

הגוף בתרגול הבודהיסטי

בתפיסה הבודהיסטית, הגוף הוא מוקד חשוב להתבוננות. מאחר שהחוויה האנושית היא חוויה גופנית, והגוף הוא אחד האספקטים שבהם אנחנו נאחזים ומזהים את עצמנו, הרי שללא היכרות עם הגוף, חסרונותיו, יתרונותיו והקשר שלו לתודעה, אין אפשרות, על פי התפיסה הבודהיסטית, לפתח ראייה משחררת.

בטקסטים הבודהיסטיים המוקדמים, הגוף נתפס באופנים שונים: כמו שאר האספקטים של החוויה האנושית הוא אינו מספק ואינו מהימן, ויכול לגרום לסבל (דוקהה) כאשר אנחנו מזהים בו את עצמנו ורואים בו משען אמיתי. מהפרספקטיבה הזאת, חסרונותיו הם מוקד התבוננות חשוב.

אולם בו בזמן, הגוף הוא גם מוקד מרכזי לתשומת הלב המדיטיטיבית. הוא אחד המוקדים לפיתוח ויפסנא - ראייה ישירה של טבע הדברים, ראייה שמובילה לשחרור. יתר על כן, בתהליך המדיטיטיבי, עונג גופני שאינו מבוסס על הנאות חושיות, הוא עונג שיש לו תפקיד חשוב בשחרור התודעה מהיאחזות.

התבוננות בגוף וחשיבותו בדרך הבודהיסטית היא נושא מרכזי שכולל תרגולים שונים, וברשימה זו אתייחס לכמה אספקטים שלו*.

זיהוי הבעייתיות שבגוף

ב־Aggannà Sutta - אחת הדרשות של הבודהה שמתארות את התהוותם של בני האדם והסדר החברתי (בתפיסה הבודהיסטית היקום מתהווה ונהרס ומתהווה שוב) - הגוף החומרי נוצר מתוך השתוקקות. הדרשה מתארת "יצורים בעלי גוף של אור", ללא הבחנות בין גברים ונשים. יצורים אלה מאבדים את גופם העדין לטובת גוף חומרי עם הופעתה של ההשתוקקות לאוכל; ההשתוקקות הזאת, והמעשה שנעשה ממנה, הם המקור להופעת העולם כפי שאנחנו מכירים אותו, וכן המקור לגאווה, פחד, תאוה, קנאה וכדומה.

התיאור המיתולוגי הזה מחבר בין גופניות לבין השתוקקות, אך גם בין גופניות להנאות חושיות. מהחוויה האנושית שלנו, אנחנו יודעים שהנאות חושיות קשורות באופן הדוק לחוויה הגופנית ולהשתוקקות. העונג הפיזי שנחווה מהנאות חושיות הוא כמובן היתרון שניתן למצוא בגוף. ללא היתרון הזה, לא היינו משתוקקים לעוד ועוד הנאות חושיות. לא היינו נאחזים בגוף ובתחושותיו הנעימות.

אולם על פי הבודהה, יש לגוף גם חסרונות רבים; האי־הכרה בחסרונותיו מונעת מאיתנו לראות נכוחה את הקיום האנושי השברירי:

הגוף הזה, אננדה, הוא מקור של הרבה אי־נחת, כאב וסבל, חסרונותיו רבים. כל מיני מכאובים מופיעים בגוף הזה, לדוגמה: מחלה בעין, מחלה באוזן, מחלה באף, מחלה בלשון, מחלה בגוף, מחלה בראש, מחלה בחלק החיצוני של האוזן, מחלה בפה, מחלה בשיניים, שיעול, אסטמה, נזלת, חום, כאבי בטן, התעלפויות, שלשול, כאבי בטן עזים, כולרה, צרעת,

* ההשראה לרשימה היא מאמר של אליזבת האריס Elizabeth J. Harris. *Sleeping Next to My Coffin: Representations of the body in Theravada Buddhism*. *Buddhist Studies Review* 29.1 (2012), p.105-120.

