

המסע הרוחני והמטפל – חלק ג'

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 וטיפולי גוף בישראל, מורה ומטפל בכיר.

www.lotusim.co.il

השער השני – הוויה (being)

מה פירוש "להיות" (being)? פירושו לנוח בתוך הוויה מבלי להיות מעורב בעשייה (doing). מנוחה שכזו ניתן לחוות בשלוש רמות: הראשונה, רמת הגוף- הוא אינו זו ואינו עושה דבר. השנייה, רמת הנפש- היא אינה בתנועה בין מחשבות ורגשות, מכיוון שתודעה ואנרגיה אינן מתועלות אליה. השלישית, רמת התודעה- התודעה והאנרגיה נספגות אל תוך המקור ונחות בתוכו. המנוחה הטוטלית היא המוות ואילו המנוחה המרבית היא שינה עמוקה (deep sleep). בשנת חלום, למרות שיש מידה מסוימת של מנוחה, עדיין הנפש (mind) פעילה ומתבצע עיבוד של תכנים מרמות תודעה שונות.

בשינה עמוקה רמת האנרגיה המועברת לגוף מעטה, בכדי לתחזק תפקודים חיוניים (נשימה, דופק וכיו"ב). אין תנועה בנפש והיא מצויה בהשהיה והתודעה ספוגה במקור. במצב זה אנו יודעים כי מתבצעת טעינה מרבית של אנרגיית חיים אל המבנה האנרגטי האינדיבידואלי שלנו.

אנו משתמשים הרבה במילה אנרגיה. מה משמעותה? אין טעם להחליף את המילה במילים כוח, תנועה, זרימה. זו המילה המדעית המערבית המקובלת לתיאור של "כוח החיים", הנובע מהמקור בדיוק כמו נהר הנובע ממעיין. כאשר כוח החיים פורץ לתוך הממד הנוכחי הוא עובר ממצב של אחדות למצב של דואליות. הטאו מתפצל ליינ ויאנג ובתנ"ך: "ויברא אלוהים את השמיים ואת הארץ...". האחד מתפצל לשניים והממד שלנו מבוסס על דואליות. שמיים וארץ, מעלה ומטה, חם וקר, אור וחושך, זכר ונקבה...

מכיוון שהנפש (mind) בבסיסה דואלית, היא מוגבלת על ידי דואליות זו ויכולה לתפוס רק מה שזוהה לה או מפוצל יותר. זה מעל ליכולתה לתפוס את האחד. לכן נאמר שהטאו (וגם אלוהים) הוא מעבר למילים, בלתי ניתן להסברה ולתפיסה, מעבר לממד זה. הדג אינו יכול לתפוס את מהותו של האוקיינוס. עם זאת, אנרגיה היא הבסיס לקיום. ניתן לומר שהכל זה אנרגיה, המתבטאת במופעים וצורות שונים. היא החומר עצמו, מה שמאפשר לו לנוע ונעה בעצמה דרכו. החוק הראשון של התרמודינמיקה עוסק בכך, שאנרגיה אינה נעלמת אלא רק משנה את צורתה ומהווה בסיס להבנה, שחומר יכול להפוך לאנרגיה ואנרגיה יכולה להפוך לחומר. בזמן השינה אנו מרפים מהממד הדואלי אל עבר המקור. לכן השינה נקראת גם "המוות הקטן" וביהדות נהוג להודות לאלוהים על כך שחזרנו לחיים והתעוררנו חזרה אל הממד הזה.

אנרגיית החיים היא הבסיס לכל, היא זורמת דרכנו באלפי נתיבים. מבחינת הפילוסופיה ההוליסטית, כל שיבוש בזרימתה התקינה תתבטא בתחושת סבל ואי נוחות אצל האדם, דהיינו מחלה (dis-ease). כאשר אנו חשים בירידה ברמת האנרגיה בגוף שלנו אנחנו הולכים לישון.

היכן משתלב המטפל בכל הדינמיקה האנרגטית הזו? תפקידו להשרות ולעודד זרימה מאוזנת והרמונית של אנרגיה. נשאלת השאלה, האם מעבר לכישוריו, שכלו, טכניקות המגע שלו והידע שצבר, יש למטפל אפשרות נוספת לעזור במצב זה? אחדד את השאלה עוד יותר- האם מהותו ועצם נוכחותו של המטפל עצמה משפיעה על התהליך הטיפולי? התשובה לכך חיובית- הוא יכול בעצם מהותו להיות חלק מרכזי ומכריע בתהליך.

