



ההשפעה התרפויטית של ויפאסנה



מדוע אני יושב

מאמרים מאת ד"ר פול פליישמן

ההשפעה התרפויטית של ויפאסנה

מדיטציית ויפאסנה היא שיטת המדיטציה שלימד הבודהא ההיסטורי כדרך ישירה לשחרור מוחלט מהסבל האנושי. עם זאת, זמן רב לפני שמטרה זו מושגת, יכול התלמיד הממוצע והמסור להפיק תועלת תרפויטית עמוקה מוויפאסנה. כאדם המתרגל את הטכניקה הזאת שנים רבות, וגם כפסיכיאטר, חשבתי לתאר את ההשפעות התרפויטיות הללו בשפת הפסיכולוגיה בת-זמננו, לטובת תלמידים חדשים ותלמידים לעתיד. כל ההשפעות המיטיבות הללו הן בגדר אפשרות בטכניקה הזו. אופי והיקף ההשפעות המיטיבות, וכמה מהן יכול המתרגל להפיק, הם נתון המשתנה על-פי אישיות האדם, הרקע שלו ודבקוּתו בטכניקה יום אחר יום, במשך כל החיים. לא אנסה לתאר כאן את התרגול עצמו, כיוון שלשם כך יש לחוות קורס בן עשרה ימים.

I

לפי התיאורים הרווחים של הנפש כפי שהיא נראית מבעד למשקפי הוויפאסנה, חלק ניכר מהפעילות המנטאלית של האדם מורכב מתקוות לעתיד ופחדים מן העתיד, ומתשוקות מן העבר ופחדים מן העבר. ככל שהנפש משוחררת יותר מזיכרונות וכמיהות, ומתשוקות ושנאות, היא מצויה יותר בהווה, והתכנים הנפשיים משקפים יותר מציאות נהירה ומיידית. טכניקת המדיטציה מאפשרת הופעה מבוקרת של תכנים נפשיים, ובו זמנית מעגנת את התלמיד במציאות ממשית ועכשווית. עמדה מבוססת-מציאות ומאוזנת כזו מאפשרת להשתוקקות ולסלידה של עבר ועתיד, לעלות לפני שטח התודעה ולחלוף בלי לעורר תגובה. באופן זה נעקרות ההתניות, וחיי הפרט מתחילים להתאפיין במודעות מוגברת, חיבור למציאות, היעדר אשליה, שליטה עצמית ושלווה נפשית.

ידע עצמי

הפסיכולוגיה הבהירה וההגיונית הזו מבטאת אך בקושי את הדרמה האנושית החיה שמתגלה לאדם המתחיל לתרגל ויפאסנה. ללא קשר למי שאנו, חיינו הפנימיים דומים יותר לגאות הנהר מאשר לקופסה המכילה תאים נפרדים. כשאנו מתיישבים במטרה להישאר דוממים, אנו מוצפים בזרם שנדמה אינסופי של אלפי זיכרונות, משאלות, מחשבות, שיחות, סצנות, רצונות, פחדים, תשוקות ותמונות רוויות רגשות מסוגים שונים. ההשפעה הברורה, המיידית ביותר וההכרחית של המדיטציה היא העצמת הידע העצמי. זו אולי עובדה מסקרנת, מרגשת ומעניינת, אך היא עשויה להיות גם קשה מנשוא.

לכן, כשמביאים כל זאת בחשבון, הטכניקה מאפשרת לראייה הזו של החיים הפנימיים האמיתיים להתפתח באווירה המובנית, המוגנת, המבוקרת, השומרת והמטפחת, החיונית ליציאה למסע מעין זה.

אופי האווירה המתאים ללימוד הטכניקה נחקר, הוגדר והועבר במשך אלפי שנים ממורה למורה. כמו מפה למטייל, האווירה מהווה את המסגרת של קורס הנלמד בצורה נכונה, ומשקפת את מעלותיו של המורה. דבקות דייקנית בפרטי הטכניקה, וקבלת האהבה האנושית ורחבת-הלב שמרעיף המורה, מאפשרות לכל אדם מן השורה לפתוח את שערי ליבו או נפשו. אין דבר בקיום האנושי שיישאר חבוי לאדם שיישב באופן זה, שעה אחר שעה, נטוע בבטחה ומודע למתרחש ברציפות.

אמון בסיסי

אם כן, כתוצאה מהעמקת הידע על חיי הנפש, מתפתח אמון בסיסי, שהפסיכולוגיה בת ימינו מניחה שמוצאו באמון הקדום ביותר שילד מרגיש כלפי ההורה המעניק לו דאגה, חום ומזון. אמון בסיסי זה מהווה את התשתית ליחסי-אנושי אינטימיים בהמשך החיים. בהקשר של ויפאסנה, אמון זה הוא למעשה האמונה של המבוגר, הנובעת מתוך תבונה ומאפשרת קבלה מלאה של הטכניקה ללא תקוות-שווא לתוצאות המופלאות שהיא עשויה לחולל. אמונה כזו חייבת להיות מעוגנת בהבנה מחושבת, בביטחון סביר ובמחויבות להתקדם על פי ההוראות. יש להתמסר, כיוון שהעמקת הידע תלויה במוכנות להשתתף.

אינטגרציה של העבר

מיליוני התמונות, הסצנות והאנקדוטות העולות מעברו של האדם מופיעות כדי להיעלם; באופן פרדוקסאלי, לפני שהן נעלמות, האדם רואה את מי שהוא היה, ויודע מנין הגיע. אפילו כשהולכים לכיוון של מרכז משותף, כל אחד מתחיל מעמדה מסוימת בפריפריה. עמדה זו נמצאת מעבר לשליטתו של האדם, משום שכל אחד הותנה על ידי אלפי חוויות העבר שלו, שרבות מהן אינן חוויות שהיינו מאחלים לעצמנו. אם כך, אפשר לתפוס את ההווה, אך העבר הוא חמקמק, ועם זאת, אין ממנו מנוס. הישיבה בנוכחותו שעה אחר שעה מחייבת את האדם להשלים איתו. אי אפשר לברוח, אין הסחת-דעת. ההשלמה עם העבר, הקבלה של מה שהיה, מיזוג כל התכונות שלנו ללא כל דחייה או הכחשה – גם אלו השפעות תרפויטיות של המדיטציה.

עתיד ורצון

באופן דומה, למרות כל מאמץ להימנע מכך, יבחין המודט כי הוא חושב, מתכוון, מתכנן ומצפה. אפילו כשפעילות מדומיינת זו שוככת, היא מאפשרת למודט לראות את המניע האמיתי שלו עולה ומופיע. כאשר מיד לאחר המניע מתבצעת פעולה, כפי שקורה לעתים קרובות בחיים, אנו זוכרים לרוב את הפעולה יותר מאשר את הרצון שהניע אותנו לפעול. כך, בהתבוננות לאחור, אנו מפרשים את חיינו כסדרת פעולות הקשורות בקשר סיבתי. אנו מסבירים את עצמנו על פי מה שקרה לנו ומה שעשינו, וכך בתוך תוכנו מתחילים להאמין שאנו תוצר תלוי-מאורעות, ושאלו מגיבים להם במקום גורמים להם.

אך ההחלטה הנחושה להמשיך לשבת, ערניים, מודעים וללא תזוזה, שוברת את האוטומטיות של רצף זה. הבחירות וההחלטות – הרצון המניע בחיינו – נשלף מן

הצללים ומועלה לבמה החשופה. מה שמתרחש באלפית השנייה, וסדרת הפעולות הרועמת שלאחריו, מתרחשים עתה... וזה הכול. מתוך החוויה אנו רואים את האופן שבו אנו נעים, מעצבים, דוחפים ומתכופפים בליבנו ובנפשנו רגע אחר רגע כדי לבנות את הבמה הבאה לביצוע פעולותינו. העתיד שלנו עשוי להפתיע אותנו פחות, ובאופן אירוני הוא עשוי לדרוש פחות תכנון, כאשר המודעות שלנו לצורה שבה הרצונות שלנו מעצבים אותו גוברת. השפעה תרפויטית נוספת של מדיטציה היא הפחתת הצורך שלנו בתכנון, בשליטה ובארגון העתיד, משום שהיא מעוררת ברגע זה את נחישותנו להתבונן, לזהות ולהשתתף באופן מודע באלפי ההחלטות שמעצבות אותנו בכל יום.

אחריות

חוסר אונים הוא אחד הרגשות המאיימים ביותר. לאבד שליטה, להיות קורבנו של הגורל, הוא פחד אוניברסאלי. הטקסים והפולחנים של הדתות – אחת התופעות הנפוצות ביותר בתרבות האנושית – מיועדים להשיב תחושת עוצמה, שליטה וסדר באירועים. מאידך גיסא, התורות המקנות חכמה אשר רווחות בתרבויות השונות נמנעות מלשים מבטחן בכוחות חיצוניים שיש לשדל אותם, לכפות אותם או להתחנן אליהם, ובמקום זאת מלמדות את האדם ליטול אחריות על הרגשות ועל הפעולות שלו.

לדוגמה, פרויד טען שחיי הנפש אינם קפריזיים או בלתי ניתנים להבנה, אלא מאופיינים בחוק וסדר. בדומה לכך, ספר איוב מלמד שאפשר לראות אירועים אקראיים לכאורה כבעלי סיבה ומשמעות אם שומרים על גישה נכונה; והאתיקה שלימד ישו התמקדה בתפקיד המניע והרצון בגורל הסופי של הנפש. לפי האקזיסטנציאליזם, הפרט לבדו הוא היוצר את מהותו. ויקטור פרנקל, הפילוסוף והפסיכיאטר האקזיסטנציאליסט, כתב מחווייתו האישית וטען שאפילו באושוויץ קבע האדם את גורלו, ולא היה לו אל מי להתחנן או את מי להאשים.

לתלמיד המדיטציה, לא אמונה ולא פילוסופיה, אלא התבוננות שיטתית בנפש היא המבהירה שלכל התרחשות בנפש יש משמעות וסיבה, והיא נתונה באחריותו האישית. אפילו במצבים שאינם ניתנים לשינוי, אנו קובעים את הגישה כלפיהם ואת התגובה אליהם. רגע-תודעה אחד מתנה את הבא אחריו: ככל שאנו משתכנעים בזאת מתוך החוויה הפנימית שלנו, אנו נוטלים על עצמנו יותר אחריות בחיינו. תחושה גוברת של שליטה ואחריות נובעת ישירות מהנחישות המתגבשת בנו באמצעות תהליך הבהרת המניע שלנו.

ריכוז נכון ואתיקה

אולם "התבוננות בנפש" או "התבוננות בזיכרונות או בציפיות" בלבד אינן אפשריות. איננו יכולים להתבונן בנפש באובייקטיביות, שהרי היא עצמה מנסה להתבונן בעולם באובייקטיביות. ישנה טכניקת מדיטציה המאפשרת לנו לראות את זרם רגעי-התודעה במקום להיסחף על ידו. היבט אחד של הטכניקה הוא ריכוז – ריכוז נכון. אפשר להשיג ריכוז נכון לא על ידי נחישות למחוק, להדחיק או לרמוס את הסחות הדעת, אלא על ידי סילוק השורש שלהן. אם כן, ריכוז, אוצר היכולות האנושיות המשולבות

באדם, המעניק עקביות וכיוון לחיים, אינו יכול להיבנות בפטיש, אלא בנוצה. כאשר ליבנו יהיה נטול הסחות, כך תהיה גם נפשנו.

ריכוז נכון תלוי בחיים אתיים. אתיקה יוצרת הרמוניה פנימית, מאחדת את החלקים הרבים של נפשנו, כך שמורכבות האדם מגיעה לשלב של מיקוד רק כאשר פעולות חיי היומיום מכוונות אל עבר כיוון אחד. להשגת ריכוז נכון, אם כן, דרוש תמריץ רך ועדין, מפני שהריכוז הנובע מדרישות בוטות רק מטשטש את הפסיפס הפנימי. הניסיון להתרכז במה שקשה להתרכז בו יוצר בהכרח מודעות בדיוק למה שמסיח את הדעת. אם כן, המדיטציה אינה מובילה רק למודעות-עצמית, למעורבות מתוך מחויבות, לקבלת העבר, לבהירות באשר לתפקידנו בעתיד ולתחושת אחריות כלפי החיים, אלא אף לידע חווייתי ישיר של בסיס האתיקה. עלינו להיות שלווים כדי לחוש שלוה.

הסחות דעת, כאשר לא נצמדים אליהן או מדחיקים אותן, אלא מתבוננים בהן, הינן בדרך כלל תשוקה ופחד בנוגע לעבר או לעתיד. כדי להתרכז בדקויות, עלינו לשהות בהווה ולזנוח את התמרונים הנפשיים המעצימים אותנו ומגנים עלינו, המרכיבים את המתח הפסיכולוגי הבלתי פוסק לדמיון. אז מתגלות האיכויות הטבעיות של הנפש המתבוננת נכוחה במציאות.

