

השקט שבפנים

לעתים, ברעש הבלתי פוסק של החיים המודרניים, משהו בתוכנו מבקש, אולי אפילו דורש, להאט את הקצב ולהשתיק את כל הרעשים והצלילים שמסביבו.

ואולם, גם כשאנחנו מגיעים סוף־סוף למקום אחר, שקט ופסטורלי יותר, בארץ או בחוץ לארץ, אולי באוהל במדבר עם מיליון כוכבים או בערסל בצימר מבודד - אנו מגלים שהרעש האמיתי נמצא בכלל בפנים, בתוכנו

מאת: רינה בן־עמי





קיץ. השמש מאירה. הרחוב הומה. מנועי המכוניות רועמים ויוצרים קול רקע בלתי פוסק.

מעט לעת נשמעת צפירה המהדהדת למרחקים. נערים ונערות צוחקים ומדברים בקולות רמים. שקשוק גלגלי אופניים, אנשים חולפים - בריצה או בהליכה, מדברים. טלפון נייד אינו מפסיק לצלצל, ועוד אחד מצטרף בצליל אחר. מהעבר השני מישוה מזכיר לנו שצריך לעשות דבר כזה או אחר. שיר קצבי מתנגן, הודעה נכנסת, עוד צליל קורא. Freeze. כמה פעמים היינו רוצים לעצור, ולו לרגע קט, את החיים המבעבעים מסביבנו ולצרוח "שקט!" לכל הכיוונים. היינו חווים אז את ההתעמעמות ההדרגתית של הרעש, את המעבר מתנועה תזזיתית להילוך אטי, ומרגישים שבתוך כל אלה - אנחנו צפים, כמו צלילה במעמקים שבה צליל נשימתנו הקצבית דרך הווסת הוא הדבר היחיד שאנחנו שומעים. שאיפה, שהייה, נשיפה, בועות משתחררות החוצה. כך כולנו חווים את החיים. מעט לעת אנחנו יוצאים לחופשה, מתרחקים. אנו נוסעים לחוץ לארץ, מתאווררים בסוף שבוע בצימר בגליל או שוהים בשקט של המדבר. משהו בתוכנו מבקש, ולעתים הוא כבר צועק, להאט את הקצב, להדמים מנועים ולהשתית את כל הצלילים. ואולם, כשאנחנו כבר לוקחים את עצמנו למקום אחר, שקט יותר, אנחנו מגלים שהרעש האמיתי נמצא בפנים. בכל מקום שבו אנו נמצאים, גם במקום הכי שקט ביקום, הראש שלנו אינו מפסיק לפעול ומייצר שוב ושוב רעשים מבפנים. פעם אחר פעם אנחנו מוסחים על ידי מחשבות כאלה או אחרות - בדרך כלל הן עוסקות בחרטה ובצער הנוגעים לאירועים מהעבר שלנו או בפנטזיה שקשורה בעתיד.

קול הדממה

טיך נאט האן (Thich Nhat Hanh), סופר עולמי ונזיר זן בודהיסטי, כינה את הרעש

של התודעה שלנו "רדיו NST" (Non-Stop Radio). אנחנו מריצים את אירועי העבר בראשנו, מפיחים בהם חיים, משחזרים אותם שוב ושוב ועל ידי כך גם משמרים ומזינים בתוכנו את תחושת הסבל. בו בזמן, אנחנו ממלאים את עצמנו בתחושות של חרדה ופחד מהלא נודע שנמצא מעבר לפינה - בעתיד. ואולם, גם כשאנחנו מצליחים להתגבר על הקולות שבתוכנו, להיות ברגע הזה, אנחנו בורחים ממנו מהר מאוד. יש בתוכנו חלק שמת מפחד מהחלל הריק הזה, מהוואקום שנדמה לנו שעומד לבלוע אותנו. אז אנחנו מחפשים משהו שימלא אותנו, שימלא אותנו וימלא אותנו. אנחנו מחפשים עם מי לדבר, מה לעשות, איזה דבר מה בחוץ שיעסיק אותנו, כמו ילדים בשלהי חופשת הקיץ שצועקים "משעמם לי".

