

**חוויות אוניברסאליות בישראל:
על אופני אימוץ מקומיים של דרכו הגלובלית של
הבוֹדֵהָה**

מאת: יוסף לוס

בהדרכת: דר' נורית בירד דוד
פרופ' תמר כתריאל

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"

אוניברסיטת חיפה

הפקולטה למדעי החברה

החוג לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה

נובמבר 2007

תודות

המסע האקדמי שהוביל אותי אל המחקר הנוכחי התפתל וכלל חציית גבולות מתואר ראשון במדע אל ביקורת של המדע בתואר שני, ומביקורת האנתרופולוגיה בתואר השני לעבודת שדה אנתרופולוגית בתואר השלישי. מסע זה, על כל שלביו, הוא עבורי לא אקדמי גרידא אלא מהווה חלק מרכזי בניסיון אישי קיומי להבין את החברה שסביבי, את זולתי ואת עצמי. על כן, התודות שאני חב לאנשים הרבים שאפשרו לי לממש מחקר זה ולהביא אותו לכלל סיום מוצלח אינן נוגעות לעבודת הדוקטורט בלבד אלא מגיעות הרחק מעבר לה.

תורתו של הבודהה משכה את לבי שכן מצד אחד היא כוללת ערעור יסודי של מרכיבים רבים שלכאורה הם מובנים מאליהם בתפיסת המציאות היומיומית, ובו בזמן מתוך אותו עקרון מערער היא מפיקה עמדה מוסרית מוצקה מחד ודינאמית מאידך. אולם, כתלמיד של תיאוריות ביקורתיות התעניינתי לא רק בפוטנציאל הגלום בפילוסופיה הבודהיסטית אלא בעיקר באופנים שבהם תורה זו מתממשת בהקשר תרבותי ופוליטי קונקרטי. לכן, בחרתי לערוך מחקר אנתרופולוגי, ועל כן, הראשונים שעלי להודות להם הם אינם אלא האנשים שאותם חקרתי. חלקם חשפו באוזניי וגילו לעיניי את סיפוריהם האישיים. אני אסיר תודה לעשרות הגברים והנשים שפתחו בפניי את ביתם ואת ליבם בנדיבות רבה ולהם אני מקדיש בראש ובראשונה עבודה זו. הייתי רוצה לנקוב כאן בשמותיהם המלאים של אנשים יקרים אלה ולהכיר להם תודה, אולם מכיוון שבעבודה התייחסתי אליהם בשמות בדויים, אין ביכולתי לציין כאן את שמותיהם. אני מקווה שעבודה זו תיחשב בעיניהם לתמורה ראויה לתרומתם.

תודה גדולה אני מוקיר לשתי המנחות שליוו אותי והנחו אותי במשך שנות המחקר והכתיבה – נורית בירד-דוד ותמר כתריאל. ההערות המדויקות והחכמות של תמר ונורית כיוונו אותי במהירות לחולשות טענותיי, הסירו מדרכי מכשולים והובילו אותי לכתוב מחקר טוב יותר. הן אפשרו לי חופש עבודה מרבי ובו בזמן תבעו דיוק, יסודיות והעמקה של הניתוח.

לרשות ללימודים מתקדמים ולאוניברסיטת חיפה אני מודה על המלגה הנדיבה שהוענקה לי והקנתה לי את הבסיס החומרי ההכרחי לביצוע המחקר.

את הידע על הבודהיזם המוקדם שאפשר לי נקודת מבט היסטורית רחבה יותר על הבודהיזם בן זמננו אני חייב במידה רבה לדיאלוג פורה, מעניין ומתמשך עם קרן ארבל ועל כך אני שמח להודות לה.

כמות החומר שאספתי בראיונות מוקלטים, בשאלונים ובמחקר השדה הייתה כה גדולה שארגונה בלבד תבע עבודה רבה. עזרו לי בכך המתמללים של פרויקט "מעוף" במרכז להכשרה ושיקום בבאר שבע וכן חברי הקרובים והיקרים דורון בן יקר וענת בן משה ועל כך אני מודה להם. אמי, תמרה לוס, בילתה שעות ארוכות במשך שבועות כדי לפענח את מאות השאלונים שאספתי ולהקליד את הנתונים. זהו, כמובן, רק מזער מהסיבות שבעטיין אני מכיר תודה גדולה לה ולאבי, שלמה לוס. תודה גם לשירה דינאל שאף היא סייעה בהקלדת הנתונים.

אחרונה להודות לה היא זוגתי, מיכל גבעוני, שאף שעסקה באותו זמן בכתיבת דוקטורט משלה חוותה יחד אתי את העליות והמורדות הרגשיים שהיו מנת חלקי לאורך העבודה על התזה. לעתים מיכל קראה ולעתים הקשיבה להרהורים אינסופיים ותמיד ידעה לתת עצות מועילות.

תוכן העניינים

עמוד

IX

תקציר

XVII

רשימת טבלאות

1	פרק 1: מבוא
1	1.1 גלובליזציה
4	1.2 בודהיזם באסיה
9	1.3 בודהיזם במערב
14	1.4 מבודהיזם מסורתי לבודהיזם פוסט-מודרני
18	1.5 בודהיזם בשולי המערב
20	1.6 דרכו של הבודהה בהקשר ישראלי
23	1.7 הארגונים שנחקרו
27	1.8 טקסים
31	1.9 מיהו בודהיסט מומר?
33	1.10 מטרת המחקר
34	1.11 עבודת השדה
38	פרק 2: דְהֶמָה: פוסט-חילוניות לא-דתית
38	2.1 "הבודהה לא היה בודהיסט"
44	2.2 השוואה בין ישראל למדינות אחרות
47	2.3 הקומפלקס הדתי-לאומי
50	2.4 זהות ככבלים וכשדה משחק
55	2.5 המערב המודרני והמזרח הדתי
56	2.5.1 המטען השלילי של הדת
61	2.5.2 התפיסה העצמית כמערבים
63	2.5.3 תובנה
67	2.5.4 העמותה לְוִיפְאָסְנָה
70	2.5.5 ידידי הֶדְהֶמָה
75	2.5.6 מַעְבֵּר לאוריינטליזם?
78	2.6 לא דתיות ולא חילוניות
83	פרק 3: מבט פנוראמי על קורס דְהֶמָה בישראל
83	3.1 בין קורס הֶדְהֶמָה לחיי היומיום
86	3.2 קורס דְהֶמָה כטקס
91	3.3 היציאה מהמבנה
91	3.3.1 בטרם הנסיעה לקורס
93	3.3.2 הנסיעה לאתר הקורס
97	3.3.3 באתר הקורס
98	3.4 הקורס
98	3.4.1 תחילת הקורס
101	3.4.2 השתיקה
104	3.4.3 היררכיות
110	3.5 השיבה למבנה

114	פרק 4: ייצור סמלי של אוניברסאליות
115	4.1 העמותה לניפאסנה
116	4.1.1 תיאור האולם
118	4.1.2 היעדר חוויתי וסמלי של אביזרים
124	4.1.3 הדגשת ההיעדר
128	4.2 ידידי הדְהָרְמָה
128	4.2.1 תיאור האולם
130	4.2.2 פרטיקולאריות טיבטית כאוניברסאליות
137	4.3 תובנה
137	4.3.1 תיאור האולם
139	4.3.2 סתמיות
140	4.3.3 היעדר נעדר
142	4.4 שתיקה ושפה
144	4.5 "תוכנית הלימודים"
148	פרק 5: פרפורמנס ופעולות פנימיות בקורס ניפסנא
148	5.1 פרפורמנס של הימנעות מתקשורת
151	5.2 פרפורמנס של דיבור על רקע השתיקה
155	5.3 פרפורמנס פנימי
158	5.4 חשיבות החוויות למחקר
166	5.5 החוויה המוחלטת וההתנסות האישית
174	פרק 6: לימוד, אימון וחוויות בקורס ניפסנא
175	6.1 השתיקה כחוויה
176	6.2 לימוד ואימון התודעה דרך מדיטציה
179	6.3 אָנאפּאַנָה – מדיטציית אובייקט יחיד (נשימה)
185	6.4 ניפסנא – מדיטציית מודעות רחבה
191	6.5 מְטָא – מדיטציית איחולים
192	6.6 פרדוקס ופתרונו?
193	6.7 התנסויות
193	6.7.1 סימולציה של פירוק עצמי והשליטה בו – רחל 1
196	6.7.2 הכוח של התודעה – רחל 2
197	6.7.3 סימולציה של אובדן שליטה – עינת
203	6.7.4 פירוק של כאבים – יוסי
210	6.7.5 המלכוד שבשחרור – רחל 3
215	6.7.6 יחס לאחרים – רונה
217	6.8 עצמי משתחרר בקורס ניפסנא
219	פרק 7: פעולות וחוויות בריטריט של ידידי הדְהָרְמָה
219	7.1 לימוד, אימון וחוויה
224	7.2 לְמָרִים (Lamrim) – הדרך המדורגת להארה
228	7.3 מרכזיות המורה בריטריט
231	7.4 פרפורמנס בריטריט
232	7.4.1 המורה כמודל מוסרי לחיקוי
241	7.4.2 פרפורמנס של דיבור
247	7.4.3 פרפורמנס פנימי
255	7.5 שאיפה למוסריות

262	פרק 8: סיכום ומסקנות
262	8.1 מתרגל דְהַמָּה ישראלי
264	8.2 שלושה אופני אימוץ דְהַמָּה בישראל
272	רשימה ביבליוגרפית
288	נספחים

חוויות אוניברסאליות בישראל:

על אופני אימוץ מקומיים של דרכו הגלובלית של הבוֹדָה

יוסף לוס

תקציר

התופעה הנחקרת

מחקר זה הוא אנליזה משווה של אימוץ דרכו של הבוֹדָה בישראל אשר מבוססת על מחקר שדה אתנוגראפי רב-אתרי. זהו מחקר ראשון על בודהיזם בישראל ומהראשונים שנערכו בארצות לא-בודהיסטיות שאינן ממוקמות באירופה או בצפון-אמריקה. מושאו הוא שלושת הארגונים הגדולים ביותר בישראל שעוסקים כיום בלימוד ובתרגול דרכו של הבוֹדָה – העמותה לויפאסנה, תובנה וידידי הַדְהָמָה. מטרתו היא כפולה: לאפיין את הגוונים המקומיים המסוימים של אימוץ דְהָמָה (או דְהָרְמָה, כלומר "דרכו של הבוֹדָה") בתרבות ובחברה בישראל בת זמננו, ולהסביר כיצד אדם הופך למתרגל דְהָמָה בישראל.

לאחר למעלה ממאה וחמישים שנה של עניין מערבי הולך וגובר בבודהיזם, חלה בעשורים האחרונים של המאה ה-20 פריחה מהירה של בודהיזם במערב, הן בשל הגירה של אסיאתים והן בעקבות משיכה של לא-אסיאתים לבודהיזם. זרמים בודהיסטים אסיאתיים שהיו באופן היסטורי נפרדים אלה מאלה מתקיימים כיום בסמיכות גבוהה בערים מערביות. נוצרו רשתות ונוסדו ארגונים שהתפרסו בהדרגה לעשרות מדינות ומאות אתרים וביניהם מתקיימות זרימות גלובליות רב-כיווניות של מורים, מתרגלים, מידע, רעיונות ובעיקר פרקטיקות. בכל מקרה, השפה הדומיננטית היא ככלל השפה הגלובלית – אנגלית. כמו כן, מאמצי הבודהיזם הלא-אסיאתיים נמנים בדרך כלל על בני ובנות המעמד הבינוני ומעלה, ובידי רבים מהם נתון זמן פנוי רב יותר מאשר בידי אחרים והון תרבותי וכלכלי מספיק אשר מאפשר להם לנוע

על פני הגלובוס לשם פגישות עם מורים חשובים, השתתפות בקורסים או בעליות לרגל. כך, לצד מרכזים ממוסדים מקומיים אסיאתיים של זרמים בודהיסטיים, ובקשר עמם, נוצרו רשתות בודהיסטיות גלובליות מסועפות ומגוונות שאינן מקורקעות לטריטוריות ספציפיות. בו בזמן, במסגרת רשתות אלו שלעתים הן עבותות וצפופות ולעתים רפויות וחלשות, נוצרו וממשיכות להיווצר מובלעות בודהיסטיות חדשות בהקשרים לא-בודהיסטיים.

בסוף שנות ה-1980 החלו להתקיים בישראל קורסי ויפּסנא כיוזמה של אינדיבידואלים ספורים שהזמינו ואירחו מורים מערביים מוסמכים. עם השנים הביקוש לקורסים הלך וגבר, הוקמו עמותות, הנוף הבודהיסטי התגוון והיקף הפעילות התרחב עד מאד. כיום אפשר למנות במשך שנה אחת אלפי פעילויות קבוצתיות במסגרת כל הארגונים הישראליים יחד. כמו כן, מספר הולך וגדל של ספרים מקוריים ומתורגמים שעוסקים בבודהיזם רואים אור בשנים האחרונות, סרטים שנוגעים בבודהיזם מוקרנים בישראל, ואינספור פעילויות עידן-חדש ואחרות מנכסות רעיונות ומונחים בודהיסטיים. בשנות ה-2000 אין צורך לצאת מישראל כדי ללמוד רעיונות בודהיסטיים, להשתתף בקורס, לפגוש נזיר או לקרוא טקסטים בודהיסטיים וזאת במגוון רחב של מסורות.

מסגרות ניתוח

מסגרת אנליטית אחת שבה נעשה שימוש בעבודה זו היא ההבחנה בין בודהיזם מסורתי, מודרני ופוסט-מודרני. אחת מסוגיות הסיווג המרכזיות שמעסיקות חוקרים של בודהיזם במערב היא סוגיית "שני הבודהיזמים" (Two Buddhisms) אשר מבחינה בין הבודהיזם של מערבים שבחרו בו לזה של מהגרים אסיאתיים שנולדו לתוכו. שני הבודהיזמים מתקיימים לעתים באותם מרכזים מערביים זה לצד זה ב"קהילות מקבילות" שדרכיהן כמעט ואינן נפגשות. מקובל להגדיר את הבודהיזם של מהגרים אסיאתיים כמסורתי ואילו את זה של מערביים כמודרני. המסורתי האסיאתי מדגיש טקסים ותרומות לנזירים כאמצעי לצבירת "זכויות", היררכיה בין נזירים ללא-נזירים ומסירות דתית, ואילו הגרסה העכשווית של הבודהיזם המודרני המערבי מבליטה את המדיטציה כטכניקה מעשית לשיפור התפקוד היומיומי, שוללת את האמונה

בקִרְמָה ובמעגל הלידות והמיתות, שואפת "להתעורר" בחיים אלה, מדגישה את תפקידם של הלא-נזירים בהובלת ארגונים ובניהולם ומאפשרת לנשים ללמד. על אף שמספר חוקרים הראו באופנים שונים ובהקשרים מגוונים שהגבולות בין קטגוריות אלו מטושטשים, עבור מרביתם הן עדיין בעלות תוקף. קטגוריה שלישית של בודהיזם פוסט-מודרני במערב נוספה בעשור האחרון והיא מתייחסת לתרגול אינטגרטיבי אשר משלב מספר זרמים בודהיסטים או לבודהיזם חילוני עם אוריינטציה פסיכולוגית.

מסגרת אנליטית שנייה משווה בין אופנים של העברה תרבותית של פרקטיקות בודהיסטיות. מסגרת זו מבחינה בין התאמה של הבודהיזם להקשר מקומי לא-בודהיסטי לבין העברה של הבודהיזם ללא שינוי תוכני וצורני. לכאורה, כל מעבר של מרכיבים תרבותיים בין הקשר אחד למשנהו עובר מידה מסוימת של התאמה, אלא שלעתים ההתאמה היא קלושה והיא מבוססת בעיקר על העדפה מקומית לסוג מסוים של בודהיזם. כמו כן, מוסכם על חוקרים שאין בנמצא "בודהיזם מערבי", "בודהיזם אמריקאי" או כל בודהיזם לאומי מערבי אחר. במקום זאת, אפשר למצוא בכל מרחב תרבותי מערבי טווח רחב של סוגים של בודהיזם שנבחרו והועברו או הותאמו באופנים שונים להקשר החדש.

מסגרת אנליטית שלישית אליה המחקר מתייחס נוגעת להנחות אונטולוגיות של המחקר של בודהיזם מחוץ לאסיה. חוקרים בתחום זה מתמודדים עם הקושי להגדיר את מושא המחקר, ובמלים אחרות, לענות על השאלה מיהו בודהיסט מומר לנוכח הרבדים השונים והרבים שבהם ניכרת השפעה של רעיונות, פרקטיקות ודימויים בודהיסטיים במערב בן זמננו. בעוד שחוקרים מסוימים חומקים מהשאלה דרך בחירה במחקר של גופים בודהיסטים מובהקים, אלה שמתמודדים עמה, דוחים גישות מהותניות להגדרת הזהות הבודהיסטית בנימוקים שונים. הרתיעה מהגדרה מהותנית הביאה שניים מהחוקרים המרכזיים לסגת לפתרון בעל רלבנטיות אנליטית מועטה והוא הסתמכות על ההזדהות האישית של כל מרואיין. קרי, בודהיסט הוא רק מי שאומר שהוא בודהיסט. חוקרים אחרים הראו כבר שגם התייחסות זו היא בעייתית שכן פעמים היא מכילה יותר מדי ולעתים היא מדירה יותר מדי. אחד מהם הציע להחליף את השאלה מיהו בודהיסט מומר, בשאלה הפורה יותר – מהי המשמעות של היות בודהיסט מומר בהקשר ספציפי. החלופה המוצעת כאן היא לשאול כיצד אדם הופך לבודהיסט בתנאים תרבותיים מסוימים. שאלה תהליכית זו נמנעת מהקיצוניות

המהותנית מצד אחד ומהקיצוניות היחסית מצד שני. היא מאפשרת לחוקר לנסח הגדרה של מושא המחקר, אולם כזו שאינה כוללת יומרה לתחולה אוניברסאלית אלא הגדרה תלוית הקשר.

טיעונים מרכזיים

ממצא ראשון של העבודה הוא שמרבית המתרגלים הישראלים רואים את התרגול שלהם כלא-דתי. לכן, הם טוענים שהם אינם עוסקים בבודהיזם ומגדירים בודהיזם כסילוף דתי מאוחר של דרכו המקורית של הבודהה, או לחילופין קובעים שבודהיזם אינו דת. ניתוח של ממצא זה בעבודה צמח מתוך הצורך לפשר בין נקודת מבט אָטית לבין נקודת מבט אָמית ביחס לבודהיזם והוביל לחשיפה של ייחודיות של המקרה הישראלי ובעיקר היהודי של אימוץ הָדְהָמָה. על אף שחלק ממתרגלי הבודהיזם בעולם המערבי מחזיקים בעמדות דומות, השוואה של ממצאים כמותיים מורה שגישה זו נפוצה יותר בישראל מאשר במקומות אחרים במערב. לכן, בחרתי שלא לכנות את הנחקרים שלי "בודהיסטים" או "מתרגלי בודהיזם" אלא "מתרגלי דְהָמָה", כאשר "דְהָמָה" היא המילה שמציינת עבורם את "דרכו של הבודהה". בפרק השני מפורטים שלושה נימוקים פנימיים לשיח של המתרגלים הישראלים שמבססים עמדות אלו. הנימוקים כוללים את חוסר ההתייחסות של הבודהה לאל בורא, את תפיסת הָדְהָמָה ככלי משחרר מקטגוריות לשוניות מוסכמות, ואת ההבחנה שעורכים מורים אסיאתיים ותלמידיהם המערביים בין הדת של ההמונים האסיאתיים לבין הדרך שלהם. במקביל מובאים שלושה הסברים נוספים אשר ממקמים את התופעה בהקשר המקומי והגלובלי. ההסבר הראשון נעוץ בקומפלקס הדתי-לאומי של הזהות היהודית והוא רלבנטי גם ליהודים לא-ישראלים שמתרגלים בודהיזם במערב, והשניים הנותרים רלבנטיים עבור מתרגלי בודהיזם לא-אסיאתיים בכלל. הראשון שבהם נטוע במשחק זהויות של מעמד הביניים בתקופה הגלובלית, והאחרון צומח מתוך תפיסה אוריינטליסטית בדבר הקשר שבין דתיות לפרימיטיביות ובין חילוניות למודרניות הן ברמה המקומית והן ביחס לאסיאתים. אף שהם מוגדרים סוציולוגית כ"חילוניים" ואף שהם דוחים את התווית הדתית, בו בזמן הם רואים באנשים דתיים כעמיתים רוחניים ודוחים גם את התווית החילונית במשמעותה כמוציאה את הדתית. מתרגלי הָדְהָמָה, אם כן, דוחים את הסקאלה הבינארית כולה על

הקונפליקטואליות והניגודיות שבה, ולכן ניתן לראות באימוץ הַדְּהֵמָה כאחד הביטויים העכשוויים של פוסט-חילוניות לא דתית.