שליטה עצמית

ריכוז – המבוסס על הרמוניה, על אתיקה ועל אינטגרציה במקום על מאבק במציאות – מופיע לא רק בהווה של כל רגע ורגע, אלא גם במבנה החיים בכלל. סדר, שליטה עצמית ומשמעת הם חלק מחיי מתרגל המדיטציה. בלעדיהם, אין ריכוז, והם בתורם מהווים ביטוי לחיים ממוקדים. טכניקת המדיטציה משתלבת בטכניקת החיים; הרגלים מסוימים של שינה, אכילה, מין ותנועה גופנית מבטאים ומגבירים מודעות ואיזון. אולם חיי משמעת אינם קרים או נוקשים. כשגלי הרגשות נשטפים לחוף – ומבלי שזכו לתגובה – נשטפים חזרה לים, איננו חווים רגשות רדודים, אלא רגשות עמוקים, אוקיינוס שחבוי מתחת לגלים.

התפיסה המוטעית הרווחת ששלוה היא קהות חושים, שאי-היקשרות היא אטימות-לב, שרוגע הוא אדישות, נובעת מנפש הרואה תענוג בעצבנות, בריגוש ובתשוקה. אך מעבר לתענוג ולחוסר התענוג, העדפות אישיות, ריגוש וטעם הם המאגר העמוק של מעורבות פעילה ושל אנרגיה. במקום מידור סטטי, המשמעת של המדיטציה מאפשרת גישה מלאה לרגשות, זרימה ספונטנית ונדיבה של רגשות חמלה ואהדה.

פיתרון עימותים

ממורי הדת הגדולים כמו בודהא, ישו, פאול הקדוש, קרישנה ורומי, ועד לתיאולוגים המודרניים כמו טיליך, בובר ואליאדה, נחשבה השלמות האנושית למטרה ולמשמעות הדת. פרויד טען שעימות או חוסר אחדות הם הסיבה לנוירוזה, ופסיכולוגיה פוסט-פרוידיאנית חקרה באופן מעמיק את ההיבטים הבסיסיים של האישיות, כגון זהות. מדיטציה היא שיטה ישירה להפחתת העימות הפסיכולוגי באמצעות הקודים האתיים המושרשים בה, מיזוג העבר והעתיד, הבהרת האחריות האישית, ריכוז ורצון.

אפשר לומר כי פיתרון עימותים הוא המנוע העיקרי של התרגול.

עם זאת, החיים הם דינאמיים. אין נוסחה סטטית וסופית היכולה להכיל את האוקיינוס המימי של המציאות, שאותה אנו חווים בצורת מחויבויות, שאיפות, משמעויות ודאגות. מדיטציה מגבירה לעתים קרובות את המודעות לעימותים קיומיים ומפחיתה את רמת הפילוג, החלוקה או חוסר האחדות. אין הילוך אוטומטי בוויפאסנה, אין סוף לעשיית מאמץ נכון ומחודש, ולאתגר אמיתי.

היסטוריה וקהילה

מדיטציית ויפאסנה הועברה אלינו מאנשי העבר, והיא חלק מחיי האנשים כיום. היא מועברת מאדם לאדם – לא באמצעות ספרים, הרצאות או תקשורת המונית. עומק הרגש הנוצר מהתרגול אינו מופשט, אינו אידיאל דתי. חברות, שותפות וחום אנושי של ממש הם חלק מהטכניקה. זו אינה חברותיות שטחית, אלא כבוד ותמיכה הדדיים בין אלו הרואים זה לצד זה את הכוכבים שלפני השחר.

ממש כפי שאנשים חולקים בתרגול כיום, כך חלקו בו לאורך ההיסטוריה. תחושת מורשת, שושלת והיסטוריה היא חוויה בלתי נמנעת של תלמיד הוויפאסנה. מודעות להיסטוריה האישית מגבירה את תחושת האינטגרציה הפנימית, וחוייית משמעות ההיסטוריה האנושית הנה גורם מכריע בטיפול הפסיכולוגי העמוק לסוגיו. כמו שפתנו, כך המדיטציה שלנו משייכת אותנו לקהילה אנושית על-זמנית. השתייכות להמשכיות הדורות היא מזור מתוק להאדרה-עצמית. אך גם הצמח המשובח ביותר צריך להיות צנוע לנוכח האדמה. פירושים פילוסופיים הם עניין מופשט וחסר תועלת בעבור אלו שראייתם חודרת מבעד לשרשרת הדורות.

זמן ושינוי

מיקום בתוך שרשרת הדורות הוא רק דרך אחת שבאמצעותה הוויפאסנה פוקחת את עיני התלמיד למציאות של הזמן והשינוי. שיפור יכולתו של התלמיד להביט ישירות במציאות של תופעת הארעיות, בהשתנות המתמדת, בריקנות ובמוות הוא לב-ליבו של התרגול. בטכניקה זו מתורגלת ראיית המציאות באופן מלא, אולם רק לאחר הכנה הולמת. עם זאת, ההתמודדות עם הכאב ועם המוות היא חוויה אנושית אוניברסאלית; ויפאסנה מאפשרת למפגש הזה להתרחש תוך הקפדה על איזון נפשי. אם כן, הטכניקה אוצרת בתוכה אירוניה: ככל שהמפגש שלנו עם המציאות קשה יותר, האיזון הנפשי שלנו עמוק יותר; ככל שהאיזון הנפשי שלנו עמוק יותר, מאויים ופחדים מלאכותיים מתקלפים מעלינו עוד ועוד כמו שכבות בצל, ואנו מתקרבים יותר לחרדות העמוקות של הקיום האנושי.

חוסר תנועה גופנית הוא פחד אנושי עמוק (כל אחד חלם בשלב כלשהו על שיתוק, על חוסר יכולת לרוץ או לדבר); ויפאסנה מכינה אותנו להתמודד עם כך. כאב גופני הוא פחד אנושי עמוק (יש פסיכיאטרים הרואים בו את בסיס הפחדים כולם); ויפאסנה מובילה אותנו לתוך מצב זה, והחוצה ממנו. בדידות היא פחד אנושי עמוק; ויפאסנה מובילה אותנו לאמון, לקרבה ולאמונה, אבל גם לבידוד עמוק בתוך דממה, ואנו

יכולים ללמוד להפוך את הקרח הזה למשקה צונן לנפש היוקדת. תיאוריות עתיקות ומודרניות על אודות הנפש האנושית מצביעות שוב ושוב על המוות כצומת, כנקודה שבה האישיות לובשת צורה, שבה הידע עומד למבחן ושבה החרדות העמוקות ביותר קונות להן אחיזה. סוקרטס, כמובן, ראה בפילוסופיה אמנות המיתה; רעיון זה עולה מתוך חלק נכבד של התיאוריה הפסיכיאטרית של ימינו, כמו גם מהטכניקה של מדיטציית הוויפאסנה.

סיבה אחת לכך שהנפש שוהה בריחוף בלתי פוסק, בחלומות בהקיץ, במחשבות, בתכנונים, בהיזכרות, היא שהריכוז במציאות המיידית של הגוף יבהיר בהכרח את האמת שהכול מפחדים ממנה: הגוף דועך ברגע זה, בכל שנייה, באופן בלתי הפיך. אחד הפרדוקסים שבטכניקת הוויפאסנה הוא שהריכוז וההרפיה הגופניים העמוקים, השלווה המאירה והמושלמת, מובילים ללב הפחד... אשר אפשר לחוות אותו כאמת פשוטה ומתוקה, כמו שחר המפציע לאחר הלילה, כמו המזון הבא אל הפה בעקבות הרעב, כמו השינה הנוחתת על העייף, כמו כוכבי הבוקר המופיעים לאחר המנוחה. תודעה השבה אל הגוף מכירה הן את הגבולות של אותו הגוף, והן את האנרגיה האוניברסאלית הרוטטת, הזורמת מצורה לצורה.

אינטגרציה גופנית

ויפאסנה אינה פעילות נפשית גרידא. היא מתרחשת בגוף, ודומה יותר ללימוד רכיבה על אופניים מאשר ללימוד קריאה. מודעות בלתי פוסקת לכול הגוף היא אחד המפתחות של התרגול. למחשבות ולרגשות יש בהכרח התרחשויות מקבילות בגוף. לכן מודעות שיטתית לעצמנו דורשת מודעות ישירה לאופן הישיבה, האכילה, השינה, החשיבה וההרגשה שלנו באמצעות הגוף עצמו. אפשר לחוות רגשות שהיו בעבר רוחות רפאים חסרות מיקום במסדרונות נפשנו, כרגשות הגורמים לתחושות בעלות מיקום ברור על פני העור, בלב, בעיניים, בקרקפת. אנו מגלים שתשוקות ופחדים שגרמו לנו באופן מודע-למחצה למהומה בלתי פוסקת של חיפוש אחר נוחות, משפיעים על התהליך הגופני ברמות עמוקות ומעודנות. אפילו העבר והעתיד, שבפניהם השתחווינו כאילו היו כוחות חיזוניים רבי-עוצמה, מתגלים בתוכנו, בגופנו הרוטט, כהתרגשות, כרעב וכתשישות.

מאחר שסופו של כל גוף הוא ריקבון, התפרקות ומוות, כאב גופני ומחלה הם חוויות אוניברסאליות מעיקרן; ויפאסנה יכולה לפוגג במהרה את אמונתו החבויה של התלמיד בחוסר פגיעותו. אבל חלק אחר של הסבל נובע מבורות: תגובות שהצטברו באופן עיוור ובאות לידי ביטוי בהתכווצויות שרירים, אכילת יתר, תעוקות כרוניות מהלקאה-עצמית והתכווצויות בכלי הדם ובקרביים. מודעות עמוקה לגוף היא השיטה הטובה ביותר להתבוננות בשורש החי של המחשבה והרגש, והיא אף עשויה להתוות מחדש הרגלים גופניים, לרפא לעתים כאבי ראש פסיכוסומטיים, התכווצויות בקיבה ובמעיים וכדומה.

חויית השינוי הבלתי פוסק בכל מולקולה של הגוף בכל רגע מעניקה לנו נקודת מבט אחרת על החיים. ברור כי משמעויות ומטרות המתייחסות אך ורק לעצמנו הן חסרות טעם. בכל שבריר שנייה החיים מופיעים מהשלם ושבים אליו, רק כדי להופיע שוב רעננים, חדשים, שונים. אנחנו קיימים כחלק מהשלם, כמו טיפות קצף הניתזות לרגע קט מן האוקיינוס. מה הטעם במאמצים אלו של האדרה-עצמית, שבהם התמדנו לאחרונה במרץ רב כל כך?

הפסיכיאטריה העכשווית הביעה התעניינות מחודשת באופן שבו האדם מארגן את תחושת העצמי ביחס לזולת; בתרגול הוויפאסנה אנו חווים ישירות את מאגר הגישות, התנוחות, ההרצאות והתגובות שאנו משכללים כדי ליצור ולשמר את הדימוי של הקיום המבוצר, הנצחי והבלתי פגיע שלנו – וכמה שניסיון ההגנה הזה אבוד. הפסיכולוגיה של הנפש היא לימוד של בניית טירות מגרניט על חול טובעני. הנפש הסטטית שאנו כמהים לה, שאת קיומה אנו דורשים ושעל מציאותה אנו מתעקשים ללא הרף, היא כמדבקת פלסטיק המודבקת על זרם, על תהליך, על פעולת-גומלין, על קשר. ללא הטפות או הגות, החוויה הישירה שמספקת המדיטציה שוטפת מעלינו את תחושת הזכאות, את הגרנדיוזיות, את ההתעסקות העצמית ואת החמדנות שאינה יודעת שובע. הזדככות זו הינה מרעננת, בייחוד לאנשים מתרבויות מודרניות מערביות אשר זכו לכינוי "תרבויות של התעסקות עצמית".

אמת

האמת אינה תוכן אלא תהליך. היא מהווה גישה של ציפייה ושל רעננות, נכונות לארגן מחדש שוב ושוב מבחינה נפשית. אפשר לתאר את מדיטציית הוויפאסנה כטכניקה של חיים לפי האמת. במובן זה, האמת אינה אסכולה, רעיון או דוקטרינה. היא אינה מרמזת על "אנחנו" ועל "הם". אין זה אומר שלאחרים החיים בדרכים אחרות אין גישה לאמת. התרגול מורה בפשטות על טכניקה אחת שבאמצעותה אפשר להקדיש את החיים לתהליך החקירה יום אחר יום, עד למוות עצמו, שיש לקוות כי נוכל לקדם את פניו באותה שאלה: "באופן אובייקטיבי, מהו הטבע של מציאות התודעה והגוף ברגע זה?" מדע, פילוסופיה וכל צורת חיים הפתוחה לרעיונות חדשים חולקים באמת זו. ויפאסנה היא טכניקה מוכחת ובדוקה, שצופנת בחובה את הפרדוקס של גישה אובייקטיבית לסובייקטיבי, ואת חקירת טבע הנפש שלנו. האמת אינה רק "מילים מפוצצות", והניסיון החי לבטא את עצמנו בכנות ברגעים השגרתיים בני-החלוף הוא אחד הכלים היעילים ביותר לפתוח את הדלת לנפש המבוצרת מדי.

