

האימון של שרי אורובינדו

אורית סן-גופטה

זה 32 שנה מאז נפגשתי לראשונה במשנתו של אורובינדו. בזמן האחרון קראתי ספר חדש שנכתב על חייו, שהחזיר אותי באחת לשנים בהם חייתי באשרם שלו, ובהן עוצבה תפישת היוגה שלי.

הספר, "The Lives of Sri Aurobindo", מאת פיטר היס מתייחס לצדדיו השונים כל כך של אורובינדו – מלומד, אחד מלוחמי החופש של הודו, יוגי ומורה-פילוסוף. פיטר היס הוא בר סמכא לחייו ותורתו של שרי אורובינדו. ב-1971, בשנות העשרים לחייו, הגיע היס (יליד ארה"ב) לאשרם בפונדיצ'רי והקים את הארכיון שעסק בתייעוד, שימור והוצאה לאור של כתביו של אורובינדו. היס ושותפיו מצאו באשרם וברחבי הודו הרבה כתבים שלא הוצאו לאור ואפילו יומני אימון של אורובינדו. הביוגרפיה המיוחדת הזו היא אם כן פרי של כארבעים שנה בהן למד היס את משנת אורובינדו תוך כדי איסוף, קטלוג והוצאתם לאור של כתביו. כתיבתו של היס היא בהחלט אוהדת אך איננה כתיבה של חסיד מאוהב ברבו. היס מבקש להציג בפנינו את אורובינדו, ההוגה והאדם מעבר להערצה ולהאדרה של חסידיו.

שרי אורובינדו נולד בהודו ב-1872, אך גדל באנגליה מגיל חמש. אהבתו הראשונה של אורובינדו היתה הלימוד. בצעירותו היה קורא וכותב במשך רוב שעות היום, ובאורח חיים זה דבק כל חייו. הוא היה תלמיד מצטיין ולמד בקיימברידג' יוונית, לטינית וצרפתית. קריאתו היתה רחבה ביותר וכללה פילוסופיה, פרוזה ושירה. הוא חזר להודו בגיל 21 תחילה למחוז בארודה. בין השנים 1893-1906 כיהן תחילה כפקיד בממשל של המהראגיה ומאוחר יותר כפרופסור באוניברסיטת בארודה. בגיל 28 התחתן, אך לא היו לו ילדים. ב-1906 חזר למולדתו בנגל והיה במהרה למנהיג מרכזי של לוחמי החופש ההודים שתבעו עצמאות מהבריטים ועורך עיתון לאומי ברוח זו. לאחר שנעצר על-ידי הבריטים ושהה בכלא, הוא הפסיק את פעילותו הפוליטית והתמקם ב-1910 בפונדיצ'רי, מושבה צרפתית קטנה בדרום הודו, שם הקדיש את חייו לאימון יוגי ולכתיבה על יוגה ועל הפילוסופיה של היוגה.

במשך השנים קם סביבו אשרם וכך היה למורה דרך, מהמורים הידועים של הודו המודרנית.

באחד מספריו החשובים ביותר, "הסינתזה של היוגה", הציג אורובינדו את ארבעת הכלים שבחיבורם יחדיו הוא האמין כי אימון היוגה יגיע לידי הגשמה: **כתבי הדרך (השסטרה), התלמיד הצמא לדרך, המורה והזמן.**

ברצוני לתאר את אורובינדו דרך ארבעה פרמטרים אלה.

דרך כתביו נוכל לראות את האופן בו קרא אורובינדו את **הטקסטים הקנוניים** וכיצד פירש אותם. נתאר את אורובינדו **כתלמיד** במפגשו עם שני מורים. נעקוב אחר האימון המקורי שמצא, ועל פועלו **כמורה**. על כל אלו נתבונן מפרספקטיבת הזמן, כלומר, נעסוק גם בשינויים שחלו בתפישתו העצמית ובדרכי ההוראה שלו במשך השנים.

השסטרה - תורה

כאשר אורובינדו חזר להודו, הוא קרא את הודות והאופנישאדות וכן את האפוסים ההודים המהבהרטה והראמאיאנה, את היוגה סוטרות ועוד. מלימודים אלו ומהאימונים היוגים שלו גיבש את תפיסתו.

אורובינדו הדגיש **שהידיעה את הדרך היא פנימית** וכל הוראה מבחוץ מטרתה לחשוף ידיעה פנימית זו. הכתובים – השסטרה, הם דרך לקבל השראה ולהביא לידי הגשמה פנימית את ידיעת האמת שהדרך מלמדת.

הוא הדגיש כי צריך לזכור שאף תורה כתובה, אפילו הגבוהה ביותר, איננה יכולה להיות אלא ביטוי חלקי של הידע הנצחי. לכן כל סדהקה, או תלמיד יוגה, יכול להיות מושפע ממסורת אחת או אפילו ממספר מסורות, אבל לבסוף ואולי אפילו מתחילה הוא צריך למקם את עצמו באמת פנימית שהיא מעבר לכל תורה כתובה, מאחר והוא איננו תלמיד של ספר זה או אחר או של הרבה ספרים, הוא תלמיד של הדרך.

אורובינדו האמין שהידע שאנו מקבלים מכתבי העבר חשוב אך פעמים רבות צורות האימון של העבר רחוקות מאיתנו, לעיתים בלתי מובנות, ולא ניתן ליישמן בחיים העכשוויים. תפיסת היוגה שלו כיוונה אל חיים מלאים בעולם, בשונה מהדגש החזק על פרישות ברבים מכתבי היוגה העתיקים. משום כך הוא הציע לפלס דרך חדשה וליצוק אמצעים ותכנים חדשניים לתוך היוגה. בעמדה לא אורתודוקסית זו הוא רמז לצורך ביצירתיות בפרשנות שלנו את הכתבים שקיבלנו.

