

לשבת עם הגוף

אורית סן-גופטה מתמקדת בשתי מסורות מזרחיות ששמות דגש רב על הגוף באימוני המדיטציה: המסורת של היוגה הקלאסית של פֶּטְנַנְגְּ'לי ופרשנו וְיָאָה, והמסורת של הסוטו וְן היפני

(פורסם במגזין "ארץ אחרת", גיליון 54, דצמבר-ינואר 2010)

"ללמוד את הדרך עם הגוף פירושו ללמוד את הדרך עם הגוף שלך עצמך. זה לימוד הדרך תוך שימוש בגוש הבר האדום הזה. הגוף נובע מתוך לימוד הדרך. כל דבר שנובע מתוך לימוד הדרך הוא הגוף האנושי האמיתי".

(דוֹגֶן, מתוך "Moon in a Dew Drop", North Point Press, 1985, עמ' 91)

כאשר פוגשים את המוֹדֵט השותק, היושב בגב זקוף ועיניו מופנות פנימה, מתרשמים מהדממה ורואים בה ביטוי לשקט פנימי. אבל הפנטזיה הזאת מתפוגגת כאשר מנסים לשבת חמש דקות בגב זקוף ובלי תנועה. אז מתגלה שאין שקט. מחשבות רבות צפות וגם להסתדר עם הגוף לא קל במיוחד. מסתבר ש"פשוט לשבת" היא משימה הכרוכה בכאבי גוף ונפש. מדוע בכל זאת בוחרים רבים לשבת במדיטציה ומה מקומו של הגוף באימון הזה? במאמר זה ברצוני לתאר שתי מסורות מזרחיות ששמות דגש רב על הגוף באימוני המדיטציה: המסורת של היוגה הקלאסית של פֶּטְנַנְגְּ'לי ופרשנו וְיָאָה, והמסורת של הסוטו וְן היפני כפי שהיא באה לידי ביטוי במשנתם של דוֹגֶן וממשיכיו. שתיהן שיטות שהאימון בהן פשוט ביותר. אין צורך בידע קודם או באמונה, וגם לא מובטח לנו דבר אם נתאמן בהן. הן מתייחסות לגוף הפיזי בפשטות ונסמכות על תרגול מונוטוני לא מתוחכם, שאיננו שואף להישגים עצומים ומרגשים ולכן אינו מעורר ציפיות להצלחה או פחדים מכישלון. העשייה הפשוטה והמעטה הזאת, שאינה חותרת לרווח, אפקטיבית במיוחד לאנשים החיים בחברה המודרנית, המתאפיינת בהישגיות חומרית ואינטלקטואלית. הדבר נובע בעיקר משום שהתודעה לומדת להתבונן ולפעול בהפוך מהרגליה. במקום להתרוצץ ולאסוף ולמיין מחשבות ורגשות, היא לומדת איפוק תוך כדי התמקדות בגוף.

חשוב לזכור כי מדיטציה היא כותרת המאגדת שיטות רבות של עבודה פנימית, שברובן יש לגוף מקום מינורי בהרבה. עם השיטות נמנות שיטות הכוללות שינון מנטרות, הדמיה ומדיטציות קוגניטיביות, שבהן מתמקדים במחשבה, ברגש או במושג מסוים (כמו חמלה). בשיטות אלה לא נדון כאן.

הגוף במדיטציה על-פי פטנג'לי ויאסה

"על ידי דבקות בגלגל הטבור – ידע של סדרי הגוף.

בחלל הגרון – הפסקת הרעב והצמא.

באור שבראש – ראיית המושלמים.

בלב – הבנת התודעה".

