

פתיחת שנה אחרת

מאמר לראש השנה אוגוסט 2021

ד"ר עינב רוזנבליט

לפרטים והרשמה לקורס גוף אנושי מדי

ימי הראשית של השנה העברית הם ימי טקס ואיחולים; אנשים מברכים שנה טובה ואוכלים תפוח בדבש. אחר כך מבקשים שליחה, מאחלים "צום קל", מעמיסים סכך, רוכשים לולב, בונים סוכה מוארת וירוקה, מפרקים אותה, מקווים ל"גמר חתימה טובה", ונערכים בחשש ל"אחרי החגים". בגלל ההרגל והריטואל, אנחנו לפעמים שוכחים להתעכב על משמעות המילים, ולבדוק מה אנחנו מאחלים בעצם, לעצמנו ולאחרים. כאן אשתף בהרהורים על הטוב והרע בהיערכות היהודית לשנה החדשה, ואתיחס לתובנות בודהיסטיות שיכולות להפוך את השנה טובה יותר.

א. להיענות למצב הרוח:

המציאות, לפי תורת הנפש הבודהיסטית, אינה אוסף של אובייקטים נפרדים אלא מהותה בזיקה שבין הדברים והתופעות, ובהתהוות הגומלין ביניהם. האדם הפרטי מעדיף לפעמים לחשוב שהוא ישות פרטית, בלתי תלויה באחרים, אך למעשה גם האדם הוא תופעה בין התופעות, והוא מצוי בזיקה מתמדת לאנשים ולטבע סביבו. הגישה הבודהיסטית מסייעת להבנת הזיקה שבינינו לבין האחרים, האנושיים והלא-אנושיים, שסביבנו, ומלמדת גם את החיוניות של הפרט החד-פעמי המכונה "אני", בתוך מארג התופעות. גישתה של הפילוסופיה הדאואיסטית דומה: הקיום הפרטי משפיע על הקיום הכללי וגם מושפע ממנו. לפי תורת הדאו, הדרך הנכונה לחיות היא כזו שמתאימה את עצמה למקצב ההשתנות של השמיים ולאנרגיה הטבעית. ארבע העונות ותנועת הצי, כלומר האנרגיה המיוחדת לכל עונה, הן דגם טוב להבנת המקצב וההשתנות של הטבע. היענות לצי הכללית מאפשרת הדהוד של האנרגיה של העולם ב"אני" הפרטי, ופעולה בתואם עם הדרך שבה הדברים מתנהלים מטבעם.

כשאנחנו מאחלים לעצמנו "שנה טובה" אנחנו כנראה יודעים, שלא הכל יהיה טוב בשנה הקרובה, אבל מבקשים להיות בטוב עם מה שיבוא. בנימה בודהיסטית, אנחנו מבקשים את השתוות הרוח ואת השקילות המנטלית; שנהיה בטוב גם ביום סתיו ציורי, גם בסערה, וגם אם יהיה חמסין או שריפה. מורה הדהרמה סטיבן פולדר, קורא לזה *Okeyness*. הלוך-רוח כזה נלמד באמצעות הקשבה לקיים והיענות לתמורה כשהיא מתחוללת - בשמיים או בנו.

ג'ואנג דזה אומר:

השמיים והארץ לא מדברים למרות יופיים הגדול; ארבע העונות לא מתפלמסות למרות סדירותן המובהקת; ריבוא הדברים לא שוטחים את משנתם למרות מארגם המושלם. החכמים יורדים לעומקו של יפי השמים והארץ ובקיאים במארג של ריבוא הדברים; ומשום כך, האיש הנעלה לא פועל, החכם הגדול לא עושה; אפשר לומר שהם למדו זאת מצפייה בשמים ובארץ¹.

¹ ג'ואנג דזה, הספר האמיתי של פריחת הדרום. תרגום ומבואות: דן דאור. תל-אביב: עם-עובד, 2010. עמ' 196.

