

זו, יוגה ומדיטאציה

ארחות חיים של המזרח הרחוק

יוסף שכטר

הכוונות בטבילה, וכך הוא מציל את נפשו מן הלי-
לית ושאר השדים המזיקים. בכל הדברים האלה
קני-המידה של האדם העובד על עצמו והחי בעולם
שאינו חרדי שונים לגמרי מקני-המידה של האדם
שההדרכות האלה נכתבו בשבילו. מחשבות ודמיו-
נות מיניים בהקיץ ובחלום העסיקו את האנשים
הדתיים. הם ראו את עצמם כאחראים לכך והרבה
פעמים נכנסו לסיבוכי מצפון. בהשקפה ש"הדעת"
(במובן אמונה ודבקות) תלויה ב"שמירת הברית"
(בטהרה מוחלטת בתחום המיניות) יש גרעין של
אמת, אך ההפרזה בתחום זה גרמה לאנשים הדתיים
באמת יסורים מרובים ויצרה בקרבם מעצורים שנמ-
שכו כל ימי חייהם. נזק נגרם על-ידי כך במיוחד
לאנשים שפיעור-האני שלהם לא היה חזק, ו"תיקוני

הקרי" השונים לא שיהררו אותם מן התסבוכת.
ואביא כאן משפטים אחדים מתוך "הפתק הקטן"
בשינויים קלים (ההדגשות הן משלי):
ייוהר שיהיה דובר אמת בלבבו, ושיהיה או בשעת
מעשה (של תענוג גשמי) תקוע בתוכיות ובפ-
נימיות הלב באמת גמורה (שהוא מתכוון לצד הר-
חני הקדוש שבמעשה), ולא ישטה (ישלה)
את עצמו להיות כגונב דעת עליו-
נה, (ובשעת קיום המצוות) ירגיל את עצמו לומר
זאת (שהוא לומד תורה ומתפלל ומקיים מצוות
מעשיות רק לשם שמים) בתוכיות ובפנימיות הלב,
ובהמשך הזמן ירגיש הארה גדולה
באמירה זו.

כשתתחיל להתעורר בו מידה רעה ממידות הרעות
שהוא רגיל בהן, כגון עקשנות ובושת של
גאווה ועצלנות ובטלה המביאה לידי
שיעמום וכיוצא בהן, יאמר תיכף ומיד בזה
הלשון ובכל כוחו: הכנעני החתי האמורי הפ-
ריזי החיזי והיבוסני והגרגשי, וינצל.

אתחיל בארחות חיים שבמסורת החסידות שלנו. כך
הוא מצבנו כיום, שאין אנחנו יכולים ללכת בארחות
החיים של ספרי יראים וספרי חסידים שלנו כמות
שהם, אבל אנו זקוקים לארחות חיים המקבילים
להם כשאנו באים לעבוד על עצמנו ולחנך אנשים
צעירים בעבודה פנימית. הביולוגים מרבים לדבר
על תהליכי סלקציה ומוטאציה בעולם החי. גם בת-
חום הרוחני נפשי אנו הולכים בדרך הסלקציה ויש
כאן גם מעין מוטאציה, כי רק חלק מן הנורמות
העצות של המסורת אנו יכולים לקבל ולא את
כולן (הרי סלקציה), וגם הנורמות והעצות שבהן
בחרנו הן בעצם נורמות ועצות שהן רק בקבילות
לאלו שבספרי יראים וספרי חסידים והן מותאמות
לתנאי החיים שלנו (מעין מוטאציה).

בא אלי צעיר אחד לא-חרדי ועורר את תשומת
לבי על ה"צעטל (פתק) קטן" ועל "הנהגות האדם"
של רבי אלימלך מליזנסק (תלמידו של המגיד ממז-
ריטש. שני הכתבים האלה נדפסו בראש הספר
החסידים הנודע "נועם אלימלך", והספר צולם והופץ
מחדש כאן בארץ). הצעיר אמר לי שהוא משתמש
בעבודתו הפנימית בעצות הלקוחות מן "הפתק הק-
טן" הזה שנתן רבי אלימלך לתלמידיו כדי שיקראו
בו תמיד לשם הדרכה עצמית בשבירת המידות
הרעות. בראש הפרק כתוב: אלה הדברים אשר
יעשה אותם האדם וחי בהם. בשיחה עם הצעיר
עמדתי על כך שאין אנו יכולים לקבל את הדברים
הכתובים בפתק הזה ככתבם וכלשונם, כי ההגחות
המשמשות יסוד להדרכות שם ולהדרכות דומות
שבספרי יראים וספרי חסידים הן שהאדם עוסק
בעיקר בלימוד התלמוד והפוסקים ושואף לקיים את
כל המצוות, וחושש תמיד מפני הרהורי עבירה
והוצאת זרע לבטלה, ומנסה לתקן את הפגמים בת-
חום המיני על-ידי טבילה במקוה המים ובאמצעות

כלי הדיבור שלו, ירגיל את עצמו ארבעים יום להטות את אוננו לדיבורים היציאים מפיו, הן במילי דעלמא והן במילי דשמיא והן בשעת הלימוד, כי ההרגל נעשה שליט באדם. וכן מי שמטבעו אינו מתמיד בלימודו ירגיל את עצמו גם כן ארבעים יום ללמוד יותר מן ההרגל שלו, ויסתכל בכל פעם לפני הלימוד בפתק הקטן שלי, ומאו ואילך מן השמים יעזרוהו להיות מוסיף והולך בשבירת המידות הרעות.

גם ב"אגרת הקודש" המודפסת בסוף הספר "נועם אלימלך" יש פסקאות הראויות לתשומת לבנו, ואביא כאן פסקה אחת כמעט בלשונה. הוא מתאר שם את אורח החיים של הצדיקים החסידיים וכותב עליהם:

השם הוי"ה אינו זז מגד עיניהם כלל, (והשם הוא) של אש. הוא מאיר להם והם רואים אותו תמיד, כדרך שנאמר: ה' הולך לפניהם. ואם לפעמים אין השם הוי"ה נגד עיניהם, או שהם רואים שם אחר כגון שם אלוקים או אדני", הם יודעים שיש התגברות הדינים (הדימונים) בעולם העליון, ונודרים לצדקה ומרבים בתפילות ויחדים עד שחוזרים ורויאים את שם הוי"ה ויודעים שנהפכו הדינים לרחמיים.

