



THE
DALAI LAMA
FOUNDATION™

*An International Organization
for Ethics and Peace*

קרן הדלאי לאמה
ארגון בינלאומי לאתיקה ושלווה

חוכרת למידה עבור

"אתיקה למילניום החדש"

מאת הוד קדושתו הדלאי לאמה

פותחה ומוגשת על ידי קבוצת למידה בלוס אלטוס שבקליפורניה
מרץ 2004

חוברת למידה עבור
"אתיקה למילניום החדש"
מאת הוד קדושתו הדלאי לאמה

תוכן העניינים

3	הקדמה
4	מבוא ל"אתיקה למילניום החדש"
5	כיצד להתחיל מעגל למידה
7	מפגש חימום
10	פרק 1 - החברה המודרנית והכמיהה לאושר אנושי
12	פרק 2 - ללא קסמים, ללא מסתורין
14	פרק 3 - התהוות תלויה וטבע המציאות
17	פרק 4 - הגדרה מחודשת של המטרה
19	פרק 5 - הרגש העילאי
21	פרק 6 - אתיקה של איפוק
24	פרק 7 - אתיקה של סגולות
27	פרק 8 - אתיקה של חמלה
29	פרק 9 - אתיקה וסבל
32	פרק 10 - הצורך ביכולת הבחנה
35	פרק 11 - אחריות אוניברסלית
37	פרק 12 - דרגות של מחויבות
39	פרק 13 - אתיקה בחברה
42	פרק 14 - שלום ופירוק החימוש
45	פרק 15 - תפקיד הדת בחברה המודרנית
48	פרק 16 - הפצרה
51	הצעות לטקסי סיום

כל הזכויות שמורות ©2004 קרן הדלאי לאמה

אתרנו באינטרנט <http://www.dalailamafoundation.org/studyguide>

ניתן להעתיק חוברת זו לצורך שימוש לא מסחרי בחינם, כל עוד ציון הזכויות, כתובת האינטרנט והודעה מלאה זו מופיעים על כל העותקים.

הקדמה

חוברת למידה זו חוברת על ידינו, קבוצה של שישה חברים אשר קשורים לקרן הדלאי לאמה. קבוצתנו נפגשת באופן קבוע מאז נובמבר 2002 בלוס אלטוס שבקליפורניה. כל חודש אנו עוברים על פרק ב"אתיקה למילניום החדש" כנקודת מוצא לבדיקה מעמיקה של האתיקה בחיינו-אנו.

כוונתנו היא להפוך חוברת למידה זו לנגישה בהיקף רחב, באמצעות קרן הדלאי לאמה, לכל אדם אשר חפץ להתחיל קבוצה כזו עם חבריו או עמיתיו. אנו מציעים אותה ברוח של שיתוף בחוויה משמעותית ומסייעת בחיינו-אנו.

ניתן להוריד מסמך זה מאתר קרן הדלאי לאמה ב-

<http://www.dalailamafoundation.org/studyguide>

תקוותנו הכנה היא שחוברת למידה זו תהווה תמיכה לרבים ברחבי העולם בשאיפתם לפתח את תרגולם המוסרי ולהניח תשתית איתנה לאושרם.

מרשה קלרק

קריל גופפרט

טוני הובר

קרן ג'ק

קורנליה שונקווילר

דבורה ויטמן

מרץ 2004

מאנגלית: חנה וייס, מיכל סחף ותמי שלף (אפריל 2010)

הערות לתרגום העברי:

- הנושאים לדיון המוצגים בחוברת זו כוללים מספר דילמות מוסריות המעסיקות את תושבי ארה"ב. בתרגום העברי הוחלפו אלה בדילמות דומות המעסיקות את הציבור בישראל.
- בשל מגבלות השפה העברית פונה החוברת לקורא בלשון זכר, אולם תוכנה מתייחס כמובן לכל בני-האדם ללא הבדל מין.

מבוא ל"אתיקה למילניום החדש"

"אתיקה למילניום החדש" פונה לקהל הרחב. הספר מציג מסגרת מוסרית המבוססת על עקרונות אוניברסליים במקום על עקרונות דתיים. הספר נשען על התובנה שאלה שהתנהגותם חיובית מן הבחינה אתית הינם מאושרים ומסופקים יותר, ועל האמונה שאנו-עצמנו יוצרים, למעשה, חלק גדול מסבלנו. המטרה האולטימטיבית היא אושרו של כל אדם, ללא קשר לאמונתו הדתית.

אף כי הדלאי לאמה עצמו הוא בודהיסט, גישתו לחיים והמצפן המוסרי המובילים אותו יכולים לשמש כל אחד ואחת מאתנו – מוסלמים, נוצרים, יהודים, בודהיסטים או אתאיסטים – בחיפושנו אחר חיים מאושרים יותר.

על פי הדלאי לאמה, קיומנו תלוי – וימשיך להיות תלוי – בטוב הלב הבסיסי של בני האדם. בעבר רחשו האנשים כבוד לדת, ובהשפעת רוב שהלך בדרך רוחנית זו או אחרת, נשמרו כללי המוסר. עם החילון הגובר והגלובליזציה של החברה, עלינו למצוא דרך שהיא מעבר לדת על מנת לבסס קונצנזוס לגבי ההגדרות להתנהגות חיובית ושליטת, מהו טוב ומהו רע, מה ראוי ומה איננו ראוי.

כיצד להתחיל מעגל למידה

מעגלי למידה

קרן הדלאי לאמה תומכת במודל מעגלי למידה כדרך לעודד חינוך לשלום ומוסריות באווירה שמשלבת תקווה והשראה עם תחושה של קהילה והתבוננות אישית.

אנו מאמינים שאם ברצוננו ליצור, במאה ה-21, עולם שבו כל יום חדש יבטיח את הפחתת הסבל, הגברת האחוה, ושלום בהיקף רחב יותר, עלינו להתחיל בקטן – ברמה האישית, המשפחתית והקהילתית. כאשר נפתח הבנה איתנה של אתיקה וניישם אותה, נשפיע על כל אשר סביבנו, בין אם כהורים, כמעסיקים, כמנהיגים קהילתיים או כקובעי מדיניות.

מעגלי למידה הם דרך מוכחת ליצירת תהליך חיוני של למידה וחינוך. קבוצות אלו מציעות פורום ליחסי גומלין כנים ומכובדים אשר מסייעים לנו לתרגל אתיקה ואי-אלימות בדרך מוחשית מאד.

מעגל למידה הנו פשוט קבוצת חברים אשר מעוניינים ללמוד ולהעמיק בנושא כלשהו, ובאופן שבו ניתן ליישמו בחייהם. אין צורך לשנות את חייך ואין צורך להתחייב לנקיטת פעולה משמעותית כלשהי, אולם מרבית האנשים מוצאים שלמידה כזו אכן מובילה לשינוי פנימי אישי, ומעוררת אותם להיות מעורבים בפעילות כלשהי.

הדבר הנהדר לגבי הפורמט של מעגלי למידה הוא שאין צורך במומחיות כלשהי על מנת להתחיל או להוביל קבוצה. תקוותנו היא שחוברת למידה זו תהווה השראה ומפת-דרכים כדי שתוכלו גם אתם להפליג בדרך של תגלית עם חבריכם ועמיתיכם. חוברת למידה זו משקפת את החוויות של קבוצה אחת בת שישה חברים אשר נפגשו במשך למעלה משנה. ניתן להפיק הנאה רבה מיצירת תרבות משלכם, התקדמות בקצב המתאים לכם, חיזוק הקשרים עם שותפיכם ללמידה וההנאה מסגנון הלמידה שלכם.

חומרי לימוד

- מסלול הלימוד הראשון מסתמך על הספר "אתיקה למילניום החדש" של הוד קדושתו הדלאי לאמה.
- כליויי לספר של הדלאי לאמה פיתחנו את חוברת הלמידה אשר מציעה סיכום של הרעיונות המרכזיים של כל פרק, בנוסף להצעות, שאלות, דיון ותרגילים.

כיצד להתחיל

- אסוף קבוצת חברים אשר מעוניינים ללמוד ביחד. מצאנו שארבעה עד עשרה אנשים הוא הגודל הנכון לקבוצה. מצא בית או סביבה נוחה למפגש.
- בחר מועד מפגש קבוע. מצאנו שפגישה אחת או שתיים בחודש מתאימות לרוב הקבוצות.

- בחר תאריך למפגש הראשון ושלח הזמנה עם תרגיל מפגש החימום (ראה בהמשך).
- הזמן לכולם את הספר המומלץ: "אתיקה למילניום החדש" של הוד קדושתו הדלאי לאמה.
- הורד את חוברת הלמידה "אתיקה למילניום החדש" או כלול את הקישור בהזמנה.
- קבע קצב שנכון לקבוצה שלכם. קריאה של פרק בחודש היה הקצב הנכון של קבוצת הלמידה לוס אלטוס. אפילו הפרקים הקצרים הובילו לדיונים ממושכים ומעוררי מחשבה. הקצב שלכם עשוי להיות שונה. זכרו להשאיר זמן בין המפגשים להרהור אישי וליישום העקרונות בחייכם.
- אם הנך זקוק לעזרה כדי להתחיל את מעגל הלמידה שלך, שלח לנו דואר אלקטרוני לכתובת studycircles@dlfound.org
- נשמח מאד לשמוע חוויות מהמעגל שלכם ולקבל את תגובותיכם לחומרים ולרעיונות שלנו.

התנהלות המפגש

אין דרך נכונה או מוטעית לבנות את המפגשים שלכם, ובאופן טבעי תסגלו את דרך ההתנהלות הנוחה ביותר לקבוצתכם. הנה דוגמה של ההתנהלות שהתאימה לנו:

- לפני המפגש קראו את הפרק המתאים בספר, עברו על חוברת הלמידה לאותו הפרק והרהרו בשאלות לדיון.
- נהנינו להגיש כיבוד, תה וקפה בפתיחת המפגש.
- על מנת ליצור מסגרת לשיחה, הקדישו כמה רגעים כדי לחלוק את המוטיבציה להתכנסות: מה מניע אותנו באופן אישי להתעמק בנושא זה? מה אנו רוצים ללמוד? לחלוק?
- אחד המשתתפים יפתח בתיאור תקציר הרעיונות המרכזיים של הפרק.
- הובילו את הדיון הקבוצתי על פי השאלות שבחרתם.
- לקראת סיום, ערכו סבב בין המשתתפים וחלקו תובנות אישיות ומחויבות לתרגול אישי על פי החומר שנלמד.
- סיימו בכך שאחד המשתתפים יבטא בקול את תקוותיכם בדבר התועלת שהעבודה המשותפת תביא לכם, למשפחותיכם, לקהילה ולעולמנו המשותף.

מפגש חימום

מצאנו שהייתה תועלת במפגש חימום לפני שהתחלנו לקרוא וללמוד באופן פורמאלי את "אתיקה למילניום החדש". מפגש החימום עזר לנו מאוד להכיר זה את זה, להתבסס באתיקה שלנו-עצמנו, ולקבוע את הטון ואת הכוונה עבור הזמן שנבלה יחד.

עבודה מקדימה

לקראת מפגשנו הראשון, שלחנו הזמנות באי-מייל עם הלוגיטיקה, מטרות הקבוצה והמטלה למפגש הראשון כדלקמן:

מטרות

- להעמיק את התובנה שלנו לגבי אתיקה וליישם תובנה זו לחיינו ולצמיחה אישית על ידי שימוש ב"אתיקה למילניום החדש" כספר הלימוד.
- להכיר זה את זה טוב יותר ולחזק את תחושת החיבור שלנו כחברי הקהילה, האנושות והעולם.
- להטמיע טוב יותר התנהגות אתית בחיינו-אנו, וכך, על ידי דוגמא אישית והשפעה, להפיץ את המהפכה האתית הדרושה למען עולם מאושר יותר.

מטלה למפגש הראשון

- המפגש הראשון שלנו יהיה הזדמנות להכיר זה את זה ולפתוח בדיון לגבי נושא האתיקה. לפני המפגש, אנא הרהרו בנושאים אלה, ובואו מוכנים לחלוק:
- כשאני מהרהר במושג "אתיקה", מה פירוש המילה עבורי וכיצד האתיקה האישית שלי התפתחה והשתנתה במרוצת הזמן?
 - בשלב זה בחיי, בפני אילו התלבטויות אתיות אני עומד?
 - הבא כתבה מתוך עיתון, אינטרנט או כתב-עת אשר מתייחסת לנושא אתי קהילתי/עולמי שמעסיק אותך.

מפגש

פתחנו בהצגת עצמנו ושיתוף האחרים בתקוותינו וכוונותינו לגבי מעגל הלמידה. לאחר מכן, התייחסנו לשאלות ההכנה. בנוסף, לפני שהתחלנו בדיון, ראינו לנכון לפתוח מילון ולראות כיצד המילון מגדיר אתיקה. סיימנו בדיון לגבי מעגלי למידה, הנחייה והדרך בה אנו רוצים לעבוד כקבוצה.

הגדרות של אתיקה:

1. מילון וובסטר הבינלאומי החדש, מהדורה שנייה:
א. חיבור על המוסר (אריסטו)

- ב. המדע של חובה מוסרית, ובאופן רחב יותר, המדע העוסק באישיות האנושית האידיאלית והמטרות האידיאליות של מעשי האדם. הבעיות המרכזיות בהן האתיקה עוסקת הן טבע ה"סומום בונום" (summum bonum) או הטוב המוחלט, המקור והבסיס העקרוני לתקפות של תחושת חובה, והאופי והסמכות של מחויבות מוסרית. התיאוריות העיקריות בשדה האתיקה הן:
- i. אלו המחשיבות את האושר כטוב העילאי; חלקן אגואיסטיות, כדוגמת התיאוריות ההדוניסטיות והאודימוניסטיות, או אלטרואיסטיות, כדוגמת התועלתנות.
 - ii. תיאוריות של פרפקציוניזם או הגשמה עצמית.
 - iii. תיאוריות הנשענות על טבעו של האדם בהקשר ליקום או לחוקים אלוהיים, כמו הסטואיציזם, אבולוציה, אתיקה נוצרית. אינטואיציוניזם ואמפיריציזם בשדה האתיקה הינן תורות מנוגדות בנוגע לאפיון של תחושת החובה. אתיקה אבסולוטית תומכת בקיומו של קוד מוסרי בלתי-משתנה; אתיקה יחסית רואה את כללי המוסר כמשתנים עם ההתפתחות האנושית.
- ג. עקרונות, איכות או תרגול מוסריים; שיטה של עקרונות מוסריים; לדוגמה: אתיקה חברתית, אתיקה רפואית, אתיקה מקצועית; המוסר של מעשה או תרגול הפרט, כגון האתיקה של אדם מצפוני.

2. וורד נט 1.6, (WordNet®) © 1997 אוניברסיטת פרינסטון

- א. מוטיבציה המבוססת על תפיסה של נכון ולא נכון (מלים נרדפות: מניע אתי, מוסר, מוראליות).
- ב. הלימוד הפילוסופי של ערכי וכללי מוסר (מילה נרדפת: פילוסופיית המוסר)

3. מילון אמריקן הריטג' (The American Heritage®) של השפה האנגלית, מהדורה רביעית

- א. אוסף עקרונות של התנהלות נכונה.
- ב. תיאוריה או שיטה של ערכי מוסר: "אתיקה של שירות מתמודדת מול התאוה לרווח" (גרג איסטרברוק).
- ג. לימוד הטבע הכללי של המוסר ושל ההחלטות המוסריות הספציפיות שמקבל הפרט; פילוסופיית מוסר.
- ד. כללים או סטנדרטים אשר מנחים את התנהלותם של אנשים או אנשי מקצוע: אתיקה רפואית.

