הרגע הזה בלבד

מאת סוזן באביט

סוזאן באביט היא פרופ' מן המניין באוניברסיטת קווינס (Queen's) בקינגסטון, אונטריו, קנדה, מאז 1990. הפעם הראשונה שהשתתפה בקורס ויפאסנה בשיטתו של ס.נ. גואנקה היתה ב-2004, ומאז היא שירתה והשתתפה בקורסים שונים, בהם ארוכים. שני החלקים הראשונים בראיון הבא, שנערכו ב-2006 וב-2007, הופיעו בספר "האמנות למות" (The Art of Dying), שערכה וירג'יניה המילטון וראה אור בהוצאת Pariyatti. החלק השלישי נערך בהתכתבות עם המחברת בחודשים יוני-יולי, 2017. נכון למועד זה, הסרטן לא חזר לגופה.

וירג'יניה: האם תוכלי לספר לנו כיצד התוודעת לוויפאסנה ואיך עבר לך הקורס הראשון?

סוזן: באוגוסט 2003 אובחן בגופי סרטן אגרסיבי. עד לאותו רגע בחיי לא התנסיתי במחלות ולא בתרופות. אפילו בשפעת לא חליתי. האבחנה של הסרטן היתה מתקפה ברוטלית על הדרך שבה תפסתי מי אני. לפתע פתאום הייתי אדם חולה מאד. חיפשתי דרכים לעבור את ההתנסות הזו. בהתחלה הציעו לי משהו שנקרא "דמיון מודרך", סוג של חשיבה חיובית יצירתית שניסיתי לעשות במשך מספר חודשים בניסיון להימלט מהפחד שלי מהמתרחש. נעזרתי בהדרכות מוקלטות.

ואז, חברה שלי, מורין שמה, שגם היא חלתה בסרטן והיתה בשלבי התאוששות לאחר הטיפולים, מתה. בבת אחת הבנתי שהדרך היחידה שבה אצליח לחיות עם הסרטן תהיה לקבל את העובדה שבסופו של דבר, הקיום - או אי-הקיום - שלי, אינם בשליטתי. אנשים היו אומרים לי, "זה לא יקרה לך! המקרה שלך שונה!" אבל לא יכולתי להבחין בינה לביני בדרך זו. ידעתי שמה שקרה לה יכול לקרות לי. הגישה של "חשיבה חיובית" גורמת לך לחשוב שיש לך שליטה כלשהי, וכמובן שלכל אחד יש שליטה ***מסויימת***, אך התולדה הסופית לא היתה בשליטתי.

היה ברור לי שאני חייבת להיות מסוגלת להתבונן במה שקורה לי בתור הדבר עצמו, לקבל שמוות בהחלט אפשרי. החלטתי שאני רוצה להיות מסוגלת לצפות לתרחיש הגרוע מכל, ולחיות עמו; כלומר, לחיות את חיי תוך מודעות לדבר שבהחלט עלול לקרות לי. מעשית, זה נראה לי הדבר ההגיוני ביותר שאני יכולה לעשות. באותה תקופה לא ידעתי כלום על מדיטציה או ויפאסנה (Vipassana). אכן, קראתי פה ושם, בספרי אונקולוגיה, שכדאי לחולי סרטן ללמוד מדיטציה. אבל לא היה לי מושג איך מודטים, וכשניסיתי למדוט נכשלתי.

זמן קצר לאחר מותה של מורין המליצו לי רופאי לעבור טיפול כימותרפי - דבר שלא ציפיתי שיקרה. הרעיון של טיפול כימותרפי עורר בי רתיעה עזה. עד אז עברתי ניתוח ברגל ולאחר מכן הקרנות. עם שני אלה יכולתי להתמודד, אבל כל מה שקשור לכימותרפיה נראה לי נורא ואיום - המחשבה שארגיש חולה, שאיראה חולה, שכולם ידעו שאני חולה, שזה עתיד להימשך ממרץ ועד אוגוסט, לאורך כל האביב והקיץ של 2004, חמישה חודשים. כעסתי והייתי מלאת תרעומת ומרירות, וחשבתי לעצמי: "איך אצליח לעבור חמישה חודשים?"

לא רציתי לבלות את החודשים האלה בכעס ובתרעומת, אז ניגשתי לעובדת סוציאלית במרכז האזורי של קינגסטון לטיפול בסרטן ושאלתי אותה: "איזה כלים את יכולה להציע לי?" היא נתנה לי ספר על בודהיזם. התחלתי לקרוא אותו. הוא עסק בחמלה, טוב לב והתחשבות בזולת, אבל אחרי שקראתי כארבעה פרקים החזרתי לה אותו. שאלתי אותה: "איך זה עוזר לי, מעשית, לעבור חמישה חודשים של כימותרפיה?" הייתי מתוסכלת מכך שלא קיבלתי שום הדרכה מעשית.

בכל אופן, המשכתי לחשוב בכיוון של מדיטציה, ונזכרתי שסיפרו לי על קורס ויפאסנה. חשבתי לעצמי: טוב, אם אני רוצה ללמוד איך לעשות מדיטציה, אז כבר עדיף בלי קיצורי דרך; אפשר ללמוד מדיטציה רק באמצעות תרגול מדיטציה.

מצאתי טופס בקשת הצטרפות לקורס, מילאתי ושלחתי. לא היה לי שמץ מושג מה הולך בקורס, אלא רק שהוא קשור למדיטציה. קיבלתי החלטה להתחייב לעשרת ימי הקורס, מ-24 במרץ ועד 4 באפריל, 2004. הקורס התחיל ימים ספורים אחרי הטיפול הכימותרפי הראשון. בקורס התנסיתי בקושי קיצוני. בשלושת הימים הראשונים שאלתי את עצמי מה אני עושה שם. ביום הרביעי, כאשר לימדו אותנו את טכניקת הוויפאסנה, התחלתי לגלות עניין רב יותר במתרחש. כאשר מורין מתה, הבנתי, איכשהו, שאני רוצה להיות מסוגלת לראות את הדברים כפי שהם, להיות מסוגלת להביט על האפשרות המציאותית של מוות, ולחיות את חיי כשאני נוכחת בו. לא רציתי לנסות לייפות את הדברים יותר מכפי שהם - לייחל, נואשת, לחדשות טובות; לחשוש ללא הרף מחדשות רעות. החלטתי שאיני יכולה לחיות את חיי בחיפוש אחר דרכים לבדל את עצמי מאלה שמקבלים את החדשות הרעות. בסרטן, לפחות מהסוג שהיה לי, כבר אי אפשר לחזור לחיים שלפניו. אחת לכמה חודשים צריך לעבור סריקות ממוחשבות, ובכל פעם שהולכים לשם יש אפשרות ריאלית של תוצאות לא טובות. לא רציתי לאבד את חיי לַפחד. בנוסף גם הבנתי שאם לא אתמודד ואנסה לקבל את האפשרות הריאלית של מוות, פחד נסתר תמיד יהיה נוכח בחיי, מוכן ומזומן לעוט עלי, להחליש ולשתק אותי ברגע שיצוץ סימן כלשהו שהדברים לא מתקדמים כפי שרציתי. אז החלטתי שאני רוצה להיות מסוגלת להתמודד עם המציאות שלי, לקבל אותה בתור מה שהיא, לחיות איתה.

במצב דברים זה, הופתעתי לגלות שוויפאסנה היא בדיוק התרגול הזה: התבוננות במציאות שלך כפי שהיא, לא כפי שאתה רוצה שתהיה. הטכניקה היא התבוננות שיטתית, שעה-אחרי-שעה, בחוויה הגופנית והנפשית השלמה של האדם. באופן זה אדם צובר הבנה חווייתית של הטבע האמיתי של קיומו - שהוא, ככלות הכל, ארעי. אי אפשר להפוך דברים רעים לדברים טובים, כפי שנראה שרבים מנסים לעשות עם מחלות ומוות. לעומת זאת, אדם מתבונן בדברים כפי שהם, שהיא דרכו של היקום כולו - הם משתנים ללא הרף. וכשאתה רוכש מודעות כזו, שחייבת להיות חווייתית, דהיינו מודעות מוחשית, אין שום הגיון בזיהוי שלך עצמך עם טוב או רע, או שתקווה נואשת, או פחד נואש, ישַתקו אותך.