(ה"היגה סוטר" של פטנג'לי", פרק III, הוצאת אור-עם, 1993)

ה"היגה סוטר" היא חיבור בן 185 פסוקים קצרים (סוקטות), המורים את אימון היגה ואת מטרותיו. היא נכללת בששת ה"דְרָשְנוֹת" שהן כתבי הפילוסופיה הקלאסיים של הודו. חוקרים מעריכים כי הספר נכתב בין המאה הראשונה לפני הספירה למאה הראשונה לספירה, והפרשנות החשובה של וְיָאֶסָה עליו נכתבה ארבע מאות עד חמש מאות שנה אחר כך. הספר מזכיר שלוש שיטות יוגה, ומפרט את האימונים הנכללים בהן; השיטה השלישית והאחרונה שמוזכרת היא אֶשְטַנְגָה [=שמונת האיברים], שהיא יוגה בעלת שמונה שלבים או מדרגות. חמשת השלבים הראשונים של אשטנגה יוגה כוללים צווי התנהגות בין האדם לחברו, כללי היטהרות של גוף ונפש וכן אימוני גוף; כלומר, תנוחות, תרגילי נשימה ועבודה של התכנסות החושים פנימה.

בתחילת הפרק השלישי, שנקרא "פרק הכוחות", מתאר פטנג'לי את שלושת שלבים הפנימיים של האשטנגה-יוגה, שהם התרכזות, התבוננות וסְמִדְהִי (מצב תודעה גבוה). הפרשנות של ויאסה, וכן המשך הפרק של פטנג'לי, מבהירים את מרכזיותו של הגוף בתהליך שעל פניו נראה תודעתי לחלוטין.

והרי תרגומם מסנסקריט של חמשת המשפטים הפותחים את הפרק השלישי של היגה סוטר של פטנג'לי:

1. התרכזות היא קשירת התודעה למקום.
2. דְהִיאָנָה [התבוננות] – כאשר המושג או המחשבה מכוונים לשם (למקום) באופן מתמשך.
3. סְמִדְהִי [מצב תודעה גבוה] הוא כאשר האובייקט לבדו מאיר כאילו היתה [התודעה] ריקה מצורתה שלה.
4. שלושת אלה יחד – דבקות [סְמִיאָמָה].

5. על ידי השליטה בה (בסמיאמה) – זוהרת החוכמה המקיפה.

ויאסה מפרש את הסוטררה הראשונה, האומרת שהתרכזות היא קשירת התודעה למקום, בכך שהוא בוחר להתרכז במקומות ממשיים בגופו של המודט. הוא אינו מזכיר בפירוט מקומות הקיימים מחוץ לגוף, רעיונות מופשטים או מהויות, אלא אומר שהגוף עצמו, בעירומו, הוא מוקד ההתרכזות.

הוא מזכיר חמש נקודות: הטבור, הלב, הראש, קצה האף (סביר להניח שמדובר בקצה העליון של האף) וקצה הלשון (אולי הגרון). ייתכן שהוא רומז להתרכזות בציאקרות (מרכזי אנרגיה, על פי התפישה ההודית) מסוימות, וההצבעה על מקומות אלה מבשרת את התפישה הטנטרית המאוחרת של שבע הציאקרות הממוקמות על הציר האנכי של מרכז הגוף, מאזור עצם הזנב ועד קצה הקודקוד. אפשר להניח שאם מתוך שלושים או יותר מקומות ואובייקטים המתוארים בהמשך הפרק ובספר כולו ויאסה בחר במקומות אלה, הוא ייחס להם חשיבות מיוחדת וכיוון לכך (או הניח) שלפחות אחד מהם ימלא את תודעתנו בצורה כל כך אינטנסיבית עד שהתודעה ככלי להתמקדות תיעלם, המתבונן בה יעלם, כל העולם כולו יעלם. לא אהבה, לא אלוהים ולא הנפש תמלא אותנו כך, אלא מקום זה או אחר בגוף שלנו. כאשר התודעה מתבוננת ללא הפרעה ובאופן מתמיד במקום או באובייקט כלשהו במידה כזאת שרק האובייקט קיים והיא, התודעה, כאילו נעלמת ואין זכר למחשבות, או אז מגיע מבטו של המתבונן (או המתבונן עצמו) למצב גבוה של התודעה הקרוי סמדהי.