4. מילון הדת והפילוסופיה של ג'ס מק'קרגור

- א. המונח אתיקה מקורו מהמילה היוונית "אתוס", שמשמעותה מנהג או שימוש. לפיכך יש למילה קרבה למושגים דומים בתרבויות לא-מערביות, כגון סין, בה המושג הקונפוציאני "לי", פירושו התנהגות הולמת, נימוס או

משמעת, והוא בעל אותה משמעות עקרונית. היוונים, כגון אפלטון, השתמשו במונח "דיקה", שפירושו גם כן מנהג או שימוש, כדי לציין את הדרך הנכונה לנהוג, בדומה מאד לשימוש שעושה קונפוציוס במושג "לי" בשפה הסינית.

ב. שמות התואר "אתי" ו"מוסרי" הנם נרדפים, ופילוסופים העוסקים בסוגיות אתיות ידועים לעיתים גם כפילוסופים של המוסר, בשונה מלוגיקנים, מטפיזיקאים ומומחים אחרים. פילוסופים של המוסר עשויים לבנות תפיסות מנחות לקבלת החלטות אתיות, כלומר, החלטות בדבר היותה של דרך פעולה מסוימת טובה או רעה. הם גם מנתחים את משמעותם של טוב ורע, נכון ולא נכון. האתיקה המודרנית נוטה יותר לכיוון האחרון מאשר לכיוון הראשון, אך שני התפקידים חיוניים לחקירת שאלות אתיות. אתיקה בכללותה שייכת לתורת הערך, הכוללת אסתטיקה וענפים נוספים.

פרק 1 – החברה המודרנית והכמיהה לאושר אנושי

רעיונות מרכזיים

סוגיות בחברה המודרנית: לאנשים, ולמעשה לכל בעלי התודעה, יש שאיפה בסיסית לזכות באושר ולהימנע מסבל. הדלאי לאמה מתרשם שאנשים החיים בחברות מודרניות, חומריות ועירוניות, הינם מאושרים פחות וחווים יותר סבל פסיכולוגי בהשוואה לאלה החיים בחברות חקלאיות ועניות יחסית. העובדה שהסבל הפנימי מצוי לעתים קרובות בלב העושר החומרי נראית כפרדוקס.

בחינה מקרוב מגלה כי קיים "קשר בין הדגש המוגזם על התקדמות חיצונית, לבין העדר האושר, אי-שביעות-הרצון והחרדה בחברה המודרנית". אנשים בחברות מודרניות תלויים יותר במכונות ובשירותים אשר מקנים להם יותר עצמאות ואוטונומיה ביחס לאנשים אחרים. תחושת חוסר תלות באחרים מקנה תחושה כי "אחרים אינם חשובים לאושרי, ואושרם איננו חשוב לי". לכן אנשים נוטים פחות ופחות למערכות יחסים ולקשר אנושי כך שתחושת הקהילה והשייכות המאפיינות קהילות כפריות פחות עשירות, מתחלפת בדרגה גבוהה של ניכור ובדידות. בנוסף, ההתמקדות שלנו בהתפתחות והתקדמות מובילה אותנו לתחרותיות, קנאה ומתח כאשר אנו מנסים לעמוד בקצב שמכתיבה הסביבה. האושר אליו אנו שואפים באופן בסיסי נפגם קשות.

המדע כדת: בהקשר זה, ההישגים המדהימים של המדע והטכנולוגיה הובילו לכך שהם החליפו את הדת כמקור מוחלט של ידע בעיני הציבור הרחב. כך המדע עומד לצד הדת או במקומה עבור אנשים רבים. קיימת סכנה להאדרה עיוורת ובלתי-מתאימה של עקרונות מדעיים עד למעמד מוחלט, ללא בחינה מודעת ובחירה שקולה לגבי נכון ולא נכון, טוב ורע, מתאים ולא מתאים. מדע, עסקים וטכנולוגיה מקיפים אותנו, אך הם אינם מתייחסים לסוגיות כגון כיצד לקיים חיים מוסריים ואיך להיות מאושר – המימדים הפנימיים אשר מגדירים ומניעים התנהגות אתית חיובית.

בעיות אתיות: בעיות רבות של החיים המודרניים – פשע, יחסים פוגעניים, התמכרויות, גירושין ואובדנות – הנן בעיות אתיות בבסיסן. הן שונות מהסבל של חולי, זקנה ומוות בכך שאף אחת מהבעיות הללו איננה בלתי נמנעת. הן נוצרות על ידינו. ככל שאנו שואפים לאושר ולסיפוק דרך רווח חומרי, אנו מגבילים את עצמנו לסיפוק ברמת החושים. בעלי חיים אולי יכולים להסתפק בכך, אך אין בכך די לכישורי השכל, הרגש, הדמיון והביקורתיות האנושיים הייחודיים שלנו. יש לטפח את המימד הפנימי אם ברצוננו "ליהנות מאותה מידה של הרמוניה ושלווה כמו הקהילות המסורתיות, תוך שאנו נהנים באופן מלא מההתפתחויות החומריות של העולם".

שאלות לדיון

1. הדלאי לאמה טוען שהרצון להיות מאושר ולהימנע מסבל הוא אוניברסלי. מה הוא הדבר שאתה מחפש בחיך... ברמת הנפש?
2. "אנו מוצאים שהחיים המודרניים מאורגנים כך שהתלות הישירה באנשים אחרים נמוכה ביותר".

ציין שלוש דרכים בהן הדבר נכון עבורך.
ציין שלושה קשרי תלות שכן קיימים בחיידך.
מתוך התייחסות לדברים בהם שיתפת, מה אתה חושב על משפט זה, וכיצד התלות
או העצמאות משפיעות על חיידך?

3. "אנשים רבים, מתוך אמונה שהמדע הפריך את הדת, מסיקים שמאחר שאין הוכחה
ניצחת לקיום סמכות רוחנית, הרי שהמוסר עצמו הוא כנראה עניין של העדפה
אישית."
מה עולה בדעתך כאשר אתה קורא את המשפט הזה?
אילו חוויות עולות בדעתך אשר יכולות לתמוך באמירה זו או להפריכה, עבורך או
עבור אחרים ממכריך?
מהן ההשלכות או התוצאות בעולמנו?
באיזה אופן טיפחת את "המימד הפנימי" שלך או התעלמת ממנו? אילו קשרים
לבעיות האתיות במשפחתך ובקהילתך אתה רואה?

תרגילים

1. פתח שגרה יומית המקודשת למימד הפנימי, למשל: כתיבה ביומן, מדיטציה,
תפילה, שיחה יומית משמעותית עם אדם אחר, טיול בטבע.

פרק 2 – ללא קסמים, ללא מסתורין

רעיונות מרכזיים

בפרק זה שואף הדלאי לאמה לקשור את האתיקה לחוויה האנושית הבסיסית של אושר וסבל, על מנת להימנע מהבעיות המתעוררות כאשר אנו מבססים אתיקה על דת, כגון:

- מרבית האנשים היום אינם משוכנעים בצורך בדת, ולכן הגישה לאתיקה דרך הדת מגבילה.
- ישנה התנהגות שמקובלת בדת אחת אך לא באחרת.

דת ורוחניות. בכדי לתת מסגרת לחקר האתיקה, הדלאי לאמה מבדיל בין השתיים:

- הדת עוסקת באמונה בהבטחות של גאולה, שאחד מהיבטיה הנו קבלה של מציאות מטפיזית או על-טבעית כלשהי. בהקשר זה מתקיימים תורות דתיות או דוגמה, פולחן ותפילה וכדומה.
- רוחניות קשורה בתכונות של הרוח האנושית כגון: אהבה, חמלה, סבלנות, סובלנות, סליחה, שביעות רצון, תחושת אחריות, תחושת הרמוניה – אשר מביאים אושר לנו ולזולתנו. תכונות אלו כוללות דאגה כנה לטובתו של האחר וניתן לפתחן לדרגה גבוהה ללא כל הסתמכות על דת וללא אמונה בשיטה מטפיזית כלשהי.
- אמונה דתית דורשת תרגול רוחני. תרגול רוחני כולל פעולה מתוך דאגה לטובת הזולת והתמרת עצמנו כך שיתאפשר לנו לעשות זאת ביתר קלות.

זיהוי והערכת בעיות אתיות. הדלאי לאמה מבדיל בין שני סוגי סבל: סבל הנובע מסיבות טבעיות וסבל שמקורו באדם. אנחנו אחראים לבעיות שמקורן באדם, ומשום שהן בעיקר בעיות אתיות, ניתן להתגבר עליהן. עם זאת, לא ניתן להתגבר עליהן בדרכים חיצוניות כגון מערכות משפט או חוקים שיענו על כל דילמה אתית, אלא על ידי מוסר פנימי ואיפוק אתי. המקור לביסוס עקרונות אתיים מחייבים ולא דוגמטיים, הוא התובנה שכולנו באופן אוניברסלי שואפים לאושר ורוצים להימנע מסבל. כך ניתן להעריך את האתיקה של פעולה (מעשה, מחשבה, דיבור, כמיהה, הימנעות מהפעולה) כחיובי או שלילי, על ידי בדיקת:

- ההשפעה על החוויה או הציפיות של האחר לאושר
- כוונה
- טבע הפעולה עצמה
- מוטיבציה

הגורם החשוב ביותר מבין אלה הוא המוטיבציה, אשר לשיטתו של הדלאי לאמה כוללת, מלבד כוונה מודעת, כל דבר אשר משפיע על פעולותינו – הן אלו שאנו מתכוונים אליהן באופן ישיר והן אלו שלגביהן ניתן לומר שאינן מכוונות.

כאשר המניע של פעולותינו בריא, פעולותינו תטינה באופן אוטומטי לתרום לטובתו של הזולת. ככל שנתרגל לכך, ניטה פחות להגיב באופן שלילי להתגרות.

מטרתו של תרגול רוחני, ולכן גם מטרתו של תרגול אתי, היא להביא לשלמות את המוטיבציה של הפרט, במובן המלא ביותר, ובכך להגביר התנהגות אתית חיובית.

שאלות לדיון

1. הדלאי לאמה מבחין בין דת לרוחניות. מה עולה בדעתך בנוגע להגדרות הללו? לגבי מה הנך מסכים, חולק, חושב אחרת? באיזה אופן אבחנה זו מועילה?
2. הדלאי לאמה מציע לשפוט את האתיקה של פעולות (מעשים, מחשבות, מלים, כמיהות, השמטות) על ידי בדיקת השפעתן על החוויה והציפייה של הזולת לאושר; הכוונה; טבע הפעולה עצמה; והמוטיבציה. פעולה הגורמת נזק, או פעולה אלימה, הנן לא-אתיות בפוטנציה, ויש לבדוק את הקריטריונים האחרים. האם אתה יכול לחשוב על פעולות שעשית ופגעו באושרם של אחרים, אשר היו בעיניך אתיות? לא אתיות? פעולות שהייתה להן השפעה עליך?
3. "כאשר המניע של פעולותינו בריא, פעולותינו תטינה באופן אוטומטי לתרום לטובתו של הזולת. ככל שנתרגל לכך, ניטה פחות להגיב באופן שלילי להתגרות". הגב למשפט זה וספר מה הנך עושה בחייך כדי להפוך מצב זה להרגל.

תרגילים

1. אמץ תרגול יומי התומך בהתמרה ובהבאה לשלמות של מצב תודעתך, גישתך כלפי אחרים והמוטיבציה המורגלת שלך.

פרק 3 – התהוות תלויה וטבע המציאות

רעיונות מרכזיים

האופן בו אנו תופסים את העולם קובע את תגובותינו והתנהגותנו. אם איננו מבינים את התופעות, רבים הסיכויים שנזיק לעצמנו ולאחרים. ההשקפה המוצגת בפרק זה מבוססת על אסכולת דרך האמצע (מדהיאמיקה) של הפילוסופיה הבודהיסטית. היא מתחילה בחקירה מסודרת, באמצעות לוגיקה, לגבי האופן בו התופעות – העצמי והעולם – מתקיימות.

תפיסת העולם של דרך האמצע. את הרעיון המרכזי של התהוות תלויה ניתן להבין ברמות שונות:

- הדברים מתקיימים כתלות בגורמים ובתנאים – בין אם מדובר בכלי חרס או בעצמי.
- הדברים מורכבים מחלקים. כל חלק בעצמו מורכב מחלקים, עד אין סוף. הדבר נכון לגבי מושאים מנטליים ופיזיים כאחד. במקרה של התודעה, לכל רגע תודעה יש התחלה, אמצע וסוף.
- לא ניתן למצוא אובייקט הקיים באופן עצמאי ובלתי תלוי. עצמים הם תוויות הנסמכות על הצבעה [כלומר, העובדה שאנו מזהים "עצם" כלשהו כקיים ומכנים אותו בשם נובעת מכך שביכולתנו להצביע עליו ולהגדירו, אולם אין פירושה שהעצם קיים כשלעצמו – המתרגמת].

מה הטעם בעריכת אנליזה כזו? כיצד היא יכולה לעזור לנו בחיי היום-יום? יש לה השלכות עמוקות, ובהן:

- הפרספקטיבה שלנו משתנה לחלוטין, מעולם של ישויות מבודדות לעולם בו אנו כולנו תאים בגוף אורגני אחד, הקשורים זה לזה ועובדים בשיתוף פעולה על מנת לקיים את הכלל. הקשר שלנו לכל יצור אינו נובע מרגש או מאמונה דתית, אלא נסמך על ההיגיון. כאלה הם החיים. כל אחת מפעולותינו, כל מעשה, דיבור ומחשבה משפיעים על האחרים, לטוב ולרע. הדבר נכון אפילו לגבי מחשבות, לא משנה עד כמה שוליות הן.
- סוג זה של אנליזה פועל נגד נטייתנו לראות דברים ואירועים כמוצקים, עצמאיים ובלתי תלויים. הוא מאתגר אותנו לראות דברים ואירועים פחות במונחים של שחור ולבן, ויותר במונחים של יחסי גומלין מורכבים.
- אפילו העצמי היקר לנו אינו קיים באופן מוצק; אנו מגיעים לתובנה שראיית ה"אחר" ו"עצמי" כמובדלים באופן חד, היא הגזמה. העצמי היקר "איננו יותר ממשי, בסופו של דבר, מקשת בשמי הקיץ".

- "... ניתן לדמיין הסתגלות לתפיסת עצמי מורחבת בה הפרט מציב את האינטרס האישי שלו בקרב האינטרסים של הזולת".
- "בשל קשרי הגומלין הבסיסיים הקיימים בליבה של המציאות, האינטרס שלך הוא גם האינטרס שלי".

לא מדובר בניהיליזם. העובדה שדבר איננו קיים באופן עצמאי אין משמעותה שבסופו של דבר שום דבר אינו קיים, או שהמציאות הנה רק השלכה של התודעה. אי הבנה מסוג זה עשויה לחבל בתחושה האתית. ההשלכה המעשית של התהוות תלויה היא הפוכה: היא מספקת בסיס איתן לדיון באתיקה. הסיבה לכך היא כי "... מושג ההתהוות התלויה מחייב אותנו להתייחס אל המציאות של סיבה ותוצאה בכל הרצינות. בכך אני מתכוון לעובדה שסיבות מסוימות מובילות לתוצאות מסוימות, ושפעולות מסוימות מובילות לסבל בעוד אחרות מובילות לאושר".