אהבה אנושית

מה חושפת חויית המדיטציה בלב האדם? מתחת לשריונות ההגנה-העצמית כמו כעס, תוקפנות, תחושת בעלות ושליטה, שוכנת הבאר של החיים הצלולים, הפשוטים, מלאי האהבה, הנמרצים והחיוניים. נדיבות, חמלה ואהבה אנושית אינן סגולות, אלא תכונות. כולם כמהים לחוש אהבה, קשר ואת אור האמת. אולם הפחד והזהירות

מעודדים אותנו לנוע בכבישים עוקפים. אנו מדמיינים שעוד קיר אחד, עוד מנעול אחד, יבטיחו את ביטחוננו. תרגול ויפאסנה פירושו תרגול ישיר של אהבה אנושית. הוא מגבש את הכמיהה שבנו, את הייעוד, כך שאנו חשים כי השגנו את היהלום שאותו חיפשנו.

II

ישנן שאלות אחדות ששואלים אותי לעתים קרובות כשמגלים שפסיכיאטר בחר במדיטציה כדרך חיים. האם אני מלמד מטופלים למדוט? בהחלט לא. כאיש מקצוע חילוני, איני כופה תרגולים או השקפות עולם (מעבר לעקרונות האתיים הרווחים בתרבות של ימינו) על מטופלים המגיעים אליי לקבלת טיפול. אין אדם חסר ערכים לחלוטין, אולם לפסיכיאטר חייבת להיות נכונות להקשיב לדרכים הרבות שבאמצעותן אפשר להגיע אל האנושיות, וגם לטפח דרכים אלו. אחד מעמודי התווך של המקצוע הוא היכולת ללכת אחר הצורך של הזולת ולהוביל. אנשים הנמשכים לתרגל מדיטציה יגיעו אליה, לכן איני מסתיר אותה או מתהדר בה. כמה מן המטופלים שלי התוודעו לדרך חיי; אך רובם לא התוודעו לה, משום שאני יודע שכאיש מקצוע, איני מציע מודל לחיקוי או להערצה, אלא טיפול המאפשר להם להיות הם עצמם באופן עמוק ושלם יותר.

אני מדמיין בנפשי שלאמת פנים רבות, אבל מהות אחת. אני מכבד את הפנים הללו. אולם לעתים קרובות על הפסיכיאטר לספוג ציניות מרירה, ועל אחת כמה וכמה קשת רחבה של סטיות, כעסים, בלבולים משתקים ותופעות רבות אחרות הבאות לידי ביטוי אצל אנשים הסובלים מבעיות נפשיות. אנשים מתחילים בנקודות מוצא שונות, וזקוקים לשיטות מגוונות של עזרה – בהקשר זה, גם הפסיכיאטריה מוגבלת ביותר.

אם כן, האם אני משתמש בכלל במדיטציה בעבודתי? כן – היא עצמה העבודה שלי, הלב שלי והמהות שלי. בכל הצורות הללו של הסבל האנושי, אני רואה את עצמי כפי שראיתי את עצמי בזמן מדיטציה. ישנן תופעות מעטות ביותר בחיי המטופלים שלי שאינן קיימות גם בחיי. המדיטציה העשירה מאוד את האהדה שלי וגרמה לי להבין מה הפירוש של להיות בן אדם: הפחד והחרדה והתלות והתשישות, הייאוש והתבוסה והתחיייה והקבלה, החזון והעבודה והתענוג והמאבק, העקשנות והיצירתיות וההערכה והכרת התודה. אני יודע יותר משום שחוויתי את הטבע העמוק והאמיתי יותר של עצמי; בעודי חווה את התנודות הללו בכל שעה בעבודתי עם אנשים, אני יכול להיפתח יותר, לקבל ולהכיל, להסיר מהמגוננות שלי, להקשיב באמת, להבין באמת.

מעניין שפרויד מתאר תהליך דומה; הוא אמר שעל הפסיכואנליטיקן לא רק "לכבות" את חשיבתו המודעת, אלא גם לפתוח את הווייתו כמכשיר הקולט את שידורי האנטנה של המטופל. אני יכול לשאת יותר, וברור לי שניתן לי משקל רב יותר לשאת. אבל העבודה כפסיכיאטר היא יותר מאשר להיות נחמד, וגם למדתי מהמדיטציה כמה

ארוכה, קשה, תובענית וכואבת ביותר היא ההתמודדות עם המציאות, השבירה של הדפוסים הישנים.

האם המדיטציה יעילה באמת? אני סבור שכן – אולם רק כשמתרגלים אותה במסירות. אמנם ראיתי אנשים רבים, וביניהם אני, המכים שורשים עבים בהגינות האנושית הפשוטה שנמצאת מעבר לתיאולוגיה, לפילוסופיה ולפסיכולוגיה, אך הכרתי גם רבים שמדטו למשך תקופה מסוימת ומעדו. אי אפשר לתרגל מדיטציה באקראיות בחדר השינה; יש לקבל הדרכה אמיתית. אולם יש גם צורך הכרחי במשמעת של סדר יום קבוע. לפי הבודהא, המקור העמוק ביותר של הסבל האנושי הוא בורות, הכוללת בתוכה התנגדות לידיעת האמת שיכולה לשחרר אותנו. ברגע שבו אנחנו מפנים את המבט, הציפור נוחתת בקן שלה. כשאנו מדלגים, מחמיצים, שוכחים, מפספסים – או-אז שולט בנו תת-המודע. שיגרה שיטתית נטולת ברירות הינה חיונית לפתיחת הנפש לתהליך ההתבוננות, משום שבמעידה אחת קטנה, מתערפל הגורם למעידה. אם מושכים בהתמדה דלי מתוך באר במשך חמש דקות, ואז חדלים לשבריר שנייה... התוצאה ברורה.

אף על פי שתרגול הוויפאסנה אינו דת במובן של ציות מוחלט לדוגמות, לפולחנים או לאמונה עיוורת, אני חושב שחיוני לתרגל באדיקות: כלומר, תוך מחויבות מסורה. כתרגול שטחי, כשעשוע, כתחביב מזדמן בחיים מלאי תוהו ובוהו, יש למדיטציה השפעה מועטה, והיא עלולה ליצור יותר בלבול במקום להפחיתו. לרוע המזל, ראיתי אנשים שתרגלו מדיטציה באופן קטוע ובהדרכה עצמית כמפלט מהמציאות, כדי להמעיט בערכן של דילמות מכאיבות, ובמקרה אחד, כאמצעי להאדרה עצמית עד כדי שיגעון והתאבדות.

ויפאסנה עוסקת בחכמה אנושית אוניברסאלית ולא במנהגי תרבות מסוימים. היא אינה דוקטרינה כיתתית. השלד שלה נשקף כמו מתוך מראה כאשר מהרהרים באמנות החיים. למשל, תיורו כתב במסציוסטס במאה התשע-עשרה: "חדש את עצמך לגמרי בכל יום; עשה זאת שוב ושוב, לעולם... כדי להשפיע על איכות היום – זו האמנות הנעלה ביותר... אף שיטה או דרך אינה יכולה להחליף את הצורך להיות מודע ללא הרף..."

בין ההשפעות התרפויטיות האפשריות של הוויפאסנה אפשר למנות פיתוח ידע-עצמי, אמון ומעורבות אנושיים עמוקים יותר, קבלת עברנו האישי ותחושת קשר אליו, הפעלה עמוקה יותר של הרצון, תחושת אחריות עמוקה יותר לגורלנו האישי; ריכוז עמוק יותר, מחויבות אתית חזקה יותר, תבנית חיים ומשמעת חיים יציבות אך גמישות, גישה נוחה לזרם רגשות ודימויים, תחושת השתייכות לקהילה היסטורית ועכשווית רחבה יותר; מוכנות להתמודד עם ההיבטים העמוקים של המציאות כגון זמן, שינוי, מוות, אובדן, כאב המוביל בסופו של דבר להפחתת הפחד, החרדה והאשליה; אינטגרציה מלאה יותר בין הגוף לנפש, הפחתת הנרקסיזם, וטיפוח קשת רחבה יותר של תעצומות נפש כגון נדיבות, חמלה ואהבה אנושית. כל תלמיד מתחיל במקום אחר ומתקדם באופן אישי; אין קסם ואין בטחונות.

III

בחינת המדיטציה מנקודת המבט התרפויטית שלה היא רק דרך אחת לתיאור הטכניקה המעשית הזו. מנקודת מבט אחרת, המדיטציה כוללת זוויות נוספות רבות מלבד זו התרפויטית, כפי שלמים בכדור הארץ יש תכונות נוספות מלבד הרוויית צימאון, כפי שלשמש יש תכונות נוספות מלבד הפצת חום ומתן חיים, כפי שלשיר נצחי יש משמעות גדולה יותר מהתענוג האישי שאנו אולי מפיקים ממנו. אנחנו חלק ממצואות שהיא יותר מאשר מזור לאישיות שלנו. הדגש אינו עלינו, אלא על כל היתר.

תיאור מדיטציית הוויפאסנה כולו באמצעות ההשפעות התרפויטיות שלה מבהיר נקודות אחדות, אולם מערפל נקודה מרכזית ביותר. המדיטציה היא אמנם תרפויטית – משפרת הרבה תכונות אנושיות אחרות – אך יש לה ערך מהותי כפעילות כשלעצמה. אמנות אולי מסייעת לנו להעריך את החיים; היא גם מבטאת את המיומנות שבלב, בעין וביד של הטבע האנושי. למדיטציה יש השפעה תרפויטית בעיקר כאשר לא מתרגלים אותה כדי להפיק תועלת תרפויטית, אלא כמטרה בפני עצמה, וכביטוי להיבט מסוים בטבע האנושי. היבט זה אינו תכונה אחת ויחידה, כפרוסת עוגה, אלא כוח מקיים, ממזג ויוצר הבא לידי ביטוי בכל ההיבטים האחרים בחיים, כמו החום האופה את העוגה. היא דומה יותר לשלד מאשר לאיבר מסוים. אם כן, המדיטציה מבטאת דבר-מה הקשור לתהליך הכולל של האדם, והיא אינה רק אמצעי להשגת מטרות בתחומים אחרים בחיים.

המדיטציה מבטאת את ההיבט שבתוכנו שיכול לקבל: הקולטן המחבק והלא-בררני. אנחנו יכולים לדעת את עצמנו כתאים בודדים בתוך השלם. לעתים אנו עשויים להרגיש כך בשעות מיוחדות בימים מיוחדים: בזמן צפייה בשקיעה מקצה צוק בקניון עשוי אבן-חול בלב שממה מעוטרת עצי אורן וחורבות עתיקות. רגעים אלו הם מעוררי השראה, הפוגות אקראיות. המדיטציה מצריכה טיפוח שיטתי של הפוטנציאל האנושי המעצב הזה כמשימה המעניקה לחיים עוגן ונמשכת לכל אורכם. הפעלת המצב הפתוח ונטול השיפוטיות הזה היא הבסיס של כל אמנות ומדע, של כל השפעה-הדדית של ממש בנינו לעולם, והיא מבוטאת באופן יוצא מן הכלל בכתביהם של סופרים ומשוררים מסוימים, כגון טאגור, ויטמן, תיורו, בדיאלוגים הסוקרטיים, בכתבים של משוררי הזן היפנים והסינים ושל המחברים האלמונים של כתבים קלאסיים רבים בפאלי ובסנסקריט מהודו העתיקה.

הקבלה המאוזנת, המודעת והבלתי-מעוררת הזו היא תנאי בל-יעבור של החוויה הדתית (בניגוד להשתייכות דתית גרידא). היא גורמת לנו לחוש שלמים ומלאי חיים ממש כמו שאכילה גורמת לנו. אין צורך לחפש הסברים על התרפויטיות של ארוחת הערב. היא ביטוי בסיסי של החיים עצמם. בדומה לכך, ההיפתחות והידיעה בכל נימי חיינו אינן מבריאיות, אלא מחיות. אני מאמין שהמדיטציה מפעילה את התהליך העומד בבסיס כל חיים דתיים, אם בוחנים את מה שטמון בתוך הנוסחות הדתיות או התרבותיות, והיא מכילה את המרכיב החיוני של הקשת רבת-הגוונים של הדת – כל

זאת על סמך לימוד כתבי התלמידים הדגולים של הפסיכולוגיה של הדת: ויליאם גיימס, קארל יונג, פאול טיליך, אריק אריקסון, גרום פראנק, מירציה אליאדה ואחרים.