שני דימויים עולים בהקשר זה. הראשון, הוא המטפל כצינור שדרכו עוברת אנרגיה אל המטופל. השני, המטפל כעדשה שיכולה למקד את השטף האנרגטי שעובר דרכה. החלק הראשון של מאמר זה עוסק בתהליך ניקוי הצינור/עדשה. כל זמן שהמטפל מזוהה עם הנפש (mind) שלו ועם התנועה הבלתי פוסקת של הנפש בין עבר לעתיד, יכולתו להיות צינור לאנרגיה הקוסמית מוגבלת ביותר. התכולה הנפשית של המטפל מעכירה את שקיפות העדשה וצורכת אנרגיה, שדרושה לעיבוד חייו הפרטיים. למעשה רוב האנרגיה שלנו אינה משמשת לתפעול הגוף הפיזי. רוב האנרגיה נדרשת לתחזוק הנפש.

כאשר התודעה חוזרת פנימה אל עצמה, הנפש מונחת בצד במצב מושהה. את התנועה הזו פנימה אפשר לדמות להכנסת הראש מתחת למים וצלילה אל המעמקים. במצב זה מרגישים פחות את תנועת הגלים ויותר את חוסר התנועה של המים.

אם תרצו להעמיק אל מקורות מעיין החיים תצטרכו ללכת אל המקום בו הוא נובע. לא מספיק להיכנס לזרם. המקום בו זרם החיים עולה אל פני הקרקע הוא ההווה. אולם אין לבלבל בין 'מקום' הנביעה לבין 'מקור' הנביעה. כאשר הגעתם למקום הנביעה אז מתחילה העבודה האמיתית. כעת המסע הוא אנכי, למטה, פנימה אל המעמקים. המילה 'מדיטציה' מקורה מהמילה הסנסקריטית dhyana שפירושה 'השתקעות' או 'שקיעה'. הפירוש האמיתי של המילה ההודית guru הוא 'כבד', ובהקשר הרוחני מישוהו שהנו כבד באנרגיה שלו ובהווייתו שקוע תמידית בתוך מקור החיים.

ככל שההווה מרפה יותר מהנפש ואנרגיית העשייה (doing) שלה, היא צונחת יותר אל מצב של non doing, היא הווה בתוך עצמה (being). לאדם ממוצע אין יכולת להפריד בין הרפיה מהעולם לבין הרפיה מעצמו. הוא אינו יכול לנוח בתוך עצמו מעבר לעולם ומעבר לנפש. כאשר האדם מרפה מהעולם ומהנפש הוא פשוט נרדם, מאבד את ההכרה.

'להיות' פירושו להיות במנוחה. זו היא תנועה אנכית השונה מהתנועה האופקית של הנפש בין עבר לעתיד. באומנויות הגוף השונות (תנועה, ריקוד, לחימה ועיסוי) מדברים הרבה על ציר אנכי ועל תנועה מלמעלה למטה. הציר קיים לא רק בגוף הפיזי אלא גם ברמה האנרגטית. השער שלו הוא מרכז אנרגטי המצוי בבטן התחתונה מתחת לטבור. כאשר אנחנו מרפים אנכית ואנרגטית אנו מרפים אל תוך מרכז זה ודרכו אל המעבר. מדיטציה מביאה להעמקת המרכז האנרגטי הזה.

התהליך דומה למה שקורה בשינה בהבדל אחד גדול. ההבדל נעוץ בכך שהמתרגל אינו מרפה לחלוטין מההכרה ולכן אינו מאבד אותה כפי שקורה בשינה. כלומר הוא נשאר ער במצב שהוא דמוי שינה. מה מונע ממנו לאבד את התודעה ולהחליק למצב של שינה? מה שמאפשר לו כל זאת

הוא התרגול הקודם שמביא לגיבוש התודעה. למעשה הוא מביא את עצמו למצב שבו הוא תלוי על חוט דקיק של תודעה המונע ממנו ליפול לתוך שינה, אבל מאפשר לו קירבה מקסימלית למקור האנרגיה. ככל שהוא מרפה יותר מהנפש וככל שהתודעה שוקעת יותר פנימה כך הוא מתקרב יותר למקור כוח החיים וכך גוברת זרימת האנרגיה הזו בו.

המטפל מהווה בטיפול כעין עדשה המרכזת דרכה את אנרגיית החיים ומקרינה על המטופל. הוא מרפה לא רק מהנפש ותכולתה, אלא מרפה גם מהתודעה עצמה. מרפה כמעט לגמרי עד שנשאר רק קמצוץ תודעה, ואילו הוא נע אל מעבר לתודעה ומצוי בקרבה מקסימלית והספגות במקור החיים. במצב זה, זרימת האנרגיה דרכו היא מקסימלית. אנרגיה זו מרגיעה, מטעינה, מזינה, מאזנת ומרפאה...

