

## המסע הרוחני והמטפל – חלק ב'

מאת

אימן הר-אל (לשעבר *goose*) בוגר אוניברסיטת בר-אילן במדעי הטבע (ביולוג), N.D. נטורופת, ותזונאי קליני הוליסטי. התמחה בעיסוי אצל גדולי המורים בתאילנד, חבר הועד המנהל באגודת העיסוי וטיפול גוף בישראל, מורה ומטפל בכיר. לאתר הבית של אימן: [www.lotusim.co.il](http://www.lotusim.co.il)

### השער הראשון - תודעה

#### צעד ראשון - ההווה

כיצד הולכים מעבר? הרי רובנו אינו מכיר דבר מלבד אותה נפש (mind) ואותה אישיות. בטרם ילך מעבר על המתרגל להיפגש עם המציאות הפנימית שלו. בכדי לעשות זאת, עליו להתפנות אליה, להפנות את מבטו אליה, להתבונן בה. רובנו רגילים להתבונן כמעט אך ורק החוצה, אל העולם שמחוץ לגופנו. על ידי אותה התבוננות פנימית לומד המתרגל להכיר את תכונותיו של ה-mind. הוא מבחין בתנועה הבלתי פוסקת של מחשבות ותחושות. כאשר הוא מתבונן בהם הוא רואה שרובן המכריע מכוון או לעבר (מה שהיה) או לעתיד (מה שיהיה). הוא נאלץ להודות בכך, שהיכולת שלו להיות כאן בהווה מוגבלת ואפילו מזערית. הוא מבין שיכולתו להיות כאן ועכשיו עבור אדם אחר מוגבלת. כאשר הוא מטפל, פעמים רבות הוא נודד במחשבות ודמיונות שווא המהווים כעין מציאות וירטואלית פנימית במהלך הטיפולים.

התחנה הראשונה של הדרך הרוחנית היא ההווה. זו "תחנה" במובן שהמתרגל נדרש לעצור ולרדת, ולא להמשיך לנסוע. לרוב, האדם הממוצע מבלה את חייו בתנועה בלתי פוסקת בין עבר לעתיד. מדי פעם הוא מבקר בהווה אך לזמן קצר. רוב הזמן הוא חושב על מה שכבר היה או על מה שעתיד להתרחש. כאשר מתוך טיפול של שעה המטפל היה עסוק בלחשוב על משהו אחר ממה שקורה באותו הרגע בחדר, הרי שהטיפול שלו הינו לכל היותר אוטומטי ומכני. הוא לא באמת עם המטופל, לא כל כולו קשוב אליו ולכן לא יכול באמת להכיל אותו ולתת מענה מלא לצרכיו. האם הייתם רוצים לקבל טיפול ממטפל שכזה?

המתרגל מתחיל בהחלטה לתרגל ולהיות יותר ויותר כאן ועכשיו, באמצעות מדיטציה. כל יום הוא מפנה שעה שבה הוא מתחבר להווה. הוא עושה זאת על ידי עיגון תשומת הלב שלו במשהו המצוי בהווה, ובכך מחבר אותה להווה. הוא אינו עושה דבר פרט למקד את תשומת ליבו באובייקט כלשהו. האובייקט יכול להיות הנשימה שלו, נר שהוא מתבונן בו, או מנטרה שהוא חוזר עליה. עם התרגול הוא מצליח להישאר לפרקי זמן יותר ויותר ארוכים ממוקד.

מרגע הקימה ועד השינה הוא מעביר את תשומת הלב מאובייקט לאובייקט בהתאם למעשיו באותו הרגע. כשהוא הולך הוא מרגיש את ההליכה, את הקרקע עם רגליו או את משב הרוח בפנים. כשהוא אוכל תשומת לבו נתונה כולה למזון, למראהו ולטעמו. כאשר הוא רוחץ כלים תשומת ליבו כולה למגע המים וצלילים. בעזרת שני סוגי התרגול הללו, מיקוד תשומת הלב באובייקט תוך כדי פעולה ומיקוד תשומת הלב באובייקט ללא פעולה, הוא מחנך ומאלף את תשומת הלב להיות יותר ויותר עם מה שקורה ופחות לשוטט בין עבר לעתיד. לכן, הדימוי של

מדיטציה כסוג של טכניקה הגורמת התנתקות מהעולם שגוי. נהפוך הוא, מדיטציה היא הדרך היחידה להעלות את רמת החיבור שלנו עם המציאות.