"אנחנו מבזבזים זמן רב בחיפוש אחר אושר, בעוד העולם שמסביבנו מלא בנפלאות", כתב האן בספרו "SILENCE - The Power of Quiet in a World Full of Noise". "החיים שלנו על פני האדמה הם בגדר נס, ועדיין מרביתנו מתרוצצים כאילו יש מקום אחר, טוב יותר, להגיע אליו. בכל מקום, בכל שעה, קיים מסביבנו יופי הקורא לנו, אבל לעתים נדירות נהיה במצב של הקשבה אליו. התנאי הבסיסי שעשוי לאפשר לנו לשמוע את הקריאה ליופי ולהגיב אליה הוא הדממה".

אז איך משתיקים את כל הקולות שקיימים בתוכנו? איך מצליחים להגיע לשקט שבפנים ולחוות אותו? ומה יש בשקט הזה שמהלך עלינו קסם ומטיל עלינו אימה בעת ובעונה אחת?

תשומת לב

"הקשבה פנימה היא יכולת מוטמעת, אך פחות מפותחת בתוכנו", אומרת **ד"ר קרן ארבל**, שחוקרת את הפסיכולוגיה והמדיטציה הבודהיסטית, מתרגלת דרך זו ומלמדת אותה במסגרות שונות. "לכן, זה מצריך אימון עם כוח של מודעות ותשומת לב".

"מה שמיוחד הוא", מדגיש **שלמה**

שנטידווה שפרינגר, תלמיד ומתרגל רב שנים של התורה שלימד הבודהה, "שאפשר להשתמש בעיניים ובאוזניים לצורך תרגול של תשומת לב ומודעות, אך אין זה מחייב את השימוש בהן. כלומר, גם מי שאיברי החושים שלו ניזוקו יכול עדיין להיות בתשומת לב ובמודעות". "איננו רגילים להקשיב ולהתבונן בתכנים ובתהליכים שמתרחשים בתוכנו", אומרת ד"ר ארבל. "זהו קושי אנושי. התודעה רגילה להיות כל הזמן עסוקה במשהו, והסבלנות שלנו קצרה מאוד. אין זה עניין של זמן, כי גם ברגעים שיש לנו זמן קשה לנו לשבת לרגע אחד עם מה שמתרחש. כשאנחנו מתחילים לעצור קצת ולהפנות את המבט פנימה, אנו מגלים שיש שם כל הזמן רעש - הרבה מחשבות, בעיקר לא מיטיבות, עמדות, צעקות פנימיות. אין זה נוח לנו. פעמים רבות אנחנו מקשיבים לקולות שבתוכנו, לפחד ולשיפוטיות, ומאמינים להם.

"עלינו ללמוד להבחין בין המלל הפנימי של המחשבות, המשפיע על ההקשבה ועל ההתבוננות החוצה, ובין תשומת הלב למה שמתרחש שם. עלינו ללמוד להתייחס אל המחשבות אחרת. למשל, להתחיל להתבונן בהן בלי להזדהות עם התוכן שלהן - אני רואה שעלה פחד, אבל איני חייבת להישאב אליו.

"מתוך זה אנחנו יכולים לתרגל התבוננות באופן שבו מחשבות משפיעות על הלך הרוח ועל חוויית המציאות שלנו. חוויה זו יכולה להיות נעימה או לא רק בהתאם לפרשנות שלנו. התרגול הזה לוקח אמנם זמן, אבל כשהקשבה מתעצנת אנחנו מתחילים לשמוע מקומות של שקט. החשיבות היא להתחיל להכיר את עצמנו באופן אינטימי, כי איננו באמת מכירים את עצמנו".