המוזר הוא שאיכשהו התחוור לי, אינטואיטיבית, שלא אצליח להשתחרר מהפחד מהמחלה ומהמוות אלא רק אם אצליח להיווכח בתרחיש הגרוע ביותר של חווית הסרטן שלי, ולחיות איתו. איני מתכוונת לסבול או לשאת אותו, אלא לחיות לנוכח המציאות הזאת תוך מודעות מלאה לטבע המסוכן והלא-יציב של הקיום שלי, ואף

לחזות ביופיו של אותו טבע מסתורי המשתנה-תמידית.
באותו קורס ויפאסנה למדתי שזה מה שהבודהא לימד: לא דת, אלא טכניקה מעשית של משמעת נפשית, עבודת הכנה לפיתוח חירות מהציפיות שכופות עלינו לחשוב שהחיים צריכים להיות בצורה מסויימת - ציפיות שגורמות לנו לסבל כשאינן עומדות במבחן המציאות, כפי שקורה כמעט תמיד.
מובן מאליו שהכעס שלי ביחס לסרטן לא נעלם, מפני שהסרטן לא היה אמור לקרות לי. ובכל זאת, הוא כן קרה לי, וידעתי שאני לא יכולה להעלים אותו. כמו כן ידעתי שאני חייבת להשתחרר מלפיתתן של הציפיות הלא-מבוססות לגבי איך חיי אמורים להיות, ולהמשיך הלאה בעיניים פקוחות. התרגול הפשוט של מיקוד התודעה במציאות של קיומי הגופני והעמקת המודעות ביחס לטבעו - רעיון כל כך פשוט - היה, גיליתי, הכלי שהייתי זקוקה לו כדי לעבור את הכימותרפיה, והרבה יותר.
עניין אחד במיוחד שמצא חן בעיני בקורס הוויפאסנה הראשון שלי, היה זה: התרגול הזה מעשי לגמרי. לא התבקשתי להאמין בכל מיני ישויות או כוחות סמויים-מעין, או להיות תלויה במישהו או במשהו שמחוץ לעצמי: בוויפאסנה לא תמצאו סמלים, לבוש מיוחד, טקסים או פולחנים. ויפאסנה היא כלי מעשי לאימון התודעה (הנפש). הייתי מודעת היטב לזמן הרב שאיבדתי בחיי כאשר איבדתי שליטה בתודעתי, כשתודעתי היתה במקום אחר, משחזרת דרמות ישנות או מסתחררת ללא תועלת סביב אותן בעיות ופחדים חוזרים ונשנים. ויפאסנה מלמדת שליטה בתודעה, כדי שנוכל לחיות במלואו בעולם כפי הוא, במקום להמשיך ולברוח לעד אל הדמיון או אל תרעומת, מרירות ועלבון.
בדרך הזו, ויפאסנה סייעה לי לעבור את התהליך האיום של כימותרפיה והשלכותיה. לא הייתי צריכה לנסות לראות את הכימותרפיה כדבר טוב. אדרבא, ראיתי את החוויה של הכימותרפיה כבלתי מתקבלת על הדעת. אבל יכולתי גם להביט בה במידה מסויימת של אובייקטיביות ולומר: "זה מה שקורה עכשיו." קיבלתי את זה, שזאת המציאות שלי באותו רגע, כפי שהיא, והייתי מתחילה שוב מאותה נקודה, ללא חרטה או אכזבה.
אחרי שהסתיימו הטיפולים בסרטן השתתפתי בסוף 2004 בקורס ויפאסנה נוסף. אמנם באותה תקופה לא התמודדתי עם סרטן, אך היו דברים אחרים שהתמודדתי איתם. הקורס השני היה כמעט קשה יותר מהראשון, אלא שהפעם הבנתי מדוע אני משתתפת בו ומה אני עושה. גופנית, הקורס היה מכאיב. לא הייתי צריכה לדבר עם המורה כי ידעתי מה עלי לעשות וידעתי מה הוא יגיד לי. פשוט התבוננתי באותו כאב שוב ושוב ותרגלתי איזון נפשי.
בסוף אותו קורס המורה זימן אותי לשיחה ואמר, "ישבת עד סוף הקורס, קיבלת את זה בצורה מודעת; זה כל מה שאת יכולה לעשות. התפקיד שלך הוא להיות מודעת, גם כאשר החוויה אינה נעימה." הקורס ההוא היה חשוב מפני שהתחוור לי שיש אצלי דברים רבים שעלי להתמודד איתם שאינם הסרטן. הסרטן היה רק דבר אחד בחיי, ואולי אפילו לא המקור החשוב ביותר של שליליות, וזה העניק לי מוטיבציה רבה להמשיך בתרגול.

מה קרה אחרי הקורס השני שלך?

כשהגעתי לקיץ 2005, חיי חזרו למסלולם הרגיל. חזרתי להשתמש ברגל וחזרתי לעבודה מלאה. הייתי בעיצומן של ההכנות לתקופת שבתון כאשר, בחודש ספטמבר, הרגל שלי נעשתה נוקשה. בראשון לאוקטובר, שלמעשה היה היום הראשון בשבתון בן שלושת החודשים, זיהיתי גוש נוסף ברגל. עוד לפני שהחלפתי מילה עם הרופאים ידעתי שהסרטן חזר. כל חודש אוקטובר היה קשה ביותר מפני שידעתי שהסרטן חזר, אבל לא ידעתי אם הוא נדד למקומות אחרים. יתר על כן, הרופאים לא אישרו רשמית שהסרטן חזר, כך שלא יכולתי למעשה לספר לאנשים על זה ועד ה-28 באוקטובר גם לא יכולתי לערוך סריקת סי.טי. כדי לראות אם זה התפשט.
ארבעת השבועות האלה היו גהינום. ידעתי שהסרטן חזר אבל לא ידעתי באיזו מידה התפשט. ידעתי שאצטרך לעבור שוב את כל הסיפור. שוב השתבשה לי הקריירה והייתי בטוחה שהפעם - הפעם אאבד את הרגל. מה עושים עם כל המחשבות האלה? כל מה שיש לבנאדם זה: נפש, תודעה, והפחדים מסתחררים סחור-סחור. לאן אתה יכול ללכת כדי לברוח מהתודעה שלך? חשבתי לעצמי שאילולא למדתי למדוט, הייתי משתגעת. יכולתי בקלות רבה ליפול לתהום של ייאוש, ואף אחד לא היה בא אלי בטענות - אדרבא, זה היה הגיוני לגמרי.
במקום זאת, הייתי מודטת, מוקפת ברגשות המתישים והמחלישים האלה, ממקדת את התודעה, ומתבוננת בסבלנות בתחושות, לפעמים רוב שעות הלילה, ובסופו של דבר הפחדים היו משחררים את אחיזתם. גיליתי שאני מסוגלת לחיות לצד הפחדים והצער; זה כמו להביט היישר אל החשיכה, ובסופו של דבר לחוות שלווה כלשהי בידיעה שככה הדברים חייבים להיות, לפחות לעת עתה. יתר על כן, הצלחתי לתפקד באותו חודש. עזרתי לאמא שלי להתכונן לטיול באירלנד, ועשיתי דברים אחרים שהיה עלי לעשות, פחות או יותר בצורה נורמלית.
חיפשתי דרך לחשוב על האפשרות של מוות. מישהו נתן לי ספר שכתב נזיר בודהיסטי ווייטנאמי. התפיסות שלו ביחס לחיים ולמוות נשמעו לי הגיוניות. הוא השווה אותנו לגלים בים: הגלים עולים ונעלמים אך הים נשאר. לכולם יש את הזכות לחיות את חייהם כגל, אבל נגזר עלינו לחיות את חיינו כמים. החיים לא נעלמים; הם פשוט משנים את צורתם, כמו מים באוקיינוס, בתנועה מתמדת. קראתי גם את המשורר הפרסי רומי, שיש לו אמירות יפהפיות על קבלה. אבל בסופו של דבר, כשהגעתי ל-28 באוקטובר, גיליתי שכל הרעיונות החביבים האלה לא הצליחו להקל על תחושת הבעתה שלפתה אותי כשחשבתי על הסריקה הממוחשבת שבה אולי יתגלה שהסרטן בגופי התפשט.

