

(חלק מתוך פרק 3)

מדיטציה

האם מיינדפולנס הוא מדיטציה? נכון יותר להגיד שמיינדפולנס הוא איכות או תכונה שאפשר לטפח באמצעות מדיטציה. גם תרגולים אחרים שאינם מדיטציה מסייעים לפתח מיינדפולנס – הם יוצגו בהמשך הספר. לכל אחד מאיתנו יש באופן טבעי מידה מסוימת של מיינדפולנס, כלומר מידה מסוימת של יכולת להפנות את תשומת הלב באופן מכוון, לא שיפוטי, למה שאנחנו עושים או חווים כאן ועכשיו. אימון שיטתי בהפניה של תשומת הלב יגרום לשיפור היכולת להפנות תשומת לב באופן זה. כמו שראינו בפרק הקודם, אימון כזה ישפיע על אזורי מוח ועל מנגנונים פסיכולוגיים, ויוביל לחיזוק המערכות האלה, ככה שהאיכות שאנחנו מבקשים לטפח בחיינו תהיה זמינה יותר.

המילה מדיטציה עלולה ליצור בעיות רבות כיוון שהיא מקושרת אוטומטית, במוחות שלנו, לשורה של דימויים שעלולים להסיט את תשומת הלב מהעיקר. היא מעוררת שורה של דימויים שקשורים למזרח אסיה, קטורת, נזירים בודהיסטים, יוגה, רוחניות, כתות וכיוצא באלה. היא גם יוצרת ציפייה לחוויה מיוחדת, מיסטית, או לרגיעה גדולה וראש נקי ממחשבות. אבל מיינדפולנס שונה מכל זה. המטרה של תשומת לב קשובה אינה לנקות את הראש או לבטל מחשבות ורגשות לא נעימים, ולכן תרגול של תשומת לב כזו לא יוביל לכך. מניסיוני, לפעמים נוצרת רגיעה עמוקה תוך כדי תרגול מיינדפולנס – אבל לפעמים לא. כך או כך, זו אינה המטרה. כדאי להתכונן לזה נפשית.

יהיה מועיל להסתכל על מדיטציה באופן רחב יותר ומפוכח. מדיטציה היא שם כללי, ותחתיו נמצאים הרבה מאוד דברים שונים. המילה "מדיטציה" בכלל אינה שייכת למסורת הבודהיסטית או למזרח אסיה. זו מילה שמקורה בלטינית (*meditatio*), והמשמעות העיקרית שלה היא "הרהור", במובן של מחשבה עמוקה, פילוסופית או דתית, על נושא מסוים. כשפגשו המיסיונרים האירופאים את תרבויות אסיה הם ניסו למצוא מילים לתאר את מה שראו וקראו בקשר למסורות התרגול, ולדבר הזה הם קראו מדיטציה. קיימים

בעולם מאות סוגים של מדיטציה, ולא כולם מבוססים על תורות המזרח. ישנה מדיטציה יהודית, וישנן מדיטציה מוסלמית ומדיטציה נוצרית. כדאי שנדייק את ההגדרה שלנו כדי לדעת למה אנחנו מתכוונים כשאנחנו מדברים על מיינדפולנס ומדיטציה.

אם מסתכלים על סוגי מדיטציה שונים אפשר לזהות כמה מאפיינים משותפים. המאפיין הראשון הוא שמדובר בתרגול, או אימון, של הנפש על פי מבנה או שיטה מסוימים. תרגול של מדיטציה אינו שכיבה סתם על הספה או הליכה על חוף הים (אם כי אפשר ללכת על חוף הים, או לשכב על הגב, תוך כדי מדיטציה). זה תרגול שיש לו מבנה מסודר וידוע. את המבנה, כלומר את ההנחיות, ניתן לקבל ממורה, או כמו בספר הזה, באמצעות קריאה או האזנה.

