



בודהיזם בישראל - כתב העת

מטה

www.buddhism-israel.org

גיליון ינואר-פברואר-2011

מְטָה (אהבה בלתי מותנית)

אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	נדיבות אוהבת – אג'אהן סומדהו
4	פינת הסיפור הקצר - חיבוק
5	אהבה בלתי מותנית - ניאנאפוניקה תהרה
6	וידאו – איתמר בשן מדבר על מטה במסגרת "שבילים רבים - דהרמה אחת"
7	הסוטר על האהבה חסרת הגבולות - מְטָה סוטה
10	בודהיפדיה
12	תרגול המְטָה - שרון זלצברג
13	פינת השיר - חלל



צילום: אפי פז



נדיבות אוהבת

(מְטָה)

אג'אהן סומדהו

תרגום: מיכל תשובה

מקור: *Mindfulness, the path to the deathless: The meditation teaching of Venerable Ajahn Sumedho. Amaravati Publications*

המילה "אוהב" באנגלית, מתייחסת לעתים קרובות ל"משהו שאני מחבב". לדוגמא "אני אוהב אורז דביק", "אני אוהב מנגו מתוק". למעשה אנו מתכוונים לכך שאנחנו חשים חיבה. חיבה הינה הימשכות לדבר, כגון מזון שאנחנו מאוד מחבבים ונהנים לאכול אותו. אנחנו לא אוהבים אותו.

במטה, הכוונה היא לכך שאתה אוהב את האויב שלך. זה לא אומר שאתה מחבב אותו. אם אנשים מסויימים רוצים להרוג אותך, ואתה אומר: "אני מחבב אותם" - זה טיפשי! אבל אנחנו יכולים לאהוב אותם, כלומר אנחנו יכולים להמנע ממחשבות לא-נעימות ומנקמות, מכל רצון לפגוע בהם או להשמיד אותם.

גם אם ייתכן ואתה לא מחבב אותם – הם אנשים עלובים ומסכנים – אתה עדיין יכול להיות אדיב, נדיב ורחב-לב כלפיהם.

אם לחדר זה היה נכנס שיכור מטונף ומגעיל, מכוער ונגוע במחלות, שלא היה ניתן למצוא בו שום דבר מושך, יהיה זה מגוחך לומר: "אני מחבב את האיש הזה". אבל ניתן לאהוב אותו, ניתן לא להתבוסס בתחושת דחייה ממנו, לא להגרר לתגובה כלפי אי הנעימות שבו. לכך הכוונה במושג "מטה".

לפעמים ישנם דברים שאדם לא אוהב בעצמו, אבל המשמעות של מטה היא לא להילכד במחשבותינו, בגישות, הבעיות, המחשבות והתחושות שבתודעה. כך זה הופך באופן מיידי לתרגול של קשב רב.

להיות קשוב משמעותו לפתח מטה כלפי הפחד, הכעס או הקנאה שבתודעתך. במטה, הכוונה היא לא ליצור בעיות חדשות סביב תנאים קיימים, אלא לאפשר להם להתפוגג ולדעוך. לדוגמה, כאשר פחד עולה בתודעתך, אתה יכול לתרגל מטה כלפי הפחד – כלומר, לא לפתח דחייה ממנו, אלא פשוט לקבל את נוכחותו ולאפשר לו לדעוך. אתה יכול גם למזער את הפחד על ידי הבנה שזהו אותו סוג של פחד שיש לכולם, גם לבעלי חיים. זה לא הפחד שלי, זה לא פחד של מישהו, זהו פחד שאיננו אישי. אנו מתחילים לחוות חמלה כלפי יצורים אחרים כאשר אנחנו מבינים את הסבל המעורב בתגובה לפחד בחיינו האישיים – את הכאב, הכאב הפיסי כשמקבלים בעיטה, כשמישהו בועט בך. סוג זה של כאב, הוא בדיוק סוג הכאב אותו מרגיש כלב כאשר בועטים בו, אז אנחנו יכולים לחוות מטה כלפי הכאב, כלומר לחוות נדיבות וסבלנות של אי-שהייה בסלידה.