אז באותו יום, כאשר התכוננתי לנסוע לבדיקה בבית החולים, מצאתי את עצמי חוזרת שוב לתרגול של ויפאסנה, שהוא החוויה הפשוטה של ההופעה וההיעלמות של כל סוגי התחושות במבנה הגופני השלם. בוויפאסנה, באמצעות התבוננות בתחושות, אדם חווה את הטבע האמיתי של הקיום כולו: דינמי, ארעי, אבל אמיתי. כשאתה חווה את המציאות שלך בצורה כזו, איך אפשר להיות מבוהל? כי כשאתה מודע לעצמך כחלק בלתי נפרד מתופעה טבעית גדולה יותר, המתפתחת ללא הרף, חוסר ודאות פחות מאיים, הוא אינו לא-מוכר, ולכן קל יותר לחיות עמו. כאשר הלכתי לבית החולים הייתי רגועה, וכשהמתנתי לסריקות אפילו דיברתי עם אחת הסטודנטיות שלי על התזה שלה. רצה הגורל, ובאותו יום קיבלתי חדשות טובות.

לפתע התחוור לי, שעד אז לא הקדשתי מחשבה רבה להבדל בין הבנה שכלית להבנה חווייתית. ניסיתי להכין את עצמי לחדשות גרועות באמצעות חיפוש אחר רעיונות. בסופו של דבר גיליתי שכל הרעיונות השימושיים שצברתי העניקו לי הבנה שכלית מסוימת אך לא הקלו על פחדי. במקרים רבים, הבנה שכלית אינה הבנה אמיתית. בסופו של דבר הייתי צריכה להרגיש את האמת של החיים והמוות באמצעות מודעות לתחושות. הדבר שסייע לי לעבור את היום לא היו אמיתות שכליות, אלא מודעות תחושתית ומעשית.

האם ההבנה הזו נטעה בך ביטחון רב יותר בתרגול?

כן, בהחלט. הבנתי שטעיתי כאשר חיפשתי הבנה תיאורטית של המוות, כיוון שהבנה אינטלקטואלית של המוות, והיא בלבד, לא היה בכוחה לסייע לי להתמודד איתו. כולנו יודעים, בשכל, שאנחנו יכולים למות בכל רגע ורגע, אבל אנחנו לא מאמינים שהאמת הזאת באמת מתייחסת אלינו. היא מופשטת. אנחנו מאמינים לה, אבל אנחנו לא מרגישים את האמת של הדבר שאנו מאמינים לו, ואין לכך תפקיד ממשי באופן שבו אנו חיים את חיינו. לאמת הזו אין כל חשיבות בחיינו. מדיטציה היא התנסות, רגע אחרי רגע, שעה אחרי שעה, בטבע הלא-ודאי של הקיום; ולכן, כאשר מתנסים בחוויה הזאת, המוות לא יכול להיות מופשט, מפני שהמציאות של המוות קיימת בכל רגע ורגע של מודעות אמיתית.

התחלתי בטיפולי הקרנות בבית החולים "פרינסס מרגרט" בטורונטו. במשך חמישה שבועות התגוררתי במעון שבבית החולים. פעמיים ביום הלכתי לבית החולים להקרנות האלה, שהיו מכאיבות מאד. באותה תקופה לא חשתי באיזון כלשהו. היו לי כאבים קשים ולא אהבתי להיות רחוקה מהבית. גופנית הרגשתי רע, והלכתי ואיבדתי תקווה. כשאתה מרגיש, גופנית, נורא, קל לאבד תקווה.

באותה תקופה לא היה בי שקט נפשי רב, אבל זכרתי משהו שאחד ממורי הוויפאסנה אמר לי: אם אינך מסוגלת לשמור על תודעה מאוזנת, פשוט היי מודעת לכך שהתודעה שלך לא מאוזנת, ולמרות זאת את תצליחי להתקדם. זה חלק חזק מאד בהוראה של הבודהא. הרעיון הוא שלא צריך להצליח מייד. גם כשלא הולך לי טוב, אני עדיין יכולה להתבונן במציאות שלי כפי שהיא, תוך מודעות לטבעה היסודי הארעי, ולחזור ולהתחיל משם.

הניתוח לסילוק הגידול והצלת הרגל נמשך 13 שעות וההתאוששות היתה מסובכת. בסופו של דבר חזרתי הביתה והתחלתי פיזיותרפיה. עכשיו היינו באפריל 2006. הסרטן נעלם, האביב הגיע, ואני חזרתי להיות ניידת. אבל שבוע אחד בלבד אחרי שעזבתי את בית החולים הודיעו לי שיש לי סרטן בריאות. החדשות האלה היו מייאשות, כי כשסרטן שולח גרורות, סיכויי ההישרדות נמוכים. נאמר לי שהסיכוי שלי לשרוד את חמש השנים הבאות עומד על 20 אחוזים - וקשה מאד, כמובן, לשמוע את הדברים האלה.

החדשות האלה הדאיגו אותי מאד במשך שלושה או ארבעה ימים, ואז, כמו שקרה באוקטובר 2005, התחוור לי שעלי להתבונן בפחד ובאכזבה, ולחכות. גם הפעם הייתי אסירת תודה שיש בידי כלי המאפשר לי להתמודד עם המצב הזה, להתמודד עם התודעה שלי והבהלה הלופתת אותי. אנשים מנסים לעזור במצבים כאלה, אבל בסופו של דבר אתה נשאר לבד עם התודעה שלך, בודד עם חוסר הוודאות והיגון. הייתי יושבת, שעה אחרי שעה, ובסופו של דבר גיליתי שאני יכולה לחיות עם זה בשלום. יכולתי לדבר על הסיכוי שלי למות ואפילו להתלוצץ על כך, דבר שהפתיע אותי.

כאשר השלמתי עם המצב, נוכחתי שהקושי ברעיון של מותי הממשמש-ובא הוא לא העובדה שאמות בקרוב, בגיל 53 במקום בגיל 83 (כפי שציפיתי), אלא שאני אמות בכלל. הקושי לא היה במוות בטרם-עת, אלא במוות לכשעצמו. זה לא שחשבתי לעצמי שלא אמות בטרם עת, או שלא אמות מסרטן; הסתבר לי שהייתי בטוחה **שהמוות** בעצמו לעולם לא יקרה לי.

אחד הדברים שהתבססתי עליהם במאמצים שעשיתי לקבל את המוות היה משהו שאלברט איינשטיין אמר: אנחנו פוחדים מהמוות כי אנחנו נאחזים בתפיסה של עצמנו כאינדיבידואלים מובחנים, אבל אם נוכל לראות את עצמנו כחלק מהיקום המתפתח - מורכב, מסתורי ויפהפה - הפחדים שלנו ישככו. זה הדבר שהמדיטציה איפשרה לי לעשות במישור החווייתי: להבין את עצמי כחלק מהיקום המתפתח, שהמסתורין שלו יפהפה. במהלך המדיטציה אנחנו חווים, שעה אחרי שעה, את ההתהוות וההיעלמות, את הארעיות, של כל התחושות בגוף. המציאות שלי - המבנה הגופני והנפשי שלי בשלמותו, הוא ארעי, ומשתנה מרגע לרגע, בדיוק כמו היקום כולו. הנני חלק ממשהו שגם הוא משתנה ללא הרף, מרגע לרגע, והוא יפהפה עוד יותר בדיוק בשל כך. לקראת סוף חייו אמר איינשטיין שצריך לגשת למוות באלגנטיות, דהיינו ללא פחד - שאיננו יכולים לברוח ממנו. זה טבעו של הקיום שלנו: כל אחד מאיתנו הוא חלק בלתי נפרד מההתפתחות המסתורית של היקום.

