

שנים רבות מלוות אותי דרשות הבודהה. הקול והמבנה שלהן נטמעו בי.
בהשראתן, הופיעו מילים אלו באותו סגנון, כהדהוד עכשווי של לימוד עתיק.
בשאיפה שייתמכו בחופש וברוחה של כל הבריות בעולם רועד מחוסר ביטחון.



הדרשה על הלב הפתוח בעולם רועד

נכתב על ידי קרן ארבל

כך עלתה בדמיוני דרשה אפשרית לעתיד לבוא.

בחורשת עצי זית רחבת צל, לא רחוק ממעיין צלול, ישבה בודהיסטוות החוכמה חסרת הפחד
לאחר שסיימה את מדיטציית הבוקר שלה. כמה בעלי בית, נשים וגברים, ניגשו אליה בדאגה
שבלב. הם התיישבו סמוך אליה ופנו אליה כך:

גבירת החוכמה! העולם רועד. אין ביטחון תחת כפות רגלינו. אין ביטחון לאדם, לא למשפחתו, לא
לעתידו. והלב נסגר.

כיצד נוכל לפתוח את הלב כאשר המציאות מפחידה ותחושת הביטחון הבסיסית שבורה?

הביטה בהם בודהיסטוות החוכמה חסרת הפחד בחמלה ובהבנה, שתקה זמן מה, ואמרה:

טבעו של עולם זה שאין בו יציבות.
הביטחון שאתם מבקשים איננו מובטח לבני אנוש.
כאשר הקרקע רועדת, אך טבעי שהלב ייסגר.
כך פועלת התודעה שלא אומנה,
וכך מתכווץ הלב שלא הורגל בפתיחה.
אין בכך אשמה ואין בכך גנאי.

אבל יש דרך אחרת, המשיכה.
דרכה של תודעה שהתבוננה בסבל והכירה את שורשיו, שראתה את טבע הדברים –
ארעיים, שבריריים, נטולי אחיזה –
ואינה מוותרת על טוב ליבה גם בשעה של סכנה.

לפתוח את הלב ללא משען קשה מאוד.
מי שתנסה לעשות זאת בכפייה, תכאיב לעצמה.
מי שידחוף עצמו אל מעבר ליכולתו, יתעייף וייסוג.
זהו עניין אישי ועמוק, והלב יודע את מידת יכולתו.

ובכל זאת, יש אפשרות. תודעה כזאת יכולה לשאול:
מה אני מעדיפה, את הלב הסגור או את הלב הפתוח?

מי שמוכנה לראות שהלב אינו שייך רק לה, שאינו נפרד מן העולם אלא שותף לו – שהוא מושפע ומשפיע – עשויה למצוא דרך לפתוח אותו גם כאשר אין ביטחון.

וכאשר הלב נפתח, זהו רגע שבו התודעה משתחררת מן האחיזה והופכת למרחב של חמלה.

ואז הוסיפה:
לפתוח את הלב אינו אומר לדעת תמיד מהי הפעולה הנכונה.
העולם מורכב.
פעולה אחת מפחיתה סבל עכשיו, אך מולידה סבל בעתיד;
ואחרת נראית קשה כעת, אך היא מגינה על רבים בהמשך.
אין מי שרואה את כל התנאים.
על כן, לב פתוח אינו מבטיח פעולה מושלמת,
לב פתוח מאפשר ראייה צלולה: ראייה שאינה נלכדת באחיזה, בשנאה ובאשליה.

מתוך לב פתוח התודעה רואה יותר תנאים ונסיבות ומבינה אותם,
מפני שאינה כבולה לסיפור אחד בלבד.
פעולות הנולדות מלב סגור נובעות מפחד, ומתוך פחד מרחב האפשרויות הולך וצר.

תודעה ערה יכולה לדמיין את העולם באופן אחר.
כאשר התודעה אינה כבולה לסיפור אחד,
היא מסוגלת לראות מעבר למה שהתקבע.
תרגול הערות הוא היכולת לראות מעבר לסיפור שלנו ושל אחרים.
אין צד שמעצם טבעו הוא הצד הנכון.
כל צד כלוא בפרספקטיבה שלו,
וזו הסיבה, אמר לנו הבודהה, למחלוקות ולסכסוכים.

וכך אני אומרת:
המציאות המשותפת מתהווה מתוך תודעות הנושאות סיפור בתוכן.
אך אם תודעות רבות יספרו סיפור אחר,
סיפור של חמלה, של פתיחות, של סליחה, של לב שאינו נסגר בפני הקושי,
מציאות אחרת יכולה להיוולד.

אז זכרו:

מי שרואה את ריבוי הסיפורים ואינה שבויה בסיפור אחד,
שמתעקשת לראות מעבר לסיפור שהתקבע,
שמוצאת משען בהקשבה פתוחה וברצון טוב,
מולידה אפשרות חדשה לעולם כולו.

מי שבוחר לפתוח את ליבו כאשר אין ביטחון,
פועל לא רק עבור עצמו אלא עבור העולם כולו.
זהו מעשה של אמון עמוק.
אמון בכך שטוב הלב איננו חולשה, בכך שחמלה וסליחה אינן ניגוד לשיקול דעת.
זהו נתיב קשה, ובכל זאת הוא נתיב אפשרי.

ואם נדמה שאין פתח – הניחו לשאלה לעלות:
מה אני מעדיפה עכשיו: את הלב הסגור או את הלב הפתוח?
עצם השאלה היא כבר סדק באחיזה.
ומתוך הסדק, הלב נזכר באפשרות.

הצעד הראשון הוא להכיר בפחד.
השני, לא לשנוא אותו, לחוש אותו כפי שהוא בגוף.
והשלישי, לראות אם יש בלב פתח קטן שאינו נסגר.
פתח קטן כזה – די בו כדי להאיר את הדרך.

וכך סיימה בודהיסטוות החוכמה חסרת הפחד את דבריה.
שקט עמוק השתרר בחורשה.
והם קמו משם.
העולם עדיין רעד, אך בליבם הופיע מרחב של אפשרות אחרת.