אנחנו יכולים לעבוד עם מטה באופן פנימי, עם כל הבעיות הרגשיות שלנו: אתה עשוי לחשוב "אני רוצה להפטר מזה, זה נורא!". יש כאן חוסר במטה כלפי עצמך, הלא כן? זהה את הדחף

בודהיזם בישראל - כתב העת

"להיפטר" ממהו. אל תתבוסס בסלידה ממצבים רגשיים קיימים. אינך צריך להעמיד פנים על מנת לקבל את המגרעות שלך. אינך צריך לחשוב: "אני מחבב את מגרעותי". ישנם אנשים שהם טפשים מספיק על מנת לומר: "המגרעות שלי הופכות אותי למעניין. יש לי אישיות מרתקת בזכות החולשות שלי". אין משמעותה של מטה להתנות את עצמך להאמין שהנך מחבב משהו, כאשר למעשה אינך מחבב אותו כלל, אלא היא פשוט המנעות מהתבוססות בסלידה.

זה קל לחוש מטה כלפי משהו שאתה מחבב – ילדים קטנים ויפים, אנשים נאים, אנשים בעלי אופי נעים, גורים קטנטנים, פרחים יפים – אנו יכולים לחוש במטה כלפי עצמנו כאשר אנחנו חשים בטוב: "כעת אני מרגיש שמח עם עצמי". כשדברים מסתדרים בהתאם לרצוננו, קל לחוש חיבה כלפי מה שטוב ונאה ויפה. בנקודה זו אנחנו עלולים לטעות בדרך. מטה איננה רק איחולים טובים, רגשות נהדרים ומחשבות נעלות. היא תמיד מאוד מעשית.

אם אתה מאוד אידיאליסט ואתה שונא מישהו, אתה עשוי לחשוב: "אני לא אמור לשנוא אף אחד. לבודהיסטים צריכה להיות מטה כלפי כל היצורים החיים. אני אמור לאהוב את כולם. אם אני בודהיסט טוב, אני אמור לחבב את כולם". כל זה נובע מאידיאליזם בלתי מעשי. לחוות מטה כלפי הדחייה שאתה מרגיש, כלפי הקטנוניות של התודעה, כלפי הקנאה, צרות העין - משמעותו קיום הדדי בשלום, מבלי להערים קשיים או ליצור בעיות מהקשיים העולים בחיים, בתודעה ובגוף.

נסיעה ברכבת התחתית בלונדון היתה גורמת לי בעבר לעצבנות רבה. שנאתי את זה, את התחנות התת-קרקעיות הנוראיות הללו, את מודעות הפרסומת המטרידות ואת המון האנשים המצטופפים ברכבות המטונפות והעלובות, השואגות במנהרות. הייתי חש בהעדר מוחלט של מטה (נדיבות-סבלנית). נהגתי להתבוסס בסלידה מחוויה זו, ואז החלטתי להפוך את הנסיעה ברכבת התחתית של לונדון לתרגול של מדיטצית נדיבות-סבלנית. התחלתי באמת להנות מזה, במקום לשהות במרמור. התחלתי לחוש חיבה כלפי כל האנשים שם. הסלידה והתלונות נעלמו לחלוטין.

כשאתה חש בסלידה כלפי מישהו, אתה יכול להבחין בנטייה להתחיל להוסיף לזה מחשבות כגון: "הוא עשה את הדבר הזה והוא עשה את הדבר ההוא, הוא כזה והוא לא צריך להיות ככה". ואז, כשאתה באמת מחבב מישהו, אתה חושב: "הוא יכול לעשות את הדבר הזה והוא יכול לעשות את הדבר ההוא. הוא טוב וחביב". אבל אם מישהו יאמר "האדם הזה רע מאוד!" - אתה תחוש כעס. אם אתה שונא מישהו, ומישהו אחר משבח אותו, גם אז תכעס. אתה לא מעוניין לשמוע כמה טוב האויב שלך. כאשר אתה מלא בכעס, אינך יכול לדמיין שלמישהו שאתה שונא יכולות להיות איכויות נעלות כלשהן. אפילו אם יש להם כמה תכונות טובות, אינך יכול לזכור אף אחת מהן. אתה יכול לזכור רק את הדברים הרעים. כשאתה מחבב מישהו, אפילו המגרעות שלו יכולות להראות מקסימות - "מגרעות קטנטנות ובלתי מזיקות".

