי ולא בלימוד קבוצתי. מדובר בשינוי מהותי ביותר. ברחבי העולם ישנן פרקטיקות שלמות הרואות בחמלה תהליך לימודי של שנים רבות. ובכל זאת, לפני כל דבר אחר, נכון לראות בחמלה מתנה. מתנה הנוצרת מתוך השקעה, מתוך עבודה, מתוך התנסות, ומתוך התרוממות מעבר להיותי מי שאני בדרך כלל.

השאלה הגדולה היא האם אני כבוגר יכול להסתכל על אדם זר ולחוש כלפיו תחושות הדומות לאלה שאני חש כלפי ילדי הקטן. האם אני יכול להגיע אל המקום הזה. התשובה היא חיובית כאשר אני מתעלה ופוגש את הרמה האלוהית שבתוכי. ברמה האלוהית כל בני האדם הם ילדים של אלוהים. כל בני האדם הם תינוקות של אלוהים. וגם אנחנו עצמנו זקוקים לחמלה הזאת כלפי עצמנו מתוך אותו מקום אלוהי שבתוכנו, ואם אפשר, גם מאחרים.

זוהי אמנות. ומרגע זה את, אתה ואני מחפשים את האמן שבתוכנו. את אמן ואמנית החמלה. עלינו לזכור שמה שנדרש מאיתנו הוא להיות מעבר למי שאנו בדרך כלל, ולהבין שזה בסדר גמור שאיננו שם עדיין. וזה בסדר שאפילו אחרי שנצליח ניפול שוב ונשכח את החמלה, משום שחמלה היא תמיד מעבר לחיים. ומה שיפה בחיים הוא שיש בהם אפשרות אמיתית להיות מעבר לחיים. אפשרות המונחת בתוך המבנה האנושי, בתוך החומר הגנטי שלנו, בתוך היכולת להתעלות וליצור מציאות חדשה.

זוהי מנהיגות פנימית. להיות מסוגל להתעלות מעבר לקיים וליצור את העולם המיוחד שלי, עולם שיש בו קסם ויכולות שאינן נגישות בדרך כלל דרך החוץ. החוץ תמיד מפגר אחרי הפנים, ואין צורך להיות מוטרדים מכך. עלינו להעניק סוף סוף לפנימי את הזכות להוביל, משום שזהו סדר הדברים הנכון.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איזה אסוציאציות ראשונות עולות בדעתך לביטוי "אמנות"?
2. כיצד מבחינתך חמלה יכולה להיות סוג עשייה אמנותית? מה עושה את החמלה כזו, מבחינתך?
3. איזה גוונים יש לחמלה בתודעתך, במידה והיית אמורה לתאר אותה באופן ציורי? איזה צורות היו מתאימות לחמלה מבחינתך?
4. האם את מחוברת לאמנות/שבתוכך היטב? איזה דברים אותו חלק שבך אהב ואוהב לעשות?
5. כיצד ייראו חייך, לדעתך, כאשר החמלה תהפוך לאמנות יותר זמינה ביום יום שלך?

פרק שלוש: להתעלות מעבר לחיים פירושו לחיות באמת

אמרתי ואומר זאת שוב לאורך כל הדרך. לא מתוך רצון לרפות את ידינו, לא כדי להפוך את הדרך למסובכת או בלתי אפשרית, אלא כדי למקם את עצמנו במקום הנכון, בפרופורציות המדויקות של מה שאנו מתמודדים איתו כל הזמן, לעיתים מבלי לשים לב. הכוונה היא לתת לעצמנו סיכוי אמיתי להנחיל את החמלה הן לעצמנו והן לאחרים. הדבר שאני רוצה לומר, ואני חוזר עליו שוב ושוב, הוא שחמלה איננה דבר פשוט. חמלה היא משימה. היא עבודה הדורשת מן האדם לפגוש את הכאב. ורוב בני האדם, באופן טבעי, מעדיפים שלא לפגוש את הכאבים שלהם.

חלק ניכר מחיי האדם בנוי על מנגנוני הימנעות שונים, שהם למעשה סוגים של התמכרויות, שמטרתם לטשטש את הכאבים האמיתיים המלווים את חייו. עצם קיומנו כאן על פני כדור הארץ פירושו שיש בנו לא מעט כאב. לעיתים כאב גופני, ולעיתים קרובות כאב רגשי. וכדי להגיע לחמלה, עליי לפגוש את הכאבים שלי. זו אחת הסיבות המרכזיות לכך שרוב בני האדם שוכחים את הטבע הבריא של היכולת להיות בחמלה.

החמלה עצמה היא טבעית. אילו לא היו עליה שכבות של הפרעות, מסכים, חומות והטעויות, היא הייתה בוקעת מן האדם באופן טבעי. כי חמלה היא עונג. היא מיטיבה עם מי שחומל. היא מיטיבה עם החומלת ועם החומל. חמלה היא בשבילנו. אפשר לומר שחמלה היא אגואיסטית לחלוטין, במובן החיובי. כדאי להיות בחמלה. עדיף להיות בחמלה. זה נעים יותר, משתלם יותר, שופע יותר, ומקל על חיי האדם. קל יותר להבין את הסיפור המסובך של החיים עלי אדמות מתוך עיניים של חמלה.

אבל כדי להגיע למקום שבו החיים באמת נעשים קלים יותר, זוהי הסיבה לתרגל חמלה. לא מסיבות אלטרואיסטיות, לא מתוך צורך להציל את העולם, אלא בגלל האינטרס הישיר של כל אחת ואחד מאיתנו. בשבילך. בשבילך. בשביל המנהיגות הפנימית שלך. כדי שתהיה לך חוויה הרמונית יותר של החיים. ביום מן הימים, כך אני מקווה, יגיעו יותר אנשים להבין שכדאי להם לחיות בחמלה. שכדאי להשקיע בכך. שכדאי ללמוד זאת. שכדאי להשתלם בכך. הם לא עושים טובה לאף אחד. הם אינם מתנדבים. הם אינם מקריבים דבר. חמלה היא פשוט הדרך הנכונה יותר לחיות. מותאמת יותר, אמיצה יותר, ובמובנים רבים גם רווחית יותר.

אלא שצורת החיים המודרנית, יחד עם הכאבים שאנו סופגים בדרכנו, מובילה לכך שהפעלת שריר החמלה תמיד תדרוש מפגש עם הכאב. כדי להיות בחמלה עליו להיות מוכן לפגוש את הכאבים שלי. וגם לכך יש יתרונות, כי כשאני פוגש את הכאב שלי יש לי יותר סיכוי לרפא אותו. זוהי אחת המתנות המרכזיות של החמלה. אך מכיוון שרוב האנשים רגילים לבצע מעקפים, להדחיק, להכחיש, להתעלם, להתמכר לדברים אחרים ולהיות עסוקים מאוד בדומות שמסיחות את הדעת, כל זאת רק כדי לא לפגוש את הכאב, הם מאבדים בהדרגה את היכולות הפנימיות המאפשרות להם להיות בחמלה.

לכן אני אומר שוב, חמלה איננה פשוטה מן הסיבות שהזכרתי. אך היא דווקא המקום שכדאי להיות בו. המקום המיטיב יותר, המודע יותר, המקום שמתקשר עם האמת הרגשית ומאפשר לה לעבור ריפוי משמעותי. חמלה כוללת בתוכה את המפגש עם הכאבים שלי, את היכולת לנהוג כלפיהם בחמלה עצמית, לכאוב אותם, לעבור דרכם, ולהניח להם להירפא בהדרגה.

פרק שלוש עוסק במשפט אחד עמוק: להתעלות מעבר לחיים פירושו לחיות באמת. בן האדם שונה מן החיות האחרות שבפלנטה. ואני אומר זאת מבלי להמעיט בערכן של החיות, בחוכמתן, בתפקידן ובתרומתן לאדם ולעולם. אך בני אדם הם יצורים אחרים. יצורים שתפקידם חורג מעבר למה שמוכר בעולם החי. ואנו שוכחים זאת. אנחנו שוכחים זאת במהירות אדירה, משום שאנו משתעבדים לטכנולוגיה ולחיים מהירים. כל אלה, כפי שאמרתי, אינם אלא דרכים לברוח מן הכאב. וכאשר אנו בורחים מן הכאב, אנו שוכחים את המהות.

המהות של חיי האדם, כל אדם, מכל רקע, מכל השכלה, המהות הפנימית היא להתעלות מעבר לחיים. אצל כל אדם ההתעלות נראית אחרת. אצל אחד היא ברמה הבין אישית, אצל אחר ברמה האישית, אצל שלישי בתחום המקצועי או ההתפתחות האישית. ההתעלות היא תנועה מעבר לקיים. וחמלה היא צורה של התעלות.

חמלה היא המקום שבו אני הולך מעבר לדרמה הבין אישית, מעבר לחשבונות, מעבר לכאב, מעבר לזיכרונות, מעבר לכעסים, מעבר לתסכולים, מעבר לנקמנות, מעבר לפגיעה, מעבר לעלבון. אני מתרומם מעל כל אלה ומביט על אחיי בני האדם ממבט גבוה יותר. מבט מחבק. זה לא מבט שמוחק את מה שהיה. זה לא על חשבון הגנה עצמית. זה לא על חשבון גבולות. זה לא על חשבון אמירת

אמת. זה בנוסף לכל אלו. כדי שיהיה טעם אמיתי לחיים. כדי שאפגוש את האלוהי שבתוכי, לא במקום נבדל אלא בתוך המרחב הבין אישי.

זהו המקום החשוב ביותר. גם במסורת היהודית נאמר כי היחסים בין אדם לחברו הם יסוד היסודות. כדי שנוכל להיות ביחסים טובים זה עם זה, עלינו לזהות את המשמעות של נוכחותנו יחד. המשמעות היא היכולת להתעלות. המשמעות היא שגם אני וגם חברי מסוגלים להתעלות מעל הדרמה המקומית, מעל הכאב, מעל הבלבול, מעל הדברים המפריים את שלוותנו.

התעלות איננה מצב תמידי. היא רגע. רגע שבו אני נושם, מתרומם מעט ורואה אחרת. רואה במבט מחבק. יש עוד היבטים מעבר למבט המחבק, אך בשלב זה נתמקד בו. ההתעלות איננה הופכת אותי לטוב יותר או עליון יותר. היא הופכת אותי לאדם שמממש את האנושיות המיוחדת שלו. כי לחיות באמת כבן אדם, לא כחיית אדם, פירושו להתעלות.

מרבית תחושות ההחמצה שאנשים נושאים בתוכם קשורות כך או אחרת לכך שהם לא מימשו את התפקיד האנושי שלהם, שהוא להתעלות מדי פעם. אפילו לרגע. אפילו לשבריר נשימה.

ולכן נתחיל מכאן. נתחיל לשחק עם החמלה מתוך מוכנות רגשית ורוחנית להתרומם לרגע, כמו ציפור. לראות את כל הסיפור האנושי, את אלו הקרובים לנו ואת אלו הרחוקים, לנשום, ולשחרר לרגע את הדרמות הפנימיות, את הצדקנות, את המקומות שבהם נפגענו או פגענו.

אנחנו שולחים מבט מחבק לכול. לכול.

זוהי איננו ביטול של גבולות. ואיננו שכחה של טראומות. זהו תחילתו של תהליך ריפוי. תהליך שמזכיר לנו מי אנחנו באמת. תהליך שמוליך אותנו אל המקום המשחרר והמלא עוצמה של החמלה כלפי בני אדם וכלפי עצמנו.

לחיות באמת כבן אדם פירושו להתעלות מעת לעת.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איזה אסוציאציות ראשונות עולות בדעתך לביטוי "התעלות"?
2. תני שלוש דוגמאות למצב בחיים בו הרגשת התעלות, בו היית מעורבת במעשה שקשור בהתעלות לבד או כחלק מקבוצה?
3. האם להתעלות "מעבר לשיגרה" זה בעצם מהלך מעשי ואפשרי באופן תדיר למדי?
4. באיזה נושאים בחייך היית רוצה יותר כלים להתעלות?
5. כיצד ישתחררו חייך ויתרחבו בעזרת חמלה חדשה שתתעוררי אליה?

פרק 4: האם ה"אחר" באמת קיים עבורי, או שמדובר רק בהשלכות שנוח לי לשמר?

פרק ארבע פותח את חלקו השני של המסע. חלק זה עוסק בשאלה המהותית כיצד לראות את האחר, ומתוך כך לראות גם את עצמי. כפי שכבר צוין, אמנות החמלה היא בסופו של דבר מיומנות שאנו מבקשים להפעיל בראש ובראשונה עבור עצמנו. כאשר אנו פועלים נכון למען עצמנו, בהכרח נפעל נכון גם ביחס לסביבתנו. אין דרך אחרת. כל הסתכלות על נתינה שאינה עוברת דרך ההבנה העמוקה שהמעשה משרת קודם כל אינטרס מהותי וגבוה שלנו, אינה מאפשרת לנתינה, לאהבה או לחמלה לזרום באופן הנכון, להיות אפקטיביות ולהפוך למשמעותיות. כל גישה המעודדת הקרבה עצמית כאשר האדם ריק מבפנים היא גישה פוגענית, ובסופו של דבר גורמת לניצול, להקטנה ואף לשליטה בבני אדם. כל פעולה שאדם מבצע אמורה להיות חלק ממעגל הזנה פנימי שמעצים אותו. ואם אדם עסוק במשהו שאינו חלק ממעגל כזה, משהו במעשה הזה שגוי, שואב ממנו ופוגע בו.

מנקודה זו ממשיך פרק ארבע ומעלה את השאלה: האם האחר באמת קיים עבורי או שמדובר בעיקר בהשלכות שאני מטיל עליו משום שנוח לי לשמר אותן? ניתן לדון בשאלה עד אין סוף ולא להגיע לתשובה מוחלטת בשאלת קיומה של ראייה אובייקטיבית של המציאות, ואם בכלל קיים דבר כזה. ייתכן שכל מה שיש הן הסכמות בין סובייקטים, בין תחושות פנימיות, המאפשרות לנו ליצור אשליה של אובייקטיביות. אולם דיון כזה שייך לעולמות פילוסופיים רחבים יותר.

במסגרת אמנות החמלה אנו מתמקדים בתנועה המתרחשת ביני לבין האחר. מדובר ביכולת להגיע אל האחר מתוך עמדה פנימית גבוהה, עמדה שמסוגלת לחבק את האחר גם כאשר האחר מתחרה בי, מתעמת איתי או מעורר בי קושי. בתוך החמלה קיימת גם משאלה לראיית ריפוי של האחר. בתוכה נמצאת גם הבנה עמוקה שאני והאחר דומים ומחוברים הרבה יותר מכפי שאנו מורגלים לחשוב, ולכן ריפוי של האחר קשור לבסוף גם לריפוי שלי. החמלה מאפשרת לי לראות שסבלו של האחר יכול היה להיות גם סבלי שלי.

במקום הפוך לחמלה מצויים התנשאות וניתוק. אלו באים לידי ביטוי בתחושה פנימית של דחייה, שנאה או זלזול: "הוא אשם", "הוא פחות שווה", "הוא לא חשוב". זוהי תחושה המבקשת להרחיק אותי מן האחר משום שהמפגש איתו מעורר בי משהו בלתי נוח. מה בעצם דוחה אותי. ברוב המקרים מדובר בהשתקפות של חלקים בתוכי שאיני רוצה לראות. זהו אחד מתפקידיהם העמוקים של האחרים בחיינו: להראות לנו צדדים בעצמנו שקשה לנו לראות ישירות.

כאן מגיעה שאלת היסוד של הפרק: עד כמה אני באמת רואה את האחר? האם אני מסוגל להכיר בכך שיש שם אדם עם עבר אישי, עם טראומות משלו, עם בלבול, עם כאב, עם משאלות, עם ביקורת

עצמית מוגזמת, עם פחדים שאינם שלי? עד כמה אני מסוגל להכיר בכך שלצד הסיפור שלי, קיים גם סיפור שלם אחר, נפרד?

זוהי שאלת עומק הנוגעת ישירות לתרגול הפנימי הנדרש לטיפול שרירי החמלה. במצב הטבעי, כמעט בכל מפגש, האדם השלכתי: הוא מטיל על הזולת דימוי, מחשבה או הסבר שנוח לו להאמין בו. כך הוא מחליט במהירות מי עומד מולו, נאחז בכך וממשיך לשמר זאת. ובכל זאת, ישנם רגעים שבהם המציאות מזמנת לנו הזדמנות להתקרב לאדם כלשהו שהיו לנו לגביו דעות נוקשות וברורות, ופתאום אנו מגלים שם עולם שלם. אנו מגלים אדם. עומק. סיפור. הוויה ממשית.

מכאן מתחדדת השאלה: עד כמה אני מסוגל לראות באמת את האחר? לראות את האחר משמעותו להרגיע בתוכי מנגנון פנימי שמטרתו כביכול להגן עליי מפני התקרבות, אך בפועל הוא זה שמגן עליי מפני התקרבות אל עצמי. פחד מהאחר הוא בסופו של דבר פחד מעצמי. מכיוון שלא קל לי לראות את עצמי באופן אותנטי, אני משליך על האחר מחשבות, סטריאוטיפים ודעות קדומות המשמרות אותו בדימוי צר שאינו מאפשר לי לראות את מה שמסתתר בתוכי.

זו השאלה שמאתגרת אותנו: האם אני מסוגל לראות שיש שם אחר. לא רק דמות, לא רק תפקיד, לא "אויב" ולא "איום", אלא אדם. האם אני יכול לראותו ללא שיפוט. האם אני יכול לראותו ללא רצון מייד לפרש את בחירותיו. רק לראותו.

התבוננות כזו דומה לצפייה בדמות בסרט. לראות דמות ולדעת שהיא קיימת. לראות אדם ולדעת שיש לו עולם פנימי. גוף. תודעה. מחשבות שרובן אינם קשורות אליי ולעולם לא יהיו קשורות אליי. ועדיין – הן קיימות.

באופן פרדוקסלי, כדי להתקרב באמת לאחר, אנו נדרשים תחילה להכניס מעט מרחק. להסיר השלכות כדי שנוכל לראות. להרחיק מעט כדי שנוכל להתבונן. ורק כאשר אנו רואים אותו, אנו מגלים כמה למעשה אנו קרובים. כאשר אנו "קרובים מדי" באופן מבלבל, איננו רואים את האחר באמת. אנו רואים בעיקר את השתקפויותינו.

מכאן מתבהרת המשימה של פרק זה: לראות את האחר ולראות שיש בתוכו סיפור. לא סיפור טוב או רע. לא סיפור מעניין או משעמם. פשוט סיפור. בתוך הסיפור הזה יש רבדים, רצונות, פחדים, סתירות פנימיות, דברים שהוא מתבייש בהם, דברים שהוא גאה בהם. כל אדם הוא עולם מלא. ספר שלם. סיפור אלוהי מהלך.

