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.

עוד מדיטציות

ד"ר אבי ציון

© אבי ציון , 9-2008.

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

פורסם לראשונה 9-2008.
מאת אבי ציון בז'נבה, שוויץ.

מספר זיהוי אלקטרוני: 978-1495939488

תַקצִיר

"עוד מדיטציות" הוא ספר המשך ליצירתו הקודמת של המחבר, *"מדיטציות"* . הוא מציע שיטות מעשיות נוספות ותובנות תיאורטיות הקשורות למדיטציה ובודהיזם.

הוא דן גם בנושאים מסוימים הקשורים לבודהיזם, שלעתים קרובות מתעלמים מהם - בעיקר היסטוריות, עבודת אלילים, משיחיות, וייבוא למערב.

ספר זה לקוח מתוך ספרו הגדול יותר של המחבר, ***"הרהורים לוגיים ורוחניים"*** .

תוֹכֶן

1. לך ישר והמשך 5
2. מודעות לנשימה ומחשבה 10
3. מודעות עצמית 15
4. מדיטציה על העצמי 18
5. הערות שונות על מדיטציה 23
6. בריאות הנפש 35
7. התבוננו בתודעה 41
8. ארבעת היסודות והפרקטיקה המרכזית 50
9. התעלות מעל סבל וקארמה 56
10. התבוננו בנשמה 61
11. תיאוריית חוסר הנשמה הבודהיסטית 67
12. היסטוריות בודהיסטית 78
13. על עבודת אלילים בודהיסטית 83
14. משיחיות בודהיסטית 91
15. הטמעת הבודהיזם 96
16. תוספת (2009) 99
17. תוספי תזונה 110

הפניות 125

1. לך ישר ותמשיך הלאה

לאחר שהכנתם את הסביבה למדיטציה כך שלא תוסחו את דעתכם, אתם מתיישבים בנוחות. ברגע שאתם עושים זאת, הזכירו לעצמכם מדוע אתם עושים זאת: מטרתכם היא *לעשות מדיטציה* במשך השעה הקרובה (או בכל שעה שהחלטתם) - לא לחלום או לחשוב על דברים שונים, לא לפנטז, להרהר, להחליט, לתכנן או לחשב. הזכירו לעצמכם שמדיטציה דורשת *מאמץ מתמשך של קשב* ; זוהי אינה הזדמנות לתת למחשבות שלכם לנדוד בעצלתיים או בכל הכיוונים, או לנמנם.

אני מוצא שהפתרון המקדים הזה נגד תסיסה נפשית ועייפות חוסך הרבה זמן, וממקסם את הזמן המושקע במדיטציה ממשית. אם פותרים את זה מההתחלה, קל יחסית להמשיך בזה.

כעת, *עברו ישירות* למצב ההתבוננות. באופן עקרוני, אין צורך לנקוט במגוון תחבולות כדי להתחבר למצב התודעה שאנו מחפשים. אם נתרגל מדיטציה באופן קבוע, ונשאר נאמנים לה בחיי היומיום שלנו, אז ברגע שאנו יושבים נוכל להתחבר מחדש לצורת המודעות הגבוהה יותר שהשגנו קודם לכן. המדיטציה מורכבת פשוט משמירה על דרך זו של התבוננות בדברים למשך הזמן המרבי. קשה מאוד לתאר במילים את החוויה המדוברת כאן; אתה מזהה אותה כשאתה נתקל בה.

עם זאת, אם תשומת הלב שלכם מתחילה לאבד אנרגיה ולנדוד, או שאתם מוצאים את עצמכם חסרי מנוחה או עייפים נפשית ו/או פיזית, עליכם להשתמש בטכניקה מתאימה כלשהי כדי למקד את תשומת הלב שלכם שוב. בוודאי אל תשתמשו בקשיים כאלה כתירוץ לדחות או להפסיק מדיטציה - אלא אמרו לעצמכם שהקשיים הם עדות לכמה אתם צריכים לעשות מדיטציה. הכפילו את מאמצכם והמשיכו לנסות.

אם נדידת המחשבות שלכם היא בעיקר חזותית – נסו למקד אותה באובייקט חזותי כלשהו (מנטלי או פיזי). אם המחשבות שלכם שקועות בעיקר במחשבות מילוליות – נסו לדקלם מנטרה כלשהי (מנטלית או בעל פה). אם גופכם נוטה להתנועע, הניחו את המודעות שלכם בגוף, תוך תחושה של אי הנוחות או הכאב בצורה קשובה יותר (מבלי לנסות להקל עליהם). לחלופין, בכל המקרים הללו, נסו אמצעים כלליים יותר, כגון התמקדות בנשימה שלכם או בצ'אקרות (מרכזי אנרגיה) לאורך מערכת העצבים המרכזית שלכם.

השתמשו בשיקול דעתכם כדי למצוא את האמצעים הטובים ביותר להחזיר את התודעה שלכם לרמה הגבוהה ביותר שלה. התנסו לפי הצורך - אך גם התמידו בניסוי כזה, אל תקפצו בעצבנות מטכניקה אחת לאחרת. זכרו, טכניקות הן אמצעים, לא מטרות בפני עצמן. אם אתם מביטים בנר, או מדקלמים "אום" ארוך ועמוק, או צופים בנשימה שלכם בנחיריים ובבטן - התופעה שאתם מתמקדים בה אינה מעניינת במיוחד *כשלעצמה* . זוהי רק דרך עבורכם להימנע מהסחות דעת ולהתרכז במושא האמיתי שלכם למדיטציה - שהוא מצב ההתבוננות עצמו.

אם אני בוהה בקיר באופן מדיטטיבי או מתרכז בצליל, זה לא בגלל שאני מצפה למצוא "מציאות" באותו אובייקט חומרי או מנטלי. אובייקטים קונקרטיים כאלה אינם המפתח למציאות המבוקשת במדיטציה. אלא, מה שקורה לאחר מאמץ כזה במשך זמן מה הוא שמופיע מצב תודעה אחר, מצב שבו אובייקטים מסוימים מאבדים את חשיבותם הרגילה. החוויות הקונקרטיות שלנו הופכות ללא רלוונטיות, והדגש הוא דווקא על התודעה

עצמה. היא רחבה ועמוקה; היא רגועה ובטוחה. העצמי נעלם והעולם ממשיך לבעבע.

שקלו ברצינות את הרעיון שכל האובייקטים המנטליים והפיזיים הם כמו חלום או תעתוע – השלכה של תמונות, צלילים ותחושות אחרות במרחב ובזמן. המציאות היא מה שנמצא מאחוריהם, ואשליות אלו פועלות כצעיפים לפניהם. זה כאילו אתם עוטים משקפיים שקופים, שבהם תמונות מוחזרות אופטית (או מוצגות אלקטרונית); תמונות אלו לוכדות את תשומת ליבכם ומסיחות את דעתכם מלראות מעבר להן או ביניהן. על פי השקפה זו, כשם שהשלכות מנטליות מסתירות אובייקטים פיזיים, כך גם אובייקטים מנטליים ופיזיים מסתירים את המציאות האולטימטיבית.

מדיטציה מורכבת למעשה מלמידה כיצד להסתכל מבעד לווילון המפריע הזה; בהדרגה, הוא הופך לשקוף יותר ואנו זוכים לראות דרכו. מדיטציה כזו היא פשוט קשב, הימנעות מפיתוי מוחלט על ידי מראית עין, מודעות לכך שהנראה לעין עשוי להסתיר יותר ממה שהוא מגלה. בין אם אנו יושבים או בתנועה, אנו מודעים, מחפשים כל רמז למה שכל חוויה באמת מסתירה וחושפת.[1]

דרך נוספת לבטא את מה שאני מתייחס אליו כאן כ"ללכת ישר" היא להשתמש במטאפורת הסוס והעגלה. מורה הזן ננגאקו אמר לבאסו: "כאשר עגלה לא נוסעת, איזו מה אתה מכה, העגלה או הסוס?" [2]היצמדות בלתי מוגבלת לתחושות או תפיסות פיזיות, או לחוויות רגשיות או נפשיות, היא כמו מכה בעגלה. במקום זאת, מכה בסוס - על ידי כיוון למודעות האינטואיטיבית שלך. זה לוקח אותך ישר לליבת המדיטציה, שיחסיתה כל החוויות הפנומנליות הן רק הצגה צדדית.

---

[1] במונחים קאנטיאניים, אנו מחפשים את הנומנל שמאחורי, מעל או מתחת לפנומנלי.

[2] ראה ש. סוזוקי, עמ' 81.

שכח את העבר; שכח את העתיד; שכח אפילו את ההווה [3]. אתה הופך מודע לריק. אז פשוט שמור על המודעות הזו. שמירה על עצמה אינה אומרת להיאחז בתפיסה אידיאלית כלשהי על דברים או חוויה - אלא להזרים אנרגיה, כדי לחדש רגע אחר רגע את המאמץ המדיטטיבי של תודעה מוגברת. שמור על הסיבה, לא על התוצאה - כי התוצאה עשויה להשתנות.

[3] עצה זו למדיטציה מהדהדת את העצה הכללית יותר בדהאמפאדה , פסוק 348: "השאירו את העבר מאחור; השאירו את העתיד מאחור; השאירו את ההווה מאחור". ראו גם בודהידהרמה (עמוד 75): "אבל חכמים אינם מתחשבים בעבר. והם אינם דואגים לעתיד. וגם אינם נאחזים בהווה". פרמננדה (עמוד 151) מצטט קטע מהאודנה *ברוח* דומה, ומצווה עלינו לא "להוסיף" דבר לחווייתנו; ברגע שאנו מכנים את העכשיו "עכשיו" (או אפילו סתם שופטים אותו כך, ללא מילים), אנו מוסיפים לו.

2. מודעות לנשימה ולמחשבה

מדיטציה פירושה *מאמץ מתמשך להגביר את המודעות של האדם* , או לפחות למנוע ממנה לרדת מרמה מסוימת; זה מגדיר מהי ***מדיטציה*** . יש להבדיל זאת ***מהרהור*** , שהיא מודעות יציבה, קבועה, ללא מאמץ (או מודעות מוגברת, בהשוואה למצב קודם כלשהו). הרהור הוא מטרה של מדיטציה. בשלב מסוים, מדיטציה (מאמץ של מודעות) הופכת להרהור (מודעות ללא מאמץ).

ישנן דרכים ואמצעים רבים למדיטציה, ששתיים מהן ניתן להזכיר כאן.

במדיטציית ***מודעות לנשימה*** , אנו עושים מאמץ לצפות בנשימה הנכנסת ויוצאת מהגוף, בסבלנות, מבלי להפריע למהירותה או למסלולה. ברוגע ובאופן חד משמעי, מקדו את תשומת לבכם בקולטנים החישתיים בתוך הנחיריים (שהם סטטיים יחסית לתנועות הנשימה); והתמידו בקשב זה לאורך זמן. במקביל, היו מודעים (מבפנים, ולו רק באופן היקפי) לעלייה ולירידה של הבטן עם כל נשימה נכנסת ויוצאת.

חוו נשימה אחת בכל פעם. אינך יכול להשיג מודעות לנשימה באופן מכני, רק על ידי החלטה ראשונית להתבונן בנשימה שלך ואז לעשות זאת במשך כמה נשימות. אינך יכול פשוט להתחיל מודעות לנשימה - או כל סוג אחר של מדיטציה, לצורך העניין - ולצפות שזה יימשך מעצמו. תשומת הלב

שלך במקרה כזה תרחף באופן טבעי בהזדמנות הראשונה. מודעות אינה משהו אינרציוני - היא דורשת מאמץ.

לכן, כדי לשמור על העניין שלכם בנשימה, עסקו בנשימה אחת בכל פעם. בסוף הנשימה הראשונה, צעד אחר צעד, *זכרו* לקבל החלטה חדשה ולהתאמץ לעקוב בתשומת לב אחר מסלול הנשימה הבאה, וכן הלאה - צעד אחר צעד. עיקרון זה חל על כל סוגי המדיטציה (למשל, מדיטציית הליכה או קליגרפיה). גם כאשר מגיעים לרמה של התבוננות חופשית בנשימה, תוך תחושה של הריקנות הפנימית, עליהם להישאר ממוקדים ולא לקחת דברים כמובן מאליו.

במילותיו של מורה הזן דוגן: "הנשימה הנכנסת אינה צופה את הנשימה היוצאת" [4]. אתה נשאר מודע לדברים כפי שהם, בקצב שלהם. רצון מנטלי זה (או ליתר דיוק, רצון רוחני [5]) חייב להיות מובחן ממאמץ שליטה בנשימה, הכולל רצון פיזי (על שרירי הנחיריים, הסרעפת או כל דבר אחר). זה דומה יותר ל"נוכחות התודעה" (או שוב, ליתר דיוק: נוכחות הרוח, או נוכחות רוחנית) המשמשת בטאי צ'י או יוגה [6].

אם הנשימה שלכם אינה סדירה בצורה כלשהי (בין אם היא מחוספסת, לא אחידה או לא נוחה ככל שיהיה), הדרך הפשוטה ביותר להרגיע אותה היא לחכות בסבלנות שתעשה זאת מעצמה (כפי שהיא בוודאי תעשה בסופו של דבר). אם המתנה כזו גורמת לכם לשכוח להתבונן בנשימה, לא משנה - כשאתם מודעים לאובדן תשומת הלב שלכם, פשוט חזרו למודעות לנשימה. אם חסרה לכם הסבלנות לחכות אך אתם רוצים לעשות משהו בנידון, ספרו

---

[4] דוגן, עמ'. 234.

[5] רצון (או רצון) הוא פונקציה של העצמי; מקורו או מקורו אינו ה"נפש" המדוברת (כלומר, התחום הפנומנלי של זיכרונות, דמיונות, מחשבות, ציפיות, חלומות) אלא הנשמה (כלומר, הרוח - תחום לא-פנומנלי של הנפש).

[6] בטאי צ'י ויוגה, התנועות כה איטיות עד שיש לנו זמן לעקוב אחריהן בפירוט רב מבחינה מנטלית. באופן אידיאלי, הנשימה צריכה להיות עדינה באותה מידה, כדי להקל על המודעות אליה. באופן דומה, בעת דקלום מנטרה, רצוי לבטא אותה לאט (למשל, נשיפה אחת פנימה או החוצה לכל הברה).

את הנשימות כשהן מתרחשות (לא משנה מה מהירותן וצורתן). אך ותרו שוב על המילים בהקדם האפשרי, שכן בסופו של דבר הן מהוות מכשול להתקדמות.

במדיטציית ***מודעות מחשבתית*** , אנו עושים מאמץ לצפות במחשבות שלנו באות, מתפתחות והולכות. זוהי שוב במהותה פעולה רוחנית, רצון לתשומת לב - שיש להבחין במאמץ של שליטה במחשבה, הכרוך ברצון של המחשבות לקבל צורה, ללכת בכיוון מסוים, או לעצור. נדרש הרבה תרגול כדי להגיע לנקודה שבה אפשר לשבת ולצפות במחשבות זורמות מבלי להיתפס בהן ולהיסחף על ידן; אך למרות שנראה שהמוח מתוכנת לעכב זאת, ניתוק כזה אכן אפשרי.

מודעות למחשבה מתאפשרת על ידי מודעות גופנית, מודעות לנשימה ומודעות לסביבה. כאשר מחשבות משתוללות, ניתן לרסן אותן ביתר קלות אם מגבירים את המודעות לכאן ועכשיו. החושב תלוי בענן, אינו מודע לקיומו הפיזי או לסביבתו: החזירו אותו לכדור הארץ. אם המחשבות מכריעות, בקשו מהן רק מקום קטן בפינה בתודעתכם - מקום לניטור מחשבה. לאחר מכן, הרחיבו לאט לאט את חלקו של מצפה כוכבים זה בתודעה.

לא יהיה זה נכון לומר שצריך פשוט לשבת ולהתבונן במחשבות, כפי שצופים בנשימה. אין לצפות שהנשימה תפסיק (אלא רק תירגע), בעוד שמחשבות צריכות בסופו של דבר להיפסק. לכן, יש להשתמש במידה מסוימת של שליטה במחשבה, גם תוך הימנעות מכוח גס. באופן פרדוקסלי, שליטה אמיתית במחשבה אינה אפשרית ללא מודעות מחשבתית; אינך יכול להשפיע במדויק על מה שאתה לא מודע לו מספיק. כלומר, כדי להצליח בשליטה מכוונת עדינה, צריך קשב פרופורציונלי. לכן, מדיטציה על מחשבה היא תערובת ערמומית של מודעות ושליטה, ברצף מדוד, עד שהמודעות והשליטה מגיעות לרמת השיא שלהן.

בשלב זה, ניתן לא רק לעצור באופן מיידי את המחשבה על ידי פעולת רצון, אלא גם לקיים מניעה זו למשך זמן רב. בסופו של דבר, אפילו פעולת

רצון זו הופכת למיותרת או לא מודעת, משום שאנו מגיעים לשהייה נוחה בדממה פנימית ובדממה. זו אינה המטרה הסופית של מדיטציה, אלא רק שלב ביניים. עד כה, מחשבות היו הסחת דעת ממדיטציה עמוקה יותר; כעת, מתאפשר להרהר בעצמי הלא-פנומנלי ובקשר שלו לחוויה הפנומנלית בצורה מדויקת יותר.

3. מודעות עצמית

הרעיון הפילוסופי של מוניזם שימושי למדיטציה. כאשר הפילוסוף מציע שחומר, נפש ורוח חייבים בסופו של דבר להיות אחד, הוא עושה זאת משום שתיאוריה זו נראית כמסקנה הגיונית מכל נתוני הניסיון והמחשבה. אבל עבור מי שעוסק במדיטציה, לרעיון הזה יש כוונה מעשית יותר: הוא מודיע לו/לה שכל ההבחנות הנפוצות בסופו של דבר מיותרות למדיטציה, אפילו מכשולים מלאכותיים לה, מכיוון שהן מפריעות למנוחה הטבעית של הנפש, כלומר הן חסרות טעם פסיכולוגית ומעייפות.

למען האמת, מדויק יותר לומר שההבחנה בין נשמה לגוף-נפש היא בתחילה בעלת ערך גם מבחינה פסיכולוגית, בכך שהיא מאפשרת לנו להתמקד בנשמה הלא-תופענית בלבד, תוך התייחסות לתופעות הגוף והנפש כהסחות דעת בלבד ביחס לאובייקט המדיטציה. ברגע שרמה זו נשלטת, ואנו הופכים מיומנים באינטואיציה חזקה של העצמי בתוך אירועי גוף-נפש, יהיה זה חכם להתעלות מעל כל הפרדה כזו, ולראות גם את המודעות העצמית כהסחת דעת.

אנו יכולים להבחין בין ארבעה מובנים או רמות או סוגים של "מודעות עצמית" במהלך ההתפתחות הרוחנית:

a. הצורה הנמוכה ביותר של מודעות עצמית היא זו של הנרקיסיסט. כאן האדם מתמקד בהיבטים של הגוף והנפש, של החיים וההיסטוריה וכו', שהם נעימים או לא נעימים, תוך בלבול בין מבנה ה"אגו" הזה לבין עצמו. זהו סוג של התמכרות אגואיסטית ואגואיסטית נטולת השתקפות, קיום לא מודע ולא אינטליגנטי.

b. ברמה גבוהה יותר של מודעות עצמית, מתחילים להסתכל על הרמה הקודמת במידה מסוימת של ביקורתיות. כאן, מבינים שהתנהגותם של בני אדם עד כה הייתה טיפשית ולא ראויה, ומשקיעים מאמץ לשפרה ולתקן אותה. זוהי התחלה של תודעה רוחנית, הנוטה להבנה שלמה יותר של מי האדם.

c. בשלב מאוחר יותר, מבינים את ההבדל בין: הנשמה הלא-פנומנלית מצד אחד, לבין קומפלקס הגוף-נפש הפנומנלי מצד שני. ככל שההבנה הזו מתפתחת, והאדם מתנתק יותר ויותר מהגוף והנפש, ומקשר את עצמו יותר ויותר עם הנשמה – מערכת הערכים ודפוסי ההתנהגות שלו משתנים באופן קיצוני.

d. אבל אפילו האבולוציה האחרונה אינה סופית, משום שהנשמה שאיתה מזדהים שם היא הנשמה האינדיבידואלית, בעוד שבסופו של דבר צריך לממש את הנשמה האוניברסלית; או, כפי שמעדיפים לנסח זאת, את הלא-נשמה (כלומר, נשמה לא-אינדיבידואלית). למרות שהנשמה האינדיבידואלית כבר מובנת כלא-פנומנלית, היא עדיין מוגבלת בהיקפה; רק כאשר חורגים ממגבלות כאלה, משיגים מודעות עצמית אמיתית.

עבור מונותאיסטים, שלב אחרון זה מתאים לתודעה מלאה של אלוהים; עבור בודהיסטים, הוא מסמל הארה, מימוש התודעה או הריקות של הבודהה. לפיכך, מדיטציה מתקדמת על ידי הרחבת והפנמת התודעה, תוך נטייה הדרגתית לתודעה הוליסטית ולהבנה עמוקה של העצמי.

בעיית ההזדהות עם העצמי האמיתי יכולה להיחשב, במידה מסוימת, כבעיה לשונית. כשאתם חשים כאבי רעב, אל תחשבו "אני רעב" אלא חשבו "גופי פולט כאבי רעב"; או כשאתם חשים רגש כלשהו, אל תחשבו "אני עצוב (או שמח)" אלא "המוח שלי מפגין גלי עצב (או אושר)". באופן דומה, בנסיבות דומות - השתמשו בשפה בדיוק, או לפחות היו מודעים באופן היקפי לתיאור המדויק יותר של החוויה. הימנעו מהרגלים רעים, ואל תבלבלו קיצורי דרך לשוניים עם ניסוחים פנומנולוגיים.

4. מדיטציה על העצמי

מדוע (כפי שמתברר במהלך מדיטציה) שקט ודממה פנימית וחיצונית כה קשה להשגה? מכיוון שדרך דמיוננו של תופעות חזותיות או שמיעתיות (למשל, חלומות בהקיץ או זמזום מנגינה), או התמכרות לרגשות (כגון שמחה ועצב, או תחושות פיזיות), או כוונתנו למחשבות לא-פנומנליות (כולל עמדות, החלטות, אהבות וסלידות, ותנוחות רצון אחרות), או חשיבת מחשבות מילוליות (במחשבה או בקול רם), או עיסוק בפעולות גופניות שונות (בתוך חיפוש אחר תחושות או סיבות אחרות לאירועים מנטליים) - אנו *מייצרים כל הזמן תודעה*.

ניתן להתייחס לייצור כפייתי זה של תוכן מנטלי כאל הדרך העיקרית בה אנו יוצרים ומנציחים את האגו שלנו (או את העצמי הכוזב). ללא ריהוט מנטלי כזה, האגו נעלם למעשה, ומשאיר אחריו חור פעור. כלומר, אפילו לרגע של עצירה של ייצור מנטלי כזה, תוך השגת שקט ודממה, פירושה לבוא במגע עם העצמי האמיתי הבסיסי המבוקש[7] במדיטציה.

[7] בודהיסטים מכנים זאת לעתים קרובות "הלא-עצמי", או באופן פרדוקסלי אף יותר "העצמי הלא-קיים". אך יהיה מדויק יותר לאפיין זאת כ"עצמי הלא-פנומנלי", כדי להבדיל אותו מהעצמי הפנומנלי (עצמי במובן של אגו).

כל הפטפוטים וחוסר המנוחה הפנימיים והחיצוניים שלנו הם, מנקודת מבט זו, רק תירוץ להשיג ולשמור על הנוחות והביטחון (האשלייתיים) של "עצמי" מהותי יותר. חוסר המהות והחמקמקות של העצמי האמיתי נראים לנו מפחידים במידה מסוימת, ולכן אנו עובדים קשה בניסיון לייצר ביטוי או תחליף מהותי וגלוי יותר.

מדיטציה על העצמי (האמיתי) היא העזה לצאת אל המרחב הפנימי הריק של חוסר האגו. זוהי הרפתקת המסע הפנימי בחלל, אולי מרתיעה יותר ממסע בחלל החיצון.

במקום לפטור את העצמי על רקע אידיאולוגי (כפי שעושים אנשים מסוימים, מתוך רצון להיראות עמוקים או אופנתיים), חשוב לעשות מדיטציה על העצמי. מדיטציה זו מורכבת מהתבוננות באופן שבו אנו רואים את עצמנו בפועל.