לפיכך, זהה זאת בחווייתך שלך. התבונן בכוח של "אוהב" ו"לא-אוהב". חביבות סבלנית, מטה, היא כלי שימושי ויעיל מאוד להתמודדות עם כל ה"טריוויה" הקטנונית שהתודעה בונה סביב חוויות בלתי-נעימות. מטה היא גם שיטה יעילה מאוד לבעלי תודעה מפלה וביקורתית מאוד. אלו הם אנשים אשר רואים את הפגמים בכל דבר, אבל לעולם אינם מתבוננים פנימה, על עצמם. הם תמיד רואים רק את מה שנמצא "שם, בחוץ".

בודהיזם בישראל - כתב העת

מאוד מקובל עכשיו להתלונן כל הזמן על מזג האויר או על הממשלה. יהירות עצמית מובילה להערות הנבזיות הללו כלפי כל דבר ודבר. או שאתה מתחיל לדבר על אנשים מאחורי גבם, מפרק אותם לגורמים, באופן אינטליגנטי ואובייקטיבי למדי. אתה כל כך אנליטי, אתה יודע בדיוק מה אותם אנשים צריכים, מה הם אמורים לעשות ומה הם לא אמורים לעשות ומדוע הם מתנהגים בדרך זו או אחרת. זה מאוד מרשים, להיות בעל חשיבה חדה וביקורתית כל כך, ולדעת מה אנשים אחרים צריכים לעשות. בכך אתה אומר, כמובן: "אני באמת הרבה יותר טוב מהם".

אינך אמור לעזור את עצמך מלראות את המגרעות והפגמים הקיימים בכל הדברים. אתה פשוט חי בדו-קיום שליו איתם. אינך דורש שהדברים יהיו שונים. לפיכך, במטה, עליך לפעמים להתעלם ממה שלא בסדר אצלך ואצל אחרים. זה לא אומר שאתה לא מבחין בדברים, אלא שאינך יוצר בעיות סביבם. אתה שם קץ לתבניות הממכרות הללו באמצעות תרגול נדיבות וסבלנות – קיום הדדי בשלום.



פינת הסיפור הקצר

חיבוק

היתה אשה זקנה שתמכה בנזיר במשך עשרים שנה. היא בנתה לו בקתה קטנה, בה היה מתבודד ומאמן את רוחו. נערה צעירה נהגה להביא לו מזון ולעזור לו בעניינים שונים. יום אחד אמרה לה הזקנה,

"בפעם הבאה, אחרי שתגישי לו את מזונו, חבקי אותו, כדי לבחון את תוצאות האימון שלו."

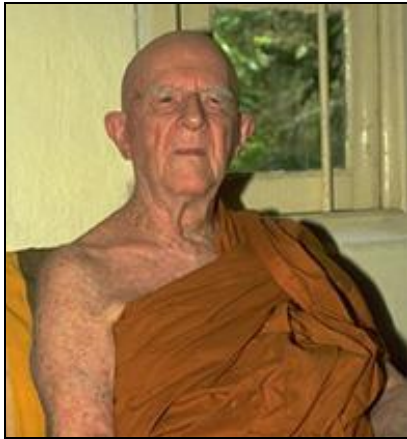
הנערה עשתה כך ושאלה אותו איך הוא מרגיש.

"זה כמו עץ זקן הצומח על סלע קר בחורף," ענה הנזיר.

הזקנה גירשה אותו ושרפה את הבקתה.

אם עשרים שנות אימוני זן אינם מותירים בו אף שמץ של חמימות אנושית, האיש אינו ראוי לתמיכתה של הזקנה.

תודה ליעקב רז



אהבה בלתי מותנית (מְטָה)

ניאנאפוניקה תהרה

תרגום: אורן הנר

The Four Sublime States Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity By Nyanaponika Thera **מקור:**

אהבה, ללא המשאלה להשיג בעלות, בידיעה ברורה שבמובן האחרון אין רכוש ואין בעלים על הרכוש: זוהי האהבה הנעלה ביותר.