שאלות לדיון

1. בהרצאה שהתקיימה לאחרונה באוניברסיטת סטנפורד, אמר אחד המשתתפים בדיון, "אני מבין מה זה אומר להזדהות עם ארצי, אך אין לי מושג מה זה להזדהות עם האנושות כולה". כשאתה חושב על עצמך, איפה אתה "מותח את הקו" בינך לבין העולם? האם אתה חושב על עצמך בעיקר כפרט? ככן משפחה? כתושב המדינה שלך? כאזרח העולם?
2. האם חיייהם של ישראלים ופולסטינאים הם שווים-ערך? למה כן או למה לא? האם אפשרי או רצוי להרגיש שחיייו של כל אחד הם בעלי ערך שווה, ולפעול בהתאם?
3. המילה "קארמה" נכנסה לשימוש יומיומי, יחד עם ביטויים כגון "מה שתן זה מה שתקבל". האם לדעתך גורם ותוצאה משפיעים על כל דבר בחיים, או רק על העולם הפיזי? האם, לדעתך, יש למחשבות תוצאות? האם תוכל לחשוב על דוגמה לכך? איך אפשר לדעת איזו תוצאה עשויה להיות למחשבה מסוימת?
4. אם הכול אכן פועל על פי חוקי סיבה ותוצאה, למה דברים רעים קורים לאנשים טובים ולהפך?
5. חשוב על משהו בשבוע האחרון שהיה עבורך מקור לאי-נחת, סבל, דאגה או בלבול. איך הסתכלות על המצב ועל השחקנים מפרספקטיבה של דרך האמצע יכולה לשנות את הרגשתך לגביהם, ולסגור או לפתוח אפשרויות להתמודד איתם?
6. הדלאי לאמה אומר, "בשל קשרי הגומלין הבסיסיים הקיימים בליבה של המציאות, האינטרס שלך הוא גם האינטרס שלי". כיצד מתיישבת תפיסה זו עם ההיגיון הפשוט הקובע שבמצבים מסוימים יש זוכים ומפסידים? האם זוהי ראייה אידיאליסטית של המצב הרצוי, או שכך באמת הם הדברים?

7. מתי הרגשת בצורה העמוקה והחיה ביותר שהאינטרסים שלך ושל הזולת באמת משותפים?

8. בפרק זה מציג הדלאי לאמה נקודת מבט המבוססת על הפילוסופיה הבודהיסטית באופן מובהק. הדיונים באסכולה פילוסופית זו נדרשים לטיעונים בעלי אופי טכני ונפתל. בספר שטוען לחילוניותו, ואינו מבוסס על דת כלל, למה לדעתך נותן הדלאי לאמה מקום מרכזי כל כך לפילוסופיה זו?

תרגילים

1. מדי יום עצור וחשוב על מצבים בהם הנך מודע לקשר ההדדי עם אחרים ולהשפעת מחשבותיך, מילותיך ומעשיך על האורגניזם החי שהוא עולמנו.

פרק 4 – הגדרה מחודשת של המטרה

רעיונות מרכזיים

בפרק זה הדלאי לאמה סוקר את טבע האושר, מהו אושר אמיתי, מהי שלוה פנימית ואיך לפתח אותה, והקשר בין אושר ושלוה פנימית לבין אתיקה ורוחניות.

טבע האושר. אושר הנו איכות יחסית, שאנו חווים באופן שונה בהתאם למצבנו, אישיותנו והחינוך שלנו. אנו משתמשים במילה "אושר" לתיאור מגוון מצבים שונים בחיינו, אשר רבים מהם חולפים בחטף ומספקים את החושים בלבד. מצוי בתוכם זרע הסבל. חלק גדול מן הסבל החיצוני נגרם בשל גישתנו ה"אימפולסיבית" לאושר, כשאנו חושבים רק על עצמנו ולא על האחרים. כאשר אנו מספקים את תשוקותינו המיידיות מבלי לקחת בחשבון את האינטרס של האחרים, אנחנו פוגעים באפשרות לאושר בר-קיימא.

אושר אמיתי. לפי ניסיונו של הדלאי לאמה, המאפיין העיקרי של אושר אמיתי, אושר בר-קיימא, הנו שלוה – שלוה פנימית. שלוה זו מעוגנת בדאגה לזולת וכוללת מידה רבה של רגישות ורגש. אם נוכל לפתח תכונה זו, נוכל לשמור על תחושת רווחה משמעותית גם כאשר ניתקל בקשיי החיים.

שלוה פנימית. היכן מוצאים אותה? מה תורם להתפתחותה? אין לכך תשובה אחת. עלינו לזהות את גורמיה ותנאיה, ואז לטפח אותם בהתמדה. הדלאי לאמה אומר שדברים כגון בריאות טובה, חברים, חופש להביע את דעתנו האישית ומידה של שגשוג (פריחה מנטלית ורגשית) תורמים לשלוות הנפש. גורמים אחרים התורמים לכך הם:

- הגישה הבסיסית שלנו – כיצד אנו מתייחסים לנסיבות הקיימות.
- פעולות שאנו נוקטים בחיפוש אחר האושר – פעולות התורמות לו, שהשפעתן נייטרלית, ושהשפעתן שלילית.

פעולות אתיות ורוחניות. הדלאי לאמה מבדיל בין פעולות אתיות ופעולות רוחניות. בפעולות אתיות אנו נמנעים מלפגוע בהתנסותם של אחרים באושר או בציפייתם לו. פעולות רוחניות הן בעלות איכויות של אהבה, חמלה, סבלנות, סליחה, ענווה, סובלנות וכדומה, אשר כוללות מידה כלשהי של דאגה לטובת הזולת. אלו הן הפעולות אשר גורמות אושר לאחרים וגם לנו. רוב האושר שלנו קשור למערכות יחסים עם אחרים. אלטרואיזם הנו מרכיב חיוני שמוביל לאושר אמיתי בר-קיימא.

שאלות לדיון

1. חשוב על זמנים בחייך בהם ראית את עצמך כמאושר. למה כוונתך באושר?
2. מתי חווית את האושר שלך כקצר ומספק את החושים בלבד? איך אתה מתייחס לטענתו של הדלאי לאמה שאושר כזה מכיל את "זרע הסבל"? מניסיונך, האם זה נכון?

3. מדוע ניתן לייחס הרבה מאד מהסבל הפנימי שלנו לגישה "אימפולסיבית" לאושר?
4. האם אושר אמיתי הנו מצב רגשי או מצב של שביעות רצון לאורך זמן?
5. כיצד אתה מטפח שלוה פנימית? מדוע נחוצה יכולת הבחנה?
6. תאר תקופה בחייך בה עברת חוויה קשה אשר במהלך הצלחת לשמור על שלוה פנימית: מה סייע לך לעשות זאת? מה היקשה?
7. הדלאי לאמה אומר שאלטרואיזם הנו מרכיב חיוני של פעולותינו והנו הדרך היעילה ביותר להביא לאושר אמיתי אשר מוביל לאושר מתמשך. האם אתה מסכים? מדוע או מדוע לא?
8. מה זאת אומרת להיות באמת אלטרואיסט? כיצד נתרגל אלטרואיזם מבלי לקחת על עצמנו את תפקיד הקדוש המעונה?
9. תאר מצב בו האינטרסים של האחרים היו חשובים לך יותר משלך, בו הרגשת אושר אמיתי וסבלך פחת.
10. מה הקשר בין אתיקה ואושר? בין רוחניות ואושר?

תרגילים

1. שוחח עם לפחות שני אנשים במשפחתך, שאל אותם מה לדעתם הנו אושר אמיתי... אפילו כשהמצב עגום.
2. שים לב מה עוזר לך לטפח שלוה פנימית במשך כל יום במהלך השבועיים הקרובים. הרהר במה שהבחנת ופתח תרגול מכוון לטיפוח יומיומי של שלוה פנימית.

פרק 5 – הרגש העילאי

רעיונות מרכזיים

פרק זה מתייחס לטבע האמפתיה, היכולת הטבעית שלנו לגלות אמפתיה וטוב לב, וגם זעם, כעס, ורוע בקנה מידה גדול, כמו רצח. הדלאי לאמה דן במוטיבציה לאמפתיה וטוב לב, אמפתיה כמקור של חמלה, הרכיב הקוגניטיבי של אהבה וחמלה, ותרגילים להרחבה והעמקה של חוויית האמפתיה והחמלה.

טבע האמפתיה. אמפתיה משמעה היכולת להיכנס לתוך כאבו של הזולת. המשמעות המילולית של אמפתיה בטיבטית היא "אי-היכולת לראות בסבל הזולת". למרות שאנשים מסוימים אינם מראים אמפתיה, אין זה מוכיח שהיכולת לתכונה זו אינה קיימת אצלם. ההערכה שלנו לטוב-לב המופנה כלפינו משקפת את היכולת שלנו לאמפתיה.

רגשות אשר מעודדים אמפתיה. טוב-לב מאפשר לנו להגיב באמון רב יותר. שלוה אף מעודדת בריאות טובה. מצד שני, האלימות מאיימת עלינו. אלה המרגישים מאוימים, קרוב לוודאי שאינם מאחלים טוב לאלה המאיימים עליהם. מטבענו, אנו מעדיפים חיים על פני מוות, צמיחה על פני דעיכה.

מה קורה בהעדר אמפתיה. מה בדבר אלה שחיהם נתונים לגמרי לאלימות – היטלר, פול פוט, סטלין, מאו? אנשים כאלה לא צצים משום מקום, אלא צומחים מתוך זמן ומקום מסוימים. כוח הדמיון שלהם בא לידי ביטוי והופך לגורם השולט. חזון המלווה במוטיבציה נכונה יכול לחולל פלאים; כאשר החזון נטול רגש אנושי בסיסי, אין לדעת לאן יגיע הפוטנציאל השלילי.

אמפתיה ואתיקה. היכולת לאמפתיה חיונית לאתיקה. פעולה אתית היא פעולה שאיננה פוגעת. אם אין אנו יכולים לדמיין את השפעת פעולותינו, אין לנו שום דרך להבחין בין טוב ורע, פגיעה ואי-פגיעה. אם נוכל לפתח את היכולת שלנו לאמפתיה, נהיה רגישים יותר להתנהגות פוגעת ויקטן הסיכוי שנגרום לפגיעה.

פיתוח החמלה. ההיגיון משחק תפקיד חשוב באמפתיה וחמלה. כאשר אנו מגייסים את כישורינו המנטליים לטובת האמפתיה שלנו, נוכל להעצים אותה ולהפכה לאהבה וחמלה. התרגום הטיבטי של "חמלה" כולל משמעויות של אהבה, חיבה, טוב לב, רכות, נדיבות לב, קשר; הוא איננו כולל רחמים.

דרך ההיכרות עם החמלה והמחשבה עליה לאורך זמן, דרך אימון ותרגול, נוכל לפתח את היכולת הטבעית שלנו ליצור קשר עם אחרים. ככל שנרבה לפתח חמלה, כך התנהגותנו תהיה אתית יותר. אין הבדל משמעותי בינינו. כאשר אנו פועלים מתוך דאגה לזולת, נוצרת שלוה בליבנו ושלוה בקרב כל הסובב אותנו. חמלה הנה המקור והתוצאה של סבלנות, סובלנות וסליחה. היא בעלת חשיבות רבה עבור התרגול הרוחני מתחילתו ועד סופו.

שאלות לדיון

1. חשוב על עצמך ועל הקרובים אליך ותן כמה דוגמאות לאמפתיה שחשת כלפי אדם אחר, או שחוויית מאדם אחר כלפיך.
2. אילו סוגי מצבים מעודדים תחושות של אמפתיה? מה חוסם את היכולת שלנו לאמפתיה?
3. מה מאיים עליך ואיך הדבר משפיע על האמפתיה שלך? מתי הצלחת לחוש אמפתיה גם תחת איום? מה סייע בעדך?
4. האם תוכל לחשוב על התנסות בחייך בה הגבת באמפתיה והאמפתיה הרגיעה מצב של כעס או מצב טעון?
5. האם תוכל לחשוב על הזדמנויות בהן הגבת באכזריות או מתוך שנאה? מה הייתה ההשפעה עליך? על אחרים?
6. באיזו דרך אנחנו תורמים לאסונות ברמה עולמית, כגון רצח עם, מלחמות, שריפות-ענק, סחר בבני אדם ואלומות נגד אחרים?
7. האם לכל אחד יש את היכולת לאמפתיה? באיזו מידה היא טבעית או ניתנת לפיתוח? איך נוכל לטפחה אצלנו? אצל אחרים?
8. איך אתה תופס את הקשר בין אמפתיה לבין התנהגות אתית חיובית?
9. כיצד מתרחשת אצלך ההתמרה מאמפתיה לאהבה וחמלה?
10. מה ההבדל בין חמלה לרחמים? מה התחושה שכל אחד מהם יוצר בנו?
11. אילו גורמים חוסמים חמלה? אילו גורמים מטפחים חמלה?

תרגילים

1. תרגל מעשה אקראי של טוב לב. שים לב לתוצאה אצלך ואצל אחרים.
2. כאשר אתה מרגיש כועס או מאוים – עצור. אפשר לאמפתיה שלך לעלות ודמיין תגובות מלאות חמלה. לאחר מכן הגב.
3. תרגל מדיטציית טוב לב.

פרק 6 – אתיקה של איפוק

רעיונות מרכזיים

פיתוח החמלה דורש גישה כפולה של (1) טיפוח הגורמים אשר מאפשרים חמלה – אהבה, סבלנות, סליחה, ענווה וכדומה – (2) טיפוח בו-זמני של איפוק ביחס לאותם גורמים אשר מעכבים חמלה, ושינוי ההרגלים והנטיית שלנו על-מנת להביא לשלמות את מצב לבנו ותודעתנו.

טיפוח הרגל של משמעת פנימית. טיפוח הרגל של משמעת פנימית אין פירושו סתם דיכוי והכחשת מחשבות או רגשות שליליים או ציות לחוקים ולכללים. יש צורך בתובנה לגבי הטבע ההרסני של הרגשות העוכרים. משמעת פנימית אמיתית מושתתת על המאמץ הרצוני והמכוון להבין את עצמנו, את רגשותינו ואת ההשפעה שלנו על אחרים, ומתוך הבנה זו לבחור באופן מודע את תגובתנו בעזרת משמעת ואיפוק.

טבע הרגשות והתודעה/ההכרה. כמטאפורה לטבע התודעה, הדלאי לאמה מתאר מים באגם: "כאשר סערה גורמת למים לגעוש, בוץ מקרקעית האגם מערפל אותם, והם נראים עכורים. אבל טבע המים איננו עכור. לאחר הסערה, הבוץ שוקע והמים שוב צלולים". אבחנה זו לפיה הרגשות והתודעה אינם היינו הך, אומרת לנו שאיננו צריכים להימצא בשליטתם של מחשבותינו ורגשותינו. לפני כל פעולה, חייב להיות אירוע מנטלי ורגשי שאליו אנחנו יחסית חופשיים להגיב, אם כי נכון שבטרם למדנו למשמע את תודעתנו, יהיה לנו קשה להגשים את החופש הזה. התודעה היא כמו נשיא או מלך והרגשות כמו שרי ממשלה, אשר חלקם נותן עצה טובה וחלקם עצה רעה. תפקיד התודעה הראשית – המנהיג – הוא לקבוע מי מאנשיו נותן עצה טובה שעליו לפעול לפיה, וכן לזהות מי נותן עצה גרועה שלא רצוי לפעול לפיה.

