הודעה על תרגום זה
ספר זה הוא תרגום מכונה של הטקסט המקורי באנגלית, שהופק באמצעות כלי תרגום אוטומטיים. הוא לא נבדק או תוקן על ידי המחבר או על ידי אדם אחר. לכן, עלולים להתרחש שגיאות, אי דיוקים, ניסוח לא נוח או בעיות עיצוב. המהדורה המקורית באנגלית נותרה הגרסה המוסמכת.

מדיטציות

יומן רוחני

ד"ר אבי ציון

© אבי ציון , 1996-2006.

מוגן על ידי אמנות בינלאומיות לזכויות יוצרים.
כֹּל הַזְכוּיוֹת שְׁמוּרוֹת.
אין לשכפל או לאחסן במערכת אחזור מידע או להעביר חלקים מהספר הזה, בשום צורה שהיא, ללא אישור מפורש מהמחבר-המוציא לאור, למעט במקרה של ציטוטים קצרים עם הוקרה כראוי.

מהדורת CreateSpace, 2014

פורסם לראשונה בשנת 2006.
מאת אבי ציון בז'נבה, שוויץ.

מידע על קטלוג הספרייה:

שיאון, אבי.
מדיטציות: יומן רוחני.

אין אינדקס. אין ביבליוגרפיה.

מספר זיהוי ISBN 978-1495928437

תַקצִיר

מדיטציה היא תרגיל התנדבותי שמטרתו להגביר את המודעות, המתמשך לאורך זמן.

המטרה העיקרית של *המדיטציות הנוכחיות* היא לעורר השראה ולסייע לקוראים לתרגל מדיטציה כלשהי, ובפרט 'מדיטציית ישיבה'.
זה כולל פרקטיקות כגון: התבוננות במנגנוני החשיבה של האדם, הפסקת מחשבות מיותרות, שכחת דברים על עצמו ועל חייו שאינם רלוונטיים למאמץ הנוכחי של מדיטציה, התמודדות עם הסחות דעת, מודעות לנשימה של האדם, היות כאן ועכשיו.

לאחר תרגול כזה במשך זמן מה, אדם מבין את ערכה של מדיטציה, והמחויבות שלו אליה גוברת. הצורך בשיפור התנהגותי הופך ברור יותר ויותר, ומוצא שקל וטבעי להכניס יותר משמעת לחייו. ניתנות המלצות שונות בהקשר זה.

לפני הדרכה מעשית שכזו, על מנת להכין את הקורא אליה, הספר סוקר את התורות התיאורטיות הקשורות למדיטציה במסורות העיקריות של האנושות. המטרות הסופיות של המדיטציה, השיטות או הטכניקות השונות המשמשות להשגתן, התוצאות החווייתיות של המדיטציה והפרשנויות הניתנות להן, הם נושאים הנדונים כאן.

תוכן

חלק 1: כמה שיקולים תיאורטיים 5
1. מהי מדיטציה? 6
2. מחשבה ומדיטציה 14
3. מטרות המדיטציה 23
4. תיאוריה ופרקטיקה 31
5. פרשנויות 38
6. דו-קיום של האחד והרבים 46
7. שיטות וניסיון 53

חלק 2: הבנת העצמי 59
8. העצמי האינדיבידואלי במוניזם 60
9. הרושם של העצמי 68
10. ארעיות: מושג ועיקרון 76
11. לא מהות, אלא ישות 85
12. הבחנה בין האגו 95
13. התעלמות מהאגו 100
14. הקלה מסבל 106

חלק 3: כמה דיסציפלינות התנהגותיות 113
15. לקיחת האתגר 114
16. התמודד עם עובדות בקור רוח 118
17. הפסק את ההתמכרות לחומרים 122
18. אל תעשה את עצמך טיפשי 125
19. הגבלת קלט מהתקשורת 128
20. שכח את פניך 132
21. וותר על חושניות 135
22. על "שחרור מיני" 139
23. תרגול אי-התקשרות 144

חלק 4: כמה מדיטציות ישיבה 151
24. זמן, מקום ותנוחה 152
25. התבונן במנגנוני החשיבה 160
26. הפסיקו לחשוב מיותרות 169
27. התמודדות עם הסחות דעת 175
28. יושב ושכח 182
29. מודעות לנשימה 187
30. להיות כאן ועכשיו 195
31. עם או בלי עצמי 203
32. בין אם נפש או חומר 209
33. כבר שם 216

אודות הספר הזה 221
עבודותיו של אבי ציון 223

היו מודעים...

אבל לא אכפת לך.

חלק 1:
כמה שיקולים תיאורטיים

1. מהי מדיטציה?

אנו יכולים להגדיר מדיטציה כתרגיל רצוני שמטרתו להגביר את המודעות, המתמשך לאורך זמן.

ניתן לספור כמאמץ מדיטטיבי: כל פעילות רצונית שמטרתה ***להגביר את המודעות של האדם*** , באופן כללי או בתחום מסוים (למשל, מבחינה נפשית, פיזית, חברתית, דתית וכו'). המונח "הגברת המודעות" מכוון כאן באופן רחב מאוד, וכולל את כל הביטויים הדומים האחרים להעצמה, ריכוז, החרפה, מיקוד, העמקה, הגברה, העלאה, הרחבה, הגדלה, [1]התרחבות או הארכה - של התודעה (או קשב).

שימו לב, מדיטציה כוללת גם גורם זמן. היא מרמזת ***על הארכה מכוונת של משך*** המודעות ברמה מסוימת. משמעות הדבר עשויה להיות שמירה על קשב ברמה הרגילה למשך זמן רב יותר מהרגיל; או מעבר לרמת הקשב הרגילה, למשך פרק הזמן הרגיל או יותר. פרץ רגעי בלבד של תודעה נוספת בקושי יכול להיקרא מדיטציה: היא צריכה להימשך למשך תקופה ממושכת.

מדיטציה על משהו [2], אם כן, פירושה התעכבות עליו, הקדשת תשומת לב מסוימת אליו, יותר מהרגיל ו/או למשך זמן רב יותר מהרגיל. בהתחלה, ייתכן שאדם יצליח לשמור על תשומת הלב לזמן קצר בלבד לפני שיסטו; לאחר זמן מה, ייתכן שיצליח לייצר התפרצויות קצרות לסירוגין; בסופו

---

[1] יש להבין הרחבת תודעה לא רק (כמו קרן אור) כ"מכסה יותר מרחב", אלא באופן כללי יותר במובן של "הבאת דברים נוספים לתודעה", כלומר נתונים או שיקולים חיצוניים או פנימיים נוספים. מבחינה פסיכולוגית, ניתן לפרש זאת כהפיכת דברים שהיו בעבר לא מודעים או תת-מודעים למודעים יותר. לדוגמה, המניעים של אדם במהלך פעולה הופכים ברורים יותר או התגובות הרגילות של אדם הופכות לברורות יותר.

[2] כלומר, על אובייקט כלשהו – במובן הרחב ביותר של המונח 'אובייקט' (כלומר, בין אם הוא חומרי, נפשי, רוחני, או כל דבר אחר).

של דבר, ייתכן שיצליח להישאר ממוקד ברציפות, למשך זמן ארוך יותר ויותר. שיפורים כאלה בביצועים תלויים באימון קבוע.

הגדרתנו למדיטציה מכסה אפוא *מגוון רחב* של מטרות, שיטות וטכניקות ספציפיות, ביניהן ניתן לציין את הבאות. שימו לב שקטגוריות ודוגמאות אלה ניתנות באופן מיידי, מבלי להתיימר להציע רשימה ממצה או טקסונומיה. שימו לב שחלק מהקטגוריות שניתנו חופפות; או שוב, חלק מהדוגמאות שניתנו באמת נופלות תחת שתי קטגוריות או יותר, אם כי רשומות תחת אחת בלבד.

- התמקדות בתחושות מגע: מישוש כל הגוף או חלק ממנו, התבוננות ברגשות, ברגשות וברגשותיו, מודעות לנקודות מגע, קווים ומשטחים (למשל ביוגה *נידרה*).
- תנוחות ותנועות: למשל ישיבה ישרה וקיבוע, הליכה איטית ובמודעות (*קינהין*), יוגה *אסאנות* ומודרות , תרגילי *טאי צ'י* , ריקודים חסידיים, סיבוב דרווישים.
- מודעות לנשימה ותרגילים: למשל תחושת נשימה, יוגה *פראניאמה* , *צ'י קונג* .
- התמקדות ב"מרכזי אנרגיה גופניים, מסלולים, זרימות" [3]: למשל *צ'אקרות יוגה* ופראנה , מרידיאנים ונקודות סיניות וזרימות *צ'י* , *הספירות* של הקבלה.
- התמקדות בנתונים חזותיים: למשל התבוננות במראות חיצוניים או פנימיים אקראיים או נבחרים, התמקדות באור נר, סמל, *מנדלה* או פסל.
- התמקדות בנתונים שמיעתיים: למשל התבוננות בצלילים חיצוניים או פנימיים אקראיים או נבחרים, יצירת מוזיקה, שירת מזמורים דתיים או דקלום *מנטרה* .
- מודעות או שליטה במחשבה: למשל התבוננות בזרמי הזיכרונות והדמיון החזותיים של האדם ושל מחשבות מילוליות, חסימת זרמים כאלה; *מטא*- מדיטציה (פיתוח אהבה אוניברסלית).

---

[3] זה כרוך בתחושות מגע ודמיון.

- פעילויות כלליות המבוצעות במודעות מלאה: למשל *קארמה יוגה* או *סמו* (ביצוע מטלות), שירת *זן* , קליגרפיה, רישום וציור, גינון, סידורי פרחים, טקס תה.
- מעורבות של התודעה החושבת: למשל תפילה, לימוד טקסטים דתיים (ראשוניים או משניים), הרהור פילוסופי מועיל, התלבטות לגבי *קואן*[4].

באשר *לתפילה* : היא כמובן נועדה בעיקר כאמצעי לתקשורת *עם* אלוהים (או התגלמויות לכאורה שלו או אלים או יצורים אלוהיים או אפילו קדושים), באמצעות שבח, תפילה, וידוי, תחינה, תודה, ברכה וכן הלאה. אף על פי כן, היא נועדה לעתים קרובות במודע גם כדרך להתקרב רוחנית[5] או להתייחד עם האלוהות המדוברת, ובפרספקטיבה זו ניתן לתאר אותה כניסיון להרחיב או להעצים את המודעות (לאלוהות).[6]

באופן דומה, *ללימוד טקסטואלי* (למשל, לימוד תורה או תלמוד ביהדות) יש היבטים רבים. על פני השטח, מטרתו היא לקלוט את התורות שבתוך הטקסט. אך העוסקים רואים במידע המתקבל כך תקשורת קבועה *מאלוהים* (או דומינו), שמשמעותה מתחדשת ללא הרף בהתאם להקשר החיים הנוכחי של הקורא. גם כאן, אם כן, מתרחשת, או נמשכת, קהילה מעלה-מודעות.

---

[4] הערה: למרות שחלק מפעילות תפילה, לימוד או קואן עשויות להיחשב כמדיטציה, אין זה נובע מכך שכל פעילות כזו היא בהכרח מדיטטיבית. לחלק מהן יש השפעה הפוכה, *מרדים* ; הן משמשות כמפלט, ולא ככלי לפיתוח תודעה.

[5] אני משתמש במונח 'רוחני' במובן לא מיסטי במיוחד, ומתכוון פשוט: 'הנוגע לרוח (או לנשמה)'.

[6] לדוגמה, בכל פעם שאדם מברך את אלוהים על האוכל שהוא עומד לאכול או אכל, הוא מזכיר לעצמו אותו - כלומר, מעלה את המודעות שלו מהרמה החומרית של בליעת מזון לרמה רוחנית הכרוכה בהתבוננות במקורו ובמטרתו.

ניתן לתאר קואן כחידה בעלת משמעות שטחית אך בלתי ניתנת לפתרון באמצעים רציונליים או ברורים מאליהם [7]. *תפקידה* (לדברי מתרגלים) הוא פסיכולוגי - להתיש את הכושר הרציונלי במידה כזו שהוא מוותר ומאפשר הסתמכות על סוג אינטואיטיבי יותר של תודעה, כזו המסוגלת יותר לפרוץ אל המציאות המוחלטת. תשובה אמינה לקואן *יכולה* להינתן רק על ידי מישהו שהגיע בפועל להגשמה, וניתנת לזיהוי ככזה רק על ידי מישהו שהגיע גם הוא.

תרגילי מדיטציה אינם בהכרח סותרים זה את זה; לפעמים, לפעמים כדאי להשתמש בשניים או יותר מהם בו זמנית. כך, למשל, אפשר לעשות מדיטציה על תנוחת הגוף והנשימה תוך כדי אמירת מנטרה. התודעה היא תחום מורכב; היא יכולה לתפקד בו זמנית במישורים רבים שאינם קשורים זה לזה. לדוגמה, אפשר לזכור את אירועי אתמול בבית, תוך כדי ניסיון לפתור בעיה בעבודה, תוך כדי זמזום מנגינה; שוב, אפשר לעלות בו זמנית מחשבות מילוליות ולדמיין דברים.

שימו לב שאם המודעות עולה או נמשכת באופן ספונטני, כלומר ללא כוונה או מאמץ רצוניים *אל-הוק* (בהווה או בעבר קרוב מספיק), היא אינה נחשבת כתוצר של מדיטציה כשלעצמה. כמו כן, יש לציין שלא כל האמצעים המשמשים להעלאת המודעות לכאורה אכן מעלים את המודעות - לחלק מהטכניקות יש השפעה הפוכה: הן מפחיתות את התודעה, הן הופכות אותה נמוכה יותר, צרה יותר או שטחית יותר.

לפיכך, השימוש בסמים פסיכוטרופיים כמו LSD או מריחואנה לא יכול להיחשב כמדיטציה (גם אם שימוש כזה היה מרצון), שכן למרות שהם עשויים לתת אשליה רגעית של "היי", הם למעשה מפחיתים את היקף התודעה. באופן דומה, טכניקות מסוימות המשמשות בכתות וודו אפריקאיות או בכישופים אחרים כדי לייצר "טראנסים" לא ייחשבו כמדיטטיביות, במידה שיתגלה שהן למעשה חוסמות את המודעות.

---

[7] לדוגמה: "מהו צליל מחיאת כפיים ביד אחת?" – התשובה לשאלה זו אינה רציונלית ("יד אחת לא יכולה למחוא כפיים" או "מחיאת כפיים ביד אחת לא משמיעה צליל"), ואפילו לא הוכחתית (נפנוף ידך קדימה ואחורה כאילו מוחאים כפיים).

ואכן, רבים יטענו שצורות נפוצות מסוימות של אינדוקטרינציה דתית, חברתית או פוליטית, שלטענתם מעלות את המודעות, למעשה עושות - ויותר מכך, נועדו בסתר לעשות - בדיוק את ההפך.

לסיכום, "מדיטציה" מתייחסת לכל אמצעי שמייצר למעשה את האפקט של מודעות מוגברת או ממושכת. עצם הטענה שלפעילות יש השפעה כזו אינה בהכרח מגדירה אותה כמדיטציה. במקרים מסוימים, ייתכן שאנו לא בטוחים האם להתייחס לפעילות הנבחנת כמדיטטיבית או כפעילה הפוכה.

מדיטציה נועדה להעיר את האדם, לא להרדים אותו. לא משנה מהי הטכניקה שבה משתמשים, מהותה של המדיטציה היא ***ערנות וקשב רגוע***. שימו לב לכך היטב. אין מדובר בכוח לתפוס משהו, אלא בשמירה על ערנות, "נוכחות התודעה" (או ליתר דיוק, נוכחות רוחנית). באופן טבעי, עם הומור טוב, מדובר בזיכרון חוזר ונשנה להיות מודע באופן מקסימלי. זה מרמז על איזון בין נחישות להסתגלות.

הרצון מעורב במדיטציה, במאמץ להגביר את הפתיחות והקשב של האדם, כך שאדם ישים לב לכל מה שקורה. כמו כן, ככל שמדיטציה מתקדמת, על המודט (כלומר, זה שמודט) להיות רגיש לנסיבות ולצרכים משתנים, וליישם בגמישות את הטכניקה/ות המתאימה/ות, כדי שהמדיטציה תתקדם ולא תתייצב. אי אפשר לכפות דברים, אלא יש להמשיך בשיקול דעת ובדיוק. זה נקרא "שימוש באמצעים מיומנים".

לפיכך, האמצעים והמטרה של מדיטציה זהים במהותם. מודעות נוצרת על ידי מודעות; מודעות מולידה מודעות.

שימו לב, מטרת המדיטציה אינה רק להגביר את המודעות באופן נקודתי, במהלך המדיטציה, או באמצעות אפקט גלישה לזמן קצר לאחר מכן - אלא גם להפוך את המודעות המוגברת להרגל כללי בחייו של האדם.

את הלקחים שאנו לומדים ממפגשי מדיטציה "פורמליים" יש להעביר למחשבות ולפעילויות היומיומיות של האדם, בדרך של תרגול "בלתי פורמלי" של מיינדפולנס [8]. למרות שמדיטציה פורמלית מועילה באופן

[8] לדוגמה, מדיטציה מלמדת את האדם להתכוון (למחשבות או לפעולות) עם מינימום (אם בכלל) ביטוי מילולי מנטלי או בעל פה; לאחר מכן,

פסיבי לזמנים של אי-מדיטציה בכל מקרה, מלוא התועלת שלה מתבטאת במידה שאדם ממשיך באופן פעיל במדיטציה יעילה בתוך החיים הרגילים.

האדם מדבר פחות, או בצורה יעילה יותר, כלומר לא יותר מהנדרש למשימה שלפניו, לעצמו או לאחרים.

2. מחשבה ומדיטציה

למרות שפעילויות חשיבה מסוימות נחשבות כמדיטטיביות, זה נכון רק במקרים מסוימים ובתנאים מסוימים. בדרך כלל, שימו לב, מחשבה נחשבת כמנוגדת למדיטציה.

הסיבה לכך היא בעיקרה שמחשבה מורכבת מתופעות מנטליות שמיעתיות או חזותיות שהן *מכוונות* . כלומר, מחשבה מורכבת מצלילים (בעיקר מילים) ו/או מראות (המחישים את משמעותנו) המושלכים מבחינה מנטלית, שבאמצעותם אנו מתייחסים לדברים *אחרים* . מדיטציה, לעומת זאת, מורכבת מהתמקדות בתופעות מנטליות או אחרות *כשלעצמן* . הגישה המדיטטיבית היא *חווייתית יותר* .

אם נשווה חשיבה לשינה או לטיפשות, חשיבה היא כמובן מודעת יותר, ולכן (באופן יחסי) מתאימה כ"מדיטטיבית". באופן דומה, אם נשווה את המחשבה האנושית לכוח הקוגניטיבי של בעלי חיים נחותים. אבל בפועל, חלק ניכר מהחשיבה שלנו היא מעין תפקוד אוטונומי של המוח שלנו, שממשיך (ועוד ועוד) ללא השתתפות או אישור מרצון לכאורה שלנו, או אפילו לכאורה בניגוד לרצוננו.

המוח שלנו משדר ללא הרף צלילים ותמונות למוחנו. חשיבה כזו מפוזרת ומרובדת מאוד. שרשרת מחשבות עולה לפתע - לעתים קרובות מופעלת על ידי תפיסה כלשהי הנזכרת בזיכרון, ואז ממשיכה דרך אסוציאציות נוספות, בעיקר מקריות - ונמשכת זמן מה, בדרך כלל נעצרת עקב תחילתה של שרשרת חדשה. שתיים או יותר שרשראות כאלה עשויות להתרחש בו זמנית.

בעוד שישנן מחשבות שאינן נושאות מטען רגשי מורגש, רובן מלוות במטען חיובי או שלילי כלשהו (למשל, תחושה של תקווה או כעס). למרות שחלק מקווי המחשבה הם לכאורה נדודים בטלים, רבים מהם עשויים להיות מאופיינים כמונעים על ידי התקשרות כללית כלשהי (אחת נראית

מונעת על ידי תאווה מינית, אחרת על ידי חמדנות כלכלית, אחרת על ידי פנטזיות כוח וכו').
באופן כללי, אם כן, מתחת לפני השטח של רצפי המחשבה שלנו, פועלות כל מיני *השפעות* על רצונינו. אנו חווים דחפים, רצונות, רגשות וכן הלאה. השפעות אלו כולן מניעות רצפי מחשבה חדשים או מגרות אותן עוד יותר [9]. זה נקרא "התודעה המפוזרת" - אבל, ליתר דיוק, זוהי תשומת הלב שלנו (כלומר, של העצמי) שהולכת לכל עבר.
זה כאילו אנחנו נתונים כל הזמן לכוח צנטריפוגלי חזק, שמושך את תשומת ליבנו הרחק מהמרכז (מיציבות). זה יכול להיות מאוד מתיש - במקרים מסוימים, אפילו מחליא. כל עוד התודעה שלנו פועלת במצב אובססיבי-כפייתי שכזה, אנחנו לא אדוניה אלא בובה או קורבן חסרי אונים שלה. כשאנחנו חושבים, זה צריך להיות בגלל שבחרנו לעשות זאת בכוונה כלשהי, לא בגלל שאנחנו חייבים.
פונקציה טכנית חשובה של מדיטציה היא להראות לנו כיצד לשלוט בחשיבה שלנו; זה עוזר לנו למצוא שלווה פנימית ומשפר את היעילות הקוגניטיבית של האינטלקט שלנו.
לעתים קרובות מאוד, הבעיה שלנו היא שיש לנו יותר מדי מחשבות בכיוונים רבים מדי, ומדיטציה עוזרת לנו לרסן אותן ולהשיג חיים מנטליים ***מרוכזים יותר*** . היא מלמדת אותנו להיות *חד-מחשבתיים* ; כלומר, למקד את תשומת הלב *שלנו* .
לפעמים, הבעיה שלנו היא הפוכה: אנחנו נוטים להיתקע בשגרה עם מחשבות חוזרות ונשנות, ומדיטציה עוזרת לנו לפתח חיים מנטליים ***רחבים יותר*** . היא מאמנת אותנו באומנות שחרור עצמנו מקשרים מנטליים; אנחנו הופכים להיות *בעלי אופקים פתוחים* ורחבי *אופקים יותר* .

---

[9] לדוגמה, תחושה באיבר המין שלנו עשויה לגרום לנו להיזכר במאהב לשעבר, מה שבתורו עשוי לגרום להרהור על נישואין וגירושין וכו'. קו מחשבה זה עשוי פתאום לסטות לכיוון אחר לגמרי, למשל בגלל שנזכרנו בקטע מוזיקלי ששמענו באותו זמן; אז אולי נחשוב על הזמר, על דעותיו הפוליטיות וכו'. וזה ממשיך ונמשך.

בדרך כלל, גם תגובות של ריכוז וגם תגובות של התרחבות נחוצות כדי להביא את היכולת האינטלקטואלית שלנו לשליטה מלאה. אם נשיג רמות כאלה של עוצמה פנימית, נוכל גם לעיתים *להפסיק* לחשוב באמת ולשם שינוי *פשוט* לחוות. שליטה כזו עשויה להיראות בלתי אפשרית בהתחלה, אך ככל שמתקדמים במדיטציה היא הופכת יותר ויותר אפשרית - והיתרונות שלה מתגלים.

מחשבות הן לפעמים כלי ידע יקרי ערך; אך לעתים קרובות מאוד, הן הפרעה בלבד, רעש רקע חסר תועלת. דרך אחת ללמוד כיצד לעצור חשיבה זרה היא באמצעות " **מנטרה** ". טכניקה זו מורכבת מחזרה על צליל (או מילה) חסרי משמעות (או ביטוי או משפט) [10]שוב ושוב במשך תקופה ארוכה.

מנטרה אינה בדיוק "מחשבה", גם כשהיא מורכבת ממילה/מילים בעלות משמעות, משום שהמשמעויות של המילים המעורבות אינן ממלאות תפקיד חיוני בתהליך המדיטטיבי. תפקידה הוא להעסיק את התודעה ולגרש

---

[10] כל מסורת מציעה מנטרות. ביהדות, אני מניח שכל פסוק מתהילים או מסידור התפילה יתאים (אך היזהרו משימוש בשם אלוהים לשווא); אפשר לנסות, למשל, " *עושה שלום במרומו, הוא יעשה שלום עלינו ואל כל ישראל, ואמרו אמן* " (מי ייתן ועושה שלום במרומיו יעשה שלום עלינו ועל כל ישראל, אמן), או בקצרה יותר "שלום". דוגמה מהמזרח (*סוטרת הלב*) היא " *שער, שער, פרגטה, פרשמגטה, בודהי סווה* " (שפירושו, נאמר לי: הלך, הלך, הלך מעבר, הלך רחוק, מברך את ההארה); דוגמה נוספת היא פשוט "אום", מבוטא עמוק וארוך, כמו הטיבטים. יש אנשים שאומרים שכמעט כל אמירה יכולה לשמש כמנטרה. זה אולי נכון (אם כי אני בספק), אבל מה שנראה ברור (למיטב ידיעתי המוגבלת בהקשר) הוא שיש לאמץ את המנטרה מרצונה החופשי. אי אפשר להשתמש בשיר או מנגינה קליט שכבר חדרו לתודעה כמנטרה, כי זה בדיוק סוג התוכן המנטרי שמנטרה אמורה לנקות מהתודעה! לכן, היזהרו מג'ינגלים פרסומיים, או מוזיקת פופ או שירים - הם הוזרמו למערכת שלכם על ידי התקשורת, בגלל הדביקות שלהם ומתוך מניעים מסחריים או פוליטיים מאוד: הם לא ניתנים להמרה למנטרות. הימנעו מווירוסים מנטליים כמו המגפה: הם לא ישחררו את התודעה שלכם, אלא ישעבדו אותה או לפחות יעיפו אותה לחלוטין. מנטרה טובה אינה *דביקה* מבחינה מנטלית - מה שהופך אותה ל"טובה" הוא דווקא שאנחנו צריכים להתאמץ לשמור אותה בתודעה.

הפרעות. אמירת מנטרה יכולה לעזור לנו לפתח את "השרירים" המנטליים שלנו בכך שהיא נותנת לנו משהו להתרכז בו *תוך התעלמות מכל* דבר אחר. השימוש במנטרה מבוסס על הכרה בכך שהמוח נוטה להעדיף תוכן מנטלי. לכן אנו נותנים למוחנו תוכן שמיעתי נבחר (המנטרה), כפי שהיינו נותנים לכלב רעב עצם גומי ללעוס, כדי להעסיק אותו ולהרחיק אותו מצרות. תוכן זה, בהיותו חסר משמעות או בעל משמעות מוגבלת מאוד, אינו כזה שיוצר שרשראות מחשבה. במקום זאת, אנו יכולים להשתמש בו כדי *לדחות* כל מחשבה שמנסה לעלות, תוך שימוש בו כתירוץ לסירבונו להתייחס אליהן. בדרך זו, אנו מרמים את המוח שלנו, מעניקים לו את הסיפוק של תוכן מנטלי, אך בו זמנית מפחיתים את נטייתו להזין אותנו במחשבות חדשות. בסופו של דבר, מתאפשר לנו לוותר על אמירת המנטרה, ועדיין לא להיות נתונים לחשיבה לא רצונית. זה משפר מאוד את הריכוז שלנו בחוויה, שהייתה כוונת התרגיל כולו.[11]

יש לציין שלפעמים המערבולת המנטלית כה סוחפת עד שאדם אינו מסוגל אפילו להתמקד במנטרה ליותר מכמה שניות. במקרים כאלה, יש לזכור שוב ושוב את המאמץ של דקלום המנטרה.

דקלום מנטרה מתואר כאן רק כאחת הדרכים להרגיע את התודעה, אם כי אולי אחת הקלות ביותר. כמובן שניתן להשתמש בשיטות אחרות כדי להשיג את אותה התוצאה, כמו מדיטציה על הנשימה, על הגוף או על סמל חזותי כלשהו.[12]

---

[11] למרות שהתועלת העיקרית של מנטרה היא לנקות את התודעה, היא יכולה גם ללמד אותנו לצפות במחשבות שלנו באות והולכות מבלי להיסחף בהן יתר על המידה, כלומר להיסחף בהן. מה שהמנטרה עושה כאן הוא ללמד אותנו כיצד לפתח פלטפורמה מנטלית שעליה נוכל לשבת ולצפות במחשבות שלנו (תופעות מנטליות מילוליות, חזותיות/שמיעתיות ורגשיות) עם ניתוק מסוים. סובייקט התודעה מתרחק בהדרגה מהאובייקטים המנטליים של התודעה, בין אם על ידי דיכוייהם או לפחות על ידי אובייקטיביזציה שלהם.

[12] כמו כוכב יהודי בעל שש קצוות – או צלב נוצרי או סהר אסלאמי. נוצרים גם מתבוננים באיקונות או בפסלים. בודהיסטים משתמשים ב*מנדלות מורכבות*, מלאות בציורים משמעותיים, כמושאים למדיטציה, וגם מתבוננים בפסלים.

לאחר תרגול של מנטרה או צורות אחרות של מדיטציה, מתאפשר לשלוט בתודעה באמצעות רצון ישיר, מבלי לנקוט בשיטות מלאכותיות כאלה. לאחר שכבר חווה (במפגש זה או במפגשים קודמים) מצב תודעה רגוע יחסית, לומד להישאר מחובר אליו או להמשיך לחזור אליו.

יש להוסיף שישנן גם שיטות מדיטציה הפונות למחשבה משמעותית, לאותה השפעה.

תפילה היא שיטה כזו, משום שאם מתפללים נכון, הם מרוכזים בתפילה באופן אינטנסיבי, תוך הוצאת כל תוכן מנטלי אחר. שימו לב היטב: לא משום[13] שתפילה רשמית חוזרת על עצמה לעתים קרובות (כמו מנטרה) היא מתפקדת כמדיטציה, אלא בגלל דרישותיה מתשומת ליבנו. אם מתפללים מבלי להשקיע מאמץ, ומניחים לכל מיני מחשבות תועים להעסיק את דעתם ברקע בזמן שהם מוציאים מילים ריקות, אי אפשר לומר שהם מודטים, שלא לדבר על מתפללים באמת.

> חזרה על שם אלוהי או אלוהי היא (לדעתי) תת-קבוצה של תפילה. נוהג זה נמצא ברוב המסורות, כולל (אם למנות כמה) בקבלה יהודית (למשל זו של אברהם אבולעפיה), סופיזם (*דיקר*) ובודהיזם (למשל *נמבוטסו*). למרות שדיבור כזה פועל באופן דומה למנטרה, עדיף לסווג אותו כתפילה, מכיוון שהשימוש בשם ספציפי זה נחשב חיוני ליעילותו על ידי מתרגליו. הוא אינו מיועד רק למילוי התודעה, אלא כמפתח לדלת של עולם רוחני ספציפי.

ליתר דיוק, ניתן להבחין בין שלוש רמות של מדיטציה (בעברית, *כוונה*) בתפילה, שלכל אחת מהן כמובן דרגות רבות. ברמה הנמוכה ביותר, לפחות מתאמצים להתמקד במילים שאומרים (מהזיכרון, או על ידי קריאת הצלילים מתוך ספר תפילה), מבלי לחשוב על דברים לא רלוונטיים. ברמה הבאה, מתאמצים להתרכז במשמעויות הפשוטות של המילים והמשפטים שאומרים, כך שהם לא רק צלילים.

---

[13] אני כמובן מתייחס כאן לתפילות המצויות בסידורי תפילה, ולא לתפילות שממציאים תוך כדי.

ברמה הגבוהה ביותר, אדם דואג בנוסף לאמץ עמדות מתאימות. האחרונות כוללות: להיות מודע למי הוא פונה, היכן הוא נמצא (אם הוא נמצא במקום קדוש), לחוש יראה ואהבה, וככל שמתאים לנסיבות הנוכחיות - להביע כניעה, סגידה, חרטה, תחינה, הכרת תודה וכו'. כאן, אם כן, האדם מתייחס לתפילה או למושא התפילה.

כמובן, בדרך כלל אדם משתלב בין רמות ודרגות שונות של קשב, בהתאם למוטיבציה, מצב הרוח, הלחץ, הדאגות, המצוקה וכו'. מידת הריכוז של האדם מגלה את החשיבות שהוא מייחס לתפילה. אם אדם מתפלל בסבלנות ובעניין רב, זה מסמל מידה מסוימת של כנות. אבל תפילה עם תודעה מפוזרת אינה חסרת ערך לחלוטין, משום שרוב האנשים מתקשים לשלוט בקשבם.

שימו לב בהקשר זה שצורות אחרות של מדיטציה יכולות להועיל לריכוז במהלך התפילה. ראשית, יש להראות את רצינות המטרה על ידי סילוק כמה שיותר הפרעות חיצוניות. ניסיון להתפלל בזמן שהטלוויזיה דולקת אינו מועיל במיוחד. יתר על כן, מומלץ שלפני תפילה רשמית לשבת או לעמוד בשקט למשך זמן מה, עד שיגיעו לשקט פנימי מוחשי, שלווה ורוגע, להרגעת מחשבות, תנועות ורגשות - התפילה שלאחר מכן תשתפר מאוד.

הערות דומות ניתן להעיר בנוגע ללימוד טקסטים דתיים, או לשיח פילוסופי (או אחר). במידה שפעילות חשיבה כזו מאמנת אותנו למקד את תשומת ליבנו, בדרכים שונות ובדרגות שונות, ניתן לסווג אותה כמדיטטיבית. אך במידה שהיא נעשית "באופן לא מודע", זוהי מחשבה בלבד ולא מדיטציה.

אגב, לתרגיל הקואן יש תפקיד דומה. הקואן *אינו נועד להסיט את* תשומת ליבנו, אלא לחזק את הנפש. ככל שהמתרגל מתלבט בחידת האבסורדית שבחר, תשומת ליבו הופכת לממוקדת ובלעדית יותר ויותר. ללא ריכוז מנטלי גובר שכזה, התרגיל הוא בזבוז זמן.

מחשבה רגילה, לרוב, היא *מכשול* להצלחה למדיטציה. אם, למשל, במהלך תרגיל *טאי צ'י*, המחשבות שלכם נודדות אל הנערה היפה שצופה, או שאתם תוהים מה תאכלו לארוחת ערב הערב, או שאתם מהרהרים במשהו

מעצבן שמישהו אמר לכם אתמול - אתם צפויים להתנדנד, או לשכוח תנועה כלשהי, או לעשות תנועה שגויה.
אם פעילות דורשת ריכוז מסוים, וריכוז כזה לא מסופק, הביצוע עלול להיות לא מושלם. לא משנה מה המדיטציה של אדם, עליו להתאמץ כל הזמן להתרכז, ולא לאפשר לעצמו פשוט "לעבור את התנועות" תוך כדי מחשבה על דברים אחרים. העמדת פנים של מדיטציה אינה מדיטציה.
שליטה בפעילות החשיבה של האדם, אם כן, היא חלק חיוני מכל המאמצים המדיטטיביים. כל עוד אנרכיה שולטת בתודעתו של האדם, התודעה שלו נשארת ברמה שטחית. באופן פרדוקסלי, רק כאשר המחשבה נשלטת היא יכולה להתחיל לחפור עמוק ולמלא את תפקידה הקוגניטיבי.

3. מטרות המדיטציה

מדיטציה היא אמצעי להגברת התודעה. המטרה הסופית של מדיטציה היא, לפיכך, להגיע *לרמת התודעה הגבוהה ביותר* האפשרית לאדם. הטוב העליון הזה (*summum bonum*) נתפס בדרך כלל כמשולש, אם כי שלושת ההיבטים הם בסופו של דבר אותו אירוע, שניתן לכנותו " **הגשמה** ".

ההיבט הראשון הוא ' **הארה** ', אשר ניתן להגדירה כהתגברות על כל בורות, אשליה או תעתוע אישיים, במובן הרחב ביותר. זוהי תודעה מקסימלית וכוללת; הפוטנציאל הרחב והעמוק ביותר לידע (כולל מידע והבנה).

ההיבט השני הוא ' **שחרור** ', אשר ניתן להגדירו כהתגברות על כל החולשות, הקשיים או המכשולים האישיים, במובן הרחב ביותר. לפיכך, *הארה מתייחסת לקוגניציה, בעוד ששחרור עוסק ברצון* . אמנם מדובר בהישגים אפשריים, אך הם בהכרח מתאחדים ולא נפרדים, כאשר שחרור הוא תוספת הכרחית להארה. ידע הוא חופש.

שימו לב שהמונח "הארה" (או "אילומינציה") מתפרש לעתים קרובות כמתייחס לחוויה פנימית כלשהי של אור. אבל האנלוגיה המנטלית הזו ל"ראיית אור" פיזית, למרות שלעיתים יש לה ערך, אינה המהות שאליה מתכוון המונח. עדיף לדמיין דימוי של אדם ההולך בהיסוס בחושך, מגשש את דרכו באיטיות - כשלפתע נדלק אור בהיר. כעת, הוא יכול סוף סוף לראות הכל סביבו ולאן הוא הולך, והוא יכול ללכת בחופשיות ולמצוא כל חפץ שהוא מחפש מבלי להתנגש בדברים. אנלוגיה זו עדיפה, משום שהיא ממחישה את השילוב בין אור לחירות. אדם בחושך הוא כמו אדם בשלשלאות, בקושי מסוגל לזוז, לא בטוח ומפוחד, לא מסוגל לנסוע ישירות לכל יעד ונאלץ להשקיע מאמץ רב מדי כדי ללכת מרחק כלשהו. כאשר האור נדלק, הוא משתחרר מיד

מכבליו הבלתי נראים, והוא יכול לקפוץ, לדלג ולרקוד כרצונו, ולרקוד משמחה.

התוצאה השלישית המשוערת של השגת שיא התודעה היא הבנה אתית משופרת מאוד - או " **חוכמה** " [14]. *זה קשור לתפקוד השלישי של הנשמה, שהוא הערכה.* זה מרמז על מקסימום של חוכמה בשיפוטי הערך ובחתירות של האדם. לא יספיקו ידע וחופש, אם אדם אינו מודע לערכים ולכן אינו מסוגל למוסר.

כשם שהערכה באופן כללי כרוכה בפעולתן של שתי פונקציות הקוגניציה והרצון – כך חוכמה היא התוצאה הטבעית וההכרחית של הארה ושחרור. בכל רמה של החוויה האנושית, הערכה נבונה מעידה על צומת הרמוני בין ידיעה לרצון. חוכמה, או חוכמה קיצונית, מתרחשת כאשר פונקציות אלו מגיעות לשיא שלמותן.

יש להדגיש כי חוכמה אינה רק משמעה *הבחנה* בין טוב לרע בכל סיטואציה נתונה, אלא גם מרמזת על *עשייה טבעית* של מה שנכון והימנעות ממה שגוי באותו סיטואציה. זוהי אינה הבנה תיאורטית בלבד של ערכים, אלא גם כרוכה בתרגול של מידות טובות המעידות על הפנמה מלאה של הבנה כזו. היכולות הקוגניטיביות והרצוניות של החכם תואמות זו לזו.

בעוד שהארה מלאה, שחרור וחוכמה עשויים להיחשב כמטרה/ות הסופיות של מדיטציה – אנו כמובן עדיין עשויים להתייחס לדרגות מוגברות אך פחות משלמות של ידע, חופש והבחנה (בין טוב לרע, נכון ולא נכון) כמטרות ביניים בעלות ערך. המצב אינו "או או" – כלומר, עיוורון מוחלט, אימפוטנציה וטיפשות, או שלמות מוחלטת. ייתכן שנצטרך לעבוד בהדרגה לעבר האידיאל, לעבור שיפורים חלקיים עד שנגיע לתוצאה הרצויה.

---

[14] יש שיטענו כי השגת הארה/שחרור מציבה את האדם "מעבר לטוב ולרע". אך אין לפרש את משמעות הביטוי הזה בצורה שגויה כמרמזת על כך שאדם הופך להיות עצמאי ממוסר. להיפך, פירוש הדבר הוא שאדם הופך להיות כה חכם עד שאינו יכול לדמיין שום זכר לערך במנהגים לא מוסריים או לא מוסריים. ההוכחה לכך היא שמורים שהבינו אותם תמיד מטיפים מוסר לחסידיהם. לא משום שהמורה צריך להזכיר לעצמו הגבלות כאלה, אלא כדי למנוע מהחסידים לאבד את דרכם בדרך להגשמה.

סביר להניח שהחוויות שלנו יהיו פרופורציונליות להתקדמות שלנו לאורך נתיב או דרך זו. ייתכן שיהיו לנו חוויות רגעיות, כביכול מיסטיות, בעלות עוצמה פחותה מחוויית ההארה האולטימטיבית, אך אנו מוצאים גמול כזה מעודד ומעורר. אם נתרגל מדיטציה בצורה נכונה ובקביעות לאורך תקופה ממושכת, תחושת החופש שלנו עשויה לגדול באופן ניכר. דברים נראים ברורים וקלים יותר, ואנו מפגינים יותר ויותר חוכמה בבחירות שלנו.

מסורות מדברות אפוא על *דרך שלמות* או *דהמאפאדה* (דרך השלמות), שמרמזת על דרך רוחנית ארוכה שיש לעבור, עד שהצעד הסופי משנה הכל באופן קיצוני עבורנו ואנו מגיעים להגשמה מלאה.[15]

יש לציין כי למונח "מימוש" יש משמעות כפולה, אחת יחסית ואחת מוחלטת:

- זה מסמל, ראשית, את מימוש הפוטנציאל האישי המלא של אדם כבן אדם, כלומר את ההתבגרות המלאה של יכולות הקוגניציה, הרצון וההערכה שלנו.
- בנוסף, זה מצביע על כך ששלמות עצמית זו חופפת להישג הקיצוני של הכרת מציאות מוחלטת, חופש מקסימלי וחוכמת בחירה.

מבחינה הגיונית, שני ההישגים הללו אינם בהכרח זהים: ניתן לטעון שהמיטב היחסי של אדם נתון עדיין אינו טוב מספיק במונחים מוחלטים. עם זאת, פילוסופיות רוחניות מסוימות מתגברות על התנגדות אפשרית זו על ידי בחינת האפשרות למתוח את החתירה לשלמות האולטימטיבית על פני יותר מחיים אחדים.

יתר על כן, ישנן שתי דרכים לראות את המיזם המדיטטיבי; דרכים אלו מכונות בזן כחתירה להגשמה הדרגתית לעומת פתאומית.

---

[15] עליי להוסיף כי איני יכול, עד כה בחיי, *להתחייב באופן אישי* להיתכנות של הארה, שחרור וחוכמה מוחלטים. אני מניח שזה אפשרי, משום שמסורות אנושיות רבות טוענות שזה הושג על ידי אנשים מסוימים: זוהי עדות שמועה התומכת בתזה. יתר על כן, נראה לי מתקבל על הדעת וסביר שגבהים כאלה של הישגים יהיו אפשריים. עם זאת, למען האמת, אני עצמי לא הגעתי אליהם. אבל גם אם גם אני הייתי עד חי, הקורא עדיין היה צריך להתייחס למידע כאל מידע ממקור שני, עד שאם אי פעם הוא או היא יגיעו להבנה אישית.

- אנו יכולים לראות את עצמנו כעומדים איפשהו על הר, להוטים לטפס לפסגתו, על ידי "עבודה על עצמנו" בחריצות. עלינו למצוא את הדרך הטובה ביותר לעשות זאת, בין אם על ידי מישוש דרכנו לבד, באמצעות מפות שהועברו לנו מקודמינו, או על ידי מסע עם מחפשים אחרים. לפעמים אנו עשויים ליפול אחורה, ונצטרך לטפס שוב רק כדי להגיע למיקומנו הקודם. לפעמים פסגת ההר נראית קרובה; ואז, כשאנו מתקרבים אליה, אנו מגלים שההר גדול בהרבה ממה שנראה מלמטה. טיפוס הרים זה עשוי לקחת חיים שלמים של עבודה קשה; יש האומרים חיים שלמים רבים.
- דרך נוספת לראות את האתגר היא כחידה שיש לפתור. אילו רק היינו יכולים למצוא את המפתח, הוא היה פותח בפנינו את הדלת להבנה. אין צורך לטפס או להזיז הרים. צריך רק להיות ערניים כל הזמן לרמז כלשהו, קשובים לרמז כלשהו - שיכול להגיע לרגע מכל מקום [16]. אם נזהה אותו איכשהו, יוסר הצעיף והכל יתבהר בדיוק במקום בו אנו עומדים. ההר ייעלם בן רגע, ולפתע נמצא את עצמנו בציר המרכזי שלו (בדיוק כמו מישהו בפסגה). אין צורך לטפס; העבודה דורשת עבודת בילוש.

כמובן, שתי נקודות המבט נכונות וראוי לזכור אותן. נראה שהטיפוס ארוך הטווח הוא מנת חלקנו המשותפת; אך זוהי תקוותנו המשותפת לחדור באופן מיידי דרך תעלומת הקיום. האחרון אינו כה קיצור דרך בדרך למעלה, אלא חיתוך והתמוססות של האשליות הבסיסיות. יתר על כן, תיאטרון החיפוש שלנו אחר תובנה אינו כה "שם בחוץ" אלא "כאן בפנים". הבחנה נוספת שיש לציין היא בין מימוש זמני/חלקי לבין מימוש קבוע/מלא. בדרך למימוש מלא, ייתכן שאדם יחווה לרגעים הצצות ממנו. עם זאת, טעימות מוקדמות כאלה של גן עדן אינן נחשבות כהגשמה במובן

---

[16] זוהי הרוח הפרואקטיבית של מדיטציית *קואן* , בה דוגלת אסכולת הזן רינזאי, בניגוד למדיטציית *הזאזן הנראית "פסיבית" יותר* , בה דוגלת אסכולת סוטו. האחרונה, אשר תסווג בפרדיגמה הקודמת של טיפוס הרים, אינה למעשה פסיבית כפי שהיא נראית לצופה מהצד.

הצר. אדם מתממש באמת רק כאשר הוא נמצא באופן בלתי הפיך בחוויה כזו.

בנוגע לטרמינולוגיה, יש לציין כי המונחים מימוש, הארה, שחרור ו(השגת) חוכמה, משמשים בפועל לרוב לסירוגין, משום שלא ניתן להשיג אף היבט של אירוע זה ללא האחרים. לעיתים, מימוש (וכו') נכתב באות גדולה (הגשמה), כדי להבחין בין שלם וסופי לבין מימוש חלקי או זמני. בדרך כלל, ההקשר מבהיר לאיזו גרסה מכוונה.