אהבה, מבלי לדבר ולחשוב על "אני", בידיעה ברורה שה"אני"-כביכול הזה הוא אך תעתוע.

אהבה, מבלי לבחור באחד ולפסול את האחר, בידיעה ברורה שלעשות כן פירושו ליצור את הניגוד של האהבה עצמה: חוסר-חיבה, סלידה ושנאה.

אהבה, החובקת את כל היצורים: קטנים כגדולים, קרובים כרחוקים, יהא זה על פני האדמה, במים או באוויר.

אהבה, החובקת ללא משוא פנים את כל היצורים החיים, ולא רק את אלו שמועילים לנו, מרצים אותנו או גורמים לנו להנאה.

אהבה, אשר חובקת את כל היצורים, יהיו הם בעלי תודעה נאצלה או תודעה נמוכה, טובים או מרושעים. את הנאצלים והטובים חובקים, משום שהאהבה זורמת אליהם באופן ספונטאני. בעלי התודעה הנמוכה ובעלי התודעה המרושעת נכללים משום שהם אלו הזקוקים ביותר לאהבה. בקרב רבים מהם אפשר שזרע טוב-הלב אבד רק משום שחום היה חסר לצמיחתו, משום שהוא מת מקור בעולם חסר-אהבה.

אהבה, החובקת את כל היצורים, בידיעה שאנו כולנו אחים למסע במעגל הקיום הזה – שאת כולנו מכריע אותו החוק של הסבל.

אהבה, אך לא האש החושנית אשר שורפת, חורכת ומענה, שגורמת ליותר פצעים משהיא מרפאת – רושפת כעת, ברגע הבא כְּבִית, ומותירה מאחוריה יותר קרירות ובדידות משהורגשו קודם לכן.

במקום זאת, אהבה אשר מונחת כיד רכה אך יציבה על פני היצורים הדואבים, תמיד ללא שינוי במידת האהדה שלה, מבלי להסס, איננה מוטרדת משום תגובה שהיא פוגשת. אהבה שהיא מצננת-מנחמת לאלו שנשרפים באש הסבל ולהט-היצרים; שהיא חום מעניק-חיים לאלו

בודהיזם בישראל - כתב העת

הנטושים במדבר הקר של הבדידות, לאלו הרועדים בכפור של עולם חסר-אהבה; לאלו שליבם כבר הפך מרוקן ויבש מהקריאות החוזרות ונשנות לעזרה, מהיאוש העמוק ביותר.

אהבה, שהיא אצילות נשגבת של הלב והשכל, אשר יודעת, מבינה ונכונה לעזור.

אהבה, שהיא כח ומעניקה כח: זאת האהבה הנעלה ביותר.

אהבה, שאותה המואר כינה בשם "החירות של הלב", "היופי הנשגב ביותר": זאת האהבה הנעלה ביותר.

ומהי ההתגלמות הנעלה ביותר של האהבה?
להראות לעולם את הדרך לקץ הסבל, הדרך שעליה הצביע, שאותה צעד והגשים עד שלמות, הוא, המְרוֹמֵם, הבודהה.



וידאו

איתמר בשן מדבר על מטה במסגרת מפגש "שבילים רבים - דהרמה אחת" שנערך בת"א 12/2009 בנושא ארבעת ה"ברהמה ויהארה" (מצבי התודעה הגבוהים).

כ-40 דקות (חלקים 6-10). דובר עברית



[לצפייה בסרט](#)

הסוּטָרָה עַל הָאֵהָבָה

זִסְרַת הַגְּבוּלוֹת

מְטָה סוּטָה

תרגום: אלכס צ'רניאק

מקור: "מה שלימד הבודהה", הוצאת כתר ורימון חיים אחרים



צילום: פייר פאולין

1. כך יעשה המיומן בהשגת השלווה.
עליו להיות כשיר, ישר, נכון לגמרי,
בעל דיבור נעים ומנומס, עדין בהתנהגותו.
עליו להיות צנוע ולא יהיר.
2. עליו להיות שבע רצון וקל-תמיכה.
עם מעט חובות ואורח חיים פשוט.
עליו לשמור על חושיו רגועים.
עליו להיות חכם, אך לא בוטה ונועז.
אל לו להיות קשור יתר על המידה לבני המשפחה.
3. אל לו לעשות דבר שפל שעלול להביא חכמים אחרים להאשימו.
מי ייתן וכל היצורים החיים יחיו באושר ובנחת,
וכלם יחוו מוגנים ובטוחים.

