

## הקשר שבין התרגול של לקיחה ונתינה לבין הפיתוח של אהבה וחמלה

קטעים מתוך היצירה השמש של עזרה לזולת, הנחיות על פי המסורת של הלו ג'ונג, התמרת התודעה, מאת צ'נגקנה רינפוצ'ה הראשון:

אם לא תשכיל היטב להחליף  
אושרך בכאב הזולת,  
את הארת הכודדה לא תוכל להשיג,  
ואף בחיים אלה אושר רב לא תמצא.

כך נאמר, ועל כן יש להחליף  
את האובייקטים של הוקרה והתעלמות:  
זה שממנו נתעלם זה אנחנו,  
וזה שנוקיר – הזולת.

גם המדריך לחיי הלוחם<sup>1</sup>  
אומר את אותם הדברים:  
תן להם את כל אושרך,  
והסר מהם את סבלם.

החלק השני הוא למעשה אימון התודעה  
על ידי שונשאף להגשים את מטרות הזולת:  
גם במהלך הישיבה,  
וכן לאחריה ובינות הזמנים<sup>2</sup>.

הראשון בין השניים יש לו שני חלקים:  
תרגול הנתינה למדיטציה על אהבה,  
ותרגול הלקיחה להגייה על חמלה.  
והראשון מאלו מתואר במילים:  
תרגל נתינה ולקיחה לסירוגין.

---

<sup>1</sup> המדריך לחיי לוחם הרוח, ספרו הנודע של מסטר שנטידווה  
<sup>2</sup> הישיבה כאן היא חלק מריטריט, שבו אנו מתרגלים בתנאי בידוד.

והנה תיאורו של הפנצ'ן לאמה הראשון על הקשר שבין התרגול של נתינה ולקיחה לבין החמלה:

כך הגה בעצמך עד שתחוש  
סלידה מחיים אשר כאן,  
שילוש יקומים שבהם נתייטר  
במדורים בוערים שקשה לשאתם –  
כואבים את סבלם של לידה ושל מוות.

התבונן במצב העלוב של סבלך,  
וממנו הקש לגבי סבלן  
של כל האמהות, היצורים הסובלים;  
כך תוכל לפתח חמלה של ממש,  
תוך תרגול של נתינה ולקיחה לסירוגין.

מכונה גדולה זו אשר מריצה  
חיים ומוות שאינם טהורים,  
כל כולה השלכה שאנו יוצרים:  
אין בה אטום של קיום עצמי –  
הטל עצמך אל אותו העולם  
של אמת הנעדרת כל פחד.

הוא גם מונה את החמלה בתור סבה לתרגול נתינה ולקיחה:

יש לו לסבל מספר יתרונות:  
גורם הוא לעצב המסלק יוהרה,  
ומורה הוא חמלה לכלואים בגלגל;  
כך תתחיל להמנע מכל מעשה רע,  
ותמצא הנאה בטוב.

הנקודה היא שעליך ללמוד לקחת על עצמך את הסבל בשמחה, ולפתח חמלה כלפי מי שכלואים בגלגל היגון. מלווה במוטיבציה זו עלוהך לעשות מאמצים מרובים בתרגול של נתינה ולקיחה, כדי שתוכל לצבור אנרגייה רוחנית עצומה וחיובית, ולטהר עצמך מכל מכשולים.

## היתרונות של מדיטציה על אהבה וחמלה

המסטר הבודהיסטי המונגולי בשם נְמֶקְהָ פֶּל גם הוא מקשר בחיבורו הלו ג'ונג של קרני השמש בין נתינה ולקיחה לבין אהבה וחמלה; הוא גם מדבר על החשיבות של הכרת הברכה שבכל אחד מהם:

... התרגול לסירוגין של נתינה ולקיחה הלא הוא מדיטציה על אהבה, שבה אנו מוסרים את גופנו וכל רכושנו, ואת מצבורי הקרמה שלנו לאחרים. השמחה שנחוה מעשייה זו תהיה גדולה בהרבה אם נהרהר תחילה במעלות של אהבה, ועל כן נמנה כאן יתרונות אלו.