מונח נוסף המשמש בדרך כלל להכרה הוא " **התעוררות** ". מונח זה מרמז על כך שהקיומנו כפי שאנו נחווים בדרך כלל הוא כמו חלום - חלום על בעיות שלא ניתן לפתור מתוך החלום, אלא רק על ידי יציאה מוחלטת ממצב השינה. חוויתי חלומות כאלה מדי פעם: איכשהו נלכדתי במצב קשה מאוד ולא יכולתי לדמיין דרך לצאת ממנו, שום תרחיש מנצח; אז (בהבנתי שאני חייב לחלום), פשוט גרמתי לעצמי לצאת מהשינה [17], ופתרתי את הבעיה בצורה רדיקלית.

עבור האדם שזה עתה התעורר, העולם שבתוך החלום, על כל קשייו הבלתי נמנעים לכאורה, מאבד לצמיתות כל חשיבות, והופך בן רגע לחסר טעם להתעסק בו. מטאפורה זו ממחישה כיצד התעוררות רוחנית היא יותר מקבוצה של פתרונות אד-הוק לבעיות הקיום הרגיל: זהו פתרון כללי שחודר דרך האשליות ולוקח אותנו היישר למציאות הבסיסית. דימוי זה מקל על תפיסת ההבנה.

---

[17] ניתן להשוות את החוויה להימצאות בעומק מסוים מתחת למים, ולשחייה מכוונת אל פני השטח.

4. תיאוריה ופרקטיקה

ראוי להבחין בין *תרגול מדיטציה* לבין *תיאוריה של* מדיטציה.
הטקסט הנוכחי הוא 'שיח על מדיטציה', שעבורו יש לטבע מונח המסתיים ב-'-לוגיה' אם אינו קיים כבר [18]. טקסט זה אינו בעצמו 'מדיטציה', אם כי למען האמת הוא נועד *לתעד* תובנות שהתקבלו במהלך מפגשי מדיטציה, *לפתח הבנה תיאורטית* של טבעה ותפקידה של המדיטציה, וכך *לשמש כמדריך מעשי. והשראה* , ולעזור למחבר ולאחרים למצוא דרכים ואמצעים לשיפור המדיטציה. טקסט כזה עשוי, אם כן, להיחשב, במידה מסוימת, כמדיטציה בפני עצמה, במובן שהוא נועד להעצים את המודעות של האדם - אך, בכל זאת, אין לראות בהתבוננות במדיטציה תחליף לתרגול מדיטציה בפועל.
מצד אחד ישנה פעילות של מדיטציה *כשלעצמה* , הכוללת טכניקה כלשהי כמו למשל הפסקת חשיבה דיסקורסיבית; ומצד שני, ייתכן שאנו חושבים על מדיטציה או מלמדים אותה, אפילו תוך כדי ניסיון מדיטציה. מדיטציה היא במובן מסוים גם סוג של מדיטציה, אך היא פחות ישירה, פחות טהורה. מדיטציה היא אמצעי, בעוד שהמדיטציה הראשונה היא מטרתה. תיאוריה אינה תחליף לתרגול, ואף עשויה בנסיבות רבות להוות מכשול אדיר. שיח הוא לעתים קרובות מועיל, ואולי אפילו הכרחי; אך בשלב מסוים, יש להפסיקה כדי לאפשר למדיטציה של ממש להתקדם.
מדיטציה היא משהו שצריך לעשות , ולא משהו שצריך לדבר עליו, לכתוב עליו, לשמוע עליו או לקרוא עליו. לחשוב עליה ו/או לדון בה לנצח – זה

---

[18] איני מכיר את המונח היווני הקלאסי ל"מדיטציה", שניתן להשתמש בו כקידומת כאן. אולי ניתן להשתמש במונח האריסטוטלי לחוכמה מעשית, *פרונזיס* (φρόνησις) במובן שונה; מכאן, "פרונטולוגיה" או אולי "פרונטיקה". או שאולי כדאי לנו להעדיף את המונח האפיקוראי לשלווה צלולה, *אטרקסיה* (ἀταραξία); מכאן, "אטרקסיולוגיה". אלו הן רק הצעות חוובבניות.

כמו לעסוק בסוג של אוננות מנטלית סטרילית. הציווי הנפוץ "פשוט תעשה את זה!" חל כאן, כמו בספורט. צריך להיות פרגמטיים לגבי זה ולהמשיך הלאה, להתאמן באופן קבוע, וללמוד ולהתקדם על ידי עשייה.

יתר על כן, למרות שמדיטציה יכולה להיות מוגדרת באופן רחב כ"חתירה" דה-פקטו למודעות מוגברת, בפועל היא אינה נחווית כפעילות ממוקדת מטרה. היא מוצלחת ביותר במידה שאדם מצליח לבטל כיוון אחר כזה מתודעתו, ופועל בצורה "נטולת מטרה". הסיבה לכך היא שלפחות בכל הנוגע למדיטציה, התמקדות במטרה, מוצדקת מבחינה אתית ככל שתהיה, *מסיחה* את הדעת מהאמצעים, ולכן מפחיתה את יעילותה.

מסיבה זו, יש צורך להתנהג בצורה פרדוקסלית, ולאחר שהוחלט אחת ולתמיד לעשות מדיטציה, שוכחים לחלוטין את המטרה ומתרכזים באמצעים. "ריבוע המעגל" כזה הוא אמנם לא תמיד קל. אבל איש לא אמר שמדיטציה תמיד קלה. היא דורשת כוח רצון, מאמץ, התמדה, והרבה תושייה ומיומנות. כדי להגיע למקום ראוי, יש לשלם מחיר.

עם זאת, למרות שיש להשקיע מאמצים, ולהתמיד בהם, ולהתמיד בהם - בשלב מסוים, מדיטציה מתחילה להיראות חסרת מאמץ. זה לא כל כך מפתיע, אם ניקח בחשבון שהאמצעים והמטרה של המדיטציה הם במהותם זהים - יותר מודעות.

ברגע שמבינים שמדיטציה היא במיטבה כשהיא משוחררת ממניעים נסתרים, רואים שאין מפגש מדיטציה "רע". יש לראות כל מפגש כמוצלח ומועיל - גם אם לא הייתה חוויה חיובית מורגשת, גם אם חווינו רק קושי לאורך כל המפגש. התועלת היא לרוב תת-קרקעית ומצטברת - כפי שמתברר לאחר חודשים או שנים, כאשר לפתע מבינים שמצבו השתפר משמעותית עם הזמן. כל הזמן המושקע במדיטציה הוא בעל ערך; ההשפעה מצטברת. עצם פעולת המדיטציה היא "כמו כסף בבנק"!

על המתרגל לא להיצמד לתרחיש מדיטציה מסוים. בדרך כלל, המפגש מתחיל בקשיים ומסתיים בנימה גבוהה יותר. לפעמים, להיפך, מפגש מתחיל "טוב", ואז נראה שהוא מתדרדר. בפעמים אחרות, החוויה הטובה ביותר (אם בכלל) מתרחשת באמצע המפגש. אבל לא משנה איך זה

מתנהל, כי מטרת המדיטציה אינה להעניק לנו חוויות מרשימות או נעימות. כאשר נתקלים בסערות, יש לשמוח על כך שניתנה לנו ההזדמנות לגלות אותן. מפגשים כאלה הם הערך האמיתי של המדיטציה, שבלעדיהן הקשיים הבסיסיים יישארו בלתי נראים ולא מטופלים. אי אפשר לנקות את הבית מבלי להעלות אבק.

בנוגע לתיאוריות, איני רואה סיבה לפסול מלכתחילה גישה סינתטית (או, במילים משפילות יותר, גישה אקלקטית או סינקרטית). מורים רבים ממליצים לבחור מסורת רוחנית אחת ולהיצמד אליה, במקום לנסות לבנות טלאים ממקורות שונים. אחת הבעיות בבחירה ובחירה כזו היא שנוטים לבחור את מה שנראה באופן אישי הכי קל, מה שלא בהכרח מהווה נתיב יעיל, ואף עלול במקרים מסוימים להיות מטעה מאוד. חוסר התאמה הוא לעתים קרובות רק גידור ההימורים של האדם - ולעתים קרובות נתיב מסוכן וחד כתער; יש שיקראו לזה "התחמקות רוחנית".

מצד שני, יתרון של אינדיבידואליזם רוחני הוא שאדם מסוגל יותר להימנע מליפול לטמיון ברעיונות ובטקסים שאין להם שום קשר אמיתי למדיטציה, אלא הם תוצרים של מאות שנים של אמונות טפלות פופולריות ודתות דתיות. כמו כן, אדם יכול להתאים את האמצעים שלו בצורה מדויקת יותר לצרכים הספציפיים שלו. יתר על כן, למסורות השונות אין ספק שיש מה ללמד זו את זו [19]. בעל מלאכה רב-תחומי אינו אמן שום דבר - אך כישורים מיוחדים יכולים לפעמים להוציא אותך ממצב של מצוקה שאחרים מעולם לא אומנו להתמודד איתו.

בכל מקרה, במהלך מדיטציה, בהחלט חכם לשמור על כל הדוקטרינות הפרשניות במפרץ, או בשיווי משקל דינמי, ולהתרכז באופן חד-משמעי בגורמים חווייתיים של כאן ועכשיו. שכן מדיטציה אינה אימוץ נקודת מבט מסוימת, אלא ניסיון לשלב או להתעלות מעל כולן.

כדאי ללמוד דוקטרינות כמדריכים מועילים; הן לעתים קרובות מגנות על האדם מפני טעויות או מניעות מראש טיפשות. אף על פי כן, אין לאפשר

---

[19] כפי שכתוב בתלמוד: "מי חכם? הלומד מכל אדם... 'מכל מורי חכמה חכמה'" (*דברי האבות* , ד', א').

להן לשלוט בחייו הרוחניים של האדם עד כדי כך שאדם יאבד קשר עם המציאות הברורה מאליה. הן כלים שימושיים, אך יש להישאר ביקורתיים (בצורה בריאה), ומודע לכך שלעיתים הן מעכבות יתר על המידה מחקר וגילוי ספונטניים. לדעתי, יש אלמנט אנושי בכל הדוקטרינות, ולעולם אסור לנו לוותר על האינטליגנציה האישית ולקבל אותן בעיוורון. עלינו להיות מוכנים לזקק את היסודות מהלא-יסודות שבהן.

מדיטציה היא תרגול טבעי ואוניברסלי, המשותף לכל האנשים והעמים (ואולי אף לכל מיני בעלי חיים גבוהים). אף על פי כן, תרבויות שונות הדגישו טכניקות, חוויות ופרשנויות שונות של מדיטציה. עם זאת, אין להדגיש יתר על המידה הבדלים כאלה במחקר שלנו על מדיטציה: מה שמדהים הוא עד כמה תרבויות שונות מתכנסות במטרותיהן, בשיטותיהן ובתוצאותיהן.

יהיו אשר יהיו השונות הדוקטרינלית שלהן, למסורות השונות הללו יש במשותף כמיהה אנושית מאוד ל"רוחניות " ומאמצים להשתפר בכיוון זה. מימוש הרוחניות הוא הזדהות של עצמך עם משהו שמעבר, או מעל ומעבר, לדאגות הפיזיות, ובמידה מסוימת הנפשיות, של חיי היומיום. זוהי ההבנה הראשונית שיש יותר בחיים מאשר דאגות חומרניות אלה. "אדם רוחני" הוא מישהו בדרכו, או שהגיע אליה, הבנה ראשונית זו - כפי שמעידים תחומי עניין במחשבה ומחויבויות בפעולה.

תרגול מדיטציה הוא ביטוי נפוץ אחד להבנה כזו. זוהי חתירה לגאולה או ישועה (במובן מסוים של מונחים אלה) - מאמץ סוטרולוגי אישי, ובסופו של דבר קולקטיבי. אך בסופו של דבר הוא ניטרלי מבחינה דתית - כוחו וערכה הם ביולוגיים ונוירולוגיים, ללא תלות בכל העדפה דתית.

למרות הפרשנויות השונות שיהיו לפרש זאת, כל מי שמגלה את תרגול המדיטציה חושב שמצא אוצר יקר ערך. עם הזמן, זהו כלי עזר רב עוצמה לשיפור עצמי, המסייע לנו להתיר קשרים הקבורים עמוק בנפשנו, ולנקות אותה בהדרגה מכל הקשיים הקוגניטיביים, הגישהיים או ההתנהגותיים. כשם שזרע ששותלים בגינה לוקח זמן להפוך לשתיל ולצמח בוגר, ואז לפרוח ולשאת פרי, כך תוצאות המדיטציה מתגלות עם הזמן.

5. פרשנויות

הפילוסופיה הבסיסית של המדיטציה, המשותפת למסורות הדתיות העיקריות, מכונה לעתים קרובות " **תיאוסופיה** " [20]. ניסוח פילוסופיה כזו כמובן אינו טוען שהיא בהכרח נכונה בכל המובנים; עלינו להודות שזוהי פילוסופיה ספקולטיבית או מטאפיזיקה. אנו יכולים לשאוף למטרות שהיא מציבה בדרך של אמונה אישית, מבלי שיהיה צורך "להוכיח" אותה באופן סופי ו"להפריך" דוקטרינות מתחרות.

אם ניקח בחשבון את שבע המסורות המיסטיות הנוכחיות בעלות השפעתן ההיסטורית הגבוהה ביותר - דהיינו אלו של היהדות, הנצרות, האסלאם, ההינדואיזם, הבודהיזם, הטאואיזם והחילוניות [21]- מבלי להתעלם או לזנוח אחרות (אשר מניחים כאן שיש להן הרבה במשותף עם חלקים מאחת הפרדיגמות העיקריות [22]), נוכל להדגיש חלק מהדמיון והשוני ביניהן.

כמעט בכל המסורות הללו, מדיטציה מובנת כ"חזרה" למצב תודעה גבוה מקורי כלשהו, או "איחוד מחדש" עם המקור הרוחני הבסיסי. האדם נחשב כמי שבשלב מסוים "נפל" ממצבו הרוחני הטבעי והאידיאלי, והפך לכאורה

---

[20] מבחינה אטימולוגית = אלוהים + חוכמה. ניתן גם להבין זאת באופן אתאיסטי (למרות שמו). היא כונתה גם "הפילוסופיה הנצחית" (מאת אלדוס האקסלי), בשל חזרתה בהיסטוריה ומעבר למחסומים תרבותיים. סופרים רבים לאורך הדורות הצליחו לנסח את כל הפילוסופיה הזו או חלקים ממנה בהצלחה ניכרת, ואיני מתיימר כאן להשתוות אליהם או לעלות עליהם. מטרתי כאן היא רק לדון בכמה היבטים שלה, בהנחה שהקורא כבר למד (או ילמד בסופו של דבר) טקסטים אחרים.

[21] הייתי כולל את הקונפוציאניזם, למרות שיש לו כמה קווי דמיון רעיוניים עם הטאואיזם; דבר שניתן היה לצפות, שכן שניהם מגיעים מאותה תרבות, סין.

[22] את כל אלה, אגב, המחבר למד בדרגות שונות – תיאורטית באמצעות טקסטים שונים, ובמקרים מסוימים גם באופן מעשי.

"מנותק" ממקומו באחדות ובשלמות של המציאות המוחלטת - ולאחר מכן, הוא נאבק לשקם אותה ולהתמזג בחזרה לתוך השלם [23].

בגישה החילונית, הטיעון המתאים יהיה התפתחותי ו/או אבולוציוני: כלומר, למרות שכל הראיות מצביעות על כך שמעולם לא הייתה לנו תודעה גבוהה יותר, ייתכן שזהו משהו שאנחנו (כפרטים וכמין) יכולים לשאוף אליו באופן מציאותי כדי להגיע לפוטנציאל הנוירולוגי והביולוגי המלא שלנו. עם זאת, אין להניח ששיא התפתחותי או אבולוציוני זה מתאים לחוויה מיסטית כלשהי של מציאות מוחלטת.

סוגיה מרכזית אחת של *הפרשנות* היא של קבלה או דחייה של מונותאיזם, האמונה שהמציאות האולטימטיבית היא ישות רוחנית, כלומר אלוהים. ארבע מתוך שבע המסורות - דהיינו יהדות, נצרות, אסלאם והינדואיזם - בוחרות במונותאיזם, אם כי בדרגות שונות. היהדות והאסלאם [24]מתעקשות

---

[23] היהדות מדברת על *תשובה* (חזרה), *דבקות* (דבקות) *וייחוד* (איחוד). המילה הסנסקריטית "יוגה" מתייחסת לאיחוד, וכך גם המילה היוונית " *הנוסיס* " בה השתמשו הנאו-אפלטוניזם.

[24] היהדות דוחה כל רעיון של התגלמות האל. בתפיסה היהודית, אלוהים הוא רוחני ולא חומרי. יש להבין את הקביעה בתורה שאלוהים ברא את בני האדם בצלמו ובדמותו (בראשית א', כ"ז) כמתייחסת לדמיון רוחני, לא פיזי. אינסופיותו של אלוהים אינה יכולה להיות מרוכזת בישות סופית (כפי שדתות רבות אחרות מניחות כשהן מייצגות דמות היסטורית או אגדית כלשהי), ואין לבלבל אותו עם היקום הפנומנלי של חומר, מרחב וזמן (כפי ששפינוזה מבלבל אותו).

[25]על מונותאיזם בלעדי, בעוד שהנצרות [26]בוחרת בדוקטרינה של שלושה דברים, וההינדואיזם [27]מקבל פנתיאון גדול של צורות אלוהיות חלופיות או פחותות (אווטארים ואלים).

הבודהיזם, לעומת זאת (לפחות באופן רשמי), מכחיש שהמציאות האולטימטיבית היא ישות רוחנית נצחית, או נשמה (*אטמן* בסנסקריט), בעלת תודעה, רצון, ערכים ואישיות (כלומר, עצמי) - בקיצור, מכחיש את קיומו של אלוהים [28]- ובמקום זאת מאשר את ה"ריקנות" האולטימטיבית של הכל [29].

עם זאת, בבדיקה מדוקדקת יותר אנו מגלים שהדוקטרינה הבודהיסטית אכן (אולי כפי שהתפתחה עם הזמן) מציעה מעין מציאות אולטימטיבית מהותית - משהו שנקרא "הבסיס המקורי של התודעה (או של ההוויה)" או "טבע בודהה", אשר לכל דבר ועניין ניתן להשוות במובנים רבים לרעיון

---

[25] למרות זאת יש לציין כי קיימת דוקטרינה באסלאם המעניקה למוחמד, שליח אללה *(* אלוהים), את המעמד האלוהי של "התגלמות אנושית של הרוח" (לציטוט מרטין לינגס בספרו " *מהו סופיזם?"* קיימברידג', בריטניה: אגודת הטקסטים האסלאמיים, 1993. [עמ' 33]). בהקשר זה, יש להשוות את האסלאם לנצרות ולהינדואיזם ולא ליהדות.

[26] דוקטרינת השילוש הקדוש הייתה תוצאה הגיונית של התעלותו של ישו, מייסד הנצרות. הכנסייה רצתה להעניק מעמד אלוהי לאדם זה, ובמקביל להדגיש את רוחניותו ולאשרר מחדש את דוקטרינת האחדות היהודית. שימו לב כי הרעיון הנוצרי של השילוש הקדוש שונה מהדואליות הרדיקלית לכאורה של הזורואסטריות. בעוד שהפילוסופיה הנוצרית נראית כדבקת באחדות האל ברמה הגבוהה ביותר, הפילוסופיה הזורואסטרית נראית כמתייחסת לשני הכוחות המעצבים הבסיסיים של טוב ורע שהיא מציבה ככוחות ראשוניים בלתי ניתנים לצמצום. מושגים וסוגיות אנלוגיים נמצאים בהינדואיזם, בכפולות גדולות יותר.

[27] בפועל, זהו פוליתאיזם בעליזות, אם כי ברמה האקדמית הוא מכיר במונותאיזם כאמת האולטימטיבית. פוליתאיזם נוטה בדרך כלל לפלורליזם רדיקלי (של יסודות רבים שאינם ניתנים לצמצום), אם כי צורות מסוימות שלו עשויות להיחשב תואמות יחסית למוניזם (או מונותאיזם).

[28] אשר היה בהודו של בודהה, כפי שתמכו בהינדואיזם.

[29] שימו לב שמיסטיקנים יהודים (מקובלים) הציעו מושג דומה, זה של *העין* (בעברית "אין", כלומר אי-קיום, שונה ומעבר להוויה הרגילה) או *עין סוף* ("אין סוף", כלומר אינסופי, בהרחבה או ברוחב [גדול] ובעוצמה או עומק [בלתי נתפס]).

המונותאיסטי של אלוהים. יתר על כן, ניכר כי הבודהה הפך דה פקטו לאל בתודעה הרווחת, ואנו מוצאים את ההמונים הבודהיסטים מזהים אותו עם מה שהיינו מכנים אלוהים.

טאואיזם דומה לבודהיזם, בכך שהטאו (או הדרך) נראה כמו משהו לא אישי, בדומה ל"קרקע המקורית הריקה". אך ישנם אזכורים מדי פעם של גן עדן בטאואיזם שמרמזים על אמונה באלוהים, או שמשאירים את סוגיית האל פתוחה יחסית או מעורפלת [30]. מצד שני, בעוד שבטאואיזם יש בני אלמוות (בהשוואה לבודהות), נראה שהוא לא מתייחס אליהם כאל אלים [31].

פילוסופיה חילונית, כמו בודהיזם, דוחה את רעיון האל. אתאיסטים עשויים בכל זאת לעסוק במדיטציה ממניעים פסיכולוגיים ואתיים מטריאליסטיים למדי, בטענה שזה בריא לפרט לשאוף לריכוז ושקט נפשי, וטוב לחברה בכלל שאנשים יעשו זאת. הם גם מצביעים על יתרונות מעשיים, כמו ריכוז משופר בעבודה, או יחסי אנוש טובים יותר. לפיכך, הם עושים מדיטציה על בסיס מליוריזם ואודמוניזם צרים יותר, כלומר כאמצעי להתפתחות עצמית ואושר במסגרת השקפת עולם מטריאליסטית.[32]

הגיוון הדוקטרינלי של המסורות העיקריות אינו צריך להסתיר אותנו מאחדותן המהותית. רובן מסכימות שהמציאות האולטימטיבית, המקור

---

[30] בכל אופן, טאואיזם הוא במהותו פילוסופיה מוניסטית, בכך שהוא תופס את העיקרון העליון כאחדות. עם זאת, מכיוון שהטאואיזם מתאר את האחד הזה כמי שמוליד שניים (יין ויאנג), ולאחר מכן רבים, ניתן להשוות אותו לדואליזם, ואף, לעיתים, לפלורליזם (דבר זה לא נאמר בכוונה להמעיט מערכו של הטאואיזם, אלא כדי להצביע על עושרו).

[31] למיטב ידיעתי המוגבלת (וזו הסיבה שמיקמתי דת זו קרובה יותר לחילוניות). עם זאת, יש לציין (אם כי הספרים שאנו קוראים עליה במערב כמעט ולא מזכירים את העובדה), טאואיזם כפי שהוא נהוג באופן פופולרי בסין כרוך באמונות על-טבעיות רבות (שרבות מהן היינו מתייחסים כאמונות טפלות פשוטות) - רוחות רפאים, שדים, גירוש שדים וכדומה.

[32] שימו לב שחלק מהחילונים כיום דוגלים במדיטציה תוך התייחסות לרעיונות שדוללו למעשה מהתיאוסופיה הכללית, או מדת מזרחית אופנתית כלשהי כמו בודהיזם, בעודם אינם מודעים או מסרבים להודות במניעים ובאינטרסים הרוחניים שלהם.

המשותף של כל ההופעות, חייבת להיות אחידה. *גיוון תמיד דורש באופן הגיוני הסבר: רק לאחדות נראה שיש סופיות מספקת.* אחד זה הוא המוחלט - בעוד שריבוי ההופעות, בין אם הן נראות לנו אמיתיות או אשליות, הן יחסיות בהשוואה לכולן. לפיכך, הפילוסופיה האמיתית היא בהכרח מוניסטית, מה שאינו אומר שאנו יכולים להכחיש את הקיום המקביל ברמה מסוימת של ריבוי.

בין המאפיינים המשותפים למסורות, אם כן, נמצא הרעיון האטיולוגי של אחדות היסוד של כל הקיים כגורם ראשון בלתי מוסבר, בלתי נגרם. במונותאיזם, זהו מעמדו של אלוהים, בורא העולם. באופן דומה, בודהיסטים וטאואיסטים מדברים על ה"בלתי נולד" וה"בלתי מותנה" כרקע ומקורן של כל התופעות. [33]בנוגע לוויכוח בין מוניזם תאיסטי למוניזם אתאיסטי, ייאמר עוד בהמשך.

עלינו גם להדגיש את המשותף הסוטריולוגי בין המסורות השונות. העולם בכללותו שואף לגאולתו, לחזרה לאחדותו הקדומה. גאולה היא צורך ומשימה אישיים וקולקטיביים כאחד. על ידי שיפור עצמי, אדם עוזר לאחרים לשפר ולתקן את העולם בכללותו; ואדם משפר את עצמו על ידי מאמץ לעזור לאחרים ולדאוג לעולם.

בבודהיזם (או לפחות בגרסת המהאיאנה שלו) מקובל שההגשמה הגבוהה ביותר (בודהיזם) אפשרית רק לאלו המקדישים את עצמם לגאולת כל היצורים החיוניים האחרים (זה נקרא "דרך הבודהיסטווה"). אלו שעובדים בצורה אנוכית יותר רק למען גאולתם האישית (כפי שמואשמים

---

[33] שימו לב שהרעיון של חוסר סיבה נמצא גם בחילוניות. בפיזיקה המודרנית, אנו מוצאים אותו בעקרון הייזנברג, שניתן לפרש אותו כמרמז על ספונטניות של תהליכים טבעיים מסוימים; או שוב, בתיאוריית המפץ הגדול, בהתייחס לקיומו של הזרע הקדמוני של החומר והתפוצצותו הראשונית. בפסיכולוגיה, ישנם הוגים (אם כי לא כולם) המודים בקיומו של רצון חופשי בבני אדם.

בודהיסטים של היניאנה [34]) אינם מגיעים, כל עוד הם עושים זאת, לשיא הרוחני הגבוה ביותר.

ביהדות, ובאופן דומה בדתות מונותאיסטיות אחרות, מאחר שאנחנו, בני האדם, כמו ניצוצות היוצאים מלהבה, כולנו חולקים את מהותו הרוחנית של אלוהים, ניתן [35]לומר שאנו - על ידי עבודה לגאולת עצמנו ועזרה לאחרים למצוא ישועה - (עם כל המידתיות והכבוד הראויים) משתתפים בגאולתו של אלוהים [36]. באופן הדדי, יש לו עניין ישיר בגאולתנו וזה לטובתו באותה מידה לקדם אותה. לכולם יש עניין משותף, והם אינם יכולים למצוא מנוחה אמיתית בבידוד.

בעברית זה נקרא תיקון עצמו *ועולם* , שפירושו "תיקון" של העצמי והעולם, ומרמז על אובדן שלמות שיש להשיב. עם זאת, יש להדגיש כי דוקטרינה זו אינה הזמנה לטענות יומרניות לאלוהות האנושית. למרות שאנו מקווים להתאחד יום אחד עם אלוהים, המקור האלוהי של נשמתנו או רוחנו - אין זה אומר שאי פעם נהפוך *לאלוהים* השלם. זה רק אומר שנאבד את האינדיבידואליות האשלייתית שלנו, ונגלה את מקומנו האמיתי ביקום כשברים זעירים מאוד משלמותו של אלוהים.[37]

---

[34] אני חושב שזו האשמה לא הוגנת. האידיאל של התרוואדה (המכונה הינאיה על ידי אסכולת המהאיאנה) הוא להתרכז תחילה בתיקון עצמי; ולאחר מכן, לאחר שעושים זאת, תתעורר באופן טבעי חמלה כנה של אדם כלפי אחרים (זוהי פרשנות אפשרית למסלולו של גאוטמה בודהה). בעוד שהמהאיאנה סבורים כי יש צורך לעבוד על עצמו ועל אחרים בו זמנית, משום שכל צד של נתיב זה עוזר לשני להצליח. שתי הגישות כנראה תקפות באותה מידה, אני מניח - תלוי באופי או ב"קארמה" של האדם המעורב.

[35] הצדיקים ("אנשים צדיקים" בעברית), ובפרט *המשיח ("המשוח" או המשיח), מעורבים באופן פעיל בהצלת נשמות. זוהי מקצועם הרוחני, אפשר לומר. אבל גם אנשים רגילים* כמובן משתתפים בעבודה זו מדי פעם, ולו רק כחובבנים.

[36] הדבר משתמע, בעיקר, בפילוסופיה של המקובל יצחק לוריא.

[37] יש לציין כי ייתכן שתורת היהדות האורתודוקסית אינה כוללת שילוב מחדש סופי של כל הנשמות באלוהים. אני מבסס הנחה זו על תורות בעל פה ולא בכתב. לאחרונה שאלתי רב אחד בנושא (כלומר, הרב מנדל פבזנר מז'נבה, חסיד ליובאוויטש). הוא לימד שלעולם לא נתמזג בחזרה לאלוהים - אלא תמיד נישאר נפרדים כנשמות אינדיבידואליות, שתפקידן להכריז לנצח על

ריבונות האל ולשבח אותו. יתר על כן, הוא אישר, שחלק מהאנשים הרעים (לפחות כמו אדולף היטלר) לעולם לא יחזרו לאלוהים. לא שאלתי על אילו טקסטים מבוססת תורת זו, ואפילו האם כל הרשויות היהודיות מסכימות איתה. הייתי קצת סקפטי כששמעתי את החלק על הנשמות הצדיקות שנותרות נפרדות; אבל לאחר מחשבה, זה לא נראה בלתי נתפס מבחינה הגיונית. בוודאי, ישנם אנשים שמגיע להם גיהנום נצחי ולעולם לא יוכלו להיטהר מחטאיהם, לא משנה איזה גיהנום הם עוברים. אם נודה בכך, אז האפשרות שנשמות צדיקות יישארו לנצח תלויות בגן עדן נשמעת גם היא סבירה. ראוי להדגיש בהקשר זה שהיהדות מלמדת אהבת חיים עלי אדמות יותר מכל דת מרכזית אחרת: היהדות אינה יכולה לעמוד בפני עצמה באופן רדיקלי כנגד העולם (לדחות לחלוטין את הגוף והנפש), שכן היא סבורה שאלוהים ברא את העולם הזה (כולל בני האדם) במכוון ושהוא רואה את בריאתו כ"טובה" ואפילו "טובה מאוד" (בראשית, פרק א'). למרות כל הסוגיות הללו, אל לנו לשכוח שאלוהים נשאר אחד לכל אורך הדרך: הוא תמיד היה אחד, הוא עדיין אחד עכשיו, הוא תמיד יהיה אחד. כל נפרדות שאנשים עשויים לחוות היא אשליה שלהם, שבוראם אינו שותף לה.

6. הדו-קיום של האחד והרבים

ישנם קשיים לוגיים לכאורה ברעיון המוניזם שיש לטפל בהם, אם ברצוננו להעניק לו אמינות. שאלה אחת שאנשים שואלים היא: כיצד יכול העולם להיות אחד במהותו ובאופן מוחלט (והיחיד), ועדיין להופיע כריבוי של תופעות, ישויות ואירועים חולפים? האם ניתן לראות שלם בו זמנית כאחדותי וכבעל חלקים - האם רעיון כזה אינו סותר את עצמו? האם האחד והרבים תואמים?

ניתן לענות על שאלה זו, מבלי להיכנס לשיח מיסטי יתר על המידה, אם נבין שהיא כבר טעונה בנקודת מבט אפיסטמולוגית מסוימת. למעשה, ישנן שתי נקודות מבט אפשריות לגבי הקשר הקוגניטיבי והמטאפיזי בין הרבים לכאורה לבין אחדותם המהותית. אנו יכולים לטעון באופן אינדוקטיבי "אחדות בתוך גיוון" או "גיוון בתוך אחדות".

בתזה הראשונה, שהיא הידועה והמומלצת ביותר, והיא הנחת היסוד של השאלה הנ"ל, האחד הוא *מושגי נגזרת* של הרבים. על פי תיאוריה פלורליסטית זו, אנו חווים באופן ישיר עולם של ריבוי, ולאחר מכן משתמשים בכושר הרציונלי שלנו כדי להעלות השערה על אחדות בסיסית. האחד הוא אם כן מושג גרידא - זהו המושג האוניברסלי ביותר, עובדת הקיום המשותפת לכל התופעות, האחידות האולטימטיבית שהן חולקות.

הבעיה עם תפיסה כזו של האחד כנגזר מהרבים באמצעות המשגה היא שכפי שכבר הזכרנו, יש בה סתירה אינהרנטית - מושג (האחדות) שאנו גוזרים מהתפיסות (של דברים מרובים) נמצא בסתירה לוגית עם מקורו. מכיוון שהדברים הם בעיקר (מבחינה פנומנולוגית) רבים, קשה לאשר באופן אמין שהם בסופו של דבר (מבחינה אונטולוגית) אחד. הסדר האפיסטמולוגי של הדברים משפיע על הפרספקטיבה המטאפיזית.

עם זאת, קיימת אלטרנטיבה לתיאוריה זו, שהיא פחות מוכרת ופחות מקובלת עליה, דהיינו שהרבים הם *רציונטיביים. נגזרות* של האחד. השערה

מוניסטית זו, אשר נמצאת כבר בפילוסופיה הבודהיסטית, וכיום משתמעת מהפיזיקה המודרנית, מציעה דיכוטומיה פחות פרדוקסלית. בפרספקטיבה הפוכה זו, החוויה הטהורה (טרום-רציונלית) היא די יחידתית; הסובייקט המכיר הוא זה שחותך את הנתון הראשוני הפנומנולוגי הזה לריבוי של צורות, צבעים, תנועות, צלילים וכו'.

אם נשב במדיטציה ופשוט נחווה, נוכל להבין במהרה שבלי התערבות מצידנו, הריבוי *הוא* אחדות. רק כאשר אנו מתחילים לנתח אותו - לבצע השוואות וניגודים, לשקול התאמות ולוגיות וקונפליקטים וכן הלאה - האחדות המקורית מתפרקת לריבוי אינסופי לכאורה. בהינתן העליונות האפיסטמולוגית של החוויה המאוחדת, נוכל להבין שרציונציה היא מקור הריבוי לכאורה. במקרה כזה, האחד והרבים אינם מופיעים כל כך בקונפליקט לוגי, ונוכל לבחור בבטחה בעמדה מטאפיזית מוניסטית.

שאלה נוספת שאנשים שואלים לעתים קרובות היא באיזה תהליך יצר האחד את הרבים? האם האחד היה מטבעו *בלתי יציב* , עד כדי כך שהוא היה צריך להתפרק לרבים? שימו לב, בעוד שהשאלה הקודמת התייחסה לסטטיקה של מערכת היחסים שלם-חלקים, השאלה הזו נוגעת לדינמיקה שלה.

עם זאת, נוכל להשיב ששאלה שנייה זו, כמו הראשונה, כרוכה בהנחות יסוד. אין צורך לראות את הקשר בין האחד לרבים כבעל התחלה או סוף - ניתן לראותו כנצחי; נוכל להתייחס לכך שהאחד תמיד היה למעשה אחד וזהה עם הרבים לכאורה. נקודת מבט אחרת, מדויקת יותר לדעתי, ותואמת יותר את התזה המוניסטית שזה עתה גובשה, היא לומר שהאחד תמיד הוא פוטנציאלי לכאורה לרב, כאשר פוטנציאל כזה מתממש כאשר וכל עוד סובייקט כלשהו עוסק בניתוח רציונליסטי.

בעוד שהשאלה השנייה יכולה להישאל גם מנקודת מבט לא-תאיסטית (או אתאיסטית), היא נשאלת לרוב ביחס למונותאיזם. אנשים שואלים: מדוע אלוהים ברא אותנו, ואת העולם בכללותו? האם הוא לא היה מרוצה, היה זקוק למשהו, הונע על ידי רצון כלשהו, או שמא פעל בצורה גחמנית? אם

כן, האם הנחה כזו אינה סותרת את הרעיון של אלוהים כמושלם ומספק את עצמו, כמו גם בסופו של דבר אחד, בודד ובלתי ניתן לחלוקה?
יתר על כן, אם הוא ברא אותנו במכוון, מדוע משימתנו בחיים היא לחזור לתקופת טרום הבריאה? האם רעיון התיקון אינו מרמז על טעות שיש לתקן? אולי הטעות לא הייתה הבריאה כשלעצמה, אלא רק "החטא *הקדמון* " בגן עדן, כלומר שימוש לרעה מצדנו ביכולות שאלוהים נתן לנו? האם אלוהים לא צפה שימוש לרעה כזה ברצון (ובמקרה כזה הוא היה נמנע לחלוטין מבריאה)?
ראוי שמאמין ישאל שאלות ביקורתיות כאלה, שכן אמונה באלוהים צריכה להתבסס תמיד על התבוננות רציונלית, כדי שתהיה לה אמינות ומוצקות מקסימלית.
אין ספק שרעיונות המצביעים על כך שאלוהים עשוי להיות כפוף לתשוקות לא ממומשות או שהוא עשוי להיכנע לדמיון חולף כלשהו אינם מקובלים, שכן הם מרמזים על חוסר שלמות או פגם כלשהו בו, או שהוא נקבע באופן סיבתי או בעל רצון חלש. עם זאת, התשובה הפשוטה היא שהרצון (אצל בני אדם, ועל ידי אקסטרפולציה במידה רבה יותר באלוהים) הוא *חופשי* - ולומר שהוא חופשי פירושו שהוא יכול לפעול באופן ספונטני, ללא קשר מכני לסיבה, צורך, רצון או גחמה כלשהי [38].
אם לסוכן (נשמה אנושית או אלוהים) חייב להיות מניע להפעיל רצונו, אז בסופו של דבר אין דבר כזה חופש רצון. מכאן נובע ששאלת השאלה "מדוע ברא אלוהים?" היא מצג שווא של טבע הרצון. להתעקש על הסבר או מניע כלשהו לפעולה רצונית גרידא פירושה לדרוש מסגרת דטרמיניסטית שבה אף אחת מהן אינה חלה. לכן השאלה אינה הולמת.
לפיכך, התורה היהודית ש"אלוהים ברא אותנו כי רצה להיטיב עם מישהו מלבד עצמו" היא סבירה ועקבית. אין היא מרמזת שאלוהים בודד, או שהוא נכנע לדחף פתאומי, או דברים דומים; שכן הסברים כאלה ייחסו מודל סיבתי לא הולם לאלוהים, ומרמזים על מחשבות שעולות בו באופן

---

38 ראו את עבודתי *"רצון ומושגים סיבתיים קשורים"* לניתוח מעמיק של רצון חופשי.

אקראי ללא תלות ברצונו, ואז משפיעות עליו או קובעות אותו. בהינתן שאלוהים הוא היצור הרצוני המלא ביותר, תפקוד כזה אינו ישים לגביו; רצונו חייב להיות אך ורק ובמלואו בחירתו ואחריותו, ביטוי טהור של עצמו.

אף על פי כן, אנו יכולים לתרץ את יצירתיותו של אלוהים לאחר מעשה באופן הבא. נוכל לומר שכל עוד אחדותו נותרת בלתי מובחנת, כוחותיו הגדולים של תודעה (ידיעת כל), רצון (כל יכולת) והערכה (צדק וחסד) נותרים פוטנציאלים בלתי ממומשים - כלומר, מציאותם מוסתרת. על מנת להעניק לכוחות אלה את מלוא המציאות, אלוהים צריך להחליט בשלב מסוים *להפעיל* כוחות אלה, כלומר לממש את הפוטנציאל שלהם. לשם כך, עליו ליצור עולם מגוון ומשתנה, יצורים המסוגלים לטוב ולרע וכו' - עולם שאליו הוא יכול לא רק להיות, אלא גם לפעול.

זו נראית לי תיאוריה קוהרנטית. שימו לב שהיא אינה מאשרת שלאלוהים יש תודעה, רצון והערכה ממשיים לפני שהוא מפעיל את הכוחות הללו. ישנה רמה או עומק שבה אלוהים הוא אחד לחלוטין - לפני כל מחשבה, רצון או כוונה שלו, כלשהם. ואז, בשלב מסוים, הוא עצמו מחליט באופן ספונטני להניע ריבוי, החל מיצירת כוחותיו בתוכו, וממשיך במימושן על ידי יצירה וניהול העולם כפי שאנו מכירים אותו.

מנקודת מבט זו, התרחיש של עולם שיש בו גם רע וגם טוב, למרות שאלוהים עשה זאת מתוך כוונות טובות בבריאתו, הוא מובן. טוב יכול להתממש רק במסגרת שבה גם רע אפשרי. אם טוב היה הקוטביות היחידה האפשרית, כלומר אם רע היה בלתי אפשרי, לא הייתה בחירה בטוב ולכן שום דבר לא יכול להיות מאופיין כטוב (מכיוון שטוב מניח מראש רצון חופשי, אחרת כל מה שיש לך הוא מכניקה). לכן, היה צורך לאפשר את האפשרות של רע. ברור שאלוהים לא חשש לתת מקום לרע: הוא בטח שהטוב ינצח אותו.

גם מנקודת מבט זו, טבעי לחלוטין שאלוהים גם יברא עולם *וגם* ירצה שיחזור לאחדותו המקורית. זה לא מסמל "שינוי מחשבה" מצידו. להיפך, זה מעיד על כוחו וביטחונו - שהוא יכול *יש מאין* להניע עולם מגוון ולצפות

שהריבוי הזה יחזור בסופו של דבר למקורו האחד. אין כאן שום טעות - הכל מכוון למדי.

7. שיטות וחוויות

תחום נוסף של השוואה וניגוד בין מסורות הוא זה של *המתודולוגיה* . מחקר השוואתי של דת מראה שישנם אמצעים רבים, כמו גם מטרות ותוצאות, במשותף בין המסורות, אם כי בהחלט ניתן לעשות הבדלים. חלק מטכניקות המדיטציה נמצאות בשתי מסורות או יותר, בעוד שאחרות ייחודיות למסורת אחת. ההבדלים הם לעתים קרובות הבדלים בדגשים, ולא הבדלים מהותיים.

לפעמים השפה התיאורית והשפה המנחה משתנה, אך המסר המהותי זהה. לדוגמה, בישיבה עם מודעות הוליסטית, יהודי עשוי להרהר ולהתפעל מנוכחותו בכל מקום של אלוהים בלב ובמעמקי הכאן ועכשיו, בעוד שבודהיסט עשוי לראות את החוויה המקבילה שלו כהרהור שליו על ריקנות כל הדברים.

החוויות המיסטיות כביכול התעוררות ממדיטציה, או לעיתים לכאורה ספונטנית, עשויה להיות שונה מאוד.

ניכר שישנן *השפעות תרבותיות חזקות* על התוכן הקונקרטי של החוויות בתוך המסורות השונות שיש לקחת בחשבון. ליהודים יש חזונות יהודיים, לנוצרים יש חזונות נוצריים, למוסלמים יש חזונות אסלאמיים, להינדים יש חזונות הינדים, לבודהיסטים יש חזונות בודהיסטיים, לטאואיסטים יש חזונות טאואיסטיים, וכן הלאה [39]. או שהם מדמיינים את "החזונות" שלהם, בהתאמה, וחושבים ואומרים שראו אותם [40]; או שאחרים מדווחים שראו

---

[39] לדוגמה: שאול ראה את הנביא שמואל, פאולוס ראה את ישוע, מוחמד ראה את המלאך גבריאל, ארג'ונה ראה את קרישנה, בודהיסט עשוי לראות את הבודהיסטווה קואן יין וטאואיסט עשוי לראות את לאו דזה.

[40] כמובן, איננו צריכים לקבל את כל הטענות כמובנות מאליהן; אנו יכולים וצריכים לנהוג בזהירות, ולהישאר ביקורתיים במידה מסוימת ובמקביל פתוחים לגישה.

אותם, למרות שאותם אחרים אינם יכולים להבטיח באופן אישי שהם אכן ראו [41]. יתר על כן, ייתכנו וריאציות אינדיבידואליות בתוך אותה מסורת [42]. חילוקי דעות כאלה בין מסורות ובתוכן הן משמעותיים, שכן הן מטילות ספק באופן הגיוני בסופיות החוויות המיסטיות של הצדדים המדוברים. כלומר, באמצעות דת השוואתית אנו מבינים שמה שנראה אוניברסלי בתוך מסורת נתונה, מתברר בבדיקה נוספת כמושפע תרבותית או מפרמטרים אינדיבידואליים. אך אנו יכולים להתעלם משינויים כאלה ברגע שאנו מבינים שהם קשורים למראות ולקולות, כלומר לחוויות פנומנליות.

כלומר, סביר מאוד שהם כרוכים *בהשלכות מחשבתיות* . כיצד נוכל להסביר, מנקודת מבט ניטרלית, את הנרטיבים הסותרים לעתים קרובות בתוך דתות מתחרות? לא מן הנמנע שחלק מהאירועים המסופרים בספרי הקודש התרחשו בפועל, ואינם סתם פרי דמיונו של מישהו; אך לא כולם היו יכולים להיות אמיתיים, שכן כל דת טוענת שהאחרות מפקפקות בהן בתוקף. לפיכך, ללא ספקנות מוחלטת וגורפת, פילוסופים מחויבים להישאר זהירים.

אולי כדאי שנבחין בין שני סוגים של חוויה מיסטית: חוויות דתיות וחוויות מדיטטיביות. חוויות דתיות יכולות להיות ספונטניות, ובדרך כלל (אם כי לא תמיד) הן ייצוגיות: הן כוללות צורות קונקרטיות (בין אם הן נשפטות כאמיתיות או דמיוניות), והן מספרות סיפור או מעבירות מסר. חוויות מדיטטיביות דורשות עבודה להשגה, ובדרך כלל (אם כי לא תמיד) *אינן ייצוגיות* : הן מתייחסות לאיכות *התפיסות* או התובנות הנוכחיות, ולא לתוכן שלהן, או שהן חורגות *מעבר* לתוכן.

אסור לנו לשכוח שהמוחלט שאנו תופסים כאוניברסלי אינו פנומנלי (כלומר, מורכב ממראות, צלילים וכו'), אלא לחלוטין *לא-פנומנלי וחסר צורה* . חזיונות מיסטיים חייבים להיות יחסיים לחוויה רגילה קודמת (אשר לכאורה מתחילה דרך החושים, וממשיכה בתודעה דרך זיכרון ודמיון,

---

[41] לא שיתף/ה בחוויה; או מעולם לא ראיין/ה את מי שטען/ה שחווה/ה אותה.