תחושת ה"אני" או "אני" היא אולי קודם כל פיזיולוגית - מורכבת מהתחושות הפנימיות והחיצוניות שיש לי לגבי הגוף "שלי", כולל תחושות מגע, ריחות, טעמים, צלילים ומראות. בהתחלה, אני מקשרים את עצמי באופן מלא לתחושות אלה באופן נאיבי. אני לא מתייחס אליהם כאל אובייקטים יחסית לעצמי מרכזי יותר; הם פשוט אני . בהתחלה אני לא יכול לדמיין את עצמי כמישהו אחר מלבד האדם המקושר לגוף הזה, לפנים האלה, לקול הזה, לאופן התנועה הזה וכן הלאה. רק בשלב מאוחר יותר, באמצעות התבוננות אינטלקטואלית, אוכל לדחות את השקפה אינסטינקטיבית זו כבלתי מספקת. אני יכול, למשל, לטעון שאדם יכול לאבד יד או רגל, ועדיין להישאר אותו אדם.

ייתכן שאחפש את עצמי בהיבטים פסיכולוגיים יותר של החוויה שלי. רובנו מייחסים חשיבות רבה לרגשות ולערכים שלנו; הם מרגישים כמו ביטויים אמיתיים של העצמי העמוק יותר שלנו. התשוקות והפחדים שלנו, השמחות והכעס שלנו וכן הלאה, כולם נראים כמתארים אותנו באופן אינטימי. עם זאת, ככל שאנו עוברים את חיינו, אנו עשויים להבין שכל ביטויי העצמי

הללו אינם הכרחיים; אנו עשויים לשנות רגשות, תיאבונות וחיבות, ועדיין לחשוב שאנחנו אותו אדם איכשהו.

ייתכן שאנו מבקשים אז להזדהות בצורה מדויקת יותר עם הקוגניציות והרצונות שלנו. בקוגניציה, הכוונה היא ליחס שיש לנו לאובייקטים נראים לעין, יהיה אשר יהיה מעמדם או טבעם. ברצון, הכוונה היא לכוח שדרכו אנו קובעים פעולות פיזיות (הנעת ידיים ורגליים, יצירת הבעות פנים וכו') ופעולות נפשיות (דמיונות, מחשבות, הערכות). אבל אפילו כאן, אם נחשוב בצורה פילוסופית, נבין במהרה שלמרות שפעולות כאלה עשויות להיות ביטויים של עצמי עמוק יותר, לא ניתן להשוות אותן אליו, משום שהן משתנות באופן ניכר באוריינטציה ובתוכן.

לכן, העצמי האפקטיבי חייב להיות משהו יותר "מופשט". אבל הפשטה זו לא יכולה להיות בדרכו של מושג, **שכן מושג לא יספיק כדי להסביר כיצד אני יודע שאני המחבר של פעולות *מסוימות* בזמן *נתון* - מושג יכול רק להכריז עליי כמחבר *מזדמן* של *סוגי* פעולות** . לכן, יש להניח ולהכיר בהפשטה זו כמשהו לא-פנומנלי שנחווה ישירות. מכאן, רעיון התפיסה או האינטואיציה של העצמי.

ברגע שהרעיון הזה מובן פילוסופית, כפי שמוסבר כאן, ניתן, בעזרת מאמץ של קשב, להפוך מודע יותר לאינטואיציות האמיתיות של האדם לגבי העצמי. אינטואיציות אלו קיימות בדרך כלל בתודעה היומיומית, אך בהיותן עדינות מאוד, הן דורשות תשומת לב מיוחדת. הדרך היעילה ביותר ללמוד להבחין במוקד המדויק של העצמי היא במהלך מדיטציית ישיבה, כאשר האדם רגוע ומהורהר בצורה מקסימלית.

שימו לב היטב כאן: הידע שלנו על העצמי הוא ישיר וחווייתי; ניתוח פילוסופי משמש רק *כדי לסלק* השקפות לא הולמות או לא קוהרנטיות לגבי העצמי, אשר מפריעות לאינטואיציה החיובית שלנו לגביו. אנו מתכחשים אינטלקטואלית למה שלא יכול להיות הגיוני העצמי, כדי לפתוח את הדלת להבחנה מעודנת של העצמי.

לאחר מכן, במדיטציה מדויקת יותר על העצמי, האדם יזהה אותו תחילה כנושא הקוגניציות וכסוכן הרצונות (כולל הערכות); זהו עצמי אינדיבידואלי. בשלב גבוה או עמוק יותר, אם מתמידים במדיטציה ובמידות טובות אחרות, הוא עשוי להבין ולהתבונן בעצמי האוניברסלי (או כך מלמדות אותנו מסורות רבות).

על סמך התובנות הקודמות, הייתי ממליץ על הדברים הבאים כמדיטציה יעילה על העצמי [8]:

הפנה את מבטך אל עצמך; בעיניים פקוחות, בעיניים עצומות.

כל דבר פנומנלי שאתה רואה, שומע, חש או מרגיש, אינו אתה.

תחשבו, בלי מילים: "זה לא אני"; תמשיכו הלאה מזה.

מה נשאר? חפש בעצמך. האם אתה מוצא משהו?

ניתן לאפיין מדיטציה זו כ"שיטה של השארית". היא כוללת הוצאה מכלל שימוש בחוויות חושיות או נפשיות שלא ניתן לזהותן בצדק עם העצמי (מכיוון שאינן פנומנליות); לאחר מכן נותרות לנו רק החוויה האינטואיטיבית שלהן. תרגול טכניקה זו מגביר את הרגישות של האדם לתפיסה, ומלמד אותנו להיות מודעים למשהו שתמיד נוכח בנו, שאליו אנו בדרך כלל מקדישים מעט תשומת לב משום שאנו עיוורים אליו על ידי התפיסות הפנומנליות הבולטות יותר.

[8] תרגיל זה דומה בהשפעתו לקואן של "הפנים המקוריות".

5. הערות שונות על מדיטציה

קשב וכוונה . ניתן לומר שלקוגניציה יש שני היבטים: *קשב* , ההיבט החווייתי והקולטני; *וכוונה* , ההיבט הרציונלי והאקטיבי. לפיכך, תפיסה ואינטואיציה הן קשובות, בעוד שתפיסה, הצעה, טיעון והערכה הן מכוונות. שתי הפעולות הקוגניטיביות הללו כרוכות במאמץ, כלומר כוח רצון מסוים מצד זה שמכיר (הסובייקט); אך הרצון הכרוך בכך שונה בכל מקרה.

מאמץ הקשב הוא כפול - מאמץ להיצמד קוגניטיבית לאובייקט/ים מסוימים, ומאמץ להימנע מהסחת דעת על ידי אובייקטים או מטרות אחרים. לפיכך, למאמץ זה יש גם מרכיב חיובי וגם מרכיב שלילי; הסוכן שלו (הסובייקט) נמצא בסוג של מתח: דוחף בכיוון אחד ומושך בכיוון ההפוך. מאמץ הכוונה הוא דומה, או אפילו מורכב יותר, וכולל השלכות ומניפולציות נפשיות מגוונות, ופעולות שונות של רצון והערכה.

מדיטציה נוטה לכיוון קוגניציה טהורה - כלומר, קוגניציה ללא רצון. משמעות הדבר היא שכאשר אנו מדיטציה, אנו מפחיתים בהדרגה את הכוונה ובוחרים בקשב; יתר על כן, הקשב שלנו הופך אט אט לחסר מאמץ, כלומר אנו מתבססים בה בצורה של מקום טבעי להיות בו. בשלב זה, אין מתח פרדוקסלי בין קוגניציה לרצון, ואנחנו צופים שלווים. זה נקרא התבוננות.

בהקשר של מדיטציה, הכל הוא רק חלק מהנוף. ייתכן שתרגישו כאב איפשהו, או חוסר סבלנות כלשהו עשוי להטריד אתכם, או מחשבות רבות עשויות לתקוף אתכם - אך אתם נשארים בלתי מושפעים. אינכם נאחזים בתחושות חולפות, רגשות, דמיונות או דיונים. אתם מתעלים מכל התופעות הללו, ומתמקדים בכאן ועכשיו. אתם נשארים מודעים ומודעים; אתם ממקסמים את הערנות והקשב הללו.

לב המדיטציה הוא נוכחות התודעה, או ליתר דיוק, *présence d'esprit* (נוכחות הרוח). כלומר, מדיטציה היא יצירת מודעות עצמית; זוהי מודעות לעצמך - נוכחות מלאה כעצמי (רוח, נשמה), בזמן ישיבה או תנועה. אין פירוש הדבר להיות ולעשות "במודע לעצמך" (באופן מלאכותי, בצורה מגושמת), אלא יש להשוות זאת ללהיות ולעשות "באופן לא מודע", כלומר לפעול בהיסח הדעת, ללא מודעות.

טבע התודעה . תוצאה, או התוצאה, של מדיטציה תוארה (במונחים בודהיסטיים) כידיעה או מנוחה ב"טבע התודעה". ביטוי מסתורי משהו זה פירושו, ככל הנראה, "מהי התודעה באמת".

לפיכך, הארה היא או מגיעה באמצעות מודעות צלולה של התודעה או המנטליות כפי *שהיא באופן טבעי* , כלומר אופייה המהותי ללא קשר לשינויים המתרחשים; או שהיא מורכבת משחזור *מצב התודעה הטבעי* , כלומר המיקום או התנוחה הרוחנית שבה התודעה מלאה ואופטימלית ללא מאמץ.[9]

התודעה העליונה המדוברת מתוארת יתר על כן כ"בסיס התודעה" או "תודעה טהורה". בכך הכוונה שהיא תמיד נוכחת ברקע או בבסיס כל התודעה הרגילה - רק שעלינו להיות ערניים מספיק כדי להבחין בה.

---

9 המאסטרים מתעקשים שחוויה זו "אינה דבר מיוחד". תודעה מוארת "היא" תודעה רגילה ולהיפך; אין לראותם באופן דואליסטי.

מדיטציה היא אפוא מאמץ לעורר את התודעה למה שכבר קיים, ולא ניסיון לייצר משהו נעדר.

יתר על כן, דרך צפייה זו נחשבת "לא דואליסטית". כפי שמשתמשים בה בבודהיזם, הביטוי "דואליסטי" מתייחס לנטייה שלנו להתנדנד בין כן לא. יש האומרים: "זהו", אחרים טוענים: "זה לא"; היום אני חושב: "זהו", מחר אולי אחשוב: "זה לא". סוג זה של קבלת החלטות מתישה נראה כמטרה לגלות את האמת, כלומר את המציאות - אך למעשה (לדברי הבודהיסטים) הוא מסיח את דעתנו ממה שכבר ניכר ממש מתחת לאפנו.

פרשנות נוספת של אי-דואליזם נעשית בהתייחס לסובייקט ולאובייקט של התודעה. בדרך כלל, אנו מבחינים בין שלושת ההיבטים הללו של כל אירוע של הופעה; אך בהארה, נאמר לנו, הבחנה זו נעלמת וכל הקיום נראה כדבר אחד. סובייקט (כלומר, מה שחווה), אובייקט (כלומר, מה שנחווה) והתודעה המקשרת ביניהם מתמזגים יחד לאחדות היחידה והייחודית. לכן, מדיטציה מתוארת לעתים קרובות כדרך להתרחק מחשיבה דואליסטית.

סובייקט ואובייקט כאחד. למעשה, חוויתי משהו קרוב לאיחוד כזה של סובייקט ואובייקט במדיטציה. מה שאדם חווה אינו כל כך שהסובייקט הופך לאובייקט או להיפך - זו אינה משוואה של דברים בודדים, כפי שהניסוח עשוי להוביל לחשוב - אלא הרושם שכל שדה המודעות של האדם (באותו זמן, 'כאן ועכשיו') הוא אירוע יחיד ורציף. בשדה יחיד זה, התחושות של הגוף של האדם (שהן מרכיבים רבי עוצמה של תחושת העצמי הנפרדת) נחוות כאובייקטים בדיוק כמו כל מראה או צליל שחווה כעת. בו זמנית, כל דבר בשדה מודעות זה נחווה כמוטבע בתודעה של האדם לגביו, כולל 'האדם' (שבהקשר זה אין לו מיקום מסוים).

ככל הנראה, במצב תודעה כזה, רעיון העצמי מתפזר יותר, או עלול להיעלם או אפילו להישכח. איננו חשים עוד את ההיקשרות החזקה הרגילה לתחושות הגוף ולרשמים המנטליים; כל אלה נתפסים ומורגשים כבועות

קטנות של חוויה בשדה האחדותי של המודעות. כל המחשבות, הדאגות, ההנאות וכדומה מופיעות כאירועים רגעיים התופסים תשומת לב באחדות המהותית של החוויה. לפיכך, המרכיבים השונים של העצמי המדומה מאבדים ממשקלם, והעצמי לכאורה נתפס כלא העצמי האמיתי. מה שאנו נאחזים בו בדרך כלל כעצמי שלנו מובן כעצמי אשליה עם מיקום מסוים, אין להתבלבל עם העצמי האמיתי החובק-כל יותר.

עם חוויה חיובית זו בחשבון, קל יותר להבין הצהרות פרדוקסליות לכאורה של מאסטרים של זן ואחרים, לפיהן העצמי "גם הוא וגם לא" או "לא הוא וגם לא לא". העצמי האשלייתי אכן נחווה בתודעה רגילה, אך במצב תודעה גבוה יותר הוא נראה לא כעצמי באמת, כלומר כהופעה אשלייתית. לפיכך, הוא הוא והוא לא - הוא באופן פנומנלי, אך הוא לא "נומנלי". משמעות הדבר היא פשוט שהעצמי האינטואיטיבי אמיתי יותר מהעצמי הפנומנלי. יתר על כן, לא ניתן לומר כראוי שהעצמי האמיתי הוא או קיים, משום שהוא אינו קיים בצורה של ישות אינדיבידואלית מוגבלת, אלא באופן מפושט יותר העומד בבסיס כל התודעה. עם זאת, לא ניתן לומר שהוא לא קיים או לא קיים, משום שאכן יש שם משהו שחווה, רוצה ומעריך. לפיכך, הוא לא הוא ולא אינו.

טפחו תחושת פליאה . במדיטציית ישיבה (זאזן או בדרכים אחרות), אנו פוגשים את הרוח (או הנשמה) שלנו, ביחס לתודעה (ברמה מוקדמת של מדיטציה, כאשר מחשבות ופנטזיות עדיין נוכחות) ואז לבד (כאשר התודעה מתעלה). במדיטציה בתנועה (כגון מדיטציית הליכה *קינהין* , טאי צ'י או יוגה), אנו חווים את יכולתה של הרוח להניע חומר כמו גם תודעה.

יש להרהר תמיד בניסי התודעה והרצון; כוחותינו אלה, מוגבלים ככל שיהיו בהיקפם, לעולם לא צריכים להיכשל או להפסיק לרתק אותנו. רוחנו אינה מנותקת מהנפש והחומר, אלא מקיימת איתם אינטראקציה. איכשהו, הקוגניציה מראה לנו דברים מסוימים, בעוד שהרצון מאפשר לנו להשפיע על חלק מהם.

באמצעות רצון, יש לנו מידה מסוימת של כוח, לא רק על התודעה שלנו, אלא גם על גופנו. רצון הוא קשר סיבתי בין הרוח, מצד אחד, לבין מכלול הגוף והנפש שהיא מחייה, מצד שני (אם כי אנו מתארים זאת בשפת העם, באופן לא מדויק, כ"הנפש על החומר").

על ידי טיפוח תחושת פליאה בנוגע לבעלותנו על התודעה והרצון, נוכל ללמוד *לייצב ולרכז את תשומת ליבנו בתודעה ובאנרגיה שלנו ברצון* , מאמצים אלו הם תמצית מדיטציית הישיבה והמדיטציה בתנועה כאחד. אלו הן האמצעים הישירים ביותר להעמקת ההבנה העצמית והשליטה העצמית.

עלינו להיות מודעים כל הזמן לכוחות הנפש והחומר על רוחנו - כלומר, כיצד תחומים אלה עשויים להשפיע עלינו (בצורה סיבתית). השפעה פירושה משהו גורם, בעוד שהשפעה מתייחסת *לחוויה או לרעיון של* משהו גורם. בכל מקרה, מעורבת סיבתיות (דטרמיניזם); אך בהשפעה, הסיבה משפיעה עלינו ישירות, ואילו בהשפעה, אותה סיבה משפיעה עלינו בעקיפין, *באמצעות* מודעותנו אליה במידה מסוימת.

בהקשר זה, עלינו לציין גם את כוחותיהן של נשמות אינדיבידואליות שונות להשפיע *זו על זו* , לפחות באמצעות חומר ותודעה (כוח פיזי, שיח מילולי וכו'), ואולי אף (תוך שמירה על ראש פתוח בנושא זה) באופן ישיר יותר, באמצעות טלפתיה וטלקינזיס.

מדיטציה במקום לחשוב . רובנו, רוב הזמן, משתמשים במחשבה כמעין בידור עצמי. קשה לנו לשאת רגעים של חוסר מעש, ומשתמשים במחשבה כהסחת דעת כדי לספק את דעתנו. רבים מאיתנו רואים בראש ריק בזבוז זמן, ומרגישים מחויבים להעסיק את דעתנו במחשבה. אם אנחנו בשירותים, נוהגים במכונית או מחכים בתור, אנחנו עסוקים במחשבה, לא מסוגלים להישאר בשקט בפנים. אם אנשים אחרים נמצאים בסביבה, אנחנו עשויים לשוחח איתם, כביכול לעסוק בבידור משותף.

במקום להשתמש במחשבה כבילוי או כאמצעי למילוי התודעה, השתמשו במדיטציה. מדיטציה יכולה להעסיק אתכם באותה מידה, ובו זמנית לעשות לכם טוב. לכן, בחיי היומיום, מה שלא תעשו, נסו להיכנס להרגל של מדיטציה: לחוש באופן מודע את גופכם, להתבונן בנשימה או במחשבותיכם, לדקלם באופן מודע מנטרה או מזמור וכו'.

כדי לעשות מדיטציה, צריך לזכור לעשות מדיטציה; לכן מאמץ הזיכרון הזה הוא עיקרי. כשאתם מתיישבים לעשות מדיטציה, הזכירו לעצמכם תמיד שאתם יושבים לעשות מדיטציה, ואז המשיכו להזכיר לעצמכם את הכוונה הזו כשאתם מגלים שהמחשבות שלכם סוטות. אם תשבו ללא החלטה מודעת כזו, סביר להניח שייקח לכם הרבה יותר זמן להתחיל במדיטציה בפועל.

תרגול מדיטציה גם לאחר שאתם קמים ממדיטציית הישיבה שלכם ישפר מאוד את מדיטציית הישיבה הבאה שלכם, ויתרה מכך, זוהי מטרה עיקרית של מדיטציית ישיבה. גם כאן, גם אם החלטתם לתרגל מדיטציה בחיי היומיום, זה לא יקרה אם תשכחו את ההחלטה שלכם. לכן, הזכירו לעצמכם שוב ושוב.

מדיטציה על טוביות. ידע עצמי מושג על ידי התבוננות מדיטטיבית לא רק במחשבותינו ובפעולותינו, אלא (באופן עדין יותר) בטובותינו *במחשבה* ובפעולה. טובות היא רצון התחלתי אך לא גמור. לעתים קרובות, איננו מודעים להערכות שלנו. אך אנו יכולים לגלות אותן בעקיפין באמצעות התבוננות בטובותינו.

לדוגמה, אני מבטא את תשוקתי לנערה שפגשתי על ידי היצמדות לדמותה במוחי; או ביתר עוצמה, על ידי דמיון עצמי מניח את זרועי סביבה ומנשק אותה, וכן הלאה (מתמכר בהדרגה לפנטזיות מפורטות יותר). זוהי דרגה ראשונה של ווליטי – במחשבה. לאחר מכן אני עשוי לבחור ליישם את המחשבות הללו. לדוגמה, אני עשוי להעביר את תשוקתי לנערה על ידי

שיחה איתה ובסופו של דבר להציע לה נשיקה קלה, והתבוננות בתגובתה (האם היא נסוגה בחזרה באופן החלטי או מנשקת אותי קלות בחזרה). זוהי וולייטי בפעולה; זוהי חקירה מהוססת שעשויה להסתיים במחויבות מלאה לתשוקה.

במהלך מדיטציה, ובחיים בכלל, יש להיות ערניים לפעילויות נפשיות ופיזיות פחות מפורשות כאלה - ולא להתמקד אך ורק באירועים הברורים יותר.

מדיטציה כאלכימיה . מתוך רצון להפוך את המדיטציה לאוניברסלית, אסור לנו לשכוח את ההיבט האתי שלה, כלומר את העובדה שהיא משפרת אנשים, הופכת אותם ליותר מוסריים, מכוונת אותם לערכים גבוהים יותר. כשאני אומר זאת, אני מתכוון לתורות בודהיסטיות נשגבות מסוימות, אך זוהי כמובן אמת כללית יותר.

- תשוקות מגוונות, תאווה מינית, תאווה לכוח, חמדנות לכסף ולחפצים, תלות באנשים או בחומרים, הרגלים רעים, כפייתיות, אובססיות וכל שאר צורות ההתקשרות וה"אנוכיות" הופכות אט אט לחוסר התקשרות ולעזרה בלתי אנוכית.
- הכעס והשנאה, הקור והאיבה, הנובעים מתסכול ממשי או פוטנציאלי של התשוקה, מוחלפים בהדרגה בשלווה, חסד, חום ושלווה. כאשר אדם מרוצה ובטוח במהותו, הוא לעולם אינו חסר או מפחד, חסר סבלנות או קצר רוח.
- בורות, אשליה וטיפשות הופכות בסופו של דבר להארה, שחרור וחוכמה. מקור התשוקה והתסכול הוא בורות בסיסית; זוהי טעות טרגית ממש בתחילת קיומנו, שבאמצעותה אנו מבינים באופן שגוי את טבעה האמיתי. לאחר מכן אנו נצמדים לפני השטח של הדברים, ואיננו מצליחים להבחין באחדותם העמוקה יותר, וכך נשאבים למערבולת הסמסרה.

מדיטציה היא סוג של אלכימיה, קלחת שבה חומרנות גסה מתמירה לטוהר רוחני ולהתעלות. מטרתה הסופית היא להחזיר אותנו לנירוונה שהיא המורשת הטבעית שלנו.

שירה בתנועה . בתרגול אישי של טאי צ'י, גישה שאני מוצא בעלת ערך לאמץ היא של גל מים בתנועה. אני מדמיין את כל גופי כגל מי ים, מתנפח, זורם, יורד, נע הלוך ושוב ברציפות לכל עבר, מתפתל ומסתובב, תלוי לרגע ואז נשבר על הסלעים בחוף, נסוג לאחור, מסתובב מכיוון אחר, דופק על הסלעים שוב, הלאה והלאה, ללא סוף, לעולם לא חוזר על אותה תנועה, תמיד נצמד לסלעים, עוטף אותם, מלטף אותם, שוחק אותם. אף על פי כן, כל התנועות צריכות להיות איטיות ומודעות מאוד.

כשאני *נלחם* ביריב אמיתי (או ברבים), אני לא רואה אותו (או אותם) כמיוצגים על ידי סלעים, כי סלעים שקטים וקשים מדי. במקום זאת, אני רואה את היריב כשחיין בים, כפי שאני. אני מדמיין את השחיין הגרוע הזה שמנסה נואשות להישאר על המים בים הסוער של הטאי צ'י שלי. המים גואים סביבו, גוררים אותו למטה למעמקים, זורקים אותו למעלה, הופכים אותו לכאן ולכאן, מבלי להשאיר לו זמן לנשום או לנוח, עד שלבסוף הוא מוותר ולמרבה המזל טובע.

דימוי עצמי זה של מים בתנועה הוא בעל ערך רב באימון טאי צ'י או לחימה, משום שהוא משרה בנו היטב את המלא והריק, את ההמשכיות, האלסטיות והתגובתיות, את הכוח הבלתי נמנע, את ההידבקות, ומאפיינים רבים אחרים של טאי צ'י מיומן. בנסיבות מסוימות, מים אלה עלולים להפוך לחסרי ממשות עוד יותר, ואנו מזדהים דווקא עם ענן עשן - משהו חמקמק, בלתי ניתן לתפיסה.

אמן הטאי צ'י יאנג צ'אנג-פו השתמש באותו דימוי כשכתב: "אם הצ'י אינו חסום, זה כמו רוח הים הנושבת גלים ומתגלגלת... כל הגוף הוא כצ'י אחד."[10]

גישה הוליסטית שכזו לטאי צ'י מתאפשרת במידה רבה על ידי תרגול קבוע של מדיטציית ישיבה. התודעה חייבת להיות ריקה ממחשבות מסיחות דעת כדי להיות מסוגלת לקבל זהות מימית שכזו; ועליה להיות מסוגלת לריכוז מתמשך כדי שהתמונה תימשך כשעה. הגוף חייב להיות רגוע לחלוטין לפני שיוכל לגייס את האנרגיה של גל זורם, צונאמי שאי אפשר לעמוד בפניו.

יתר על כן, מדיטציה מעניקה לנו רגישות מקסימלית למצבים ולכוונות של היריב, כך שנוכל לשפוט את מצבו ולחזות נכון את צעדיו הבאים.

10 ראה וייל, עמ' 102-103.