החכם הסיני מציע לתלמידיו להתבונן בשמיים, וללמוד מהם איך לחיות; הם משתנים כל הזמן, ומשפיעים כך על התמורה המתמדת בקיום, אבל הם גם נענים לסדירות וחוקיות מיוחדת, שגורמת, למשל, לשחרר להפציע אחרי כל לילה, ולקפץ להגיע אחרי כל אביב. האדם נקרא להבין את עצמו כאיבר בקיום, וגם להבין, שכמו בשמיים, גם בו הכאוטיות והסדירות מצויות זו בצד זו. במקום אחר בכתבי הגיואנג-דזה מבקש המורה לחדול מהוראה, ותלמידיו תמהים מי ילמדם את הדרך (הדאו) במקומו. המורה מבקש מהם להתבונן בשמיים, וללמוד מהם: איך אין להם מורה, ובכל זאת הם יודעים להשתנות, כך מעצמם.

אניצ'ה הוא מושג מרכזי בפילוסופיה הבודהיסטית, ופירושו השתנות מתמדת. הארעיות, החלופיות ואי-הוודאות שבצידן, הן חלק מהקסם שבקיום, אבל הן גם הסיבות העיקריות לסבל (דוקהא). ההשתנות המתמדת מתרחשת גם בנו, בגוף וברוח, וגם אצל סובבינו, ולא תמיד אנחנו מייחלים לשינוי שהתרחש, ולא תמיד מברכים עליו. תורת הנפש הבודהיסטית מבקשת גם אז לחוות את השינוי, ולעבור דרכו.

בעונה הזאת של השנה אפשר להבחין בשינוי, הדרגתי אבל דרמטי, במוזג האוויר. החצבים והנחילאים תומכים בתחושה שהסתיו כבר כאן. משנתם של החכמים הסיניים רלוונטית גם היום; אם אנחנו רוצים לדעת איך לחיות, מוטב שנביט בשמיים. איך פתאום הם משתנים, איך משתנה הרוח, איך השקיעה כבר מתדפקת מוקדם על דלתו של היום, איך השמש האחרונה צבעונית יותר כשהיא בין עננים אפרוריים, ואיך כבר קריר לפנות בוקר אפילו שבצהריים יהיה כנראה חם עד נובמבר. נכון, אין כל-כך חורף בישראל, וכל הקלישאות מן-הסתם נכונות. אבל איך, בכל זאת, השמיים יודעים להתחיל סתיו עכשיו? ואיך הטמפרטורות יודעות לרדת בלילות? תשובות לשאלות כאלה ייעזרו במושג הדאואיסטי המורכב: עשייה באי-עשייה, ובפשטות: השמים פשוט עושים את מה שהם עושים; אין להם ספקות לגבי המשקעים, הם לא הודפים את מה שמגיע, או מייחלים למשקע אחר, אלא מתנהלים פשוט ככה, מתוך תבונתם הטבעית. הגיואנג דזה מציע לתלמידיו להביט בשמיים ולראות שהם יודעים איכשהו מתי להשתנות ואיך, ואנחנו כמוהם – יכולים גם. גם אנחנו חלק מהשינוי האינסופי בטבע, וההמלצה היא לרכוש מודעות ולהיענות לתמורה כשהיא מתרחשת, או לחולל תמורה בעצמנו, כשאפשר.

אבל מה זה אומר להיענות לשינוי? איך נתחבר לאנרגיה הטבעית, ומה בדיוק אנחנו צריכים לעשות כדי להיות חלק מההשתנות המופלאה של הטבע? הבודהה הציע לא לעשות שום דבר (!) רק להתבונן, בקשב ובערות, ולהתמיד להתבונן כשנחת, ולהמשיך להתבונן כשפחות. לדעת את השינוי עם כל החושים, לא רק בחשיבה. בדאואיזם קוראים לזה ידיעה שאינה יודעת. זו אינה ידיעה שאפשר ללמוד מספרים או מ-google, אלא ידיעה אינטימית של המציאות שדומה למשמעותה של ידיעה בסיפורי התנ"ך; לדעת את הקיום מקרוב; לחוות את הרוח ואת העננים החדשים שיש בשמיים, את הצינה לפנות בוקר וגם את החום הצורב, שעדיין נוכח כאן כל צהריים. לאדם, לפי התפיסה הבודהיסטית, יש יכולת לחיות נכון, ולפעול בדרך שתיטיב את חייו, אבל לשם כך הוא נדרש להיות במודעות ערה למציאות חייו כמות שהיא באמת. אחרי התבוננות, קל יותר לדעת מתי להיענות לתמורה, מתי לחולל אותה בעצמינו, ומתי כדאי לפעול כדי לעכב את השינוי.