דבקות

ההיצמדות בת שלושת השלבים למקום זה או אחר נקראת סמיאמה. אחרי התלבטות רבה הגעתי למסקנה שהמילה העברית המתאימה ביותר לסמיאמה היא דבקות. במובן שהתודעה נצמדת, ממש נדבקת למקום, והמקום שאליו היא נצמדת הוא העיקר. כמו אצל החסיד, שנצמד לצדיק והצדיק נעשה העיקר והדרך. אך כדי להבין דבקות בתוך מסורת היוגה הקלאסית צריך לבדד את המושג מאידיאלים כמו אהבה והתמסרות כפי שמקובל בחסידות. ביוגה הקלאסית הדבקות היא היצמדות התודעה, ריכוז ההולך ומתעצם המכוון למקום כלשהו. כאן אין הכוונה לרחשי הלב הגואים במפגש עם האלוהי. ייתכן שיהיו כאלה, אך הדבקות כאן איננה עוסקת בכך. ויאסה טוען שככל שהדבקות מתחזקת, החוכמה מתבהרת. ויג'נאנה ביקשו, פרשן אחר, מוסיף כי התבהרות זו היא היכולת לקלוט אובייקטים בתוכנו שהם סמויים על פי רוב, מהויות כמו בינה או תודעה בהירה, ואולי אף שורש התודעה עצמה.

עם השנים מצאתי שמספר לא קטן של אנשים המתנסים במדיטציה ללא הדרכה חוויים באופן ספונטני התעוררות אנרגטית והתמקדות של התודעה באחד המקומות שויאסה בחר

להזכיר בפרשנות שלו. מסתבר שהתודעה מתמקדת במקומות האלה לאו דווקא בהשפעת הוראה, או בעקבות מחשבה שהתרכזות שם תביא רווח כלשהו כמו חוויה רוחנית או רוגע, אלא שהמקום עצמו מבקש התייחסות מתמדת ונעשה מעין ואקום השואב את התודעה פנימה. אם יש היענות מצד היושב, והוא ממשיך להפנות את מבטו פנימה למקום עד כדי דבקות, הוא יחווה חוויות אנרגטיות כאלה ואחרות אפילו בלי שכיוון לכך או רצה בכך. לחוויות אלה יהיה גוון גופני מובהק כמו חום, בעירה ותחושות של צמצום או התרחבות במקום הריכוז. ייתכן שיצופו זיכרונות ותמונות נעימות, או לא נעימות, מחייו של המודט בהווה או בעבר. התודעה לא תדחה אותם או תעסוק בהם יתר על המידה, אלא תשוב להישאב שוב ושוב אל מקום הריכוז.

הגוף במדיטציה על פי הסוטו זן

דוגן (1200-1253) היה נזיר זן יפני שלמד בסין והביא ממנה ליפן את הסוטו זן, צ'יאן בסינית. מקור המילה צ'יאן הוא בעצם דהיאנגה, מדיטציה בסנסקריט. יש הטוענים שמסורת הציאן התהוותה בסין מתוך המפגש הפורה בין הבודהיזם שהגיע מהודו לבין הדאואיזם, התורה הסינית הדוגלת בין השאר בספונטניות. דוגן היה בן לאם חד-הורית, ונעשה לנזיר לאחר מותה כאשר היה בן שמונה. אחרי שחי ולמד במנזרים ביפן נסע לסין ונדד כשנתיים במנזרים הגדולים. רק כאשר הגיע אל רוגיינג, אב המנזר של הר טאיטונג, הוא מצא מורה כלבבו והוראה בעלת ערך. הוא היה לתלמידו הקרוב והוסמך על ידו כמורה, ולאחר זמן מה חזר ליפן ללמד בודהיזם בהוראת מורו.