6. בריאות הנפש

כשם שבריאותנו הפיזית מוגדרת בהתייחס לגוף האדם, ואיבריו, איבריו ומערכותיו השונים, כמצב ותפקוד אופטימליים של גוף זה - כך גם במקרה של בריאות נפשית. בריאות נפשית היא ***המצב והתפקוד האופטימליים של הנפש*** .

הנפש, נושא הפסיכולוגיה, היא כמובן מושג רחב מאוד. היא כוללת במידה מסוימת את הגוף, שכן חיי הנפש שלנו הם במידה רבה פסיכוסומטיים, ומכיוון שהגוף הוא התשתית של מה שנקרא נפש; במיוחד, בריאותנו הנפשית תלויה במצבה הבריאים ובתפקודה של מערכת העצבים שלנו, כולל המוח ואיברי החישה. ברמה פחות פיזית, לנפש שני תחומים עיקריים, הרוחני והנפשי (במובן הצר של המונח).

במישור הרוחני, אני מתכוון לנשמה, ובמישור (הצר) אני מתכוון לתופעות המנטליות המתרחשות (כביכול) סביב הנשמה. בהתייחס לתופעות המנטליות הללו, הן דברים או אירועים הניתנים לתחושה (בדרגות שונות), כמו מחשבות, חלומות ורגשות. הן, למען האמת, מחוץ לנשמה. הנשמה יכולה לחוות אותן ולשלוט בהן, אך קיומן תלוי גם במערכת העצבים; ואכן, לפעמים הן לחלוטין תוצרים של מערכת העצבים.

הנשמה היא העצמי האמיתי, זה המהווה אדם בתוכנו. הנשמה יכולה להיות פעילה או פסיבית ביחס לתופעות נפשיות וביחס להיבטים הפיזיים של הנפש (כלומר, מערכת העצבים). לנשמה עצמה שלושה כישורים [11]או כוחות ברורים, דהיינו קוגניציה (אינטואיטיבית, תפיסתית, לוגית ומושגית), רצון (רצוננו) והערכה (ערכינו). הנושא המרכזי בבריאות הנפש הוא בריאות הנפש, אם כי הנושא רחב יותר מזה.

בריאות נפשית מתייחסת בעיקר לתפקוד תקין של שלושת היכולות של הנשמה. יש לה שלושה מרכיבים, התואמים לשלוש היכולות הללו. אלה כמובן קשורים זה בזה באופן הדוק, וכל אחד מהם דורש את שני האחרים כדי לתפקד. לבריאות הנפש יש דרגות. מידת הבריאות הנפשית הכללית היא פרופורציונלית לדרגות ולשילובים של דרגות בריאות בשלושת תחומי המאמץ האנושי הללו.

- כוח הקוגניציה נמצא במיטבו כאשר הוא מוכן ומאומן היטב להכיר את

  העולם הסובב אותו וכיצד להתמודד איתו. זה בהחלט נכון וחשוב, אך בעיית הבריאות הקוגניטיבית העיקרית היא **ידע עצמי.** זה מושג על ידי התבוננות פנימית [12]והתבוננות עצמית בפעולה. ללא ידע צלול, מעמיק ונרחב על הפעולות הפנימיות של האדם (מניעים, רצונות,

---

[11] אין לפרש את המונח "יכולות" כרמז לכך שהנשמה מכילה ישויות או מחלקות – הוא מתייחס אך ורק ליכולות להכיר, לרצות ולהעריך.

[12] שימו לב של"התבוננות פנימית" יש מעגל הולך ומתרחב של משמעויות. רמת המשמעות העמוקה ביותר היא העצמי המודע *באופן אינטואיטיבי* לעצמו (כלומר, לנשמה), ולקוגניציות שלו, רצונותיו והערכותיו. הרמה הבאה היא המודעות העצמית (תפיסתית ומושגית) לתופעות המנטליות במוחו (במובן הצר), כלומר זיכרונות, דמיונות, מחשבות מילוליות, מצבי רוח וכו'. רמת המשמעות השלישית השטחית ביותר היא מודעות (שוב, תפיסתית ומושגית) לתופעות גופניות שלו, כלומר תחושות פיזיות, רגשות בטניים, מראות גופו בתנוחות ובתנוחות שונות וכן הלאה. כל הרמות הללו משמעותיות - אך בשיפוט אתי, התבוננות פנימית אינטואיטיבית היא בעלת ההשפעה הרבה ביותר.

פחדים, רגשות, יכולות וכו') ועל ההתנהגות החיצונית שלו, אדם עלול להרגיש כלוא או אבוד בטריטוריה זרה.

- כמו כן, יש לשמור על כושר הרצון כדי להגיע ליעילות מרבית בהתמודדות עם תופעות נפשיות ופיזיות. אך מהות הבריאות ביחס אליה היא **שליטה עצמית** (במובן הטוב ביותר של המונח, מבלי לרמוז על דיכוי), כלומר, להיכנס להרגל לעשות את מה שצריך לעשות (אנרגיה) או לא לעשות את מה שצריך להימנע ממנו (ריסון). זה חיוני לביטחון עצמי ולביטחון עצמי. שכן ברור שאם אדם מרשה לעצמו להיות נתון לחסדי כל דמיון חולף, דחף, דחף, אובססיה, כפייה, הרגל רע, הוא יחווה במהרה חרדה גדולה, שכן כל דבר עלול לקרות בכל עת. ללא משמעת אדם הופך לאויב הגרוע ביותר של עצמו.
- יכולת ההערכה משמשת כראוי כאשר או במידה שערכיו של אדם תורמים לחיים, להכרת העצמי ולשליטה עצמית. ניתן לכנות זאת **ערך עצמי** (במובן הטוב ביותר של המונח, מבלי לרמוז על אגואיזם או אנוכיות, אנוכיות או יהירות). ברור שאם יש לאדם ערכים מעוותים, ערכים סותרים, נטייה לסטיות כלשהו וכן הלאה, הוא יתבלבל במהרה ובסופו של דבר יביא להרס עצמי משלו.

בקצרה, שלושת ההיבטים הרוחניים ביותר של בריאות הנפש הם ידע עצמי, שליטה עצמית וערך עצמי. אלה הם רוחניים, משום שהם נוגעים לנשמה (או לרוח או לעצמי), ליבת הנפש או הקיום המנטלי שלנו. כאשר נושא הקוגניציות, מחבר הרצונות ומעריך הערכות מטופל כראוי, הוא או היא בריאים והשאר בא בעקבותיהם. אם לעומת זאת, כוחות העצמי מוזנחים, קורה ההפך. אנו יכולים לדבר על בריאות רוחנית - או במקרה ההפוך, על נשמה חולה.

זהו היבט אחד של בריאות הנפש, ההיבט האינטימי ביותר שלה. כמובן, בריאות הנפש אינה מתייחסת רק לאופן שבו אנו דואגים לנשמתנו, אלא

לכל מגוון תנאי ההישרדות והמשימות. עלינו לשפר את היכולות הקוגניטיביות הכלליות שלנו, למשל על ידי לימוד לוגיקה אינדוקטיבית ודדוקטיבית, על ידי קשב, על ידי שמירה על פיכחון וכן הלאה. יכולות הפעולה שלנו ישתפרו על ידי שליטה בתזונה ובחיי המין שלנו, על ידי שמירה על כושר גופני וכן הלאה.

בקיצור, מבלי להיכנס לפרטים, בריאות נפשית קשורה למגוון רחב של דפוסי התנהגות פנימיים וחיצוניים. לכן היא קשורה קשר הדוק למה שאנו מכנים אתיקה, חקר מה תורם לחיים. אדם המטפח בריאות נפשית מקבל שיווי משקל פנימי וכבוד עצמי כגמול, ומשיג אושר, או לפחות שביעות רצון בסיסית. בעוד שהאדם הנגדי גוזר על עצמו קונפליקט פנימי רב ובוז עצמי, ובסופו של דבר סובל מאוד.

יתר על כן, למרות שהמשימה העיקרית של היגיינה נפשית קשורה לאדם עצמו, יש לה השפעה חזקה על היחסים החברתיים שלו. כלומר, אדם בריא נפשית יתייחס באופן טבעי לאחרים בכבוד ובהתחשבות, שכן כך הוא רגיל להתנהל עם עצמו. להיפך, אדם שאינו בריא נפשית יחווה קונפליקטים בין-אישיים רבים, ויסבול כתוצאה מכך מפחד, כעס, שנאה ורגשות שליליים דומים.

לפיכך, בריאות נפש מולידה גם כבוד וגם הגינות. ולהפך, מחלת נפש מקלקלת את החיים עבור עצמך ועבור אחרים. בריאות נפש היא אצילה; מחלת נפש היא משפילה.

כאשר יש בריאות נפשית, המשימה המתמשכת היא לשמר אותה ולשפר אותה. כאשר היא חסרה, המשימה הראשונה היא להשיג אותה, כלומר לרפא את עצמך ממחלת נפש. דרך עוצמתית מאוד להשיג, לשמר ולשפר בריאות נפשית היא *מדיטציה* . באמצעות מדיטציה, אדם לומד להכיר את עצמו באמת, לוקח אחריות על עצמו באמת, ורואה בעצמו באמת מה טוב ומה רע בחיים, נכון ומה לא נכון בהתנהגות.

7. התבוננו בתודעה

אם לשפוט לפי אוסף מאמרים המיוחסים לבודהידהרמה [13], תורתו של האחרון את מדיטציית הזן הייתה מופנמת למדי. הוא ממשיך להדגיש את חוסר התוחלת של מעשים פיזיים וטקסים, ומדגיש את הצורך ב"התבוננות *בתודעה* " כדי להשיג הארה/שחרור. מסר זה חוזר על עצמו לאורך כל הכרך במילים שונות. לדוגמה:

> *"להגיב, לתפוס, להקשיב לגבות, למצמץ בעיניים, להזיז את הידיים והרגליים, זה הכל הטבע המודע באופן פלאי שלך. והטבע הזה הוא התודעה. והתודעה היא הבודהה... מי שרואה את טבעו שלו מוצא את הדרך... הוא בודהה."* (עמוד 29)

המשמעות כאן היא שבודהוּת (ההגשמה הסופית) אינה משהו רחוק, כמו פסגת הר גבוה שקשה לטפס עליו. זהו משהו קרוב, שניתן להשיגו על ידי

---

[13] *תורת הזן של בודהידהרמה* , המורכבת מארבעה מאמרים. כמו המתרגם, רד פיין, אני מניח שמחברם הוא אכן בודהידהרמה; אבל מי הוא/הם המחבר/ים החביב/ים, בסופו של דבר לא חשוב במיוחד: לאדם/אנשים כלשהם היה/היתה תורה מעניינת זו להעביר לנו. אני שם לב ש-DT סוזוקי, בסדרת המאמרים הראשונה שלו בבודהיזם *הזן* (עמ' 178), מזכיר שישה (לא רק ארבעה) מאמרי בודהידהרמה כידועים ופופולריים למדי ביפן כיום. בעודו מכיר ברוח הזן של כל המאמרים הללו, סוזוקי סבור שרק שניים מהם סבירים שנכתבו על ידי הפטריארך הראשון של הזן.

שינוי נקודת מבט בלבד. כלומר, ההפרדה בין סמסרה לנירוונה דקה כנייר: מצד אחד, אתה בסמסרה, ומצד שני, בנירוונה. במילותיו:

> *לראות מבעד לשגרה ולחזות בנשגב נמצאים במרחק של פחות ממצמוץ עין. ההבנה היא עכשיו*. (עמוד 113.)

המעבר אינו מושג על ידי מעשים חיצוניים מורכבים, אלא על ידי תשומת לב חדה. לפיכך, הוא קובע:

> *אנשים המחפשים ברכות על ידי התמקדות בעבודות חיצוניות במקום בטיפוח פנימי, מנסים את הבלתי אפשרי* . (עמוד 95).

אף על פי כן, לאור העמימות של המילה "תודעה", העצה להתבונן בתודעה נותרת קשה למדי להבנה מדויקת. שכן "תודעה" (לדעתי) במובן הרחב ביותר כוללת כל היבט של הנפש:

1. *העצמי האמיתי* (או הנשמה או הרוח), אשר עומד כנושא של כל פעולות התודעה (כלומר מודעות מכל סוג) וכסוכן של כל פעולות הרצון (רצון) וההערכה (הערכה או ביטול מערך של כל דבר). "ישות" זו היא ללא מאפיינים פנומנליים ("ריק" בלשון הבודהיסטית), ולכן היא נתפסת באופן אינטואיטיבי ולא נתפסת, שימו לב היטב.
2. היכולות *או הפעולות הפנימיות* של אותו עצמי – כלומר תודעה, רצון והערכה. ביטויים מכוונים אלה של העצמי האמיתי גם הם נטולי כל היבט פנומנלי, ולכן מוחשים ולא נתפסים. כאן, עלינו להבחין בקפידה בין עובדת *התודעה* (או הקשר) לבין *תוכן* התודעה (או האובייקט) [14], וכן להבחין בין הסובייקט המודע לבין פעולת התודעה המסוימת. והבחנות דומות חלות על רצון והערכה.

[14] אין מודעות ללא תוכן (כלומר, אובייקט); כאן אנו מודעים לפעולה אחרת של מודעות שתוכנה הוא בתורה משהו אחר.

3. העצמי *האשלייתי* (או האגו), אוסף של תופעות גוף ונפש שהעצמי האמיתי מזהה איתן באופן אשלי (לפחות באופן אשלי) באופן שגוי. "ישות" מורכבת זו כוללת ריבוי של תופעות נפשיות משתנות (כלומר, השלכות נפשיות, זיכרונות, דמיונות, מושגים, תיאורים מילוליים, רגשות) ותופעות פיזיות (תחושות, תפיסות חושיות, רגשות פיזיים), ובדרך כלל מבולבלת עם העצמי האמיתי. האגו מתגבש ללא הרף בתפיסת העולם המנטלית שלנו, אם לא נעבוד קשה כדי להתנגד לנטייה הטבעית לכאורה הזו [15].

4. התשתית *הפיזית* של הנפש ותפקודה; כלומר מערכת העצבים, כולל המוח, עמוד השדרה והעצבים, המאפיינים הפיזיולוגיים של בני אדם המעורבים בתפקודים חושיים, מוטוריים ורגשיים. זהו אחד המובנים או ההיבטים של המונח "נפש" כפי שהוא משמש בציבור; לעיתים זוהי כוונת המונח הספציפי יותר "תת-מודע". ראוי להתייחס למבנים ולאירועים פיזיים אלה כקשורים לנפש, ככל שהם מהווים לכאורה את הממשק בין התחומים החומריים והנפשיים והרוחניים; הנפש נתמכת ומוזנת על ידם ופועלת על הגוף ועל העולם שמעבר לו דרכם.

שימו לב להבדל בין שני הגורמים האחרונים של הנפש. השלישי מתייחס לתופעות פנימיות, תפיסה עצמית סובייקטיבית פרטית (אשר לאחר מכן עשויות להיות לה השלכות חברתיות), ואילו הרביעי מתייחס לתופעות אובייקטיביות (הניתנות לידיעה רק מבחוץ, אפילו עבור בעל הגוף).[16]

---

[15] מדיטציה היא בדיוק הכלי היעיל ביותר להתגברות על הנטייה המובנית שלנו ליצירת אגו. למרות זאת, בכל רגע אפשר ליפול חזרה להרגלי אגו ישנים; לדוגמה, לפני כמה ימים אישה צעירה הסתכלה עליי בצורה מסוימת, ומצאתי את עצמי מוחמא ומרותק.

[16] בהקשר זה, חשוב לא לבלבל בין ה"אובייקטיביות" האחרונה לבין סטנדרט בלעדי של אמת, כפי שעושים "מדענים" מודרניים מסוימים. ביהביוריזם כזה, המוצע באמתלה של פוזיטיביזם או אמפיריציזם רדיקלי, הוא עמדה אידיאולוגית לא מדעית שניתן לתאר בצורה מדויקת יותר כצרה או מטריאליסטית ביותר. היא שגויה מבחינה אפיסטמולוגית, משום שתומכיה

כעת, כאשר הוא ממליץ על "התבוננות בתודעה", בודהידהרמה בבירור אינו מתייחס להיבט השלישי של הנפש, ההיבט הנתפס (הפנומנלי); האגו הוא (בצדק) ה" *bête noire"* של הבודהיסט.

לפעמים הוא אכן מתייחס להיבט הרביעי של התודעה, תעלומת הכוח חסר המילים של התודעה על הגוף; למשל, כאשר הוא קובע שאף אדם שולל "לא מבין את תנועת ידיו ורגליו", או במילים מפורשות יותר:

> *...כל תנועה או מצב הם כולו התודעה שלך. בכל רגע, היכן שהשפה לא יכולה להגיע, זהו התודעה שלך* [17].

אבל לרוב, נראה שבודהידהרמה מתייחסת או לראשון או לשני מבין הגורמים המפורטים לעיל - כלומר, להיבטים האינטואיטיביים (הלא פנומנליים) של הנפש.

> *אם תוכלו פשוט לרכז את האור הפנימי של תודעתכם ולהתבונן בהארה החיצונית שלה, תסירו את שלושת הרעלים ותגרשו את ששת הגנבים אחת ולתמיד. ובלי מאמץ תרכשו מספר אינסופי של מעלות, שלמות ודלתות לאמת.* (עמוד 113).

לפעמים, הדגש שלו נראה כאילו הוא על העצמי האמיתי; כמו כשהוא כותב: "שום קארמה לא יכולה לרסן את הגוף האמיתי הזה" (עמוד 21), "התעוררו לגוף ולנפש המקוריים שלכם" (עמוד 31); "לגוף האמיתי

מתעלמים במכוון מחלק ניכר מהחוויה האישית הנפוצה (כלומר, נתונים אינטרוספקטיביים), ומנסחים את התיאוריות שלהם על סמך מבחר שרירותי של נתונים חווייתיים (כלומר, תופעות פיזיקליות). למעשה, מה שמשמעותה של דוקטרינה אנטי-פנומנולוגית זו היא שהנוחות של טכנאי מעבדה ברמה נמוכה מסוימים היא להיות מועלה למעמד של פילוסופיה של התודעה! המניע הפסיכולוגי מאחורי דוקטרינה זו הוא מחלה שפוגעת ביותר ויותר אנשים בימינו: זהו *פחד אישי עמוק מהתבוננות פנימית* - כלומר מהתעמתות עם ההיבטים הנפשיים והרוחניים של הנפש.

[17] עמ' 23. זה גורם לי לחשוב על טאי צ'י, שהוא מדיטציה על תנועה, על הקשר בין התודעה לתנועה הפיזית. באופן דומה גם ביוגה.

שלכם אין תחושה וכו'" (עמוד 39), או יותר מזה (תוך הדגשת האופי הלא-פנומנלי של העצמי האמיתי):

> *הבודהה הוא הגוף האמיתי שלך, התודעה המקורית שלך. לתודעה זו אין צורה או מאפיינים, אין סיבה או תוצאה, אין גידים או עצמות... אבל התודעה הזו אינה מחוץ לגוף החומרי... בלי התודעה הזו איננו יכולים לזוז. לגוף אין מודעות.* (עמוד 43).

לפעמים, נראה שזה תלוי בפעולות התודעה, ובפעולות הרצון וההערכה הקשורות, של אותו עצמי אמיתי; לדוגמה:

> *שפה והתנהגות, תפיסה ותפיסה, כולן פונקציות של התודעה הנעה. כל תנועה היא תנועת התודעה. תנועה היא תפקידה... אף על פי כן, התודעה אינה נעה ואינה מתפקדת, משום שמהות תפקודה היא ריקנות, וריקנות היא במהותה חסרת תנועה.* (עמ' 44-43).

כל זה נותן לי את הרעיון של מדיטציה המורכבת מ"מודעות למודעות". במדיטציה זו, האדם מתמקד *במי שמודע* (בעצמו) ו/או בעובדת *המודעות* (בניגוד לתוכנה). כל אובייקט[18] חומרי או תופעתי שמגיע לתשומת ליבנו, אנו פשוט מתעלמים מהם ובמקום זאת מקדישים תשומת לב *להיותנו מודעים* להם. האובייקטים באים והולכים במהלך המדיטציה, אך הסובייקט והתודעה ממשיכים להתקיים וממוקדים בהם בהתמדה.

ניתן להציע שהדגש צריך להיות על המודעות ולא על זה שמודע, שכן במקרה האחרון קיימת סכנה שאדם עלול להתקבע על ייצוג האגו של העצמי ולא על העצמי האמיתי. יתר על כן, מניסיוני, תובנה מדיטטיבית מגיעה לשיאה כאשר הרושם של העצמי כאילו נעלם; נראה שאדם מתמודד עם העולם הסובב ללא נוכחות חיצונית. לכן, גם אם העצמי אינו נעדר

---

[18] במובן הצר יותר של "נפש" – התייחסות לאירועים *פנומנליים* (זיכרונות, דמיונות, חלומות, מחשבות מילוליות וכו') בלבד. שימו לב כבדרך אגב שהמונח "נפש" מתייחס לעתים קרובות גם למרחב *הנפש* , ההרחבה המשוערת *שבה* מתרחשות תופעות נפשיות.

באמת (מכיוון שהוא מודע), עדיף להתנהג כאילו אינו קיים. מסיבה זו, עלינו לתאר תרגיל זה בצורה צרה יותר כמדיטציה על מודעות.

היו מודעים לנס של מודעותכם, או למודעותכם ככזו, בין אם היא מופנית החוצה או פנימה. בודהידהרמה אומר: " *בודהה* הוא סנסקריט למה שאתם מכנים *מודע, מודע באופן פלאי* "[19]. תחושת הפליאה בעת התבוננות בתודעה היא, הוא מציע בבירור, חיונית להארה[20]. טפחו פליאה זו. אל תקחו את התודעה כמובנת מאליה, ואל תהפכו אותה לבלתי נראית מעצמה. הבינו את הפלא שדבר אחד (אתם) יכולים לראות אחר (כל מה שאתם מסתכלים עליו, כולל את עצמכם). וואו! איך דבר כזה יכול להיות?

בהתחלה, מדיטציה כזו דורשת מאמץ; אך בסופו של דבר ניתן להגיע לרמת ריכוז חסרת מאמץ שניתן לאפיין כהרהור. שימו לב היטב שהמטרה האמיתית של מדיטציה כזו על המודעות עצמה אינה פנומנלית - אין לה תכונות חזותיות, שמיעתיות, מגע, טעם או ריח. היא באמת רוחנית ולא חומרית לחלוטין, ומסיבה זו היא משולה לחלל ריק ושקוף.

כמובן, אין טעם רב לשים לב למודעות של אדם רק לרגע; יש להתמיד במאמץ זה למשך זמן מה. יחד עם זאת, יש להיזהר מלהפוך זאת ל"רעיון

---

19 מילה במילה מהתרגום הנוכחי; בעמוד 29.

20 מעניין לציין כבדרך אגב עד כמה נקודת מבט זו רחוקה מנקודת המבט של חלק מהבודהיסטים (אולי יותר "היניאנה" בהשקפה) לפיה הארה היא *הכחדה מוחלטת* של התודעה (והרצון וכל שאר ההיבטים של העצמי). עבור בודהידהרמה (מורה "מהאיאנה"), מטרת הכל היא להגיע לפסגת התודעה, לא *לחוסר* תודעה. ההבדל נובע אולי מפירוש שונה של דוקטרינת שנים עשר *הנידנות* (על שרשרת הסיבתיות של הקיום הסמסארי). לפיכך, שלושת הסיבות הראשונות בשרשרת הן בורות, פעולות ותודעה; אלה מתייחסים בבירור בהתאמה לחוסר הבנה רוחנית, פעולה בהתאם לחוסר הבנה כזה, ולתודעה הצרה והמטעה הנובעת מפעולה כזו. לא התודעה *כשלעצמה* היא הבעיה (כפי שחלק חושבים), אלא התודעה *המוגבלת והמגבילה* של הקיום הרגיל. הפתרון אינו אפוא השמדת התודעה, אלא התעצמותה והתרחבותה המקסימליים. לפיכך, התודעה כשלעצמה אינה חוסר ערך, אלא ערך. (בהתאם לפער זה בפרשנות, ענף ההינאיאנה נוטה להתייחס לריק כאל כלום, פשוטו כמשמעו שלילי, בעוד שענף המהאיאנה מדגיש את המשמעות החיובית שלו, כ"טבע הבודהה" העומד בבסיס כל הדברים.)

מנצח"[21], כלומר, מלאפשר למאמץ כזה להפוך להסחת דעת בפני עצמה. אי אפשר לתפוס תוצאות במדיטציה, אלא יש להתקדם בעדינות, עם ניתוק מסוים.

ניסיתי באופן אישי מדיטציה כזו על מודעות שוב ושוב לאחרונה, ונראה שזו דרך יעילה להיפטר מתפיסות, דמיונות ומחשבות חולפות, ולהגיע למצב תודעה מורחב ומהורהר יותר. למרות שעדיין איני יכול לטעון שחוויתי את החוויה הנעלה של התבוננות בתודעה שבודהידהרמה מספרת, מצאתי אותה כדאית.