לוח השנה העברי נענה במידת-מה לחכמת המזרח; ספירת החודש סביב הירח המלא במרכזו היא מן התמסרות לכוחות המחוללים הטבעיים. במהלך חודש תשרי, שפותח את השנה העברית, נפתח

שנה גם אצל גרמי השמיים. הקיץ הוא קץ, ובסתיו מתארגנים השמיים, כדי להתחיל מעגל מחדש. במחזורי התפילה היהודית בעונה הזאת מובלעת ההנחה, שהזמן הזה ייחודי ביחס לזמנים אחרים בשנה, כי עכשיו השמיים פתוחים יותר, משתנים יותר, והם עשויים להיענות לתמורה, אם רק נדע לבקש.

חלק מההיענות למזג-האוויר בתקופה הזו, היא גם היענות להמולת חגי תשרי, שמתרחשת סביבנו, ואנחנו חלק ממנה, גם אם איננו מבקרים בסעודות החג או בבית-הכנסת. קבלת השנה העברית החדשה מלווה בברכות שעיקרן בשמיטת העוונות והעוולות של השנה הקודמת, ובתפילה לשיפור בשנה הבאה. כדי להשתפר, מציעה ההלכה היהודית מנהגים כמו מאכלים ייעודיים בערב ראש השנה, או הפסקת האכילה ביום כיפור. הצום ביום כיפור מקביל לפרישות ולסגפנות שהן כלי לעבודה פנימית גם בתרבויות אחרות. ניקוי הגוף ממזון מאפשר ריענון, גם של הרגלים מנטליים. ההינזרות מתאוות החומר הופכת את התודעה פנויה יותר להתבונן בעצמה, והתבוננות כזו היא ראשית הדרך לריפוי. אף שנוכל לקבל עצות ממורים מוארים, רק אנחנו יכולים לטפח את התודעה שלנו, וההחלטה הנחושה לעשות זאת, בקורס מדיטציה ארוך, למשל, דומה לנחישות הצמים ביום כיפור. אנחנו מוותרים לרגע על המוכר, כדי לחוות את הבלתי מוכר, ולתקן משם. גם כשאנחנו "מבקשים סליחה" ביום כיפור, אנחנו בעצם מתבוננים מחדש בהתנהגות ובמצב-הרוח, ומוותרים על רגשות משומשים, שאינם רלוונטיים למי שאנחנו היום/עכשיו.

הנזירה טנזין פאלמו שהיא מורת דהרמה לרבבות מתרגלים בעולם, מזכירה בספרה **טיפוח הפוטנציאל האנושי**, שאנחנו גרים בתוך התודעה, עוד לפני הבית הפיסי, שמשמש לנו מקלט, ולכן נדרשים לטפח אותה כמו בית, ולדעת גם להשליך חפצים ישנים כדי לפנות מקום לחדשים. כל עבודה טיפולית, מטיפול פסיכולוגי ועד תרגול רוחני – מבקשת למחוק עקבות מנטליים מפעם, ולשמוט הרגלים תודעתיים מיותרים. ייחודה של מדיטציה בהקשר זה, היא שכאמור לא צריך לעשות כלום. לא צריך להחליט להשתנות, לא להתנצל, לא להכות על חטא, ולא לעבוד על מחשבות חיוביות. לפי הבדחה זה פשוט לא יעבוד, כי אי-אפשר לשנות את התודעה באמצעות מתכון שבמחשבה. המודעות (awareness) וההקשבה (mindfulness) נעזרות בכל החושים ולא רק בשכל וגם מלמדות ערות למתחולל סביב. משם אפשר לשים לב לשינוי כשהוא מגיע, ובעקבותיו לצאת לפעולה נכונה.