הטיעון השני בעבודה מסביר את ההתמקדות במה שמכונה בארגונים "קורס" או "ריטריט" ומה שכיניתי בשם כללי "קורס דְּהֵמָה", אף שמחקר השדה הקיף אתרים רבים בחייהם של המתרגלים ולא הסתפק רק באלה שקשורים באופן ישיר בתרגול הַדְּהֵמָה, ואף שמבחינת המתרגלים עצמם חשיבות התרגול היא בהשפעתו על חייהם היומיומיים. אפשר למנות לכך שתי סיבות לפחות – האחת אֶמְתִּית והשנייה אֶטִּית. הסיבה האֶמְתִּית היא שזהו מוקד הפעילות של שלושת הארגונים שנחקרו והמדיום העיקרי שבאמצעותו דרכו של הבוֹדֵקָה נקלטת בישראל, והסיבה האֶטִּית היא שבכל המחקרים שנערכו עד כה על ידי חוקרים של בודהיזם מחוץ לאסיה טרם הוענקה חשיבות ראויה לאירוע זה. כפי הנראה, זהו מאפיין ייחודי מקומי להקשר הישראלי. אירועים אלה כוללים פרישה מחיי השגרה של כמה עשרות גברים ונשים למשך מספר ימים במקום מבודד יחסית. במסגרת סדר יום מוגדר היטב הם לומדים פרקטיקות ורעיונות מתורתו של הבוֹדֵקָה ומתאמנים בהם באופנים שונים. אופיו ותוכנו של סדר היום בקורסים השונים כמו גם העיצוב של אתרי הקורסים מאפשרים לשרטט את המשותף לשלוש העמותות ואת המבחין ביניהן. בפרק השלישי מתואר הקורס באופן גדוש על פי הסכמה המשולשת של טקס-מעבר תוך דיאלוג עם מרכיביו של המושג מצד אחד ועם חיי היומיום של המתרגלים מצד שני. הקורס הוא אירוע מפתח הן לניסוח של אופני אימוץ הַדְּהֵמָה בישראל והן להבנת האופן שבו אדם הופך למתרגל דְּהֵמָה בישראל. שאר העבודה עוסק בתיאור וניתוח סמלי, פרפורמטיבי ופנומנולוגי של הקורסים.

הממצא השלישי בעבודה הוא שמאפיין קריטי של קורסי הַדְּהֵמָה בעיני המתרגלים הישראליים הוא היות הקורסים בעלי תחולה אוניברסאלית. המחקר מנתח את אופני הייצור הסמליים של האופי האוניברסאלי של הקורסים של שלוש העמותות ומבחין בין שלושה אופנים – מודרני, פרטיקולארי ופוסט-מודרני. העמותה לויפאסנה מסלקת את כל מה שעשוי להיתפס כסמל בעיני המשתתפים בקורס כדי לכונן מרחב שמסמל בכך אוניברסאליות בהיותו נטול סמלים שנטועים בתרבויות פרטיקולאריות. ידידי הַדְּהֵמָה

נשענת דווקא על סמלים טיבטיים מסורתיים פרטיקולאריים אשר במרכזם עומדת דמותו של הנְלֵאֵי לְאֵמָה כנושאת חמלה כלפי "כל היצורים החשים", ותוכנה מייצרת אווירה מכילה על ידי שימוש גמיש בסמלים. ממצא נוסף הוא שהמרכיב העיקרי של קורסי הַדְּהֵמָה למיניהם הוא התבוננות פנימה והימנעות מכוונת מיצירת קשר עם אחרים ולכן כאשר עוסקים בפרפורמנס בקורס דְּהֵמָה, ולמעשה בכל פרפורמנס שהוא, יש להבחין בין פרפורמנס חברתי גופני או מילולי שבו בכל רגע נתון הפרפורמר והצופה הם אנשים שונים לבין פרפורמנס פנימי שמתרחש בגופו ו/או בתודעתו של פרט אשר מתפקד בו זמנית הן כפרפורמר והן כצופה. בפרק החמישי מפורטים אופני הפרפורמנס החברתי בקורסי הַדְּהֵמָה – פרפורמנס של הימנעות מתקשורת אשר ניתן לתיאור כפרפורמנס של היעדר פרפורמנס, ופרפורמנס של דיבור, בעיקר של המורים, על רקע השתיקה האופפת. הפרק השישי נכנס לעובי הקורה של הפרפורמנס הפנימי במסגרת קורסי הַדְּהֵמָה. ההנחיות לתרגול הפנימי בקורסים מובאות לצד תיאור וניתוח מפורטים של החוויות המשמעותיות ביותר מבחינת המתרגלים שנגזרות מהתרגולים כפי שאלה סופרו בראיונות מוקלטים ותומללו. הפרק השביעי עושה מהלך דומה לשני הפרקים הקודמים והפעם ביחס לתרגול ולחוויות בקורסים של בודהיזם טיבטי לפי יְדִידֵי הַדְּהֵמָה אשר שונים באופיים, בתוכנם ובצורתם מקורסי הַדְּהֵמָה של שתי העמותות האחרות. אם בקורסי הַדְּהֵמָה הלימוד המושגי נמצא ברקע ותרגול המדיטציה במרכז, בקורסים של יְדִידֵי הַדְּהֵמָה הדגש הוא הפוך. בקורסים אלה התרגול הפנימי מגוון יותר וכולל פירוק מושגי רב. אף שהשחרור הוא אישי ופנימי, הוא מבוסס לא אחת על טיפוח של יחס מוסרי לאחרים. מאפיין זה קיים גם בקורסי הַדְּהֵמָה אולם בעיקר בקורסים של יְדִידֵי הַדְּהֵמָה. כמו כן, המורה בקורסים של יְדִידֵי הַדְּהֵמָה ממלא תפקיד מרכזי יותר מאשר בקורסי הַדְּהֵמָה וכל קורס נסב סביב נושא ספציפי. על אף הבדלים אלה ניתוח החוויות האישיות אשר עומדות במרכז כל קורסי הַדְּהֵמָה חושף מוטיבים משותפים שניצבים מעבר להבדלים בין הקורסים והם מרכזיים להבנת האופן שבו אדם בישראל הופך למתרגל דְּהֵמָה.

חוויות אלה כוללות יצירה של אחרות פנימית ופעמים רבות הן נסבות סביב התמודדות עם אובדן שליטה. השחרור מושג לאחר שהמתרגל מקבל על עצמו ברצון את תחושת אובדן השליטה, ובכך באופן פרדוכסאלי הוא משיב לעצמו תחושה של שליטה, והפעם גמישה יותר וחזקה יותר. החוויות נתפסות כסימולציה של התרחשויות רבות אחרות אשר פוקדות את המתרגל וכל אדם אחר בתנאים מגוונים של חיי

היומיום ולכן כבעלות רלבנטיות ומשמעות שחורגת הרבה מעבר לגבולות הקורס. כמו כן, חוויות אלו אינן תולדה של תנועה ליניארית מזיהוי בעיה לשחרור ממנה אלא בעיקר של פירוק מתמשך לגורמים של חוויות ושל תפיסות מהותניות אשר מוביל להופעה בו זמנית של בעיה ושל השחרור ממנה אשר מאפשרים הרכבה מחדש של שניהם במסגרת מושגית חלופית. הגדרה חדשה של בעיות מופנמת על ידי המתרגלים והיא נתפסת כעדיפה על הגדרת הבעיות הקודמת. שינוי זה עומד למעשה במרכז החוויות הטרנספורמטיביות. חוויות אלה מביאות בקורסי דְהֶמָה להתהוות של עצמי משתחרר. לא עצמי משוחרר, אלא כזה שמכיר את חויית השחרור, שואף לחוות אותה פעמים נוספות, מאמין באפשרות לעשות זאת, ומכיל מצד אחד יכולת מסוימת מוכחת אך גם פרדוקס ממלכד אשר בתוכו מתרחשת תנועה לסירוגין בין שחרור לכבילה. עצמי זה מושווה בעבודה ל"עצמי המקודש" של צ'ורדש ומובחן ממנו.

מכך נגזר הטיעון לפני האחרון בעבודה אשר מבוסס על הבחנה בין אלו שמשתתפים בקורס אחד כפעולה חד-פעמית, לבין אחרים אשר שבים ומשתתפים בקורסים נוספים בתדירות כזו או אחרת וממשיכים לתרגל תוך כדי חיי היומיום שלהם את שלמדו בקורסים. האחרונים הם מושאו של מחקר זה, והם מגלמים את ההגדרה האופרטיבית של מתרגל דְהֶמָה ישראלי כזה שחוזר ומשתתף בקורסי דְהֶמָה נוספים לאחר שהשתתף בקורס אחד. מהמחקר עולה שניכר הבדל בין המניעים שמביאים ישראלים להשתתף בקורס הראשון כהתנסות חד-פעמית למה שמשיב אותם לקורסים נוספים. מקורו של ההבדל בחוויות הייחודיות, החיוביות והטרנספורמטיביות שאותן הם חוו בדרך כלל בקורס הדְהֶמָה הראשון בו הם השתתפו ו/או בעקבותיו. השחרור שנחווה מוביל לקבלה של הגדרת בעיות חדשה שמבוססת על הדְהֶמָה ונתפסת כאוניברסאלית. הגדרת בעיות זו מאפשרת לדמיין פוטנציאל נוסף של חוויות שחרור ומעודדת אמונה בדבר היכולת להשיגן ולעתים אף מעוררת שאיפה לעמוד באתגרים נוספים. אם כן, ההבדל בין מי שהשתתף בקורס אחד לבין מי שהצטרף לקורס שני הוא מניע שונה והגדרת בעיות אחרת ובמלים אחרות, מה שהופך משתתף חדש בקורס דְהֶמָה למתרגל דְהֶמָה הוא הסיגול של העצמי המשתחרר.

לבסוף, מסוכמים הדמיון וההבדל בין הקורסים השונים אשר מצוינים לכל אורך העבודה ומנוסחים האופנים הדומיננטיים של אימוץ הדְהֶמָה בישראל. שתי המסגרות האנליטיות הראשונות שצוינו למעלה

ביחס לסוגי בודהיזם במערב ואופני העברה של בודהיזם למערב משולבות לשם כך. על בסיס יחסן השונה של שלוש העמותות לסמכות, למסורת ולסמלים, על בסיס האופנים השונים של ייצור הקורסים כבעלי תחולה אוניברסאלית, על בסיס זיקתן השונה לרשתות גלובליות, על בסיס המקורות השונים מהם הן שואבות לגיטימציה וסמכות, ועל בסיס סוג התרגול שהן מציעות הבחנתי בין שלושה אופנים של אימוץ דרכו של הבוֹדֵהָה בישראל – תרגום מודרני של דֶהָרְמָה מסורתית על ידי יִדִי הַדֶהָרְמָה, העברה של דֶהָרְמָה מודרנית על ידי העמותה לויפאסנה, ואימוץ של דֶהָרְמָה פוסט-מודרנית על ידי תובנה.

רשימת טבלאות

- טבלה 2.1 – הגדרה עצמית בשאלת הדת
- טבלה 2.2 – אחוז תארים אקדמיים ביחס לאוכלוסייה היהודית הכללית
- טבלה 2.3 – זהות אתנית על פי מוצא ההורים
- טבלה 5.1 – אחוז חדשים ומתמידים
- נספח 10 – אזור מגורים של המתרגלים בשלוש העמותות
- נספח 11 – צורת יישוב של המתרגלים בשלוש העמותות
- נספח 12 – מין וגיל של המתרגלים בשלוש העמותות

פרק 1- מבוא

1.1 גלובליזציה

על אף שתהליכי גלובליזציה אינם עניין חדש, כיום הם מנוסחים ונחקרים ככאלה יותר מאי פעם בעבר (Trouillot 2001; Amselle 2002). העשורים האחרונים מאופיינים בזרימה חסרת תקדים בתאוצתה, בנפחה ובגיוונה של אנשים, חפצים, מידע ודימויים מעבר לגבולות לאום, חברה ותרבות. תהליכים אלה הם חלק בלתי נפרד מתקופת המודרניות המאוחרת שמאופיינת בעיקר בחברות העשירות בתהליכי דה-טריטוריאליזציה, אינדיבידואליזציה וקוסמופוליטיזציה, בעדיפות הצריכה על העבודה (Featherstone 1991), באתגר של פלורליזם (Hefner 1998), באמביוולנטיות (Bauman 1990), בחדירות של גבולות והיברידיזציה (Kearney 1995: 558) ומנגד גם בהתחזקות הלוקליות והאתניות (Harvey 1989: Part 3), בהתהוות של רשתות מידע גלובליות (Castells 2000), בהיחלשות מדינת-הלאום בטריטוריה המודרנית שלה (Appadurai 1996) אך לעתים גם בהרחבת סמכותה אל מעבר לטריטוריה זו (Basch et al. 1994) או לפחות בהפיכתה במידת מה ממדינת-לאום למדינת-הון (Bauman 1998a), וכן בחוויות מתמשכות של חוסר וודאות וחוסר ביטחון קיומי (Bauman 1998b).

ארג'ון אפאדוראי מגדיר את השאלה המרכזית במחקר של גלובליזציה תרבותית כעוסקת במתח שבין האחדה (homogenization) לבין גיוון (heterogenization) (Appadurai 1996: 32). כאשר מדברים על האחדה מתייחסים בדרך כלל לזרימה מן המרכז המערבי אשר הופכת את כל השאר לבני דמותו (Hannerz 1991), וכאשר עוסקים בגיוון מתכוונים על פי רוב להתנגדות מהפריפריה לזרימה המאחדת (Dirlik 1996). המחקר הנוכחי אינו נענה בפשטות לחלוקה זו ומתבונן ברכיבי תרבות לא-מערביים אשר זורמים מפריפריה לפריפריה או מפריפריה לסמי-פריפריה. ברם, דרכו של הבוֹדֵקָה מופיעה בישראל בתיווך מערבי משמעותי – רוב המורים הם מערבים ורוב השיעורים, הספרים, קלטות הוידאו, האודיו והדיסקים הם באנגלית. אף שהאנגלית אינה תמיד אמריקאית או בריטית אלא רק "אנגלית כשפה בינלאומית" (Hall 1991: 28), היא תמיד נושאת עמה גם מטענים תרבותיים מערביים. כמו תופעות תרבותיות אחרות שבהשהיה מסוימת מועתקות מארה"ב לישראל, כך גם פריחת דרכו של הבוֹדֵקָה בישראל

התרחשה לאחר כמה עשורים בהם היא פרוחה במערב בכלל ובארה"ב בפרט. לכן, מה שנראה כחידוש היסטורי – הופעה של דרכו של הבודקה במערב אסיה, שילובה בתרבות יהודית, כמו גם יצירה של שיח עברי-אנגלי-סנסקריטי-פאלי, בעקבות הנסיעות של צעירים ישראלים ל"מזרח", הוא בו בזמן גם נדבך נוסף באימפריאליזציה התרבותית המערבית המתמשכת, והפעם של שוליים פנימיים למערב.

מכיוון שתהליכי הגלובליזציה הביאו לטשטוש גבולותיו של מושא המחקר האנתרופולוגי העיקרי – תרבות, ולהמתו במחקר של זהויות קולקטיביות (Kearney 1995: 556-557; Meyer & Geschiere 1999), טוען אפאדוראי שיש לעבור ממושג התרבות כמהות ל"תרבות כזהות קבוצתית שמבוססת על הבדלים" (Appadurai 1996: 14-15). אולם, אמיקו אונוקי-טיירני מתנגדת לגישה זו שמניחה לטעמה שהתרבות היחידה האפשרית היא "התרבות הגלובלית" (Ohnuki-Tierney 2001). היא טוענת שיש להשיב את מושג התרבות לאנתרופולוגיה שכן אין חדש בהעברות בין-תרבותיות, ושתרבות מעולם לא הייתה טהורה אלא תמיד התעצבה דרך משא ומתן עם גבולות. היא מבקרת את ההבחנה של הנרז בין קוסמופוליטיים למקומיים (Hannerz 1990) וקובעת על בסיס מחקר היסטורי שיפנים קוסמופוליטיים שהביאו למדינה השפעות זרות היו בו בזמן גם פטריוטים.

אולם, התרבות הגלובלית שהולידה הפריחה של בודהיזם מחוץ לאסיה אינה תופסת את מקומן של תרבויות מקומיות ואינה מסלקת את ייחודיותן, אלא מתקיימת במרחב וזמן גלובליים. הכוונה היא לתרבות שממוקמת בהקשרים גיאוגרפיים, כלכליים, פוליטיים ותרבותיים רבים ומגוונים בו זמנית תוך קיום קשרים מתמידים ודינאמיים יותר מאי פעם בעבר בין איבריה השונים ותוך ארגון ההבדלים ביניהם, ולכן אינה יכולה להיות משויכת להקשר ספציפי יחיד, טריטוריאלי או אחר. תרבות שאינה מתקיימת בין לאומים או בין מקומות אלא במרחב גלובלי חסר טריטוריה ספציפית שבו בזמן חובק באופן פוטנציאלי כל טריטוריה שהיא, על אף שבשום רגע נתון תרבות זו אינה פזורה באותו אופן ובאותה מידה על פני כל הגלובוס. אני מתכוון לתרבות שכוללת בתוכה תנועה אינטנסיבית ולכן במהירות רבה יחסית היא יכולה להגיע למרחבים חדשים ובמהירות רבה יחסית היא יכולה להשתנות, לכלול אלמנטים חדשים ולקבל פנים חדשות. תרבות שמבוססת על קשרים גלובליים בעלי פוטנציאל התרחבות אינסופי אשר במקרה הספציפי של דרכו של הבודקה בישראל הם מחברים באופן משתנה את התרבויות הטריטוריאליות הללו: בורמזית, טיבטית,

תאילנדית, הודית, אמריקאית, אנגלית, ישראלית ועוד. תרבות זו אינה מעקרת את קיומן של תרבויות מקומיות, על אף שהיא עומדת ביחסי גומלין אתן, כאשר הן למעשה מהוות את מקורותיה, אך בו בזמן היא עשויה להיות הבסיס שעליו יופיעו צורות מקומיות חדשות. כך, המחקר הנוכחי עוסק בהתהוות של צורה מקומית של בודהיזם אשר צמחה מתוך אינטראקציה עם צורות מקומיות אחרות וגלובליות.

בעשורים האחרונים נוסדו ארגונים שמתפרסים על פני עשרות מדינות ומאות אתרים. מורים ומורות בני לאומים שונים אסיאתיים, מערביים ואחרים נוסעים בכל רחבי העולם ומדלגים בין אתר מדיטציה¹ אחד למשנהו תוך מעבר זמני בשדות תעופה וערים גדולות. תוכנית הנסיעות של חלקם סגורה למספר חודשים ואף שנים מראש. חלקם גם כותבים ספרים שמתפרסמים בשפות שונות ובעיקר באנגלית ונמכרים בכל העולם המערבי ומעבר לו. לא רק מורים אסיאתיים טסים למערב, ותלמידים מערביים נוסעים לאסיה, אלא גם מורים מערביים מגיעים לפריפריה של המערב כמו ישראל, דרום-אפריקה וברזיל, ומורים מהפריפריה נוסעים לעתים למדינות אחרות. כמו כן, מורים לא-אסיאתיים מנחים קורסים בהודו בהם משתתפים בעיקר מערבים אשר באים אליה כדי לספוג משהו מ"רוחניותה". תלמידים נוסעים למדינות אחרות לשם השתתפות בקורסים ספציפיים עם מורים מסוימים, לשם תקופות ממושכות של תרגול ולימוד או לשם עלייה לרגל. אפשר שמעניין יהיה לעקוב באופן שיטתי אחר תנועות אלה ולבדוק האם אפשר לנסח כללים מסוימים שלפיהם תנועה זו מתרחשת, אולם במבט ראשוני היא נראית כאוטית. בכל מקרה, רובם ככולם מלמדים בדרך כלל בשפה הגלובלית – אנגלית.

מאמצי הבודהיזם הלא-אסיאתיים נמנים בדרך כלל על בני ובנות המעמד הבינוני ומעלה, ובידי רבים מהם יש זמן פנוי רב יותר מאשר בידי אחרים והון תרבותי וכלכלי מספיק אשר מאפשר להם לנוע על פני הגלובוס. רובם ככולם מצויים בצד העשיר של הפער הדיגיטאלי ונהנים מגישה קבועה לאינטרנט אשר מאפשרת להם חיבור רציף לרשתות בודהיסטיות מקומיות וגלובליות. לצד המרכזים הממוסדים

¹ מדיטציה (meditation) היא מילה אנגלית נפוצה בשיח של מתרגלי בודהיזם ובמרחבי עידן-חדש אחרים. היא מהווה תרגום לאנגלית של המילה פֶּהֶאנָא מפאלי ומסנסקריט שמשמעותה הוא טיפוח התודעה. בשיח הפופולארי המילה מדיטציה עומדת כסמל לשקט, שלוה, התכנסות פנימה, סילוק מחשבות ואולי אף אפתיה עם קמצוץ של ניהוח אסיאתי. לעתים אפשר לשמוע אנשים אומרים "בשבילי לשחות זה כמו מדיטציה" או "בשבילי ללכת ברגל זה כמו מדיטציה", כדי לציין שפעולה זו או אחרת משרה עליהם שלוה, מנתקת אותם מהסביבה ומאפשרת להם לחוות שקיעה מהורהרת אל תוך עצמם. מינים רבים של תרגילים מדיטיביים קיימים בזרמים שונים של בודהיזם ובדתות אחרות. בסקירה הקצרה שלו את הפרקטיקות הבודהיסטיות במערב, אלן וואלאס מציב תחת המושג "מדיטציה" את "כל הפרקטיקות השיטתיות של ריכוז ממוקד, מודעות, תפילה, זמרה, ופעולות טקסיות אחרות אשר מבוצעות כאמצעים לטיפוח לבו ותודעתו של המתרגל או להבעת אמונתו" (Wallace 2002: 35-36). הגם שהאקדמיה ללשון עברית לא אישרה את תקינותה של המילה, היא כה נוכחת בלשון העברית העכשווית עד שכבר התהוו והשתרשו הטיות עבריות שלה - הפועל מְקַט ושם העצם מוֹטָט. בנוסף, ב"דפי זהב" של 2004-5 מופיע הערך "מדיטציה". בין השאר, מופיעה תחת ערך זה גם "העמותה לויפאסאנה".