במלך הריכוז<sup>3</sup> נאמר:

נניח שהגענו לגלקסיה שיש בה ביליונים על גבי ביליונים של גני עדן טהורים, ושאתה נוטל כמות בלתי נדלית של מנחות שונות, ושאתה מבלה כל זמןך להגישן לישויות הנשגבות ששם; כל זה לא משתווה לשבריר מן המחשבות הטובות של אהבה.

הנקודה כאן היא שמצב התודעה ששמו "אהבה" מייצג קרמה שהיא נעלה לאין ערוך על פני המעשה של מתן עושר חומרי עצום ורב ומתן מנחות תמידי לישויות הקדושות עד אין קץ שהיו מקבלות אותן....

בספרו **השמש של עזרה לזולת** מביא צ'נגקיה רינפוצ'ה ציטטות על מעלותיה של אהבה הנזכרות על ידי הישות הנאורה נגרג'ונה בכבודו ובעצמו:

והרי היתרונות של מדיטציה על אהבה;  
זכור את המילים של **מחרוזת אבני החן**<sup>4</sup> האומרות:

נניח שאתה קם מדי יום ביומו, שלוש פעמים,  
ומגיש שלוש מאות ספלים של כסף;  
החסד אשר ככה תצבור לא ישווה אף לא לשבריר  
של החסד שתפיק מרגע, משנייה של אהבה.

האלים שמעל וכן בני האדם רואים בך ידידם;  
ומנוי וגמור עמם עליך להגן;  
לבך תמיד מרוצה ותהנה מתענוגות לרוב,  
ורעלים או כלי נשק לעולם בך לפגוע לא יוכלו.

בכל שתשלח ידך תנחל הצלחה, ללא כל מאמץ,  
ויותר מאוחר תולד בעולם הטהור.  
ואף אם לא תצליח נירוונה להשיג,  
עדיין תוכל להשיג את שמונה המעלות של צ'נרסיק.<sup>5</sup>

ברגע שתשכיל להבין האמת אשר במילים אלו שכאן,  
אזי לך ומסור את גופך למען כל יצור חי;  
מסור כל רכושך, וכל חסד שיש,  
ולך להגות במצב של האהבה הגדולה,  
במחשה השואפת לתת לכולם  
כל סוג של אושר ושל עזרה.

<sup>3</sup> זהו שם של אחת הסותרות של הבודהה

<sup>4</sup> ספרו הידוע של ארייה נגרג'ונה

<sup>5</sup> זהו השם הטיבטי של אוולוקיטשוורה, אל החמלה.



## הטקסט על טונג לך מתוך מנחה ללמה - על-פי הפנצ'ן למה הראשון

אין מי שחפץ לסבול, ולו כזית.  
אין מי שמרגיש ששבע מן האושר.  
ברכני אם כך לומר לעצמי שאין שום הבדל ביני לבין הזולת -  
למדני לשמוח באושרם.

עזרני לראות שחולי אנוש זה של הוקרת עצמי בלבד  
הוא המקור לכל הסבל שברצוני למנוע.  
ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב,  
ולבסוף לנתן את העצום במזיקים - זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם.

עזרני לראות שהוקרת האימהות, הכוונה להביאן לאושר,  
מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.  
ברכני להוקיר את כל הברואים יותר מחיי,  
גם אם כל אחד מהם יקום כאויב להתקיפני.

בקיצור ייאמר: הילדים מחפשים אך ורק לעזור לעצמם,  
בעוד הנעלים, בעלי הסגולה, פועלים לתועלת הזולת בלבד.  
ברכני לראות את הנזק והתועלת הנובעים מכל אלה,  
וכן שאוכל לראות עצמי וזולתי כשווים, וכן להחליפנו.

הוקרת עצמי בלבד היא פתח כל צרה.  
הוקרת אימותי - פתח כל מעלה.  
תן נא לי ברכתך להפוך נוהג זה של חילופין  
ללב ליבו של אימוני הרוחני.

**ועתה, למה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,  
ברכני שכל כאבם של הברואים, כולם אימותי,  
כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,  
וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,  
ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר.**

גם אם העולם סביבי וכל השוכנים בו שופעים מפרי העוון שעברתי מקודם,  
ומטר של מכאוב וכל השנוא עלי ישיגני,  
תן נא לי ברכתך לראות בכל אלה השלמת תוצאות עוונותי,  
ולצרוף נסיבות שליליות אל הדרך.