דוגן היה מורה חריף שהתמחה בכתבי הזן הסיני, ובנוסף היה מוכשר בכתיבה פילוסופית ובשירת זן. בעשור האחרון לחייו הוא לימד במנזר אי-הייגי בחבל ארץ הררי המרוחק מהבירה קיוטו. חיו איתו תלמידים אחדים, שהיו לממשיכי דרכו. במשך מאות שנים הוראתו כמעט נשכחה, עד שהתגלתה מחדש ואומצה בין השאר על ידי תלמידי הזן המערביים בדורנו. דוגן הרבה לדרוש לתלמידיו את הכתבים הבודהיסטיים, ואף פירש אותם בצורה חדשנית. הוא כתב חיבורים ארוכים שהתגלו כאוצרות מבחינה ספרותית, פילוסופית ורוחנית. אין ספק שהיה תלמיד חכם. עם זאת, המורשת המרכזית שהשאיר לתלמידיו לא היתה למדנית. כמו מורו רוגיינג, גם דוגן האמין שהדרך היחידה לפתור את "העניין הגדול" היא בעזרת אימון. והאימון מבחינתו היה המדיטציה בישיבה, או כפי שהיא קרויה בשפת הזן – "פשוט לשבת" (שיקן-טזה). דוגן התנגד לשינון מנטרות ולחזרה על שמו של בודהה, וכן התנגד לשיטת הקואנים, אותן חידות זן ידועות ופרדוקסליות כמו "איך נשמעת מחיאת כף של יד אחת", משום שחשב שהן לא יועילו. הוא גם לא אהב במיוחד את השאיפה להארה. אחת מאמרותיו החשובות היתה "אימון הוא הארה". כך הבהיר כי הדרך והמטרה אחת הן, וכי המחשבה להגיע להישג כזה או אחר במדיטציה ריקה מתוכן.

אחד ממפיעי הזן של דוגן ביפן המודרנית היה סָאוּוֹקִי רוֹשִי. סאווקי האמין שמדיטציה היא המפתח להבנת הבודהיזם. בספרו "לחיות ולמות בְּזָאֵן" מספר תלמיד הזן האמריקאי ארתור ברוורמן, כי סאווקי הושפע רבות מהקטע הבא של דוגן:

"לא קשה להסתגף לאורך זמן, אך לאזן את הפעילות הגופנית קשה ביותר. האם אתם חושבים שיש ערך במחיצת עצמות? אף שרבים עמדו באימונים שכאלה, מעטים מהם מצאו את הַדְּהֶרְמָה, את האמת. האם אתם חושבים שיש לכבד אנשים המתאמנים בסיגופים? אף שהיו רבים כאלה, מעטים מהם מימשו את הדרך משום שהם עדיין מתקשים באיזון התודעה. גאונות איננה חיונית, הבנה איננה חיונית, התבוננות פנימה איננה חיונית. בלי להשתמש אף באחד מאלה אזנו את הגוף-תודעה והיכנסו אל דרך הבודהה" ("Moon in a Dew Drop", עמ' 38-39).

סאווקי רוֹשִי סיפר כי כאשר קרא את המשפטים אלה בראשונה, הוא חש נבוך ומבויש. הוא הבין שכל אימוניו הקשים, וכן לימודיו הבודהיסטיים, נבעו מהטבע התחרותי שלו, ולא קידמו אותו בהבנת הזן ובהגשמתו.

כמו דוגן, גם הוא חשש שקואנים ולימוד טקסטים יכולים לעשות את תורת הזן להתעסקות אינטלקטואלית, והאמין יותר ויותר ב"פשוט לשבת" בלי לצפות לפרי, תוך ויתור גמור על כל רצון להארה או ידיעה. מתוך אמונה זו התיישב סאווקאי במנזר קטן ומבודד, ופשוט ישב לבדו מבוקר עד לילה במשך שלוש שנים. כך גברה אמונתו בישיבה עצמה, ישיבה שהיא ללא מטרה וללא עשייה. הדבר החשוב ביותר שנטע בממשיכי דרכו היה אמונתו הפשוטה אך היוקדת בישיבה ללא מטרה או תועלת.

הוא סיפר כי יום אחד באו אליו סטודנטים מבית ספר גבוה ויוקרתי ושאלו אותו מדוע הוא עושה זָאֵן (מדיטציה בישיבה). הוא ענה להם שזאן הוא חסר תועלת, והוא פשוט עושה את זה. הם הופתעו מהתשובה. יום אחד הם הופיעו שוב ואמרו לו שבאו להצטרף אליו, בדבר הזה שאין בו תועלת.