אימון התודעה

אז איך בדיוק עושים את זה? האן טוען שעלינו להתחיל בדיאטה קבועה של גורמי

טיך נאט האן: "אנחנו מבזבזים זמן רב בחיפוש אחר אושר, בעוד העולם שמסביבנו מלא בנפלאות. החיים שלנו על פני האדמה הם בגדר נס, ועדיין מרביתנו מתרוצצים כאילו יש מקום אחר, טוב יותר, להגיע אליו. בכל מקום, בכל שעה, קיים מסביבנו יופי הקורא לנו, אבל לעתים נדירות נהיה במצב של הקשבה אליו. התנאי הבסיסי שעשוי לאפשר לנו לשמוע את הקריאה ליופי ולהגיב אליה הוא הדממה"



ד"ר קרן ארבל: "עלינו ללמוד להבחין בין המלל הפנימי של המחשבות ובין תשומת הלב למה שמתרחש שם. עלינו ללמוד להתייחס אל המחשבות אחרת. למשל, להתחיל להתבונן בהן בלי להזדהות עם התוכן שלהן. כך אנחנו יכולים לתרגל התבוננות באופן שבו המחשבות משפיעות על הלך הרוח ועל חוויית המציאות שלנו. התרגול הזה לוקח אמנם זמן, אבל כשהקשבה מתעדנת אנחנו מתחילים לשמוע מקומות של שקט"

הרמות. עם מי אנחנו בוחרים לשוחח ולמה אנו בוחרים להקשיב? לאילו מראות וצלילים אנו חושפים את עצמנו? לאילו קולות פנימיים וחיצוניים אנחנו בוחרים להקשיב? אנחנו צריכים ללמוד למיין ולווסת את מה שאנחנו מכניסים אל התודעה שלנו, ללמוד לכבות את רדיו NST וגם לשנות את הרגלי החשיבה

טקסט, מדיות חברתיות, מסכי מחשב, פרסומות, עיתונים. לעתים נדמה שאנחנו חיים ב"מנהרה", שאנו חווים בתוכה מעין מתקפה אינטנסיבית ומתמידה של גירויים - חיצוניים ופנימיים. החושים שלנו הם כמו חלונות לעולם החיצוני, ועלינו לבחון במה אנו בוחרים להזין את עצמנו, בכל

הרעש בחיינו; שעלינו להתחיל לזהות את הגורמים האלה בחיינו ולהתחיל לצמצמם. בחיי היומיום שלנו אנחנו חשופים לרמות גבוהות של רעש וסופגים ממנו מנות גדושות. גם אם לא נדבר עם אף אחד, גם אם נאטום את האוזניים, מילים וצלילים עדיין ימצאו את דרכם אלינו באינספור דרכים אחרות - שיחות טלפון, הודעות

השלילית שלנו.

"כמעט בכל המסורות היכולת להתחיל להקשיב פנימה מתחילה בלימוד ובאימון של התודעה שלנו לעצור ולהיות במגע עם מה שקורה עכשיו", מסבירה ד"ר ארבל. "זה התרגול הבסיסי. הנשימה והגוף משקפים לנו את התודעה. אפשר להתחיל במיקרו-מדיטציה - כמה פעמים ביום לעצור לחמש שניות בלבד, להתמקד בנשימה ולהפנות את הקשב לגוף. אפשר לעשות זאת גם כשאנחנו נמצאים בתחושה של קושי.

"אם אני לומדת לעצור ולשאול את עצמי איך התודעה שלי פוגשת את המצב, בלי שיפוטיות או אג'נדה, זה מייצר מרחק, מעניק לי מרחב פנימי ומסייע לי להבין את עצמי. רק המפגש עם אלה יכול לאפשר לנו להתחיל להיות במגע עם מה שאנחנו יודעים שנכון לנו ופחות להישאב לחלקים שלמדנו להזהות עמם עם השנים".

"הבודהה נתן רשימה של אובייקטים למדוט עליהם בדרך למציאת השלווה, שתהיה בלתי תלויה בנסיבות החיצוניות לנו. קיימים ארבעה מוקדים לתשומת לב", מפרט שפרינגר.