[21] עצות שניתנו לעתים קרובות בספריו על ידי תלמיד מודרני של בודהידהרמה, שונריו סוזוקי.

8. ארבעת היסודות והפרקטיקה המרכזית

בפועל, מדיטציה על מודעות צריכה להיות משולבת עם ארבע מדיטציות פחותות, המשמשות כפלטפורמת המראה ועמודי תמיכה לכוונה העיקרית. ארבעת היסודות הללו (כפי שאכנה אותם) הם *מודעות גוף, מודעות נשימה, מודעות מחשבתית ומודעות לסביבה* .

בהתחלה, התמקדו בגוף שלכם:

- יציבה: מושב יציב, גב ישר, עמוד שדרה מתוח, סנטר כלפי מטה, כתפיים לאחור ולמטה, חזה פתוח, בטן רפויה בחוץ, ידיים ב"מודרה אוניברסלית".
- טונוס: גוף רגוע אך ערני, ללא תנועה וללא נוקשות, ללא מתח סביב השפתיים והגבות, או בצוואר.
- תחושות: תחושות מגע על העור ובתוך הגוף, תחושות פיזיות ורגשות פסיכוסומטיים, טעמים בפה, ריחות באף, צלילים גופניים.

בשלב הבא, היו מודעים לנשימה שלכם:

- תן לזה לעבור בקצב שלו; אל תתערב במהירות או במסלול שלו. אם אתה מוצא את עצמך נושם בעיקר דרך נחיר אחד בלבד, תן לזה להיות, זה טבעי.

- הרגישו את האוויר נכנס פנימה, עקבו אחריו עד הקצה במעלה הנחיריים, ואז עקבו אחריו למטה דרך האף והחוצה עד הסוף. שוב, המחזור הבא, בסבלנות, הלאה והלאה.

לאחר זמן מה, שימו לב למחשבות שלכם:

- האם אתם חושבים בצורה כלשהי, בין אם דרך זיכרונות או דמיונות של מראות וצלילים, דרך רגשות, דרך שיח מילולי, או דרך כוונות חסרות מילים, החלטות, תוכניות, תקוות, פחדים וכדומה? פשוט שימו לב לעובדה, ללא סיווג או הערה אחרת.
- מחשבות יכולות להיות רצוניות, או נוצרות באופן לא אישי על ידי המוח שלך (מוחי). הראשונות דורשות מאמץ, בעוד שהאחרונות מתרחשות באופן ספונטני. ייתכן שתחשוב באופן פעיל באופן לגיטימי לזמן מה, כדי לתת לעצמך הוראות מדיטציה או ללמוד לקחים מהניסיון הנוכחי; אבל דע מתי לעצור זאת, כלומר לעצור זאת בהקדם האפשרי. באשר למחשבות לא רצוניות (התנסויות), הן עשויות להימשך כרעש רקע לאורך כל מפגש מדיטציה, או שהן עשויות להירגע בסופו של דבר; פשוט התבונן בהן מבלי לעודד אותן או להתעצבן מהן.[22]
- תנו למחשבות לרוץ קצת, אבל שמרו עליהן קצרות. אתם לא רוצים שהן ישתלטו עליכם, אבל אתם לא יכולים להשתלט עליהן בצורה אלימה. במקום זאת, תנו להן לצוץ לרגע, אבל אל תנו להן להשתולל: הורידו אותן בהזדמנות הראשונה ושמרו על שליטה.

כעת, שימו לב לגירויים חיצוניים, להקשר בו אתם נמצאים:

---

[22] כמובן, אורח חיים קוהרנטי עוזר במידה ניכרת. באופן כללי, יש לנסות *להגביל את הקלט החושי* למינימום. אם אדם חי בנסיבות מרגשות מאוד, הוא באופן טבעי יותקף על ידי מחשבות רבות ראוותניות ורועשות, והתודעה תדרוש הרבה עבודה כדי להירגע. מסיבה זו, מחפשי דת רבים הופכים לנזירים; זה פשוט הופך את המדיטציה להרבה יותר קלה! בכל מקרה, אורח חיים שלו הוא חיוני.

- המראות שלפניכם. באופן אידיאלי, אתם פונים אל קיר או אל נוף טבעי כלשהו, כך שמה שאתם רואים לא יעורר מחשבות, אלא יוכל לשמש כדי להסיט את תשומת לבכם מהמחשבות שלכם. להסתכל החוצה יש השפעה מייצבת. אם העיניים שלכם מתעייפות (הן מרגישות חמות, אדומות), פשוט עצמו אותן לזמן מה, ובמקום זאת הביטו פנימה.
- הצלילים סביבך. צלילים שמשמיעים משפחתך או שכניך, צלילים מכניים בביתך, צלילי תנועה בעיר, צלילי מים, ציפורים וחרקים בכפר. שמעו את כולם באותה קשב; בדרך כלל הם נעלמים בסופו של דבר. גם הם יכולים לשמש לאיזון מחשבות.
- תחושות אחרות. הבריזה או אור השמש על פניך, טמפרטורת האוויר, הריחות סביבך וכן הלאה.

ארבע מדיטציות אלו הן בסך הכל יסודות למדיטציה החמישית, העיקרית, שהיא מדיטציה על מודעות, זכרו. ארבעת היסודות הם [23]מדיטציות חומריות או נפשיות (תפיסתיות ו/או מושגיות), בעוד שהמדיטציה העיקרית היא מדיטציה רוחנית (אינטואיטיבית) גרידא. עם זאת, מודעות למודעות אינה אפשרית ללא מודעות מוקדמת כלשהי למשהו שאינו מודעות; מכאן, אותן מדיטציות מוקדמות. אבל אל תיתקעו בהכנה: המשיכו והשקיעו את המאמץ הנוסף של מדיטציה על מודעות!

לפיכך, אנו מציעים כאן תוכנית או חבילת מדיטציה. מתחילים בארבע המדיטציות הנמוכות, מקדישים את מלוא תשומת הלב לכל אחת מהן בתורה, ולאחר מכן לומדים לעשות את כולן ברצף מהיר או בבת אחת (פחות או יותר). מדי פעם חוזרים לכל אחת מהן בתורה: בודקים שהיציבה תקינה, מודאים מגע עם הנשימה, מודאים שאינו מעורב בחשיבה בורחת, ומעגנים את עצמך בסביבה.

---

[23] אני משתמש כאן שוב במילה "נפשי" במובן הצר יותר של המונח.

כאשר אדם מרגיש מוכן, הוא משנה הילוך ומתחיל במדיטציה על מודעות. זה הופך למוקד העיקרי של האדם; אך למרות זאת, הוא נשאר מודע באופן היקפי לארבעת היסודות בכל עת. בממוצע, נניח (מבלי להתכוון לדיוק סטטיסטי) שהמדיטציה העיקרית תתפוס 60% מתשומת הלב של האדם, בעוד שארבעת התרגילים הקטנים יותר יתפסו 10% כל אחד. לכן, למרות שהמדיטציה על מודעות היא הליבה של התרגול, ארבע המדיטציות האחרות מבטיחות שהוא יגיע אליה ויישאר במסלול [24].

מדיטציה על מודעות היא צורה מתוחכמת של מדיטציה על כאן ועכשיו. ארבעת היסודות ממקדים אותנו בכאן ועכשיו של גוף-נפש וסביבה, בעוד שהתרגול המרכזי לוקח אותנו עמוק יותר, אל תוך הכאן ועכשיו ברמה הרוחנית. זוהי התבוננות פנימית פר אקסלנס. זה מה שתיאר לאו-צו כ [25]: "אין צורך לרוץ החוצה כדי לראות טוב יותר... אלא שהישארו במרכז הווייתכם."

שימו לב שכדי להיות כאן ועכשיו, על האדם להיות תמיד ערני באופן היקפי לרגעים שבהם הוא *אינו* כאן ועכשיו. באופן אידיאלי, על האדם להתמקד לחלוטין בכאן ועכשיו. אך בפועל, לעתים קרובות סוטים ממנו, נסחפים על ידי תחושות, רגשות ומחשבות חולפים. מדיטציה מוצלחת תלויה בכך שהוא מודע במהירות לרגעים כאלה של הסחת דעת, כאשר הוא כבר אינו ממוקד בזמן הווה. ברגע שמבחינים בשינוי כזה בכיוון התודעה, עליו למשוך בעדינות את תשומת הלב בחזרה למקום שאליו היא שייכת. לפיכך, למודעות לכאן ועכשיו שני מרכיבים: מרכיב חיובי ומרכיב שלילי חשוב לא פחות; שניהם נחוצים כדי להישאר במסלול.

תודעה של התודעה נחווית כתודעה בתוך התודעה. כלומר, אדם מוסיף מודעות למודעות, מעצים את תשומת הלב ככל האפשר. תרגול זה של

---

[24] כאשר המחשבות משתוללות, כפי שקורה לעתים קרובות, עשו כל מאמץ להתמקד בשלושת היסודות האחרים, בדגש על מודעות לנשימה. האחרונה היא קריטית *לזאזן יציב* .

[25] לפי תרגומו של ביינר *לטאו טה צ'ינג* (פסוק 47).

מיינדפולנס צריך לעבור ממדיטציית ישיבה לחיי היומיום. כל תחושה, כל תנועה, כל כוונה צריכים להתקיים בתשומת לב ישירה, כאילו עומדים לקלוט בה את סוד כל הקיום. זה, אני חושב, מה שבודהידהרמה קובע כדי ש"נתבונן בתודעה".

9. להתעלות מעל סבל וקארמה

בודהידהרמה מבהירה שגורמים בתוך עולם זה אינם יכולים לייצר השפעות מחוצה לו; ניתן להגיע אל המוחלט רק באופן עצמאי מהיחסי. לפיכך, המפתח להתגברות על הסבל והקארמה הרעה הבסיסית שלו אינו נמצא בטקסים חיצוניים ובמעשים שמטרתם זכות, אלא באמצעות שינוי פנימי של התודעה.

הוא מתעקש ש"קריאה לבודהות, אמירת סוטרות, הקרבת מנחות תוך שמירה על מצוות, תרגול דת או עשיית מעשים טובים" הם חסרי תועלת; רק על ידי "ראיית טבע הבודהה שלך" תוכל "להשיג הארה". כפי שהוא מסביר:

> *אם אתה משיג משהו בכלל, זה מותנה, זה קרמתי. זה מביא לגמול* [כלומר, גמול או עונש] *. זה מסובב את גלגל הקארמה ... אלא אם כן אתה רואה את טבעך, כל הדיבורים האלה על סיבה ותוצאה* [כלומר, רכישת זכות דתית] *הם שטויות.* (עמוד 17.)

לכן, מדיטציית זן אינה דרך לשנות משהו, לבטל את הקארמה הרעה שלנו ואת הסבל הנובע ממנה, אלא דרך לעורר אותנו למשהו שכבר קיים תמיד, משהו מעבר לקארמה, כלומר "טבע הבודהה" שלנו. זה משחרר, כי:

ברגע שאדם מבין את טבעו המקורי, הוא מפסיק ליצור קארמה (עמוד 41). *מה שהוא באמת כך, הדהרמה-עצמי הבלתי ניתן להריסה וחסר התשוקה, נשאר לנצח חופשי מסבלות העולם* (עמוד 93).

מכאן נובע כי: "מהות הדרך היא ניתוק" (עמוד 47). בספרו " *מתווה התרגול*" [26], בודהידהרמה מתאר כיצד צועדים בנתיב רוחני זה. הוא מתייחס ל"היגיון ותרגול". בתבונה, הוא מתכוון למדיטציות ש"חוזרות מאשליה למציאות"; בעוד שבתרגול, הוא מתכוון: "לסבול עוול, להסתגל לתנאים, לא לחפש דבר ולתרגל את הדהרמה" (עמוד 3) [27]. כל ארבע התרגולים הללו עוסקים בניתוק, או אי-התקשרות.

1. " *סבל מעוול* ": כשאתם נתקלים בקשיים שנראים לכם לא הוגנים, אמרו לעצמכם שבאיזשהו מקום בהיסטוריה שלכם (לא משנה היכן) ודאי שמגיע לכם אותם איכשהו. בדרך זו, אתם מנטרלים את הסבל שגורמת האמונה שאתם זוכים ליחס לא צודק. אתם מתעלים מעל הסוגיה האקדמית והמתישה של צדק או עוול, ונשארים פנימית בלתי מושפעים מנסיבות חיצוניות יחסית.[28]

---

[26] חיבור זה משוכפל (בתרגום שונה) גם בסדרת החיבורים הראשונה של ד.ט. סוזוקי על זן בודהיזם (עמ' 183-180), תחת השם "מדיטציה על ארבע מערכות". סוזוקי סבור כי סביר להניח שמאמר זה אכן נכתב על ידי המאסטר. יתר על כן (עמ' 186-183), הוא מראה בבירור כיצד הוא נגזר, לעיתים מילה במילה, מסוטרה *הווג'רסאמאדהי המוקדמת יותר* . אך הוא ממשיך ומראה את החידוש בהצגתו של בודהידהרמה, שהפך את גרסת האחרונה למסמך זן ספציפי.

[27] במבט ראשון, נראה כי "ארבע הפרקטיקות הכוללות" הללו נועדו להקביל ל"ארבע האמיתות הנאצלות" של הבודהה, דהיינו עובדת הסבל (כלומר, שהקיום הוא סבל), סיבת הסבל (הוא נובע מהתקשרות), ריפוי הסבל (הסרת הסיבה, התנתקות), והדרך לריפוי (הדרך הנאצלת המתוכננת). אך בעוד ששתי הקבוצות קשורות בבירור, הן אינן זהות. רביעיית הבודהה מורכבת משלושה פריטים תיאוריים ופריט אחד מחייב; בעוד שרשימת הבודהידהרמה היא כולה מחייבת (עם שלושה פריטים שליליים ואחד חיובי).

[28] שימו לב שאני (בניגוד לבודהידהרמה) לא מאמין בהכרח שצדק אוניברסלי קיים. עם זאת, אני מסכים שיש לשאוף להיות אדיש ככל האפשר

2. " *הסתגלות לתנאים* ": אין הכוונה להסתגלויות חיצוניות לתנאים, אלא שוב לגישה של נכונות להסתפק בכל תנאי קיימים או בשינויים עתידיים בתנאים. בדרך זו, האדם אינו נתון לחסדי נסיבות חיוביות או שליליות, אלא נשאר בכל עת מוכן נפשית (כלומר, ליתר דיוק, מבחינה רוחנית) ומסוגל להתמודד עם כל מה שהחיים מזמנים.

3. " *לא לחפש דבר* ": זוהי מעלה המבוססת על ההבנה שאתה פותח את עצמך לחוויות שליליות כאשר אתה תלוי בחוויות חיוביות. כל דבר בעולם הזה שנראה רצוי מתחבר לדברים אחרים שאינם רצויים. ייתכן שתמצא לזמן מה סיפוק באנשים או בחפצים מסוימים; אך במוקדם או במאוחר, אלה יהפכו לחוויות פחות נעימות, מכיוון שכל הדברים הם בני חלוף. בהתחשב בכל הנתונים, נעים יותר להישאר מרוחק ושלו.

4. " *תרגול הדהרמה* ": נראה כי מתייחס לגישות ולמעשים אלטרואיסטיים. אך גם כאן, מודגש אי-התקשרות, על מנת שאגואיזם או אנוכיות לא ינבעו מהם. המטרה היא להתעלות מעל ההבחנה בין העצמי לאחר, לפעול לטובת הכלל.

לפיכך, ניתן לתאר את ארבעת הפרקטיקות הללו כצורות שונות של אי-התקשרות. לא להתרגש מהישגים לכאורה של אדם; לא להעדיף את זה על פני זה, אלא להיות מסוגל להתמודד היטב עם כל מה שיבוא; לא לרדוף אחר דברים חומריים וחברתיים שונים, לחשוב בטיפשות שאדם ימצא אושר באמצעים כאלה; ומצד חיובי, להיות מועיל לאחרים.

אי-התקשרות מצילה את כולם מסבל. זוהי התקשרות שקושרת אותנו לקארמה וגורמת לנו לסבול; על ידי אי-התקשרות אנו מתעלים מיד מעל עולם סופי זה וחיים את חיינו מנקודת המבט האינסופית של טבע הבודהה

לסוגיית הצדק, משום שהיכרות עם דאגות כאלה היא בהחלט מעצור רוחני. אף על פי כן, החוכמה הפרגמטית של חוסר דאגה לצדק לעצמי אינה צריכה להתפרש כמרמזת על כך שיש להיות אדיש לצדק *לאחרים* . הדאגה האחרונה תיפול תחת הכותרת הרביעית כאן, זו של "תרגול הדהרמה". ברור שאין להציק לאנשים אחרים במעשים לא צודקים, וגם לא (ככל האפשר בכוחנו) לאפשר לצדדים שלישיים להציק להם כך.

שלנו (כלומר, בנירוונה). טבע הבודהה הזה הוא, כמובן, ריק "כמו חלל"[29].

[29] עמ' 43.

10. הנה הנשמה

למרות שבודהידהרמה, כפי שצוין קודם לכן [30], נראה לעיתים כמתייחס לעצמי במובן של נשמה, אנו יכולים להניח בבטחה שכבודהיסט אורתודוקסי, הוא לא האמין פשוטו כמשמעו בנשמה. אם נשאל מי או מה צופה בתודעה, הוא כנראה היה עונה "התודעה". לכן, כשאני מעלה כאן שוב את שאלת הנשמה, איני מתכוון לייחס לו אמונה כזו, אלא רק לדבר על סמכותי כפילוסוף "עצמאי".

כפי שצוין קודם לכן, אני מסכים שזה חכם לא *לעשות* מדיטציה ישירה על העצמי במובן של נשמה. הסיבה לכך היא שקל לנו, האנשים הלא-נאורים, לבלבל בין העצמי האמיתי שלנו לבין העצמי האשלייתי שלנו. העצמי האשלייתי נוכח בצורה כה מוחצת בתודעה שלנו, שאיננו יכולים להתעלם ממנו בקלות. לכן, בעודנו מקווים לנסוק באופן מדיטטיבי, אנו עלולים בקלות להיתקע ברמה נמוכה של תודעה!

מסיבה זו, הצעתי שבניסיון שלנו "להתבונן בתודעה" נבצע מדיטציה על עובדת המודעות שלנו ולא על כך שהאדם מודע. אני חושב שזה תקף בשלבים המוקדמים של המדיטציה, לפחות, עד שנגיע לרמת תודעה גבוהה יחסית.

---

30 בחלק הראשון של הפרק הנוכחי.

אבל מכיוון שיש לי סיבה להאמין בקיומה של נשמה, אני חייב להתייחס לאיפוק מדיטטיבי כזה כ"אמצעי נוח" זמני, ולא כאל איסור מוחלט. לכן נראה לגיטימי להציע כעת שברגע שמגיעים לרמה מסוימת של שלוות נפש ועוצמה מדיטטיבית, ניתן בהחלט להפנות את תשומת ליבו לעצמו במובן של נשמה.

זהו, אם כן, היבט שישי והשלב האחרון במדיטציה המוצעת שלנו על מודעות: בסופו של דבר להפוך למודעים לכך שעצמי מודע. יש לעשות זאת, לא רק משום שמודעות אינה נתפסת מבחינה לוגית מבלי שמישהו יהיה מודע, אלא גם משום שסוג אמיתי זה של מודעות עצמית אכן נוכח באופן עדין בכל תרגילי המודעות שלנו, בחיי היומיום ובמהלך מדיטציה, ולכן יש להכיר בו ולהתמקד בו.

לסיכום: עצתו של בודהידהרמה "להתבונן בתודעה" נראית מעורפלת ובלתי מעשית, לאור העמימות של המונח "תודעה". מבין המובנים השונים של המונח, הוא כנראה התכוון ל"עובדת התודעה" ו/או "זה שהוא מודע". בהינתן זאת, עצתו הייתה, ליתר דיוק, להתבונן *במבט* ו/או *להתבונן בצופה* . הצעתי, כדי להימנע מפיתוח אגו, להתחיל מסוג המודעות הראשון מבין אלה, ובשלב מאוחר יותר לנסות את השני.

הרעיון הבודהיסטי של "לא-עצמי" (*אנטמן*) שהוא מודע בכלל, לפחות לדעתי, בלתי נתפס מבחינה לוגית. מה שנקרא "לא-עצמי" מומצא באופן מרומז, אפילו כשהוא נטען שהוא בטל. לומר שאין לנו עצמי אמיתי בליבת התודעה שלנו (ורצונותינו והערכותינו) פירושו לרמוז שאנחנו בסך הכל אובייקטים דוממים. לטעון שמשהו שנעדר באמת עשוי להיות מודע (ורצון וערך) פירושו להכחיש שלאובייקטים מסוימים יש כוח/ות כאלה באופן ספציפי, כלומר בעוד שלאובייקטים אחרים חסר/ים כוח/ות כאלה.

להכחיש שלכל אחד מ"אנחנו" יש נשמה, כלומר שאנחנו *נשמות* , זה להפוך אותנו לדברים גרידא, או ליתר דיוק, לאפסים. אם כן, מבחינה שיחתית, אין זה ראוי להשתמש ב"אנחנו" (או בכל שם עצם או כינוי גוף

אחר) - אך אלו שטוענים כאלה ממשיכים להשתמש בשפה כזו. או שהם אינם מודעים לפרדוקס הכרוך בכך, או שהסתירה אינה מטרידה אותם.

בודהיסטים טוענים שברגע ההארה, העצמי (כלומר, העצמי האמיתי לכאורה, שלא לדבר על העצמי האשלייתי הגס יותר) *כבה* . הם טוענים שהארה היא, בדיוק, התרחשות וחוויה של הכחדה כזו של העצמי. לאחר מכן, "האדם" קיים כלא-עצמי ("ב" נירוונה), אם בכלל (כלומר, בכלל לא, כאשר "האדם" מגיע לשלב הסופי, *פאריניר*וונה). אבל רעיונות כאלה בלתי אפשריים מבחינה לוגית להגנה.

כי עולה השאלה, כיצד *אנו* יודעים על הכחדה כזו? לא מניסיוננו האישי, מכיוון שעדיין לא הפכנו להארה. לכן, רק משמועות [31]. אם כן, מי סיפר לנו? בודהיסטים טוענים: הבודהה סיפר לנו (תחילה, ואולי אחר כך מורים אחרים שהגיעו *לבודהי*). טוב ויפה - אבל אם עם הגיעו להארה, העצמי הנראה לעין שלו (האמיתי וגם האשלייתי) כבה לחלוטין, אז הוא כבר לא היה שם ולא יכול היה לדווח לנו דבר.

אם, לחלופין, הוא חזר ונשא עמו את זיכרון חוויית ההארה שלו, אז הוא לא כבה לחלוטין. שכן, לחזור, ולדבר על חוויה מהעבר, מרמז על סוג של *המשכיות* , כלומר, אינו כולל הכחדה אמיתית (מה שמרמז באופן הגיוני על ניתוק רדיקלי מהקיום). בקיצור, עצם הרעיון של הכחדה של העצמי המדווחת לנו על ידי עד לאחר מעשה הוא פרדוקסלי ובלתי נסבל.

ניתן לקבל את רעיון ההכחדה באופן דיסקורסיבי רק כהשערה של "צד שלישי", השלכה מושגית של צופה כלשהו, תיאוריה או ספקולציה גרידא. לא ניתן לאמץ אותו *באופן עקבי* כתיאור מגוף ראשון המבוסס על חוויה ישירה של השמדה ממשית. בהיות זה המצב, הרעיון הבודהיסטי המחמיר

---

[31] לשמועה יש כמובן ערך לוגי מסוים, אך היא אינה מהווה ידע במובן הצר ביותר. היא משמשת לאישור השערה, אך אינה יכולה להוכיח אותה בוודאות. שכן גם אם מה שהעד אומר שחווה במקרה נכון לחלוטין (בעיני אלוהים, נניח), אין זה נובע שאמונתו הכנה בה אינה ניתנת לערעור מבחינה לוגית; וגם אם כן, אין זה נובע שאנחנו (אנשים אחרים) יכולים לקבל את דבריו כעובדה.

של אי-עצמי אינו עומד בבדיקה לוגית, ויש לדחותו בתוקף. שכן קיימת הנחה חלופית עקבית יותר, דהיינו שלכל אחד מאיתנו יש נשמה, שאנחנו נשמות.

חייבת להיות שארית כלשהי לאחר ההארה, אחרת לא היינו יודעים עליה. עם זאת, אין פירוש הדבר שהשארית היא עצמי אינדיבידואלי מתמשך; די בכך שהשארית תהיה העצמי המשותף הגדול, שכל עצמי אינדיבידואלי שלו הוא רק ניצוץ זעיר שמוגדר באופן מלאכותי על ידי בורות. כאשר אשליית הנפרדות הזו קורסת, מתרחשת הארה, העצמי האינדיבידואלי נעלם אך האישיות האוניברסלית הבסיסית שלו נשארת.