האם אנו מוכנים לראות את "הספרים" שממלאים את העולם – בני האדם סביבנו. כל אדם הוא סיפור מופלא. אין זה קל. זוהי עבודת החמלה.

לראות שיש שם אחר, מבלי לשכוח את עצמי. אני הוא המתבונן, אך אני עוצר לרגע את האסוציאציות האוטומטיות, את המיתוסים, את ההשלכות, ומאפשר למבט להתבהר. עבודת החמלה דורשת לראות. וכשאנו רואים, אנו מתעלים מעבר לרגשות הרגילים שבהם אנו מורגלים להשתמש. אנו פוקחים את העיניים לרווחה ורואים יותר. רואים סיפור אמיתי. סיפור אנושי.

וככל שאנו רואים את הסיפור האנושי, כך החמלה גדלה, וכך קטן הסיכוי שנרצה לפגוע באדם אחר. אך לשם כך עלינו להפסיק את ההרגל האוטומטי ולהתחיל לראות. לראות שיש אנשים. לראות שיש סיפורים. בדיוק כפי שאנחנו עצמנו סיפור, כך גם כל אדם סביבנו. להיות בחמלה פירושו להקשיב, להתעניין ולהכיר את הסיפורים הללו.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהם הדברים שהכי מפריעים לך בקרב בני אדם?
2. האם הצלחת מדי פעם לחוש חמלה כלפי אנשים שמבטאים את הדברים האלה באופן בולט?
3. מהם הדברים שהכי לא נוח לך שאנשים משקפים לך, דרך ההתנהגות שלהם? מה הכי קשה לך לראות בעצמך, דרך אנשים?
4. האם את שמה לב, לפעמים, שאת לא באמת רואה את האחר במלואו אלא בעיקר את מה שאת חושבת לגביו?
5. איך ההרגשה להשתחרר לרגעים מההשלכות האלה ולראות אדם ללא כל שיפוטיות, ציפיה או צורך?

פרק 5: חמלה – הכלי שמאפשר לי לעשות דרך אמתית אל האחר

אני מאמין שככל שלומדים יותר על חמלה כך מבינים עד כמה מבינים פחות על חמלה, ודווקא זה טוב וראוי. כך צריך לקרות. אני מקווה שהדבר מעורר עוד יותר את החשק לחקור את התופעה הזו, להבין עם הזמן איזה ערך גבוה יש לחמלה בחיי האדם, ולמה כל כך כדאי וכל כך חשוב לאדם לחקור את החמלה, להכיר אותה, לברר באילו מקומות הוא מתקשה לממש אותה, באילו מקומות היא כואבת לו מדי או מאתגרת מדי, ומהו הפער בין מה שחשב שהיא חמלה לבין מה שהוא מגלה בדרך. לא לחינם יש עיסוק רב בחמלה במסורות רוחניות ודתיות שונות. כולן עוסקות בדרך זו או אחרת בשאלה כיצד אנו יוצרים קשר עמוק עם האחר.

כאשר אנו מעמיקים יותר פנימה אנו מגלים שהפרקטיקה המאפשרת לנו להיות באינטראקציה בריאה עם האחר אינה אלא ביטוי של צורך פנימי שלנו. זהו צורך אנושי לגיטימי, חשוב ומרכזי: להתפתח דרך המפגש עם האחר. איננו יכולים לפעול אחרת. כאשר אנו לומדים להתייחס נכון אל האחר, אנו משרתים בו בזמן את עצמנו. כי בעומק הדברים, אין באמת "אחרים". אני מבטא כאן תפיסת עולם

מסוימת, שלפיה אין באמת ישויות נפרדות לחלוטין, אלא יש אינספור ייצוגים של עצמי שאני פוגש דרכם. הם קיימים, אך בשבילי הם מופיעים כייצוגים, כמראות – עוד מראה ועוד מראה ועוד מראה. אין לי דרך אחרת לראות את העולם.

כל אובייקט שאני פוגש מפעיל מתוכי אנרגיית תפיסה, חוזר אליי, נקלט ומפורש לפי האופן שבו הוא מזכיר לי את עצמי. זו לא שאלה של אובייקטיביות או סובייקטיביות, אלא שאלה של מיקום. כיצד אני ממוקם בעולם, וכיצד העולם משקף לי את עצמי. לכל אדם יש מחסומים, מסכים ומסכות שמרחיקים אותו מן המתרחש בתוכו ברמה הרגשית והמחשבתית. החמלה מאפשרת לנו לעשות דרך אמיתית אל האחר – וכפי שמרמזת הכותרת של פרק זה – משמעות הדבר היא שהיא מאפשרת לי לעשות דרך אמיתית אל עצמי, דרך האחר.

כאשר אני מביא חמלה, כלומר התייחסות חיובית אל האחר באשר הוא, אני למעשה מביא התייחסות חיובית אל מה שהוא משקף לי על עצמי. כל מה שאדם אחר מראה לי – בין אם זה חסר בית, או אדם חולה, או אדם הלום בנפשו, או אדם שאין לו כל קושי נראה לעין, או אדם שבחר בחירות שלעולם לא הייתי יכול לבחור, כל אחד מהם הוא ייצוג של היבט בי. ואני לא יכול לראות זאת אלא בעיניים של חמלה.

בשל כך, חשוב לי מאוד להוסיף לשיעור זה את המושג "הודאה". חלק מחוויית החמלה הוא הודאה באדם האחר, הודאה בקיומו. באופן פרדוקסלי, תחושת ההודאה הזו מתעצמת דווקא כשהאחר מצוי בכאב, כשאדם אחר סובל. כאשר אני פוגש אדם סובל מתוך חמלה, רמת ההוקרה שלי כלפיו גבוהה עוד יותר. וכאשר החמלה באמת פועלת בי, וכאשר האמנות הזו נוכחת בתוכי, אני לא רק מודה לאותו אדם – אני גם עומד לשירותו, מתוך אהבה, מתוך התמסרות.

אין זה משום ש"צריך", ואין זה מתוך הכרח מוסרי או מתוך בקשה של האחר. זה מתוך תשוקה פנימית לגעת באותו אדם, מתוך הודאה בכך שהוא מזכיר לי את כאבי שלי. כי בסופו של דבר, אינני יכול להגיע לכאבי אלא אם כן משהו בעולם יזכיר לי אותם. מדוע בכלל כדאי לי לפגוש את הכאב. משום שכאשר איני פוגש אותו, אני משקיע אנרגיה עצומה בכל יום ויום בלברוח מעצמי. בני אדם אינם מודעים לכך שהם משקיעים משאבים רבים כל כך בהימנעות מן הכאב הפנימי שלהם. אנו נרתעים ממה שכואב, כמו שנרתעים מלהכניס יד לאש.

אולם בתחום הצמיחה הרגשית והריפוי, אין אפשרות לרפא כאב אם איננו מביטים בו ישירות. אנו נדרשים להיזכר בו, להכיר בקיומו, לחבור אליו מבלי להתמכר לו ומבלי להתפרק בתוכו. זהו תהליך של חיבור לעצמי. והוא מתרחש, כמעט תמיד, בנוכחותו של האחר.

הדבר נכון במיוחד כשהאחר אינו מעורב בדרמה איתי. אם אני מצוי בעימות עמוק עם אדם אהוב, העוצמה גדולה מדי ואין לי מקום לחמלה. אני עסוק בהגנה, בהפחתת סכנה, בסגירת פרצות. ולכן,

כאשר האחר הוא אדם שאינני מצוי עמו בקונפליקט ישיר, נפתחת בפניי הזמנה משמעותית. חמלה היא הכלי המאפשר לי לעשות דרך אמיתית אל האחר, וממילא אל עצמי. זהו מסע.

המסע הזה הופך אינטנסיבי במיוחד כאשר האחר נמצא במצוקה. מדוע. משום שהמצוקה שלו מעוררת בי את המצוקה שלי, מצוקה שאני לא רוצה לפגוש כלל. האחר מזמין אותי. אם אני מעוניין להתפתח, לשלב מודעות רגשית ורוחנית, לחוות אהבה, לגדול, להתקדם, האחר מזמין אותי לשם. הוא אינו מתחנן ואינו מבקש. עצם נוכחותו בעולם, עם הכאב שהוא נושא, היא הזמנה עבורי למצוא בתוכי עוד נדבכים של חמלה, של הודאה בקיומו, ושל תשוקה לעזור לו ולו במעט להקל על עול סבלו.

כל אלה שקמים בתוכי, הרצון לחבק, הרצון שהוא ירגיש טוב יותר, הרצון להושיט יד, הם תהליכים שמרחיבים אותי, מרפאים אותי, מאפשרים לי לחוש טעם וקיום. זו עבודת התעלות, והיא מתרחשת תודות לאחר.

לכן, אם אסכם את השיעור, הרי שחמלה היא בעצם סוג של מורה דרך. מורה דרך אל האחר, שהוא למעשה מורה דרך אל עצמי. בתוך ההובלה הזו של החמלה אני מתבקש למצוא בתוכי הודאה עמוקה על עצם קיומו של האחר, בין אם הוא סובל ובין אם לא. עד כמה אני מסוגל לראות את האנשים סביבי ולהודות בלבי על קיומם. ההודאה הזו מזכירה לי את מערכת היחסים האמיתית שיש לי עם העולם, ואת תפקידו של העולם להזמין אותי להתפתח דרך בחינת הקשרים הרגשיים שאני מקיים איתו. אחד הקשרים הגבוהים, המתוקים והאלוהיים ביותר ביניהם הוא היכולת להיות כלפי בני האדם בחמלה. היכולת לראותם, להודות להם ולזכור שהם מאפשרים לי לעשות את המסע שלי – פשוט על ידי עצם נוכחותם בעולם.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הכי מהנה אותך בהתקרבות לאדם אחר?
2. מה הכי קשה לך בהתקרבות אל אדם אחר?
3. האם זכורה לך חוויה או התנסות בה חמלה שינתה באופן משמעותי את הקשר שלך עם מישהו או שינתה מצב מסוים באופן ניכר?
4. איזה חוויה פיזית הכי מרגישה לך דומה לזו שבה החמלה ממש שוטפת את תודעתך?
5. החמלה מאפשרת לאדם להשתחרר מ"כלא פנימי" האם התנסית בעבר בתחושה כזו בעקבות חמלה כלפי אדם מסוים או מקום מסוים או קבוצה מסוימת?

פרק 6: "לראות את האחר" במשקפיים של חמלה זה סוג של חזרה

הביתה

פרק 6 מסיים את חלק 2, שעניינו לראות את האחר פירושו לראות את עצמי. זהו מקום שבו ידע רוחני נפגש עם ידע רגשי. זהו מקום שאיננו פשוט, ממש כפי שכל נושא החמלה איננו פשוט. הוא איננו בלתי אפשרי והוא בהחלט מאפשר התקדמות, אך הוא לוקח את האדם אל האתגרים הגדולים ביותר של קיומו. ההבנה הזו חשובה מאוד. גם אי ההבנה חשובה. אי היכולת לתפוס את החשיבות של החמלה ליחיד ולחברה, ואי ההבנה של מקומה העמוק ביצירת קיום אנושי תקין והמחיר הנורא שאנו משלמים על היעדרה, כל אלה הם מרכיב מרכזי בדרך של עבודת החמלה.

לצד זאת עלינו להיות מודעים גם למה שדרך החמלה דורשת מאיתנו. היא דורשת נשיאה של כאב, היא דורשת התמודדות, והיא דורשת התעלות מעבר למה שקל ומוכר. גם זה חייב להיות חלק מן ההבנה שלנו. האדם הבוגר יודע שאיננו יכול לחיות חיים תקינים ללא מפגש עם אתגרים וללא מעבר דרך מקומות קשים. פעמים רבות אנו עוטפים את הקשיים שלנו בשכבות של הכחשה, בהעסקה עצמית רבה, בתירוצים ובסיפורים שונים. כך אנו מנסים להעביר את הקשיים שלנו אל תחנות הסגר פנימיות כדי לראות אותם כמה שפחות.

אלא שכל תחנת הסגר כזו גובה מאיתנו מחיר יקר. היא גוזלת אנרגיית צמיחה, אנרגיית יצירתיות ואנרגיה של יכולת לאהוב. ובכל זאת האדם מעדיף לחיות כך. הוא מעדיף פחות להתמודד. דיברתי על כך בפרקים קודמים. ועם זאת ישנם מקומות שבהם אנו כן מתאמצים ומשקיעים. עבודה מסוימת, מערכת יחסים מסוימת או תחום שבו קל לנו יחסית לראות תוצאות. שם נהיה מוכנים להשקיע גם במחיר של מאמץ.

אבל כאשר זה מגיע למסלולים הקשורים באמנות החמלה רבים מדירים רגליהם. מדוע. כאן אני מציע נקודת מחשבה מורכבת שאולי אף מעוררת מחלוקת. מי שירצה להעמיק בכך יוכל לעשות זאת.

אני טוען כי ברבדים העמוקים ביותר האדם אינו לגמרי שמח להיות כאן. במקורו האדם הוא רוח, הוא אנרגיה, הוא הרמוניה. ברמה האלוהית הנשמה בוחרת לבוא לכאן. הנשמה רוצה לעבור שיעורים ולהתפתח דרך החוויה האנושית שוב ושוב. אך כשהחלק האנושי מגיע לכאן הוא שוכח את המקור. ואז הוא מתבונן בדיל שהוא הסכים לו באופן לא תמיד מודע. דיל הכולל אובדן וכאב ומחלות ועוגמת נפש ואכזבות והתרחקות מן המקור. זה דיל לא פשוט.

לעיתים אנו אף מתכחשים לקושי שבדיל הזה דרך רוחניות יתר ודרך תפיסות עולם של אור ואהבה ושל אמירות כמו אני ישות אור ואני בסדר ואני עושה את עבודתי. כל זה מלווה בהתעלמות מן העובדה הפשוטה שהחיים כאן קשים. יש כאב ויש פשע ויש שרירותיות ויש אנשים שפוגעים באנשים אחרים. יש פחד על אהובים ועל עצמנו. עמוק בפנים משהו בנו שואל למה הייתי צריך את הדיל הזה ולמה בחרתי בו. וכשקשה להודות בכך אנו מציאים לעצמנו סיפור אחר. סיפור שאומר כי אני מאוד רוצה לחיות. כי לא נעים להודות שאולי עמוק בפנים הדיל הזה איננו לגמרי מקובל עליי.

החמלה יכולה לעזור לנו לעשות שלום פנימי עם הדיל הזה אך רק לאחר שנכיר בכך שאיננו שלמים אתו.

ואיפה נכנסת החמלה. חמלה מזכירה לנו אמת עמוקה דרך אנשים.

למה פעמים רבות קשה לנו עם אנשים. למה אנו מפרידים אותם מאיתנו. למה אנו מרחיקים אותם. כי אנשים מזכירים לנו את האמת שאנו מנסים לשכוח. דרך המשברים שהם חווים או יוצרים עבורנו הם מזכירים לנו את חוסר שביעות הרצון שלנו מן הדיל שבחרנו. ולכן אנו מעדיפים לשמור מרחק. שיפוטיות היא סוג של מרחק. התנשאות היא סוג של מרחק. הכל כדי לא לפגוש את האמת שבתוכנו.

אך כאשר אני מצליח להתעלות לחמלה ולהתבונן באדם אחר מתוך מבט לא שיפוטי ואוהב ללא קשר למי הוא ומה עשה באותו רגע מתרחש משהו יקר ערך. היכולת לראות את האחר באהבה חושפת את היכולת לראות גם את עצמי באהבה דומה. אני מצליח לראות בעיניים מחבקות ובעיניים אלוהיות את החוזה שלי עצמי כאן. אני מצליח לחבק מחדש את בחירת הנשמה שלי לבוא ולחיות כאן למרות הכאב ואף מתוך אמונה שהכאב הוא שער לצמיחה.

לראות את האחר במשקפיים של חמלה הוא סוג של חזרה הביתה. זהו קליק עם הנשמה. מפגש עם הבית. אמירה פנימית שאומרת אני כאן ואני באמת בוחר להיות כאן. הבחירה הזו איננה יכולה להיות הצהרה מילולית בלבד. היא איננה תוצר של קורס או סדנה. היא מתחילה להיות אמיתית רק כאשר אני מצליח להיות בחמלה כלפי האנשים שהם תמונת הראי של הכאב שלי. אותם אנשים שמראים לי כמה קשה לי עם הדיל שבחרתי. פעמים רבות אינני מודע לכך וזה כואב מדי להיות מודע. ולכן אני נשאר רק עם הסלידה והשיפוטיות וההפרדה וההתנשאות.

אך כאשר מתעוררת בי חמלה כלפיהם משהו בי מתרכך. אני מרכך סוף סוף את הזעם הפנימי שלי על הדיל. אני נזכר מחדש ביופי שבו ביצירתיות שבו בצמיחה שבו ובריפוי שבו למרות הכאבים שעוד מחכים לי.

זו הסיבה לכך שחמלה היא כה חשובה לאדם המבקש חיים בעלי משמעות. החמלה מעניקה לו גשר הביתה בעודו חי. גשר של אחריות ושל הסכמה לעובדה שבאתי לפה שוב וויתרתי במידה מסוימת על היותי ישות אור בהרמוניה ובחירתי שוב במסע האנושי הזה עם כל השיעורים שבו.

עמוק בפנים אני יודע שיש למסע הזה ערך גדול אך אינני יכול להגיע אל העומק הזה ללא חמלה. חמלה כלפי מי. כלפי כל המראות שמראות לי את האמת. בני האדם.

בפרק הקודם דיברתי על היבט ההודאה להודות על קיומם. כאן החמלה הופכת להיות הדרך שבה אני מתחבר מחדש למסע שבחרתי עם כל מה שחוויתי כבר מילדות. החמלה מחברת את כל חלקי הפאזל. היא פותחת את הסגרים הפנימיים כדי שלא אצטרך יותר להכחיש. והיא מעניקה לי את הכלי

החזק ביותר המאפשר לי לרפא לעשות טרנספורמציה ולהיות שלם יותר ולהפיק מן המסע שלי הרבה יותר.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מחברת "הודיה" ו"חמלה"? האם מבחינתך יש קשר בין החוויות?
2. איזה דברים מאד לא נוחים או לא נחמדים אנשים משקפים לך למרות הניסיונות שלך לברוח מזה?
3. האם את יכולה כרגע לחבר בין תחושת חמלה לבין התרחבות רוחנית בתוכך? האם את יכולה לפרט בכמה שורות?
4. איך את מחברת בין הביטוי "לשוב הביתה" לבין "להיות בחמלה מלאה"?
5. כיצד מבחינתך יכולה החמלה להפוך לאמצעי מעולה למנוחה ממאמצי החיים המיותרים?