רגשות רגילים לעומת רגשות שליליים. התכונה העיקרית המבדילה בין רגשות רגילים ואלה המערערים את השלווה הינה רכיב קוגניטיבי שלילי. רגע של עצב לא הופך ליגון משתק אלא אם כן אנו נאחזים בו ומוסיפים מחשבות שליליות ודמיוניות. הסיפורים שאנו מספרים לעצמנו הם אלה אשר מערערים את שלווה הנפש הבסיסית שלנו. פחד רציונלי עשוי לעזור לנו להגביר את רמת המודעות שלנו ולתת לנו אנרגיה להימלט או להגן על עצמנו. הפחד המסוכן והשלילי יותר הנו זה שמחשבותינו מפתחות עד לדרגה שאיננה הגיונית, ושיכול להציף או לשתק אותנו.

טבע הרגשות השליליים. כל המחשבות, הרגשות והאירועים המנטליים אשר משקפים מצבי תודעה שליליים או בלתי-חומלים מערערים את חוויית שלווה הפנימית. הם מהווים מקור להתנהגות לא אתית ומהווים בסיס לחרדה, דיכאון, בלבול ולחץ – כולם מאפיינים של חיינו היום.

הסיבות לרגשות עוכרים כוללות את ההרגל לחשוב על עצמנו לפני האחרים, את הנטייה שלנו להשליך תכונות על דברים ואירועים מעל ומעבר למה שבאמת נמצא שם, ורגישות-יתר בלתי-מוסברת-לכאורה המתפתחת במהלך חיינו.

רגשות עוברים גוזלים מאתנו את המודעות המבחינה, מגבילים את יכולתנו להבדיל בין טוב לרע ולהבחין בהשלכות שעשויות להיות למעשינו.

רגשות עוברים מוליכים אותנו שולל, יוצרים מראית-עין של סיפוק, כגון נקמה או הגנה, אך אינם מעניקים סיפוק אמיתי בר-קיימא. ברוב המקרים כעס הוא סימן לחולשה ולא לעוצמה.

רגשות עוברים הם בעלי מימד לא-רציונלי, כאשר התגעשות יצרינו מביאה למצב קיצוני בו, למשל, אדם שהערצנו בעבר נתפס בעינינו כעת כמתועב ושנוא, אף כי מדובר באותו אדם עצמו שלא השתנה.

רגשות עוברים הם חסרי תועלת: ככל שאנו נכנעים להם, יש לנו פחות מקום לתכונותינו הטובות – טוב לב וחמלה – ויכולתנו לפתור את בעיותינו קטנה. מחשבות ורגשות שליליים חותרים תחת הגורמים היסודיים לשלווה ואושר. חשבו על כעס לדוגמא. כשאנו כועסים ועסוקים במחשבה על צדקת כעסנו, אנחנו מפסיקים להיות חומלים, אוהבים, נדיבים, סלחנים, סובלניים וסבלנים, ואנחנו גוזלים מעצמנו את אותם הדברים שמהם בנוי האושר. כעס מוביל לזעם, טינה, שנאה וכוונה לפגוע, שכל אחד מהם הינו גורם ישיר לפגיעה באחרים. כאשר אנו כועסים אנו מאבדים לחלוטין את השלווה פנימית, ואם הכעס הופך להרגל, אחרים פשוט יתרחקו מאתנו.

השפעתם של מעשים שליליים ואנוכיים. מעשים שליליים מביאים לשם רע, גורמים לאחרים לנהוג בנו בחשדנות ומתוך חשש, ובסופו של דבר מובילים לכך שאנו הופכים לבודדים ואומללים למדי. כאשר אנחנו פועלים מתוך המחשבות והרגשות השליליים, איננו מודעים להשפעת התנהגותנו על אחרים. אי-היכולת שלנו להעריך את תגובתנו לרגשות העוברים פותחת את הדלת לסבל של עצמנו ושל הזולת.

שלבי פעולת-הנגד למחשבות ורגשות עוברים

1. ראשית, עלינו לבנות את היכולת שלנו לזהות רגשות שליליים כאשר הם מתעוררים בנו, על-ידי מתן תשומת-לב מתמדת לתחושות הגוף, המחשבות, הרגשות, המילים והמעשים שלנו.
2. שנית, עלינו לזהות את המצבים, הפעילויות והתנאים הנוטים לעורר בנו רגשות עוברים, ולשקול את האפשרות להימנע מהם עד שיתחזקו כוחותינו הפנימיים ויכולתנו לרסן את מחשבותינו ומעשינו.
3. לאחר מכן, חשוב שנרכוש תובנה לגבי השליליות שלנו. זוהי משימה לכל החיים, אך אם לא נתחיל בה, לא נוכל לגלות היכן עלינו לעשות את השינויים הדרושים. שאל את עצמך בקביעות שאלות כגון, "האם אני מאושר יותר כשהמחשבות והרגשות שלי שליליים והרסניים או כשהם טובים? מה עורר בי רגשות עוברים היום? או מחשבות ורגשות חיוביים?" היה כמו מדען החוקר את אופן פעולת תודעתך ומסיק מסקנות בהתאם.

4. לבסוף, עלינו לטפח הרגל חזק של איפוק כתגובה לרגשות עוכרים. זכור שהדלאי לאמה איננו מציע התכחשות לאותם רגשות, אלא איפוק. איפוק הנו משמעת מכוונת ורצונית שאנו מאמצים על בסיס הערכת התועלת שבכך. הדבר שונה מאוד מהכחשת כעס על ידי הדחקתו תוך כדי העמדת פנים של שליטה עצמית או מתוך חשש ממה שיחשבו אחרים. התנהגות כזו דומה לסגירת פצע שעודנו מזוהם.

איפוק אתי. איפוק אתי מורכב מפעולות שלוקחות בחשבון את טובת הזולת. כאשר אנחנו נכשלים בשליטה בתגובתנו לרגשות שליליים, פעולותינו הופכות להיות לא-אתיות ופוגעות באושרנו. איפוק אתי מכיר בכך שהאינטרסים והאושר העתידי שלנו קשורים קשר הדוק לאלה של הזולת ומבקש מאתנו ללמוד לפעול בהתאם.

שאלות לדיון

1. הדלאי לאמה מציע שתי מטאפורות, אגם עם קרקעית בוצית ונשיא עם שרי ממשלה, כדי להבחין בין התודעה/הכרה ובין הרגשות. מה קיבלת מהמטאפורות הללו ובאיזה אופן הן מועילות להבנת איפוק אתי?
2. הדלאי לאמה אומר שההבדל בין רגשות רגילים ורגשות עוכרים הנו רכיב קוגניטיבי שלילי. מה דעתך על טענה זו?
3. עיין בחומר לגבי טבעם של רגשות עוכרים וחלוק עם האחרים מה עולה בך, ו/או אילו זיכרונות הקשורים להתנסויותך ברגשות אלה מתעוררים בך.
4. מהי בשלב זה התובנה האישית שלך לגבי רגשות עוכרים? אילו מצבים מעוררים בך את השליליות, וכיצד אתה נוטה להגיב – תחושות בגוף, מחשבות, מילים, מעשים?
5. מה טיבה של המשמעת הפנימית שלך ביחס לתגובה למחשבות ורגשות שליליים? אילו הרגלים ותרגולים עזרו לך להתקדם עד כה בטיפוח איפוק?
6. מה דעתך על האבחנה של הדלאי לאמה בין התכחשות לרגש ואתיקה של איפוק? מדוע הדבר חשוב?

תרגילים

1. ערוך רשימה של אותם מצבים אשר מעוררים בך רגשות ומחשבות שליליים. זהה מאילו מביניהם יש באפשרותך להתרחק בעודך מחזק את המשאבים הפנימיים הדרושים למשמעת ואיפוק.
2. שאל את עצמך, על בסיס יומי, שאלות מתוך הסיכום שלעיל כדי לקבל תובנה עמוקה יותר של התנסויותך ברגשות עוכרים.

פרק 7 – אתיקה של סגולות

רעיונות מרכזיים

אתיקה של סגולות. אתיקה של סגולות (התכונות הטובות) נחוצה כדי לאפשר לנו לטפח אושר אמיתי ושלווה פנימית. יש אימרה טיבטית לפיה תרגול הסגולות הינו קשה כמו לאלץ חמור לעלות במעלה ההר, בעוד העיסוק בפעילות הרסנית הינו קל כמו גלגול סלעים במורד. דרך תרגול מתמיד והתודעות, ההתנסות בסגולות הופכת ספונטנית ומורגלת.

אתיקה של סגולות דורשת טיפוח וחיזוק של תכונותינו הטובות, דהיינו תכונות אנושיות או רוחניות בסיסיות, באופן מודע, פעיל ומתמיד. בנוסף לחמלה עצמה, העיקרית שבהן נקראת בטיבטית "סו פה".

"סו פה". לרוב מתורגמת המילה "סו פה" כסבלנות או כוח סבל, אך ברמה עמוקה יותר משמעותה אומץ, אורך רוח ועמידה איתנה מול קשיים. "סו פה" מתייחס לתגובה מכוונת והגיונית למחשבות ורגשות שליליים חזקים, מספק לנו כוח להתנגד לסבל ושומר עלינו מפני איבוד החמלה אפילו כלפי אלה שעומדים לפגוע בנו. זוהי נחישות לא להיכנע לדחפים שליליים ולא להשיב עין תחת עין. כך אנו מתרגלים אי-אלימות אמיתית.

אין לבלבל בין "סו פה" לפאסיביות. כאשר נדרשות מלים קשות, עמדות חזקות או פעולות נגד, "סו פה" מונע מחשבות ורגשות שליליים מלאחוז בנו, ושומר על האיזון הפנימי שלנו כך שנוכל לבחור תגובה בלתי-אלימה מתאימה. אנחנו נותרים יציבים ואמיצים אפילו כאשר אנו פוחדים. כך התנהגותנו הופכת לבריאה מבחינה אתית.

טיפוח "סו פה": כדי שתעמוד לנו סבלנותנו במצבים קשים, עלינו לתרגל אותה על בסיס יומיומי. דרך רבת-עוצמה אחת לתרגל היא להרהר ביתרונות הסבלנות, אשר כוללים:

- הימנעות משיפוטיות כך שתתאפשר בליבנו הסליחה והחמלה.
- צבירת רוגע ושלווה בתוכנו אשר תורמים לקשרים טובים עם הזולת.
- יצירת בסיס רגשי יציב יותר אשר משפר את בריאותנו הפיזית.
- זוהי תרופת הנגד החזקה ביותר לכעס (כלים נוספים להתמודדות עם כעס בהמשך).

בנוסף, נוכל להיעזר בכך שנחשוב על קשיים לא כאיום לשלוות נפשנו אלא כאמצעי לפיתוח סבלנות. אלה העלולים לפגוע בנו הם למעשה מורינו ל"סו פה".

תרופות-נגד לרגשות שליליים. אתיקה של סגולות כוללת גם טיפוח תרופות נגד לרגשות שליליים במקביל לריסון התגובה שלנו לרגשות השליליים. תרופת הנגד לכל רגש שלילי היא היפוכו הישיר:

- סבלנות נוגדת כעס
- ענווה נוגדת גאווה

- שביעות-רצון נוגדת חמדנות
- התמדה נוגדת עצלות
- רוחניות ופנייה לעזרה נוגדים חוסר אונים וייאוש
- נתינה נוגדת קמצנות

אתיקה של סגולות מבקשת מאיתנו לשים את החתירה אחר סגולות בלב חיינו, כך שמעשינו יהיו אתיים באופן ספונטני. עלינו להרגיל את עצמנו להיפוך של רגשות שליליים עוד לפני שרגשות אלה עולים. חשוב להיות נדיבים, ענווים, לשמוח בשמחתם של אחרים, להתגבר על הנטייה הקיימת בנו לעצלות, וכאשר מעשינו אינם עולים בקנה אחד עם האידיאלים שלנו, לטפח גישה של חרטה (לא רגש אשמה) עם נחישות לתשובה.

הנה מספר תרגילים יומיים מועילים: הפיכת הדאגה לזולת להרגל, הרהור בוקר קצר על הערך שבניהול חיינו באופן ממושמע ואתי, ו/או הרהור ערב קצר על התנהלותנו במהלך היום.

"אם אנו באמת חפצים באושר, אין דרך אחרת מלבד התקדמות דרך הסגולות: זוהי השיטה בה נשיג אושר. ניתן להוסיף גם שבסיס הסגולות, יסודן, הוא משמעת אתית."

שאלות לדיון

1. חשוב על דוגמה של "סו פה" מששת החודשים האחרונים. שתף את הקבוצה בסיפור ובאופן שבו הוא מתקשר להגדרה ולתרגול המתוארים בפרק.
2. דונו בתגובתכם לאמירה שסבלנות חייבת להיות תרגול יומיומי על מנת שתהיה זמינה באופן ספונטני במצבים קשים.
3. מה סייע בעדך לפתח תרגול של סבלנות או "סו פה" בעומדך בפני מחשבות ורגשות שליליים?
4. כיצד סתרת רגשות שליליים, באופן פעיל ויזום, בעזרת תרופות הנגד שלהם? מה עוזר/מונע ממך לעשות זאת באופן יומיומי?
5. תאר את ההבדל האיכותי עבורך בין "נתינה על מנת לקבל" ו"נתינה שאינה תלויה בדבר".
6. באיזה אופן יש לענווה קונוטציות חיוביות או שליליות בחייך, בקהילתך, בעבודה? מה השלכות הדבר עלינו ועל האתיקה שלנו?

תרגילים

1. על בסיס יומי, עצור והרהר באחרים, ומה אתה יכול לעשות ועושה למענם.

חוברת למידה עבור "אתיקה למילניום החדש" מאת הוד קדושתו הדלאי לאמה

2. תרגל את תרופות הנגד מדי יום. בחר אחת מדי חודש והתמקד בה.
3. הרהר כל יום בהתנהלותך. באיזה אופן הייתה או לא הייתה ממושמעת מבחינה אתית?

פרק 8 – אתיקה של חמלה

רעיונות מרכזיים

חמלה. חמלה מבוססת על התחושה האנושית הטבעית של אמפתיה, וניתן לפתחה ללא גבול. נוכל להרחיב את חמלתנו עד לנקודה בה נהיה רגישים אף לסבל הקל ביותר של הזולת ותעלה בנו תחושת אחריות עצומה כלפי אותם סובלים. על אף ש"חמלה הגדולה" הזו הינה אידיאל אשר מעניק לנו השראה, אין צורך להשיגה כדי להיות חיים אתיים בריאים.

שוויוניות. אם נפנה את ההתנהגות האתית שלנו רק כלפי אלה אליהם אנו מרגישים קרבה, קיימת סכנה שנזניח את אחריותנו כלפי אלה שנמצאים מחוץ למעגל זה. קטגוריות של חבר, אויב וזר אינן יציבות. אם אהבתנו מבוססת על משיכה, ואנו חשים חמלה רק כלפי אלה שמעמדם החברתי נמוך משלנו, חמלתנו אינה יציבה. חמלה המבוססת על שוויוניות מספקת בסיס איתן הרבה יותר לקשרינו עם הזולת. בכדי לפתח חמלה עלינו להלחם בנטייתנו להעדפה.

שוויוניות איננה אדישות מנותקת. כאשר אנו מתחילים להרחיב את החמלה שלנו כלפי כולם, האתגר העיקרי הוא לשמור על אותה רמה של אינטימיות שאנו חשים כלפי הקרובים ביותר לנו. זוהי האדמה בה ניתן לזרוע את הזרע שיצמח לחמלה גדולה.

אינטרס אישי. האם מחויבות לאידיאל זה של חמלה אומר שעלינו לנטוש את האינטרסים האישיים שלנו? נהפוך הוא, זוהי הדרך הטובה ביותר להשיג את אושרנו-שלנו, ואופן הפעולה הנכון ביותר לסיפוק האינטרס האישי שלנו. מדוע? כיוון שאם האושר מורכב מתכונות כגון אהבה, סבלנות, סובלנות וסליחה, ואם החמלה היא גם המקור לתכונות אלו וגם פריין, הרי ככל שנהיה חומלים יותר, כך נקדם את אושרנו.