בקצרה, עזרני ליטול את כל המופיע בחיי, הטוב או הרע,  
ולהשתמש בחמשת הכוחות להפיכת כל אלה  
לדרך להגדיל את שתי הצורות של השאיפה להארה.  
תן לי ברכתך לחוש חדוה.

עזרני למצוא כישורים נאותים יחד עם ארבעת היישומים,  
לכלול בדרך בן רגע את כל אשר יקרני.  
ברכני לשמור על אימון התודעה ועל נדרי,  
ועל הכללים הנותנים טעם רב לחיי אלו, מלאי פנאי וכל טוב.

עזרני למצוא אהבה וחמלה, וכן אחריות אישית,  
עם המנוף של נתינה ולקיימה הרוכבים על גבי הרוח.  
ברכני להקדיש את עצמי ללימוד השאיפה להארה,  
כדי שאוכל להשתמש בכל אלה להושיע כל חי מים הסבל בגלגל.

## לאט אבל בטוח

על מנת להביא את התרגול של נתינה ולקייחה לשלמות יש לתרגל קצת מדי יום, מבלי לדלג על אף יום – וזה יכול להביא לתוצאות הרוחניות הנשגבות ביותר. הנה קטע מתוך הטקסט "קרני השמש":

מה פירוש המילים "קל לאמן עצמך בתרגול זה?" ייתכן שתחשוב לעצמך "לקחת על עצמי את כל הכאב של אחרים ולתת להם כל אושרי וחסדי זה משהו שקשה מאד לבצעו." אך התחל לעשות זאת כבר עכשיו, אפילו אם זה רק בדמיוןך. כעבור זמן תתרגל לחשוב באופן זה, ואז לא יהיה זה קשה בפועל לעשות נתינה ולקייחה בחייך הממשיים.

למילים אלו אנו מוצאים הד בחבור **השמש של עזרה לזולת** מאת צ'נגקיה רינפוצ'ה:

ואלו הן אם כך העצות:  
"עשה כל תרגולך עם האחד"  
כך נאמר, והכוונה היא שכאשר  
אתה אוכל, מתלבש, או כל דבר אחר,  
תעשה זאת במחשבה לעזור לבריות.

כמו כן נאמר "עשה שני דברים בתחילה ובסוף",  
והכוונה היא שעד יום מותך  
בכל פעם שתתחיל את יומך,  
קום ממיטתך מתוך מחשבה:  
"היום לא אהיה נתון לשליטה  
של נגע רוחני, אף לא אחד ויחיד."

ואז החלט בנחישות בלבך  
שעם כל אכילה, התלבשות וכו'  
או כאשר תהנה ממקום מגורים,  
כל זה יתלווה במחשבה קבועה  
של השאיפה להארה, למען כל הברואים.

ואז, בסופו של היום, כשהגיעה העת לישון,  
צא ובדוק האם הוצאת החלטה זו אל הפועל.  
אם הצלחת – התענג על רוב חסדך;  
אם לא, נסה להרגיש חרטה,  
והחלט בלבך שלא לחזור על אותה השגיאה.

נאמר ש "קל להתאמן בתרגול";  
זה פירושו שאם היטב תעקוב  
אחר התרגול של נתינה ולקייחה,  
ותיטיב להתאמן בו במחשבתך,  
יהפוך זה להרגל מוצק.

וכך נאמר במדריך ללוחם הרוח:

כל אימת שתשגה בתרגולך,  
דווח לעצמך על גודל השגיאה,  
וזמן רב חשוב כיצד בעתיד  
תעשה כנדרש ועל השגיאה לא תחזור.

וגם הוא אומר:

אין דבר בעולם שלא בא בקלות  
אם נתמך ונזון מכוחו של הרגל.  
לכן, אם אסכין לשאת סבל קל,  
תגדל יכולתי לשאת כאב רב.

בתחילה מדריכים הם אותנו לעסוק  
בנתינה של דברים כגון ירקות;  
ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל,  
יום יבוא בו נוכל את בשרנו לתת.

יום יבוא בו נוכל להתיחס אל גופנו  
בדיוק כיחסנו לירקות וכולי.  
ביום זה את בשרנו וגם את השאר  
שום קושי לתת לא יהיה לנו כלל!

