

# גוף כאב: התבוננות בודהיסטית באימון במחול

למלא את דרישותיו של הכוריאוגרף, נדרש הרקדן לאימונים מפרכים שבדרך כלל מלווים במפח נפש עמוק. בשיעור הרקדן רוצה שיהיה לו גוף אחר מזה שיש לו, והפער בין הרצוי למצוי גדל והולך. מקור הסבל בשיעור מחול הוא הפער בין הגוף הקיים לגוף המושלם, שאינו קיים. חוקרת המחול סוזן ל. פוסטר (Leigh Susan Foster) מתייחסת במאמרה "Dancing Bodies" (1997) לפער המתהווה אצל הרקדן בין גופו הממשי לבין הגוף האידיאלי, שהוא מאחל לעצמו מחדש מדי שיעור: "רקדן ממוצע ישקיע בין שעתיים לשש שעות ביום, שישה עד שבעה ימים בשבוע, כשמונה עד עשר שנים, כדי לייצר גוף מתאים למקצוע. בתקופה זו ייראה הגוף כמנסה להתחמק בעקביות מהמאמצים המושקעים בו. למרות השיפור שבא בעקבות אימון ממושך, חווייתו העיקרית של הרקדן היא תסכול, בשל אי-היכולת לגרום לגוף להגיע לביצועים הנדרשים ממנו. גם אצל רקדנים מקצועיים ממשיך המאבק לפתח את הגוף ולהפכו לכשיר לעמידה במשימות כוריאוגרפיות מסובכות. אימון מסוג זה מייצר שני גופים: האחד – הקיים, הממשי, והשני – האידיאלי".

כשהרקדן מתנועע הוא רואה חלקים גדולים של גופו זזים, הוא שומע את הקול שנגרם כתוצאה מהמעבר ממקום למקום, הוא חש את הקשר של הגוף עם הרצפה, עם חפצים או עם רקדנים אחרים וגם עם חלקים ממנו עצמו, והוא מרגיש את חום הגוף והזיעה. מידע כזה על הגוף הקיים מתאחד עם תפישת הרקדן על הגוף האידיאלי, כלומר עם הדימוי הפנטסטי של הגוף שהרקדן היה רוצה לעצמו. שני הגופים – הקיים והאידיאלי – עשויים שלד, שרירים ומערכות עצבים, ויש להם השפעה זה על זה. בשונה משיעור מוסיקה, למשל, שהוא בדרך כלל שיעור פרטי, בשיעור מחול משתתפים בין 15 ל-50 תלמידים. הקריטריונים לשיפוט הגוף הקיים ביחס לגוף האידיאלי תלויים לא רק בתלמיד עצמו אלא גם בקבוצה. השימוש במראָה בשיעור מסייע לגיבוש מודעות למרחב ולרקדנים האחרים, ותורם לשיפור היכולת הטכנית של הגוף, אך גם מעמיק את התהום בין הגוף הקיים לגוף האידיאלי.

למרות השוני בין טכניקות מחול, למשל בין טכניקת הבלט לטכניקות שנלמדות בשיעור מחול עכשווי, בכולן נוכח הפער בין הגוף הקיים

## עינב רוזנבליט

החושים, לעושר או לכוח והיאחזות בהם, אלא גם השתוקקות לרעיונות ולאידאליים, להשקפות, לדעות, לתיאוריות, למושגים ולאמונות.

עוד לפני שפעוט הוגה את שמו או מודע ל"אני" שלו, הוא מורה באצבעו ומבקש "את זה". הרצייה הכרחית לגדילה של הפעוט ולהתפתחות האדם הבוגר. התורה הבודהיסטית מתעכבת על המקום שבו הרצייה הופכות לחמדנות ולהשתוקקות לדברים שאינם הצרכים האמיתיים שלנו. ההשתוקקות הופכת להרגל שאין ביכולתנו להפסיק, וכמו המתמכר, שגופו מתרגל במשך הזמן לסם החביב עליו וצורך אותו בכמויות גדולות והולכות, כך גם השתוקקותנו גוברת ככל שנגסה לספק אותה. תשוקה מציפה את התודעה במה שנעדר. עיסוקה של התשוקה הוא תמיד במה שאין. הדבקות במחשבה על מה שאין וחסר אינה מאפשרת לראות את המציאות כמות שהיא, וגורמת לסבל.