ב. בלי רגשות האשם

אחד המושגים השגורים בעונה הזאת הוא "חשבון-הנפש", שאנחנו נקראים לערוך, כדי לסגור את הדו"ח השנתי של שנה שעברה ולפתוח גיליון טרי, בלי חובות. תורת הנפש הבודהיסטית מציעה להימנע מפנקסי חשבונות מנטליים כאלה. הרשימות שאנחנו עורכים בתודעתנו הן אין סופיות גם ככה, לא רק ביום כיפור. אנחנו נוטים להשתמש ביכולת הרפלקטיבית של התודעה יותר מדי, ולפעמים בלי צורך. אנחנו מסורים לקיום החושב שלנו, אבל המחשבות שלנו לא תמיד מדייקות, ובדרך כלל הן מבוססות על מידע מוגבל ובלתי אמין. אנחנו ממהרים להחליט מה טוב ומה רע, ולפעמים בשל המחשבה על המציאות והסיווג שלה במונחים שיפוטיים, המציאות עצמה נשכחת. לפי התפיסה הבודהיסטית, חשבון-נפש אפשר לערוך רק כשמוותרים על תיוגים של התודעה החושבת, ומתמסרים לרובד מודעות אחר, עמוק יותר. הדרך לעשות זאת היא, בין השאר, להתבונן במחשבות ברגע שהן קורות. אם נתמיד להתבונן בהן, נאמין להן פחות, ואולי חלקן יגוועו בהדרגה.

היהדות מקפידה על הדיכוטומיה שבין גן העדן לגיהנום, ובהתאמה גם על הפרדות נוספות כמו זו שבין הצדיק לבין הרשע. לפי התפיסה הבודהיסטית, אפשר לוותר על הסיווג של חטאים כחטאים, ובדרך לוותר גם על הרצון העז להיטהר מהם. אם אנחנו נתונים למילים ולרעיונות אנחנו שוכחים לחוות את המציאות, שאולי השתנתה בינתיים. כשאנחנו מנסחים רשימות-מכולת על תכונות האופי שלנו אנחנו מסורים לאידאל ולתשוקה להשיג אותו, ואיננו פנויים להתבונן. התבוננות מלמדת לתקן את מה שאפשר. מסע ההתבוננות הוא כמו ריצה למרחקים ארוכים, והוא לא יכול להתרחש רק ב"ימים הנוראים" או בטיולי "סליחות" לירושלים. טיפוח תודעה בריאה, לפי התפיסה הבודהיסטית, צריך להתבצע כל הזמן: כל בוקר, ואם אפשר כל רגע. הבשורה הטובה היא שגורלנו לא נחרץ רק בזמן התקיעה בשופר, ולא נחתם סופית במוצאי שמחת תורה; האמת שהחתימה לא נגמרת כי אנחנו כל הזמן יכולים לתקן, אם רק נעמיק להתבונן.