[42] לדוגמה, חזון הנביא יחזקאל בנוגע לבית המקדש העתידי אינו תואם את הציפיות הרבניות בפרטים מסוימים.

ואשר מרמזת על כל מיני צורות שאנו מציעים על ידי פעולות נפשיות של הפשטה), בעוד שהחוויה המיסטית האולטימטיבית של האחד אינה מותנית בהכרח על ידי גורמים כאלה.

לפיכך, היחסיות לכאורה של חזונות ורעיונות מתרבות אחת לאחרת אינה צריכה להרתיע את הפרט מחיפוש רוחני אופטימי. שכן ניתן לחשוב שהמוחלט חייב להתבטא בצורה יחסית מסוימת, ברגע שחוויה מתוארת באופן מילולי או אחר למטרות תקשורת.

מסיבה זו, ניתן לתפקד לחלוטין בתוך מסורת נבחרת, ועדיין לקוות להתעלות מעל כל תורת היחסות. אפשר גם, לדעתי (כפילוסוף גרידא), להיות אקלקטי במידה מסוימת, ללמוד היבטים של הדרך הרוחנית ממסורות שונות, אך לא לאפשר לאף אחת מהן להיות מכריע [43], ועדיין להגיע לטרנסצנדנטיות.

יתר על כן, בעוד שקיימים הבדלים פנומנולוגיים משמעותיים ברבות מהחוויות המיסטיות שנוצרות על ידי מסורות שונות, מפתיע (או אולי לא כל כך מפתיע) לראות כמה קווי דמיון יש ביניהן. זה בולט במיוחד כאשר החוויות כוללות מינימום של ייצוג של תוכן או צורות פנומנליות. כדוגמה, הייתי מציע את החוויה המתוארת בשמות כ"ד, י' - אשר בוודאי תיראה אמינה באותה מידה למתרגל מדיטציה יהודי או בודהיסטי.

כל אלו שטוענים שהגיעו להבנה של המציאות האולטימטיבית מסכימים שזוהי חוויה שלא ניתן לתאר אותה במלואה במילים. זוהי חוויה כה שונה מאמונה רגילה, עד שלא ניתן לתאר אותה כראוי; אין מילים שיכולות לבטא אותה; אין מילים שיכולות לעשות לה צדק. אנו עשויים לגשת אליה באופן מילולי גמור, במידה מסוימת מזוויות שונות, אך זהו איזון עדין מדי

---

[43] כנראה שקל יותר לתפקד לחלוטין בתוך מסורת נתונה או נבחרת, עבור רוב האנשים. עם זאת, אלו מאיתנו המאומנים היטב בלוגיקה ובפילוסופיה מתקשים יותר, שכן לא תמיד אנו משתכנעים בקלות מהטיעונים והדוקטרינות שמסורות עשויות להציע. אין ספק שטוב שתהיה אמונה פשוטה; אך חכם גם להימנע ממניפולציה ומרימה. המרגיזים ביותר הם האפולוגנטים והתועמלנים הדוקטרינריים של הדתות, הסבורים שהאמת חייבת להיות בדיוק כפי שנוסחה על ידי מייסד/י דתם. ביקורת אחרונה זו חלה באותה מידה על אלו בעלי האמונה החילונית. יש לטפח איזון בריא.

של חוויה דינמית מכדי שניתן ללכוד אותה, להקפיא אותה ולהעביר אותה הלאה.

לחלופין, בחירת המילים שאנשים ממומשים משתמשים בהן מדי פעם כדי לאותת על הבנתם את החוויה (כגון *קואן* שנוסח על ידי מאסטרים של זן), ניתנת להבנה רק לאנשים ממומשים אחרים ומעורפלת למדי לאנשים רגילים כמונו. זו הסיבה שחוויה או הבנה כזו נקראת "תעלומה" או "מיסטית". אלה אינם אפיון גנאי, אלא הודאות פשוטות במגבלות ההבנה של רוב האנשים.

לסיכום, מדיטציה היא ניטרלית מבחינה אידיאולוגית, אם כי ניתנת לפרשנויות שונות. לא משנה כיצד אנו מפרשים את המדיטציה ואת הטכניקות שאנו מאמצים עבורה, אסור לנו לשכוח לראות בה פעילות *טבעית* . מדיטציה פירושה להיות במקום הטבעי ביותר מכולם, להיות מה שאנחנו באמת בלב. יש לחוות אותה כמשהו חסר מאמץ ונוח לחלוטין. זה להיות בבית.

חלק 2:
הבנת העצמי

8. העצמי האינדיבידואלי במוניזם

בהינתן התזה המוניסטית שתוארה בקצרה בפרקים הקודמים, נוכל להבין שלעצמי האינדיבידואלי לכאורה שלנו, בין אם הם נתפסים כנשמות (ישויות בעלות מהות רוחנית נפרדת מהנפש והחומר) או כמשהו לא מהותי לחלוטין (כפי שמציע הבודהיזם), יש אופן קיום יחסי בהשוואה לנשמת האל (בדתות מונותאיסטיות), או ליסוד המקורי הבסיסי של ישות כזו או לטאו (בדוקטרינות מתחרות).

אם העצמי שלנו יחסי לעצמי מוחלט כלשהו (או "לא-עצמי", בבודהיזם), הם *אשליה* . באיזה מובן, אשליה? נוכל לומר שהאשליה מורכבת מהבחנה מלאכותית בין הפרטי לבין האוניברסלי - כלומר, היא מורכבת מפעולה פרה-קוגניטיבית, שרירותית משהו, של ***אינדיבידואליזציה*** . ככל הנראה, אם כן, שברים זעירים מהטוטאליות המקורית נתנו לעצמם את הרושם השגוי שהם מנותקים מהמקור המשותף שלהם. הם (כלומר, כולנו) איבדו קשר עם זהותם האמיתית, והתבלבלו מנקודת המבט המוגבלת שלהם עד כדי כך שהם מאמינים *שיש* להם *זהות נפרדת* .[44]

כדי להמחיש את אשליה של אינדיבידואליזציה, אנו יכולים להצביע על גלים בגוף מים. גל הוא בבירור אחד עם גוף המים, אך אנו מתווים אותו באופן מלאכותי מבחינה מנטלית ומבדילים אותו באופן קונבנציונלי, ואז אנו נותנים לו את השם "הגל" ומתייחסים אליו כאל משהו אחר מלבד המים. *אכן יש בליטה במים; אך במציאות, הגבולות שאנו מקצים לו הם*

---

[44] במקום לטעון, כמו הבישוף ברקלי, שאנחנו רעיונות בתודעת האל, נקודת המבט המוצעת כאן היא שאנחנו, כביכול, רעיונות בתודעתנו שלנו. אלוהים המציא אותנו, כן, ואפשר את האינדיבידואליזציה לכאורה שלנו; אבל אין לו אשליות לגבי נפרדותנו. אנחנו, בפרספקטיבה המוגבלת ולכן המעוותת שלנו, הם אלה שתופסים את עצמנו בצורה שגויה כפרטים.

שרירותיים. באופן דומה, כך הולך הטיעון, עם כל הדברים החומריים, המנטליים או הרוחניים.

התזה **הבודהיסטית** בנושא זה נטענת בדרך כלל כשונה במקצת, בהתחשב בכך שכל ההופעות האמפיריות של העצמיות הן פנומנליות, ורק פנומנליות. ומכיוון שתופעות הן ארעיות כמו ענפי עשן - העולות (איננו יודעים מאיפה - לכן, משום מקום), שורדות רק באופן זמני, כל הזמן משתנות בדרכים רבות, ולבסוף נעלמות (איננו יודעים לקמול - לכן, לשום מקום) - איננו יכולים להניח שום קביעות מאחוריהן או מתחתיהן. העצמי הפרטי שלנו ריק מכל מהות; ובאופן דומה, אין נשמה אוניברסלית.

תזה זו היא כמובן אמפירית מספיק בכל הנוגע לעובדת הארעיות של תופעות; אך (לדעתי) יש בה פרצה מושגית. אנו יכולים לציין שהיא דוחה כל רעיון של קביעות בסיסית ללא הצדקה מספקת (כלומר, באמצעות *אי-רצף*); ואנו יכולים לתמוך במקום זאת בחומר בסיסי (חומרי, נפשי או רוחני), עם הצדקה לא מספקת באותה מידה, או אולי יותר הצדקה (כלומר, שזה עוזר להסביר דברים נוספים).[45]

יתר על כן, אנו רשאים, ואני חושב שבאופן הגיוני חייבים, להודות שאנו מודעים לעצמנו, לא רק באמצעות תפיסה של תופעות חיצוניות ופנימיות, אלא גם באמצעות סוג ישיר אחר של קוגניציה, שאנו יכולים לכנות 'אינטואיציה', של היבטים *לא-פנומנליים* . אין סיבה להניח כביכול שרק היבטים פנומנליים קיימים וניתנים לקוניה ישירה. למעשה, עלינו להודות באינטואיציה, כדי להסביר כיצד אנו יודעים מה תפסנו, רצינו או הערכנו *במקרים מסוימים* . אמצעים מושגיים *אינם יכולים* להסביר לחלוטין פרטים כאלה; הם יכולים רק להניב הכללות.

לכן, בעודי מבין ומכבד את דוקטרינת אי-העצמי הבודהיסטית, אני אישית מעדיף להאמין ברוחניות של העצמי האינדיבידואלי ובאלוהים. בנוסף, אוכל להציע את הטיעונים הבאים. ראשית, רעיונות אלה (של נשמה ואלוהים) אינם שוללים באופן הגיוני, אלא *כוללים* את מושג ה"ריקנות";

[45] נמשיך לדון בנושא הארעיות בהמשך.

כלומר, נכון שנשמות פרטיות והנשמה האוניברסלית *אינן* ניתנות לצמצום לחוויות פנומנליות.

יתר על כן, מונותאיזם משכנע יותר מבחינה לוגית, משום שהתזה הבודהיסטית מקבלת כמובן מאליו ללא עיכובים נוספים משהו שהתזה על אלוהים מתאמצת להסביר. העובדות הגלויות של תודעה, רצון והערכה בנו, כלומר אצל אנשים שנראים סופיים, נותרות בלתי מוסברות בבודהיזם, בעוד שבתזה המונותאיסטית נחשבים הכוחות האישיים של אנשים כנובעים מכוחות דומים של אלוהים. כלומר, מכיוון שנשמות סופיות הן (בסופו של דבר אשליות) שברים של אלוהים, כוחות הקוגניציה, הרצון החופשי וההערכה שלהן (אם כי סופיים באופן יחסי) נובעים מאותם כוחות (בקנה מידה גדול לאין שיעור) בנשמה הכוללת, כלומר אלוהים.

למען האמת, בודהיסטים יכולים להשיב ולומר שלמרות שטיעון זה *מצמצם* את שלושת הכוחות האנושיים לכוחות (הגדולים יותר) המקבילים של אלוהים, הוא משאיר ללא הסבר את קיומם של אותם כוחות בו. הם נגזרות בבני אדם, אמנם, אך עדיין ראשוניים באלוהים.

כן, אבל עדיין קיים הבדל. המונותאיזם רואה את המקור האולטימטיבי כבעל אישיות, בעוד שעבור הבודהיזם, היסוד המקורי הוא לא אישי. עבור הראשון, יש "מי", בעוד עבור השני, רק "מה", אם בכלל. נראה בלתי סביר (לי, לפחות) שאדם ייווצר מאדם שאינו אדם. במקום זאת, לנשמה הפרטיקולרית צריכה להיות תחושת זהות אישית זו, באופן של השתקפות של אישיותה של הנשמה האוניברסלית.

אבל האמת היא שעדיין נוכל ליישב מבחינה אינטלקטואלית בין שתי הדוקטרינות, אם נודה שטיעונים כאלה הם בסופו של דבר רק הבחנות מילוליות, ושעלינו להדגיש את ההתכנסויות וההשלמה שלהן.[46]

---

[46] מיותר לציין, איני מתכוון להצהרה זו כאישור גורף, המאפשר לכל האמונות והמנהגים הכלולים בתרגול תחת הכותרת של הבודהיזם. בעבודות קודמות, למשל, הבעתי את הסתייגותי בנוגע לפולחן המכוון לפסלים (עבודת אלילים). אפילו מנקודת מבט בודהיסטית, זהו תרגול מוזר ומפריע מבחינה רוחנית (מכיוון שהוא כרוך בהשלכה מנטלית של "עצמיות" לגופים פיזיים

בכל מקרה, ההצלחה המדיטטיבית לכאורה של הבודהיסטים אינה שוללת באופן הגיוני את האפשרות הלוגית שתורתם השוללת את הנשמה ואת האל עשויה בהחלט להיות טעות פרשנות - שכן גם דתות אחרות מדווחות על הצלחות מדיטטיביות, למרות שהן פנו לפרשנויות אחרות. אם נקבל בנדיבות את כל או את רוב הטענות האנושיות הללו כפשוטן, עלינו באופן הגיוני להסיק ***שפרשנות נכונה אינה הכרחית להצלחה מדיטטיבית*** .

משמעות הדבר היא שמדיטציה היא בסופו של דבר בלתי תלויה במחלוקות דוקטרינליות. דוקטרינות מתחרות, אפילו סותרות, עשויות להיות מועילות באותה מידה - בהתאם להקשר התרבותי או האישי. לכן, מדיטציה היא בסופו של דבר נושא פרגמטי; היא אינה זקוקה לדוגמות מסוימות כדי להניב את תוצאותיה. תהיה אשר תהיה העדפתך הדתית, או היעדרה, הוסף רק מרכיב אחד - מדיטציה; צעד יחיד זה יעשה פלאים עם הזמן בכל מקרה.

החילונית המודרנית של מהות רוחנית (נשמה בבני אדם ואלוהים) באופן הבא. במקרה זה אנו עוסקים בפילוסופיה מטריאליסטית, המעניקה מציאות מוצקה רק לפנומנלי (והסקציות הקונספטואליות ממנו). התופעה החומרית נתפסת כבלתי מותאמת לכל תופעה אחרת, אם כי אם יופעלו עליה לחץ, חילונים יכירו בסוג כלשהו של מהות מנטלית נוספת, המדומיינת כמעין ענן של "תודעה" המרחף בראשן של ישויות חומריות מסוימות (כלומר, לפחות בני אדם ואולי גם בעלי חיים נעלים).

חומר זה נתפס כמעין אפיפנומן של צירופים ספציפיים של חומר (כלומר, אלה המרכיבים גוף אנושי חי, ובפרט את המערכת הנוירולוגית שלו). הם למעשה רואים בתודעה סוג נדיר של חומר. תומכי תזה זו אינם מבחינים בבירור בין חומר של זיכרונות, חלומות ודמיונות, מצד אחד, לבין זה שחווה את התופעות הפנימיות הללו, ולמעשה (דרך החושים) תופעות חיצוניות, מצד שני. ולכן, הם דוחים כל רעיון של חומר רוחני נוסף או נשמה כמהות העצמי.

בלבד). יתר על כן, איני רואה כיצד זה יכול להוות שיפור בעבודת האל. אם מסירות היא דבר טוב, בוודאי שהאחרון הוא הביטוי הטוב ביותר שלו.

ניתן אפוא להטיל ספק בפילוסופיה זו משתי סיבות. ראשית, היא נכשלת בניתוח ברור וכנה של החוויה המנטלית ובהסקת המסקנות הנדרשות מניתוח כזה. חסרה בולטת ההבחנה בין "העצמי המכיר, הרצה והערך" האינטואיטיבי לבין "החוויות המנטליות (והחושיות) הנתפסות" שלו, כלומר ההבחנה בין נשמה לתודעה בתוך הנפש. שנית, בעוד שהחילוניות נוטה למוניזם ביחס לחומר, היא מסרבת להסבר מוניסטי דומה ביחס לנשמות, ולכן מכחישה את אלוהים.

החילונים של ימינו כמובן מתחזים ל"מדענים" [47], ובאמצעותם מעניקים לדוקטרינתם יוקרה בקרב לא-פילוסופים ופילוסופים שטחיים. אך עמדה זו אינה מדעית, במובן הצר של המונח. *המדע הפיזיקלי עד כה לא יצר נוסחה מתמטית אחת המראה את יכולת הצמצום של חיים, נפש, תודעה או רוח/נשמה לחומר*. המטריאליסטים פשוט *מניחים* שנוסחה צמצומית אוניברסלית כזו תוכח "יום אחד" כאפשרית. אולי כך; אך עד אותו יום, הם אינם יכולים להסתמך באופן הגיוני על ההנחה שלהם כאילו הייתה עובדה מבוססת.

הם *חושבים* שהמטריאליזם שלהם "בטוח" יוכח בסופו של דבר ככולל - אבל לציפייה ולתקווה הזו שלהם אין, אם נחזור על כך, שום הצדקה מדעית! זוהי רק פרי דמיונם, מעשה אמונה, הנחה היפותטית בלבד. לכן, חילוניות היא *רק עוד דת* , לא מסקנה בלעדית מהמדע.

"מדע" מוגדר כולו על ידי קפדנות בשיטה קוגניטיבית, ללא דעות קדומות. הוא דורש שכל הנתונים הזמינים יילקחו בחשבון על ידי התיאוריות שלנו, ויוסברו כראוי על ידי תיאוריות אלה . פילוסופים אמיתיים אינם נרתעים מהבריונות האינטלקטואלית של אלו המעמידים פנים שהמדע הוא מטריאליסטי בלבד.

---

[47] חלקם אכן מדענים - בתחומם הספציפי, כמו פיזיקה. אבל זה לא מזכה אותם בנסיעה חופשית בתחום הפילוסופיה הכללי. אני חושב כאן על יוברט ריבס, שמופיע בטלוויזיה וטוען שאתאיזם הוא עובדה שאין עליה עוררין, כאילו כל השקפה אחרת פשוט בלתי נתפסת. אנשים מן השורה לא צריכים לבלבל בין יוקרתו ונוכחותו בתקשורת לבין אישור לוגי של השקפתו. הכשל הבסיסי הוא טיעון אד *הומינם* .

במקרה של התיאוריה המטריאליסטית, הנתונים הברורים של החיים, הנפש, התודעה והרוח או הנשמה כמעט ולא הוכרו על ידי תומכיה, שלא לדבר על התייחסות אליהם. הם פשוט התעלמו מהם, טאטאו מתחת לשטיח, על ידם. זה לא מדע - זוהי התחכום. מה שהוא ספקולטיבי חייב להיות מובן מאליו. ושתי ספקולציות שמתאימות באותה מידה לנתונים הזמינים עומדות על אותו בסיס בכל הנוגע לשיפוט המדע.

9. הרושם של העצמי

למה אנו מתכוונים ב"עצמי " ? מונח זה מתייחס בעיקר ***למה שנראה להכיר, לרצות ולהעריך*** בכל רגע נתון. כלומר, נראה כי תפקודים אלה נובעים, בכל זמן נתון, מנקודה או מקום יחיד, עמוק בתוך החוויות הגופניות והנפשיות של "האדם", שאותן כל אחד מאיתנו מכנה "אני" או "אני" או "עצמי".

העצמי הוא זה שמודע, זה שחווה, זה שחש, זה שמרגיש, זה שמדמיין, זה שמעורר וחושב, זה שאוהב או משתוקק, זה שמאחל או מקווה, זה שפועל וכו'... או זה שנמנע מתפקודים כאלה. לפיכך, העצמי הוא סובייקט התודעה, סוכן [48]הפעולות הרצוניות ומעריך שיפוטים ערכיים.

זוהי טעות תצפית לטעון שקוגניציות, רצונות והערכה יכולות להתרחש מבלי ש"אדם" יבצע את ההכרה, הרצון או ההערכה. תצפית ברורה וכנה מכירה בכך שהטבע הייחודי של אירועים אלה הוא להיות יחסיים לעצמי.

העצמי הוא אובייקט של חוויה ישירה וסובייקטיבית, או אינטואיציה עצמית, אין לבלבל אותו עם תופעות הנובעות מתחושת חומר או מחוויה מנטלית. הוא אינו משהו שרק מוסק באופן מושגי מתופעות נחוות כאלה, אלא משהו *לא-פנומנלי* שנחווה בעצמו.

שימו לב היטב: ה"אני" שלנו אינו תופעה אחת, או אוסף של תופעות או אפילו הפשטה גרידא מחוויות פנומנליות; זוהי חוויה לא-פנומנלית מתמשכת. (עם זאת, ייתכן בהחלט שהעצמי היה שקוף לעצמו, אלמלא היה

---

[48] שימו לב היטב, המילה סוכן כפי שהיא משמשת כאן מתייחסת פשוט ל"זה שפועל" - שחקן הפעולה, עושה המעשה. סוכנות כאן מרמזת על רצון - מכונה (או כל ישות דטרמיניסטית אחרת) אינה נחשבת לסוכנת של פעולותיה, אלא באופן מטאפורי. יתר על כן, הקונוטציה העממית של סוכנות כ"פעולה מטעם מישהו אחר" אינה *מכוונת* כאן, אם כי אינסטרומנטליות כזו נכללת באופן הגיוני תחת פעולה רצונית.

נתון לחוויות פנומנליות שעליו להכיר ולהתמודד איתן, באמצעות תודעה, רצון והערכה [49].)

העצמי, כפי שהוא מוגדר כאן טכנית, *קיים לפחות לרגע זמן* . מבחינה לוגית, אין זה נובע בהכרח מנתונים מדויקים כאלה שהעצמי המורגש ברגעי זמן שונים, אפילו רציפים, הם אותו עצמי. כלומר, המשכיות *העצמי* היא רעיון נוסף, אולי מושגי יותר - למרות שבדרך כלל (כולנו מלבד בודהיסטים) דבקים בקיום כזה.

שימו לב, שזה בתורו לא בהכרח מרמז על נצח מתחילת הזמן או עד סוף הזמן - אם כי שוב, אנשים רבים (אך רחוקים מכולכם) תומכים ברעיון נוסף זה. בנוסף לתפיסות העצמי הדייקניות והרציפות שלנו, שימו לב גם שאנו חושבים על העצמי כמשהו *מצטבר* - נראה שהעצמי הרגעי שלנו מהעבר מצטבר עם הזמן, מה שהופך אותנו לכבדים יותר באחריות ככל שאנו מתבגרים.

מודעות עצמית, כאן, שימו לב, פירושה פשוט "מודעות עצמית" - כלומר, בהתייחס לכל פעולה רפלקסיבית של תודעה, שבה העצמי הוא גם הסובייקט וגם האובייקט, וזו ככל הנראה פעולה קוגניטיבית (אינטואיטיבית) ישירה ומיידית. מודעות עצמית יכולה גם להיות מודעות (כלומר, אינטואיציה, שוב) לכל אחת משלוש הפונקציות של העצמי, דהיינו קוגניציה, רצון והערכה.[50]

---

[49] במובן זה, ניתן לומר שהעצמי הוא "יחסי" – לא אומר ש(ברגע שהוא מתרחש) קיומו אינו "עצמאי", אלא *שהמודעות שלו לקיומו* תלויה בגירויים חיצוניים.

[50] הביטוי "מודעות עצמית" משמש לעיתים גם בפילוסופיה ובמדע, כדי להתייחס לתודעה שאדם מודע לאובייקט אחר - כלומר, "תודעה של תודעה". האחרונה יכולה להיות אירוע מיידי, המתאפשר על ידי חלוקת תשומת ליבו של הסובייקט, חלקית על אובייקט כלשהו וחלקית על תודעתו לאותו אובייקט; או שהיא עשויה לכלול השהיית זמן, בהנחה שהסובייקט מודע תחילה לאובייקט כלשהו, ומאוחר יותר מודע באופן רטרוספקטיבי לתודעה ראשונה זו (בין אם ישירות בזמן שהיא עדיין "מהדהדת" במוחו, ובין אם בעקיפין דרך זיכרון לטווח ארוך). משמעות נוספת, דיבורית ומזלזלת יותר, של המונח "מודעות עצמית" מתייחסת למודעות שעשויה להיות לנו לאדם (או אנשים) אחרים הצופים בנו, מה שגורם לנו להתנהג בצורה מגושמת יותר, כלומר ללא הספונטניות או

שלוש הפונקציות הללו, או דרכי הביטוי, של העצמי אינן פועלות באופן עצמאי זו מזו אלא קשורות זו בזו בדרכים שונות. הן עשויות להתרחש בו זמנית או בשרשראות מורכבות. קוגניציה היא הפונקציה העיקרית, אך עשויה להתרחש גם לאחר רצון (למשל פעולות מחקר) והערכה (למשל, החלטה מה לחקור). רצון בדרך כלל מרמז על קוגניציה מוקדמת, אך לעיתים הוא "עיוור" (גחמני). הערכה היא סוג מסוים של רצון, שכן הוא מרמז על בחירה; והוא תמיד מרמז על קוגניציה, ולו רק על מודעות למשהו שיש להעריך (אבל בדרך כלל גם על מודעות לשיקולים שונים).

ההגדרה המוצעת לעיל של העצמי מתייחסת למהות העצמיות. ביחס לעצמי מהותי זה, כל השאר הוא "העולם שבחוץ", "אובייקט", "אחר". זהו הפנימיות העמוקה ביותר שלנו, עמוקה אף יותר מהנפש והגוף. היבטים של הנפש והגוף נקראים לעתים קרובות גם בשפת העם עצמי, אך זהו שם מטעה. לכן, ניתן להשוות את העצמי, כפי שאנו מכנים אותו בדרך כלל " **נשמה** ", מבלי להטיל ספק בסוגיה כיצד ניתן לפרש ישות משוערת כזו.

תיאוריה נפוצה אחת היא שהנשמה מורכבת מחומר לא-חומרי כלשהו, המכונה "רוחני". ניתן להשערה כי יש לה מיקום והרחבה מרחביים וזמניים כאחד, או שהיא ממוקמת ומתרחבת איכשהו בזמן אך לא במרחב [51]. דרך אפשרית נוספת לראות אותה היא כסוג מיוחד של "קשר" במארג המרחב-זמן, קשר בעל תכונות שונות מאלה של ישויות חומריות כביכול. פילוסופים מסוימים (בעיקר בודהיסטים ומטריאליסטים) מכחישים לחלוטין את קיומה של הנשמה [52].

יהיו אשר יהיו ההבדלים התאורטיים בין מסורות מתחרות, בנוגע לקיומו ולטבעו של העצמי, הן בדרך כלל מסכימות על הערך והצורך בפועל - כלומר במהלך מדיטציה - לשכוח, אם לא למחוק בפועל, את עצמך. זו

הטבעיות הרגילות שלנו, משום שאנו משתמשים ברצוננו כדי לוודא שהצופה מקבל תמונה "חיובית" מסוימת (בכל מובן שהוא) שלנו.

[51] או שוב, אנו עשויים, כמו המשורר חליל ג'ובראן, להתייחס לנשמה כאל "ים חסר גבולות וחסר מידה" (*הנביא* . לונדון: היינמן, 1972).

[52] אבל לדעתי, הם לא מצליחים להסביר כראוי את המוזרויות של קוגניציה, רצון והערכה.

כמובן לא משימה קלה. אין ספק שבשלבים המוקדמים יותר של המדיטציה, כשאנו נחרדים לגלות את הסערות המנטליות בכוס התה שדאגות האגו שלנו מייצרות ללא הרף, זה נראה כמו משימה בלתי אפשרית. אבל ישנן דרכים ואמצעים להקל בהדרגה על התוצאה הנדרשת.

ברמה העמוקה ביותר, בסופו של דבר צריך *לוותר על החלוקה בין סובייקט לאובייקט או בין עצמי לאחר* . אם מוניזם נחשב לאמת הפילוסופית האולטימטיבית, אז אכן חייב להיות מישור מציאות שבו דואליות זו מתמוססת באופן ניכר. ברמה המעשית, אין ספק שאדם אינו יכול לצפות באופן הגיוני להגיע לחוויית אחדות, עד שיצליח לוותר על ההיקשרות לרושם המשותף של דואליות בין עצמי לאחר, או סובייקט ואובייקט.

כניעה כזו אינה בלתי אפשרי פסיכולוגי או אקרובטיקה מנטלית מלאכותית. הדבר מתבהר אם נחשוב על כך שהחלוקה בין סובייקט לאובייקט או עצמי לאחר מהווה *רציונליזציה* , כלומר פעולה רציונלית [53].

כשם שה"היגיון" שלנו מחלק חוויות חיצוניות למודולות חושיות שונות, או כל מודול לאיכויות ומידות שונות (למשל, בשדה הראייה: צבעים ועוצמות, צורות וגדלים); או שוב, כשם שהיא מבחינה בין חוויות חיצוניות ופנימיות (למשל, בין מראות פיזיים לחזיונות מנטליים) – כך, גם היכולת הרציונלית שלנו אחראית לרושם של העצמי-אחר. אין צורך לפרש זאת כמשמעותה שהתבונה שלנו ממציאה חלוקה כוזבת, ומייצרת אשליה; עם זאת, פירוש הדבר שבלעדי התייחסות לסובייקט רציונלי, הבחנה כזו לעולם לא הייתה מתעוררת ביקום.

תובנות אלה מרמזות שאין *צורך* לפסול מבחינה אפיסטמולוגית את ההבחנה בין סובייקט לאובייקט [54]כדי להבין שבסופו של דבר אנו עדיין יכולים (ולו רק במהלך מדיטציה) לקוות שנוכל לשחרר את עצמנו בפועל מתגובה אוטומטית זו. אנו רוצים בשלב מסוים לוותר על ההבחנה, לא משום שהיא

---

[53] ראה את *הרהורי* , פרק 9.

[54] הבודהיסטים רואים בו פסולה - אבל הייתי טוען, באופן מינימלי, שיש לו אמינות מסוימת, כמו לכל מראית עין עד שמתגלה שהוא מוביל לאנטינומיה. למעשה, הייתי הולך רחוק יותר וטוען שכל ניסיון לפסילה כזו אינו מוצדק, ואף בלתי אפשרי מבחינה לוגית.

שגויה או רעה מטבעה, אלא משום שאנו רוצים לעבור אותה, אל המנוחה או השלווה הנפשית של תודעה לא-מבחינה.

בישיבה במדיטציה, ה"עצמי" של האדם נראה בדרך כלל כחוויה נוכחת וכבדת משקל, נפרדת מחוויות נפשיות וחומריות חיצוניות יחסית. אבל אם מבינים שחוויית עצמית כזו היא תוצר רציונלי (כלומר רציונטיבי), תת-חלוקה נפשית של האחדות הטבעית של כל החוויות בכל רגע נתון, אפשר אכן להתנער - או ליתר דיוק פשוט להיפטר - מתחושת העצמי הזו, ולחוות את *כל החוויה כאחדות*.[55]

שימו לב היטב, המשימה שלפנינו אינה לפרק *לאחר* מעשה החלוקה הרציונלי, או לשקם את האחדות האבודה של העצמי והאחר על ידי חיבור או מיזוג מנטלית איכשהו ביניהם, או להעמיד פנים שהסובייקט או האובייקט אינם באמת קיימים. במקום זאת, על המדיטטור למקם את נשמתו בעמדה טרום-רציונאטיבית, שבה קיצוץ החוויה טרם *התרחש*. זה אינו מקום של הערות נגדיות, אלא מקום של חוסר הערות (מילוליות או לא מילוליות). זהו עמדת החוויה הטהורה, שבה הרפלקס המנטלי של מיון נתונים טרם החל.

כל הדברים מתקבלים כפי שהם נראים. רושם של העצמי מופיע, לעומת רושם של האחר? אז טוב ויפה - אין צורך להדגיש או לציין זאת בשום צורה. זה פשוט נחווה. אם לא נעשים הבחנות, אין הבחנות. אנחנו נשארים קשובים, זה הכל. אנחנו נהנים מהנוף. המודעות שלנו היא פנומנולוגית.

בחוויה טהורה, מה שאנו מכנים "ריבוי" אולי בהחלט מתגלה, אך הוא כולו חלק בלתי נפרד מה"אחדות" המהותית. כאן, מהות ומימוש הן הך. כאן, סובייקט ואובייקט יוצרים רצף טבעי. הכוליות נמצאת בהרמוניה, מבעבעת חיים. היא מה שהיא, מה שהיא לא תהיה.

לפני שמגיעים לשלב זה של חוויה אינטגרלית, ייתכן כמובן שיהיה צורך "לעבוד על עצמו" לאורך זמן ובקשה.

---

[55] זה כמובן יהיה היבט אחד של "אינטגרציה" כוללת (מה שנקרא *סמדהי* בסנסקריט, *וו* בסינית, *סאטורי* ביפנית).

10. ארעיות: מושג ועיקרון

מתרגלי מדיטציה בודהיסטים מייחסים חשיבות רבה לעקרון הארעיות. הם סבורים שאם אדם רק מבין ש"הכל הוא ארעי", הוא בדרך הנכונה להגשמה או שכבר הגיע לה.

עם זאת, יש (לדעתי) לגשת לעיקרון המוצע על ידי הבודהיזם בצורה ביקורתית יותר ממה שעשו תומכיו עד כה. הם קיבלו כמובן מאליו שעקרון כזה ניתן להכרה מיידית, בדרך של חוויה ישירה, ולא הקדישו תשומת לב מספקת לסוגיות *האפיסטמולוגיות* שתפיסה זו מעלה.

אין ספק שאנו יכולים, ואכן חווים, חוויה ישירה של ארעיות *מסוימת* : זו של שינויים בהווה. בעוד שאנו עשויים לנתח באופן רציונלי שינוי באופן כללי (כאשר הוא מתרחש) כהחלפה *מיידית* של דבר אחד בשלילתו, תופעות רבות של שינוי מתרחשות בבירור ברגע הנוכחי (פרק זמן ממושך). אם, למשל, אתם צופים בכלב רץ, אינכם חווים באופן אישי את המראה הזה כסדרה של תמונות דוממות עוקבות של הכלב בתנוחות שונות, אלא כסדרה אחת רציפה של תנועות.

> מדיטציה טובה על ארעיות ברורה שכזו היא מדיטציה על מים[56]. יושבים או עומדים בשלווה מול גוף מים (הים, נהר, אגם, שלולית), צופים בתנועות על פניו - השתקפויות עליו, גלים או גלי מים קטנים, זרמים, טיפות גשם, מקשיבים לצלילים. אני מוצא את התרגול הזה גם מרגיע וגם מקור נהדר להבנה על החיים.

---

[56] הפילוסוף היווני הרקליטס בוודאי תרגל מדיטציה זו, כאשר כתב, על פי הדיווחים, "אי אפשר להיכנס לאותו נהר פעמיים". מדיטציה זו נהוגה בדרך כלל, אפילו מבלי משים. מדיטציות טבעיות דומות אחרות כוללות צפייה בגשם יורד, רוח נושבת בין עצים, עננים נעים בשמיים, אור נרות מהבהב, או ניצוצות ולהבות של מדורה או מדורת ארובה. "צפייה" כמובן כאן פירושה לא רק להיות מודע למראות (צורות וצבעים), אלא גם מודעות לצלילים, תחושות מגע, טמפרטורות, מרקמים וכו'.

אך עלינו לזכור כי מושג הארעיות מכסה טווח רחב יותר של חוויות מזה: הוא כולל שינויים שאינם מורגשים ברגע הנוכחי, אלא רק מוסקים לאורך זמן על ידי השוואת מצבים שחווים ברגעים שונים, בין אם רציפים ובין אם לא. מסקנות כאלה מרמזות על הסתמכות על זיכרון, או פרשנות של עקבות נוכחיות אחרות של אירועים מהעבר. שינויים אחרים ידועים אף יותר בעקיפין, בעיקר באמצעים מושגיים.

באופן כללי (כלומר, הכללת כל מיני חוויות תחת כותרת אחת): אנו חווים תחילה טוטאליות בלתי מובחנת, ולאחר מכן (כמעט באופן אוטומטי) מחלקים אותה לחלקים באמצעות השלכות מנטליות ולאחר מכן מקבצים מחדש באופן מושגי את חלוקות המשנה הללו על ידי השוואה וניגוד ביניהן. הפילוסופיה הבודהיסטית מודה ותומכת בניתוח זה: חלוקת המשנה וההמשגה של הנתון הפנומנולוגי היא, כולנו מסכימים, רציוסינציה (כלומר, פעילות רציונלית); זוהי התבונה (כלומר, היכולת הרציונלית) ש"יוצרת" נפשית רבים מתוך האחד.

מתובנה זו (כעת נוכל לטעון) נובע כי *ארעיות אינה יכולה להיחשב כנתון ראשוני* , אלא יש לראותה כנגזרת מחלוקת המשנה המדומיינת ומהקיבוץ מחדש המושגי של השלם הנחווה בתחילה. אפילו לבודד ולסווג מנטלית שינוי מסוים שנחווה ישירות כ"שינוי" הוא רציונליזציה. על אחת כמה וכמה, ה"ארעיות" של כל חוויה שלמה, רגע אחר רגע, היא רעיון, המתקבל על ידי הבחנה בין רגעים עוקבים של חוויה; כלומר, על ידי הסתמכות על זיכרון, והשוואה וניגוד בין החוויה הזכורה לכאורה לבין החוויה הנחווית כעת.

הפעולה האחרונה, שימו לב היטב, דורשת מאיתנו לחתוך את "החוויה הנוכחית" לשני חלקים, האחד הופעה של "זיכרון" (פנימית) והשני הופעה יותר "בתהליך עכשווי" (פנימית ו/או חיצונית). זוהי פעילות רציונלית; לכן, "ארעיות" למעשה לעולם אינה נחווית ישירות (בניגוד לטענות הבודהיסטיות). אחדות קודמת מבחינה פנומנולוגית לגיוון; לכן, חוויית הגיוון אינה יכולה להיחשב באופן הגיוני כפסילה של האמונה באחדות הבסיסית.

טיעון זה אינו הוכחה למהות, אלא לפחות משמש לנטרול ההכחשה הבודהיסטית של מהות. הוא פותח פתח לתמיכה במהות[57] באמצעים אדוקטיביים, כלומר בדרך של השערה לגיטימית שתאושר על ידי התחשבות כוללת של כל הניסיון וכל צרכי ההמשגה העקבית שלו.

שימו לב היטב שאני לא מכחיש כאן את תוקפו של *מושג* הארעיות, אלא אני רק מזכיר לנו ש"ארעיות" היא מושג. בהיותו מושג המבוסס על חוויה של שינוי, זהו אכן מושג תקף. זה נכון בין אם שינוי כזה נחשב אמיתי או אשלייתי: די בכך ששינוי כזה מופיע מבחינה פנומנולוגית כדי שתפיסה שלו תהיה מוצדקת.

עקרון הארעיות הוא יותר מאשר רק מושג. זוהי *הכללה* של מושג זה. אין מדובר רק בהצהרה ששינוי קיים - זוהי הצהרה שרק שינוי קיים, כלומר שהכל משתנה ללא הרף ואין מנוחה בסיסית. כעת, *טענה כללית כזו פשוט לא ניתנת לאימות לוגית תוך התייחסות לחוויה בלבד* . אין דרך אפיסטמולוגית שניתן להעלות על הדעת שבה, בישיבה במדיטציה, הבודהה יוכל *לחוות* עיקרון זה (או כל עיקרון אחר) *באופן ישיר* .

עיקרון זה (כמו כל עיקרון אחר) *אכן ניתן* לאמת כאוניברסלי, *אך רק* באמצעות מתודולוגיה אדוקטיבית. יש להתייחס אליו כהשערה, שיש לבחון אותה שוב ושוב מול כל חוויה חדשה, ולהשוותה להשערות מתחרות מבחינת ערכה ההסברתי. התוצאה היא, אם כן, במקרה הטוב *אמת אינדוקטיבית* , לא חוויה טהורה או דדוקציה טהורה מהחוויה.

יתר על כן, בנוסף להכללה מחוויות שינוי ספציפיות לעקרון מטאפיזי של נוכחות השינוי בכל מקום, עקרון הארעיות כרוך בהכללה יסודית שנייה. מכיוון שמדובר בעיקרון שלילי, הוא כרוך במעשה ההכללה הטמון בכל שלילה; כלומר, ההכללה מ"לא מצאתי קביעות בחווייתי הנוכחית" ל"לא הייתה קביעות שניתן למצוא בחווייתי הנוכחית".

---

[57] שימו לב היטב שסוגיה בתזה של חומר היא האם אנו תומכים בחומר יחיד, לא מובחן, או בריבוי של חומרים נפרדים. להודות בחומר אין בהכרח תמיכה בתפיסה האחרונה, הפלורליסטית. בפיזיקה, תפיסת החומר האחדותית תהיה שחומר הוא כולו חומר אחד, הרוטט במגוון דרכים.

בעוד שמסקנת השלילה על ידי הכללה כזו אינה עקרונית חסרת תוקף מבחינה לוגית, *זוהי מסקנה אינדוקטיבית, לא דדוקטיבית* . היא עומדת מלכתחילה על בסיס שווה פחות או יותר עם הספקולציה המתחרה שייתכן וקיים קביעות בסיסית מסוג כלשהו. את ההשערה החיובית האחרונה ניתן באותה מידה (ולפעמים אף מוצגת) כפוסטולט, שיוצג בהדרגה כעדיפה על ההנחה השלילית באמצעות אמצעים אדוקטיביים.

> אפילו בתוך מדיטציה, שימו לב, קביעויות אכן מופיעות לצד תופעות משתנות, אם נשים לב אליהן. כך, למשל, אם אני עושה מדיטציה על מים, אני עשוי להרהר בחוסר הקביעות של פני השטח שלהם; אבל אני עשוי גם להרהר בקביעות הבסיסית (לפחות במהלך תקופת המדיטציה שלי) של האופק או קו החוף, או של הסלעים בתוכם או סביבם, או פשוט של עובדת קיומם של מים, או צבעם ועקביותם וכו'. יתר על כן, ייתכן שאגלה מאוחר יותר שמים מורכבים באופן אחיד מ- H_2O .

באור זה, מעמדו של עקרון הארעיות פחות ודאי בהרבה. להציג עיקרון כזה כאמת מוחלטת שניתן לדעתה באופן ישיר או מושגת על ידי ניתוח כלשהו של החוויה יהיה חוסר יושר.

כל זה לא נאמר כדי לבטל את הלקחים המוסריים החשובים שניתן להפיק מהתבוננות בארעיות. עדיין ניתן להציע "עיקרון" של ארעיות, אם ניקח אותו כהיוריסטי, ולא כהרמנויטי - כלומר כ"כלל אצבע" שימושי, המסייע לנו להבין שאין תועלת לייחס חשיבות לדברים יומיומיים, ומורה לנו לשאוף לערכים גבוהים יותר. יופי חולף; הנאות הן בני חלוף. החיים קצרים, ויש עוד עבודה רוחנית רבה לעשות...

בנוגע לניבוי של ארעיות, רלוונטי לשאול האם הנתונים הקונקרטיים (חוויות, הופעות) אליהם מתייחסים הם פנומנליים או לא-פנומנליים, כלומר האם ניתן לראותם, לשמועם, להרגישם, להריחם או לטעמם פיזית או נפשית, או שבמקום זאת הם מורגשים באופן אינטואיטיבי. ציון שהנתונים המדוברים הם פנומנליים, ולכן חולפים במיוחד, אינו שולל כשלעצמו שניתן יהיה להסתובב גם מאחורי הקלעים של נתונים לא-פנומנליים, שהם פחות חולפים. כלומר, בעוד שאובייקטים עכשוויים

עשויים להיות חולפים באופן נתפס, אין זה נובע שגם זה שתופס אותם הוא חולף באותה מידה.

כמובן, בין אם הנתונים פנומנליים ובין אם לאו, הם עדיין עשויים להיות חולפים. עם זאת, לארעיות יש דרגות. נתונים עשויים להיות רגעיים בלבד, או שהם עשויים להופיע באופן רציף יותר לאורך תקופה ממושכת יותר. הסוגיה כאן אינה "חולף או נצחי", כפי שמציגים זאת כמה פילוסופים בודהיסטים. הסוגיה היא "רגעי או רציף" - כאשר הנצחי הוא המקרה הקיצוני של המשכיות. זוהי טעות אנליטית להתעלם או להוציא מתקופות קיום אקראיות הארוכות מ"רגע" זמן וקצרות מ"נצח".

יתר על כן, כפי שכבר צוין, הטענה הבסיסית שכל התופעות, או לצורך העניין כל האירועים שאינם תופעות, הם חולפים אינה דבר שניתן לצפות בו ישירות - אלא ניתן להתבסס עליו רק על הכללה. אין הכרח לוגי *אפריורי* לגבי הצהרות אונטולוגיות כאלה - הן מחויבות אפיסטמולוגית להיות אינדוקטיביות. גם אם כל ההופעות שחוויתי או אתה עד כה נראות חולפות, עדיין יתכנו קיומים נצחיים שהחולפות שלנו עצמה אינה מאפשרת לנו לצפות בהם.

לעומת זאת, רק ישות נצחית יכולה *לחוות* את הנצח - וזה ייקח לישות כזו... נצח לעשות זאת (לא רק כמה שעות, ימים או שנים של מדיטציה)!

עם זאת[58], אין בכך כדי לשלול את האפשרות לייחס נצח לדברים מסוימים על בסיס דדוקטיבי מושגי. לדוגמה, אני יכול לאשר שחוקי המחשבה הם אמיתיים לנצח, מכיוון שהם בלתי ניתנים לערעור; או שוב, אני יכול לאשר שכל הסתירות או ההדרות של אמצע הן שקריות לנצח.

יתר על כן, בודהיסטים מייחסים, באופן מרומז, אם לא במפורש, סוג של נצחיות לבסיס הקיומי שבתוכה או מתוכה צצות כל התופעות החולפות. כלומר, למרות שקיימים פרטיים עשויים להיות כולם חולפים, עובדת הקיום כשלעצמה היא נצחית. לכן, הטיעון שלהם אינו באמת נועד כהכחשה של כל קביעות שהיא (כפי שהוא מוצג לעתים קרובות), אלא באופן מתון יותר כהכחשה של קביעות של קיימים פרטיים, כלומר, לרסיסים של השלם. וכמובן, מנקודת מבט זו, התובנה שלהם נכונה.

