

סליחה ומחילה (Forgiveness)

אג'אהן אמארו

תרגום שיחה של אג'אהן אמארו (Ajahn Amaro) על קארמה והערך העצום של סליחה

ומחילה (forgiveness), ברמה האישית והחברתית.

במקור השיחה ניתנה באנגלית, כאן היא תורגמה לעברית על ידי אלי שקד.

ברוב התרבויות האנושיות, יש היסטוריה ארוכה של נקמה. כאשר אנו חווים פגיעה כלשהי, עולה בנו דחף אינסטינקטיבי לפגוע בחזרה בזה שפגע בנו. זהו הרגל תגובתי: אנחנו רוצים את הנקמה שלנו. לעיתים אנו עשויים גם להאמין שיש לנו איזושהי סמכות מוסרית או זכות רשמית להעניש אחרים או שנרגיש מחויבים להשיב את כבודנו. רעיון זה עומד בבסיס מה שנקרא "רציחות על כבוד המשפחה" בהם כבוד המשפחה או הכבוד הרוחני נפגע והתגובה "הנכונה" היא להרוג את הפוגע. אנו עשויים במקרים רבים להאמין שאם רק נסלח ונשכח, לא נמלא את חובתנו.

גם אם נהרהר בזה לאור דברי הבודהה על kamma and vipāka (פעולה והתוצאה שלה), אנו עשויים להאמין שמי שעושה מעשים רעים עליו להיענש. או שאנו עשויים לשאול; אם כולנו נושאים בתוצאות של מעשינו, מדוע נראה שאנשים שמתנהגים בדרכים אימות לרוב נמלטים ללא פגע? רוצחים, גנבים, פוליטיקאים שגוזלים מכולם על ימין ועל שמאל – רבים מהם נראים כמי שנהנים מחיים נוחים מאוד. בעוד אנשים אחרים אשר חיים-חיים מיטיבים ומועילים, נדמה לעיתים כי הסבל שלהם רב, או לכל הפחות, חייהם אינם קלים או טובים יותר משל אחרים. אם כן היכן התוצאות של המעשים שלהם?

זו לצד זו, דרשה מספר 135 ו-136 באוסף הדרשות Majjhima Nikaya (אוסף הדרשות באורך בינוני) מטפלות בנושא. בראשונה, הדרשה הקצרה יותר על טבעה של הפעולה, הבודהה מתאר

כיצד לכל סוג של פעולה או נטייה יש תוצאה תואמת. אם נהיה מאוד נדיבים ומוסריים, אז ניוולד מחדש יפייים. או אם נחיה מבלי לפגוע באף אחד, אז נבורך בתמורה בחיים ארוכים. הבזדה מפרט רשימה של תוצאות התואמות פעולות שונות. אבל אז בדרשה הבאה, הדרשה הארוכה יותר על טבעה של הפעולה, השאלה הנפוצה הרגילה עולה: מדוע אנשים החיים חיים לא מוסריים לא חווים תוצאה שלילית כלשהי באופן מידי? למה נדמה שהם ממשיכים הלאה ומצליחים להתחמק ללא עונש בעוד ודברים נוראיים קורים דווקא לאנשים טובים? על פי הבזדה, בעוד ואכן יש חוק בלתי נמנע של פעולה ותוצאה, אין ביכולתנו לחזות במדויק מתי או כיצד או היכן התוצאה של פעולה מסוימת תבשיל.

הסבר זה עלול להיות קשה לאנשים, משום שרובם מעוניינים לראות תוצאות מידיות. אם מישהו פרץ לבית שלנו, אנחנו רוצים לראות אותו נלקח לביהמ"ש ומואשם. אנחנו להוטים ומשתוקקים לראות את הצדק נעשה. לא מספיק לנו לומר; "ובכן, אולי בחיים הבאים האדם הזה יבוא על עונשו ויאבד את כל רכושו". כשחושבים על זה, זו תגובה מאוד טבעית.

אולם כאשר אנחנו נושאים עמנו טינה וכעס מהסוג הזה של "עין תחת עין, שן תחת שן" – אנו עלולים שלא להיות מודעים ולהבין שאנחנו למעשה פוגעים בעצמנו.