אורובינדו סיכם את נושא ה"תורה הכתובה" כך: "כל שסטרה היא תוצאה של ניסיון העבר ומהווה עזרה להתנסות עתידית. היא כלי עזר ומורה דרך חלקי. התורה הכתובה מעמידה שלטים, מסמנת את השבילים הראשיים ואת הכיוונים שנבחנו עד כה, כך שההולך בדרך ידע על איזה שביל הוא הולך. היתר תלוי במאמץ האישי, בהתנסות ובכוחו של מורה הדרך" ("הסינתזה של היוגה", עמ' 51).

השסטרה של אורובינדו עצמו נאמנה לרוח זו. אפילו שהאימון שלו היה מאוד מסוים והחלטי, הוא לא היה דוגמטי וקפוא, והכתיבה שלו משרטטת את הדרך והאמצעים והשלבם בצורה רחבה. הוא שולח אלינו כיוון וחזון, את פרטי הפרטים הוא משאיר לנו לצקת מתוך האישיות שלנו, האימון שלנו וצרכי החיים המתהווים של עצמנו.

כתביו של אורובינדו הם מעין אופנישאד מלא השראה. הוא כותב מתוך חוויה של התגשמות דרך, אך הוא מאמין שאנו צריכים לגלות את דרכנו מבפנים. הידיעה את המרחבים הפנימיים ואת האמת של הנצח היא הידיעה, אך לכל אחד מאיתנו דרך ייחודית למצוא ולבטא את הידיעה הזו.

איך התהוותה תפישתו זו של אורובינדו? בכדי להבין זאת עלינו להתבונן על אורובינדו התלמיד, המתאמן והמתגבש בדרך.

אורובינדו התלמיד

סוואמי ברהמננדה ופראניאמה

באוגוסט 1905, 12 שנה אחרי שחזר להודו, החל אורובינדו להתאמן ביוגה. הוא קרא רבות את האופנישדות והושפע עמוקות מכתביהם של רמקרישנה וויקאנדה. חבר טוב של אורובינדו שלמד איתו באנגליה, דשפנדה שמו, הכיר סוואמי בשם ברהמננדה שחי על גדות נארמאדה. הוא התאמן בהאתא וראגיה יוגה, ו"היה בעל חזות מרשימה שלא הראה סימנים של גיל פרט לזקן ושיער לבן" (היס, עמ' 85). הוא התהלך בצורה נמרצת ועייף את תלמידיו הצעירים ממנו. אורובינדו התרשם עמוקות מהאיש וחזר מספר פעמים לראותו. ברהמננדה לרוב ישב עם עיניים סגורות כשאנשים באו להיפרד ממנו. כאשר תורו של אורובינדו הגיע הוא פקח את עיניו ואורובינדו התרשם עמוקות מעיניו המאירות. אחיו של אורובינדו, בארין טען שהוא אמר לו כי "שלווה עמוקה חדרה לליבו במעמד זה" (שם, עמ' 86). התנסות זו יחד עם עוד התנסויות דומות שכנעו אותו שהיוגה היא דרך ראויה, אך רק כשהיה בטוח שיוגה אינה נוגדת חיים פעילים בעולם הוא החליט להתאמן.

חבר אחר של אורובינדו, דבדהר, שהיה תלמיד של סוואמי ברהמננדה, לימד אותו תרגילי נשימות, פרנה-יאמה. הוא מיד החל להתאמן כמה שעות כל יום. בתוך חודש הוא חש בתוצאות רבות: טעם מתוק של הרוק, חלקות ובהירות של העור, שיפור בכתיבה ומרץ רב (שם, עמ' 87). לאחר מכן, כשעבר לגור בכלכתה, הוא נאלץ להפסיק את האימון בגלל פעילות פוליטית ענפה ותוך זמן קצר חלה.

ללה ומדיטציה

שנתיים מאוחר יותר, בבארודה, כאשר הוא כבר היה למנהיג ה'קיצוניים', פגש אורובינדו את המורה השני שלו, ללה. שמו המלא היה וישנו בהסקאר ללה והוא היה יוגי בסוף שנות השלושים לחייו, שנה-שנתיים מבוגר מאורובינדו. הוא עבד כפקיד בממשלה ההודית ונראה שנשמע כאדם עממי. אך אורובינדו מספר שראה בעיניו התמסרות ילדית ועוצמה חבויה, ולא

היסס לבקש ממנו הדרכה. הוא סיפר לללה על הפרנה-יאמה שלמד, על כך שהפסיק בגלל המעורבות שלו בניסיונות לשחרור הודו, על מחלתו, ועל כך שהוא מבקש לחזור ולהתאמן, אך אינו רוצה לוותר על עבודתו. ללה אמר לאורובינדו שהיוגה תהיה קלה עבורו מכיוון שהוא משורר. הוא אמר שאין צורך שיוותר על עבודתו, אך הציע לו לקחת חופש לכמה ימים. הם ישבו יחד וללה אמר לו "אל תחשוב, הסתכל אל התודעה שלך. אתה תראה מחשבות נכנסות לתוכה, לפני שיצליחו להיכנס זרוק אותן החוצה, עד שתודעתך תהיה מסוגלת לשקט". תוך שלושה ימים תודעתו נעשתה שקטה. אורובינדו מספר שהוא דחה את המחשבות לא בכוח אלא בעזרת התנתקות מודעת (conscious detachment). הוא בילה עם ללה שבוע שלם.