המודעות הבודהיסטית שונה מ"חשבון-הנפש" היהודי בכך שאינה מטפחת רגשות אשם. חשבון הנפש בגרסה הבודהיסטית אין פירושו לבחון איפה חטאתי, אלא לבחון איפה אני עכשיו. משם תבוא גם הסליחה וגם התיקון אם צריך. רגשות אשם הם קולותיו של המצפון, והיתלות בייסורי המצפון מקבעת הרגלים מנטליים מעכבים, ואינה מתנערת מהם. בתפילה היהודית נאמר: "אשְׁמְנוּ. בְּגִדְנוּ. גְּזַלְנוּ. דָּבַרְנוּ דְּפִי, הֶעֵינּוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. חָמְסְנוּ. טָפְלְנוּ שֶׁקֶר: יַעֲצֵנוּ רַע. כְּזָבְנוּ. לָצְנוּ. מְרִדְנוּ. נֶאֱצְנוּ. סָרְנוּ. עָוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. צָרְרְנוּ. קִשְׁיֵנוּ עֲרָף, רָשַׁעְנוּ. שָׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲתָעְנוּ" וכיו"ב. המילים קשות, ואמירתן מציפה את התודעה ברגשות אשם. אם אכן רָשַׁעְנוּ ואשְׁמְנוּ, אנחנו בוודאי יודעים זאת, ולא בטוח שאם נגיד זאת לעצמנו שוב ושוב נצליח להשתפר. הבעיה בטקסט שעוסק בחטאים ובעוונות היא בכך שהוא גורם לנו לחשוב על חטאים ועוונות. ככה אנחנו עסוקים בעיקר במחשבה, ולא פנויים לפעולה ולתמורה. כדי לא להיות מרושעים או קשי-עורף בשנה הבאה, אפשר להניח למילים ולהיסטוריה שלנו מהשנה שעברה, ובמקום זה להתמסר למה שמתרחש עכשיו. תיקון הרוח לא יכול להתרחש עם הלך רוח תובעני. לא נוכל להחליט להיות טובים, ובוודאי שאם נשפוט, נתרה בעצמנו, ונדגיש את כל המקומות שבהם אנחנו לא מושלמים - לא נהפוך למושלמים. החטא לא יעלם אם נגיד לו להיעלם. הפרקטיקה הבודהיסטית מלמדת פעולה אקטיבית נכונה בעולם. אם נשים לב למה שבאמת מתחולל בנו בכל רגע, נזהה מיד את הרגע שבו פגענו במישהו. נוכל אז להביע חרטה, ולתקן. חרטה שונה מרגשות אשם כי היא מתממשת בפעולה, כלומר יש לה ביטוי אקטיבי בעולם. אימון בתשומת לב גם יכול לעזור לנו להגיב למציאות אחרת מאיך שהגבנו בעבר, או לא להגיב כלל. ככה נחטא פחות, ואולי בכלל לא נצטרך לבקש סליחה.

רגשות אשם הם דוגמא להרהורים כפייתיים, שהופכים למחשבות-סרק, ומקבעים הרגלים בעייתיים של התודעה. בטיבטית מכונות המחשבות האלה פֶּאפְנֶצְה, שמתייחסת לאוסף המחשבות שמציפות אותנו לפעמים, ומתעתעות/מעוורות את המודעות. באופן מצער, אין אף אחד בעולם שגורם לנו תחושה רעה יותר מאנו עצמנו. זה קורה בגלל החשיבה השיפוטית הבלתי פוסקת והביקורתיות המוגזמת שלנו על עצמנו. אם אתמקד רק בחשיבה על עוונותיי, סביר שככל שאנסה להרגיש טוב, כך אהפוך אומללה יותר. אם נתמיד באמירות כמו "חטאנו" ולא נביט סביב על חטאים שמתרחשים ממש עכשיו, זו כמו העלאת גירה של התודעה, ולא נרוויח תמורה.

לפי התפיסה הבודהיסטית, הדרך היחידה לתקן את מה שאנחנו חושבים שלא בסדר בנו היא ראשית באמצעות קבלה רדיקלית של כל מה שעובר בנו ממש עכשיו. כשאני רוצה להפוך לאידיאל של אדם טוב יותר, אני צריכה לעמוד כל הזמן על המשמר לא ליפול לתוך הרע. וכשאני, בכל זאת, מוצפת

חמדות או שנאה או נופלת להתמכרות – אני נתקפת חרדה מזה שאני פגומה ומנסה להדוף את כל מה שלא נעים לי בנפשי. הבעיה היא שזה מלאכותי וזה עובד רק סימפטומטית, ולא מעלים את ההרגלים הבעייתיים בנפש. הגישה הבודהיסטית מכוונת למקום שבו אני נמצאת עכשיו ולא אל המקום שבו הייתי רוצה להיות. באופן מוזר, אם אני לומדת נוכחות כנה במה שעכשיו, אז גם העתיד מתבהר.