לאחרונה שמעתי סיפור טוב שממחיש את הנקודה הזו הייטב. פעם היה אדם שהלך לו בשביל ורגלו נתקעה בגוש בוץ יבש והוא מעד ונפל ארצה על אפו ונחבל. האף של האיש דימם והוא זעם על האדמה שפגעה בו. הוא נעמד ונופף באגרופו כלפי האדמה: "מתי אי פעם עשיתי לך משהו רע?!" הוא צעק "את נתקעת לי בבהונות, את מלכלכת אותי בבוץ, את מעייפת אותי כשאני עולה בגבהות שלך ואת גורמת לי ליפול כשאני יורד חזרה למטה. זהו אדמה, נמאס לי ממך!"

האיש שם פעמיו אל ביתו וחזר עם עת חפירה. "אני אראה לך מה זה!" הוא רטן, "אני אגרוף אותך מפה גם אם זה ייקח לי אל החיים!". האיש נעץ ברשעות את כת עת החפירה אל תוך הארץ, אסף חופן אדמה והעיף אותו אל האוויר. "חופן אחד הלך, והנה חופן נוסף בעקבותיו!" הוא מלמל לעצמו בעודו מסלק ערימה שניה של עפר. הוא עבד ועבד, חפר בזעם בניסיונו לחפור ולסלק את האדמה אחת ולתמיד. כל אחר הצהריים הוא חפר באדמה וזרק אותה אל האוויר, מבלי לשים לב לשום דבר אחר. הוא בעיקר לא הבחין שהוא בעצם חפר לעצמו בור. אנחנו עשויים לשמוע את הסיפור הזה ולצחוק ובינתיים לשכוח את הפעם האחרונה שעשינו את אותו

הדבר: "הוא באמת התנהג אלי לא בסדר, ולא אסלח לו על זה לעולם!". אנחנו מומחים בחפירת בורות לעצמנו.

לעומת זאת, בעודנו שוקלים לסלוח ולמחול, אנחנו למעשה מכירים בנזק או בעוול שנגרם לנו ובד בבד אנחנו מחפשים לפעול בדרך שעשויה להועיל לנו. אנחנו שואלים: "מה יכול להועיל לי – כדי שלא אצטרך לשאת עמי את הנטל של סלידה, שנאה ושליליות – ומה יכול להועיל לאדם או לאנשים האחרים?". זה חשוב להבין שכשאנחנו סולחים ומוחלים, אין הכוונה שאנו מביטים מעבר לכאב ולעוול שנגרם לנו ומעמידים פנים כאילו אין לזה משמעות. הכוונה היא למצוא את התגובה שהיא הכי מיומנת.

ב-chant "sharing of blessings" אנחנו חוזרים על המשפט – "אלה שהם ידידותיים, אדישים, או עוינים; מי ייתן וכל הבריות יזכו לברכות שלי, מי ייתן ובקרוב הם ישיגו את ה Threefold bliss ויממשו את האל-מוות." ברמת האינסטינקט, מדוע שנרצה לחלוק את ברכות החיים שלנו עם מישהו שהוא עוין כלפינו? מדוע שנרצה לחלוק את הכמות המוגבלת של קארמה טובה, להציע את הטוב שבחיינו למי שעושה רע? האם לא יהיה בזה משום השלמה עם מעשיהם?

ובכן, מה שהופך את התרגול הזה לכל כך עוצמתי זה ההבנה שאכן מעשיו של האדם הזה מזיקים, אבל יחד עם זאת, עוד שליליות רק תעשה את הדברים גרועים יותר. בדומה לכך, רק משום שאני אוהב אותך ומכבד את הטבע שלך כבריה, זה לא אומר שאני מקבל את כל המה שאתה עושה. הכי קל לייצר זהות בין אנשים אחרים ובין מעשיהם: אם אני לא מאשר את מה שאתה עושה, אז אני אמור להרגיש רע כלפיך. בתרגול הדהמה, אנו מבינים שאלו שני דברים שונים. אנו יכולים לטפח טוב לב-אוהב (Loving kindness), כבוד וסליחה כלפי אנשים אחרים, ובו בזמן לא לראות בעין יפה את מעשיהם. זהו עיקרון חשוב במיוחד להכניס לתוך החיים שלנו. הפעולה של איחולי טוב גם לזה שעושה לנו נזק הוא הכרה באנושיות המשותפת שלנו, בטבע המשותף שלנו כיצורים חיים. זוהי הכרה בכך שסחיבת טינה רק יוצרת פירוד גדול יותר, חוסר הרמוניה גדולה יותר ומחלוקת גדולה יותר ומכשירה את הקרקע לסבל גדול יותר בעתיד.