כדי להתמודד עם הרגלי התודעה, כמו הרגל ההשתוקקות המופרזת, מציע הבודהה להתבונן בהם. ראייה צלולה של הדברים כהווייתם מפחיתה את המצוקה ואת הצער. הבודהה מציע להתבונן בתודעה בפעולתה. שם טמון זרע האינחת, ושם גם נמצא זרעה של נחת גדולה יותר. המתרגל באימון הבודהיסטי אינו לומד על תודעתו, אלא לומד את תודעתו, באמצעות אימון ושהות כנה בכל התהליכים המתרחשים ומשתנים בה. על כן הוא נוכח גם בסבל כשהוא קיים, וגם חווה את ההשתנות שלו בזמן שהיא מתרחשת.

ההבנה שמצוקות הקיום מקורן בתודעתנו נרכשה לא רק אצל הבודהה, אלא גם בדתות ובתרבויות מערביות; חידושו של בודהה היה מציאת דרך מעשית להתמודדות עם המצוקה: מדיטציה, שהיא התבוננות יסודית בהלכי הגוף והרוח. התבוננות כזאת עשויה לפונג את הסבל שהתודעה האנושית מעוללת לעצמה.

## מקור הסבל באימון במחול

תחושת ההשתוקקות נוכחת בקרב רקדנים ותלמידי מחול. התחושה מתעצמת ככל שהם מתקדמים באימון וגורמת לסבל. כדי להצליח

המחול עניינו בגוף, והגוף, כשם שהוא ערוץ להבעה וליצירה, יכול להיות גם מקור לכאב. רקדנים הם בעלי נגישות רבה יותר לחוויית של עונג וכאב, הנחוות באינטנסיביות. הסבל, כמו תחושות ההתעלות והעונג, נחוה בראש ובראשונה בגוף, שמטבעו משתנה ללא הרף, פורח או קמל, נפצע או מחלים מדי יום.

במאמר זה אבחן את חוויית הכאב בעת אימון מחול על פני עיקרים מתפישת הסבל הבודהיסטית. הבודהה מצא מוצא מהסבל כשהיה שרוי במדיטציה עמוקה, והסיק שבאמצעות התבוננות כנה בסבל אפשר להפחיתו. ההתבוננות הכנה בסבל מאפשרת לדעת אותו, וידיעה זו אינה נרכשת בחשיבה אלא באמצעות שהות כנה בחוויה. כלומר, אין מדובר בחוכמה אנליטית אלא בידיעה מעשית, הנקנית באמצעות הגוף. אימון במחול, אני מבקשת להציע, הוא אמצעי להתבוננות כנה בכאב, השקולה להתבוננות הבודהיסטית.

## מקור הסבל

המושג ahkkud (בשפת פאלי) מתורגם בדרך כלל כ-*gnireffus* או *esae-sid*, או בעברית, סבל או אי נחת. מושג זה מגדיר את אחד מחוקי הקיום לפי התורה הבודהיסטית. דוקהה אינו מתייחס דווקא למצב אקוטי של כאב פיסי או מנטלי, אלא לתחושה תמידית של תסכול או החמצה, הקשורה בהוויה היומיומית של המציאות, תחושה המוכרת גם למי שחייו בדרך כלל תקינים ומספקים.

לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, אחד מהרגלי התודעה האנושית הוא דבקות במקורות עונג וניסיון להדוף את הצער והכאב; כשחווים עונג משתוקקים שהוא יישאר תמיד, וכשחווים צער מבקשים שייעלם. הגעגוע, ההשתוקקות והכמיהה למציאות אחרת מייצרים כאב.

המושג צמא (ahnat), שפירושו השתוקקות, מתאר רצון עז להשיג משהו או להסתלק ממשהו. שתי הרציות דומות, מפני שהן נובעות מאותו תהליך תודעתי שבו מתחולל צמא. ההשתוקקות נוכחת בתודעה האנושית ללא הרף: כל הזמן יש דבר מה שאנחנו משתוקקים/ צמאים אליו, ובהשיגו דבר אחד אנחנו צמאים לעוד. ה"צמא" כולל לא רק השתוקקות לתענוגות

לגוף המושלם. טכניקות המחול השונות רואות בגוף מערך נקודות, אזורים וקווים מופשטים ובכל אחד מהקווים והנקודות מתקיימים, בו־זמנית, הגוף המוחשי המתנועע והגוף האידיאלי שבתפישה, זה שאולי היה יכול ליצור קווים מדויקים יותר בחלל.