הבאתי כאן דוגמאות מעטות לעבודה פנימית מספר חסידי אחד. לכל העצות הללו וכיוצא בהן וכן לכל השיטות המודרניות לתיקון האדם יש להעיר, שבמקרים רבים אינן מתקנות את מצבו של אדם שהוא בעל נטיות שליליות באופן יסודי, אבל הן עשויות לשפר במידה רבה או מרעטת את מצבו הנפשי ולהוסיף לאדם עוז בעקבות הגברת המדעיות שלו. יש כיום הנהגה הרבה שיטות תראפוטיות המנסות לעזור לשיכורים, למכורים לסמים, להומוסקסואלים, לאוכלנים המשמינים וכו', בנייהן גם שיטות של יוגה ומדיטאציה שעליהן ידובר להלן, אבל ידוע לנו שהכוחות הבלתי-מדעיים הפועלים בנפש האדם הם לעתים קרובות חזקים יותר מן השיטות, הטכניקות וההתחכמויות, והם פורצים את הגדרים שמקיימים רופאי-הנפש. ואף-על-פי-כן אין לאדם נברוטי — וכמעט כל אדם בעולמנו הוא נברוטי במעט או בהרבה — ברירה אחרת מאשר לנסות ולעשות ככל יכלתו להציל את נפשו. יש אנשים המצליחים להתקדם באחת מן הדרכים (בדרך של פרויד, או של יונג, או של אדלר, או של וילהלם

יציר במחשבתו תמיד, ובפרט בשעת קריאת הפתק הקטן הזה, כאילו איש אחד עומד סמוך לו ומעורר אותו בקול רעש גדול לקיים כל הנהגות אלו, ואל יפיל שום דבר ארצה אפילו נקודה קטנה, וכשירגיל עצמו כך, אזי במשך הזמן תבוא עליו התעוררות מצד נשמתו. (וכן הוא כותב גם ב"הנהגות האדם": ידמה בעיניו כאילו אדם עומד לנגדו תמיד ולא ירף ממנו ומשגיח תמיד במעשיו).

יש לספר בכל פעם לפני (האיש) המורה לו דרך ה', ואפילו לפני חבר נאמן, את כל המחשבות וההרהורים הרעים אשר יצרה-הרע מעלה אותם על מוחו ולבו, הן בשעת תורה ותפילה, הן בשכבו על מטתו, והן באמצע היום, ולא יעלים שום דבר מחמת הבושה, ונמצא על-ידי סיפור הדברים שמוציא מכות אל הפועל, משבר את כוח היצר הרע שלא יוכל להתגבר עליו כל כך בפעם אחרת, מלבד עצה טובה אשר יוכל לקבל מחברו. וזוהי סגולה נפלאה. יותר מאד מאד לחזור בכל מעת-לעת על הפתק הקטן הזה.

יכוון כשהוא אוכל דבר מה או שותה דבר מה, שהטעם שהוא מרגיש בפיו בשעת לעיסה ובשעת גמיעה הוא מפנימיות הקדושה השורה במאכל או במשקה ההוא, ועל-ידי האכילה והטחינה בשיניים והאצטומכא (הקיבה) נבררת הפנימיות, ואז נפשו נהנית מהפנימיות, והפסולת נדחית אל החיצונים. לא נברא האדם בעולם אלא כדי לשבור את הטבע, על כן יזרו האדם את עצמו לתקן את מידותיו בשנת י"ח (לחיי) דוקא. למשל, מי שגולד בטבע של עקשנות ישבור את טבעו ארבעים יום רצופים, לעשות דוקא להיפך ממה שעולה במחשבתו. וכן מי שהוא בטבעו עצל ירגיל את עצמו ארבעים יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות, לקום בבוקר ממשכבו בזריזות, ללבוש את הבגדים וליטול ידיים ולנקות את הגוף וללכת לבית הכנסת בזריזות. וכן מי שהוא מטבעו ביישן מאותו סוג של הבושה שהוא רע, ירגיל את עצמו ארבעים יום להתפלל דוקא בקול רם ובתנועת איברים, לקיים "כל עצמותי תאמרנה", ולברך על התורה בקול רם, עד שיעזרו לו מן השמים להסיר את הבושה הרעה ממנו. וכן מי שאמרי פיו אינם עולים יפה מחמת

והוא מחכה לתשובתו והמורה שותק, ועל-ידי-כך מתפרר כל הבניין שממנו באה שאלתו של התלמיד והתלמיד מכוון מעתה לדבר שלא שאל עליו, וכך הוא זוכה למיפנה פנימי. וזו דוגמה ידועה בון: תלמיד בא אל מורהו משיט בארץ ובדרכו השיג את מצב הסאטורי. סאטורי הוא ברק הדעת, היקיצה המיידית, ההארה הפנימית הפתאומית. התלמיד מת-קרב אל מורהו המצפה לבואו, הוא זוחל על ברכיו מתוך יראת כבוד, וברגע שהוא מרים את ראשו ורוצה להתחיל בדיבור מכה אותו המורה במקלו. התלמיד פונה אל המורה ואומר: מורי, הרי לא אמרתי עדיין אף מלה, על זה ענה לו המורה: אילו אמרת רק מלה אחת או היה הכול כבר מאוחר מדי. המורה מנע מן התלמיד לבטא במלים את נסיונו הפנימי ועל-ידי-כך שמר על האוצר הנפשי בקרבו שלא יתחלל בדיבור.

דוגמה אחרת: תלמיד נכנס לחדרו של המורה, והמורה מכיר שהתלמיד הגיע קודם לכן לסאטורי והוא רוצה להעמידו במבחן. התלמיד כורע על ברכיו ושותק, והמורה שואל אותו בחיבה: ובכן, יש לך? (השגת סאטורי?) והתלמיד עונה: כן, המורה, יש לי, ועל כך שואג המורה: כבר אין לך כלום, צא מכאן!

דרך הון היא לראות כאילו אין רואים, לרכוש כאילו אין רוכשים, לעשות כאילו אין עושים. אם אני שקוע בחווייה כגון בהתבוננות בנוף, או בש-קיעת החמה או בפרח, ועומד אצלי אדם ואומר: מה נאה נוף זה! מה נאה שקיעה זו! מה נאה פרח זה! הרי זה כאילו קרע את החיים לשניים, אני הושלכתי בחזרה אל עצמי והיופי בשאר שם ממולי, מחוצה לי, גותק הקשר, נפגמה האחדות. גקודה זו האחרונה חשובה לנו ועלינו להביא אותה גם לתו-דעתם של אנשינו.

דוגמאות רבות לשאלות ותשובות ידועות לנו מתוך ספרות הון, כגון תלמיד שואל את המורה מהו הבודהא, והמורה עונה: לא היה מעולם; או תלמיד שואל את המורה מהו הרגע של ההוה, והמורה עונה לו: לא בא לי מעולם אדם ששאל כך, והתלמיד אומר: הנה אני שואל זאת עכשיו, והמורה עונה: אתה אידיוט.