קיימת גישה נפוצה לפיה חמלה איננה אלא מכשול להצלחה בחיים המקצועיים. אך כאשר החמלה נעדרת, קיימת סכנה שפעולותינו תהפוכנה להרסניות. אתיקת החמלה מספקת את התשתית והמוטיבציה הנחוצות הן לאיפוק והן לטיפוח הסגולות.

מחסומים לחמלה. אם אידיאל זה של אהבה וחמלה נראה גבוה וקשה מדי, חשוב על האלטרנטיבות לחיפוש האושר: אלימות ואגרסיה? כסף?

קיימות גם בעיות של שחיקה ופעולה מתוך הרגל, שלא מעומק הלב. אם אנו מבחינים בתחילתן של שחיקה ושגרה, הטוב ביותר הוא להתנתק לזמן מה, להתארגן מחדש, ולעשות מאמץ לעורר שוב את הרגישות הבסיסית לסבלם של אחרים. ייאוש לעולם אינו פיתרון. יתרה מזו, ייאוש הוא כשלון מוחלט. אנו נדרשים להתמדה.

טענה נפוצה היא שאידיאל החמלה מצריך כניסה לסבלם של אחרים, ועל ידי כך אדם מביא סבל על עצמו. זכור שקיים הבדל איכותי חשוב בין חוויית הסבל של האדם הסובל עצמו וחוויית ההשתתפות בסבל הזולת.

השורה התחתונה: חמלה ואהבה אינן מותרות. כמקור של שלושה פנימית וחיצונית, הן חיוניות להמשך קיום המין האנושי.

שאלות לדיון

1. האם תוכל להיזכר ברגע בו חווית תחושת חמלה עזה? מה ריגש אותך? איך אתה מתייחס לחמלה עזה זו? כסוג של סבל, שמחה, אחריות או מה?
2. בחן לעומק מהו טווח האמפתיה והחמלה שלך. משפחה? משפחה מורחבת? חברים קרובים? מכרים? עמיתים? מקום עבודה? עיר? אומה? עניים?
3. מי, לדעתך, נמצא בצדק מחוץ למעגל האמפתיה והחמלה שלך? זרים? אנשי שמאל? אנשי ימין? אנשים ממוצא אתני מסוים? קיצוניים דתיים? רוצחים? פדופילים? היטלר?
4. מה דעתך על הטענה של הדלאי לאמה ששווינויות היא הקרקע הפורה בה זרע החמלה יכול לצמוח?
5. היכן הנך חווה קונפליקט בין חמלה והגשמת האינטרסים האישיים בעולם האמיתי? ובמה הם עולים בקנה אחד?
6. האם חמלה היא חלשה?
7. אילו מחסומים חווית בתרגול ופיתוח חמלה? מה מניע אותך או עוזר לך להתמיד?

תרגילים

1. הקצה זמן פעם בשבוע להרחבת מעגל החמלה שלך. העלה בתודעתך פרט או קבוצה הנמצאים מחוץ לטווח החמלה שלך. הקדש זמן לטיפוח תחושת אמפתיה להם ולסבלם והתמר את האמפתיה הזו לחמלה.
2. כאשר נראה שיש סתירה בין האינטרס האישי שלך לבין החמלה, השתמש בכתיבת יומן כדי לבחון את האפשרות של קשר בין העדר החמלה לאחרים לבין התנהגויות הרסניות שתהיינה להן השלכות לטווח רחוק או אף קרוב עליך. כיצד איפוק וטיפוח הסגולות עשויים להיות שימושיים?

פרק 9 – אתיקה וסבל

רעיונות מרכזיים

בפרק זה מתייחס הדלאי לאמה לסוגי הסבל שאנו חווים, לאספקטים החיוביים והשליליים של סבל, ומציע דרכים בהן נוכל להקל על הסבל בחיינו.

טבע הסבל. בחיפושנו אחר האושר אנחנו מחפשים בצדק ובאופן טבעי להימנע מסבל, אשר נמצא בלב קיומנו. סבל הוא עובדת החיים. סבל גם קושר אותנו לאחרים ומהווה בסיס ליכולת שלנו לאמפתיה. סבל מסווג בשתי קטגוריות הקשורות זו לזו:

- צורות סבל שניתן להימנע מהן הנובעות ממלחמה, עוני, אלימות, פשע, אנאלפבתיות ומחלות;
- צורות בלתי נמנעות של סבל כגון בעיות של חולי, זקנה ומוות. עוד צורות סבל שלא ניתן להימנע מהן כוללות את המפגש עם הלא רצוי – תקלות, תאונות וקשיים – וכן אי-שביעות-רצון והתופעה שחוויות נעימות בעצמן נוטות להיות מקור לסבל.

סיבת הסבל. על פי הבודהיזם ודתות/פילוסופיות הודיות נוספות, הסבל נתפס כתוצאה של "קארמה", מילה שפירושה בסנסקריט "פעולה". זהו כוח פעיל לפיו אירועים עתידיים מושפעים ממעשינו. לא הכול נקבע מראש. אנחנו יוצרים את הקארמה בעצמנו. בכל מעשינו יש סיבה ותוצאה.

חויית הסבל. באפשרותנו לעשות הרבה כדי להשפיע על חויית הסבל שלנו. לדרך בה אנו מגיבים לסבל יש השפעה רבה. אנו יכולים להיות רגועים והגיוניים לנוכח מצבים לא נעימים, או להתעצבן. אנו יכולים לקבל את הסבל ולהשתמש בו כדי לפתח כוח פנימי, או להיות מרירים בקשר אליו. קיים קשר ברור בין ההשפעה של סבל על ליבנו ותודעתנו לבין תרגול המשמעת הפנימית שלנו.

המידה בה הסבל משפיע עלינו תלויה בעיקר בנו. הסבל מועצם על ידי עיסוק בעצמי. אם אנחנו נותנים לבעיה להציף אותנו, אנחנו סובלים. אם אנחנו מביטים על הבעיה מרחוק, נראה אותה ביחס לדברים אחרים. אולי יעזור להשוות את הבעיה עם מאורעות דומים או חמורים יותר שחוונו או שחוו אחרים. אם נרחיק את המיקוד שלנו מעצמנו ונפנה אותו כלפי אחרים, אם נצליח לראות את הבעיה שלנו ביחס לסבלם של אחרים, נחוה תחושת שחרור ויותר שלווה נפש.

הדלאי לאמה מציין שאל מול מצבים קשים הוא מזכיר לעצמו שבסופו-של-דבר, הנטייה האנושית הבסיסית לחיבה, חופש, אמת וצדק חייבת לגבור. לעתים תקופת הקושי הגדול ביותר היא התקופה של ההתקדמות הרבה ביותר מבחינת חוכמה וחוסן פנימי. בגישה נכונה – גישה חיובית – חויית הסבל יכולה לפקוח את עינינו למציאות. הביטחון, האמון בעצמנו ואומץ ליבנו יכולים לגדול ולהתחזק כתוצאה מסבל.

בתגובה לבעיות קשות, אנחנו יכולים:

- להרגיש מוצפים, ללכת לפיקניק, לקחת חופש, או להתעלם מהבעיה. האפשרויות הללו מביאות הקלה בטווח קצר אבל הבעיה נשארת. אם נתעלם מבעיה קשה, לא נפתור אותה. התוצאה תהיה אי-שקט מנטלי ורגשי.
 - להתמודד ישירות עם המצב; לבדוק ולאבחן את הבעיה, לקבוע את סיבותיה ולמצוא דרך להתמודד עמה. גישה זו עדיפה, למרות שבאופן זמני היא גורמת לכאב רב יותר. אם אנו רוצים להתמודד ישירות עם סבל, אנחנו יכולים לזכור שדבר מן הדברים שאנו בדרך כלל חווים איננו קבוע. הדברים נובעים מאינספור סיבות ותנאים, ונתונים לשינוי. סיבות השמחה והעצב אינן נשענות על מקור יחיד.
- עצתו של שנטידווה בנוגע לסבל. הדלאי לאמה מוצא שעצתו של שנטידווה, קדוש ומלומד הודי, הינה פשוטה ויעילה: אין לתת לקשיים, יהיו אשר יהיו, לשתק אותנו. במקום זאת, יש לבחון את הבעיה. אם אנו מוצאים פתרונות אפשריים, הרי שאין סיבה לדאגה. אם אין בנמצא פתרונות, גם אז אין טעם בדאגה. אם אין כל אפשרות לשנות את המצב, דאגה רק תחמיר את אותו.
- סבל יכול לעורר את האמפתיה שלנו, לחבר אותנו לאחרים ולהגדיל את החמלה והאהבה שלנו. מאורעות מצערים הנם מקורות פוטנציאליים לכעס ולייאוש, וגם, במידה שווה, מקורות לצמיחה רוחנית. הבחירה כיצד להגיב היא שלנו.

שאלות לדיון

1. מהי ההגדרה שלך לסבל? על מה היא מבוססת?
2. איך אתה תופס "קארמה"? מה ניסיונך לגבי סיבות ותוצאותיהן?
3. מהי הדרך הרגילה שלך להתמודד עם בעיה או מצב קשה?
4. האם קרה שהתחזקת מסבל? אם כן, באילו אופנים?
5. האם קרה שסבל חיבר בינך לבין אחרים? אם כן, איך?
6. האם אתה אדם שדואג? באילו תוצאות התנסית?
7. באילו דרכים, אם בכלל, הגישה שלך לסבל תשתנה לאחר קריאת פרק זה?

תרגילים

1. הגדר בעיה נוכחית בחייך שגורמת לך לסבול. בחן אותה וזהה את סיבותיה. טפל בה בדרך "חדשה".

ציטטות על סבל

מאת הוד קדושתו הדלאי לאמה
מקור: "הדרך לשלווה" (The Path to Tranquility), עריכה: רנוקה סינג

סבל מגביר את כוחך הפנימי. כמו כן, הרצון בסבל גורם לסבל להעלם.

מפגש עם הסבל בהחלט יתרום להתקדמות בתרגול הרוחני שלך, אם רק תוכל להתמיד את האסון והקושי ולהביאם אל הדרך.

אנו למדים מעיקרון ההתהוות התלויה שדברים ומאורעות אינם מתהווים ללא סיבות. סבל ותנאים קשים נגרמים על ידי התעוועים שלנו והפעולות הפגומות שהם מייצרים.

אמת הסבל היא שאנו חווים סוגים רבים שונים של סבל. שלושת הקטגוריות הן: הסבל של הסבל - הכולל דברים כגון כאבי ראש; סבל השינוי - משמעו תחושת חוסר השקט לאחר שחווינו נוחות; הסבל השרוי בכל אשר מהווה בסיס לשתי הקטגוריות הראשונות ונמצא תחת שליטת הקארמה והתודעה המעורערת.

במגענו עם אלה החווים סבל רב, אם אנו מרגישים בהתהוותה של שחיקה, אם אנו חשים רפיון-ידיים ותשישות, עדיף, לטובת כולם, לסגת כדי לצבור כוחות מחודשים. הרעיון הוא לשמור על ראייה לטווח ארוך.

חווינו, ואנחנו עדיין חווים סבל אין-קץ מבלי להפיק תועלת כלשהי ממנו. כעת משהבטחנו להיות טובי לב, עלינו להשתדל לא לכעוס כאשר אחרים מעליבים אותנו. אולי לא קל להיות סבלני. הדבר דורש ריכוז רב. אך התוצאה שנשיג על ידי עמידה בקשיים אלו תהיה נשגבת. וזאת סיבה לשמחת!

פרק 10 – הצורך ביכולת הבחנה

רעיונות מרכזיים

משמעת אתית. לעתים קרובות מתלווה למילה "משמעת" קונוטציה שלילית, משום שאנשים מבינים אותה כדבר שנכפה עליהם נגד רצונם. אולם, במצבים מסוימים כולנו מקבלים על עצמנו משמעת מרצוננו; למשל, כאשר אנחנו מקבלים עצת רופא להימנע ממאכלים מסוימים, או שומעים לעצה זו למרות הקושי ההתחלתי.

משמעת אתית היא חיונית מכיוון שהיא האמצעי לגישור בין הדרישות המתחרות של הזכות של אדם אחד לאושר לעומת הזכות השווה של אחר. אם נתעלם מזכותם של אנשים אחרים לאושר בכדי לקדם את אושרנו-שלנו, הדבר יוביל להתעוררות חרדה ותחושת אי-נחת בתודעתנו. נדרש מאיתנו איפוק בחיפושנו אחר אושרנו כדי שלא נפגע באחרים תוך כדי כך.

משמעת אתית דורשת לא רק איפוק בתגובה שלנו לרגשות שליליים, אלא גם את טיפוח הסגולות, כגון אהבה, חמלה, סבלנות, סובלנות, וסליחה. כאשר תכונות אלו נוכחות בחיינו, יהיה במעשינו כדי לתרום לרווחת כולם, כולל עצמנו.

התנהגות אתית. התנהגות אתית תלויה בכך שניישם את עקרון האי-פגיעה. יש צורך לקבוע את הערך המוסרי של פעולה, ולא לפעול רק לפי הכללים והחוקים. עלינו להשתמש באינטליגנציה שלנו כדי להתייחס לזמן, למקום ולנסיבות, ולהשלכות ארוכות הטווח על כלל האחרים. פעולה יכולה להיות מוסרית בנסיבות מסוימות, אך לא בנסיבות אחרות. לא ניתן לצמצם התנהגות אתית לאוסף כללים, גם לא ניתן לשפוט אם פעולה מסוימת היא מוצדקת או מוטעה באופן תיאורטי, כלומר במנותק מהשאלה הבסיסית של אושר וסבל. פעולה אתית תלויה בהרבה גורמים:

- זמן ונסיבות
- החופש או העדר החופש של האדם
- מידת החרטה
- הכוונה מאחורי הפעולה

אם אנו מונעים על ידי שנאה, אנוכיות או רצון לרמות, לפעולותינו תהיה השפעה שלילית, הן עבורנו והן עבור אחרים.

הבחנה. כאשר אנו עומדים בפני דילמה אתית, אנו זקוקים הן לכישורי הביקורת והן לכישורי הזמיון. אלה מאפשרים לנו להבחין בין תועלת זמנית או ארוכת טווח, להעריך את התוצאה הצפויה של פעולתנו, ולבחור בזו שתביא לתועלת הרבה ביותר. עלינו לבחון את הדילמה האתית במונחים של "איחוד אמצעים מיומנים ותובנה". בעזרת "אמצעים

מיומנים" נבדוק אם הפעולה שלנו מונעת על ידי חמלה. בעזרת "תובנה" נשקול את הדילמה בהקשרה, ונבחר בפעולה שתביא לנזק המועט ביותר.

יש להיעזר תמיד ביכולת ההבחנה כדי לבדוק את המוטיבציה שלנו ולשאול את עצמנו האם אנו פועלים מתוך אנוכיות צרה או מתוך ראייה מקיפה, חושבים על הטווח הקצר או הארוך, מגלים חמלה כלפי כולם או מעדיפים את בני משפחתנו.