---

[58] איני בטוח באמיתותה של אמירה זו שלי. בעבר טענתי (בין היתר כדי לספק טיעון לטובת הדוקטרינה שאלוהים יכול לחזות את העתיד) שסוגיה זו תלויה בטווח הזמן שצופה יכול לתפוס בבת אחת. ככל שאדם נמצא גבוה יותר מבחינה רוחנית, כך "רגע" זמן מכסה זמן רב יותר. אלוהים, שהוא "מעל הכל", בשיא הפרספקטיבה הרוחנית, יכול לראות את כל הזמן (את כל הדברים שאנו מסווגים תחת הכותרות עבר, הווה ועתיד) כרגע ההווה. באופן יחסי, כאשר אנו בני האדם עושים מדיטציה, ההווה ארוך יותר, כלומר, "רגע" הזמן שתשומת ליבנו יכולה לכלול בבת אחת מורחב. לפיכך, אדם (ייתכן) לא צריך לחכות לנצח כדי לחוות את הנצח, אלא בסופו של דבר עשוי לעשות זאת באמצעות התעלות רוחנית. ייתכן שזו חוויית "העכשיו הנצחית" שאנשים רבים דיווחו עליה. שימו לב בנוסף, שאם נקבל השערה זו, עלינו ליישם אותה לא רק על אירועים חיצוניים (כלומר, חוויות פיזיות ומנטליות פנומנליות) אלא גם על חוויה פנימית (כלומר, אינטואיציות של קוגניציות, רצונות והערכות עצמיות). האחרון קשה יותר, בעייתי יותר, משום שהוא מרמז על כך שההוויה והחוויה *של האדם* כבר נצרכו, כלומר כולם מוזגים להווה. ובכל זאת, מדוע לא?

11. לא מהות, אלא ישות

פילוסופים בודהיסטים הדגישו את רעיון הארעיות, במטרה להכחיש את קיומן של "מהויות" הן בתחום האובייקטיבי והן בתחום הסובייקטיבי. עם זאת, מהות ארעית אינה סתירה במונחים. משמעות הדבר היא ששאלת המהויות מורכבת יותר מאשר רק סוגיה של ארעיות. מספר סוגיות אפיסטמולוגיות ואונטולוגיות מעורבות בשאלה זו. הצבענו על חלק מהסוגיות הללו בפרקים הקודמים.

באשר לתחום האובייקטיבי, הכולל את האובייקטים החומריים והמנטליים של החוויה, כלומר התופעות הנחוות לכאורה דרך החושים או בתודעה – היגיון זה הוא שלעולם איננו תופסים "מהויות" מוצקות, אלא רק תופעות המשתנות ללא הרף; מכאן, הם מסיקים, האובייקטים שאנו מתייחסים אליהם הם "ריקים".

בתגובה, הייתי אומר שזה נכון שאנשים רבים מדמיינים של"ישויות" שאנו מתייחסים אליהן במחשבה (למשל כלב) יש ליבה בלתי משתנה כלשהי (קראו לזה "כלבות"), שנשארת קבועה בעוד שהשינויים והתנועות השטחיים שאנו צופים בהם מתרחשים, ומאפשרים לנו לסווג מספר פרטים תחת כותרת משותפת (כלומר, כל הכלבים הפרטיים כ"כלבים").

אבל כמובן, אם נבחן את תהליכי החשיבה שלנו ביתר קפידה, נצטרך לשנות מעט את נקודת המבט הזו. אנו אכן "מגדירים" אובייקט מסוים על ידי התייחסות לתכונה קבועה לכאורה (או צירוף של תכונות) בו - שהיא רצוי ממשית וסטטית, אם כי (אגב) ייתכן שהיא אפילו פעולה רגילה או תנועה חוזרת או פוטנציאל גרידא.

שימו לב גם, ייתכנו יותר מתכונה אחת הרשומה כהגדרה - כל עוד כל תכונה קבועה לאורך כל קיומו של אותו אובייקט והיא ייחודית לו. התכונה המגדירה אינה בולטת כייחודית בצורה כלשהי, ובמקרים מסוימים אנו עשויים לבחור באופן שרירותי מועמד אחד מבין רבים.

עם זאת, הגדרה לעולם אינה תובנה ישירה ופשוטה כפי שהיא עשויה להיראות לעיתים. היא דורשת פעילות רציונלית מורכבת, הכוללת השוואה וניגוד בין היבטים ושלבים שונים של האובייקט הבודד, ובין אובייקט זה לאחרים שנראים דומים לו במובנים מסוימים אך שונים ממנו באחרים, ובין סוג זה של אובייקט לכל האחרים. לפיכך, התכונה המשמשת כהגדרה ניתנת לידיעה רק באמצעות אמצעים מושגיים מורכבים.

לכן, ההפרדה המנטלית שלנו של תכונה אחת מהאובייקט כולו או מקבוצת האובייקטים היא מלאכותית. ויתרה מכך, ההתייחסות שלנו לכל המופעים הדומים לכאורה של תכונה זו כתכונה "אחת" נותנת רושם של אחדות אובייקטיבית, כשלמעשה האחדות נמצאת רק בתודעת הצופה (אם כי אין זה הופך אותה ללא מציאותית). בקיצור, ההגדרה היא רק הפשטה. היא אכן קיימת במובן מסוים באובייקט כשלם, אך ניתן להבחין ביניהם מהשלם רק באמצעות קוגניציה ורציונליזציה.

לכן, האובייקטים החומריים והמנטליים שאנו תופסים אינם אלא אוספים שרירותיים פחות או יותר של תופעות, שביניהן אחת או יותר נבחרת על ידינו מטעמים שונים כ"מהותיות". ה"מהות" היא פוטנציאל שניתן לממשו רק יחסית לצופה רציונלי; אין לה קיום ממשי עצמאי כאשר אין צופה נוכח. ההגדרה נותנת לנו "ידיעה" מנטלית על אובייקטים, אך היא אינה תחליף להם.

ישות אינה *רק* הגדרתה. ישות היא סך כל אינספור תכונות ואירועים הקשורים אליה; חלקן חלות עליה לאורך כל קיומה (בין אם קיומה חולף או נצחי) וחלקן חלות עליה רק בחלק/ים מקיומה (כלומר, בעלות משך זמן קצר יותר). למרות שהתכונה המגדירה חייבת להיות כללית (ובלעדית) לאובייקט המוגדר, אין זה נובע מכך שתכונות שאינן משמשות או שלא ניתן להשתמש בהן להגדרה חדלות להיות "שייכות" באותה מידה לאובייקט.

זה נאיבי באופן בלתי נסלח לדמיין את מהותה של ישות כמעין רוח רפאים של האובייקט החוצה אותה. למעשה, הישות היא אחת - כל אוסף נסיבות שקורה כדי לבנות אותה. ההבחנה של מהות בה היא מדד פרגמטי הדרוש

למטרות ידע - זה לא מרמז על כך שלתכונה המדוברת יש קיום נפרד למעשה. התכונה הנבחרת היא בהכרח היבט אחד מני רבים; היא עשויה להיות רק פינה זעירה של הישות כולה.

לכן, אנו עשויים להסכים בקלות עם הבודהיסטים שאובייקטים בעלי שם או מחשבה הם "ריקים"; כלומר, לא מדויק להתייחס לכל אובייקט כאל אובייקט בעל ליבה קבועה מגדירה, בין אם פנומנלית ובין אם לא פנומנלית. אבל הבודהיסטים ממשיכים משם ומיישמים את אותה היגיון על הסובייקט (או הנשמה) - וכאן אנו עשויים לחלוק על כך בצורה קיצונית יותר.

הם רומזים שהסובייקט של הקוגניציות עצמו נתפס באמצעות תופעות, כלומר כמו כל אובייקט אחר. לרעיון זה שלהם יש אמינות מסוימת לכאורה בשל העובדה שהם מבלבלים בין הסובייקט לתופעות המנטליות ה"פנימיות" שלו [59]. אך למרות שתופעות כאלה הן אכן פנימיות *בהשוואה* לתופעות פיזיות המורגשות בגוף או מעבר לו, הן חיצוניות למדי בהשוואה ל"נשמה".

כל מי שמתבונן מעט לא יתייחס, נניח, לחומר החלום שחלם כאל עצמו. המודעות העצמית שלו היא התודעה של משהו פנימי אף יותר מחומר הדמיון. הוא זה שחווה ומייצר את הדמיון. הנשמה אינה תופעה - אין לה ריח, טעם, מוצקות, מנגינה או צבע; היא משהו לא -פנומנלי.

---

[59] ראו את הדוקטרינה הבודהיסטית של חמש קבוצות המרכיבים. בדוקטרינה זו, הקבוצות הרביעית והחמישית, הכוללות את ה"דטרמיננטים" ואת "הכושר הקוגניטיבי", מטעות במיוחד, בכך שקוגניציה, רצון והערכה, שלושת הפונקציות של העצמי, מוצגות שם מבלי להזכיר את העצמי, כאירועים פנומנליים רגילים. כלומר, הדוקטרינה מבצעת *petitio principii* , על ידי תיאור אירועים נפשיים באופן שמשמיט במכוון הכרה מילולית בעצמי הבסיסי, כך שנראה כאילו מגיעים למסקנה (הידועה מראש) שאין עצמי. לא ניתן הסבר, למשל, כיצד אנו מבחינים בין שתי פעולות זהות באופן פנומנלי, תוך התחשבות באחת כרצון אמיתי של האדם, ובשנייה כאירוע תגובתי או מקרי - שכן הבחנה כזו (הכרחית כדי לאמוד דרגות אחריות) אפשרית רק באמצעות ידיעה עצמית, כלומר התבוננות פנימית בעצמי הלא-פנומנלי של האדם, והם החליטו מראש באופן דוגמטי לא לקבל את קיומו של עצמי מכיר, רוצה ומעריך.

העצמי אינו נתפס כאובייקט בדרך של תופעות נפשיות (כפי שמציעים הבודהיסטים), אלא מורגש באופן ישיר בדרך של סובייקט התופס את עצמו (לפחות כאשר הוא תופס דברים אחרים, או כאשר הוא מתבטא באמצעות רצון או הערכה). נשמתנו אינה "מהות" משוערת של חוויות *הפנומנליות המנטליות שלנו* ; זוהי חוויה מסוג שונה לחלוטין.

כמובן, עדיין ניתן לטעון שגם אם נניח שפעולות של קוגניציה, רצון והערכה הן אירועים לא-פנומנליים, הידועים על ידי אינטואיציה עצמית – פעולות כאלה הן אירועים רגעיים בלבד, שאינם בהכרח מרמזים על המשכיות לא-פנומנלית בסיסית (עצמי מתמשך). יש להודות, העובדה שאיננו יכולים לראות, לשמוע, להריח, לטעום או לגעת פיזית או נפשית בפעולות העצמי אינה מרמזת באופן הגיוני שהעצמי מתמשך.

עם זאת, שימו לב כי טיעון זה הוא בעד האפשרות שהעצמי עשוי להיות ארעי – הוא אינו מהווה טיעון נגד קיומו של עצמי (בין אם מתמשך ובין אם קצר מועד) העומד בבסיס כל פעולה של הכרה, רצון או הערכה. כלומר, תפקודים אלה אינם נתפסים ללא *מישהו* שחווה, ירצה ובוחר, גם אם ניתן להעלות על הדעת שהאדם שעושה זאת אינו שוהה זמן רב יותר מאותו רגע.[60]

להכחיש שקוגניציה, רצון והערכה כרוכים בהכרח בעצמי, פירושם להציב את האירועים לכאורה הללו תחת משטר אטיולוגי של דטרמיניזם טבעי או ספונטניות. זה מכניס רצון תחת סיבתיות מכניסטית או מקריות - כלומר, זה למעשה מכחיש את קיומו של רצון חופשי.

באופן דומה, זה מרמז שאין בידיעה יותר מאשר אחסון סמלים במכונה (כאילו ל"מידע" המאוחסן במחשב יש ערך ידע כלשהו ללא בני אדם שיכירו ויבינו אותו, כלומר כאילו מחשב יכול אי פעם *לדעת*). ושוב, זה

---

[60] שימו לב היטב שאני נזהר לומר את *האפשרות* שהעצמי הוא ארעי; דבר שאינו שולל את האפשרות השווה שהעצמי הוא קבוע. עצם העובדה שהקוגניציות, הרצונות והערכות של העצמי הן ארעיות אינה מאפשרת לנו כשלעצמה להסיק מסקנה כלשהי לגבי קביעותו או ארעיותו של העצמי. יש צורך בשיקולים נוספים כדי להסיק את המסקנה האחרונה.

מרמז שהערכה או חוסר ערך אינם רלוונטיים יותר לישות חיה (ובמיוחד בעלת תבונה) מאשר לאבן.
הסילוק האפקטיבי של שלוש הקטגוריות הללו (כלומר, ידיעה, רצון והערכה) על ידי בודהיסטים (ואגב, חומרנים קיצוניים) הוא ללא הצדקה הגיונית, משום שהוא סותר לחלוטין את הניסיון המשותף.
ייתכן שהבלבול נגרם או מונצח בחלקו עקב דו-משמעיות. מכיוון שאנו משתמשים לעתים קרובות במילה "נפש" - או לחלופין, לפעמים, "תודעה" - במובן רחב ורחב, הכולל את הנשמה, ניתן להניח שהנשמה דומה לתופעות נפשיות במהותה. אך הנשמה והנפש קרובים זה לזה רק במובן המרחבי, אם בכלל. הנשמה אינה עשויה מחומר מנטלי או מתודעה - הנשמה משתמשת בתודעה כדי להתבונן באירועים נפשיים ופיזיים (ואכן, בעצמי האינטימי שלה).
העצמי או הנשמה אינם הפשטה של תופעות נפשיות או פיזיות. הם מקבלים ומכירה מידע נפשי וחומרי (ובעקיפין בוחרים ורוצים אירועים נפשיים וחומריים) - אך אינם זהים למידע (או אירועים) כאלה.
רק אירועים אינטואיטיביים של קוגניציה, רצון והערכה יכולים להיחשב כחלקים אמיתיים של הנשמה, ואחריות ישירה שלה. וגם כאן, יהיה זה לא מדויק בהכרח להשוות את הנשמה לתפקודים אלה. גישה פוזיטיביסטית כזו היא השערה שיש לאמץ באופן אינדוקטיבי רק אם לא נמצא סיבה טובה לאמץ את ההשערה החלופית שהנשמה היא יותר מהראיה לתפקודה.
לפיכך, לא ניתן לפרש את הארעיות הבלתי נמנעת של העולם הפנומנלי כמרמזת בהכרח על ארעיות דומה עבור העצמי. אפילו אם נניח שאובייקטים חומריים ומנטליים הם "ריקים", אין זה נובע מכך שהעצמי הוא לא-ישות, כלומר לא קיים כיחידה נפרדת. העצמי אינו חומר או ישות חומרית או מנטלית - אלא הוא חומר וישות לא-פנומנלית. אנו יכולים בצדק לתייג את החומר הנפרד הזה כ"רוחני" ואת הישות הזו כ"נשמה".
שימו לב היטב שתיוג כזה אינו שולל את הרעיון, שהוצג קודם לכן, שהאינדיבידואליזציה של הנשמה האינדיבידואלית מתוך המהות הרוחנית האוניברסלית או הנשמה האוניברסלית היא בסופו של דבר אשליה. לפיכך,

אנו יכולים בהחלט להתייחס לנשמה כארעית באינדיבידואליותה, בעוד שאנו רואים את מהותה הרוחנית כנצחית.
במבט לאחור, זו פחות או יותר הדרך בה אנו רואים גם את התחום הפנומנלי - כמורכב מישויות אינדיבידואליות אשליות ארעיות המתפתחות במצע אוניברסלי אמיתי וקבוע. האשליות שלהן נובעת בעיקר מהקונבנציונליות של גבולותיהן האינדיבידואליים.
בשלב זה, אם כן, אנו מוצאים את עצמנו עם שני תחומים "מוניסטיים" - האחד מוליד תופעות חומריות ומנטליות והשני מוליד ישויות רוחניות (נשמות). ברור ש"מוניזם" כפול כזה אינו קוהרנטי מבחינה לוגית! לכן עלינו להניח ששני תחומים חופפים לכאורה אלה הם בסופו של דבר איכשהו אותו דבר.
אז אולי סגרנו מעגל, והדעות שלנו בסופו של דבר חופפות פחות או יותר את אלו של הבודהיסטים. אולי כדאי לנו להדגיש, במקום זאת, את ההבדל בינינו בנוגע *להמשכיות* .
על פי התיאוריה הבודהיסטית, לעצמי אין המשכיות, כלומר העצמי שלנו היום אינו אותו אדם כמו העצמי שלנו אתמול או מחר. מנקודת מבט זו, הם *קשורים זה בזה באופן סיבתי* , במובן שקבוצות קודמות של תופעות המרכיבות עצמי "גורמות" לתופעות מאוחרות יותר - אך אין *חוט של קביעות* שניתן לזהות אותו כבסיס לאותה ישות. לא מדובר ברצף גרידא של אירועים נפרדים לחלוטין; אך גם אין זהות מהותית בין האירועים.
עם זאת, רבים (כולל אני) מתנגדים לתיאוריה זו מטעמים שונים. בעוד שאנו עשויים להודות שניתן באופן הגיוני להתייחס לעצמי (כלומר, להיות סובייקט וסוכן) כאל נקודתי בכל רגע מבלי להניח את התמשכותו על פני חיים שלמים, עלינו להבין שהנחה כזו מבטלת כל אפשרות לוגית למושג של אחריות מוסרית על פעולות העבר.
אם אדם אינו עוד אותו אדם שביצע מעשה מוסרי או מרושע בעבר, אזי איש אינו יכול לתבוע מעשה טוב או לתגמל אותו, ואין להאשים איש או להעניש אותו על פשע. למעשה, באופן מדויק, עושה המעשה אינו קיים עוד. באופן דומה, במבט קדימה, אין מה להרוויח או להפסיד לכל סוכן

בעשיית משהו, שכן עד למועד בו צצות תוצאות כלשהן של הפעולה, הסוכן כבר נעלם.

במסגרת כזו, כל מוסר אישי והרמוניה חברתית ייהרסו לחלוטין. לא תהיה שום הצדקה להימנעות מחטא או לחתירה למידות טובות. אפילו החתירה להגשמה רוחנית תהיה אבסורדית. כמובן, יש אנשים שלא מתנגדים לאפשרות כזו, שמשחררת אותם מכל חובה או אחריות מוסרית ומאפשרת להם להשתולל.

ספק רב אם הבודהיזם (בהתחשב במטרותיו ובדאגותיו הכלליות) תומך בתזה ניהיליסטית שכזו [61]. בכל מקרה, נקודת מבט כזו אינה יכולה להיחשב אמינה, לאור כל התצפיות והטיעונים לעיל.

61 למרות שנראה שהפילוסוף הבודהיסטי נגרג'ונה נהנה מכך.

12. הבחנה בין האגו

העצמי הוגדר לעיל - מנקודת מבט פילוסופית - *כנושא לכאורה של הקוגניציה וכסוכן של רצון והערכה* . אבל - בלשון המקובלת - רוב האנשים מזהים את עצמם עם הרבה יותר מהגדרה מינימלית זו. כדי להבהיר דברים, לכן כדאי להבחין בין שתי משמעויות של המונח.

במובן הטהור ביותר שלו, המונח "עצמי" מתייחס למה שמכונה בדרך כלל נשמה או אדם. במובן העממי, המונח רחב יותר, וכולל את מה שאינטלקטואלים מכנים "אגו " . המונח האחרון - שוב מנקודת מבטו של פילוסוף - מתייחס לתופעות החומריות והמנטליות, אשר אכן נראות *קשורות בצדק* לעצמינו, אך אנו נוטים לזהות *אותן בטעות* . לפיכך, במונח "אגו" נתייחס לכל ההיבטים של העצמי הרחב יותר של האדם *מלבד* נשמתו; כלומר כל ההיבטים החיצוניים של החוויה, שבדרך כלל מסווגים בטעות כחלק מהאדם.

זוהי רק דרך להכיר ולהדגיש שאנו נוטים לעשות טעויות בזיהוי לגבי מה שמהווה את העצמי [62]. אם ננסה לפתח מערכת פילוסופית קוהרנטית, תוך התבוננות בסוגיות מנקודת מבט פנומנולוגית, עלינו להכיר בעצמי במובן של נשמה (כלומר, סובייקט/סוכן) כמובן הליבה של המונח. האחרון הוא

---

[62] פירוש המילה "אגו" בלטינית היה במקור "אני". כיום, באנגלית, היא מובנת בדרך כלל במובן המזלזל בו אני משתמש במאמר זה. איני מסכים עם המובן בו משתמשים בתיאוריה הפסיכואנליטית, המציגה את האגו כמקטע של הנפש "המתווך בין האדם למציאות". תפיסה כזו אינה קוהרנטית מבחינתי מבחינה מושגית, שכן היא מייחסת אישיות נפרדת (כלומר, עצמיות) למקטע לכאורה זה, שכן "לתווך" כל דבר מרמז על יכולות קוגניטיביות, רצוניות והערכה. האגו של הפסיכואנליטיקאים כרוך במעגליות, שכן הוא מעלה את השאלה: מי או מה מתווך בין האדם למציאות, ועל סמך מה? המובן המקובל של "אגו", הייתי אומר, קרוב יותר מבחינה סמנטית ל"איד" של הפסיכואנליזה.

ישות לא-פנומנלית, שונה למדי מכל התופעות החומריות והנפשיות שאנשים בדרך כלל רואים כעצמם.

אנו נוטים להתייחס לגופנו, כולל ליכולותיו החושיות והמוטוריות, כאל עצמנו, או לפחות כחלק ממנו. אך חלקים רבים בגופנו יכולים להיות מנותקים או לא פעילים, ועדיין נשארים נוכחים. ולהפך, מערכת העצבים שלנו אולי חיה וקיימת, אך אנו נעדרים ממנה. לכן, לא מדויק לזהות את עצמנו עם גופנו.

אף על פי כן, אנו מוצדקים בקישור עצמנו לגוף שלנו, משום שיש לנו בבירור קשר מיוחד אליו: יש לנו ממנו יותר קלט ויותר כוח עליו מאשר ביחס לכל גוף אחר. חיינו מתעצבים בהקשר של גוף זה. מסיבה זו, אנו קוראים לו 'גופנו', ומרמזים על החזקה או תיחום.

בנוגע לתודעה, ניתוח דומה מוביל לאותה מסקנה. ב"תודעה", שימו לב היטב, אני מתכוון רק *לתופעות המנטליות לכאורה* של זיכרון ודמיון (ערבוב מחדש של זיכרונות), אשר נראות כדומות ונובעות מהתופעות החומריות הנחוות לכאורה דרך הגוף (כולל הגוף עצמו, כמובן). התודעה אינה סובייקט, אלא עצם (לא פיזי); לתודעה אין תודעה משלה, רק לסובייקט יש תודעה.

אין לבלבל את חוש התודעה המוגבל הזה עם משמעות רחבה יותר שאליה מכוון המונח בדרך כלל, הכוללת את מה שאנו מכנים כאן נשמה. אני רואה בהבהרה זו של המילה תודעה חשיבות רבה, משום שפילוסופיות "של התודעה" שבהן מונח זה משמש באופן רופף ומעורפל, עלולות להיות לא קוהרנטיות [63].

המונח בו אני משתמש לשילוב בין נשמה לתודעה הוא 'נפש'. כמובן, מתחת לנפש, ברמה הלא מודעת, נמצא המוח או מערכת העצבים המרכזית, אשר ממלאת תפקיד חשוב ביצירת אירועים מנטליים, למרות שהיא אינה מסווגת

---

[63] שימוש דו-משמעי במונח "מוח" מוביל כמה פילוסופים לחשיבה סילולוגית הכוללת את כשל ארבעת המונחים, שבה למונח האמצעי יש משמעויות שונות בהנחות היסוד העיקריות והמשניות, כך שהמסקנה אינה תקפה.

כחלק מהנפש אלא כחלק *מהגוף* . חלק מהפריטים שאנו מכנים 'תודעה' ראויים להיקרא מוח.

המונח "תת-מודע", שימו לב היטב, מתייחס לפריטים *פוטנציאליים* (אך לא ממשיים כרגע) *של תודעה מאוחסנים במוח* (ואולי גם במערכת העצבים הרחבה יותר); לדוגמה, זיכרונות פוטנציאליים. פריטים כאלה נקראים תודעה, רק במידה שהם עשויים להופיע בסופו של דבר כאובייקטים מנטליים של התודעה; אך באופן מדויק, אין לכנותם תודעה. המונח "תת-מודע" הוא יתר על כן חוסר דיוק של השפה בכך שהתודעה לעולם אינה מודעת לשום דבר - אנחנו, הסובייקטים, הם אלה שמודעים לפריטים מנטליים (מקבילות מנטליות של תופעות חושיות, כמו גם רעיונות ורגשות).

לפיכך, התודעה מתייחסת לאוסף של תופעות חולפות, ללא קשר ישיר ביניהן, אשר עוקבות זו אחר זו ב"עין רוחנו" (ו/או "אוזן רוחנו") אך חסרות המשכיות מנטלית, כאשר המשכיותן היחידה היא ככל הנראה הופעתן מאותו מוח חומרי בסיסי. לא ניתן לזהות את התודעה עם העצמי, פשוט משום שאירועים מנטליים נחווים כאובייקטים של תודעה ורצון בלבד, ולא כנושא וסוכן של אירועים נפשיים כאלה. יתר על כן, התודעה עשויה להפסיק לרגע להציג מראות או צלילים מבלי שתחושת העצמי שלנו תיעלם.

אף על פי כן, התודעה שלנו היא שלנו בלבד. רק אנו חווים באופן ישיר את מה שקורה בה ורק לנו יש שליטה ישירה על הפנטזיות שלה. גם אם יום אחד מדענים יצליחו לבחון את התודעה הפרטית של אנשים אחרים ולמצוא דרכים להשפיע על תוכנם, אדם אחד נשאר ביחסים פריבילגיים לכל תודעה. לכן ראוי לקרוא לתודעה שלנו "שלנו", כשם שאנו קוראים לגופנו "שלנו".

לפיכך, העצמי, במובן העממי, הוא אוסף של שלושה דברים: נשמה, נפש וגוף - כלומר חוויות רוחניות, נפשיות וחומריות. אבל במבט לאחור, רק הנשמה נחשבת לעצמי עצמו - האגו, הכולל נפש וגוף, אכן "קשור" לאורך כל חיינו לעצמי הקפדני שלנו (כלומר, נשמה), אך אין "לזהות" אותו עם

עצמי זה. האגו הוא בסך הכל נספח לעצמי או לנשמה, משהו "מקרי" (או במקרה הטוב "אגבי") לו.

עם זאת, אין לפרש זאת כמשמעותה שלנשמה אין חלק באגו. רבות מהתכונות הפיזיות והנפשיות המרכיבות את האגו נובעות, לפחות בחלקן, מבחירות ומפעולות עבר של הנשמה. לפיכך, הנשמה אחראית במידה מסוימת לחלק ניכר מהאגו; האחרון הוא למעשה ביטוי מצטבר של הראשון. לחלק מהאנשים יש אגו גדול ומרושע, למראית עין; לאחרים יש אגו קטן ונחמד יותר, לזכותם. יתר על כן, הנשמה נוטה לתפקד בהקשר של האגו או מה שהיא תופסת כאגו.

במונחים פסיכולוגיים צרים יותר, האגו הוא דימוי עצמי מסוים שאדם מוצא מניעים לבנות ולהיאחז בו. זהו מבנה מנטלי המורכב מדימויים שנלקחים באופן סלקטיבי מגופו ומנפשו של האדם - חלקם מבוססים על עובדות, חלקם דמיוניים. בהשוואה למצב העניינים האמיתי, דימוי עצמי זה עשוי להיות אינפלציוני (מחמיא, יומרני) או עשוי להיות מזלזל (לא תובעני, מרחם על עצמו). באופן אידיאלי, כמובן, דימוי העצמי של האדם צריך להיות מציאותי; כלומר, על האדם לשאוף בכל עת להיות צלול.

13. להתנער מהאגו

ברמה המעשית, תובנות כאלה משמעותן שמה שאנו רואים כ"זהות האישית" שלנו צריך להתבהר בהדרגה. אנו מבינים בהדרגה, במיוחד בעזרת מדיטציה, את תשומת הלב הלא פרופורציונלית שחוויותינו החומריות והמנטליות מקבלות, ואת המניפולציות שאנו נותנים להן.
בגלל ריבוי ועוצמת הרשמים החושיים והנפשיים שלנו, כולנו מלידתנו ואילך מבלבלים את עצמנו עם התופעות הפוגעות בנו. מכיוון שהן צועקות בקול רם כל כך, רוקדות סביבנו בצורה כה ראוותנית, מכבידות עלינו בכבדות כה רבה, אנו חושבים שחוויות הגוף והנפש שלנו הן כל מה שיש, ואנו מזדהים איתן. כדי לסבך את העניינים עוד יותר, זיהוי עצמי כזה הוא סלקטיבי ולעתים קרובות מטעה עצמית.
נדרש מאמץ כדי לקחת צעד אחורה ולהבין שתופעות גוף ונפש הן רק הופעות חולפות, ושהעצמי שלנו אינו התופעות אלא זה שחווה אותן. למרות שעצמי זה אינו תופעות (תקראו לזה נשמה, או איך שלא תרצו), יש להחזיר אותו למשוואה. *אנו עשויים לקשר את עצמנו לתופעות הגוף והנפש שלנו, אך אסור לנו להזדהות איתן* . אין להכחיש שהזהות שלנו קשורה כיום באופן הדוק לגוף, לנפש, לסביבה חברתית וכו' מסוימים - אך זה לא הופך את הדברים הללו לאותו הדבר עבורנו.
בהדרגה, מתברר שהבלבול האישי שלנו עם גורמים חיצוניים יחסית אלה של קיומנו הוא הגורם לרבים מהקשיים ביחסנו לחיים. אנו נקשרים לגופניותנו או לפסיכולוגיה שלנו, או לסוגיות שווא של מעמד חברתי, והופכים לבורים לגבי מי (ויותר עמוק, מי) אנחנו באמת.
כדי להילחם באשליות מזיקות כאלה, ולראות את הדברים כפי שהם באמת, צריך "לעבוד על עצמך". צריך לנסות ולהפחית את השפעת האגו.
באופן ספציפי, יש להתגבר על נטיות האגו והאגואיזם. אגואיזם מתייחס לצד האסתטי של האגו, כלומר לדאגות הנרקיסיסטיות שלנו לגבי מראה

חיצוני ומעמד, לכמיהה שלנו להערצה ולעליונות ולפחד שלנו מבוז ונחיתות. אגואיזם מתייחס לצד המוסרי של האגו, כלומר לרכישות החומרית והאינטלקטואלית ולפרוטקציוניזם שלנו.

הבעיה היא שאלה של מידה. מינימום של אהבה עצמית ואנוכיות אולי הכרחיים ונורמליים מבחינה ביולוגית, אך עודף של תכונות אלו בהחלט רעיל למדי לעצמו ולאחרים. סבל יומיומי רב נובע מדאגות אגו בלתי מבוקרות. אגואיזם מייצר מטרד וטינה מתמידים, בעוד שאגואיזם מוביל לכל מיני חרדות וצער.

בנקודה זו, כל המסורות מסכימות: שום הישג רוחני גדול אינו אפשרי ללא כיבוש האגוצנטריות. הערכה עצמית וביטחון עצמי הן תכונות חשובות, אך יש להחליף את היוהרה בצניעות ואת היוהרה בענווה. מדיטציה יכולה לעזור לנו מאוד במשימה מרתיעה זו.

כמובן, *לא אחר מאשר העצמי (כלומר, הנשמה) הוא האגוצנטרי!* האגו אינו ישות אחרת המתחרה עם הנשמה בעצמי מפולג, "אדם רע" להאשים אותו. אין לנו את מי להאשים בכשלונות הפסיכולוגיים שלנו מלבד נשמתנו, שרצונה חופשי במהותו. ***לאגו אין תודעה או רצון משלו: אין לו עצמיות.*** האגו אכן *נראה* כעצמי מתחרה, משום – ורק כל עוד ובמידה שבה – אנו (העצמי או הנשמה שלנו) מזדהים איתו. זה כמו מסכה דוממת, שמקבלת אשליה של חיים כשאנו מבלבלים את פנינו האמיתיות איתה. אבל אסור לנו להיות שולל: אנחנו אלה שחיים, לא המסכה.

אלא שהגוף והנפש (כלומר, הגורמים המרכיבים את האגו) הם תחומים מכניסטיים המשפיעים מאוד *על* הנשמה, לעיתים בדרכים שליליות. הם מייצרים נטיות טבעיות כמו רעב למזון, דחף מיני או כמיהה להשתייכות חברתית, שלעיתים מנוגדות לאינטרסים הגבוהים יותר של הנשמה. מסיבה זו, אנו נוטים לראות את חיינו הרוחניים כמאבק נגד נטיות האגו שלנו.

לא כל נטיות האגו הן טבעיות. רבים מהדברים שאנחנו חושבים שאנחנו צריכים הם למעשה די קלים להסתדר בלעדיהם. כפי שאנו נוטים לומר: "הכל בראש". בעולם של ימינו, נוכל להוסיף לעתים קרובות: "זה סתם הייפ תקשורתי" למטרות מסחריות או פוליטיות בסופו של דבר. אנשים

עושים הרים מגבעות. לדוגמה, יש שחושבים שהם לא יכולים לעבור את היום בלי עשן או משקה, כשלמעשה לא רק שקל להסתדר בלי סמים כאלה, אלא שמרגישים הרבה יותר טוב בלעדיהם.
לעתים קרובות, נטיות טבעיות משמשות כתירוצים לנטיות לא טבעיות. לדוגמה, אם מבחינים בין תחושות טבעיות של רעב בבטן לבין הרצון הנפשי לעורר את בלוטות הטעם, ניתן להפחית משמעותית את צריכת הקלוריות ולהימנע מהשמנה כואבת. באופן דומה, אין לבלבל בין הרצון הטבעי למין למטרות רבייה וכביטוי לאהבה לבין התשוקות הפיזיות שמעודדת תעשיית הפורנו, שיש להן השלכות רוחניות הרסניות.
לכן, אין להציג את המאבק נגד נטיות האגו כמאבק נגד הטבע – אלא בעיקר מאבק נגד אשליות של ערך, נגד טיפשות. דווקא נטיות לא טבעיות שאנשים מאמצים או נאלצים לאמץ הן אלו שמציגות בעיה. דווקא ההיבט המלאכותי הזה של האגו הוא הבעייתי ביותר. והניצחון הראשון בקרב הזה הוא ההבנה: "זה לא אני ולא שלי".
ברגע שאדם מפסיק לבלבל את עצמו עם האגו, ברגע שאדם מפסיק להתייחס לנטיותיו המזיקות כאל שלו, קל הרבה יותר לנטרל אותו. כמעט ואין צורך "להילחם" בהשפעות שליליות - אפשר פשוט להתעלם מהן כהפרעות חסרות אונים להשפיע על דרך הפעולה שבחר. אין צורך לדכא את האגו - הוא פשוט נתפס כלא רלוונטי. הוא מובס על ידי גילוי חולשתו המהותית בלבד.
מדיטציה מלמדת את הגישה העוצמתית הזו של *איזון נפש* . האדם יושב (ובסופו של דבר עובר את החיים) וצופה בהפרעות באות והולכות, ללא הפרעה, חופשי מכל דחיפה ומשיכה שלהן. הנשמה נשארת מנותקת, נוחה באצילותה, אינה מוצאת ערך בכוחות טמאים ולכן אינה מושפעת מהם לחלוטין.
כמובן, זה לא צריך להיות עוד "טיפ אגו". זה לא תפקיד שאדם צריך למלא, להזין באופן מרמה את יהירותו. להיפך, אדם חווה מדיטציה כזו כ"התעלמות עצמית" או "התכחשות עצמית", כאילו הוא הפך שקוף להפרעות, כאילו הוא כבר לא שם כדי להיות מושפע מהן.

ליתר דיוק, זוהי התעלמות מהאגו, שכן אדם מפסיק להזדהות עם הכוחות הטבועים באגו. כמובן, אין לבלבל התעלמות כזו עם התחמקות. זוהי נטישה של תעלולים פסיכולוגיים טיפשיים - אך זה מרמז על ערנות רבה, כדי לזהות אותם ולצפות בהם כשהם מתרחשים.

אין צורך בפרקטיקות סגפניות קשות. צריך פשוט להיות מודע יותר ומחויב בכנות; אז אפשר להתחמק בזריזות או להסיט בעדינות מנטיות שליליות שעשויות להופיע. כשיש שלווה עמוקה, לא מתרשם מהן ואין לו עניין אישי בהן.

אנשים רבים מקדישים זמן ומאמץ רבים לסיוע לאחרים מבחינה חומרית או חינוכית. זוהי דרך יעילה להילחם באגוצנטריות, אם כי יש תמיד להישאר ערניים להזדמנויות לאגואיזם וסמוי שמציעים רדיפות כאלה.

אם נתייחס למוניזם כפילוסופיה האמיתית, נראה הגיוני לתמוך ב'אלטרואיזם' כהתנהגות האתית האולטימטיבית. עם זאת, סטנדרט מוסרי זה נתפס לעתים קרובות בצורה שגויה כמשמעותו דאגה לאינטרסים של אחרים תוך התעלמות מהאינטרסים של האדם עצמו. עמדה כזו תהיה פשטנית, אם לא חסרת יושר. אם כולנו אחד, האחד-הכל כולל ואינו מדיר את עצמו.

לכן, הייתי אומר שבעוד שהתנהגות אלטרואיסטית ראויה לשבח והערכה רבה, עבודה על עצמך בראש ובראשונה נראית כתוספת ותנאי מוקדם הכרחיים ביותר. סביר להניח שכאשר אדם מגיע להכרה מלאה, הוא יכול לשכוח את עצמו לחלוטין ולהקדיש את עצמו לחלוטין לאחרים - אך עד אז עליו לשים לב לצרכים הלגיטימיים שלו, ולו רק משום שהוא במצב הטוב ביותר לעשות זאת.

14. הקלה מהסבל

אנשים רבים רואים במדיטציה נווה מדבר רגעי של שלווה, מפלט מהמולת העולם, תרופה נגד הלחצים והמתחים של חיי היומיום. הם משתמשים בה כדי לקבל מעט שלווה ורוגע יומיומיים, כדי "להתרכז" שוב ולהחזיר לעצמם שליטה עצמית, כדי להתמודד טוב יותר עם חייהם. אף על פי כן, אם יתרגלו אותה באופן קבוע, לאורך זמן מספיק, למשך מספיק זמן מדי יום, הם בוודאי יגלו בכל מקרה את יתרונותיה הרוחניים הגדולים והקיצוניים יותר.

מטרה כללית אחת של מדיטציה שלא הזכרנו עד כה היא הקלה מסבל. כולנו, במידות שונות, בזמנים שונים של חיינו, חווים סבל - ואף אחד לא באמת אוהב אותו [64]. הרצון להימנע מסבל או להיפטר ממנו הוא לעתים קרובות הדחף או המניע העיקרי למדיטציה, לפני שאנו מפתחים פרספקטיבה רחבה יותר (כמו "התפתחות רוחנית", למשל) הקשורה לתרגול זה.

לכן, "שחרור" מתפרש לעתים קרובות כ"שחרור מסבל", לפני שהוא מובן כ"שחרור ממגבלות הרצון". שתי פרשנויות אלו אינן סותרות כפי שהן עשויות להיראות, משום שסבל הוא *השפעה שלילית*. *מרצון* , כך שכאשר אנו משחררים את עצמנו מהראשון, אנו חווים את שחרורו של האחרון. שביעות רצון, ההפך הגמור מסבל, מרמזת על חיים זורמים בצורה חלקה.

הקשר בין מדיטציה להקלה מסבל אינו תמיד פשוט וישיר. למרות שנכון שעם הזמן מדיטציה הופכת את האדם לחסין מפני הפרעות רבות, היא עשויה בתחילה לזמן מה להפוך אותנו רגישים הרבה יותר

---

[64] אפילו לא מזוכיסטים, המשתמשים בסוג אחד של כאב כפתרון לכאב מסוג אחר. לדוגמה, הם עשויים לרדוף אחר כאב פיזי כדי להימנע מהתמודדות עם תחושת אשמה כלשהי או כדי לשכוח חווית ילדות לא נעימה.

אליהן [65]. כאשר אנו פחות מודעים, היכולות שלנו פועלות בדרכים גסות יותר, כך שאנו מרגישים פחות. ככל שאנו מעדנים את היכולות שלנו, והופכים מודעים יותר, אנו באופן טבעי מרגישים בצורה ברורה יותר. מסיבה זו, אדם המתרגל מדיטציה עשוי אף למצוא לעיתים שלווה פנימית מעט מפחידה ולבנות לה התנגדות, כמו מישהו שנמנע בזהירות ממשטח שהוא חושד שיש בו מטען חשמל סטטי [66]. גם לשלווה צריך להתרגל.

אין לבלבל בין סבל לכאב, אלא מתייחס לתגובה הפסיכולוגית שלנו לתחושות כאב. יש אנשים שלא יכולים להתמודד עם כאב מורגש כלל; בעוד שאחרים, למרות שהם חשים את אותו כאב, לא לוקחים אותו ללב באותה מידה. יתר על כן, סבל מתייחס לא רק לכאב שחווינו, אלא עשוי להתייחס לחוסר הנאה; כלומר, לתסכול של חוסר קבלת הנאה שייחלנו לה או ציפינו לה, או של אובדן הנאה שהייתה לנו לזמן מה.

כל זה כמובן נוגע לכאב או הנאה נפשיים כמו גם לכאב גופני. כאב או הנאה יכולים להיות מורגשים כתחושה פיזית גרידא (למשל, אצבע שרופה או צביטה של רעב); או כתחושה ויסצרלית המתרחשת בגוף אך יש לה סיבה נפשית (למשל, פחד קר בבטן או אהבה חמה בחזה); או שוב, כחוויה נפשית גרידא (למשל, תחושה מעורפלת של דיכאון או התרוממות רוח).

סבל מתייחס בעיקר לכאב ממשי; אך לעתים קרובות הוא מתייחס לכאבים זכורים או צפויים. לדוגמה, אדם עשוי לסבול במשך שנים מחוויית ילדות רעה; או שוב, אדם עשוי לסבול רבות בציפייה למשימה גדולה וקשה שעליו לעשות בקרוב. סבל יכול להתייחס גם לדברים מופשטים או

---

[65] אדם המתרגל מדיטציה בקושי יבחין ברעש חזק פתאומי כמו פיצוץ, אך ימצא "מוזיקה" כמו רוק או טכנו (למעט יוצאים מן הכלל רגועים) בלתי נסבלת לחלוטין! בניגוד לאדם שאינו תרגל מדיטציה, שעשוי לקפוץ מפחד למשמע הפיצוץ, אך ימצא מוזיקה משימורים מרגיעה.

[66] התנגדות כזו כונתה "אימה מהארה". למעשה, רוב האנשים ששמעו על מדיטציה אך מעולם לא העזו לנסות אותה, חשים אימה זו. הם חושבים שהם איכשהו יאבדו ויטבעו בים ההארה. ואכן, הם יעשו זאת - במובן שהם יאבדו את האינדיבידואליות שלהם. אבל מה שחשוב להבין הוא שהסיכוי הזה אינו מפחיד אלא סיבה להתרוממות רוח.

מושגיים, בין אם בעבר, בהווה או בעתיד. לדוגמה, אדם עשוי לסבול מהעוול הכללי של החיים. בכל המקרים הללו, עם זאת, מורגשים כמה רגשות שליליים קונקרטיים בהווה, וניתן לפרש את הסבל כמתייחס אליהם.

במרכז הלימוד הבודהיסטי עומדת עובדת הסבל האנושי. דבר זה מתבטא בארבע האמיתות הנאצלות שלימד מייסד דת זו, דהיינו: (1) שהחיים הם סבל, כלומר שסבל מסוג זה או אחר הוא בלתי נמנע בקיומם של יצורים חיים כמונו; (2) שלסבל כזה יש סיבה, כלומר התקשרויותינו *לדברים* של העולם הזה, תשוקתנו להנאות וסלידתנו מכאבים; (3) שאנו יכולים להיפטר מסבל, אם ניפטר מסיבתו (התקשרות); ולבסוף, שהדרך להיפטר מסבל היא דרך דרך שמונה הנתיבים.

רשימת האמצעים האחרונה כוללת מדיטציה, ככלי יעיל מאוד לגילוי ההיקשרות של האדם והדרכים להתנתק מההתמכרות שלו אליהן. ברגע שמתחילים לתרגל מדיטציה, מגלים את כוחה לגרום לנו להיות אדישים יחסית לכאב או לחוסר הנאה - כלומר לגרום לנו לסבול פחות בקלות ובצורה עזה.[67]

בודהיסטים טוענים, בנוסף, שהמכשול האולטימטיבי לחופש מסבל הוא אמונה בעצמי - שכן להיות בעל עצמי פירושו להיות בעל *אינטרסים מסוימים* , ולכן לחוות כאב כאשר אינטרסים אלה מתסכלים (כפי שזה בלתי נמנע במוקדם או במאוחר) והנאה כאשר הם מסופקים (לרגע). מכאן נובע, לדעתם, ששחרור מסבל (האמת הנאצלת השלישית) לא היה מתקבל על הדעת, אם לא היו מקדמים את "ריקנות" העצמי. שכן רק "לא-עצמי" יכול להיות חופשי מהמכות הטמונות בעולם ארעי כמו שלנו.

עם זאת, אני מבקש לחלוק על דוקטרינה זו, לא כדי לדחות אותה באופן גורף, אלא כדי לציין שדוקטרינה חלופית אפשרית באותה מידה. נוכל

---

[67] ביוגה, מלמדים גישה הנקראת *פראטיהארה* , הכוללת התמקדות ברורה בכאב שאדם חש, הערכת רגועה של היקפו ועוצמתו המדויקים; לאחר זמן מה, כאב בו מביטים נוטה להיעלם או לפחות הוא מרגיש פחות דחוף. זהו, אם כן, סוג של ניתוק או התעלות מעל כאב - לא באמצעות הימנעות ממנו, אלא על ידי התמודדות איתו.

לטעון באותה מידה, מנקודת מבט מונותאיסטית, שכאשר הנשמה האינדיבידואלית מתמוססת בחזרה בנשמה האוניברסלית, שהיא אלוהים, היא חופשית מכל כפיות לגחמותיו של עולם חומרי-מנטלי זה. אשליית האינדיבידואליזציה, ולא האשליה לכאורה של עצמיות, עשויה להיחשב כסיבה מספקת לחשיפה לסבל; והסרת סיבה זו עשויה להספיק כדי להסיר את הסבל.

שוב אני מדגיש: הוויכוח על העצמי הוא תיאורטי ואינו משפיע (לדעתי) על יעילות המדיטציה.