פרק 7: נקודת הכאב של האחר היא גם נקודת ההזדמנות של זה

שצופה בו

פרק שבע פותח את החלק השלישי מתוך ששת חלקי התהליך. חלק זה עוסק בהבנה שחמלה היא מציאת החלק האלוהי שבתוכי דרך היחס שלי אל האחר הכואב.

חשוב לי להבהיר כבר בתחילת הפרק שחמלה איננה קשורה רק לאדם הכואב. חמלה מקבלת עוצמה ומשמעות מיוחדת כאשר האדם האחר נמצא בכאב, והיא בוודאי משמעותית גם כאשר אנו מבקשים לעזור לאחר להיות בפחות כאב. אך ניתן להיות בחמלה גם כלפי אדם שאיננו מצוי בכאב גלוי ברגע זה. חמלה היא דרך להיכנס אל האמת של האדם האחר. ובאמת של האדם האחר מצויים גם כאב, גם כאב מוסתר, גם צלקות וגם טראומות מן העבר. כאשר אני נכנס אל האמת הרגשית של האחר, אני פוגש את כל הרבדים הללו, ובו בזמן אני מפסיק להסתתר מפני ראיית האדם האחר, ובעצם גם מפני ראיית עצמי.

עם זאת, אם אני מבקש לממש את החמלה שלי ולתרגל אותה, אין זה נעשה רק מול אנשים שנמצאים כרגע בסבל מובהק וברור. ניתן לתרגל חמלה מול כל אדם, בכל רגע, ואף ראוי לעשות זאת. מדובר ביכולת לחצות את מסכי השיפוטיות, את מסכי ההפרדה, את מסכי הפחד, את מסכי הסטריאוטיפים, הקבוצתיות והשבטיות, ולהיכנס אל האדם האחר בחיבוק פנימי של מי שהוא.

יש בכך דמיון לאהבה, אך מתקיימת כאן גם פעולה פנימית נוספת. פעולה זו נוגעת בכאב שלי עצמי, כאב ההפרדה שאני נושא מאז ילדותי. החמלה פועלת על כאב זה, מטפלת בו, ומחזירה אותי הביתה בחיבוק פנימי דרך האחר. דרך האחר מתרחש ריפוי זמני של כאב ההפרדה שממנו סובל כל אדם

מרגע הגעתו לכדור הארץ. אותו כאב הפרדה הוא גם הכוח שמניע אותנו לחפש שוב ושוב את הבית, ומתוך החיפוש הזה נולדים צמיחה, התפתחות וריפוי.

נקודה נוספת שחשוב לי להעלות לפני הכניסה הישירה לפרק שבע היא הקשר ההדוק שבין חמלה לבין שפע. שפע הוא התחברות לחוויית יש, להבדיל מחוויית חסר. חוויית יש פירושה תחושה שיש לי אפשרויות, משאבים, תוכניות, קשרים. זו איננה הבנה שכלית אלא חוויה לבבית. אני חווה שיש.

חלק גדול מן המצוקה האנושית, מן הקונפליקטים ומן הבעיות האנושיות, נובע מחוויית חסר, שלרוב היא מוגזמת ואף אשלייתית. אחד מתפקידיו של אדם הצומח הוא להתחבר באופן חווייתי אל היש שבתוכו. היש הזה הוא מושג רוחני מובהק. לעיתים הדבר מבלבל, משום שנהוג לקשר שפע עם חומריות, אך החומריות היא רק ייצוג של אמת רוחנית עמוקה יותר.

כאשר אני מצוי בחמלה ומצליח לפרק את החומות הנבנות ביני לבין אנשים אחרים כחלק מהחיים בעולם הפיזי, אני עובר ממצב של חסר קשר וחסר חיבור למצב של שפע. אני חווה את האמת שלפיה אנו מחוברים וקשורים, ואין בינינו פערים כה גדולים כפי שנדמה מתוך החוויה הפיזית, הנשענת במידה רבה על הפרדה ונפרדות. תפקידנו כבני אדם המבקשים לצמוח מעבר לממד החייתי הוא לצמצם בהדרגה את תחושת הפרדה, שחלקה הגדול אשלייתי, באמצעות כלים כגון חמלה.

כאשר אנו עושים זאת אנו מתחברים יותר אל השפע שבתוכנו, אל חוויית היש, הנובעת בראש ובראשונה מן התחושה שאני מחובר. חיבור יוצר ערוצים מזינים, וכך חוויית החסר נחלשת. מקורו של תהליך זה, בין השאר, ביכולת שלי להיות בחמלה. החמלה מאפשרת לי לוותר על השיפוטיות, וכאשר אני מוותר על שיפוטיות ועל התנשאות, אני חווה חיבור מזין ומענג דרך הקשר עם אנשים.

כאן אנו מגיעים לליבו של פרק שבע. נקודת הכאב של האחר היא גם נקודת ההזדמנות של זה שצופה בו.

כאשר אדם חווה כאב, הוא חווה חוויית חסר. כאשר יש פצע בגוף, יש חסר של רקמה, והכאב מאותת שיש כאן חסר הדורש טיפול. געגוע הוא כאב, משום שהוא חוויית חסר. כאשר אני פוגש אדם בכאב שלו, אני פוגש אותו ברגע של חסר. לעיתים זהו חסר שאינני מצוי בו באותו רגע, אך הוא מדהד בתוכי חסר דומה הקיים גם בי.

החסר של האחר מעורר בי זיכרונות של חסר דרך הזדהות או דרך העברת חוויה רגשית. בכך נוצרת הזדמנות לפגוש את החסר שבתוכי דרך החסר של האדם האחר. דרך מסר לא מילולי אני שולח אליו אנרגיה של חיבוק, מסר פנימי שאומר אני מכיר את החסר שלך, גם לי היה חסר כזה, ואולי גם יהיה בעתיד. אני רוצה להושיט לך יד, ולהעניק לך מן השפע שאני חווה כעת, כדי שתהיה מעט פחות בחסר, גם אם זהו כרגע האתגר שלך.

אין ביכולתי לקחת מן האדם האחר את כאבו או את החסר שלו. אך אני יכול לעזור לו באמצעות נוכחותי והחמלה שלי להתמודד עם החסר באופן מיטיב יותר. ובו בזמן אני יכול לפגוש את החסר שלי עצמי, להביט בו ולחבק אותו, ובכך להפסיק להתעלם ממנו. קל מאוד להתעלם מן הכאבים והחוסרים שלנו, משום שאנו מבקשים לנוח מהם ולחוות חיים זורמים ונעימים. אך החוסרים קיימים גם כאשר אינם מטופלים.

במפגש הזה אני מסוגל לשלוח לאדם האחר מסר עמוק. החסר שלך הוא גם החסר שלי. זהו מצב זמני. מותר לך להיות בו. אינני מעליך. זה לא מפריד בינינו. זה לא מונע ממני לאהוב אותך. זה לא הופך אותי לטוב או חשוב ממך.

מתקיימים כאן שני תהליכים במקביל. מצד אחד אני מעניק חיבור ותמיכה. מצד שני אני פוגש את החסר שבי. האנרגיה זורמת מצד אל צד, משום שאנרגיה נעה תמיד מהמקום שבו יש יותר אל המקום שבו יש פחות, וחוזרת במעגליות. זהו תהליך מעגלי, משום שיבוא יום שבו התפקידים יתחלפו, ואנו נזדקק לאותו מגע בדיוק.

האנשים שיש להם פחות ברגע מסוים נמצאים בעמדה של קבלה. תפקידם של אלו שיש להם יותר הוא לתת, גם ברמה הרוחנית. זהו תפקיד. כאשר עודף איננו זורם, אין לו ערך אמיתי. שפע שאיננו זורם מאבד את משמעותו.

זהו אם כן רגע ההזדמנות. יש שם כאב, ויש כאן אנרגיה. יש שם חסר, ויש כאן יש. הזרימה מבקשת להתרחש. היא מיטיבה עם שני הצדדים. שניהם יוצאים נזכרים מן המפגש, משום שמעולם לא היה כאן מי שנמצא בעמדה עליונה באמת, אלא מצבים אנרגטיים שונים שאפשרו זרימה הדדית.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגישה כשאת נחשפת לאדם קרוב אלייך כשהוא בכאב?
2. איך את מרגישה כשאת נחשפת לאדם שאינו ממש קרוב אלייך, כשהוא בכאב?
3. מהם הקשיים העיקריים שאת חווה כשאת בתיקשורת עם אדם שבאותו רגע סובל?
4. האם זכור לך מקרה שבו בעקבות אינטראקציה עם אדם בכאב חשת התעלות ושינוי לטובה אצלך?
5. כיצד היית רוצה שיתייחסו אלייך, אנשים משמעותיים בשבילך, כשתהיי בכאב?

פרק שמונה: כל התייחסות שאינה קשורה בחמלה היא סוג של

ניכור

פרק זה הוא הפרק השני בחלק השלישי, העוסק בחמלה כדרך למצוא בתוכי את החלק האלוהי דרך היחס אל האחר הכואב. חשוב לי להזכיר, כפי שאמרתי בפרק הקודם, שחמלה איננה תלויה רק בכך שהאחר יהיה כואב, או כואב באופן משמעותי. לכל אחד מאיתנו יש בכל רגע נתון איזשהו כאב, גלוי או סמוי.

כאשר אני פונה לאדם אחר מתוך חמלה, אני מתייחס אליו באופן מסוים מאוד, הכולל גם את יחסי לכאביו. הכאב של האחר מעצים את פעולת החמלה, את מבחן החמלה, ואת האפשרות לממש אותה. למעשה, עומדות בפנינו שתי אפשרויות יסוד בהתייחסות שלנו לאנשים.

אפשר לראות זאת כציר ברור. בצד אחד של הציר נמצאת החמלה, ובצד השני נמצאת השיפוטיות. חמלה היא חיבור, הבנה ותחושת שותפות גורל. שיפוטיות היא נפרדות, התנשאות ולעיתים אף עוינות, גזענות והדרה. פרק שמונה מבקש לומר דבר פשוט אך עמוק: כל התייחסות שאינה קשורה בחמלה היא סוג של ניכור.

ראוי לחזור על כך. כל התייחסות שאינה קשורה בחמלה היא סוג של ניכור. קביעה זו באה להזכיר שחמלה, כמו כמה מן הדברים החשובים ביותר בחיים, היא דבר שיש לחזור אליו שוב ושוב. זוהי פרקטיקה יומיומית שקל מאוד לשכוח אותה.

קל מאוד לשכוח חמלה ולהישאב, מבלי לשים לב, אל מקום של נפרדות. באופן כמעט אוטומטי אנחנו חוזרים אל תוך הקונכייה שלנו, אל החומות, אל הפחדים, ואל תחושת ההפרדה מן האחר. אנחנו שוכחים את הקשר. בפרק זה אני מבקש להזכיר עיקרון בסיסי שכבר אמור להיות מוכר: אין מצב ביניים, אין מצב סטטי, ואין ריק. במקום שבו אין אהבה, צומח פחד.

זוהי משוואה פשוטה, אקסיומה. אין אהבה, יש פחד. פעמים רבות בחיינו אנחנו מגלים את עצמנו בחוויה של ריק, חסר, חושך ופחד, משום שכבר זמן רב לא השקענו באותו מקום אהבה, תקווה, אור ויצירתיות. אפשרנו למרחב מסוים להתנהל מתוך חסר של הדברים הטובים, וכאשר יש חסר כזה, משהו אחר בהכרח תופס את מקומו. המצב אינו נשאר ניטרלי, וקל לנו לשכוח זאת.

יש לנו תפקיד בעולם. תפקיד כאנשים המבקשים להיות משמעותיים ולהשפיע. התפקיד הזה מתחיל מרגע ההתעוררות ועד רגע השינה, ולעיתים גם כשמעירים אותנו באמצע הלילה. וזה בסדר גמור שאנחנו לא תמיד מצליחים בתפקיד הזה. זה לא כישלון, אלא עדות לכך שיש לנו עוד דרך לעבור. זה גם סימן לכך שאנחנו זקוקים לחמלה עצמית.

ובכל זאת, יש לנו תפקיד. תפקיד שמשמעותו עבודה מתמשכת, שיפור מתמשך, תרגול ואימון. אפשר לחשוב על כך כעל חדר כושר פנימי. במסגרת תפקיד זה חשוב להזכיר לעצמנו שבכל אינטראקציה עם אדם אחר, ישירה או עקיפה, מקרוב או מרחוק, ברגע שאין בה חמלה, נוצר בה בהכרח גם ניכור.

מן הניכור הזה צומחות שיפוטיות, פחד מן האחר והתרחקות ממנו, גם כאשר מדובר באדם קרוב מאוד. וגם כלפי מצבים אלה אנו מבקשים לנהוג בסובלנות, בהבנה ובסלחנות. הכרחי שנפעיל חמלה כלפי עצמנו, כלפי המגבלות שלנו וכלפי הנטייה האנושית לשכוח את תפקידנו, שהוא לראות בני אדם דרך כמה שפחות מסכי שיפוטיות.

כאן מתקיים מהלך הפוך. כאשר אני מסלק בהדרגה את מסכי השיפוטיות, אינני משאיר ריק. אין ריק. אני מסיר את השלילי ויוצר מקום שבו החיובי יכול לשוב ולהופיע. אולם אם הדבר מאיים עליי מדי, אם אינני מכיר דרך אחרת להיות, אני עלול לברוח חזרה אל השיפוטיות. לעיתים שיפוטיות נתפסת בעינינו כהגנה, כדרך לשמור על עצמנו מפני אנשים. אם אני פוחד מן המרחב שבו אין שיפוטיות, לא אתן לעצמי לשהות בו.

כאשר אני מסלק את הפחד, האהבה הטבעית יכולה לעלות מתוכי. לא בכפייה, אלא בעונג, בשמחה, בקלות ובטבעיות. יש לנו תפקיד לזהות את הנטייה שלנו לשיפוטיות. לא לדלג עליה, לא להתכחש לה, ולא להניח שכבר עברנו אותה רק משום שהחלטנו שאנחנו אנשים לא שיפוטיים. החלטה כזו אינה מספיקה.

שיפוטיות וחמלה הן שני קטבים משלימים. אם אינני מתחזק חמלה באופן פעיל, אני מותיר יותר מקום לשיפוטיות. ואם אינני מצמצם שיפוטיות באופן פעיל, היא תתפוס את מקומה. הצמצום מתחיל במודעות. להכיר בכך שאני שיפוטי ברגע מסוים. להרגיש את אי הנוחות ואת הטעות. לומר לעצמי, הנה, עכשיו אתה שיפוטי. ואז להרגיע, להנמיך, ולאפשר מקום לחמלה.

מן הצד השני, ככל שאני מתאמן באופן יזום בהתבוננות לא שיפוטית כלפי האחר, כך החמלה מתחזקת. זהו אימון של ממש. שוב ושוב אני בודק את עצמי. מהו הרפלקס הראשוני שלי מול האדם הזה. האם יש בי חמלה. האם אני מוכן, ולו פנימית, לחבק את האדם הזה. האם אני מוכן להקשיב למה שמציק לו, גם אם אינני מחבב אותו במיוחד. אלו הם רגעים קטנים אך יקרים של חמלה.

האם אני מסוגל לדמיין את האדם הזה כילד קטן, כתינוק, כאדם זקן, עם מסע חיים מורכב. האם אני מסוגל לעבור מעבר למסכת השיפוטיות שלי. כאן מתגלה התפקיד שלי במלוא מורכבותו. מצד אחד להיות מודע לרגעים שבהם אני שיפוטי, ומצד שני לפעול באופן יזום כדי להנמיך זאת. אך ברגע שהשיפוטיות מונמכת, עליי גם להפעיל ולתחזק את החמלה.

עליי לאתגר את החלק שבי שמוכן לחבק את האדם האחר, שמוכן להקשיב לסיפורו בקשב, שמוכן להושיט יד גם ממרחק. כאשר אינני עושה זאת, אני עובר באופן אוטומטי למצב של ניכור, לעיתים מבלי לשים לב. אין בכך אשמה. את הניכור הזה יש לזהות, לראות ולהכיר.

לעיתים הניכור מתבטא בשיפוטיות גלויה, ולעיתים דווקא בתחושת ניטרליות מדומה. אך ניטרליות אמיתית אינה קיימת כאן. או שאני בחמלה, או שאני בניכור. כל שאר המצבים הם אשליה.

אם אינני חש כלפי אדם מסוים את החום הבסיסי, את המוכנות הפנימית לחבק אותו כאדם, סימן שחסרה בי חמלה כלפיו. במצב כזה אני מצוי בניכור, גם אם אינני מודע לכך. אז עליי ללמוד לזהות את החלק שבי שהצטמצם והתרחק, להכיר בו, ולחבק גם אותו בחמלה. לבקש מעצמי להנמיך אותו מעט.

מתוך המקום הזה, ביני לבין עצמי, אני מתרגל מחדש את חוויית החמלה על כל מרכיביה, תוך התבוננות באדם האחר. זהו התפקיד. תפקיד מתמשך. ומתוך חמלה נזכור גם זאת, לעולם לא נהיה בו מושלמים.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. נסי לשחזר את הפעם האחרונה שחשת חמלה משמעותי לאדם מסוים. איך הרגשת בעקבות זה באופן כללי?
2. התמקדי בתודעתך באדם שבמיוחד קשה לך להיות כלפיו בחמלה, עכשיו או בעבר. איזה רגשות נלווים לכך?
3. מה היה קורה לו יכולת "להפעיל" את שריר החמלה שלך בקלות ובמהירות רבה יותר?
4. האם יש או היתה בחייך מערכת יחסים שהתאפיינה בעיקר ב"שקט רגשי" בלי הרבה מגע או תקשורת?
5. לגבי אותו אדם, מה קורה, או, מה היה קורה, לו היה לך את כלי החמלה זמין ונגיש והיית נעזרת בו מול האדם הזה, יותר?

פרק 9: כל התפתחות רוחנית אינה אמיתית כל עוד אינה משפרת

את החמלה

כאמור, פרק 9 שייך לחלק 3, החלק שמדבר על כך שחמלה היא בעצם הדרך למצוא בתוכי את החלק האלוהי. חלק גדול מן האנשים שנמצאים בתהליכים של צמיחה, חיפוש והתפתחות, מחפשים למעשה את החלק האלוהי שבתוכם. הם מבקשים לחבור אליו, להתקרב אליו, לשוב הביתה, להתעורר אליו, לזהות אותו בתוכם, להפעיל אותו, לממש אותו, וליישם אותו בתוך החיים. ובפרק הזה אני מבקש לומר בצורה ברורה, זה אף פעם לא עובד בלי חמלה. לא כאן, לא בצורתנו האנושית, כבני אדם החיים על הפלנטה הזאת. זה לא עובד בלי חמלה.