כללים אתיים בסיסיים. לעיתים עומד לרשותנו רק זמן מועט להרהר ולשקול, ומכאן חשיבותה הרבה של ההתפתחות הרוחנית. הפעולות הספונטניות שלנו נוטות לשקף את ההרגלים והאופי שלנו. אם אלו אינם בריאים, פעולותינו תהיינה פוגעניות. בזמנים כאלה כללים אתיים בסיסיים יכולים להועיל מאוד כדי להעניק לנו הכוונה בחיי היומיום. החשוב ביותר הוא לזכור ולשים בראש מעיינינו את האינטרסים של הזולת. אולי נוכל לפנות לכללים אתיים בסיסיים שכל הדתות והפילוסופיות ההומניסטיות מסכימות בעניינם, הכוללים: לא להרוג, לא לגנוב, לא לשקר, לא לעסוק בהתנהגות מינית לא נאותה. כל הדתות מסכימות לגבי הימנעות משנאה, גאווה, כוונה לפגוע באחר, חמדנות, קנאה, תאוות בצע, תשוקה, אידיאולוגיות פוגעניות (כגון גזענות). ניתן להטיל ספק בסוגיה של התנהגות מינית לא נאותה בעידן של אמצעי מניעה נוחים ואפקטיביים, אך כללי כל דת מזכירים לנו שהתנהגות מינית לא נאותה, במיוחד ניאוף, יכולה להפוך אובססיבית ולא להותיר מקום לפעילות בונה. ניאוף הוא אלים כלפי בן הזוג ועשוי להוביל למעשים פוגעניים אחרים, כגון שקרים ומרמה, ואף רצח במקרה של הריון לא רצוי.

תגובה להתנהגות של אחרים. כמעט לעולם איננו מודעים לכל הגורמים והתנאים המובילים להתנהגותו של אדם אחר. לכן, מוטב להיות מודעים למגרעות שלנו מאשר למצוא פגמים בזולת. אנחנו יכולים לתקן את ההתנהגות של עצמנו בלבד. אם מישהו פועל באופן לא אתי שוב ושוב, ייתכן שנצטרך להתרחק מאותו אדם, אך מבלי לנתק מגע באופן מוחלט. אולי נשתדל להשפיע על התנהגותו של אותו אדם, בהינתן כי המניעים שלנו טהורים והשיטות שלנו אינן פוגעניות.

דילמות אתיות במדע ובטכנולוגיה. המדע המודרני והטכנולוגיה מאפשרים לנו להאריך את החיים. חשוב לשקול כל מקרה לאור ההיגיון והחמלה, ולקחת בחשבון את כל הגורמים. במקרים הקשורים לגנטיקה וביוטכנולוגיה, העיקרון של אי-פגיעה הוא חשוב מאוד. אסור שניסויים גנטיים יבוצעו רק למען התהילה ולמטרות רווח. עלינו להתקדם בזהירות ובענווה, ולהיות מודעים לאפשרות של שימוש לרעה. המוטיבציה לעבודה זו צריכה להיות חמלה, ולא תועלת. שיקולים של תועלת יכולים בקלות להוביל לפגיעה באנשים אשר נתפסים כפחות מועילים לחברה.

שכפול, ניסויים בבעלי חיים, וכדומה הנן פעולות לא בריאות, וכך גם היעדר האנושיות בחוות גידול של החקלאות התעשייתית. אנו זקוקים לחוקים ולכללי התנהגות בינלאומיים. אבל בעיקר, יש צורך שהאנשים יהיו מודעים לנזק שפעולות אלו גורמות לבני אדם ולבעלי חיים. על המדענים להיות מונעים על ידי איפוק אתי וחמלה.

שאלות לדיון

1. מה תגובתך לטענה בדבר הצורך במשמעת אתית? באיזה אופן היא קיימת בחייך? האם היא בעיקר פנימית ומתוך בחירה, או חיצונית וכפויה?
2. מהי כוונת הדלאי לאמה ב"הבחנה נכונה"? איך היא קיימת בחייך?
3. באיזה אופן אנחנו מעמידים את אושרנו מעל הכאב של אחרים, הן ברמת הפרט והן באופן קולקטיבי? תן כמה דוגמאות.
4. האם התנהגות אתית היא תמיד יחסית? איך נוכל לשפוט מה יהיה אתי בכל מצב נתון?
5. האם יש לנו חופש בחירה בפעולות שלנו? חשוב על פעולה שנקטת בחייך אשר כיום נראית לך כטעות: האם הייתה לך אפשרות בחירה באותה עת? האם פעולתך נבחרה מתוך שיקול דעת?
6. עם אילו דילמות אתיות במדע ובטכנולוגיה אתה מתמודד? האם הבחנה הינה תמיד שקולה להבדלה ברורה בין טוב ורע? האם היא זהה לעיתים? במה היא שונה?

תרגילים

1. חשוב על דילמה אתית שאתה עומד בפניה, גדולה או קטנה. נתח את המצב בעזרת "איחוד של אמצעים מיומנים ותובנה" והשתמש בכך כקו מנחה למעשיך.
2. זהה דילמה חברתית שמעוררת בך רגשות עזים, והנך בעל דעה מוצקה לגביה. העמק מתחת לפני השטח כדי למצוא מקרים שונים ובחן את האתיקה של כל מקרה לגופו, מתוך המחשבה שעלינו להשתמש באינטליגנציה שלנו כדי לשפוט את המקרה ביחס לזמן, מקום, נסיבות וההשפעה ארוכת הטווח שלו על כל האחרים. איך העיקרון של אי-פגיעה בא לידי ביטוי בנושא אותו אתה בוחן?

פרק 11 – אחריות אוניברסלית

רעיונות מרכזיים

לכל פעולה מפעולותינו יש מימד אוניברסלי. לכן למשמעת אתית, התנהגות בריאה והבחנה זהירה יש השפעה לא רק על המישור האישי שלנו אלא גם על המישור הקהילתי, בעולם ההופך יותר ויותר מורכב ותלוי-הדדית. איננו יכולים להרשות לעצמנו להתעלם מהאינטרסים של אחרים או מכדור הארץ.

אחריות אוניברסלית. אחריות אוניברסלית משמעה שכאשר אנו פוגשים בהזדמנות להיטיב עם אחרים, אנו עושים זאת. אנו נמנעים מלעורר מחלוקות ומטפחים שביעות רצון. פעולותינו משקפות את דאגתנו לטובתם של כל היצורים וכלל הבריאה. אנחנו מסיטים את תשומת לבנו מן העצמי אל הזולת, בהכירנו בזכותם השווה של כל האחרים להיות מאושרים ומשוחררים מסבל.

הדגשת האחדות היסודית שלנו. התמקדות בהבדלים שטחיים גורמת לפילוג ולסבל. ניתן לשים דגש על היותנו דומים באופן בסיסי. כאשר אנו מבינים שכולם רוצים להיות נאהבים, להיות מאושרים ולא לסבול, הדאגה לרווחת הזולת עולה כמעט מעצמה. רוב האנשים מבינים זאת באופן טבעי ביחס למשפחותיהם ולחבריהם. חשוב להרחיב את התובנה הזאת לעוד קהילות ואומות, היות שאלה אינם מבודדים עוד מאיתנו.

טיפוח שביעות רצון. טיפוח שביעות רצון חיוני לשמירה על דו-קיום של שלום. היעדר שביעות רצון מוליד חמדנות וזרע קנאה. הוא מעודד תחרותיות אגרסיבית וחומרנות מוגזמת. זהו מקור הנזק לסביבתנו. שביעות רצון היא לא רק עניין של אתיקה אלא עניין של הכרח. עלינו לחיות בעולם אותו אנו יוצרים. הדלאי לאמה מאתגר אותנו לבדוק את תרבות הצמיחה הכלכלית המתמדת, אשר מטפחת אי-שביעות רצון מתמשכת. חוסר השוויון בין עמים הנו מקור לבעיות עבור כולם. אפילו העשירים מרגישים את הסימפטומים של העוני בחייהם.

יושר וצדק. אחריות אוניברסלית מובילה למחויבות ליושר, כלומר, למצב שבו פעולותינו אכן הינן כפי שהן נראות. אם אנו מתחזים לדבר אחד והפעולות שלנו מגלות דבר אחר, הדבר מעורר חשדנות ופחד. כאשר אנו מחויבים ליושר, נסייע להפחתת רמת חוסר ההבנה, הספק והפחד בקרב החברה. אחריות אוניברסלית ויושר דורשים מאתנו לפעול כאשר אנו רואים אי-צדק. אם לא נדבר, האם זה מתוך פחד לגבי מה יחשבו אחרים? לא לדבר יכול להיות בלתי מוסרי אם אנחנו מתעלמים מההשלכות הרחבות יותר של שתיקתנו.

עבודה משותפת. כפרטים, קהילות ואומות, אנחנו זקוקים זה לזה כדי לפתור את בעיותינו. עלינו לחפש פתרונות לא-אלימים לקונפליקטים ולקדם את הקבלה ההולכת וגדלה של שונות אנושית וזכויות האדם. עלינו להזכיר לעצמנו כי לאורך ההיסטוריה הוכח שסדר שנכפה בכוח אינו מאריך ימים. לעומת זאת, האחריות האוניברסלית מבוססת על דינמיקה והתפקודים של עולמנו הפנימי, של מודעות ורוח, ושל לבנו ותודעתנו. אנו נקראים היום – כפרטים, קהילות ואומות – לראות את צרכינו ביחס לצרכיהם של אחרים, ולהעריך כיצד

הפעולות שלנו ישפיעו על אחרים. זוהי התשתית לשלום-אמת והרמוניה, והדרך שתאפשר לנו לנוע מעבר לשימוש במלחמה ואליםות כאמצעים לפתרון מחלוקות.

שאלות לדיון

1. חשוב על מספר פעולות שביצעת לאחרונה והרהר בהיבט האוניברסלי שלהן – השפעתן העקיפה או הישירה על אחרים ועל העולם. האם הייתה לך מודעות זו בזמן שנקטת פעולות אלה?
2. מהו המימד האוניברסלי של עוני, כלומר, כיצד אתה חש את הסימפטומים של עוני בחיך?
3. מהי שביעות רצון ואיך אתה יודע שאתה שבע רצון? האם שביעות רצונך משפיעה על אופן היותך בעולם? הסבר.
4. איך אתה מטפח שביעות רצון?
5. אלו כוחות בחיך מקדמים פילוג, תחרותיות וחומרנות יתר? כיצד אתה מגיב?
6. איך אנחנו, כפרטים, יכולים להפעיל לחץ למען שוויון וצדק בקרב אנשים, קהילות ואומות? מהי תרומתך האישית?
7. איך אתה יודע כאשר אתה נוהג ביושר?
8. האם קרה ששמרת על שתיקה מתוך חשש לדעת הקבוצה? איזה רגש מתעורר בך במצב כזה? מהי ההשפעה עליך, על אחרים ועל המצב? האם יצאת פעם כנגד אי-צדק למרות שהתנגדו לך? איזו השפעה הייתה לך, ואיזו תחושה התעוררה בך?
9. מתי בפעם האחרונה הבעת חיבה או יצרת קשר אנושי מהותי עם אנשים בשולי החברה?

תרגילים

1. בבוקר כל יום בשבוע, רשום דבר אחד בחיך שאתה שבע רצון ממנו. חשוב על דבר זה במהלך היום.
2. סייע בדרך כלשהי לאדם אחד בשולי החברה.
3. בחר קהילה או מצב עולמי שחשובים לך ושאתה מזדהה איתם, ואמץ שלוש פעולות פשוטות אותן תבצע על מנת לקחת אחריות על פעולותיך בהקשר לקהילה זו או למצב זה.

פרק 12 – דרגות של מחויבות

רעיונות מרכזיים

הדלאי לאמה מציין כי עבור אלה המסכימים עם גישתו שאחריות אוניברסלית מהווה בסיס הן לאושר אישי והן ליצירת עולם טוב יותר, חיוני להתחיל להפעיל חמלה בחיינו היומיומיים, ליישם עקרונות אלה בפועל. אבל מהי המידה הנחוצה? מהי מידת המחויבות הדרושה על מנת להביא מספיק חמלה אל חיינו?

נתחיל במקום בו אנו נמצאים. הדלאי לאמה טוען שאין צורך לשנות באופן קיצוני את אורח החיים שלנו ולאמץ דרך חדשה לחלוטין. אין צורך לנטוש את עבודתנו הנוכחית ולחיות חיי כפר צנועים כמו גנדי, או אפילו להיות רופא, מורה או נזיר אם עבודה זו היא לא עבודתנו הנוכחית. כל אחד מאתנו יכול להתחיל במצבנו הנוכחי בחיים להביא יותר חמלה לחיינו היומיומיים. נוכל להתחיל במקום שבו אנו נמצאים, ולעשות ככל שאנחנו מסוגלים.

הדלאי לאמה מציין כי הדבר דורש מאתנו לעשות את עבודתנו מתוך כוונה להיטיב עם הזולת, ולחיות את העקרונות שלנו. אנחנו יכולים לעשות זאת בדרכים קטנות, כמו לסגור ברז מטפטף, או לעזור למישהו שזקוק לעזרה לעלות לרכבת. או, אנחנו יכולים לעשות זאת בדרכים גדולות; אם נכיר בכך שעבודתנו עשויה לפגוע באחרים אנחנו יכולים להחליף עבודה מתוך תחושת אחריות. במהלך חיינו, נאזור את האומץ להיות הפוליטיקאי האחראי והישר, איש העסקים אשר חושב על הפסולת שמתקני הייצור שלו פולטים, עורך הדין שנלחם למען הצדק, השרבב שמתקין אסלות להקטנת צריכת המים, או המוסלמי שמכבד יהודים (ולהפך!).

ברצון ובמתינות. בכל דבר שנעשה למען אחרים, בכל קרבן שנקריב, עלינו לעשות זאת מרצוננו הטוב ומתוך הבנה ומודעות לתועלת שתבוא מפעולה זו. הדלאי לאמה ממליץ מאד לבעלי הון לראות את משאביהם כהזדמנות אדירה לסייע לאחרים; לחלוק את הונם על מנת להקל על סבל. בה בעת, בלתי אפשרי הוא, ואף לא רצוי, שכולם יוותרו על כל רכושם או שיחיו כנזירים; מוטב שנתקדם ממצבנו הנוכחי במתינות.

הוא מציין כי יש ברשותו מספר שעונים יקרים שניתן למכור כדי לבנות בקתות לעניים, אולם הוא טרם בחר לעשות זאת. כאשר הוא חולק סיפור זה מחייו, הדלאי לאמה מראה כיצד אנחנו יכולים להתחיל מהנקודה בה אנו נמצאים כעת בחיינו, ולעשות את השינויים שאנחנו מסוגלים להם כעת, וכיצד אנו יכולים גם לגלות חמלה כלפי עצמנו מתוך הכרה במקומות בהם אין עדיין התאמה בין העקרונות והפעולות שלנו.

אנחנו לא צריכים לנסות להיות חומלים באופן אינסופי תוך יום או שבוע או שנה; נעשה את הצעדים שנוכל, ונתקדם במתינות.

שאלות לדיון

1. מה דעתך על השקפתו של הדלאי לאמה לפיה אנשים שונים יכולים ליטול דרגות שונות של מחויבות – שכל אדם יכול להתחיל במקום בו הוא נמצא ולעשות לפי יכולתו במתינות, במקום שתהיה דרגה אבסולוטית של מחויבות הנדרשת מכל היצורים?
2. כאשר אתה חושב על העבודה שאתה עושה בעולם, האם יש דרך לראות אותה כמשרתת אחרים? איך עבודתך או יחסך ישתנו אם תתמקד בעשייתך כמתן שירות?
3. רבים מאתנו עלולים לחוות רגשות אשם בשל הפער הקיים בין הדרך בה אנו פועלים והאופן בו אנו רוצים לפעול. כיצד אתה רואה את גישתו של הדלאי לאמה לגבי רמות של מחויבות ביחס לרעיון האשמה?