מאפיין נוסף: התרגול המדיטיבי נועד ליצור השפעה ספציפית על נפש המתרגל. אם התרגול נעשה כהלכה, ניתן יהיה לחוש את ההשפעה בזמן התרגול. במילים פשוטות, מדיטציה שמטרתה הרגעה תגרום לתחושת רוגע, בעוד שמדיטציה שמטרתה להביא להבחנה בתחושות גוף תגרום לשיפור היכולת להבחין בתחושות הנוכחות בכל רגע ורגע. נוסף על כך, נצפה שההשפעה תהיה נוכחת בנפשו של האדם גם אחרי שהתרגול נגמר. בדרך כלל מדיטציה קשורה לניסיון להשפיע על הנפש באופן רחב – כלומר לשנות, בסופו של דבר, תכונות, או נטיות או התנהגויות באופן כללי. מי שמתרגל מדיטציה של הרגעה מצפה להפוך עם הזמן לאדם רגוע יותר ולא רק לחוש רגיעה בזמן תרגול מדיטציה. מי שמתרגל מדיטציה של חמלה מצפה להיות בסוף התהליך אדם בעל חמלה גדולה יותר.

שימו לב, עדיין איננו מדברים על מיינדפולנס אלא על מדיטציה באופן כללי. ההגדרה שאני חותר אליה כאן היא בכוונה רחבה ופתוחה מאוד. היא אינה עוסקת בסוג מדיטציה ספציפי כזה או אחר, אלא בקבוצה של תרגולים עם מבנה משותף – טיפוח איכויות נפשיות מסוימות על ידי אימון שיטתי. בשפה הבודהיסטית המילה שמתארת זאת היא *bhāvanā*, שמשמעותה "טיפוח", כמו שגנן מטפח גינה. אפשר באופן זה לבחון צורות שונות של מדיטציה על פי הקריטריונים הבאים:

1. מה שיטת התרגול?
2. מה מצפים לחוות במהלך התרגול?
3. אלו שינויים ארוכי טווח צפויים?

על פי הגדרתה, המטרה של מדיטציית מיינדפולנס תהיה להוביל לשינוי קבוע ביכולת להיות מודעים למה שקורה ברגע הנוכחי, באופן לא שיפוטי. על פי ניסיון רב-שנים של מורים למיינדפולנס אפשר לצפות מה יהיה תהליך הלימוד, ומה החוויות שבהן ייתקל מי שמתרגל את המדיטציה הזו. יש שיטת תרגול מובנית הכוללת הנחיות מפורטות שיוצגו בהמשך הספר, שכוללות הפניית תשומת לב לנשימה, לתחושות גוף ובהמשך לדברים נוספים. אין מדיטציה אחת שאפשר לכנות אותה "מדיטציית מיינדפולנס". יש מספר תרגולים שלכל אחד מהם מטרה מעט שונה הקשורה למיינדפולנס. תרגולים מסוימים ידגישו את מיקוד הקשב. תרגולים נוספים ידגישו הרחבה של הקשב. אחרים ידגישו חוסר שיפוטיות, קבלה והכלה. אחרים ידגישו את ההיכרות והזיהוי של מצבים אוטומטיים. תוכנית לימודים ראויה תכלול שורה של תרגילים שיטפחו היבטים שונים בסדר שיש בו היגיון פנימי ללמידה והתפתחות.

אימון במדיטציה הוא למעשה אימון של המוח. על ידי חזרה על התרגילים נוצרים במוח קשרים ומבנים חדשים שעם הזמן יתקבעו ויהפכו לחלק מהפעילות הרגילה שלו. שינויים קטנים ביכולת לניהול הקשב יובילו לשינויים גדולים יחסית בהתנהגות. שינויים קטנים בדפוסי חשיבה – כגון הפחתה בנטייה לביקורת עצמית והגדלה של קבלה והכלה – יובילו לשינויים ברורים במצב הרוח ובהרגשה. אם בעבר חשבנו שאנו אנשים בעלי תכונות קבועות ואולי מולדות, אנחנו יודעים היום שאפשר לשנות את המבנה הנפשי שלנו על ידי שינוי מוחי, ואפשר להשפיע על המבנה המוחי על ידי אימון וחוויות שונות, כולל חוויות פנימיות שמתרחשות אפילו בלי שניזי את הגוף בכלל. ישיבה במדיטציה (כמו גם שכביה, עמידה או תנועה) יכולה להביא לשינויים גדולים בתפיסות שלנו, בחוויות שלנו, ובמערכת היחסים שלנו עם עצמנו ועם העולם. כמוכן, אין מדובר בישיבה בבטלה סתם בעיניים עצומות, אלא בעבודה פנימית מסורה – באימון ובתרגול שיטתיים על פי הנחיות מדויקות.