מה מקומו של הגוף במדיטציה ללא מטרה שבה התודעה מתבהרת מעצם הישיבה ללא כל התכוונות לכך? אוֹצִיאָמָה רוֹשִי, תלמידו הראשי של סוואקי, מסביר כי הבסיס לבהירות השקטה נוצר בתוך כך שאנו נסמכים על היציבה של הישיבה, בלי לנסות למצוא פתרונות לכל מה שאנחנו חושבים שצריך לעשות בקשר לזה. כשאנחנו פשוט יושבים, אנחנו לא יושבים במטרה להגיע, למלא איזו פנטזיה בדבר הארה או שיפור עצמי.

אוציאמה אם כן, מזהיר אותנו מעשיית יתר, ובו בזמן מזהיר אותנו גם מהירדמות או חלימה בהקיץ. פיזור ועמימות עלולים לערפל את בהירות התודעה ולהחליש את החיות שלנו. לכן, כאשר הם מופיעים, יש להתעורר ולשוב ליציבה. מבחינתו זוהי הפעילות של פשוט לשבת.

האימון הזה הוא בעצמו הארה, מצטט אוצ'יאמה את דוגן, ומוסיף הערה מעניינת משלו: האימון השלם של אותה ההארה הוא להמשיך להתמיד באימון.

גם ג'וקו, תלמידו של תלמיד נוסף של סוואקי מרבה לדבר על הקשר בין תודעה ליציבה. הוא טוען לקשר ישיר בין חשיבה להתרופפות היציבה, ומכוון לכך שהתרופפות זו היא ביטוי לכך שאיננו לגמרי נוכחים. מאחר שבני האדם הם יצורים חושבים, אי אפשר לעצור את החשיבה. על פי תפישתו, הדרך להתמודד עם אינספור המחשבות, והעובדה שהן מסיטות את תשומת לבנו, היא לראות את ביטויין בגוף ושם להתמודד איתן. לכן השמירה על היציבה חשובה כל כך; המחשבות מופיעות שוב ושוב, וכשאנחנו חושבים הצוואר או הגב או חלק אחר של הגוף מתכופפים, מתרופפים, ושוב עלינו לתקן את ההתעקמות. מאחר שהמשמעות של יציבה מתרופפת היא שאנחנו לא לגמרי נוכחים, ההקפדה על היציבה היא דרך לערנות ולנוכחות. לא משנה מה עולה בעת הישיבה – פנטזיות, פחדים, מחשבות משונות או לחילופין אקסטזה, תחושה של חיבור ואחדות – תמיד יש לשמור על היציבה. אם כן, אימון במדיטציה הוא המאמץ לשמור על יציבה ערנית, וזהו מאמץ גופני ותודעתי. בנוף העשיר של המציאות ובנוף העמוק והמרתק ביותר של העולם הפנימי, אנחנו רוצים להישאר ישרים ונוכחים.

דוגן מסביר: "מאוד קשה להבין מהי ישיבה, אבל כמעט בטוח שהיא לא קשורה בעשייה". והוא מוסיף ואומר: "תן לכל היחסים ליפול, הנח הצדה את כל המעשים, אל תחשוב על מה טוב או על מה רע, אל תנסה לשפוט בין הנכון והלא נכון. אל תנסה לשלוט בראייה שלך, במודעות שלך. ואל תנסה להבין את הרגשות שלך, את המחשבות שלך או את הדעות שלך. נסה גם להשתחרר מהרעיון של להיות מודע".

אכן, קשה לתפוש מה זה "לשבת". מדבריו של דוגן מתברר לנו שיש איכות של תודעה שאיננו יכולים לשלוט בה, והיא אינה נובעת מהתודעה המודעת. אם נישאר די זמן בגוף, אם ניצמד לגב הישר, הישיבה עצמה תגלה לנו, הגוף עצמו יגלה.