תרגילים

1. בחושבך על מצבך בחיים, האם תוכל לדמיין דרכים בהן תחיה מתוך יותר חמלה ואחריות אוניברסלית? ממה מורכב "מה שאתה יכול לעשות" בנקודה זו בחיך בכדי לחיות בצורה חומלת יותר? אם תרצה, בחר דרך מסוימת ויישם אותה לזמן מה.

פרק 13 – אתיקה בחברה

רעיונות מרכזיים

אם יש לנו מחויבות לאידיאל של דאגה לזולת, מתבקש שמחויבות זו תמצא לה ביטוי במדיניות הפוליטית והחברתית. אחרת, המדיניות שנתווה עשויה להזיק במקום לשרת את האנושות כולה. הדלאי לאמה מציג שישה תחומים שחשוב להתייחס אליהם: חינוך, תקשורת, הסביבה הטבעית שלנו, פוליטיקה וכלכלה, שלום ופירוק החימוש, והרמוניה בין-דתית.

בפרק זה ובשני הפרקים הבאים, הדלאי לאמה מביע את השקפותיו האישיות לגבי מה שניתן לעשות. הוא מזמין אותנו להשתמש בהשקפות אלו כדי לגרות את חשיבתנו לגבי הדרך ליישר את הקו של המדיניות הפוליטית והחברתית שלנו עם מחויבותנו האישית להתנהגות אתית, אחריות אוניברסלית וחמלה.

חינוך. מערכת החינוך המודרנית הכללית מזניחה דיון בנושאים אתיים בעיקר כי (א) היא התפתחה בתקופה בה מוסדות דתיים היו בעלי השפעה מרובה בחברה כולה, וב) ערכים אנושיים ואתיים לרוב נכללים בהשקפה הדתית. ההשפעה הדתית דעכה, ובתי הספר לא מילאו את החסר. כך אנחנו מגדלים את ילדינו לרכישת ידע אך לא חמלה.

הדלאי לאמה מציע כי:

- נראה לילדים שלפעולותיהם יש מימד אוניברסלי, ונסתמך על רגש האמפתיה הטבעי שלהם כדי להביאם לקבל תחושת אחריות כלפי אחרים.
 - נוודא שהתנהגותנו כהורים וכמורים היא בעלת עקרונות, ממושמעת וחומלת, מאחר שילדים לומדים ממעשים ולא ממילים.
 - נציג את הנושאים החברתיים החשובים כשייכים לא רק לתחום הדת, אלא כחיוניים להמשך קיומנו.
 - נוציא מתכניות הלימוד כל נטייה להציג אחרים באור שלילי. נדאג לכך שאהבת המדינה, הדת והתרבות לא יתפתחו לכדי לאומנות צרת אופקים או אפליה דתית.
- תקשורת. השפעתה של התקשורת על הפרט היא מעל ומעבר לכל מה שניתן היה לדמיין לפני מאה שנה. הדבר מטיל אחריות כבדה לא רק על האנשים העוסקים בתקשורת, אלא גם עלינו – הפרט הצופה, הקורא והמאזין. הנקודות העיקריות של הדלאי לאמה כוללות:
- עיתונות חוקרת היא שירות חשוב, כל עוד העיתונאי נמנע מלפעול מתוך מניעים לא-ראויים, נוהג בלא משוא-פנים ומכבד את זכויות הזולת.

- מין ואלימות רצויים בעיני קהל הצופים ומונעים על ידי אינטרסים מסחריים. יש מקום לדאגה באשר להיבט האתי של התוצאה – האם התוצאה בריאה, או שמא יש בכך כדי להוביל לאדישות, אטימות וחוסר אמפתיה. החשיפה המתמדת למין ולאלימות נוטה ליצור את הרושם שהטבע האנושי הוא שלילי בעיקרו, בעוד ההפך הוא הנכון. על מנת להיות אחראית מבחינה אתית, על התקשורת לשקף עובדה פשוטה זו.
- אמנם ברור כי יש צורך בהסדרת התקשורת, אך המשמעת האמיתית היחידה באה מבפנים. משמעות הדבר היא לקיחת אחריות לחינוך ילדינו כך שיהיו יותר ממושמצים וחומלים בבואם במגע עם עולם התקשורת.
- איכות הסביבה. העולם הטבעי הוא ביתנו, על כן האינטרס שלנו הוא לשמור עליו. הדלאי לאמה מציע כי:
 - נפתח שיטות ייצור שאינן פוגעות בטבע.
 - נכיר במימד האוניברסלי של פעולותינו כפרטים, ועל בסיס זה, נפעיל ריסון. לאנשים במדינות מתועשות ומפותחות יש אחריות מיוחדת לשנות את אורח חייהם.
 - על החינוך והתקשורת למלא כאן תפקיד. הדלאי לאמה מביא כדוגמה את ההידרדרות הסביבתית המתרחשת כעת בטיבט, ומציין את המאמצים של ממשלת טיבט בגולה להציג בפני הילדים את אחריותם כתושבים בכוכב-לכת שברירי זה.
- פוליטיקה וכלכלה. הדלאי לאמה טוען שהמשך המדיניות הפוליטית והכלכלית הנוכחית יביא לכך שהעשירים יתעשרו עוד והעניים ילכו ויהיו עניים יותר ויותר. הוא מציע:
 - פוליטיקאים הינם תוצר של החברה ממנה הם באים, כך שאם אנו רוצים פוליטיקאים מושחתים פחות, עלינו לתרגל משמעת אתית בחיינו שלנו.
 - תחרות צריכה להתקיים באווירה של נדיבות.
 - ככל שכל אחד מאתנו יפתח את טבענו החומל, כך היזמות המסחרית תשקף ערכים אנושיים בסיסיים.
 - מושגים אתיים הולכים ומבססים את מעמדם ביחסים בינלאומיים. מלים כגון פיוס, אי-אלימות וחמלה הפכו לביטויים שגורים בפי פוליטיקאים. באופן קולקטיבי אנו מעניקים משקל רב יותר לצדק ולאמת.
 - ככל שקשרינו הכלכליים הופכים תלויים זה בזה, אין מנוס מהפיכת קשרינו הפוליטיים לתלויים. בריתות המאחדות מאות מיליוני אנשים הולכות וגוברות על חלוקות גיאוגרפיות, תרבותיות ואתניות. במקביל, קהילות אזוריות המאוחדות

בקשרי מסחר, מדיניות חברתית וסידורי ביטחון עשויות להכיל ערב רב של קבוצות אוטונומיות בעלות מאפיינים אתניים, תרבותיים ודתיים. האתגר של המילניום החדש הוא למצוא דרכים לשיפור שיתוף הפעולה הבין-קהילתי, אשר בו תזכה הרבגוניות האנושית להכרה ויכובדו זכויותיו של כל אדם.

שאלות לדיון

1. אילו קווי מדיניות פוליטיים וחברתיים אתה רואה בקהילתך ובמדינתך, שעליהם היית אומר שאינם עולים בקנה אחד עם חמלה ודאגה לזולת?
2. הרהר בחוויה שלך במערכת החינוך כילד או כהורה: אילו דאגות יש לך לגבי טיפוח ידע ללא חמלה? אילו סיבות יש לך לתקווה?
3. מהי תגובתך להצעותיו של הדלאי לאמה? באילו פעולות נוספות היית מעוניין לנקוט?
4. כיצד אתה לוקח אחריות אישית ליישוב ערך החמלה שלך והתנהגותך האתית עם צריכת התקשורת שלך?
5. מה עזר לחברה להשיג התקדמות בניהול הסביבה הטבעית ב-30 השנים האחרונות? מה צריך לעשות כיום ואיך נתרגם זאת לפעולה אישית?
6. מה אתה מרגיש וחושב בקוראך את הרהוריו של הדלאי לאמה לגבי הכיוונים הפוליטיים והכלכליים הדרושים אשר נותנים מקום לתקווה?

תרגילים

1. בחר אחד מהתחומים שלעיל ופתח תוכנית לפעולה בחיי היומיום שלך. תהיה רמת המחויבות שלך אשר תהיה, פעל בנושא זה לאורך החודש הקרוב.

פרק 14 – שלום ופירוק החימוש

רעיונות מרכזיים

תכונותיה של אלימות:

- אלימות פירושה סבל. אלימות גוררת אלימות.
- אי אפשר לנבא את התוצאה של אלימות ואי אפשר להיות בטוחים בצדקתה מלכתחילה.
- מלחמה היא כמו אש בקהילה האנושית, המוזנת באנשים חיים.

טבע השלום. עלינו להבדיל בין שלום כהיעדר מלחמה לבין שלום כמצב של שלוה, אשר יסודה בתחושה עמוקה של ביטחון הנובע מהבנה הדדית, סובלנות להשקפתו של אחר, וכבוד לזכויותיהם של אחרים. שלום במובן הזה לא היה קיים במשך ארבעים שנות המלחמה הקרה. היה קיים משהו שנראה דומה. שלום אמת הוא עמוק יותר משווי משקל שברירי המבוסס על עוינות הדדית. בסופו של דבר שלום אמת מתבסס על פתרונו של קונפליקט פנימי. המצב היום הוא שהתלות ההדדית בין בני האדם הינה כה בסיסית וברורה, עד כי השלום היחיד שראוי לעסוק בו הוא שלום עולמי.

שלום מתחיל בפרט. מלחמה ושלום אינם קיימים בנפרד מאתנו. שלום בעולם תלוי בשלום בליבו של הפרט. עלינו לרסן את התגובות שלנו למחשבות ורגשות ושלייליים. עלינו לפתח תכונות רוחניות בסיסיות. עלינו לפתח חמלה.

לעתים קרובות זה קשה, כי אנו מורגלים לחשוב על לוחמה כמרגשת, אפילו זוהרת. אבל בתקופתנו, אלה הפותחים במלחמה נמצאים הרחק מקו העימות. כמו במשחק מחשב בו הנשק קיים אך ורק כדי להשמיד בני-אדם אבל ללא הצורך להלחם פנים אל פנים, או להרגיש את השפעת מעשינו. בינתיים, ההשפעה על חיי האזרחים גדלה והולכת. נשים, ילדים וקשישים הם הקורבנות העיקריים לא רק במהלך המלחמה, אלא גם במשך תקופה ארוכה לאחר סיומה.

אולם נשק אינו יכול לפעול בכוחות עצמו. מישהו חייב ללחוץ על הכפתור כדי לשגר מתקפת טילים או ללחוץ על ההדק כדי לירות כדור. עלינו לפרק את המנגנונים הצבאיים שבנינו. לא ניתן לכפות שלום בכוח. לא נוכל ליהנות משלום אמת עד שנפרק את אי-הצדק בתוך ליבותינו כבני-אדם. שלום בר-קיימא אפשרי רק אם כל אחד מאתנו יעשה מאמץ פנימי. עלינו ללמוד לא לעשות דבר שתורם לסבלם של אחרים.

פירוק החימוש. אם נוכל לפתח מחויבות רחבה לפירוק החימוש, הרי שנוכל לקבוע מטרות ברורות לפירוק נשק הדרגתי. עלינו ליצור את התנאים המאפשרים מטרות אלו על ידי כך שנתבסס על יוזמות קיימות. יוזמות אלו, למרות שלא הוכיחו את עצמן כמוצלחות במיוחד, מעידות על המשאלה הבסיסית של האנושות לחיות בשלום.

- קיימת הכרה הולכת וגדלה בעובדה האירונית שנשק להשמדה המונית איננו שימושי במיוחד. עלות הייצור והאחסנה שלו גבוהה, אולם אנו מאחסנים אותו כי אנחנו לא יכולים להעלות על הדעת את השימוש בו. איך נוכל לקדם דיאלוג ולהרחיב את ההכרה כי נשק להשמדה המונית, בכל הקשר שהוא, אינו משרת עוד את האינטרסים של האנושות?
 - קיימת מגמה של התאגדויות ביטחוניות אזוריות וקהילות שאינן מוגדרות באופן כה צר. הדבר יכול להוביל לנטרול הסכנה שבאומות רבות המגינות על עצמן ומחזיקות בנשק להשמדה המונית. דבר זה, בתורו, יכול להוביל לכוח משטרתי גלובלי. משטרה גלובלית תשמור על הצדק, הביטחון הקהילתי וזכויות האדם בכל העולם. היא תגן מפני רכישת כוח באמצעים אלימים. אנחנו כבר רגילים לכוחות שמירת השלום של האו"ם, שהם צעד בכיוון זה.
 - אנחנו יכולים להתבסס על מלאכתו של האו"ם וארגוני הבת שלו כגון אונסקו (UNESCO), יוניסף (UNICEF) וכדומה. המהפכה התקשורתית הולידה את תחילתה של מודעות גלובלית. לו יכולנו לפתח את האו"ם עד למלוא הפוטנציאל שלו, היה בכוחו להוציא לפועל את משאלות האנושות. לשם כך נצטרך לסיים את שליטתן של אומות חזקות בחלשות מהן, ולאפשר לאנשים להשמיע את טענותיהם נגד ממשלותיהם בפני מועצת האו"ם.
 - עלינו ליצור "שטחי שלום", שטחים מפורזים המוכרים ברמה בינלאומית. הכרזה על מקומות כמו טיבט כ"שטחי שלום" תשחרר ארצות אחרות מהצורך להגן על עצמן מפני אותו מקום. גרמניה יכולה להיות "שטח שלום".
 - התאגדות אנשים לקבוצות בינלאומיות המסייעות לנזקקים, כגון "רופאים ללא גבולות", מהווה מסגרת רבת-עוצמה שתאפשר לרוח של קשרים הדדיים וחמלה לשגשג.
 - אנשים הפועלים בצורה כלשהי לקידום ייצור, מכירה והעברה של נשק יכולים לסייע בפירוק תעשיית הנשק. הם יכולים להתחיל בכך שישאלו את עצמם האם הם באמת יכולים להצדיק את מעורבותם. לא קיים לקוח "בטוח" בתחום הנשק.
- מעקב אתי. עלינו ללמוד לקיים דו-שיח ברוח של פיוס ופשרה. עלינו לייסד גוף שמשימתו העיקרית היא מעקב אחרי ענייני האנושות מנקודת הראות של האתיקה. ההתלבטויות שלהם תהיינה מצפון העולם.

שאלות לדיון

1. האם עולם ללא מלחמה ואלימות הוא אפשרי לדעתך? למה או למה לא?

2. האם אנשים חיים תחת משטרים מדכאים יכולים להשיג הכרה עצמית וצדק באמצעים לא-אלימים?
3. הדלאי לאמה מדבר לעתים קרובות על "שלום עולמי דרך שלום פנימי". כיצד אתה יכול לקשר נוסחה זו לחייך?
4. כיצד אתה משכין בלבך שלוה המבוססת על תחושת עמוקה של ביטחון פנימי?
5. מהם תרגילי העבודה הפנימית שלך? האם הם יעילים? איך הם משפיעים על אלימות ושלום בחיי היומיום שלך? בקהילתך? בעולם?
6. מה אתה יכול לעשות על-מנת לתרום לחלק מההצעות בפרק זה לתמיכה בפירוק החימוש ולקידום שלום עולמי?
7. איך אתה יכול להתחיל לשנות את יחסם של הסובבים אותך לגבי מלחמה, אלימות ושלום עולמי? (מה לגבי האדישות שלהם? תחושת חוסר האונים? הציניות? ושליך?)
8. כיצד יכול הפרט להשפיע על ממשלות להירתם באופן רציני יותר לשלום עולמי?