אפשר לדמות את חייו של האדם כמתרחשים בים. הים הוא מטאפורה לתנועה של מחשבות ורגשות בתוך הנפש (mind). תחנת ההווה שעליה דיברתי קודם, היא כמו סירת הצלה לאדם, כך שלמרות שהגלים מטלטלים אותו יש לו יכולת לנוח מגלי המחשבות. זה נותן לו מידה מסוימת של שקט וביטחון. הדבר מתבטא, כמובן, בטיפולים. למעשה הטיפול הופך לתרגול רוחני בפני עצמו. בעת הטיפול מתמקד המטפל בנעשה, במטופל, במגע, בקולות וכיו"ב. היכולת שלו להתמקד ולהתחבר למה שקורה מעלה את איכות הטיפול שהוא מעניק לדרגה חדשה. עבור מטפלים רבים נקודה זו מהווה את מהותו ושיאו של המסע הרוחני שלהם. דרושה רגישות רבה כדי להבחין שיש הרבה יותר במסע הרוחני מאשר חיבור להווה ולאובייקטים בו. ראשית, על המתרגל להודות שהוא אינו מחובר ישירות להווה. שהוא מתחבר לאובייקטים שונים המשמשים לו מתווכים. כלומר, איך תדע שאתה בהווה אם הם לא יהיו? שנית, משהו חסר בתמונה הזו. החיבור לאובייקטים השונים בין אם הם חיצוניים או פנימיים בנפש הופך אותם למאוד בהירים וברורים, אולם מי הסובייקט המחובר אליהם? מי הוא אותו "אני"?

תרגיל מס' 1

כתבו במספר משפטים את התשובה לשאלה "מי אני?" ברור שאתם יכולים לכתוב ספר שלם, אך לצורך התרגיל עשו זאת בקיצור.

### מאובייקט לסובייקט, מהחוץ פנימה

המשל הרוחני העתיק רואה את האדם כמרכבה. הגוף הוא המרכבה עצמה, הרגשות הם הסוסים, הנפש היא הנוהגת במרכבה. כעת נשאלת השאלה מי הוא זה שיושב בתוכה? מי האדון של המרכבה, הסוסים והנהג?

תרגיל מס' 2

הניחו את הגיליון, שבו או שכבו, עצמו את העיניים ודמיינו שבמהלך הלילה הקרוב ימחק כל זיכרונכם. שערנו בנפשכם שכל האישיות נמחקה, אין לכם שפה ומעולם לא ראיתם את העולם הזה. אתם מתעוררים בבוקר שלמחרת ובעודכם שוכבים במיטה בעיניים עצומות אין לכם כל מושג לגבי המקום בו אתם מצויים (אולי בלילה הטיסו אתכם לקטמנדו), ואיזה גוף אתם לובשים (אולי יש לכם שלוש אוזניים וקרן על המצח). מכיוון שאין לכם שפה לא תוכלו לעסוק בשאלות אלו. למעשה אתם יכול להיות בכל מקום, בכל גוף, בכל גיל ובכל מצב. הדבר היחיד שיש לכם ודאות לגביו הוא עצם קיומכם. אינכם צריכים לראות, לשמוע, לחשוב או להרגיש רגש כלשהו כדי לדעת שאתם קיימים. אתם פשוט שם וקיומכם אינו מותנה בשום דבר חיצוני.

הביטו בכל המידע שאספתם, הדברים שלמדתם, החוויות שעברתם. לפני שהם קרו, אתם הייתם. הם נאספו ועוטפים אתכם כמו קליפה שדרכה אתם פוגשים את העולם והעולם פוגש אתכם. המחשבות והרגשות הן כולן תגובה לחוויות שאתם עוברים, מידע שאתם לומדים. כדי להיות הילד

של מישהו אתם צריכים קודם להיות. וכך גם כדי להיות אח של מישהו, אבא של מישהו, עובד, מעסיק או מורה של מישהו. במהלך החיים יש לנו תפקידים שונים ואנו עוברים מאחד לשני, עד שנדמה שכל החיים הם שרשרת בלתי פוסקת שלהם. אבל הם כמו תפקידים שממלא שחקן על במת תאטרון, השחקן אינו התפקידים אותם הוא משחק.

### תרגיל מס' 3

עצמו את העיניים ודמיינו את עצמכם נוסעים במרכבה. דרך החלונות הסגורים אתם רואה את הנעשה בחוץ. בעת שאתם מתבוננים החוצה אתם יודעים בודאות שאתם בתוך המרכבה. אתם יודעים זאת כי קמטוץ מתשומת הלב חוזר לפעמים מהחוץ פנימה, ומאפשר זיהוי של הנוכחות שלכם ברכב.

העיניים הם בדיוק כמו שמשות המרכבה. הן חלונות בגוף שמאפשרות לנו להתבונן החוצה אל העולם בעודנו נעים בו. לרוב אנו כה עסוקים במה שקורה בחוץ, עד כי אנחנו בקושי מפנים תשומת לב למה שבפנים.