באמצעות התרגול של המדיטציה התחוור לי שאני מסוגלת לחוות את עצמי כחלק מההתפתחות המסתורית והמורכבת הזו של היקום. כיום אני סבורה שהמוות לא יהיה כל כך קשה כל עוד אני מסוגלת להמשיך ולשמור על מודעות רצופה לטבע המשתנה של המבנה הגופני והנפשי שלי בשלמותו. דבר זה מחייב תרגול. תומס מרטון[1]

[1] תומס מרטון (Merton), 1915-1968, משורר, סופר, פעיל חברתי, כומר, נזיר ומיסטיקן אמריקני

כתב: "הניצחון על המוות הוא בדממה." הוא התכוון לדממה מנטלית. בדממה יימצא הניצחון על המוות, כי כשהתודעה שלך שקטה אתה יכול להכיר בטבע הקיום שלך. באותם רגעים, הפחד מאבד את אחיזתו.

נותר לך זמן לחיות, אך אינך יודעת כמה; יש לך מטרה לחזור וללמד פילוסופיה. האם הגישה שלך להוראה השתנתה בעקבות נסיונותיך?

המסורות הפילוסופיות שאנו מלמדים באוניברסיטאות כאן בקנדה ובארצות הברית אינה מייחסת חשיבות להבנה חווייתית. זה לא שאין בנמצא פילוסופים שדיברו על זה, אך אנו בעיקר מלמדים אנשים לערוך ניתוחים שכלתניים, להבחין בין מושגים מופשטים, להגדיר מונחים, לנסח טיעונים ולהפריך אותם. אם מתקיימת במסורות הפילוסופיות המערביות תפיסה של הבנה חווייתית, היא חסרת חשיבות. אני רוצה לעשות שימוש בשני הקורסים שאני מלמדת לסייע לתלמידי לראות את החשיבות של הבנות חווייתיות.

תומס מרטון אמר שהמוות הוא המבחן הגדול ביותר לחירות שלנו. כולנו נמות בזמן מן הזמנים, אך הדרך שבה אנו ניגשים למוות יכולה להפוך את המוות לבחירה בחיים, לא במוות. אני לעולם לא אהיה מאושרת ממותי; אך גם בהעדר אושר, אני יכולה להיות חופשיה. יש לי את החירות להביט בחוסר-אושר זה ולקבל אותו, ולחיות איתו בשלום.

המצב שלי כיום הוא: אני מנסה לחיות את חיי כשהמוות נוכח מול פני בכל יום ויום. אני מתעוררת בבוקר אל המציאות, שחיי עשויים להסתיים בקרוב מאד, ונוכחתי לדעת שאני יכולה לחיות עם זה במידה ואני יכולה לשמור על מודעות לטבעו של הקיום שלי. אני יכולה לחיות משוחררת מפחד אם איני מסתמכת אך ורק על הבנות שכליות אלא על הבנותיי החווייתיות; על אמיתות מוחשיות, שאפשר להרגיש.

ולכן, ברצוני לאתגר את תלמידי לחשוב על חירות ומה התנאים לקיומה, ולגרום להם לראות שהם חייבים לשאוף לחוכמה הנוצרת באמצעות התנסות בחיים. פילוסופיה היא אהבת החוכמה. זה פירוש המילה. אך חוכמה נרכשת באמצעות התנסות. חוששני, שהדבר שאנו מלמדים הוא אפילו לא פילוסופיה. זה לא עוסק בחוכמה. אנחנו לא מלמדים אנשים לחיות, לחוות את האמת של חייהם. במקום זאת אנחנו מלמדים אותם לצפות בעצמם חיים, ולהסתפק ביכולת שלהם לספר סיפור טוב, סיפור אינטליגנטי, הגיוני ועקבי לגבי מי הם ומה הם עשו בחייהם. אני רוצה לבקש מתלמידי לחשוב מדוע במקרים כה רבים אין די בכושר אינטלקטואלי כדי להבין תופעה כמוות, שזה גם להבין את תופעת הקיום, ומה המשמעות של להיות חופשי.

וירג'יניה: בפעם האחרונה שוחחנו בשלהי אביב 2006. בסופו של דבר עברת ניתוח נוסף באותה שנה וניתוח נוסף ב-2007. איך עברת את כל זה וחזרת ללמד? - ומה קרה לאחר מכן?

באפריל 2006 נודע לי שהסרטן התפשט ושסיכויי ההישרדות שלי אינם טובים, אך הרופאים לא אמרו לי שהמחלה שלי אינה ניתנת לריפוי. במקרה של סרקומה, הגרורות בריאות מטופלות בצורה אגרסיבית - ניתוח - וחלק מהחולים שורדים. אך נאמר לי שסיכויי נמוכים. בחודש מאי 2006 נותחתי בפעם הראשונה; בניתוח סולקו מריאותיי שבעה גידולים ממאירים. כמעט מייד לאחר מכן, בחודש יוני, נראו בסריקות הסתיידויות (nodules) נוספות. הרופאים לא המליצו לנתח אותי שוב אותו קיץ, אז בסתיו חזרתי ללמד.

החזרה להוראה מילאה אותי שמחה, אם כי הייתי מודעת היטב לסרטן. חברה שהיא עמיתה שאלה אותי לאחרונה מדוע רציתי לחזור ללמד, בשעה שידעתי - נכון לאותו זמן - שבתוך זמן קצר יבואו חיי אל קיצם. אמרתי לה שאכן היה זמן בקיץ 2006 שחשבתי שאולי אני צריכה לעשות משהו מיוחד עם שארית חיי שהתקצרו כעת - אולי לנסוע למקום חדש כלשהו או לכתוב איזה ספר חשוב. אבל כשהרהרתי בדבר, הרעיון נראה לי מגוחך. הצער והחרטה על אובדן חיי לא נבעו מהדברים שאולי יכולתי לעשות או להגשים אילו המשכתי לחיות. אובדן חיי ציער אותי בגלל החיים עצמם, החוויה של רגע-אחר-רגע.

בעבר, השאלה מה אעשה אילו ידעתי שנותרו לי חודשי חיים ספורים נראתה לי מעניינת. אבל כשהגעתי למצב הזה, לא עלתה שום שאלה: רציתי לעשות את הדברים היומיומיים הרגילים שעשיתי תמיד, ורק אותם. איני יכולה לומר שהגעתי למסקנה זו בזכות תרגול הוויפאסנה, מפני שאני מכירה חולי סרטן אחרים שהגיעו לאותה מסקנה בלי מדיטציה. אבל אני כן סבורה שבזכות תרגול הוויפאסנה קיבלתי אותה, ויישמתי אותה בפרק הזמן שנותר מחיי, בקלות. ואין לי ספק שבזכות הוויפאסנה לא היתה בי שום תחושת עצב כלפי כל זה. יש משהו מפתה ברעיון שהמוות אמור להיות דרמטי, ושמשהו חשוב צריך להיעשות או להיאמר כדי לציין את האירוע, כאילו חשוב להדגיש את ה"משמעות" של כל זה. ואף על פי כן, הדבר היחיד ששאפתי לו בזמן שנותר מחיי הרגילים בתכלית היה מודעות שקטה ורגילה להיבטיהם הרגילים בתכלית - שום התלהבות או בידור מיותרים, ובוודאי שום דרמה או רגשנות. כאשר המוות קרוב, הרגיל פלאי יותר מתמיד. באמת זו כבר התנסיתי באמצעות תרגול הוויפאסנה שלי.

ובכן, חזרתי ללמד וגיליתי שההוראה קלה לי במובן שבו לא היתה בעבר. עשיתי מה שהייתי צריכה לעשות, את מה שתמיד עשיתי, את מה שהאמנתי בו, אבל הפסקתי להיות מודאגת ביחס לחשיבות הדברים. אין בכך לומר שהדבר לא היה חשוב. הדברים שעשיתי ולימדתי היו חשובים ובעלי משמעות עבורי באופן שבו תמיד היו, אבל לא היתה חשיבות לעובדה שהם חשובים ובעלי משמעות. זה אומר

שגיליתי שאני חיה את חיי בלי להתבונן בעצמי חיה את חיי, בלי לספר לעצמי בראש סיפורים על איך ולמה אני חיה את חיי. איכשהו, קשרי עם תלמידיי היו הרבה יותר קלים וישירים יותר.

סמסטר הסתיו הסתיים ובחורף 7-2006 עברתי ניתוחים נוספים. זו היתה תקופה לא קלה כי אחד הניתוחים השתבש ובעקבותיו מצאתי את עצמי עם כאב כרוני וניידות פחותה. אבל עד לסתיו חזרתי ללמד, ושוב תהיתי אם אגיע לסוף הסמסטר.