שחין, אקזמה, שחפת, אפילפסיה, גזזת, גירוד, גלד, אבעבועות רוח, גרדת, דימום, סוכרת, מוגלה, כיב; מחלות שמקורן במיצי מרה, ליחה, אוויר, או שילוב של כמה מהם; מחלות שנגרמו משינויים במזג האוויר; מחלות שנגרמו מהתנהגות בלתי מרוסנת; מחלות שנגרמו מתוך תקיפה; מחלות שנגרמו כתוצאה מקרמה או קור, חום, רעב, צמא, צואה או שתן. כך הוא שוהה בעודו מתבונן בחיסרון שבגוף. לזה אננדה, אני קורא תפיסת החיסרון.

ההרהור הקונטמפלטיבי הזה, שניתן כתרגול מידי הבורהה, לא נועד לרכא כלל וכלל. זהו תרגול שמפתח ראייה שיכולה לשחרר אותנו מהאשליה בדבר מהימנות הגוף, ובכך לשחרר אותנו מהיאחזות בו. זה תרגול שמפנה את המבט אל המציאות האנושית הבסיסית. התעלמות מהיותנו יצורים בעלי גוף שברירי - גוף שאין לנו באמת שליטה עליו, גוף שבזמן כלשהו ימות - מובילה לסבל רב כאשר הגוף הולך בדרכו של כל גוף: הוא משתנה, מזדקן, חולה ולבסוף מת.

כמו כן, ההרהור על טבעו השברירי של הגוף מכוון אותנו לראות שהגוף אינו העצמי, שכן לו היה העצמי (על פי ההבנה ההודית מהו ה"עצמי"), היינו יכולים לשלוט בו. בדבריו של הבורהה:

גוף אינו עצמי. אם גוף היה עצמי, הגוף לא היה מוביל למכאוב והיה אפשר לגבי הגוף להחליט "שיהיה גופי כך או שלא יהיה גופי כך". אך כיוון שהגוף אינו עצמי, הוא מוביל למכאוב ואי אפשר לגביו להחליט "שיהיה גופי כך או שלא יהיה גופי כך".

בעולם המודרני אפשר לומר שאי הבנה זו מייצרת סבל רב, הקשור גם בדימוי הגוף שאנחנו מחזיקים. בעולם שמקדש מראה חיצוני, ובעיקר מראה צעיר; בעולם שמנסה להסוות את פגעי הזמן (במילים אחרות "אנטי אייג'ינג"), ההזדהות עם הגוף מייצרת עוד ועוד סבל. אנחנו מזדהים עם הגוף, סולדים ממנו כאשר הוא נראה שונה ממה שהיינו רוצים, ומתאווים לשנות בו דברים.

היכן אם כן טמונה הבעיה?

הבעיה אינה הגוף. הבעיה היא גם לא שאנחנו לא יודעים שכלית שטבעו של הגוף להזדקן, להשתנות ולמות. אנחנו גם יודעים "עקרונית" שאין לנו באמת שליטה עליו (למרות ניסיונות המדע לשנות זאת באופן מהותי). הבעיה היא שרוּפְנו לא מוכנים לקבל את המציאות הזו באופן אמיתי ועמוק.

אנחנו נמנעים מלפגוש את הפחד שמתעורר כאשר אנחנו מהרהרים בחולי, בזקנה ובמוות. מרבית הזמן אנחנו מעדיפים להרחיק את העניין, עד שהמציאות דופקת על דלתנו, או על דלתו של מישהו קרוב/ה. ללא מוכנות לפגוש את האמת בדבר ארעיותו של הגוף האנושי, שבריריותו ואי השליטה שלנו בו, השחרור יישאר הרחק מאחור. הנטייה להיאחז ולהזדהות עם הגוף כ"אני" ו"שלי" היא התניה עמוקה ביותר, ולכן נדרש מאיתנו לפתח ראייה אחרת. ראייה שמשחררת.