אבל כשאנו נפתחים כדי לקבל את השלם, מציפה אותנו גם חשיכה גדולה. הפנס הברנני והמוגבל שהיה לנו קודם לכן אינו יכול להאיר אותה לבדו. איננו יכולים עוד להרחיק מעלינו את המלצות הטורפות של הזמן, את האירועים ההיטלריאניים שחרכו איברים חיים של מאות שנים, של תרבויות ושל עמים; הפחדים שלנו מעצמנו ומכל מה שאנו אוהבים נראים כמו בועות קצף ארעיות, הנוצרות ונעלמות ללא הרף באוקיינוס חסר גבולות. התרבות האנושית עצמה, עם גאוני הדת, האמנות והמדע שלה, סיפקה לנו נרות, לפידים ואפילו שמשות, החושפים באורח פלא את היבשה שבין הימים. ויפאסנה היא אחד מאלה. זו טכניקה המאפשרת לנו לשמוע את חכמת החיים עצמם, הטמונה בגוף שלנו ממש כמו חכמת הרעב, וחושפת את המנהרה המעמיקה של החזון, של הנחישות, של מיומנות עשויה ללא חת ושל עדינות לטובת החיים והעולם שלנו. בתוכנו ומסביבנו מצוי היוצר שאותו אנו מוקירים. מדיטציית ויפאסנה היא דרך אחת לעורר אהבה מתמשכת בתוך רשת הקשרים שלנו.

תלמידים המשתתפים בקורס בו נלמדת הטכניקה הזו צועדים אל תוך אולם גדול וחשוך בשעה ארבע בבוקר. מכל עבר נמצאים חברים רבים לדרך, ישובים זקופים ודוממים, גברים ונשים, פרופסורים וטיילים מובטלים, עורכי דין ואימהות, שהיו שם, בוקר אחר בוקר, יום אחר יום, במשך עשרה ימים.

החשכה תגוע, הכוכבים יתמעטו, חצי הירח יזרח בדד, הציפורים יגלגלו מעלה את וילון החיים לפני היום החדש, ואז יעזבו. האולם יהיה מואר, ועם זאת דומם, חסר תנועה, שקט; מזמור יישמע, ומילותיו בנות אלפיים וחמש מאות השנים יכוונו אותנו אל המיטב שבנו; והתלמידים, אפילו שיהיו מעט מטושטשים, יוכלו אולי להושיט יד ללא תנועה ולקטוף יהלום בלתי נראה שערכו לא יסולא בפז.



מדוע אני יושב

הדבר הראשון שעשיתי הבוקר הוא לשבת למשך שעה. אני עושה זאת באדיקות כבר שנים רבות, לאורך ערבים, ימים ושבועות רבים. עד לאחרונה, הייתה למילה "מדיטציה" משמעות מעורפלת, שהתייחסה לפעילויות כגון חשיבה עמוקה וממושכת, תפילה או הגות דתית. לאחרונה, קיבלה המילה "מדיטציה" משמעות ספציפית יותר, לכאורה: "מדיטציה טרנסצנדנטאלית", הרפיה עמוקה או התניה של גלי אלפא, עם הקשרים של תופעות פולחניות מההינדואיזם כמו מנטרות, גורואים ומצבי תודעה משתנים. "לשבת" זו מילה בסיסית, בעלת הקשרים מגוונים, החל מתרנגולות דוגרות וכלה בשעמום ובתבונה, לכן היא מהווה מבחינתי נקודת פתיחה ניטראלית כדי להסביר מדוע ביליתי אלפי שעות ב"ישיבה", ומדוע הפכתי פעילות זו למרכזי חיי.

I

אני רוצה להכיר את עצמי. מדהים שאנו מבלים בדרך כלל את מרבית חיינו בחקירת העולם שסביבנו, מהרהרים על אודותיו, מתבוננים בו ובשינויים החלים בו, אולם המבט החוקר של הנפש המהורהרת כמעט שאינו מופנה פנימה. המנעות זו מצביעה ודאי על חרדה כלשהי, על הסתייגות או על פחד. עובדה זו מעוררת את סקרנותי אפילו יותר. רוב חיינו מתאפיינים בפעולות בעלות אופי חיצוני, המסיחות את דעתנו מהתבוננות עצמית. דחף עז וכפייתי זה מתקיים ללא קשר לצורכי ההשרדות שלנו, כגון הצורך במזון ובחום, ואפילו בהנאה. רגע אחר רגע אנו נצמדים למראות, לטעמים, למילים, לתנועות או לגירויים חשמליים, עד שאנו נופלים ומתים. מדהים לגלות בכמה מהפעילויות השגרתיות שלנו, החל מעישון מקטרת וכלה בצפייה בשמש השוקעת, אנו נוטים לכוון את תשומת לבנו המתמשכת למציאות חיינו, אך בסופו של דבר נמנעים מכך.

אם כן, אין זו סקרנות אינטלקטואלית בעלת אופי רוחני המובילה אותי לשבת, אלא החוויה שלי את עצמי ואת זולתי כיצורים מוגבלים על-ידי גירויים, חסרי-שליטה במהותנו, הקיימים אך ורק מתוקף תגובותינו. אני רוצה להכיר את האדם החי הזה כפי שהוא, פשוט להתבונן בו, לא רק כפי שהוא נראה בהתרוצצו מהתרחשות אחת לאחרת. כמובן, הדבר יסייע לי כפסיכיאטר, אך מניעיי בסיסיים, אישיים וקיומיים יותר.

אני מתעניין בנפש ובגוף שלי. לפני שטיפחתי את הרגל הישיבה, חשבתי על עצמי והשתמשתי בגופי ככלי בעולם, המשמש לאחיזה בעט או לחטיבת עצים לאח, אבל מעולם לא התבוננתי בגופי בשיטתיות ובקפדנות – מהן התחושות שאני חווה בו, לא רק במבט חטוף ובישני, אלא רגע אחר רגע, במשך שעות וימים; אף לא הקדשתי את עצמי להתבוננות בהשפעה ההדדית שבין הגוף לנפש במצבי תשישות ומנוחה, רעב, כאב, הרפיה, התעוררות, עייפות או ריכוז. החיפוש שלי אחר ידע אינו אובייקטיבי

ומדעי גרידא. מכלול גוף ונפש זה הוא הכלי של חיי. אני רוצה לשתות את הנקטר שלו, ואם יש צורך, גם את הרפש שלו, אך אני רוצה להכיר אותו כמו מתוך אותו כוח חיות המוטבע באווז השלג ומניע אותו לעוף עשרת אלפים מיילים בכל חורף ואביב.

נדמה לי שכוחות הבריאה, חוקי הטבע, שמתוכם הופיע גוף-נפש זה, חייבים להיות פעילים בתוכי, ברגע זה, ללא הרף ובכל רגע שבו אני מתאמץ ומתבונן בהם. פעילות הבריאה חייבת להיות הגורם המקורי והמתמשך של חיי. אני רוצה להתוודע לחוקים אלה, לכוחות אלה, ליוצרי, ולהתבונן, ואפילו להשתתף, בבריאה הבלתי פוסקת.

ניוטון ייסד את המדע המודרני כשהניח כי ישנו עולם אחד מתמשך, סדר רציף אחד, מערכת חוקים אחת השלטת בארץ ובשמיים; אם כן, ברוח מסורת אדירה זו, וברוח הדתות עתיקות היומין של הודו, אני מניח שחוקי הפיזיקה המושלים בכוכבים הם גם חוקי הפיזיקה המושלים בגופי. חוקי הכימיה והביולוגיה, המתבססים על חוקי הפיזיקה, אחידים אף הם בכל תופעות הטבע. כיוון שחוקים אלה פעילים כל הזמן, ללא רסן ומפלט, ועם זאת אחידים ורווחים בכול, אני מסיק מכך שחוקים נצחיים ובלתי מופרים פועלים בתוכי, יצרו ויוצרים אותי, וחיי אינם אלא ביטוי להם, ביטוי רצוף הקשור בשרשרת של סיבה ותוצאה לכל מה שקדם, לכל העתיד לבוא ולכל הקיים בהווה; ועד כמה שהמודעות ויכולת הלמידה שלי משיגות, חקירה שיטתית של דרכי הבריאה ומודעות להן יתאפשרו לי, אם אחיה מתוך תשומת לב לתחום זה.

אפילו אם לעתים קרובות איני מסוגל להתבונן למעשה ברמות הבסיסיות ביותר של המציאות, לפחות התופעות הנפשיות והגופניות הניתכות עליי מתבססות על חוקי הטבע, ועליהן להיות למעבדה שלי לצורך חקירתם. אני רוצה לשיר כמו ציפור, כמו בן-אנוש. אני רוצה לצמוח ולהרקיב כמו עץ, כמו אדם. אני רוצה לשבת עם נפשי ועם גופי בעודם מתגבשים, עולים ומסתחררים אל מול עיניי, כשהתוכן האנושי שבי עשוי מהחומר ומהחוקים המושלים בציפורי השיר ובגלקסיות, ונשלט על ידם.

מאחר שההרמוניה שבי היא בו-זמנית כה אדירה ומתוקה ומהממת, שאני אוהב את טעמה ועם זאת איני מסוגל לאלף את עצמי להציץ בה, אני רוצה לשבת עם הנחישות האדירה הדרושה לי כדי להתעלם מפלומת היסח-הדעת, ממך הדאגות הקטנוניות. לשבת פירושו להכיר את עצמי כביטוי הולך ומתבהר של אוניברסאליות החיים. משימה מרתקת ונצחית. תקוותי היא שזו משימה שאוכל להתמיד בה אפילו כשאביט למוות בעיניים. בשבילי, ידיעה זו היא כוח עצום, ותענוג עצום.

II

אני יושב בגלל, למען ובלוויית הערכה לחיי היומיום. המשוררים הגדולים כותבים על ההווה השגרתית, הרת-התגליות – אבל אני יודע עד כמה חיי נכנעים בקלות שוב ושוב להיסח הדעת, לעצבנות, לראיה צרה. איני רוצה להחמיץ את חיי כפי שהחמצתי בעבר טיסה בנמל התעופה "לה-גארדיה". העובדה שאני זקוק לטכניקה, לתרגול, לשיטה כדי להיות חופשי מחלומות בהקיץ ומדאגות היא אולי אירונית, אך

כך הם פני הדברים; ואני משתחוה בפני אירוניה זו בכך שאני עושה את מה שאני חייב לעשות כדי להפסיק את הבחישה בדאגות בנות-חלוף, כדי להקיץ לזריחות נוספות, כדי לראות את ילדי נחלץ מתוך מערבולת שינויי הצורה שלו.

אולי זהו ניגוד גמור שעליי לעמול קשה כל-כך כדי לחיות עם עצמי בשלווה, אך כך אני עושה; והשתכנעתי יותר ויותר, מתוך למידה, כשאני יושב וחי, יושב וחי, ש"לחיות בשלווה" אינו מצב נפשי, אלא מצב נפש וגוף. בליבת חיי ישנה נכונות לגוּם פנימה. יופיים הפשוט של הדברים ממשיך לזרום לתוכי. אני חי בשביל לגימה זו, ובונה סביבה את חיי. אך עם זאת, היא חומקת ממני. אני יכול לשוב ולנסות לחוות אותה באמצעות מסעות מסעירים – להודו, או לאגמים הנושקים ליערות שבהרי הרוקי – אבל סוג זה של יופי עוצר נשימה הוא רק נעימת-ביניים, סימן פיסוק. הדבר מזכיר לי את מה שהתכוונתי להדגיש בחיי, אך כמו סימן קריאה, יש לו שימוש מוגבל.

המשפט הישיר והברור, משפט המוות, משפט האהבה – מסתיים בנקודה ותו לא. יופי מוצהר זה דומה יותר למבט אל מעל משכנות העוני של מונטריאול כדי לראות את הירח עונד תליון של ונוס בחשיכה של 4:00 בבוקר. איני מתאר דבר שיש לחפש או לבנות אותו, אלא את מה שאני מגלה כשהקירות נופלים. הוא דומה למצב שבו אני מהלך לבדי ביער בסתיו, במעלה ובמורד גבעות ורכסים סלעיים בוורמונט, ואיני בטוח אם קול התיפוף העז והמפעם הוא של משק כנפי תרנגול הבר או של לבי שלי, המתאמץ מהטיפוס האחרון. זו חוויה שהיא גם מטאפורה. לעתים אנו מרגישים את גופנו, את חיינו, פועמים כמתוך הכרה. אנו סופגים מימד של מציאות הזהה בפנים ובחוץ, דופק פנימי של הכול, דופק הפועל על-פי חוק. מכוון הצלילים של חיי מזמזם בתגובה לעולם החי.