ואז, באמצע אוקטובר האחרון, כמעט מייד אחרי שהאונקולוג אמר לי שהכל בסדר, נודע לי שסמוך ללבי זוהה גידול גדול. החדשות הגיעו בדו"ח של הרדיולוג. הרופאים פספסו אותו בשתי הסריקות הקודמות. כמה שבועות לאחר מכן הודיעו לי רופאי שלא ניתן לנתח את הגידול אך הם יכולים לנסות כימותרפיה מסויימת - ובכל מקרה מדובר בטיפול פליאטיבי, כלומר נועד להקל על הסימפטומים, שאולי ייתן לי עוד קצת זמן. אלה היו החדשות שקיבלתי בתחילת נובמבר 2007.

כשהרופא אמר שהוא יכול להציע לך רק טיפול מֶקֶל, מה הרגשת? מה היו הציפיות שלך?

בשעות הערב של החמישה בנובמבר שוחחתי בטלפון עם האונקולוג, והוא אמר לי שאם הכימותרפיה לא תעבוד, קרוב לוודאי שאחיה עוד שלושה עד שישה חודשים - ורוב הסיכויים שהכימותרפיה לא תעזור. שוחחתי איתו בשלווה גדולה - זה הפתיע אותי. ניסיתי לדלות ממנו כמה שיותר מידע וגם התלוננתי על כך שהרדיולוגים פספסו באוגוסט את הגידול. בנוסף אמרתי לו שאני מעריכה מאד שהוא הצליח להציל לי את הרגל, אפילו שעכשיו נראה שבסופו של דבר לא אשרוד.

אחרי שסיימנו את השיחה טלפנתי לאמי ובישרתי לה, רגועה, את החדשות, אם כי לה זה היה קשה. אחר כך ישבתי בחדר האורחים החשוך בביתי במשך שעות אחדות ובשקט וקור רוח התבוננתי ברגשות של פחד, יאוש, עצב, וחרדה. קיוויתי לשרוד; אך לא כך יהיה. כבר עכשיו הרגשתי את הגידול לוחץ לי על הוושט ולכן שיערתי שבסופו של דבר הוא יחנוק אותי. חוויתי חרדה רבה ביחס לתהליך המוות ומה שיהיה עלי לעשות כהכנה לו. פשוט התבוננתי בכל הרגשות, דהיינו התחושות והמחשבות האלה, וכעבור זמן רב חשתי בנחמה מסויימת, כיוון שהדברים שהבנתי וקיבלתי באותם רגעים היו בפשטות טבעה של המציאות האנושית - חוסר ביטחון מוחלט ובדידות גמורה, כשאין לך דבר להיאחז בו פרט לרגע זה בהווה. באותו לילה שרתה בי תחושת חופש ורגיעה, הרגשתי שבאותו רגע אני נמצאת במרכז האמיתי של חיי, מחוברת כל-כולי למציאות של קיומי, שאין בה שום ודאות.

עדיין נותר לפנַי כמעט חצי סמסטר. אבל אולי בגלל שהעברתי זמן כה רב במדיטציה, והייתי מודעת למתרחש בגופי תוך הבנה שכל מה שקורה ביקום משתנה ללא הרף - משתנה, גווע, וחוזר לחיים - אולי בשל כך החדשות שאולי לא אהיה בחיים בתוך שלושה חודשים נראו לי כמעט לא רלוונטיות. כמובן שזה היה מזעזע, וקשה. אבל עוד קודם לכן, ולו במידה מצומצמת, התרגלתי לרעיון שרק ההווה קיים בחיי, וגם לאחרים רק ההווה קיים.

וכפי שהיה ב-2006, עברה בי, רגעית, המחשבה, שאולי, כיוון שנותרו לי רק שלושה חודשים לערך לחיות, עלי לומר לסטודנטים שלי משהו חשוב, או לעשות משהו מיוחד. אבל באותו הזמן עלה בדעתי, שהדבר הטוב ביותר שאוכל להציע להם הוא דוגמה אישית. הם יָדעו בתוך חודשים ספורים, במקרה שאמות, מה היה מצבי, ואני אוכל להראות להם שאפשר לחיות בצורה נורמלית עם מציאות המוות, דבר שכולנו חייבים לעשות אם איננו רוצים לאבד את חיינו לפחד. לא רציתי לתת להם, או לכל אדם אחר, מלים בלבד. איכשהו זה לא נראה לי נכון. מלים לא עזרו לי להתמודד עם פחד המוות, וגם לא לחיות איתו, במידה שבה הצלחתי, בשלום. התרגול של ויפאסנה - לראות, בשקט וברוגע, את הדברים כפי שהם - הוא שעזר לי לחיות כשהמוות כל כך קרוב. ולכן לא רציתי לספר לתלמידַי או לעמיתַי על מצבי. אילו עשיתי זאת, לא הייתי מסוגלת להמשיך ולעשות את הדברים בצורה רגילה כמו לפני כן, וזה הדבר שרציתי יותר מכל.

אחרי שקיבלתי את החדשות הקודרות האלה כמעט שלא חלו שינויים בחיי. הייתי צריכה ללמד את תלמידי, וגיליתי שאני יכולה לעשות זאת. מדי פעם התעוררה בי תחושה מוזרה, כאשר דיברתי עם תלמידים או האזנתי להם כשהציגו את עבודותיהם, והרהרתי לעצמי, "בקרוב אני אמות, והנה אני יושבת כאן ומקשיבה להצגת עבודות." ואז הייתי חושבת, "אבל זה לא רלוונטי, לגמרי לא רלוונטי, מפני שכולנו נמצאים במצב הזה. לי יש את הרגע הזה ואת הרגע הזה בלבד, וגם להם יש את הרגע הזה ורק אותו. הם לא מאמינים בכך, והם לא יאמינו בכך אם אספר להם, אך זו המציאות המשותפת לכולנו."

הרגשתי בת-מזל שקיבלתי שנה וחצי להתכונן למצב מסוג זה. אין בכך לומר שהייתי שלילית וללא תקווה, אלא פשוט שהחלטתי שאוכל לחיות טוב יותר עם המחלה, מעשית, אם אצפה לגרוע מכל ואחיה עם זה - כלומר, אם אצפה למוות ואלמד לחיות בצורה נורמלית עם הציפיה הזאת. כאשר התחלתי לתרגל ויפאסנה, גיליתי שזו בדיוק הדרך שכולם צריכים לחיות, מפני שזה הטבע המהותי של הקיום שלנו, שהוא מעורער מאד, שברירי מאד.

בעקבות שלוש שנים של תרגול ויפאסנה, היה ברור לי שהדבר היחיד שיש לכל אדם בחייו הם הפעולות היומיומיות הרגילות והפשוטות בהווה. כמובן שקל לומר את זה, ואנשים רבים אומרים את זה, כפי שאני אמרתי את זה בעבר. אלא שבודדים האנשים המתַרגלים בהתמדה תודעה שקטה, המאפשרת מודעות אמיתית לַרגע, ולכן רבים אלה שפשוט אומרים את זה - אך באותו הזמן חייהם חולפים על פניהם ואובדים. כפי שהזהיר הפילוסוף הקובני חוזה מארטי (Marti), עלינו לעמול בפרך כדי לרכוש את זכות הקיום שלנו, ואם לא

נעשה זאת, חיינו יחלפו על פנינו כמו נהר הגוואדיאנה (Guadiana) בספרד, הזורם במהירות, סמוי מעין ודומם מתחת לאדמה, עד שאנו כמעט ולא שמים לב לקיומו החולף.

במקום לומר המודעות שלי, דומה שאת מדברת על "ה"מודעות, מפני שהדבר שאת חווה הוא תחושה של איזון נפשי של ה"אני" הקיים ברגע זה, והמתחבר ל"אני" הקיים ברגע הבא ול"אני" הקיים ברגע שאחריו.

