

הצצה לחיי אדם ער

אורן אָרְגַז

סטיבן פולדר, ערות בחיי היומיום. חיפה: פרדס, 2016

הספר ערות בחיי היומיום הוא הדהוד עכשווי של הדהרמה, תפיסת המוסר הבודהיסטית המעוגנת גם בחוקיות היסודית של הקיום, מהול בנוף המקומי המורכב של ישראל. הספר מבטא תבונה עמוקה שהתפתחה במשך עשורים ארוכים של תרגול והוראה של מיינדפולנס (בעברית: מודעות קשובה), הן כמדיטציה והן כדרך חיים הנטועה במקורות הבודהיסטיים. הספר אינו מדריך למדיטציה. אמנם שני העמודים האחרונים שלו מציעים הנחיות למדיטציית מיינדפולנס, והתרגול וחשיבותו מוזכרים בו פעמים רבות, אך עיקרו הוא תיאור של סוג הראייה הערה שאדם שמתרגל מסגל לעצמו (או מסתגל אליה) מתוך שנים של אימון וחקירה של התפיסה הבודהיסטית שבה נטוע התרגול.

פרקי הספר הקצרים מספקים פסיפס של נושאים שונים המוארים באור התפיסה הבודהיסטית והנושאים את קולו האישי של סטיבן פולדר, החי לאורה ומפרש אותה בעקבות התנסויותיו ושלל זהויותיו. מתוך דפי הספר עולה דמותו של פולדר, ד"ר לכיולוגיה מולקולרית, יליד אנגליה החי כיום ביישוב כליל שבגליל, כמתרגל, כסב, אב, יהודי, מרצה, מורה רוחני ומומחה לצמחי מרפא. מרחב הזהויות הללו מתואר מתוך קול יציב וער, המתבונן בחיי היומיום מתוכם וגם מחוצה להם כמעט בעת ובעונה אחת. זהו אדם שחי את ישראל המורכבת מתוך פרספקטיבה רחבה של אדם בעולם. פולדר מסתמן כאדם שמחובר לאדמה שעליה הוא חי, אך תמיד רואה את זהותה של האדמה כ"ישראל", כ"פלסטיין" או ככל זהות אחרת ואת זהותו שלו מתוך מבט מפוכח המכיר בארעיות של כל מושג שנטיל על ישויות אלו. חיי תוכנה מסוג זה נגלים כנראה רק למי שצלל למעמקי הווייתו־גופו־תודעתו והתבונן במשך שנים בתופעה שהיא הוא עצמו. כשהוא פוגש בני אדם אחרים, הוא מזהה שאחרותם אינה אלא מופעים שהכיר במסעותיו התודעתיים אל עצמו.

יהדות ובודהיזם

כיאה לספר שמציב את התפיסה הבודהיסטית בהקשר הישראלי, פולדר מתמודד עם שאלת היחס בין היהדות לבודהיזם. ברמת התבוננות בסיסית, תהום מפרידה בין השתיים – היהדות מציבה אל בורא, חיצוני ומצווה, ומתבססת על אמונה ועל דבקות באל זה ובמצוותיו; הבודהיזם – לפחות זה שלימד הבודהא – מייתר את האל ושולח את האדם להתבסס על התבוננות נכוחה בחוויית החיים, שמתוכה מאוששים גם כללים מוסריים (ראו למשל את הפרק "מילותיו האחרונות של הבודהא: 'היה אי עבור עצמך'").

אך מבט ער חושף, כי קיימים יסודות משותפים בין היהדות והבודהיזם, וכי אף אפשר לשלבם הן מבחינה מעשית והן ברמת הפרשנות. כך למשל מציע פולדר לראות את השבת כיום המוקדש למודעות קשובה, מיינדפולנס (עמ' 81). בקריאה "שמע ישראל", שאמנם מדגישה נפרדות שלנו מאלוהים, ניתן להדגיש את המילה "שמע", משמע – שים לב, התעורר, הקשב (עמ' 150). בפרק "נפילה לצורך עלייה: משל הנביא יונה", מציע פולדר מדרש בודהיסטי-יהודי מרתק לספר יונה. אחד המסרים החשובים ביותר בפרק הוא שחמלה וצדק אינם עולים תמיד בקנה אחד. יונה מבקש צדק ברצותו שאלוהים יעניש את אנשי נינוה, אך אלוהים מבקש לחוס עליהם. צדק הוא עיסוק בטוב וברע ובנכון ובלא נכון, ואילו חמלה מתעלה מעליהם. נהוג לומר, הִיָּה חכם אל תהיה צודק. מדרשו של פולדר מציע, הִיָּה חומל, אל תהיה צודק. כך מאיר פולדר גם את צדדיו החומלים של האלוהים היהודי, שפעמים רבות נתפס דווקא בהקשרים של צדק.