הלקח המעשי שיש ללמוד מהתורה הבודהיסטית הוא חשיבותה של "התקשרות" בפסיכולוגיה האנושית. ההבנה הזו, ששורש הסבל הוא הרדיפה אחר הנאות כביכול, או הימנעות מכאבים, היא מרכזית. חרדה, תסכול, עצב, כעס, אכזבה, דיכאון - רגשות כאלה הם בלתי נמנעים תחת משטר ההתקשרות, לאור ארעיותם של כל הערכים היומיומיים.

אם רודפים אחר הנאה ארצית מכל סוג שהוא, בסופו של דבר יסבול מכאב. אם המרדף אחר הנאה מצליח, הצלחה כזו היא בהכרח קצרת מועד, והאדם נידון להגן על הנאה קיימת או לרדוף שוב אחר הנאה, או שיחוש כאב על אובדנו. אם המרדף אחר הנאה אינו מצליח, האדם חווה את הכאב של אי השגת מה שרצה, והוא נידון להמשיך לנסות שוב ושוב עד שיצליח. באופן דומה, הימנעות מכאב היא עבודה במשרה מלאה שאין לה סוף באופק - כאב בפני עצמו.[68]

לכן, חכם להימנע מהיקשרות, ולפתח גישה מרוחקת יותר להיבטים הנמוכים יותר של החיים. זה לא רק מציל את האדם מסבל עתידי, אלא גם משחרר את האנרגיות שלו למרדף אחר ערכים רוחניים מתמשכים.

---

[68] סבל לובש צורות רבות ומורכבות. קחו לדוגמה את התסכול של אדם עשיר, שכבר יש לו כל מה שהוא יכול להזדקק לו או לרצות, ולכן אינו מוצא שום דבר חדש לבזבז עליו את כספו. הוא אינו חופשי מהיקשרות חומריות, יש לו את האמצעים החומריים הדרושים, אך לעולם אין שום דבר נוסף או חדש להציע לו. זוהי סכנה של עושר - משום שהנטייה במצבים כאלה היא לפנות לתחושות חדשות, מעוותות יותר ויותר.

מדיטציה עוזרת לנו (לעצמי, לנשמה) להתייחס לרגשות שחווים בגוף ובנפש, וכך להתעלות עליהם. ניתן להבין זאת על ידי הניגוד בין שתי צורות טענה:

(a) "אני מרגיש [תחושה כזו או אחרת]", ו

(b) אני חווה [תחושה מסוימת של גוף-נפש]".

שני משפטים אלה עשויים להיחשב שקולים לכאורה - אך המבנה השונה שלהם נועד להדגיש הבדלים סמנטיים חשובים. ב-(א), הנושא "אני" הוא מונח מעורפל, והפועל והמשלים שלו נלקחים כפשוטם. ב-(ב), הנושא "אני" הוא מונח ספציפי יותר, והפועל והמשלים מכוונים בצורה ברורה יותר.

ב-(א), הסובייקט רואה את פעולת התחושה כפעולה בפני עצמה, כהרחבה של עצמה. ב-(ב), הסובייקט טוען רק לעובדה הקוגניטיבית של החוויה, ורואה בכל דבר אחר כאובייקט בלבד ביחס לפעולה קוגניטיבית בלעדית זו. לכן, משמעות ה"אני" שונה בבירור בשני המשפטים: ב-(א), הכוונה היא לאגו, ואילו ב-(ב) הכוונה היא לעצמי או לנשמה.

זה כדי להמחיש שכדי להתעלות מעל רגשות, עלינו להפוך אותם לאובייקטיביים, וליתר דיוק לזהות את ה"אני" או את העצמי שלנו עם המימד הרוחני (או הנשמה) שלנו ולא עם הגוף והנפש שלנו.

חלק 3:
כמה דיסציפלינות התנהגותיות

15. לוקחים על עצמם את האתגר

אנשים ללא חיים רוחניים דומים למתים מהלכים; הם כמו קליפות ריקות ועסוקות. יש להם גוף ונפש, שלמענם הם פועלים בדרכים רבות; אבל זה כאילו אין להם נשמה, שכן הם כמעט ולא מקדישים להן אנרגיה. רק כאשר אדם חי חיים רוחניים, חיים מלאים ביותר ויותר דאגות רוחניות, ניתן לומר שהוא באמת חי. נסו זאת, ותבינו.

ברגע שאדם רצה והחליט להשיג את מלוא הפוטנציאל שלו [69], עליו לעשות כל מה שדרוש או מועיל לשם כך, ולא להסס או להתמכר לעיסוקים סותרים או חסרי תועלת. יש לשאוף בנחישות, בתבונה ובמשמעת.

על המחפש לקחת אחריות אישית על ההארה והשחרור שלו. היו פתוחים להדרכה רוחנית וחפשו אותה, אך באופן בסיסי היו ה"גורו" (מורה חכם) של עצמכם.

חשוב להבין שהחיים קצרים והעבודה שיש לעשות ארוכה. כשאדם צעיר, בדרך כלל יש לו את הרושם שנותר לו הרבה זמן לעשות את מה שצריך לעשות, וחושב שיש לו זמן להתפנק קצת (או הרבה). כשעוברים את גיל העמידה ומביטים לאחור, מבינים כמה מהר הזמן טס וכמה זמן בזבז לשווא. וכשמגיעים לגיל מבוגר, מצטערים מאוד שלא השקיעו את המאמץ הנדרש כשהיו צעירים וחזקים הרבה יותר.

וכמובן, אף אחד מאיתנו לא יודע כמה מהר הוא או היא ימותו. זה יכול להיות היום, מחר, השבוע, החודש, השנה, תוך מספר שנים... אף אחד לא יודע. כולנו כמו פרח: תחילה ניצן, אחר כך יופי רענן ועדין, אחר כך נובלים, ולא נראה שוב לעולם.

דימוי טוב לתהליך ההתעלות הוא של תינוק ברחם. הרחם מסמל את 'העולם הזה' (כלומר, העולם החומרי), ומחוץ לרחם נמצא 'העולם הבא'

---

69 תנוחה שהבודהיסטים מכנים " *בודהיצ'יטה* ".

(כלומר, העולם הרוחני). כשם שתינוק ברחם מתהווה וגדל בהדרגה, כהכנה ליציאתו לקיום עצמאי יותר, כך גם עבודתנו הרוחנית מכינה אותנו ל'מוות' מהעולם הזה ול'לידה' בעולם הבא. רוחניות מקלה על המעבר שלנו.

בנוגע לאיכות התגובה הרצונית הנדרשת, המלצה כללית שהייתי מציע היא: עדיף להשתמש ב"רצון חלק" מאשר ב"רצון גס". הרצון שלנו גס כשאנו מנסים להשתמש ב"כוח" כדי לחולל שינוי, כלומר כשאנו פועלים באופן יחסית לא מודע, ללא כיוון מדויק, ומבזבזים אנרגיה. רצון חלק הוא הגישה ההפוכה - זהו "מחושב", כוח שקט, המיושם בצורה מופתית כיצד, היכן ומתי המתאים, למשך כל הזמן הדרוש.

> נוכל להמחיש את ההבדל בהתייחס ללחימה. הלוחם הפחות מנוסה זורק אגרופים בפראות, בעיוורון, בתקווה שאולי אחד מהם ינחת בהצלחה. הלוחם המנצח ממתין ברוגע לפתיחה ממשית, ומכוון את מכותיו במדויק; הוא נצמד ליריבו ודוחף אותו בדיוק בכמות הכוח הנדרשת, ממשיך להתקדם עד שהמשימה הושלמה במלואה.

איני מתכוון לכתוב מדריך למחפשי רוח. איני רואה את עצמי מוסמך מספיק. הייתי פשוט חוזר על מה שאמרו או כתבו אנשים רבים אחרים בכל המסורות. יתר על כן, יש כל כך הרבה לומר, כל כך הרבה פרטים להזכיר, שהמשימה היא באמת אינסופית.

אף על פי כן, ברצוני להעיר כמה הערות הרלוונטיות למצב התרבותי הנוכחי. החברה של ימינו, תחת השפעתם של מחנכים, תקשורת ופוליטיקאים הפונים לדחפים הנמוכים ביותר של אנשים, סטתה באופן גלוי מאוד (במהלך חיי) לצד של רדידות מוחלטת ונהנתנות מטופשת. ברצוני כאן להגיב לכמה היבטים של מתקפה זו, ולהציע לקוראים כמה עצות.

מי שמעוניין בכנות במדיטציה, צריך לאמץ אורח חיים המתאים לה. זה אולי לא יהיה קל בהתחלה. ישנם הרגלים רעים רבים לשבור, אך עם מאמץ מושכל ומתמשך, זה בהחלט אפשרי.

למעשה, מעט מאוד מאמץ נדרש מלבד תרגול מדיטציה קבוע ומתמשך - יותר ויותר מדי יום. כי ככל שמתקדמים במדיטציה, התנהגותו נוטה

להתאים את עצמה באופן טבעי לרמת התודעה שהיא מייצרת. דברים שנראו בעלי ערך קודם לכן פשוט מפסיקים להרשים אותנו כל כך, והם נופלים מהדרך מעצמם.
ועדיין, נדרשת נחישות אישית מסוימת - אחרת מסתכנים באובדן אוצר המדיטציה. צריך אופי כדי להתקדם.

16. התמודד עם עובדות בקור רוח

צעד ראשון בעבודה רוחנית הוא להסתכל על "מצב החיים" הנוכחי של האדם כנתון - כלומר לקבל אותו כפי שהוא, מבלי להתבכיין ולהתלונן על איך "חולקו הקלפים". זו אינה גישה של פטליזם, משום שהכוונה היא לשפר את המצב. זוהי פשוט הבנה שכל מצב שאדם נמצא בו בכל זמן נתון הוא נוף גרידא, *עיצוב תיאטרלי גרידא* סביב מחזה חייו, שהוא במהותו מחזה *פנימי* . דברים ואנשים סביבו הם רק תפאורות וצוות שחקנים - הדרמה הפנימית היא מה שחשוב.

בפרט, אסור לאפשר לעצמו להיות מוסח או מוטרד על ידי אנשים ואירועים בעולם הסובב אותו הוא תופס כטיפשים או כרעים, עד כדי כך שעבודתו הרוחנית של האדם תיפגע או תיחסם במידה ניכרת. מדיטציה דורשת ומטפחת איזון ושלווה; אם זוהי אדישות, היא נובעת מפרספקטיבה ולא מצרות אופקים. אם היינו ב"נירוונה" במקום ב"סמסרה", לא היה צורך בהתפתחות רוחנית.

טיפשי לבזבז זמן ואנרגיה יקרים על טינה. עלינו לראות את העולם שאנו מוצאים את עצמנו בו כנתון - *עולם זה הוא מטבעו* (כמורכב, עם פרטים משתנים ואינטראקטיביים) *עולם לא מושלם עם אנשים לא מושלמים* . אין טעם להתעצב או לכעוס על מצבים או אנשים; דברים ואנשים הם מה שהם. ברגע שעובדות אלה מוכרות ומתקבלות, במקום להתחמק או לדחות אותן, אפשר להתחיל לפעול (בעיקר על עצמך) כדי לשנות דברים לטובה.

יהא מצבו של אדם אשר יהיה – בין אם הוא בריא או חולה, מוקף או בודד, חופשי או משועבד, עשיר או עני, מועסק או מובטל, נשוי או רווק וכו' – החיים תמיד יקראו לו לממש מידות מסוימות, כמו אומץ, מאמץ, התמדה, טוהר, כוח, טוב לב, יושרה וכן הלאה. נראה כי לאדם עשיר קל יותר מאשר לעני – אך עוני עשוי למעשה להקל על מידות מסוימות בעוד שעושר מרחיק אותן; באופן דומה, בכל שאר המקרים.

החיים מציבים את אותן *דרישות מוסריות* לכולנו, ושינוי הנוף שמסביב אינו משנה את האתגר הבסיסי הכרוך בכך. אין טעם לנענע את האגרוף כלפי אלוהים, או לקנא או להאשים אנשים אחרים, על מצבו הנוכחי. יש להתייחס למצבו הנוכחי (יהיה אשר יהיה) *כהקשר ומסגרת הטובים ביותר האפשריים* למעלות שאדם צריך לממש מבחינה רוחנית כרגע.

על האדם לראות שהמצב בו הוא נמצא מספק את ההזדמנות האידיאלית למידות הטובות הנדרשות לו כרגע. ניתן לראות זאת כ"רצון האל" או כ"קארמה של האדם"; אך בכל מקרה, כמקום הטוב ביותר להיות בו להתקדמות הרוחנית שלו. עם הבנה זו, ניתן להתמודד עם מצבו בהכרת תודה ובאופטימיות, ולהתמודד עם קשייו באנרגיה ואף בהנאה.

> לאחרונה חוויתי חוויה ישירה וחזקה מאוד של ניתוק. זה היה אחרי יום שלם של צום ותפילה (יום כיפור), כולל תקופות של מדיטציה. עמדתי בחדרי באור החצי שבקע מהחלון, והבנתי שכל הדברים והאירועים ניתנים להשוואה לרהיטים המונחים בחדר. כל החוויות, בין אם טובות או רעות, נעימות או כואבות, אכן ניתנות להתייחסות כאל חלקים בלבד מהנוף, ללא התקשרות או הזדהות עצמית. כל מה שתתקלו בו, תוכלו לקבל אותו בקלילות, בדיוק כפי שאתם הולכים סביב רהיטים.

התמודדו עם כל סיטואציה בחייכם בקור רוח. התמודדו עם העובדות - ושימו את הדגש על פתרונות, ולא על בעיות. לעולם אין הצדקה להרגיש מוצפים מהמשימות שלפניכם: התמודדו עם משימה אחת בכל פעם, וכל העבודה תתבצע. המשיכו להתאושש לא משנה אילו קשיים צצים; חוסן הוא סימן החיוניות, הרצון לחיות.

אין ספק שרצון נדרש באופן מתמיד במהלך מדיטציה - ברמה הפיזית, המנטלית והרוחנית. במדיטציות ישיבה, עלינו לשבת ולהישאר במקום, לשלוט ביציבה שלנו, לכוון את תשומת ליבנו. במדיטציות בתנועה (כגון יוגה או טאי צ'י), באופן דומה, עלינו לבצע את התנועות המתאימות, בקצב המתאים, עם תשומת לב מתאימה. עלינו לפתח את הגישות הנכונות, לכוון

ולהעצים את המודעות שלנו, להתנתק מהתשוקות שלנו, להיות מודעים בסבלנות וכן הלאה.
כל זה מרמז על רצון, אם כי לא תמיד במובן הפשוט של "לכפות על עצמך" משהו, אלא בדרך כלל בצורה מעודנת ומדויקת יותר. בהדרגה, ככל שהמשמעת של האדם מתפתחת, הוא מגלה שקל לעשות את הדברים הנכונים בזמן הנכון, לכאורה ללא מאמץ.

17. הפסקת התמכרויות לחומרים

מדיטציה עוסקת כולה ב"היכרות עם עצמך" - הגוף, הנפש והנשמה שלך. כמעט ברגע שאתה מתחיל לעשות מדיטציה, אתה מבין שאתה רוצה להכיר את עצמך כפי שאתה בעצם - ולא *את* עצמך כפי שהשתנה על ידי חומרים שונים.

בעניין זה, אין הבדל בין שימוש בחומרים לבין שימוש לרעה. כל כמות שיש לה השפעה ניכרת, בין אם היא מזיקה או אדישה לבריאות הפיזית, היא יותר מדי עבור מתרגלי מדיטציה.

אם אתם נוטלים סמים, כגון כימיקלים פסיכוטרופיים [70], מריחואנה, טבק או אלכוהול, או אפילו קפה, מדי פעם או באופן קבוע, בכמויות קטנות או גדולות, יהיה התירוץ או התירוץ אשר יהיה – גם הנפש וגם הגוף שלכם מושפעים בהכרח.

אם אתם חווים חוויה מדיטטיבית, ולאחרונה נטלתם חומר כלשהו, באופן טבעי תתהו האם מה שאתם חווים כעת הוא "אמיתי" או סתם תוצאה של זה.

אם החוויה שלילית, ברור שמוצג בפניך הצורך להפסיק ליטול חומרים כאלה. אם החוויה חיובית, שאל את עצמך האם אתה מסתפק ב"הטעות" את עצמך שאתה ברמה רוחנית ראויה לחוויה כזו, או שתדרוש מעצמך מעתה ואילך "את הדבר האמיתי".

ברמה המנטלית, אם כן, גם אם ההשפעה של חומרים נראית או מרגישה טובה, היא רעה. מנקודת מבט מדיטטיבית, אין בכך רווח, רק הפסד; זה לא קיצור דרך לחוויה רוחנית, אלא מכשול מתמיד.

גם ברמה הפיזית, לא משנה איזה חומר אתם מתמכרים אליו, הוא בוודאי יעכב את התקדמותכם במדיטציה. לדוגמה, כל עוד אתם מעשנים גראס,

---

[70] הרואין, אופיום, LSD, קוקאין, קראק, ספיד, אקסטזי ועוד.

חשיש או טבק, אינכם יכולים לתרגל כראוי מדיטציה על הנשימה. או שוב, אם אתם שיכורים או מסטולים, ומנסים לעשות יוגה או טאי צ'י, תגלו שהשיווי משקל והקואורדינציה שלכם אינם מספקים.

מלבד השפעותיהם הישירות על הגוף והנפש, לחומרים שאנו דנים בהם כאן יש השלכות רוחניות רעות. עצם העובדה שאדם פונה לחומר כלשהו - בין אם כדי להקל על קשיי החיים ובין אם מתוך נהנתנות גרידא - מהווה חולשה רוחנית וויתור. בין אם חומרים כאלה מזיקים, או סתם פינוקים חסרי תועלת, ביחס לגוף ולנפש, עצם העובדה שאדם לא השתלט על העניין מעידה על כישלון הנשמה. אדם לא הרהר מספיק בנושאים המעורבים, או שלא הפעיל כוח רצון בהתאם להיגיון.

התפתחות רוחנית דורשת מאדם לקחת אחריות מלאה על חייו. חיוני לטהר את עצמו לחלוטין מחומר מלאכותי, בהקדם האפשרי. כמובן, זה לא תמיד אפשרי כהרף עין - אבל זה הרבה יותר קל לעשות ממה שזה נראה (כפי שמבינים מאוחר יותר, במבט לאחור). השתמשו בכל האמצעים העומדים לרשותכם.

ישנם שירותים חברתיים מוכנים לעזור למכורים לסמים מכל הסוגים. הממסד הרפואי והרפואה האלטרנטיבית מציעים כל מיני פתרונות לבעיות התלות בטבק ובאלכוהול. עשו מה שמתאים לכם, אבל עשו את זה! אם אתם רציניים לגבי מדיטציה, ומסרבים רק להעמיד פנים שאתם עושים מדיטציה, היו אבסולוטיסטים והיפטרו מכל המכשולים החומריים ללא דיחוי ולנצח [71].

עיסוק בספורט כלשהו מועיל מאוד במאבק על בריאות גופנית. כשאתם הולכים, רצים, רוכבים על אופניים, שוחים או משחקים בכדור, אתם רואים בעצמכם במהרה את ההשפעות השליליות של השימוש בחומרים; וכאשר אתם מפסיקים להשתמש בהם, אהבת הפעילות הגופנית תסיר מכם

---

[71] מדיניות של אפס סובלנות היא בעלת הסיכוי הגבוה ביותר להצליח בטווח הארוך. לדוגמה, מעשן לשעבר צריך רק שאיפה אחת מסיגריה אחת כדי לחזור לדרכיו הישנות; לכן, אין להתפשר על שום פשרה, אפילו לא בדמיון, לעולם. כאשר אדם חופשי מתלות כזו, אין לו חרטות, רק תחושת הקלה וחוסר אמון שמצא דבר כזה מושך בכלל.

כל רצון לחזור לדרכיכם הישנות. המשיכו לעשות מדיטציה כל הזמן, כי זה יניע אתכם ויראה לכם את הדרך ללכת בה.

18. אל תעשה את עצמך טיפשי

השימוש בסמים הוא רק היבט אחד של חטא גדול יותר - רדיפת התחושות. גופנו ונפשנו צמאים ללא הרף לקלטים ופלט חושיים - זהו "טבעם". זוהי דרכם לביסוס עצמי, ביטוי קיומם. סנסציוניזם כזה, אם משתחרר ללא פיקוח, עלול להחליש אותנו. למרבה המזל, יש לנו משאבים פנימיים המאפשרים לנו לשפוט ולרסן נטיות כאלה - ההיגיון וכוח הרצון שלנו.

התלות החושנית העיקרית של אנשים רבים בימינו (בחברות המערביות העשירות שלנו) היא פשוט מזון. מזון הוא כמובן טבעי והכרחי לחיינו ולבריאותנו, בכמויות סבירות. אבל יש אנשים שאוכלים במשך רוב שעות הערות שלהם; או, אם הם מצליחים להגביל את אכילתם לארוחות רגילות, הם אוכלים הרבה יותר ממה שהם צריכים או טוב להם.

קיבה מלאה אינה תורמת למדיטציה. אנרגיה הנדרשת למיקוד התודעה מופנית למטרות עיכול. מזון הוא גורם להרדמה, או לפחות מעייף. מסיבה זו, מתרגלי מדיטציה שולטים בצריכת המזון שלהם - לא רק בכמותו ותדירותו, אלא גם באיכותו. מומלץ להימנע ממזונות כבדים וקשים לעיכול, למשל. רבים בוחרים בתזונה צמחונית בדרגות שונות.[72]

ספורט (ולו רק מעט פעילות גופנית יומית או הליכה) מועיל לעיכול, כמו גם לפיתוח עמידות ולשיקום הכושר. פעילות גופנית מעוררת אנרגיה, מעלה את רמת הערנות במהלך מדיטציה, אך אסור להתרגש ממנה יתר על המידה עד כדי אי אפשר להירגע. כדי להימנע מנמנום במהלך מדיטציה, יש צורך בשינה מספקת (אך לא יותר מדי) וסדירה.

דרך טובה להפחית את האכילה היא, באופן פרדוקסלי, להקדיש זמן ליהנות ממנה - לגדל אותה (אם אפשר) או לקנות אותה, להכין ולבשל אותה

---

[72] כמובן שאסור לאכול מעט מדי. גם זה מלחיץ את הגוף ומפריע למדיטציה.

בקפידה, לערוך ואז לנקות את השולחן, לשטוף כלים. האכילה הופכת אז למודעת יותר, במובן של טקס [73]. בסופו של דבר, האדם מוצא זמן להבחין בהבדל בין סיפוק בלוטות הטעם לבין סיפוק הרעב הטבעי.
בהדרגה מבינים את חוסר האפשרות להשביע אי פעם את הרעב לתחושות אוראליות, ואת הצורך להתנגד לרעב מדומה כזה ולו רק כדי להקל על הגוף מהלחץ של עיכול בלתי פוסק, שלא לדבר על הצטברות שומן.
כל זה כמובן ברור מאליו וידוע היטב. אבל צריך לקחת שליטה בפועל. לשם כך, צריך להבין שאפשר *לעשות* זאת בקלות - על ידי הסתכלות על התעוררות התשוקה כמשהו חיצוני לעצמו, תופעה גרידא שיכולה, ומשפיעה, על הרצון החופשי של האדם אך אינה יכולה להכריע אותו.

[73] יש שקראו לזה "אוכל איטי", בניגוד ל"אוכל מהיר".

19. הגבלת קלט מהתקשורת

כיום כמעט בלתי אפשרי עבור רובנו להימנע מהשפעה בצורה כזו או אחרת מאמצעי התקשורת השונים בין בני אדם. בעוד שבעבר אנשים רבים יכלו לבלות את רוב חייהם בבידוד יחסי ובחופש מהשפעות חיצוניות, כיום זה קשה מאוד.

כמובן, בעבר, קרובי משפחה ושכני הכפר יכלו, ובדרך כלל היו, בעלי השפעה מכרעת. בסביבה אינדיבידואליסטית יותר של ימינו, בעולם הרבה יותר מאוכלס וטכנולוגי, ההשפעה המכריעה מגיעה מהתקשורת.

"התקשורת" כוללת בעיקר כל עיתונות, מדיום קולנועי ואלקטרוני של מידע, תעמולה ובידור. רומנים וספרי עיון, עיתונים ומגזינים, סרטי בדיה וסרטים דוקומנטריים, רדיו וטלוויזיה, אינטרנט וטלפוניה ניידת - אלה הם כלי התקשורת העיקריים שאנו נתונים להם, נכון לכתיבת שורות אלה, בחלק שלי של העולם.

על פני השטח, כלי התקשורת חופשיים (משליטה ממשלתית) ותחרותיים. אך, לאור העוני הרוחני והאינטלקטואלי של רוב היצרנים והצרכנים, רוב כלי התקשורת נוטים לפתח, ולזמן מה להנציח, אמונות וערכים משותפים מסוימים. אנו מכנים נטייה כמעט כללית זו לעבר המכנה המשותף הנמוך ביותר "התרבות שלנו".

המחשבה מתוקננת ומעוצבת לפיסות קלות לעיכול, וטעם היומיום ניזון בהמוניהם. למרות שזרמי האופנה הופכים קצרי מועד יותר ויותר, עובדת ההומוגניות ממשיכה. זוהי כמובן השתקפות של טבע האדם - "האדם הוא חיה חברתית", וחיקוי הוא חומר הלכידות החברתית.

אמנם, לא הכל מחליש מבחינה רוחנית בתרבות שלנו, אבל דברים רבים כן, וחשוב להיות מודעים לדברים כאלה. לדוגמה, חשוב מאוד להיות מודעים להשפעה הרגשית ההרסנית של מהדורות חדשות יומיות, ואף שעתיות, בעיתונות, ברדיו ובטלוויזיה, ובתקשורת החדשה יותר. הדגש

הוא על חדשות רעות דרמטיות, ולכן אנו מופגזים בנתונים שנראה כי נועדו לעורר בנו רגשות שליליים [74].

כל זה הוא מזון לסנסציה ולמחשבה בטלה. מי שנחוש לפתח את אמנות המדיטציה צריך להתגבר על הפיתויים החזקים שמציעה התקשורת. חשוב לצמצם את הקלט החושי הזה למינימום ההכרחי, משום שהוא רק משמש כדי לשמור אותנו במצב תודעה נרגש מסוים. איננו יכולים באמת לצלול למעמקי טבענו, אל תוך ידיעה עצמית אמיתית, אם נאפשר להסחות דעת כאלה לשלוט בנו ללא הרף.

כמובן, כאזרחים מודאגים ואחראיים, אנו זקוקים למידע מסוים, עליו נוכל לבסס את שיפוטינו ופעולותינו. אך קחו בחשבון את התשומות העצומות מהתקשורת, ושאלו את עצמכם כמה מזה אתם באמת צריכים כדי למלא את חובותיכם. בעקבות שיקולים כאלה, מצאו דרכים ואמצעים להגביל את התשומות ככל האפשר.

בהדרגה, ככל שמתקדמים במדיטציה, מבינים שרוב הקלט מהתקשורת הוא הפרעה חסרת תועלת בחיינו, שחוסמת במקום לשפר את הקשר עם המציאות. התקשורת דוחפת תמונות וצלילים לתוך התודעה, ונדרש מאמץ וזמן רבים כדי לנקות אותם. קל יותר פשוט למנוע מהם להיכנס לתודעה מלכתחילה.

מבחינה זו, קלט רעיל במיוחד הוא מוזיקת פופ. זה כמו וירוס מנטלי, כי זה צליל שקל לשנן אפילו בניגוד לרצוננו. הוא מורכב מצליל פשוט, בדרך כלל חוזר על עצמו, ולעתים קרובות רועש - שנראה שנועד להיכנס לתודעתו של כל מי שנמצא בטווח שמיעה ולהישאר דבוק שם זמן רב ככל האפשר. זה גורם לאנשים להתרגל ולהיקשר לצלילים המדוברים, ולקנות את התקליט (כפי שהבינו היטב הוצאות לאור המוזיקה).

"מוזיקה" כזו שונה במידה ניכרת מבחינת תכונות ההדבקה שלה ממוזיקה קלאסית יותר. כאשר וירוס כזה נכנס לתודעה, לפעמים קשה להתנער

---

[74] רחמים על קורבנות אסונות טבע, פשעים אזרחיים מחרידים, מלחמות וטרור. כעס על פושעים, על פקידים לא צודקים, או אפילו על עיתונות שקרנית ומטעה. שנאה כלפי אנשים שנראה כאילו הורסים את העולם, או פשוט בתגובה לשנאתם של אנשים אחרים. וכן הלאה.

ממנו. אנו עשויים לנסות להאזין או להיזכר בצליל אחר, כדי לחנוק את הראשון. או שהווירוס עשוי להישאר זמן מה, להיעלם מהתודעה (אם כי לעתים קרובות נשאר בזיכרון, כדי להופיע שוב מתישהו בעתיד).

20. תשכח את פניך

אנו חיים בעידן של נרקיסיזם מוחלט. מפעלים רבים של מיליארדי דולרים, כמו תעשיות הביגוד והקוסמטיקה [75], תלויים בכך שהם הפכו אותנו לאגואיסטים ושומרים עלינו כאלה. כמובן, צריך להיראות הגון ולהריח טוב; אבל יש גבולות סבירים לדאגות חיצוניות כאלה. בשלב מסוים, הן מפסיקות להיות ביטויים של היגיינה, כבוד עצמי וכבוד לאחרים, והופכות לאובססיות וכפייתיות של האגו.

הבלבול של העצמי עם הפנים והגוף של האדם מוביל יותר ויותר גברים ונשים כיום לבלות זמן רב מול המראה. תרבות גופנית זו היא חומרנות, במובן הרדיקלי ביותר שלה. היא מצביעה על כישלון של רוחניות.

יש אנשים ש"מדברים לעצמם" במראה. לדעתי, אדם שעושה זאת סובל מניכור חמור *מהעצמי* . התבוננות אל תוך השתקפות עיניו ודיבור אל דמותו, כאילו מדובר באדם אחר, מעידים על בלבול בין העצמי לבין גורמים של האגו. מדוע לפנות לעצמו בצורה כל כך עקיפה, כשאפשר לעשות זאת ישירות בתוך התודעה (או בקול רם, אך ללא מראה)?

אנשים רבים מביטים בהשתקפותם לפרקי זמן ממושכים, מודאגים ודואגים לגבי צורתם וגודלם של כל מאפיין בגופם, ובפרט לגבי פניהם. הם משתמשים באמצעים מלאכותיים כדי להסתיר צדדים מכוערים יותר ולהדגיש צדדים יפים יותר. חלקם מבלים שעות ב"מכוני כושר" כדי לשפר את צורתם הפיזית (לא הכוונה לבריאותם, אלא לקווי המתאר שלהם).

---

[75] אני צריך להזכיר גם את תעשיית הצילום והסרטים הביתיים, שמשגשגת בזכות רצונם של אנשים להתעכב על המראה החיצוני שלהם.

חלקם אף פונים לניתוחים פלסטיים (של פניהם, חזהם או איבר המין שלהם) [76].

דפוסי התנהגות כאלה מנוגדים לעיסוקים מדיטטיביים. כשאנו עושים מדיטציה, אנו שואפים לא להזדהות עם פנים או גוף. בהתחלה, הם נראים נוכחים מאוד - משום שאנו מביטים על העולם דרך הפנים שלנו וחלקים מסוימים בגופנו גלויים לנו, ובגלל משקל תחושות המגע בתוך הגוף ובמשטחי המגע בין הגוף לסביבתו הפיזית. אך אנו שואפים בסופו של דבר להפוך ל"שקופים" ביעילות לרשמים פנומנליים אלה ולכל הרשמים הפנומנליים האחרים.

שקיפות כזו מתאפשרת במידה שאדם שוכח פנים וגוף אחד. פשוטו כמשמעו, שכחו! היזהרו אפילו מעימותים מקריים עם מראה. אדם עשוי להסתכל מדי פעם במראה, למשל כדי לסרק את השיער או להתגלח - אך במקרה כזה אין להסתכל על כל הפנים, ובמיוחד לא לתוך העיניים. עדיף להימנע ממראות גדולות - העדיפו מראות קטנות יותר, או להיצמד לקצוות של מראות גדולות יותר [77].

זה נשמע טיפשי בהתחלה, אבל יש להתנגד למשיכה הבלתי ניתנת לתשומת לב לבבואתו של האדם במראות, אם הוא רוצה בסופו של דבר להשתחרר מהאגו שלו. ברגע שאדם שוכח בדיוק איך הוא נראה (וזה אפשרי, שכן גם הזיכרונות דוהים), הוא כבר לא יכול להעלות תמונות של "עצמו" במהלך מדיטציה, ועומס האגו מופחת. ואגב, יופי (יופי אמיתי) נובע באופן טבעי מאורח חיים בריא ורוחני.

---

[76] לפעמים, בסופרמרקט, אני מבחינה בנשים שפניהן הפכו למשהו מפלצתי בניתוח פלסטי. אני תוהה האם הנשים האלה באמת יכולות לדמיין שהיו מיופיות? אני כל כך מרחמת עליהן.

[77] אני קורא לסוויטות מלון עם מראה מקיר לקיר בחדר האמבטיה, שהן נפוצות בימים אלה, "גן עדן של אוננות".

21. וותר על חושניות

נדרשת רמה מסוימת של הגשמה רוחנית כדי להתגבר על חולשה נוספת הנפוצה בימינו - חושניות, שבה נתייחס כאן *לכמיהה ולמרדף אחר תחושות מיניות* . חושניות כוללת פנטזיות מיניות, זיכרונות וציפיות, שכן כל חזרה מנטלית כזו על מין גורמת לתחושות מיניות, כמעט באותה יעילות כמו מעשים מיניים ממשיים (ואכן, חיי המין של אנשים מסוימים הם דמיוניים לחלוטין).

פעילות מינית היא כמובן נורמלית והכרחית מבחינה ביולוגית [78], וכך גם אוכל. הבעיה איתה היא שזהו כוח חזק מאוד בגופנו ובנפשנו, המסוגל להניע אותנו לחיפוש מטורף אחר סיפוק בכל מחיר. זה נכון במיוחד כשאנחנו צעירים, והיצר והיצר הרבייה שלנו בשיאם. אבל זה יכול להיות נכון גם בגיל העמידה המאוחר ובגיל הבוגר המוקדם, כאשר אנשים רבים נאחזים ביכולות המיניות הדועכות שלהם (לפתות ולבצע).

מנקודת מבט מדיטטיבית, אחת הבעיות במין היא האנרגיה שהוא מרוקן, אשר הייתה מנוצלת טוב יותר לקידום רוחני. ללא אנרגיה מספקת, אי אפשר לעשות מדיטציה ארוכה או עמוקה. אובדן זרע אצל גברים (ואני מניח שיש מקרה מקביל אצל נשים), גם אם לא רצוני, הוא מעכב רוחני; קל וחומר, אם הוא נגרם מרצונו.

באופן רחב יותר, חושניות מסיטה את תשומת הלב של האדם מהדברים החשובים באמת בחיים, מהנושאים העמוקים יותר. היא מחזקת את הבלבול

---

[78] בני אדם לא היו קיימים ככאלה ללא רבייה. יתר על כן, יחסי מין שאינם מכוונים במיוחד לרבייה או מובילים אליה מוצדקים ביולוגית, שכן הם משמשים לשמירה על קשר משפחתי, אשר מועיל להישרדותם של בני הזוג וילדיהם. נקודת מבט ביולוגית זו היא, אגב, גם "דרך האמצע" היהודית בנוגע למין - דוקטרינה מתונה יותר מזו המצויה בדתות אחרות, כזו המבוססת על הרעיון הכללי שהחיים עלי אדמות (אם חיים אותם כראוי) הם דבר טוב, שנועד על ידי הבורא.

בין העצמי לאגו [79]. היא מצמצמת את דאגותיהם של אנשים לחוסר תוחלת, מה שהופך אותן לשטחיות. מחשבותיהם הופכות שטחיות ותמציתיות, שפתם מלאה ב"מילים גסות". הם אינם יכולים להתרכז או לחשוב בבהירות.

ברגע שאדם משועבד לחושניות, הוא הופך תלוי בפתיחות ובשותפות של אחרים. כאשר בני זוג זמינים, הכל נראה כשורה לזמן מה. אבל כאשר מערכות יחסים הופכות להיות שבריריות או מסובכות יותר, או שהן חדלות להיות כאלה, נוצרים קשיים רגשיים וחברתיים רבים. לפעמים, מתעורר כעס מספיק כדי ליצור אלימות פיזית. זמן רב מבוזבז בניסיון "לתקן דברים" בבני הזוג; ולעתים קרובות דברים הופכים לבעייתיים עוד יותר. חייו של אדם מסתבכים בצורה מצערת - למה שבסופו של דבר יש לו ערך מועט מאוד: כמה תחושות גרידא!

אנשים רואים ב"אהבה רומנטית" את ההצדקה האולטימטיבית למין (מלבד קשר ורבייה) [80]. אבל, למען האמת, רוב מערכות היחסים המיניות אינן מבוססות על אהבה, אלא על תאווה [81]מעורבת עם רכושנות ותלות. המילה אהבה מעלה כשקר מפתה; השקרן אפילו משקר לעצמו, כדי להפוך את השקר לאמין יותר עבור בן/בת הזוג. האהבה האמיתית שאנשים עשויים

---

[79] שימו לב, כאינדיקציה, *לחוצפה* שנכתבת בסופו של דבר על פניהם של אנשים העוסקים במעשים מיניים לא טבעיים, למשל. אנשים כאלה מבלבלים בין חוצפה, חוצפה ועזות רוח לבין ביטחון עצמי. הם מתפארים ב"גאווה גאה", רק כדי להסוות את צערם ובושתם העמוקים. אבל אפילו סקס סטרייטי (אפילו מבוסס על "אהבה") גובה מחיר, ומגביר את הנרקיסיזם והאנוכיות.

[80] זהו, אומרים לנו היסטוריונים, טיעון חדש יחסית.

[81] תאווה יכולה להיות אנוכית (במקרה כזה האדם רודף אחר סיפוק עצמי, מבלי לדאוג להנאתו או אפילו לכאבו של בן/בת הזוג), או שהיא יכולה להיות שיתופית (במקרה כזה, מעשי המין המעורבים מתוארים בצורה המדויקת ביותר כאוננות הדדית). שימו לב שתאווה שיתופית מתבלבלת לפעמים עם אהבה. באשר למין עם זונות (שחלקן, אגב, הן בנות זוג לא מרצון - למעשה עבדים), הוא מבוסס בכנות על תאווה - אך האמת הצינית הטבועה בו אינה מצדיקה זאת.

לחוש בכנות זה כלפי זה אינה קשורה למין: זהו עניין של כבוד הדדי, אמון ותמיכה.

כמובן, משיכה מינית לבני המין השני היא נורמלית וטבעית. כאשר גבר רואה בחורה או אישה צעירה יפה, חטובה ורעננה, הוא אינו יכול שלא לחוש משיכה; ובאופן דומה, אישה נמשכת לגבר. אלו אינסטינקטים ביולוגיים, החרוטים בגנים שלנו, להנצחת המין שלנו. אלמלא זה, לא היינו כאן. יש לקבל את העובדה הזו ולקחת אותה בחשבון כגורם, כאשר מנסים להגביר את צניעות האדם. כדאי לזכור ש"חסד הוא הטעיה ויופי הוא חולף" [82].

התייחסו לדחפים המיניים ולרצונותיכם כאל אורחים בלבד בביתכם – כאל אירועים זמניים שלעולם לא יוכלו לשלוט בכם, אם לא תאפשרו להם לעשות זאת. חוזק אופי אפשרי, אפילו קל, ומתגמל מאוד. אל תשאבו הנאה אפילו מתחושות חולפות, אפילו לא בחלומותיכם. שמרו על ניקיון דעתכם וידיכם. טוהר מחשבות, מילים ומעשים חיוני להצלחה רוחנית. והוא גם משמח את האדם.

---

82 משלי ל"א.

22. על "שחרור מיני"

בניגוד למה שמלמדת הפסיכולוגיה הרווחת, מה שנקרא שחרור מיני הוא למעשה שעבוד לתשוקות. פינוקים מיניים מסוגים שונים עשויים להעניק לאדם תחושה רגעית של הקלה מלחץ הדחפים המיניים, אך השפעותיהם הרוחניות (ואף הפיזיות והפסיכולוגיות) ארוכות הטווח הן לרוב הרסניות.

אוננות אינה פתרון לדחפים מיניים, אלא בעיה נוספת. אוננות מפחיתה את העוצמה המינית, את האנרגיה ואת רמות הבריאות הכלליות; היא מפחיתה את הכבוד העצמי והביטחון העצמי, ומורידה את האטרקטיביות עבור המין השני; היא מייצרת קונפליקטים פנימיים והופכת אדם למלנכולי [83]. חזקים ככל שיהיו הדחפים, ניתן להתגבר עליהם. לעולם אל תתמכרו לאוננות כלל: זה לא שווה את הטרחה!

כיום, פסיכולוגים, עיתונאים ומעצבי דעת קהל אחרים, מתחזים ל"סקסולוגים", אומרים ללא בושה לצעירים שאוננות אינה מזיקה ואף טובה להם. אך האמת היא שתורות ועידודים כאלה הרסניים מבחינה רוחנית; מטרותיהם, בסופו של דבר, הן מסחריות ופוליטיות. הן משמשות רק לשעבד אנשים לדחפים הנמוכים יותר שלהם, ובכך להחליש אותם פיזית, פסיכולוגית וחברתית.

אותם מעצבי דעת קהל פופולריים ו"משחררים מיניים" העניקו לחברה המודרנית **פורנוגרפיה** והומוסקסואליות נרחבות. פעילויות מיניות, שלפני

---

[83] יתר על כן, אני טוען שזה מושך רבים להומוסקסואליות, או לפחות מגביר את הסובלנות שלהם כלפיה - משתי סיבות: ראשית, אוננות היא פעולה דו-משמעית מבחינה מינית מטבעה, שכן הגבר או האישה המעורבים בה ממלאים למעשה את שני תפקידי המין, הפעיל והקולט; שנית, חומרים ממריצים פורנוגרפיים הנמצאים בשימוש כוללים לעתים קרובות תמונות של אנשים בני המין (בזוגות או בקבוצות), או גרוע מכך, אנשים מאותו המין (של המין או המין השני) במצבים הומוסקסואליים. התנהגות מופרכת שכזו מנוגדת להתקדמות רוחנית.

פחות מדור נחשבו בדרך כלל בין המכוערות **והמושחתות** ביותר, הפכו ככל הנראה לאופנתיות ומוגנות בזעם "צודק" [84].

ההשפעות ההרסניות של התנהגות נבזית שכזו, על יחידים ועל מרקם החברה, מתעלמות מכוונת. אל תהיו "קורבן אופנה"; אל תאמינו לדמויות התקשורת הללו, אלו שמעמידות פנים שהן משחררות (ממגבלות ומכללים מוסריים) כשלמעשה הן משעבדות (לסנסציות). הן רק מבקשים להצדיק את גסות רוחן ואת עיוותן, על ידי טמאות כולם.[85]

הבאות בתור הן **פדופיליה** וקיום **יחסי מין עם בעלי חיים** , אין ספק. כיום אלה נחשבים למופרכים ואינם חוקיים, אבל מי יודע כמה זמן עוד? קראתי באינטרנט שכבר נעשים מאמצים לשנות את זה [86]. מנקודת מבט רוחנית, זוהי פשוט התפתחות הגיונית: ברגע ששערי החושניות נפתחים מספיק בתוכם, אנשים מאבדים את כל שפיותם והופכים לעבדים לתשוקות מוזרות יותר ויותר. החריגה נראית אז נורמלית.

טוב וחכם שיהיו לכם עכבות מסוימות. כל מי שרוצה להתקדם רוחנית צריך ללמוד *לשלוט* בדחפים ובהתנהגות המינית שלו. זה מתייחס לכל חושניות, בכל צורה שהיא, מהרגיל ועד לסוטה. שלטו במחשבותיכם

---

[84] יש לשים לב ולהבין את היפוך התפקידים המוסריים הזה, במיוחד על ידי צעירים חסרי ניסיון.

[85] אל תתנו להם לומר לכם "זה בסדר, זה טבעי" (כשהם ממשיכים לטעון, *עד בחילה*) – זה בהחלט לא בסדר ולא טבעי. הכל תלוי מאיפה מגיעה הדעה. אם אדם נחות מבחינה רוחנית, דעותיו מעורפלות בהתאם. לעומת זאת, אם אדם גבוה מבחינה רוחנית, חשיבתו צלולה בהתאם. אתם לא צריכים קודם כל להאמין באף מסורת כדי לבוז להומוסקסואליות – פשוט חיו חיים טהורים ותוכלו לראות בעצמכם את השחיתות הרוחנית שהיא גורמת לאנשים הנוגעים בדבר. התנגדות לה אינה "רק דעה קדומה דתית", כפי שטוענים תומכיה, אלא תובנה ברורה מטוהר רוחני.

[86] "פדופילים בהולנד רושמים מפלגה פוליטית כדי ללחוץ על הורדת הגיל החוקי ליחסי מין מ-16 ל-12 ולאפשר פורנוגרפיית ילדים וקיום יחסי מין עם בעלי חיים. המפלגה, שמתכננת להירשם מחר, אומרת שהיא רוצה בסופו של דבר להיפטר ממגבלת הגיל ליחסי מין" (התראת חדשות worldnetdaily.com, 30.5.2006).

ובמילותיכם, כמו גם במעשים שלכם; זכרו: קודם מגיעות מחשבות מפתות, אחר כך מגיעות מילות עידוד, ולבסוף המעשים נעשים.

בעניין זה, כמו בכל דבר אחר, רצף האירועים הפסיכולוגי הוא כדלקמן[87]: ראשית, אנו תופסים משהו (או מישהו, למשל בחורה יפה); לאחר מכן אנו מעריכים אותו, מוצאים אותו חביב (או לא אוהבים אותו); לאחר מכן אנו רוצים להיות בקשר רב יותר או קבוע יותר איתו (או להימנע ממנו); לאחר מכן מגיעים דמיונות (בניית התשוקה על ידי הקרנת סיפוקה) ורציונליזציות (כדי להתאים, גם אם באופן מלאכותי, את רעיון הפעולה למערכת האמונות של האדם); לבסוף, אנו נוקטים פעולה (ובסופו של דבר נאלצים להתמודד עם התוצאות).

לומר שיש לנו רצון חופשי פירושו להודות שאנו יכולים בכל שלב ברצף אירועים זה להתערב בהתנהגותנו הפנימית או החיצונית, ולעצור או להפוך דברים - אם כי אין בכך כדי להכחיש שרצון טוב כזה עשוי להיות קשה יותר ככל שהדברים מתקדמים. כדי לממש את חופש הרצון הזה, יש להבין שהתפיסות, הרגשות, התיאבונות, הדמיונות וההצדקות העצמיות שקודמות לפעולה רצונית הן רק *השפעות* (בעוצמה משתנה) על פעולות כאלה, הן לעולם לא יכולות *לקבוע* אותן.