והמקורקעים בטריטוריה, בשפה, בהיסטוריה, במוסדות, בסמלים ובפרקטיקות של זרמים שונים של בודהיזם בארצות אסיה הבודהיסטיות, ובקשר עם, נוצרה רשת גלובלית מסועפת ומגוונת שבתוכה יש תנועה של בודהיזם במרחב גלובלי שאינו מקורקע לטריטוריה ספציפית אחת. תנועה זו הופכת להיות כאוטית יותר ויותר. בו בזמן, על בסיס רשת זו שלעתים היא עבותה וצפופה ולעתים היא רפויה וחלשה, נוצרות מובלעות בודהיסטיות חדשות בהקשרים לא-בודהיסטיים. אלה מקבלים צורות מקומיות שונות תוך דיאלוג ומשא ומתן בין התרבות הקולטת, תהליכי הגלובליזציה, התרבות המערבית ותרבות המקור. למעשה, הרשת הגלובלית יכולה לתפקד גם כרשת סיוע עבור מרכזים מקומיים בשלבי התפתחות שונים. לכן, הכרה בהתהוותו של בודהיזם גלובלי לא זו בלבד שאינה מוחקת את קיומן של תרבויות בודהיסטיות מגוונות ומקורקעות בטריטוריות מובחנות, אלא שהיא מאפשרת גם להכיר בהתהוות של "תרבויות" בודהיסטיות חדשות אשר בניגוד לתהליך הדה-טריטוריאליזציה של התרבויות המסורתיות, הן עוברות תהליך של קרקוע בטריטוריות חדשות, בשפות חדשות ובהקשרים תרבותיים חברתיים חדשים. בתוך רשת גלובלית זו אפשר לזהות ולהבחין בין סוגים שונים של ארגונים וקהילות. במחקר זה אאפיין את שלושת הארגונים הגדולים שעוסקים בדרכו של הבודהיזם בישראל דרך השוואה בין המרכיבים העיקריים של האירועים המרכזיים שהם מקיימים. אירועים אלה מהווים למעשה את ההצדקה לקיומם של הארגונים, מגלמים את ההיגיון של פעולתם, ומעצבים אגב כך את הצורה הישראלית של דרכו הגלובלית של הבודהיזם.

1.2 בודהיזם באסיה

מה שמכונה במערב "בודהיזם" מאז המחצית הראשונה של המאה ה-19 (Almond 1988: Chapter 1) החל במאה החמישית לפני הספירה בגבר צעיר שחי באזור שהיום נחשב לצפון-מזרח הודו ושמו היה סיִדְהָטְהָה גוֹטְמָה (Siddhattha Gotama).² הטקסטים הבודהיסטים הראשונים לא כללו ביוגרפיה שיטתית שלו, אלא רק פרטים מקוטעים. בספרו רחב ההיקף משרטט פיטר הרווי את דמותו של גוֹטְמָה על בסיס הקנון הפאלי שנחשב כיום על פי חוקרים רבים לקנון הבודהיסטי העתיק ביותר, ולפיו גוֹטְמָה נולד לשליט מקומי ברפובליקה קטנה של אנשי הסקה (Sakka)³ (Harvey 1990). כשהיה בן

² בפאלי. בסנסקריט Siddhartha Gautama.

³ בפאלי. בסנסקריט שאַקְהָה. הבודהיזם מכונה בסנסקריט גם שאַקְיָמוּנִי (Śākyamuni) שמשמעו החכם משבט השאקְהָה.

עשרים ותשע נולד בנו ומיד לאחר מכן הוא עזב את זוגתו ואת בנו בחיפוש רוחני. הוא עבר בין מורים שונים מהם למד ועמם תרגל שיטות שונות של מדיטציה ותרגילי סיגוף קיצוניים אבל לא מצא את מבוקשו. רק לאחר שויתר על הסיגוף הקיצוני, שש שנים לאחר שעזב את ביתו, וישב למדיטציה מסוימת, הוא עבר דרך שורה של מצבי תודעה משוחררים עד שחש שהגיע למחוז חפצו. מאז הוא מכונה "הבוֹדָה"⁴ שמשמעו זה שהתעורר להכיר בטבע האמיתי של הדברים. בעקבות אותה מדיטציה מוצלחת הוא החל ללמד את תובנותיו למספר הולך וגדל של גברים ונשים במשך ארבעים וחמש שנים עד שנפטר בגיל שמונים. דרשתו הראשונה עסקה ב"דרך האמצע" שבין הנתנות לסגפנות, ובארבעת העקרונות בדבר אי-הנחת, מקור אי-הנחת, האפשרות להיחלץ ממנה והדרך לעשות זאת. עקרונות אלה יובהרו בשלב המתאים במהלך העבודה. הבודהיזם בראשיתו ובמשך מאות שנותיו באסיה הוא דת של נזירים. התפקיד השמור ללא-נזירים⁵ הוא בעיקר תמיכה כלכלית בנזירים חסרי הבית וחסרי כל.

תקופת חייו של הבוֹדָה הייתה זמן של התפשטות של ממלכות והתפתחות של מרכזים עירוניים אשר היו מבוססים על כלכלת כסף ובלעו קהילות קטנות. הדת הרווחת הייתה ברהמיניזם אשר מאז התפתחה למה שכיום מכונה הינדואיזם. במקביל, פעלו גם פילוסופים וסגפנים נודדים אשר לא קיבלו את הרעיונות של הברהמינים, והבודהיזם בתחילתו היה חלק מהם. הבוֹדָה קבע קודי התנהגות למסדרים של נזירים ונזירות בניסיון ליצור את הקהילה המושלמת, ואלה נשמרו בעל פה כמו גם דרשותיו עד שהועלו על הכתב בציילון (סרי לנקה כיום) בתקופה של סכנת חיים לנזירים בסביבות שנת 80 לפנה"ס (ibid 141), ומאז הם מהווים שניים מתוך שלושת הקבצים שמרכיבים את הקנון הפאלי. הבוֹדָה לא מינה לעצמו יורש ותלמידיו לא בחרו מנהיג במקומו. במקום זאת, על ערש דווי הוא אמר לתלמידיו שהתורה שהוא לימד בשנות חייו תהיה להם כמורה לאחר מותו. הקובץ השלישי בקנון הפאלי, חובר לאחר מות הבוֹדָה והוא כולל ניתוח שיטתי של תהליכי התודעה האנושית. קהילת הנזירים התפצלה מספר פעמים לאחר מות הבוֹדָה על רקע חילוקי דעות סביב הדוקטרינה ובגלל מרחק פיזי רב בין קהילות שונות. לכן, מלבד הקנון

⁴ על כן, המילה בוֹדָה משמשת הן לציון האיש גוֹטְמָה והן לציון מצב שאליו כל אחד יכול להגיע. לעתים אף מדברים על בוֹדָהות שקדמו לגוֹטְמָה. על כן, המינוח שמשמש כדי לציין את גוֹטְמָה הוא "הבוֹדָה ההיסטורית".

⁵ אחת ההבחנות המרכזיות שקיימות בטקסטים הבודהיסטים הקנוניים היא בין נזיר או נזירה לבין אלה שמנהלים את חייהם במסגרת החברה היצרנית. האחרונים מתוארים באנגלית כ-lay-persons או כ-house holders. שלמה בידרמן (1995: 115) משתמש בכינוי "מאמינים פשוטים" ואחרים ב"בעלי בתים". מכיוון שאין תרגום יחיד מוצלח לעברית של מושג זה, התרגום המדויק ביותר לדעתי בהקשר הנידון כאן הוא שלילה של הנזירות כדי לכלול גם נשים וגם גברים אשר עדיין לא התבגרו להיות בעלי משפחות, כלומר לא-נזירים ולא-נזירות. למעשה, כללי החיים המפורטים נקבעו אך ורק עבור הנזירים והנזירות. הלא-נזירים מקבלים על עצמם רק חמישה או שמונה נדרים בסיסיים.

הפאלי קיימים קנונים נוספים בשפות אחרות (טיבטית, סינית, סנסקריט) אשר בחלקם חופפים ובחלקם שונים. מאז הבודהיזם התפשט לארצות אסיה רבות והפך לדומיננטי בכל אחת מהן בזמן זה או אחר, אך כמעט ונעלם לגמרי מהודו עצמה. המרות הדת ההמוניות של הקליט לבודהיזם במאה ה-20 בהנהגת דר' ב. ר. אמבדקר (Dr. B. R. Ambedkar) במחאה על משטר הקסטות (Fitzgerald 1997; Doyle 2003), הקמת מרכזי ויפסנא (Vipassanā)⁶ וכן התיישבות של פליטים טיבטיים השיבו באופנים שונים את הבודהיזם להודו.

החלוקה המקובלת כיום של הבודהיזם העכשווי מסתפקת בשניים או שלושה זרמים בלבד. "תֶּהְרוּאָדָה" (Theravāda)⁷ נחשב לעתיק ביותר הקיים כיום והוא נפוץ בעיקר בתאילנד, בבורמה, בסרי לנקה, בקמבודיה ובלאוס ולכן מכונה בודהיזם דרומי. מטרת המתרגל על פי הדוקטרינה התֶּהְרוּאָדית היא התעוררות אישית דרך מדיטציה, הקפדה על קודים מוסריים וחיי מנזר. הטקסט ויסודֵהִימָגָה (Visuddhimagga)⁸ שחובר בסרי לנקה על ידי בודֶהֶגְהוֹסָה (Buddhaghosa) במאה החמישית לספירה הפך ברבות השנים לביטוי הקלאסי של הבודהיזם התֶּהְרוּאָדי. "מֵהֵאֵיאָנָה" (Mahāyāna)⁹ הופיע במאה הראשונה לספירה בצפון-הודו ומשם נדד לסין, טיבט, יפן, קוריאה ווייטנאם ולכן מכונה גם בודהיזם מזרחי. הטקסט המכונן של המֵהֵאֵיאָנָה, מוֹלָה מְדֶהֶנְמָקָה קאריקא (Mula Madhyamaka Kārikā)¹⁰, חובר בסנסקריט במאה הראשונה לספירה על ידי נאגאָרְג'וֹנָה (Nāgārjuna). בגלל ההכרה בתלות ההדדית בין כל התופעות ובהיעדר של מהות פנימית של כל אחת מהן בפני עצמה, כפי שהקנון הפאלי עצמו גורס, נאגאָרְג'וֹנָה ערער את ההבחנה המקובלת בין סְמָסָאָרָה (Samsāra)¹¹ לניֶרוּאָנָה (Nirvāna)¹², ולכן נתפס בעיני חלק מאנשי התֶּהְרוּאָדָה ככופר בעיקר. על בסיס הכרה זו, השאיפה הראויה על פי זרם זה היא להביא לשחרור של כל היצורים החיים, ולכן הוא מעניק דגש מיוחד לחמלה כלפי אחרים. בשונה מהתֶּהְרוּאָדָה שהוא אחיד יחסית, המֵהֵאֵיאָנָה כולל מגוון גדול של אסכולות, עד כדי כך שיש חוקרים שסבורים שאי

⁶ מתורגם מפאלי ל"ראייה חודרת אל תוך טבעם של הדברים". מרכזי מדיטציה הם תופעה חדשה יחסית בהיסטוריה של הבודהיזם והופיעו לראשונה כחלק מהמודרניזציה של הבודהיזם באסיה במאה ה-19 (Sharf 1995a: 256-257).

⁷ מתורגם מפאלי ל"תורה של זקני מסדר הנזירים".

⁸ מתורגם מפאלי ל"דרך הטיהור".

⁹ מתורגם מסנסקריט ל"מרכבה הגדולה".

¹⁰ מתורגם מסנסקריט ל"פסוקים על דרך האמצע".

¹¹ מתורגם מסנסקריט ל"מעגל הלידות והמיתות", ובמלים אחרות המצב הקיומי שאינו משוחרר והוא בעל פוטנציאל של אי-נחת.

¹² מתורגם מסנסקריט ל"כיבוי" והכוונה היא ל"כיבוי של השתוקקות", אבל מתורגם לעברית בדרך כלל ל"הארה", ל"ערות" או ל"התעוררות". בפאלי, ניבאָנָה (Nibbāna).

אפשר לכלול את כולן תחת קורת גג אחת (Silk 2002). וַגְ'רַיָּאנָה (Vajrayāna)¹³ הוא הזרם השלישי והוא הצעיר ביותר אשר גם נחשב לחלק מהמהאיאנה. הוא התפתח באמצע האלף הראשון לספירה מתוך המהאיאנה בצפון-הודו ומשם נפוץ לטיבט, סין ויפן. כיום הוא בעיקר מוכר כחלק מהבודהיזם הטיבטי ולכן מכונה גם בודהיזם צפוני. זרם זה מבטיח את הדרך המהירה ביותר להתעוררות ומכיל פרקטיקות טקסיות רבות שמבוססות על מנטרות ולכן מכונה גם מַנְטְרַיָּאנָה.

סטנלי טַמְפְּיָה שחקר את הקשר בין הבודהיזם לפוליטיקה בתאילנד סימן שלוש תקופות בהתפתחות הבודהיזם המודרני (Tambiah 1976: chap. 17). אף שתאילנד לא הייתה נתונה לכיבוש קולוניאלי, ההתפשטות האירופית באסיה הובילה את הנזיר והמלך מונגקוט (Mongkut) ליזום באמצע המאה ה-19 צעדים ראשונים של מודרניזציה ומהלכים להחייאת הדת. המאפיינים של תחיית הבודהיזם תחת שרביטו היו דגש על הכתבים הקנוניים, אינטלקטואליזם תוך שלילה של טקסים ואמונות טפלות, הפיכת פנתיאון האלים והשדים למטפורות, רציונליזם פוזיטיבי, פופולריזציה, פלגנות כתוצאה מביקורת על הממסד הדתי וניסיון למסד נזירים חדש. שנות ה-1930 תפקדו כנקודת הבשלה של התרחבות ההשכלה והבירוקרטיה אשר מונגקוט קידם וסימנו את החולשה של הממסד הדתי הקיים ואת המעורבות הגוברת של לא-נזירים בקידום הדת הן מבחינת הדוקטרינה והן מבחינה ארגונית. התקופה השלישית היא של שנות ה-1960-1970 שבמהלכה נזירים משכילים ואקטיביסטים מילאו תפקיד מרכזי במערכת החינוך המזרית אשר אפשרה מוביליות מהכפר אל העיר (ibid: 405).

בשאר ארצות אסיה הכבושות התרחשה תחייה דומה של בודהיזם במעורבות ישירה יותר של השלטון הקולוניאלי. בסרי לנקה למשל, עד המאה ה-19 הקנון הפאלי היה זמין ללא-נזירים רק בתיווכם של נזירים משכילים. מערכת החינוך שהוקמה על ידי השלטון הבריטי ובה לימדו את השפה האנגלית הייתה הבסיס להתהוות של בורגנות משכילה אשר מילאה תפקידי פקידות בשירות הבריטים, אך גם הביאה לכך שהקנון, אשר במקביל תורגם לאנגלית על ידי מתעניינים מערביים, הפך להיות זמין לסרי לנקים המשכילים בשפה הקולוניאלית, הרבה לפני שהפך להיות זמין בסיונהלית ובתרגום ארכאי וקשה להבנה (Gombrich & Obeyesekere 1988: 448). מוסדות בודהיסטים חדשים כמו ה-YMBA הוקמו כחיקוי

¹³ מתורגם מסנסקריט ל"מרכבת היהלום".

של מוסדות נוצריים (Gombrich 1971: 53). התוצאה של תחייה זו כונתה על ידי חוקרים "בודהיזם מודרני" או "בודהיזם פרוטסטנטי"¹⁴ אשר התאים את עצמו לתחרות מול הנצרות על ליבה של האליטה הסרי לנקית והבורמזית, צמצם את ההיררכיה בין נזיר ללא-נזיר, העביר מידה רבה של אחריות וסמכות דתית לפנימיות של הפרט (Bond 1988: Chapter 1; Gombrich & Obeyesekere 1988: Chapter 6; Spencer 1995; Sharf 1995a: 251-252), ושימש ככלי בחיזוק הזהות הלאומית בסרי לנקה ובבורמה אל מול הכובש הבריטי, אך גם ביפן שלא נכבשה (Sharf 1995a: 247; 1995b). האופן שבו כיום בודהיזם נתפס בארצות לא-בודהיסטיות נובע במידה רבה מתחייה זו.

תחיית הבודהיזם הובילה להתהוות של הבחנה היררכית בין הבודהיזם של האליטה כ"מודרני" לזה של הכפריים כ"מסורתי" (Gombrich 1971, Tambiah 1976, Southwold 1982). מלפורד ספירו הבחין במחקר שערך בבורמה בין הבודהיזם שמנוסח בטקסטים הקנוניים לבין הבודהיזם של המוני העם (Spiro 1967, 1970). את הראשון הוא הגדיר כ"ניבאני" ¹⁵ שכן הוא כולל שאיפה לשחרור מוחלט דרך לימוד ותרגול של מדיטציה ולכן הוא נאמן לבודהיזם האותנטי. השני שכונה על ידו "קאמטי" ¹⁶ תואר כגרסא מעוותת שהתפתחה מהראשונה כדי להתאימה להמונים, והוא שואף לשחרור מוגבל בלבד דרך מעשים טובים שיובילו ללידה טובה יותר. כמו כן, הוא דיווח שהאליטה הבורמזית מייחסת לעצמה את הבודהיזם הניבאני ולכפריים את הקאמטי. על בסיס רשמים של מיסיונרים נוצריים מתחילת המאה ה-20 ביטל ספירו את הרטוריקה האליטיסטית המקומית, אולם לא כדי להעצים את הכפריים, אלא כדי להשטיח את האסיאתים כולם לכלל מרבד אחיד. לדעתו, השאיפה לשחרור מלא היא אינה אלא העמדת פנים שמאפינת את כל החברות הבודהיסטיות של דרום-מזרח אסיה בכל הזמנים ומסתירה שאיפה לקיום נוח יותר בחיים הבאים (Spiro 1970: 77, Chapter 3; 1967: 269-270).

ריצ'רד גומבריץ' ומרטין סאות'וולד דיווחו אף הם על קיומה של הבחנה דומה בחברות בודהיסטיות אחרות. אולם בניגוד לספירו, גומבריץ' וסאות'וולד טענו שגם השאיפה ללידה טובה יותר מבוססת היטב בקנון הפאלי ושהיחס של הכפריים למדיטציה תואם את הסוטות (Gombrich 1971: 41-45,)

¹⁴ מיסיונר נוצרי השתמש ב-1906 בכינוי "בודהיזם נוצרי" (Lopez 1998: 185). דיון במגבלות של המושג ושל מושגים חלופיים אצל באומן (Baumann 1997a). יש להבחין מושג זה מ"הבודהיזם הפרוטסטנטי" שבו השתמש פיליפ מלור כדי לתאר את הבודהיזם בתרבות האנגלית (Mellor 1991).

¹⁵ מלשון ניבאנה (Nibbāna) בפאלי או נְרְוָאנָה (Nirvāna) בסנסקריט.

¹⁶ מלשון קָמָה (Kamma) בפאלי או קָרְמָה (Karma) בסנסקריט. מתורגם מילולית כ"פעולה", אולם זהו מושג מורכב וטעון בעל משמעויות רבות הן במסגרת הטקסטים הקנוניים והן במסגרת שיח הַדְּהָמָה הישראלי.

(Southwold 1982), אשר כמו כתבים של דתות אחרות, גם הוא מאפשר מרחב פרשני (Tambiah 402: 1976). גם ההיסטוריון ג'ורג' בונד טוען שמעשים טובים כחלק אינטגרלי של הדרך המדורגת להתעוררות היא פרשנות שמעוגנת בטקסטים מוקדמים (Bond 1988: 42-43). ההבדל בין שתי השאיפות הוסבר לכן כאסטרטגיה של בידול חברתי והבניית זהות בהשראה של קולוניאליזם אירופי בחברות בודהיסטיות פוסט-קולוניאליות ולא כמבנה תרבותי קבוע (Gombrich 1971: 62-64; Southwold 150: 1982). סאות'וולד טוען שמנקודת מבטם של הכפריים, השגת נְפֵאנָה אינה בהישג ידם, שכן על פי הקנון אין הדבר אפשרי לפני שהבוֹדָהּהּ הבא יופיע. לכן, דרך הגיונית למדי היא לשפר בהדרגה את מצבם, כדי שכאשר הבוֹדָהּהּ הבא יופיע, הם יהיו מוכנים לְנֵפֵאנָהּ. לעומת זאת, מבחינת אנשי האליטה נְפֵאנָהּ יכולה להיות מושגת כאן ועכשיו, והם מדגישים את יכולותיהם האישיות (Gombrich 1971: 284). כמו כן, בעוד שהכפריים סבורים בהתאם לסוטות שהבודהיזם כבר דעך ותולים את האפשרות לְנֵפֵאנָהּ בקשר עם דמות מופתית אשר השיגה את הנעלה מכל, בני ובנות האליטה גורסים שהבודהיזם יחזיק מעמד 5,000 שנה.

מנקודת מבט של הגות פוסט-קולוניאלית, אין שום דבר מפתיע באליטה מקומית שמשנתה תחת השפעתו של שלטון קולוניאלי ובהשראתו, מעל ראשיהם של מרבית בני עמיהם (למשל, פנון 2005). ברם, המקרה של ארצות בודהיסטיות תחת שלטון קולוניאלי הוא מיוחד מכיוון שהעניין שגילו הוגים אירופים ברעיונות בודהיסטים הוביל לתרגום של הקנון הפאלי לאנגלית ותרם בכך לעדכון של מסורת מקומית ולתחייתה תוך הדגשת האלמנטים החשובים לרציונליזם האירופי שהתנגד לכנסיה, במקום מחיקתה דרך המרה לנצרות כפי שקרה במושבות אירופיות אחרות.