להנחיה הבודהיסטית להרהר שוב ושוב בדבר שבריריותו של הגוף, יש אם כן כמה מטרות: הרהור חוזר ונשנה בארעיותו ובשבריריותו של הגוף מכין אותנו לרגע שבו יבגוד בנו הגוף. הוא מכין אותנו לפגוש רגע זה בשלווה. אולם הרהור זה בעיקר מנחה אותנו לראות שהבעיה אינה "הגוף"; אנו לא סובלים בגלל ארעיות הגוף, אלא משום שאנו נאחזים בו, מזדהים עם מראהו ותפקודיו, מתפלאים כאשר הוא אינו מתפקד כמו שהיינו רוצים, כועסים ופוחדים כאשר הוא עומד למות. הרהור על טבעו של הגוף מאפשר להבנה בדבר שבריריותו וארעיותו לחלחל באופן עמוק; בתקווה שברגע החולי, הזקנה ואולי אף המוות, היכולת לשחרר את ההזדהות תהיה לנו זמינה, ותאפשר לנו לקבל את המציאות כפי שהיא.

הרהור נכון במוות (ואתייחס מיד למהו "נכון") אף מאפשר לנו להעריך את החיים. לראות כמה הם קצרים. ראייה כזו מאפשרת לנו לראות מה באמת חשוב מבחינתנו בחיים אלה.

בכל הנוגע לאופן שבו אנחנו מתרגלים את התרגול הזה, חשוב לשים לב לשלושה דברים: התכוונות: לראות נכוחה את טבע הגוף כדי להתפכח מאשליה שגורמת לנו דבר סבל, ולהבין את טבעו של הגוף כדי לפתח איתו מערכת יחסים בריאה.

גישה: סקרנות ועניין להבין מה מקור הסבל שלנו ביחס לגוף.

איכויות תודעתיות של איזון נפשי וחמלה: כאשר מופיעים פחד או סלידה, ייתכן שעלינו לעורר גישה נכונה של סקרנות או להרפות מעט מההתכוונות ולחזור אליה בזמן אחר, כשהאיזון הנפשי שלנו יציב יותר.

הגוף כמורה שיש להתבונן בו וללמוד ממנו

הגוף הוא מְרָאָה של התודעה והעולם הנפשי; הוא סוג של "סיסְמוֹגְרָף". הגוף משקף את ההיאחזויות, את הכעסים, העלבונות, הטראומות, מתח ועוד.

אמנם כאבי גוף כאלה ואחרים יכולים להיות פיזיים לחלוטין, אבל חלק ממכאוביו ותחושותיו משקף את העולם הנפשי שלנו. מאחר שלא תמיד יש לנו גישה ישירה למקור הרגשי, מפגש ישיר, יציב ומקבל של הכאב הפיזי, יכול לאפשר לנו לשחרר (גם אם באופן רגעי) מצבים רגשיים כואבים. תרגול שבו אנחנו מפתחים קבלה וחמלה לגוף ולמכאוביו הוא פתח לקבלה חומלת של העולה בתודעתנו ועל לבנו.

מאחר שאנחנו embodied beings, חיים שאין בהם היכרות קרובה עם הגוף, עם תחושותיו ועם הקשר שלהם לעולם הרגשי והתודעתי, הם חיים המתעלמים מאספקט מרכזי בקיום האנושי. אפשר לומר שניתוק מהגוף הוא תופעה נפוצה בעולם המערבי. אם נתבונן על עצמנו, נגלה אולי שאנחנו חיים מהצוואר ולמעלה, חיים בעיקר בתוך עולם המחשבה. רק כאשר מופיעים כאבים פיזיים חזקים, מופנית תשומת הלב שלנו אל הגוף, וגם אז לעתים קרובות אנחנו מתמלאים פליאה, התנגדות ואף כעס ביחס לכאב הפיזי.

התרגול הבודהיסטי מחזיר את תשומת הלב שלנו אל החוויה הגופנית מתוך איכויות של איזון וקבלה. תשומת לב לגוף, לא רק במקרים של כאב, אלא לחוויית הגוף מרגע לרגע, ולאופן שבו החוויה הגופנית משקפת את מצב הרוח ומשפיעה עליו, על התודעה ועל הרגש.