ההתערבות הפשוטה ביותר היא להימנע מהתפיסה הראשונית, כלומר להימנע במכוון מפיתויים פוטנציאליים או להסיט את מבטו מהם כאשר הם מתרחשים בטעות. לאחר מכן, נוכל לערער על ההערכה ולטעון שהאובייקט אינו חביב כפי שהוא עשוי להיראות. לחלופין, נוכל להודות שהאובייקט חביב כשלעצמו, אך עדיין להימנע מתשוקה על ידי הצבעה על חסרונותיה הנלווים. אם התשוקה נמשכת, עדיין נוכל לשלוט בעצמנו בכך שלא יתמכרו לדמיונות או לרציונליזציות שמחזקות אותה והופכות אותה לסבירה יותר.

לבסוף, חלשים ככל שהיינו עד כה, עדיין נוכל ברגע האחרון לבחור לסגת מהמעשה הרשע המדובר; או לאחר שכבר התחלנו, עדיין נוכל לשנות כיוון. זה אולי קשה יותר ויותר לעשות, אבל זה עדיין בכוחנו. זו הסיבה

---

87 מבוסס בעיקר על תיאורים בפסיכולוגיה בודהיסטית.

שאנו אחראים מוסרית (וחוקית) למעשינו - וכוח בחירה זה הוא גם כבודנו הגדול כבני אדם. לכן לעולם אל תגידו "אני לא יכול לעצור את עצמי" - אתם תשקרו רק כדי להתנצל!

23. תרגול אי-התקשרות

כפי שנרמז קודם לכן, **סבל** הוא תגובה אישית שלילית למראות, צלילים, ריחות, טעמים, תחושות מגע, או רגשות או רגשות מכל סוג שהוא, אשר נחווים, נחווים כעת או צפויים להיחוות (מסיבה כלשהי) ככואבים או כאובדן הנאה. זוהי תגובה *גישתית או רצונית. תגובת* הנשמה לקלטי מידע ממשיים או פוטנציאליים מסוימים - תגובה של דחייה, של רצון או ניסיון להימנע או להיפטר מאובייקטים מסוימים שאינם נעימים מבחינה פסיכולוגית.

יש לציין כי ישנה מקבילה חיובית לתגובה זו - זוהי **הנאה** . גישה או רצון זה, כלפי חוש או רשמים מנטליים הנתפסים כחיוביים (כלומר נעימים או כאובדן כאב), מורכבים משאלה או ניסיון לתפוס או להיאחז בחפצים מסוימים. אין לבלבל הנאה עם הנאה. הנאה היא להנאה (ושלילה של כאב) כשם שסבל הוא לכאב (ושלילה של הנאה).

סבל והנאה הם אפוא שני צדדים של אותו מטבע - שאנו יכולים (כמו הבודהיסטים) לכנות **היקשרות** [88]. אלה אינן תופעות, אלא תגובות רוחניות לתופעות, שימו לב היטב. כלומר, בעוד שהנאה וכאב הם חלקים מעולם הגוף והנפש, הנאה וסבל הם ביטויים ישירים של הנשמה.

במקרה של סבל, אנו "שואבים כאב" מכאב או מחוסר הנאה - אנו עצובים, מדוכאים וכו' לאור חווית תופעות *שליליות* . במקרה של הנאה, אנו "שואבים הנאה" מהנאה או מהפחתת כאב - אנו שמחים, באופוריה וכו' לאור חווית תופעות חיוביות. *זה* נאמר בעיקר על כאב או הנאה עכשוויים מכל סוג שהוא, אך זה חל גם על כאבים או הנאות שנזכרים או צפויים.

---

[88] זהו, כמובן, רק היבט אחד של הקונוטציה של "התקשרות", הכוללת את כל החיבה והתאווה - אהבות וסלידות, תשוקות וסלידות, תקוות ופחדים וכו'. ראו את עבודתי *"רצון ומושגים סיבתיים קשורים"* , פרק 10.

סבל הוא הוספת כאב על כאב (או חוסר הנאה מספק) – הוא מחריף ומאריך את הכאב על ידי חיזוק הרגישות שלנו. לדוגמה, נניח שנהג נוסע בגסות רוח לחניה שאליה הגעתי קודם; יש תגובה ראשונית של כאב לנוכח החוויה של אדם גס רוח שכזה, כמו גם לנוכח אובדן מקום החניה ולנוכח האפשרות לחפש אחר; אבל אם אני מרשה לכעס לעלות בי – זהו הכאב הנוסף של הסבל.

באופן דומה, הנאה היא קבלת הנאה מהעובדה של הגברת ההנאה (או הפחתת הכאב). לדוגמה, נניח שהנהג הגס רוח חש הנאה מכך שהגיע ראשון לחניה; אם הוא מתחיל לברך את עצמו ולהתרברב בכך בפני הנוסע שלו - זוהי ההנאה הנוספת של ההנאה.

ניתוק או סגפנות, או (במילים פחות מזלזלות) **אי-התקשרות** , מורכבת מהיות מודע *להבדל בין* התקשרות העצמי להנאות או לכאבים, לבין האובייקטים, האירועים, התחושות, הרשמים המנטליים, הרעיונות וכו' העיקריים הנעימים או הכואבים. ברגע שמפתחים מודעות זו, הם מסוגלים *להימנע מ... "לשאוב"* הנאה מהנאה, וכאב מכאב, כלומר היכולת להפסיק להדגיש רגשות נעימים או כואבים באמצעות הנאה או סבל. הדגשה כזו (כלומר, התקשרות) היא, בסופו של דבר, הוספה מיותרת של הבעיה שמציבים הנאה וכאב.

כאב ידוע לכולם כהשפעה שלילית על הרצון - אם כי, אם נתעלם מהשפעה זו או נתגבר עליה, נהפוך את הכאב לכלי לשיפור הרצון. באופן דומה, אנשים חייבים להבין, הנאה יכולה להיות השפעה שלילית, אם נקשרים אליה - כלומר, חכם באותה מידה להתנתק מהנאה כמו מכאב. יש להתייחס לשני הקטבים באותו אופן, שכן *האחד לא יכול להיות עצמאי מהאחד תוך כדי שהוא נשאר תלוי באחר* .

כדי להצליח להתנתק מכאב, על האדם להתנתק גם מהנאה. אי אפשר להיות נהנתן ולקוות להימנע מסבל מכאב או מחוסר הנאה. ברגע שמאפשרים לעצמו ליהנות (כלומר להיאחז) בהנאה, הוא מכין את עצמו לסבל של כאב (כלומר מנסה למנוע אותו, לדחות אותו או לברוח ממנו). שניהם מרמזים על אותה התמכרות של הרוח, על אותה ייסורים רוחניים.

על האדם לוותר על הנאה מהנאה או מכאב מופחת כדי להפוך לחופשי באמת.

כמובן שקל יותר לוותר על סבל מאשר לוותר על הנאה. אבל צריך להבין ששני ההרגלים הללו בונים את האגו (או ליתר דיוק, את ההזדהות העצמית עם קומפלקס גוף-נפש). אם האגו מתקיים על ידי הנאה, הוא ימשיך להזין את הסבל. הרגלים כאלה כמובן לא ניתנים לעצירת לילה שלם: אבל, אם עושים זאת בעדינות, ניתן לעקר אותם עם הזמן.

לכן, כשאתם חווים הנאות, אל תתעכבו עליהן ונסו למקסם אותן, כפי שכולנו נוטים לעשות, אלא במקום זאת התבוננו בהן במדיטציה. זה יאפשר לכם גם למצוא שחרור מכאבים - כלומר, להרהר בהם ברוגע, מבלי לפחד מהם או לנסות למזער אותם.

מעניין לדעת את הסיבות או הגורמים להנאות או לכאבים, אך בסופו של דבר הן די לא רלוונטיות. מודטים אינם מקדישים זמן רב לחיפוש מקורות ספציפיים לבעיותיהם הפסיכולוגיות בסיפור חייהם; פסיכואנליזה בסגנון פרוידיאני היא בעצמה סוג של התקשרות ובלבול עצמי עם תופעות. מדיטציה עוסקת באופן יזום בתיקון ומניעה של שורש הבעיות, בדיוק כפי שמכונאי מתקן מכונית מבלי להזדקק לדעת כיצד היא התרסקה.

בבסיס הסבל וההנאה כאחד עומדת חוסר שביעות רצון רדיקלי כלשהו. סבל מבטא מצב זה באמצעות רחמים עצמיים; הנאה מבטאת אותו באמצעות ניסיון לתת לעצמך דחיפה. ההפך משתי התגובות הללו הוא גישה של *שביעות רצון* . זה לא רק ההפך מסבל, שימו לב היטב, אלא גם ההפך הן מסבל *והן* להנאה [89]. זהו חופש הרוח מתופעות חומריות ומנטליות חולפות מכל קוטביות שהיא, חופש מעליות ומורדות של רגשות אקראיים.

---

[89] רוב התרגומים של טקסטים בודהיסטיים מרמזים על ההפך מסבל כאושר; אך זה אינו מדויק. המונח "סיפוק" מתאים יותר כאן, וזהו ההפך לא רק מסבל אלא גם מהנאה, כפי שהוסבר זה עתה. שימו לב היטב שסיפוק אינו רגש, משהו שהנשמה מרגישה באופן פסיבי, אלא *גישה* , תנוחה שנבחרה באופן פעיל של רצונה של הנשמה. המונח "אושר" אולי שמור בצורה הטובה ביותר לאושר האולטימטיבי של הארה, שכן אי אפשר לומר שאף אחד הוא מאושר באמת אם לא הגיע להכרה כזו לצמיתות.

אי-התקשרות אינה פירושה ניתוק מזויף או כפוי (האחרון הוא קונוטציה מזלזלת של המונח ניתוק, אך לא המשמעות היחידה שלו). אי-התקשרות אינה שיתוק רגשי, בדומה למישהו שבנה הגנות נוקשות מפני רגשות. היא מורכבת בלהיות קר ורגוע, לא קפוא או מודחק. זוהי "להיות זן" (כפי שאומרים כיום בצרפתית), כלומר לא להתרגש יתר על המידה מכלום. אם אדם עושה מדיטציה מספיקה ובטוב, אי-התקשרות מגיעה באופן טבעי.

יש להדגיש זאת, כדי שלא תהיה אי הבנה: המלצה על 'אי-הנאה' (במובן שהוגדר לעיל) אינה *אומרת* להיות *נגד* הנאה. להיות אדיש אינו להיות אדיש. מטבע הדברים, הנאה עדיפה על כאב או אפילו על חוסר רגש.

אם אדם חווה הנאה (או משוחרר מכאב), טוב ויפה - אין בכך שום נזק מהותי. אין סיבה עקרונית לדחות הנאה כשלעצמה כשהיא מתרחשת; ואפילו לא להימנע מהנאה אם הוא מגיע - למעשה, לעשות זאת יהווה צורה נוספת של התקשרות. מצד שני, אין לנסות לגרום להנאה קיימת להימשך או להתגבר; קל וחומר, אין לרדוף אחר הנאה לשמה או לבלות את זמנו בחלומות עליה כאשר היא חסרה. התנהגות נהנתנית כזו נועדה להוביל לאומללות (עצב, טינה, קונפליקטים, חולשה וכו') - זה לא שווה את זה.

שימו לב, עם זאת, שבגלל הקוטביות המעורבת, עמדתנו ביחס לסבל אינה סימטרית לחלוטין לזו שנוסחה זה עתה בנוגע להנאה. עצתנו להימנע מסבל אינה מרמזת באופן הגיוני על קבלה פטליסטית של כאב ככזה. במקרה של כאב, אם ניתן להימנע ממנו (לפני המעשה) או להיפטר ממנו (אחרי המעשה), כמובן שצריך לעשות זאת, אם אין שיקולים דחופים יותר הסותרים זאת.

יש לעשות זאת – משום שכאב הוא מכשול לתודעה ולרצון, כפי שבא לידי ביטוי בעיקר במצבים טרגיים (כמו מחלות מסוימות, או כמו עינויים). בעיית הסבל מתעוררת רק כאשר הכאב הופך למוקד העל של האדם, כלומר כאשר כל כמות של כאב (אמיתי או מדומה) היא בלתי נסבלת. רגישות יתר לכאב אינה בריאה מבחינה רוחנית.

טבעי להגן ולרפא את נספחי הגוף-נפש של הנשמה שלנו מפני נזק, ואף לדאוג לרווחתם. השאלה כאן היא רק באיזו מידה דאגות ועיסוקים כאלה

הם בעלי ערך ביולוגי, ובאיזו נקודה הם הופכים למזיקים כשלעצמם. הגבול מושג כאשר דאגותינו ועיסוקינו החומריים יותר מתחילים להפריע או לפגוע בערכים הרוחניים החשובים יותר שלנו בסופו של דבר.
לפיכך, העמדה המומלצת כאן היא: לא נהנתנות מחריפה ולא סגפנות קיצונית, אלא מתינות וחוכמה.

חלק 4:
כמה מדיטציות ישיבה

24. זמן, מקום ותנוחה

הפרקים הבאים אינם מיועדים כמדריך שלב אחר שלב למדיטציה, אלא לסייע לקורא להתמודד עם כמה מהבעיות המעשיות שעולות במהלך המדיטציה. אבל ראשית כמה מילים על תחילת העבודה...

מתי כדאי לעשות מדיטציה? באופן עקרוני, בכל עת - אבל בפועל תקבלו את התוצאות הטובות ביותר אם תבחרו את הזמן שבו הסביבה שלכם מאפשרת לכם בידוד ושלווה מקסימליים. אני אישית מוצא שאמצע הלילה הוא זמן יקר ביותר למדיטציה: כמעט ואין מראות או קולות שיפריעו באותה שעה, ואפשר באמת להתעמק. כמובן, הכינו את הקרקע לפי הצורך; למשל, כבו את המקרר אם אתם יכולים לשמוע אותו.

אבל אין כלל חד משמעי: חלק ממפגשי המדיטציה המספקים ביותר שלי היו בבוקר או בערב. בבוקר, האדם נח היטב והמחשבות עדיין לא התרבו; אבל ייתכן שהוא חסר סבלנות למדיטציה, בידיעה שיש לו הרבה דברים לעשות ביום שלפניו. בערב, ייתכן שהוא עייף ומלא מחשבות; אבל לפעמים העובדה שהיום נגמר מאפשרת לו לפתח מדיטציה אינטנסיבית.

עליך לנסות זמני מדיטציה שונים, ולגלות את השעה ביום או בלילה המתאימה לך ביותר. זה עשוי להשתנות - לדוגמה, המוכנות שלך למדיטציה עשויה להשתנות בימי חול ובסופי שבוע. ככל שתתקדמי, הזמן המועדף עליך עשוי להשתנות.

באיזו תדירות וכמה זמן יש לעשות מדיטציה? באופן עקרוני, כמה פעמים וכמה זמן אפשר! דווח כי כמה מאסטרים גדולים תרגלו מדיטציה במשך מספר ימים ללא הפסקה, ועקבו אחר משטר אינטנסיבי שכזה במשך שנים. מתחילים כמונו צריכים פשוט לעשות כמיטב יכולתם. הדבר החשוב הוא להתחייב *למדיטציה סדירה* , ולהגדיל בהדרגה את הזמן המוקדש לתרגול זה.

אם אתם רק מתחילים, קבעו תחילה מינימום של 10 דקות ביום. אני משתמש בשעון מעורר (לא חזק) כדי לוודא שאני לא יושב פחות מהזמן המוקצב. בהתחלה, תנו לזמן המדיטציה הזה להיות בכל עת ביום שאתם פנויים. זה נותן לכם הזדמנות לנסות זמנים שונים, בהתאם לשגרה שלכם. לאחר, נגיד, שבוע או שבועיים של מדיטציה, קבעו זמן קבוע, למשל בבוקר לפני ארוחת הבוקר, או בערב לפני השינה.

לאחר שתשלטו במשמעת הראשונה הזו, הגדילו את הזמן ל-20 דקות ביום, והיצמדו לכך במשך מספר שבועות. לחלופין, במקום להגדיל את זמן הישיבה, תוכלו לנסות לשבת למשך אותה כמות זמן פעמיים ביום; ראו איך זה מרגיש. בהדרגה לאחר מכן, הגדילו את כמות הזמן הכוללת ביום: תחילה לחצי שעה, אחר כך ל-40 דקות, אחר כך לשעה, אחר כך ל-90 דקות, וכן הלאה.

אל תגזימו, כי הדבר הכי חשוב הוא לא כמה אתם יכולים לעשות מדיטציה בישיבה אחת או ביום אחד. הדבר הכי חשוב הוא לעשות מדיטציה בכמות הזמן שהחלטתם שאתם יכולים להתמודד איתה, *כל יום בלי יוצא מן הכלל* . ברגע שאתם מסתדרים בנוחות עם כמות מסוימת של מדיטציה יומית, היצמדו אליה - אל תחזרו לכמות פחותה.

הסיבה לכלל זה היא שההשפעה של מדיטציה היא הדרגתית ומצטברת. לוקח זמן לבנות בכם את השינויים הקסומים שהיא מסוגלת לייצר. דברים קורים טיפין טיפין - אם נותנים להם זמן לקרות. אל תהיו שאפתניים יתר על המידה ותנסו לשבת זמן רב מדי מוקדם מדי, אחרת תחוו דחייה. כמו כן, אל תשבו זמן קצר מדי, אם אתם יכולים להסתדר עם יותר, מכיוון שפרק זמן קצר יותר עלול לא להספיק לתוצאות מורגשות.

שימו לב שבסופי שבוע אתם עשויים לשבת למשך פרקי זמן ארוכים יותר ו/או לעתים קרובות יותר מאשר בימי חול. אבל שוב, אם אתם עושים זאת, עדיף להפוך זאת להרגל.

היכן כדאי לשבת ולמדוט? באופן עקרוני, אפשר לעשות מדיטציה בכל מקום. אבל בפועל, רצוי לבחור מקום שקט יחסית, שבו אף אחד לא צפוי להפריע. פנים אל פנים מול נוף טבעי זה נחמד אם אתם בחוץ; אבל לא

צריכה להיות יותר מדי פעילות מולכם. אם אתם בבית, עדיף לפנות לחלון או לקיר ריק מאשר לאזור עמוס ברהיטים או חפצים אחרים.
בקיצור, הימנעו מדברים בטווח הראייה שלכם שיסיחו את דעתכם, באופן ישיר או באמצעות שיוך של רעיונות המעוררים פעילות חשיבה. באופן דומה, אל תמקמו את עצמכם במקום שבו תוכלו לשמוע את המוזיקה או השיחות של השכנים. עם זאת, רעשי רקע אינם צריכים להרתיע אתכם ממדיטציה, אם הם אינם חזקים מדי או מתמשכים מדי. אותו הדבר חל על קלט חושי אחר.
לכו לשירותים לפני שאתם מתיישבים. האוויר שאתם נושמים בזמן מדיטציה צריך להיות צח; פתחו חלון לזמן מה לפי הצורך. יש לשמור על חום הגוף, אך לא חם מדי שיגרום לכם לנמנום. לבשו בגדים רחבים, כדי לא להפריע לזרימת הדם או לנשימה. שחררו את החגורה, כך שהבטן שלכם תהיה חופשית לנוע. הסירו את המשקפיים.
איזו **ישיבה** מהי **התנוחה** הטובה ביותר למדיטציה? התנוחה האידיאלית היא תנוחת ה"לוטוס", כלומר ישיבה בשיכול רגליים, כאשר רגל שמאל על ירך ימין ורגל ימין על ירך שמאל. תנוחה זו היא הטובה ביותר, בגלל תחושת היציבות והאחדות שהיא מעניקה לגוף במהלך מדיטציה. עבור רובנו במערב, זו אינה תנוחה קלה לביצוע; ואם היא נעשית בכוח או בצורה מוגזמת, היא עלולה לפגוע בברכיים. אך שימו לב שאם אתם מוכנים להתאמץ לאורך זמן, ישנם תרגילי יוגה שמאמנים אתכם לכך [90].
התנוחה הבאה הכי טובה היא "חצי לוטוס": בישיבה על כרית, מקפלים רגל אחת על ידי הנחת רגל אחת מעל הירך הנגדית, ומקפלים את הרגל השנייה *מתחת* לרגל הראשונה. תרגלו את חצי הלוטוס משני הצדדים באופן שווה, ועם הזמן ייתכן שתגיעו ללוטוס המלא. אפשרות שלישית היא לשבת בשיכול רגליים כששתי הרגליים מקופלות כלפי מטה - רוב האנשים

---

[90] כמו למשל תרגיל הפרפר (לשבת כשכפות הרגליים נוגעות זו בזו ודחפו בעדינות את הברכיים למעלה ולמטה או נופפו אותן שמאלה וימינה) והליכת עורב (לשבת כשישבן נוגע בעקבים, להניח את הידיים על הברכיים ואז ללכת). תרגילים כאלה כמובן דורשים זמן כדי להביא תוצאות.

יכולים לעשות זאת לזמן קצר; אבל, לדעתי, זה לא טוב במיוחד למדיטציה, כי הגב נוטה להתעקם ושמירה עליו ישר היא מאבק מתמיד.

תנוחה נפוצה נוספת היא כריעה, מבלי לשלב רגליים, על כפות הרגליים הפוכה (תנוחת "היהלום"); זוהי תנוחה נוחה אם אתם יכולים לעשות זאת. לא מומלץ לשבת על הרצפה כששתי הרגליים מקופלות החוצה, מכיוון שזה מסובב את הברכיים בצורה לא טבעית.

אם אתם מוצאים את התנוחות המזרחיות הללו כואבות מדי לישיבה ממושכת, או אם אתם פשוט לא יכולים לשבת באף אחת מהן [91], אל תתנו לזה להרתיע אתכם ממדיטציה - פשוט שבו על כיסא! מדיטציה היא משהו שאינו פיזי ברובו, למרות שכאב פיזי יכול להיות מושא למדיטציה, והתעלות מעל כאב באמצעות מדיטציה יכולה להיות מספקת מאוד. אתם לא חייבים להיראות כמו בודהה כשאתם עושים מדיטציה. פשוט עשו את הדבר המעשי, ובחרו את התנוחה המתאימה לגוף שלכם.

אם אתם יושבים על כיסא, אל תניחו את גבכם או זרועותיכם על שום תמיכה; שבו על קצה הכיסא או השתמשו בשרפרף. אל תשבו על ספה; וגם אל תעשו מדיטציה בשכיבה או רכובה. המושב לא צריך להיות גבוה מדי ולא נמוך מדי, כך שרגליכם יוצרות זווית ישרה וכפות רגליכם שטוחות על הקרקע, כאשר הברכיים שלכם פרושות ברוחב הכתפיים בערך. אם המושב בו אתם משתמשים נמוך מאוד, שלבו מעט את הרגליים התחתונות, והניחו את הקצוות החיצוניים של כפות הרגליים על הקרקע [92].

הדבר החשוב, בכל דרך שבה יושבים, הוא לשמור על גב וצוואר ישרים. ישיבה חלקית על כרית מרימה את הגב התחתון ועוזרת ליישר את עמוד השדרה. מתחו את עמוד השדרה, כאילו הוא קשור לעצם הזנב ואתם מושכים אותו כלפי מעלה ממקום כלשהו מעל הראש. פלג הגוף העליון שלכם צריך להיות זקוף. אבל אל תדחוף את החזה החוצה ותמשוך את הבטן פנימה; במקום זאת, משכו את הכתפיים לאחור והרפו אותן כלפי מטה (שתיהן באותה מידה), ותנו לבטן להירגע החוצה.

---

91 לדוגמה, אם הברכיים שלך פגועות או שבירות.

92 אבל זה חוסם במידה מסוימת את זרימת הדם בכפות הרגליים.

הראש צריך להרגיש כאילו הוא מרחף מעל הצוואר (מה שמאפשר זרימת אנרגיה מקסימלית דרך *הצ'אקרות*). כופף אותו מעט קדימה, מושך את הסנטר פנימה; אך אל תנעל אותו בחוזקה בתנוחה זו. עם זאת, אל תתנו לראש להתכופף (זה מעיד על מחשבות כבדות); ואל תתנו לו ליפול לאחור (תנועה זו הרחק מחפצים בטווח ראייה מעידה על פחד או יהירות).

הרפי את פניך: פה, מצח ועיניים. הביטו ישר קדימה, עיניכם מופנות מעט כלפי מטה. אל תבהו בשום אובייקט מסוים, אלא הניחו את עיניכם מבלי להתעקש על האזור שלפניהן. אם אתם מוצאים את עצמכם שקועים מדי בגירויים חזותיים, אז עצמו את עיניכם לזמן מה והפנו את תשומת לבכם פנימה. אם אתם מגלים שבעיניים עצומות אתם חושבים יותר מדי, פתחו אותן מחדש.

הניחו את ידיכם על הברכיים או הירכיים, אך אל תישענו עליהן. לחלופין, שלבו את ידיכם מתחת לטבור (על הברכיים או מעליהן), הניחו יד אחת על השנייה, כאשר כפות הידיים פונות כלפי מעלה והאגודלים נוגעים קלות [93]. נשו בחופשיות וברוגע. בדקו ותקנו שוב ושוב את היציבה שלכם, לאורך כל הישיבה. אך עדיף להיצמד ליציבה שלכם ולהימנע מכל צורך בתנועות מתקנות.

לאחר שתמקמו את עצמכם היטב, בחרו מנטלית טכניקת מדיטציה כלשהי (כגון מודעות לנשימה) שנראית מתאימה למצב הנפשי הנוכחי שלכם. לכוון את תשומת הלב שלכם בחוזקה לשיטה שבחרתם, ואל תשחררו עד סוף הזמן שהקצתם. אל תשחררו את אחיזתכם; אל תאפשרו למחשבותיכם לנדוד ולהסיח את דעתכם מהריכוז הזה.

אם אתם מתרגלים מדיטציה במשך תקופה ארוכה, ובאמצע הדרך נראה שאתם מגיעים למבוי סתום (למשל, חוסר שקט חריף או תסיסה נפשית), ייתכן שיהיה מועיל לקום וללכת לאט מאוד ובמודעות לזמן קצר. סיימו תמיד את מפגשי המדיטציה שלכם בכמה דקות של "מדיטציית הליכה" כזו,

---

93 זוהי *ה"מודרה הקוסמית* ", המועדפת על מתרגלי זן. ישנן אפשרויות רבות נוספות, אותן ניתן לגלות ממקורות אחרים. הדבר החשוב הוא להקל על זרימת האנרגיה הפנימית ולהימנע מחסימה, בכל דרך שבה ממקמים את הידיים.

תוך תזמון צעדיכם בהתאם לנשימה שלכם (בקצב של נשימה אחת או שתיים לכל צעד).

בסוף המדיטציה, אל תחשוף את חושיך מיד לקלטים חזקים, או תקפוץ ישירות לתוך מחשבה או פעולה. הימנע מחוויות או פעילויות מטרידות; אחרת, ראשך עלול לחוות שבריריות מסוימת בשעות הבאות. שמרו על מצב רוח מדיטטיבי כל עוד אתם יכולים.

25. שימו לב למנגנוני החשיבה

זה נורמלי שמחשבות עולות במהלך מדיטציה. התבוננו במחשבותיכם בגישה לא שיפוטית ורחומה, מלכתחילה; אינכם רוצים להיכנס לעימותים איתן. אתם רוצים להבין את החשיבה לפני שתוכלו לקוות לשלוט בה.
למתחיל באמנות ההתבוננות הפנימית, המחשבה נראית כסדרה ארוכה של התרחשויות מחשבתיות מעורפלות, אירוע מנטלי אחיד שחולף על פניו כמעט ללא שליטה. אט אט, ככל שהאדם הופך למיומן יותר, הוא לומד לנתח את תהליכי החשיבה שלו בדרכים שונות.
תחום מה שאנו מכנים "מחשבה" הוא רחב מאוד, הרבה יותר רחב ממה שאנשים מסוימים מבינים. במובן הרחב ביותר שלו, המונח מתייחס לכל *תוכן תודעה שאינו חוויות ישירות לכאורה* של חומר, נפש או עצמי. לפיכך, הוא אינו כולל, ראשית: תפיסות חושיות גרידא; שנית: תפיסות שכליות כאשר הן אינן נתפסות כסמל או מתייחסות למשהו מעבר לעצמן; ושלישית: אינטואיציות של העצמי ו/או תפקידיו.
לפרטים הספציפיים השונים *צורות* מחשבה. מחשבות יכולות, כפי שמקובל לחשוב, ללבוש צורה של "מילול", כלומר משפטים מילוליים "בתוך הראש[94]" או הנאמרים בקול רם לעצמך או לאנשים אחרים. אבל חלק מהמחשבות לובשות צורה של ויזואליזציות (זיכרונות חזותיים או דמיונות) והמקבילה השמיעתית לכך ("אודיטוריזציות", הבה נקרא להן) - השלכות מנטליות אודיו-ויזואליות ("תפיסות" יהיה מונח כללי הולם), שיכולות לכלול מילים או לא.
שימו לב שזיכרונות קונקרטיים נראים כאחסון של חוויות עבר; בעוד שדמיונות קונקרטיים הם תחזיות מנטליות לגבי מה שעבר, הווה ו/או עתיד עשויים להיות, או אפילו בדיות ללא מיקום זמני מדויק.

---

94 או, כפי שאנשים נהגו לומר, "בלבו של האדם".

יתר על כן, מה שאנו מכנים בדרך כלל "מחשבה" הוא לעתים קרובות, ליתר דיוק, מעשי רצון, או velleities (מעשי רצון ראשוניים), או כוונות (לרצות), או הערכות. אנו מכירים את רוב מעשי הרצון האישיים שלנו, כמו גם velleities, כוונות והערכות, ישירות דרך אינטואיציה (או תפיסה). ניתן לשנן את הידע העצמי הזה; ובתורו, זיכרונות אינטואיטיביים אלה עשויים לשמש כאלמנטים בדמיון.

דמיונות כאלה הנוגעים לרצון עשויים להיות מלווים או לא מלווים בדמיונות אודיו-ויזואליים ו/או מחשבות מילוליות. אדם יכול גם, באמצעות רצון מדומה [95]בתוך עצמו (עם או בלי תפיסות ו/או מילוליות), *להקרין נפשית* רצון, רצון, כוונה או הערכה *על* עצמו *או על אנשים אחרים* (לדוגמה, אני יכול כך לדמיין את הנערה שאני חפץ בה חפצה בי בחזרה).

רבות מהמחשבות שלנו הן או כרוכות בשיפוטי ערך, אשר עשויים להיות בעלי נטייה חיובית או שלילית. מחשבות אלו מרכיבות את רגשותינו ותשוקותינו, ולעתים קרובות מייצרות תגובות רגשיות בגוף ו/או בנפש. מטענים רגשיים אלו עשויים בתורם לייצר מחשבות נוספות באותו נושא, ולהגדיל או להקטין את הערכותינו הקודמות. מחשבות יכולות גם לדמיין רגשות באמצעות מילים או כוונות טרום-מילוליות, או באמצעות דמיונות אודיו-ויזואליים (למשל, אישה בוכה ומייבבת).

שימו לב יתרה מזאת, לתחום המושגי והמופשט שאנו נובעים, ככל הנראה, מהתחומים התפיסתיים הקונקרטיים (החומריים והמנטליים) והאינטואיטיביים (הידע העצמי). התחומים החווייתיים האחרונים משמשים כנתונים וקרשי קפיצה להשוואות, להשוואות ולניגודים, להמשגות,

---

[95] שימו לב היטב שרצון מדומה *אינו* רק דמיון חזותי של רצון, שכן רצון אינו מהותי, כלומר אינו תופעות (ידוע רק באינטואיציה). אם אני מדמיין את זרועי נעה, אין זה נובע שאני מדמיין שאני מזיז (על ידי רצון שגורם לתנועה של) זרועי. עליי להוסיף באופן מושגי "נניח שאני מזיז אותה" - או שעליי, באופן קונקרטי יותר, לייצר, באופן רציונלי, תנועה-מיקרו מייצגת, או מידה קלושה של תנועה, או כוונה גרידא לנוע, בזרועי הפיזית כרגע. רצון *סמלי כזה* , שבו רצון אמיתי מחליף רצון מדומיין, עומד לעתים קרובות בבסיס מה שנקרא השלכות מנטליות על מעשי הרצון של האדם עצמו או של אנשים אחרים (לעבר, להווה או לעתיד, או ללא מיקום בזמן).

לבדיקות לוגיות, לתיאוריות, להרציונליזציות ולכל ההיבטים הלא-חווייתיים של אמונותינו.
לפיכך, בסך הכל, ישנן אבני בניין פורמליות רבות ושונות למה שאנו מכנים בדרך כלל מחשבותינו. "מחשבה" אחת עשויה לכלול שילובים שונים של אלמנטים פורמליים שונים אלה.
שימו לב במיוחד שמחשבה שנראית מילולית גרידא כרוכה בהשלכה מנטלית של צלילי מילים (או לעיתים רחוקות מאוד, של דימויים חזותיים של מילים כתובות) והכוונות המעניקות משמעות למילים אלו. לעתים קרובות מאוד, מאחורי מילים אלו, ישנם זיכרונות ודמיונות חזותיים ושמיעתיים נוספים, כמו גם אירועים רצוניים-הערכה ותופעות רגשיות, שכולם מעשירים עוד יותר את האלמנטים המילוליים.
לוגיקאים מנתחים מחשבות מילוליות ל"צורות לוגיות", תוך התייחסות לתוכן הסמנטי שלהן. לדוגמה, "X הוא Y" היא צורה לוגית, "X גדול מ-Y" היא צורה אחרת, וכן הלאה. בהקשר זה אנו יכולים גם לזכור הבחנות דקדוקיות, כמו גוף ראשון, גוף שני וכו', או כמו זמני עבר, הווה או עתיד. ניתוחים של שיח כגון אלה עוזרים להבהיר ולהעריך את הליכי החשיבה שלנו.
לוגיקאים, ולמעשה כל ההוגים, עוסקים כמובן גם בסוגיות של אמת או שקר של מחשבות. חשוב בהקשר זה להבחין בין חשיבה דדוקטיבית (אנליטית) לחשיבה אינדוקטיבית (סינתטית). הראשונה יכולה להניב אמת או שקר, השנייה רק הסתברויות (דרגות) של אמת או שקר. רוב החשיבה כוללת את שני סוגי ההיגיון.
אבל *במהלך מדיטציה* , אנחנו לא כל כך מתעניינים בהערכה אפיסטמולוגית של כל מחשבותינו, כי זה רק ינציח ויכפיל את המחשבה. אנחנו נמצאים בתנוחת התבוננות פתוחה, ולא בתנוחת מחקר אקטיבית. כמובן שעלינו להיות כנים בתצפית שלנו, כלומר לא לעוות או להתחמק מהמידע שבידינו, כדי לוודא שהוא אמיתי. אבל עלינו, במשמעת, להשאיר מחשבה מורכבת יותר בנוגע לנתונים לזמן אחר.

כל זה הוא רמה אחת של ניתוח של תופעת החשיבה – זיהוי מרכיביה. מרכיבים אלה בדרך כלל מורכבים יחד בתרכובות שונות, או *תרחישים* . לדוגמה: אני מדמיין סצנה שבה אני אומר לחברתי: "שיר לי שיר!" והיא עונה: "לא, אני מתכוונת לחזור הביתה". שימו לב שכל זה קורה לי בראש – לחברתי אין שום קשר לזה (למרות שהיא, אם היא בכלל קיימת, אולי התנהגה בצורה דומה בעבר).

האלמנטים בתרחיש זה הם: "אני מדמיין [את כל הסצנה]"; "אני מדמיין את עצמי אומר משהו ('לשיר וכו') למישהו"; "אני מדמיין את המישהו הזה עם כוונה ('ללכת הביתה')"; "אני מדמיין את המישהו הזה עונה בעל פה". כל אחד מהאלמנטים הללו הוא כשלעצמו מחשבה בצורה כלשהי, והאלמנטים מתאחדים בתרחיש הכולל, לאו דווקא על ידי תוספת גרידא (כמו סדרה, כמו חרוזים בשרשרת), אלא לעתים קרובות מקוננים (משובצים זה בתוך זה).[96]

כל אחד מאיתנו משחזר לעתים קרובות את אותו תרחיש *בדפוסי* מחשבה חוזרים. לדוגמה, אדם שמפסיד בענייני אהבה עשוי תמיד לדמיין בחורה שהוא היה רוצה לדבר איתה דוחה אותו. דרך נוספת לנתח את המחשבה היא *באופן תמציתי* . זה מתייחס לכוח המניע העיקרי מאחורי תהליך החשיבה. שרשרת מחשבה אחת מונעת על ידי תאווה; אחרת על ידי חמדנות (חמדנות כלכלית); אחרת על ידי הצדקה עצמית; אחרת על ידי קשרים משפחתיים; אחרת על ידי סקרנות מדעית; אחרת על ידי אדיקות; וכן הלאה.

חשוב להבחין בין היבטים שונים אלה של המחשבה. כאשר מחשבה עולה במהלך מדיטציה, אם אתם מסוגלים באופן מיידי לנתח את המבנה שלה ולהבין את הסיבות לה, היא מפסיקה להעסיק אתכם כל כך. הטיפשות והחוסר תועלת הבסיסיים שלה מתבררים. אתם הופכים חסינים יחסית לכוח ההיפנוטי של מחשבותיכם ואתם יכולים להתנתק מהן ביתר קלות.

---

96 יש מספר אינסופי של תרחישים אפשריים, בעלי מורכבות וניואנסים מגוונים מאוד. אני מדמיין את X; אני מדמיין את עצמי מדמיין את X. אני מתכוון לעשות X; אני חושב שהתכוונתי לעשות X אתמול; אני חושב שאעשה X מחר. אני מדמיין את מר Y עושה פעילות X; אני מדמיין את מר Y מתכוון לעשות X. וכו'.

בהמשך, עלינו להבחין בין שני היבטים של מה שאנו מכנים תודעה: ההיבטים הרצוניים וההיבטים הלא-מודעים-לא-רצוניים. את האחרון ניתן לכנות (למטרותינו כאן) "התודעה האוטומטית". נראה של"תודעה" הזו יש "רצון משלה", בניגוד לרצוננו שלנו. עם זאת, זוהי רק דוגמה משלה, שכן לתודעה האוטומטית אין רצון - היא בסך הכל מבנה תיאורטי, שאנו רואים באופן פיגורטיבי כ"אחראי" על הדחפים הלא-מודעים שלנו, מעשים לא רצוניים וכו'.

הזיכרונות והמחשבות המילוליות שעולות וממשיכות (בכיוון כלשהו, למשך זמן מה) לכאורה באופן ספונטני ואוטומטי, במדיטציה (ובשאר החיים), הן תוצרים של המוח שאין אנו בהכרח אשמים בהם ישירות. אבל הם בדרך כלל לא אקראיים ואקראיים כפי שהם נראים - לא, הם מונעים על ידי התשוקות, הסלידות, התקוות, הפחדים וכו' שלנו. ותשוקות ותשוקות אלו אינן מקריות גרידא, אלא תוצאות של הנשמה (העצמי) לאורך זמן, בעלת העדפות מסוימות וקבלת בחירות מסוימות בפעולה.

כלומר, הם מרמזים על סוגים של רצונות, בזמן כזה או אחר, ולו רק ברמת תודעה נמוכה מאוד. ברגע שמבינים את האחריות האישית שלנו, לפחות עקיפה, למחשבות שנראות אקראיות, קל יותר להתגבר עליהן במדיטציה. הן הופכות אינטימיות וניתנות לניהול. חשוב להתבונן כיצד מחשבות "אקראיות" עולות במהלך מדיטציה:

> אני עשוי להבחין במטען רגשי שמשפיע עליי. אני מבין שאני סובל מעט. אני יכול (או מניח שאני יכול) לייחס את התחושה הזו למשהו שמישהו אמר או עשה - למשל, הוא העיר הערה פילוסופית שגויה. לאחר מכן אני מנסה להקל על הסבל שלי, על ידי הכנה או תכנון להכין אמצעי נגד כלשהו - למשל, טיעוני הנגד שאציע כדי לתקן את הטעות. זה גורם לי לחשוב על אפשרויות שונות.

בדרכים כאלה, המחשבה מונעת הלאה והלאה. אנו נלכדים בה, מנסים לתקן עוולות או לשפר את מצבנו בדרך זו או אחרת. זוהי "סמסרה", הסבך והטחינה האינסופית של תודעתנו. עדיף להתעלם מסבל או מדמיונות ולהמשיך הלאה. עדיף לפעול מאשר להגיב. עדיף להיות מרוצים, לא

מפחדים ומרוצים. מחשבה, אקראית ככל שתהיה, תמיד נושאת סיבות בסיסיות.

מודעות מדיטטיבית למחשבות של האדם יכולה להיות מתוארת כהצבה מנטלית של עצמו "מעל" זרמי המחשבה של האדם עצמו, כך שהוא צופה בהם בריחוק מסוים כשהם מתקדמים. בתנוחת הצופה האדישה הזו, המחשבות נראות כאירועים מנטליים בלבד *שבהם* האדם אינו מעורב יותר מדי - כרפרוף אובייקטיבי יחסית של פעילות. זה נקרא לפעמים "מודעות עצמית" (לדעתי, באופן לא מדויק).

עם זאת, עלינו להבחין בין מודעות מחשבתית סימולטנית לבין מודעות לאחר מעשה למחשבות של האדם. הראשונה קשה יותר להשגה, אם כי היא הופכת לקלה יותר ככל שהנפש נרגעת. רוב המודעות המחשבתית היא לאחר מעשה; זוהי למעשה מודעות להדים הסופיים ולזיכרונות של מחשבות, ולא מודעות למחשבות עצמן. מודעות סימולטנית חזקה מספיק כדי להתעלות מעל מחשבות במלוא פריחתן, בעוד שמודעות רטרוספקטיבית מאפשרת לנו להיתפס בהן באופן חלושי לזמן מה.

שימו לב שמדיטציה עצמה מעוררת מחשבה ראשונית. הוראות מדיטציה הן מחשבות, וכך גם תצפיות פילוסופיות והרהורים על מדיטציה. מחשבות כאלה לפעמים שימושיות ולפעמים אפילו הכרחיות למדיטציה - אך יש להיות מסוגלים בסופו של דבר להפסיק להתמכר אליהן, אחרת מפספסים את כל הנקודה של התרגיל. במקום זאת, ניתן לכוון את מסלולו באמצעות כוונות ורצונות חסרי מילים.

כשאני נותן לעצמי הוראות במדיטציה, כמו "נסה לספור את הנשימה שלך" או "חזור למודעות לנשימה" או שוב "אוקיי, עכשיו שחרר את כל הטכניקות" - אני מתנהג כמו המדריך או הגורו של עצמי. תפקיד זה נחוץ בהתחלה כדי לווסת את הפעילות המדיטטיבית של האדם, ולנסות להגיע למצב תודעה חיובי בדרך הקצרה והיעילה ביותר. כל ישיבה שונה מבחינה זו, כך שלא ניתן להשתמש במפת דרכים סטנדרטית. עם זאת, ככל שאדם מבצע מדיטציה לעתים קרובות יותר וארוכה יותר, כך הוא מגיע לשם מהר יותר ויכול להפסיק כל דיון רצוני.

מדיטציה היא במידה רבה תהליך אמפירי של גילוי עצמי. לא ניתן לקבל את הדרך המלאה מראש מאנשים אחרים, אלא יש ללמוד אותה בהדרגה באמצעות תרגול. המתודולוגיה היא בעיקר ניסוי וטעייה, אם כי תובנות פילוסופיות יכולות להבהיר את דרכיו ואמצעיו של האדם, כמו גם את מטרותיו ומטרותיו. לפיכך, מחשבה אינה רעה לחלוטין, אלא יכולה לתת לנו כיוון, מוטיבציה והשראה. אך בעודף מחשבות כאלה עלולות להפוך למכשולים, לכן יש לדרוך עליהן בזהירות ולנטוש אותן בהקדם האפשרי.

26. תפסיקו לחשוב מיותרות

שימו לב שמדיטציה כרוכה בכמה "פרדוקסים". אתם רוצים לעצור כל רצון - אבל זו פעולה משמעותית של סוכנות! אתם רוצים להיות נוכחים לחלוטין כסובייקט, קשובים לכל מה שקורה, ובכל זאת אינכם רוצים לשנות דבר: אינכם רוצים להפסיק לפנטז או לחשוב, אלא רק לצפות בזה קורה - אבל זה כמובן "משנה הכל"! אתם רוצים להתגבר על ה"אגו" שלכם, אותו "אני" כבד שתמיד קיים, שהוא בדיה, אקסטרפולציה שגויה מתופעות, אתם רוצים שהוא ייעלם - ובכל זאת אתם אף פעם לא "נוכחים" יותר מאשר כשאתם מצליחים!

חידות כאלה יכולות לעיתים, בשלבים המוקדמים, להיראות מבלבלות ואף משתקות. אנו מנסים לכאורה "לרבע את המעגל". אנו נקלעים לקשרים שקשה להתיר. גם זה מזין את המחשבה. גם כאן, עלינו ללמוד לחתוך את הקשר הגורדי ולהמשיך הלאה. המפתח הוא להבין שכאשר השיח נתקע כך, אין זה אומר שהפעולה המכוונת היא בלתי אפשרית. זוהי בעיה של שיח, לא של פעולה. המשיכו במדיטציה שלכם, והניחו בצד את כל הספקולציות הפילוסופיות (השאירו אותן לזמן אחר, כשאתם לא מדיטציה).

אל תאשימו אחרים בבעיות שאתם נתקלים בהן בתוככם או בחייכם. הימנעו משיפוט שלילי של אחרים, שכן זוהי רק דרך להסיט את תשומת הלב מבעיותיכם. אל תתנו לרגשות שליליים לצוץ ולהשתלט על התודעה שלכם - בלי גועל, טינה, כעס או שנאה. עצרו אותם בהקדם האפשרי (וזה אפשרי בכל שלב). מחשבות ורגשות כאלה חסרי תועלת, והם פוגעים בשלווה הפנימית.