ללה אמר לו שאם יקשיב ישמע קול פנימי, אך בתחילה הוא לא שמע דבר: פשוט הכל היה שקט. לאחר מכן תיאר אורובינדו את המצב הזה, שנמשך על פי עדותו מספר שנים, כהתנסות או realization של הבהרמן הפסיבי. העולם וכל מה שבתוכו נחוה כאשליה (maya) – בדיוק החוויה שאורובינדו לא רצה מיוגה.

לאחר החוויה הזו, אורובינדו היה צריך לחזור לעיסוקיו, להרצאות ומפגשים פוליטיים. מוחו היה ריק לגמרי והוא לא ידע מה לעשות. הוא שאל את ללה – איך אדבר? ללה אמר לו להתפלל ואורובינדו השיב לו 'אני לא מהמתפללים'. ללה אמר לו 'לא משנה, אני אתפלל עבורך. לך תעשה נמסקר לקהל ותחכה והדיבור יבוא מעצמו ממקום אחר מאשר מהראשי'. אורובינדו עשה כדברו, ואכן מתוך משהו שקרא באקראי על לוח מודעות נבעה מתוכו הרצאה בסגנון שונה מהרגיל. היה זה נאום שהירבו לצטט מאוחר יותר.

כמה ימים מאוחר יותר, כאשר אורובינדו עמד לעזוב את בומביי, הוא הלך לבקש עצה אצל ללה. ללה התחיל לתת לו הוראות על כך שצריך להתאמן בשעה קבועה וכולי ואז שאל אותו אם הוא יוכל להיכנע למדריך הפנימי ולנוע מהקול הפנימי הזה. אורובינדו אמר שכן. על כך השיב לו ללה – אם כך אין צורך בעוד הוראות.

פיטר היס מסכם שאורובינדו למד מללה שלושה דברים, ותמיד היה אסיר תודה על כך.

1) היכולת להשקיט את התודעה

2) להיפתח לחוויות הברהמן

3) להקשיב ולפעול על פי קול פנימי, ואחר כך גם היכולת לדבר ולכתוב מתוך השראה

פנימית.

אימון והתגלויות בכלא

אורובינדו היה פעיל פוליטית למען שחרור הודו מהשלטון הבריטי וערך עיתון לאומי בשם

Bhande Mataram בבנגל. הוא האמין שהעם ההודי צריך להיות פעיל בהחזרת המולדת לשליטתו וחשב שאין מנוס מפעילות טרור בכדי לשכנע את הבריטים לעזוב את הודו. הוא לעולם לא עסק בכך בעצמו, אך נתן לאחיו את ההכשר להפעיל תא טרוריסטי.

כתוצאה מהפעילות הטרוריסטית של אחיו, בארין, שהפעיל שני פעילים שזרקו פצצה לכרכרה של חבריו של שופט והרגו שתי נשים, עצר הממשל האנגלי בהודו את כל הפעילים הרדיקלים, ביניהם אורובינדו, שנחשב כמוח מאחורי הפעילות הטרוריסטית בבנגל. היס מצטט ממכתב של אורובינדו:

"דיברתי על כך שביליתי שנה בכלא. היה יותר טוב לומר שביליתי שנה כפרוש ביער, כשוהה באשרם ... התוצאה היחידה של היחס הלא ידידותי של הממשל הבריטי היה שמצאתי את אלוהים".

בימים הראשונים בכלא עבר אורובינדו על פי עדותו "סבל מנטלי אינטנסיבי". מחשבותיו פוצלו ונמשכו לכל הכיוונים והוא חש שהוא מתחיל להשתגע. הוא התפלל ומיד חש שתודעתו נהיית שלוה וליבו מתמלא אושר. על אף שהיו לו רגעים של ספק ואי שקט, מהר מאוד הוא מצא שיווי משקל ויכול היה להתרכז ככל שרצה. הוא שם לב שחלק מהתודעה מתבונן על מה שקורה ביתר התודעה והצליח להשתכן בעמדת ה"עד" הזו.

לפני שהוכנס לכלא הוא התחיל לחוש שעליו להתרחק מהפוליטיקה, אך לא עשה זאת. עכשיו שמע קול פנימי אומר לו שהוכנס לכלא כדי להתנתק מהפוליטיקה ולעסוק במשהו אחר.

כמה ימים מאוחר יותר, כאשר קיבל אישור לבקש בגדים וספרים מהבית, הוא רשם בבקשה את האופנישאדות והגיטה. הוא קרא בהם במשך היום וחזר על המשפטים בעל פה כאשר טייל בחצר. כשחזר על המשפט **הכל ברהמן**, תיאר איך שלח את ההבנה הזו שהכל ברהמן לכל דבר שראה מולו – עצים, בתים, אדם, חיה וציפור, אדמה ומתכת.