נושא החוזר בסיפורי העם מתייחס לילד צעיר, בדרך כלל נסיך או נסיכה המאבדים את כדור הבדולח שלהם. כדי למצוא את הכדור, או את הקמע האחר שאבד לו, נדרש גיבור הסיפור לתקשר עם חיות, לעבוד בפרך, או לשנות הרגלים. פרשנים מודרניים של אגדות-עם כמו ברוננו בטלהיים או רוברט בליי מתייחסים אליהן כאל מפות המסמנות את הדרמות הרגשיות שעוברות עלינו. גמדים, מפלצות, פיות ומכשפות אינן רק דמויות "משם", אלא הם חלקים בנפשנו, והסיפורים מלמדים את הקוראים הצעירים לתקשר גם עם השדים שבתוכם. ב"נסיכה והצפרדע" נקראה הנסיכה לאכול עם הצפרדע, לישון עם הצפרדע, ולנשק את הצפרדע, ורק אז זכתה ב-1+1: גם כדור בדולח וגם נסיך. הקוראים מזדהים עם הנסיכה שאיבדה את הכדור, ומבינים מדוע הסכימה לארח את הצפרדע בביתה. אבל מהו כדור הזהב שהיה לנסיכה חשוב כל כך? מה, כמבוגרים, איבדנו ואנחנו כמהים למצוא מחדש? אולי זו אותה נוכחות ילדית חיונית, או אותה תחושה שקיומנו שלם כפי שהוא, בלי תנאים, או אולי זה הגרעין הפנימי הטוב שחי בנו כל הזמן, ואנחנו רק שוכחים את הנגישות אליו.

אולי זה מה שאנחנו מאחלים, כשאנחנו אומרים "שנה טובה". שנמצא נגישות אל הגרעין הער שהיה חי בתוכנו ואולי נשכת, או בשפתו של איש הזן אלן ווטס: נשוב להיות מי שאנחנו באמת. הבעיה היא, שכדי לפתוח נגישות אל עצמנו, צריך לתקשר גם עם הצללים המודחקים, אלה המיוצגים באגדות ע"י הצפרדע או השד. לפני שנוכל לתקשר איתם, אנחנו צריכים לקבל את העובדה שהם אכן נמצאים בתוכנו: כולם, הטובים והרעים. רק אם נראה את המכשפה כשהיא מגיעה, נוכל לדעת מאין לארוב לה בפעם הבאה, ולעכב אותה. בדרך כלל אנחנו נרתעים מדו-שיח עם רבדים לא סימפטיים בנפשנו, ונמלטים מהם לחוסר מודעות. אבל כדי לבוא במגע עם הכדור שנפל לקרקעית האגם, צריך להתחייב לישון עם הצפרדע, כלומר להסכים לעבודה פנימית אינטנסיבית, שבמהלכה נצלול גם לתוך הפחד והחשיכה שבתוכנו. בתהליך הזה אנחנו לא מאחלים "שיסתלקו אויבינו" כמו בברכות היהודיות בערב החג, אלא מסכימים לראות גם את אלה שבתוכנו. אם ננסה לסלק אותם בכוח, הם מן הסתם יישארו ויתרבו. אם נתבונן, נוכל לעקוב, ולבחון איך לעצב את האויב, כך שהוא פחות יפריע לנו, ואולי הוא באמת יסתלק עם הזמן.

היופי שבעבודה המדיטטיבית הוא שניתן לסמוך על התרגול עצמו, שינחה אותנו דרך המבוך. המודעות היא כמו החוט שאריאדנה השאירה לתזאוס כדי שיימצא דרכו החוצה ממבוך המפלצת, והצילה את חייו, או כמו פירורי העוגיות שהשאירו אחריהם עמי ותמי כדי למצוא את דרכם חזרה מבית הממתקים. המודעות מאפשרת לנוע באומץ גם דרך מחוזות התוהו-ובוהו שנקרים בתוכנו. כדי למצוא מחדש את כדור הזהב: כדי להפוך מיטיבים יותר וסלחניים, צריך להתבונן בהווה הפנימית, אבל לא לטרוח לסווג אותה בחשיבה, בלי להמשיג אותה, רק להסכים לשים לב, ואז השינוי עשוי להתרחש מעצמו.