בבלט הגוף האידיאלי קשה יותר להשגה; לבלרינה המושלמת יש turn out של 180 מעלות במפרק הירך, הקשתה (point) בכף הרגל, יכולות קיצוניות של כוח וגמישות, ולרוב היא גם צעירה, רזה וגבוהה. במחול עכשווי יש גם רקדנים עם נתוני גוף פחות מרשימים, שאינם צעירים, גבוהים ורזים ואינם נדרשים לדעת לעשות שבעה פירוואטים בזה אחר זה. בכל זאת, גם במחול עכשווי נוכח הפער בין הגוף הקיים לגוף האידיאלי. הפער מייצר צמא, שמחולל סבל.

באימון מחול נעשה שימוש לא שגרתי בגוף; בשיעור מחול מכל סוג יופעלו בדרך כלל שרירים אחרים מאלה הפעילים בהתנהלות היומיומית. כך נוצר מצב פרדוקסלי, שבו הגוף, המוכר לרקדנים משגרת יומם, הופך לזר להם וזמן השיעור הוא זמן להתוודעות מחדש לאותו גוף. הרקדן משתמש בגופו שלו, אך תוך כדי תנועתו מפתח תפישה על הגוף. ההפרדה בין התפישה על המציאות לבין המציאות כמות שהיא באמת – מתעתעת.

בשיעור מחול חווה הגוף תהליך מורכב; הגוף הפיסי מממש את עצמו בתנועה, ואין שם גוף אחר, רק אותו גוף עם כאבי, יכולותיו, גמישותו והשחרור או הנוקשות באיבריו. הגוף מתנועע, והשיעור מייחד מקום לפיסי ומוניח הצדה את האיכויות האחרות של הגוף־רוח, כמו היכולת האנליטית של החשיבה. עם זאת, גוף זה מצוי כבר מהתרגיל הראשון במצב עדין של תעתוע. הוא חווה את המציאות כפי שהיא, אך בה בעת מבקש להגיע למציאות אחרת, שבה יהיה גמיש יותר וקואורדינטיבי יותר. גם אם הוא מבצע היטב את התרגיל הנוכחי, הוא כבר חושש מפני התרגיל הבא. אם ביצעתי היטב את התרגיל בקבוצה, אני חוששת מהרגע שנצטרך לבצע אותו ביחידים, ואם הצלחתי לבצע לצד ימין, אני מודאגת מה יהיה כשנעבור לצד שמאל. הגוף מנסה להיות מה שאינו, או לשמר את מה שהינו – שתי תשוקות שבלתי אפשרי לממש.

לפי המשנה הבודהיסטית, בעקבות הצמא נולד התעתוע (moha), שפירושו בורות ועיוורון. התעתוע מוליד סלידה או היצמדות (=היקשרות מוגזמת למושאי התשוקה). שלושת אלה: התעתוע, הסלידה וההיצמדות, מחוללים זה את זה ללא סוף והופכים למקור לסבל. הסבל שבודהה מבקש להשתחרר ממנו הוא הסבל שבבורות. ראייה צלולה של הדברים

כפי שהם באמת עשויה לפוגג את האשליה, לפזר את התעתוע, וכתוצאה מכך להקטין את הצמא כמקור לסבל. אימון נכון במחול מאפשר ראייה צלולה כזאת. תודעתו של הרקדן נעה בין היצמדות לבין סלידה, ומושא ההיצמדות או הסלידה אינו אחר מאשר גופו השברירי החד־פעמי. הרקדן חווה בכנות ובאומץ את תשוקותיו, כמו את יתר התהליכים הרוחשים בגוף־רוח שלו. לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, חוויה ישירה כזאת של המציאות מאפשרת ריפוי.

### התעלות הרוח שבכאב

בסמוך להשתוקקות ולצער שהיא גורמת, האימון במחול גורם גם התעלות רוח ייחודית ביחס לחוויות אחרות, וגם זאת משום שמדובר בגוף החד־פעמי, שהוא המחולל אותן תחושות. בספרו אנושי, אנושי מדי (ג'ולומב [עורך]), תשס"ח) כותב ניטשה: "סמוך לצער העולם, תכופות על קרקעיתו הוולקנית, נטע האדם את גני האושר הקטנים שלו. בין אם מסתכלים בחיים במבטו של זה שאינו חפץ מהם דבר אלא ידע, בין אם של זה שנכנע ומשלים עמם, או של זה העולץ על הקשיים שגבר עליהם – בכל מקום יימצא קורטוב של אושר צמוד לאסון – ולא עוד, אלא שמידה רבה יותר של אושר תימצא ככל שהקרקע תהיה וולקנית יותר [...] אף ש] יהיה זה מגוחך לומר שבזכות אושר זה אפשר להצדיק את הסבל עצמו".