זוהי הכותרת של פרק 9. כל התפתחות רוחנית אינה אמיתית כל עוד אינה משפרת את החמלה. המשפט הזה מזכיר לי שיחה שהייתה לי עם השכן שלי, שכן שיש לו פיצרייה בתוך הבית. הוא אדם דתי, שומר מצוות, והוא מרבה לשמוע הרצאות של רבנים שהוא אוהב. באחת הפעמים נכנסתי לקנות אצלו משהו, והוא הקשיב להרצאה שבה נאמר רעיון פשוט מאוד, אלוהים אומר לאדם, היית

בסדר, אבל כל עוד אתה לא בסדר עם החברים שלך, לא עשית הרבה. זה רעיון שאנחנו לפעמים מפספסים. קל לפספס אותו, משום שזוהי משימה לא פשוטה.

בפרט אנשים שמעסיקים את עצמם לא מעט במה שמכונה צמיחה רוחנית, אנשים שמתפתחים, הולכים לסדנאות, קוראים ספרים, מגלים יותר על מציאות שמעבר למציאות הפיזית, חוקרים אותה, מחפשים אותה, עושים מדיטציה, יוצרים, כותבים, רוקדים, חולמים, משוחחים, יוצאים למסעות ולטריפים, ומחפשים כל הזמן את האלוהי שבתוכם. יש להם כוח פנימי, קול פנימי, שממשיך לדחוף אותם אל החיפוש. ובמקום הזה, אני מאמין, מתרחשת לפעמים אי הבנה עקרונית. אנחנו לא תמיד מבינים עד כמה תופסת האינטראקציה האנושית מקום בתוך ההתפתחות הרוחנית.

וזו לא אינטראקציה רק עם אנשים שאפשר להתחבר איתם דרך שפה רוחנית דומה, או לדבר איתם על מושגים רוחניים. בדרך כלל לא שם נמצאים האתגרים העיקריים. האתגרים נמצאים דווקא עם אנשים שהם יותר ארציים, אנשים שרואים מציאות אחרת, ואולי לעולם לא יראו את המציאות כפי שאתה או כפי שאת רואים אותה. אנשים שלא יתעסקו בזה, שלא יבינו, שלא יתפסו, שלא יזהו את מה שבעיניך נראה כחשוב להתפתחות רוחנית.

כל עוד אני לא תופס ברמה עמוקה שהאנשים האלה אלוהיים לא פחות ממני, ושהצמיחה הרוחנית שלהם לא פחות משמעותית משלי בדרך שבה הנשמה שלהם בחרה לחיות את החיים הללו, אני מגביל מאוד את הצמיחה שלי. ואם אינני רואה זאת, אני נשאר מוגבל בתוך ההתפתחות הרוחנית שלי, בתוך העשייה הרוחנית שלי. ובמילים אחרות, כל עוד ההתפתחות הרוחנית שלי אינה כוללת באופן מובהק שיפור של מיומנויות החמלה שלי, מבחינתי זה לא ממש רוחני. זה להישאר בתוך איזשהו מקלט, בלי לצאת החוצה ולהתמודד עם האתגרים שהחיים האלה מעמידים בפניי.

להתמודד עם האתגרים היא צמיחה רוחנית. ואחד האתגרים הגדולים והמשמעותיים ביותר בפני בני אדם הוא ההשגה של חמלה כלפי אחד כלפי השני, היכולת להתמודד עם נפרדות, עם שיפוטיות ועם ניכור, ועם עוינות שיכולה להגיע עד כדי אלימות. שוב, כפי שאמרתי בפרק הקודם, אנחנו לא יכולים להתעלם מכך שקורים בעולם דברים מזעזעים. עולם שאין בו פיתוח, טיפוח ומודעות לחמלה מייצר ריק, מייצר ואקום, ומייצר תשתית לפחד, עוינות, אלימות וניכור, עד כדי הסכמה אוטומטית וקרה לכך שאנשים נפגעים כאשר עולה צורך.

החמלה היא משימה רוחנית. והיא משימה שמיושמת בכל רגע. זה לא דורש סדנה מיוחדת. זה גם לא יכול להיות תלוי בסדנה מיוחדת, משום שזה קורה ביומיום. זה אחד המושגים הרוחניים הכי מיושמים, הכי יומיומיים, הכי מיידיים והכי מאתגרים. זה דורש מאיתנו שוב ושוב לחזור לבסיס, להסתכל לצדדים, להסתכל סביב, ולראות איפה יש לי כשל של חמלה.

לאנשים שעוסקים בצמיחה רוחנית יש כאן אתגר מיוחד. האתגר הזה מתחיל בכך שאנחנו מבינים שלפעמים אנחנו בורחים מהאתגרים האמיתיים של החיים. אנחנו בורחים מהמקומות שכואב לנו בהם, מהמקומות שבהם קשה לנו מאוד לטפח חמלה. אנחנו בורחים משם אל פרקטיקה רוחנית שעוטפת אותנו בבועה חמימה ונוחה, כדי שלא נצטרך לגעת במקומות הקרובים.

בכל מקום, כפי שאמרתי בפרק הקודם, שאין בו חמלה, יש בו ניכור. וכאשר יש אנשים שפגעו בי, הזיקו לי, הציקו לי, הכאיבו לי, שקשה לי איתם, שאני לא סובל אותם, ששני משפטים איתם ויבוא לי לברוח, וכאשר מול האנשים האלה אני לא מצליח לפתח בתוכי חמלה, אני נכנס לניכור כלפיהם. והניכור הזה כואב לי. הריק הזה כואב. החסר הזה כואב. זה כואב בין אם אני מודע לכך ובין אם לא. ואם אני אדם רגיש יותר, ואם אני נמצא בתהליכים של צמיחה רוחנית, אני מרגיש זאת עוד יותר. ואז אני עלול להכריח את עצמי להיסגר ולהתרחק, או לומר לעצמי, טוב, אי אפשר, אין מה לעשות.

זה נכון שלפעמים אי אפשר לתקשר עם אדם מסוים. לפעמים יש אנשים שמנסים לנצל אותנו, לשאוב מאיתנו, שמטרידים אותנו, שפוגעים, שמאיימים, שמתנהגים באופן תוקפני או מפריע. אין לנו חובה לקיים איתם דיאלוג. אין לנו חובה להסכים איתם. אנחנו לא מוותרים על גבולות. אנחנו לא מאפשרים ניצול. אנחנו לא מאפשרים תוקפנות. לא.

אבל עדיין, בתוכנו, אנחנו יכולים לתרגל חמלה באופן חד צדדי. אנחנו יכולים לתרגל אותה בתוך הראש ובתוך הלב. אנחנו יכולים לדמיין את עצמנו נותנים לאדם הזה יד, מחבקים אותו, רואים את הילד הכואב שבתוכו, מרגישים אותו, גם כאשר במציאות אנו שומרים על מרחק ועל גבול. משום שאם אינני מכניס פרקטיקה של חמלה כלפיו, יצרתי ניכור. ובמקום שיש בו ניכור, אני חווה חסר. זה כמו פצע פנימי. זה כואב לי. ומה אני עושה עם הכאב. לעיתים קרובות אני מתרחק עוד יותר.

לכן אני חוזר אל הכותרת של הפרק הזה. מבחינתי, אדם שמקדיש יותר משאבים לפרקטיקה של חמלה הוא אדם שנמצא יותר בפוקוס על הצמיחה הרוחנית שלו. זה לא אומר שפרקטיקות של צמיחה רוחנית שלא שמו דגש על חמלה הן חסרות ערך. יש להן ערך. אך הן נמצאות בחסר מתמיד, ויש בתוכן בעיה אם הן אינן כוללות גם שיפור חמלה וגם תרגול חמלה.

איך מתרגלים. כל דרך בדרך שלה. לראות את האחר, להיות מסוגל בדמיון לחבק אותו, לתת לו יד, להכיר בילד הכואב שבתוכו, להרגיש אותו. בכל מקום, מול כל אדם בעולם הזה, בכל רגע שאין בי חמלה, יש בי ניכור. צמיחה רוחנית פירושה, כפי שאמרתי בפרק הקודם, להיות מודע לזה, להכיר בזה, לצמצם את זה, ולתרגל בראש ובלב חמלה באופן חד צדדי. לתרגל שוב ושוב.

במקום הזה אפשר לחוות התפתחות רוחנית אמיתית. התחברות לחלק האלוהי שבתוכי, כפי שאולי אי אפשר לחוות בשום דרך אחרת. מבחינתי זו הפסגה, ראש הפירמידה, של הצמיחה הרוחנית. הכול יכול לתמוך בזה, הכול יכול להוביל לזה. מימוש עצמי, ביטוי יצירתיות, התחברות לאהבה, ועוד

ועוד דברים. אך בסופו של דבר, כאן כבני אדם, אין ערך ממשי לצמיחה שלנו אם היא לא כוללת שיפור מתמיד בחמלה שלנו ובאופן שבו אנו חיים יחד כחברה.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה זה, בשבילך, באופן כללי, "צמיחה רוחנית"? מה את מצפה מתהליך צמיחה רוחנית שיחולל בחיי האדם?
2. איזה תכונות ונושאים בחייך התפתחו ללא כל קשר לחמלה?
3. כשאת מתבוננת היטב בתכונות ונושאים אלה, מהשאלה הקודמת, מה קורה אם "מוסיפים" להם גם הרחבת החמלה בתוכך?
4. איזה נושאים נוספים יצמחו בחייך כאשר החמלה תתרחב ותהפוך חלק גדול יותר ממך?
5. האם זכורה לך דוגמה בה חמלה היוותה בשבילך את המפתח להתפתחות אישית שלא יכולת לחוות קודם?

פרק 10: כדי לחוות אהבה יש לחוות חמלה

בפרק זה אני מבקש להזכיר דבר מה שאני אומר בכל הקורסים שאני יוצר, משום שזהו מסר חשוב במיוחד לאור הרגלי הלמידה הרגילים שלנו: יש לקרוא שוב ושוב. לחזור אל הטקסט, להיפגש איתו פעם נוספת, ולא לראות בקריאה פעולה חד פעמית. למעשה, אני מפתח כאן מערכת יחסים מתמשכת בינינו. אני, במובן מסוים, משמש כשליח שדרכו זורם מידע, לעיתים אף לפני שאני עצמי מבין אותו לעומק. ובכל זאת, אני יודע שלמידע הזה יש ערך, יש השפעה, ויש בו יכולת לעזור לאנשים להתעורר, לפקוח עיניים, להיזכר ולהתרחב.

התפקיד שלי הוא להעביר את המידע הזה. אך מה שחשוב באמת עבורך הוא להיות במערכת יחסים עם המידע עצמו. פחות איתי, ויותר עם התוכן. וכשאני אומר מערכת יחסים, אני מתכוון לכך שאנחנו נפגשים שוב ושוב. שיש דיאלוג. אני והמידע, אני והסיפור, אני והצלילים. המידע מועבר דרך הקול שלי ודרך הגוף שלי, משום שזהו אחד מן התפקידים שלי בחיים כפי שאני חווה אותם.

אבל מערכת היחסים האמיתית היא עם המידע שמגיע. ככל שאנחנו נכנסים לקשר עמוק יותר עם המידע הזה ומתמסרים להתחברות אליו, איננו חייבים להסכים עם כל דבר. איננו חייבים לקבל כל דבר. להפך, בתוך מערכת יחסים יש גם שאלות, בירורים, הסתייגויות. ועדיין, אנחנו בקשר. ומתוך הקשר הזה אני מגיע באופן טבעי אל פרק 10, הפותח את חלק ארבע של התהליך.

חלק ארבע עוסק בחמלה כמימוש הכרחי של אהבה. אינני חושב שאנחנו מסוגלים להגדיר אהבה בצורה מספקת, וגם את החמלה קשה להגדיר במלואה. עם זאת, נדמה לי שחמלה מעט נגישה יותר להגדרה. וזה בסדר גמור שאיננו מצליחים להגדיר עד הסוף, ובכל זאת אנחנו יודעים שיש אהבה.

שיש תדר כזה. שיש מהות כזו. שיש קיום כזה. ושעבור רבים, ואולי עבור כולם, אהבה היא חלק עמוק ומהותי מאיתנו.

הדבר מתקיים ברמה המודעת והלא מודעת, ברמה הישירה והעקיפה. החיפוש אחר אהבה הוא נושא מרכזי בחיים האנושיים. מחפשים אהבה במציאות הפיזית, במציאות הדמיונית, ביצירה, בעבודה, בהתנסויות שונות. מבחינתי, אהבה היא מקום. היא הבית. היא המקור. היא האמת. היא מה שקדם להתנסויות שלנו בהיעדר אהבה.

טוב שאהבה נותרת מעט מעורפלת מבחינת הניסיון להגדיר אותה. לעיתים אנחנו מבלבלים בין אהבה לבין קשר. בין אהבה ללא תנאי לבין קשר ללא תנאי. אין דבר כזה אהבה מותנית. אהבה, מעצם מהותה, אינה מותנית. אבל יש קשרים שיש בהם תנאים, שבתוכם האהבה מתקיימת. וכאן אנחנו מכניסים את הקשר שבין חמלה לבין אהבה.

מה שחלק ארבע של התהליך מבקש לומר הוא שחמלה היא מימוש הכרחי של אהבה. כלומר, בכל מקום שבו אני מאמין, חושב או מרגיש שאני מצוי בקשר של אהבה, ובמיוחד כשמדובר באהבה בין אישית, הקשר הזה אינו יכול להתקיים באמת ללא חמלה.

כפי שאמרתי בפרק הקודם, התפתחות רוחנית אינה אמיתית, או שהיא מוגבלת מאוד, כל עוד אינה משפרת את החמלה. כאן אנו מתמקדים באותו עיקרון, אך דרך שאלת האהבה. זהו אחד המקומות המרכזיים שמאפשרים לנו להתבונן ביכולת האהבה שלנו: עד כמה היא חזקה, עד כמה היא מפותחת, עד כמה היא נוכחת, עד כמה היא אמיצה לגעת במקום שכואב.

החמלה עושה עבורנו עבודה עמוקה בכל הקשור לחוויית האהבה. מול האדם שאני אוהב, כיצד אני פוגש את הכאב שלו. כיצד אני מתנהל מולו ברמת השיפוטיות. היכן, בתוך האהבה שלי, אני שוכח את החמלה בשל צרכים אישיים, קונפליקטים, פחדים או פגיעות. באילו נקודות, באילו איים או פערים בתוך המרחב שאני מחשיב כמרחב של אהבה, אני חסר חמלה.

זו שאלה משמעותית מאוד. משום שכל עוד איננו שואלים אותה ואיננו בודקים אותה, המרחב שבו אנו מבקשים לטפח אהבה עלול להיות סגור מדי, צר מדי, לעיתים תקוע ואף הרסני. מרחב כזה נוטה להיכנס שוב ושוב למשברים, ומתקשה לממש את ייעודו הטבעי, להתרחב, להתפתח, לגדול. אהבה היא כוח מתרחב ומתפתח, בעל פוטנציאל אינסופי.

במקומות שבהם אני יודע שאני אוהב, במקומות שבהם יש אדם שחשוב לי מאוד, בן משפחה, חבר קרוב, אדם שהייתי מוכן לעשות עבורו הכול, דווקא שם כדאי לבדוק את רמת החמלה שלי. כדאי לבדוק היכן אני עדיין שיפוטי כלפי האדם הזה, ולא לקחת דבר כמובן מאליו. לא אהבה, ולא קשר.

גם מול ילד אהוב, אחות אהובה או חבר ותיק, הנפש פוגשת אתגרי התפתחות. במקומות הללו, כאשר אנחנו מתבוננים בכנות במה שיש, מתגלים לעיתים איים של שיפוטיות, כלומר איים של חוסר חמלה.

אם אנחנו רוצים לחוות אהבה באמת, אם אנחנו רוצים לאפשר לה להיות חופשית בתוכנו, יציבה ומזינה, עלינו לאתגר את החמלה שבתוכה. עלינו לאתגר את המקומות שבהם נסוגנו לשיפוטיות. המקומות הללו קיימים, וזה בסדר. אלו מרחבי התפתחות. אין סיבה להיבהל מכך שהם מופיעים גם בתוך מרחבי אהבה.

אנחנו אנושיים. אנחנו פיזיים. אנחנו חיים במציאות שיש בה חוסרים, וכל חסר כואב. לכן, כדי לחזק את האהבה, להעצים אותה, ולאפשר לה לממש את דחף ההתרחבות שלה, עלינו לחפש ולמצוא היכן אנחנו עדיין שיפוטיים כלפי האנשים שאנחנו אוהבים. זה אינו סותר אהבה.

אפשר לראות זאת כמעין חור קטן. וכל חור כזה דורש אנרגיה כדי להחזיק אותו, משום שהוא כואב. במקום להמשיך לתחזק חורים, אפשר לפתוח אותם. להביט בהם. לומר לעצמנו: כאן אני שיפוטי. כאן אני מתקשה לקבל את המהות של בן או בת הזוג, של הילד, של האח, של החבר.

ואז, בדיוק באותו מקום, לבקש מעצמי להוריד שיפוטיות. להתבונן בדברים כפי שהם. ולדמיין את עצמי מחבק את אותו אדם דווקא במקום שבו הייתי שיפוטי.

כדי שתהיה אהבה, עלינו לפגוש את אתגרי החמלה ולא לברוח מהם. לא להעמיד פנים שהכול זורם רק משום שיש אהבה. בתוך כל אהבה יש איים של שיפוטיות. ההתבוננות בהם חשובה לא רק לקשר עצמו, אלא גם לעולם הפנימי שלנו, ולאופן שבו אנחנו מכירים, מודדים ומעמיקים את יכולת האהבה שלנו.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם כל אדם שאת אוהבת יש לך גם חמלה כלפיו?
2. ברמת החוויה הרגשית, מה שונה ומה דומה בין אהבה לבין חמלה?
3. האם זכור לך מקרה שמישהו אמור היה לאהוב אותך אך בעצם לא היתה שם כמעט חמלה, מצדו כלפיך?
4. בצעי סקירה פנימית של האנשים שיקרים ללבך, משפחה וחברים. מבלי לציין שמות ודמויות ספציפיות, האם את מזהה דמויות שיש לך כלפיהם אהבה אך לא בהכרח חמלה משמעותית?
5. כיצד אהבה וחמלה עשויות מבחינתך להתחבר באופן הדוק יותר, בעתיד?

פרק 11: חמלה כלפי האנשים הקשים בחיינו. הבלבול, האתגר

והתועלת

פרק זה עוסק באחד האזורים המאתגרים ביותר של החמלה, ואולי גם באחד המבלבלים ביותר שבה. כבר מתחילת הדרך אמרתי שחמלה איננה עניין פשוט. חמלה היא אחד האתגרים הגדולים, החשובים והמטלטלים ביותר שבני אדם פוגשים. זהו אתגר עמוק, ולא נוח, ולא קל.