"כשעשיתי כך נכנסתי למצב תודעה בו הכלא כלל לא נראה ככלא. זה היה כאלו החומות הגבוהות, הסורגים, העץ עם עליו, הדברים הרגילים העשויים חומר אינרטי היו מלאים בחיות של תודעה חובקת כל." (עמ' 165)

בתאו בכלא הוא עבר חוויות מיסטיות עמוקות, עשרה ימים של חזיונות פנימיים עצומים, ואחר כך חוויה של נפילה. בהמשך למד אי-היצמדות למחשבות ודימויים קשים וגם למראות של יופי שלכאורה שייכים לגן עדן פנימי. באיזשהו שלב הוא חש חיות פנימית אדירה ולא הרגיש צורך לאכול, וכך צם כעשרה ימים. לאחר מכן הוא ישן רק לילה מתוך שלושה לילות משום שהאימון היה כל כך אינטנסיבי. אפילו עקיצות של יתושים נתפשו על ידו כאננדה, כאושר. הוא אף חש שגופו אימץ לעצמו תנוחות ומצבים שלא היו ידועים לו קודם לכן. הוא ישב עם ידיים מורמות לזמן ארוך. אימון היוגה שלו פרץ החוצה מבפנים.

הזיכוי

אחרי שנה של משפט, זוכה אורובינדו על סמך חוסר בהוכחות מוצקות. הביוגרף שלו כותב שאפשר היה להרשיע אותו והיו שטענו שהשופט, חברו של אורובינדו מימי קיימברידג',

נהג עימו לפני משורת הדין. לאחר השחרור הוא המשיך בתשעה חודשים נוספים של פעילות פוליטית אינטנסיבית, אך כאשר הבין שעומדים לעצור אותו שוב על עבודתו בעיתון "קרמה יוגין", הקשיב אורובינדו לקול פנימי שהורה לו להתרחק מהראגי הבריטי וכך הגיע לפונדיצ'רי, מושבה צרפתית קטנה בדרום הודו. הוא חשב שהוא פורש למספר חודשים ונשאר לשארית חייו. תחילה נשאר בעיר כדי לחכות ששמו יטוהר ובהמשך כדי שיהיה לו מקום שקט בו יוכל לעסוק ביוגה.

אימונו של אורובינדו

בשנים הראשונות בפונדיצ'רי אורובינדו עסק ביוגה במסגרת חיים רגילים של בעל בית. כל החיים כולם הם יוגה, הוא המוטו של אורובינדו. הוא רצה להביא לחיבור בין הפעילות הרוחנית הפנימית לבין החיים, לכן עסק ביוגה שלו גם בכתיבה וקריאה ובילה שעה שעתיים כל ערב עם חברים.

בסוף שנות השבעים הגעתי אני לאשרם של שרי אורובינדו בפונדיצ'רי. הייתי לאחר שירות צבאי, ובאתי במטרה ללמוד יוגה. בלעתי את מילותיו בצמא, הוא היה מורה דרך עבורי. במשך כל יום עבדתי מספר שעות בחדר האוכל בשטיפת כלים, ויתר הזמן ביליתי בקריאת ספרו המרכזי אודות היוגה, "הסינתזה של היוגה", ובמדיטציה. כאשר קראתי את תיאורי הדרך שלו, המתארים בפרטי פרטים השתוות, לב מלא אושר ומצבי תודעה גבוהים, שאלתי את עצמי – 'איך הוא ידע, איך הוא ידע?'

את התשובה לתהייתי גיליתי רק שנים רבות אחר כך, כאשר בשנות התשעים פורסמו יומני האימון שלו בהמשכים בכתב-העת של האשרם. בהמשך הם קובצו יחדיו לספר "Records of Yoga". אורובינדו לא התכוון שיתפרסמו לעולם, והם הובאו לדפוס רק כ-40 שנה לאחר פטירתו.

מסתבר שכבר ב-1912 כתב אורובינדו מכתב בו טען שהיוגה שלו היא לא היוגה של פטנג'לי אלא שהוא גילה שיטה חדשה. עם זאת, את השיטה החדשה, היוגה של שבע הרביעיות, לא הזכיר כלל בכתביו הרשמיים הרבים. כך, בספרו המקיף ביותר על יוגה, "הסינתזה של היוגה", אורובינדו מציג את משנתו על אופני ומטרות האימון בצורה מפורטת ביותר בלי לרמוז על שיטתו. לספר קצב ובהירות והוא מתאר לפרטי פרטים שלבים בדרך, ואת הלך הרוח המתלווה אליהם, כמו גם את התהיות האכזבות וההבנות שבוקעות לבסוף, בלי אמירה כלשהי על האימון האישי שלו.

כאשר ביקרתי שוב בפונדיצ'רי, לפני כעשור, פגשתי את פיטר היס כדי לדון איתו על מספר סוגיות ב"סינתזה של היוגה", ובין השאר שאלתי אותו האם ניתן לראות קשר כלשהו בין היומנים לספר. הוא טען שניתן לראות על פי תאריכי הכתיבה של היומנים ותאריכי הכתיבה של "הסינתזה" את הקשר בין האימון האישי שלו למה שכתב ב"הסינתזה". יומנים אלה

מהווים אם כך עדות חשובה לכך שאורובינדו ביסס את כתביו לא רק על תובנות מהכתבים שקרא, אלא בעיקר על אימון שוטף ומקיף שבו, על פי עדותו שלו, הוא פרץ דרך. התרגשתי מאוד מדבריו של היס. העובדה שהאימון היה הבסיס עליו בנה אורובינדו את משנתו הפילוסופית חיזקה בעיני את תוקף הגותו.

אימון שבע הרביעיות.