1.3 בודהיזם במערב

עד לעשור האחרון של המאה ה-20 הספרות על בודהיזם מחוץ לאסיה נחלקה בעיקר לשני סוגים שופעים. הראשון החל במאה ה-19 ועסק בבודהיזם כפילוסופיה או כ"דת רציונאלית" אשר הועמדה כאלטרנטיבה לנצרות (למשל, שופנהאואר). השוואות בין שיטות פילוסופיות אסיאתיות לבין שיטות פילוסופיות בנות זמננו ממשיכות להתפרסם (למשל, Coward 1990, ובכתב העת Philosophy East and West). הסוג השני כולל טקסטים שהחלו לראות אור לפני כחמישים שנה וראו בבודהיזם פרקטיקה

תרפויטית (למשל, Brazier 1996 ; Epstein 1995 ; Nissanka 1993 ; Fromm et al. 1960). כיום אפשר למצוא מחקרים סטטיסטיים פסיכולוגיים שבודקים את היעילות של קורסי מדיטציה בודהיסטית (למשל, Grossman et al. 2004 ; Emavardhana & Tori 1997), מחקרים שעוסקים בפוטנציאל התרפויטי של הפילוסופיה הבודהיסטית (למשל ביחס להתמכרות, Marlatt 2002), שמשווים בין הפילוסופיה הפסיכואנליטית לבין בודהיזם (פלד 2005) ושמשלבים בין הפדגוגיה המשחררת לבין פילוסופיה מערבית ובודהיסטית (Orr 2002).

הפופולאריות של בודהיזם בארצות המערב יצרה שדה מחקר חדש שהביא למספר הולך וגדל של מחקרים היסטוריים וסוציולוגיים על בודהיזם במערב בכלל (Batchelor 1994; Baumann 1996,) (Lenoir 1999; 2001; 1997b), במדינה מערבית אחת (למשל, Baumann 1997a; Prebish 1979; 2005; Philips & Hayden 2005; Coleman 2001; Tweed 2000; Seager 1999; 2000), או בארגונים ספציפיים (Kay 2004; Hammond & Machacek 1999; Wilson & Dobbelaere 1994), כמו גם ניתוחים ביקורתיים של הדמיון המערבי הרומנטי על אודות "המזרח המיסטי" (King 1999), של הבודהיזם הטיבטי (Lopez 1998), של הבודהיזם באנגליה (Almond 1988) ושל התפקיד הקולוניאלי של לימודי בודהיזם (Lopez 1995) ברוח ביקורת השיח האוריינטליסטי של אדוארד סעיד. כמו כן, בעשור האחרון התפרסמו מספר אסופות מאמרים שקיבצו מחקרים שעסקו מנקודות מבט מגוונות בבודהיזם במערב בכלל ובארה"ב בעיקר (Queen 1999; Williams & Queen 1999; Prebish & Tanaka 1998; 2002; Hori et al. 2002; Prebish & Baumann 2000). ב-2000 החלו להופיע שני כתבי עת

אקדמיים שעניינם בודהיזם בן זמננו – *Contemporary Buddhism* ו- *Global Buddhism*.

הבודהיזם לא הגיע למערב רק בתקופה הגלובלית, אלא זמן רב לפני כן. רשמים של מגעים בין תרבויות מערביות לדרכו של הבודהיזם קיימים, לפי פיליפ אלמונד, מאז שנת 1000 לספירה (Almond 1988: 7), וסטיבן בצ'לר מתחיל את הסיפור ביוון הקדומה (Batchelor 1994). בצ'לר מחלק את המגע בין בודהיזם למערב לארבע תקופות: עד המאה ה-13 – חוסר עניין למעט מגעים לא קבועים, עד המאה ה-18 – דעה שלילית ודחייה, עד המאה ה-19 – גישה רציונאלית לבודהיזם כאובייקט מחקר לצד משיכה רומנטית ל"מזרח", ומתחילת המאה ה-20 – היווצרות של קבוצות מדיטציה במערב. אולם, אלמונד טוען

ש"בודהיזם" כאובייקט מובחן של שיח הופיע במערב רק במחצית הראשונה של המאה ה-19, שכן לפני כן מערבים לא זיהו את המשותף בין הדתות של ארצות אסיה השונות ותפסו אותן כנפרדות זו מזו (Almond Chapter 1: 1988). ההתעניינות של מערבים בבודהיזם במאה וחמישים השנים האחרונות חולקה על ידי מרטין באומן, חוקר מרכזי של בודהיזם במערב, לחמישה שלבים (Baumann 1996). השלב הראשון, מאמצע המאה ה-19 ועד סופה, אופיין בעניין טקסטואלי-פילוסופי והיה בעיקר נחלתם של פילוסופים ומזרחנים, אשר הציבו את הבודהיזם כ"אחר" לאירופה ולנצרות. השלב השני סומן במעבר בין המאות על ידי מערבים בודדים שלראשונה קיבלו על עצמם סמכות בודהיסטית אסיאתית ועל ידי ניסיונות התארגנות ראשוניים (ibid: 348-350). מלחמות העולם חיסלו, כל אחת בתורה, את מרבית הפעילויות הבודהיסטיות הציבוריות באירופה, אך אלה התחדשו בקנה מידה קטן וארעי מיד לאחר כל מלחמה. השלב השלישי, בין שתי המלחמות, התאפיין בתרגול של לא-נזירים, ואילו הרביעי משנות ה-1950 וה-1960 הוגדר על ידי מאמצים מחודשים למיסוד בודהיזם בעקבות סיורים של מורים אסיאתיים במערב, והגירה מסיבית של בודהיסטים מאסיה למערב. השלב החמישי שהחל באמצע שנות ה-1970 ראה גידול חסר תקדים במספר ובמגוון המוסדות, הקבוצות, הארגונים והמתרגלים הבודהיסטים במערב (Hammond & Machacek 1999: 24-25; Seager 1999: 40-41, 114; Prebish 1999: vii; Baumann 2000: 156; Obadia 2000: 76; Koné 2002; Cadge 2005: Chapter 2).

חוקרים ניסחו שורה של גורמים שמסבירים את הגל האחרון בפריחת הבודהיזם מחוץ לאסיה מאז שנות ה-1970 ואילך, וביניהם התעניינות אקזוטית של מערבים במזרח הרחוק, שינוי חוקי ההגירה האמריקאיים ב-1965, הכיבוש הסיני של טיבט ב-1959 שהבריח נזירים טיבטים רבים להודו וממנה למערב, סרטים הוליוודיים על טיבט בשנות ה-1990 וקמפיין פוליטי למען טיבט שהגיע לשיאו ב-1997 (Seager 1999), אמריקניזציה של שיטות תרגול, רוויה חומרית שמעודדת עיסוק בעניינים לא-חומריים (Hammond & Machacek 1999), ו"שוק דתות" פלורליסטי שיצר קרקע נוחה להיקלטות של דת חדשה (Prebish 1998: 2). יש חוקרים שסבורים שהסיבה היא התאמה של הבודהיזם לרוח הזמן האינדיבידואליסטית (Mellor 1991) או לערכים אחרים של החברה האמריקאית שנחשבים אוניברסאליים

¹⁷ בצרפת, ממרכז פולחן יחיד ב-1971 ליותר מ-140 בסוף שנות ה-1990 (Obadia 2001: 100). בכריטיה, מ-74 מרכזים וקבוצות ב-1979 ל-400 בשנת 2000. בגרמניה מ-40 חברות, מרכזים וקבוצות ב-1975 ליותר מ-500 ב-1999. ובארה"ב נוסדו יותר מרכזי מדיטציה בשנים 1985-1997 מאשר ב-85 השנים הקודמות (Baumann 2001: 18-19).

(Gregory 2001: 250), ואילו רוברט בלה מדגיש את האלטרנטיבה הבסיסית יותר שמציע הבודהיזם לאינדיבידואליזם התועלתני יחסית לדתות התנכיות (Bellah 2006: 272). מתח זה בין התאמה לבין אלטרנטיבה הביא את דייוד קיי, חוקר בודהיזם בבריטניה, לטעון ש"מערכיים מפרשים או 'קוראים' בודהיזם באופנים סלקטיביים שמתאימים להם. 'הבודהיזם' של מערביים, אם כן, אינו דת אליה הם הומרו, אלא משהו אותו הם יצרו תוך כדי תהליך ההמרה" (דגש במקור) (Kay 2004: 7). כך, סנדה יונסקו, שערכה מחקר אנתרופולוגי בקרב מתרגלי סוקה גקאי¹⁸ בגרמניה, מתארת מצד אחד את ההתאמות שעשו המתרגלים הגרמנים לדת היפנית, ובו בזמן את התחושה שהבודהיזם שהם עוסקים בו הוא "מְעַבֵּר" לתרבות היפנית והגרמנית גם יחד (Ionescu 2001).

חוקרי דתות התייחסו גם לדיאלוג בין הזהות הבודהיסטית של לא-אסיאתיים לזהויות אחרות. במאמר של ריטה גרוס, למשל, יש דיאלוג בין זהות פמיניסטית לזהות בודהיסטית שמייצר ביקורת על הפטריארכאיות של הסמכות הבודהיסטית מחד, ומערער באופן פסיכולוגי-רוחני על עמדה פמיניסטית ששוללת היררכיה מכל וכל מאידך (Gross 1998). דייוד בובנה-ליטיק וווינטון היגנס מספרים את ההיסטוריה של מרכז ריטריטים בסידני שבאוסטרליה דרך סוגיות של מסורתיות לעומת חידוש ושל היררכיה מגדרית אל מול שוויון מגדרי (Bubna-Litic & Higgins 2007). ריצ'רד סיגר טוען שבארה"ב לא התהווה עד כה בודהיזם אמריקאי אחיד ומתכוון לא רק למסורות בודהיסטיות שונות אלא גם לסוגים של בודהיזם אשר התהוו כתוצאה של דיאלוג בין-זהותי – בודהיזם פמיניסטי ובודהיזם שחור (Seager 1999). סוקה גקאי ידועים בכך שהם הארגון הבודהיסטי היחידי במערב שכולל אחוז גבוה של שחורים ביחס לחלקם באוכלוסייה (Hammond & Machacek 1999: 44; Chappell 2000). רוג'ר קורלס שערך תצפית משתתפת ב- *Gay Buddhist Fellowship*, מדווח שמטרת החברים בו אינה הפצה רחבה של התרגול הבודהיסטי והעמקתו, אלא "ריפוי של הומופוביה" אצל הרוב ההטרוסקסואלי ואצל ההומואים עצמם (Corless 2000, 1998).

למעט מחקר אנתרופולוגי מוקדם יחיד שניסה להסביר את הזן בארה"ב ובעיקר את פרקטיקת המדיטציה כהבניית מציאות חדשה שמתבססת במידה רבה על הגוף (Preston 1988), מחקרים אנתרופולוגיים על בודהיזם מחוץ לאסיה תופסים נפח הולך וגדל רק בשנים האחרונות. קשה עדיין לזהות

¹⁸ *Soka Gakkai* – ארגון גלובלי של בודהיזם יפני.

תמות ייחודיות לאנתרופולוגים ביחס לחוקרים מדיסציפלינות אחרות שעוסקים בבודהיזם במערב. דניאל קאפר משווה בין היחס של תלמידים אמריקאים לא-טיבטים למורים הטיבטיים שלהם בארה"ב לבין יחסים מקבילים בדתות אחרות כדי לטעון שיחס זה מבוסס על התפיסה שהגורו נושא את החוויה שהתלמיד שואף אליה ולכן כניעת התלמיד בפני המורה היא אינה אלא אמצעי בידי התלמיד כדי להשיג חוויה זו בעצמו (Capper 2004).

האנתרופולוג הצרפתי ליונל עובדיה מבקר גישות צרפתיות בחקר בודהיזם במערב אשר רואות בבודהיזם באופן כללי כתנועה דתית חדשה. עובדיה מבחין בין מיני בודהיזם במערב וטוען שבניגוד לסוקה גקאי, את הבודהיזם הטיבטי, התקראדי והזן היפני ראוי להבין כדת היסטורית אשר נתבעת להתאמות מודרניות (Obadia 2000) ולא כדת חדשה. סיורי דרשות של מורים טיבטים בצרפת היו הגורם העיקרי לזינוק המטאורי של בודהיזם טיבטי משנות ה-1970 ואילך (Obadia 2001: 100). גם אנתרופולוגים אחרים עוסקים במתח שבין התאמה להקשר מערבי מודרני לבין שמירה על המסורת האסיאתית (Spuler 2003). הלן ווטרואוס, אנתרופולוגית בריטית, עסקה במתח זה ביחס לשאלות של סמכות ומגדר (Waterhouse 1997, 1999). כך, האנתרופולוגית קריסטינה רושה ניסתה להעריך את מידת הברזילאיות שבזן בברזיל ואת מידת היפניות שבו (Rocha 2000), והאנתרופולוגית סנדרה בל חקרה את החיים במנזר תֶּבְּרֹאֲדָה בבריטניה כפעילות טקסית מתמשכת אשר ממלאת תפקיד מרכזי בהעברת הבודהיזם לבריטניה (Bell S. 1994), ובמאמר אחר היא עסקה בהתאמות לתרבות הבריטית שעשו נזירים בודהיסטים בבריטניה (Bell S. 2000a). היא הביאה את ידדי המסדר הבודהיסטי המערבי (Friends of The Western Buddhist Order – FWBO) באנגליה כדוגמא לתנועה דתית אשר מגלמת את "המודרניות הגבוהה" בכך שעיסוק רפלקסיבי בעצמי הוא מרכזי לאמונה ולתרגול של חבריה ומשתקף במבנים הארגוניים שלה (Bell S. 1996). לעומת זאת, האנתרופולוגית סאלי מקארה ניתחה מקרה שבו אימוץ הבודהיזם הטיבטי על ידי מתרגלים לבנים ומוריהם הטיבטים השתלב בקונפליקט המובנה באוסטרליה בין צאצאי המתישבים הלבנים לבין הילידים האבוריג'ינים כדי להעמיד סימן שאלה לפני הקריאה של מרטין באומן למחקר של הפיכת בודהיזם ל"ילידי" במערב (Baumann 1997b), לפחות בהקשר של חברה קולוניאלית-מתנחלת שבה מאמצי הבודהיזם בעצמם אינם ילידים (McAra 2007).

חוקר הדתות, פיליפ מלור, השווה בין שני ארגונים אנגלים אשר מתיימרים להפריד באופנים שונים בין תרבות לדת כדי להבחין בין תרגום תרבותי להעברה תרבותית (Mellor 1991). בעוד שה-FWBO מתרגמים לתרבות האנגלית הפרוטסטנטית את מה שהם תופסים כמהות בודהיסטית אותה הם מלקטים מתרבויות בודהיסטיות שונות, אנשי הסנגהה האנגלית (*The English Sangha*) שקשורים לנזירי היער התאילנדים מבקשים להעביר לאנגליה את התרבות התאילנדית של נזירי היער כמות שהיא ללא כל שינויים והתאמות. נזירי היער הם אלה שהתנגדו לרפורמה המודרנית של בודהיזם באסיה במאה ה-19 והניעו במקביל רפורמה מסורתית. לכאורה, כל מעבר של מרכיבים תרבותיים בין הקשר אחד למשנהו כולל התאמה שלהם להקשר החדש, אלא שלעתים עצם הבחירה המקומית במרכיבים תרבותיים מסוימים ולא באחרים מהווה את ההתאמה ואלה שנבחרו יכולים להיות מועברים כמות שהם בטענה שהם מהווים את לבה ועיקרה של התרבות המאומצת. כמו כן, אפשרי שהשינוי הדרוש לקליטה בהקשר תרבותי חדש יתרחש עוד בטרם המעבר התרבותי, כמו למשל התחיה המודרנית של הבודהיזם באסיה במאה ה-19 תחת השפעת הקולוניאליזם ולפני שהבודהיזם הגיע למערב.

1.4 מבודהיזם מסורתי לבודהיזם פוסט-מודרני

אחת מסוגיות הסיווג המרכזיות שמעסיקות חוקרים של בודהיזם במערב היא סוגיית "שני הבודהיזמים" (*Two Buddhisms*) כפי שצ'רלס פרביש, חוקר דתות, הגדיר אותה כדי להבחין בין הבודהיזם של מערבים שבחרו בו לזה של מהגרים אסיאתיים שנולדו לתוכו (Prebish 1979: 51-52). חוקרים מסוימים מתעניינים בקהילות מהגרים בודהיסטים (McLellan 1999), ואחרים משווים בין מקדשים של קהילות אלה לבין מרכזי מדיטציה של מתרגלים מערביים (Numrich 1996; Cadge 2005), אולם מרבית העניין המחקרי הוא במאמצים הלא-אסיאתיים של דרכו של הבודהיזם, על אף שמספר המהגרים הבודהיסטים ממוצא אסיאתי עולה לאין שיעור על זה של המאמצים ממוצא מערבי (Baumann 2001: 21-22). לפי פרביש, הבודהיזם של המהגרים הוא יציב, שמרני, מעוגן בפרקטיקות דתיות אסיאתיות, מתפתח באופן איטי ונסתר מהתקשורת בדרך כלל (Prebish 1979: 51). הבודהיזם של מערבים, לעומת זאת, מופיע אחרי עלייתן של תנועות חברתיות רדיקאליות, ממעיט מחשיבותן של

דוקטרינות בסיסיות ותרגול ממושך, ומבסס את כוח המשיכה שלו על הבטחות לחידוש מרענן ועל מנהיג כריזמטי. כמו כן, הוא זוכה לחשיפה תקשורתית רבה יותר.

ריצ'רד נומריץ' ערך מחקר אתנוגראפי במקדשים בודהיסטים בארה"ב והבחין בפעילות נפרדת של מהגרים אסיאתיים ושל בודהיסטים אמריקאיים כשאותם נזירים ממלאים תפקידים שונים עבור שתי "הקהילות המקבילות" שכמעט ואינן נפגשות על אף שהן פעילות באותו מקדש (Numrich 1996). האמריקאים עוסקים יותר במדיטציה ובלימוד בודהיזם ואילו האסיאתים בטקסים, באירועים חגיגיים ובשירת מזמורים. נומריץ' גם מסייג הבחנה זו ומבהיר שהגבולות אינם חדים וחד-משמעיים. בסקירה עכשווית של הסוגיה טוען נומריץ' שאף שרבים הבחינו בהפרדה זו במאה וחמישים השנים האחרונות, רק בעקבות מאמר מעורר מחלוקת בגיליון של כתב העת הבודהיסטי-אמריקאי Tricycle משנת 1991 שהמעיט מחלקם של המהגרים הבודהיסטים ביצירת "הבודהיזם האמריקאי" והבליט את חלקם של הבודהיסטים המערביים וגרר תגובות נוקבות, החלו חוקרים לבחון אותה בביקורתיות (Numrich 2003). המבקרים לא דחו את עצם ההבחנה אלא את התוכן הערכי ההיררכי שהועמס עליה. בביקורת על תפיסה פופולארית בקרב מאמצים מערביים ולפיה הבודהיזם הוא סוג של פסיכותרפיה, משווה ריו אימאמורה, דוקטור לפסיכולוגיה אמריקאי ממוצא יפני, בין בודהיסטים אירו-אמריקאיים לאסיאתים-אמריקאיים (Imamura 1998: 235-236). לפי הבחנתו, האירו-אמריקאיים הם בדרך כלל צעירים, בודדים, משכילים, נרקיסיסטיים ובאופן כללי לא מרוצים מחייהם. האסיאתיים, לעומת זאת, הם בדרך כלל בגיל העמידה או אף מבוגרים יותר, נשואים עם ילדים או אף נכדים, עם השכלה מעשית יותר מאשר פורמאלית, יציבים ומרוצים באופן כללי מחייהם. זא'ן נאטייה, טוענת לעומת זאת, שבאירועים בודהיסטים של אירו-אמריקאים מרבית המשתתפים יהיו בגילאי הארבעים והחמישים ואילו באירועים של אסיאתים-אמריקאים יהיו נוכחים בני ובנות דורות רבים (Nattier 1998: 188).

נומריץ' סבור שהבחנה עדיין שימושית, וחוקרים אחרים מבקשים לעדן אותה. כך למשל, האנתרופולוגית וונדי קדג', שכמו נומריץ' השוותה בין שני מרכזי תְּהֵרְוֹאֲנָה אמריקאיים, האחד תאילנדי (Wat Phila) והשני לא-אסיאתי (CIMC – Cambridge Insight Meditation Center), ונתקלה בראיות רבות שמטשטשות את הגבולות (Cadge 2005), וכך גם רושה שהצביעה ביעילות על האופן שבו

הגבולות האתניים נחצים על ידי דור שלישי ורביעי של הגירת אסיאתים לברזיל (Rocha 2006). בין השאר, היא תיארה מהגרים יפניים שהמירו את דתם לנצרות כדי להקל על קליטתם בחברה הברזילאית בתחילת המאה ה-20, חינכו את ילדיהם כנוצרים, ונכדיהם מגלים כיום עניין מחודש בזן, באופן שמשלב בין מסורת משפחתית נשכחת לבין תרגול זן של ברזילאים לא-יפניים (Rocha 2006: chapter 5).

ההצעה של נאטייה להשתמש באופן הגעתו של הבודהיזם למערב כעקרון מבחין מוסיפה קטגוריה שלישית אולם מותירה את החלוקה האתנית בעינה (Nattier 1998). אופן אחד (אוונגלי) הוא זה שנובע מיוזמה של מורים ש"מייצאים" בודהיזם ללא-אסיאתים. השני (אתני) הוא תולדה של הגירת אסיאתים אשר נושאים את הבודהיזם כ"מטען", והשלישי (אליטיסטי) של "יבוא" של מתעניינים לא-אסיאתיים. גם ההצעה של ריצ'רד סיגר, חוקר דתות, מוסיפה קטגוריה שלישית מהעבר האתני ולכן אף היא מותירה את החלוקה האתנית שלמה (Seager 2002). הוא מבחין בין המהגרים הותיקים מהמאה ה-19 שהיו רובם ככולם סינים ויפנים לבין מהגרים אסיאתים שחלקם הוא פליטים וגולים פוליטיים לבין בודהיסטים מערבים. פיטר גרגורי, לעומת זאת, סבור שהחלוקה אסיאתי/מערבי גסה מדי ומטעה (Gregory 2001: 246). הוא מביא כדוגמא ארגון גלובלי גדול למדי – סוקה גקאי אשר נאטייה סבורה שיש לסווג אותו כ"יצוא", ואילו סיגר ונומריץ' רואים אותו כסוג של בודהיזם מערבי.