יכולת קבלה כזו – כמו הורה המקבל בחזרה קרקר רטוב וחצי אכול – מחייבת בעבורי מסגרת, תבנית בגופי, שאמורה להיות פשוטה, אך היא פשוט אינה קיימת בי. היכולת הזו לדעת דורשת הכנה גופנית. אני יושב כדי לפתוח את הנקבוביות שלי, הן של עורי והן של נפשי, כלפי העולם הסובב אותי, בפנים ובחוץ, לפחות לעתים קרובות יותר אם לא כל הזמן, כאשר הוא מתדפק על מפתני. אני יושב כדי לתרגל את המצב השליו, הפתוח ומלא ההערכה של היותי מלא בשגרותי ובבלתי נמנע. למשל, לוחות הריצוף השקועים בחדר השינה העקום, שבו אני בעל. או ילדי בן השנתיים, הגורר רק שרב אחד בכל פעם, כדי לעזור לי לערום עצים לאח על רקע השלג הטרי של ינואר.

III

אני חש צורך בהגה, בספינה, בטכניקה, בשיטה או בדרך כדי להמשיך להתקדם במסלול. אני זקוק לרגעים הולכים ומתרבים של שליטה-עצמית (לא כפיה, החלשה או דיכוי). נדמה לי שהמיטב שבחיי האדם מתקיים על פס צר, כמו גשר מעל לנחל בנפאל או שביל בגרנד קניון, בין שתי תהומות. מצד אחד ישנה תשוקה, מן הצד האחר פחד. אולי בשל עבודתי כפסיכיאטר, לעתים קרובות עם אנשים נורמליים, אך

עם זאת אנשים הנהדפים מצד לצד כסביבונים על-ידי כוחותיהם הפנימיים, יש בי רגישות עמוקה לליקויים הללו, שיכולים לחולל רעידות במהלך חיים שנראים יציבים לכאורה. אבל בחיי שלי יש בסיס יציב מספיק להבחנות הללו.

הישיבה, בין השאר, היא תרגול של שליטה עצמית. בעת הישיבה, המתרגל אינו קם, נע, מרוויח את לחמו, עובר מבחן כלשהו או מתמלא בביטחון מחודש משיחת טלפון כלשהי. אך אימון צבאי, או שיעורי כינור או בית-ספר לרפואה גם הם דרכים לשליטה עצמית מבחינת הצבת גבולות והשלטת סדר. הישיבה היא שליטה עצמית סביב ערכים מסוימים. ההתבוננות מחליפה את כל הפעולות. מה הטעם להתמסר לתרגול זה למשך כל החיים רק כדי לבזבז את הזמן בפנטזיות ארוטיות או בכמיהה מלאת חרדה לקידום ולהכרה? כמובן, כל אלו יתרחשו בכל מקרה. הם חלק מהמארג האנושי. תרבויות לא היו מצמיחות את הקודים המוסריים הרווחים בכל מקום, את עשרת הדברות, אלמלא היינו גדושים כל כך במיליוני דחפים.

אבל גינויים מוסריים, הטפות, תמיד נראו לי חלושים – אולי רק מדד לסוסי הפרא ולחלזונות שבי. אני זקוק לעדשה שימושית ומתחדשת ללא הרף כדי לראות מבעד לכמיהותיי את האהבות שלי, כדי לראות מבעד לחרדותיי את האמונה שלי. מהי התחושה הבסיסית, ליבת הזהות שלי, ומהו אותו גירוי מענג שבסוף אפטר ממנו? אילו דמויות מהלכות אל מול המראה של נפשי יום אחר יום, שנה אחר שנה, ומיהם הליצנים הגונבים את הבמה לשם הצגת הסצנה?

שעת ישיבה היא דבר אחד, תקופות ארוכות יותר הן דבר אחר. פעם בשנה, בהדרכת מורה, אני יושב במשך עשרה ימים, כל היום. תרגול כזה ממריץ היווצרות כאב. ההתמודדות פנים אל פנים עם הכאב הפכה לחלק קבוע מחיי, חלק שאין ממנו מנוס. כך הדבר אצל רוב האנשים – פועלים, עניים, חלשים, חולים ורעבים ברחבי העולם כולו. אך לא בחרתי בהזדהות מזוכיסטית רגשנית. אני משקיף על צד אחר שבי. אני מנסה להתחמק באופן ספונטני מכאב, אך תבונה נשגבת יותר מתגובה אוטומטית אומרת לי, במילותיו של סוקראטס: "...כאב ועונג לעולם אינם מתקיימים באדם בו-זמנית, ועם זאת, זה אשר מבקש את האחד חזקה עליו לקבל גם את האחר; יש להם שני גופים, אך ראש אחד." ("פידון")

עד כמה, בעצם, אני רציני לגבי מי שאמרת שאני? עד כמה אני רוצה להיות מאוחד עם הגוף הזועק הזה, שזקוק למזון, לשינה, לתנוחה נכונה, אחרת יילל באופן בלתי נסבל? אני יושב כי אני יודע שאני זקוק לשליטה-עצמית שאינה נוזפת בנטיות שלי או רומסת אותן, אלא מארגנת מחדש תשוקה לאהבה, וכאב ופחד לאמונה.

IV

כפי שאני מבין זאת, אהבה אינה רגש, אלא מערך של רגשות. היא אינה חדר, אלא משכן; היא אינה ציפור, אלא מסלול נדידה. היא מבנה של רגשות, רגש-על. הבנה זו עומדת בניגוד להבנת האהבה כפרץ היקשרות רגשני או כמיניות רומנטית. הישיבה

עזרה לי למצוא אהבה, לחיות לפי האהבה, או לפחות לחיות יותר לפי האהבה. היא עזרה לי להתעורר לחיים כבעל, כאב, כפסיכיאטר וכאזרח, בגבולות אישיותי ויכולותיי. היא פתחה לי צוהר אל מעבר לנקודת ההשקפה הרגשנית הקודמת שלי או לידע המוסרי שלי, ונתנה לי כלי, תרגול, פעילות המבטאת אהבה. לדידי, היא גם המפתח וגם המנוע.

כפי שכתב אריק אריקסון, זו רק "הדו-משמעיות שהופכת את האהבה לבעלת משמעות—או לאפשרית." במילים אחרות, האהבה קיימת רק משום שאנו גם מופרדים וגם מאוחדים. אילולא היה לנו קיום יחידני, דחפים אישיים, היה העולם גוש הומוגני גרידא, נעדר רגשות, חסר-ידע, כמו אצבע בכף יד. עם זאת, לו היינו נפרדים באופן בלתי הפיך, היו רק כוכבים קרים המקיימים את עצמם ושרויים יחדיו בחלל מת. אני מבין את האהבה כסידור של רגשות אנושיים במצבים מורכבים שבהם היפרדות ומיזוג, ייחודיות והיטמעות, עצמיות והיעדר-עצמיות שרויים בדו-קיום באופן פרדוקסלי. רק יחיד יכול לאהוב; ורק מי שחדל להיות יחיד יכול לאהוב. הישיבה עזרה לי לפתח את שני הקטבים הללו. היא מחלצת אותי כשאני נתקע; וכשאני נושר כשבב, היא מחברת אותי שוב למכלול שלם.

הישיבה דוחפת אותי עד לקצה גבול המאמץ שאני מבצע למען עצמי; היא מניעה אותי בכיוון שהתחייבתי לפנות אליו מרצוני, ועם זאת מנפצת את תמרוני ההגנה-העצמית וההגדרה-העצמית, ואת ההגדרה-העצמית הפשוטה שלי. היא גם בונה וגם מפרקת "אותי". כל זיכרון, כל תקווה, כל כמיהה וכל פחד זורמים פנימה בשטף. איני יכול עוד להעמיד פנים שאני סידרה מובחרת אחת של זיכרונותיי ושל תכונותיי.

אם אני מתבונן בתכנים הנפשיים הללו ולא מגיב אליהם, הם הופכים לחלק מקובל ומובהק מעצמי (משום שהנה הם, בתודעתי שלי, ממש מולי). עם זאת, הם גם תופעות אובייקטיביות, לא-אישיות ומקושרות באופן סיבתי, הנעות ללא הרף על פני מסך הקיום שלי, ללא מאמץ מצדי, ללא שליטתי, בלעדיי. אני יכול לראות יותר ולשאת יותר בחיי הפנימיים, ובאותו זמן להיות מונע פחות על-ידי כוחות אלו. כמו סערות ויונים, אלו הנפשות הפועלות בטבע, החוצות את השמיים הפנימיים של האדם. מורכבות נפשית מסתחררת ועולה מן האבק של ההגדרה העצמית המיופה. באותו זמן, הנחישות והסיבולת שעליי לאזור כדי להתבונן ותו לא, מתחזקות עם התרגול כמו שרירים. באופן טבעי, הישנות זו של סובלנות ויציבות באה לידי ביטוי לא רק בישיבה, אלא גם במערכות היחסים.

את מרבית הדברים שאמרו לי אחרים – ואני מקשיב לאנשים יומיום לפרנסתי – ראיתי בעצמי כשישבתי. אבל אני גם מכיר את נחיצות העבודה, האימון והריסון. תלות, בדידות, חושניות, תשיות, רעב, רגזנות, סטייה, קמצנות, השתוקקות והצפת רגשות הם חברים ותיקים שלי. אני יכול לברכם בפתיחות ובלבביות כשאני מזהה אותם באנשים הקרובים אליי, גם משום שאני מכיר אותם היטב, ועל כן איני יכול לגנותם בלי לגנות את עצמי, וגם מפני שלמדתי לרתום את האנרגיה שלהם ולרכוב על גליה. כדי לאהוב, אני מנסה לאחוז במציאות המורכבת של עצמי, באותה עת שבה אני מנסה לתפוס את המציאות המורכבת של הזולת.

אני מכיר את אשתי עשרות שנים. יצאנו ושחינו, נישאנו ורבנו, נסענו, בנינו בקתות, קנינו בתים, ילדנו וחיתלנו ביחד; בקצרה, השגנו את השגתי ואת המקובל. בעולם של שלושה מיליארד בני אדם, הישג זה הוא כידועת קרוא וכתוב, והוא לא היה משפיע על הסיבה שבגללה אני יושב, אך הוא אכן משפיע. אפילו הבלתי נמנע שביר. אני, אנחנו, מוגנים בתודות נטולות ביישנות. אנו מושחזים על-ידי הלהב של החיים.

אני יושב והחיים זורמים דרכי, וגם חיי הנישואים שלי. מימד חיים זה מתגלה גם אל מול העד הבודד והמפוקפק שבי, החוזה בחיי ובתסבוכותיהם הנצחיות. כאיש נשוי, אני יושב כבתוך מקלט וחוסה מפני הקטנוניות האנוכית שלי, שם לרוחות הצער או הכעס יש זמן לחלוף. אני יושב וזוכה להשתפכות נדיבה של חמימות שיש לי זמן להתענג עליה; אני יושב כמו קישוא או כדלעת סיבית ומעט מתוקה, אך עם זאת שופעת חיות, שאפשר להניחה על שולחנו של מישוהו אחר; אני יושב כשור בקבוצת שוורים המושכים גגלה מלאה בסוסים משתוללים, מכוניות ומרפסות הזקוקות לצביעה; אני יושב ומתוודע לעצמי כאיש זקן וחולה לעתיד, הממתין לאדם שיכול לדאוג לו באמת, או כאיש שבעתיד קולו לבדו יוכל לנפנף לשעה נוספת את המוות בחזרה אל מאחורי וילון של מישוהו אחר בבית החולים; אני יושב כאיש פשוט עם שאיפה פשוטה, וכחולם הבונה חלום משותף בעזרת הלבנים של הגורל המשותף; ומכל מקום, אני יושב לבדי בחיי שלי.

איזה מזל שיש לי המערה הזו, המקלט הזה, המחבת הזו, הסלע הזה והמראה הזו של הישיבה, שבה אני יכול לעצב את אהבתי, להשליך ולגורר אותה, לגעת בה ולשחרר אותה מבלי ללכת לאיבוד. הישיבה היא המצפן שבעזרתו אני מנווט באוקיינוס האהבה של חיי הנישואים שלי. היא גם החוט שבעזרתו אני מפיל את השועל בדרכו אל לול התרנגולות. החיים הם כמיהה עמוקה ועבודה קשה. אי אפשר לבצע אותה לבד! ישנן דרכים רבות לקבל עזרה, ודרכים רבות להעניק אותה. מרטין בובר אמר שגברים ונשים אינם יכולים לאהוב ללא נקודה שלישית היוצרת משולש איתן: אלוהים, מטרה, יעוד או משמעות הנמצאים מעבר לאינדיבידואליות הזוגית שלהם. מה בעניין שניים המכירים רק את כוכב הצפון?