"אנחנו מתחילים עם הדבר הכי מוחשי שהתודעה שלנו יכולה להתבונן בו - הגוף. אנחנו מתחילים להתבונן בתנוחות הגוף שלנו, שבדרך כלל איננו שמים לב אליהן. לאחר מכן, אנו מתבוננים במעברים בין תנוחות הגוף. אנחנו שמים לב, למשל, לפעולת האכילה שלנו. משם אנחנו עוברים להתבוננות באיברי הגוף הפנימיים. "כשתשומת הלב והמודעות נהפכות למהירות ולמיומנות יותר, אנחנו עוברים להתבונן בתחושות שלנו. נשאל את עצמנו: 'האם נעים לי או לא נעים לי?'. זו התבוננות מעודנת יותר מזו של הגוף, אבל עדיין כללית.

"משם אנחנו עוברים להתבונן ברגשות, המכונים בבודהיזם 'מצבי תודעה'. יש מצבי תודעה חיוביים כגון רצון טוב

ואוהב, חמלה ושמחה, ויש מצבי תודעה שליליים. אנחנו מתבוננים בהם, אבל גם בהיעדרם: 'האם יש בי או אין בי כעס עכשיו?', 'האם התודעה שלי בהתרומומות רוח או לא?'. אנחנו צריכים לתרגל התבוננות בתחושות וברגשות שלנו כפי שהם כרגע, גם בשפיטה, שעולה בתוכנו כברירת מחדל.

"המוקד הרביעי של תשומת לב הוא מושאי תודעה, אובייקטים של התודעה. כאן יש סדרה של התבוננויות בתהליכי תודעה, שחלקם חוזרים על עצמם אך הולכים ונעשים מעודנים יותר. הבודהה מסר את הדברים באופן דידקטי מסוים, אבל אין זה אומר שהסדר הליניארי צריך להישאר, אלא שצריך להיות בתשומת לב ובמודעות תמידיות לכל מה שמתרחש או שאינו מתרחש".

קיום ראוי

כדי להתחיל לפתח את יכולתנו הטבעית להקשיב לדממה האלוהית שבתוכנו, עלינו להיות בתשומת לב ובהכרה, שמצריכות מאמץ בלתי פוסק כדי לעשות בדיוק ההפך מהאוטומט ומההרגל. "זה לא מתאים לכל אחד", אומר שפרינגר. "אין טעם לעשות את המאמץ הזה אם אין חיבור 'לאידיאל', לרצון לצאת מחיי הישרדות ולצעוד בדרך רוחנית. ההתבוננות פנימה מיועדת לאדם שמעוניין לפרוץ את הגבולות של עצמו. זהו תהליך אישי של התמרת התודעה שלוקח זמן". "אין פתרונות קסם", מוסיפה ד"ר ארבל. "אין זה קל ונדרשת עבודה כדי להסיר את כל מה שמכסה את הלב הפתוח. זה מצריך אימון וטיפוח לאורך זמן, טמינת זרעים באופן עקבי, בלי שנוכל לדעת מתי הם יניבו פרי".

ד"ר ג'ודית אורלוף, מתארת בספרה "אינטואיציה - להקשיב לקול הפנימי" את התהליך שלה: "על ידי השקטה קבועה של מוחי, התחלתי להתרגל לסוג חדש של

הקשבה פנימית. מתחת לרחש הבלתי פוסק של מחשבותי, כיוונתי תמיד לשוב אל הדממה. היא הייתה רחוקה מלהיות ריקנית, היא הייתה דבר חי שחיוניות טבועה בו [...] נדמה שלדממה יש שפה משלה. היא הייתה מדברת אליי, מספרת לי דברים במהלך המדיטציה ובזמנים אחרים. נושאים שחשתי מבלבלת לגביהם נהפכו לפתע לברורים: כיצד לגשת למצב מסוים, כיצד להתמודד עם אנשים ואיך להגיע להחלטות שאני מרגישה שהן נכונות. באמצעות המשמעת של כניסה פנימה והרגעה עצמית, הקול האינטואיטיבי שלי לבש צורך ונהפך לעקבי יותר. במקום תפיסה מפוזרת ואקראית, הוא התפתח ונהפך לחלק סדיר מחיי".