חשוב לי לומר זאת במפורש, כדי שלא ניגש אל החמלה בקלות דעת. לא כאמירה שטחית, לא כמשפט שנאמר מן השפה ולחוץ. לומר לעצמנו או לאחרים "אני חומל עליך" זו כוונה יפה, רצון ראוי, התחלה טובה. אך חשוב לדעת שחמלה אמיתית כוללת בתוכה כאבים, קונפליקטים, התנגדויות לגיטימיות, בלבולים עמוקים וחורים רבים בהבנה שלנו לגבי מערכות יחסים, אהבה, הכלה, חיבה וחברות. כל אלו מתכנסים אל תוך החמלה. וזה בדיוק מה שהופך אותה גם לאתגר קשה וגם לאתגר מרתק.

מן הצד השני חשוב להבין שכאשר חמלה הולכת ונעלמת, וכאשר לא רק שאין מאמץ להביא אותה ולתרגל אותה, אלא שהיא פשוט איננה נוכחת, אנחנו נכנסים לאזור סכנה ממשי. מתוך ההבנה הזו הקורס הזה נוצר. לכן אפשר להניח שמי שבוחר לצפות, להקשיב וללמוד כאן, כבר מחזיק רמת חמלה מסוימת, ואף גבוהה יחסית לממוצע.

ובכל זאת, איננו יכולים להסתפק בכך שהחמלה שלנו תהיה סבירה. רוב האנשים שנמצאים כאן רוצים שהסביבה שלהם, המדינה שלהם והעולם כולו יעברו שינוי חיובי. כדי ששינוי כזה יתרחש, אנחנו נדרשים להתרומם. כאשר אנחנו מתרוממים, אנחנו מהווים השראה לאחרים. וכאשר זה נעשה בתוך קבוצה, ההשפעה מתרחבת עוד יותר.

רמת החמלה הנוכחית שלנו היא חלק ממערך חמלה עולמי שעדיין לוקה בחסר. יש כאן מידה של אחריות שעלינו לקחת. עלינו להכיר בכך שלא עבדנו מספיק עם החמלה שלנו, ולהפוך אותה למשימה מרכזית יותר בחיינו. פרק 11 מציב אותנו בדיוק מול אחד המקומות שבהם אנחנו נוטים להשלות את עצמנו בכל הקשור לחמלה.

הנושא של הפרק הוא חמלה כלפי האנשים הקשים בחיינו. אנשים מן העבר, אנשים מן ההווה, אנשים שיש לנו איתם קונפליקט מתמשך או סכסוך שאיננו נפתר. אנשים שאיננו יכולים לדבר איתם, שאפילו שיחה קצרה איתם מוציאה אותנו מדעתנו. אנשים שאכזבו אותנו, שפגעו בנו, שנהגו בנו באלימות רגשית או אחרת, או בכוחניות ובשרירות לב.

אלה יכולים להיות גם אנשים רחוקים מאיתנו, דמויות ציבוריות, מנהיגים, פוליטיקאים, אנשים מוכרים שמעוררים בנו כעס, דאגה, אכזבה או תחושות קשות אחרות. ולעיתים אלו גם אנשים מן הילדות, אנשים שלא ראו אותנו, שניצלו אותנו, שהשתמשו בנו, ואולי חלקם אף ממשיכים לנהוג כך עד היום.

יש כאן רשת רחבה מאוד, מן המעגלים הקרובים ביותר ועד המעגלים הרחוקים ביותר, של אנשים שהם הקשים ביותר עבורנו. והם שם, לא במקרה. הם משקפים לנו את המקומות בתוכנו שבהם אנחנו לא חופשיים. מקומות שבהם אנחנו לא משוחררים, לא גמישים, לא יצירתיים. מקומות שבהם אנחנו תקועים. זו אינה הבעיה שלהם. זו הבעיה שלנו.

האנשים הללו מייצגים עבורנו את המקומות האפלים שבתוכנו, את הכאבים העמוקים ביותר שלנו, את המקומות שבהם אנחנו מסוגלים להגיע אפילו לשנאה, לתיעוב, או לאיחולים רעים כלפי אדם אחר. זהו חלק מהאנושיות שלנו. אלו אזורים שבהם לא מצאנו עדיין דרך טובה, גבוהה, יצירתית ויעילה יותר להתמודד. דרך שיש בה יותר חמלה.

וכאן בדיוק המקום שבו אנחנו נדרשים להתארגן מחדש. להיות בחמלה כלפי אדם אינו אומר לוותר על גבולות. זה אינו אומר לשנות את דעתנו עליו. זה אינו אומר להפוך אותו לצודק, או לקבל את מעשיו בעבר או בהווה. זה אינו אומר לשוב ולהכניס אותו לחיינו או ליצור איתו קשר. חמלה איננה פעולה כלפי האדם האחר. חמלה היא פעולה פנימית. היא תמיד מתקיימת ביני לבין עצמי.

החמלה היא זו שמפנה לי דרך פנימית, שמאפשרת לי לשפר את מערכת היחסים שלי עם עצמי, ומתוך כך גם את היחסים עם אחרים. אך כאשר מדובר באנשים הקשים ביותר בחיינו, זה דומה להליכה בעולם עם משקולות כבדות. אנחנו סוחבים אותן מבלי להבין מדוע קשה לנו לנוע בחופשיות, מדוע החיים מרגישים מסורבלים ומכבידים כל כך. שם נמצאות הסיבות.

ולכן דווקא שם אנחנו נדרשים להשקיע יותר, להתמיד יותר, ולתרגל חמלה באופן עמוק יותר. שם מתממש כוחה של האהבה שלנו. אהבה שביסודה יכולה להיות מופנית לכל אובייקט. גם לאדם הדוחה ביותר, המכעיס ביותר, הפוגעני ביותר, ואפילו המסוכן ביותר. לא משום שזה מצדיק אותו, אלא משום שזה מרפא אותנו.

כאשר אני מפעיל חמלה כלפי האדם הקשה הזה, אני משחרר את עצמי מן החשיכה שלו, חשיכה שמתחזקת גם את החשיכה שבתוכי. בתוך החמלה אני מוריד שיפוטיות. אני מוריד פחד. אני מוריד כאב. אני מפחית את התגובות הרגשיות האוטומטיות. אני מתבונן באדם הזה, ואפילו מדמיין את עצמי מחבק אותו.

זה איננו קל. זה יכול לכאוב. זה יכול להביא דמעות. זה יכול לעורר אנטגוניזם, ואף להרגיש כמו כניעה או סכנה. אך אין זה כך. זוהי התעלות. זהו ריפוי. זוהי פרידה ממשקולת כבדה שנשאה אותנו שנים רבות.

החמלה משחררת אותנו מן הצורך להמשיך ולהחזיק בתוכנו רגשות קשים כלפי אותו אדם. רגשות שאולי מוצדקים, אולי מובנים, אך גם מזיקים. כאן החמלה מאתגרת אותנו באמת. וכאן אנחנו נדרשים לפעול, לעבוד עם עצמנו, לא כדי לשקם מערכת יחסים, לא כדי לחזור לדבר, ולא כדי להיות חברים. אלא כדי לשחרר את עצמנו.

האדם הזה הוא אובייקט פנימי. הוא מייצג משקולת שאנו ממשיכים לשאת. כל עוד אנו מחזיקים ברגישות הכואבת כלפיו, אנחנו מגבילים את החופש שלנו, את היצירתיות שלנו ואת היכולת שלנו לנוע בחיים.

זהו שיעור מתקדם. שיעור 11. שיעור שבו אנחנו מחברים בין חמלה לאהבה, ומזכירים לעצמנו שאהבה אינה מיועדת רק למקומות הנוחים. אנחנו זקוקים לאהבה גם במקומות שאינם נוחים. כדי לטפל במה שמכאיב, כדי שלא ניתקע שם, כדי שלא נחיה בתוך אזורים חשוכים שמונעים מאיתנו להגיע הביתה.

לשם כך אנחנו מגייסים את החמלה. עובדים איתה בשקט, בינינו לבין עצמנו, שוב ושוב. ומשחררים עוד מעט מן המשקולות הללו. קודם כל עבור עצמנו. לפעמים זה גם משפיע על האחרים, אך זו איננה המטרה. המטרה היא הריפוי שלנו.

רק טוב יכול לצמוח מכך. זה איננו קל, וזה מעולם לא היה קל. אך טוב להשתפר בזה לאט, בהדרגה, עוד קצת ועוד קצת, ולגלות עוד רבדים שבהם אנחנו יכולים לחוות אהבה גם במקומות הקשים ביותר.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. נסי לשחזר מספר דמויות מהעבר שהזיכרון לגביהן שלילי במיוחד. איך החוויה הרגשית כשאת חוזרת לשם? לגבי כל אחד ואחת מאלה, דמייני את עצמך עוטפת אותם, אם זה אפשרי, במעטה של חמלה מצדך. לא תמיד זה אפשרי אז לא עושים תרגיל. כזה בכוח. רק עם מי שאפשר.
2. ואם כן רצוי לחזור על זה כמה פעמים. איך התחושה עם זה?
3. מה קורה, לדעתך, לתחושות קיצוניות כמו שנאה, למשל, כאשר מאתגרים אותן, לאט ובזהירות, עם חמלה?
4. מה יקרה בתוכך ככל שתוכלי לחוש יותר חמלה כלפי דמויות שליליות, מהעבר ומהווה?
5. האם את מרשה לעצמך שלא לשלוח חמלה לכולם, האם את מספיק סובלנית וחומלת כלפי עצמך לגבי המקומות בהם זה עוד לא אפשרי?

פרק 12: להגיע למקום ללא שיפוטיות זה הרבה יותר מ"סיסמה", ולא יתקיים ללא חמלה

פרק 12 הוא הפרק השלישי של חלק 4. חלק 4 עוסק בכך שחמלה היא מימוש הכרחי של אהבה.

אני יכול לומר שגם בשבילי, תוך כדי יצירת הקורסים האלה, מתרחשת הבנה מרעננת, עמוקה ומשמעותית לגבי אמנות האהבה ומיומנות האהבה. אני לומד כיצד חמלה נכנסת פנימה כסוג של עשייה פנימית, כסוג של פרקטיקה, כסוג של אחריות, כסוג של עבודה, ולפעמים אפילו כסוג של קרש הצלה בכל מה שקשור למימוש אהבה ולקיום אהבה.

חמלה היא סוג של עשייה. סוג של עבודה פנימית שמזמינה אותנו שוב ושוב להיכנס אליה, ולהתמודד עם מה שהיא מציבה בפנינו, כדי שנוכל להשתפר ביכולת לאהוב אדם אחר. בעיניי זו אולי המשימה החשובה ביותר שיש לבני אדם כאן על פני כדור הארץ. חמלה היא אחד הכלים, אחד המסלולים, שמאפשרים לנו להשתפר ולהתרחב בעיניי אהבה.

וזה מביא אותי לפרק 12. להגיע למקום ללא שיפוטיות זה הרבה יותר מסיסמה, וזה לא יקרה ללא חמלה.

טוב שהחברה האנושית התקדמה בעשרות השנים האחרונות להכרה בכך ששיפוטיות היא לעיתים קרובות דבר מזיק. טוב שהתקדמנו להבנה שלשיפוטיות אין באמת תפקיד בריא בשיח. שיפוטיות מביאה לתוך השיח פחד, ומביאה לתוך השיח כאב בצורה לא נכונה.

כי אם אני שיפוטי, אני בעצם בכאב. רק שאני לא אומר כואב לי. אני תוקף, אני משליך את זה החוצה. אני אומר שמהו אצל האחר לא בסדר, כשבעצם אני רואה דרכו את הכאב שלי. העובדה שהגענו כהחברה להכרה הזו, ושאפשר לראות זאת ממש בעשורים האחרונים, היא דבר מצוין.

גם בהקשר של שיפוטיות עצמית אנחנו מתחילים להבין ששיפוטיות, בהרבה מקרים, היא דרך נהדרת להרוס. היא דרך למנוע תקשורת טובה, למנוע מערכת יחסים, למנוע פתרון בעיות, למנוע צמיחה, למנוע יצירתיות, למנוע גמישות, למנוע אהבה, למנוע חיבור, למנוע דיאלוג, ולמנוע התפתחות משותפת.

יש לנו עוד דרכים להרוס כאשר אנחנו לא יודעים ליצור קשר טוב עם הכאב שלנו, וכאשר אנחנו מאפשרים לכאב להישלח החוצה בצורה פוגענית אל אדם אחר. ואז אנחנו רואים את האדם האחר כמייצג את הכאבים שלנו דרך עדשה של שיפוטיות. לכן, זה שהגענו להכרה חברתית שיש בה הרבה אנשים שמבינים ששיפוטיות היא דבר מזיק, זה באמת מצוין.

אבל העובדה היא שאנחנו חוזרים לשם שוב ושוב. אנחנו צריכים להתמודד עם זה שוב ושוב. והסיבה היא ששיפוטיות כשלעצמה היא רק השלכה של הכאב. אם אנחנו לא מתמודדים עם הכאב דרך חמלה, אם אנחנו לא מביאים את הקוטב החיובי שעומד מול השיפוטיות, שהוא חמלה, אנחנו פשוט משחזרים שוב ושוב את אותו מאבק פנימי וחוזרים שוב ושוב לשיפוטיות.

זה בדיוק כמו האמרה שאי אפשר רק להיאבק בחושך בלי להדליק אור. נכון, אנחנו רוצים לזהות את השיפוטיות כשהיא מגיעה, ואנחנו רוצים להקטין אותה באופן יזום, אבל זה אף פעם לא מספיק. זה אף פעם לא מספיק רק לבלום את הביטוי השלילי. זה אף פעם לא מספיק רק לכבות שריפה, בלי להבין למה היא נדלקת שוב. כי חסר משהו בסביבה, והחסר הזה הוא מה שיוצר את השריפות החוזרות.

חמלה היא הרבה מעבר לזה שאני לא שיפוטי. לא להיות שיפוטי זה חשוב, אבל לזהות שאני שיפוטי הוא בעיקר איתות שחסרה לי חמלה באזור מסוים. זה איתות שאני לא ממש את התפקיד שלי של לאהוב. שאני לא רואה את האחר. שאני לא שולח לו בדמיון שלי חיבוק.

כל אדם הוא חלק ממני, ואני חלק ממנו. גם אם הוא אדם קשה, גם אם הוא אדם רע. ובכל מקום שאני כושל בענייני אהבה, אני יוצר פחד. אני יוצר ביקורת מוגזמת. אני יוצר שיפוטיות. אני יוצר ניכור. זה קורה כהרף עין.

אנחנו כל הזמן עושים את זה. אנחנו כל הזמן שוכחים את התפקיד שלנו. לפעמים אנחנו אפילו נכנסים לתוך שיח חברתי שמדליק את השיפוטיות ואת הניכור, שמדליק ציניות, אירוניה, סקפטיות, סטריאוטיפים. אנחנו כאלה. וזה בסדר להיות גם כלפי זה בחמלה, כי יש לנו דרך לעבור. אבל חשוב שנדע את הדרך. חשוב שנדע שיש דרך.

ברמה המקורית, האלוהית, כל אדם שאנחנו רואים הוא סיבה למסיבה בעצם נוכחותו. כל אדם הוא תזכורת לכך שאנחנו יותר ממה שאנחנו חושבים שאנחנו. כל חיבור עם אדם אחר, אפילו בדמיון, מחזיר אותנו הביתה, אל האלוהים שבפנים.

וכל אי חיבור, כל פעם שאנחנו מזניחים את זה, מרחיק אותנו מהמקור. בכל רגע. בכל שנייה. בכל מפגש. אם אנחנו לא חווים התממשות של אהבה, אם אנחנו לא חווים את החמלה, את הרצון הפנימי להתחבר, לא רק לרצות אלא גם לממש, עם כל אדם, ובמיוחד מול האנשים שהכי קשה לנו איתם, אז אנחנו רחוקים מהמקום הנכון לנו כאנשים מתפתחים וכאנשים צומחים.

לכן זה לא מספיק להגיד אני רוצה להיות ללא שיפוטיות. אני רוצה לפגוש את הכאב שלי שמקשה עליי לחוש בדמיון שאני הולך לחבק מישהו, במיוחד את מי שדוחה אותי, או מי שמעצבן אותי, או מי שתלתי, או מי שמעייף אותי, או מי ששואב ממני אנרגיה. התפקיד שלי כאדם צומח הוא בדמיון שלי

לחבק אותו. לחבק את כאביו. לחבק את הסדקים שלו. ודרך הסדקים שלו לראות גם את הסדקים שלי.

וכך להתחבר. כך להיזכר שאני אף פעם לא יותר טוב מאף אחד אחר. אף פעם לא יותר טוב מאף אחד אחר. החמלה מזכירה לי שאנחנו באותו קו. כל אחד הוא ביטוי אחר של נשמה שבחרה את המסלול שלה. אנחנו באותו קו בדיוק. כל אחד עם התפקידים שלו. תפקידים שנבחרו בקפידה. כל נשמה לעצמה, וגם בתוך חוזים שהיא יצרה עם נשמות אחרות כדי לאתגר את עצמה במסע הזה.

אז אני שוב אומר, להגיד לא לשיפוטיות זה מצוין. זה כמו להגיד לא לאלימות. אבל אם רק אמרתי לא לאלימות ולא יצרתי מרחב של אהבה, יצירתיות, חמלה וכבוד, האלימות תחזור. אותו דבר עם שיפוטיות. זה לא מספיק להגיד לא לשיפוטיות. יש מעבר לזה עבודה.

אני רוצה להציב לעצמי יעד. שאני אוכל ללכת ברחוב, ובדמיון שלי, בלב שלי, אני פתוח לכל אחד. כי כל אחד הוא גם קצת אני. וכל אחד הוא הזמנה לפגוש את החלק האלוהי שבי. וכל אחד הוא גם כישלון צפוי מראש אם לא עשיתי את הדרך הזו. ואני כמובן אכשל פעמים רבות, ונמשיך להיכשל, אבל יהיו רגעים שפתאום נעצור ונרגיש, וואו. איזה מציאות יש פה.

האיש הזה. האישה הזאת. האדם הלא יפה הזה. האישה הפשוטה הזאת. הגבר המהורהר הזה. האיש הזקן הזה. וגם אנשים שקשה לנו לפגוש, גם קבצנים, גם אנשים בצומת, גם אנשים שמבקשים משהו ואין לנו כוח להסתכל עליהם. וזה בסדר.

אבל בפנים אפשר לפתוח את הלב. אפשר לחבק אותם בדמיון. ולהיזכר שאנחנו באותו קו. ועד שאנחנו לא מרגישים את הרגש החיובי והחם הזה, אנחנו בעצם רק אומרים לעצמנו אל תהיה שיפוטי, אבל עוד לא עשינו את העבודה.