יש בדיחה בסדרה "פינאטס": "אני אוהב את המין האנושי, אבל אני שונא אנשים." אני חושב שהאהבה מוחשית ומופשטת. אם היא רק תחושה כללית ואמורפית, היא עניין שטחי, משאלה, הגנה מפני הסתבכויות. זו הריקנות שב"אהבה" הדתית והמתחסדת של כנסיות מסוימות ושל קדושים מעונים. אך אם האהבה היא רק מוחשית, מיידיית ואישית, היא אהבה המתאפיינת בבעלות, חומרנות, נרקסיזם. זוהי האהבה הפטרונית שאדם חש כלפי ביתו, מכוניותו ומשפחתו. לפי הבנתי, אהבה אמיתית מתפשטת לשני התחומים. היא רוכבת על כנפי האידיאלי ושוטפת עמה את הנקרים בדרכה.

אני יושב כדי לאהוב טוב יותר את אשתי ואת החברים והעמיתים שעמם אני חולק אפילו יום אחד של מסע במעופי מהבלתי-נודע לבלתי-נודע. קשה לאהוב את האדם שגורלי קשור באופן ההדוק ביותר לגורלו ברגעים שבהם אני רוצה להרוס את

מסדרונות הגורל הזה. אבל קל לאהוב אותה כשאנו ממתיקים זה לזו את התה. קל לחוש חיבה כלפי חברים שאני פוגש בסופי שבוע המוקדשים לחיי משפחה ולמשחקים בחיק הטבע, אולם קשה להניח לחיינו, לבריאותנו ולכספנו להתערב באלו של אנשים אחרים. חיבוק שכזה מאיים על הביטחון האישי. וקשה אף יותר לנסות למקם את דרך החיים הזו מעל לאחרות, ולסכן את עצמי פעם אחר פעם.

האם מוטב שאחסוך את כל כספי, או שאסכן אותו למען עיקרון של נדיבות-לב? האם מוטב שאלמד את המלל שהמליצו עליו השלטונות, או שאשיר מעומק לבי? כשאני יושב, הכסף אינו מועיל לי במיוחד; ההמלצה מתאדה. אבל איני יכול להתחמק, לטוב ולרע, מהצליל של מיתרי לבי. אני יושב כדי לקשור את עצמי לתורן, כדי לשמוע עוד משיר האהבה החמקמקה והבלתי נמנעת.

V

תינוקות נראים לנו עדינים, אבל אם נמנע מהם ארוחה או נאחז בהם בדרך לקויה, יכה רעש הזעם הנורא בתופי האוזניים שלנו! הכעס נובע מיצר ההישרדות הראשוני של האורגניזם ונוטל בו חלק. עם זאת, כמה צרות הוא גורם לנו בחיי היומיום, ועל אחת כמה וכמה בקשרים החברתיים הנרחבים שלנו! סביר להניח שפסגת האיוולת היא לשבת, כועסים. מה הטעם בהתרחקות עקרה זו? אני יושב כדי לגדול, כדי להיות אדם טוב יותר, כדי לראות כעסים פעוטים מופיעים וחולפים. ויכוחים שנראו לי חשובים ביותר ביום חמישי בבוקר נעלמים עד יום חמישי בצהריים; ואני יושב כדי שאאלץ לארגן מחדש, לעצב מחדש ולתכנן מחדש את חיי, כך שכאשר אחיה טוב, הכעס הקטנוני יהפוך מראש לגמישות, לשיתוף-פעולה או ליכולת לראות השקפות אחרות. הישיבה עוזרת לי להתעלות מעל לתינוק הנרגז וקצר-הרוח שבי.

אבל זה פותר רק את שולי הבעיה. איני כועס עוד בגלל החיתולים שלי. אני כועס על כך שהקול שלי וכספי המיסים שלי נוצלו כדי לדכא עמים אחרים. אני כועס על כך שישפטו אותי לשארית ימיי על פי "מבחן אמריקאי". אני כועס על כך שמתעלמים ממחקרים ומשתמשים בדוגמות לכפיית השקפות דתיות. אני כועס על כך שמכרסמים בהרים כדי להפיק אנרגיה לייצור פחיות משקה חד-פעמיות. אם כן, אני יושב גם כדי לבטא את הכעס שלי, והוא בא לידי ביטוי כנחישות. אני יושב עם עוצמה, עם רצון, וכשהכאב מתגבר, אני יושב עם תחושה עזה. הישיבה עוזרת לי לרתום לטובתי כעס אמיתי.

אני יושב לפחות חמש-עשרה שעות בשבוע במשך שנים, וכששואלים אותי לעתים קרובות כיצד אני מוצא לכך זמן, אני יודע שחלק מהביטחון במטרה שבה בחרתי הוא כעס שלא יאפשר ליערות ולשדות המרעה ההרריים של נפשי להיחרב על-ידי טלוויזיה, מזון קלוקל, חדשות בדויות, סוציאליזציה המונית, תיקיות ידע המסודרות בדקדקנות, או על-ידי מפגני נאמנות למנהיגים, למדינות, לאלים או למחוקקים. קולות העדר לא נייעו אותי בקלות מבית היער שלי, בית של עצמאות אמיתית ושל שיחות כנות, כי

כבר תרגלתי בתוך יציבות כזו. כעסו של הילד הוא מה שמצית את רצון המבוגר. אני יכול להישאר אמיתי כלפי עצמי ועם זאת בוגר, להיות בעל רצון ועם זאת לא עיקש, בכך שאשב על פי רוח שירו של וודי גאטר: "אל תדחוף אותי, אל תדחוף, אל תדחוף ותפיל אותי!"

VI

למיטב הבנתי, תרגול הישיבה הממושע הנמשך לאורך כל החיים אינו בדיוק דת, אך הוא אינו "לא-דת". כשלעצמי, איני כבול בכתבים, בדוגמות, בהיררכיות. לא נידיתי את תבונתי או את העצמאות הפוליטית שלי. אף לא התחבאתי מפני מציאות לא נעימה על-ידי יצירת מיתוסים. אך הפכתי מודע יותר ויותר לתפקיד הבלתי נמנע שיש לאמונה בתרגול שלי.

האמונה שאני מגלה שוב ושוב בתוכי אינה משקפת דעות עיוורות, בלתי הגיוניות, בלתי מוכחות או כאלו התואמות למאוויים שלי. הייתי מכנה אותן "אמונות" לשעבר, בהתאם להבהרתו החד-משמעית של פאול טיליך את המונחים האלה. אני מקווה שהישיבה סייעה לי להשתחרר מאמונות אלה אפילו יותר מהחינוך המדעי שקיבלתי. האמונה גם אינה הדברים שלשמם אני חי – מטרות, העדפות אישיות, מחויבויות ואהבות. דברים אלו הם אידיאלים, חזונות, טעמים – חשובים ביותר – אך הם אינם אמונה. אמונה היא מה שעל פיו אני חי, מה שמעצים את חיי. הסוללה, משאבת הלב של קיומי. היא אינה הגדה שמעבר, אלא הסירה. היא אינה מה שאני יודע, אלא האופן שבו אני יודע. היא הווה, ולא עבר או עתיד, והיא התגובה האותנטית והטוטאלית ביותר שלי, תגובת בטן עמוקה יותר מהקרביים עצמם. טיליך הגדיר אמונה כעניין האולטימטיבי של האדם – הבסיס שאלינו אנו מתייחסים בכבוד ראש. אני רוצה להגדיר את האמונה, כפי שאני מבין אותה, כרעב הקיום שלי.

הרעב נובע מתוך גופי. הוא מקדים את הקיום הפסיכולוגי והנפשי שלי ואף יש בידו לזרוע בו הרס. איני אוכל בגלל האמונות, התקוות או המשאלות שלי, או בגלל מה שהשלטונות מכתבים לי או בגלל מה שקראתי. אני אוכל כי אני רעב. הגוף שלי הוא מערכת מטבולית דינאמית, ממיר אנרגיה, כל הזמן מאחד, מעבד ומעצב מחדש – זו החיוניות הפנימית בחיי כל עץ אלון, צבי או בן-אנוש. הייצור הזה, שאני מגדירו כ"אני", צורך, מעבד ואז יוצר עוד חיי רגש ורוח. לא מה שאני מעכל, אלא התהליך המובנה שבי, המספק עקביות וכיוון לאורגניזם, הוא זה המרכיב את האמונה.

אמונה אינה דבר שיש בי (למשל "אני מאמין!"); היא דבר שהבחנתי כי כבר ניתן לי, ושעליו מתבססת תחושת ה"אני". אני מוצא או מקבל אותה, לא פעם אחת, אלא שוב ושוב, ללא הרף. היא אינה מערך מחשבות והיא אינה מספקת תשובות מוחשיות של ממש. מי אני? מהם החיים האלה? מנין הם נובעים? לאן הם מובילים? איני יודע. בשאלות חשובות אלה אין לי אמונה. ועם זאת, אף לא יום אחד שחלף הצליח לנער את הענף שעליו נח עוף מוזר זה ולהפילו!

אני יושב בניטראליות נלהבת. מדוע? פעולה זו אינה נעשית כדי להשיג תשובות שעל פיהן אוכל לחיות את חיי. היא בעצמה חיי. העצמות אינן קיימות כדי לשאת עליהן עור ושרירים. (גם במחשבה מדעית, התיאולוגיה – חשיבה מוכוונת-מטרה – אינה מובילה לשום מקום. מי יודע מהי מטרת היקום? מהי המטרה של כל אחד ממרכיביו?) אני אוכל, אני קורא, אני עובד, אני משחק, אני יושב. אם אין לי אמונה אינטלקטואלית גדולה שעל פיה אני יכול להצדיק את יומי, את עצמי, את חיי, את ארוחת הערב שלי, אני אוכל בכל זאת! ובדרך כלל בהנאה מרובה.

איני אקזיסטנציאליסט, מרקסיסט או אנורקטי. הרעב הוא פעולת חיים ספונטנית בתוכי. רעב הקיום שלי דורש גם הזנה יומיומית. המזון שאני צורך הופך לגוף שלי. הדברים שמהם אני ניזון הופכים לתהליך הקרוי "אני". לחיות, להיות ערני, להבחין, לחיות בשלום עם עצמי ועם כל האחרים – כשאנו רוטטים תוך שינוי בלתי פוסק – ללא תזוזה: התחורר לי שזה האושר האמיתי ביותר בחיי.

כעובדה מדעית, אני יודע שאני חי רק בתוך גוף החיים. מבחינה גופנית, אני מודע לעצמי כתוצר של חיים אחרים – הורים, אבותיי. אני נושם את החמצן שמפיקים הצמחים, כך שכשאני שואף ונושף, אני שפופרת המחוברת לכל החיים שבביוספירה, חוליה זעירה ותלותית. באמצעות עיכול ומטבוליזם, אני מחולל שינוי ביולוגי במולקולות האורגניות שיוצרים הצמחים ובעלי-החיים, שאותם אני מכנה מזון, והופך אותן לביו-כימיקלים אחרים שבאמצעותם אני יוצק את הצורה הזו שאני מכנה "גוף", צורה המתעצבת מחדש ללא הרף, כמו ענן. צורה זו תחדל לבסוף להתחדש ותיעלם, כפי שהופיעה, עקב סיבות, מכוחות טבע.

קל לי להבין תיאור זה של מציאות הגוף משום שהיא מציאות ברורה ומדעית כל-כך. אבל גם האישיות שלי, המציאות הפסיכולוגית שלי, היא תוצר של סיבות: דברים שלימדו אותי, חוויות שחוויתי, אמונות תרבותיות, כוחות חברתיים. רשת בלתי-מופרעת זו של סיבתיות – גופנית, ביולוגית, פסיכולוגית ותרבותית – המחברת מן העבר לעתיד דרך ההווה, היא האוקיינוס שבו בועת הקיום שלי צפה רק לרגע קט. המוות חייב להיות בלתי נמנע לבועה בת-חלוף כזו. ועם זאת, כל עוד היא כאן, אני יכול לחוש כמה מלא חיים היצור הנושם והמפעם הזה: חי, מהדהד בין עבר ועתיד, אל בני האדם והדברים – ממיר, יודע.

האמונה המצויה בבסיס התרגול שלי אינה במחשבת, היא קשורה הדדית ופסיכולוגית לחיות שלי. איני חווה את האמונה כמחשבה, אלא כמצב הרוח המדהים המניע את הופעת התהליך הזה. באמצעות הישיבה אני יכול להפוך להמהום האנרגיה הישיר הזה, להתודע אליו, לאחוז בו. במבט לאחור, במילים, אני קורא לזה "אמונה". כשאני משועמם, כואב, עצל, מוסח, מודאג, אני יושב בכל זאת, לא משום שאני מאמין שזה טוב או שזה יוביל אותי לגן העדן, ואף לא מפני שיש לי כוח רצון בלתי רגיל. החיים שלי הם ביטוי לנתיבם. איינשטיין הוכיח שכל מסה היא אנרגיה. חי זה הרי, ואני יושב לאורם.