4. כל היצורים החיים באשר הם, אלה הרועדים ואלה היציבים והחזקים, ארוכים וגדולים, בינוניים, קטנים, זעירים או עצומים,
5. אלה הנראים ואלה הבלתי נראים, אלה הגרים קרוב או רחוק, אלה שנולדו או שטרם נולדו, מי ייתן וכל אלה יחיו בברכה ובאושר.
6. שלעולם לא יתעה האחד את האחר. שבשום מקום לא יביט אחד על אחר בזלזול או בבוז. גם לא בכעס או בעוינות, שאנשים לא ירצו זה ברעתו של זה.
7. בדיוק כפי שאם רוצה בטובתו של ילדה היחיד, מגנה עליו במחיר חייה, באותה הצורה כלפי כל היצורים החיים, יטפח המיומן מחשבות של אהבה ללא גבולות.
8. יטפח אהבה ללא גבולות לכל העולם: מעלה, מטה ולרוחב, ללא הפרעה, בלי טינה, בלי עוינות ובלי קנאה.
9. אם הוא עומד, מתהלך, יושב או שוכב, כל עוד אינו ישן, עליו לטפח את תשומת לבו. בתורה זו מכונה דרך זו בשם "דרך החיים הנעלה".
10. בלי לשגות בדעות מקובעות, עם מוסריות והבנה נכונה, יותר על ההיאחזות בתשוקה להנאות ולתאוות, ולא ייוולד שוב ברחם.

סוטניפאטה I, 8





צילום: אפי פז



ציטוט החודש

"דרך אהבתי אליך, ברצוני לבטא את אהבתי ליקום כולו, לאנושות כולה, ולכל היצורים. דרך חיי איתך, אני רוצה ללמוד לאהוב כל אחד ואת כל סוגי החיים. אם אצליח לאהוב אותך, אהיה מסוגל לאהוב כל אחד ואת כל סוגי החיים על פני הארץ... זהו המסר האמיתי של אהבה".

טיך נהאת האן – "לימודים על אהבה"

בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא מטה

כתב: אבי פאר

ברהמה-ויהארה

"ברהמה" פירושו – נשגב, מרומם או שימושי. "ויהארה" פירושו – מצב שהייה או משכן. והכוונה היא לארבעה סוגים של "מצבי תודעה גבוהים", אשר קרויים גם "ארבעת המצבים ללא גבולות" (אפא מניאנא).

הם כוללים את:

"מטה" – ידידות, אהבה חומלת, אהבה ללא תנאים, אהבה שאינה מותנית בקבלת אהבה בחזרה.

"קרונא" – חמלה, אי אלימות, אי פגיעה.

"מודיטא" – שמחה משתתפת (בהצלחת האחר).

"אופקהא" – איזון התודעה, תודעה שלווה ובלתי מופרעת בכול סיטואציה קשה ככל שתהיה.

הבודהה מסביר לגבי תרגול אותם ארבעת "ברהמה ויהארה" כך:

"ישנו, הו נזירים, הנזיר שתודעתו מלאה באהבה ללא תנאי (מטה) שמתפשטת לכיוון אחד, אחר כך לכיוון שני, אחר כך לכיוון שלישי ואחר כך לרביעי, כך גם למעלה ולמטה ולכל הכיוונים. ובכל מקום, תוך שהוא מזדהה עם כל היצורים, מרחיב את תודעתו (תשומת ליבו) לכל העולם כשהיא מלאה באהבה חומלת (מטה), פתוחה לרווחה, מפותחת, בלתי מוגבלת, חופשייה משנאה וזדון... (וכך גם לגבי מודיטא - שמחה משתתפת, קרונא - חמלה, אופקהא - איזון התודעה). אותם ארבעת "ברהמה ויהארה" קרויים גם "הבלתי מוגבלים" או "ללא גבולות", בזכות יכולתם להתרחב ולכלול את כל היצורים בעלי התודעה.