חטא עיקרי הוא לדעת הון אם האדם הוא קבוע, קשוח ומאובן, וכל מה שאדם חי יותר חיים של הגינות מוסרית נשקפת לו יותר הסכנה להתאבן

רייך (ועוד), ויש הבוחרים לצרף דרכים שונות. כללו של דבר, אין דרך בדוקה לשבור את הטבע (כביטוי של רבי אלימלך) או לרפא אדם נברוטי באופן מוחלט, ודרך שהיא טובה לראובן אינה טובה לשמ-עון ולהיפך. גם הדרכים: זן, יוגה ומדיטאציה שע-ליהן בעמוד כאן מועילות לאנשים מסוימים. וכשם שההנחות וקני-המידה של ספרי יראים וספרי חסי-דות שלנו מתאימים רק בחלקם לתנאי-החיים שלנו, כך גם ההנחות וקני-המידה של המורה הרחוק מת-אימים רק בחלקם לתנאי חיינו ויש ליישם את עצותיהם בהווי שלנו.

בחרתי בשלושה ספרים שנכתבו על-ידי אירו-פים*, ומתוכם בחרתי בדברים מסוימים שנראו לי כמתאימים לנו, והוספתי עליהם הערות.

אתחיל בון לפי ספרו של דירקהיים. הדרך החי-נוכית של הון היא כידוע דרך קשה, כי העיקר בה לשלול כל דבר שהתלמיד דבק בו ולבטל כל דבר שהוא גאה עליו, ולהוכיח לו שכל דבר שהוא חושב שהוא מכירו וידועו הוא בעצם אבסורד. המורה משתמש בכל האמצעים, בתשובות אבסורדיות ובמ-כות, בצעקות ובסטירות-לחי וכי' כדי להביא את התלמיד שיקבל את מה שאין האני שלו מוכן לקבל, את המחריב את עולמו, את ההורס את הסדר של התודעה העצמית ותודעת העולם שלו. לדעתם של מורי הון דוקא על-ידי ההרס של סדר העולם שלו יכול התלמיד המחפש דרך למצוא את האמת שהיא מעבר לסדר המקובל, כי יכיר שהקבוע-ועומד שראה קודם לכן כמציאות הבלבדית אינו אלא מציאות מדומה.

דרך חינוכית זאת אינה מתאימה לנו, משום שעולמם של אנשים רבים החיים בתקופתנו הוא רופף ונטול עון, ונראה לנו שאין הזעזוע עשוי לתקן אותו. וכן אין סיכוי רב ששיטת השתיקה של המורה תועיל למחפש שלנו, כי גם השתיקה בון באה לזעזע את האדם הקשור ומעורה במוסכמות. התלמיד שואל את המורה שאלה שהיא חשובה לו

* הספרים הם: Karlfried Graf Dürckheim, Zen und Wir, Fischer Verlag 1974; Otto Albert Isbert, Yoga, Arbeit am Selbst, Wilhelm Goldmann Verlag, München; Meditation in Religion und Psychotherapie (ein Tagungsbericht herausgegeben von Dr. Wilhelm Bitter), Stuttgart, Ernst Klett Verlag 1958

אחד, ושלא תוסיף להימצא ב"כף הקלע" * כלומר בדרכים הסלולות שלה מן הצד האחר, ושאפשר יהיה להעמיד את התודעה לביקורת העל-אני. כדי להשתחרר מתכני-תודעה, מדמויות, דימויים ומחשבות המפריעים לאדם ב"מסע לעומק" העצה היא להניח לתכנים אלה שיעברו כעננים החולפים ולא להיאבק בהם. שיטה ישנה הידועה מימות עולם לפיגוי התודעה מן התכנים היא השיטה להתרכז בריתמוס של הנשימה, בנשיפת האויר ושאיפתו. ההתרכזות בנשימה מועילה להשתחרר ממתח ומשמשת הכנה למדיטאציה, והעיקר היא הוצאת האויר, כי הכנסתו נעשית אחר-כך מאליה. אמצעי מקובל מדורות הוא לספור את הנשימות. בדרך כלל סופרים מאחת עד עשר וחוזרים לאחת. דרך זו יפה להימנע מהמשך אבטומאטי של ספירה ללא גבול, וגם להימנע מן היומרה של המספרים הגדולים. שאיפת האויר תופסת רק כרבע מזמן הנשימה כולה, ונשיפתו יחד עם ההפסקה שבין נשיפה לשאיפה המשמשת הכנה לשאיפת האויר הטבעית תופסות שלושה חלקים מן הזמן. בנשיפה מתמסר האדם להווייה ומוותר על עצמו, ובשאיפה הוא מתחדש ומקבל את עצמו בחזרה. כשהריתמוס הזה ממלא את התודעה מתקרב הרגע שבמקום ההתרכזות באמצע מדיטאטיבי הממלא את התודעה.

אמצעי ידוע הוא לתת לאני דבר אחד במקום הדברים הרבים שלפניו, כלומר, לשים לב לחפץ מסוים הנמצא בסביבה והנראה לעין הפתוחה למחצה, שהעין נחה עליו בלי שתתפוס אותו בחזקה ובלו שתיווצר מחיצה בין האני לבין החפץ, או לשים עין על מקום מסוים בקיר הנראה לאדם בלי למקד אותו, והכול כדי להמיר את התודעה המופנית החוצה בתוך דעה המופנית פנימה. החפץ או המקום אינו עומד מול האדם אלא האדם מתאחד איתו. וכן מתרכזים אבודהיסטים בנקודה שבה נוגעים האגודלים של שתי הידיים זה בזה בקלות, ומרגישים במגע שביניהם ללא לחץ אגודל על אגודל. המטרה היא לחולל תמורה בתודעה, שבמקום התודעה שהחפצים שולטים בה תבוא תודעה של תשומת-לב לחפצים. על האדם לשים לב, מה הוא בעצם חש כשהוא יודע שבמקום מסוים מונחת רגלו או נוגעים אחוריו בקרקע בשעת שכיבה, או שהאגודלים נוגעים זה בזה.