לפי ניטשה, ככל שהקרקע וולקנית, סוערת, מתפרצת וקיצונית יותר, כך תימצא בה מידה רבה יותר של אושר. ככל שהקושי גדול יותר, כך גוברת העליצות בהתגברות עליו. בכך יש כדי להסביר לא רק את חייהם של רקדנים, אלא גם את חייהם של אמנים באשר הם. הקושי ביצירה, בו ממש טמונה חדות היצירה. ובכל זאת, הקושי משמעותי יותר כשהוא מגולם בגוף; כשרקדן חש כאב בקרסולו ובכל זאת מבצע קפיצה מסובכת באוויר, הכאב נמהל בעונג על ההתגברות על הקושי ועל גיוס הכוחות המנטליים כדי להתגבר על שבריריות הגוף.

השוטטות בין העונג לכאב, השימוש בכאב כדי להפיק עונג והפחד שהעונג ייגמר והכאב יופיע תחתיו – זוהי, בשפה הבודהיסטית, שהות במעגלי הסמסארה (samsara), מעגלי הלידה והמוות שמוצפים עונג וכאב ונגועים בבורות ובאי־בהירות. ההיחלצות ממעגלים אלה תתאפשר רק עם ראיית הדברים כפי שהם. אלא שכדי להיחלץ ממעגלי הסמסארה יש לוותר על התשוקה, ולמצוא את עסיסיות הקיום בשהות נטולת פניות, מה שמחייב תמורה של התודעה.

בהמשך דבריו כותב ניטשה: "התשוקה, משהיא חולפת, מותירה אחריה כמיהה אפלה אל עצמה, ובהיעלמה היא מעיפה עוד מבט אחד מפתה.

אין ספק שהיתה בזה מן הנאה להיות מולקה בשוט שלה. התחושות המתונות יותר נראות תפלות לעומתה. נראה שאנחנו מעדיפים תמיד את הגירוי הנסער על העונג הקלוש".

רקדנים יעדיפו את הגירוי הנסער על העונג הקלוש. בשונה מאמנים אחרים, גירוי זה עובר בערוץ גופם ומתממש דרכו. רקדנים מטפחים את גופם, כי הוא כלי העבודה המרכזי שלהם. אבל בו־זמון שהם בונים את גופם, מטפחים אותו ומקדישים לו תשומת לב מיוחדת, הם גם גורמים לו פגיעה והרס שיטתיים. למשל, השימוש בנעלי אצבע, המאפשרות לרקדנית לעמוד על קצות האצבעות, דורש אימון מפרך ומכאיב כדי ללמד את הגוף להכביר את כל כובד משקלו על קצות הבהונות.

רקדנים עושים בחירה מושכלת באמנות המחול, אף שקיומה דורש בנייה והרס בו־זמניים ומתמידים של הגוף. האנתרופולוגית טל כוכבי מקשה ואומרת שלמרות היחסים הדיאלקטיים בין בנייה להרס, ההרס בשלב מסוים מתחיל לתת את אותותיו באופן שאינו דיאלקטי עוד. לדבריה: "שנים של בנייה־הרס מסתיימות לפעמים בקריסה גופנית... הגוף הייצוגי נסוג אז לאחור, וזונח את הגוף האישי הפרטי המתבגר, שסובל מדלדול פיסי ודעיכה גופנית".

אמנם בכל גוף, גם זה היומיומי, מתרחש מהלך דיאלקטי של בנייה והרס; בכל גוף מתרחש תהליך של התהוות וכליון; תאים בוני עצם פועלים בד בבד עם תאים מפרקי עצם, כדוריות דם נולדות ומתות ותאי העור מתחלפים באחרים. אלא שבמחול תהליך זה מוקצן, ובגופו של רקדן מתרחשים התהליכים במהירות רבה יותר ובאופן קיצוני יותר. אולי המחול מאפשר התבוננות בתקריב, כמו במעבדה, בתהליכים המתרחשים כל העת בגוף האנושי. ההתהוות והכליון הנוכחים בגופו של רקדן, כמו גם תנועתו הבלתי פוסקת בין עונג לכאב, הם למעשה מימוש של תהליכים המתרחשים בכל גוף. תלמיד המחול יודע מציאות זו של התהוות וכליון בגופו, "ידיעה" שאינה בשכל אלא בחוויה הישירה.