אנחנו יכולים להרהר בכך פעמים רבות במהלך היום. נניח ואנחנו פוגשים בן משפחה שלנו, בקולגה בעבודה או איזה פוליטיקאי שאנחנו לא מקבלים את מעשיו ואופן התנהגותו, ואז אנחנו חושבים "אני לא יכול לסבול את הבנאדם הזה" או "זה ממש מעצבן". שימו לב לזה, התבוננו בתגובה הזו וקחו בחשבון כי אמנם הפעולות שלהם נראות פוגעניות והרסניות, אבל זו לא סיבה עבורי לטפח שליליות וסלידה (כלפי האדם הזה).

הבודהה דיבר במונחים של "מיטיב" (wholesomeness) ו-"לא מיטיב" (unwholesomeness) אבל לעולם לא במונחים של רוע או רשעות מוחלטים. זה הוא עוד עיקרון שמסייע לקבל את העקרון של טיפוח איכויות של סליחה ומחילה, חמלה וידידותיות (מטא) כלפי אחרים. הדרשה על התגובה למארה (Majjhima Nikaya 50 - the Rebuke to Mara) מספרת על מפגש בין Maha-Moggallana, שהיה התלמיד השני הכי בכיר של הבודהה אשר ניחן בתכונות תקשור על חושיות ובין מארה, הגרסה הבודהיסטית לשטן ולייצוג של כל מה שאינו מיטיב. מארה מנסה לגרום למארה מוגלאנה צרות, ואילו מארה מוגלאנה מזהה את מארה מיד. "אתה יודע?" אומר לו מוהה מוגלאנה, "בחיים קודמים, אני בעצמי הייתי מארה. שמי היה Dusi ולאחותי Kali היה בן, והוא היה אתה. הייתי פעם הדוד שלך."

הנה אחת מהדמויות הטהורות ביותר במסורת הבודהיסטית שהייתה בחיים קודמים התגלמות הרוע. בסופו של דבר, הוא משך את עצמו החוצה מאורך חיים אפל ביותר והגיע להארה מלאה כתלמיד השני בחשיבותו של הבודהה. מה שהסיפור הזה מצביע עליו הוא שאין בריה שאיננה ראויה שיכפרו לה על מעשיה. יהא הנזק שיהיה ברמה המשפחתית, המקומית-חברתית, הלאומית, במובנים של ההבנה וההסתכלות הבודהיסטית על הדברים - אין מעשה רע שהוא בלתי נסלח.

זהו עקרון חשוב באמת אם אנחנו אנשים שנוטים לסבול מתחושות אשם או תחושות אי-שלמות לגבי עצמנו. לעיתים זה קל יותר לסלוח ולמחול למעשיהם הרעים של אחרים בעוד שדווקא כלפי הטעויות שלנו אנחנו מאוד ביקורתיים ושליילים. עלולה להיות לנו ביקורת עצמית רבה: "יש את הדבר האחד הזה שעשיתי שהיה רע באופן בלתי הפיך, הטעות הנוראה הזו שעשיתי, המעשה הבלתי נסלח שאנשים כל הזמן מזכירים לי אותו. לא מגיע לי לעולם להיות מאושר." כשמחשבות כאלה עולות, הכניסו פנימה מידה של ספקנות וחשדנות שמכירה בכך שאפילו העוולה הנוראה ביותר, הטעות הגרועה ביותר, הנזק החמור ביותר הם נסלח.

אני נזכר בשיחה נוקבת מאוד שניהלתי לאחרונה עם אישה אחת. יום אחד לפני שנים היא לקחה את הילדים שלה וכמה מהאחייניות והאחיינים הצעירים שלה לחוף הים. אחת האחייניות הסתבכה במים והדודה לא הבינה שהיא למעשה נאבקת עד שהיא טבעה. האישה הייתה המבוגר האחראי והיא לא שמה לב לנעשה כפי שהיה מצופה ממנה. מותה של אחייניתה היה באשמתה. מאז היא סוחבת את האשמה הזו, רדופה בתחושת אחריות וצער על אובדן אחייניתה.