על עמוד השדרה להיות זקוף, שהחוליות שבשדרה לא תפעלנה לחץ על השרירים, ושלא יופעל לחץ

ולהיות מנותק מן החיים האמיתיים. החיים אי אפשר שיהיו שבויים בסדר קבוע, גם לא בסדר מוסרי הקבוע מראש. שריון הדימויים שבו אנחנו נתונים מכביד על רוח החיים שבקרבנו יותר משריון המושגים, וקשה מכולם שריון ההתנהגות. אנחנו קבועים בצורת התנועה ובאופני הדיבור שלנו, ואין אנחנו נוטשים על גולה תנועות והתנהגויות פסולות, למשל את הכתפיים המורמות למעלה שבהן מתבטא ומשתמר האני הפחדן והמנופח שלנו. על האדם לחוש את חייו כמעורים ביסוד ההווייה שהוא מעבר לחיים ולמוות, מעבר לאני ולעולם, ולהשתחרר מלוש המגרעות שלו שהן בערות, תאוה ושנאה ששריין בדביקותו של האדם בעולם הזה.

נשימה נכונה, נקודת-כובד נכונה של הגוף, שתיקה נכונה, על כל אלה לעמוד בשירותה של תמורה שעליה להתחולל באישיות, ושעיקרה בהשתחררות מן האני העומד מול החפץ שבעולם ומן המתח הקיים בין האני לבין החפץ. חשובים הם האימונים בציור, בכתיבה תמה ובמלאכת-יד שלכולם אופי מדיטאטיבי-פולחני. ולא רק מעשי-אמנות הדורשים יכולת וכשרון אלא גם המעשים היומיומיים במשרד או במטבח או בבית החרושת, וכן ההליכה והעמידה והישיבה הפשוטות כולם נהפכים בזן לאימונים רחניים-נפשיים.

מקום חשוב תופסת כאן הישיבה הנקראת ישיבת הווא-זן. זוהי ישיבה בלי מדיטאציה, בלי מחשבה על איזה תוכן, על מלה קדושה או על תמונה קדושה, ישיבה המשוחררת מכל התמונות והדימויים והרעיונות, זוהי ישיבה בתוך ה"אין". דירקיהיים כותב: כשם שאי-אפשר לומר מהו צליל ומהו צבע, מהו ריח ומהו טעם, מהו קשה ומהו רך, אלא יש לשמוע, לראות, להריח, לטעום ולמשש כדי לדעת מה הם, כך צריך לשבת ישיבת זא-זן זמן רב כדי "לדעת" מה היא וכיצד ניתן להיעזר בה בחיי יום-יום.

בשעת ריכוז נכנסות "מחשבות זרות" * למוחו של האדם, ולעתים רוצה האדם לגמגם ולישוך גם כשאינו זקוק לשינה, או הוא נכנס למצב של הישקעות, הסתלקות התודעה, או מבוכה ופיזור הנפש. על האדם לשמור את נפשו מכל אלה במידת האפשר. עליו לעמוד על כך שלא תיעלם התודעה מצד

* ביטויים אלה לקוחים מן המסורת היהודית.

אמריקני מחייב תמיד את האני שלו, חשובה לו האישיות האינדיבידואלית, והוא נלחם בכל כוחו באיתני הגורל וסומך על כוחות עצמו, ומשום כך הוא נלכד ברשת המושגים והטכניקה והארגון, עד שהוא מגיע לגבול האני ואז הוא מוכן גם לפרקים לעבור אל מה שמעבר לגבול הזה ולקבל ארחות חיים הבאים מן המזרח הרחוק או מן החסידות ומספרי יראים שלנו. יש להודות על האמת שביחסנו לארחות חיים אלה אנחנו כאוחזים את החבל בשני ראשיו: מצד אחד אנו נוטים לחייב את הכיוון העיקרי של המזרח הרחוק, שהיחיד הוא חלק מן האלותות, שהוא כטיפה באוקיינוס, ומצד אחר מחזיקים בתפיסה המקובלת אצלנו שקיום היחיד הוא ערך מרכזי בפני עצמו. שתי הדרכים הסותרות זו את זו הן חיוניות לנו, ויתכן שאחת המשימות החשובות והקשות ביותר הוא ללכת בשתייהן גם יחד.

*

אעבור עכשיו ליוזגה ומדיטאציה נוסח הודו. מסירות רבה, עריכה עקיבה של אימונים ובקורת עצמית ללא רחמים, אלה הם הדברים החשובים ביוזגה. ספרי האתה-יוגה (Hatha-Yoga) ממליצים על שכיבה על הגב על הקרקע הנקראת בהודית שכיבת מתים. כתוב בספרים האלה, שיש לשכב על קרקע שטוחה וקשה כדי שעמוד-השדרה ישכון ישר לשם הרפייה. מתירים לשים כרית שטוחה מתחת לראש, אך לא כרית רכה. הידיים צריכות להיות פתוחות ומונחות על הירכיים, ועל הסנטר להיות מתוח במקצת כדי שלא יפול הראש לאחור. מייעצים למתוח את כל הגוף תחילה ואחר-כך להרפות אותו למען תורגש ההרפייה. עתה מתחילים לבחון את כל הגוף מכף רגל עד ראש, מתירים את הרצועות ועושים אותו מרופה וחפשי. מתחילים באצבעות הרגל הימנית ועולים משם לברכיים, עושים הכול לאט ובדקים אם כל השרירים הם באמת מרופים, עד שהרגל הימנית נעשית כבדה לגמרי ואז מסלקים אותה והרי היא כאילו אינה שלנו בכלל, וגם יתכן שתתחמם או הרגל. כמעשה ברגל ימין כך המעשה ברגל שמאל. בוחנים ומרפים את תחום הסרעפת ומשתמשים בנשימה העוזרת במעשה ההרפייה. ממשיכים במסע ומרימים את מכסה הבטן ומורידים אותו בבת אחת בדחף-נשימה למטה, ועושים זאת פעם-פעמיים כדי להרפות את הבטן. עולים לחזה ומקשיבים לדפיקת הלב שנעשית יותר גבוהה, וחשים בריאה הנושמת. מגיעים לזרועות הידיים

על האיברים הפנימיים ולא תצומצם פעילותם הפשוטת, כי הגוף והרוח הם אחד, וכל לחץ על הגוף וכל צמצום של פעילותו גורם ללחץ על הרוח ולצמצום פעילות הרוח. יש להישמר מפני נטיית גרון המבטאת הדגשת יתר של חשיבות, וגם מפני ויתור מופרז וחופש יתר שהם ביטויים ליאוש. ידוע הוא שאם האדם חושב תמיד על כך להחזיק את הראש בצורה מסוימת ונשאר במצב זה זמן ממושך, הוא חש אחר-כך עווית בעורפו.