באופן דומה, הימנעו מלהתענג על דברים שמעניקים לכם הנאה. תנו למחשבה עליהם לחלוף ללא חמדנות. חשבו: גופי ונפשי הם שלי, הם שייכים לי במובן שהם קשורים אליי ואני במידה מסוימת אחראי עליהם,

אבל הם לא אני, לא כדי שיזוהו עם עצמי, עם נשמתי. כשאני נקשר לתחושות, מחשבות ורגשות חיוביים או שליליים, אני מבלבל את עצמי עם דברים שבאמת חיצוניים לעצמי.

כשאתה מצליח לעצור מחשבה אקטיבית, מתרחש מעין תהליך מחשבה פסיבי - המורכב מהדים של מחשבות, צורות מחשבה, תירוצים לרדוף אחר מחשבה. זה כאילו התודעה (האוטומטית) שלך מנסה לפתות או לעורר אותך לחשוב, כי היא מרגישה לא בנוח או פגיעה עם דממה פנימית. אחת מהמחשבות החולפות הללו עשויה בסופו של דבר לתפוס אותך, כמו דג שנתפס כשהוא תופס תולעת תלויה; ואז המחשבה גוררת אותך למסע ארוך, עד שאתה מבין מה קורה ובוחר לצאת ממנה.

נטייה בסיסית זו למחשבה בתודעה יכולה להיחשב כ"רעש רקע", שבלעדיו התודעה פשוט נעלמת. תוכן התודעה הוא בסך הכל הולוגרמות, אור פנימי והקרנות צליל ללא הרבה תוכן; בהיעדרם, אין תודעה. כאשר אנו מרשים לעצמנו להיספג במחשבות, אנו נותנים לנטייה תודעתית זו דרור. ליתר דיוק, אם לא נכבה את "הטייס האוטומטי" של התודעה, היא מושכת אותנו חזק לשרשראות של מחשבה.

מנקודת מבט זו, ניתן להבין ולחוש חמלה כלפי אנשים המוצפים במחשבותיהם, לעיתים עד כדי ביצוע פשעים לכאורה "בניגוד לרצונם". אם לא רכשנו את ההרגל לעצור את מחשבותינו, יש להן מומנטום משלהן, והן יכולות לייעץ לנו לעשות כמה מעשים מצערים. נדרש מאמץ כדי לעצור את הנטיות האנרכיסטיות של התודעה. זה לא כל כך קל, במיוחד אם ננסה לעשות זאת "בכוח". במקום זאת, הדרך לעשות זאת היא על ידי הרגעה עדינה והדרגתית של התודעה באמצעות מדיטציה.

כדי לשלוט בסופו של דבר במחשבה, צריך לפתח הרגל של לא לדבר יותר מדי, אם בכלל [97]. ראשית, אל תדברו *לעצמכם יותר מהנדרש* ; הימנעו מדיונים מתמשכים בתוך הראש או בקול רם. השתמשו במוחכם ביעילות. מונולוג הוא דבר חשוב וקשה מספיק כדי לעמוד בפניו - אבל חשוב וקשה

---

[97] למען האמת, זה כולל דיבור *בכתב* (וזה כמובן בדיוק מה שאני עושה עכשיו)!

עוד יותר הוא הימנעות מדיונים מיותרים עם אנשים אחרים, על זה, זה ואחר.

כי בדיאלוג, יש שני מוחות או יותר שעובדים, ממלמלים, מזינים זה את זה בחומר שגורם לשיחה להמשיך ולהתמשך. התפרצויות מחשבתיות מקריות במוח אחד מעוררות התפרצויות מחשבתיות חדשות במוח השני. ייתכן שאין קשר בין השיחות של האנשים המעורבים. אנשים לרוב מדברים זה אל זה, ולא זה אל זה. נראה שהם פשוט רוצים לשחרר באמצעות דיבור אנרגיה כלואה בתוכם [98]. הם מחפשים משהו נוסף להוסיף, כדי לוודא שהם מיצו את עתודות השיחה שלהם.

אמצעי זהירות חכם נוסף הוא למזער את כניסת הגירויים כמו החדשות, העיתונים, הטלוויזיה או האינטרנט. נראה שרוב העיתונאים נחושים לייצר בנו את כמות הדאגה והכעס המרבית, כשהם ממלאים אותנו במטח אינסופי של סיפורי חדשות רעים ומטרידים. כנראה שעדיף להתעלם מכל זה ולהתמקד בדאגות רוחניות.

התודעה שלנו עשויה להיות בעלת יכולות "אלסטיות" שונות, כלומר, היכולת לחזור לשלווה טבעית במהירות או לאט. כאשר אדם יושב למדוט, נותרת בו כמות מסוימת של "הד" של צלילים ומראות, שלוקח לו פרקי זמן שונים לשקוע. רגשות יכולים להיות עקשניים במיוחד. ייתכן שלחלק מהאנשים יש קצב שחזור מהיר יותר של שלווה פנימית מאשר לאחרים (ובאופן דומה, לאותו אדם יש לפעמים קצב שחזור מהיר יותר מאשר בזמנים אחרים).

כשם שבתחום הפיזי, רקמת העור של צעיר משיבה במהירות לעצמה את חלקותה אם נצבט אותה, בעוד שזו של אדם מבוגר לוקחת יותר זמן - כך גם בתחום המנטלי, לאנשים עשויה להיות גמישות נפשית משתנה. זה מתייחס לא רק למראות וקולות - אלא גם לרגשות; לדוגמה, אם אדם מרגיש גל כעס - הוא עשוי לשקוע במהירות או לעשות זאת בקושי. ואכן,

---

[98] במקרים מסוימים, התהליך מופעל ומתוחזק על ידי צורך לכאורה בתשומת לב; כאילו אנשים צריכים לקבל הכרה בקיומם על ידי כך שיקשיב להם וידברו אליהם. שיחה משמשת כמובן גם כאמצעי ליצירת קשר חברתי.

ניתן להרחיב את הרעיון לכל המחשבות; לדוגמה, אם יש דאגה כלשהי, ניתן להפסיק לחשוב עליה בדרכים שונות.
אם ברצוננו להגיע למצב מדיטטיבי של להיות "בהווה", עלינו כמובן לאמן את עצמנו להיות בעלי תודעה גמישה יותר - תודעות המסוגלות לכבות מחשבה כרצוננו.
הדרך הקלה ביותר להשיג אי-מחשבה היא להימנע ממחשבה מהרגע שאתם מתעוררים בבוקר (או באמצע הלילה) כדי לעשות מדיטציה. אל תעוררו מחשבות לפני שאתם מתיישבים לעשות מדיטציה, ותהיה לכם הרבה פחות עבודה לעשות ברגע שאתם יושבים. כמו כן, חכם ליצור *קשר עם הכמיהה הפנימית שלכם* להארה ואהבה לתרגול מדיטציה, כך שתהיו מונעים היטב ותשומת הלב שלכם תהיה ממוקדת בכנות כשאתם מתכוננים לישיבה.
כשאתם יושבים, מיד מקמו את תשומת לבכם (כביכול) במקום המנטלי שבו צצות המחשבות. *גשו לשורש היווצרות המחשבות בתוך תודעתכם, ועצרו את המחשבות מלעלות* (כך שלא יהיה לכם צורך לדכא אותן לאחר מכן). זוהי טכניקה יעילה וקלה באופן מפתיע - קיצור דרך לנוכחות קבועה של התודעה כאן ועכשיו. בלי לחפש דבר, פשוט שב... ושב... ושב.

27. התמודדות עם הסחות דעת

ביהדות, המושג "טומאה" מתייחס לעבודת אלילים, ידיים מדממות, מיניות לא הולמת ומעשי עוולה ספציפיים אחרים; וישנן דרגות של טומאה או טומאה. בבודהיזם, המושג "טומאה" הוא הרבה יותר רדיקלי מזה - הוא מתייחס (כמעט) לכל מחשבה, משום שמחשבה נתפסת כמעירבת את התודעה ומטשטשת את צלילותה הטבעית.
מחשבות ומעשים טמאים, על פי היהדות, בסופו של דבר גורמים לסבל - תחושות של בושה, אשמה, חרטה, תוכחה, כיעור, לכלוך, חוסר בהירות, בלבול, קונפליקט, כאב וכן הלאה. אם, למשל, יש לאדם חלום מיני מוזר, הוא מרגיש מלוכלך ממנו עם ההתעוררות; אם הוא מתרגל סטייה דומה בחיים האמיתיים, הוא נפגע עוד יותר. הבודהיזם הולך רחוק יותר, ומלמד שכל המחשבות והמעשים הרגילים מזהמים, בכך (או במידה ש) הם "מעמיסים אותנו בקארמה" ומעוורים אותנו לבהירות הקריסטלית של המציאות האולטימטיבית.
באחד ה"קואנים" של *"השער חסר השער"* [99], שני נזירי זן מתווכחים האם דגל מתנפנף נע או שהרוח מזיזה אותו; המורה שלהם (הפטריארך השישי) מתערב ואומר שזה לא אף אחד מהם, אלא שהמוח שלהם הוא זה שנעה. כשקראתי לראשונה את הסיפור הזה לפני שנים, ראיתי אותו כאמירה לטובת האסכולה הבודהיסטית של הפילוסופיה הבודהיסטית, שמשתמשת רק במוח; אבל היום אני מבין אותו - קצת יותר טוב כביכול - כהוראה מעשית.
אירועים מתרחשים סביב המתרגל (כלומר, בסביבתו הנפשית והחומרית כאחד). הנטייה הנפוצה שלנו היא (בניסוח גרפי) להסתער כמעט על כל

---

[99] אוסף מאת הנזיר מומון. ראה *השראות זן* . עורכת: מרים לוורינג. לונדון: דאנקן ביירד, 2004. (עמ' 114).

פיתוי חולף שכזה. אך המתרגל חייב להפעיל ריסון עצמי, שכן כל תנועת התקפה כזו מונעת ממנו שקט נפשי אמיתי. אסור לו להיות עבד לאירועים, אלא להישאר אדיש. כדי לשמור על התודעה דוממת נדרשת מחויבות איתנה של רצון לשקט. ניתן להשיג זאת בקלות רבה ביותר על ידי מיקוד תשומת הלב ברמה עמוקה יותר.

אם נמקם את תודעתנו (כלומר, את תשומת ליבנו, ליתר דיוק) על פני השטח של הדברים, היא נוטה להיקשר להסחות דעת חיצוניות או למחשבות חולפות. אנו נסחפים בצורה שגויה. הקואן הנ"ל מלמד אותנו ש"התקשרות" מנטלית כזו לא רק אומרת שהתודעה נצמדת באופן פסיבי לתופעות חולפות, אלא שהיא יוצאת באופן פעיל ותופסת אותן או אפילו מחפשת אותן. זה לא משהו סטטי, אלא דינמי. תשומת הלב נחה לעיתים רחוקות לאורך זמן, אלא *עוברת שוב ושוב* מאובייקט אחד לאחר.

לפיכך, המילה "התקשרות" כאן מתייחסת לא רק לעובדה של הדבקת תשומת הלב על אובייקט כלשהו שאינו רלוונטי למדיטציה, אלא גם *לפעולה* של העברת הדבקה כזו מאובייקט אקראי אחד למשנהו. תנועה זו מתרחשת שוב ושוב, כך שהתודעה לעולם אינה נחה על אובייקט קבוע כלשהו של מדיטציה. כדי לעצור תגובה עצבנית יתר על המידה שכזו, יש להימנע מתנועות קשב כפייתיות או אובססיביות. יש לטפח השקפה אדישה יותר, ולהביט פנימה עמוק יותר.

מורה זן [100]גער בי מזמן בכעס על כך שהתזתי בזמן מדיטציה, בכך שצעק עליי "אל תזוז!". יש להבין את ההטפה הזו לא רק פיזית, אלא כמובן נפשית, ואפילו רוחנית. תנועות פיזיות נובעות מתנועות נפשיות, אשר בתורן לא היו בעלות משמעות אלמלא תנועות הנשמה, כלומר חוסר היציבות של תשומת הלב שלה. אם הרוח נשארת יציבה, התודעה נרגעת והגוף הולך בעקבותיה.

אם הפרעות פנימיות או חיצוניות תוקפות אותך - בין אם הן מופיעות כמראות, צלילים, רגשות או בכל דרך פנומנלית אחרת - ראה את עצמך

---

[100] הנזיר היפני בשם רושי, שהיה לו מרכז זן בהר הזיתים בירושלים במשך כמה שנים. זה קרה בשנת 1979.

כשקופות *לחץ* . הן עוברות דרכך, אינן מסוגלות להשפיע עליך בשום צורה. הן בסך הכל סערה בנוף. כולן ביטויים של תחום מקביל ונפרד ממנו הרוחני שבו אתה נחה בבטחה. אתה יכול להתבונן בו, אך הוא אינו יכול להזיז אותך.

במדיטציה כדאי להסתכל על דברים ואירועים מסיחים בסביבה כאילו הם מתרחשים בתחום ה"סמסרה". סמסרה היא כוח רב עוצמה וחודר, המושך את תשומת ליבנו. היא גוררת את רוחנו למטה, ומרחיקה אותנו מהשלווה והחופש של השקיעה מדיטטיבית.

זה כמו ביצה, עם חול טובעני בכל פינה. ההנאות וההצלחות שלנו שואבות אותנו לתחום הזה, בכך שהן גורמות לנו לחבב אותו ולרצות להישאר בו זמן רב יותר. וגם הכאבים והכישלונות שלנו קושרים אותנו אליו, על ידי השפעתם הפסיכולוגית השלילית ועל ידי כך שהם גורמים לנו להיות מעורבים בטירוף בניסיון למצוא דרכים להתרחק מהם [101].

אבל סמסרה הופכת להיפך ממנה, נירוונה, ברגע שאדם מתייחס לכל הדברים והאירועים החיוביים והשליליים כהזדמנויות להתקדמות רוחנית. הם מציעים את החומר המאתגר הדרוש לעבודה על עצמו. הודות למאמצינו להתעלות מעל השפעתם באמצעות מדיטציה ועבודות אחרות, אנו יכולים להשיג אושר אמיתי ושלווה מתמשכת.

סמסרה אינה בעיה "חיצונית" במהותה. לא מצבי הרוח הרעים שלך, הכאבים ברגליים שלך או האנשים הפוגעים שם בחוץ הם שמרכיבים את הסמסרה. זה משהו בתוכך - השקפתך האישית על דברים ואירועים כאלה שעושה את ההבדל. אם הם מציקים לך ויכולים לדחוף אותך מהמסלול, אתה כפוף לסמסרה. אם במקום זאת אתה נשאר מבפנים לא מושפע ותמשיך במסלולך, אתה למעשה חופשי ממנה.

---

101 הרעש שאתה שומע, והכמיהה לשקט או לצלילים נעימים יותר. הכיעור שאתה רואה, והכמיהה ליופי. הרוע סביבך, והכמיהה לטוב. הסכסוכים, והכמיהה לשלום. הבעיות, והכמיהה לפתרונות. הדאגות, והכמיהה שהכל יהיה טוב. הכישלונות, והכמיהה להצלחה. הכאב שאתה מרגיש, והכמיהה להקלה ממנו או להנאה במקום זאת. כל אלה הם היבטים של סמסרה.

כאשר מאסטרים של זן אומרים שההגשמה היא "לא סמסרה ולא נירוונה", הם מתכוונים שאין צורך להיות מועבר פשוטו כמשמעו אל מחוץ לעולם הזה של חומר ותודעה אל מימד אחר. האשליה של סביבה נפשית ופיזית לא נעימה ומגבילה מסוימת יכולה באותה מידה ומיידי יותר להתמוסס על ידי שינוי גישה גרידא כלפיה. ברגע שאדם מנותק מהשפעותיה, הוא כבר חופשי. אפשר להיות בתוכה, אך לא יכולה להיות לה אותה השפעה עלינו.
בכל מקום ובכל דרך שבה אתם נמצאים – עם אנשים נחמדים או רעים, בכלא או בסביבה יוקרתית, בבריאות או בחולי – אם אתם למעשה מעל הכל, אם אתם נשארים מרוכזים ומודעים, אתם כבר "שם". זה מספיק: אין צורך ביותר. הגשמה אינה מקום, כמו גן עדן – זוהי חופש פנימי (רוחני).
אמרות וסיפורים רבים של זן מדגישים זאת. כמו האמרות: "חטוב עצים, קח מים" או "כשאתה צמא, שתה, כשאתה רעב אכול". או הסיפור על מורה הזן שכאשר צרח מכאב, אכזב את אחד מתלמידיו, שבלבל בין שלווה לחוסר רגישות.
ראוי לציין בהקשר זה כי הצהרות רבות, לכאורה פרדוקסליות, בבודהיזם (כמו "לא סמסרה ולא נירוונה") אינן נועדו כקביעה לוגית של עובדה, אלא כהמלצות פסיכולוגיות.
על פני השטח, נראה כי הצהרות כאלה פונות ל"לוגיקה טטרלטמטית" כלשהי, תוך התעלמות מטורפת מחוקי המחשבה. הן נראות כמאשרות את האפשרות של סתירה (כלומר, לומר ש"גם X וגם לא-X" יכולים להיות נכונים) או מכחישות את הצורך במיצוי (כלומר, לומר ש"גם X וגם לא-X" אינם חייבים להיות שקריים).
הצהרות פרדוקסליות כאלה אינן ניתנות ליישוב עם לוגיקה רגילה: הן למעשה בלתי נתפסות והן *יכולות להיכנס לשיח רק על ידי ניתוק המילים בהן נעשה שימוש ממשמעותן* . הצהרות לא קוהרנטיות כאלה מוצעות בדרך כלל על ידי או לאנשים שאינם מבינים לוגיקה, כניסיונות מטעים להתעלות על השיח [102].

---

[102] כלומר: אם אני אומר "X" ואתה אומר "לא-X", יבוא שלישי ואומר "גם X וגם לא-X" ורביעי גובר עליו באומרו "לא X וגם לא לא-X". אבל אם נמשיך

אבל אם נבחן מקרוב הצהרות מיסטיות מסוימות, אשר לכאורה משדרות משהו תקף וחכם, נבין שהאנטינומיה לכאורה שלהן נובעת רק מאי דיוק מילולי. הן אינן מתייחסות לעובדות, אלא לגישתנו *לעובדות* . הן אינן מתכוונות שהאובייקטים המסומנים X ולא-X יכולים להתקיים יחד או שניהם נעדרים, אלא מתייחסות לכך *שהכוונות שלנו כלפי* אותם אובייקטים יכולות להיות מאומצות או נזנחות.

לכן, עקבי לחלוטין להמליץ שבמדיטציה, אסור לנו להרשות לעצמנו להישחק בנימוקים מוגדרים כמו "זה X" או "זה לא X", אלא עלינו לשמור על ראש פתוח. אין מדובר בטענה שמשהו יכול להיות "גם X וגם לא-X" או "לא X וגם לא לא-X", אלא רק עצה להימנע משיפוט בנושא, כלומר להתייחס אליו כבלתי רלוונטי (לפחות בנסיבות הנוכחיות). זוהי פשוט הוראה להרפות את הכושר הרציונלי לזמן מה ולהסתפק רק בהתבוננות בדברים, כפי שהם, ללא התערבות שיחתית.

במקרה הספציפי של הזן "לא סמסרה ולא נירוונה" - זה נראה על פני השטח לא עקבי, בהתחשב בכך שנירוונה הוא במקור התווית שניתנה לשלילת הסמסרה; אך בהקשר הנוכחי הכוונה היא שלא נשאף *לנירוונה* יותר מאשר לסמסרה, משום שגישה זו של חתירה היא מכשול באותה מידה אם התקשרותנו היא לנירוונה, כאילו התקשרותנו היא לסמסרה. אין בכך כדי לשלול את ערכה של הנירוונה, אלא רק מזכיר לנו שהחתירה *לנירוונה* שומרת אותנו נעולים בסמסרה, שכן סמסרה היא תחום הקיום ההיקשר ללא קשר למה שאנו קשורים אליו.

כך, אין לזה סוף; שכן מתמודד אחר עשוי לומר "גם [גם] וגם [לא]" וכן הלאה עד *אינסוף* . מכיוון שהטטרלמה מכחישה את חוקי הזהות, את אי-הסתירה ואת האמצע המודר, הכל הולך, ואף אחד לא יכול לנצח בשום ויכוח. אם אף אחד לא יכול להבחין בין מציאות לבדיה, כיצד ניתן לפטור את תומכי הטטרלמה מכלל זה (שלהם) ולטעון שהלוגיקה הפרדוקסלית שלהם חלה על המציאות? שיח כזה אינו הגיוני. רק התזה שחוקי המחשבה ניתנים ליישום אוניברסלי הגיונית.

28. יושב ושכח

במדיטציה, חשיבה נראית כתוצר של חוסר הכרה, משום שדרוש מאמץ נוסף של התודעה כדי להיות מודע למחשבותיו של האדם, כצופה – כאירועים המוטמעים בשדה התודעה, באים והולכים ללא השתתפות מלאה שלנו. במהלך מדיטציה, אני מביט לאחור ורואה שובל ארוך של מחשבות מפוזרות ותנועות גוף, שכולן, במבט לאחור, נראות כבזבוז זמן ואנרגיה חסרי טעם למדי, חוסר שקט ותסיסה גרידא.

מדיטציה היא כלי חשוב מאוד להתפתחות רוחנית. מדיטציה מורכבת מלהביא את הנשמה להפסיק באופן מודע להגיב לדרמה ולרעש הרגילים של הגוף והתודעה, כך שהדרך שבה הדברים באמת הם (יהיו אשר יהיו), בתוכנו ומחוצה לנו, תאפשר לזרוח דרכה. מדיטציה מכוונת, מלכתחילה, לפתח חסינות להסחות דעת חיצוניות ופנימיות.

מדיטציה אינה אפוא פטפוט פנימי או מניפולציה, אשר יחמירו את הבעיה שיש לפתור. היא אינה מלאכותית; היא טבע. זוהי אינה שיטה לייצור ויזואליזציות או צלילים יוצאי דופן למטרות בידור, או להתרגשות דתית. להיפך, אנו מחפשים דרכה שקט פנימי ודממה. אפילו ניסיון לשחזר חוויות מדיטטיביות מהעבר, מעניינות ככל שייראו, הוא בעל תועלת הפוכה.

זה בעיקרו של דבר, כפי שאומר אחד התיאורים של הזן, "לשבת בשקט, בלי לעשות כלום".

שיטה פשוטה וישירה של מדיטציה ידועה בשם: "ישיבה ושכחה". שמה מתאר זאת בצורה הולמת - על ידי כך, אנו משקיטים ומרגיעים את הגוף והנפש. תחושות ומחשבות הן כמו אבק מתערבל - תנו לאבק הזה לשקוע והימנעו מלהעלות עוד אבק. זכרו שאי אפשר להשקיע אבק בכוח - זה רק מעלה עוד אבק. הרצון המעורב כאן, אם כן, הוא של אי-פעולה וריסון עצמי (נגד כל פעילות פיזית ומנטלית).

מחשבותינו מורכבות מתחושות (דרך כל החושים), תפיסות מנטליות (המקבילות המנטליות לתפיסות חושיות), זיכרונות, דמיונות חזותיים ושמיעתיים, ציפיות וציפיות, ושיח תיאורטי, כולל שיח על המדיטציה הנוכחית, שמשמעותו: הפשטות, המשגות, ניסוח הצעות, פיתוח טיעונים וטיעוני נגד, וסידור ידע.

מלבד השלבים הראשוניים של חישה ותפיסה בזמן הווה – כלומר, הכרה של כאן ועכשיו – כל שלבי החשיבה הבאים מסתמכים על זיכרון. לכן, אם ברצוננו להעצים את הקשר הקוגניטיבי שלנו עם כאן ועכשיו, שהוא הכוונה הראשונה של מדיטציה, עלינו ללמוד להניח את הזיכרון בצד לזמן מה, כלומר *לשכוח* הכל.

שכחו *את המקום והזמן* בעולם שאתם נמצאים בו. איך נראית הדירה שאתם יושבים בה, מה כתובתה, באיזו עיר ומדינה, באיזה כוכב לכת; באיזו שעה ביום, באיזה יום בשבוע, באיזה חודש ושנה. כל זה זיכרון. אם אתם מרוכזים לחלוטין בכאן ועכשיו ממש מולכם, אתם אמורים להיות מסוגלים להתעלם מכל המקומות והזמנים האחרים.

שכחו, אפילו, *את הזהות שלכם* . מי אתם, שמכם, איך אתם נראים, קשרי המשפחה והחברים שלכם, פרקים קודמים בחייכם, ההקשר הנוכחי שלכם, דאגותיכם הכלכליות ותוכניותיכם לעתיד - כל הפרטים הללו דורשים זיכרון, ולכן יש לשכוח אותם במהלך מפגש המדיטציה. זכירה מאפשרת למוח לתרום דימויים וכוונות מנטליות שאינם רלוונטיים באופן מיידי לחוויה הנוכחית.

ניתן לראות את הזיכרון כ"קארמה" מאוחסנת: הוא משקף ומהדהד חוויות קודמות, ומרחיב את התחום החושי (החומרי) אל תוך התודעה. ניתן לראות את הפנטזיות והמחשבות התיאורטיות שלנו, המבוססות על זיכרונות שעובדו מחדש בדרכים שונות, כצרורות של "קארמה" - הנושאות ומנציחות חוויות עבר מעבר לקיומן הטבעי. המילה קארמה מתאימה כאן, משום שלאחסון חוויות זה יש השלכות בסופו של דבר על חיינו הפנימיים והחיצוניים.

זיכרונות הם כמובן חלק מהחוויה הנוכחית כולה כשהם מתרחשים; אך בהקשר זה, יש לראותם כחלקים זרים, אשר מסיחים את דעתנו מהחוויות הישירות יותר. בהתחלה, כמובן, זיכרונות הם בלתי נמנעים, ויש להתייחס אליהם כאל חוויות טהורות; אך בהדרגה, יש לסלק אותם, על ידי העדפה חוזרת ונשנית של הפניית תשומת הלב לכאן ועכשיו.

ישיבה ושכחה אינה ניסיון לבטל או להרוס לצמיתות את כל הזיכרונות, אלא דרך לשלוט בסופו של דבר במסירת פריטי הזיכרון לתשומת הלב המודעת. במקום מסירה לא רצונית ואנרכיסטית, שמסיחה את הדעת ומבלבלת את המחשבה, אנו מפתחים מסירה מאוזנת ומתאימה יותר. זהו תרגיל שמחזק את כוח הזיכרון, במקום לפגוע בו. אנו שוכחים ומפסיקים לחשוב במהלך מדיטציה - אך מאוחר יותר, כשאנו זקוקים להם, כוחות הזיכרון והחשיבה הצלולה שלנו מתגברים.

כמובן, אי אפשר *לגרום לעצמך* לשכוח משהו – כי ברגע שחושבים עליו כדי לשכוח אותו, מעלים אותו לראש. לכן, המילה שכחה מתייחסת כאן למשמעות של "לאחר מעשה", ולא לפעולה שיש לעשות. ישיבה ושכחה נקראת גם "סתם ישיבה".

יושב במדיטציה, אני מבחין תחילה בתשומת ליבי נודדת מהמושא שבחרתי למדיטציה "כאן ועכשיו". תודעתי מפוזרת, לא מסוגלת להיאחז במושא המיועד שלה יותר מרגע או שניים; שליטתי בתודעה שלי חלשה. לזכור דברים לא רלוונטיים זה לא לזכור שאני אמור להיות במדיטציה; זה לשכוח את "כאן ועכשיו", לטובת מה *שלא* " כאן ועכשיו"!

התרופה היא מיקוד וקשב מתמשכים. יצירת מודעות רבה יותר; הגברת הריכוז. התמקדות הדרגתית באובייקט נבחר; חזרה אליו שוב ושוב בכל פעם שהתודעה סוטה. איסוף התודעה; שאיפה לתודעה חד-מכוונת, לתודעה אחת. בסופו של דבר, האדם מגיע לרמה של התבוננות שניתן לאפיין כחוסר תודעה, משום שההפרעה המנטלית נעלמה. בסופו של דבר, אני עלול אפילו לשכוח את עצמי, לשכוח שאני יושב שם ומדיטציה ופשוט לחוות את האובייקט.

פשוט שבו בנוחות, בדקו את היציבה שלכם לעתים קרובות, עיניים פקוחות בלי לבהות (לפעמים עיניים עצומות במידת הצורך), התבוננו בנשימה הנכנסת באופן טבעי ובמיוחד יוצאת מהנחיריים (ספרו את הנשימה לזמן מה, רק אם אינכם יכולים לעקוב אחר הנשימה בלי לעשות זאת), המשיכו לחזור לנשימה ויהי מה (מבלי לדון מדוע תשומת הלב שלכם סטתה), התבוננו במחשבות רצות בראשכם מבלי להיתפס באף אחת מהן, תנו להן להירגע (במידת הצורך, השתמשו במנטרה לזמן מה כדי לעזור להן לעשות זאת), התבוננו בהן נעלמות בהדרגה, חוו את השלווה הפנימית, השקט והאור שנוצרים כתוצאה מכך, אל תדחוף את עצמך או תאבד את השליטה...

אם במקרה חוויתם חוויה מדיטטיבית מיוחדת, כמו צלילות, שלווה או שמחה יוצאות דופן, אל תאבדו את קור רוחכם – הישארו יציבים בה, אל תנסו להנציח אותה או להעצים אותה, וגם לא תנסו להימלט ממנה או להחליש אותה. אלו הן, באופן פרדוקסלי, שתי נטיות הפוכות הנפוצות בנסיבות כאלה: דחף להיאחז במה שנראה נחמד (התקשרות), מצד אחד, ודחף להתרחק ממה שנראה יוצא דופן (פחד מהארה), מצד שני.

29. מודעות לנשימה

במדיטציה, אנו מכוונים את תשומת ליבנו לאמצעים שונים, ולא למטרות כלשהן. אנו מתמקדים ביציבה שלנו, בנשימה שלנו, בתכנים המנטליים שלנו ובחוויות עכשוויות אחרות, ולא בהארה, שחרור או מטרות דומות. זה הגיוני, שכן כל הסטה של תשומת הלב לכיוון מטרה כלשהי חייבת להפחית או להסיר את הריכוז שלנו באירועים בהווה. ברגע שהם שימשו כמניע לנו להתחיל במדיטציה, מטרות הופכות ללא רלוונטיות ואף עלולות לגרום להפרעה. לאחר שהמדיטציה עוסקת בה, עליה להיות ממוקדת לחלוטין באמצעים. המטרות יתגשמו כשיגיע זמנן.

מדיטציה אינה רדיפה אחר "אפקטים מיוחדים" (חוויות מעניינות יוצאות דופן) - אלא חיפוש אחר הדרך הקצרה והישירה ביותר לתובנות מרכזיות מסוימות. אמצעי המדיטציה מאופיינים כטכניקות, כדי להדגיש שיש להשתמש בהן ככל הניתן, ולהיפטר מהן ברגע שהן ממלאות את תפקידן, או להחלפן כאשר כלי אחר נראה יעיל יותר. אסור לנו להיקשר אליהן: הן כלים חד פעמיים המוצדקים רק בשל יעילותן באותו הזמן המדובר.

מודעות לנשימה היא טכניקת מדיטציה חשובה. מכיוון שנשימה כרוכה בתנועה טבעית ומחזורית, היא גם מושכת תשומת לב (כמו כל שינוי) וגם נוטה להישכח (כמו כל דבר בלתי משתנה). שני המאפיינים הללו הופכים אותה לבעלת ערך, מכיוון שאנחנו לא רק רוצים שתשומת ליבנו תמשוך (על ידי התנועה) אלא גם רוצים שיתבקש מאמץ מצידנו (לשמור ולרכז את המודעות).

באופן אידיאלי, פשוט תמקדו בשקט את כל תשומת הלב שלכם בנשימה שלכם למשך זמן רב; התודעה שלכם הופכת רגועה וצלולה יותר. בסבלנות, ללא הפרעה, עקבו אחר הנשימה שלכם בכל צעד ושעל. בפועל, בהתחלה, זה אולי לא יהיה קל כפי שזה נשמע. לעתים קרובות מתעוררים קשיים, שעבורם מוצעים באופן מסורתי מגוון פתרונות.

כשאתם מאמצים את הנשימה כמטרת המדיטציה שלכם, אתם מחליטים לחדש את התבוננות הנשימה שוב ושוב, בכל פעם שתחושה או מחשבה מתחילה מסיטים את תשומת לבכם. אין טעם להאשים את עצמכם, או להתווכח על הסיבות לסטיות כאלה. בהתחלה הן עשויות להיות תכופות וממושכות למדי; אך עם הזמן הן הופכות נדירות וקצרות יותר. פשוט התעלמו מהן והתמידו, והרווח המדיטטיבי יגיע בסופו של דבר.

בשלבים מוקדמים, קשה מאוד ללכוד את הנשימה הטבעית של האדם. ברגע שמפנים את תשומת ליבו לנשימה, נראה שהרצון מפריע. ייתכן שזה נובע מהנטייה של הרצון להיות מחובר יחד עם התודעה, כך שכל מה שהתודעה שואפת אליו נתפס במידה מסוימת גם על ידי הרצון. הרצון להכיר את הנשימה מתבלבל עם רצון לשלוט בנשימה; כלומר, 'מודעות לנשימה' מתבלבלת עם 'תרגיל נשימה'.

לחלופין, ההסטה הפתאומית של תשומת הלב לכיוון הנשימה מסיטה את הנשימה. כלומר, הנשימה נקטעת לרגע על ידי מאמץ הקשב; והרצון מתערב כדי לשקם באופן מלאכותי את הנשימה, עד שהתפקוד הטבעי משתלט בהדרגה. בקיצור, הקשר בין תודעה לרצון הוא עדין מאוד; וישנו קו דק, שקל לחצות אותו, בין נשימה טבעית לנשימה מאולצת. לכן, יש לצעוד בעדינות ובזהירות.

בכל מקרה, המשיכו להיות מודעים לנשימה שלכם, גם אם היא לא טבעית ונראה שאתם לא מצליחים לגרום לה להיות טבעית. אמרו לעצמכם שמושא המדיטציה שלכם לא חייב להיות הנשימה הטבעית שלכם - היא יכולה באותה מידה להיות הנשימה הלא טבעית שלכם. אדישות זו צפויה בסופו של דבר לנטרל את הקונפליקט הבסיסי, אם תתמידו מספיק זמן.

לעיתים קרובות גם הנשימה פנימה ו/או הנשיפה אינה מורגשת/היא בלתי מורגשת, ואנו מתפתים לאלץ את הנשימה מעט, או להמציא אותה במידה מסוימת, כדי שנוכל לתפוס אותה. הימנעו מפיתויים כאלה, ובמקום זאת

התבוננו בהיעדר הנשימה לכאורה.[103] לחלופין, הרגישו (או אפילו התבוננו) בתנועות הבטן למעלה או למטה כאינדיקטורים לנשימה הנכנסת או יוצאת.
מעשני סיגריות נמצאים בעמדת נחיתות גדולה בטכניקת מדיטציה זו, כמו גם אנשים שאף סתום עקב הצטננות או שפעת. במקרים כאלה, הנשימה כבדה, רועשת ומחוספסת, וקשה מאוד להתגבר על נשימה רצונית ולמצוא נשימה טבעית. בנסיבות כאלה, אנשים עם הכשרה מסוימת ביוגה מנקים פיזית את אפם באמצעות סיר *נטי* ומשתמשים בתרגילי נשימה *פראניאמה מתאימים*.
אנשים אחרים עשויים, עד לריפוי מוגבלותם, פשוט לנטוש את מודעות הנשימה ולפנות לטכניקת מדיטציה אחרת (כמו דקלום מנטרה, למשל). עם זאת, אל תוותרו על טכניקות מודעות הנשימה מוקדם מדי, כי לעתים קרובות הן מצליחות לפתוח אפים סתום. לחלופין, אם אתם נוטשים את מודעות הנשימה, חזרו אליה לאחר זמן מה וייתכן שתמצאו את זה קל יותר.
אני מקבל את הרושם שיש שני זרמי נשימה המתרחשים בו זמנית: מתחת לזרם הגס והרועש, יש זרם עדין יותר, פחות גלוי - והנשימה האחרונה היא זו שבאמת נותנת לנו את האוויר. כשאתם מתרגלים מדיטציה על הנשימה, נסו לזהות את זרם האוויר הנסתר יותר, ועדיף לעשות מדיטציה עליו. בסופו של דבר, הנשימה הגסה והרועשת יותר אמורה להיעלם.
נשימה יכולה להיות מושפעת גם מהפרעות האגו. אם אתם חושבים על שאיפה פנימה ונשיפה כפעילות שלכם, כמשאיפת אוויר פנימה ודחיפת אוויר על ידכם, אתם נוכחים מדי במשוואה. במקום זאת, חשבו שהאוויר נכנס ויוצא מהסביבה, ואתם פשוט יושבים שם וצופים באירועים. עדיף עוד יותר: שכחו את עצמכם.
ברגע שאתם יושבים בנוחות, קחו כמה נשימות עמוקות. תנו לתודעה שלכם כמה דקות להירגע באופן טבעי, לפני שאתם מתחילים למודעות לנשימה ברצינות. לאחר מכן נסו לאט לאט "להתאחד" עם הנשימה.

---

[103] נשימה בלתי ניתנת לגילוי שאינה בהכרח דבר רע – היא עשויה להעיד על נשימה עדינה מאוד, חלקה, סדירה וכו'. לפעמים, כמובן, נשימה אינה ניתנת לגילוי משום שתשומת הלב שלך נספגת במחשבות.

מדי פעם, במהלך כל מדיטציה, בדקו את היציבה שלכם, שכן הדבר משפיע על דפוסי הנשימה. אם היציבה שלכם אינה נכונה, הימנעו מתנועות פתאומיות לתיקון, אלא פעלו בזהירות רבה כדי לא להשפיע על קצב הנשימה. כדי להימנע מתיקון יציבה שוב ושוב, עדיף להקפיד מראש על שמירה על יציבה טובה. כמו כן, בדקו לעתים קרובות שהמוח שלכם צלול. אם אתם שקועים במחשבות, תשומת הלב שלכם לנשימה פוחתת באופן ברור.

אם המחשבות של אדם רועשות ועקשניות מאוד, כפי שקורה לעתים קרובות, עדיף להשתמש בטכניקת ספירת נשימות לזמן מה, לפני השימוש בצפייה בנשימה שקטה. ישנם תרחישים רבים; אחד מהם הוא: לנשום פנימה והחוצה באופן טבעי, ואז לחשוב "אחד", לנשום פנימה והחוצה באופן טבעי, ואז לומר נפשית "שתיים", וכן הלאה, עד "עשר", ואז לחשוב "הסט הראשון". לחזור על כך עד הסט החמישי של עשר נשימות (כלומר חמישים); ואז להתחיל שוב לסיבוב נוסף של חמישים נשימות. לאחר כמה סיבובים, אני בדרך כלל מפסיק לספור ומתרכז בנשימה ללא מילים.

שימו לב שלא מתבצעת ספירה במהלך כל מחזור נשימה. אני מבצע את הספירה בסוף כל מחזור נשימה פנימה והחוצה, ולא (כפי שאחרים מעדיפים) בתחילתו. זה אולי נראה אותו דבר, אבל אני מוצא שקריאה למספר תחילה נוטה לעודד הפרעה של הרצון יותר. עם זאת, זה לא פרט חשוב במיוחד (יש מורים שמציעים להשתמש בשתי הדרכים).

הדבר החשוב הוא לגלות *גישה של התבוננות סבלנית* כלפי הנשימה. אם אתם מאבדים סבלנות, הנשימה שלכם נוטה להאיץ באופן מלאכותי. אם אתם לא מרוצים מהקצב שלה, הנשימה שלכם נוטה לאבד את הקצב שלה.

אם הדגש שלכם הוא על הספירה, הרצון שלכם נוטה להפריע למחזור הנשימה, כדי להפוך אותו לאיזון ולהתאים אותו לרצף ספירה מכני. הנשימה הופכת מאולצת ומהירה למדי, ובסופו של דבר אתם מאבדים את ההכרה אליה, ומתמקדים באופן שגרתי במספרים במקום זאת. אתם מנסים למהר במשימת ספירת עשר ואז חמישים נשימות, כדי לסיים אותה

ולהמשיך לשלב הבא. זו לא הגישה הנכונה. מה הבהילות? במקום זאת, תנו לנשימה להמשיך ולהמשיך בקצב שלה.

הרגישו את האוויר כשהוא נכנס ויוצא מגופכם - דרך הנחיריים, הפה, הגרון, הריאות והבטן. הרגישו כל פרט שאתם יכולים במגעים הפיזיים בין האוויר הנוסע לבין תעלות אלה. הרגישו מכשולים (כמו אף סתום); הרגישו הבדלי טמפרטורה. ישנן גם תחושות ודמיונות הקשריים, כולל ריחות [104], צלילים שנשמעים פיזית או מזמזמים נפשית, הדמיות של נשימה בתנועה, ואפקטים חזותיים בתוך העפעפיים או בראשכם אם עיניכם עצומות, מדידת "קצב הנשימה" של "השעון הפנימי", תחושת תנועות מעלה ומטה של הבטן. היו מודעים גם למחשבות שלכם בנוגע לנשימה.

שימו לב שתחושות פתאומיות, רגשות, תנועות גוף ומחשבות משפיעות על (ולהפך, מושפעות) מקצב ודפוס הנשימה. לדוגמה, מחשבה מרגשת (חיובית או שלילית) נוטה להאיץ ולהפריע לנשימה, בעוד שמחשבה מרגיעה מאטה ומחליקה אותה.

כל הגורמים הללו יחד מרכיבים את המודעות שלך לנשימה. נסה בהדרגה להיות מודע לכולם, בנפרד וביחד. אך עשו זאת ללא תחבולות, רק צפייה. נשימה יכולה להיות, בדרגות שונות, טבעית או מאולצת; ארוכה או קצרה; איטית או מהירה; קלה או כבדה; עשירה או דלה; חלקה או מחוספסת; סדירה או לא סדירה; אפילו משני הצדדים, או לא אחידה; שווה פנימה והחוצה, או לא שוויונית; שקטה פיזית או רועשת; עם או בלי צלילים מנטליים מקבילים; ייתכן שתרגיש אותה לכל אורך המסלול שלה או רק בחלק ממנה; היא עשויה להיות חמה או קרה, כל דרכה או חלק ממנה; ריחות עשויים לבוא איתה; וכן הלאה.

שימו לב גם לשינויים בפרמטרים השונים הללו לאורך זמן. קחו את הזמן לזהות כל פרט שאתם יכולים (אם כי אל דאגה אם אינכם מצליחים לזהות הרבה). אבל אז, בשלב מסוים, הפסיקו את ההתערבות האינטלקטואלית

---

[104] ריחות עשויים לנבוע מהגוף של האדם עצמו או מהסביבה. שימו לב שכרוכה בפרשנות: אפשר לדמיין את תחושות הריח שמגיעות ממקור זה או אחר, בעוד שלמעשה הן מגיעות ממקום אחר.

הזו. מטרתה היא להגביר את העניין שלכם ולחדד את הריכוז שלכם; אבל אם היא מוגזמת, היא בסופו של דבר גורמת למחשבות שלכם לנדוד. חזרו לצפייה גרידא בנשימה שלכם, ללא סיבוכים או יומרות. בשקט, עם רוגע וריכוז גוברים.

בסופו של דבר, אפילו ויתרו על התמקדות מכוונת בנשימה. ייתכן שתמשיכו להיות מודעים לה, אך זה קורה ללא כוונה. תשומת הלב שלכם עשויה להיות מונחת בחלקה על הנשימה שלכם, ובעיקר על דברים אחרים. אתם מודעים לה, אך חופשיים ממנה.

30. להיות כאן ועכשיו

נקו את דעתכם מכל מחשבות בטלות, ו"היו כאן ועכשיו". משמעות הדבר היא, בין היתר, אל תהיו שקועים במקום אחר ו/או בזמן אחר. אם תשומת הלב של אדם היא במקום אחר מאשר כאן במידה כלשהי, היא אינה "כאן" מספיקה. באופן דומה, אם תשומת הלב של אדם אינה כולה בהווה, היא אינה מספיקה ב"עכשיו". זכרו שרק את הכאן ועכשיו ניתן לחוות באופן ישיר. אדם יכול להיות מודע למשהו "במקום אחר" או "בזמן אחר" רק דרך זיכרון ו/או דמיון - כלומר בעקיפין.

ברגע שאדם חושב – יהיה הנושא אשר יהיה ותהיה צורתן של המחשבות אשר תהיה (הזכירות, דמיונות אודיו-ויזואליים, שיח מילולי, כוונות חסרות מילים, עמדות, החלטות או רצונות) – *תשומת ליבו של האדם מוסחת בהכרח במידה מסוימת מהחוויה של כאן ועכשיו* (ההיבטים החושיים והאינטואיטיביים של החוויה).

אמנם, "מחשבות" של אדם הן גם במובן רחב יותר חלקים מהכאן ועכשיו, יחד עם חוויות ישירות יותר; אך בהקשר זה אנו רוצים להבחין בין אלמנטים משניים וראשוניים של הכאן ועכשיו. שימו לב גם כי הסחת תשומת הלב האמורה מתרחשת לא רק במקרים בהם המחשבות נוגעות לעבר, עתיד, נושאים דמיוניים או תיאורטיים, אלא גם במקרים בהם המחשבות הן הרהורים על הכאן ועכשיו.

מסיבה זו, אם ברצוננו להתרכז בכאן ועכשיו, עלינו להימנע ממחשבות מסיחות דעת ולשאוף לשקט פנימי בסופו של דבר. למרות ששקט נפשי כזה עשוי בהתחלה לדרוש תרגול של הרצון להישגים, ניתן בסופו של דבר פשוט להתמקד באופן טבעי בכאן ועכשיו ללא מאמץ.