באומן ביקר את הסיווג אסיאתי/מערבי כזמני ואת הסיווג אוונגלי/אתני/אליטיסטי כחסר כוח הסברי והציע פרספקטיבה אנליטית שלכאורה אינה מבוססת על הזהות האתנית, התרבותית או על נוכחותו של מרכיב הבחירה אלא על המושגים הדתיים והפרקטיקות בהם נעשה שימוש (Baumann 2001: 25).

מפרספקטיבה זו מנתח באומן את מצב הבודהיזם בעולם בכלל ולא רק במערב. על החלוקה המקובלת בקרב חוקרי בודהיזם את ההיסטוריה של הבודהיזם בת 2,500 השנים מאז תקופתו של הבודהה לשלוש תקופות – קנונית, מסורתית ומודרנית, באומן מוסיף את סוף המאה ה-20 כתקופה רביעית שאותה הוא מכנה "גלובלית". זאת מכיוון שאפשר לזהות בבודהיזם במערב פלורליזם, הטרוגניות, אמביוולנטיות, היברידיות, גלובליות ודה-טריטוריאליות.¹⁹ ראשית, הוא הציע להבחין בין "בודהיזם מסורתי" ל"בודהיזם מודרני",

¹⁹ יחד עם זאת, מגע בין זרמים בודהיסטים שונים אינו תולדה רק של התקופה הגלובלית אלא התקיים גם לפני מאות שנים. נומריץ' מביא מספר דוגמאות לכך (Numrich 1999: 132-135)

כאשר המסורתי מדגיש טקסים ותרומות לנזירים כאמצעי לצבירת "מְרִיט"²⁰, היררכיה בין נזירים ללא-נזירים ומסירות דתית, ואילו הגרסא העכשווית של הבודהיזם המודרני (בשונה מהגרסא של סוף המאה ה-19 שהייתה טקסטואלית) מבליטה את המדיטציה כטכניקה מעשית לשיפור התפקוד היומיומי, שוללת את האמונה בקיומה של קַרְמָה ושל מעגל הלידות והמיתות, שואפת "להתעורר" בחיים אלה, מדגישה את תפקידם של הלא-נזירים בהובלת ארגונים ובניהולם ומאפשרת לנשים ללמד. על כך הוא מוסיף שגם הבודהיזם המסורתי במערב, קרי של המהגרים האסיאתיים, לא נותר קפוא על שמריו. על אף שהסיווג שלו תואם את החלוקה האתנית במערב בין מערבים לאסיאתיים, לטענתו, הבחנה זו תקפה גם במדינות בודהיסטיות באסיה ולכן חוצה גבולות אתניים. ברם, הוא מציין גם הבדל. בעוד שבאסיה שתי הגישות מצויות במתח ובקונפליקט, במערב לעתים הן תפעלנה זו במקביל לזו ולעתים תהיינה בקונפליקט. בנוסף לכך, במסגרת התקופה "הגלובלית" מפרט באומן מגוון של דוגמאות של מה שהוא מכנה "בודהיזם פוסט-מודרני" בגלל שהוא מידי, אינטגרטיבי, פסיכולוגי או חילוני (Baumann 1996, 2001). באופן שונה בעליל בהקשרים חברתיים, פוליטיים, כלכליים ודתיים אסיאתיים, לפחות שלושה חוקרים נוספים ניסחו צורות אחרות של בודהיזם פוסט-מודרני באסיה (בסרי לנקה, Gombrich & Obeyesekere 1988, ובתאילנד Taylor 1999, 2007).

לכאורה, סוגיית "שני הבודהיזמים" אינה רלבנטית לישראל שכן בשונה ממהגרי עבודה אפריקאים, פיליפינים, דרום-אמריקאים ואחרים, שיצרו מרכזים דתיים ואף ארגונים קהילתיים בערים הגדולות, אלפי או עשרות אלפי מהגרי עבודה בודהיסטים, תאילנדים בעיקר, ששוהים בישראל מאז תחילת שנות ה-1990 לא עשו כן.²¹ זאת, בשונה ממדינות רבות אחרות וביניהן מדינות המערב, ברזיל ודרום-אפריקה, בהן אפשר למצוא קהילות מבוססות של מהגרים בודהיסטים שהקימו מרכזי פולחן. ברם, מכיוון שהבודהיזם מחוץ לארצות הבודהיסטיות הפך זה מכבר לגלובלי, והפעילות בישראל היא חלק מרשתות גלובליות של ארגונים ומתרגלים, אין צורך בקהילת מהגרים מקומית כדי שהבחנה בין בודהיזם של אסיאתים לבודהיזם של מערבים תהיה בעלת משקל בתפיסתם של המתרגלים הישראליים. יתירה מזאת,

²⁰ Merit - מזכיר "מצווה", אלא שהכוונה כאן היא למעשים אשר תורמים באופן מצטבר לטיפוח של תכונות חיוביות אשר מהוות תנאים הכרחיים ל"התעוררות" התודעה.

²¹ אולי מכיוון שבשונה מאפריקאים, פיליפינים, דרום אמריקאים ואחרים, שעובדים וחיים בערים הגדולות, התאילנדים מועסקים בדרך כלל בעבודות חקלאיות ומפוזרים בקבוצות קטנות במקומות מרוחקים זה מזה.

ההבחנה שהציע באומן בין "מודרני" ל"מסורתי" הופיעה לראשונה באסיה במהלך המאה ה-19 בהשראה אירופית ונותרה בה כאשר הגיעו אליה תרמילאים ישראלים ולמדו בודהיזם (Noy & Cohen 2005).

1.5 בודהיזם בשולי המערב

מרבית הפרסומים על בודהיזם בחברות לא-בודהיסטיות עוסקים בצפון-אמריקה ובמערב-אירופה, ולכן בין אם מושא המחקר הוא בודהיסטים "אתניים" ובין אם "מערביים", התחום כולו מוגדר בדרך כלל כ"בודהיזם במערב" או כ"בודהיזם מערבי". יש שמשמשים גם בקטגוריות "בודהיזם מחוץ לאסיה" (Baumann 2001) או "בודהיזם מעבר לאסיה" (Prebish & Baumann 2002), אולם הם לא מבחינים בין בודהיזם במערב לבין בודהיזם במדינות שאינן מערביות או שמצויות מבחינה תרבותית וכלכלית בשולי המערב. המחקר הנוכחי מצטרף למחקרים על בודהיזם בברזיל ובדרום-אפריקה אשר תורמים למחקר של גלובליזציה של בודהיזם מקרים של חברות שמצויות בשולי המערב, אשר אפשר לזהות בהן מספר מאפיינים משותפים בדיוק בגלל היותן ממוקמות בשולי המערב.²²

על אף שרושה העדיפה במוצהר להגדיר את שדה הזן בברזיל כחלק מ"בודהיזם במערב" (Rocha 7: 2006), התזה העיקרית בספרה מצביעה בדיוק על חשיבות ההבחנה בין המערב לבין שוליו. בעוד שערגה אקזוטית ל"מזרח" יכולה להיות אחת הסיבות לפריחה של בודהיזם במערב (Seager 1999: 40), בשולי המערב ערגה זו משתרגת בערגה ל"מערב" ולייצוגים שלו. רושה שילבה בין פוליטיקה מקומית וגלובלית של זהויות לבין מחקר של בודהיזם מחוץ לאסיה וטענה שהמהגרים היפניים, שהיו עובדי כפיים עניים, לא נחשבו בעיני הברזילאים הלא-יפניים לנשאי תרבות ראויה לאימוץ, ושהאחראית העיקרית לאימוץ הזן בברזיל על ידי לא-יפנים היא האובססיה של המשכילים הלא-יפניים ל"מודרניות" מערב-אירופית וצפון-אמריקאית. עבורם הזן, כפי שאומץ בארה"ב, צרפת ואנגליה, היווה סמן של מודרניות קוסמופוליטית (Rocha 2006: chapter 2), ואימוצו היה כרוך בשימור הבחנות מקומיות בינם לבין המעמדות הנמוכים אשר שייכים לכנסייה או לדתות מקומיות אחרות (Rocha 2006: Chapter 4). תובנה זו של רושה מבוססת בעיקר על שוליותה של ברזיל ביחס למערב ועל פערים מקומיים קיצוניים בין אליטה

²² למעשה, גם התחיה של הבודהיזם בהודו במאה ה-20 (דליט, טיבטים, ויפסנא) יכולה להיחשב אף היא למקרה של בודהיזם בשולי המערב, ברם זהו מקרה מיוחד במינו שכן הודו היא ערש הבודהיזם, ולכן יש השפעה מכרעת על הקליטה החדשה של בודהיזם בהודו, בכל אחת משלוש הדרכים הללו. ברם, כפי שהעניין של מערביים בבודהיזם תרם לתחיה של הבודהיזם באסיה במאה ה-19, אין סיבה להניח של"רוחניות" של הודו כיום בעיני מתרגלי בודהיזם מערביים, אין השפעה על התחיה המוגבלת של בודהיזם בהודו.

משכילה לכל השאר (Rocha 2006: 11) שמבוססים על הבדלים אתניים (Guillebeau 1999). זהו מקרה פרטי של ההכרה בכך "שהמערב הוא פרטיקולארי בעצמו אך גם נקודת התייחסות אוניברסאלית שביחס אליה אחרים מכירים את עצמם כפרטיקולאריים" (Featherstone 1990: 12).

כמו בברזיל גם בדרום-אפריקה ניכרים פערים קיצוניים בין מיעוט לבן לרוב אחר, ובישראל פערים שצבועים בצבעים אתניים הולכים וגדלים (סבירסקי וקונור-אטיאס 2006: 12). כמו בברזיל, גם בדרום אפריקה לתיווך המערבי יש מקום נכבד באימוץ הבודהיזם על ידי לבנים בעיקר (Clasquin 2002: 155-159), ובמהלך העבודה אראה את האופנים בהם תיווך מערבי ממלא תפקיד באימוץ דרכו של הבודהיזם גם בישראל. כמו כן, בשונה ממדינות המערב, בברזיל (Usarski 2002: 164), בדרום-אפריקה (Clasquin 2002: 161) ובישראל עיקר הבודהיזם הוא מאומץ, על אף שלברזיל מהגרים בודהיסטים הגיעו במאה ה-19 ולדרום אפריקה בתחילת המאה ה-20. מאז שנות ה-1960, בעקבות לחצים פוליטיים וכלכליים במדינות אסיה ובעקבות הקלת חוקי ההגירה לארה"ב, אוכלוסיית המהגרים הבודהיסטים במערב עלתה באופן דרמטי (למשל, Numrich 1996: xviii-xix). מדינות כמו ברזיל ודרום-אפריקה לא היו אטרקטיביות עבור מהגרים אסיאתיים, וישראל הייתה ועודנה מחוץ לתחום עבור מהגרים לא-יהודים שמבקשים להתאזרח.

לאחר שחוקרי גלובליזציה ערערו על תפיסה של תהליכי האחדה גלובליים והתנגדות לוקליים ועסקו גם בתנועה הפוכה מהפריפריה אל המרכז, המקרה הישראלי שנחקר כאן יחד עם הברזילאי והדרום-אפריקאי חושפת על פני השטח תנועה מורכבת יותר של רעיונות ופרקטיקות מפריפריות אחדות (מדינות בודהיסטיות באסיה) לפריפריות אחרות אשר משולבת בתנועה כאוטית בין מקומות רבים בעולם. ברם, מה שמשותף לתנועה של בודהיזם מאסיה לשולי המערב הוא התיווך המערבי וזה משיב את תרבויות המערב כדומיננטיות בקביעת התנועה הגלובלית. המקרה הישראלי הוא ייחודי אף ביחס לדרום-אפריקה וברזיל שבהן הנצרות היא הדת הדומיננטית בדומה למדינות המערב. ייחודיותו של ההקשר הישראלי מקבלת ביטוי במחקר זה כפונקציה של הזהות היהודית של מרבית המתרגלים הישראלים ושל הדומיננטיות המקומית של הזהות היהודית.

1.6 דרכו של הבודהה בהקשר ישראלי

בזמן שצעירים מהעולם המערבי הוקסמו מאסיה בכלל ומהודו בפרט, משנות ה-1960 ואילך, החברה הישראלית, למעט חריגים, הייתה עסוקה עד צוואר בבניין אומה. אמנם, ראש הממשלה המיתולוגי של ישראל, דוד בן גוריון, נסע לבורמה ב-1961 והקדיש מספר ימים ללימוד בודהיזם מפיו של נזיר בורמזי בכיר, ושלישו הצבאי יצחק נבון, לימים נשיא המדינה, תרגל ויפסנא בהנחיית מורה בורמזי אחר ושב לארץ עם חוויות ייחודיות אותן חלק עם אחרים, אולם עניין רחב בבודהיזם לא התעורר בעקבות זאת.²³ גם מרכז זן שפעל בהר הזיתים בשנות ה-1970 משך אליו רק מספר מצומצם של ישראלים שביקרו בו בקביעות כדי ללמוד ולתרגל זן בהנחייתו של נזיר יפני שהתגורר במקום.

מאמצע שנות ה-1970 ועד אמצע שנות ה-1980 זוהתה בישראל עלייה משמעותית בפנייה של יהודים חילוניים לדת היהודית ולפרקטיקות רוחניות ודתיות זרות. לפי בנימין בית-הלחמי, ההסבר לתופעה נעוץ בתחושה שמלחמת יום-כיפור היוותה ביטוי מוחשי לכישלונה של הציונות להבטיח את קיומו של העם היהודי, ומיעוט של ישראלים פנה לחיפוש "גאולה" באמצעות סוגים שונים של עיסוק בעצמי (Beit-Hallahmi 1992). למרות היקפה המצומצם משכה תנועת הרי קרישנה (ISKCON - International Society for Krishna Consciousness) תשומת לב רבה והפכה ל"כת" אופיינית וסימנה בכך את המטרה של המאבק הציבורי ב"כתות". נורית זידמן-דביר וסטיבן שרות טוענים שבניגוד ליחס אמביוולנטי כלפי תופעת "החזרה בתשובה", היחס של הממסד הפוליטי, התקשורתי ושל הציבור הרחב, יהודי-חילוני בעיקרו, ל"כתות" היה שלילי באופן גורף (Zaidman-Dvir & Sharot 1992). זאת, אף על פי שהמשמעות החברתית של "חזרה בתשובה" ושל הצטרפות להרי קרישנה הייתה דומה – ניתוק מהמשפחה, יציאה ממעגל העבודה, הפסקת השירות בצבא וחיים בקומונה. הם מסבירים הבדל זה בכך שהזהות היהודית הלאומית נתפסה בישראל כאחת עם הזהות היהודית הדתית, ולכן הצטרפות לכת נתפסת כבגידה בלאום. לחרדה מ"הכתות" אין היום אלא הדים קלושים. פרקטיקות רבות ומגוונות של עידן-חדש פורחות בישראל מאז תחילת שנות ה-1990 בזרם המרכזי של האוכלוסייה היהודית ומושכות בחלקן גם יהודים דתיים (Fadlon 2005; שמחאי 2005; תבורי 2007).

²³ על בסיס ראיון עם יצחק נבון ב-23 לאוקטובר 2006.

בעוד שהדתות החדשות של שנות ה-1970 הגיעו לישראל מהמערב (Beit-Hallahmi 1992: 11), הפופולאריות העכשווית של פרקטיקות העידן-חדש כרוכה עבור רבים ב"מזרח" שמנוכס על ידי ישראלים במגוון של אופנים (Goldstein-Gidoni 2003). מאז שנות ה-1980 טיול תרמילאות אחרי השירות הצבאי למזרח אסיה ודרומה הפך להיות שלב כמעט "נורמאלי" בחייו של הצעיר היהודי-ישראלי חילוני מהמעמד הבינוני ומעלה עד כדי טקס-מעבר, ומזה מספר שנים שגם ישראלים מבוגרים יותר נוסעים ליעדים אלה (Noy & Cohen 2005). אחת המובלעות הישראליות שדרכן עוברים רבים מהתרמילאים הישראלים היא דְהֶרְמָסְלָה שבהודו (Maoz 2006; Uriely et al. 2002) ובה נמצא גם המרכז העיקרי של הגולים הטיבטיים ומקום מושבו של הדָלַאֵי לָאֵמָה (Dalai Lama) כמו גם אחד ממרכזי הוֹיִפְסָנָא לפי גוֹאֶנְקָה בהודו ששיטתו היא הפופולארית ביותר בישראל. אין ספק שתיירות התרמילאות תרמה רבות לאזרוח דרכו של הבוֹדְהִיסְטָה בתרבות הישראלית. בְּדֶהֶרְמָסְלָה ובאתרים אחרים בהודו, בתאילנד, בנפאל, בקוריאה, ביפן ובמדינות אסיאתיות נוספות נחשפים לראשונה בחייהם חלק מהישראלים לבודהיזם.

מסוף שנות ה-1980 החלו להתקיים בישראל קורסי וִיפְסָנָא. הקורסים הראשונים היו תוצאה של יוזמה של אינדיבידואלים ספורים. הם ארגנו אירועים בני מספר ימים בכל פעם אשר כללו גם הזמנה ואירוח של מורים מוסמכים מחו"ל. לאחר מספר שנים בהן הביקוש להשתתפות בקורסים הלך וגבר, הוקמו עמותות, מספרן גדל, הנוף הבודהיסטי התגוון והיקף הפעילות התרחב. כעת, אפשר למנות כעשרים ארגונים, מרכזים או מורים שמקיימים אירועים שונים ומגוונים על פי מסורות שונות (להלן נספח 14).²⁴ במסגרות אלה מתקיימות עשרות פגישות מדיטציה שבועיות בקביעות בכל רחבי הארץ. במשך שנה אחת אפשר למנות אלפי פעילויות קבוצתיות במסגרת כל הארגונים הישראלים. באמצע שנות ה-1990 המספר היה קטן בהרבה. כמו כן, מספר הולך וגדל של ספרים מקוריים²⁵ ומתורגמים²⁶ שעוסקים בבודהיזם רואים אור בשנים האחרונות, סרטים שנוגעים בבודהיזם מוקרנים בישראל, ואינספור פעילויות עידן-חדש מנכסות

²⁴ מלבדם פועלים מורים נוספים בקנה מידה קטן יותר.
²⁵ למשל, בודהיזם: מבוא לדת ולפילוסופיה של הבודהיזם (1993), פסיכואנליזה ובודהיזם (2005), כשמש פגש את בודהה (2005), בודהיזם – מבוא קצר (2006), זן בודהיזם – פילוסופיה ואסתטיקה (2006).
²⁶ למשל, האמנות לחיות (1994), שיחות מטורפות – מעשי זן (1995), איש מחפש פר (1996), ספר המתים והחיים הטיבטי (1996), הנזיר והפילוסוף (1998), אמנות האושר (1999), עקרונות הבודהיזם הטיבטי (1999), חרות בגלות (2000), לב ההבנה (2001), לעורר את התודעה, להאיר את הלב (2001), מי מת? (2001), דרך הלב (2001), אחרי האקסטזה (2002), ספר הזן השלם (2002), מה שלימד הבודהה (2004), התמרת התודעה (2004), תמצית החוכמה (2005), רגשות הרסניים (2005), חכמה עתיקה לעולם חדש (2006), דרך הבודהה (2006), הזמנה לשקט שבפנים (2006).

רעיונות ומונחים בודהיסטים. בשנות ה-2000 כבר אין צורך לנסוע מחוץ לישראל כדי ללמוד בודהיזם, להשתתף בקורס, לפגוש נזיר או לקרוא טקסטים בודהיסטים וזאת במגוון רחב של מסורות.

שנות ה-1980 ואילך היו רצופים באירועים משמעותיים בחברה הישראלית אשר תרמו לתחושות של חוסר ביטחון וחוסר וודאות. כ"חברת מלחמה מתמדת" אשר מצויה בסכסוך שמלווה את החברה מראשית קיומה (ארליך 1993), אין בכך לכאורה חדש. ברם, אירועים אלה באו לאחר הסכם השלום עם מצרים שהשיב מידה מסוימת של תקווה לאחר התנפצות הביטחון העצמי הלאומי המופרז במלחמת יום הכיפורים, ובמקביל לתהליכי גלובליזציה כלכלית ותרבותית אשר הרחיבו וגיוונו את הקורים שמחברים ישראלים, ובעיקר את בני וננות המעמד הבינוני, לעולם בכלל ולעולם המערבי בפרט. הצעירים שנחשפו לבודהיזם באסיה בסוף שנות ה-1980 ובתחילת שנות ה-1990 היו "בוגרי" מלחמת לבנון הראשונה והאינתיפאדה הראשונה. בעטייה של מלחמת לבנון הראשונה הוקם ארגון הסרבנים הראשון ("יש גבול"), ובניגוד למלחמות קודמות רק חיילי מילואים מעטים שבו מחו"ל כדי להשתתף בה (Linn 1996: 112). היא הוגדרה כ"מלחמת ברירה" לא רק על ידי מתנגדיה אלא גם על ידי הוגיה ויוזמיה ובכך סדקה את הקונצנזוס הלאומי ביחס למלחמות והעמיקה את חוסר האמון של השמאל המתון בממשלות הימין (קימרלינג 1993: 137). האינתיפאדה הראשונה הבהירה שהפלסטינים אינם מקבלים בהשלמה את השלטון הצבאי הישראלי ואת ההתנחלויות היהודיות, והטילים העיראקיים במלחמת המפרץ ב-1991 לימדו שהחזקת השטחים הפלסטינים אינה מרחיקה את העורף הישראלי מחזית המלחמה. חתימת הסכמי אוסלו ב-1993 חיזקה את התקווה לסיום הסכסוך, עוררה את חששות מחנה הימין מפני התפוגגות חלום "ארץ ישראל השלמה", והעלתה מחדש על פני השטח מתחים פנימיים בחברה הישראלית. מעמדה הנורמטיבי של הזהות הישראלית כפי שזו התמצקה מאז קום המדינה סביב דמותו של הצבר האשכנזי-חילוני-ותיק-סוציאליסט-לאומי התערערה (קימרלינג 2001), וזהויות אחרות זכו בנראות חסרת תקדים כמו מזרחים, ובעיקר החרדים שבהם, עולים חדשים מבריה"מ לשעבר, ואף זהות שולית כמו הומו-לסבית אשר היחס המשפטי והתרבותי אליה השתנה (בלנק 2003: 23).