כדי להראות את ההיגיון של תפיסה זו של הארה, ניתן לעשות אנלוגיה עם טיפת גשם הנופלת חזרה לאוקיינוס. ברגע שהיא צוללת לתוך גוף המים הגדול יותר, הטיפה נעלמת למעשה כטיפה בודדת. הטיפה מתאחדת מיד עם הים. אף על פי כן, ייתכן שניתן, לפחות לזמן קצר מאוד, להוציא אותה בשלמותה.

באופן דומה, שארית הקיום הרוחני יכולה לדווח בתחילה על חוויית ההארה שלה, אם כי בסופו של דבר כל גבולותיה מתמוססים והיא מתמזגת לחלוטין עם מקורה.

את המקור הזה אנו יכולים לכנות אלוהים, בהתאם למסורות שלנו. בודהיסטים היו מכנים אותו טבע-בודהה, תודעת-בודהה או תודעה-מקורית; הינדים היו מכנים אותו ברהמן; ולכל דת אחרת יש שם/שמות משלה. השם אינו כה חשוב, אני חושב, כמו מה שהמילה נועדה להתייחס אליו; אני לא כל כך מודאג ממסורות דתיות אלא מהמשמעות הבסיסית שלהן.

האמת היא, כאשר בודהיסטים שואפים לשחרור מהעולם הקארמתי, הם אינם מחפשים השמדה מוחלטת, מוות מוחלט [32]. הם מחפשים דווקא משהו שהם מכנים אושר או נירוונה. זהו קיום, "חיים גבוהים" כלשהם, אם כי לא

[32] אם כך, אלו שאינם מאמינים בלידה מחדש יכולים פשוט להתאבד ולסיים עם העולם הזה, מבלי להזדקק למדיטציה ולשנות את התנהגותם.

כאלה הכפופים לסבל הסמסרה. נירוונה היא בהחלט משהו מעבר, חופשי וחף מכל האופי והאירועים הפנומנליים; אבל זה לא אומר שזה כלום לחלוטין, אי-קיום ניהיליסטי. זהו, נניח, קיום רוחני גרידא (מה שזה לא יהיה).

לאחר שהגעתי למסקנה זו, אני מבין שהחשיבה שלי בנושא זה קרובה יותר לפילוסופיה הינדית "גבוהה" (כגון אדוויטה ודנטה) מאשר לבודהיזם. לעולם לא אוכל לקבל את רעיון ה"אווטאר", הנפוץ כל כך בהינדואיזם (כמו בנצרות), הרעיון שאלוהים יכול להתגלם, ואכן מתגלם, בצורות אנושיות או אחרות. עבורי, כפילוסוף רציונלי, זהו רעיון בלתי נסבל מבחינה לוגית; השלם אינו יכול להפוך לחלק. אך רעיונות רבים בפילוסופיה ההינדית הם אכן עמוקים וסבירים.

11. תיאוריית חוסר הנשמה הבודהיסטית

אחת התזות המרכזיות והמיוחדות של הבודהיזם היא תיאוריית "היעדר נשמה" – (או *אנאטה* בפאלי, *אנאטמן* בסנסקריט). זהו חלק מתזה רחבה יותר לפיה לשום דבר אין מהות אמיתית, כאשר הנשמה או העצמי האינדיבידואליים נתפסים כאן כמקרה פרטי של מושג המהות, כלומר כמהותו של אדם.

הדוקטרינה הבודהיסטית של "אין מהויות" צמחה בתגובה לתזה, שכונתה "נצחיות", אשר ככל הנראה הייתה נורמטיבית בפילוסופיה ההודית באותה תקופה, *לפיה "דברים" מורכבים מ"מהויות" נצחיות, בלתי משתנות, ישויות מהותיות ועצמאיות מבחינה סיבתית* . באופן דומה, בנוגע למקרה המיוחד של נשמות.

דוקטרינת "אין המהויות" הבודהיסטית התבססה על ההנחה שהאמונה ב"מהויות" כאלה, כולל בפרט האמונה בנשמות (כמהויות קיומנו הגופני והנפשי), היא שורש כליאתנו בסמסרה (כלומר, בורותנו וסבלנו הבסיסיים), כך שנטישתה תכניס אותנו לנירוונה (כלומר, תאיר אותנו ותשחרר אותנו).

בפילוסופיה המערבית קיימת תיאוריה דומה מאוד לאטרניזם, דהיינו ה"מונדולוגיה" של גוטפריד ליבניץ. זה היה כמובן רעיון אונטולוגי קיצוני, בשל פרשנות פשטנית של הנקודה כקובעת שהנקודה "כלולה" פשוטו

כמשמעו בתוך הנושא. כלומר, כל מה שניתן לחזות מכל דבר חייב להיות "חלק מטבעו", ולכן מהותי ומיוחד לו באופן בלתי נפרד - כך שהעולם מורכב מריבוי של חומרים נצחיים שכל אחד מהם הוא אי בתוך עצמו.

בניגוד לפילוסופיה לא מדויקת שכזו, תיאוריית הנגד הבודהיסטית אכן נראית *לכאורה* כשיפור ראוי לשבח. אבל, אני טוען, התיאוריה הנצחית משמשת את הבודהיזם כ"הרינג אדום" פילוסופי נוח. היא בוודאי אינה השכל הישר או השקפת העולם המדעית (מהן מתעלמים למעשה הבודהיזם); והסתירה הבודהיסטית מהווה עמדה קיצונית נוספת (בכיוון ההפוך), אשר מכחישה לחלוטין את המציאות של מהויות כלשהן על ידי צמצום כביכול של כל דבר בעולם לצלבה אינסופית של תלות הדדית (תיאוריית התלות ההדדית או התלות ההדדית).

למרות שבודהיסטים היו מוחים על כך שהתזה שלהם אינה הקיצוניות ההפוכה, דהיינו ניהיליזם, אלא דרך ביניים בין שני הקצוות הללו, קשה לראות כיצד נוכל באופן סביר שלא לשפוט אותה כקיצוניות. נכון שישנן שתיים, שלוש, עמדות בודהיסטיות בהקשר זה. אחת, המיוחסת לענף התרוואדה, של ריק מוחלט בסופו של דבר (הכחדה במדיטציה); אחרת, המיוחסת לענף המהאיאנה המרכזי, של בסיס מקורי אולטימטיבי (סוג של מהות רוחנית אוניברסלית בסיסית, אם כי כזו שהוכרזה באדיקות כ'ריק' או 'ריק'); ושלישית, הנטענת על ידי מומחי זן, אינה של זה ולא של זה, כלומר יושבת גדר בין שתי העמדות הקודמות (ומכאן, יותר 'דרך ביניים' מהן).

מבין שלוש אלה, אופציית המהאיאנה המרכזית האמורה נראית הכי פחות ניהיליסטית, בכך שהיא מודה בקיום ממשי כלשהו - דהיינו קיומו של "הבסיס המקורי". מבחינה הגיונית, עם זאת, יש לסווג את התזה המוניסטית הזו (שאליה אני אישית נוטה לדבוק) כמעין פילוסופיה נצחית, שכן הבסיס המקורי הוא מעבר לארעיות. הופעות ארעיות מבעבעות ממנה ללא הרף, אך היא בכל מקום ותמיד אותה שלמות שלווה. לפיכך, ניתן לראות באופן סביר את שתי התזות הבודהיסטיות האחרות, שהן אנטי-נצחיות בבירור, כניהיליסטיות ולא כדרך ביניים.

השקפת השכל הישר (שרובנו דבקים בה, במודע או שלא) אינה מחויבת כלל בנושאים כאלה. זוהי באמת דרך ביניים, ללא דעות קדומות. היא אינה מגיעה למסקנות כלליות כאלה באופן סתם. היא לא מצמצמת הכל לחומרים עצמאיים וגם לא לחומרים שאינם תלויים זה בזה, אלא נשארת פתוחה לקיומם של תרחישים קיצוניים כאלה בעולם האמיתי, ואפשרויות נוספות. ברמה מדעית יותר, השקפה נפוצה זו הופכת לגישת "חוקי הטבע" - הרעיון שישנן דרגות שונות של קיום וצורות של תלות, אשר (בתחום הפיזי, לפחות, ואולי גם בתחום המנטלי במידה מסוימת) מתבטאות בצורה הטובה ביותר באמצעות נוסחאות כמותיות.

מנקודת מבט רגילה כזו, נראה שיש "חומר" קונקרטי כלשהו בעולם, אך לא הכל ניתן לצמצום למושג זה. יתר על כן, דברים מהותיים אינם חייבים להיות קבועים באופן אינדיבידואלי, אך שינוי מצורה אחת לאחרת אפשרי. עם זאת, הפיזיקה מניחה כאחת מהנחות היסוד שלה את חוק שימור החומר והאנרגיה - כלומר, שהכמות הכוללת של החומר הפיזי היא קבועה. יתר על כן, מה שארעי נמשך זמן מה. דברים שקיימים חייבים להתקיים למשך זמן מה (חלקם יותר, חלקם פחות) - הם לא יכולים להיות באופן הגיוני כה ארעיים עד ש"יתקיימו" ללא זמן כלל.

בכל אופן, מושג המהות בהחלט אינו מושווה, בתפיסתנו הרווחת, לזו של הסובסטנציה. מהויות הן לעיתים רחוקות חומרים, אלא בדרך כלל מבנים או תהליכים שנראים כקיימים באופן כללי ובלעדי בתופעות הנדונות, ולכן משמשים להגדרתן. מהויות הן בדרך כלל *הפשטות* , כלומר תובנות או מושגים רציונליים, ולא תפיסות קונקרטיות או אובייקטים של תפיסה. הפשטה טוענת לתוקף של תובנה מבלי לטעון שהיא נמצאת ממש בתוך המציאות; למרות שהיא תלויה בסובייקט כדי להתרחש, היא באופן עקרוני מפרשת נכונה את האובייקט. אי אפשר להכחיש את ההפשטה ככזו מבלי לפנות להפשטות - כך שעמדה ספקנית שכזו תהיה בלתי סבירה מבחינה לוגית.

בניגוד לכך, בתפיסה הבודהיסטית, המהויות הנראות או לכאורה של הדברים הן *קונבנציונליות* , או אפילו *נומינליות גרידא* , ונשמות אינן יוצאות מן הכלל לכלל זה. ב"קונבנציונלי" (ועל אחת כמה וכמה ב"נומינלי") הכוונה כאן לכך שאנחנו, האנשים המאמינים במהויות או בנשמות, מקרינים רעיון זה על המציאות, בעוד שלמעשה אין דבר כזה במציאות. באפיסטמולוגיה הבודהיסטית, אנשים בדרך כלל משתמשים בתודעתם באופן קונבנציונלי (או תחת השפעה רעה של מילים) באופן זה, ומקרינים על המציאות דברים שחסרים בה.

כיצד (אולי נשאל) אנו יודעים שהמציאות אינה כפי שהיא נראית לתודעה הרגילה? אנו יודעים זאת, על פי תיאוריה זו, באמצעות תודעה נאורה. לפיכך, אפיסטמולוגיה בודהיסטית, בעודה מבטלת את התודעה הרגילה, מאשרת את הרעיון האופטימי שאנו יכולים להתעלות מעליה ולראות את הדברים כפי שהם. אגב, ניתן להשוות זאת ולהעמיד בניגוד לאפיסטמולוגיה קאנטית, אשר אף היא טוענת שהידע הפנומנלי שלנו אינו מושלם, אך באופן מובהק מציב את שלמות הידע ה"נומנלי" מעבר להישג ידנו. בעוד שתיאוריה זו של עמנואל קאנט אינה עולה בקנה אחד עם עצמה, התיאוריה הבודהיסטית אינה כזו מבחינה זו.

ובכל זאת, שימו לב היטב להבדל בין 'אבסטרקציה' רגילה לבין קונבנציונליזם או נומינליזם בודהיסטי. עבור הבודהיסטים, כמו אצל קאנט, התודעה שלנו *ממציאה* הפשטות ללא כל תמיכה אובייקטיבית; בעוד שבאפיסטמולוגיה רציונלית רגילה, הפשטה היא *פעולה של תובנה רציונלית* - כלומר, היא מתעדת משהו אובייקטיבי, שאינו פרי דמיון טהור.

בנוסף להסבר האפיסטמולוגי או הרציונליזציה של תזת אי-הנשמה, פילוסופים בודהיסטים מציעים טענות וטיעונים אונטולוגיים שונים. לפיהם, כל הדברים, כולל נשמות לכאורה, חסרים מהות, משום שהם ארעיים ולא רציפים. הם אומרים שניתן לראות זאת בקלות, וכי בכל מקרה ניתן לטעון זאת באופן הגיוני - כמו גם להיות ברור לכל מי שהוא מואר.

בנוגע לתצפיות, הם טוענים (בדומה לדיוויד יום מאוחר יותר) שחיפשו נשמה בכל מקום בתוך עצמם ומעולם לא מצאו אחת. לכן, הנשמה היא (עבורם) אשליה של אנשים בעלי חשיבה קונבנציונלית - אשר מוטעים על ידי האגו שלהם (מראה גופני ונפשי של העצמי) להאמין שיש משהו (כלומר מישהו) במרכז כל החוויה והמחשבה שלהם.

אך עלינו לציין שזו כמובן אינה תצפית טהורה על היעדר נשמה, אלא הכללה ממספר כשלים בהתבוננות חיובית בנשמה. הכללת השלילה יכולה להיות נכונה, אך אין לה בדיוק אותו מעמד אפיסטמולוגי כמו לתצפית חיובית. אין שום דבר הכרחי מבחינה אמפירית או לוגית בטענה של היעדר נשמה. לפחות, לא מנקודת מבטו של אדם לא מואר; וקשה לראות כיצד אדם מואר יוכל להימנע מהסתמכות שווה על הכללה.

יתר על כן, נוכל להוכיח את מסקנתם ואת הטיעון הרחב יותר על ידי הצבעה על כך שזה אבסורד לחפש את הנשמה בתחום הפנומנלי (כלומר, בהתייחס לתכונות מוחשיות נתפסות, כמו מראות, צלילים, ריחות, טעמים, תחושות מגע, בין אם נפשיות או פיזיות), אם הנשמה במקרה היא ישות לא פנומנלית (משהו מורגש, שאין לו כשלעצמו היבטים פנומנליים).

ראוי להבהיר בנוסף כי למרות שנשמתנו היא חומר רוחני ולא-חומרי במרכזן של תופעות נפשיות ופיזיות רבות, היא אינה "מהותן" או אופיין המגדיר. נשמתנו היא "אנחנו", עצמנו - נושא הקוגניציות שלנו וסוכן הרצונות והערכות שלנו. זוהי טעות אינטלקטואלית לנסות ולזהות אותנו עם דברים שקשורים רק אלינו. איננו אחד עם או חלק מהמוח ו/או הגופים שלנו, אלא משהו מעבר להם, אם כי בתוכם, מכירים אותם ומקיימים איתם אינטראקציה בדרכים שונות.

בנוגע לארעיות, הבודהיסטים כנראה סבורים שמאחר שלנשמתנו תמיד יש התחלה לכאורה (לידתנו) וסוף (מותנו), היא בהכרח אשליה. לדעתם – המשקף את ההנחה הכללית, כך נראה, של הפילוסופיה ההודית העתיקה, מה שזמני (או חולף) הוא בהכרח אשליה; רק הקבוע (או הנצחי) הוא אמיתי. יתר על כן, לדעתם, שום דבר אינו נצחי – ובכך הם מתכוונים,

בוודאי, ששום דבר פנומנלי אינו נצחי; שכן הם בהחלט מאמינים בנצחיות ההארה או ב"טבע התודעה" או ב"בסיס כל הקיום" הבסיסי – גם אם הם מאשרים כי מצע אוניברסלי זה הוא בסופו של דבר "ריק".

אבל ניתן לערער על נקודת מבט זו. להיות אמיתי פירושו להיות עובדה, כלומר להתרחש או להתרחש. כמה זמן או קצר עובדה זו היא, הייתה או תהיה, בוודאי אינו רלוונטי למעמדה כעובדה. אשליה היא משהו שקיים או שחשבו שהוא קיים אך אינו קיים או לא היה קיים. זיהוי מציאות עם נצח ואשליה עם ארעיות פירושו לבלבל בין שתי סוגיות נפרדות. מעולם לא נתקלתי בטיעון משכנע מדוע יש לנסח משוואות כאלה. בוודאי שאפשר לדמיין אשליות נצחיות ומציאויות חולפות. לכן, עלינו לשקול כי סוגיית ההתמדה של הנשמה, כלומר האם הנשמה נצחית או קצרת מועד כפי שהגוף והנפש הם, אינה קשורה כלל למציאותה או לאשליה שלה.

הטיעון הבודהיסטי נגד הנשמה פונה גם לרעיון הכללי של אי-רציפות, כלומר הרעיון שהכל משתנה כל הזמן, ולכן אי אפשר להצביע על שום דבר כ"דבר אחד ואותו הדבר" מרגע לרגע. רעיון זה מוצג כתצפית - אך ברור שזוהי השערה בלבד, הפשטה שנגזרה מתצפית. בהינתן העובדה הנצפית של שינוי, ניתן באותה מידה להניח שסוג של המשכיות עומד בבסיס זוגות של רגעים. מכיוון שכל מה שאנו חווים בפועל הם הרגעים העוקבים, השאלה האם ניתן למצוא שארית כלשהי מכל רגע ברגע הבא פתוחה לדיון. לפיכך, לדבר על אי-רציפות זה כבר להניח *משהו* מעבר לתצפית.

יתר על כן, אפילו בהינתן אי-רציפות לכאורה, איננו יכולים להסיק מסקנה חד משמעית שאכן קיים אי -רציפות - שלא לדבר על כך שזה נכון בכל המקרים. אי-רציפות היא *הפשטה* מהחוויה; היא אינה מושא טהור של החוויה. בנוסף, מושג אי-הרציפות *האוניברסלית* נותר תמיד פתוח לספק במידה מסוימת, משום שמדובר בהנחה אינדוקטיבית - במקרה הטוב, הכללה גרידא. יתר על כן, העקביות הפנימית של מושג זה אינה ודאית, שכן הוא מרמז על *קביעות* של אי-רציפות לאורך זמן. כלומר, אם אנו רואים בהפשטה כמשמעותה בהכרח סוג של המשכיות (בין אם של

האובייקט או של הסובייקט), מושג אי-הרציפות סותר את עצמו כאשר לוקחים אותו לקיצוניות.

תובנה זו רלוונטית במיוחד במקרה של הנשמה, שהיא כאן גם סובייקט וגם אובייקט. לא נוכל לטעון שאנו יודעים בוודאות שהנשמה אינה רציפה (כלומר, רצף של נשמות רגעיות נפרדות), משום שהצהרה כזו טוענת שהנשמה יכולה להתעלות *מעל* אי-הרציפות מספיק כדי לראות שהנשמה אינה רציפה. כלומר, כדי לטעון טענה כזו, הנשמה (כסובייקט) חייבת להיות *נוכחת בזמן הפורשת* בין שניים או יותר מהמקרים או המקטעים הרגעיים לכאורה שלה (כלומר, הנשמה כאובייקט). זוהי בבירור סתירה עצמית. לפיכך, הטיעון הבודהיסטי לטובת התזה שהנשמה אינה קיימת אינו שורד בדיקה לוגית רצינית.

טענה בודהיסטית נוספת בנוגע לנשמה היא שהיא כפופה ל"התהוות תלויה" או "התניה" - כלומר, קיומה בפועל, כיחידת קיום, כעובדה - אינו אפשרי בבידוד, ואפשרי רק ביחס לכל הדברים האחרים (אשר בעצמם תלויים זה בזה באופן דומה). עם זאת, תיאוריה זו - שכל דבר ביקום יכול להתקיים רק בנוכחות כל דבר אחר ביקום, וכי יקום קטן יותר (המכיל רק אחד מהדברים הללו, או חלקם אך לא את כולם) אינו נתפס - היא רק ספקולציה; היא אינה מוכחת בשום צורה.

יתר על כן, נוכל לשאול שוב האם תיאוריה זו עולה בקנה אחד עם עצמה. אם היא, כמו כל הדברים התת-ירחיים, משהו תלוי או מותנה - וזה בוודאי כך, בעיקר בהתייחס לחוויה ולמחשבה האנושית - כיצד ניתן לטעון שהיא אמת אוניברסלית ונצחית? כל טענה שהיחסי הוא מוחלט נראית פרדוקסלית ופתוחה לספק. חייב להיות משהו מוחלט לעגן עליו את היחסי. לטעון שכל דבר תלוי בכל דבר אחר ולהיפך, זה עדיין לטעון שהמרק הגדול הזה של דברים תלויים זה בזה הוא דבר בלתי תלוי. ואם זו בתורו אינה עובדה בלתי ניתנת לצמצום, משהו אחר חייב להיות כזה. אין דרך להיות רלטיביסט מוחלט!

האמונה שמשהו יכול להיות "גם A וגם לא-A", או "לא A וגם לא-A", נראית כעיקרה של כל מיסטיקה (במובן המזלזל). הטענה שאין לטעון טענה היא עצמה טענה - אין מנוס מהיגיון זה. לטעון שהכל אשליה פירושו לטעון זאת כעובדה - כלומר כמשהו שאינו אשליה. לטעון שאין דבר, אין אדם, בליבת הווייתנו עשוי להיראות באופן שטחי במבט ראשון אפשרי מבחינה לוגית, כלומר לא סותר את עצמו - עד שאנו שואלים מי בדיוק טוען את הטענה ולמי היא מופנית. עצמים דוממים אינם עוסקים בנושאים כאלה. אי-עצמי לא יכול להיות מוטעה וגם לא לממש את האשליה שלו. כל התרחשות של קוגניציה, הערכה או רצון מרמזת על קיומו של עצמי.

12. היסטוריות בודהיסטית

הבודהיזם צץ בצפון מזרח הודו בסביבות המאה ה-6 או ה-5 לפנה"ס. הוא, כמובן, לא צץ בוואקום תרבותי. להודו כבר הייתה תרבות דתית עשירה, המבוססת על הוודות והאופנישדות, שהולידו דתות אחרות, בעיקר ההינדית.

נראה כי עובדה היסטורית היא שהבודהיזם נוסד על ידי אדם בשם סידהרתא גאוטמה, אם כי היסטוריונים חלוקים בדעותיהם לגבי התאריכים המדויקים של חייו; רובם, בהודו ובמערב, מצביעים על כך שהוא חי בין השנים 483-563 לפנה"ס, אחרים, ביפן, מצביעים על 368-448 לפנה"ס.[33]

כך או כך, נראה סביר להניח שהבודהיזם החל בתורתו של אדם יחיד זה, ועם הזמן התרחב והתפתח. כמובן, אין זה נובע מכל זה שכל הסיפורים שהגיעו אלינו בנוגע אליו נכונים מבחינה היסטורית, וגם לא שכל ההצהרות שנעשו בשמו אכן נאמרו או משתמעו על ידו.[34]

---

[33] לפי האנציקלופדיה בריטניקה.

[34] להלן דוגמה לאי-הדיוק בהעברת מידע על פי המסורת: דוגן כותב בנקודה מסוימת (עמוד 242): "עברו עשרים ומאתיים שנה מאז הפארי-נירוונה של הבודהה"; בהנחה שזו אינה טעות תרגום או טעות הקלדה, ובהתחשב בכך שטקסט זה נכתב בשנת 1246 לספירה, דוגן טעה בכ-500 שנה!

מבחינה פילוסופית, משמעותית יותר היא השאלה האם טענתו של האיש הזה על "הארה ושחרור שלמים" נכונה או לא. אף היסטוריון לא יוכל לענות על שאלה זו. לא מן הנמנע שחוויה ואירוע מטאפיזיים כאלה אפשריים מבחינה אנושית, אך יהיה קשה להוכיח או להפריך זאת. מי שטוען למעמד "בודהה" כזה יכול להיות מובן ומוצדק באמת רק על ידי אדם אחר בעל אותה זכות; וכל האחרים יכולים לקבל זאת רק באמונה, או לסרב לעשות זאת.

זה כמו כל עד - העד היה שם וראה ושמע את מה שהוא טוען; אבל אחרים, שלא נכחו, עדיין צריכים להחליט אם להאמין לדבריו או לא. עדותו תומכת אך אינה מוכיחה באופן סופי את ההשערה. עלינו לקחת בחשבון את האפשרויות שהוא הבין לא נכון או רימה את עצמו, או הגזים או שיקר כדי להרשים או לתמרן אחרים, או שדיווחים בנוגע אליו עוותו או הפכו לעיוותים. דברים אלה קורים, גם כיום; ובימים עברו, הגבול בין עובדה לבדיה היה אולי דק אף יותר.