מטרתן של השיטות הנזכרות וכיוצא בהן היא, שהתחושה הישירה בדברים תבוא במקום הידיעה על הדברים; שהאדם יחוש את המוחש, את האגודל או את הרגל, את החפץ או את המקום, תחושה ראשונית. אין ללוות את התחושה בידיעה על מה שיש לו לאדם, או על מה שמתרחש במקום שבו הוא נמצא, או על מה שהוא עושה, אלא עליו לחוש את עצמו מונע על-ידי מה שהוא חש ועל-ידי מה שמתרחש בו. היום-יום מורכב רובו ככולו מתהליכים אבטומאטיים, והמתאמן בזמן-לומד למלא אותם בתחושה. הגברת התחושה נעשית גם על-ידי שמוותרים על ריכוז התודעה בראש, במצח, ונותנים אותה באיבר אחר למשל בעורף או בחלק העליון של השדרה. האדם חש אז את עצמו שם ורואה את הכול משם, וכך הוא יכול לראות מקום מסוים על הקרקע באופן אחר מאשר היה נראה לו מנקודת-המוצא הקבועה של הראש. המטרה הוא שלא תהיה התודעה מרוכזת במוח הגדול ובמוח הקטן אלא תהיה שרויה בכל חלקי הגוף.

על המתאמן שלא לחשוב רק על הטכניקה של האימון ואסור שהעיקר יהיה לו כיצד להרוויח משהו על-ידי האימון, כי כשהוא קשור במחשבתו בתועלת הוא מאבד את הדרך, את מהותו של האימון, אלא עליו לעשות הכול בלי להתכוון לתועלת ולהישגים ובלתי תחבולות, כדי שתהא פעולתו מותאמת לטבע הגדול של ההווייה. ואמנם קל ללמוד זאת, וקל לשמוע זאת, אבל קשה לרכוש זאת.

הסכנה במחשבה של המזרח הרחוק היא בנטייה להתמזג בהכול-אחד ולצאת מן העולם הזה בכלל, והסכנה במחשבה האירופית-אמריקנית היא בנטייה להתאבן בנוסחאות שהן קבועות ועומדות ולפורר את החיים. אישיות מלוכדת, מפעל מושלם, שיטה בת-קיימא וסדר הפועל ללא הפרעות, אלה הן מטרת האדם המוגבל באופק הצר של האני. האדם האירופי-

גבישים, רוח, עשן, אש, ברק, גחליליות, שמש או ירח (ראה גם במפרשינו על ארבעה שנכנסו לפרדס במסכת חגיגה דף י"ד, עמוד ב'), ואלו משמשות להם סימן שהם בדרך הנכונה, ושנתקיים בהם הכתוב "באורך נראה אור" (ראה במה שהבאתי קודם מ"אגרת הקודש"). אבל על העוסקים במדיטאציה להישמר שלא יפלו בפח של מראות תעתועים ומחזות-שוא.

אשר לשרשרות המחשבות העולות בראשו בשעת מדיטאציה יש ממליצים להתבונן בהן כראוי, כי אנו עשויים לגלות כאן דברים מעניינים, למצוא קשרים שנעלמו מאתנו ולהבין למה המחשבות מושכות אותנו וכיצד אנו נכנסים על ידיהן ל"כף הקלע". אנו יכולים להתחקות על מחשבה זו או זו, לדעת מאין באה, וגם לנחש מה המחשבה העלולה לבוא עכשיו, ומה יהיה המשך מסע המחשבות בקרבנו. אנחנו כעומדים בנקודת-תצפית הנמצאת למעלה מראשו ומשם אנו משקיפים על מחשבותינו ומוצאים בהן גם התרש-מויות הבאות ממקומות רחוקים בעבר, וזכרונות שלא עובדו ואין אנו יכולים להיפטר מהם. המציעים ללכת בדרך זו סבורים, שעל-ידי שאנו סוקרים את מסע המחשבות בלי ההודעות עמהן ניטל מהן הכוח לשעבד אותנו. העוקב אחר התהליך כיצד מחשבה או דימוי או זכרון עולה בנו ושואף לקבל צורה בתוכנו זוכה לכך שהאני המשקיף אינו אודב בתהליך הזה. נגדם יש טוענים שדרך זו מפריעה לספונטאניות החשובה בחיי האדם וביצירתו, והם ממליצים לתת ל"מחשבות הזרות" לחלוף כעננים ולא לעסוק בהן כלל (ראה לעיל בסעיף על הזן). הכול מודים שאין לייחס למחשבות, לדימויים ולזכרונות משקל רב ושהעיקר הוא לא לחיות בהם.

יש אנשים יוצרים ויש תקופות בחייהם שעליהם להימנע מכל טיפול בעולמם הפנימי כדי שלא לפגוע ביצירתם. מספרים על המשורר רילקה שהציעו לו לפנות לפרויד ולהיעזר באנליזה שלו כדי להשתחרר מתסביכים, ורילקה ששמע על שיטותיו של פרויד באנליזה לא רצה לפנות אליו. הוא אמר שאם יצליח פרויד לשחררו מן הרוחות הרעות שבו הוא עלול גם לגרש את המלאכים הטובים. הטיפול בחיים הפנימיים והעיסוק באימוני התרכויות ומדיטאציה תלויים באו-פיו של אדם ובמצבו באותה תקופה בחייו ואין לקבוע מסמרות.

נחזור לעניין התרכויות. יש נוהגים להביט בנקודה

ומרפים אותן כדרך שהרפינו את הרגליים, מראשי האצבעות דרך כפות הידיים עד הפרקים העליונים, עד שהידיים נעשות ככדות ואז שמים אותן הצידה ושוכחים אותן. עוברים את עמדת-השדרה, עולים לראש ובודקים את השרירים של הפנים. ההרפייה של השרירים האלה נחשבת לעיקרית באימון. שמים לב למצח שיהיה חלק ולא יהיו בו קמטים כדי לגרש את המחשבות המרובות הרוחשות בקרבנו. העפעפיים הם פתוחים למחצה בשעת האימון. מרפים גם את זריות הפה ואת שרירי הסנטר, והלשון שבפינו שוקעת קצת אחורנית אל הגרון. חשוב הוא שלא להירדם בשעת האימון אלא להישאר על סף השינה, אבל גם אם נירדם אין להניח שנישן זמן רב כשאנו שוכבים על קרקע קשה. אפשר לנו לדמות לעצמנו שגופנו שוקע לתוך ים עמוק ורוחנו המשוחררת עולה למעלה עד שהיא משקיפה מתקרת החדר על הגוף המונח כמת שכאילו אינו שייך לנו. דמיון כזה עשוי לעזור לנו להשיג מנוחה נפשית. אם אין ממשכים באימון אין לקום במהירות מן הקרקע, אלא יש ליצור מעבר מן השכיבה אל הקימה על-ידי נשימה ומשיכת רגליים. אשר לזמן המתאים לאימון ממליצים על השעה שלפני ארוחת הבוקר או על השעה שלפני ארוחת הערב.