חלק ממוחה אמר, "אי אפשר לסלוח לי; זו הייתה אשמתי." חשוב להכיר בכך ש-כן, אנו חשים חרטה על טעות מחרידה שעשינו. אבל זה לא כל מי שאנחנו. אנחנו לא מרחיקים מעצמנו את הנזק שנגרם ומתנערים ממנו, אבל אנחנו גם לא יוצרים השקפה עצמית סביבו, מה שהופך אותו לזהות. אנחנו מזהים את הפעולה הרעה, הפוגעת או הלא מוסרית ואז ממשיכים משם ולא מזדהים איתה.

סיפור אחר עולה בראש. יום אחד חברה שלנו שקוראים לה ג'ולי, סידרה את הסלון שלה והבחינה שסוס זכוכית קטן נעלם ממקומו על אדן החלון. היא שאלה את בתה הצעירה, "סופי, את יודעת מה קרה לסוס הזכוכית הקטן?" הילדה הקטנה קפאה במקומה, החווירה באימה וענתה: "לא יודעת". אמה, בהיותה מתרגלת מיומנת, שאלה, "שננסה את זה שוב? למה שלא תצאי מהחדר ואז תחזרי, ואני אשאל אותך את השאלה פעם נוספת." אז סופי יצאה וחזרה שוב, וג'ולי שאלה, "סופי, מה קרה לסוס הזכוכית הקטן הזה שיושב על אדן החלון?" "שברתי את זה! אני מצטערת, אני מצטערת!" אז ג'ולי ענתה לה: "חבל. זה היה דבר מתוק. מעניין איפה החלקים. אולי נוכל להדביק אותם יחד?". והן מצאו את חתיכות הזכוכית שסופי ניסתה להחביא ועשו לעצמן משימה להדביק את הסוס בחזרה. במקום לנזוף בביתה על כך ששברה את סוס הזכוכית, או על כך שלא אמרה לה את האמת, האמא הזו מצאה דרך לזהות טעות מבלי לייצר ממנו קושי וכאב נוספים.

בחיי היומיום שלנו יש דרכים מגוונות בהן נוכל באופן דומה להתמודד במיומנות עם עוולות ופגיעה. בקנה מידה גדול בהרבה, אחת הדוגמאות החזקות ביותר היא ועדת הפיוס שהוקמה על ידי נלסון מנדלה וממשלת דרום אפריקה שלאחר האפרטהייד. אנשים שהיו אחראים למעשים מזיקים והרסניים ביותר - כוחות הביטחון, המשטרה והצבא, פקידי ממשל וכן התועמלנים המורדים - הגיעו לדבר על מה שנעשה, לתת דין וחשבון על מעשיהם ולבקש סליחה. היו כמה חילופי דברים מאוד מאוד קשים, אבל התוצאה הכוללת של המאמצים האלה הועילה בצורה יוצאת דופן. אנשים רבים בקושי יכולים להאמין שדרום אפריקה עברה לשלטון שנבחר באופן דמוקרטי הכולל את הקהילה האפריקאית השחורה מבלי שתהיה כמות עצומה של סכסוכים צבאיים ושפיכות דמים. ברור שעדיין יש מאבקים רבים בדרום אפריקה גם היום, אבל הנה דוגמה פומבית חזקה מאוד לאופן שבו אנחנו יכולים להכיר בעוולות שלנו ולאופן בו אנחנו יכולים לסלוח.

פעולת ההכרה בכשלינו ובקשת הסליחה בגינם אף היא מרכזית במסורת הבודהיסטית. כשאנחנו נפרדים במנזר, אחד מהמנהגים שלנו הוא לבקש סליחה באופן רשמי. נגיד שהיינו יחד בריטריט או בילינו יחד עם קבוצת אנשים או מורה מסוים, חלק מתהליך הפרידה אחד מהשני הוא על ידי ביצוע טקס פשוט של בקשת סליחה. אנו מדקלמים פסוק בפאלי: "על כל מה שעשיתי בחוסר תשומת לב בגוף, בדיבור או בנפש, על כל מה שעשיתי בכוונה או שלא בכוונה, שיכול היה להיות מזיק, מרגיז או מטריד באופן כלשהו, אני מבקש את סליחתך".