VII

הישיבה אפשרה לי לראות את התפקיד שהמוות כבר מילא וממשיך למלא בחיי, ואילצה אותי להכיר בו. כל יצור חי יודע שמספר פעימות לבו מוגבל. כילד תהיתי: היכן הייתי לפני שנולדתי? היכן אהיה לאחר שאמות? כמה זמן אורך הנצח ומתי הוא מסתיים? תלמיד ההיסטוריה בבית-הספר התיכון ידע שכל הגיבורים מתו. ראיתי את גווני האימפריות נשטפים הלך וחזור על גבי המפות בספרים, כמו גאות ושפל. (לא אני!) האם יש מקום שאליו אוכל לפנות שבו הארעיות אינה הדין? אני מנסה ככל יכולתי להתחבא מפני זה, מאחורי נעוריי (שיערי מאפיר ואני כבר מתקמט, תחילה סביב העיניים) ומאחורי ביטוח הבריאות שלי: אך איני מוצא מקום מסתור.

כל יום מסתיים בחשיכה. יש לעשות את הדברים היום, אחרת הם לא ייעשו כלל. ובאופן מוזר, במקום לקלקל את תאבוני וליצור תחושת "בחילה" (שאולי נגרמת מרטבים צרפתיים עשירים ולא מפילוסופיה אמיתית), הלחץ של רדת הלילה עוזר לי להעריך את החיים. האין אלו התובנה והעצה האנושיות והאוניברסאליות ביותר? אני מכוון כל מכת גרזן בדיוק רב יותר אל הבקעים שבגזרי עץ האלון שאני גודם. אני בוחר כל ספר שאני קורא בדיוק ומתוך מחשבה. אני שומע את הקריאה לדאוג לילדי ולאהוב אותו ואת שבילי היער, שעליהם אני שומר כמנדט של צליל טהור. אני יושב עם שחר והיום חולף. שחר נוסף, אך מספר הימים שלי מוגבל, אז אני נשבע בתוך מעמקי לבי שלא אחמיץ אף יום.

הישיבה ממסמרת אותי לעובדה הפסיכולוגית שהמוות הוא שער החיים. אף כוח אינו יכול להציל אותי. אני מודע למוות, ומפחד ממנו, לכן אני מנסה לחיות לא באופן אוטומטי או מתוך תגובה, כמו חיה, ולא באופן סביל ומתוך תחינה, כמו ילד המעמיד פנים שיש לו אב המשגיח עליו, אלא עם בחירה מודעת ועם החלטה לגבי מה שירכיב כל רגע בן-חלוף בחיי. אני יודע שעלי הכותרת שלי חופנים בתוכם זוהר הנמוג בקלות. אבל ההבנה המתמדת של עובדה זו דורשת מהאסקפיסט הממוצע להכיר שוב ושוב בגבולות, במטרונום הגורם לו להעריך את הקיום – במוות.

אני יושב משום שהידיעה כי אמות מעשירה ומלווה את חיי, כך שעלי לסטות מדרכי כדי לחפש משמעת ויציבות הדרושות לי כדי להתמודד עמו באמת. עלי ללחוץ את ידו של המוות כדי לחבק את החיים. לשם כך, אני זקוק לתרגול. כל ישיבה היא מוות ביחס לפעילות חיזונית, ויתור על היסח הדעת, הפסקת הסיפוק המקדים את זמנו. אלו החיים כעת, כפי שהם. יום יבוא והמיקוד הקפדני הזה יהיה שימושי ביותר. הוא כבר שימושי.

VIII

אני יושב כדי להיות עצמי, משוחרר מהשיפוט שלי או של אחרים. שנים רבות בחיי דירגו אותי, קודם כל בבית-הספר, ובהמשך, החברה וחבריי. ניסיתי רבות להילחם בהתמכרות לזה, אבל בכל זאת נפלתי ברשתה. לעתים קרובות, נהגו בי הוריי, מתוך

דאגה, לפי כללי ההשוואות: הייתי טוב במשהו או לא טוב בו, או טוב במידה שווה, או טוב יותר, או גרוע יותר, או הטוב ביותר, או לא טוב בכלל. כיום מתחוויר לי שהישיבה חושפת את האבסורד שבהישג השוואתי. חיי מורכבים מהדברים שאותם אני חי ממש, ולא מהדירוגים המרחפים מעליהם. הישיבה מאפשרת לי להיחלץ מתפקיד העורך המשני והמבקר הזה, ולחפור עמוק אל עבר המציאות המיידית. התקדמתי לעבר הפיכתו לחפרפרת, לתרמיל-גב ריק, לילד ביום שבו בוטלו הלימודים. מה אוכל להרוויח או להפסיד כשאני יושב? על מי אוכל לגבור, אחרי מי אוכל לחול? רק יום מוחשי זה, כולו, ורק הוא, מוגש לי על מגש כל בוקר ומורגש היטב ברגע זה ממש.

אני חש הקלה כשאני מרגיש נוח יותר בתוך עצמי, עם עצמי. אני מתלונן פחות. אני יכול להחמיץ שיחות, תקוות או ציפיות מעצמי בקלות רבה יותר ולעתים רחוקות יותר, משום שהדיבור, התקווה או העשייה הם כבר בבחינת ניצחון. ללא עזרים, צעצועים או נוחיות, ללא שליטה בסביבה, ישבתי והתבוננתי במי שאני כשלא היה איש או דבר שישפק לי רמזים. היו מקרים שבהם ישבתי, לא ביקשתי דבר, לא הייתי זקוק לכלום וחשתי שלם. כעת, עמוד השדרה והידיים שלי מלאים באופן אחר. כשאני יוצא מאיזון, אני יכול ליפול יותר כמו חתול מאשר כמו בול עץ. כשאני יושב, אף אחד – אהוב או אויב – אינו יכול לתת לי את מה שחסר לי או לקחת ממני את מה שאני.

כשאני חי את היום, אני יכול לנסות ולכוון את עצמי להיות האדם שעמו אצטרך לחיות בפעם הבאה שאשב. הפרשנות המשבחת או המגנה של הזולת אינה יכולה לתווך בין העימות שלי עם עובדות הווייטי שבהן אני מתבונן. איני רע כמו שחשבת – רע מכך. אבל אני ללא ספק מלבלב ואמיתי. תענוג לוותר על כמיהה ועל מאבק ולאפשר לגלים להיווצר. אני יושב כדי להתיידד עם פקעות אביב נוספות. אני מרגיש כמו עלה אחד ביער של עצים נשירים: מיוחד, קטן, שברירי, לגמרי לבדי עם האמונה שלי, ועם זאת מתנועע בחברה ענקית ומרשרשת.

IX

הישיבה היא תגובה למצבים החברתיים וההיסטוריים שלי, וגם ביטוי להם. אף שאני מתרגל דרך עתיקה שהועברה מאדם לאדם במשך אלפיים וחמש מאות שנה, ושהיא לבטח מועילה ובעלת משמעות במגוון מצבים, חיפשתי את התרגול הזה ולמדתי אותו מסיבות אישיות ומיוחדות לי.

אחד הכוחות החזקים ביותר שדחפו את חיי למה שהם כיום היה מלחמת העולם השנייה, שנגמרה כמעט באותו היום שבו נולדתי. היא שימשה תפאורת רקע נוכחת ביותר בתפיסת העולם של הוריי ושל מבוגרים אחרים בסביבתי, והותירה פתח צר מאוד לתקווה. נראה היה כי תחושת הפחד היא המצב הנפשי ההגיוני היחיד, והגנה-עצמית היא תנוחת-המוצא ההגיונית היחידה. אנשים תרבותיים סיימו לא מכבר לעסוק בסדזים ממושך, מחושב ומתוכנן, שאת היקפו אי-אפשר לתפוס. ניצחון הטוב גרם לתגובה של

רוע: כלי נשק גרעיניים. תפיסת העולם שעל פיה התחנכתי ושאותה ספגתי הייתה ללמוד בשקדנות, לחסוך כסף ולבנות עולם שיגן עליי תוך שימוש בתרבויות הליברליות, הרציונאליות והמדעיות כקרח קפיצה להקמת האחוזה המפוזרת של חיי המשפחה הפרטיים שלי. רק בחלל פרטי זה יוכל להיחשף הגרעין המתוק של חיבה ושל שאיפה אידיאליסטית. עשיתי זאת היטב, ובמובנים מסוימים הצלחתי.

אך באותו זמן, חונכתי, ולאחר מכן בחרתי בעצמי, לבלות את הקיצים ביער ולחקור את הצבי לבן-הזנב, את היתושים, את החופש ואת סירות הקאנו, כשאני מוקף, כך נראה היה, בטוב קדמוני ומוניסטי שאותו מצאתי בטבע ובאלה שחיו בקרבתו. קראתי את הנרי דיוויד ת'ורו באופן שבו רבים קוראים את התנ"ך. עולם הנחלים הצוננים הזורמים בצל עצי רוש ונביאיו הנלהבים נראו כחיסון לחיים מלאי הדאגות, המשעממים, המוגבלים על-ידי מוסכמות ומלאי החרדה של סביבתי הקרובה. בעודי נע בין שני העולמות הללו, למדתי דו-שיח של אימה והתעלות-רוח, של הישרדות ואכפתיות, שמילאו אותי בתחושת דחיפות למצוא את דרך האמצע. דבר זה הניע אותי לצאת לחיפוש שהוביל לחקר אינטלקטואלי מעמיק בתקופת לימודיי בקולג', בבית-הספר לרפואה ובהכשרתי כפסיכיאטר, ולבסוף לאמנות ה"ישיבה", כפי שמלמד ס.ג. גואנקה, מורה למדיטציית ויפאסנה שאשתי ואני השתתפנו לראשונה בקורס בהדרכתו בניו דלהי בשנת 1974. עשרת הימים של התבוננות מרגע לרגע במציאות של גוף-ונפש ותו לא, תוך מודעות ואיזון נפשי, נתנו לי, באופן אירוני, אפשרות הן להיות לגמרי לבדי ומבודד יותר מאי פעם, והן לקשור את גורלי במסורת, בדרך המוצגת, מוסברת ומלומדת על-ידי אדם חי וקיים. אני אסיר תודה לגואנקה על שלימד אותי את הטכניקה הזו.

מדיטציית ויפאסנה נשתמרה באסיה במשך אלפיים חמש מאות שנה מאז שגוטמא, הבודהא ההיסטורי, גילה אותה. שיטת החיים שלו תויגה בפי מלומדים מן המערב כ"בודהיזם", אך היא אינה "איזם", מערכת מחשבתית. היא תרגול, שיטה, כלי של אנשים חיים. היא אינה מביאה את חיפושיו של הפרט לכדי סיום. לדידי, היא משמשת כמצפן, כזכוכית מגדלת, כמפה למסעות נוספים. באמצעות תרגול יומיומי וסדנאות אינטנסיביות במשך השנים, אני מתוודע לברית שבין עצמאות למסורת, ובין חברות להמשכיות בודדה. ויפאסנה היא המישקפת – כעת אני יכול לתור אחר הציפור החמקנית.

לפני שלמדתי לשבת, היה מסעי בחיים אינטלקטואלי מעיקרו. הרצאות וספרים היו לי למקור השראה, למעוררי מחשבה, פיקחיים אבל חמקמקים. אפשר ליעץ, אפשר לדבר ואפשר לכתוב. אבל הישיבה היא בשבילי דרך לייצג משהו, לשבת כמשהו, לא רק במילים, אלא עם נפשי, גופי וחיי. זו דרך לרדת לעומק בשלבים, בחסותם של מורה, הדרכה, טכניקה ותרגול, אל האור ואל החושך שבתוכי, אל ההיטלר ואל הבודהא שבי, אל הילד המפוחד של עולם למוד שואה הנוסע בחורף באוטובוס איטי דרך רחובות חשוכים, ואל הנער התרמילאי המשוטט בין קתדרלות שטופות-שמש ומעוטרות עצי-מחט, צועק או מייבב, ומבטא את מלוא אוצר-המילים של האפשרויות האנושיות, מסדיזם ועד אהבה.

אני יכול לראות עתה שאני נושא את השוט ואת המגפיים של המענה, אני סובל עם העירום, אני שותה מנחלי הרים עם משוררים ועם חוקרים. כל החיים הללו קיימים בתוכי. אני מוצא דרכים, נסתרות וסמליות לעתים קרובות, לבטא את האפשרויות הפסיכולוגיות הללו שבי באופן גלוי בחיי היומיום. כל מה שמרכיב אותי נובע מהאנושי-אוניברסאלי. אני הגורם של עצמי, אני המבטא את עצמי, בזמן שמצבי הקיום זורמים דרכי. כשאני יושב, אני רואה את העובדה הזו בבהירות כפי שאני רואה את השלכות ההיסטוריה ואת השראת החזון. אני יושב בעימות ברור עם כל מה שהשפיע עליי וגרם לי להגיב, ותוך כדי תגובה אני מעצב את עצמי.