הישיבה בשעת האימון והמדיטאציה הוא לאיש המערב ישיבה על כסא שהוא רגיל בה ולא דוקא ישיבה מזרחית, אבל יש להקפיד שהחלק העליון של הגוף יהיה זקוף, שהכתפיים תהיינה רפויות, שהסנטר יהיה משוך באופן קל כדי שהגב יהיה זקוף, שהרג-ליים תעמודנה ישר על הקרקע, ושהידיים תהיינה מונחות על הירכיים, והמבט יהיה מכוון פנימה ולא לעולם החיצוני. אין לשבת ישיבה נוחה על כורסה כשהחלק העליון של הגוף נטוי לצד פנים, כי הישיבה כשהגב זקוף חשובה לנשימה התקינה ולמדיטאציה. ישיבת לוטוס (ישיבת יוגה) החמורה אינה טובה לרבים מאנשי המערב והיא עלולה להפריע לאנשים מסוימים בהתרכויות ובמדיטאציה. ישיבה זו היא טבעית להודי כי הוא רגיל בה מילדותו נקנית לנו בעמל, ולאנשינו נשקפת כאן סכנה של כפייה עצמית. יש אנשים שבשעת המדיטאציה עולם פנימי מלא של תמונות עולה מאליה בדמיונם והם רואים מראות של צבע ואור, וכנגדם יש אחרים העוסקים שנים רבות במדיטאציה ואינם מגיעים לראות מראות. יש אנשים שמופיעות או בדמיונם צורות כמו שלג,

כביכול נעשים לורד וכך הם מוחקים את יחסם לאני שלהם ונכנסים לעולם של אידיאות.

על הדרכים האלה קמו עוררים בין אנשי הדת באירופה. הם טענו שכנוצרים (וכן אנחנו כיהודים) עינינו כבני-אדם מופנות לכוח אלוהי שיגאלנו ואין אנו רוצים בגאולה עצמית של עובדי אלילים. טענה זו דומה מאד לטענתם של המתנגדים כלפי החסידים שהלכו בדרך המקובלים והתכוונו בקיום המצוות לתקן את גשמתם מכל סוג ופגם ולתקן את העולמות העליונים. ואף-על-פי שיש בטענה הזאת מקצת מן האמת הרי בעיקרו של דבר אינה נכונה, כי אדם המתגבר על עצמו ועל הכוחות המשעבדים אותו בפנימיותו נעשה על-ידי-כך מוכשר לקבל חסד אלוה ממעל ברוח היהדות. הנסיונות להשתחרר מ"שגעון האני" ומן הגלים של מחשבות ורגשות המעכירים את הראי הבהיר של פני המים, והפעולות להיפטר מן המושגים והרוגז שבחיי אנוש, וגם מן הזכרונות והנטיה לאפאתיה וכיו"ב עוזרים לאדם לשקם את עצמו מבחינה רוחנית והוא נעשה מוכן יותר להיטהר גם מן האלימות והאיבה והשקר. חשוב הוא ביוגה לצמצם את התזונה, והתזונה הנכונה חשובה בה כמו בתורת היהדות (בניגוד לברית ה-חדשה, ראה מתי ט"ו, 11, שלא הבא אל הפה מטמא את האדם כי אם היוצא מן הפה הוא לבדו מטמא אותו). הצום הידוע לנו מן המסורת הדתית שלנו מקבל כאן משמעות מיוחדת. טיהור הגוף חשוב הוא בתורת הודו כמו שהוא חשוב בתורת משה, והוא כולל כאן טיהור דרכי הנשימה ודרכי העיכול וה-טהרה בהוצאת השתן והצואה מן הגוף. המאנטרה המורכבת מצלילים שמתרכזים בהם אשר הגורו (המורה המדריך) היהודי מוסר לתלמידיו ניתנת להם כציודה לדרך ודומה למטבע שהאדמו"ר החסידי גותן לחסידי דיו. על ידיה נוצר קשר מוחשי בין המורה לתלמיד והיא גם מקשרת את התלמיד עם העולם העליון. וכמו במסורת החסידיית כך גם במסורת ההודית העיקר ברוחניות הוא במסירה הישירה מאדם לאדם ובהכוונת הלב, ולא בקריאת ספרים ובמחשבה עיונית. גישה זאת היא חיונית לנו כיום הוה משום שהדגשנו ועדיין אנו מדגישים את ערכה של המחשבה העיונית ואת ערך הקריאה יתר על המידה והזנחנו את הכוונת הלב ואת המסירה הישירה מאדם לאדם עד שאנו מתקרבים למצב שאין איש שומע את דברי חברו ולבנו הולך ונעשה אטום לגמרי.

אתת בקיר הנמצאת בגובה המצח ועוברים ממנה פנימה למרכז שבין העיניים שהוא, כידוע, אחד משני המרכזים העיקריים שבגוף והם: בין העיניים ואמצע הלב (גם הטבור תופס מקום ניכר בתורות ההודיות). יש הממליצים לאדם הנוטה לראציונאליות להתרכז באמצע הלב, ולאדם הנוטה לרגש להתרכז בין העיניים באמצע המצח. בכל המקרים יש לדעת, שסכנה הוא לעורר את הכוחות הרדומים במרכזי-הגוף יתר על המידה, כי על-ידי-כך האדם יכול לבוא לעצבנות ועד מחלת-רוח. גם ההודים מזהירים מפני כוח הנחש (Kundalini) הרדום בעמוד השדרה שאין לעורר אותו יותר מדי. משום כך יש מיעצים לעבוד בתחילה רק על המרכזים: לב-גרון-בין העיניים ולא על מרכזים אחרים.

דוגמה לאימון מסוג אחר: אתה יושב במצב של הרפיייה, עוצם עיניך, ידיך בחיקך, ואתה כמטיל את כל העצב והטרדות והבהילות שבך אל האדמה שמתחת לרגליך. ראה בדמיוןך את הים וחשוב כאילו אתה יושב על שפת הים ומתבונן בחלקת המים. שים לב לשיחים ולעצים שבחוף, לרקיע ממעל ולמרחב המים, לסירה שעל פני המים, אולי לציפור על המים. התמסר לכוחות הפנימיים שבך והיה מונהג על ידיהם ועל-ידי התמונות שהם מעלים בקרבך. ואם תרגיש שכבר הגעת למצב שמנוחה שרויה בנפשך, תוכל להסיר את התמונה כולה מתודעתך, להקיץ ולהיות ער, לפקוח עיניים ולהמשיך בעבודת יומך הרגילה. אימון אחר הוא האימון על יד הנר. אתה יושב בלי מתח, החזה, העורף והראש זקופים, ואתה מנמיך קצת את המצח ומתרכז בנר דולק, בנר ממש או בנר שבדמיון, ויש בנר שני נתונים: אור וחום. וכן ניתן להתבונן ולהתרכז בגרעין הזרע של עץ אלון או בצמח או בגביש או בבעל-חיים.