עדיין מתבקשת השאלה מדוע לסבול כך, ומדוע לרקוד ולנוע באינטנסיביות כזאת בין נגעי ההיצמדות והסלידה. שאלה זו ראויה לעיון נוסף במקום אחר. לעת עתה אבחן כיצד הסגפנות בכל זאת משתלמת, וכיצד אפשר להגיע באמצעותה גם אל מקומות שמעבר לעונג ולכאב.

### סגפנות משתלמת

בתורה הבודהיסטית יש יסודות קשים ותובעניים. בראשית דרכו פנה בודהה לאורח חיים סגפני, מאומץ וממושמע. אביתר שולמן, בספרו שירת

כוכבי, טל. בין ריקוד לאנתרופולוגיה, (עבודת דוקטורט). ירושלים: האוניברסיטה העברית, 2007.

ניטשה, פרידריך. אנושי, אנושי מדי: ספר לחופשיים ברוח. גולומב, יעקב (עורך). תרגום: יעקב גוטשלק ואדם טננבאום. ירושלים: הוצאת מאגנס, האוניברסיטה העברית, תשס"ח.

שולמן, אביתר. נאגארג'ונה: שירת השורש של דרך האמצע. ירושלים: כרמל, 2010.

In: "Dancing Bodies". S.L. Foster, Desmond, Jane, C. (ed). Meaning in Motion: New cultural studies of dance. Durham: Duke University Press, 1997.

Suzuki, D.T. Essays in Zen Buddhism. London: Rider & Company, 1949.

Wilber, K. No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth. Boston: Shambala, 1985.

**עינב רוזנבליט** דוקטור לפילוסופיה, הגישה את הדוקטורט שלה לפקולטה לאמנויות באוניברסיטת תל אביב; עבודת המחקר שלה עוסקת בחיבור בין מחול עכשווי לזן בודהיזם. היא בעלת תואר שני מהתוכנית הבינתחומית לאמנויות באוניברסיטת תל אביב, מרצה למחול במכללת אורות ישראל ובאוניברסיטת חיפה.

עמוקה חייבת לחולל שינוי במבנה האישיות של מי שהתנסה בה. לשם כך עלינו לצאת למאבק ער, לעתים ארוך ותובעני... תהליך הבנייה מחדש מלווה בדמעות ובדם, והאמת של זן אינה יכולה להיות מושגת, אלא אם כן היא מותקפת על ידי כל כוחה של האישיות. זאת צריכה להיות המשימה החשובה בחיים".

אמירות אלו דומות לציטוטים השגורים בפייהם של מורי המחול הגדולים. הרקדן נדרש להתמסר לאימון מפרך, כדי לגרום לגוף לוותר על הרגליו היומיומיים ולרכוש הרגלים חדשים. ההתמסרות מלווה בזיעה, בדמעות ובדם, אך עצם השהייה במחוזות אלה מאפשרת לגוף להתבונן אל תוך תוכו ולשכלל את יכולותיו הפיסיות והמנטליות. הדוקטרינה הבודהיסטית מתייחסת לגוף ולרוח כאל אחדות. האימון הבודהיסטי מפנה תשומת לב אל הגוף הפיסי כדי לחקור את הלכי הרוח. כאן הצעתי שגם אימון במחול מלמד התבוננות כנה בהלכי הגוף הפיסי, כמו גם בהלכי הרוח השהיה בו. התבוננות כזאת עשויה להיות מרפאת.

**הערות**

<sup>1</sup> המאמר מעובד מתוך המחקר הפנים המקוריים של הגוף, עבודת דוקטורט שעוסקת במפגש בין עיקרי התורה הבודהיסטית לאסתטיקה ולפרקטיקה של המחול העכשווי המערבי.

<sup>2</sup> S.L. Foster. "Dancing Bodies". In: Desmond, Jane, C. (ed). Meaning in Motion: New cultural studies of dance. Durham: Duke University Press, 1997. p. 234.

<sup>3</sup> פ. ניטשה. אנושי, אנושי מדי: ספר לחופשיים ברוח. גולומב, יעקב (עורך). תרגום: יעקב גוטשלק ואדם טננבאום. ירושלים: הוצאת מאגנס, האוניברסיטה העברית, תשס"ח. עמ' 257.