ייתכן שזה הדבר החזק ביותר שמתרחש כאשר אדם מתרגל מדיטציה מדי יום ביומו: האגו הולך ומצטמצם בלי שאת שמה לב לכך. למעשה, ככל הנראה, חלק מהטבע של חוויית איבוד האגו, וכפועל יוצא התחזקות המודעות להווה, זה שהאדם לא שם לב לכך. אני חושבת שזו אחת השגיאות הנפוצות ביחס לתשומת לב (mindfullness), שזה נושא אופנתי עכשיו. הם כל כך מתאמצים לשים לב למה שהם עושים, שהם מתרכזים יותר במאמץ עצמו. אך ג'ואנג דזה, הפילוסוף מסין העתיקה, אמר שכאשר הנעל מתאימה, אנחנו לא שמים לב אליה. כשאת מתרגלת מדיטציה יום אחרי יום התודעה נעשית שקטה יותר, וכפועל יוצא המודעות (תשומת הלב) מתחזקת, והשאלה מה זה אומר להיות "קשוב" פחות מטרידה אותך. האדם פשוט נוכח. וכשאתה קשוב, הלכה למעשה, כשאתה מודע לרגע הנוכחי, אתה לא טרוד בסוגיה של ה"עצמי" שלך מפני שהעצמי נגוז ונעלם. זה חייב לקרות.

אבל זה קורה רק עם תרגול, במהלך הזמן, הרבה מאד זמן. ללא התהליך האיטי והסבלני של איבוד האגו, לעולם לא תצליח באמת לחיות בהווה מפני שאתה כל הזמן טרוד בשאלה מה המשמעות של זה - בעיקר בשביל עצמך - המשמעות של תרגול מודעות לרגע הנוכחי. כשאתה מבין באמת ובתמים שלחייך יש משמעות אך ורק בהווה, השאלות האלה לגבי חשיבות עצמית מאבדות את חשיבותן, ואתה משתחרר מהאנליזה העצמית המחלישה, המשתיקה, והמפוחדת מעיקרה. אם המאמץ להיות מודע מופנה לעיסוק בַּעצמי, באני, אז למעשה הוא בכלל לא תשומת לב או קשב, לפחות לא במובן המשחרר של הוראת הבודהא.

כולנו לכודים בתפיסה הזאת של האגו, האשליה הזאת של "אני". אם הצורך בשליטה נובע מהמאמץ של אידאת האגו לשַמר את אחיזתה, האם את מרגישה שהצורך הזה דועך ככל שהאגו מתפוגג? במידה והצורך בשליטה מתפוגג, כיצד זה מסייע להעמקת האיזון הנפשי, לתחושת הרוגע והשלווה?

תחזית של מוות היא שיעור בצניעות, מפני שכאשר אתה מאבד את חייך ואת עתידך, אתה מאבד שליטה. כאשר נמסר לי על הגידול שלא ניתן לנתח, נאמר לי גם שהוא זוהה בסריקות של חודש אוגוסט אבל הרדיולוג פספס אותו. הרופאים יכלו לראות את הגידול הזה באוגוסט, אולי אפילו ביוני, אבל לא ראו. אמרתי לאונקולוג שצריך לתקן את הטעות הזאת, אבל לא ממש הרגשתי שאני כועסת או מתרעמת על כך. שחררתי את זה.

אין בך כעס רב על כך שפספסו את הגידול ביוני?

אמרתי לאונקולוג שאין לי עניין להתעסק בסוגיה הזאת, אבל למישהו צריך להיות אכפת שמישהו פישל ואני הולכת ומאבדת את חיי. הוא אמר לי, "את צריכה להעלות את זה, כי אם המטופל מעלה דבר כזה הוא יגיע רחוק יותר." "תראה," עניתי, "זה יהיה מטופש לגמרי מצידי לבלות את החודשים האחרונים בחיי בדבר הזה. כרגע הודעת לי שאני הולכת למות. מה יצא לי ממרדף אחרי הבחור שפישל? תעשה את זה אתה. זאת העבודה שלך. זה בית החולים שלך." וזאת היתה הפעם האחרונה שחשבתי על העניין זה.

זה מקרה של איבוד שליטה, או איבוד אגו?

אני פשוט רציתי לוודא שזה יתוקן כדי שזה לא יקרה למישהו אחר. אבל הופתעתי מכך שלא באמת היה אכפת לי מזה, כי הטעות הזאת עלתה לי ביוקר. אילו ראו את הגידול עוד ביוני או באוגוסט אולי היו יכולים להציל את חיי.

ומה לגבי ההוראה של הבודהא, שרק אנחנו אחראים לגמרי לדברים שעשינו בעבר; שהדברים שקרו בעבר מַתנים את מה שקורה בהווה?

ובכן, אני תמיד זוכרת שגואנקה-ג'י אומר שאנו אחראים רק לרגע הנוכחי. מדי פעם אני שואלת את עצמי מה עשיתי בעבר שהפיל את כל זה עלי - ארבעה שנים של טיפולי סרטן - אבל אז אני נזכרת שהאחריות שלי היא רק על מה שקורה עכשיו, ודי והותר בכך. אני צריכה לתרגל את החלק המסויים הזה. זה החלק שמשחרר אותי מהשעבוד לתרעומת ולמרירות. במישור מסויים קיימת בי שינאה לכל זה - כאב, תורים לרופאים, תרופות, טיפולים, עירויים לווריד, הטיפול הסיעודי, תלות, להיות בבית החולים שוב ושוב. לפני שכל זה התחיל הייתי כל כך בריאה, וחזקה, וספורטאית. יהיה קל, ואולי אפילו הגיוני, ליפול לתהום של תרעומת, מרירות ואיבה.

כשאת מתמסרת לתרעומת, את מאבדת את הרגע הנוכחי.

כן. ויפאסנה היא כלי חשוב מאד. אני מתחילה בהתבוננות בנשימה ורק בה. כל אותם לילות בבית החולים - חם, מחניק, קלסטרופובי - אין שם מה לאהוב. אבל אני מתמקדת בנשימה ואני נמצאת שם, ברגע, ובסופו של דבר זה עובר. ואז את עוזבת [את המקום] עד לפעם הבאה. אבל אני צריכה לתרגל את זה, כמו כל דבר אחר.

יכול להיות שנשארו לך חודשיים; אולי נשארו לך שנתיים, או יותר. במהלך הזמן הזה, מה הדבר שהכי חשוב לך לעשות כדי לסיים את הדברים היטב?

אני מאמינה מאד בפשטות ובשקט, והכוונה שלי לשקט נפשי. אני לא מוצאת את עצמי חושבת הרבה על איך הדברים יהיו עד שאמות. אני בוטחת במה שאומר גואנקה-ג'י, שאם תתרגל כל יום,

בסוף יהיו לך המשאבים להתמודד עם זה. משיחות שעשיתי עם אנשים שעובדים ברפואה פאליאטיבית [איזון כאבים] אני יודעת שהתהליך של הגסיסה יכול להתפתח לכיוונים שונים. אז אני רק רוצה לחיות כל רגע, במידה הרבה ביותר, בשלווה ובמודעות. ואני רוצה שזה יהיה קל, כמו נעל מתאימה. אני יודעת שזה קורה רק במקרים שהמשמעת הנפשית נבנית באמצעות התרגול היומיומי הנפלא של מדיטציה. אני אסירת תודה על כך שלמדתי את הנס הזה של דממה, לא הדממה החיצונית שאפשר לחוות אפילו במצב נסער, אלא דממה פנימית שהיא החירות מהדיאלוגים הפנימיים ששורשיהם צומחים מפחדים וחשיבות עצמית, והם גוזלים ממך את הרגישות הנחוצה כדי להיות כאן ועכשיו.