זהו תהליך ארוך שלא דווקא הופך אותנו למאושרים ברגע הזה, אך במובן אחר, מתברר, הוא מעניק לנו תועלות, או מתנות בדרך. הראשונה שבהן היא ההיכרות עם עצמנו, שמתברר שהיא די שטחית ובסיסית.

"זה אחד מהפספוסים הכי גדולים של האדם - אנחנו מכירים את עצמנו רק ברמה של מה שאנחנו זקוקים לו כדי לקיים חיי הישרדות", אומר שפרינגר. "איננו מכירים את עצמנו כפי שאנחנו באמת, לא במובן המיסטי, אלא רק מבחינה פונקציונלית. אין לנו מושג איך עובדת התודעה שלנו, כיצד אנחנו פועלים, מה מניע אותנו ואיך.

"מרבית האנשים חושבים שהם המחשבות שלהם, ואז הם מגלים שזוהי רק פעילות מנטלית שמתרחשת בתוכם ושהם אינם חייבים להיות מזוהים איתה. כשאתה מבין שהמחשבות והרגשות שלך אינם אתה, אלא רק חלק ממך, אתה יכול לבחור שלא להזהות עם החלק הזה. בעקבות כך, בהדרגה, מתחילים להיפרם הקשרים של הסבל.

"עם התרגול אתה גם לומד להיות כן עם עצמך - לזהות די מהר מתי אתה משקר לעצמך ומתי לא. אתה מתחיל לזהות את המניעים שלך, את הסיפורים שאתה מספר

ד"ר ג'ודית אורלוף: "נדמה שלדממה יש שפה משלה. היא הייתה מדברת אליי, מספרת לי דברים במהלך המדיטציה ובזמנים אחרים. נושאים שחשתי מבלבלת לגביהם נהפכו לפתע לברורים: כיצד לגשת למצב מסוים, כיצד להתמודד עם אנשים ואיך להגיע להחלטות שאני מרגישה שהן נכונות. באמצעות המשמעת של כניסה פנימה והרגעה עצמית, הקול האינטואיטיבי שלי לבש צורך ונהפך לעקבי יותר. במקום תפיסה מפוזרת ואקראית, הוא התפתח ונהפך לחלק סדיר מחיי"





מחיים על אוטומט, חופש מלהיות משועבדים לכל מה שעובר לנו בתודעה, מהיצמדות לתבניות, להתניות ולדפוסים לא מיטיבים. החופש להיות באינטימיות עם הדבר הזה שאנחנו קוראים לו 'עצמי' שמשליך על האופן שבו אנו חיים את החיים. כי כשאנחנו מקשיבים לתנועה האוטומטית, אנחנו זוכים בחופש בחירה לגבי הכול, ואז גם נקודת המבט שלנו משתנה, ועמה גם חוויית הסבל".

חופש אמיתי

מעבר לכל אלה, ואולי המתנה המשמעותית ביותר שאנחנו יכולים לזכות בה בתהליך התרגול הזה, היא הרחבה של החופש שלנו. "כשאנחנו מבינים שהפנים משפיע על החוויה שלנו באופן כללי, אנו מבינים גם שתרגול וטיפוח ההקשבה פנימה מגדילים את החופש שלנו בתוך החיים", מוסיפה ד"ר ארבל. "זהו חופש אמיתי

לעצמך כדי להימנע ממשהו או כדי להצדיק משהו. התודעה שלך נהפכת לבהירה ולצלולה יותר, המיקוד הולך ונעשה מדויק יותר, השימוש במחשבות נהפך למיטיב ומועיל. התהליכים האלה של חשיבה הולכים ומתעדנים; מעדנים את התודעה, את הנפש ואת הרגשות. הם מעניקים לנו תחושה אמיתית של קיום ראוי, של חיים נאותים וראויים, בניגוד לאוטומט שעל פיו אנחנו חיים רוב הזמן".