בספר "Records of Yoga" אנו נחשפים לשפת האימון הפנימי של אורובינדו מהשנים 1912–1920, ולקטעי יומן מ-1927. זוהי חוויה בהחלט לא קלה. היומנים נכתבו במין קוד פנימי, הביטויים בסנסקריט מרובים, ההסברים שליוו אותם על פי רוב מועטים, או סתומים. יש שבעה איברים ליוגה הזו וכל אחד משבעה אלו מחולק לארבעה חלקים. על חלק כתב מעט מאוד, לכן בחרתי לדבר בצורה מוגבלת על האימון השלם. ובכל זאת, הנה השביעיה.

1. רביעיית ההשתוות – סמאטה צ'אטוסטאיה

מורכבת מ: סמאטה (השתוות), שנטי (רוגע), סוקהאם (נועם), האסיה (רינה או שמחה).

2. רביעיית העוצמה או הכוח – שאקטי צ'אטוסטאיה

ויריה (גבורה), שאקטי (כוח, עוצמה), צ'נדהי בהאבה (העוצמה של קאלי שבאה לידי ביטוי במזג האישי), שרדהה (אמונה).

3. רביעיית הידיעה הפנימית – ויג'נאנה צ'אטוסטאיה

גינאנה (ידיעה), טריקאלאדרישטי (העוצמה הכללית של הידיעה המופנית לאקטואליה של הדברים, הפרטים של המצבים, בעבר בהווה ובעתיד), אשטה סידהי (שמונה ההישגים או הכוחות), סמדהי (מצב תודעה גבוהה עם ובהתרכזות כל אוביקט).

4. רביעיית הגוף – שארירה צ'אטוסטאיה

ארוגיה (בריאות הגוף), אוטהפאנה (התעלות הגוף), סאונדאריאם (הגוף נאה), אננדה (האושר של הגוף).

5. רביעיית העשייה או המעשה – קרמה צ'אטוסטאיה

קרישנה (אישוארה מתענג מהעולם), קאלי (השאקטי משחקת בעולם על פי התענגות אישוארה), קאמה (התענגות אלוהית), קרמה (עשייה אלוהית).

6. רביעיית המוחלט או ברהאמן – בראהמן צ'אטוסטאיה

סרבם בראהמה (הידיעה כי הכל אלהים), אנאנטס בראהמה (הידיעה כי אלוהים אינסופי בכל), גינאנס בראהמה (ידיעת התודעה בכל), אננדה בראהמה (האושר של התודעה בכל).

7. רביעיית היוגה – יוגה צ'אטוסטאיה

שודדהי (טהרה), מוקטי (שחרור), בהוקטי (הנאה בקיום), סידדהי (שלמות של 5

הרביעיות – ברהאמה, קרמה, שרירה, ויג'נאנה).

המבנה וכן הכיוון אליו מוביל האימון של שבע הרביעיות הוא מושלם ומחמיר. כמו ביוגה סוטרות המשפטים קצרים, והמבנה מציג שאיפה להישגים טוטליים ביוגה. למשל השתוות שלמה בפני כל מצב, אושר-אננדה מוחלט אפילו בעת כאבים, שליטה שלמה בכוחות בגוף, שליטה ביכולות טלפתיות. גם כאשר אורובינדו מתאר את האישיות היוגית התיאור הוא של אישיות הנראית כמושלמת או שואפת לשלמות.

לעומת הטוטליות הבלתי מתפשרת הזו של הגדרת השביעיות, כאשר קוראים על האימונים האלה ביום-יום של יומנו, ונחשפים להתלבטויות של אורובינדו אודות תרגול זה או אחר ותוצאותיו, עולה תמונה מרתקת ונוגעת. התהליכים שקורים לאורובינדו הם ארוכים ומורכבים. יש חיפוש אחרי הידיעה והאושר (ויג'נאנה ואננדה) בגוף. יש תיאורים של מראות ותמונות שהוא רואה, ניסיונות שלו לשלוט דרך התרכזות במחשבה, אימון בקשב וניסיון לחוש את הסביבה, הציפורים, הכלב, המשרת. את כל הניסיונות האינסופיים האלה הוא מתעד.

בנוסף הוא מדבר על אימון בגוף שהוא קורא לו אוטהה-פאנה. זהו אימון חלקי בלביטציה, כנראה מדובר בהתגברות על כוח הכובד. הוא מבצע אימון זה עם איברים שונים בגוף למשך 20 דקות ויותר ומתעד תוצאות. הוא מדבר על אסאנה של הרגליים והידיים באוטהה-פאנה, ומסביר שם שיש להביא את הידיים והזרועות למנח אנכי, ואת הרגליים למנח אופקי. לאחר תקופה רצופה של אימונים כאלה הוא מגיע עד לשעתיים ויותר של שהייה באותו מצב, למשל של ידיים המורמות מעל לראש.

האימון שלו חי ונושם, והוא עוקב אחריו בדריכות, כאשר יש לו תמונה יחסית מדויקת לאן הוא שואף להגיע.

כאשר אנו מתייחסים לכל אחד משבעת האיברים של היוגה האישית של אורובינדו אנו רואים שכל אחד מהם נטוע היטב במסורת של היוגה ויש עליו סימוכין. כל אחד מהאימונים שהוא מציע ומפרט אינו חדש בפני עצמו. השילוב קשה אך מרענן ומאתגר.

סדר יום

בשנים אלה שמר אורובינדו על סדר יום קבוע. הוא ישן בין 5 ל-9 שעות וקם מאוחר. את רוב היום הוא בילה בחדרו, כאשר הוא מהלך עד כשש שעות ביום כהתעמלות. במשך יתר היום ישב במדיטציה, קרא וכתב. בשנים הראשונות ראה קבוצה קטנה של אנשים קרובים פעם או פעמיים ביום. ב-25 שנים האחרונות לחייו ראה רק את אלה ששירתו אותו ואת מירה אלפסי.