... הוא נעץ בי מבט מלא חמלה, עיניו בורקות, ואמר בשקט, "הקשב היטב, שכן אני עומד להביא לך בשורות טובות, אך לא מן הסוג שלהן אתה מצפה. תן לי לשאול תחילה מספר שאלות פשוטות. האם אתה מאמין בקיומן של ישויות נאורות?"

"כן" אמרתי, "אולי אין ביכולתי לראותן אך מה שחשוב יותר, אני מבין כיצד קיומן ייתכן, ואני אפילו מבין כיצד אוכל אני להיות אחת מהן. מעבר לזאת יש לי אינסטינקט – אם כי עלי להודות שלגבי אינסטינקטים, באופן כללי, יש לנהוג בזהירות, בעוד אשר תמיד ניתן לסמוך על הבנה – אשר נשארת עמי במשך כל חיי וכל הווייתי. ואינסטינקט זה אומר לי שישויות נאורות קיימות לבטח".

"והאם יכול אתה להעלות בדמיונך" הוא אמר, "שישיות נאורה מודעת לסבל של אותם יצורים שאינם נאורים עדיין?"

"ללא ספק, שכן ישויות נאורות יודעות את כל הדברים, וסבלנו הוא אך אחד מכל הדברים".

"והאם אתה מאמין שלבן של ישויות נאורות אלו מלא בחמלה, ושבראותן אחד מאתנו סובל, הדבר נוגע להן?"

"בודאי שכן. סבלנו נוגע ללבן עוד יותר משהוא נוגע בלבנו".

"אם כך, אילו הייתה קיימת דרך כלשהי שבה יכולים היו להסיר ולו אטום אחד מסבלנו, למשל על-ידי עשיית מדיטציה זו בעצמן, האם אינך חושב שהן היו עושות זאת מזמן?"

ישבתי בשקט, המום על-ידי מחשבה זו.

"ואם כך, האם לא נוכל לומר שהעובדה שאנו סובלים כעת, הינה הוכחה שלא ניתן להסיר סבל פשוט על-ידי כך שמישהו מבקש לעשות זאת, בין אם אותו מישהו הוא אנו עצמנו או כל ישות אחרת בעולם?"

שתיקתי המוחלטת אישרה את האמת בדברי מאסטר אֶסְנָגָה.

"מה התועלת אם כך", קראתי אז, "מה התועלת בעשיית מדיטציה זו או כל דבר אחר? אם אמנם אין ביכולתה להסיר כאבו של איש, או להעניק אושר לאף בן-אדם, אז למה אפילו לנסות?"

הוא התבונן בי בכובד ראש. "אני שואל אותך", הוא אמר בשקט, "מה הייתה הסיבה שאתה ואני התחלנו במדיטציה זו מלכתחילה, בתחילת הערב?"

"אני שאלתי אותך האם יש איזו דרך ללמוד חמלה; אם יש דרך כלשהי בה אוכל ללמוד לדאוג לאחרים באותה העוצמה שבה אני דואג לעצמי?"

"והאם אתה מבין מדוע לבך ולב כל יצור חי, כה צמא למים קדושים אלו? האם אתה מבין מדוע יש כך צמא כה עמוק ליכולת זו, היכולת לאהוב במידה שווה?"

"אין זה משהו שאני מסוגל לנסח במלים, אך אני חש בנכונותו. אני חושב שכולנו חשים בנכונותו".

"הסיבה האמיתית" הוא ענה בכנות, "היא שעם אהבה זו אנו יכולים לעשות הכול ולהיות הכול. ויש חלק בתודעתנו שמבין עובדה זו, למרות שאנו חלשים מדי לפעול על פיה כשורה. לומר בפשטות, חמלה זו היא הסגולה האחת שיכולה להפוך אותך ללוחם רוחני. זהו הרגש היחיד היכול להניע אותך לפסגת הפעילות האנושית, שהיא שרות מוחלט ובלתי מעורער של כל מי שסביבנו, כל הנזקקים בכל צורה שהיא".

"אם כך, אין ביכולתה של מדיטציה זו לעזור לאמי או לכל ברייה אחרת", הרהרתי בלבי, בקושי שומע את דבריו.