למרות ההנחות המוקדמות הספקולטיביות, נראה הוגן מצדנו עדיין לכנות באופן קונבנציונלי את האיש הזה "בודהה" (כלומר, הנאור). במידה שתורת הבודהיזם תלויה באמונה באפשרויות מטאפיזיות מסוימות, יש להתייחס אליה כאל דת. אף על פי כן, היא כוללת כמה תובנות ודיונים פילוסופיים מאוד, ולכן ניתן להתייחס אליה גם כפילוסופיה.

מסורת פילוסופית זו רחבה ומגוונת מאוד, ונתונה לפרשנויות שונות מאוד. איני טוען שאני יודע יותר מחלק קטן מתחום מחקר זה, אך בכל זאת מרגיש מוצדק לשתף את הרהורי בנוגע למעט שאני כן יודע. ראשית, ניתן לראות זאת כתיעוד של הטמעה או דחייה הדרגתית של רעיונות בודהיסטיים על ידי אדם אחד. אך יתרה מכך, אני מרגיש צורך להגיב בזכות הכלים הלוגיים המקוריים והרחבים שאני משתמש בהם.

לעיתים ספגתי ביקורת על ביקורתי על הפילוסופיה של נגרג'ונה, באמצעות טיעונים שלא ייצגתי אותה במדויק. אבל תשובתי היא תמיד זו: למרות שאיני יכול להתחייב שהטיעונים שלי ישימים

לחלוטין לפילוסופיה של נגרג'ונה כפי שהיא באמת, אני עומד מאחורי הטיעונים שלי בנוגע ליישום שלהם על הרעיונות שהצגתי תחת הכותרת 'הפילוסופיה של נגרג'ונה'. מנקודת מבט פילוסופית, הטיעונים שלי מעניינים ותקפים, גם אם מנקודת מבט היסטורית ייתכן שיישארו כמה סוגיות פתוחות. בכל מקרה, גם להיסטוריונים יש פרשנויות שונות.

פילוסופיה עוסקת ברעיונות, והשאלה מי בדיוק הציע אותם ומתי בדיוק אינה כה חשובה. פילוסוף (X) יכול לייצג, לנתח ולבקר רעיון, מבלי שיהיה צורך להיות מדויק לחלוטין לגבי האם ניסוח הרעיון שלו זהה לחלוטין לניסוחו המקורי על ידי אדם היסטורי כלשהו (Y). כל עוד אנו מבינים שהרעיון כפי שהוא מיוצג כאן ועכשיו הוא הנבחן ונדון, התיאור שניתן הוא מכובד מבחינה פילוסופית. היסטוריונים עשויים לדון האם תיאורו של X תואם בדיוק את הרעיון הראשוני של Y, ובאיזו מידה הדיון של X רלוונטי לפילוסופיה של Y, אך זהו ויכוח היסטורי, לא פילוסופיה.

בנוגע לאמינותו של הבודהיזם, אנו עשויים לשאול שאלות גם מנקודת המבט הספציפית של היהדות (ושל הדתות הנגזרות ממנה: נצרות, אסלאם ונגזרותיהן בתורן). שאלה מכרעת תהיה: אם טענת הבודהיזם להארה ושחרור נכונה, כיצד ייתכן שפריצת דרך אנושית כה גדולה לרוחניות מעולם לא ניבאה או הוזכרה בתנ"ך היהודי ובספרים מאוחרים יותר? שאלה נוספת תהיה: אם הבודהה הגיע כל כך גבוה, כיצד ייתכן שהוא לא פגש או הזכיר את פגישתו עם אלוהים?

אלו הן כמובן שאלות עבור אלו שבוחרים לדבוק באמונות יהודיות (או נוצריות או מוסלמיות), שכן הבודהיסט פשוט יראה בכישלונן של המסורות היהודיות לצפות או להבחין בהישגיו של בודהה, או בכישלונו של בודהה להכיר באלוהים, כבעיה שלהם ולא שלו.

באופן אישי, אני מעדיף לשמור על ראש פתוח לשני הכיוונים, ולהדגיש את התורות החיוביות משני הצדדים, במקום להדגיש קונפליקטים בין מערב למזרח. זוהי עובדה היסטורית שחלקים שונים של האנושות התפתחו מבחינה רוחנית בדרכים שונות - וייתכן שזה בהחלט רצון האל. ההתפתחויות שלנו עדיין נמשכות, וייתכן שכולנו עוד נגיע להסכמה. בוודאי נוכל ללמוד ולהעשיר זה את זה, והשלב ההיסטורי הנוכחי של הגלובליזציה יכול להועיל לכולנו מבחינה רוחנית.

13. על עבודת אלילים בודהיסטית

אני מתנחם באמונתי שהבודהיזם אינו במקורו ובמהותו עבודת אלילים[35] לאחר קריאת כמה מהערותיו ההיסטוריות של מו סונג, כמו זו הבאה.

> *עבור הסתווירות, בודהה שאקיאמוני היה דמות היסטורית - מורה גדול אך לא אלוהות. המהאיניסטים, לעומת זאת, ראו בבודהה עיקרון טרנסצנדנטלי ולא סתם אינדיבידואל בעולם התופעות.* (עמוד 19.)

---

[35] שימו לב שהשימוש שלי בכינוי זה אינו מכוון לזלזל בבודהיזם בכללותו או בבודהיסטים באופן כללי. דאגתי מ"עבודת אלילים" היא כמובן ביטוי לשורשיי וערכיי היהודיים (החל משתי הדיברות הראשונות). אני מודה בכנות שאני מוצא דפוסי התנהגות כאלה טיפשיים ומיותרים. אף על פי כן, יש לי גם כבוד והערצה גדולים לאמונות ולמנהגים הבודהיסטיים החיוניים יותר. כשאני קורא את הסיפורים או כתביהם של מורים בודהיסטים מהעבר, אני משוכנע מיד שהם נשמות גדולות, מוסריות עמוקות ובעלות הישגים רוחניים עמוקים. יתר על כן, התנגדותי לעבודת אלילים אינה מונעת ממני להעריך את הערך האמנותי של פסלים ומקדשים בודהיסטיים, שחלקם (בעיקר אנגקור) ביקרתי. אולי, אם כן, עלינו לומר שבודהיזם (כמו הנצרות) ראוי לכבוד *למרות* צורות העבודה האלילית (האלהת אנשים ופולחן המכוון לפסלים) שנקשרו אליו. אין ספק שיהודים, לפחות, צריכים תמיד להישאר ערניים ולהיזהר שלא להיגרר לשום דבר שמרמז על עבודת אלילים.

זה מאשר כי האלהה של מורה בשר ודם זה היא אירוע מאוחר בהיסטוריה הבודהיסטית - התרחשות כמה מאות שנים לאחר מכן. יש לציין ולהדגיש כי האלהה כזו הייתה בסתירה לוגית *למסר* המהותי של סידהרתא גאוטמה (מייסד הבודהיזם).

למה? משום שהמסר של מורה זה היה שהוא, *כבן אדם גרידא* , מסוגל להתעלות מעל הסמסרה (תחום הקארמה) ולהגיע לנירוונה (תחום החירות). אם יתברר שהאדם לכאורה הזה *לא היה למעשה אדם כלל, אלא* "אל" שמתכוון או נועד מראש להציל את האנושות, אזי ההדגמה המעשית של האפשרות לשחרור *בני אדם* מגלגל הלידה והמוות לא הייתה מתבצעת!

אם, כפי שתיארו אותו בודהיסטים מאוחרים יותר, הוא היה אל, אז מצבו הקיומי המהותי לא היה דומה לזה של אדם, וניתן בהחלט לטעון כי הישג זה לא ניתן לשחזור על ידי אנשים אחרים. כל הנקודה בסיפורו היא שבן אדם רגיל יכול, באמצעות תבונתו ומאמציו שלו, גם ללא פיקוחו של מורה מיומן [36], לפתח הבנה ולהתגבר על כל הסבל לנצח. לשנות את הסיפור הזה פירושו לפספס את הנקודה.

יש שיטענו, כמובן, שלמרות שלא התגלם כאל בלידה, הוא הפך ל"אלוהי" עם קבלת הבודהיזם, ויותר מכך בסוף חייו (כאשר נכנס *לפאריניררוונה*). עם זאת, תרחיש זה היה גם פרשנות מאוחרת יותר של האירועים, המונעת על ידי דתיות.

...עליית הדת הדתית במהאיאנה. ...בסביבות תחילת הספירה, בצפון-מערב הודו, תחת השפעות יווניות וים תיכוניות, פסלי בודהה פוסל לראשונה. בבודהיזם המוקדם, כמו בספרות האופנישדה בת זמנו, אנו מגלים שהרעיון של פולחן אישיות לא זכה ליחס שלילי.

---

[36] ראו את *הדמאפאדה*, פסוק 353: "אני בעצמי מצאתי את הדרך. את מי אקרא מורה?" המחבר (כלומר, כנראה, הבודהה) מוסיף: "את מי אלמד" - ומרמז שההישג הזה אינו משהו שניתן ללמד בפשטות, כמו מתמטיקה או אנגלית.

בהודו העתיקה, הערצת אדם קדוש לבשה צורה של סגידה למקדש זיכרון (סטופה) *ולא של תמונה פיזית*. (עמוד 91.)

במקור, הבודהיזם לא היה דת של דבקות, אלא של מוסר ומדיטציה. הוא לא כלל פולחן לבודהה (כאל או מאוחר יותר כאל), או של ריבוי בודהות, אלא הליכה בעקבות דוגמתו (כחוקר רוחני ומורה מצליח). יתר על כן, הערצת פסלים (כצורה ספציפית של דבקות) המייצגים את הבודהה ודמויות אחרות בפנתיאון הבודהיסטי הייתה, כך נראה, תופעה נפרדת ומאוחרת יותר.

ייתכן, כפי שמרמז הציטוט לעיל, שעבודת אלילים לא הייתה דפוס התנהגות דתי יליד הודו, אלא דפוס שיובא מהמערב. אפשר היה להניח שעבודת אלילים הייתה הרגל תרבותי עתיק יותר בהודו (לאור שכיחותה שם כיום), אך היסטוריונים כנראה [37]לא מצאו ראיות התומכות בהשערה כזו. עם זאת, נכון שבאזורים באסיה, צפונה ומזרחה יותר, ייתכן שהינדואיזם או צורות אחרות של עבודת אלילים קדמו להגעת הבודהיזם, ושהבודהיזם רק התאים להן.

בהקשר זה, עלינו כנראה להבחין בין התנועות הגיאוגרפיות של בודהיזם הת'רוואדה ובודהיזם המהאיאנה. בודהיזם המהאיאנה, שהיה בעצמו יחסית עובד אלילים מראשיתו, היה מתמזג ביתר קלות עם עבודת אלילים מקומית קיימת; בעוד שבודהיזם הת'רוואדה, אף על פי שהיה פחות עובד אלילים במקור, היה מעדיף להתחיל בסובלנות למנהגים המקומיים שנתקל בהם, על ידי התייחסותם כאחת החולשות האנושיות שהיה צריך להתמודד איתן כדי להשיג שחרור בהדרגה.

---

[37] לפי דבריו של מו סונג. שימו לב שבספר "*אי-לוגיקה בודהיסטית*", פרק 10, הנחתי שפולחן הפסלים בהודו קדם להופעת הבודהיזם. בכל מקרה, עבודת אלילים היא מושג רחב שאינו מוגבל לפולחן פסלים. היא כוללת את כל צורות הפולחן הפוליתאיסטי, ואפילו את הרעיון של התגלמות של אל ייחודי. במובן זה, לפחות, התרבות הדתית של הודו (כלומר, הוודיזם) שקדמה לבודהיזם הייתה בהחלט עבודת אלילים.

כאן, נוכל לצטט את סטיבן באצ'לור [38]בנוגע לטיבט במאה התשיעית, כדי להמחיש את התנועה וההסתגלות של הבודהיזם:

> *הצגת הבודהיזם על ידי פדמסמבהאווה באמצעות אלוהויות וכוחות טנטריים פגעה באוזני הטיבטים. את הפופולריות הנרחבת שלאחר מכן של תרגול טנטרי ניתן לייחס ככל הנראה לנטייה הרוחנית המולדת של הטיבטים להגיב ביתר קלות לאמיתות דתיות מגולמות ומגולמות. בדרך זו, תורת הבודהיזם התעוררה לחיים עבור הטיבטים וחדלה להיות רעיונות ודוקטרינות מופשטות בלבד*. (עמוד 48).

לכל עם או תרבות, בתקופה נתונה בהיסטוריה, יש נטיות רוחניות ייחודיות. אלה יקבעו במידה מסוימת מה יקבלו כפרי יבוא, וכיצד יפרשו זאת, ומה יתעלמו או ידחו. ניתן להמחיש זאת גם בהתייחס לטיבט. כך, כותב באצ'לור:

> *נראה שהטיבטים לא הושפעו כלל מתורתן של... שתי המסורות הדוקטרינליות הגדולות שפרחו מעבר לגבול בסין. הם גם לא היו מודעים למסורת הפרשנית... שרווחה בבתי הספר של תרוואדה בסרי לנקה ובדרום מזרח אסיה. עם זאת, הדוגמה הבולטת ביותר להתנגדותם של הטיבטים לצורות אחרות של בודהיזם נמצאת בתגובתם לניסיון להכניס את אסכולת הצ'אן (זן) מסין במהלך המאה השמינית*. (עמוד 64).

לביקורת הנ"ל על המהאיאנה יש אולי יוצא מן הכלל במקרה של צ'אן (זן) בודהיזם. למרות שבמרכזי המדיטציה הזן המודרניים שראיתי כולם הציגו פסלים של בודהה, הפילוסופיה של הזן היא במהותה לא דתית או אפילו אנטי-דתית. ניתן לאשר זאת טקסטואלי, למשל על ידי הקטע הבא מדרשת *זרם הדם* המיוחסת באופן מסורתי לבודהידהרמה [39]:

---

38 בהקדמה שלו.

39 המייסד ההודי הידוע של בודהיזם הצ'אן בסין (*בסביבות* 490-528 לספירה). חוקרים מודרניים מסוימים מייחסים דרשה זו לנזירים מאוחרים יותר,

אבל אנשים שולל אינם מבינים שתודעתם היא הבודהה. הם ממשיכים לחפש בחוץ. הם אף פעם לא מפסיקים לקרוא לבודהות או לסגוד לבודהות... אל תתמכרו לאשליות כאלה... אפילו אם בודהה או בודהיסטווה יופיעו פתאום לפניכם, אין צורך ביראת כבוד. תודעתנו הזו ריקה ואינה מכילה צורה כזו... מדוע לסגוד לאשליות שנולדו מהתודעה? אלה שסוגדים אינם יודעים, ואלה שיודעים אינם סוגדים. (עמ' 25, 27).

קטע זה מסביר בבירור כי היצמדות לחזיונות דתיים, ועל אחת כמה וכמה לייצוגים, מנוגדת לאמונה הבודהיסטית המרכזית. בדרשת *הפריצה* , בתשובה לשאלה האם "יציקת פסלים" ופרקטיקות חיצוניות אחרות הנלמדות לכאורה בסוטרות מסוימות הן בעלות תועלת כלשהי להשגת הארה, מורה הזן עונה שאלו הן בסך הכל "מטאפורות"; הוא מסביר:

צורתו הנשגבת של הטאתאגטה אינה ניתנת למיוצגת על ידי מתכת. אלו המחפשים הארה רואים בגופם את הכבשן, את הדהרמה כאש, את החוכמה כאומנות, ואת שלושת מערכות המצוות ושש הפרמיטות כתבנית. הם מריחים ומעדנים את טבע הבודהה האמיתי שבתוכם ויוצקים אותו לתבנית שנוצרה על ידי כללי המשמעת. הם פועלים בהתאם מושלמת לתורתו של הבודהה, ויוצרים באופן טבעי דמות מושלמת. (עמ' 96-95).

שימו לב היטב לביטוי "בתוך עצמם". שוב ושוב, הוא מתעקש על המיותרות וחוסר התועלת של כל עבודה ומעשים חיצוניים כאלה; מהות הדרך היא עבודה על עצמך, מבפנים.

אפילו כיום, נראה כי חלק מהבודהיסטים, לפחות חלק ממורי הזן, נמנעים מעבודת אלילים. שימו לב למשל להצהרתו של שונריו סוזוקי:

אולי "מאסכולת הזן אוקסהד, אשר פרחה במאות השביעית והשמינית", על פי רד פיין, המתרגם, אם כי הוא מקבל את הייחוס המסורתי (ראה הקדמה שלו).

בתרגול שלנו אין לנו... מושא מיוחד לפולחן... ג'ושו, מורה זן סיני גדול, אמר, "בודהה מחימר לא יכול לחצות מים; בודהה מברונזה לא יכול לעבור דרך כבשן; בודהה מעץ לא יכול לעבור דרך אש." (עמוד 75).

14. משיחיות בודהיסטית

מו סונג כותב גם:

> *הרעיון של בודהות מהעבר התקבל ככל הנראה אפילו בימי חייו של שאקיאמוני... עד המאה הראשונה לספירה,... נראה כי הרעיון של בודהות מהעבר והעתיד היה מבוסס היטב. אנו יכולים רק לשער איזו השפעה הפעילה מושג מושיע העולם הבא* (sayosant) *, מהדת הזורואסטרית הפרסית, על התפתחויות אלו.* (עמוד 55.)

בנוגע לרעיון של מושיע עולם, כלומר הרעיון המשיחי, לא הייתי מסכים שזה כנראה היה מיובא. זה מהותי לבודהיזם, במובן של נתון ראשוני, שבודהה שאקיאמוני [40], על ידי מציאת דרכו שלו להגשמה (בהנחה שעשה זאת), ולאחר מכן הטפת דרך זו לאחרים, פרץ את הדרך עבור כל האנושות והראה להם דרך לישועה. מעצם הגדרתו, הישג זה (אם אכן התרחש) הוא יוצא דופן ובעל משמעות אוניברסלית.

הסיפור מספר שהוא היה יכול להסתפק בבריחה אישית שלו מסמסרה; אך מתוך חמלה (*קארונה*) כלפי יצורים חיים אחרים, הוא בחר לדחות את עזיבתו הסופית (*פאריניררוונה*) כדי לעזור להם תחילה. לכן, אנו יכולים

---

40 פירוש שם זה הוא פשוט "החכם משאקיה", בהתייחסו למקום מוצאו.

לראות בו אדם לא אנוכי, כזה שרוצה להציל אחרים, ולהודות שבודהיזם מראשיתו היו מניעים סוטריולוגיים שאפתניים.

אין פירוש הדבר שפריצת הדרך של שאקיאמוני הייתה בהכרח ייחודית. אין סיבה הגיונית לשלול את האפשרות שהיו בודהות בעבר לפני זה או שיהיו בודהות עתידיות אחרי זה. להיפך, בהינתן שהישגו של שאקיאמוני היה "טבעי" (במובן רחב, תוך מתן אפשרות להתעלות מעל הטבע האימננטי, כלומר, של זהות פיזית ומנטלית), היינו מצפים שבודהות בעבר ובעתיד יהיו אפשריים וסבירים.

ייתכן ששאקיאמוני היה הראשון, או שאולי היו אחרים לפניו שקיומם ותורתם האפשרית לא הותירו עקבות היסטוריים. באשר לבודהות עתידיים, עצם העובדה ששאקיאמוני לימד מרמזת שהוא חשב שאחרים יכולים גם הם להגיע לתהילה של בודהיזם.

מנקודת מבט זו, האידיאל המהאיאנה של הבודהיסטווה נראה כהתפתחות טבעית לחלוטין. באלטרואיזם שלו, בכך שדחה *את הפרינירוונה שלו* כדי ללמד, הבודהה נתן דוגמה לתרגול זה. עם זאת, עם הזמן, אידיאל הבודהיסטווה אולי נלקח לקיצוניות. כפי שמציין מו סואנג:

> *הבודהיסטווה נחשב כמגלם לא רק רוח של חמלה, אלא גם רוח של סבל מרצון. לעיתים, נחישותו של הבודהיסטווה באה לידי ביטוי כמעט במונחים נוצריים. ייתכן שהרעיון של המושיע הסובל התקיים בצורה כלשהי במזרח התיכון לפני קום הנצרות, אך הוא לא הופיע בבודהיזם עד לאחר התקופה הנוצרית. הבודהיסטווה הסובל דומה כל כך לתפיסה הנוצרית של אלוהים בדמותו של ישו שנתן את חייו למען אחרים, עד כי איננו יכולים לפסול את האפשרות שהבודהיזם שאל דוקטרינה זו מהנצרות, שהייתה נמרצת בפרס מהמאה השלישית לספירה ואילך*. (עמוד 55).[41]

[41] השילוש הנוצרי הוא דוקטרינה נוספת שיש לה מקבילה קרובה מאוד בבודהיזם, דהיינו הטריקאיה (שלושת גופי הבודהה). הדמיון בין "אב, רוח קודש ובן" (מוזכר במתי כ"ח:19, קורינתים ב' י"ג:14) לבין " *דהרמקאיה* ,

לדעתי, יש מעט מאוד בתורת הבודהיזם המקורית שמצדיק התפתחות מסוימת זו. למרות ששאקיאמוני נתן את הדוגמה של אלטרואיזם, הוא לא לקח אותה לקיצוניות של הקרבה אישית, כלומר של סבל רב למען אחרים. ניתן אף לתפוס רעיון זה כמנוגד לבודהיזם המקורי, שבסופו של דבר נועד להיות דרך להסרת סבל ולהימנעות ממנו. תורתו הייתה חיובית, נועדה להפוך אנשים לבריאים ומאושרים, ולא לגרום להם קשיים. הבודהה נשאר שלו כל חייו, על פי דיווחים.

אולי כדאי להבחין כאן בין שתי דרכים לסבל עבור אחרים. אדם המעוניין לעזור לאחרים עשוי לקבל את הסבל באופן מקרי או מקרי במרדף זה. הסבל הכרוך בכך אינו *כשלעצמו* האמצעי להשגת המטרה המועילה, אלא רק תופעת לוואי מצערת. לדוגמה, גיבור מלחמה יוצא ראשון לקרב, בתקווה לפנות את הדרך לחבריו; הוא יודע שהוא עלול להיהרג או להיפצע, אך זו אינה כוונתו; להיפך, ככל שהוא יעבור את זה ללא פגע, כך ייטב (כי אז הוא יוכל להמשיך להילחם).

באופן פרוזאי יותר, אפשר לשאת שקית קניות של אישה זקנה כדי למנוע ממנה לסבול מכאבי שרירים. האידיאל הנוצרי אינו זה - אלא של "לקיחת סבלם של אחרים". משמעות הדבר היא לא רק להקל על נטלם של אחרים (הגורם להם סבל), אלא לחוות את סבלם במקומם. ישוע על הצלב מתואר כסובל *במקומם של* חוטאים, כך שהם לא צריכים לשלם את המחיר על חטאיהם. זהו מושג ייחודי של אלטרואיזם, שאני בספק אם הוא נועד במקור בבודהיזם.

איני רואה כיצד סבל כשלעצמו יכול להיות בעל תועלת כלשהי למישהו. כדי לשחרר מישהו אחר מסבל, יש לנטרל את הגורמים לסבל זה. התערבות כזו עלולה לגרום מדי פעם לסבל לעצמו - וקל להעריך את

סמבוגהקאיה ונירמנקאיה " (ראה מו סונג, עמ' 90-89) בולט, אם כי אין ספק שניתן להצביע על כמה הבדלים. גם כאן, האם הייתה השפעה לכאן או *לכאן* , או שזו תגובה דומה של האינטלקט האנושי לאותה בעיית איחוד, היא שאלה שנויה במחלוקת. ליהדות, מצידה, אין דרך חזרה לתפיסה טריניטרית של אלוהים.

המעלה, הערך והיופי של מעשים "חסרי אנוכיות" כאלה. אם אדם מבין את היחסיות והארעיות של העולם הזה, אינו חושש מהקרבה אישית כזו. אך לא הסבל של האדם הוא שמקל על האדם שעוזר לו, אלא הפעולה האפקטיבית שלו. תפקידו של הבודהיסטווה אינו לסבול, אלא להיות אפקטיבי [42].

[42] סבל בעת עזרה לאחרים אינו בהכרח הוכחה לטוב לב יוצא דופן; לעתים קרובות זהו רק סימן לחוסר יכולת. לפעמים נלקחים סיכונים שעלולים לגרום לכאב אישי, נזק או הרס, אך זה בדרך כלל נובע מחוסר מיומנות. טרגדיה בדרך כלל מעידה על חולשה וכישלון כלשהם.

15. הטמעת הבודהיזם

הגירת הבודהיזם למערב צפויה לייצר משהו חדש במובנים רבים. שונריו סוזוקי [43]הודה בכך כשאמר לתלמידיו: "כאן באמריקה איננו יכולים להגדיר זן בודהיסטים באותו אופן שאנו מגדירים ביפן... אתם בדרך לגלות דרך חיים הולמת."