במקביל, תהליכי גלובליזציה כלכלית ותרבותית הביאו לישראל יותר מאי פעם בעבר השפעות זרות, מערביות בעיקר ואמריקאיות בפרט, אשר זכו בלגיטימציה הולכת וגוברת. פתיחה של סניפים

מקומיים ראשונים של מזללות בשר אמריקאיות בתחילת שנות ה-1990 שאינם רק עניין של אוכל אלא של ייצוג תרבותי של אמריקאיות היא אחד הסימנים הבולטים לחדירה המסיבית של מוצרי צריכה מערביים (רם 2005: 112-113). סממנים נוספים חשובים אף יותר הם הזמינות של ערוצי טלוויזיה נוספים על הערוץ הממלכתי מתחילת שנות ה-1990 וביניהם גם ערוצי לוויין זרים משנת 2000 (Liebes 2003). הסרת החרם הערבי בעקבות הסכמי אוסלו והסכם השלום עם ירדן הובילה לפתיחת שווקים חדשים בפני סחורות ישראליות ואפשרויות ייצור זולות במדינות ערב. השנים הראשונות לאחר ההסכמים הביאו לשיא של השקעות בישראל, לגלובליזציה של חברות ישראליות ולפריחה של תיירות בישראל ומישראל (Stein 2002). כמו כן, שנות ה-1990 ראו לראשונה פיגועי התאבדות קשים שהתעצמו עם תחילת האינתיפאדה השנייה בסוף 2000 ואת רצח ראש הממשלה שזעזע רבים.

הציר המרכזי של הגלובליזציה הכלכלית בישראל היה מדיניות ניאו-ליברלית אשר בטבורה עומדות מגמות הפרטה אשר המירו את הכלכלה של מדינת רווחה בכלכלת "שוק חופשי" אשר צמצמה את אחריות המדינה למספר הולך וגדל של היבטים בחיי אזרחיה. מדיניות זו החלה באופן מוצהר עם עליית הליכוד לשלטון ב-1977, התנהלה בעצלתיים עד סוף שנות ה-1980 ומאז הואצה (חסון 2006). מדיניות זו הביאה לפגיעה ראשונית ברבדים העניים בחברה (סבירסקי וקונור-אטיאס 2006) ובהשהיה מסוימת גם במעמד הביניים (סבירסקי וקונור-אטיאס 2007), ויצרה חוסר ביטחון תעסוקתי בחייהם של כל השכירים בכל תחומי התעסוקה והשכר, כפי שקרה בכל המדינות המתועשות (Bourdieu 1998: 82-84); שנהב 2002: 456-455). תהליך זה החריף עוד יותר על רקע האינתיפאדה השנייה (סבירסקי 2005: 128-129, 136-160).

1.7 הארגונים שנחקרו

שלושת הארגונים הגדולים ביותר בישראל שמאפשרים את לימוד ותרגול דרכו של הבּוֹדֵקָה – העמותה לויפאסנה, תובנה וידידי הדְהָרְמָה – הם מושאו של מחקר זה. מוקד הפעילות של שלושתם והמדיום העיקרי שבאמצעותו דרכו של הבּוֹדֵקָה נקלטת בישראל הוא מה שמכונה "קורס" או "ריטריט"²⁷. במהלך

²⁷ Retreat – באנגלית מציין התבודדות לצורך תרגול אינטנסיבי של מדיטציה. השימוש במונח זה בהקשר של מרכזי מדיטציה שהופיעו לראשונה במאה ה-20 הוא מושאל שכן מדובר למעשה בהתכנסות של עשרות אנשים במקום קטן יחסית לצורך פעילות

העבודה אשתמש בעיקר במילה "קורס" שכן היא הנפוצה יותר. אירוע זה כולל פרישה מחיי השגרה של כמה עשרות גברים ונשים למשך מספר ימים במקום מבודד יחסית ובו במסגרת סדר יום מוגדר היטב הם לומדים מושגים, רעיונות, פרקטיקות שנובעים מתוך תורתו של הבוֹדֵה ומתאמנים בהן באופנים שונים. על אף שהמייסדים של שלושת הארגונים השתתפו בקורסי ויִפְסָנא ובודהיזם טיבטי לראשונה באסיה ולאחר מספר שנים ארגנו את הקורס הראשון בישראל, אחד הממצאים שעולים מהמחקר הוא שנכון לתקופת המחקר מרבית הישראלים שמתרגלים במסגרת שלושת הארגונים השתתפו לראשונה בקורס בישראל. זהו סימן ראשוני לכך שהתופעה התאזרחה בישראל וסביר להניח שחלקם בקרב כלל המתרגלים הישראלים יעלה עם השנים. יחד עם זאת, חלקם נוסע לאסיה בשנים שאחרי החשיפה הראשונית לשם השתתפות בקורסים או לשם פגישה במורים אסיאתיים מסוימים.

העמותה לויפאסנה היא שלוחה²⁸ מקומית של האקדמיה הבינלאומית לויפאסנה שהיא רשת גלובלית שמרכזת בהודו, ערש הבודהיזם. רשת זו כוללת למעלה מ-150 ארגונים מקבילים (כמחציתם מרכזים קבועים) בעשרות מדינות אשר מאפשרות את הלימוד והאימון ב"מדיטציית ויפאסנה כפי שמלמד ס.נ. גוֹאֶנְקָה (S. N. Goenka) ועוזריו המוסמכים על פי מסורתו של סֵיאֶגִי או בֵה קִין (Sayagyi U Ba Khin)". גוֹאֶנְקָה הוא בורמזי ממוצא הודי. היקף הפעילות של העמותה הוא הרחב ביותר בישראל מבין הארגונים שעוסקים בדרכו של הבוֹדֵה, ולדברי אנשי העמותה, יחסית לגודל האוכלוסייה המקומי הוא גם המוביל ביחס לכל המדינות האחרות שבהן קיימים ארגונים מקבילים. שיטת התרגול הנקוטה על ידי העמותה לויפאסנה היא שיטה שהועברה על ידי שושלת מורים נזירים בורמזית ששייכת לזרם הֶתֶרֶוֹאֲדָה. רק בסוף המאה ה-19 במסגרת הרפורמה המודרנית היא הפכה זמינה גם ללא-נזירים. המורה הראשון הלא-נזיר בשושלת זו היה סֵיה תֶהֶת גִי (Saya Thet Gyi) שהיה התלמיד של הנזיר לְדִי סֵיאָדוּ (Ledi Sayādaw) והמורה של או בֵה קִין (Solé-Leris 1986: 136-138). הקורס הראשון אשר הוביל להקמתה אורגן ב-1991 על ידי איילונה אריאל בצפון הארץ מספר שנים לאחר שהיא השתתפה בקורס ראשון משותפת. בפעילות זו יש ממד משמעותי של התבודדות (דה-סוציאליזציה) אולם מכיוון שמדובר בפעילות קבוצתית של אוסף מקרי, בחלקו הגדול, של אנשים אין מדובר רק בהתבודדות אלא גם בהתהוות, זמנית בחלקה ומתמשכת בחלקה, של קהילה על פי קודים חדשים (רה-סוציאליזציה). זהו המונח שמשמש לעתים את מתרגלי יִדִי הֶתֶרֶמָה כדי לציין את מה שהעמותה לויפאסנה מכנה "קורס". "קורסים" עבור יִדִי הֶתֶרֶמָה הם אירועים אשר כמעט ולא כוללים מדיטציה ועוסקים בעיקר בחומר עיוני. מרבית האירועים של יִדִי הֶתֶרֶמָה כוללים מדיטציה ולא רק כסימון של התחלה וסיום ולכן מכונים ריטריט. מתרגלי תוכנה משתמשים בשני הכינויים באופן לא שיטתי.²⁸ אין הכוונה לקשר משפטי-חוקי או קנייני אלא לזיקה רעיונית ופרקטית עזה שבה סמכותם של המורים המקומיים מוענקת להם אך ורק על ידי מייסד הארגון הגלובלי והמורים הבכירים אותם הוא הסמיך.

בהנחייתו של גואַנְקָה עצמו בנפאל. מאז ועד מאי 2000 התקיימו מספר הולך וגדל של קורסים מדי שנה באתרים זמניים ברחבי הארץ. הכנת הקורסים הייתה כרוכה בעבודה רבה שכן הם התקיימו בהתאם לכללים רבים ומחייבים שנקבעו מראש על ידי גואַנְקָה, נמשכו עשרה ימים מלאים ומומנו אך ורק על ידי "דאָנָה"²⁹ שניתנת בסיוע הקורס. במאי 2000 שכרה העמותה חלק מבית ספר שדה בדרום הארץ לפרק זמן ארוך ומאז היא פועלת בו ברציפות. מדי שבועיים נפתח קורס ובו משתתפים כשבעים איש ואישה. לעתים מתקיימים קורסים קצרים יותר לותיקים שאורכם הוא 3 או 8 ימים. כמו כן, העמותה שוכרת דירה במרכז הארץ שבה מתקיימות ישיבות מדיטציה בערבים, ימי מדיטציה מלאים בשבתות, פעילות מנהלתית ופגישות ארגון. בנוסף, העמותה מקיימת לעתים קורסים בני יום אחד לילדים ולנוער באתרים שונים ברחבי הארץ בהתאם לביקוש. בנוסף, מספר מתרגלים ותיקים במיוחד מארחים מטעם העמותה ישיבות מדיטציה שבועיות בבתייהם הפרטיים במקומות שונים ברחבי הארץ, ואחרים הוסמכו על ידי גואַנְקָה להיות מורים בדרגות שונות והם מנחים קורסים בישראל ובמקומות אחרים בעולם.

עמותת *תובנה*³⁰ הוקמה באופן רשמי על ידי סטיבן פולְדֶר, אנגלי במוצאו, רק ב-1994, אולם קורסי הוֹיִפְסָנָה הראשונים שאורגנו על ידו התקיימו כבר ב-1989. פולְדֶר השתתף בחמישה עשר קורסים לפי גואַנְקָה בחו"ל עד שהחליט להמיר את הנסיעות לחו"ל בארגון קורסים בביתו שבצפון הארץ. לשם כך, הוא הזמין את המורה ג'ון קולמן האמריקאי שהיה אף הוא מתלמידיו של אוֹפֶה קִין. במקביל, מתרגלת אחרת, דליה טמיר, ארגנה קורסים דומים והזמינה מורה וִיפְסָנָה אחר – פרד פון אולמן השוויצרי, אולם בינתיים היא עזבה את הארץ ופעילותה לא הובילה להתבססות ארגונית. דרישה של העמותה לויפאסנה מפולְדֶר להימנע מלהשתתף בקורסים בהנחיית מורים שלא הוסמכו על ידי גואַנְקָה, הביאה אותו להיפרד לגמרי מהארגון ולהזמין מורים שאינם קשורים לאוֹפֶה קִין, כמו כריסטופר טיטמוס האנגלי, אשר בשנות ה-1970 חי במשך מספר שנים כנזיר בתאילנד. בהיותו המורה העיקרי של פולְדֶר, טיטמוס הוא גם המורה העיקרי של *תובנה*, אולם מעמדו בתובנה אינו מקביל לזה של גואַנְקָה בעמותה לויפאסנה. עם השנים תובנה הרחיבה וגיוונה את מאגר המורים הלא-ישראלים שהיא מזמינה, והעמידה מזמן לזמן מורים נוספים

²⁹ מתורגם מפאלי ל"תרומה", "נדיבות", "רוחב לב". אחת מעשר התכונות החיוביות שמתרגלים אמורים לשאוף לטפח. לפי הפרוטוקול הגלובלי של גואַנְקָה אין לגבות תשלום על השתתפות בקורס, והמורים לא רשאים לקבל תגמול כספי לבד מהחזר הוצאות נסיעה. ככל הנראה, בהשראת אופן פעולה זה, גם שתי העמותות הגדולות האחרות בישראל שנחקרות כאן פועלות על בסיס תרומות.

³⁰ וִיפְסָנָה מתורגמת בדרך כלל ל- in-sight, אשר תורגמה ל"תובנה".

משורות תלמידיה. ההחלטה על זהות המורים המוזמנים מחו"ל היא תוצאה של דיאלוג מתמשך בין המורים, הועד המנהל והתלמידים הותיקים בעמותה.³¹ העמותה מקיימת כעשרה קורסים בני שבוע ועוד מספר אירועים קצרים יותר מדי שנה באתרים שונים ברחבי הארץ. מגוון האירועים הולך ומתרחב על פי יוזמות של מתרגלים ושל מורים, כמו "קורס משפחות" שבו השתתפו בני ובנות משפחות של מתרגלים. כמו כן, מספר רב של קבוצות מדיטציה שבועיות פועלות במסגרת העמותה בכל רחבי הארץ. אף שתובנה היא ארגון מקומי, יש לה זיקה למה שגיל פרונסדל, דוקטור בלימודי בודהיזם ומורה וִיפֶסנא בעצמו, מכנה במקום אחד "תנועת וִיפֶסנא" (Fronsdal 1998) ובמקום אחר "תנועת מדיטציית תובנה" (Fronsdal 2002). "תנועה" זו היא תנועה רק באופן מושאל שכן היא אינה גוף אחד אלא רשת חסרת מרכז של מורים שמלמדים וִיפֶסנא ברחבי העולם ושל ארגונים ומרכזי מדיטציה במדינות רבות אשר העיקריים ממוקמים בארה"ב (*Spirit Rock, Insight Meditation Society*) ובאנגליה (*Gaia House*). על אף שהדגש הוא בדרך כלל על מסורת התְּהֵרְוֹאֵה, גבולותיה של "תנועה" זו הם רופפים והיא כוללת מורים, בחלקם נזירים לשעבר, שהתנסו במסורות מגוונות. בניגוד לארגון של גוֹאֵנְקָה, רשת זו אינה נובעת מאיש, קבוצה, מרכז או תרגול יחיד אלא הרבה יותר מבזורת. בתקופה שבה התחלתי את מחקר השדה, תובנה עברה לפעול אף היא על בסיס דאֵנה באופן ייחודי לה. ההחלטה על המעבר לדאנה כמו גם כל ההחלטות לגבי אופן המעבר היו מקומיות ולא כללו הנחיות ממרכזים אחרים שממילא לא פועלים באותו אופן. אנשי תובנה ביקשו את דעתם של מורים שונים רק כדי לבחור את הרעיונות שנראים ראויים בעיניהם. דעותיהם של מורים שהביעו מורת רוח מהמעבר התקבלו בהסתייגות.

ידידי הֶדְהֶרְמָה היא העמותה השלישית והיא מובחנת מהשתיים הקודמות בכך שהיא עוסקת בבודהיזם טיבטי. כמו תובנה, גם ידידי הֶדְהֶרְמָה היא ארגון ישראלי עצמאי אשר מקיים זיקה לארגון גלובלי שהוקם מחוץ לטיבט על ידי שני נזירים טיבטיים לשם שימור התרבות הטיבטית בעקבות המאמץ הסיני להכחדתה – FPMT (Foundation for the Preservation of Mahayāna Tradition). ארגון זה כולל למעלה מ-130 מרכזי מדיטציה ולימוד כמו גם מנזרים, מרפאות, הוספיסים, תוכניות בבתי כלא ועוד

³¹ למשל, במאי 2006 ערכה עמותת תובנה סקר אנונימי בקרב המתרגלים הותיקים והפעילים בעמותה לגבי תחושותיהם ביחס למורים השונים.

שפועלים בעשרות מדינות.³² ציון הדרך הראשון בהתהוותה של ידדי הֶקְהָמָה היה יוזמה של מספר חברים להזמין את טְהוּבְטֶן צ'וֹדְרוֹן (Thubten Chödrön), נזירה בשושלת הֶגְלוֹג (Gelug)³³ ממוצא אמריקאי-יהודי, כדי לקיים בישראל קורס מקביל ל"מבוא לבודהיזם טיבטי", שבו הם התנסו במרכז המדיטציה טוּשִׁיטָה של FPMT בֶּדְהֶרְמָסְלָה שבהודו. מאז ביקור זה הזמינה לישראל קבוצת המתרגלים מספר רב של נזירים ונזירות, טיבטים ומערבים. הם יצרו קשר עם משרדו של הַדְּלָאֵ לְאֵמָה, דרך ישראלים שחיים בֶּדְהֶרְמָסְלָה, קיבלו את ברכתו כמו גם את הכוונתו למורים מתאימים ולאחר מספר שנות פעילות שהפכה לאינטנסיבית משנה לשנה הקימו עמותה. הביקורים של המורים נמשכים בין מספר שבועות למספר חודשים בדרך כלל ובמהלכם מתקיימים מספר רב של אירועים בעלי משכים מגוונים ובהם נלמדים נושאים שונים בבודהיזם טיבטי במקומות רבים ברחבי הארץ. גם עמותה זו פועלת על בסיס דאגה כבר משלביה הראשונים באופן שונה קמעה מזה של שתי העמותות האחרות. בעוד שעקרון זה הוא אחד הכללים שמוכתבים על ידי גוֹאֶנְקָה לכל הסניפים לפי שיטתו בעולם, זהו עקרון חריג ביחס לארגונים מקבילים לתובנה ולידדי הֶקְהָמָה בארצות אחרות. כפי הנראה הסיבה לאימוצו היא הדומיננטיות המקומית של העמותה לויפאסנה. ברם, אימוץ אופן פעולה זה זוכה לאהדה של מורים ישראלים ולא-ישראלים רבים של ידדי הֶקְהָמָה ותובנה כמאפיין אותנטי של דרכו של הבוֹדְהָה. בשונה משתי עמותות הַנְיִפְסָנָה עמותה זו אינה מעמידה מורים משורות תלמידיה. היא מקבלת אך ורק את סמכותם של מורים אשר הוסמכו על פי המוסדות המסורתיים של הבודהיזם הטיבטי.

1.8 טקסים

מכיוון שלב הפעילות של שלושת הארגונים הוא "הקורס" כעומד בנפרד מחיי היומיום של המשתתפים בו והוא כולל כללי התנהגות, סמליות ופרפורמנס ייחודיים לו בחרתי במושג הטקס כדי לתארו במהלך העבודה. ברם, מושג הטקס הוא אחד המושגים אשר זכה לתשומת הלב האנתרופולוגית הרבה ביותר, עד שכבר ב-1977 ג'ק גודי סבר שהוא חסר רלבנטיות אנליטית (Goody 1977). קטרין בל, תיאורטיקנית של לימודי טקסים ניסחה את המבוי הסתום שבו המושג נמצא והציעה דרך לחלץ אותו ממנו.

³² עוד על FPMT (Kay 2004: 53-57; Cozort 2003: 225-227).

³³ מתורגם מטיבטית ל"אסכולה של הנעלים". זוהי השושלת הצעירה ביותר מתוך ארבע שושלות של נזירים בבודהיזם הטיבטי.

היא הבחינה בין שני סוגים של תיאוריות של טקס (Bell C. 1992). אחת מגדירה את הטקס כקטגוריה טבעית של פעילות אנושית ומבליטה אותו כהתרחשות ייחודית ונפרדת מחיי היומיום, והשנייה מדגישה את ההיבטים הסמליים התקשורתיים של כל התנהגות יומיומית ולכן מטשטשת את מיון הפעולות לטקסיות וללא-טקסיות. הראשונה מדברת על הטקס כאובייקט במציאות התרבותית, קרי על שם עצם, ואילו השנייה על שם תואר שיכול להיות מוצמד לכל פעילות, חילונית או דתית, שגרתית או חד-פעמית.³⁴ המעבר משם עצם לשם תואר סילק את בעיית המהותנות על ההיררכיות שהיא מייצרת. כמו כן, הטעמת ההיבט הסמלי התקשורתי בהתנהגות אפשרה החלה של המושג, שיישמו היה מוגבל בתחילה לתרבויות לא-מערביות בלבד, גם על תרבויות מערביות ואף על התנהגות של בעלי חיים. אולם, התוצאה האירונית של הרחבת תחולת המושג הייתה ערעור על עצם קיומו של מה שמכונה טקס. אם בכל דבר יש היבט טקסי, היכן ימצא טקס אשר נבדל מהתרחשות שאינה טקס? (ibid: 72-74). בכדי לשמר את המשמעויות המיוחדות של מה שנתפס כטקס מחד, ומאידך להימנע מגלישה לתפיסה מהותנית, שוטחת כל מסגרת עבודה חלופית אשר אינה מניחה מראש שפעולות טקסיות הן נפרדות במהותן מפעולות אנושיות אחרות. במקום זאת, כל דורשת להעביר את הדגש לתהליך של "הטקסה" (ritualization) אשר כולל את התהליכים שמייצרים את התפיסה שהטקס שונה במהותו מהלא-טקס ועדיף עליו בחשיבותו ובהשלכותיו (ibid: 219). לפי גישה זו, התנהגות ואירוע יכולים להיחשב לטקס אם הפעולות שכרוכות בהם מייצרות במבצעים את התפיסה שמדובר בפעולות שונות קטגורית מפעולות אחרות שגרתיות יותר ועדיפות עליהן.