מטה

"מטה" היא הראשונה מארבעת "מצבי התודעה הגבוהים". היא מתורגמת ב"אהבה ללא תנאי", "אהבה חומלת" או "ידידות". היא שונה מסתם "חיבה" בכך שאינה מותנית בזרות האחר, בקרבה הרגשית שלנו אליו או ביחסו הצפוי אלינו.

"מטה" נכשלת כאשר עולה בנו שנאה. "האויב הקרוב" של "מטה" (תכונה שנתפשת בטעות כזה לה) היא "השתוקקות", שבה קיימת היאחזות במושא הידידות וציפיות לתגמול רגשי או אחר ממנו.

בודהיפדיה (המשך)

מודיטא

מודיטא היא השנייה מארבעת "התכונות הנשגבות". היא מתורגמת כ"השתתפות בשמחת האחר" או "שמחה בהצלחת האחר". היא שונה מסתם "פרגון", בכך שאינה מותנית בזהות האחר, בקרבה הרגשית שלנו אליו או בתמורה שאנו נקבל בזכות הצלחתו. "מודיטא" נכשלת כאשר עולה קנאה. "האויב הקרוב" של "מודיטא" (תכונה שנתפשת בטעות כזהה לה) היא עליית תפישת "אני", שגורמת לנו להרגיש שמחה (רק) אל מי שנתפס כקשור אלינו וקרוב לליבנו.

קרונא

"קרונא" היא השלישית מארבעת "התכונות הנשגבות". היא מתורגמת בדרך כלל כחמלה אבל גם כאי אלימות וסימפטיה, זוהי התכונה שגורמת לנו לנסות ולמצוא את הדרך היעילה ביותר לעזור באמת לאחרים. "קרונא" נכשלת כאשר עולה רצון להזיק ולהרע. "האויב הקרוב" של "קרונא" (התכונה שנתפשת בטעות כזהה לה) הוא רחמים, שמקורה בפחד ותחושת נפרדות בינינו ובין האחר.

אופקהא

אופקהא היא הרביעית מארבעת "התכונות הנשגבות". היא מתורגמת בדרך כלל כאיזון התודעה, השתוות הנפש או שלוה. זוהי היכולת להיות בתודעה שקטה בכל סיטואציה או חוויה, בין אם "נעימה" (שגורמת לעליה של תחושת השתוקקות אליה) או "לא נעימה" (שגורמת לעליה של תחושת דחייה, כעס והתרחקות ממנה). "אופקהא" נכשלת כאשר תודעתנו אינה שקטה לחלוטין, מוטרדת ומלאה ב"זיהומים". "האויב הקרוב" של אופקהא (התכונה שנתפשת בטעות כזהה לה) היא אדישות שמקורה בקושי לשהות במצבים לא נעימים, ש"נפתר" על ידי מנגנון הגנה של ריחוק וחוסר מעורבות.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפדיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



תרגול המְטָה

שרון זלצברג

תרגום: אורן הנר

Metta Practice – Sharon Salzberg, from Breath Sweeps Mind, tricycle books, Riverhead books NY

מקור:

בביצוע תרגול המטה, אנו חוזרים ברכות על ביטויים שהם בעלי משמעות, במונחים של מה שאנחנו מאחלים, ראשית לעצמנו ולאחר מכן לאחרים. אנו מתחילים בהתייחדות עם עצמנו. את השאיפות שאנו מבטאים באמצעות מלים יש לחוש באופן עמוק, ובמידת מה עליהן להיות שאיפות למשך זמן ארוך (לא משהו בסגנון "מי יתן ואמצא הערב תוכנית טובה בטלוויזיה"). באופן קלאסי, ישנם ארבעה ביטויים שבהם עושים שימוש:

"מי יתן ואהיה חופשיה מסכנה."

"מי יתן ויהיה לי אושר נפשי."

"מי יתן ויהיה לי אושר פיזי."

"מי יתן ותהיה לי נינוחות של אושר ושגשוג."