מאסטר אֶסְנָגָה תפס בחוזקה בכתפי, ובפעם הראשונה גילה את כוחו, את עוצמתו המכניעה של גופו ושל שכלו כאחד. הוא טלטל אותי בחוזקה פעם אחת, ואמר: "הסתכל לתוך עיני! עכשיו!"

הסתכלתי.

"חשוב!"

ניסיתי. הייתי עייף, והתחלתי לאבד ריכוז.

"מה יכולה הייתה להיות התוצאה ההגיונית של מדיטציה שבה ניסית, ולו רק מנטלית, להסיר את סבלו של כל יצור חי ביקום, ולהביא להם כל אשר לבם ישאל, החל מן האושר המזערי של הקיום העלוב שבו אנו קיימים כעת, וכלה בעונג הנשגב ביותר של הארה מוחלטת?"

חשבתי לרגע ביתר בהירות, תחת העוצמה שזרמה דרך זרועות הברזל שלו וידי. "כמו כל המחשבות" התחלתי בהיסוס, "היא הייתה נוטעת זרע או חותם בזרם תודעתי. אך איני יכול לתאר לעצמי כוונה טהורה מזו, או כל מחשבה אחרת שהיו יכולים לכסות מטרה גדולה יותר, שכן היינו מבקשים אושר מוחלט לא רק עבור עצמנו או עבור מספר אנשים אהובים, אלא לכל החי בכל היקום".

ואז הבנתי. "אילו היה ביכולתי לבחור במעשה האחד שיכול ליצור עולם לגמרי מושלם בעתיד, אילו יכולתי לבחור בדבר אחד אשר ישאיר רושם בתודעתי, שיאפשר לי לראות כל פרט בכל יצור בעולם כמושלם לחלוטין, כאור טהור ועונג טהור, או אז הייתה זו בדיוק המדיטציה שאנו עושים הלילה".

הוא הניד ראשו והמשיך להביט בפני, מצפה לעוד.

"אך מה הברכה בעולם מושלם שיצרתי רק עבור עצמי, אם אמי אינה יכולה לראותו? מה הטעם בגן מושלם אם הוא יכול להכיל רק אדם אנוכי אחד?"

"עתה הקשב!", הוא פקד שנית. "מה אומר לך קול ההיגיון? מהו שאתה מסוגל להעלות בשכלך כדי למצוא תשובה לשאלה זו שלך? חשוב! זו הסיבה שבאת לכאן, זו הסיבה שהגן עצמו קיים. זו הסיבה שבגללה ראית ודברת איתנו, איתו".

"כאשר אמך חלתה, כאשר הסרטן התחיל לאכול בשדיה ואז התפשט לזרועותיה ולבטנה, ולבסוף מצא דרכו ללבה ושפך את דמה האדום על כל רצפת הבית; האם היה בנמצא מישהו שיכול היה לבוא ולהסיר את מחלתה בנפנוף של היד?"

"לא. אף אחד. לא עבורה, לא עבור אף אחד, מאז שהאנושות קיימת".

"ומה גרם לה לחלות?"

"בהתאם לכל מה שאמרנו, זה היה מכיוון שהיא עצמה, בנקודה כלשהי בעבר, לא כיבדה חיים".

"ומדוע לא כיבדה חיים?"

"מאחר שהייתה כמו כולנו, כמו כל המסה האנושית, החיים את קיומם וסובלים סבל נורא במהלך קיום זה, שאינם יודעים קץ לסבלם, ואינם אפילו מכירים בכך שסבל זה יימשך מעבר למוות. שלעתיים קרובות אף אינם קולטים שהם סובלים, ואשר ממשיכים כצאן לטבח, למעשה כמו כבשים שיכולים היו בדרך כלשהי ליטול סכין ולשסוף את גרונם הם; שכן אנו סובלים משום שגרמנו סבל לאחרים ואנו עיוורים לכך שזה מה שמביא את סבלנו, ומשום שבסופו של דבר, בחיפושנו להגן על מה שנראה לנו כאינטרסים שלנו, אנו מגיבים בעוולה על עוולה, ובכך גם מבטיחים עוול לעצמנו בעתיד".

"וכיצד זה שהבנת אמת זו?" הוא אמר בפשטות.