כיוון שיש מאות סוגים של מדיטציה, חשוב לציין שלא כל מדיטציה טובה בהכרח לטיפוח מיינדפולנס. ישנם תרגילים המכוונים להרגעה בלבד, או לטיפוח מצבים נפשיים כמו ריכוז גבוה או חמלה. ישנם תרגילי דמיון מודרך, התחברות לכוחות ואנרגיות, שינוי מכוון של מחשבות ועוד. יכול להיות ערך רב במדיטציות מסוגים אלה, במיוחד בהדרכת מורה מיומן שמכיר את הצרכים המיוחדים של התלמיד שלו. בספר זה אנחנו עוסקים בטווח צר יותר, הקשור לאיכות של מיינדפולנס בלבד – ולכן לא נשתמש כמעט בכלל בדמיון, בשינוי מחשבות או במניפולציות על אנרגיות גופניות. מדיטציות המטפחות מיינדפולנס יוצגו ביתר פירוט בהמשך.

האם מדיטציה מהסוג הזה היא הדרך היחידה לשפר ולהעמיק את איכות תשומת הלב המודעת? התשובה לכך היא "לא". מדיטציה היא דרך מומלצת וטובה שהוכחה כיעילה, אך במהלך הספר יוצגו תרגילים נוספים שעוזרים בתהליך הזה כגון מדיטציות בזק הנמשכות דקות ספורות בלבד, תרגילי תשומת לב במהלך חיי היום-יום, ניהול רשימות תיעוד ויומנים שונים וכיוצא באלה. כיוון שמיינדפולנס אינה מדיטציה, אין סיבה להגביל את עצמנו למדיטציה בלבד. יש עושר רב של תרגילי מודעות והכרה עצמית שעוזרים לטפח את האיכות שאנחנו מחפשים.

לאור כל זה, אפשר להבין שאין מדובר כאן בטכניקה אחת. בעצם, אין מדובר בטכניקה כלל אלא בגישה חדשה. מיינדפולנס אינו כדור הרגעה או טכנולוגיה שפותרת את כל הבעיות בבת אחת. זו חבילה של הצעות שמה שמשותף להן היא גישה חדשה לעצמנו, לחוויות שלנו ולחיים שלנו. הגישה הזו כוללת כמה רכיבים שכדאי לזכור בכל שלב של התרגול והלימוד. אלו הם כוונות או גישות שמכוונות את התרגול אל המקום הנכון והמדויק יותר, ומונעות מאיתנו לטפח תקוות שווא ומאמצים לא מועילים. תרגילי המדיטציה הם הזמן והמקום שבו נתאמן בטיפוח הגישה ואימון הקשב. אך ננסה לטפח את הגישה גם בשאר שעות היום, כשאנחנו עושים את הדברים שאנחנו עושים ממילא. חשוב שנכיר את הגישה לעומק לפני שנצלול אל הפרקים המעשיים של הספר.

סקרנות

האם ניסית אי-פעם ללמוד משהו שלא מעניין אותך? זה משעמם וגוזל אנרגיה רבה. אך ברגע שמתעורר עניין, לימוד הופך ממטלה מעיקה לעיסוק מהנה שלא רוצים להפסיק אותו. זה הכוח של סקרנות. להגיד על עצמי "אני אדם סקרן" או "איני אדם סקרן" זה לא מועיל במיוחד. לכולנו יש סקרנות טבעית שמופנית לחלקים במציאות. כשהיינו ילדים היינו סקרנים יותר, וזה אחד הדברים שדחפו את המוחות הקטנים שלנו ללמוד ולצמוח. במקרים רבים מערכת החינוך או הסביבה שלנו הצליחו לטשטש את הסקרנות הטבעית עם סיסמאות נבובות כמו "הבנת הנקרא" ומשימות חסרות חיים שהיו קשורות לרוב במילוי דפי עבודה. אבל הסקרנות עדיין חיה בנו ומחכה להזדמנות.

אם ניגש אל תרגול מיינדפולנס מתוך גישה של סקרנות, נקדם את עצמנו פי כמה מאשר אם ניגש אליו בגישה של חובה או משימה שיש להשלים. אפילו התבוננות בנשימה יכולה להיעשות עם סקרנות רבה. הרי הנשימה היא מה שמקיים אותנו בחיים רגע אחרי רגע. היא תהליך מורכב, עדין, שמושפע מגורמים רבים, החל ברגש וכלה באיזון הגזים המומסים בדם – היא אמורה להיות הדבר הכי מעניין בעולם!