ללא תועלת

המטרה המובהקת של הבודהיזם היא להשתחרר מהסבל ולהגיע להארה; המטרה המוצהרת של היוגה הקלאסית היא להחליש את מנגנוני הסבל של התודעה ולהגיע לעצמאות. על כן, הבחירה של שתי השיטות המתוארות לעיל להתמקד בגוף (כפי שעשה ויאסה), ולדבר על אימון כחסר תועלת (כפי שעשה דוגן) חותרת תחת יסודות התורה שהם ממשיכיה. החתרנות הזאת הנה כמעט הכרחית לאור הפרדוקס שאליו נקלעים החפצים בדרך. הרצון והחתירה להארה מעדנים את התאוות שלנו בכך שהם מפנים אותן לעבר מטרה רוחנית, אך הן ממשיכות לזנוב בנו. במקום להתגבר על הבלתי תודעה אנו משכפלים אותם עוד ועוד בצורות מתוחכמות ביותר, וכך אנו נותרים באי-שקט קשה ומנסים לכסות עליו בכובעים של

שלווה ועדינות וטוב לב. על כן, ויתור על כל רצון וישיבה פשוטה בלי לצפות ובלי לנסות לשלוט בתודעה הם משימה שאי אפשר לבצעה, אבל אפשר לאפשר אותה.

תפישת הדבקות המתוארת בפרק השלישי של היוגה סוטרה של פטנגלי ותפישת הזן של "פשוט לשבת" מציעות מדיטציה שבה התודעה מתמקדת בגוף ולא בתכניה. עם זאת, יש משהו שונה בחוויה המתפתחת בכל אחת מדרכי האימון. במדיטציית של התמקדות והעצמת התודעה באזור אנרגטי בגוף (כמו הלב או האזור שבין העיניים) יוצרים עוצמה ולעתים חוויות של התעלות. במצב שבו מושגת התודעה הרחבה המודט מוצא את עצמו מעל ענייני היומיום, מעבר לצרות ואפילו מעבר לאהבות. עם זאת, בשל ההתעלמות או חוסר העניין במציאות, אין לרגעי התודעה הרחבה קשר לאני החד-פעמי של המודט, לאופן בו ה"אני" פוגש את העולם ומתנהל במציאות. ולכן, כאשר חוזרים מהמדיטציה לחיים הרגילים הכל נותר כפי שהיה. לעומת זאת, בשיטת הסוטו זן הגוף נתפש כעוגן, והשמירה על היציבה היא האופן שבו התודעה מתייצבת ונשארת ערנית ונוכחת במציאות של הרגע הזה. אי לכך, עצם האימון יוצר איזון, יוצר שקט, יוצר השתוות השונה בטעמה מההתעלות המתעצמת של היוגה הקלאסית.

האנשים שמתעניינים במדיטציה נמשכים להתעלות או להשתוות על פי טבעם הבסיסי או הצרכים של חייהם. אני עצמי מצאתי שבמשך שנים רבות התודעה שלי או האימון שלי נטו באופן ספונטני לעבר התמקדות במקום בגוף. כך טעמתי משהו מן ההתעלות. עם זאת, חסר היה לי המימד של ההתייצבות ביומיום. כך גבר הכיוון השני והצורך בהתמקדות ביציבה והתבוננות בגוף כולו נעשה מרכז חדש.

יש הרבה דרכים טובות למדיטציה, ובכל זאת חשוב לי להדגיש שבחיים שלנו במערב ובישראל שיטות המתמקדת בגוף רלוונטיות במיוחד. שפע הידע ומידע הנשלח לעברנו, והדרישה מאיתנו לעכל את אלה ללא הרף כדי להצליח בעולם, מעיקים עלינו מאוד. היצמדות התודעה לגוף, ללא כל תועלת, היא מטלית מים קרים על ראש קודח. היא סוג של הימנעות מההמולה של התודעה המודרנית המלאה עד להתפקע, המשועבדת ללא רחם לשפע שיצרה. זה כל כך פשוט להיצמד ליציבה, או לחילופין למקום בגוף, זה כל כך לא מסתורי. אין פה הבטחה או רעיון מרגש. זו הקלה עצומה.