"זה בעקבות החסד" אמרתי, פורץ בדמעות. "החסד שלך ושל כל המורים שבאו לגן זה, להראות לי שהמקור האמיתי לכל כאב הוא הכאב שאנו גורמים לאחרים".

"ומדוע היה עלינו להראות לך? מדוע היה עלינו לדבר, לתאר ולהתווכח עמך, לגרום לך לחשוב ולהביאך להבנה של ממש? האם לא היה ביכולתנו פשוט לקחת את אשר אנו יודעים, ובאורח פלא לשים זאת בתודעתך, בלי כל אותן שעות של דיון נרגש והגיגים?"

"לא, איני חושב שדבר זה אפשרי".

"ומדוע לא?"

"אם הינך אוהב אותי, היית עושה זאת מזמן; לא הייתה לי אז שום סיבה לבוא אל הגן; הייתי כבר יודע הכול, פשוט משום שרצית שאדע".

"והאם אתה חושב שאנו מבינים פשוט משום שאנו מבינים? או שמא אתה סבור שפעם, באיזו נקודת זמן בעבר, היינו בדיוק כמוך, לא ידענו כלום על הדרך, ואז ניחנו בזכות גדולה לפגוש מורים רוחניים?"

"אני סבור שחייבים הייתם להיות בדיוק כמוני בנקודה כלשהי בעבר. ואז פגשתם מורים רוחניים, השגתם הבנה של תורתם, ולבסוף השגתם את המטרה הסופית של הוראתם".

"אם כך, כעת הגענו אל הנקודה. נסה נא להעלות בדמיונך עולם ללא מורה רוחני, אף לא אחד. חשוב על גן זה כעל מקום ריק, חשוך, ללא כל האור שראית כאן מאז אותו לילה ראשון, כשהיא העניקה לך את החסד של להרשות לך להיכנס למקום מקודש זה".

לא יכולתי לשאת את המחשבה. טלטלתי חזק את ראשי ודחפתי גופי כנגד ידיו המונחות על כתפי.

"ואני שואל אותך: מהי הדרך הטובה ביותר, ולמעשה היחידה, לעזור לאמך?"

"האם אתה סבור שאתה יכול לשלוח לה בית לשכון בו, או מיטה לישון בה, או פרוסת לחם או פרי? האם אתה סבור שזה עשוי לעזור לה במקום שבו היא נמצאת עכשיו? האם אתה סבור שזה מה שהיא צריכה? האם אינך יודע היטב שבמשך שהייתה הקצרה בעולם זה, היה לה בית והיא ישנה במיטה, והיא מילאה עצמה בים האוכל שאדם צורך במשך פרק חיים שלם? והאם עצרו דברים אלו את הסרטן?"

"לא, לא!", התייפחתי.

"אם כך, מה תשלח לה עם האור הלבן היוצא מלבך?"

"אור, לפיד, לפיד מיוחד שידריך אותה למקום שאין בו סבל, את מגורת ההבנה, את אותם הדברים שלימדת אותי".

"ומי יכול להיות לה לאור? מי מסוגל ללמד אותה את הדרך כולה באמת, למן תחילתה ועד סופה? מי מסוגל לראות את כל עברה, את כל עתידה ואת כל זרם תודעתה? מי יודע בדיוק איזה ידע נחוץ לה ובאילו צעדים להנחותה?"

"רק ישות נאורה", עניתי.

"ומהו שמייצר ישות נאורה?" הוא שאל.

"אותו הדבר שמייצר את כל הדברים: פעולות של המחשבה, פעולות של דיבור ופעולות של הגוף – אך על-מנת ליצור ישות נאורה, פעולות אלו חייבות להיות טהורות לחלוטין, הן חייבות לטעת זרעים בתודעה שיגרמו לנו לראות את עצמנו כישויות נאורות" טענתי במרץ.

"ומהי המדיטציה שנוטעת זרעים אלו באופן המושלם ביותר?" הוא שאל.

"אינני יכול להעלות בדעתי אף לא אחת שהיא מושלמת יותר מזו שזה עתה לימדת אותי", עניתי בעודי נרגע בתוכי. "מאחר שזוהי הדרך לחמלה עצמה, החמלה שאוהבת את הזולת כפי שאנו אוהבים את עצמנו, ויותר משאנו אוהבים את עצמנו".