האימון של הורדת סופר-מיינד

משנות ה-20 של המאה הקודמת ועד סוף ימיו, אורובינדו טען שהוא עובד על הורדת הסופר-מיינד אל תוך עצמו. מטרתו של אורובינדו הייתה להתעלות ולהתחבר אל התודעה האבסולוטית של סט-צ'יט-אנדה ולהוריד תודעה זו אל תוך עצמו – אל השכל, הרגש הגוף. נדמה כי כאשר אורובינדו משתמש בביטוי "סופרמיינד" הוא למעשה ממשיג ומפרש התנסויות קונקרטיות שהוא חווה, והן מתוארות באופן חלקי בספר האחרון של "הסינתזה". הסופרמנטל או הסופרמיינד הוא מרחב תודעה המגשר בין עולמות עליונים של sat chit ananda לבין ה-lower triple body. במרחב זה הראייה משיגה בהירות מוחלטת ולכן אנו יודעים ורואים באופן אחר מאשר בתודעה רגילה. זו מין תודעת-על: התודעה והחושים מועצמים והידיעה היא של עבר-הווה-עתיד ושל כל המרחבים, ידיעה חובקת כל.

עד כאן תואר אורובינדו הלמדן, תלמידים של שני מורים ותלמיד המקשיב לקולו הפנימי. התוודענו גם לאימון הפורה שלו באמצעות היומנים. כאן נשאלת השאלה איך אורובינדו בחר להעביר הלאה את ידיעותיו והתנסויותיו. כלומר, איזה מן מורה היה אורובינדו?

מורה ופילוסוף

"רק הייתי צריך לכתוב במושגים של האינטלקט כל שראיתי וידעתי על ידי אימון יוגה יום יומי, והפילוסופיה הייתה שם באופן אוטומטי." (שם, עמ' 216)

בשנים הראשונות בפונדיצ'רי, 14-1910, חי אורובינדו מוקף בחבורה קטנה של צעירים, שרובם באו איתו מבנגל והעריצו אותו. על אף שבחדרו היה עסוק בכתובה וביוגה, הוא לא שיתף אותם והיה עבור רובם דמות מעוררת השראה, נעימה, אך מרוחקת מעט. הוא לא רצה להיות יוגי מהסוג הישן. הוא אכל בשר ודגים, עישן, שתה אלכוהול והיה מרבה לצטט את האימרה הלטינית – "אף דבר אנושי אינו זר לי".

אורובינדו שמר על פרטיות אך לעתים הסכים לפגוש בחברים או בחברי חברים. ב-1910 פול רישארד הצרפתי הגיע לפונדיצ'רי כעורך-דין וחשב להשתלב בשלטון המקומי. הוא ביקש לפגוש ביוגי וכך מצא עצמו בחדרו של אורובינדו.

ב-1911 ניפגש אורובינדו עם אלכסנדרה דויד ניל, האישה המערבית הראשונה שביקרה בטיבט. ביומנה היא מתארת את אורובינדו כך: "הוא שייך לקטגוריה היוצאת דופן שאני כל כך מעריצה של מיסטיקאים רציונליים, הוא חושב בכזו בהירות, יש כזה זוך בהגיון שלו, כזה ברק בעיניו" (עמ' 239).

חייו של אורובינדו השתנו כאשר פול רישארד חזר לפונדיצ'רי עם אשתו מירה. בני הזוג רישארד היו שייכים לקבוצת אנשי רוח צרפתיים, מין חלוצי העידן החדש באירופה, בני דורו של רודולף שטיינר. מירה למדה קודם לכן קבלה מודרנית אצל המקובל מקס תיאון ואשתו. פול ומירה גם השתתפו בקבוצת למידה רוחנית בפאריז. הפגישה ביניהם לאורובינדו היתה לבבית והם החליטו להקים את "arya" – מגזין חודשי בו יבחנו הסוגיות המרכזיות של היוגה. הם התחילו בפרויקט ואורובינדו כתב בקלות ושמח על שיתוף הפעולה הנרקם בינו לבין בני הזוג.

כאשר פרצה מלחמת העולם הראשונה, פול נקרא חזרה לצרפת לשרת במילואים והוא ומירה נאלצו בצער לעזוב את הודו. אורובינדו נותר לבדו לכתוב 64 עמודים של פילוסופיה יוגית כל חודש.

בכתיבתו הוא פרש תשתית רעיונית בה היוגה מתקיימת כדרך רחבה ולא סקטוריאלית ומושתתת על יסודות מוצקים של האופנישדות וכל הזרמים המרכזיים של היוגה, ומתעלה מעל הגחמות שלהן. בשנים אלה אורובינדו כתב את ספריו המרכזיים שהתפרסמו בהמשכים מחודש לחודש במגזין ה-arya. אלה כללו את "סינתזה של היוגה", "החיים האלוהיים", "המחזור האנושי" (Human Cycle), וכן פרשנויות של ודות ואופאנישדות מרכזיים.

ב-1920 מירה ופול רישארד חזרו לפונדיצ'רי לפגוש את אורובינדו. לאחר זמן מה מירה נפרדה מבעלה והפכה לתלמידה. במשך הזמן היא הפכה לשותפה ואורובינדו פרש לחדרו והשאיר בידה את הניהול של האשרם שהלך וצמח סביבו וכן הסמיך אותה להיות המורה הישירה של תלמידיו.