יש אנשים שהחיון הדתי וההרגלים הדתיים מיל-דותם עוזרים להם במסעם פנימה, ואחרים כנגדם שהתשתית הדתית מפריעה להם, ורק לאחר שמשתח-רים ממנה הם מסוגלים לשחרר את הכוחות הפני-מיים הרדומים בהם.

ממליצים בדרך כלל להתרכז בחפצים פשוטים ולא בחפצים יקרים ונדירים, ובתחושות פשוטות כגון עמידה, ישיבה, שכובה, נשימה וכו'. יש המתבוננים בורד ומגיעים עד כדי הזדהות עם הפרח. הם כמרגי-שים את הקטיפה של העלים בעור גופם, ואת כפיפות הגבעול בשדרתם, ואת פתח הגביע בראשם,

במסורתנו כך גם במסורת היהודית מודגש ערכו של הקשר בין המוח והלב. אנו מדמיימים בנפשנו כאילו קו של אור עולה מן הלב דרך הגרון אל בין העיניים. עם זה יש לדעת שאם המדיטאציה היא רצינית היא כרוכה בסכנה לעושיה. חולי-לב או אנשים שיש לגביהם חשש סכיוופרנדיה או התאבדות טעונים בדיקה רפואית לפני כניסתם לעבודת המדיטאציה, כי ביצור-האני שלהם הוא חלש ואינם יכולים לעמוד בפני התפרצות הלא-מודע. מאידך גיסא אימונים מדיטאטיביים שאינם גורמים כל משבר יש לחשוש שמא אין להם ערך ואינם מביאים לתיקון נפשי רציני.

גם מבחינת גישתנו היהודית שאין מטרתנו לבטל את היחיד ואין אנו שואפים להיבלע באחדות של הכול, הרי אין אנו מתכוונים במדיטאציה להשיג תוספת לאורח חיים "בעל-בית", אלא להליכה לשם פגישה עם העצמות או עם התוכיות כביטוי של רבי אלימלך מליזנסק. על ידי הליכה זו פנימה אנו שואפים לחזק את קיומו האישי של האדם, שירגיש עצמו כשותף לאלוהים בידעו שאלוהים בקרבו, ולשם כך הוא נכנס לתוך עצמו. אנו באים להכיר את ארחות החיים של המזרח הרחוק משום שהרחקנו לכת במחשבתנו המערבית הראציונאלית-בקורתית ואנו שואפים לשוב לעצמנו ולהיות בלתי-אמצעים במידת האפשר. רצוננו לראות פרח ולשמוע שיר או לשיר בעצמנו ומשום כך אנו מתבודדים ומנסים להתייחד עם פנימיותנו ולהיפגש עם עצמנו.

בגרמניה ידועה דרך טיפולו של הרופא קארל האפיף שנתן הוראות לפאציינטיים שלו להיכנס במחשבתם-דמיונם לכר-דשא ירוק, ואחר כך לעלות להר, לעבור דרך יער, להגיע לפיסגת הר ולהיכנס שם לכנסיה קטנה, להשקיף משם אל הגוף ולשוב אחרי-כן הביתה. במקום כר הדשא הירוק אפשר לעזוב את הבית ולשבת על שפת הים וכיו"ב. שיטה אחרת היא לשים לפני האדם תמונה של נוף רחב והאדם גדרש להעביר דרך גופו רוחות ועננים ואחר-כך להרגיש בקשר שלו עם האדמה הכבדה והחזקה שמתחת רגליו שאפשר לסמוך עליה. חשוב הוא כאן להרגיש בדרור שבנשימה ובמעוף שבה מכאן, וכיציבות האדמה הנושאת את האדם מכאן. יתכן שאנשים המסוגלים לאימונים מסוג זה של האפיף יכולים לעשותם גם בלי הדרכת מורה. אמנם בהודו יש השקפה שבלעדי מורה המדריך את המתאמן אין לאימונים כל ערך.

כשם שעמדנו בסעיף הזו על הנשימה כך נעמוד גם כאן על הנשימה ועל ההתאמנות בה בתורת היוגה. במקום הנשימה שלנו שהיא בעיקר נשימת חזה ובה מתבטא הפירוד מאמצע הגוף, מדגישים במזרח הרחוק את נשימת הסרעפת המשחררת את האמצע*, ומניחים שאם שמים לב לנשימה היא נעשית שקטה ועמוקה יותר. המתאמן מוציא את הנשימה בשריקה דרך השפתיים הפתוחות למחצה עד שהוא מרוקן את ריאותיו במידת האפשר, והכנסת האויר הצח באה אחר-כך מאליה. ממליצים להאריך בנשימה. אם השאיפה תופסת יחידת-זמן אחת, על הנשיפה לתפוס שתיים. חשובה בהוצאת האויר היא השקיעה האיטית בה, כאילו המתאמן רוצה להוציא את הכול מתוכו, כשהוא חוזר במחשבה על המשפטים: הנשימה הולכת, הנשימה נחה, הנשימה באה. עם זה אין לשכוח שנשימתם של בני-האדם אינה שווה ויש שאדם צריך להקדיש יותר תשומת-לב לשאיפה, ויש אדם שהוא רגיש מטבעו ועליו להימנע מהתעוררות יתר. והוא הדין באימוני יוגה אחרים. לא כל אדם רשאי להכריח את עצמו לעמוד על הראש, וגם העמידה על הכתף ("הגר") יכולה להיות לברכה לאדם אחד ולהזיק לאחר. וכן נשקפת סכנה ברווחים שבין הנשימה והשאיפה העלולים להרחיב את כלי הנשימה ולגרום לגירויים של מערכת העצבים. בדרך כלל ממליצים להקדיש בכל יום זמן מסוים לטיפול בנשימה כדי להגיע משמונה-עשרה נשימות עד שתיים-עשרה ועד תשע נשימות בדקה. מאידך גיסא ידוע הדבר, שסכנה להאריך בהחזקת הנשימה, ואין לדחוק את הקץ על ידי הרצון השרירותי ואין לנהוג באלומות כלפי עצמו, אלא יש להאיט במידת האפשר את קצב הנשימה ולבחור בצורה טבעית של הנשימה המטהרת תוך הכרת הגבול של יכולת הפעולה, אך להקפיד על ההחזקה הרפואית של העורף ושל הזרועות, ושהידיים תהיינה פתוחות והראש מורם והסנטר משוך קצת ושהמבט יהיה מרוכז. מטרת הנשימה וההתרככות במצח או בלב היא להזרים אור ולקבל עוז מלמעלה, כמו בתקופת המקרא אצלנו שהאדם נשא את עיניו לשמים כשידיו פרושות כלפי מעלה כביטוי לפתיחותו לקלוט משם אור ועוז ועזרה; וכמו בהנחת התפילין

* "התארא" (Hāra) שעליה עמד דירקהיים בספר מיוחד שיצא בשנת 1957 היא הפיסה על האדם כולו המעוגן בנקודת-הכובד הנכונה באמצע הגוף ושכוחתה אינו מעוצב ומכוון מתוך האני שלו.