לכן, בתרגול הבודהיסטי הגוף הוא חלק אינטגרלי מההתכוונות המדיטיטיבית. המדיטיציה הבודהיסטית מלמדת אותנו לחוות את הגוף ישירות, ולהתחיל להנחיל לדימוי הגוף שיש לנו, ואף ל"גוף" כרעיון. הרי מהו "גוף" אם לא תחושות של קור, חום, כיווץ, כבדות, קלילות, רכות, תנועה, רטיבות וכדומה, תחושות שמשתנות מרגע לרגע? יתר על כן, התרגול הבודהיסטי מכונן אותנו להתבונן ישירות ביחסים הגומלין בין מצבי תודעה, רגשות ותחושות גופניות. התכוונות זו מאפשרת הבנה עמוקה של תלות הגומלין בין שני האספקטים של הקיום האנושי: גופניות־נפשיות (nama-rupa).

הגוף אם כן הוא מורה חשוב, ומפתח משמעותי לידיעה ישירה, שחרור וחופש.

חשיבות הגוף בשחרור התודעה

תשומת לב לגוף מאפשרת לנו להבין את המציאות האנושית בבחירות רבה, אבל היא גם מאפשרת לתודעה להתייבב, להתבהר, להצטלל ולהשתחרר:

כל מי שפיתח וטיפח את תשומת הלב לגוף כלל בתוכו את כל המצבים המיטיבים שיש ושתורמים לידיעה המשחררת. כשם שכל מי שהרחיב את תודעתו על פני אוקיינוס גדול, כלל בתוכו את כל הנחלים שיש ושזורמים לתוך האוקיינוס, כך גם כל מי שפיתח וטיפח את תשומת הלב לגוף כלל בתוכו את כל המצבים המיטיבים שיש ושתורמים לידיעה המשחררת.

[Majjhima Nikaya 119]

דוד בובטס

*

כְּשֶׁמָדְדוּ זֶה מוֹל זוֹ
 שְׁתֵּי נִקְדוֹת
 עַל סֵפּוֹ שֶׁל הַיָּם קוֹ יֵשֶׁר נָטָה
 בֵּין כְּרִסּוֹ לְאַחֲרֵיהָ.
 הַחֹל עוֹטֵף אֶת הַרְגָּלִים
 גּוֹרֵף שׁוֹטֵף הַיָּם
 אֶת הַמְּשֻׁכּוֹ הַמְּשַׁעַר
 שֶׁל קוֹ אֲשֶׁר נָטָה
 בֵּינוֹ בֵּינָה,
 מְשַׁל לֹא הָיוּ
 גְּדָה אוֹ שְׁפָה,
 רַק מֵיָם רַבִּים.

בשונה ממסורות סגפניות מדיטטיביות בהודו, שראו בכל עונג גופני סכנה וגורם מעכב בדרך לשחרור (רעיון שקיים גם במסורות הנוצרית והמוסלמית), הבורהה לימד משהו רדיקלי: יש עונג גופני (ושמחה מנטלית) שמסייע לתודעה להשתחרר מהיאחזות.

במילים אחרות, לעונג גופני מסוג מסוים (לא מדובר בעונג שנובע מהנאות חושיות) יש תפקיד בשחרור התודעה.

תודעה שאחווה בהשתוקקות, כעס, קנאה וכדומה, מלווה בדרך כלל בחוויית גוף מכווץ, מוצק ולעתים אף כואב. לעומת זאת, גוף נינוח ושליו משקף תודעה נינוחה ושלווה, שיכולה לראות בבהירות רבה יותר את המציאות. יתר על כן, עונג גופני המתעורר מתוך ראייה בהירה של המציאות, מתוך - letting go (vossagga) מאפשר לתודעה להרפות ולשחרר עוד את מה שכובל אותה. סוג מסוים זה של עונג גופני (המלווה בשמחה מנטלית) נקרא "העונג של הוויתור, של ההבחנה, של השלווה, של ההתעוררות".

חשוב לשים לב שהבורהה מדבר על עונג פיזי ועל שמחה מנטלית כחלק מהותי מהדרך להתעוררות ולחופש, ולא רק כפרי של הדרך. את העונג הפיזי הזה, אומר הבורהה, יש לפתח ולטפח.

אסיים באחת ההנחיות של אג'אן בודהרסה (אחד המורים החשובים של הבורההיום בתאילנד במאה העשרים); הנחיה פשוטה ובסיסית ביותר: "אל תעשו דבר שלוקח אתכם מחוץ לגוף".