אחד האספקטים היפים ביותר בטקס הזה הוא שהמורה או האדם אליו פונים עונה: "אני סולח לך, ובבקשה סלח לי אתה גם". הליך הדדי זה מתרחש גם כאשר אדם זוטר ביותר, מישהו צעיר מאוד בהכשרה, מדבר עם אדם בכיר ביותר, אפילו מישהו שנחשב כמוזר לגמרי. כן, זה נכון: ארהנט יכול לעצבן אחרים! כשאנחנו מבקשים סליחה, אנחנו מכירים בזה שאנו משפיעים על זה. למרות שאולי יש לנו כוונות טובות מאוד ונראה כי איכות ההתנהגות שלנו היא הרמונית וטהורה לחלוטין, אנחנו עדיין יכולים לעצבן אנשים אחרים. הטוב שלנו כשלעצמו יכול להיות ממש מעצבן; זה שאנחנו עושים הכל כל כך טוב יכול להיות מרגיז ביותר עבור מישהו אחר. אז הטקס הזה הוא דרך יפה מאוד "לנקות את השולחן" ולפתוח דף חדש כשאנחנו נפרדים מאחרים.

על אף שצורה זו של בקשת סליחה היא טקסית ועשויה להיראות כמחווה רוטינית, חשוב מאוד שנתכוון למה שאנחנו אומרים. באופן אירוני, לטקס יש עוצמה גם אם אנחנו לא מתכוונים למה שאנחנו אומרים. אנחנו עשויים לחשוב: "ובכן, ממש הגזמת, ואני לא רוצה לסלוח לך". עצם העובדה שאנו נאחזים בגישה הזו מתגלה ברגע בו אנו מצמידים ידיים ואומרים "בבקשה סלח לי, ואני סולח לך גם". כאשר אנו מדקלמים את המילים הללו, אנו מזהים, "אוי, יש כאן משהו שלא רוצה להרפות ולסלוח. למה בכלל אני רוצה לסחוב את כדור הברזל הלוהט הזה? זה מזיק לי ומזיק לאדם האחר". למרות שהטקס עשוי להיות נוסחתי במובנים מסוימים, הוא כמו מראה לשיקוף צרות האופקים והערכה העצמית שלנו. אם אנחנו מסוגלים להכיר בכך, אז אנחנו יודעים שהדבר הבא לעשות הוא לשחרר ולנהוג במידה של ענווה המספיקה כדי לתת לטינה שלנו להתפוגג.

לבודהה היו מגוון דרכים לפתרון מחלוקות, סכסוכים וקשיים בקהילה. אחת לשבועיים אנו מדקלמים רשימה של שבעה במסגרת פרוטוקול התרגול שלנו. האחרון שבהם נקרא "לכסות עם דשא". בעצם, זה אומר להסכים שלא להסכים. לבודהה הייתה הבנה מדהימה של הטבע

האנושי. הוא הבין שלפעמים אנחנו פשוט לא יכולים להסכים. במקרה כזה, מכיוון שאנחנו עדיין צריכים לחיות ביחד, אנחנו יכולים פשוט "לכסות הדברים בדשא".

האיכות של התכונה הנקראת בפלי abhaya, חוסר-פחד, קשורה אף היא לאיכות של סליחה ומחילה. כשאנחנו תמיד מוכנים לסלוח לאחרים ולהרפות מכל סוג של טינה, אז בעצם אף אחד לא צריך לחשוש או לפחד מאיתנו. המנזר שבו גרתי בקליפורניה נקרא Abhayagiri, 'הר ללא פחד'. בפאלי, abhaya פירושו 'חסר פחד' וגירי פירושו 'הר'. אבל תאילנדים המבקרים לעתים קרובות רואים את השם Abhayagiri וחושבים שפירושו "הר הסליחה", כי בתאילנדית, apay פירושו 'סליחה'. סטיה קלה זו של משמעות ממש לא מפתיעה, מכיוון שאף אחד לא צריך לפחד כשהוא יודע שסולחים לו.

לאפשר למישהו להיות ללא-פחד, abhayadana, היא אחת התכונות הנעלות של נדיבות. סליחה ומחילה אם כן, זה לא רק משהו שמועיל לנו. לא מדובר רק בשחרור הלב שלנו מההכבדה של השליליות, הטינה, או ההשתוקקות לנקמה. מדובר גם במתנה לאחרים. אנחנו מציעים, או מעניקים, חופש מפחד. סליחה ומחילה פירושה ליידע אנשים שאין לנו שום דבר נגדם, גם אם הם פעלו בצורה שמצדיקה ביקורת. אפילו אם הם עשו משהו ראוי לגנאי, אין בכוונתנו להאשים אותם באיזו פעולה מזיקה. אנחנו מסוגלים לומר "לא, אין לי רצון רע כלפיך. אני לא נושא שום טינה". כשמישהו מבין שהוא לא צריך להרגיש מאוים מאיתנו, מופיעים הקלה ואושר עצומים.