אבל מודעות לכאן ועכשיו אינה מודעות במהותה לאובייקטים הנמצאים כעת לפניך; תכנים כאלה של מודעות הם רק שלב ביניים, אמצעי. יהיה זה מדויק יותר לתאר את המודעות לכאן ועכשיו כמודעות למרחב ולזמן שבהם

נראה כי אובייקטים נוכחיים שוכנים. האובייקטים הם יחסית מקריים - בסופו של דבר, אולי רק עובדת המודעות היא שעליה יש להתמקד.
מודעות למרחב ולזמן ללא תלות בתוכנם החולף פירושה שאנו מתמקדים במיכל המשוער של אירועים חומריים ומנטליים ולא באותם אירועים פנומנליים, או בכל אירוע אינטואיטיבי או אינטלקטואלי. התכולה היא חולפת, המיכל - או זה שחווה אותו והחוויה שלו - הם קבועים יחסית.
לכן, במדיטציה, בין אם בישיבה או בתנועה, האדם נוטה למודעות לעובדת המודעות, ולא לתוכנה. משמעות הדבר היא: לא להיצמד, לא להימנע או להתחמק מכל תוכן תודעה שמופיע במקרה בכל רגע נתון. ייתכן שזה מה שמודטים מתארים כחוויה של "להיות בהווה הנצחי", משום שתשומת הלב של האדם אינה עוקבת או בורחת מהתפיסות, האינטואיציות או המחשבות שלו, אלא נחה בסיפוק במודעות טהורה.
האמירה "הזמן אינו קיים, הוא הווה מתמיד" [105]היא לדעתי תזכורת טובה לאמת פילוסופית - שהזמן הוא מבנה תיאורטי; בפועל, כל מה שאנו חווים הוא התוכן של הרגע הנוכחי שהיכולות החושיות, המנטליות והאינטואיטיביות שלנו באות איתו במגע. (הרגע הנוכחי, יש לציין, מורחב בזמן, לא רק רגע של זמן.)
עלינו לשים לב ש"ההווה" הוא למעשה רגע קצר מאוד - ואירוע מגוון ומורכב. הוא כולל חוויות באופנים הפנומנליים השונים הנתפסים: מראות וצלילים חושים, ותחושות מגע, ריח וטעם, כמו גם את המקבילות המנטליות של חוויות חושיות אלו (זיכרונות מהן [106]או פנטזיות נגזרות); והוא כולל גם חוויות באופנים הלא-פנומנליים השונים הנתפסים באינטואיציה: הקוגניציות, הרצונות והערכות של האדם. *לפעמים רק חלק מאופנים אלו כלולות* בהווה שלנו; לפעמים אולי כולן.
יתר על כן, בכל הצירופים של אופני החוויה הללו, כל מה שאנו יכולים לטעון לו בכל רגע הוא *הצצות חלקיות וחולפות* של כל שלמות תפיסתית

---

[105] מצטט את הסרט "*La fleur du mal*" של קלוד שאברול .
[106] לפחות מראות וצלילים; אני לא בטוח שאופני התחושה האחרים ניתנים לשחזור בבירור בתודעה.

ואינטואיטיבית כביכול. איני רואה את כל מה שנמצא מולי, אך עיניי נודדות מנקודת עניין אחת לאחרת. באופן דומה, אוזניי מתמקדות בצליל אחד ואז באחר. אני עשוי להרגיש את ידיי, אחר כך את שפתיי, אחר כך את עפעפי וכו'. דימויים וצלילים מנטליים גם הם מרצדים, משתנים. המודעות העצמית שלי באה והולכת.

ההווה המתמשך והכולל שאנו מניחים בדרך כלל מורכב, אם כן, *מהבזקים* זעירים מאוד של חוויה מסוגים שונים. *אנו* מעניקים להווה המנוסה והטלאי הזה איזושהי מוצקות וקוהרנטיות לכאורה, משום שאנו מקשרים באופן מנטלי תחושות וזיכרונות, ומוסיפים את ההתרחשות הנוכחית של ההווה לכמה התרחשויות עבר של ההווה ולכמה התרחשויות צפויות של ההווה.

מה שאנו מכנים בדרך כלל "ההווה" הוא ליתר דיוק בעיקר בנייה רציונטיבית (באמצעות כוונות תחילה, הרבה לפני כל התערבות מילולית) של מתנות מדויקות רבות יותר, כמו גם כמה מתנות שזכורות וצפויות להן.

ככל שמתקדמים במדיטציה, נעשים מודעים יותר לפעולה המנטלית הזו של הרכבת פאזל של חוויות הווה, עבר ועתיד (כלומר, ממשיות, מוקדמות ומאוחרות יותר) יסודיות של אופנים שונים, כדי ליצור הווה מורכב רציף ועקבי יותר. קשה מאוד לזהות את החוויה הטהורה של כאן ועכשיו.

בהינתן חמקמקותו של ההווה, חשבו עד כמה מקורבים ולא ודאיים זיכרונותינו מהעבר, ועל אחת כמה וכמה ציפיותינו לעתיד. בהרהור על סיבוכים כאלה, אי אפשר שלא להתייחס גם לידע המופשט, המושגי והתיאורטי שלנו כפתוח לספק רב.

אבל זכרו שאנחנו לא יכולים מבחינה הגיונית לקחת ספקנות כזו עד כדי הכחשה גורפת של כל ידע - כי אז היינו מכחישים גם את ההכחשה שלנו! הרהורים כאלה בכל זאת מדרבנים אותנו לחפש ולהתרכז בהווה החמקמק, שהוא חווייתי גרידא. זהו המפתח שיביא אותנו בסופו של דבר למגע עם "המציאות".

מדיטציה על ארעיות אינה משמעה בניית מערכת פילוסופית סביב עובדת הארעיות או עיקרון כביכול של ארעיות – פירושה, בפשטות, צפייה בדברים צצים, נשארים לזמן מה (חלקם לזמן קצר, חלקם בעקשנות רבה

יותר), ובסופו של דבר נעלמים. באופן דומה, ניתן להבחין בקשרים סיבתיים לכאורה, אך לא צריכים לעורר דיונים. פשוט צפו בכל זה בסבלנות, ללא הערה מחשבתית, בלי להיפגע.

אתה נייח, במרכז העולם, צופה בדברים מסוימים - כולל הגוף והנפש הנתפסים שלך בתנועה, והתודעה האינטואיטיבית שלך, פעולות רצון ושיפוטי ערכים - המתרחשים סביבך כמו סרט תלת-ממדי, באים, נשארים והולכים, לכאורה מקיימים אינטראקציה. העצמי שלך חסין בתצוגה מתמשכת זו, דומם מבפנים, מבין את האשליה היחסית של כל האירועים הסובבים. להיות בהווה התמידי אולי זהה לעצמך עם עמדה מרכזית ריקה זו.

לעיתים, במיוחד בישיבה בשיכול רגליים בתנוחת לוטוס ועיניים עצומות, ההווה נחווה בצורה מישושית מאוד, כתחושה של כל הגוף כמקשה אחת. בדרך כלל, אנו חווים חלקים וחתיכות מפוזרים של הגוף בנפרד; אך במהלך מדיטציה, כאשר שלווה גדולה יורדת עלינו, הגוף יכול להרגיש מאוחד באמת, וזו תחושה נעימה ומרגיעה מאוד. בחוויה זו, הגוף כאילו תלוי, שכן המיקוד שלנו הוא כולו בו, תוך הדרת החומר הסובב אותו.

> אבל כדאי גם לנסות מדי פעם להבין את ההמשכיות בין הגוף לחומר שמסביב. המשטח המפריד ביניהם הוא למעשה דמיוני בסופו של דבר, אם בוחנים אותו ברמה האטומית והתת-אטומית. הגוף סופג ללא הרף אוויר וחומרים אחרים מהסביבה; והגוף משחרר ללא הרף זיעה וחומרים אחרים לסביבה. מי יכול לומר באיזו נקודה במרחב ובזמן חומרים כאלה הם או לא "חלק מהגוף"? כל אפיון של מולקולה בצורה כזו או אחרת, כבתוך הגוף או מחוצה לו, הוא בוודאי שרירותי. יתר על כן, חלקיקים אלמנטריים הם בסופו של דבר רק צרורות של גלים, ואי אפשר לומר באופן אובייקטיבי היכן גל מתחיל או מסתיים. כל חומר שזור, ללא גבולות. לכן, במציאות, אנו אחד עם הסביבה. הרהרו והרגישו את האחדות הזו.

במדיטציה על הכאן ועכשיו, עדיף לא לבהות בתופעות הפיזיות או המנטליות סביבנו, אלא להתמקד בריקנות שביניהן - כלומר, במרחב הריק בין גופים גלויים [107], במנוחה המקיפה את התנועה [108], בשקט שבתוכו נשמעים צלילים [109], ברגעי אי-המחשבה המפרידים בין מחשבות [110], וכן הלאה. היו מודעים לשקיפות, לשקט ולדממה העומדים בבסיס כל חוויה.

היו מודעים לכך שיש משהו חסר צורה בצורות הנראות לעין שאתם רואים, שומעים, מרגישים, מריחים וטועמים - כולן חלק מרצף אחד, שאנו נוהגים להקרין לתוכו חלוקות. אבל אל תטשטשו במכוון את ראייתכם. כאשר התודעה נרגעת מספיק, הפעולות הרציונטיביות שחותכות (ואז משוות, מנוגדות, ממשיגות, מסדרות ומתארות) את התחום האמפירי מתמעטות בהדרגה, ויש לאדם אופן חוויה פתוח והוליסטי יותר.

חוויה שאני חווה מדי פעם, כשאני מגיע לעומק גדול של שלווה פנימית, היא של מים טהורים. חזון של בריכה שקטה של מים צלולים וטריים, שכביכול משקפת את שלוות נפשי. או גשם נעים של מים שקופים ומרעננים, כאילו נפתח לפתע ברז ומאפשר לאנרגיה לזרום מהרמות העליונות לתחתונות של נפשי. או דימוי של גשם היורד לתוכי, כמו ברכה

---

[107] עדיף, החלל הריק שכולם כאילו מאכלסים. ליתר דיוק, זהו המרחב שבין האדם עצמו (הצופה) לבין האובייקטים (הנצפים) שעליו יש להתמקד. או אפילו, ניתן להתמקד באופן מועיל ב"מרחב טרנסצנדנטלי" מדומיין *בתוך ומאחורי* כל התופעות. או אולי במילים מדויקות יותר, מה שאנו רואים כאן הוא "מרחב התודעה", כלומר ההרחבה שבה דימויים וצלילים מנטליים נראים כמתרחשים; *מרחב תודעה זה* ניתן לחוות גם כאשר הצלחנו לנקות את תודעתנו מכל המראות והצלילים, כלומר אפילו כשהיא ריקה.

[108] תנועה מושכת את תשומת הלב יותר ממנוחה: זהו חוק ביולוגי, שמטרתו למשוך את תשומת ליבנו לטורפים או טרף אפשריים. אבל למעשה, אם נבחן רגע אחר רגע, מנוחה היא ללא ספק החלק הגדול יותר מהחוויה שלנו. היו מודעים יותר למנוחה הבסיסית הזו, לפחות במהלך מדיטציה.

[109] אם היו רק צלילים, לא ניתן היה להבחין בבירור בצליל. רק בגלל דממה ברקע נשמעים צלילים.

[110] ככל שהמדיטציה מתקדמת, המחשבות מתקצרות באורכן ופחות תכופות, ושלווה פנימית מתפשטת בהדרגה. ברגע שאתם מבחינים בהתפתחות זו, התחילו להתמקד בריקנות שבין מחשבותיכם, במקום להתעסק במחשבות עצמן. בדרך זו, ה"מרחב" ביניהן מתרחב, והדעיכה שלהן מואצת.

מהשמיים. כל החוויות הללו מספקות ומעודדות מאוד. יש להדגיש שאלו אינן הדמיות רצוניות, אלא חזיונות שפתאום ובאופן בלתי צפוי פשוט קורים לאדם.[111]

[111] חוויות כאלה יכולות להיראות שליליות או בעלות קוטביות מפוקפקת. פעם אחת, כשמדיטציתי אחרי חלום רטוב מצער, חוויתי מים נקיים ליד איבר המין שלי מזוהמים על ידי מים חומים. פעם אחת חוויתי אש - ולא יכולתי להחליט כיצד לסווג את החזון הזה.

31. עם או בלי עצמי

חוויה שחוויתי פעם: כשיצאתי ממדיטציה, הרגשתי שהמוח שלי מחליק בחזרה לזהותו הרגילה, כאילו אדם שוקע בספה נוחה ומוכרת. תובנה זו מרמזת לי שזהות האגו שלנו היא מעין "בית גידול מנטלי", קבוצה של פרמטרים מנטליים שאנו נקשרים אליהם כי התרגלנו לעשות זאת. אבל מדיטציה מלמדת אותנו שהנטייה הזו אינה בלתי נמנעת - אנחנו יכולים לקום מהספה, ואם אנחנו חייבים לשבת במקום אחר, לשבת במקום אחר.
מה שמכונה "פחד מהארה" עשוי להיות פשוט הכוח הצנטריפטלי שמושך אותנו בחזרה לזהותנו הרגילה. העצמי האינדיבידואלי מרגיש בטוח בקליפה האגו שיצר להגנתו; הוא מונע מהתודעה לעזוב את השקפתה המוגבלת הרגילה על דברים ולטוס גבוה אל הפרספקטיבה האוניברסלית. ללא נטייה זו של התנגדות לשינוי, אנו חוששים שה"אני" שלנו עלול להתמוסס לפתע ולהשאיר אותנו חסרי הגנה.
יש להימנע מלבסס את המדיטציה על דעה קדומה מטאפיזית או אידיאולוגית אחרת. מדיטציה צריכה להיות תהליך של גילוי חופשי, ולא של כפיית דעה קדומה על עצמך. כפי שאני תופס את זה, אם יש אמת בסיסית חשובה כלשהי שם בחוץ, אז היא תופיע גם אצלי בסופו של דבר. זו אינה גישה של חוסר ענווה או אמונה, אלא גישה של כבוד ליעילות ולאוניברסליות של המדיטציה.
זוהי הגישה שאני מאמץ כלפי הדוקטרינה הבודהיסטית של "אין עצמי" (*אנטמן*). אם הבודהה גילה באמצעות מדיטציה עמוקה שאין נשמה, אז כל האחרים צריכים להיות מסוגלים לעשות זאת גם עם הזמן (אם ימשיכו בהתלהבות דומה). מנקודת מבט פילוסופית ודיסקסיבית בלבד, אני אישית (כפי שכבר הוסבר לעיל ובכתבים קודמים) לא משוכנע ברעיון זה.
עם זאת, התנגדות זו לטיעונים שאינם נראים לי הגיוניים לחלוטין אינה מונעת ממני להסכים שלפעמים ראוי במדיטציה *להתנהג כאילו אין לאדם*

עצמי . למרות שאני מאמין שזה העצמי שמתנהג כך, אני מאמין שאפשר להתנהג בצורה כמעט חסרת אנוכיות. לפיכך, הדוקטרינה הבודהיסטית לפיה בסופו של דבר אין דבר מאחורי הרושם שלנו שיש לנו עצמי, מלבד עננים חולפים של תופעות, יכולה לשמש כהדרכה מעשית מבלי שיהיה צורך לקבל אותה כדוגמה תיאורטית.

כי חוסר אנוכיות, במובן המכוון כאן, הוא אכן בעל ערך מדיטטיבי, פסיכולוגי ומוסרי, אם לא חיוני. כדי להיות באמת "בזמן הווה" מבחינה קוגניטיבית, עליך להתעלם מכל הזיכרונות והציפיות המרכיבים את הזהות הפנומנלית או האגו שלך. למעשה, אפילו הנשמה הבסיסית שלך, זו שבתוכך שמכירה, רוצה ומעריכה, צריכה להימנע מלהרגיש את נוכחותה האינטואיטיבית. בכך שאתה נעדר *דה פקטו, אם לא דה יורה* , אתה מפנה מקום לחוויה טהורה.

במדיטציה, אם כן, אנו מקווים לביטול עצמי לכאורה, אם לא אמיתי. אנו מנסים להתגבר על הרושם הקוגניטיבי הכפוי של העצמי, ולהשיג שקיפות מסוימת של הקיום. האגו שלנו (העצמי השטחי), שהוא מכלול של תופעות, הכוללות את כל אופני התפיסה שלנו, תחושות גופניות, רגשות, פנטזיות, מניעי חיינו, האנשים שאנו חושבים עליהם וכן הלאה - אמור לדעוך במהלך המדיטציה. באופן דומה, נשמתנו (העצמי העמוק יותר), הכוללת את הווייתנו המודעת, את רצוננו ואת הערכתנו, הנתפסת על ידי אינטואיציות אינטימיות, אמורה בסופו של דבר להיעלם.

היעלמות כזו אינה צריכה להתפרש כמשמעותה שהנשמה באמת מתבטלת. היא עשויה להיות שם, אך יחד עם זאת להפסיק להופיע. הסובייקט של המודעות אכן נוכח, אך המודעות שלו אינה מופנית כלפי עצמו (כפי שהוא נוהג לעשות). ישנה כניעה של הסובייקטיביות לטובת האובייקטיביות; מתרחשת מעין התכחשות עצמית. אתה מפסיק להיות אדם בתודעתך, ומתמקד בכל מה שקורה שקיים.

במצב זה של ספיגה [112], אין לך שם, אין לך הצטברות של תכונות אופי, אין לך עבר, אין לך עתיד, אין לך היסטוריה, אין לך משפחה, אין לך תיק, אין

[112] בהנחה שזה אכן אפשרי - אני לא יכול לאשר זאת ממקור ראשון.

לך כוונות, אין לך מה לחשוב עליו או לעשות, אין לך אהבות ושנאות, אין לך תשוקות ופחדים, אין לך סגולות וחטאים. יתר על כן, אתה שוכח את הנוכחות הקוגניטיבית שלך, את הרצון שלך להיות שם, את שיפוטיך הערכיים - ואתה פשוט קיים. מצב זה של שכחה עצמית מאפשר תודעה אוניברסלית יותר, משום שמודעות עצמית נוטה להגביל את ראייתנו.

ייתכן בהחלט (הרשו לי להציע זאת, לפחות כפי שניתן להעלות על הדעת) שהדוגמה הבודהיסטית של "אין עצמי" היא שקר דוקטרינלי מכוון, שנוצר על ידי מייסד הדת או רשויות מאוחרות יותר בתחום, מתוך כוונות טובות ביותר - מתוך ההנחה שגם אם דוקטרינה זו אינה סבירה מבחינה לוגית, היא *מועילה* למדיטציה, משום *שהאמונה בה מקלה על* התעלמות עצמית. הכוונה בהצעת דוקטרינה זו לא הייתה לבטא אמת תיאורטית כלשהי, אלא לייצר תוצאה *מעשית* אצל מקסימום אנשים. הכוונה הייתה לבצע עבודה - כלומר לעזור לאנשים להגיע להבנה.

אם האמונה שאין עצמי מתקדמת ביתר קלות לתודעה ללא מודעות עצמית, ומשם לתודעה אוניברסלית, אז מורים עשויים לעשות לאנשים טובה בכך שיגידו להם שאין עצמי. אבל מורים יכולים גם להודות בפני אנשים שיש עצמי, או אפילו רק שיכול להיות שיש *עצמי* , אבל לומר להם שעליהם *לפעול כאילו* אין כזה. גם אם השיטה הראשונה אולי יעילה יותר, השיטה השנייה עדיין עשויה להיות יעילה. התוצאה הסופית עשויה להיות זהה, אם כי במקרה אחד מתייחסים אלינו כילדים ובמקרה השני כאל מבוגרים.

אין ספק ש – לא רק במדיטציית ישיבה, אלא גם במדיטציות נעות, ואף בחיי היומיום – מודעות עצמית מסוג שגוי עלולה להפריע לבהירות התודעה ולחלקות הפעולות. מתן העצמי הוא מכשול לתובנה הסופית, ויש לבטלה בדרך זו או אחרת. פתרון פשוט לבעיה זו הוא להכחיש את קיומו של העצמי. גישה נוספת, גם אם תובענית יותר, היא להמליץ על *העמדת פנים* שאין עצמי.

לכן, גם אם לא נקבל לחלוטין את רעיון הריקנות הבודהיסטית (אי-מהות או אי-זהות), ייתכן שנוכל לקצור את פירותיו ולהצליח בכל זאת להפוך את עצמנו לחסרי בולט ובלתי פולשני. השיטה החלופית המוצעת כאן נראית

לגיטימית מבחינה לוגית, משום שהיא מכירה בכך שהמחפש אינו יכול לדעת מראש האם קיים עצמי או לא, אלא על ידי עדויות שמועה (דיווחים של קודמיו שכביכול התממשו).

האנטמן רחוקה מלהיות משכנעת ברמה דדוקטיבית; לכן, ניתן להוכיח אותה רק באופן אינדוקטיבי, על ידי תצפית אישית, אם בכלל. סוגיית העצמי לעומת חוסר האנוכיות היא מכשול, אך אסור להציג אותה כמבוי סתום. אם מימוש הוא אכן פוטנציאל אנושי, אז ניתן לעקוף את המכשול הזה מבלי להזדקק לדוגמה. לכן, אם אמונה בחוסר אנוכיות עוזרת, גם אמונה מעין בו טובה בסופו של דבר באותה מידה.

בנוגע להערות הנ"ל בנושא העצמי, ניתן להעלות את ההתנגדות הבאה. מה לגבי הדוקטרינה ההינדית והיהודית יותר של תודעה אוניברסלית, דהיינו שמדובר בתודעה של העצמי הגדול שמאחורי כל העצמי האינדיבידואלי, כלומר תודעה (במידת האפשר) של אלוהים? כיצד ניתן להתאים את הפרשנות המטאפיזית הזו להמלצה הבודהיסטית (המבוססת על הכחשת כל מהות לכל עצמי) לשכוח את העצמי?

אנו יכולים לטעון שגם אם ההגשמה הסופית היא תודעת אלוהים (המציאות של העצמי שמאחורי כל העצמיות הקטנות והאשלייתיות), עדיין ניתן לראות בכך צורך להתגבר על המיקוד הרגיל והעקשני של האדם ב"אני, אני ושלי". ואכן, אם נבחן את הציווים המוסריים של היהדות - והדתות הנוצריות, האסלאמיות וההינדיות - הדגש על צניעות, ענווה ואלטרואיזם ניכר בכל מקום. משמעות הדבר היא: להתגבר על אגואיזם, אנוכיות וחוסר ודאות, ולראות את הדברים בצורה רחבה ונדיבה יותר.

אם נחשוב על כך, ברור ששום מודעות לאל, בכל מידה שהיא, אינה אפשרית ללא כניעה לכל שחצנות, גאווה ויהירות. איש אינו מעז להתמודד עם בוראו ושופטו כשווה ערך. יש לגלות גישה של יראת כבוד עמוקה וכניעה מוחלטת; כל חוסר כבוד או התרסה יהיו הרסניים. אפילו בגישת הזן, הגישה היא של פשטות מוחלטת, חוסר יומרה. "לעולם לא תגיע לגן עדן" תוך כדי הצגתם של האגו שלכם כרגיל.

32. בין אם נפש או חומר

שימו לב שטיעונים דומים לאמור לעיל יכולים לשמש בתחומים מטאפיזיים אחרים. לדוגמה, דוקטרינת "התודעה בלבד" של אסכולת היוגאקרה (מנטליזם) עשויה להיות שימושית למתרגל מדיטציה, כדי לעזור לו להתרחק מחומר לכאורה ודאגות חומריות. אך תועלת כזו אינה חייבת להיות תלויה באמיתות המילולית של הדוקטרינה; ייתכן שדי להתייחס אליה ככלי בלבד. במרדף רוחני, יש להיות פרגמטיים, ולא להיתקע בוויכוחים.

ייתכן שדי לחשוב ולפעול כאילו חומר אינו קיים, כדי שייווצרו אותן תועלות מדיטטיביות. גם אם רואים בקיומו של חומר את ההשערה המוצדקת ביותר מבחינה אינדוקטיבית, זו המוצלחת ביותר בהסבר כל הנתונים הזמינים - שומרים על הכוח המנטלי להניח בצד את האמונות התיאורטיות הללו במהלך מדיטציה, ולכוון את דעתו בגמישות לתפיסה שאליה מכוונת דוקטרינת היוגהקרה, כדי להגיע לתובנות חשובות יותר.

את הדוקטרינה לפיה החוויה שלנו, אפילו בזמן ערות, היא "רק חלום, אשליה", ניתן לנסח מחדש, במונחים מודרניים (עידן המחשבים), כך: כל מה שמופיע לפנינו הוא "רק עולם וירטואלי". אנו יכולים להשוות הופעות פנומנליות למעין הולוגרמה ענקית, סרט תלת-ממדי "ריק מחומר" - אך אשר מייצר בנו את אותם רגשות, רצונות ותגובות מכל הסוגים, כפי שהיה עושה "עולם אמיתי".

השקילות בין האשליה לממשי ניתנת להעלות על הדעת, לפחות ביחס לאופנות הראייה והשמיעה, שכן ברור באופן אינטרוספקטיבי שאנו יכולים לחלום מראות וצלילים ברורים כמו אלה שאנו חשים לכאורה.

אבל במקרה של תחושות מגע (וריח וטעם), אני לא כל כך בטוח שאנחנו *יכולים* לשחזר אותן בצורה מושלמת מבחינה מנטלית, אפילו בחלומות החדים ביותר. עם זאת, אני לא בטוח שאנחנו לא *יכולים* לעשות זאת גם כן.

יש (לפחות לדעתי) אי ודאות בהקשר זה, כי קשה לומר בוודאות האם התופעות המישושיות (או הריחניות או הטעמיות) שאנו חווים בחלומות (או בזיכרון ער או בדמיון) הן באמת תופעות מנטליות (זכירת זיכרון) - או פשוט אירועים פיזיים (תחושות בהווה) שאנו מפרשים (במכוון או מילולי) בדרכים מסוימות.

לדוגמה, אם אני מנשק בחורה בחלומותיי - האם אני יוצר במוחי תופעה הדומה לתחושת שפתיה על שפתיי, או שאני פשוט *קורא* את התחושות שחשתי כרגע על שפתיי (הבודדות) כשקולות למגע שפתיה של בחורה? אלו שני תרחישים שונים מאוד. שכן, אם אני יכול לדמיין מגע (כפי שאני מדמיין מראות או צלילים), אז ההבדל הפנומנולוגי בין נפש לחומר מטושטש. אבל אם מגע (וכו') אינו ניתן לשחזור מנטלית, אז תצפית מדוקדקת אמורה לאפשר לנו להבחין בהבדל בין מציאות חלום למציאות ערה.

לכן, עלינו להבחין בין שני סוגים של זיכרון - כוח ההיזכרות וכוח ההכרה בלבד. בהיזכרות, הרושם המקורי (שנראה כנובע מתחושה פיזית) יכול לפעמים, באופן רצוני או לא רצוני, להיות משוחזר במלואו בתחום וירטואלי יחסית (כלומר, התודעה הנראית לעין). בהכרה בלבד, כוח השחזור של הרושם המקורי נעדר, אך אם רושם דומה אכן עולה, יש לאדם זיכרון מספיק של המקור (באיזשהו אופן) כדי להיות מסוגל לקשר את הרושם המאוחר יותר למוקדם יותר ולהכריז על דומות ביניהם [113].

אבל אפילו תוך שימוש בהבחנות כאלה כדי להבחין בין חומר לכאורה לבין תופעות תודעה לכאורה, הן אינן מספקות לנו את האמצעים לשפוט בין מנטליזם למטריאליזם. מכיוון שתומכי התפיסה של התודעה בלבד יכולים לטעון בקלות שאלה הבחנות לכאורה בתחום התודעה; כלומר, היזכרות וההכרה עשויות להיות שתי קטגוריות של אירועים במסגרת המנטליזם. באותה מידה ניתן לראותן כקטגוריות במסגרת המטריאליסטית. לכן, אין לנו אמצעים *פנומנולוגיים* להכריע בין שתי התיאוריות.

---

[113] כלומר, אנו "חשים" היכרות מעורפלת, אך איננו יכולים לבסס אותה בבירור.

בהיות זה המצב, סוגיית התודעה מול החומר (היקרת כל כך למטפיזיקאים) אינה רלוונטית כלל עבור המודט. בין אם יתברר מטאפיזית שתודעה היא חומר או שחומר היא תודעה, או שיש תהום קיצונית ביניהם, אין זה משנה למודט. מדיטציה היא תחום בעל נטייה פנומנולוגית. האם אובייקט הוא צהוב או אדום אינו חשוב במיוחד עבור המודט; כל מה שמעניין אותו לדעת הוא מה הוא נראה. באופן דומה, ההבדל המטאפיזי בין תודעה לחומר אינו בעל משמעות רבה עבורו.

מה שנראה ברור מבחינה פנומנולוגית הוא שתודעה וחומר אינם תחומי הופעה מנותקים לחלוטין. (א) הם מכילים תופעות דומות (כלומר, מראות וצלילים בתוכם נראים דומים זה לזה). (ב) "המרחבים" שלהם חופפים במידה מסוימת (שימו לב לעובדת ההזיה, כלומר השלכה של תמונות מנטליות מחוץ לראש - כמו למשל כאשר אדם מוריד את המשקפיים והם עדיין נראים עליהם).

(ג) כמו כן, נראה כי בין הנפש לחומר יש קשרים סיבתיים - בכך שנראה כי הזיכרונות שלנו (ומכאן גם הדמיונות) נגרמים על ידי התפיסות החומריות שלנו; ובכך שאנו מייצרים שינויים בתחום החומרי לאחר שדמיינו שינויים כאלה באופן מנטלי (למשל, בהמצאות טכנולוגיות).

(ד) אפילו אם נרצה לטעון שהתודעה והחומר הם חומרים שונים בתכלית, נצטרך להודות שיש להם במשותף את עובדת הקיום. באופן דומה, ההכללה של התודעה בחומר או החומר תחת התודעה נראית בסופו של דבר לא רלוונטית. בסופו של דבר, זוהי שאלה מילולית בלבד. בין אם התשובה היא כך או אחרת, לא מתרחש שינוי בעובדות העומדות בפנינו.

מדיטציה אינה חיפוש אחר התשובה לשאלה לגבי מהות/ות הקיום האולטימטיבית [114]. עם זאת, אין לפרש אמירה זו כשוללת את האפשרות שאדם בעל מימוש מלא עשוי לחוות משהו הנוגע לסוגיית התודעה-חומר, ועשוי לרצות להגיב על כך.

---

[114] ככל שאני יכול להבין. חלק מהבודהיסטים, ובמיוחד אלו בעלי זרם הזן, גילו את אותה אדישות כלפי הנושא. עם זאת, חלק מהפילוסופים הבודהיסטים דנו בכך במשך מאות שנים. זה מפתיע. אולי הנזירים הללו היו סקרנים או חיפשו בידור.

במקום להתעכב על חידות פילוסופיות כאלה במהלך מדיטציה, עלינו להתפעל ללא הרף מתעלומת עובדות התודעה והרצון. כיצד ייתכן ש"מופיעים" קיימים לקיומים אחרים? חלק אחד של העולם נראה כ"מכיר" חלק אחר ממנו, או אפילו את עצמו! בין אם הופעה כזו היא רגעית, נמשכת שנים רבות או לנצח - זהו אירוע מופלא באמת! באופן דומה, כמה מדהים שכמה ישויות בטבע יכולות לכאורה במידה מסוימת "להשפיע" על עצמן או על ישויות אחרות בטבע, באמצעות סיבתיות או (אפילו יותר מדהים) באמצעות רצון!

שאלות כאלה אינן נשאלות בסרק או בתקווה לתשובות פילוסופיות, בהקשר הנוכחי, אלא כדי להזכיר לעצמו ולהישאר ערניים לנס התודעה והרצון. אין לקחת כוחות כאלה כמובן מאליו, אלא להיות מודע למודעות של האדם ולבחירת המודעות שלו. לפחות, לעשות זאת במידה מסוימת, אך לא במידה שתהפוך את המדיטציה למרדף. ללא קשר לתוכן חולף של התודעה, ולחומר שממנו "עשויה" התודעה, עובדת התודעה נותרת מעניינת ביותר [115].

פילוסופים "הפועלים רק על ידי התודעה" (וקטגוריה זו כוללת לא רק בודהיסטים יוגהקרה, אלא במערב גם פילוסופים כמו יום וברקלי) הציעו שאנו תופסים רק תופעות נפשיות, בטענה שכל התופעות החומריות כביכול צריכות לעבור עיבוד דרך איברי חישה מקומיים, תחושות ומוח, לפני שהתופס יכול לגשת אליהן.

דוקטרינה זו רעועה, בין היתר משום שהיא מתחילה בהנחה של תקפות התפיסות המדעיות שלנו לגבי איברי החישה ותהליכים, ומסתיימת בהכחשת המציאות של הנתונים האמפיריים עליהם היא בנויה. כלומר, תומכיה אינם מצליחים להרהר באופן רפלקסיבי במקורות המידע שלהם עצמם.

---

[115] יש שקראו לזה "שדה התודעה"; אך למרות שהמונח "תודעה" כאן תואם את השימוש הנפוץ בשפה העממית, הייתי נמנע מביטוי זה, ומעדיף את המונח הרחב יותר "שדה תודעה", תוך שאני שומר את המונח שדה-תודעה למצע המשוער של תופעות נפשיות, כלומר לקטגוריה ספציפית של תכני תודעה.

עם זאת, ההתנגדות הראשונה שלנו אינה הטיעון הלוגי העיקרי נגדה. הסיבה העיקרית לכך שהדוקטרינה אינה עומדת איתנה היא טעות אפיסטמולוגית נוספת. המנטליסטים עושים את אותה טעות כמו המטריאליסטים - וזו הטעות הנפוצה של הריאליזם הנאיבי. כל אחד מהם מניח שהדוקטרינה שלהם היא המסקנה היחידה שניתן להסיק מהנתונים העומדים לרשותו. אך, כפי שעולה מהעובדה ששתי האסכולות פונות לאותם נתונים אמפיריים - ניתן לפרש נתונים אלה לשני הכיוונים.

לא באמצעות ניכוי ניתן לפתור את הסוגיה, אלא רק באמצעות אינדוקציה פתוחה. הדרך היחידה להחליט היא על ידי התייחסות לשתי התיאוריות הללו כהשערות מדעיות, שיש להעריך אותן תוך התייחסות למכלול הממצאים האמפיריים המתמשכים. כלומר, רק באמצעות גישה שיטתית, הוליסטית והדרגתית, שאותה נוכל לכנות באופן ניטרלי ריאליזם עדין. זוהי, כמובן, הגישה הפנומנולוגית.

בפנומנולוגיה, הדגש הוא על *הופעות כשלעצמן* , ללא דאגה מיידית למעמדן הסופי כמציאויות או אשליות, או כמנטליות או חומריות, או עם כל אפיון בסיסי אחר של נתונים. תופעות כתופעות - וכמו כן אינטואיציות *כאינטואיציות* - הן תמיד נכונות. אם נלקחות "כשלעצמה", כל הופעה *היא* בדיוק מה שהיא *נראית* .

סוגיית השקר (לעומת האמת) מתעוררת רק כאשר מראית עין אינה נתפסת עוד *כפשוטה* , ואנו משתמשים בחלקה *כדי לסמן* מראית עין אחרת, כך שעלינו לנסות לשפוט את ערך האמת שלהן ביחס זה לזה. מסיבה זו, הפנומנולוגיה מספקת לנו את הבסיס המוצק ביותר שניתן להעלות על הדעת לכל פילוסופיה או מדע.

33. כבר שם

עמדה פנומנולוגית עולה בקנה אחד עם תורתם של מאסטרים של זן על מדיטציה, כאשר הם מתעקשים שמדיטציה אינה חתירה שמטרתה השגת בודהיות (ההגשמה האולטימטיבית). אנחנו כבר בודהות, הם מלמדים, וזאזן *הוא* בסך הכל התנהגות אופיינית של בודהות.

על ידי ישיבה במדיטציה, אנו פשוט מבטאים את "טבע הבודהה" שכבר נמצא בנו, במקום לנסות להוסיף אותו אלינו. אנו מבטאים את הבודהיזם הטבעי שלנו, את "בסיס ההוויה" שלנו כישויות מודעות. אנו פשוט מתיישבים בנוחות ב"טבע התודעה", כלומר, בתודעה טהורה.

על ידי הצבת התודעה שלנו ברמה הפנומנולוגית, תחום המראה, אנו באופן טבעי, ללא פעילויות מלאכותיות, משיבים לעצמנו את זהותנו האמיתית ואת פרספקטיבה אמיתית על כל הדברים. על ידי ציפה חופשית על פני ובמימי האוקיינוס, אנו הופכים לאחד עם האוקיינוס ומכירים אותו בצורה אינטימית יותר מכל ימאי ממונע אי פעם.

באופן דומה, ביהדות ובדתות דומות [116], אמונה בקיומו ובנוכחותו בכל מקום של אלוהים - אמונה יעילה בחיי היומיום, כולל אמון בהדרכתו

---

[116] האידיאולוגיה הנוצרית (ממקור פאוליני, אם איני טועה) היא שאמונה מספיקה לישועה. אך מטרת הרעיון הזה היא למשוך גיורים, על ידי כך שהדת נראית קלה; זוהי תכסיס פרסומי, כדי להשיג התחייבות ראשונית. אני בספק אם נוצרי כלשהו היה שוקל ברצינות הצהרת אמונה גרידא כמספיקה. אמונה עדיין צריכה להיות מוכחת בפועל באמצעות מעשים טובים מסוימים; אמונה צריכה להיות מוכחת, באמצעות דפוסי התנהגות נדרשים מסוימים (כמו אהבת לרעך, למשל). מעשים מסוימים אכן נפסלים על ידי הדוקטרינה הנוצרית בלבד; אלה מצוות יהודיות מסוימות, כמו איסור חזיר או הצורך לענוד תפילין. (גישה דומה נמצאת בבודהיזם הארץ הטהורה, אגב: על פני השטח, אמונה מוצגת בתחילה כמספיקה; אך לאחר מכן, יש הוראה על מעשים טובים. זה כולל לא רק קריאת שם מסוים, אלא גם ציוויים מוסריים שונים.)

ובהשגחתו וכניעה לשלטונו - נחשבת *שוות ערך*, *ברוב המובנים*, למודעות מלאה של אלוהים.

במילים אחרות, אין צורך להיות ברמת תודעה עליונה לנוכחותו של אלוהים כדי להיות נעים לו. אם אדם מאמין בו ומשרת אותו כפי שצריך; תהיה אשר תהיה רמתו הרוחנית, אם אדם חי, חושב ופועל באופן שמכירה ללא הרף בנוכחותו הנעלמה ובמלכותו, הוא מילא את חובתו באותה מידה.

אם אדם מתנהג *כאילו אם יש לאדם* תודעה אלוהית, אז *למעשה יש לו* תודעה אלוהית. כשם שמשרת אינו זקוק לפגישה עם אדון האחוזה כדי למלא את משימתו, אדם אינו זקוק לגילויים אישיים מפוארים כדי לבצע את עבודתו בעולם הזה במצפון ובנאמנות. מעשינו, יהיו אשר יהיו, מכריזים בקול רם על מעמדנו הרוחני בפועל.

ב"מעשים", אני מתכוון כאן: התנהגות נפשית ופיזית, כולל מעשים אישיים, חברתיים ודתיים. אני משתמש בביטוי באופן רחב, סובלני כלפי מסורות שונות. אני מתייחס למידות מוסריות שרוב האנשים מסכימים איתן, כמו יושר אישי, הגינות בסיסית, עזרה לזולת, הגינות בחוק, טוב לב לבעלי חיים וכן הלאה [117]. ללא התנהגות מוסרית, אי אפשר לטעון ברצינות שהוא מאמין באלוהים. לכן, התנהגות טובה כזו עשויה להיחשב כראיה (חלקית) לאמונה.

מעשים דתיים, כמו תפילה או פעולות פולחניות שונות, גם הם ראיות (חלקיות). אם אדם מתפלל לאלוהים, ניתן להניח באופן הגיוני שהוא מאמין בו (לפחות במידה זו); אחרת לא יטרח להתפלל (מלבד כמובן להעמיד פנים שהוא מתפלל למען התועלת החברתית שהיא עשויה להביא; למשל, להשתייך לקהילה). באופן דומה לגבי מעשי פולחן אחרים: עיסוק בעבודה אלוהית עשוי (בדרך כלל) להתפרש כרמיזה לאמונה באלוהי.

כמובן, היהדות האורתודוקסית לוקחת את כל זה הרבה יותר רחוק, ומתעקשת שיש לציית לכל תרי"ג המצוות , כפי שהן מובנות על ידי

---

[117] מנקודת מבט יהודית, זה מתייחס ל"חוקים לבני נח" (כלומר, לאנושות בכללותה). זה נחשב ל"דרך ארץ" רגילה . זה לא כולל רק פעולות חיצוניות, אלא גם את המחשבות הבסיסיות (לדוגמה, אם אתה שונא את רעך בלבך, גילויים גלויים של חסד הם צביעות).

הרבנים. למען האמת, כל סטייה מעיקרון זה תהיה כשלון באמונה באלוהים. זה בהחלט יכול להיות נכון - אני לא טוען כאן בעד או נגד זה [118]. כל מה שאני רוצה לעשות כאן הוא לציין שאנו מודעים במידה מסוימת לאלוהים הרבה לפני שאנו מגיעים לאידיאל הרוחני שלנו.

זה מגדיר את המקבילה המונותאיסטית למושג הזן של "כבר שם". דרך נוספת לבטא את אותו הדבר היא להזכיר לנו שנבראנו בצלם אלוהים ובדמותו - כלומר, שהטבע העמוק ביותר שלנו הוא דמוי אלוהים. זה עשוי להיות שווה ערך ל"פנים המקוריות" המדוברות בזן.

אם אדם זוכר את ההכרה העצמית התיאורטית הזו, ומזכיר לעצמו כל הזמן שנשמתו היא חלק מרוח הקודש של אלוהים, קשה מאוד לטעות בפועל. באופן טבעי הוא יעסוק ב"חיקוי אלוהים", ויעשו כמיטב יכולתו לכבד את האוצר הזה שבתוכנו ובאחרים, ולא לפגוע בו בשום צורה.

ברגע שאני מכניס פנימה את תפיסת הזן שאני אחד עם היקום, או את התפיסה היהודית שאני חלק מאלוהים, אני כאילו "כבר שם" (כלומר, כאן ועכשיו). כבר התעוררתי למעשה לתסיסה של הקיום, לנס של כל מה שקורה. ההבחנה בין תרגול זה לבין השגה אולטימטיבית כלשהי כתוצאה מכך הופכת, כפי שאומרים, ל"אקדמית גרידא".

אף על פי כן, באופן פרדוקסלי, כל זה לא נועד להיות טיעון להפסקת המדיטציה! למה? כי אם אדם לא עושה מדיטציה, הוא לא יכול *לדעת* ממקור ראשון ובאופן חווייתי שהוא "כבר שם" - הוא יכול במקרה הטוב "לחשוב כך" רק משמועות ומבחינה רעיונית, וזה פשוט לא מספיק. יש להמשיך במדיטציה כדי להתקדם, ורק תרגול מדיטציה מתמשך הוא שהופך את הרמה הרוחנית הנוכחית של האדם לשקולה לרמה האידיאלית.

---

[118] למרות שציינתי ב"לוגיקה *יהודית*" , אמונה באלוהים אינה בהכרח מרמזת על אמונה בהתגלות לכאורה ממנו. האחרון הוא צעד נוסף, המצוי בכל אחת מהדתות המונותאיסטיות ביחס ל"התגלות" שונה. באופן דומה, בתוך היהדות מבחינה היסטורית, היו מאמינים בתורה שבכתב שהיו להם ספקות בנוגע למה שנקרא "תורה שבעל פה" (תלמוד). אני אומר את כל זה בצורה אובייקטיבית למדי, מבלי להתכוון לתמוך בעמדה כזו או אחרת.

לכן, המשיכו במדיטציה! כי בלי תרגול רוחני כלשהו, אתם שוקעים בחזרה אל תוך חושך קודר; בעוד שבעזרת תרגול, בדרך זו או אחרת, אתם כבר (כפי שהוסבר לעיל) מוארים ביעילות. זה כל כך קל.

אודות הספר הזה

שלא כמו עבודותיי האחרות, זו אינה בעיקרה עבודה על לוגיקה, אלא על מדיטציה ורוחניות. עם זאת, כלוגיקן, אני באופן טבעי מעריך את כל ההצהרות שאני שומע או עושה תוך מחשבה על היגיון – כך, במובן זה, זוהי עבודה של לוגיקה יישומית.

בעבודה הנוכחית, כמו בכל אלה שקדמו לה, אני מייחס חשיבות רבה לסוגיות אפיסטמולוגיות. מסורות דתיות מציגות בפנינו לעתים קרובות רעיונות או עקרונות מוכנים מראש, מבלי להתחשב כראוי במעמדם האפיסטמולוגי - עקביותם הלוגית, בלעדיותם לכאורה, האמצעים שבאמצעותם הושגו וכן הלאה. לעתים קרובות, אפולוגטים של דוקטרינות מיסטיות, המוצאים את עצמם מרוחקים במידה מסוימת מההיגיון, בוחרים להגן עליהן על ידי התנגדותן להיגיון.

חלק ניכר מעבודתי כאן מורכב מלהראות כי פיוס אפשרי בין מיסטיקה להיגיון, אם כי במקרים מסוימים יש צורך לשנות במידה מסוימת את הדוקטרינות הנבחנות כדי להתאים אותן לסטנדרטים לוגיים.

כל ספר שכתבתי עזר לי לשפר את החשיבה שלי בנושא הרלוונטי. בהתחלה אני מנסה לסכם את מחשבותיי מהעבר ומההווה, אבל כך אני פותח את הדלת להבהרה ולהתפתחות שלהן. אני מנקה בלבולים, ממלא פערים ועובר לשלב הבא. לפיכך, ספר אינו רק דוח מצב, הוא דוחף אותך קדימה. באשר לספר הזה, ברגע שהתחלתי לכתוב אותו, המדיטציה שלי השתפרה.

שימו לב שאני כותב בעיקר כדי לעזור לעצמי להתקדם מבחינה פילוסופית ורוחנית. לאחר מכן אני משתף את התוצר עם קוראים עתידיים, בתקווה לעזור להם ולעורר בהם השראה, כפי שעשו אנשים אחרים עבורי. מעורבות אישית זו מבטיחה שעבודתי כנה וכנה. היא מוצעת לציבור בכל הצניעות - אין לי כוונה לטעון יומרנית לחוכמה עילאית או מקוריות רבה.

אבי ציון

התחיל במרץ והסתיים ביולי 2006.

"נכנסתי פנימה והשארתי את עצמי בחוץ"
(נאמר על ידי סופי פרסי.)

עבודותיו של אבי ציון

אבי ציון הוא מחברם של מספר עבודות על לוגיקה ופילוסופיה: לוגיקה עתידית (1990); לוגיקה יהודית (1995); אי-לוגיקה בודהיסטית (2002); פנומנולוגיה (2003); הלוגיקה של סיבתיות (1999, 2003, 2010); רצון ומושגים סיבתיים נלווים (2004); הרהורים (2005); מדיטציות (2006); הרהורים לוגיים ורוחניים (2008-9); לוגיקה קל וחומר (2013). ניתן ללמוד עבודות אלה בחופשיות בכתובת: www.TheLogician.net.

מספר זיהוי ISBN 978-1495928437