אני לא באמת מסוגלת לחשוב מעבר לחודש ינואר, שזה עוד כמה שבועות; אני מתוכננת אז להגיע לטיפול הכימותרפי הבא שלי. בפעם הקודמת שהלכתי לבית החולים, הרופא אמר לי שהגידול גדל ושהוא מתכוון לשלוח אותי הביתה בלי טיפולים נוספים. ישבתי לבד בבית החולים אחרי טיפול כימותרפי אחד - המלווה שהסיע אותי עזב כי חשב שאני אמורה להישאר שם לארבעה ימי טיפולים נוספים - והרופא אמר לי שהדבר הזה לא הצטמק, אפילו לא התייצב - אלא שהוא גדל. הייתי מופתעת שפשוט הקשבתי לדברים שאמר ולא הייתי נסערת במיוחד. לא ציפיתי באותו יום לחדשות רעות, ואלה היו חדשות רעות מאד. בסופו של דבר - כעבור ארבע שעות - האונקולוג שלח אותי לסריקה נוספת, ואז קבע שאמנם הגידול גדל, אך הוא איבד 75 אחוזים מהמאסה שלו, ולכן הוא החליט להמשיך בכימותרפיה. זה היה עוד יום קשה. הדרך היחידה לעבור את הדברים האלה היא לתרגל - להמשיך ולהיות במקום זה: הרגע הנוכחי.

הופתעת, אבל לא הגבת [אוטומטית]. האם חלק מהתודעה שלך המשיך להתבונן, מאוזן, בתחושות שלך, מפני שאימנת את עצמך לדבר זה?

יכול להיות. אני יכולה לתאר לעצמי אנשים מתפרקים במצב הזה. אני בקלות יכולה לראות את עצמי מתפרקת. אלה היו החדשות הגרועות ביותר. לפני כן אמרו לי שיש סיכוי קטן שהכימותרפיה תהיה יעילה ועכשיו הרופא אמר לי שהסיכוי הקטן הזה לא קיים, שזה לא עובד.

את אמרת שאת לא רוצה שהתקופה הזאת בחייך, ארוכה ככל שתהיה, תילקח ממך, שאת רוצה לחיות כל רגע ורגע בהווה. את יכולה לנסח שוב את הרעיון הזה?

כן, זה נכון. זו בעיה מעשית. אני לא רוצה לאבד את מה שנותר מחיי לפחד, כעס, תרעומת, וחרטה. הדרך היחידה שאני יכולה לעשות את זה היא להתבונן במה שקורה בזה הרגע ולא על מה שהייתי רוצה שיקרה - לראות את הדברים כפי שהם ולהיות משוחררת מהציפיות לגבי איך הדברים אמורים להיות.

החירות שלך צומחת מהיכולת שלך להיות בהווה, ברגע הנוכחי, ולא להגיב?

כן. היום אני יודעת שאדם חייב להרגיש, לחוש, את האמת של התפיסה הזאת. אנשים מדברים המון על תשומת לב. זה אופנתי. אבל כל זה עוסק בחשיבות עצמית. אני מודע. אני בהווה. כשאת באמת מודעת לעצמך בהווה, את לא מודעת לכך שאת מודעת. את לא חושבת על המודעות עצמה. הדבר שאת מודעת לו הוא ההתהוות וההתפוגגות של כל רגע ורגע בזמן. את לא יכולה באותו הזמן עצמו להיות תקועה בעצמך ובחשיבות או במשמעות שלך, מפני שגם זה מתהווה ומתפוגג, ללא הרף. הטבע של הקיום שלנו הינו, ככלות הכל, בן חלוף. כולנו יודעים את זה ואומרים את זה שוב ושוב, אבל כשאת מרגישה את האמת הזאת בכל רגע שחולף בזמן את גם משחררת את העיסוק או הדאגה לעצמך. זה לא כזה סיפור. זה רעיון פשוט, אבל באותו הזמן הוא קשה. בין אם אני אמות בקרוב או אם אני לא אמות בקרוב, באמת ובתמים יש לי רק את זה, את הרגע הזה בהווה.

כאשר וירג'יניה ראיינה אותי בדצמבר 2007, לא ציפיתי להגיע ל-2009. כשהגידול החל להצטמק כעבור חודש, חשבתי שאולי אגיע לקיץ 2008, אבל לא לסתיו. לא היו לי עתיד ולא תקווה. מסיבה זו בדיוק זו היתה תקופה מיוחדת.

למדתי שאפשר לחיות, בצורה מלאה, ללא עתיד וללא תקווה. דבר זה סותר את מה שאנחנו מלמדים בתחום שלי, פילוסופיה. זה לא מה שהבריות מצפים לו. דבר זה מעיד על החשיבות הפילוסופית של ויפאסנה. זו טכניקה מעשית. אך היא מחוללת שינוי - או שיש בכוחה לחולל אותו - בדרך החשיבה שלנו, יום אחרי יום, על החיים. חיי שונים מכפי שהיו לפני הסרטן, אך לא בגלל שנמלטתי מהמוות. היפוכו של דבר: הם כאלה בשל נוכחותו של המוות, שהיכרתי אז ואני מוקירה כעת. את המוות - לא החיים - אני מנסה לשַמֵר. לשמור אותו קרוב, לשמור אותו נוכח תמיד במודעות. כשאני מתרגלת סַמפַּגַ'אנוֹ [Sampajano, הבנה מלאה ורצופה של הארעיות], אני מרגישה שאני שומרת את המוות קרוב אלי.

הפרוגנוזה שלי השתפרה אך המציאות שלי זהה. בציור ידוע מאת האמן הקנדי אלכס קולוויל הצופה מביט אל אור הפנסים של רכבת מתקרבת. לאמיתו של דבר, הרכבת נעה במהירות אל עבר כולנו, עם או בלי סרטן. אני לא רוצה לשכוח. מסיבה זו אני מוקירה את הקורסים לוויפאסנה. התודעה שלי נרגעת, לאחר זמן מה, ואני חשה שוב את הטבע המעורער של קיומי. מנקודה זו, אני יכולה להתחיל שוב.

רופאי אינם יודעים מדוע, אך לקראת סופו של מרץ 2008 הגידול נעלם כמעט לחלוטין. האונקולוג עמד על כך שטיפול כימותרפי, במידה ותהיה בו יעילות כלשהי - והסיכוי לכך קלוש ממילא - יהפוך את מותי לקל יותר, ותו לא. בבית החולים הטוב ביותר בקנדה לטיפולי סרטן אמר אונקולוג אחד, בעל ניסיון רב, שמעולם לא נתקל במקרה דומה לשלי. אחר אמר שהמקרה שלי הוא אחד למיליון.

יכול להיות, ששקט נפשי סייע לגופי להחלים. מכל מקום, גם אם נכון הדבר, אין זה החשוב מכל. הוא מפחית מערך הוויפאסנה. אדרבא, אני מוקירה את הידיעה שהמוות ריחף מעל ראשי. המדיטציה איפשרה לי לחיות עם המוות. זה חשוב הרבה יותר מאשר לשרוד סרטן.

זמן קצר אחרי הראיון האחרון עם וירג'יניה, ביקשו ממני שני סטודנטים לשמש כמנחה שלהם בסמסטר הקרוב. הם לא ידעו שאני חולה. אף אחד מתלמידי וכל עמיתי פרט לאחד לא ידעו על מצבי. מאז 2006, מעט מאד ידעו. כך היה מפני שרציתי לחיות נורמלי. אנשים מתנהגים אחרת כשהם יודעים שאתה גוסס.

לאחר מכן שאלתי את עצמי מדוע נעניתי לבקשתם של הסטודנטים. לא ציפיתי לשרוד עד סוף הסמסטר הבא (ידעתי שמישהו ייתן להם ציון). הם בחרו בספר שראה אור זמן קצר לפני כן ולא עורר בי עניין. אחד מהסטודנטים היה יהיר וטרדן. השני היה פיקח ובעל ראייה חודרת אך בעיות אישיות גרמו לו לפיזור דעת.

הם לא ידעו שאני אכתוב להם, בעודי כבולה לעמוד אינפוזיה, ממחשב רועש בחדר המטופלים בבית חולים שבעיר אחרת. לא הייתי חייבת לעשות את זה. הייתי בחופש. וסביר להניח שזה לא העלה או הוריד בעיניהם.

הסכמתי לעשות את זה כי ככה חייתי באותה תקופה, זה מה שלמדתי לעשות - תוצאה ישירה של מדיטציית ויפאסנה. כאשר הפרוגנוזה שלי החמירה, וסיכויי הישרדותי נעשו קלושים, חשבתי: אני עומדת למות, ולכן אקדיש חשיבות לכל רגע ורגע. אך זו מטלה קשה.