השער השלישי – הלב

התהליך הרוחני מאפשר לנפש לסגת, והמתרגל מוצא עצמו במרחב של תודעה נקייה מאובייקטים כאשר הוא נח בהיותו. אולם מרחב ההוויה יכול להיות יותר מאשר חלל ריק ושקט מתכנים פסיכולוגיים. כשהלב נפתח, חלל זה מתמלא בחום ואור השופעים מהלב. אם ההוויה נחוותה בנפש כתודעה מעבר למחשבות (תודעה טהורה), הרי שבלב היא נחוותה כאהבה מעבר לרגשות (אהבה טהורה). שתי איכויות אלו מהוות יחדיו את האני הטהור. תהליך זה אינו אוטומטי וגם פתיחת הלב והחיבור לאהבה הם פירות של תרגול מסור. ההרגל להיצמד לאובייקטים שונים על מנת להגדיר את עצמנו מתבטא גם בלב. אנחנו רגילים לחוש אהבה כלפי אובייקטים. עקב כך אנחנו מחוברים לשכבה מאד חיצונית של אהבה. אהבה מהסוג המותנה, מותנה בקיומו של אובייקט. כלומר, ללא מישהו לאהוב לא נחוש את מה שאנו קוראים אהבה. כאשר איננו חווים אהבה אנחנו סובלים ולרוב גם נהיים חולים. זהו צורך בסיסי לאהוב ולהיות נאהב. אולם מעבר לרובד הפסיכולוגי קיים גם כאן רובד אנרגטי. כמו התודעה יש לאהבה יכולת לנוח בתוך עצמה ולחוות את עצמה מעבר לרגשות. כפי שהתודעה שופעת מהמקור כך גם האהבה. האהבה הטהורה נחוותה כאשר היא אינה מופנית כלפי משהו חיצוני. עלינו שוב לנוע פנימה, הפעם דרך הלב. בעוד שבשער הקודם עברנו באמצעות הרפיה טוטאלית אל תוך המקור, בעבודה עם הלב אנו קוראים לאלוהות לבוא אלינו, לחבק אותנו. המתרגל הרוחני רואה שאהבה כלפי אובייקט חיצוני מותנית בקיומו של אובייקט זה, וכאשר הוא ילך או יילקח, תיעלם עמו תחושת האהבה (עד שימצא אובייקט חדש). הוא מבין שעליו לנוע אל המקום ממנו באה האהבה, לפנות פנימה. פניה זו נעשית בכיסופים, בערגה, בדבקות, באקסטזה, באמונה.

אנו מניחים את הידיים על החזה שלנו וקוראים לאלוהות בתפילה, כמו שילד קורא לאמא שלו שתבוא לחבק אותו ולאהוב אותו. או כמו שבבגרותנו אנו קוראים לאהובת/אהוב ליבנו. כמו שהאם והאישה האנושיות מזינות אותנו, כך גם האם/האהובה האלוהית מזינה אותנו באהבה. כאשר אהבתה ממלאת אותנו אנו נשבעים בדמעות לשמור לה אמונים.

במרחב הטיפולי חיבור ללב מאפשר למטפל להביא איכויות אלו אל המפגש. הוא מסוגל להכיל ולהזין את המטופל, להיות אמפטי כלפיו ולשאת תפילה עבורו. ככל שהלב שלו פתוח יותר והוא מחובר אל 'המעבר', הוא יכול להעביר דרכו יותר מהאהבה האלוהית הזו אל המטופל.

סיכום

בתהליך הרוחני המתרגל לומד בתחילה לרכז עצמו אל ההווה ע"י התמקדות באובייקט חיצוני (נשימה). בשלב הבא הוא מרפה מהאובייקט, מזהה נח בתוך עצמו (הסובייקט) כנוכחות טהורה. נוכחות זו נחוות בנפש כתודעה מעבר למחשבות (תודעה טהורה). הוויה אינה נחוות רק כתודעה אלא גם כאהבה. לשם כך המתרגל מעיר ופותח את הלב דרכו הוא חווה את עצמו (הסובייקט) כאהבה שאינה תלויה באובייקטים. ההוויה השלמה שלו מרפה ונחה ב'היות' (being) האוניברסלית, המקור ממנו באה. ההוויה מצויה בין העולם (הווה) ובין המקור שלו (יהוה). היא משתתפת בעולם דרך אנושיותה ומתמזגת עם האלוהות דרך רוחה. אנרגיית החיים נובעת מהמקור ונעה כלפי מעלה ומבטאת את עצמה בבריאה. על מנת לתעל אנרגיה זו על המטפל לאסוף את עצמו מהתנועה האופקית בה הוא מצוי, ולצנוח אנכית מההווה אל ההוויה וממנה אל "יהוה", תוך שהוא שומר על תודעה נקייה ולב פתוח.