הפרישות של אורובינדו לא היתה בגדר דחייה או התנכרות לעולם אלא נבעה מהצורך שלו להתמסר לאימון. במשך כמה שנים הוא לא כתב והתרכז באימון הורדת הסופרמיינד. הוא האמין שאם יצליח להוריד את הסופרמיינד לגופו הוא יוכל להעביר זאת לתלמידיו. עד סוף ימיו טען שהוא עובד על כך וכי הוא חווה קשיים בהורדת הסופרמיינד לגוף. ב-25 השנים האחרונות לחייו הוא פרש לגמרי לחדרו בכדי לעבוד על כך.

בשנים האחרונות לחייו נראה אורובינדו על ידי תלמידיו בארבעה ימים קבועים בשנה. בכתבתו בשנים אלה הוא התרכז בכתבת אפוס על רוחניות בצורת שיר. האפוס נקרא "סאוטרי". בנוסף ערך את כתביו המרכזיים. בכל השנים בהן תיפקד אורובינדו כמורה הוא מיעט להיות במגע אישי עם תלמידיו. תחילה כתב את כתבי היוגה והפילוסופיה, ולאחר מכן כתב לתלמידיו מכתבים (בשנת 1933 למשל כתב 1,350 מכתבים משמעותיים, לעתים כ-70 ביום). הוא לא האמין בפרישות מן העולם כדרך, אפילו התנגד לה, ובכל זאת חייו כמורה והוגה היו חיים של פרישות. איך נבין עובדה זו? ראשית, נדמה לי שההתבודדות בחדרו לצורך אימון וכתובה תאמה את אופיו של אורובינדו, שבילה שעות לבדו בקריאה וכתובה עוד בימיו כסטודנט באנגליה. עם זאת הוא לא התנזר או התבודד כאידיאולוגיה. הוא פשוט הבין שהדרך שלו להעביר את ידיעותיו היוגיות היא דרך כתיבה. מעבר לכך, הוא היה זקוק לשעות אימון רבות כדי להתפתח ביוגה. מציאות זו היא שהביאה להתבודדותו. פרישתו של אורובינדו גרמה לכך שאנשים רבים התעניינו בכתביו ועלו לרגל לאשרם במיוחד כדי לראותו בארבעת הימים בשנה בהם הוא נחשף לציבור. כך צברה דמותו הילה והוא נהפך לנערץ ולדמות כמעט מיתולוגית עוד בחייו.

הקשר בין סאמאטה ולבין פשוט לשבת

לסיום אני רוצה להציע נקודת חיבור בין אימונו של אורובינדו לבין אימון ויג'נאנה יוגה, דרך הקשר בין סאמאטה, השלב הראשון באימון שבע הרביעיות, לעקרון השני מתוך שבעת העקרונות של ויג'נאנה – השקטת התודעה. זו הזדמנות גם להעמיק בתפיסה של אורובינדו את השתוות, וגם להבין את מקומה של זו באימון של ויג'נאנה יוגה.

Samata, כמו same, 'אותו דבר', היא השתוות (או באנגלית - equanimity). סאמאטה

היא אימון יוגי מרכזי, ביטוי מקביל למושג היוג-בודדהיסטי אי-היצמדות (vairāgya).

אורובינדו לא הסתפק בהצגת הסאמאטה כאימון מרכזי וכערך, הוא רצה להרחיב ולהעשיר את המושג. תחילה הוא הגדיר סאמאטה כ"קבלת הכל באותו אופן בלי שתהיה

הפרעה בחלק כלשהו של הישות" ("Records of Yoga", p. 1467).

לאחר מכן חילק את הסאמאטה להשתוות פסיבית והשתוות אקטיבית.

ההשתוות הפסיבית מורכבת מ:

1) **טיטיקשה**: היכולת לשאת מגע נעים או לא נעים בלי להיות מוסט או נגרר על ידיהם;

2) **אודסיניטה**: לעמוד גבוה. התעלות מעל לזוגות הניגודים. מן שוויון נפש. היוגי מרגיש את הנגיעות של אושר וסבל בתודעתו ועל גופו, אבל זה אינו נוגע בו עצמו, השונה מהגוף והתודעה והיושב מעליהם ("Records of Yoga", p.4);

3) **נאטי**: היכנעות לרצון האל. האמונה שכל מה שקורה לנו בא מאלוהים. ההשתוות האקטיבית מורכבת מ:

1) **ראסה**: ההתבוננות המעריכה כל טעם ואיכות בכל אובייקט של התנסות;

2) **פריטיר**: ההנאה של התודעה בכל ראסה-טעם, בין אם היא נעימה או בלתי נעימה, מתוקה או מרה;

3) **אנדה**: זוהי התנסות שמתעלה מעל כל הנאה מנטלית. באנדה-אושר, כל ההתנגדות לניגודים נפסקת לחלוטין. מבחינתו של אורובינדו ההשתוות-הסאמאטה מהווה את הבסיס, את הרגליים של האימון.

מתוך שבעת העקרונות של ויג'נאנה, עקרון השקטת התודעה היא סוג של אימון בהשתוות כפי שנראה בהמשך.