השיפוטיות היא התזכורת. היא האש שאנחנו רוצים לכבות. היא החושך. היא הסימן לכך שבאותו מקום עלינו למצוא את החלק שבנו שנזכר שכל אדם הוא ייצוג של אלוהים. שכל אדם מזמן אותי להיזכר באלוהים שבי דרך זה שאני שולח לו אהבה, מחבק אותו, מחבק את כאביו, נותן לו יד בדמיון, ומשתחרר מהפחדים שלי מעצם קיומו של אחר, שזה בעצם פחדים מהקיום שלי, ומהאלוהים שבתוכי.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את מסוגלת להודות בכך שיש בך שיפוטיות כלפי אנשים מסוימים, לפחות במצבים מסוימים?
2. איזה מערכת יחסים יש לך עם החלק באישיות שלך שהוא שיפוטי לפעמים?
3. האם את מוצאת עצמך במשא ומתן עם עצמך בניסיון להפחית שיפוטיות מעת לעת?

4. עד כמה את מחמיאה לעצמך ומעריכה את עצמך כאשר את מצליחה לזהות שיפוטיות בתוך ולרכך אותה?

5. האם יש בך כעת מידה סבירה של חמלה לחלקים השיפוטיים שבתוכך?

פרק 13: חמלה עצמית – לשחרר את עצמי מנטל האשמה

ומחובות מיותרים

פרק 13 פותח את חלק חמש. חלק חמש עוסק בך, עוסק בי, עוסק בנו. בעוד שחמלה היא כלי שמסייע לנו לאהוב אנשים אחרים ולהימצא נכון במרחב שיש בו אנשים, אותו כלי עצמו נדרש גם כלפי עצמו.

בלעדיו לא נוכל לממש חמלה כלפי חוץ באופן מלא. נהיה מוגבלים מאוד ביכולת שלנו להשתמש בכלי הזה בעולם. במידה רבה, אנחנו מצויים בתוך מערכת יחסים פנימית, מערכת יחסים בינינו לבין עצמו.

בתוך המערכת הזו קיימות תמיד כמה דמויות. חלק מן הדמויות שבתוכנו הן דמויות ביקורתיות, שיפוטיות, חסרות סבלנות, לחוצות, חרדות ודואגות. לעיתים יש בנו אלמנטים של ביטול עצמי או חוסר הערכה עצמית, ולעומתם חלקים אחרים שכן מעריכים אותנו וכן מכירים בנו. יש מערכת יחסים פנימית, ומערכת היחסים הזו זקוקה לתשומת לב, לטיפול, להזנה ולניקוי.

זהו המרחב הראשוני, המעבדה הבסיסית, שבה אנחנו עובדים על כל הדברים. זהו המרחב שאותו אנחנו מבקשים לרפא כאשר אנחנו מיישמים חמלה כלפי חוץ. בסופו של דבר, הכול חוזר פנימה.

כל מה שאדם עושה הוא למען מערכת היחסים שלו עם עצמו. כל דבר. כל מה שאדם נותן לסביבה, הוא עושה גם עבור עצמו. וטוב שכך. אפשר לקרוא לזה אנוכיות בריאה.

לכן האדם אינו יכול שלא לבדוק את הכלים שבהם הוא מבקש להשתמש כלפי חוץ גם בתוך עצמו, גם בשיח הפנימי שלו. עליו להזכיר לעצמו שוב ושוב את התזכורת החשובה ביותר, שהוא נמצא בראש סדר העדיפויות של עצמו. וזה מבלבל.

לעיתים העבודה, ההורות, תפקידי שירות ותפקידי נתינה גורמים לנו לשכוח את עצמו. אנחנו נשאבים החוצה, מתרוקנים מעט. יש בנו תשוקה לתת, התלהבות לתת, תחושה של שליחות או לעיתים גם רגשי אשמה. ואנחנו שוכחים את עצמו. קל מאוד לשכוח את עצמו.

לכן הפרקים הבאים, פרקים 13 עד 15, יתמקדו בחמלה עצמית, באהבה עצמית ובסליחה עצמית, על רקע כל מה שדיברנו עליו עד כה בהקשר של חמלה כלפי אחרים. כעת התנועה חוזרת פנימה.

פרק 13 עוסק בחמלה עצמית ובשחרור עצמי מנטל האשמה ומחובות מיותרים. יש כאן אמירה שחשובה לי במיוחד, ושקל מאוד להחמיץ אותה בתהליכי צמיחה, במערכות יחסים ובקשר של האדם עם עצמו.

רגשי אשמה הם סוג של רעל. מיותר לחלוטין. כמה קל לאדם להציב את עצמו בתוך משפט שדה פנימי, להאשים את עצמו, להיות הקטגור של עצמו, לא לאפשר לעצמו אפילו סנגור, ולחרוץ דין.

את זה אנחנו לומדים בילדות, וכאילו איננו מפסיקים להיות ילדים אשמים גם בבגרותנו. אנחנו מבינים את המציאות טוב יותר, אך לא תמיד מפנימים זאת. אנחנו נשארים במידה מסוימת ילדים מבוישים שעשו משהו לא בסדר, ילדים שנושאים על עצמם נטל אחריות מוגזם ומופרז.

מתוך תחושת האשמה הזו אנחנו צוברים בתוכנו חובות פנימיים, חובות הקשורים באשמה, בחרטה, בתחושה שאני לא בסדר, בתחושה שטעיתי ושאני חייב כל הזמן לתקן. כאן נדרשת חמלה עצמית, ובמינונים גדולים במיוחד, בעיקר במקומות שבהם אנחנו חשים אשמה עזה על דברים שעשינו.

טעינו. היינו אגרסיביים. היינו שרירותיים. לא ראינו את האחר. התפרצנו. שכחנו. הזנחנו. ולעיתים גם מצאנו את עצמנו בתוך מערכות של מניפולציה שבהן גרמו לנו להרגיש אשמים שוב ושוב לאורך זמן. אנחנו חווים את הכאב ואת ההתכווצות, אך לא שמים לב לכך שלא הגנו על עצמנו, שלא הצבנו מחיצה פנימית.

כאן נכנסת החמלה העצמית ואומרת: אני לא כזה אשם. אני בסדר. אני מבין את הכאב שלי. אני מבין את החולשות שלי. אני רוצה לחבק את עצמי. אני רוצה להכיר את מקורות הכאב שגרמו לי להתנהג כפי שהתנהגתי.

ככל שיש בי יותר חמלה עצמית, לאשמה יש פחות מקום. אשמה ושיפוטיות דומות מאוד זו לזו. גם כאשר אני שיפוטי כלפי אדם אחר, אני למעשה מאשים אותו במשהו. וככל שאני מפתח חמלה כלפי עצמי, נכונות להקשיב לכאב שלי, נכונות להבין את מקורותיו, נכונות לחבק את מי שאני, להיות הסגור של עצמי, להקשיב לסיפור שלי, כך יש בי פחות אשמה.

מעבר לכך, ככל שאני פעיל יותר בחמלה עצמית ובהכרה עצמית, כך אני פחות מאפשר לאחרים לגרום לי להרגיש אשם במחיצתם. החמלה אינה מאפשרת זאת. אני יכול עדיין להיות בחמלה כלפיהם, וזה אף רצוי, אך מבלי לוותר על עצמי.

כעת המיקוד הוא בחמלה עצמית שתפקידה לשחרר אותי מנטל האשמה. האשמה אומרת: אני לא בסדר. החמלה אומרת: אתה בסדר. אתה ראוי לחיבוק. אתה ראוי להקשבה. אתה ראוי למקום. אתה חלק מיצירה אלוהית גדולה.

אין כאן אשמים. סיפור האשמה מתפורר ואינו רלוונטי עוד. אדם יכול לקחת אחריות על מעשיו מתוך חמלה עצמית, מתוך הכרה שפעל מתוך כאב. אין זו אשמה.

ילדים נוטים להאשים את עצמם במהירות רבה משום שתפיסת עולמם ילדותית ושחור לבן. אם משהו השתבש, מישהו אשם, והאצבע מופנית לעיתים קרובות פנימה. כבוגרים, עם יותר כלים, אנחנו יכולים לבחור אחרת.

אנחנו יכולים לקחת את החמלה העצמית ולעבוד איתה. דרכה לגלות עוד ועוד איים של אשמה, ולחבק אותם. לא למהר לבטל את האשמה, אלא קודם כול לחבק את המקום שנושא אותה. בכל מקום שבו אני מחבק את האשמה, העוצמה שלה פוחתת.

האשמה מבודדת אותי. היא הופכת אותי ללא ראוי. היא מציבה אותי בפינה של בושה, של הפרדה. החמלה מחברת אותי מחדש. לעיתים אין צורך בהסברים או בהיגיון. לומר לעצמי "אתה לא אשם" אינו תמיד עובד. מה שעובד הוא חמלה. מה שעובד הוא אהבה.

כעת אנחנו לוקחים את החמלה פנימה כדי לאתר את איי האשמה, ושם לחבק את עצמנו ולשחרר את עצמנו. אפשר לומר לעצמנו: אני לוקח אחריות, אבל כאן זה מסתיים. אני משחרר את עצמי מן החובות הללו.

לא רק ברמה הקוגניטיבית, אלא מתוך רכות, הבנה והכרה בכך שיש שם כאבים וצלקות שהובילו אותי לדפוסי התנהגות מסוימים. מכאן תוכל להיוולד בהמשך גם סליחה וגם שחרור, אך הם לא יתרחשו ללא חמלה עצמית.

זה לא יקרה בלי שאני אראה את הכאב שלי, אחבק אותו, אתן לו יד והכרה, ואעביר דרכו מסר ברור: אין כאן אשמה. אנחנו כבר לא זקוקים לאשמה. הסיפור הזה אינו רלוונטי עוד, כאשר החמלה הופכת להיות הקול הדומיננטי בתוכי.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגישה עם המילה "אשמה" ואיך "אשמה" משפיעה על חיירך?
2. חישבי על נושא שנהגת להאשים את עצמך לגביו רבות. מה קורה כשאת מזרימה לשם הרבה חמלה עצמית?
3. כאשר יתעורר בך שוב חשק לשפוט את עצמך בחומרה, נסי לבטל את ה"משפט" על ידי חמלה עצמית. מה יקרה אז, לדעתך?
4. האם הצלחת ליישם חמלה עצמית לאחרונה? באיזה נושא ולאן זה לקח אותך?
5. כאשר תתרגלי לחמלה עצמית יום יומית תהיי שונה מאשר את היום. את יכולה לדמיין את עצמך במקום הזה?

פרק 14: אהבה עצמית ככלי להגברת חמלה עצמית ולהפך

פרק 14 הוא השני מבין שלושת הפרקים של חלק חמש. חלק זה עוסק בהעמקת העבודה הפנימית עם חמלה עצמית, אהבה עצמית, ובהמשך גם סליחה עצמית. בפרק זה אני מבקש להתעכב על הקשר בין אהבה עצמית לחמלה עצמית, ועל האופן שבו שתי המיומנויות הללו מזינות זו את זו.

במובן הפשוט, אהבה עצמית מגבירה חמלה עצמית, וחמלה עצמית מגבירה אהבה עצמית. זהו מעגל. כאשר אחת מהן מתחזקת, היא מעצימה, מתחזקת ומזינה את השנייה. וכאשר השנייה מתעצמת, היא מחזקת חזרה את הראשונה. לאורך כל הדרך אנחנו מדברים כאן על מיומנויות. מיומנויות שזקוקות לטיפוח.

זהו עיקרון שמלווה אותנו מתחילת הדרך, דרך עקרון הטבע הבריאי. יש באדם מיומנויות גבוהות, אפשר גם לקרוא להן מיומנויות רוחניות או אלוהיות, אך הן כולן קיימות במצב של פוטנציאל. זהו החוק שלהן. ללא טיפוח מתמיד, שהוא שילוב של תשומת לב, אימון, תרגול, הקשבה וחיפוש מתמשך מתוך ענווה, המיומנויות הללו נחלשות.

זה דומה מאוד לאור. אם אנחנו מפסיקים להדליק את האור, לא נוכל להבין מדוע פתאום יש חושך, גם אם במשך זמן רב היה אור. האור אינו נשאר מעצמו. צריך להזין אותו מחדש. כך בדיוק קורה גם עם אהבה עצמית.

אהבה עצמית, כפי שאני מלמד בקורס ייעודי ונרחב, היא תהליך מתמשך של טיפוח הקשר שלי עם עצמי. זהו טיפוח של סוג הקשר, של אופי הקשר, של השפה הפנימית ושל אופן ההתייחסות שלי אל עצמי. זה אומר להכניס לתוך הקשר הזה אהבה באופן פעיל.

לדבר לעצמי בשפה אוהבת, לומר לעצמי מילים רכות ומחבקות, להעדיף את עצמי, להעניק לעצמי, לתת לעצמי, לחייך לעצמי מול המראה, להיות נחמד לעצמי, עדין, קשוב, סבלני ותומך. מדובר במערך רחב של כלים ומיומנויות, שמאפשרים לאדם לחוש יותר ויותר אהבה בתוכו.

אהבה עצמית פירושה שהקשר ביני לביני הופך לחברי יותר, חם יותר. לעיתים יש בו גם ממד הורי, שבו אני משמש לעצמי כאב או כאם מיטיבים. זהו קשר שבתוכו אני יכול ליהנות עם עצמי, לטייל עם עצמי, למצוא ערך בלהיות עם עצמי, להוקיר את עצמי ולפרגן לעצמי. כל זה תחת ההבנה שמדובר במיומנות הדורשת תרגול מתמיד.

כאשר אנחנו עוברים לחמלה עצמית, המוקד משתנה מעט. חמלה עצמית מתמקדת בדרך שבה אנחנו עוברים את מסע החיים, בדרך שבה אנחנו פוגשים ומטפלים בפצעים שלנו, בפצעים האישיים ובפצעים החברתיים. חמלה הולכת אל הכאב שמוליד שיפוטיות, אל הכאב שמוליד ריחוק, ניכור ומחיצות פנימיות.

חמלה מתייחסת לשיפוטיות, לרתיעה שלנו מלהתחבר לאנשים, ובעומק הדברים גם לרתיעה שלנו מלפגוש את הממד האלוהי שבתוכנו. החמלה נותנת לנו יד כדי לעבור דרך הפחד הזה. הפחד לפגוש את הכאב שלנו דרך האחר, לפגוש את האמת שלנו דרך האחר, לפגוש את הגדולה והיופי שלנו דרך האחר.

כן, אנחנו מפחדים מזה. החמלה מאפשרת לנו להגיע אל המקומות המעודנים ביותר אצל האחר, ומשם גם אצל עצמנו. וכמובן, החמלה העצמית אינה קלה יותר מחמלה כלפי אחרים. היא דורשת מאיתנו להתבונן בעצמנו ברפלקציה כנה, ולחבק את מה שנמצא שם בפנים, בשמחה, באהבה ובהוקרה.

גם את זה צריך לתרגל. שוב ושוב. משום שזו מיומנות. היא משתפרת עם הזמן, נעשית נוכחת יותר, אך בו זמנית דורשת יותר תשומת לב. המרחב שבו אנחנו חיים עדיין רווי בשיפוטיות, בניכור ובפחדים, ולכן נדרשת עבודה מתמשכת.

כאשר אנחנו מתרגלים אהבה עצמית, קל לנו יותר לתרגל חמלה עצמית. כאשר השיח הפנימי מתמלא בשפה של אהבה, רוחב לב, סובלנות והקשבה, נבנה בנו אומץ לגשת אל המקומות שבהם אנחנו שיפוטיים כלפי עצמנו.

אלה המקומות שבהם קשה לנו עם עצמנו. ושם אנחנו מוזמנים לחבק, לנסות להבין, לראות את היופי, לראות את הדרך שהנפש הזו עושה במסע החיים. שם לגלות את הכאב ואת הכעס העצמי ולחבק גם אותם. זו החמלה.

חמלה היא היכולת לגשת אל המקום הכואב, אל הרגשות השליליים, מתוך אהבה, סובלנות והכלה. אי אפשר לממש חמלה בלי לראות את הכאב. שיפוטיות היא תמיד תוצר של כאב. לכן, לעיתים קרובות, דווקא במפגש עם סבל משמעותי אנחנו נדרשים באמת לחמלה, משום שאין שם לאן לברוח ואין מסכות.

הכאב בולט. הסבל גלוי. והשאלה היא האם אני מצליח להגיע לשם עם חמלה או שאני בורח. חמלה מתחילה בזיהוי הכאב, בזיהוי הניכור הפנימי, ולעיתים גם בזיהוי השנאה הפנימית וחוסר הסובלנות, וכן הביקורת העצמית המוגזמת והשיפוטיות שנגזרת מהן.

אנחנו רוצים לזהות את זה. להכיר בכך שזה קיים. לא כהודאה מאשימה, אלא כהכרה כנה. להבין שאני לעיתים שיפוטי כלפי עצמי, ושזה נובע מכאב, מחסר, ולעיתים גם מטראומות. לאחר הזיהוי, מתאפשרת הבחירה אחרת. הבחירה לחבק את המקום הזה.

זה כולל גם חיבוק של השיפוטיות עצמה, של הדפוסים שמכבידים עליי, של הפחדים, של אי ההבנות ושל אי הוודאות. להבין שזו הייתה הדרך היחידה שידעתי לפעול מול הכאבים והקשיים. מתוך ההבנה הזו יכולה להיוולד חמלה.

כל זה מתאפשר כאשר אהבה עצמית נוכחת במרחב. וככל שאני מצליח לרכך את השיפוטיות, את הניכור הפנימי ואת הפחד דרך עבודת חמלה עמוקה, אני יוצר בתוכי יותר מרחב של אהבה עצמית.

אהבה עצמית נעשית קלה יותר, ברורה יותר ומובנת יותר. לא משום שהצהרתי עליה, אלא משום שניטרלתי מוקשים פנימיים דרך החמלה. הלכתי אל הכאב. לא ברחתי. הייתי כן עם עצמי.

אהבה עצמית אינה מתקיימת בהכחשה של שיפוטיות עצמית. תמיד יש איים כאלה. ותמיד יש עבודה. זהו הטיפוח המתמיד של החמלה.

ככל שעשיתי יותר עבודה כזו, פתחתי בתוכי פתח רחב יותר לאהבה עצמית. וככל שפתחתי פתח לאהבה עצמית, היה לי קל יותר להיות בחמלה עצמית. כך נוצר בתוכי מרחב שיש בו יותר שמחה, יותר יצירה ויותר אנרגיה חיים, משום שנוטרלו מחסומים, נכנסה אהבה, ונפתח מקום לאינטואיציה.

אלו מהלכים של ריפוי.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהי מחוות האהבה העצמית הכי פופלארית אצלך?
2. מה דעתך על האפשרות להיות, ברמת החוויה העמוקה, ה"אימא של עצמך"?
3. נסי לתאר את מערכת היחסים "בינך ובין עצמך" בתקופה זו. מה עובד טוב, מה יש לשפר, איך החוויה הכללית בינך ובינך?
4. באיזה נושאים בחייך תרגישי יותר טוב אם תצליחי להיות יותר בחמלה עצמית?
5. בלי לחשוב הרבה כתבי מה דומה ומה שונה בין "אהבה" לבין "חמלה", בלי לחשוב הרבה, כמה שורות וזהו?