### תרגיל מס' 4

התבוננו בגיליון ותוך כדי נסו להרגיש את עצמכם, את עצם נוכחותכם מהצד השני של העיניים, בדיוק כפי שהסתכלתם דרך חלונות המרכבה. נסו להפנות יותר ויותר תשומת לב לנוכחות שלכם בתוך הגוף. העבירו יותר ויותר תשומת לב מהגיליון (אובייקט חיצוני) אל המקום ממנו אתם מתבוננים אליו (הסובייקט הפנימי). על ידי העברת יותר תשומת לב תחושת הנוכחות מתעצמת. נסו להחזיק בה לאורך זמן. נסו להחזיק בה גם כשאתם הולכים, אוכלים, מדברים עם מישהו, קוראים ספר וכיו"ב.

אם הצלחתם לזהות את הנוכחות שלך, ברכותיי. אתם חווים משהו שאינו תחושה של הגוף, אינו מחשבה או רגש ואינו סוג של דמיון. כאשר אתם חווים את עצמכם באופן הזה, מה תוכלו לענות על השאלה "מי אני?". הדבר היחיד שתוכל להגיד זה "הנה אני", "הנני".

שלב זה הוא תפנית של 180 מעלות, קפיצת קואנטום אמיתית. המיקוד עובר מלהיות מופנה החוצה אל אובייקטים המשתנים ומתחלפים תדיר, להתמקדות פנימה בסובייקט הקבוע והאחד. תחושת הנוכחות היא המגע עם הווייתכם הפנימית דרך התודעה.

בתנ"ך במפגש בין משה לאלוהים, משה שואל את אלוהים מה להגיד אם ישאלו אותו מי שלח אותו. תשובתו של אלוהים היא: "אהיה אשר אהיה, הנני...". הנוכחות מעבר לגוף ולנפש היא הצעד הראשון "מעבר", המפגש עם הניצוץ האלוהי שבתוככם. כעת בידכם הדבר האם לטפח אותו ללהבה בוערת או לזנוח אותו.

החיבור למהות הפנימית מעבר לנפש (mind) היא כמו ליצור עוגן עבור אותה סירת הצלה עליה דיברנו קודם. עוגן האוחז בקרקעית ואינו מניח לאותה סירה להיסחף למרחק. העוגן מצוי בממד אחר, מתחת לגלים, כך גם מהותנו עמוקה יותר מהנפש.

סביר להניח שתגלו שלהחזיק את הנוכחות לאורך זמן אינה קלה לכם. שמחשבות ותחושות מנתקות אתכם ממנה ושהרבה יותר קל להיות עסוק עם מה שבחוץ. זו העבודה שלכם...

מספרים על מורה הודי אחד מבומבי שישב עם תלמידיו בציאי שופ ואחד התלמידים שאל אותו: "איך נכון לחיות?". "אתה רואה את הנשים השבות מהבאר?" אמר המורה. "הן מקשקות ומרכלות ביניהן בעודן הולכות עם כדים מלאים מים על הראש. כך נכון לחיות." "למה אתה מתכוון?" שאל התלמיד. השיב המורה, "נראה לך שכל תשומת הלב שלהן נתונה לשיחתן, אלא שלאמיתו של דבר חלק גדול ממנה פונה פנימה על מנת לשמור על המרכז הפנימי ולכן הכדים אינם נופלים. חייה כך שחלק גדול ממך פונה פנימה אל המרכז הפנימי שלך, ואל תאבד כולך בהבלי העולם החיצוני".

תודעתו של האדם הממוצע אינה רגילה להיות ריקה. הוא ממלא אותה ללא הרף או במה שקורה בחוץ או בתכנים מחשבתיים או רגשיים המהווים תגובה לעולם החיצון. במקום להתמקד החוצה במה שקורה בחוץ המתרגל מתמקד פנימה במהותו שלו. הוא מזהה אותה, הוא שוהה איתה ונשאר בקשר מתמיד איתה. בשלב זה האדם לומד לתת לתודעה שלו לחוש את עצמה ולהיות עם עצמה. גם כאשר יש צורך להפנות תשומת לב החוצה לעולם או למחשבות, הרי שחלק ממנו תמיד מחובר למהותו הפנימית.

בעידן החדש מדברים הרבה על "חופש של ה mind (נפש)", חופש מהתניות, חינוך וכדומה, המאפשר פריצת גבולות במרחב הנפשי. המסע הרוחני מוביל לחופש מה mind (נפש). ברצוני להדגיש את ההבדל, מדובר בחופש מהנפש, מרווח מחיה ממנה ולמעשה מקום חדש לאדם להיות בו.