"אם כך, אמור לי אתה" הוא אמר, תוך שהוא משחרר את כתפי ומביט מטה בשקט. "האם יכול אתה, פשוט בכוח המדיטציה, לקחת את סבלותיה של אמך ולמלא אותה בכל משאלותיה, משאלותיה הנעלות ביותר – אושר מושלם וגן-עדן?"

"אם מדיטציה זו עושה אותי לישות נאורה, וזה נותן לי יכולת לבוא אליה וללמד אותה את הדרך באופן מושלם, אז", אמרתי עם תחושה פתאומית של שמחה שלמה, "כן".

"אם כך, שלח לה את האור הלבן" אמר מאסטר אֶסְנָגָה תוך שהוא מתרומם מן הספסל. "שלח את הלפיד, הייה הלפיד. שלח מים לצמאים, הייה כוס של מים. שלח בן לוויה לגלמודים, הייה בן לוויה. הייה מאהב לאלו הזקוקים למאהב, הייה ילד לאלו המשתוקקים לילד, הייה עץ לאלו השואפים לשבת ולנוח, הייה ורד לאלו המחפשים יופי, הייה כל דבר לכל איש המביא להם אושר כלשהו. שלח את הכול החוצה, יחדיו עם האור הלבן, עם נשימתך"....

קטעים מתוך

פרק 10 של המדריך לחייו של לוחם הרוח  
מאת מסטר שנטידווה

- 41 מי ייתן ואף יצור חי, לעולם,  
לא יחוש שום כאב ושום פחד;  
מי ייתן ולעולם לא יפגע בזולת,  
ולעולם לא יחווה מצוקה.
- 42 מי ייתן וישגשגו מרכזים רוחניים  
וימלאו באנשים הקוראים בכתבים,  
ואותם מזמרים בקול.  
לו יזכו קהילות של מתרגלים רוחניים  
לחיות בהרמונייה, ושיגו יחדיו  
מטרות נשגבות שלמענן הם חיים.
- 47 לו יזכה כל מורה החי בעולם  
בכל הכבוד הראוי,  
ויוגשו לו מנחה ומאכל כיאות.  
מי ייתן ולבם ימלא טהרה,  
ויזכו כי יהיה שמם נודע לתהילה  
ברחבי תבל ומלואה.
- 55 מי ייתן ותהיה דעתנו נחושה  
למגר הכאב של כל ברייה וברייה  
באשר תמצא, עד קץ הימים,  
עד שייתמו כל הסובלים.
- 57 תורת הנאורים היא תרופה יחידה  
לרפא מחלתם של כל הברואים.  
היא המקור, בסופו של דבר,  
לכל אושר שיש, על כל צורותיו.  
מי ייתן ובזכות זה המעשה  
תשרוד תורה זו ברחבי העולם,  
עם כל הכבוד ועם כל התמיכה  
שלהם היא כל כך ראוייה.
- 1 ככה השלמתי את הכתיבה  
של המדריך ללוחם הרוח,  
וכולי תפילה כי בזכות חסד זה  
תזכה כל ברייה לחיות באופן זה.
- 2 וכן מי ייתן ובזכות חסד זה  
יוטל כל ייצור החי בכאב,  
או שיש לו מחלה, של גוף או נשמה,  
אל אוקיינוס עצום של עדנה.
- 3 וכל עוד נודדים הם בתוך הגלגל  
מי ייתן ולעולם לא תאבד עדנתם,  
וכן לו יזכו הם כולם, יום אחד,  
לשכון לעולם בעונג שאין לו דוגמה.
- 31 מי ייתן ובזכות חסד זה שפעלתי  
יזנח כל ייצור שעדיין סובל  
כל הרהור ומלה ומעשה שפוגעים,  
למען מעשים שחסד צוברים.
- 32 מי ייתן ולעולם לא ירפו היצורים  
משאיפת הארה, למענם של ברואים;  
לו תִּסְחַף אהבה את לבם ופעלם,  
ותחדל עוולתם, בחסות הקדושים.
- 33 לו יזכה כל ייצור בחיים ארוכים  
ללא כל שעור, תמיד בעדנה,  
במקום בו אפילו המלה "מוות"  
כלל לא תהיה ידועה.