פרק 15: סליחה מהשכל, חמלה מהלב. הבנה מהשכל, ראיית

התמונה הרחבה מהלב

פרק 15 סוגר את חלק חמש, שעוסק בחמלה עצמית, אהבה עצמית וסליחה עצמית. למעשה, זו הפעם הראשונה שאני מכניס כאן באופן מכוון ומודע את המילה סליחה. תכף נתייחס אליה. אני רוצה להתעכב על היכולת שלנו לסלוח לעצמנו, על החשיבות של סליחה עצמית בדרך אל חמלה עצמית, ולהוסיף לכך עוד מרכיבים של הבנה עצמית, ולבסוף גם ראיית תמונה רחבה יותר של סיטואציות שונות, כחלק מטיפוח יכולת החמלה.

חלק מן הכותרת של הפרק כבר מגדיר את הכיוון. סליחה מהשכל, חמלה מהלב. הבנה מהשכל, ראיית התמונה הרחבה מהלב. יש לנו שכל, יש לנו היגיון. נכון שבקורסים ובחומרים של מנהיגות פנימית אני שם דגש על מוח ימין, על היגיון חווייתי ועל היגיון אינטואיטיבי, אך לא כדי לבטל את השכל ההגיוני שנכח מאוד, אלא כדי ליצור איזון והפריה הדדית. אני קורא לזה אפילו חתונה בין מוח שמאל למוח ימין.

אנחנו לא תמיד טובים בזה כבני אדם. אנחנו הרבה יותר טובים בהפרדות, ולעיתים גם בתחרות פנימית וחיצונית. כך קורה שהחלק ההגיוני, ההחלטי, האנליטי והמסודר, נמצא בתחרות עם החלק הספונטני, האינטואיטיבי, הזורם, הרגיש, הרוחני. בתחרות הזאת כולם מפסידים. לוקח לנו זמן להבין זאת, ובמסגרת טיפוח מנהיגות פנימית זה חלק מהתפקיד שלנו, ליצור חיבורים בין שני החלקים.

זה כן אומר לחזק את מוח ימין, את החלק הנשי, האינטואיטיבי, משום שברמת הציוויליזציה הוא מוחלש יחסית, למרות חוכמתו העמוקה, ולמרות שבמקומות מסוימים הוא יודע יותר. ההיעדר שלו, למשל ההיעדר של חמלה, שהוא יותר קשור למרחב המרגיש, הרוחני, ואפילו האלוהי שבנו, הוא סכנה. זו סכנה פיזית ברמה האישית וברמה הציבורית. אנחנו מודעים לכך. אנחנו מבינים את המחירים שאנחנו משלמים כאשר אנחנו כתרבות מצמצמים את החמלה.

ובכל זאת, אנחנו לא יכולים להישען רק על חמלה. חמלה היא היבט אחד של התייחסות. אנחנו זקוקים גם להיבט ההגיוני. אנחנו זקוקים גם לגבולות, ולפעמים גם למרחק, וגם להכרה מציאותית של האדם שמולנו לפי ניסיון מצטבר. השכל והאינטואיציה אמורים להיות בהפריה הדדית.

כך אני מתייחס כאן אל סליחה. סליחה מגיעה יותר מן המקום ההגיוני. אני לומד ברמה ההגיונית שזה נכון לסלוח לעצמי. סליחה עצמית גם מכוונת אל החלק היותר ביקורתי והגיוני שבתוכי. החלק הביקורתי אומר, אני לא הייתי בסדר, או אני לא בסדר. החלק של הסליחה העצמית אומר, אוקיי, אני מכיר בכך שלא הייתי בסדר, ואני סולח לעצמי. אני בוחר לסלוח לעצמי. זו עבודה חשובה. היא מנטרלת חלק מן העומס.

אבל זה עדיין לא חמלה. סליחה היא יותר החלטית, ממוקדת, לוקחת אחריות. חמלה הולכת מעבר לזה. חמלה מחבקת גם את אותו חלק שמרגיש שהוא לא בסדר. היא נותנת לו להרגיש אהוב ורצוי. זה בסדר שהוא מבקש סליחה, זה בסדר שהוא רוצה לתקן ולהצטדק, אבל הוא זקוק ליותר מזה.

יש סיפור מוכר על שבט אפריקאי מסוים, שבו כאשר אדם עושה הרבה עבירות פנימיות, בעיות חוזרות, או פוגע בחוקי השבט, הם שמים אותו במרכז מעגל, וכל אחד מן האנשים אומר לו כמה הוא נהדר, כמה הוא אהוב, כמה הוא חשוב. זה עוזר לאדם לחזור לעמדה שבה הוא לא צריך לעשות עבירות כדי להרגיש שייך. חסרה לו אהבה.

אז כן, סליחה ולקייחת אחריות הן יותר הגיוניות, וזה חשוב. אבל אם אין שם חמלה, אם אני לא מכניס גם חמלה עצמית, ואם אני לא מסוגל לראות תמונה רחבה יותר על עצמי ועל הכאב שהוביל אותי לטעות, לחולשה, לשגיאה, אני עלול להיתקע במעגל פנימי של לחזור על השגיאה ואז לבקש סליחה, ואז שוב לחזור על השגיאה ואז לבקש סליחה. וזה לא קורה רק ביני לבין עצמי, זה קורה גם ביני לבין אחרים.

אותו דבר לגבי מרכיב של הבנה. לנסות להבין את עצמי, להבין מאיפה באתי לעשות את מה שעשיתי, מהו המקום שממנו יצאתי, מה הוביל אותי. כאן אני זקוק גם לשרירים של שכל, וגם לאומץ. אני זקוק ליכולת להתרומם קצת מהמקום של אני לא בסדר. כן, אני לא בסדר, לקחתי אחריות. אני מבקש מעצמי סליחה. אני ממליץ לתרגל סליחה עצמית באופן קבוע, אפילו בכל יום לפני השינה. לשחרר את עצמנו מכל מיני דברים, מעידות, פליטות פה, החלטות לא מדויקות, לסלוח לעצמנו.

אבל אני רוצה גם להבין. להבין מאיפה זה קרה, מאיפה זה הגיע. זו עבודה פנימית חשובה, שמקדמת אותי אל החמלה. החמלה כבר עושה משהו נוסף, היא מביאה ראיית תמונה רחבה. ראיית תמונה רחבה של הסיפור, של האנשים שמסביב, של הדרמה האמיתית, של המקומות שמיהרתי להאשים בהם את עצמי, של התפקיד של האדם האחר במה שקרה, של התפקיד של החברה, ושל התפקיד של הסיטואציה.

בסופו של דבר, חמלה עצמית פירושה להיות בעדי. גם אם טעיתי. זה לא אומר שאני לא לוקח אחריות. זה לא אומר שאני אומר לעצמי שהייתי בסדר. אבל אני עדיין בעדי. אני לא מאבד את עצמי. אני לא יוצר בתוכי ניכור עצמי בגלל שטעיתי. אני לא מעניש את עצמי מעבר לעונש הפנימי שכבר קיים, הכאב. כשאני מבין שעשיתי פאשלה, שפגעתי במישהו, שפספסתי, ששכחתי, שהפסדתי משהו, אני כבר חווה כאב. אני כבר נענש במובן הזה.

וזה משהו מאוד משמעותי, והוא יופיע הרבה גם בקורס של הפחתת ביקורת עצמית. להיות בעדי. וזה לא קל. זה לא קל. אבל מי יעמוד לצידי במקומי, אם לא אני. אף אחד לא יכול בסופו של דבר. לכן אני רוצה להיות הסגור של עצמי, מבלי להוריד במאומה מן האחריות על מה שעשיתי. אבל עדיין להיות זה שמוביל אותי, זה שמסתכל על התמונה הרחבה, וכך מוריד את השיפוטיות העצמית.

ורק אם אני מוריד את השיפוטיות העצמית, יש לי סיכוי אמיתי ללמידה, לשינוי, ולכך שלא אחזור על אותה טעות. כל עוד אני לא מסוגל להבין את עצמי, כל עוד אני לא רואה תמונה רחבה, מחבקת, מסנגרת, מבינה, מקשיבה לסיפור שלי, בתוך המקום שבו עשיתי משהו לא בסדר ושכביכול הייתי צריך לבקש על כך סליחה, כל עוד לא הגעתי למקום הזה, שבו אני מוריד שיפוטיות, מחבק את עצמי, מחבק את הילד שבתוכי, מחבק את הגבר או האישה שבתוכי עם הדבר הזה ובתוך הדבר הזה, רק אז יש לי סיכוי להתקדם.

רק אז יש לי סיכוי להגיע יום אחד לסיטואציה דומה, ולבחור בחירה טובה יותר. בזכות החמלה. לא בזכות זה שכעסתי על עצמי. זה לא עובד. הכעס הזה לא מאפשר לדברים להשתנות לטובה. ואז אנחנו חוזרים לאותן שגיאות, כאילו כדי להכניס את עצמנו מחדש פנימה, כדי לקבל מעצמנו תשומת לב. אבל זו לא התשומת לב שמלכתחילה רצינו. רצינו תשומת לב של אהבה.

ולכן כאשר תשומת הלב שמגיעה היא כעס, אנחנו חוזרים על זה שוב ושוב. רק כאשר נקבל אהבה עצמית, חמלה עצמית וסליחה עצמית, אותו צורך יירגע, וכבר לא נהיה חייבים לבקש את תשומת הלב שלנו מעצמנו באופן שלילי.

בדיוק כמו עם ילדים, גם אנחנו בסופו של דבר ילדים. ילדים שזקוקים לסליחה עצמית, שזקוקים להבנה עצמית, שזקוקים לחמלה עצמית, שזקוקים לסנגוריה עצמית, גם אם טעינו. רק כך נוכל לרפא את הפצעים שמובילים אותנו שוב ושוב לאותן שגיאות, ורק כך נוכל לעשות להם טרנספורמציה ולהתעלות למקום חדש.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. עד כמה את מסוגלת היום לסלוח לעצמך? האם יש דברים שעדיין תקועים בחוסר שליחה עצמית?
2. מה קורה בתוכך, בנפשך ובגופך כאשר את מעצימה את החמלה העצמית שלך?
3. האם את מסוגלת כיום להיות יותר בהבנה לשגיאות שעשית בעבר ושנטית גם להתחרט עליהן לא מעט?
4. חשבי על אירוע שבו פעלת באופן שלאחר מכן הצטערת עליו. האם את יכולה כעת לזהות את הכאב שהניע אותך לפעול כך?
5. מה יקרה אם מדי יום תעשי לעצמך טקס של 5 דקות סליחה עצמית על כל מה שלא מסתדר לך עדיין בחיים?

פרק 16: יצירתיות אותנטית ניזונה ויוצאת לדרך מתוך חוויות של חמלה

פרק 16 פותח את החלק האחרון של התהליך, במסגרת שמונה עשר הפרקים והצעדים של לימוד אמנות החמלה. חשוב לומר כבר בתחילתו שהחומר הנלמד כאן אינו מיועד להתנסות חד־פעמית. במיוחד בכל הנוגע לחמלה, שהיא משימה אנושית מורכבת ולא פשוטה, נדרשת חזרה, התבוננות חוזרת ותרגול מתמשך. כל התקדמות בתחום הזה, ולו הקטנה ביותר, פועלת כמעין ריפוי עמוק לנפש, לאישיות ולמערכת היחסים שלנו עם עצמנו ועם העולם.

המשימות המרכזיות ביותר שלנו כבני אדם הן משימות בין-אישיות. מרבית האתגרים המשמעותיים בחיינו מועברים אלינו דרך אנשים, דרך אינטראקציות, מערכות יחסים, דמויות משמעותיות, טראומות הקשורות באנשים, פחדים שהשתרשו בהקשרים אנושיים, דעות קדומות, סטריאוטיפים, שיפוטיות, ניכור וקונפליקטים. אי אפשר לברוח מן המרחב האנושי. גם אם ננסה להסתגר או להתרחק, בשלב מסוים נרגיש חוסר פנימי שידחוף אותנו חזרה למגע עם אנשים, ושם נפגוש שוב את הקונפליקטים, אי ההבנות והאתגרים שבתוכנו.

בתוך המרחב הזה, חמלה היא אחד הכלים המשמעותיים ביותר להתפתחות אנושית עמוקה. היא מאפשרת לנו לעבוד באופן מודע עם הקונפליקטים הפנימיים והחיצוניים שמתעוררים מול בני אדם אחרים, ועם כל אותם תכנים נפשיים שמתעוררים בתוכנו כתוצאה מנוכחותם של אנשים שונים, במצבים שונים ובסיטואציות מגוונות.

בחלק זה של התהליך אנו נכנסים אל המפגש שבין חמלה לבין יצירתיות, אינטואיציה וביטוי עצמי. כפי שנאמר לאורך הדרך, חמלה פועלת בראש ובראשונה לטובת האדם החומל. אדם שמתרגל חמלה מצליח בהדרגה לעבור טרנספורמציה פנימית מהרגלים של הפרדה, ניכור, שיפוטיות, התנשאות וסטריאוטיפיזציה כלפי אחרים. הרגלים אלו אינם מקריים. הם מהווים אסטרטגיות הישרדות שנבנו כדי למקם את עצמנו בעולם, להבין מי אנחנו ביחס לאחרים, מי חזק מאיתנו, מי שייך ל"מחנה" שלנו, ואיפה מקומנו בהיררכיה החברתית.

אסטרטגיות אלו עשויות לשרת אותנו ברמה הישרדותית בסיסית, אך מעבר לנקודה מסוימת הן חוסמות את התפתחותנו האנושית. החמלה מאפשרת לנו לשהות במרחב הבין-אישי בצורה נינוחה יותר, פתוחה יותר, ולקבל הזנה מן המפגש עם אנשים אחרים. כל אדם שאנו פוגשים מסמל עבורנו דבר מה, וכל מפגש אנושי מזין אותנו באופן כלשהו: לעיתים בשמחה, לעיתים באתגר מחשבתי, לעיתים בדאגה או באי שקט. כך או כך, כל אדם מהווה מקור להזנה רגשית ותודעתית.

מכאן אנו מגיעים אל לבו של פרק זה: יצירתיות אותנטית ניזונה ויוצאת לדרך מתוך חוויות של חמלה. יצירתיות, שתעמוד במוקד קורסים ותהליכים אחרים במסגרת המנהיגות הפנימית, היא בראש ובראשונה הדרך שבה האדם מבטא את עולמו הפנימי אל העולם החיצוני. באמצעות יצירה, האדם מנהל דיאלוג עם רגשותיו, מאפשר להם טרנספורמציה וריפוי, ויוצר גשר בין עולמו הפנימי לבין המציאות החיצונית. היצירה היא גם תרומה לסביבה וגם תנועה מחזקת חזרה אל העצמי.

כדי לאפשר יצירתיות, נדרשת זרימה פנימית חופשית יחסית. זרימה זו נחסמת כאשר קיימים פחדים, מצוקות רגשיות, טראומות לא מעובדות וחסיונות פנימיות. חסיונות אלו מונעות מן האנרגיה הטבעית והבריאה של האדם לזרום החוצה בצורה הרמונית ונעימה. יצירתיות, במובנה העמוק, היא ביטוי של זרימה זו.

לא כל אדם מזהה את עצמו מיד כיצירתי, ולעיתים המושג עצמו נחוה כמרוחק או שייך ליחידי סגולה. אולם כאשר מתבוננים ביצירתיות לעומק, מתגלה שהיא תנועה טבעית, בריאה והכרחית לכל אדם. כל אדם זקוק לביטוי היצירתי שלו. חלק גדול מן המצוקה האנושית, הגלויה והסמויה, נובע מכך שאנשים רבים לא קיבלו או לא הרשו לעצמם גישה לביטוי יצירתי טבעי, לעיתים בשל חינוך שגוי שלימד אותם שהם "לא יצירתיים".

כדי לאפשר יצירתיות, נדרש לצמצם מחסומים בינינו לבין הסביבה, שכן יצירתיות היא אינטראקציה מתמדת בין הפנים לחוץ. כאן החמלה ממלאת תפקיד מרכזי. חמלה מפרקת מחסומים רגשיים, מפחיתה שיפוטיות, ופותחת אפשרות לקשר לב אל לב, גם אם בתחילה הקשר מתקיים רק במרחב הדמיון.

כאשר השיפוטיות מתרככת, משתחררת אנרגיה חדשה וזמינה, המבקשת להתבטא ביוזמות יצירתיות. ככל שאני פחות שיפוטי כלפי אחרים, כך אני גם פחות שיפוטי כלפי עצמי, ופחות חושש מן האפשרות שאחרים ישפטו אותי ואת יצירתי. חמלה כלפי האחר מחזקת חמלה עצמית, וזו מאפשרת לי לראות את הצורך שלי בביטוי יצירתי מתוך אהבה, כבוד והכרה, ולא מתוך פחד מדחייה או זלזול.

באופן זה נוצרת תנועה מעגלית: כאשר אני מביא חמלה החוצה, אני חווה פחות שיפוטיות מן הסביבה. האנרגיה שאני משדר חוזרת אליי בצורה דומה. כאשר אני שולח החוצה שיפוטיות, ניכור והתנשאות, זו האנרגיה שנוטה לחזור אליי. כאשר אני שולח חמלה, הכרה וחיבור לסיפור האנושי של האחר, אני חווה יותר פתיחות, קבלה ותמיכה.

כך החמלה מזינה את היצירתיות האוטנטית, משום שהיא מסירה את החסימות לזרימה הבריאה של האנרגיה ממני אל העולם וחזרה אליי. זרימה זו מחזקת את תחושת הביטחון העצמי, מאשרת את הצורך בביטוי אישי, ומאפשרת לאדם לצעוד צעדים יצירתיים נוספים מתוך תחושת יציבות ושייכות. אלו תהליכים של ריפוי, המכשירים את הקרקע לביטוי עמוק, חופשי ואוטנטי יותר בהמשך הדרך.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם יש לך חמלה עצמית לכך שיש דחפים היצירתיים שטרם העזת לממש?
2. איזה רעיונות יצירתיים עשויים להיפתח אצלך כשכל מיני חומות בין אישיות יתרככו תודות לחמלה?
3. נסי להיזכר באיזה שהוא "כישלון יצירתי", משהו שיזמת, ניסית וזה לא הצליח. האם את יכולה להתבונן בזה היום בחמלה?
4. חמלה היא חיבור לאלוהים שבפנים וכך גם יצירתיות. מה שלום הקשר שלך עם האלוהים שבתוכך?
5. איזה יצירה חדשה את משתוקקת ליצור בחדשים/שנים הקרובות?