באחד הימים הבנתי, טוב יותר. ישבתי, וחשתי בתנודות בכל רחבי גופי, בעודי מודעת להתהוות ולהתפוגגות של התחושות. המוות, התחוור לי בפתאומיות, הוא כאן ועכשיו. כל רגע ורגע הוא רגע של מוות. ואף על פי כן, כשאנו חווים אותו בצורה זאת, הוא אינו מכוער ואינו מאיים. תכונת הארעיות של החיים ניחנה ביופי רב ערך.

המציאות שלי, המשתנה ללא הרף, לא ניתנת לאחיזה ואין לייחס לה חשיבות, במונחים כאלה או אחרים. הארעיות הצרופה של הקיום, עצם היותו בן-חלוף, היא חלק מהמסתורין שלו. לשבריר החוויה, רגע אחר רגע, ניתן להיוודע באיכות זו בלבד. אין צורך להיווכח בה בתור דבר זה או אחר.

לא היתה כל משמעות מיוחדת להדרכת אותם שני סטודנטים. חיי הלכו והתקרבו לקיצם, גופי היה הרוס, ושני הסטודנטים היו אדישים או לא מעניינים. לא היתה תכלית מיוחדת, ואולי לא היתה שום תכלית. עשיתי את זה כי יכולתי. זה הכל.

ודי היה בכך. מאמצע נובמבר ועד לאמצע חודש מרץ חייתי כך מפני שלא היה לי עתיד. אין פירוש הדבר שלא עשיתי דברים בעלי חשיבות. ואין פירוש הדבר שהתוצאות היו בטלות ממשמעות. התחוור לי שאני יכולה לעשות דברים לשם הפעילות עצמה. היא יכולה להיות הגמול של עצמה.

במהלך אותה תקופה דיברתי פעם עם סטודנטית על התזה שכתבה. הנחיתי אותה, ושיערתי שכאשר תסיים אותה כבר לא אהיה חיה. כשדיברתי איתה התחוור לי שגם היא, בת עשרים בלבד, עלולה להיות מתה. היינו שותפות לאותה מציאות: חוסר ודאות מוחלט.

בתקופה שידעתי את המוות, לא בזבזתי אנרגיה נפשית על סיפורי מעשיות של האדרה עצמית. לא היתה לי סיבה לעשות זאת כי לא היה לי עתיד. ובשעה שלא עשיתי את זה, הבנתי כיצד אלה גונבים מחיי. כיצד הם מונעים ממני לגלות מקורות משמעות אחרים, כמו זה שהיה שותף לי ולאותה סטודנטית.

כאשר הרגשתי את נוכחות המוות, זכיתי לחירות רגעית מחשיבות-עצמית. לעתים, כמובן, אני משתוקקת להכרה מקצועית. אך כעת אני מודעת קצת יותר. אני מכירה את כֻּלה התקווה, שבו חייתי חיים תמימים ונמלטתי ממנו לזמן קצר כאשר הכרתי את המוות.

אני יכולה להישאב לקנאה מקצועית כמו כל אחד אחר. אבל בדיוק כפי שאני יכולה להתבונן בשבריריות של הקיום ולהבין את טבעו המשתנה, כך אני יכולה להתבונן בפרוייקט האדרתי-העצמית, ובשבריו. אני מתבוננת בשאפתנות המנופצת, בסכלות שבקיומה, ומבינה את טבעה האמיתי: שיעבוד.

אני עדיין סבורה שיש חשיבות לפילוסופיה. כולנו חושבים פילוסופיה כשאנו חושבים על איך לחיות בעולם כפי שהוא, או איך להיות חבר או איך לקיים כראוי את חובותינו. אנו עושים שימוש ברעיונות פילוסופיים, על פי רוב בלי להיות מודעים לכך. הם חומקים אל תוך החשיבה שלנו כיוון שאיננו יכולים לחשוב בלעדיהם. העובדה שאנחנו מודטים אין פירושה שאנחנו מפסיקים להסתמך על רעיונות שנוצרו בחברה שבה אנו חיים.

חלקם כוזבים. בסופו של דבר, בעולם שבו אנו חיים ידוע מעט מאד אודות הדבר שלָדי סאיאדו (Ledi Sayadaw) כינה "הרוע העמוק והמפושט" של סַאקַאיַאדיטְהִי (Sakkayaditthi), האמונה בקיומו של האני. אנו חושבים שחירות פירושה לעשות מה שאנו רוצים: ללכת בעקבות החלומות, להאזין ל"קול הפנימי", לממש תשוקות. כאשר מבינים ש"הקול הפנימי" אינו אלא הקול של דפוסי ההרגלים, ומרבית ה"חלומות" מגיעים מהתקשורת, מתחוור לנו שהרעיונות והמושגים האלה מטופשים.

ויש את תפיסת האמת. כיום פופולרי להכחיש אמיתות פילוסופיות, לומר שכולן מיתוסים ובדיות. פירוש הדבר שאנו מתנערים מהצורך לפענח איזה השקפות ראויות ואיזה לא. אבל אני הגעתי לוויפאסנה בזכות מורי עבר, חלקם פילוסופים. הם זרעו בי את זרעי האמת, הנוגעת במשמעות של היות האדם. הם סייעו לי, כשהגיע הזמן, לראות את האמיתות שבוויפאסנה.

אני עושה עבודה אקדמית, אך כיום אני עושה אותה בצורה שונה. אני רואה איך, כאקדמאית, פיזרתי מלים רבות מדי. דיברתי יותר מדי. היום אני מוקירה דממה. האתגר של הדיבור הנכון מרתק אותי; הוא מצריך מודעות של הזולת. כאקדמאים איננו לומדים את זה. אנחנו אמורים להיות פיקחים, דהיינו טובים יותר מהזולת. הקשבה היא אתגר מעניין יותר, כיוון שהיא יכולה לשנות אותך.

אני גם מנסה "לתת לזמן להבשיל," כשעלי להחליט מה לכתוב. כשגיליתי שאני יכולה לעשות דברים אך ורק לשם עשייתם, למדתי על סַאדהַא (Saddha), או אמון, ביטחון עצמי. זו תחושת התלהבות המתעוררת בתודעה. לָדי סאיאדוֹ אומר שסאדהא היא כמו וַירַיַה (Viriya), מאמץ, כיוון שהיא צומחת מעבודה, או פעילות. זו אמונה בעצמנו, לא אמונה דתית.

סַאדהַא עזרה לי לחיות עם המוות, אבל באותה עת לא ידעתי את זה. באותה תקופה עוד לא צעדתי בדרך הוויפאסנה זמן ממושך. אבל כן התוודעתי ל"ממלכת הסַאדהַא," שהיא המוטיבציה המתעוררת כשאני חווה, לפרקי זמן קצרים, שלווה נפשית. ואפילו שצעדתי רק קצת, רכשתי מרץ להמשיך ולצעוד. וכך הלכתי, שלא בכוונה תחילה, אל תוך המודעות של המוות, שהיתה מודעות, כך גיליתי, של חירות, אפילו אהבה.

סַאדהַא איפשרה לי לחיות עם המוות כאשר הלכתי, בלי שבחרתי בכך, אל חירות מתקווה ומעתיד. סַאדהַא היא יכולת תודעתית, ומכאן שהיא קשורה לידע ולהגיון. והידע שהיא חוללה - ביחס לחיים, לקיום, לכוחם של יחסים - הפך אותה למשמעותית יותר מכל התרחשות עתידית.

באוניברסיטאות איננו מלמדים סַאדהַא. אנחנו אפילו לא מכירים בקיומה. מטרתי, בחיי ובפילוסופיה שלי, היא מודעות של המוות; דהיינו, מודעות לרגע הנוכחי, המשתנֶה ללא הרף, וכרוך באובדן. חייתי כך בעבר, וידעתי חירות זו. בכוונתי להמשיך ולדעת אותה, בצורה מלאה יותר, באמצעות עבודתי ושירות הדהאמה. זו התכלית היחידה בחיי.

המרכז לויפאסנה בישראל

טל' 03-6123822

info@pamoda.dhamma.org

www.pamoda.dhamma.org

ת.ד. 114 דגניה ב', ד.נ. עמק הירדן 1513000

העמותה לויפאסנה בישראל ע"ר