סקרנות פירושה גם להיות מוכנים לא לדעת. אם אנחנו כבר יודעים הכול, או חושבים שאנו יודעים הכול, אין טעם בסקרנות ואין טעם בלמידה. סקרנות מתעוררת יחד עם ההכרה שאין יודעים משהו. זו גישה שקשה במיוחד לאנשים ביקורתיים שגאים באינטלקט שלהם, שבטוחים שכבר קראו הכול, למדו הכול והבינו הכול. אכן, אם הבנת את כל מה שצריך להבין בתחום מסוים, קשה לגלות סקרנות לחקירה נוספת. אבל הסגירות הזו לא שמורה דווקא למומחים מקצועיים אלא לכולנו, שהרי כולנו מומחים למשהו. בכל פעם שעמדת המומחה משתלטת, ואני "יודע" מה יקרה במסיבה, בישיבה, בטויל, בזוגיות או בשיחה, אני כאילו פוסל מראש את האפשרות לגלות ולחוות משהו חדש. כשאני חושב שאני כבר יודע, אני לא טורח לנסות ולא ללמוד. הסקרנות עצמה יכולה להיות התרופה שתוציא מהקיבעון

של "אני יודע", ותאפשר ללמוד משהו חדש. באופן פרדוקסלי, ככל שנסכים להכיר בכך שאנחנו יודעים פחות, נוכל לדעת יותר.

סקרנות יכולה להיות אינטלקטואלית, כמו ילד שבגיל מסוים מתחיל לשאול "למה?" ולחפש הסברים ותשובות לתופעות שנראות לנו, המבוגרים, טריוויאליות או לא מעניינות. יש ערך בסקרנות אינטלקטואלית כי היא מניעה אותנו לקריאה, חשיבה, הרהור ולמידה. אך סקרנות שהיא אינטלקטואלית בלבד עלולה לעצור את עצמה, שכן כל תשובה שקראנו בוויקיפדיה סותמת את הגולל על השאלה. כשמתקבלת תשובה סופית ומנוסחת, הסקרנות נעלמת יחד עם השאלה. הסקרנות שאנחנו מעוררים עם מיינדפולנס דומה יותר לסקרנות של מדען, שאינו מסתפק בתשובות הנתונות אלא מתעקש להמשיך לחקור. כל תוצאה שמתקבלת במעבדה רק מגדילה את הסקרנות לבחון זווית נוספת, לחקור ולהעמיק עוד.

המעבדה של תרגול מיינדפולנס היא התודעה והגוף שלנו. האם זה לא הדבר המסקרן ביותר בעולם? החושים, המחשבות, הרגשות, הזיכרונות והרצונות שלנו ראויים לכך שנתעניין בהם באמת, לעומק, ולא נסתפק בתשובות מן המוכן. זו המשמעות של סקרנות, והיא מאפשרת לנו להתקדם ולהתקרב אל עצמנו באופן פתוח וחקרני.

סבלנות

כל מי שאי-פעם סבל ממשוה, אם כאב גופני ואם כאב נפשי, יודע שהנטייה הבסיסית ביותר היא לרצות שהכאב יחלוף, ומיד. אך לדברים יש קצב משלהם ולפעמים אין ברירה אלא להסכים להיות בתוך התהליך הטבעי. כמובן, אם היו גלולה או שיטה שפותרות את הבעיות מיד, היינו מאמצים אותן בשתי ידיים. אך בהרבה מקרים אין גלולה או שיטה כאלה. הריפוי לוקח זמן.

כדי להשתנות בכיוון מסוים דרוש זמן. אי-אפשר לגדל ילד תוך חודשים ספורים, ואי-אפשר להכריח את הזרעים לנבוט ואת הנבטים לצמוח, וככה גם בתהליך של ריפוי והתפתחות נפשיים. סבלנות היא ביטוי להבנה

שהתהליכים לוקחים זמן. בניית הקשרים במוח נמשכת שבועות, ובזמן הזה לעיתים נחוה קושי וחוסר סיפוק, אך אי-אפשר לאלץ את התהליך להתרחש מהר יותר.