השקטת התודעה

"כאשר אנו עולים על המזרן, אנו מתנתקים למשך זמן האימון מן המחויבויות היום-יומיות שלנו להגיב לעולם. העיניים מביטות פנימה וקולטות את מצב הרוח, את מצב התודעה. בין שאנו מרוכזים, מפוזרים או עצבניים, בין שאנו שמחים, עצובים או כעוסים, בין שאנו בין שאנו מפוחדים, מותשים או מלאי כח ויצירה, העיניים מוצבות בחלק האחורי של הראש, ההתבוננות בעצמנו ובאימון היא מתוך שקט. בכל שאיפה העיניים שוקעות לאחור, בכל נשיפה העצמת הריכוז. התודעה הריקה הולכת ומתעצמת בתוך האימון." (מתוך חוברת האימון של ויג'נאנה יוגה)

ההתבוננות שלנו על כל מצבי התודעה וההצבה של העיניים בחלק האחורי של הראש הן בעצם האפשרות **לא** להזדהות עם המחשבות והרגשות אלא להעצים מקום שקט בתוכנו. זה

דומה לסאמאטה בו נאמר לנו כי "היוגי מרגיש את הנגיעות של אושר וסבל בתודעתו ועל גופו, אבל זה אינו נוגע בו עצמו, השונה מהגוף והתודעה והיושב מעליהם". למשל, כאשר אנו מרגישים חוסר הנוחות בגוף ובכל זאת התודעה אינה מושפעת אלא נשארת יציבה – זהו אחד מהסימנים של השתוות.

בנוסף לכך, האימון עצמו של **פשוט לשבת** מטפח את הסאמאטה, את ההשתוות. לא משנה מה עולה בתודעה בעת הישיבה – פנטזיות, פחדים, מחשבות משונות או לחילופין אקסטזה, תחושה של חיבור ואחדות – תמיד יש לשמור על האמצע. בנוף העשיר של המציאות ובנוף העמוק והמרתק ביותר של העולם הפנימי, אנחנו רוצים להישאר באמצע. כאשר הגוף נתפש כעוגן, השמירה על היציבה, על האמצע, היא האופן שבו התודעה מתייצבת ונשארת ערנית ונוכחת במציאות של הרגע הזה. אי לכך, עצם האימון יוצר איזון, יוצר שקט, יוצר השתוות. זו השתוות פאסיבית.

יש גם מקום בישיבה בו אנו חשים כל מה שעולה בתודעה – מחשבה, רגש או תחושה במלואה, בעוצמתה, בלי ליצור ריחוק. זה דומה יותר לסאמאטה האקטיבית – "ההנאה של התודעה בכל ראסה-טעם, בין אם היא נעימה או בלתי נעימה, מתוקה או מרה". היכולת לחוש כל דבר עד תום בלי להיגרר או לאבד את האמצע הוא שלב מהותי בישיבה כמו בסאמאטה. כאשר אורובינדו מדבר על סאמאטה הוא מדבר על מקום יציב ופנימי שלא מושפע מטלטלות. האימון של 'פשוט לשבת' מטפח אם כך את תפיסת ההשתוות שאורובינדו רואה בה שלב משמעותי ומכונן באימון היוגה האישי שלו.

סיכום

כאשר אנו סוקרים את חייו ופועלו של אורובינדו, קל להתפעל מעשייתו הרחבה, יכולותיו והישגיו. בארבע שנים הפך לדמות משמעותית בפוליטיקה ההודית ולאחר מכן כתב מספר רב של ספרים על יוגה ועמד בראש אשרם גדול ומשגשג בהודו. הוא נחשב בעולם כאחד הפילוסופים החשובים של הודו המודרנית ולמורה רוחני נערץ.

עם זאת אורובינדו אינו קל לעיכול כמורה. סגנון חייו המחמיר אינו יכול לשמש כמודל לחיקוי למרבית האנשים, וכתבתו בהירה אך ארוכה ומתפתלת, עד כדי כך שרבים מחסידיו לא הרבו להתעמק בספריו עבי הכרס.

בנוסף, אני מרבה לחשוב על כך שהיוגה של אורובינדו אינה פשוטה או נגישה במיוחד. הוא אינו מעמיד לתלמידיו אימון מובהק או סדר יום. הוא מדבר על כך שמפעל חייו היה להוריד את הסופרמיינד אל תוך הגוף, אך רוב תלמידיו וקוראיו מתקשים לעקוב אחרי המשמעות של המושג, עוד לפני שהוצרכו להתעמק במשמעות של הורדתו.

ולמרות כל זאת, אורובינדו מרשים אותנו באמינותו, כמישהו ש- 'walks his talk'. אמנם פרישותו ארוכת השנים אינה מודל לחיקוי, אך היא מעידה על נחישותו של האיש לכוון את כל כולו לדרך. בכך מהווה דוגמתו האישית מופת והשראה, היא מעידה על כך שהמשנה שהוא פורש בפנינו איננה פושרת. העובדה שלפני שהיה ליוגי היה איש אקדמיה ופוליטיקאי מצליח רק מחזקים את אמינותו.

מעבר לכך, הוא מדבר אלינו בשפה מודרנית ובהגיון ולא דורש מאיתנו לדקלם פסוקים בשפה עתיקה אך סתומה, או לעבוד אלוהים זרים בטקסים שאינם רלבנטיים עבורנו באמת. הוא מדבר אלינו בשפתנו אנו, ומעיד בפנינו שהיוגה היא דרך אמיתית ואוניברסלית, דרך שאינה דורשת התנזרות מחיי העולם, ושדרכה ניתן למצוא משמעות, להתקרב אל עצמנו ואולי אפילו לברוא עולם מתוקן וטוב יותר. מי שמחפש את אלה, ומוכן להתעמק בכתביו, לא יתאכזב.