<sup>4</sup> שם. עמ' 260.

<sup>5</sup> Point Shoes – נעליים שנתפרו לרקדניות מתקופת הבלט הרומנטי, המאפשרות לעלות על קצות האצבעות. פעולה זו תובעת מיומנות וירטואוזית, הנרכשת בתרגול, והתגברות על כאב המתחייב מהאימון בהן.

<sup>6</sup> טל, כוכבי. בין ריקוד לאנתרופולוגיה (עבודת דוקטורט). ירושלים: האוניברסיטה העברית, 2007. עמ' 221.

<sup>7</sup> א' שולמן. נאגארג'ונה: שירת השורש של דרך האמצע. ירושלים: כרמל, 2010. עמ' 16.

<sup>8</sup> K. Wilber. No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth. Boston: Shambala, 1985. p. 85.

<sup>9</sup> D.T. Suzuki. Essays in Zen Buddhism. London: Rider & Company, 1949. pp. 27–30.

השורש של דרך האמצע (2010), מבהיר שאף שבמערב נוטים לרוב לפרש את הבודהיזם כתורת הכרה בעלת אמיתות פסיכולוגיות הנכונות לכל אדם ואפשריות לתרגול בכל אורח חיים, ראוי לזכור שבזדהה עצמו חי חלק גדול מחייו חיי פרישות רדיקליים, שבלטו בהם הפולחניות והדתיות.

"...הבודהה חבר אל תנועת הפרושים ההודית, תנועה שאנשיה הקדישו עצמם באופן מלא לחיפוש אחר האמת. חברי תנועה זו נטו לגנות את כל ששייך ל'עולם הזה'. מה שהנחה את דרכם היה החיפוש הבלתי מתפשר אחר האמת העירומה של הקיום. היו אלה יושבי יערות ומערות, לבושי סחבות, שמנעו מעצמם מזון ומשקה ותירגלו סוגים שונים של יוגה. ביניהם היו שתירגלו את עצירת הנשימה. אחרים שקעו במדיטציה והגיעו למצבי תודעה שאנו יכולים רק לנחש את טיבם. פרושים אחרים שינונו מנטרות, למדו את כתיב הקודש (הוודות – ע"ר), או חקרו בשיטתיות את טבע התודעה".

בתורה הבודהיסטית, לפי שולמן, יש התייחסות גם לעולמות שמעבר לעולם הנתפש בחושינו, וניסיון להתעלות אל מעבר לעולם הנגלה כדי למצוא את יסודות אמת הקיום.

בדומה, אולי, גופם של רקדנים מתעלה מעבר למציאות הפיסית האמפירית, וחייהם הם במידה רבה חיי פרישות. גופו של הרקדן אינו מסתפק בעצם היותו ואינו מבקש רק לאכול, לישון, ללכת לעבודה, ללכת לשירותים או לעשות אהבה; הוא מבקש יותר מזה. ללמוד לרקוד פירושו לשכלל את יכולות האיברים כך שיאפשרו הישגים שהם מעבר להישגי הגוף האנושי הרגיל.

לפי חוקר הזן קן וילבר (Ken Wilber), רק כשהמתרגל חווה אי-נחת ואי-שביעות רצון מחייו הוא יכול לצאת למסע אל הרבדים העמוקים של תודעתו, שיוביל לצמיחה מנטלית. הכאב מעודד את המתרגל להתבונן לעומק הווייתו ולחוות אותה ברבדים חדשים. מסע הגילוי וההתעוררות למציאויות עמוקות ולרובדי קיום חדשים מתחיל, לפי וילבר, בסבל ובאי-שביעות רצון. דווקא המצוקה עשויה להוביל לתובנות יצירתיות על הקיום.

באותו עניין מבהיר חוקר הזן ד"ר סוזוקי: "חיינו הרגילים רק נוגעים בשוליים של האישיות, ואינם נוגעים בחלקים העמוקים של הנפש. גם כאשר ההכרה הדתית ערה, רובנו עוברים בעדינות מעליה... אנחנו חיים רק בפן השטחי של הדברים. נוכל להיות חכמים או מבריקים, אבל מה שאנחנו מפקים נטול עומק ואינו מבטא את הרגשות האינטימיים, העמוקים ביותר. חלקנו לחלוטין איננו מסוגלים ליצור דבר מלבד השטחה של התנסויות רוחניות. התנסות רוחנית