זו לא תהיה תופעה ייחודית לבודהיזם, אלא נוגעת לכל דת או מוצר תרבותי. אנו יכולים לראות, למשל, את תנועת הנצרות לאפריקה, דרום אמריקה ואסיה. בכל מקרה, ישנם הבדלים ניכרים מהמקור האירופי. ואכן, אפילו בקרב אירופאים (וצפון אמריקאים), לנצרות יש מגוון ביטויים. אותו הדבר חל על הבודהיזם באסיה, וניתן לצפות שהוא יחול על הבודהיזם בצפון אמריקה ובאירופה.

כיצד נדד הבודהיזם מערבה? ראשית, אירופאים באו במגע עם הבודהיזם (ועם דתות מזרחיות אחרות) באסיה. חלקם שם גילו את סקרנותם ונכונותם ללמוד, ובסופו של דבר הביאו לאירופה כמה תורות, מנהגים וטקסטים שבעל פה. הם נתנו הרצאות, וכתבו מאמרים וספרים, והעבירו רעיונות בודהיסטיים. מסמכים תורגמו, בצורה מצפונית ככל האפשר, הן

---

[43] עמ' 133.

על ידי מערביים והן על ידי מזרחים. בסופו של דבר, כמה מזרחים הגיעו לאירופה ולצפון אמריקה כדי ללמד באופן אישי.

תרגום בלתי אפשרי ללא פרשנות כלשהי. כל מורה נושא עמו חלק גדול מהמסורת, אך גם חלק קטן מפרשנות אישית. בהכרח, כאשר דת או מוצר תרבותי כלשהו מגיע לאזור או מדינה חדשים, הוא חייב להתערבב במידה מסוימת עם התרבות המקומית, וכתוצאה מכך נוצר וריאציה חדשה על הנושא [44]. טהור ככל שיהיו הנמענים, חזונם אינו יכול שלא להיות מושפע במידה מסוימת מהמקורות התרבותיים שלהם. זה נכון לגבי עמים - וזה נכון לגבי יחידים.

יש אנשים שבוחרים מה שמוצא חן בעיניהם, בעוד שאחרים מנסים ללכת עד הסוף ולהיות אורתודוקסים. אבל מה שלא יהיה המראה החיצוני מרמז, מה שקורה בתוך כל אדם הוא תהליך נפוץ של הטמעה של רעיונות חדשים. כל אדם צריך לעכל את התפיסה החדשה בהתאם לפרמטרים הפסיכולוגיים והאינטלקטואליים האישיים שלו. במקרים מסוימים, מתרחשת דחייה כלשהי במוקדם או במאוחר; במקרים מסוימים, האדם מוצא את צרכיו מסופקים במידה רבה.

לפיכך, ניתן להתייחס לכתיבתי שלי על הבודהיזם כתיאור של תגובותיי האישיות, כפילוסוף מערבי ויהודי, ובמיוחד כבלוגיקן, לגל הרעיונות המתקרב הזה, במקום ובזמן מסוימים. איני עומד מרוחק על כן כלשהו. איני טוען לעליונות או ידיעת-כל, אלא פשוט משתף את מחשבותיי - בכנות מעריך, מבקר, משבח, דוחה, מסתגל ומבלבל כפי שנראה לי מתאים. איני אוהב שיטעו אותי או יפחדו, ואני מנסה לא לקחת שום דבר כמובן מאליו; אך אני שומר על ראש פתוח ונכונות צנועה ללמוד.

בוודאי שלמדתי הרבה עם הזמן, ולעתים קרובות הופתעתי ונהניתי לטובה. אני תמיד אסיר תודה על כל ידע, חוכמה או מעלה שמועברת אליי. בוודאי,

---

[44] דוגמה מעניינת, בשל האקלקטיות הגלויה והקיצונית שלה, היא דת הצאו דאי בווייטנאם.

לבודהיזם - ולמזרח בכלל - יש הרבה מה ללמד אותנו. עם זאת, איני מאמין שהוא יודע-כל וחסין מפני משוב ותיקון. אני מאמין שהמפגש הפילוסופי והרוחני של מזרח ומערב יכול להועיל לשני הצדדים; זה לא רחוב חד-סטרי, בשני הכיוונים. עם בגרות, נוכל לפתח יחד הבנה וכיוון משותפים.

16. תוספת (2009)

1. מאז שכתבתי את *"עוד מדיטציות"* , השתמשתי נפשית **במודעות הבאה רשימת בדיקה** במדיטציות שלי:

- גוף (אימות/תיקון יציבה; והגברת המודעות לגוף, כולל תחושות פיזיות ורגשות רגשיים).
- נשימה (בנחיריים ובהארה) .
- מחשבות (כולל את כל התופעות המנטליות, צפו בהן אך נסו גם לדכא אותן ובסופו של דבר לעצור אותן).
- סביבה (שדות הראייה והשמיעה, תחושות מגע וריחות).
- עובדת התודעה (תוהה על כך).
- זה שהוא מודע (העצמי - אובייקט לא פנומנלי של אינטואיציה).

אני יכול לעבור על רשימת בדיקה זו במהירות במרווחים, תוך כדי שימוש בטכניקות אחרות - או שאני יכול להשתמש בה כטכניקת מדיטציה מרכזית שלי. ניתן לעשות זאת על ידי התמקדות בכל פריט המופיע בתורו - למשך נשימה אחת, או שלוש או עשר נשימות או יותר. בסוף הסדרה, נסה למזג את כל צורות המודעות יחד, למודעות אחת כוללת. חזור על התהליך מספר

פעמים, עד שתרגיש בבירור את השפעתו המיטיבה - כלומר, רמת תודעה מוגברת.

פריטים אלה תואמים, כמובן, להיבטים השונים של ה"נפש" הרגילה (או ליתר דיוק: "הנפש"), כולל חוויות פנומנליות (פיזיות או נפשיות) ולא פנומנליות (אינטואיטיביות), ונגזרות מושגיות של כל אלה. ברור שכאשר אני מתייחס כאן ל"עצמי", אני מתכוון לעצמי האמיתי (שהוא לחלוטין לא פנומנלי, כלומר רוחני גרידא), לא לעצמי האשלייתי או ל"אגו" (שהוא במידה רבה פנומנלי, אם כי בדרך כלל כרוך גם במידה מסוימת של מודעות לעצמי האמיתי הבסיסי).

2. במדיטציה אנחנו רוצים להתמקד כאן ועכשיו, זכרו. טכניקה חשובה אחת היא לעורר **תחושה עזה ערנות** , כמו צייד הנחוש לאתר את טרפו או כמו חיה שניצודה. דרך שימושית להניע ערנות כזו היא לחשוב על סיפורי זן שבהם המתרגל קיבל הארה פתאומית (*סאטורי*) כאשר התרחש אירוע בלתי צפוי, כמו נשבר ענף. לכן, היו ערניים לכל המראות, הצלילים או התחושות האחרות, במחשבה שכל אחד מהם עשוי להביא לכם את הבזק התובנה המיוחל. במקרה כזה, אף תופעה אינה שגרתית, אך כל אחת ראויה לתשומת לבכם המלאה.

תודעה זו כוללת גם פתיחות וגם ריכוז, כלומר גם שדה קשב רחב וגם מודעות מדויקת לאירועים עתידיים בו. היבט מעניין שלה הוא שהצופה הופך "שקוף", בכך שהוא שוכח את עצמו ואינו מושפע למעשה ממה שקורה סביבו (אובייקטיבית או סובייקטיבית, כלומר בסביבה הפיזית או הנפשית), לאחר שהחליט לא להתערב בתהליך העולם לזמן מה. הוא פתוח לכל ההתרחשויות - לא כמי שישן, אלא כמי שער בצורה קיצונית (בדרך לא עצבנית ומהורהרת). שכחה עצמית זו היא בעלת ערך בכך שהיא מוחקת את העצמי הכוזב השטחי, שהוא בדרך כלל חלק כה כבד משקל מהחוויה שלנו. העצמי האמיתי הבסיסי עדיין קיים כמובן, אך ללא מודעות עצמית גלויה.

מדיטציה אינה דבר מכני. אין טכניקה, אין נוסחה שניתן ליישם ללא מחשבה, שתביא להארה. אם הייתה, כולנו היינו כבר מוארים. מהות המדיטציה היא - זכרו תמיד - מודעות, נוכחות תודעה (כלומר, להיות נוכחים במודע). טכניקות יכולות רק לעזור לנו להגיע למצב המאפשר נוכחות תודעה כזו, אך במוקדם או במאוחר, מאמץ חיים זה חיוני. ברגע שתדעו זאת, תיגשו ישר אליה בקלות רבה יותר. מודעות פירושה גם אי-התקשרות - כלומר, לא להיסחף על ידי מחשבות או רגשות שעשויים להתעורר. נגיעה קלה כלפי החוויה נחוצה כדי להישאר חופשיים מהמשיכות, הדחיות, הקומפולסיות והמחסומים שלה.

3. כשמתמקדים בתופעות, זכרו שהן אינן המטרה הסופית של מדיטציה. שדה החוויה הרגילה שלנו מוגבל בהכרח. אנו רואים ושומעים את סביבתנו ומחשבותינו המיידיות, בעוד שהעולם שבחוץ ובתוכנו הוא עצום. מדיטציה שואפת **להרחבת התודעה** - עד לאינסוף, אם אפשר, כלומר מעבר לכל המגבלות. אנו שואפים להסתכל מעבר לחוויה המיידית - אם כי לא להוציאה מהכללה, כלומר תוך כדי הכללתה.

עולם הסמסרה הוא עולם התופעות החומריות והמנטליות, ועולם הנירוונה הוא הטרנסצנדנטיות של תופעות כאלה. לכן, עלינו, באמצעות מדיטציה, להבין שתודעת הפנומנלי היא מגבילה - וללמוד להתקיים עם נקודת מבט רחבה יותר, בתקווה חסרת גבולות. ניתן להמשיך וללכת בעולם הפנומנלי ובו זמנית להיות מודעים לכך שזהו רק מרחב קטן בתוך האינסוף. ערכה של נקודת מבט זו הוא בכך שלא לוקחים את העולם הפנומנלי ברצינות רבה מדי, לא להסתבך בו - אז הוא מופיע כהצטמצמות אשלייתית של התודעה, שמעבר לה מסוגלים להסתכל בכל עת.

4. אנו עוברים את החיים **בדרגות תודעה** שונות ומגוונות . לאנשים שונים יש רוחב ועומק תודעה שונים - ולכל אחד מאיתנו בזמנים שונים של

חייו יש דרגות תודעה משתנות. כשהוא תינוק, "עולמו" עשוי להיות מוגבל לטעם חלב האם, לתחושת הנשיקות והליטופים שלה, וכן הלאה. כילד, אנו עשויים להיות מרוכזים לחלוטין במשפחה, בחבר הכי טוב, בצעצועים, במורה בבית הספר וכו'. בהמשך, כנער, תשומת ליבו עשויה להיות ממוקדת בחברה, בלימודים וכן הלאה. לאחר מכן, באשתו ובילדיו, בעבודה, במכונית ובבית וכו'. בכל שלב בחיים, "עולמו" מוגבל בהכרח למספר דברים. כמובן, ייתכן שיהיו לנו תחומי עניין תיאורטיים יותר, כמו מדע או היסטוריה או פילוסופיה או דת, אך לרוב האנשים יש זאת בכמויות מוגבלות יחסית.

רמת התודעה שלנו עולה בדרך כלל עם הזמן, אך לעיתים היא עשויה לרדת. אם אדם נוטל סמים או משתמש בסמים אחרים, הוא עלול למעשה להפוך לאדם פחות מודע. לכן יש עליות ומורדות, לא הכל חלק. אין כורח המניעה של התפתחות או אבולוציה. במבט לאחור על חייו של אדם, ניתן לראות זאת בקלות. אם אדם לומד מטעויותיו ומתקדם באופן מכוון, ניתן לכוון את חייו בהדרגה כך שיהיו תהליך של עלייה רוחנית. ניתן לשים את חייו בהקשר *רחב יותר* ממה שנתפס ורצוי באופן מיידי על ידי האינסטינקטים שלו או תחת השפעתם של כוחות חברתיים שונים. זוהי התרחבות התודעה.

5. בעיקרון, במדיטציה מטרתנו היא להפוך למודעים **למציאות העומדת בבסיס** כל התופעות - כלומר, "בסיס ההוויה" או "טבע התודעה" (בלשון הבודהיסטית) או "נוכחות האל" (מנקודת מבט יהודית יותר). לכן, כאשר אנו מתמקדים באובייקט/ים פיזי/ים ו/או נפשי/ים כלשהו, העניין שלנו בו/הם הוא בסופו של דבר אפסי - אנו למעשה מנסים לחרוג משדות הפנומנליים הללו, להסתכל דרכם כביכול. אבל כדי לעשות זאת, עלינו להתמקד תחילה בכאן ועכשיו, ולהפסיק להיות מוסחים על ידי מחשבות ורגשות חולפים.

מימוש פירושו יצירת קשר עם המציאות. באופן עקרוני, מימוש אפשרי בכל רגע - ואכן, ישנם מאסטרים הטוענים שאנו שוב ושוב לאורך מדיטציותינו, ימינו, חיינו ואפילו מותנו, מקבלים תובנה כזו, לפחות לרגע, אך איננו מסוגלים להבחין בה, או אם אנו מבחינים בה, איננו מסוגלים להישאר איתה [45]. בדרך כלל נדרש תרגול מדיטציה רב כדי להגיע לשלבים שבהם אנו מסוגלים להבחין בה ולהישאר איתה. עם זאת, הידיעה שהמימוש למעשה כה קרוב יכולה להיות מועילה מאוד - להניע אותנו ולהגביר את מידת המודעות שלנו.

המניע מאחורי המדיטציה שלנו, אגב, חשוב מאוד להצלחתה. אם אנו עושים מדיטציה מתוך אומללות, כלומר משום שתשוקותינו הארציות ביותר מתוסכלות שוב ושוב, בתקווה שפעילות זו תעניק לנו הצלחה בחיים, איננו יכולים לצפות להגיע למעמד גבוה במיוחד. עלינו להבין כי קיום במרחב ה"סמסרה" הוא מטבעו קיום של סבל, כלומר שעצם העובדה שיש לנו צורה מסוימת וחיים אינדיבידואליים היא מקור הסבל, וכי רק קיום ב"נירוונה" יכול לשחרר אותנו מסבל קונסטיטוציוני שכזה. אלו שתי גישות שונות מאוד, שימו לב היטב. האחת עדיין נוטה לאגואיסטית; השנייה מעידה על התעלות רוחנית ניכרת שכבר קיימת. האחת רודפת אחר אושר; השנייה היא מעבר לדאגות קטנוניות שכאלה: זהו ביטוי של חוכמה.

6. נוסחה טובה מאוד למדיטציה, כך גיליתי, היא לדמיין את עצמך כבר מואר/משוחרר. התחילו את המדיטציה שלכם באמירה: **הבודהה שאני נמצא בתוכי** עומד עכשיו לשבת ולבצע את מה שבודהות אוהבים לעשות, כלומר לשבת בשקט ובדממה, מודע לחלוטין, ליהנות מהכאן ועכשיו, נטול זיכרונות, ציפיות, דאגות, תוכניות או כל דאגה אנושית כזו. באופן מדהים, גישה זו עובדת לעתים קרובות מאוד, כלומר היא עוזרת לאדם להתעלות

---

[45] ראו לדוגמה: סוגיאל רינפוצ'ה, *הספר הטיבטי של החיים והמוות* (סן פרנסיסקו: הרפר קולינס, 1994), פרק 21.

מעל דאגותיו ומחשבותיו הרגילות, ולהתרכז באובייקט המדיטציה שלו ביתר קלות ולמשך זמן רב יותר.

7. ***פראג'נה נגד דהיאנה*** . בקריאה חוזרת של *"מסות בבודהיזם זן"* *מאת ד.ט. סוזוקי* , אני נדהם עד כמה שונה תפיסתו את הבודהיזם הזן. בוודאי שמתי לב לכך בקריאות קודמות, אבל הפעם זה נראה משמעותי יותר באופן אישי. בשל רקע במדיטציית יוגה, אני אישית נוטה לסוטו זן, הענף המדיטטיבי יותר של הזן, המלמד שאם נשב במדיטציה, עם היציבה והטכניקות הנכונות, ועם הגישות הנכונות, בסופו של דבר נפרוץ באופן טבעי להארה מלאה.

אבל ד.ט. סוזוקי מכחיש או מטיל ספק בתוצאה זו. יש לו יותר אמון בזן רינזאי, *המשתמש בקואנים* . הוא סבור שהסוטו פסיבי מדי, וחסר את "רוח החקירה" הנדרשת. לדעתו, ככל הנראה, מדיטציה (*דיאנה*) עשויה להביא לשלווה פנימית ואפילו לתובנות עמוקות רבות, שהן הכנות יקרות ערך, אך היא אינה יכולה להוביל אותנו דרך השער הסופי להארה אמיתית. לניצחון מכריע זה (*בודהי* או *סאטורי*), נחוצה חרב חדה יותר, חרב החוכמה (*פראג'נה*). האחרונה מתאפשרת באמצעות ריכוז אינטנסיבי במשרה מלאה בקואן בהדרכתו של מורה מוסמך. זוהי דרך הרינזאי הפעילה יותר. (במילים קפדניות, הייתי קורא לזה מדיטציה, אם כי מסוג שונה מזה של כת הסוטו.)

תיאורו של פיליפ קפלו את מסעו הקשה בספרו " *שלושת עמודי הזן"* (1965) עולה לי כאן כדוגמה מודרנית. באופן אישי, כל חיי ראיתי בגורו מיותר, וטענתי שאם הבודהה הצליח למצוא את דרכו להארה לבדו, ללא העברה ממורה, אז באופן עקרוני גם אנשים אחרים יוכלו. כעת, כשאני קורא מחדש את "ד.ט. סוזוקי", אני תוהה האם אינדיבידואליזם כזה היה

חכם. הבעיה בהסתמכות על מורה, במיוחד בימינו, היא כיצד לדעת אם הוא אמיתי?

8. **סובייקט ומושא** . בהמשכתי את מחשבתו של ד.ט. סוזוקי, קראתי שוב את *"דוקטרינת הזן של אי-התודעה"* , ומצאתי אותה מעוררת השראה באותו כיוון. הוא מרבה להדגיש כאן את אי ההפרדה בין סובייקט ומושא, כמו למשל בעמוד 133:

> *מצב של אי-תודעה מתייחס לזמן שלפני ההפרדה בין התודעה לעולם, כאשר עדיין אין תודעה העומדת מול עולם חיצוני ומקבלת את רשמיה דרך ערוצי החושים השונים. לא רק תודעה, אלא עולם טרם נוצר.*

בקריאת העמוד הזה, עלה בדעתי שניתן לבטא את הדוקטרינה הזו במונחים פנומנולוגיים. העמדה הפנומנולוגית מורכבת מחוויה בלבד, כלומר, מלהיכנס להופעה ככזו, לפני שמנסים כל הערכה או תיאוריה בנוגע אליה - כלומר, לפני שהיא מסווגת כמציאות או אשליה, חומר או נפש, או כל דבר אחר. נוכל לומר, כפי שעושה זן, שהדיכוטומיה בין סובייקט לאובייקט מתרחשת גם לאחר חוויה פנומנולוגית ראשונית זו - כלומר שגם היא אמונה רציונלית ולא חווייתית.

תגובתנו הרגילה לחוויה (בין אם פנימית או חיצונית) היא לומר מיד "אני חווה את ההופעות הללו" - ומכאן שסובייקט החוויה נראה לנו כמשתמע באופן בלתי נמנע מעצם ההופעה. לפיכך, בהינתן סובייקט שחווה אותה, תוכן החוויה הופך לאובייקט. ומכיוון שסובייקט ואובייקט נפרדים, יש להניח שקיים קשר ביניהם, שאנו מכנים תודעה. הזן אומר לנו שאנחנו יכולים (וצריכים) לחוות רק את ההופעה ככזו, מבלי להכניס את העצמי לתמונה כמי שחווה.

אפילו אם עלינו, כדי לבנות אפיסטמולוגיה קוהרנטית ואמינה, להודות שכל אחד מאיתנו חווה באופן שגרתי את עצמו ואת תפקודיו (קוגניציה, רצון והערכה) ישירות דרך אינטואיציה, עדיין נוכל להתאים זאת לתובנה הזנית האמורה על ידי הכללת כל האינטואיציות הללו של עצמי, תודעה, רצון וערך כאלמנטים *בתוך* שדה ההופעה. אין לראותן כמחוץ למלוא החוויה המתבוננת פנימה, אלא כחלקים ממנה. במקרה זה, ניתן להימנע באופן סביר מהתערבות של סובייקט שחווה, מהאובייקטיביזציה הנובעת מכך של תוכן החוויה, ושלישית מההנחה של מתווך תודעה המקשר בין שני אלה יחד.

לפיכך, העמדה הפנומנולוגית, אם מובנת כראוי, אינה רק קודמת להבחנה בין מציאות לאשליה, או להבחנה בין חומר לנפש, אלא אפילו להבחנה בין סובייקט לאובייקט. האחרונה היא בנייה רציונלית, השערה, הנחת היגיון במטרה להסביר דברים, ולא כפי שאנו חושבים עליה בדרך כלל כחוויה ראשונית, לא עובדה גסה ובלתי ניתנת לערעור. לחוות לרגע את שדה המראה בצורה ניטרלית שכזו דורשת בדרך כלל מאמץ, אך זה לא קשה מדי. אנו דבקים במראה כשלעצמו (כולל כל תחושת עצמי ותודעה שעשויה להיות לנו כחלק ממנה), ונמנעים *מהשוואה* האם מישהו חווה את המראה הזה ודרך איזה מדיום זה מתאפשר.

כמובן, מאמץ רגעי שכזה של חוויה פנומנולוגית גרידא רחוק מאוד מהסטורי הזני , שאמור להיות שינוי קבוע באופן ההוויה, החוויה והחשיבה שלנו. האחרון לא ניתן להשיג על ידי מאמץ רצון בלבד, אלא דורש סוג של תרגיל מורכב, וזה כנראה מה שמהווה מדיטציית הקואן. אבל אנחנו עדיין יכולים להטמיע בצורה משכנעת פילוסופית את רעיון הזן של אי-הפרדה בין סובייקט, תודעה ואובייקט, כפי שנעשה כאן.

17. תוספי תזונה

א. מתוך *פנומנולוגיה* , נספח 1

שימוש במדיטציה

במאמר הנוכחי [46], מטרתי היא להציג בפני הקורא את משמעות המונח "מדיטציה" וכיצד תרגול של התבוננות פנימית כזו משפיע על עמדותיו הפילוסופיות של האדם. אמחיש להלן כיצד תובנות פנומנולוגיות עשויות להיווצר באמצעות תצפיות והרהורים במהלך מדיטציה או אחריה. השיחות שלהלן אינן מיועדות לשמש כשיעורים במדיטציה. הן לא נערכו בישיבה אחת, אלא במהלך מפגשים רבים [47]. כמובן, תוצאת המדיטציות שלי אינה

---

[46] הרהורים אלה נכתבו בשנת 1998, ונערכו לאחרונה מעט עבור פרסום זה.

[47] למען הפרוטוקול, תרגול המדיטציה הראשון שלי היה בשנת 1979, *זאזן* עם נזיר יפני בשם רושי, שהיה לו מרכז בהר הזיתים בירושלים. אני זוכר שפעם אחת כל כך הרגיזה את המורה העדין הזה עם התנועות שלי במהלך ישיבה, עד שהוא איבד את קור רוחו וצעק עליי: "אל תזוז!!!" במהלך השנים הבאות לימדו אותי כמה טכניקות מדיטציית יוגה מצוינות, כולל תנוחת הלוטוס, *פראטיהרה* (קבלת כאב והפרעות אחרות), שקט פנימי ומודעות לנשימה, אבל בסך הכל תרגלתי מעט. רק בשנים האחרונות התגבר העניין שלי, ואני מתרגל סוג של מדיטציית זן מדי יום. אני לא יכול לטעון בכנות שאני מתקדם במיוחד!

רק מה שכתוב להלן, אלא הספר כולו. רבות מהנושאים המטופלים בו הועלו, הובהרו ונפתרו בפועל על ידי מדיטציות כאלה.

מדיטציה היא עבור אנשים רבים משהו לא ידוע או משהו שמריח מיסטיקה. אבל, כפי שמדגים הנאום שלהלן, מה שקורה במהלך מדיטציה - במקרה זה, טכניקת " **מודעות לנשימה** " - הוא מאוד ארצי ונגיש לכולם. האדם לא הופך לזומבי, אלא נשאר מודע למדי ואף פעיל. מדיטציה למטרות פילוסופיות כרוכה כמובן בסקרנות, שאילת שאלות, חיפוש תשובות. שימו לב לסוג הפרטים שמחפשים, ולסוג המידע שניתן להפיק מהם. נדרש מאמץ, אך הדגש הוא על התבוננות וזיכרון, ולא על שיחה (שאפשר לעשות מאוחר יותר).