פרק 17: אם נקשיב טוב נגלה שאינטואיציה תמיד זורמת אלינו עם חמלה גדולה

פרק 17 הוא בעיניי פרק מאתגר, וטוב שכך. טוב להיות מאתגרים בשיעור 17, לקראת סיומו של התהליך הזה של לימוד אמנות החמלה דרך 18 שיעורים. כמו תמיד, חשוב להזכיר, זהו תהליך שנועד להיות גירוי בלבד.

גירוי ליישום בחיי היומיום. והוא מחייב, כן, אבל גם מבקש, מציע ומזמין צפייה חוזרת ועבודה בקבוצה. מדובר בנושאים שהם משמעותיים מאוד לחיים, וגם לא פשוטים ליישום, בעיקר בשל העימות שיש לנו עם כוחות אחרים שפועלים במציאות הפיזית של החיים.

מול הכוחות האלה אנחנו מבקשים להביא מיומנות הולכת וגדלה של הכוחות החיוביים, של היזכרות במי שאנחנו באמת. כדי שזה יקרה, אנחנו זקוקים לסירקולציה חוזרת של המידע בתוכנו, עם אחרים, לבד, ובקבוצה. להטמיע כמה שאפשר, לראות שמדי פעם זה לא עובד, ולשוב ולהתאמן.

וכך אנחנו מגיעים לפרק 17, שנושא כותרת מאתגר: אם נקשיב טוב, נגלה שאינטואיציה תמיד זורמת אלינו עם חמלה גדולה. אמרתי שזה פרק מאתגר.

זהו פרק שנוגע גם במושגים מטאפיזיים, ומחבר בין חמלה, אינטואיציה והאלוהים שבתוכנו. אלוהים הוא מושג, מילה. באנגלית זו מילה קצרה, God. בעברית זו מילה ארוכה יותר, עמוקה יותר, כך נדמה לי, או שאולי פשוט התרגלנו אליה אחרת. כך או כך, זו מילה מייצגת, וחשובה בהקשר של הלימוד כאן, הן בהקשר של אינטואיציה שנלמדת בקורס אחר במסגרת לימודי מנהיגות פנימית, והן כאן, במסגרת החמלה.

כאשר מדברים על אינטואיציה, אפשר לקרוא לחלק הזה שבנו האלוהים הפנימי, העצמי הגבוה, ההדרכה הפנימית, המדריכים הפנימיים. לא משנה השם. מדובר במשהו שהוא מעבר לאני הפיזי או לאני הרגשי. משהו רחב יותר, שרואה יותר.

החלק הזה, האלוהים שבתוכנו, מדבר איתנו. הוא מתקשר איתנו בדרכים שונות, נותן סימנים, רמזים, אותות. יש לו ערוץ תקשורת מיוחד, שלא תמיד נגיש, שלא תמיד קל להאמין בו, ולא תמיד קל להתחבר אליו. לערוץ הזה אנחנו קוראים בשפה שלנו אינטואיציה.

חמלה, במובן הזה, היא היכולת לראות ולפגוש את החלק האלוהי שבי דרך זה שאני רואה את החלק האלוהי שבאחר. בסופו של דבר, שניהם מצויים ברטט עדין. למרות כל הדרמות, הכאב, הטראומות והצלקות, יש שם נוכחות. נוכחות שמעבר לדרמה.

כאשר אנחנו מצליחים להיות בחמלה, כאשר בדמיון שלנו אנחנו מפעילים את עצמנו בכך שאנחנו מחבקים את האחר ומכילים בתוך החיבוק הזה את סיפור חייו, באהבה, בהכרה ובקבלה, זוהי חמלה. היא מבוססת על ההבנה שכל אדם הגיע לחיים עם צרור משימות ועם צרור בחירות. הוא הגיע מן המרחב האלוהי שלו אל מסלול חיים שכולל גם כאבים, טראומות, פגיעות וכישלונות. כל אלה הם אתגרים ומשימות שהנשמה בחרה לעצמה מראש ברמה האלוהית.

לא לראות זאת פירושו להישאר כלואים בשיפוטיות, שמפרידה אותי מאחרים, מסתירה ממני את החלק האלוהי שבי ובאחר, ומחברת אותי חזק אל הקרקע, אל האשליה שאין דבר מלבד הסיפור הארצי בלבד.

כאשר אנחנו מתרוממים מעט ומאפשרים לאינטואיציה לפעול, זו שרואה יותר, זו שמקדימה את זמנה, מתרחש משהו אחר. אינטואיציה שמקדימה את זמנה אינה מושג הגיוני או מדעי. ובכל זאת, אנחנו פוגשים אותה, משחקים איתה, ומקבלים את קיומה.

האינטואיציה מגיעה ממקור שבמובנים מסוימים נמצא מעבר לחיים, אך בו זמנית קשור מאוד לחיים. הוא גם מנווט אותם, וגם היה שותף לתכנון שלהם. המקור הזה מספק לנו מידע אינטואיטיבי, שאם איננו מפוחדים או מבוהלים, אנחנו יכולים לחוש שהוא מגיע אלינו עם הרבה חמלה.

אינטואיציה אינה שיפוטית כלפי האדם. אם אינטואיציה מציעה לי כיוון, והיא אינה נענית, היא לא תכעס עליי, ולא תסתכסך איתי. היא תישאר בחמלה כלפיי, וההצעה שלה תישאר פתוחה גם להמשך. אינטואיציה מגיעה ממקור שנמצא כלפיי בחמלה, עם אנרגיה של חיבוק, הבנה והכרה בסיפור הדרמטי שלי, עם ההיסוסים, הכאבים והספקות.

כל זה נכלל בזרם המידע של האינטואיציה. יש בו הרבה חמלה. וכך גם כאשר אנחנו מצליחים להיות יותר בחמלה כלפי אנשים או כלפי המציאות, זהו סימן לכך שאנחנו פונים אל העולם ממקום מרגיש, אך לא רק מרגיש, אלא מרגיש גבוה.

במקום הזה, שבו אני נפתח לביטוי הגבוה של אנשים בדמיון שלי, אני נפתח גם לאינטואיציה. אלו שייכים לאותה טריטוריה. אני יכול להרגיש אנשים טוב יותר, להיות יותר אינטואיטיבי לגביהם, משום שאני פחות שקוע בדרמה של הצורך להפריד, להגדיר ולתייג.

כל ההגדרות האלה, זה מזרחי וזה אשכנזי, זה ערס וזה חנון, זו פרוחה וזו עשירה מדי, הן מסכי שיפוטיות. הן מסתירות ממני את הסיפור האמיתי, האלוהי, שקיים בכל אדם. ובה בעת הן מסתירות ממני גם את היכולת להרגיש אנשים, להיות איתם באינטואיציה, לחוש אותם, לדעת אותם, לראות את הסיפור דרך מידע שמגיע מן הלב.

מסכי השיפוטיות חוסמים מידע רוחני שמגיע אליי מכל מקום. לכן ככל שאני מתרגל יותר חמלה, אני פתוח יותר לאינטואיציה. וככל שאני מקשיב יותר לאינטואיציה בלי פחד, אני יכול לחוש שהיא מגיעה עם הרבה חמלה, עם תשוקה עמוקה לסייע לי להתקדם בחיים ולממש את המשימות שאיתן באתי.

כך חמלה ואינטואיציה מחוברות. חמלה היא סיפור של הקשבה והיזכרות במקור שלי ובמקור של האחר. כאשר היא נוכחת, היא מסירה מחסומים ופחדים, ומאפשרת לי לקבל אינטואיציה ביתר קלות. לזהות שהיא מגיעה בחמלה ובסובלנות, שהיא בגדר הצעה ולא דרישה, ושהיא מכבדת אותי ואת הבחירות שלי אם להקשיב לה או לא.

זהו קומפלקס אחד, אינטואיציה וחמלה. ואני מזמין אותך ואתכם, כאשר אתם יוצאים אל העולם וניגשים לנושאים שבהם הייתם רוצים יותר מידע אינטואיטיבי, להתחיל בחמלה. קודם כל לרכך. קודם כל להסיר שיפוטיות. קודם כל לראות את הסיפור העמוק והאלוהי. קודם כל להתחבר.

ומתוך המקום הזה, של חמלה, תראו כיצד פתאום מצטרפות תובנות אינטואיטיביות.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הקשר בעיניך בין "חמלה" ו"זרימה"?
2. האם שמת לב לכך שכאשר את בחמלה קל לך יותר "להאזין" לתכנים ואמיתות שקשורות לאנשים מאשר ללא חמלה?
3. האם יש לך חמלה עצמית כלפי החלק שבך שלא מאמין לפעמים לאינטואיציה שלך?
4. כאשר את מחברת חמלה ואינטואיציה למקום אחד, מה נוצר מזה, מבחינתך?
5. אינטואיציה כוללת הקשבה ייחודית. כך גם חמלה. מה שלום "שריר ההקשבה" שלך בתקופה זו?

פרק 18: מחמלה ועד שלום פנימי: צמצום הביקורת, יחסים טובים

יותר עם עצמי ועם עולמי

פרק 18 מסיים תהליך שאמור רק להתחיל.

חמלה היא כנראה אחד הדברים הכי חשובים בקיום האנושי, משני טעמים מרכזיים.

הטעם הראשון הוא מתוך הכרת הבורות שלנו. חשוב לדעת עד כמה אנחנו בורים, כדי שלא ניקח כמובן מאליו דברים שהם משמעותיים, ונחשוב שאנחנו יודעים מה הם, כשבעצם אנחנו רחוקים מאוד מלדעת. טוב שתהיה בנו הענווה לומר: אני לא יודע, זה עדיין חלש אצלי, יש לי הרבה להתאמן, אני לא לגמרי מבין את זה. המושג חמלה שגור ונפוץ, והוא נתפס כמושג חיובי, חשוב ונחוץ, אבל איפה באמת מיישמים את זה בפועל?

קודים של נירנברג נועדו להגן על אנשים מפני מצבים של חוסר חמלה, אבל הם לא עוזרים. מערכות שלמות פועלות ללא חמלה, אנשים נפגעים, וכאילו כל הקודים וכל החוקים לא עובדים, לא שמרו עלינו, לא שומרים עלינו, וגם לא ישמרו עלינו.

הדבר היחיד שישמור על האנושות הוא שיותר ויותר אנשים יכירו בכך שעליהם לעבוד על החמלה שלהם. שיש ללמוד חמלה מגיל צעיר. שיש להכיר את החמלה, להכיר את מחיר השיפוטיות, להכיר בכך שיש לנו נטייה לשיפוטיות, לנפרדות, לקטגוריות, לסטריאוטיפים, להשוואות, להתנסאות, ולזלזול באוכלוסייה אחרת. אנחנו כאלה. זה נמצא שם.

ומכאן הטעם השני, שנגזר מן הראשון: עליי להתמסר כל חיי ללימוד, לאימון וליישום. יחד עם שאר מרכיבי המנהיגות הפנימית, שכולם חוברים זה לזה, מזינים זה את זה, מניעים זה את זה, והופכים לקומפלקס שלם, שבו חמלה היא חלק משמעותי מאוד.

אני לא יכול להיות במנהיגות פנימית אם אני צובע את העולם סביבי בשיפוטיות, כי בעצם זה הופך לשיפוטיות עצמית. וכשאני בשיפוטיות עצמית, אני בנפרדות בתוכי, בין החלקים. אני מבודד את עצמי. אני לא מקשיב לחלקים שבתוכי. ומתוך הנפרדות אני גם מתקיף את עצמי. אני לא מקשיב אז לקול הפנימי שלי. וקל לנהל אותי. ואז אין לי מנהיגות פנימית.

זוהי הקדמה לפרק האחרון, שבא לומר: זו עבודה משמעותית. עבודה מקודשת. עבודה. גם אצלי, גם אצלך, גם אצלך. התפקיד שלנו הוא לעבוד עם החמלה שלנו, להשתפר בה, וזה אפשרי. זה קסם, זה עונג. וגם להנחיל את זה לאחרים דרך דוגמה, לא דרך שכנוע. לא דרך הרבה הסברים הגיוניים. אפשר להנחיל את זה לאחרים בכך שמצרפים אותם ללימוד יחד, ובעיקר דרך דוגמה אישית.

חמלה יכולה להיות מדבקת. חמלה נותנת אופציה שמשחררת, מפרקת מחסומים בינינו ובין אחרים, ובינינו ובין עצמנו. כאשר אנחנו מדגימים את זה, זה מזמין אחרים גם לעשות את זה.

ובכן, פרק 18: מחמלה ועד שלום פנימי, צמצום הביקורת, יחסים טובים יותר עם עצמי ועם עולמי. עלינו להבין שהנטייה לשיפוטיות באה איתנו כבר מלידה. זה אתגר שבאנו איתנו. הגחנו מתעלת הלידה עם שיפוטיות. נפרדנו מן המקום שממנו באנו, נפרדנו מן המקום האלוהי שהיינו בו, ונכנסנו מיד לעולם שמושלת, לפחות בהתחלה, על נפרדות ועל ריחוק מן המקור.

מן המקום הזה אתה מיד יוצר את המחסומים. את השאלה מי בעדי ומי נגדי. מי יזין אותי ומי לא. היכן עליי להיזהר. מהר מאוד אני יוצר בתוכי חומות, מחסומים, שיפוטיות והגדרות מוגזמות. בהתחלה הן נחוצות לצורך הישרדות, כדי לדעת איפה עליי להיות ואל מי כדאי להתחבר.

אבל עם הזמן זה הופך אותי ליצור יחסית סגור, וכמו שאמרתי קודם, ליצור שלא מחובר לקול הפנימי שלו. כי כדי להתחבר לקול הפנימי שלי, עליי לחזור הביתה. עליי לחזור בתוכי אל המקור שבי

שמדבר דרכי. הוא לא נפרד ממני באמת. זה רק שאני נהייתי קצת מרוחק. והאתגר שלי כבן אנוש הוא לקרב מחדש, בעודי כאן על פני האדמה. להתעלות אל החמלה, ולחוש את האלוהי שבתוכי בעודי בבשר ודם.

זה התפקיד. וזה מה שבונה בסופו של דבר את התשתית למה שאנחנו נכנה שלום. כי מה שמייצר תשתית למלחמה הוא אותן חומות, אותן אי הבנות עד כדי שנאה, אותה שיפוטיות שמייצרת עוינות. אותה שיפוטיות לוקחת אנרגיה שאמורה לזרום בשני צדדים, וקולטת אותה בשני מחנות. וזה לא בריא לאנרגיה להיות כלואה בשני מחנות. ולכן היא תרצה לפרוץ את החומות, והיא תייצר מלחמה.

אפשר במקום לפרוץ את החומות, לפורר אותן דרך חמלה. החומות בתוכנו, החומות שלנו עם אחרים, זה בעצם אותו דבר. זה רק השלכה של מה שנמצא בתוכנו.

ככל שאנחנו מפתחים חמלה כלפי עצמנו, אנחנו לומדים עד כמה הגזמנו בביקורת עצמית, עד כמה הגזמנו בשיפוטיות עצמית, ועד כמה לא הבנו את הסיפור האמיתי שלנו. עד כמה נהיינו מפוארים בהלקאה עצמית ובציפייה עצמית שאינה מאוגנת במציאות. חמלה עוזרת לנו לראות את זה, לרכך את זה, ולומר: זה לא כל כך נחוץ לי, הביקורת הזאת. היא לא אפקטיבית. היא לא מלמדת אותי שום דבר. היא לא עוזרת לי להתפתח, היא לא עוזרת לי להשתנות, היא לא דוחפת אותי לשום דבר.

מה שדוחף אותי הוא כוח בריא פנימי שנמצא שם. כוח יצירתי טבעי, שרק אם אני נמצא במרחב של חמלה, הוא יכול להתבטא. הוא זה שיעזור לי לתקן איפה ששגיתי. הוא זה שיעזור לי למצוא דרך נכונה. לא ביקורת ולא עוינות עצמית. זה לא עובד. ביקורת עצמית עובדת בשירות השיפוטיות העצמית, בשירות הבידודים הפנימיים בין חלקים שונים בנפש.

חמלה מפוררת את החומות, ומדגימה לנו שעדיף לחבק את עצמי אחרי ששגיתי מאשר לכעוס על עצמי. עדיף מבחינת אפקטיביות. אם אני מחבק את עצמי אחרי ששגיתי, יש לי יותר סיכוי לא לחזור על השגיאה, מאשר אם אני מעניש את עצמי אחרי ששגיתי. חמלה יותר אפקטיבית. היא חסכונית באנרגיה. היא מקצרת דרכים. והיא מעבדת תשתית לשלום פנימי ולשלום חיצוני.

כדי שאני אוכל לעשות שלום עם מישהו שפעם היה אויב, עליי לראות מעבר לסיפור הדרמה בינינו. עליי לבוא בחמלה, לראות את הסיפור האנושי, את האלוהים שבתוכו, את הילד שבתוכו. ואז אפשר ללחוץ יד. אז אפשר להתחבק. אז אפשר להקשיב. אז אפשר לדבר על קונפליקטים. חמלה היא תשתית. היא האדמה לחברה בריאה, וליחסים בריאים שלי עם עצמי.

ולכן חמלה היא נכס משמעותי כל כך בשבילנו, ללמידה לכל החיים, להוראה ולהדגמה. בלי לכעוס על עצמנו אם אנחנו לא מצליחים. אם אנחנו שיפוטיים, עלינו להיות גם בחמלה כלפי השיפוטיות של עצמנו. כל פעם שאנחנו נכנסים לכעס עצמי, טעינו, בסדר, טעינו. חמלה כלפי הטעות הזאת.

חמלה לא עושה חשבונות. היא לא מראה נישה. היא לא עושה חרם. היא לא נעלבת. היא תמיד שם כאופציה להשתמש בה ולהתאמן בה. היא בסך הכל שריר שאנחנו רוצים יותר ויותר לטפח. אם הגעת עד לכאן, השריר הזה שבך כבר החל להתפתח. וחשוב שתראי שיש לך עוד דרך ארוכה לפתח אותו. לא רק לך, גם לי. זו דרך חיים.

יותר ויותר חמלה, יותר ריפוי של עצמי, יותר ריפוי של הסביבה. תודה רבה שבאת לכאן. אנחנו במסע לטיפוח המנהיגות הפנימית בתוכנו ובאחרים, והמסע הזה אכן מניב את הפירות שלו.

שאלות לתרגול (לענות בכתב יד לעצמכם או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהם הדברים החשובים ביותר מבחינתך שלמדת בקורס הזה?
2. מהם האתגרים החדשים שלך בעקבות התהליך הזה?
3. האם חווית מצב בו החמלה שלך הצליחה לרכך אצלך ביקורת עצמית? תוכלי לפרט?
4. חישבי על אדם שנחשב בעינייך סוג של "אויב" או אדם "רע" או כזה שעשה דברים רעים לאחרונה. מה יקרה כשתפתחי כלפיו חמלה?
5. מה את רוצה לאחל לעצמך להיום בעוד חצי שנה?