קראתי על כך לאחרונה באחד מספריו של מלקולם גלאדוול. הוא מספר על אישה שבמסגרת מסדר זיהוי, זיהתה בטעות גבר כתוקף שלה, והוא נשלח לכלא. כעבור עשרים שנה הופיעו ראיות חדשות, והתברר שהיא טעתה. כשהאיש שוחרר לבסוף, היא הלכה לראות אותו - בחרדה ובחשש עצומים - והתנצלה בפניו: "אני נורא מצטערת, באמת עשיתי טעות אמיתית". לתדהמתה, לא הייתה לו שום שליליות כלפיה. הוא ענה: "את יודעת, כולנו עושים טעויות". אבל איבדת עשרים שנה מחייך. כל נעורך בילית בכלא" היא ענתה לו. אבל הוא אמר, "טוב, לא התכוונת לזה, אז אני לא מחזיק נגדך כלום".

לשניהם היה מפגש נפלא. הם הפכו לחברים וכעת הם מסתובבים מספרים את סיפורם ועושים סדנאות על פיוס וצדק משקם. החופש מהטינה והיחסים המועילים שנבעו מזה הם משהו שהם מעניקים במתנה לחברה.

אנו עשויים לחשוב שברגע שסלחנו למישהו או שסלחנו לעצמנו, אז נחזור לאיזושהי נקודה ניטרלית. אבל שחרור מתחושת השליליות מאפשר גם לכוחות חיוביים רבי עוצמה לבוא לידי ביטוי. האישה הזו חוותה הכרת תודה רבה לגבר הנפלא הזה שהיה כלוא כל כך הרבה זמן. כאשר אנו מפתחים את איכות הסליחה והמחילה ומשחררים כל טינה שיש לנו כלפי אנשים שפגעו או דיכאו אותנו בדרך כלשהי, אז אנו נפתחים לחמלה. אנחנו יכולים לזהות באיזה מצב נורא הם היו צריכים להיות כדי לעשות את מה שהם עשו.

בתור נער הייתה לי הרבה שליליות וביקורת כלפי אבי. היו בינינו חילוקי דעות חזקים מאוד והייתי צורח ושולל אותו כצר אופקים, בעל דעות קדומות וגזען וכו'. סחבתי את השליליות והביקורת הקשה הזו כלפיו במשך שנים. כשהגעתי לגיל ארבעים בערך, התחלתי לראות דברים אחרת: למה לעזאזל הוא היה צריך לדעת מה לעשות בתור הורה לילד פרחים בשנות ה-60 וה-70? אביו נולד ב-1863. הוא גדל במשפחה בריטית שמרנית בשנים של 1920, למד בפנימייה נוראית. מדוע אני צריך לצפות ממנו שיהיה לגמרי אוהב ומבין? הוא חי ביקום שונה לחלוטין משלי.

כשהתחלתי לחשוב כך, מה שיצא היה תחושה עצומה של סליחה, בהירות וחמלה. חשבתי: "הוא עשה עבודה נהדרת! כל הכבוד אבא!" חלק ממני לא האמין שאני חושב כך, כי זה היה מנוגד כל כך למה שהיה שם קודם. אבל מצאתי הערכה ושמחה אמיתית, איכות אמיתית של הערכה, אפילו למישהו שפעם הרגשתי שפגע בי כל כך.

לפיכך, מעשה הסליחה, כאשר הוא מגיע ממקום רוחני אמיתי בלב, מהווה סימן לעוצמה ולא של חולשה. יתרה מזאת, יש בכוחה של הסליחה להביא לשמחה גדולה, לעונג ולבהירות בתוכנו וגם בסובבים אותנו - זו סליחה אמיתית, a giving forth, for-giving, נתינה, המשרישה ומטמיעה ברכות גדולות בכולם.

*השיחה זמינה באתר של עמותת אפאמאדה, www.appamada-israel.org. היא תורגמה לעברית בחודשי סתיו 2021 מתוך הספר:

Seeing the Way: An Anthology of Transcribed Talks and Essays by Monks and Nuns of the Forest Sangha Tradition.