> לפעמים אני מתקשה בהתחלה להתמקד בנשימה. אז כדי לנסות לייצר ולשמור על תשומת הלב שלי, אני עשוי לשאול את עצמי מה המטרה והאמונה שלי בעשיית זה. אבל גישה מסחרית היא הרסנית. אפשר לחשוב, בתחילה, "אני רוצה עכשיו לעשות מדיטציה על הנשימה שלי", כדי לקבוע את המסלול ולהימנע מפיזור מחשבתי, אבל אסור להיאחז במחשבה הזו לאחר מכן.

> באופן כללי, מורי מדיטציה ממליצים לנו להימנע משימוש במדיטציה כאמצעי להשגת מטרה ולא כמטרה בפני עצמה. מומלץ לנו ללכת "מעבר" לחתירה גרידא למנוחה נפשית, רוגע ושלווה (שזה מה שאני נראה מרוצה ממנו לעתים קרובות בימינו), או כאן לידע פילוסופי (שיכול להיות עצבני ומלא מילים), או אפילו לשאיפות הגדולות יותר של "הארה" (ההבטחה של מסורות מזרחיות שמדיטציה מובילה לבחינה רדיקלית של המציאות).

> זה נכון גם בהתייחס לאובייקט מסוים של מדיטציה, כמו הנשימה. אם אני רואה את מודעות הנשימה כטכניקה בלבד (בדומה ל*מנטרה* או *מנדלה חסרת משמעות*) שבתקווה תניע אותי לריכוז וסמדהי , אז העניין שלי בנשימה עצמה הוא מלאכותי. לכן אני מנסה לחשוב על הנשימה כמשהו מיוחד, ברמה ביולוגית ואולי גם ברמה

מטאפיזית (יוגים רואים בה כשלעצמה חושפת את "טבע המציאות").

סוד ההצלחה במדיטציית מודעות לנשימה הוא *ליהנות* ממנה. אין פירוש הדבר שהוא נהנה ממנה, אלא שהוא עורר את העניין בו. אז הוא מסוגל לצפות בסבלנות בנשימה שלו *על כל פרטיה* , ולהתמיד בכך ללא מאמץ מיוחד למשך יותר מזמן קצר.

מודעות לנשימה היא בעיקר מדיטציה *טקטואלית* , בכך שאני מרגיש את חלקי גופי נעים או את השפעת האוויר בחלקים שונים של הנחיריים שלי. כמובן, אדם עשוי לחוות תחושות אחרות, כמו ריחות או צלילים המגיעים מהסביבה, או להיות נתון לכל מיני דמיונות ומחשבות, אך ככל שהריכוז בנשימה גובר, כל אלה נוטים להיעלם. כמו כן, התוצאה הסופית של מודעות לנשימה היא יותר נפשית מאשר פיזית.

יש, בהתחלה או לפעמים, מרכיב צלילי קשור, בכך שאני *שומע* את צליל האוויר העובר דרך אפי; אבל ככל שמצב רוחי רגוע יותר, הנשימה שלי הופכת פחות ופחות רועשת, עד שאני לא יכול להסתמך על הצליל שלה כלל כדי להישאר מודע לה, אלא חייב להתרכז אך ורק בהיבטי המגע והתנועה.

טעות במדיטציה כזו היא ללוות כל נשיפה פנימה או נשיפה בצליל *פנימי* (כלומר, צליל בראש, צליל מנטלי). זה *כאילו* הרצון צריך 'לנגן מנגינה' או 'לשיר שיר' כדי שהנשימה תתרחש. זוהי עדות לכך שאינך צופה בנשימה טבעית, אלא מתערב ברצון שלך, ואתה עושה זאת במקרה כזה על ידי חיקוי צליל הנשימה, כאמצעי להפקת נשימה.

אני עושה מדיטציה כרגע בעיניים עצומות, כדי להגביל את הקלטים החושיים ולהתקרב יותר פנימה. אבל אם אני מתייחס לחוויה עם עיניים פקוחות, יש להוסיף לכך גורמים חזותיים מסוימים. בעיקר, אני *רואה* את תנועת גופי עם הנשימה (עלייה וירידה של בית החזה).

כמו כן, אני *מדמיין* את הנשימה נכנסת ויוצאת מהאף[48] ו/או מהבטן שלי. ראייה או דימוי מנטלי כזה אולי פחות חזקים בעיניים פקוחות מאשר בעיניים עצומות. אבל בכל מקרה, הם מהווים את המקבילה בתחום החזותי, לצליל הפנימי שהוזכר לעיל. גם זו טעות של מדיטציה, בכך שהרצון מתערב בתופעה, ומוסיף לה דברים באופן מלאכותי.

עם זאת, לאחר מחשבה נוספת, עליי למתן את ההערות לעיל על טעויות במדיטציה.

ראשית, לומר שצלילים ומראות שנוצרים באופן פנימי כאלה יכולים להיחשב *כאובייקטים של מדיטציה* . אם אפשר לעצור אותם לחלוטין באמצעות כוח רצון, טוב ויפה: המדיטציה נעשית קלה יותר על ידי הגבלתה לאובייקטים טבעיים. לעתים קרובות זה לא אפשרי, ויש לתת לתודעה להירגע בהדרגה: במקרה כזה, יש לקבל יצירות של הרצון כסוג של אובייקט טבעי בין אחרות, ולצפות בהן מבלי להפריע, מבלי "להילחם" בהן.

שנית, יש לציין כי ייתכן שמראה פנימי שמיעתי וחזותי כזה אינו פרי רצון מעוות. ייתכן שהוא פשוט צורך ביולוגי, הקשור לקורלציה *בין שיטות חושי* . לתחושות המישוש של הנשימה, בהיעדר צלילים פיזיים תואמים, יש צורך בתחליפי צליל מנטליים, ובהיעדר מראות פיזיים תואמים, יש צורך בתחליפי דימויים מנטליים. שקילות כאלה עשויות להיות תוצר טבעי, מעין "מילון" מתמשך המתרגם חוויות במודול חושי אחד לחוויות באחר.

אבל אני חייב להוסיף שמניסיון שלי, הקבלה זו מתאדה לאחר זמן מה (במקרים מסוימים היא נעדרת מלכתחילה, ובמקרים מסוימים היא באה והולכת); כך שזה לא יכול להיות צורך מוחלט, אלא פשוט נטייה; כלומר,

---

[48] ראוי לציין שיש לפחות שתי נקודות מבט להמחשת תנועת הנשימה בנחיריים. הדרך הגסה יותר מורכבת מ"ראיית" הנשימה מנקודת מבטו של צופה הממוקם מעט *על הצד* . ככל שהמדיטציה שלי מתקדמת, אני במקום זאת "מסתכל" *לתוך צינורות* האף שלי, כאילו אני ממוקם במפגש שלהם (מיקום "העין השלישית"?).

עלינו להודות שחוויות מגע טהורות אפשריות, ללא ליווי חזותי-שמיעתי, בין אם פיזי או נפשי.

כמו כן, הרושם שמעורב הרצון הוא לעתים קרובות, אם כי יש להודות שלא תמיד, בולט למדי; לכן אסור לנו להכליל בשום צורה, כלומר, אירועים מנטליים לפעמים הם רצון ולפעמים לא.

שלישית, יש לציין שחלק מהמדיטציות היוגיות כוללות ויזואליזציה או דמיון שמיעתי[49] *כטכניקות* חיוביות , מסייעות למדיטציה. חלק מהטכניקות הללו עשויות להיות המצאות של שרלטנים, אך אני יכול לטעון לניסיון אישי בשיטות יעילות (למשל, *באג'אפה ג'אפ*[50], דמיון נשימה 'פסיכית' העוברת ממרכז האנרגיה *מולדהרה* למרכז האנרגיה של *אגיה* וחזרה, ונשמעת *כך וזמזום* תוך כדי). מכאן נובע שלא ניתן להתייחס להפרעה של הרצון כפגומה באופן אוטומטי, אלא ניתן להשתמש בה באופן בונה.

בהקשר זה עלינו לציין שלפחות חלק מהבודהיסטים רואים בסופו של דבר את הרצון/הנפשי והטבעי/החיצוני כאחד. ההבדל ביניהם הוא אשליה; הכל הוא בסופו של דבר נפשי או הכל הוא בסופו של דבר פיזי, ההבחנה הופכת לחסרת משמעות. ייתכן שזו חוויה בעוצמות עמוקות יותר של מדיטציה או שזו תיאוריה שנראתה מתאימה למטפיזיקאים מסוימים. בכל מקרה, היא קוראת לנו למתן את תגובתנו להתערבות הרצון במדיטציה.

כשאני יושב במדיטציה, אני מגלה שעדיף 'להיות מודע בהדרגה לנשימה' (כפי שלימדו אותי המורים שלי). כי אם אני מפנה את תשומת ליבי לנשימה שלי בפתאומיות רבה מדי, אני יוצר בה ערבוב, היא מאבדת מעט את הסדירות הטבעית שלה והופכת לא אחידה. זה כאילו, כמעט באופן

---

[49] ברצוני להציע את המונח "אודיטוריזציה" לדמיון של צלילים (בדיוק כפי ש"ויזואליזציה" משמשת לדמיון של מראות).

[50] אני מתייחס כאן למדיטציה דינמית (ולטכניקות קרייה יוגה מתקדמות יותר) כפי שנלמדות בבית הספר הסקנדינבי ליוגה ומדיטציה על ידי סוואמי ג'נקננדה סרסוואטי ותלמידיו סוואמי ניטיאבודהננדה (אשתי הראשונה, נינה) והארי פרם. למידע, אני רק מתרגל מזדמן וחובב של טכניקות אלו, לאחר שבעבר השתתפתי בכמה קורסים עם מורים אלה.

בלתי נמנע, כשאנו קוראים לכוח הקוגניטיבי שלנו, אנו מעוררים רצונות לא נחוצים. אני מסיק שהפניית תשומת הלב היא פעולה רצונית יפה מאוד; אם היא נעשית בכבדות, הרצון חזק מדי ויש לו השפעה על האובייקט [51]. זוהי תבוסה של הכוונה ההתחלתית, להתרכז בנשימה.

לכן עלינו ללמוד, באמצעות ניסוי וטעייה, להיות עדינים יותר, ולבצע רצון בדיוק במידה מספקת לקוגניציה טהורה ולא כל כך להשפיע על מושאו. שינוי האובייקט יכול לכלול הוספה או דיכוי או שילוב של שניהם (שינוי). עירוי של צלילים או מראות דמיוניים הם דוגמאות. דוגמה קיצונית יותר היא *המחשבה* על הנשימה, שעשויה למחוק לחלוטין כל מודעות תפיסתית לנשימה ולהוביל אותנו לשיח ארוך הכולל אלמנטים מילוליים וחלומיים, שעשויים לאחר זמן מה להיות ללא קשר למושא המדיטציה המקורי (הנשימה שלנו כאן ועכשיו).

זה מביא אותנו למורכבויות הקונפליקט בין מחשבה למדיטציה. באופן אידיאלי, מדיטציה היא נטולת הפרעות המחשבה; זוהי התבוננות ריקה ושלווה. בפועל, לעתים קרובות אדם צריך להתמודד עם כל מיני הפרעות נפשיות, והסוד הוא איכשהו להגיע לעמדת צופה במחשבות המתמשכות הללו. אולי הדרך לתפקיד הצופה אינה כל כך להציב את עצמו *מעל* , אלא לשמור לעצמו מקום קטן (חלק צנוע מהעצמי) *בסמוך* לאירועים הסוערים. לא קל להגיע לעמדה פיקודית; כל מה שאנחנו צריכים הוא להשיג דריסת רגל, להשיג פלטפורמת תצפית קטנה. אין להילחם במחשבה או לקוות לחנוק את המחשבות, אלא לקבל אותן ולנסות רק להתקבל על ידן כצופה סקרן. לאחר זמן מה, המחשבה עשויה לדעוך, כאילו ביישנית להיראות.

האמור לעיל דורש הבהרות נוספות. הפרעה של הרצון מתרחשת במיוחד כשאני מנסה להשתמש בטכניקת ספירת הנשימות המוצעת על ידי בודהיסטים מסוימים. טכניקה זו שימושית, כדי לכפות את תשומת הלב שלך על הנשימה באופן מיידי, ולאחר מכן תוכל להחזיק אותה שם ביתר

---

[51] זה קצת דומה לבעיה שהעלה הייזנברג בהתייחס לתצפיות פיזיקליות.

קלות. קורה שספירה כזו מתנתקת מהמודעות לנשימה, אך זו אינה הבעיה העיקרית. החיסרון של ספירה כזו הוא שבדרך כלל (למעט יוצא מן הכלל נדיר מאוד) מעורבים בשליטה על הנשימה.

a) כדי להפוך את הנשימה *לבולטת יותר* , מעצימים אותה או מגזימים בה.

b) ישנה גם נטייה להאריך *את* הנשימה, כדי להפוך אותה לבריאה ורגועה יותר.

c) כדי להתאים את זה לספירה, מנסים להפוך את זה *ליותר רגיל* , כלומר לגרום לכל נשימה כולה להיות שווה באורך לקודמתה (גם אם הנשימות פנימה והיוצאות אינן באורכים שווים).

d) עיוותים אלה במצב מישוש מחמירים על ידי צלילים ומראות פנימיים המקבילים לנשימה הרצונית, ועוזרים לעצב אותה ולכוון אותה.

יש להימנע גם מתגובות הפוכות לעיוותים אלה, כמו ניסיון להפוך את הנשימה לטבעית יותר על ידי הפיכתה לא אחידה! המטרה היא תמיד להתבונן בנשימה כפי שהיא, בפירוט רב ככל האפשר. אם הנשימה אינה מורגשת, *היעדרה* טובה מספיק כדי להתבונן בה.

מסיבות אלה, אני אישית הפסקתי להשתמש בשיטת ספירת הנשימות (אם כי אני כמובן חופשי להשתמש בה מדי פעם אם מתחשק לי [52]). אני מוצא שזה חכם יותר פשוט לתת לתודעה שלי להירגע מעצמה, ואז בהדרגה להפוך מודעים לנשימה שלי. זה לא תמיד עובד, זה תלוי במצב האנרגטי שלי (כמה אני נח ושבע, וכן הלאה); אבל תלות זו קיימת גם עם השיטה האחרת. נראה לי לא הגיוני להפריע לתודעה שלי בניסיון להרגיע אותה; זה כמו לנסות לעצור מערבולת במים או באוויר על ידי נפנוף ידיים. למרות שלפעמים, יש להודות, ריצה קלה משפרת את ההליכה.

---

[52] ייתכן שיהיו מקרים בהם פשוט לא נוכל להרגיע את מחשבותינו ללא שימוש בטכניקה כזו. רק בגלל שאני אישית כרגע מוצא אותה יותר פולשנית מאשר מועילה, זה לא מאפשר לי לזנוח אותה לתמיד.

מה שהופך בסופו של דבר את הנשימה למורגשת וטבעית הוא הריכוז המוגבר בה שרוכשים בסופו של דבר. בהתחלה, האדם "רחוק" מהנשימה; מאוחר יותר, עם מיומנות, הוא נמצא ממש שם "בתוך" הנשימה. תחושת המרחק ה"פיזי" בין הצופה לנצפה היא ביטוי למרחק *מנטלי* מהמדיטציה. ככל שהריכוז של האדם בנשימה גובר, האדם מרגיש את עצמו (הצופה) כאילו הוא ממוקם באף או בחזה או במקלעת השמש, שם הנשימה (הנצפה) נצפית.

בצפייה מדוקדקת, מבחינים בהבדלים בין נשימות נכנסות לנשימות יוצאות. במקרה שלי (אנשים אחרים עשויים להיות שונים), הנשיפה שלי נראית בדרך כלל מעט גסה, רועשת וקצרה יותר מהנשיפה. הראשונה היא פיזית יותר; השנייה היא נפשית יותר. יתר על כן, יש לשים לב להבדלים בכניסת או זרימת האוויר החוצה בין שני הנחיריים. במקרה שלי, אלה נובעים בחלקם מאף שבור; אבל יוגה מלמדת אותנו שהשימוש בנחיריים שלנו משתנה בהתאם לשעת היום, למשל.

שימו לב שההערות לעיל אינן מיועדות כמדריך למדיטציה. המדריך האהוב עליי הוא: " ***זן מיינד, מתחילים" מאת שונריו סוזוקי*** (ניו יורק וטוקיו: וות'רהיל, 1973).

ב. *מתוך פנומנולוגיה* , נספח 2

תחושות של ריקנות

ישנה משמעות נוספת של המונח "ריקנות" שיש לקחת בחשבון, משמעות שאינה קשורה לתחושות שנדונו קודם לכן. לכולנו יש חוויה כלשהי של ריקנות *רגשית*.

אחת התרומות המעניינות והמרשימות ביותר של הבודהיזם לפסיכולוגיה, לדעתי, היא הדגש שלו על *העמום עצבנות* שאנו חשים בדרך כלל, כגון אי נוחות, חוסר שקט או ספק, כמניעים חשובים לפעולה אנושית. משהו נראה חסר, דוחק בנו לעשות משהו בנידון.

> רגשות שליליים אלה, שאני מכנה תחושות של ריקנות, הם סיבה או ביטוי של מצבי תודעה *סמסריים*. אין לבלבל בין תחושה גנאי זו של "ריקנות" לבין ה"ריקנות" ההפוכה המזוהה עם *נירוונה*. עם זאת, ייתכן שהם קשורים זה לזה, בכך שהרגשות המדוברים עשויים להיות למעשה סוג של סחרחורת במבט חטוף על הריק.[53]

רוב האנשים חשים לעתים קרובות את ה"חור" הזה בתוכם, ריקנות פנימית לא נעימה או רעב, ומבלים חלק ניכר מזמנם בניסיון נואש להיפטר ממנו, בחיפוש נואש אחר פתרונות. במקרה הגרוע ביותר, הם עלולים להרגיש כמו "לא ישות", נטולי זהות אישית. אנשים שונים (או אדם בזמנים שונים) עשויים להגיב לחוסר זהות זה, או לרגעים של שעמום, חוסר סבלנות, חוסר שביעות רצון או חוסר ודאות, בדרכים שונות. (גורמים אחרים נכנסים לתמונה, והם קובעים באיזו דרך.)

> רבים מחפשים הסחות דעת חסרות תועלת, וקוראים לזה "להרוג את הזמן"; אחרים מתמכרים לפעילויות הרסניות. חלקם מקבלים את הנשנוש; אחרים מעשנים סיגריות, שותים אלכוהול או נוטלים סמים. חלקם צופים בטלוויזיה; אחרים מדברים הרבה ולא

---

53 רגשות אלה מסווגים כצורות של "סבל" (*דוקה*) ו"אשליה" (*מוהא*). על פי פרשנים בודהיסטים, במקום לצוף בביטחון טבעי על "הקרקע המקורית" של התודעה כפי שהיא נראית, מתרחשת מעין פאניקה שמובילה למאמצים לבסס יסודות קונקרטיים יותר. כדי להשיג מטרה זו, אנו פונים לעיסוקים חושיים, חושיים, סנטימנטליים או אפילו סנסציוניים.

אומרים כלום; אחרים עדיין מעדיפים קניות או גניבה מחנויות. חלקם כועסים ומתחילים לריב עם בן/בת הזוג או שכניהם, רק כדי שיהיה להם מה לעשות, משהו להתלונן עליו; אחרים נקלעים לאלימות פוליטית או מתחילים מלחמה. חלקם הופכים מלנכוליים ומתלוננים על בדידות או אומללות; אחרים מדברים על כישלון, דיכאון או חרדה. חלקם מאוננים; אחרים מקיימים יחסי מין עם כולם; אחרים אונסים מישהו. חלקם מתחילים לדאוג לבריאותם הגופנית; אחרים הולכים לפסיכיאטר. חלקם הופכים לקנאים בספורט; אחרים מסתבכים במאמצים פסיכולוגיים, פילוסופיים, רוחניים או דתיים צורכים. חלקם הופכים למכורים לעבודה; אחרים ישנים כל היום או מנסים לשקוע בתהום הנשייה איכשהו. וכן הלאה.

כפי שמראה קטלוג חלקי ומבולגן זה, כל מה שאנו רואים כטיפשות או חטא, את כל תחלואי הנפש והחברה שלנו, או רובם או רבים מהם, ניתן לייחס לרגש שלילי מעורפל זה, שלעתים קרובות נחווה "בתת מודע", של ריקנות ולדחף שלנו "לרפא" אותה בכל דרך שנוכל. אנו מעוררים תשוקות, אנטיפתיות או חרדות, כפייתיות, אובססיות או דיכאון, בניסיון להבין ולחנוק את הסבל הזה של ריקנות מורגשת. אנו מספקים את זמננו במחשבות כמו: "אני חושב שאני מתאהב" או "הבחור הזה ממש מציק לי" או "מה אני אעשה בקשר לזה או לזה?" או "אני צריך לעשות (או לא לעשות) כך וכך". הכל אכן "מהומה רבה על לא כלום".

אם נסיק מסקנות כלליות מתחושות רגעיות רבות כאלה, אנו עשויים להגיע למסקנה ש"לחיים אין משמעות". כפי שציטט ויליאם שייקספיר:

החיים הם רק צל מהלך, שחקן עני

שצועד ומטריד את שעתו על הבמה

ואז לא נשמע עוד: זהו סיפור

מסופר על ידי אידיוט, מלא קול וזעם,

לא מסמן כלום.

מקבת (מערכה חמישית, תמונה חמישית).

כמובן, אנחנו יכולים, ולעתים קרובות גם עושים זאת, להגיב בצורה חיובית יותר, ולתת לחיינו משמעות בונה יותר. אני מאמין שזה מתאפשר *ברגע שנוכל לזהות את הוואקום הפנימי הזה כשאנו חשים אותו* , ולוודא שאנחנו לא מגיבים אליו באף אחת מהדרכים השליליות שאנו נוטים להגיב באופן לא מודע. ברגע שנבין שלא ניתן להתגבר על תחושת הריקנות הזו באמצעים טיפשיים כאלה, נוכל להתחיל לחפש דרכים ליהנות מהחיים, באמצעות צמיחה אישית, פעילויות בריאות, עזרה לאחרים, למידה, יצירתיות, פרודוקטיביות וכן הלאה.

מדיטציה סדירה היא תרופה טובה. ישיבה שקטה למשך פרקי זמן ארוכים מדי יום מקלה עלינו להיות מודעים לריקנות רגשית ולהישאר מודעים לה כשהיא מופיעה. הצבת רגשות רעים חוזרים ונשנים כאלה בפרופורציה משחררת אותנו מהם בהדרגה. הם פשוט נראים חולפים, חלשים ולא רלוונטיים. החיים הופכים אז לחגיגה של זמן: אנו מרוויחים מהזמן הקצר שיש לנו כדי ליצור ממנו משהו נחמד.

הפניות

באצ'לור, סטיבן. עורך. *התכשיט בלוטוס: מדריך למסורות הבודהיסטיות של טיבט*. לונדון: חוכמה, 1987.

בודהידהרמה. *תורת הזן של בודהידהרמה* . רד פיין, תרגום. ניו יורק: נורת' פוינט, 1989.

דהאמאפאדה, חואן מסקארו, תרגום: הרמונדסוורת', מקסיקו: הוצאת פינגווין, 1973.

דוגן. *הארה נפרשת: תורתו החיונית של מורה הזן דוגן* . קזואקי טנאהאשי, עורך. בוסטון: שמבלה, 2000.

לאוטזו. *דרך החיים*. תרגום: ויטר ביינר. ניו יורק: גדי, 1962.

מו סונג. *סוטרת היהלום: שינוי האופן שבו אנו תופסים את העולם* . בוסטון: חוכמה, 2000.

פרמננדה (ג'ון וילסון). *שנה את דעתך: מדריך מעשי למדיטציה בודהיסטית* . ברמינגהם:ווינדהורס, 1996.

סוזוקי, ד.ט. *מאמרים בבודהיזם זן, סדרה ראשונה* . (1949). *סדרה שנייה* . (1953). לונדון: ריידר, 1970, 1980.

סוזוקי, שונריו. *תודעת זן, תודעת מתחילים*. ניו יורק: וות'רהיל, 1970.

וייל, דאגלס. חיבור ותרגום. *העברות סודיות של משפחת יאנג* . הוצאת סוויט צ'י, ניו יורק, 1983.

(הרשימה לעיל אינה מיועדת לשמש כביבליוגרפיה, אלא פשוט מפרטת את הספרים המוזכרים בטקסט.)

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 (9-2008); לוגיקה קל וחומר (2013). ניתן ללמוד עבודות אלה בחופשיות בכתובת: www.TheLogician.net.

מספר זיהוי אלקטרוני: 978-1495939488