החיים מתחילים בערב-רב של תנאים; תגובות גרידא לתנאים אלו יוצרות מגבלות; שימת-לב והיענות מודעת לתנאים מניבות חופש. בהירות זו בעניין בחירויות מאפשרת לי לשוב מן הישיבה לפעילות כמגמה ממוקדת ומרוכזת יותר של חיים מודעים ומלאי אמפתיה.

הישיבה עצמה משנה את המניעים שלי לישיבה. התחלתי לשבת בשל הנסיבות ההיסטוריות האישיות שלי, אך ניתנה לי טכניקה שהועילה במיליוני מצבים במשך אלפי שנים. התחלתי בסוגיות אישיות, וקיבלתי השקפות נצחיות שהרחיבו את נקודת מבטי. המסע שלי מיוחד, אך אינו יחיד במינו. מסירת האמצעי הזה לידיי אפשרה את עבודתי. השבריריות שלי, או הנבזות שלי, הן הקרקע שלה אני זקוק כדי לצמוח, וצמיחה זו הופכת לרבת חשיבות בשביל אחרים שיצאו למסע של חיים אנושיים מלאים באמת, ובשביל אחרים נוספים שיילכו בעקבותיהם. המאמצים שלי, גם אם הם נראים לי כבירים, עומדים בצל מאמצים כבירים הרבה יותר של אחרים.

אני יכול לפרוח כשיח אחד ביער חסר גבולות של מחזורי חיים בלתי פוסקים. לפרוח, בעבור בן-אנוש, פירושו לעבוד על מדע ההתבוננות הכנה, המאפשרת את היוולדות התמונה האמיתית של האנושיות. אפילו אני, כאדם בעל התניות ניהיליסטיות ופחד, שלא מסתמך על הנוחות של אמונות פשוטות, מודע לשנאה ולרשע האנושיים הנוראיים, למלחמות שהביאו למותם של עשרות מיליונים, אפילו אני יכול להיות, ואהיה, ביטוי לאמונה שאינה שבעת-רצון. אני יכול להיות כזה רק באופן מוגבל, אולם ביכולתי להכות שורש עמוק אל תוך האמיתי, אל אופן הבנתו ואל אופן העברתו הלאה.

כתגובה לתחושות הקשות של רשע, פחד, חוסר-משמעות והפרטיות מלאה הפרנויה של ימיי, ובתגובה לתקווה, לאידיאליזם ולתחושת הנצחיות רבת-המשמעות שהיו לי בימי צעירותי, למדתי לשבת, לייצג טוב יותר את מה שאני רואה כאמיתי. הדבר מסייע לי לחיות את מה שהיה בעבר בגדר אמונה בלתי מודעת. הוא מסייע לי לבטא דבר-מה מרפא, מועיל (הן בחיי הפרטיים והן בחיי המקצועיים) ומשמעותי בעבורי, על אף תנאים אבסורדיים לכאורה, משום שהוא חוליה המקשרת אותי לאוניברסאלי. הוא מחבר אותי למה שאנושי מעיקרו, הנוכח בכל מחווה שלי ובכל פעולה של הזולת, בכל מה שאינו אמצעי. חיבור זה מאפשר לי להצטרף לריקוד המחולל של הטבע. אני מתרגל ידיעה-עצמית והופך זאת ל"סדנת היום". אני נמנע מלדרג אירועים על-פי חיי הנמלה שלי. לעתים קרובות אני שוכח את הזמן, וכך מצטרף להיסטוריה.

אני יושב לבד כדי לשים קץ לבידוד שלי. הדברים הנמצלים פחות שבי עולים לפני השטח של תודעתי, ומניעים אותי להתעלות על מה שהייתי. כשאני סגור לגמרי בתוך חשכת נפשי, אני מוצא את המקור האמיתי להשתייכות שלי.

פרויד גרס שבסיס הפחד האנושי הוא חרדת סירוס. חרדה זו, כך חשב, מטילה פחד איום יותר מן המוות עצמו. אני מפרש חרדת סירוס ככאב גופני, הטלת מום, וכבידוד חברתי, נידוי, אובדן השתייכות והתחדשות, ואובדן המשכיות בשרשרת הדורות. למעשה, שני הקשיים הגדולים ביותר שאני נתקל בהם במהלך ישיבה הנמשכת שעות או ימים ארוכים הם כאב גופני ואובדן המעמד החברתי שלי, הנראה בעבר כדרך גישה לקהילת האדם וכאמצעי המקנה זכאות להשתייך אליה. כאב הצץ בברכיים או בגב עשוי להציף את הגוף כולו ולדאוב במשך זמן רב. ההגנה העצמית שבהשתייכות חברתית מחושבת, והגמולים הנוחים שלה, נעלמים בי בשעות הכואבות והאינסופיות הללו.

אני מדמיין את הברירות האחרות שלי: בית טוב יותר, חופשות חורף באיים הטרופיים, כבוד שיעניקו לי עמיתיי המקשיבים להרצאות שלי בעודי מטפס מעלה בסולם הקריירה. אני מדמיין את המשברים הכספיים שאני מוכן פחות להתמודד עמם. אני מדמיין את הדחייה המשפילה המרסקת את פליטי העוני או הגזענות או כל סוג של אין-אונים, אשר כולם קיימים במורשתי ואולי בעתידי (ובמורשת ובעתיד של כל אחד, אם מביטים רחוק מספיק). מדוע אני יושב שם? כיכלי מקפץ על ענף נמוך שבקצה קרחת יער ומפלח בשיר ניצחון את הערב בוורמונט. אני יודע ועם זאת נשאר שם, אני יורש ומוריש הלאה, מוצף מתנות מאלו שאהבו והותירו את עקבותיהם; התנוחה הדוממת והזוהרת הזו היא השיר של יצורים מהזן שלי.

הישיבה עוזרת לי להתגבר על הפחדים העמוקים ביותר שלי. אני נעשה חופשי יותר לחיות את אשר בלבי ולהתמודד עם ההשלכות, אך גם לקצור את פירות האותנטיות הזו. חלק ניכר ממה שאני מכנה כאב היה למעשה בדידות ופחד. הוא מתמוסס וחולף עם הבחנה זו. התנדודות של גופי מזמזמות את השיר שאפשר לשומעו רק כאשר השחר והדמדומים מופיעים בו-זמנית, מידיים, מתמשכים. אני חש שפרץ של מאמץ קפדני הוא מחיר זעום בעבור שמיעת המוזיקה הפנימית הזו – מוזיקה פורה מלב החיים עצמם.

התמזל מזלי ללכת בדרך ולצעוד בעקבות חברים רבים שנקרו בדרכי, שכמו פטריות שאיש לא הבחין בהן, אי-אפשר לנתקן מן הגזע, משום ששורשיהן הגיעו לליבת העץ. חברים אלו האירו אותי בשני אורות: התמסרות וישרה. האפשרות – ולעתים הצורך, אני חושב – לשבת לצד אשתי היו תענוג נוסף. אפילו הכוכבים אינם נעים לבדם.

XI

אני יושב כדי למצוא חירות נפשית. התמזל מזלי להיות מסוגל לחשוב באופן הגיוני, לוגי ומדעי בתרבות שבה מחשבה ממוקדת ותקיפה היא חרב ההישרדות. אך אפילו הסגנון הגדול ביותר של התבונה, סוקרטס, איזן את עצמו כשרחש מידה שווה של כבוד כלפי יצירת מיתוסים. למעשה, דיאלוגים סוקרטיים רבים מצביעים על גבולות ההיגיון ועל התפקיד החיוני של המיתוס. כשאני יושב, מיליוני מחשבות חולפות במוחי, אך כפי שאנו למדים מהמסורות שהועברו מהמורים הדגולים של הודו העתיקה, אני מנסה לאפשר למחשבות הללו לחלוף, לעבור כמו עננים, כמו מים, כמו זמן. מיותר לציין שאני מבחין לעתים קרובות כי אני מסתחרר סביב נקודה אחת, כמו עפיפון שנלכד בענף הגבוה ביותר בצמרת. אך לבסוף השעמום, התשישות, כוח-הרצון או ההבחנה – הרוח – מתירים אותי ואני משתחרר לחופשי.

הישיבה מעניקה לי דרך חזרה לנפש משתנה שעוצבה מראש, אווירה שופעת שבתוכה המטאפורה, האינטואיציה והתבונה הן ניצוצות. כמי שמוקף בתרבות של כיבוש אינטלקטואלי, יש לי שמורה של שלמות, מקלט שצבי הבר של השירה והמנגינה יכול להתגנב אליו ולהתחמק ממנו החוצה, בין גזעי התיקים הרפואיים והכנסים. במובן זה, הישיבה היא גם טרדנית, מלשינה, אצבע מטיפה המזכירה לי אך גם מאפשרת לי רבות. עלי לשוב לאפשרי, משום שכיוון הספינה הוא רק תגובה ארעית ומשתנה לרוח חסרת נקודת מוצא.

XII

אני יושב כדי לעגן את חיי במצבי-רוח מסוימים, כדי לארגן את חיי סביב לבי ונפשי וכדי לשדר כלפי אחרים את מה שאני מגלה. אף על פי שאני מיטלטל במשבי רוח חזקים, אני שב לאורח חיים בסיסי זה. איני יכול להשליך את האידיאלים של הילד שבי ואת החיוכים של הזקן שבי. הנוחות הקלה והמשככת וההרפיה העמוקה שמתלוות למודעות עזה ויציבה, מקלפות את חיי כבצל וחושפות שכבות עמוקות יותר של אמת, המתמרקות ושוככות עד שנחשפת השכבה הבאה. אני יושב כדי לכוונן את חיי למה שברור, פשוט, מספק ואוניברסאלי בתוך לבי. לעבודה הזו אין סוף. ימים רבים בחיי כשלתי בניסיון לחיות באמת, אך אני צולל שוב ושוב להדרכה העצמית הפשוטה ולקבלה האוהבת. אני יושב כדי למצוא ולבטא אהבה אנושית רגילה והגינות פשוטה.

על המחבר

"לו שב הבודהא וחפש בעולם דובר האנגלית נציג שכישוריו משלבים יכולת הבנה פסיכולוגית של פסיכיאטר מעולה, יכולת תיאורית של משורר ונסיון מדיטטיבי של מי שעשה כברת דרך ארוכה בדרך שמונת העיקרים של הבודהא, היה מבטו נופל ללא ספק על פרל פליישמן."

פרופ' פיליפ נובאק, ראש המחלקה ללימודי פילוסופיה ודתות, הקולג' הדומיניקני, סן רפאל, קליפורניה. מחבר "חוכמת העולם: כתבי הקודש של דתות העולם".

ד"ר פול ר. פליישמן סיים בשנת 1967 את לימודיו באוניברסיטת שיקגו, ובשנת 1971 בקולג' לרפואה ע"ש איינשטיין. הוא הוכשר כפסיכיאטר באוניברסיטת ייל בין השנים 1974-1971. ד"ר פליישמן עובד כפסיכיאטר מזה למעלה מעשרים שנה.

בשנת 1993, הוא זכה בפרס היוקרתי "אוסקר פיסטר" מטעם אגודת הפסיכיאטרים האמריקנית בעבור "תרומתו יוצאת הדופן להיבטים האנושיים והרוחניים של הפסיכיאטריה", פרס שניתן עד כה לארבעה פסיכיאטרים אמריקנים בלבד. כיום הוא עובד כפסיכיאטר באמהרסט שבמסצ'וסטס, ומלמד פסיכיאטריה ודת במחלקה לפסיכיאטריה שבבית הספר לרפואה של אוניברסיטת ייל. בשנת 1974, הוא השתתף יחד עם אשתו, סוזן, בקורס מדיטציית ויפאסנה הראשון שלו, שנערך בהודו בהדרכתו של ס.ג. גואנקה. בשנת 1987 הוסמכו בני הזוג פליישמן ללמד ויפאסנה בשיטתו של ס.ג. גואנקה.

בין הספרים שכתב נמנים:

"היבטים רוחניים בפסיכיאטריה", Spiritual Aspects of Psychiatric Practice, (Bonne Chance Press, 1993)

"ריפוי הרוח: עיונים בדת ופסיכותרפיה",

The Healing Spirit: Explorations in Religion and Psychotherapy
(Paragon House Publishers, 1990)

"טיפוח השלווה הפנימית", (Tarcher/Putnam, 1997) Cultivating Inner Peace,

"קארמה וכאוס", (Vipassana Research Publications, 1999) Karma and Chaos,

מאמרים אלו תורגמו מספרו של ד"ר פליישמן "קארמה וכאוס".
המאמרים ראו אור בהוצאת Vipassana Research Publications, 2005 בהדפסת Pariyatti, ארגון חינוכי ללא מטרת רווח הפועל באונאלסקה, וושינגטון. www.pariyatti.com

© 1986, כל הזכויות שמורות לפול ר. פליישמן.



עמותה לויפאסנה בישראל ע"ר

ת.ד. 75 רמת-גן 52100, טל 03-6123822, פקס 03-5753947
www.il.dhamma.org ♦ info@il.dhamma.org