שאלת קיום או אי-קיום האלוהים מספקת לפולדר אפשרות להשוואה מעניינת בין היהדות לבודהיזם. הבודהיזם איננו אתאיזם. נכון יותר לטעון שהבודהא היה אגנוסטיקן ופרגמטיסט, שמבחינתו הדיון בשאלה אם האל קיים או אינו קיים יוליד בעיקר בלבול ויגרום לחתירה תחת החיים הרוחניים. גם ביהדות ניתן למצוא הדים לגישה זו. אמנם לא יוטל ספק בכך שמדובר בדת מונותאיסטית, אך לכל הפחות בחלק מן הפרשנויות האמונה עצמה נתפסת כחשובה פחות מהתרגול המעשי של קיום המצוות. מבחינות אלו, עמדתו של ישעיהו ליבוביץ שטען כי שאלת קיום האלוהים אינה שאלה יהודית, אינה רחוקה מעמדתו של הבודהא שאולי היה אומר שהשאלה איננה בודהיסטית (עמ' 165).

עם זאת, התפיסה שמתאר פולדר היא רוחנית במובהק. לפולדר ברור לחלוטין

שהמציאות הגלויה לעין בחיי היומיום, שאינם חיי ערות אצל רובנו, היא תמונה שאיננה מסגירה את האמת שהיא עצומה לאין שיעור. "כל שאנו רואים ויודעים הוא פרשנות שמקורה בהתניות. העולם שאנו מכירים חרות במוחנו ברשתות עצביות וכך כולא אותנו בתבניות" (שם). אלוהים, כפי שאנו מדברים עליו, אף הוא תבנית, והמושגים הקשורים בו אינם מקרבים אותנו להוויית המוחלט. כאן מתעוררת השאלה: באמצעות מה יחווה האדם את המוחלט? אם כל שידוע מוחו לעשות הוא לייצג מציאות באמצעות חיווטים שונים שלעולם אינם אותה מציאות, אזי בהנחה שהבוראה היה אדם ככל אדם אחר – מה התרחש בדיוק במוחו כשהוא עצמו חווה חוויית מוחלט כזאת? מה מתרחש במוחו של פולדר כשהוא מספק לנו, כפי הנראה, הצצה לחוויית המוחלט שלו עצמו ומספר: "זוהי נפילה 'מתוך' כפי שזו נפילה 'אל תוך', והתהום הופכת לגן עדן. זהו שיגור אל החלל והוא לא לגמרי נתון בידינו; אבל אנחנו יכולות להכין את הקרקע ולהיות זמינות לחלוטין לשמוע את הקריאה המגיעה אלינו מן המקום שמעבר" (עמ' 170).

זהות וישראליות

כפי שמראה הציטוט האחרון, פולדר נוקט לשון זכר ולשון נקבה לאורך הספר. מלבד העמדה השוויונית שהוא מציע, יש בכך כנראה גם מסר מרחיק לכת בהרבה. אחד המוטיבים החוזרים בספר הוא נושא הזהות וההיצמדות אליה, שדינה סבל. בכלל זה זכר ונקבה, ישראליות, יהודיות, כולם מושגים וזהויות שעשויים להרחיק אותנו מן הדרך, אך על מנת לזהות זאת אנו חייבים לתרגל התבוננות גם במקומות הכואבים כמו השואה כזיכרון קולקטיבי (עמ' 129, עמ' 150). באחד מפרקי הספר היפים ביותר, "מלחמה: האם אין לנו ברירה?", עוסק פולדר בזהות הישראלית מן הפרספקטיבה של מצבה הביטחוני של ישראל וכותב על כך ברהיטות חודרת לב. מצד אחד, זהו מצב שהוא לכאורה אובייקטיבי של מלחמות חוזרות ונשנות; מן הצד השני, אין במצב זה ולו נימה אחת של אובייקטיביות, שכן הוא נוצר כל כולו על ידי בני אדם סובייקטיביים. המשותף לצדדים הנלחמים הוא שכל אחד מהם מאמין בצדקתו, מדמה שהוא רואה את הדברים באופן אובייקטיבי, ומחלק את העולם לטובים ולרעים. שני הצדדים יודעים שאמונות אלו יוצרות סבל לשני הצדדים. המלחמה בעיני פולדר אינה נובעת מחוסר ברירה, אלא משום ש"אין לנו חוכמה כדי לנהוג אחרת" (עמ' 101). הפתרון איננו מצוי בתחבולה מתוחכמת זו או אחרת,

או בשינוי מצב הדברים מחוצה לנו, אלא בשינוי מצב התודעה. ערות מתחילה בשינוי נקודת המבט. "קיימת אפשרות להביט בדברים באופן שונה לגמרי, ולראות את החלוקה ל'הם' ו'אנחנו' כהרגל של התודעה ולא כמציאות אובייקטיבית, לראות כמה אנו מחוברים ולא נפרדים, אפילו כאשר אנו נלחמים וכוודאי כאשר אנו יחד על אותה אדמה" (עמ' 101).