סמלים ופרפורמנס הם מרכיבים יסודיים של טקס. הסמל כ"דבר אשר יש הסכמה כללית לגבי היותו מאפיין, מייצג או מזכיר דבר מה אחר דרך אנלוגיה או אסוציאציה במחשבה או בפועל" היווה בעיני ויקטור טרנר את היחידה הקטנה ביותר של הטקס אשר עדיין נושאת עמה את התכונות הייחודיות של התנהגות טקסית (Turner 1967: 19). טרנר זיהה סמליות ותיעד אותה בחפצים, בפעולות, ביחסים, באירועים, במחוות ובמרחבים. מרכזיותם של סמלים בטקסים היא כה ברורה עד שהסמליות הייתה עבור אנתרופולוגים רבים מושג נרדף לטקסיות (Bocock 1974; Moore & Myerhoff 1977: 5; Jennings) 1982: 111; Tambiah 1985: 128; Myerhoff 1990: 246; Bell C. 1992: 19; McLaren 1993:

³⁴ באופן דומה, אפאדוראי הציע להעביר את הדגש משם העצם "תרבות" אשר תפקד עשרות שנים כאובייקט המחקר האנתרופולוגי אל היבטים "תרבותיים" של תופעות חברתיות שונות. בחינת ההיבטים התרבותיים מאפשרת לאנתרופולוג להבין את ההבדלים בין תופעה אחת לאחרת (Appadurai 1996: 12-15).

2: Rappaport 1999: 50, 2-3), והפעולות שמבצעים כוהני טקסים והמשתתפים בהם מנותחות בדרך כלל על ידי חוקרי טקסים באמצעות מושג הפרפורמנס. המושג תופס מקום מרכזי הן בתזה של טרנר בדבר השורשים של התיאטרון המודרני בטקסים מסורתיים (Turner 1982) והן בביקורת של ריצ'רד שכנר על תזה זו (Schechner 1994). מתוך ביקורת על התפיסה שטקס מבוסס על אמונות קסומות, נגזר מהן ומבטא אותן, סטנלי טמביה ניסח גישה חלופית פרפורמטיבית להבנת הטקס ולפיה הפעולות הטקסיות אינן משניות לאמונות חיצוניות לטקס אלא בעלות חשיבות וקיום משל עצמן (Tambiah 1985: 60-166). גם רוי רפפורט העמיד את הטקס בעיקר על הפרפורמנס והגדיר טקס כ"פרפורמנס של רצפים קבועים פחות או יותר של פעולות והתבטאויות פורמאליות שלא קודדו במלואם על ידי המבצעים" (Rappaport 1999: 24). אדוארד שיפלין מבחין בין שני שימושים במושג במדעי החברה, האחד במסגרות טקסיות והשני במהלך חיי היומיום. בשני המקרים, וזוהי הנקודה החשובה, "פרפורמנס הוא תמיד מטבעו אינטראקטיבי" והוא מבטא את הממד ההבעתי של כל פעולה אשר נושא מסר סמלי לצופים פסיביים או אקטיביים, בין אם המבצעים התכוונו למסור מסר כלשהו ובין אם לאו (Schieffelin 1998: 197-198). לכן, במהלך העבודה אני מנתח היבטים סמליים ופרפורמטיביים של הקורסים שמקיימות העמותות השונות כתהליכי הִטְקָסָה. הקורסים הם בו בזמן חריגה מחיי השגרה אך גם הופכים בעצמם לחלק מהשגרה של חיי המתרגלים אשר שבים לקורסים נוספים. כמו כן, אחת השאיפות המוצהרות של המתרגלים היא "להביא את הקורס לחיי היומיום", קרי לשלב את התובנות וההתנסויות שלהם בקורסים בחיי היומיום.

האופן שבו הקורס מבחין את עצמו מזמנים, פעולות, אירועים והתנהגויות אחרות הוא בעל מבנה טמפוראלי דומה לזה של טקסי-מעבר שארנולד ון גנפ תיאר בתחילת המאה ה-20. "טקס-המעבר" של ון גנפ ציין טקסים שונים אשר עניינם מעברים – בין מקומות, בין עונות ובין שלבי חיים. ון גנפ התמקד בעיקר בשני הסוגים האחרונים וזיהה מבנה קבוע אוניברסאלי בכל הטקסים אותם סקר – טקסי ניתוק קדם-לימינאליים, טקסי שינוי לימינאליים וטקסי שיבה בתר-לימינאליים. תפקידו של טקס-המעבר, בעיני ון גנפ, הוא הגנה חברתית שעושה שימוש באמצעים סמליים מקובלים כדי לאפשר שינויים בחברה בלי לגרום לזעזועים (Van Gennep 1960). ויקטור טרנר טבע את המושג "אנטי-מבנה" כדי לאפיין את השלב הלימינאלי כניגוד של המבנה החברתי המקובל וכמשלים אותו. בשלב זה, טען טרנר מתהווה קהילה מסוג

קומיוניטיס שבה מתקיימת "מזיגה... של שפלות רוח וקדושה, של הומוגניות ואחוה. בטקסים כאלה מוצג בפנינו 'רגע בתוך הזמן ומחוצה לו', רגע בתוך המבנה החברתי של החולין ומחוצה לו...". בקומיוניטיס מאבדות כל ההיררכיות החברתיות הרגילות את חשיבותן ובמקומן מופיעה "אחוה של פרטים שווים בדרגתם המצייתים יחדיו לסמכותם הכללית של זקני הטקס" (טרנר 2004: 88-89). מלבד שלושת השלבים שניתן להחילם על פעולות תרבותיות רבות, הקורס כולל מאפיינים רבים שטרנר זיהה בחלק הלימינאלי של טקס-המעבר – קומיוניטיס שמבוסס על הומוגניות, שוויון, אנונימיות, כיבוש היצר המיני, נמיכות רוח, אדישות להופעה חיצונית, היעדר אנוכיות, ציות מוחלט למנהיג, פשטות דיבור והליכות, קבלה של סבל וכאב (שם: 100-101). כדי להבחין בין טקסים אשר השתתפות בהם מהווה חלק בלתי נפרד מחובותיו של אדם בקהילתו, לבין אירועים דומים אשר אינם נובעים מחובות חברתיות, טבע טרנר את מושג הלימינאידיות אשר "מזכיר את הלימינאלי מבלי להיות זהה לו". הלימינאידיות נתון לבחירה על ידי הפרט והוא מתחרה עם לימינאידים אחרים שקיימים בו זמנית באותה תרבות. בשונה מהלימינאלי הוא מתרחש כפעילות אינדיבידואלית של פנאי שממוקמת בשולי התהליכים המרכזיים של החברה, אינו מחזורי, יותר אישי-פסיכולוגי מאשר חברתי, וכולל ביקורת חברתית (Turner 1982, 1985).³⁵ בנוסף על המעברים שייחס ון-גנפ לטקסי-מעבר, טרנר הוסיף גם טקסי ריפוי שבהם מתחולל מעבר ממצב חולה למצב בריא הן ברמה חברתית והן ברמה אישית (Turner 1985: 207).

תומס צ'ורדש חקר טקסי ריפוי של קתולים כריזמטים בארה"ב. הוא הציע התייחסות אנתרופולוגית מרתקת שלוקחת את נקודת המבט של המטופלים בטקסי ריפוי ברצינות. מתוך החוויות של המטופלים הוא ניסה להבין כיצד בדיוק פועל הריפוי בטקסים. ראשית, הוא ביקר תיאוריות אנתרופולוגיות שמסבירות את ההשפעה של טקסי ריפוי בטענה שהן מסתפקות במנגנונים כלליים של טרנס, סוגסטיה, קתרזיס ואפקט פלצבו (Csordas 1994: 2-3). עבור צ'ורדש מנגנונים אלה הם "קופסאות שחורות" משום שהם נעדרים ספציפיות של תהליכים. לדעתו, הסיבה לכך היא שאנתרופולוגים לא התעניינו בחוויה

³⁵ השימוש במושג הלימינאידיות אינו מקבל את ההבחנה ההיררכית של טרנר בין הלימינאלי המסורתי לבין הלימינאידיות המודרני. ריצ'רד שכנר תלמידו של טרנר ביקר את ההבחנה שלו בין טקס מסורתי לתיאטרון מודרני. לפי שכנר, תיאטרון לסוגיו השונים תמיד היה קיים בתרבות האנושית מאז התקופה הפליאוליתית. אין ביניהם היררכיה תקפה. הם כמו יום ולילה, ביצה ותרנגולת. לאף אחד מהם אין עליונות על האחר. לטענתו, ההקשר שבו פרפורמנס מסוים מתממש הוא זה שקובע האם אותו פרפורמנס הוא בעיקר תיאטרלי או בעיקר טקסי. לכל פרפורמנס יש היבט מועיל והיבט בידורי (Schechner 1994). למעשה, טרנר בעצמו מציין, מבלי להרחיב על כך, שלימינאידיות נמצא גם בחברות שבטיות ולימינאליות בחברות מודרניות בצורה של כנסייה, ארגוני פשע ואקדמיה, אך בסופו של דבר דבק בסכמה המקורית שלו ולפיה "על אף שבכל החברות אפשר למצוא בו זמנית תופעות לימינאליות ולימינאידיות, בחברות מורכבות הלימינאידיות של היום הוא הלימינאלי של אתמול" (Turner 1992: 58).

של המטופלים, אלא רק בזו של המטפל, אף שהפונים לטקסי ריפוי הם אלה שחווים הן את המחלה והן את ההחלמה. מכיוון שהמקום שבו תהליכי הריפוי מתרחשים הוא העצמי, צ'ורדש הציע במקום "הקופסאות השחורות" תיאוריה של עצמי ותיאור ספציפי של תהליכי עצמי שמתרחשים בעת טקס הריפוי. "העצמי אינו מהות ולא ישות, אלא יכולת לא סגורה, לא מוגדרת ולא קבועה שמאופיינת במאמץ ורפלקסיביות להתערב או להתמצא בעולם. במובן זה עצמי מופיע כצומת של חוויות גופניות קדם-רפלקסיביות, עולם או סביבה מכוננים תרבותית וספציפיות נסיבתית או הביטוס. תהליכי עצמי הם תהליכי התמצאות שבהם היבטים של העולם הופכים למושגים והעצמי הופך לאובייקט בדרך כלל כ'אדם' עם זהות תרבותית או מערך של זהויות" (ibid: 5).

1.9 מיהו בודהיסט מומר?

בסיוע התזה של ק. בל והגישה של צ'ורדש אציע במחקר זה התבוננות אחרת על סוגיה עמה מתמודדים חוקרים של בודהיזם בחברות לא-בודהיסטיות. הבודהיזם באירופה, באמריקה הצפונית והדרומית, באוסטרליה, באפריקה ובמערב אסיה, הוא דת זרה וקטנה. העניין שמגלים לא-אסיאתים בבודהיזם והמחויבות שלהם לתרגול, לכללים ולמוסדות בודהיסטיים מתפרשים על פני טווח רחב של אופנים ואינטנסיביות. לכן, בפני חוקרים שמתעניינים בתופעה ניצבת בעיה בהגדרת מושא המחקר. חלקם פותרים אותה על ידי בחינה של גופים מובהקים כמו מנזר בודהיסטי בבריטניה (Bell S. 1994) ואחרים מייצרים קטגוריות של מחויבות במסגרת ארגונים מובהקים (Hammond & Machacek 1999; Nattier 1998; Bell S. 1996). ברם, חלק מהחוקרים מתלבטים במפורש בשאלה מיהו בודהיסט מומר.

פרביש שהיה הראשון שניסח במפורש שאלה זו קבע שהדרך הטובה ביותר היא לשאול אדם בדבר העיסוק החשוב ביותר מבחינתו (Prebish 1979: 187-188), והמשיך לדבוק בעמדה זו גם עשרים שנה מאוחר יותר (Prebish 1999: 53-56). זאת, בניגוד לדרך האסיאתית המסורתית שלפיה בודהיסט הוא מי ש"לקח מקלט בבודהיזם, בסנג'ה (Sangha) ובד'המה (Dhamma)"³⁶ ונדר לקיים את חמשת הנדרים

³⁶ הכוונה להצהרה טקסית או אף לטקס שבו מתרגל "מעיד" שהוא שם את מבטחו בבודהיזם – דמותו של גוֹטְמָה שאקְיִמוֹני כפי שמתארים אותה המורים, בד'המה – בפאלי "דרכו של הבודהיזם" כפי שהיא באה לידי ביטוי בטקסטים הקנוניים, ובסנג'ה – בפאלי "קהילת המתרגלים". בעבר הרחוק הסנג'ה הייתה קהילת הנזירים בלבד, אולם כיום יש שמרחיבים את תחולת המושג לקהילת המתרגלים באופן כללי, נזירים ולא-נזירים.

הבסיסיים של הלא-נזירים,³⁷ שכן מרבית הקבוצות הבודהיסטיות באמריקה אינן מיישמות את שני התנאים גם יחד (Prebish 1979: 187). גם תומס טוויד סבור שיש לשאול אדם להגדרתו העצמית הדתית והוא מבקר את הגישות המהותניות שמעמידות את הזהות הבודהיסטית המערבית על שאלות כמו האם פלוני מתרגל מדיטציה בקביעות, האם אלמוני "מאמין בדוקטרינה של אין-אני", או האם הוא חבר בארגון בודהיסטי. מכיוון שזהות דתית היא פעמים רבות היברידית, ובעיקר כאשר מדובר בזהות דתית של מומר, טוויד טוען שלחוקרים אין ברירה אלא לקבל ש"בודהיסטים הם אלה שאומרים על עצמם שהם כאלה" (Tweed 2002: 24). קדג' קיבלה את עמדתו של טוויד ויצרה ארבע קטגוריות של זיהוי עצמי של מתרגלים מערביים במרכז הלא-אסיאתי אותו חקרה (Cadge 2005: 166-169). היתרון של גישה זו הוא גמישותה. היא מתייחסת באופן שווה לקריטריוני הכלה של ארגונים שונים ולטקסי-מעבר שונים שמקובלים בהם. כמו כן, היא מסוגלת להכיל מטרות שונות ודימויים עצמיים מגוונים. ברם, היא מניחה שלכל הארגונים יש קריטריוני הכלה והדרה ברורים, ושכל המתרגלים במסגרתם מקבלים קריטריונים אלה באופן זהה. מכיוון שאנשים שונים עשויים לטעון את המונח "בודהיסט" במשמעויות שונות, התועלת של כלי סיווגי זה נחלשת עוד יותר. אנגי דנילוק מצביעה על כך שטוויד בעצמו, למרות ביקורתו על גישות מהותניות, טוען גם את ההפך הגמור ונוקט בגישה מהותנית (Danyluk 2003: 131-132).

נאטייה מבקרת את הגישה הפתוחה מדי לטעמה של פרביש וטוויד שכן היא עשויה לכלול גם אנשים שכל מגעם עם בודהיזם הוא דרך ספרים, אך כמוהם היא מבקרת גישות מהותניות שכן הן מדירות מדי לטעמה שכן הן מעמידות במרכז הסיווג אמונה ספציפית, פרקטיקה מסוימת, או שייכות פורמאלית לארגון בודהיסטי (Nattier 1998). היא לא מציעה חלופה אלא סיווג של ארגונים. גם פיטר גרגורי לא מקבל את הגישה של טוויד ופרביש וסבור שהיא עשויה לכלול אנשים שמעולם לא היו קשורים לקבוצה בודהיסטית ומעולם לא עסקו בפרקטיקה בודהיסטית, ומצד שני עשויה להתעלם מאחרים שלבודהיזם היה השפעה מרחיקת לכת על חייהם והם מזדהים כבני דתות אחרות, ואף הוא לא מציע חלופה (Gregory 2001: 237). גם טוויד מכיר בתפקיד החשוב בהבאת הבודהיזם למערב שמילאו אלה ש"יש להם סימפטיה מסוימת לדת, אבל לא אימצו אותה באופן מלא או אקסקלוסיבי" והם אינם מזדהים כבודהיסטים (Tweed

³⁷ לא להרוג, לא לקיים יחסי מין פוגעניים, לא לשקר, לא לקחת מה שלא ניתן ולא להשתמש בחומרים משכרים.

20: 2002), והוא סבור שאין להתעלם מהם במחקר של בודהיזם במערב. הפתרון שלו הוא להוסיף קטגוריה של "אוהדים" ולהבחין בינם לבין "חסידיים", שמגדירים את עצמם כבודהיסטים. כך, כולם מבקרים גישות מהותניות, אך ההצעה הטובה ביותר מאבדת רלבנטיות מחקרית ומטשטשת בעצמה את מושא המחקר במקום להבהיר אותו. דנילוק, לעומת זאת, מציעה לנטוש את השאלה "מיהו בודהיסט בצפון-אמריקה?" ולבחון במקומה את השאלה "מה המשמעות של להיות בודהיסט בצפון-אמריקה?" (Danyluk 2003). זהו מהלך חשוב ומעניין, אולם ברצוני כאן להציע מהלך אחר שאף הוא נוטש את הברירה בין מהותני ליחסי. על אף שהביקורת על גישות מהותניות בעינה עומדת, ברוח התהייה של ק. בל וכביקורת על גישות יחסיות שמדגישות את נקודת המבט הפרטית ובכך מעקרות את הדיון התיאורטי, אפשר לשאול, אם כל אחד יכול לומר שהוא בודהיסט, על פי כל קריטריון שנראה לו, היכן מצוי הבודהיזם, ומה מבחין בין בודהיסט ללא-בודהיסט. לכן, ברוח הגישה של ק. בל, אני טוען שיש להחליף את השאלה. במקום לשאול, מיהו בודהיסט, יש לשאול, איך אדם הופך לבודהיסט בהקשר ספציפי.

1.10 מטרת המחקר

הנחת המוצא של עבודה זו היא שהשתתפות בקורסים שבהם לומדים ומתאמנים בדרכו של הבודהיזם היא אבן יסוד בהתאזרחותה של דרך זו בישראל ולכן גם נקודה מרכזית להבנתה. למרות זאת, חוקרים של בודהיזם בחברות לא-בודהיסטיות טרם תיארו וניתחו בפרוטרוט אירועים דומים. אפשר שהסיבה לכך היא שהאינסטנא שלקוחה ממסורת התִּבְּרואִנְה אשר נלמדת כמעט אך ורק במסגרת של קורס, אינה דומיננטית במדינות אחרות שנחקרו כמו ארה"ב (Coleman 2001; Gregory 2001), ברזיל (Rocha 2006; Usarski 2002), צרפת (Obadia 2000), בריטניה (Waterhouse 1999, Bluck), גרמניה (Baumann 1997a), שוויצריה והולנד (Baumann 2002: 94), אוסטרליה וניו-זילנד (Spuler 2002) בקרב מתרגלים לא-אסיאתיים כפי שהיא בישראל. לכן, העבודה תתמקד בקורסים אלו ותספק תיאור וניתוח של הממדים הסמליים, הפרפורמטיביים והפנומנולוגיים המרכזיים שלהם, תוך התייחסות למשותף ולמבדיל כדי לענות על השאלה אילו נתיבי אימוץ דומיננטיים מאפיינים את תהליך אזרוחה של דרכו של הבודהיזם בישראל.

מכיוון שהמרכיב החוויתי של התרגול הוא החשוב ביותר מבחינת המתרגלים עצמם, עבודה זו תנתח את החוויות של המתרגלים בקורסים כדי לענות על השאלה, כיצד הופך אדם בישראל ל"בודיהיסט". או מדויק יותר כפי שיובהר במהלך העבודה, כיצד הופך אדם בישראל ל"מתרגל דהמה". עבודה זו תחמוק ממהותנות אָטית שנכפית על שדה המחקר שכן ראשית היא תתמקד באירוע המרכזי מבחינת המתרגלים הישראלים עצמם, והיא תמשיך לעקוב אחר נקודת מבטם ותתבסס על ההתנסויות הקונקריות המשמעותיות ביותר עבורם כפי שהם סיפרו אותן. מנגד, היא תחמוק מעמימות לא מחייבת מבחינה מחקרית בכך שהיא תאתר מרכיבים מרכזיים משותפים בהתנסויות של הנחקרים אשר מביאות שינוי משמעותי לחייהם ומביאות אותם לשוב לקורסים נוספים. מגוון החוויות שיובאו, על אף שאינן ממצות את פוטנציאל החוויות האפשריות, יאפשרו גם להבין איך חוויות השחרור והטרנספורמציה אותן מתארים הנחקרים מתהוות בקורס ולהציע תשובה ראשונית לשאלה איך זה מרגיש להיות מתרגל דהמה בישראל.

זוהי עבודה אנתרופולוגית ראשונה על אימוץ דרכו של הבודקה בישראל ואחת מהראשונות שנעשו במדינות הפריפריה של המערב. בנוסף על האמור לעיל, התרומה הייחודית של מחקר זה למחקר של גלובליזציה של בודהיזם היא שעד כה החברות המונותאיסטיות בהן התופעה נחקרה הן נוצריות בעיקרן, פרוטסטנטיות או קתוליות, ואילו החברה הישראלית היא יהודית בעיקרה עם מיעוט מוסלמי גדול אשר ככלל אינו לוקח חלק באימוץ הבודהיזם.

1.11 עבודת השדה

לאחר מחקר מקדים שנערך בעיקר במסגרת עמותת ידידי הקהילה במהלך 2001-2002, עבודת המחקר העיקרית נערכה מאוקטובר 2003 ועד פברואר 2005 בעיקר במסגרת תוכנה והעמותה לויפאסנה, אך גם במסגרת ידידי הקהילה. המחקר התפרש על פני אתרים רבים ומגוונים שלא נקבעו מראש. הוא התבסס על תצפית משתתפת במגוון רחב של אירועים כמו קורסי ניפסנא ובודהיזם טיבטי, פגישות מדיטציה ולימוד בבתים פרטיים של מתרגלים ובדירות ששימשו כמרכזים עירוניים של העמותות, הרצאות של מורים בערים הגדולות ומפגשים חברתיים. לעתים, התארחתי בבתיהם של מתרגלים וליוויתי כמה מהם למקומות העבודה וההתנדבות שלהם. כמו כן, השתתפתי בפגישות מנהלתיות וסייעתי בכל מה שהתאפשר לי בעבודות ארגוניות. בנוסף, ערכתי ראיונות עומק שהוקלטו עם כ-20 מתרגלים בכל אחת משלוש

העמותות שנמשכו משעתיים ועד מספר שעות ועם מספר מורים בשלוש העמותות ומעבר להן. כמו כן, המחקר כלל עמידה בקשר עם עשרות אנשים בו זמנית הן דרך הטלפון והן דרך האימייל.