לפני כעשרים שנה טיילתי בדרום אמריקה והעפלתי לאחד האתרים המפורסמים בעולם, העיר העתיקה מאצ'ו פיצ'ו ששוכנת על ראש הר גבוה בפרו. הדרך הייתה קשה. ריכוז החמצן באוויר בגובה ההרים מקשה על הנשימה והשותף שלי ואני נעשינו חולים תוך כדי הליכה. הדרך הייתה יפה, אך בקושי ראינו את זה. ברוח הנעורים דבקנו במשימה לראות את העיר העתיקה ויהי מה. בשלב כלשהו לא יכולנו לחכות יותר, והחלטנו לקצר את הדרך ולעלות ברכבת עד לעיירה הסמוכה לראש ההר. הרכבת התעכבה. הגענו בערב, ישנו באכסניה זולה, ובבוקר טיפסנו אל ראש ההר חמושים במצלמות ונחושים לראות את העיר שנחשבת לאחד מפלאי תבל, רק כדי לגלות שהאתר כולו טובל בענן סמיך. הוא מיאן להתפזר במשך כל היום. את העיר לא ראינו.

במבט לאחור הטיפוס היה כמובן החמצה גדולה. הסביבה ההררית שבה טיילנו היא מהיפות בעולם, ויכולנו ליהנות ממנה פי כמה אם היינו בוחרים להתמקד בדרך במקום במטרה. היו ודאי הזדמנויות רבות בדרך לנוח, להרהר, להתבונן, להכיר את הסביבה המקומית. אך הרצון שלנו להגיע היה ביטוי של חוסר סבלנות, ודחף אותנו אל הסוף שאותו לא יכולנו לצפות. אם הייתה לנו סבלנות רבה יותר, היינו מתעכבים בקצה המסלול עוד כמה ימים, ובלי ספק זוכים לראות את האתר גם במלוא הדרו בשמש הדרום אמריקאית.

סבלנות היא ביטוי לחוכמה שמבינה את טבע ההשתנות של המציאות. אין דבר שאינו משתנה, במוקדם או במאוחר. אימון במיינדפולנס אינו ישיבה על הגדר בעודנו מחכים לשינוי שינחת עלינו מלמעלה. אנחנו פעילים, מתרגלים ולומדים במהלך השבועות האלה. אך כדאי לשים לב לנטייה האנושית הטבעית לרצות להיות כבר בסוף התהליך. זה דפוס שמאפיין מאוד את החיים המודרניים שלנו. כמעט אין תקופה בחיים שנחשבת על פי אמות המידה החברתיות שלנו כתקופה שעומדת בפני עצמה. ילדים אמורים לגדול; תלמידים אמורים ללמוד למבחן; מבחנים אמורים לעזור להם להתקבל

לאוניברסיטה; לימודים גבוהים הם בשביל התואר; התואר הוא בשביל למצוא עבודה; העבודה הראשונה היא רק פלטפורמה לקראת הקידום המקצועי; וכל זה מאוד חשוב כדי לחסוך די כסף על מנת לצאת לפנסיה. שישים ושבע השנים הראשונות בחיים שלנו עלולים להיות מסלול אחד ארוך שבו כל רגע הוא רק ציפייה לשלב הבא. זו תרבות של חוסר סבלנות, של חוסר שקט, של הסתכלות תמידית אל העתיד, והתמקדות תמידית במה שעדיין אין. ומה נעשה כשנגיע לגיל הפנסיה? כבר שכחנו איך להיות בלי למהר לשלב הבא.

סבלנות זו הזמנה להיות עם מה שיש עכשיו. אין זה אומר שצריך להסתפק במה שיש. החיים הם תנועה, ותקופות החיים יגיעו אם נרצה זאת ואם לא נרצה. סטודנט באוניברסיטה יפיק הרבה יותר מלימודיו אם הוא יעסוק פחות במה שעומד להיות אחרי סיום התואר. מטייל יפיק הרבה יותר מהטיול אם לא ימהר להגיע ליעד. סבלנות היא ביטוי להבנה שיש ערך בהיותנו בדיוק היכן שאנחנו עכשיו, בלי לנסות לזרז את העתיד. זו גישה מועילה מאוד ללמידה של מיינדפולנס. במקום לרצות להיות כבר בסופו של הקורס, בסופו של התהליך, אפשר לבחור להיות בתוך התהליך עצמו. החיים מתרחשים ממש עכשיו. ליהנות מהדרך בעודנו הולכים, בלי להעסיק את עצמנו באופן אובססיבי בנוף שאולי יתגלה לנו בסופה. נסו לקרוא את הפרק הזה ככה, מתוך סבלנות והתמקדות בקריאה הזו, בלי לנסות למהר ולהגיע אל הסוף.