שמלבד החושים הפשוטים יש חושים רוחניים באדם, שיש עיני-רוח ואוזני-רוח. הספר החסידי "אור ה-מאיר" מבחין בין אדם שאין אזנו שומעת אלא את פשט הדברים שמשמיע הזולת לבין אדם שאזנו שומעת את הדברים שבני-אדם מדברים והנוגעים מבחינת הפשט לעניינים גופניים והוא מוצא בהם רמזים הנוגעים לפנימיות הרוחניות. אדם שהוא בעל אוזן קשובה כזאת, בשעה שהוא מקשיב לסיפורים הפשוטים של המון העם, שומע מתוך דיבורם גם את הקול הפנימי. וזה פירוש: אזנים כרית לי (תהלים מ' ז') — בתוך האוזן הגשמית כרית לי אוזן רוחנית, ואזני חלולה לשמוע את הקול הקורא מבפנים בתוך הדברים הפשוטים. והוא הדין בחוש הריח ובחוש הטעם. גם במחשבה יש להבחין בין מחשבה במושגים לבין מחשבה בתמונות. וכן יש להבחין בין רצון האני הקטן לבין רצון העל-אני שבקרבנו. אם אדם שם לבו שהוא יושב וכתפיו מורמות למעלה והוא מרפה את כתפיו וגותן להן לרדת באופן חפשי, הרי בתנועה זו הוא כעוזב את ההודות עם האני הקטן שלו. תנועה זאת היא בבחינת נטישת הגישה שיכולים אנו לעשות הכול, לשנות הכול בעולם, ושהכול צריך להתאים לצפיותנו, כי הכתפיים המורמות למעלה הן ביטוי לבטחון עצמי ולרצון הכול-יכול. וכן בהרפיית הלסת התחתונה שבה מתבטאת ההרגשה שהרצון העצמי משתלט עלינו ואנו שואפים להש-תחרר משליטתו. והוא הדין בשיחרור המצת, שה-קמט המאונך שבו מראה על קשיחות המבט, וכן בשיחרור העין החדה המשחרת לטרף ("עין הנשר"), ובשיחרור הבטן הלוהט המכווצת המנתקת את האדם מן הכוחות הבסיסיים וכו'. בכל אלה אין המדובר רק בכיווצים גופניים, כי הכיווצים הגופניים הם ביטויים לכיווצים נפשיים, ובהרפייתם של השרירים אנו מבט-אים את שאיפתנו לשיחרורים פנימיים. יש בני-אדם שהם בעלי ידיעות ניכרות בתורה ובתלמוד וגם בחסידות, אבל תפסו את הדברים בשכלם ולא היה להם חלק ממשי בהם, כי הדברים לא נגעו להם באופן פנימי, ואחרי שעסקו במדיטאציה באופן נכון מצאו דרך ממשית אל דברים שתפסו קודם בשכלם ושהיו שגורים בפיהם; והפנמה סיעה להם להגיע אל שרשי הדברים.

מלבד זה יש להעיר שאם אדם משקיע עצמו במדי-טאציה בכוונה תחילה כדי לשוב לחיות על פני שטח החיים שהוא רגיל בהם, והשיבה אל פני השטח היא מטרתו היחידה, יש חשש שלא ישיג מאומה בעבודה פנימית זו. אין לאדם לחשוב על התועלת שברצונו להפיק מן המדיטאציה. וכן יש להעיר להולך בכר הדשא הירוק של האפיף ועולה אל ההר כעולה-רגל למקום הקדוש ששם ייפגש עם עצמו, וכן להולך בדמיונו לשפת הים וכן כל כיוצא בזה, שעליהם לדעת שבדרך הם עלולים להתקל בתופעות שליליות כמו אפיסת כוחות, פחדים, מעצורים וכו', ואין להם להיבהל, ומצד אחר אל להם לרמות את עצמם ולהיות דוברי שקר בלבם ("לא ישטה את עצמו להיות כגונב דעת עליונה" כדברי רבי אלימלך ב"פתק הקטן"), ועליהם לדעת שאם הדמיון מושג על נקלה יש לחשוש שמא אין בו ממש, כי דמיון פעיל אינו דבר קל, ושכיח הוא המצב שאין שום דבר עולה על הדעת של המתייחד עם עצמו. העוסק ביוגה ובמדיטאציה שואף לשלוט בגופו, באיבריו ובעצביו, ברגשותיו וביצירתו, במחשבתו ובדימויו, כדי שבהשיגו את השליטה יהיה פנוי לקבל השראה, אבל עליו לבדוק את עצמו אם הוא ראוי לכך, ועליו להי-שמר שלא להיות לפאקיר המעוניין בהצגה, ברווחים ובשליטה על בני-אדם אחרים. וכן יש להזהיר את העוסק במדיטאציה שלא יישאר בתוך עצמו ולא ימשיך במונולוגים אינסופיים עם עצמו, וכן אין לשכוח שאדם הבורח מפני שלטון הדברים הסתמיים שבסביבתו ומפני שלטון האני הקטן שלו עלול ליפול לתוך תהום האפס.

ועם כל הסכנות האמורות נראה שלא נוכל לוותר על ארחות החיים של היוגה והמדיטאציה, כי אחד הפגמים העיקריים של האדם המערבי הוא בשאיפתו להשיג הישגים אינטלקטואליים וחברתיים ועל-ידי-כך הוא עלול לאבד את התנוגים הטבעיים שלו. החד-צדדיות המערבית גרמה שלהרבה אנשים בתוכנו יש מתחים בכתפיים ובשרירי-הלעיסה וכו', ואם מצליחים בהרפיית הכתפיים והלסת וכו' ובפגישה עם עצמם הם פותחים דרך לחיים ודרך לרוחניות כאחת.

מן המסורת שלנו ומן המסורת ההודית למדנו