אני אתאר את הביטויים האלה כאן בפירוט, ואתם תוכלו לנסות אותם ולהתנסות בהם, להכניס בהם שינויים, או פשוט לבחור סדרה אחרת של שלושה או ארבעה ביטויים. גלו באופן אישי בחקירה גלוית הלב של עצמכם מה באמת נושא משמעות עבורכם.

"מי יתן ואהיה חופשיה מסכנה." אנחנו מתחילים להרחיב דאגה אכפתית ואהבה חומלת לכיוון עצמנו, עם המשאלה שאנו נמצא חופש מסכנה, שנדע ביטחון. בסופו של דבר, אנו מאחלים לכלל היצורים החשים, כמו גם לנו עצמנו, תהיה תחושה של מחסה, יהיה מקום מבטחים, תהיה חירות מייסורים פנימיים ומאלימות חיצונית.

יש איכות סיוטית לחיים ללא ביטחון. כאשר אנו חיים, אבודים שוב ושוב במצבים מותנים כגון כעס ותאוות בצע, נפגעים ופוגעים באחרים ללא הרף, אין שלוה או ביטחון. כאשר אנו מתעוררים בשעות הלילה מחרדה, אשמה, וסערת נפש – אין שלוה או ביטחון. כאשר אנו חיים בעולם של אלימות גלויה לעין, אשר נשענת על שלילת ביטחונם העצמי של אנשים ועל הבדידות של ניצול ופגיעה בלתי מדוברים ומושתקים – אין שלוה או ביטחון. השאיפה העמוקה הזו היא הפתיחה המסורתית. "מי יתן ואהיה חופשיה מסכנה." ביטויים אפשריים אחרים הם "מי יתן ויהיה לי ביטחון" ו"מי יתן ואהיה חופשיה מפחד."

"מי יתן ויהיה לי אושר נפשי." לו היינו בקשר עם החינניות שלנו עצמנו, לו היינו חשים פחות מפוחדים מאחרים, לו האמנו ביכולתנו לאהוב, היה לנו אושר נפשי. באותו האופן, לו יכולנו להתייחס בצורה מיומנת לייסורי התודעה אשר מתעוררים, ולא להזין או לטפח אותם, היה לנו אושר נפשי. אפילו במצבים חיוביים מאוד או מצבים שיש בהם מזל רב, ללא אושר נפשי,

בודהיזם בישראל - כתב העת

אנו אומללים. לעתים אנשים משתמשים בביטוי "מי יתן ואהיה מאושר" או "מי יתן ואהיה שליו ושקט" או "מי ייתן ואגיע לחירות."
"מי יתן ויהיה לי אושר פיזי." עם הביטוי הזה אנו מאחלים לעצמנו הנאה מבריאות, חופש מכאב פיזי, והרמוניה עם הגוף שלנו. אם חופש מכאב איננו בבחינת אפשרות ריאליסטית, נשאף לקבל את הכאב בידידות ובסבלנות, באופן כזה שלא נהפוך את הכאב הפיזי לייסורים מנטליים. תוכלו להשתמש גם בביטוי כמו "מי ייתן ואהיה בריא", "מי יתן ואחלים", "מי יתן וגופי יהפוך לי לחבר", או "מי יתן והאהבה וההבנה שלי תקבלנה ביטוי פיזי."
"מי יתן ותהיה לי נינוחות של אושר ושגשוג." ביטוי זה מורה על הצרכים המידיים של חיי היומיום – עניינים כמו מערכות יחסים, נושאים הקשורים למשפחה ומחייה. עם הבעת הביטוי הזה, אנו מאחלים שיסודות אלו של החיים היומיומיים יהיו חופשיים ממאבק, שיושגו ברוח טובה ובקלות. ביטויים חלופיים עשויים להיות "מי ייתן ואחיה במנוחה" או "מי ייתן ואהבה חברית תתגלה לאורך חיי" או "מי ייתן ואשכון בשלום."



פינת השיר

חלל

הייה חלל,

ולא יהיה מקום שלא תוכל

לחבק.

תודה ליעקב רז

עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר **אחראית קשר עם ארגונים:** קלאודיה יעקובוביץ