שלמה שניטדווה שפרינגר: "מרבית האנשים חושבים שהם המחשבות שלהם, ואז הם מגלים שזוהי רק פעילות מנטלית שמתרחשת בתוכם ושהם אינם חייבים להיות מזוהים איתה. כשאתה מבין שהמחשבות והרגשות שלך אינם אתה, אלא רק חלק ממך, אתה יכול לבחור שלא להזדהות עם החלק הזה. בעקבות כך, בהדרגה, מתחילים להיפרם הקשרים של הסבל. התודעה שלך נהפכת לבהירה ולצלולה יותר, המיקוד הולך ונעשה מדויק יותר, השימוש במחשבות נהפך למיטיב ומועיל"



ד"ר קרן ארבל: "כשאנחנו מבינים שהפנים משפיע על החוויה שלנו באופן כללי, אנו מבינים גם שתרגול וטיפוח ההקשבה פנימה מגדילים את החופש שלנו בתוך החיים. זהו חופש אמיתי מחיים על אוטומט, חופש מלהיות משועבדים לכל מה שעובר לנו בתודעה, מהיצמדות לתבניות, להתניות ולדפוסים לא מיטיבים. זהו חופש להיות באינטימיות עם הדבר הזה שאנחנו קוראים לו 'עצמי', שמשליך על האופן שבו אנו חיים את החיים"

דממה רועמת, בתוכנו פנימה, ושנחנו רק צריכים לרצות ולהתחיל לאפשר לעצמנו את התנאים - או אז, נגיע גם אל כל אותן שאלות פילוסופיות עמוקות המעסיקות אותנו, שאלות שבדרך כלל אין לנו זמן להרהר בהן או להשיב עליהן. התשובות לשאלות כגון "מי אני?" ו"איך אני רוצה לחיות את חיי?" נמצאות בפנים, בתוכנו.

הוא שמונע מאיתנו לשמוע אותה קריאה אותנטית של החיים. אנחנו טוענים שאין לנו זמן, ובעיקר פניות, כדי להקשיב אפילו ללבנו, לקול שבפנים. ואולם, אם נבין את החשיבות שיש לתרגול ההקשבה הפנימית; אם נבין שאנחנו מסוגלים לעצור את כל הרעש שבפנים, שאנחנו מסוגלים לייצר שקט,

העבודה או התרגול מאפשרים לנו ליצור בעצמנו בעל בית פנימי, להיות הרכב שמוביל את המרכבה במקום להיות נתונים לשליטתו של סוס אחר. "זוהי חירות", מדגיש שפרינגר. "זוהי יצירה של מרכז פנימי שתמיד שומר על יציבות, של משהו בפנים שתמיד שלו, דומם וחופשי מהכול. זוהי תחושה של שחרור וחופש כמו בעין הסערה - שם המקום הכי בטוח. החיים מביאים אל פתחנו לא מעט אתגרים, אך עלינו לבחור את שדה הקרב הנכון לנו". נכון, אנחנו חיים בעולם רועש במיוחד בתקופה אינטנסיבית במיוחד, אבל החיים האמיתיים הם דווקא אלה שבפנים. הרעש שבתודעה שלנו, ולא זה שמחוצה לנו,

שלמה שניטדווה שפרינגר. sukhavatidharma@gmail.com
ד"ר קרן ארבל. www.kerenarbel.com

רשימה ביבליוגרפית

"אינטואיציה - להקשיב לקול הפנימי", מאת: ד"ר ג'ודית אורלוף, הוצאת אופוס.
"רעש - קווים לדמותה של הפרעה תרבותית", מאת: יעקב בורק, הוצאת כנרת, זמורה ביתן.
"SILENCE – The Power of Quiet in a World Full of Noise", Thich Nhat Hanh, Rider.