ג. להיחתם לטובה

כשאנחנו מאחלים "גמר חתימה טובה" אנחנו מניחים שמשוהו נגמר, למרות שהכל ממשיך וכלום לא נגמר. אנחנו גם מניחים שיש מי שחותם, מחליט ומסכם עבורנו, וזה אולי נכון למי שמאמין, אבל גם אם מתרחשת חתימה, בטוח שאין זמן לחתום את כולם דווקא בזמן תפילת הנעילה. לפי התפיסה הבודהיסטית, אפשר להיחתם בכל זמן, וחשוב יותר למחות ולמחוק חותמים כשמוזהים שהם גורמים לנו אי-נחת.

אופן ההתייחסות שלנו לחיים תלוי בהרגלים המנטליים שלנו. לכולנו יש לפעמים מחשבות כפייתיות, הכוללות פחדים, שיפוטים והיאחזויות. בעזרת תרגול אנחנו יכולים להיות קשובים לעמדות המנטליות שאינן מיטיבות, ולפוגג אותן לאט. בתהליך של היווצרות קורות חיינו, מצטברות שכבות מיותרות על התודעה, כמו אבן על קומקום. חותמים תודעתיים כאלה הופכים להיות הסיבה לפעולה הבאה, שתוסיף עוד הסתייגות, ותכביד על התודעה. בשפה הבודהיסטית – אלה *סמסקרות*, הרגלי תודעה, שבחלקם הכרחיים, וחלקם גורמים לנו לשכתב את עצמנו בהתנהגות שאינה מיטיבה, לנו או לאחרים. האבן התודעתית הזו בונה אישיות ואנחנו מדמיינים בטעות שלאישיות הזו יש רצון חופשי, אבל הצטברות הקיבעוונות המנטליים יוצרת חותמים מכבידים. כמו הטבע גם אנחנו משתנים, ואנחנו אומנם מותירים עקבות, אבל הן יכולות להימחות, אם נסכים לשמוט הרגלים משומשים. אנחנו נחתמים כל הזמן; יש בנו חותמים מהורינו, יש לנו חותמים בגוף, וככל שהוא מבוגר יותר - יותר חותמים. אנחנו חותמים גם את ילדינו, כי ככה אנחנו, לא מוארים, לא מושלמים.

אבל אפשר לזמן גם פעילויות אנושיות שאינן מותירות חותם. מדיטציה היא פעילות כזאת. ייחודו של האימון הבודהיסטי הוא בכך שתהליך הסרת החותמים מתבצע באימון הגוף. זה שונה מטיפול קוגניטיבי כזה או אחר, ולפעמים יותר אפקטיבי. את ההתנגדויות, ההדחקות והחותמים המנטליים אי אפשר לסלק רק באמצעות חשיבה ואינטלקט. כי זה כמו לכבס כביסה במים מלוכלכים. כשהתודעה סובבת סביב עצמה במילים, היא אינה יכולה לדעת את עצמה. לשם כך נדרשת ערנות של כל החושים, והסכמה להישאר בתחושה לפני שמתייגים אותה במילה. אימון ב'מודעות ערה' (=מיינדפולנס) יעיל כדי להימנע מצבירת אבן תודעתית שחותמת ומגבילה. אם נסכים לראות את השדים, לארח את המכשפה ולישון עם הצפרדע - השד אולי יברח, המכשפה תהפוך לחברה טובה ויש סיכוי טוב שהצפרדע תהפוך נסיך.

אם נחדל מהכמיהה ל"חתימה טובה" בשנה הבאה, נוכל למחות חותמים לא רלוונטיים, ולהיחתם לטובה מרגע לרגע. חשבון-הנפש יהיה ככל הנראה אפקטיבי יותר אם נבוא באמפתיה אל המקומות השבירים בנפשנו. אפשר לנהוג בחיוך גם ברגשות שליליים שמציפים אותנו. חיוך מרכז בקצוות, וממקום רך קל יותר להשתנות.

If you don't believe just look at September, look at October! (*Zenrin*).

[לפרטים והרשמה לקורס גוף אנושי מדי](#)