תרגילים

1. במקום כלשהו בסביבתך, בין אם בבית, בעבודה או בבית הספר, פתח "שטח שלום" הכולל את הזולת (למשל, קשט מחדש את החדר, השתמש במלים המשקפות יחס שוחר שלום כלפי מצבים, נגן מוזיקה).
2. בחר חברים ובני משפחה עימם אתה יכול לפתח דיאלוג משמעותי בנושא זה ועשה זאת באופן קבוע במשך שלושת החודשים הבאים.
3. שים לב לתחומי הקונפליקט בחייך והשתדל לגשת לאלה המעורבים בהם ברוח של פיוס, פשרה וחמלה.

פרק 15 – תפקיד הדת בחברה המודרנית

רעיונות מרכזיים

הדת בעלת ערך אך לא חיונית. אין הכרח שהדת תהיה רלוונטית לעולם המודרני. אמונה דתית אינה נחוצה לא להתנהגות אתית ולא לאושר. התכונות הרוחניות של חמלה, שלווה, סבלנות וסובלנות הן הנחוצות. לפי השקפתו של הדלאי לאמה קל יותר לפתח את התכונות הרוחניות הללו במסגרת התרגול הדתי. בשימוש נכון, הדת היא כלי יעיל ביותר להשגת אושר. הדת מעודדת תחושת אחריות לזולת, מספקת משענת לפיתוח משמעת אתית, ומתייחסת לסבל האנושי באופן בסיסי. כיום בני האדם עדיין סובלים, ייתכן שיותר מהבחינה הנפשית מאשר מבחינה פיזית.

הרמוניה בין-דתית. לאורך ההיסטוריה האנושית היוותה הדת תדיר מקור לעימות. קונפליקט דתי הנו נושא מוחשי ביותר בעולמנו בעל הקשרים ההדדיים, בו אנשים בעלי אמונות ומנהגים מגוונים באים במגע קרוב. המפתח להתגברות על קונפליקט מסוג זה הוא הרמוניה בין-דתית. כיצד נוכל לעודד זאת?

שיטת הדלאי לאמה נסמכת על טיפוח הבנה – זיהוי המכשולים המפריעים להרמוניה בין-דתית, ופיתוח דרכים להתגבר עליהם. אחד המכשולים הוא היעדר הבנה לגבי המסורות של אחרים. הדרך הטובה ביותר להתגבר עליו היא באמצעות דיאלוג, בין מומחים וגם בין מתרגלים פשוטים. תרגולים מועילים נוספים כוללים מפגש בין אנשים ממסורות שונות המתכנסים כדי להתפלל יחד לטובת הכלל, או עלייה-לרגל יחדיו למקומות קדושים. כל התרגולים האלה מסייעים לאנשים לראות שלמרות ההבדלים ביניהן, כל הדתות עוסקות בקידום האושר באמצעות טיפוח חמלה, אהבה, סבלנות, סובלנות, ענווה וכדומה.

פלורליזם דתי במקום דת "נכונה" אחת. מקור נוסף של דיסהרמוניה דתית הוא שימוש מזיק בדת המחזק את הנטיות האנוכיות של האדם. קל מאוד להתייחס לדת שלנו כתווית המבדילה בינינו לבין אחרים. הדבר מעלה בעיה אמיתית, דהיינו, הטענה של כל דת כי היא הדת ה"נכונה" היחידה. איך ניתן לפתור זאת? על המתרגל להיות בעל ביטחון מלא בדרך בה הוא בחר, ביטחון שנסמך על אמונה עמוקה באמת של אותה דרך. יחד עם זאת הכרחי ליישב אמונה זו עם העובדה שאנשים אחרים מחזיקים במסורותיהם באותו אופן. על המתרגל למצוא דרך שתאפשר לו להכיר בתקפותן של הדתות האחרות, לכל הפחות, בעודו מחזיק בלב שלם במחויבות לדתו שלו. לדוגמה, הדלאי לאמה אומר שעבורו הבודהיזם הוא הדרך הטובה ביותר, אבל הוא אינו יכול לומר שדרך זו היא הטובה ביותר עבור כל אדם.

דרכו של הדלאי לאמה ליישב את הניגוד היא באמצעות הנוסחה: "דת אחת לכל אדם, הרבה דתות לאנושות". המגוון שקיים במסורות השונות מעשיר להפליא. אין צורך להתאמץ להראות שכל הדתות הן זהות ביסודן. נכון, כולן מדגישות תכונות רוחניות, אך אין זה שקול לאמירה שכולן אחת. ככל שאנו מתקדמים בדרך, אנחנו נאלצים להכיר בהבדלים האמיתיים בין התורות.

אם אנו רואים באמת ובתמים את זכויות האדם כעיקרון אוניברסלי, חיוני לפתח תחושה אמיתית של פלורליזם דתי. הדלאי לאמה אינו מציע רעיון של "דת עולמית", אלא "פרלמנט עולמי של דתות", אשר מייצג דמוקרטיה, כבוד הדדי ופלורליזם.

מילות אזהרה לגבי המרת דת. המרת דת כשלעצמה לא בהכרח תהפוך אדם לטוב יותר. למרות שטוב ללמוד ממסורות אחרות, הטוב ביותר הוא לנסות להעמיק את התרגול בתוך המסורת המולדת ומתוך התרבות של אותו אדם. הדבר מונע בלבול בין סגנונות החיים השונים אשר מתלווים לכל מסורת דתית. אם אדם באמת נמשך לתורות היסוד של דת אחרת, חשוב לשאול שוב ושוב, "האם אני נמשך לדת הזאת מהסיבות הנכונות, בגלל התורות המהותיות שלה, או מכיוון שאני נמשך למנהגים התרבותיים או לטקסים, או כי נדמה לי שהיא פחות טובענית?" אם, לאחר מחשבה ארוכה, מעמיקה ובוגרת, אדם ממיר את דתו, חשוב לא ליפול למלכודת של ביקורת על אמונתו הקודמת על-מנת להצדיק את החלטתו בפני אחרים.

הערך האמיתי של תרגול דתי. לא בריא לטעון לזכותה של מסורת זו או אחרת על בסיס טענות של אמת מטפיזית; הדבר החשוב הוא לבדוק האם התרגול אפקטיבי באופן פרטני. אי אפשר לדון ביעילות של טיפול רפואי בנפרד מהשפעתו על המטופל. לאימוץ תורות דתיות יש ערך מועט אם הן נשארות ברמת השכל ולא חודרות ללב. הסתמכות על אמונה בלבד, ללא הבנה או יישום, היא בעלת ערך מוגבל.

לאנשים דתיים יש הרבה מה לתרום לעולם כיום, אולם לא יתייחסו אליהם ברצינות עד שלא יתחילו ליישם באמת את דתם. פירוש הדבר, בין השאר, פיתוח יחסים טובים עם מסורות של אמונות אחרות.

שאלות לדיון

1. מה דעתך על תפקידה והשפעתה של הדת בעולמנו כיום? האם היא כוח לטובה? האם היא כוח שלילי, אשר בעיקר מפריד בין אנשים? האם היא רלוונטית לעולם המדע והמסחר הגלובלי היום?
2. מהם האמצעים שלך לטיפול התכונות הרוחניות של חמלה, שלווה, סבלנות, סובלנות? כיצד היית מתאר את חיך הרוחניים? כיצד תוכל אולי לצעוד צעד אחד קדימה על הרצף שבין תפיסה אינטלקטואלית לתרגול מכל הלב?
3. האם אתה מתרגל באופן פעיל את הדת שנולדת לתוכה, או האם אימצת לעצמך אמונה אחרת? אם המרת את דתך, האם הרהרת מה משך ועודנו מושך אותך למסורת חדשה זו, כלומר, האם אלה התורות המהותיות, או המנהגים והטקסים התרבותיים הקשורים למסורת זו?
4. אם המרת את דתך, איך אתה מתייחס לדת המקורית שלך? האם יש לך רגשות קשים או ביקורת הקשורים אליה? אם כן, האם יש אפשרות לריפוי אותם רגשות?

5. באיזה אופן אתה פוגש בחייך, ובקהילה, דת כ"דת נכונה אחת", ודת כ"דת אחת לכל אדם והרבה דתות לאנושות"?

6. האם יש לך הזדמנויות לנסות ולהרחיב את ההרמוניה וההבנה הבין-דתית על ידי שיתוף אנשים בעלי אמונות אחרות בדבר מה משמעותי, למשל בארוחות, דיונים מסודרים או בלתי-פורמליים, חגיגות משותפות וקיום טקסים?

תרגילים

1. בחר אחת מתוך התכונות הרוחניות הבסיסיות, כגון חמלה, שלוה, סבלנות וסובלנות, שברצונך לטפח במסגרת חיפושך אחר התנהגות אתית ואושר. ערוך סקירה של דתך, דתות אחרות או תורות רוחניות כדי למצוא, לבחור וליישם תרגול שיסייע לך לפתח תכונה זו בחייך.

2. יישם את אחת הדרכים שזיהית להרחבת ההבנה וההרמוניה שלך כלפי בעלי מסורות אמונה שונות.

פרק 16 – הפצרה

רעיונות מרכזיים

בפרק זה הדלאי לאמה מפציר בכולנו, מתוך ראייה נכוחה של ארעיות החיים, לחיות את שארית חיינו, בכל רגע נתון, באופן המלא ביותר, המועיל ביותר ובעל המשמעות הרבה ביותר. להגיע למוות ללא חרטה משמעו לחיות באופן אחראי ברגע ההווה עם חמלה כלפי הזולת. האושר שלנו תלוי באופן הדוק באושרם של אחרים. אם החברה סובלת, אנו-עצמנו סובלים.

חמלה. חמלה היא אחד הדברים העיקריים שמעניקים משמעות לחיינו. היא המקור לאושר ושמחה ברי-קיימא והבסיס ללב טוב. דרך מעשים של טוב לב, חיבה, יושר וצדק, אנו לא רק עוזרים לאחרים אלא פועלים גם למען התועלת האישית שלנו. לעומת זאת, ככל שיורעלו לבנו ותודעתנו ברצון לפגוע, כך נהיה יותר ויותר אומללים. איננו יכולים להימלט מהצורך באהבה וחמלה.

כדי לתרגל חמלה אין צורך במקומות קדושים, בפילוסופיה מסובכת או בעקרונות דתיים. לבנו ותודעתנו הם המקדש. בין אם אנו דתיים או לא, כל עוד יש לנו חמלה לאחרים ואנו נוהגים באיפוק ומתוך תחושת אחריות, אין ספק שנהיה מאושרים.

ייאוש כתוצאה מהתמקדות ביומיומי ובחומרי. אבל איננו תמיד מאושרים, למרות שזה אמור להיות פשוט. מדוע? אנו נרתעים מהתמודדות עם המחשבות והרגשות השליליים שלנו. אנו מבזבזים זמן רב מדי על פעילות חסרת משמעות ומרגישים צער עמוק בשל עניינים פעוטים. לעיתים קרובות מדי אנו משתמשים בכישורים שלנו כדי לרמות את שכנינו, לנצל אותם ולשפר את מצבנו על חשבונם. אנו מפיקים עונג ככל יכולתנו ונרתעים מלחשוב על טובתם של אחרים בטענה שאנחנו עסוקים מדי. בשל חוסר תשומת לב לצרכים של אחרים, בלתי נמנע הוא שלבסוף אנו פוגעים בהם. כאשר הדברים לא מסתדרים, אנו מתמלאים צדקנות עצמית ומאשימים אחרים בקשיים שלנו.

הפוך את חייד למשמעותיים. סיפוק בר-קיימא ותחושה יציבה של משמעות בחיים באים מעזרה לזולת, ולא מאגירת חפצים ומהנאות החושים. הדלאי לאמה מציע את ההצעות הבאות כדי להיות מאושר ולהפוך את החיים למשמעותיים:

- עסוק בתרגול רוחני מתוך דאגה לזולת
- השתחרר מצרות-עין ומהרצון לנצח אחרים
- נסה להועיל לאחרים
- קבל אנשים בחיך
- היה ישיר

- השתדל לנהוג ללא משוא-פנים
- התייחס לכולם כאילו הם חברים קרובים
- אם אינך יכול לעזור לאחרים, לכל הפחות אל תפגע בהם
- בעודך נהנה מביקורך בעולם הזה, עזור לאלה המדוכאים ואינם מסוגלים לעזור לעצמם
- השתדל לא להירתע מאלה שחזותם מטרידה, מוזנחת או לא בריאה. השתדל לעולם לא לחשוב עליהם כנחותים ממך.

שאלות לדיון

1. "לחיות באופן אחראי ברגע ההווה עם חמלה כלפי הזולת." זהו אולי סיכום האמונה הפשוטה שהדלאי לאמה מציג בספר הזה. כיצד יש בכך כדי לסכם את מה שלמדת והפנמת בזמן שהקדשת ללימוד "אתיקה במילניום החדש"? מה היית מוסיף או אומר בצורה אחרת?
2. אלו תרגילים עזרו לך להפוך את לבך ותודעתך למקדש, בית אמיתי לאמונה פשוטה זו, תורת החמלה? במה מביניהם תמשיך לאחר שמעגל למידה זה יסתיים?
3. מדוע, אם כל כך קל להיות מאושר, כל קשה לך ולי? מהן צורות ההתנהגות או הקיום שמביאות ייאוש וצער לחיידך?
4. מדוע הדלאי לאמה אומר שאם איננו שמים לב לצרכיהם של אחרים, בסופו של דבר נפגע בהם? האם חווית זאת?
5. תאר מקרה בו יכולת לעזור למישהו ולא עשית זאת כי היית עסוק מדי, הרגשת לא נוח לנוכח חזותו של אותו אדם, או מכל סיבה אחרת.
6. תאר מקרה בו אדם אחר יכול היה לעזור לך אבל לא עשה זאת כי היה עסוק מדי. כיצד הרגשת?
7. הדלאי לאמה מציע תפילה קצרה שמהווה מקור השראה עבורו בהגשמת משאלתו להועיל לאחרים. מה מעניק לך השראה? איך תמשיך לשמור על ההשראה באמצע המולת החיים במרוצת החודשים והשנים הבאים?

תרגילים

1. בסוף כל יום, היזכר בדרך אחת בה עזרת למישהו.

2. לפחות פעם בשבוע, אמור את התפילה הקצרה המופיעה בסוף פרק זה, או קיים טקס לפי בחירתך אשר יזכיר לך לסייע לאחרים ויעניק לך השראה.

הדלאי לאמה מסיים בציטוט תפילה קצרה זו, שלדבריו מעניקה לו השראה בהגשמת משאלתו להועיל לאחרים:

לו אהיה בכל עת, מעתה ועד עולם
מגינם של חסרי המגן
מורה-דרך למי שאיבדו את דרכם
אנייה ליורדים בים
גשר עבור הצולחים נהרות
מפלט לשרויים בסכנה
מנורה למי שאין להם אור
מחסה לחסרים קורת-גג
ומשרת לכל הנזקקים.

הצעות לטקסי סיום

1. קיימו סבב וספרו מה משמעותו של מעגל למידה זה עבורכם.
2. הכירו בנתינה הייחודית של המשתתפים במעגל ובכל דבר שחלקו עם הקבוצה, אשר הפך את המעגל למשמעותי עבורך.
3. האם החקירה הזו של האתיקה שינתה אותך? באיזה אופן?
4. חלוק את משאלותיך וכוונותיך לעתיד, הנובעות מהלמידה והצמיחה שחוויית במהלך ההתעמקות ברעיונות המובעים ב"אתיקה למילניום החדש".
5. בדרך המתאימה לכם, הקדישו את האנרגיה והכוונות הטובות שיצרתם במאמצכם המשותף, לטובתם של אחרים. איזו מתנה הייתם רוצים לתת לעולם מתוך התנסות זו?



61 Renato Court #24, Redwood City, CA 94061 USA
Tel +1 650.368.4435
www.dalailamafoundation.org