מרתקים במיוחד בעיניי אותם מקומות שפולדר חושף בהם את פגיעותו שלו באמצעות תיאורים של התמודדויותיו עם קשיים. כך למשל הוא מתאר את פחד הקהל שסבל ממנו כמרצה, או במקרה אחר את פחד הגבהים שהיה תוקף אותו, וכיצד דימה שהתגבר עליו עד שגילה אותו שוב בטיול באלפים. בה במידה הוא מתאר כיצד גם במקרה זה הדהרמה והתרגול חשפו עבורו את הפתרון: "המקרה הזה לימד אותי שהפחדים הראשוניים הללו הם מאוד עמוקים ואל לנו להקל בהם ראש, וגם שתשומת לב היא התרופה לפחד" (עמ' 136). במקרה אחר פולדר מספר כיצד באחת הפעמים שבהן שמר על נכדיו והיה עייף ומותש ממשחקיהם, הוא כעס על נכדתו שרצתה שילוה אותה לחדר: "התרגזתי מעט ושאלתי אותה מדוע אינה יכולה ללכת לבדה. היא הביטה בי ואמרה בקול רועד 'אתה לא יודע? אני פוחדת מהחושך'. באותו רגע חשתי את הפחד שלה והרוגז נמס מיד. לבי נפתח והאנרגיה החדשה הובילה אותנו בריקוד אל החדר השני" (עמ' 141). פעם אחר פעם ממחיש לנו פולדר מהי ערות בחיי היומיום. עם כל דוגמה כזאת, אם היה מי שדימה שתרגול מייצר אדישות, ריחוק או פסיביות נוכח העולם, הרי מחשבות אלו מתבררות לחלוטין. לא זו בלבד שהתרגול אינו מרחיק, אלא שהוא חושף את עומקם של החיים ונוטע אותנו עמוק בתוכם ואותם בתוכנו. החיים הם מסע בתוך תרגול, התרגול הוא מסע בתוך החיים והאדם מתהווה מתוך השניים שהם אחד.

לסיום, בנימה אישית אוסיף, כי בימים שבהם קראתי את הספר חשתי גם אני מחובר יותר לחיי, ועל כן אני ממליץ בחום על הספר החשוב הזה. אולי, כפי שמבטיח פולדר בתחילת ספרו, "המאמרים [...] כתובים מתוך הלך רוח המבקש להנביע תובנה ולעורר את האמת הפנימית. אלו מילים בעלות כוח משחרר, הנובעות ממודעות מעמיקה ומובילות אותנו אליה" (עמ' 11). יותר מכל הפרקים האחרים בספר, פרקי השירה שמופיעים כפעם בפעם בספר מקרבים את הקורא לאותה מודעות מעמיקה. אלו מילים שנדמות כאילו הגיעו ממחוזות אחרים, שאינם זמינים לתודעה היומיומית, אך פולדר חוזר ואומר לנו פעם אחר פעם, שהתרגול יוביל אותנו אם רק נלך בדרך ונתבונן.

הספר אינו מחייב היכרות מוקדמת עם התפיסה הבודהיסטית או עם תרגול מודעות קשובה. הרעיונות המובעים בו נגישים לכל מי שמעוניין בחוויית קריאה עמוקה ובהגות שנעה בין מרחבים יומיומיים לחלוטין לבין שאלות קיומיות הצומחות מהם. מי שהתפיסה הבודהיסטית מוכרת לו, לא ימצא כאן התפלפלות אנליטית שפונה אל השכל הקר, אלא בעיקר ביטוי יפה לאופן שבו תפיסה כזאת מגולמת בחייו של אדם שמתרגל ומלמד אותה כמעט חמישה עשורים, מבטא אותה מתוך הנוף הישראלי-יהודי המקומי ופונה אל הלב החכם. גם אלו וגם אלו יזכו להצצה אל חיי אדם ער, חוקר, מרתק ומעניק טוב לעולם שזקוק לכך.