במהלך שהותי בשדה המחקר נתקלתי במתרגלים אשר משתתפים מפעם לפעם בקורס, ובאחרים אשר השתתפו בקורס אחד וככל הנראה לא ישובו לקורס נוסף. מחקר זה אינו מתמקד בכלל המשתתפים בקורסים אלא רק באלו מהם אשר כבר הפכו ל"מתרגלי דְהֶמָה". ב"מתרגלים" אני מתכוון לאלו אשר אימצו את הרעיונות והפרקטיקות הבודהיסטיות לליבם והטמיעו אותם בחייהם באופן משמעותי מבחינתם, והם שבים לקורסים נוספים בתדירות כזו או אחרת. כאשר אני מתייחס בעבודה לכלל המשתתפים בקורס, אני משתמש במונחים כמו "משתתפים", "תלמידים" ו"מודטים".

ג'ורג' מרקוס מפרט מספר סוגים של מחקרים רב-אתריים ובהם החוקר "עוקב" אחר אנשים, אחר חפץ, אחר מטאפורה, אחר עלילה, סיפור או משל, או אחר קונפליקט (Marcus 1995). בשונה ממסלולי "מעקב" אלה, במחקר זה "עקבתי" אחר תרגול – התרגול של דרכו של הבודקה בישראל. זאת, בדומה לשרה שטראוס ש"עקבה" אחר תרגול יוגה במערב ובהודו ודיברה על קהילה שמתכוננת סביב תרגול (Strauss 2005). בכל מקום שבו הנחקרים תרגלו שם השתדלתי להיות. מכיוון שהתרגול, מבחינתם, אינו מסתכם בישיבה על כרית למשך זמן קצוב, אלא יכול להתרחש בכל מצב ובכל זמן, השתדלתי להיות אתם בכל מקום ובכל זמן אפשריים.

כמו כן, "עקבתי" אחר התרגול שלי עצמי. מכיוון שהפעילות המרכזית בשלושת הארגונים היא למעשה ישיבה ממושכת בעיניים עצומות ובחוסר תנועה תוך ביצוע פעולות תודעתיות בלבד על פי הנחיות, היה לי ברור מלכתחילה שאתר המחקר ברגעים אלה צריך להיות התודעה והגוף שלי עצמי. תצפית על המתרגלים שיושבים סביבי בעת מדיטציה קבוצתית כדי לתעד את הנראה ביומני תהיה לא רק בגידה באמונם שתיחשף במהירה, אלא תחליף אתר מחקר חשוב שאין לו תחליף בהתבוננות בהתרחשות מינימאלית, מונוטונית שעיקרה היעדר של התרחשות ותחמיץ את העיקר. מכיוון שמושא המדיטציה הוא ככלל העולם הפנימי של המתרגל, הנגישות שלי כחוקר אל עולמם הפנימי של המתרגלים היא בהכרח מתווכת במידה רבה על ידי דיאלוג אתם. לעומת זאת, הנגישות שלי לעולמי הפנימי, כפי שהנגישות של כל אחד מהם לעולמו הפנימי, היא ייחודית והזנחתה במחקר היא החמצה של מקור מידע מעניין וחשוב. לא

בגלל שהעולם הפנימי שלי הוא עשיר יותר או פחות משל אחרים, אלא רק בגלל שהנגישות אליו היא ייחודית. אין בכך שום דבר חדש (למשל, פאברה-סעדה 2004: 33). לכן, מה שעשיתי בעת ישיבות קבוצתיות הוא בדיוק מה שהם עשו, קרי השתתפתי באופן מלא בפרקטיקה שלהם והתבוננתי בשיטתיות על פי ההנחיות הספציפיות שניתנו בתהליכי התודעה והגוף שלי עצמי. כמו כן, בכל תקופה שבה מיקדתי את המחקר באחד הארגונים, הקפדתי לנקוט גם בתרגול היומיומי שלי בבית בשיטות אותן למדתי במסגרת הארגון המסוים. זאת, על אף שעסקתי בתרגול מדיטציה בודהיסטית במסגרת ידֵי הַדְּהָרְמָה כשנה בטרם התחלתי את המחקר וכשנתיים לפני כן מחוץ לכל מסגרת ולעתים היו לי העדפות שלא תאמו את שדה המחקר.

בנוסף על כך, בהתבוננתי בתהליכים הפנימיים שלי העמדתי את עצמי בקו אחד עם הנחקרים. שטראוס העדיפה לדבר על המתרגלים שהיא חקרה כ"מתדיינים" (Strauss 2005: 148) וקאפר כ"מתרגמים" (Capper 2003) ולא כאינפורמנטים כמקובל בספרות האנתרופולוגית בדיוק בגלל ההכרה ברפלקסיביות הסובייקטיבית שלהם שאינה מצמצמת אותם לספקי מידע על קהילתם. הסתייגות זהה הביאה אותי להחליף "אינפורמנטים" ב"נחקרים" ו"מרואינים", אשר בשונה מ"מתדיינים" ומ"מתרגמים", כינויים אלה אינם מתעלמים מיחסי חוקר-נחקרים שהתקיימו בשדה בהכרח, אף אם לעתים נשכחו מליבם של הנחקרים. אין מדובר בהחלפת תווית בלבד שכן מטבעו של שדה המחקר שלי, הנחקרים גילו רפלקסיביות רבה מאד ולא רק סיפקו מידע. לחילופין אפשר לומר שחלק חשוב מהמידע אותו הם סיפקו היה רפלקסיבי מטבעו. כמו כן, בניגוד לטקסטים אנתרופולוגיים אחרים אשר מפרידים בין "הסיפור הוידויי" שעוסק במיקומו של החוקר בשדה המחקר וביחס אליו ומקצים לו חלק מהמבוא או מהנספח, או אף פרק נפרד או מאמר נפרד, לבין "הסיפור הריאליסטי" שמהווה את האתנוגרפיה עצמה וממנה האתנוגראף נעדר כמעט לחלוטין (Van Maanen 1988: Chapters 3-4), חלק מסיפורי האישי כמתרגל משולב בעבודה עצמה לצד סיפוריהם של נחקרים אחרים ולא בנפרד מהם.

מלבד התצפית המשתתפת אספתי גם נתונים כמותיים בקרב אוכלוסיית המשתתפים בקורסים של שלוש העמותות ובהם אני משתמש במהלך העבודה. חילקתי מאות שאלונים (להלן, נספח 1, 2.1) לפני תחילתם של עשרות קורסים או לאחר סיומם. הנתונים של מוכנה נאספו במהלך 13 אירועים (2003/10-

2004/9), של ידידי הקהילה במהלך 19 אירועים (2004/10-2004/1) ואילו של העמותה לויפאסנה במהלך 5 אירועים (2005/1-2004/9). נתונים אלה אינם מדגמיים כי אם מייצגים את כל אוכלוסיית המחקר עם אחוז היענות גבוה (העמותה לויפאסנה – 79.1%, תובנה – 58.8%, ידידי הקהילה – 54.9%). מספר הבהרות אחרונות. כאשר אני מתייחס בעבודה ל"אנשי העמותה", ביחס לכל אחת מהעמותות, אינני מתכוון רק לחברים רשמיים בעמותה. העמותה לויפאסנה למשל הינה עמותה מצומצמת שבה חברים בכל רגע נתון עשרה אנשים או פחות. החברים בעמותה מתחלפים מדי שנתיים לפי החלטת מורי העמותה. למעשה, חברי העמותה לויפאסנה מקבילים להנהלות של עמותות רחבות אחרות כמו תובנה וידידי הקהילה. לכן, כאשר אני כותב "אנשי העמותה" אני מתכוון לכל אלה שמגלים כלפיה מחויבות ומעורבות גבוהה בהתנדבות ובתרגול.

מילה מרכזית בעבודה זו – ויפסנא (Vipassanā) – מופיעה בשמה של העמותה לויפאסנה בצורה שונה. הסיבה לכך היא שטרם נוסחו כללי תעתיק מוסכמים משפות אסיאתיות לשפה העברית, ומילה זו, כמו רבות אחרות, מופיעה בעברית בצורות שונות ומגוונות. למשל "ויפאסיאנה" (הדלֵאָ; לאמה 2004: 15), "ויפאסאנה" בתחילת דרכה של העמותה לויפאסנה ו"ויפסאנה" כיום, ובמקומות אחרים "ויפסנה" וגם ויפסנא (ראהוֹלָה 2004: 95). ככל שהעניין בטקסטים אסיאתיים הולך וגובר וככל שמספר התרגומים הולך וגדל מן הראוי שחוקרים ייקחו על עצמם מטלה זו ויחליטו על תעתיק מוסכם. לכן, אני משתמש כאן במערכת כללים מלאה שמוצעת כאן לראשונה לתעתיק מפאלי ומסנסקריט לעברית אשר נוסחה על ידי קרן ארבל ויובל אידו טל, שני חוקרים ומתרגמים משפות אסיאתיות לעברית (נספח 13). לכן, על פי כללים אלה התעתיק המדויק של המילה Vipassanā הוא ויפסנא ובה אשתמש לכל אורך העבודה מלבד בשמה של העמותה לויפאסנה. לעומת זאת, מכיוון שאין עדיין הצעה לתעתיק סטנדרטי מטיבטית לעברית, אני משתמש בצורת כתיב שמבטאת את הצלילים כפי ששמעתי אותם. בכל מקרה, אני מצרף בסוגריים תעתיק לאותיות לטיניות בפעם הראשונה שמילה בשפה אסיאתית מופיעה בטקסט.

פרק 2 – דְהֵמָה: פוסט-חילוניות לא-דתית

2.1 "הבוֹדָה לא היה בודהיסט"

במונחים אקדמיים מחקר זה נופל בקלות לקטגוריות של מחקרים על "תנועות דתיות חדשות" בעידן הגלובלי ושל מחקרים על בודהיזם בארצות לא-בודהיסטיות. סיווגים נוספים אפשריים אף הם, אולם בכל מקרה, הנוכחות של הקטגוריה "דת" תתקבל על ידי חוקרים בטבעיות. עם זאת, מרבית הנחקרים נרתעו מלהגדיר את עצמם כבודהיסטים. גם אם מי מהם זיהה את עצמו עם התווית הבודהיסטית, באותה נשימה הוא דחה את התווית הדתית. בודהיזם אינו דת, הם קבעו באופן נחרץ. אם כן, יש לשאול האם מדובר בכפייה של קטגוריות אֵטיות (etic) על ידי האנתרופולוג על השדה? האם התייחסות אל התופעה כאל דת אינה אלא החמצה של התופעה שניצבת מול החוקר אותה הוא מבקש להבין? כדי לא להסתפק בדיווח על שיח הנחקרים מחד, וכדי לחמוק מכפייה של מונחים אֵטיים על השדה מאידך, אעסוק בפרק זה בהסברים לרתיעה של מתרגלי הבודהיזם בישראל ממושג הדת דרך פירוט וניתוח האופנים בהם הם עצמם עושים זאת תוך דיון בהקשרים רחבים מקומיים וגלובליים. אטען שמדובר ברתיעה שהיא עצמה חשובה להבנת מנגנוני הקליטה והאזרוח של דרכו של הבוֹדָה בישראל, שכן מדובר באחד הממדים המרכזיים בלוקליזציה הישראלית של התופעה הגלובלית של אימוץ בודהיזם בחברות לא-בודהיסטיות. בחלקה מאפיינת תופעה זו גם מקומות אחרים, ובחלקה היא ייחודית לישראל. לכן, אין בדעתי להציע הגדרה לדת ולמדוד את מידת דתיותם או חילוניותם של המתרגלים הישראליים, ואף לא להציע הגדרה לבודהיזם. במקום זאת, ברצוני לפרוש שלוש טענות. ראשית, תפיסת הבודהיזם בישראל כדרך חיים ותפיסת מציאות לא-דתית היא פרשנות אחת מני רבות לדרכו של הבוֹדָה. שנית, תפיסה זו של הבודהיזם כמו גם התפיסה העצמית של המתרגלים כלא-דתיים קשורות לתכנים בודהיסטיים מחד ולמציאות החברתית-תרבותית בישראל ובעולם מאידך. לבסוף אטען שהדחייה של התווית הדתית אין משמעה אנטגוניזם חילוני לדת אלא כוללת גם דחייה של התווית החילונית במובנה ההפוך בינארית לדתיות. דרך פירוט הסיבות לרתיעת הישראלים מזיהויים כדתיים, אפתח את הצגתם של שלושת הזרמים הישראליים העיקריים. בעוד שדנילווק תיארה וניתחה משמעויות אפשריות של להיות בודהיסט עבור בודהיסטים קנדיים בטורונטו (Danyluk

2003), בפרק זה אסביר מהן המשמעויות של לא להיות בודהיסט ולא להיות דתי עבור מתרגלי בודהיזם בישראל.

הלגיטימציה שלי כחוקר בעיני הנחקרים הושגה בזכות העובדה שעסקתי בתרגול של מדיטציה בודהיסטית עוד בטרם עלה בדעתי הרעיון לערוך את המחקר. באופן פרדוקסאלי, אף שאחוז בעלי התארים האקדמיים בקרב המתרגלים הישראלים הוא גבוה ביחס לאחוז המקביל באוכלוסייה הכללית (להלן טבלה 2.2), "האקדמיה" נושאת עמה בשיח של המתרגלים של שלוש העמותות מטען שלילי מובהק ועומדת כאנטי תזה של התרגול הבודהיסטי. אין ספור פעמים נשאלתי על היחס האישי שלי לתרגול, בשונה לכאורה מהיחס המחקרי. לעתים, השואל ציפה לסיפור מרגש על חוקר קר ומנוכר שבא מן האקדמיה המדעית, המרוחקת והמתנשאת, כדי לבחון באמצעות כלים אנליטיים חיצוניים, תוך החמצת "החוויה", את התופעה שעבורם היוותה שינוי רדיקלי בחייהם, ולאחר זמן מה של שהייה בשדה המחקר, נשבה בקסמה של התופעה הנחקרת והבין למעשה את עליונותה על המקום שממנו הוא בא. התמשכותו של המחקר עוררה לעתים אפילו את ספקותיהם של אחדים שהכירו אותי זמן רב ואלה שאלו אותי לעתים: "האם באת לקורס הזה בשבילך או בשביל המחקר?" אולם, כאשר הגעתי לעמותה לויפאסנה, לא היה די בהצגת עצמי כמתרגל ויפאסנא על פי שיטות אחרות. התבקשתי לנסח בקשה רשמית לקיום מחקר כדי שזו תישלח לאחראי על השלוחה הישראלית מטעם הארגון הגלובלי. במסגרת ההיררכיה הארגונית רק הוא היה מוסמך לאשר את קיום המחקר. האחראי הוא יהודי-אמריקאי במוצאו, דובר וקורא עברית שממלא תפקיד של מורה בדרגה הבכירה ביותר בארגון הגלובלי. בבקשה כתבתי: "אני עורך מחקר על הופעת הבודהיזם בישראל, על הפעילות הבודהיסטית המתקיימת במסגרות שונות בארץ ועל חוויותיהם של המתרגלים והמתרגלות. לעמותה לויפאסנה בישראל יש חלק ניכר וחשוב בפעילות זו, ולכן אני מעוניין לקחת חלק בפעילויות שמקיימת העמותה כדי לעמוד עליהן מקרוב." כמו כן, צירפתי דוגמא של שאלון קצר אותו ביקשתי לחלק למשתתפים בקורסים שהעמותה מארגנת למטרות של איסוף נתונים סטטיסטיים בסיסיים. כותרת השאלון הייתה "שאלון במסגרת מחקר על בודהיזם בישראל". אף שכבר שמעתי לא מעט על העמותה ועל הקורסים שלה בארץ ובחו"ל מפי מתרגלים רבים בתוכנה, בידידי הקהילה ובחוגים אחרים, הופתעתי מהתגובה לאופן שבו הצגתי את הדברים.

בישיבה המנהלית הראשונה של העמותה שאליה הוזמנתי הציגה אותי אריאל, המוכה הישראלית הבכירה ביותר, בפני שאר המשתתפים כ"תלמיד ותיק" שהתנסה לאחרונה בקורס שלהם וחוקר בודהיזם בישראל, והוסיפה: "אנחנו לא מתאימים לקטגוריה הזו, אלא בדיוק ההפך". לבי פרפר לרגע בחשש מהעתיד לבוא ולא הבנתי למה היא מתכוונת. בהמשך הישיבה היא קראה לי ופרשנו לחדר נפרד בדירת העמותה. זה היה חדר קטן ומרוהט בפשטות – שתי מיטות יחיד, ארון צר, שולחן כתיבה וכסא מעץ. החדר משמש בדרך כלל מורים לשיחות עם תלמידים ואולי אף ללינה. לאחר שסגרתי אחריי את דלת ההזזה הישנה העשויה מעץ וזכוכית וישבתי מולה על הכיסא היחיד בחדר, היא קראה לי את מכתב התשובה של המוכה האחראי. במכתב הייתה דרישה מנומסת שאינה משתמעת לשתי פנים למחוק כל הטיה של המילה "בודהיזם" מהשאלון. אנחנו, הסבירה לי המוכה, משתדלים להבחין בין הוֹיִפְסָנָא אותה אנחנו מלמדים לבין מה שנתפס כדת – בודהיזם, והוסיפה: "אני נושמת 24 שעות את הדרך של הבוֹדְהָה, אבל אני לא דתית, ואני לא מגדירה את עצמי כבודהיסטית".

כמו כן, התבקשתי למחוק מהשאלון לחלוטין את השאלה בדבר הדת או לפחות את הדוגמאות השונות לתשובה שהופיעו בסוגריים וביניהן נכללה גם האפשרות הבודהיסטית. הדוגמאות היחידות שאושרו היו יהדות, נצרות ואסלאם (נספח 1).¹ במחקר מקדים שערכתי בטרם הגעתי לעמותה לויפאסנה התברר לי שכאשר שאלת הדת הוצגה בלי פירוט של תשובות אפשריות, השאלה הובנה כשאלת השיוך הלאומי (יהודי או ערבי). רק כאשר מספר דוגמאות צוינו ו"בודהיזם" הייתה אחת מהן, היה ברור שאין מדובר בלאומיות, ואז היו כאלה שבחרו בה. בחירתו להימנע מציון מוגבל של האפשרויות בשאלון שחולק למשתתפים בקורסים של העמותה לויפאסנה² לא הייתה בעלת משמעות בדיעבד שכן רק אחד מתוך 207 ממלאי השאלונים ענה שהוא "בודהיסט". לנוכח האינדוקטרינציה העקבית של הארגון נגד זיהויו כדתי, קשה לדעת אם התוצאות היו שונות, אילו השאלון היה זהה לזה שקיבלו המשתתפים בקורסים של תובנה ושל ידידי הַדְהָרְמָה.

שאלתי אותה מדוע היא סבורה שהעמותה לויפאסנה מושכת את המספר הגדול ביותר של ישראלים יותר מכל עמותה אחרת שהולכת בדרכו של הבוֹדְהָה, והיא ענתה שאולי זה דווקא בגלל שהעמותה

¹ הקטגוריות המוכרות על ידי הלמ"ס מגוונות יותר: יהודי, מוסלמי, נוצרי, דרוזי, דת אחרת וללא דת/אתאיסט.
² במקום "דת (יהודי, בודהיסט, נוצרי, מוסלמי או כל דת אחרת)": "כפי שנכתב בשאלון שחולק למתרגלי ידידי הַדְהָרְמָה ותובנה, בשאלון שחולק למתרגלי העמותה לויפאסנה נכתב פשוט "דת:".

לויפאסנה מצהירה שהיא לא עוסקת בדת.³ מאוחר יותר היא אמרה לי שמעולם היא לא חשבה על סיבה זו, ורק לאחר שהפניתי אליה את השאלה, התשובה עלתה בדעתה. אחד המשפטים השגורים ביותר בפיהם של מתרגלי העמותה לויפאסנה ביחס לניפסנא הוא: "זה לא דת, זוהי טכניקה". הצעתי להמיר את המילה "בודהיזם" בשאלון במילה "דְהֶמָה"⁴ והצעתי התקבלה.⁵ לכן, מעתה והלאה אשתמש בעיקר במונח "מתרגלי דְהֶמָה" ולא "מתרגלי בודהיזם". לדְהֶמָה יש מספר משמעויות (Tambiah 1976: 424), אבל בהקשר זה משמעותה היא הדרך של הבוֹדְהָה. תגובת העמותה לויפאסנה הסבה את תשומת לבי לפער בין נקודת המבט של החוקר לזו של הנחקרים ולבעייתיות אפשרית בעצם קיום המחקר. במבט לאחור הבחנתי שפער זה התקיים גם בשתי העמותות האחרות, אולם בעמותה לויפאסנה הוא קיבל צורה ברורה ודרש באופן חד-משמעי התייחסות מדויקת. כך, ארבעת שותפיי לחדר בקורס הניפסנא של העמותה שבו לקחתי חלק בטרם השיחה עם אריאל, תהו האם בכלל יש קשר בין ניפסנא לבין בודהיזם. הם היו "תלמידים חדשים" כמוני,⁶ ואפשר שאלמלא הייתי שותפם לחדר, השאלה כלל לא הייתה עולה בדעתם.

דירת העמותה לויפאסנה, שממוקמת בעיר במרכז הארץ, כמו גם אתר הקורסים המרוחק ממרכז הארץ, חפים מכל אמצעי שמשמש באתרים אחרים של דתות מזרחיות או של עידן-חדש לשם השראה של "אווירה מיסטית" כמו נרות, קטורת, תמונות ופסלים. הציווד שנמצא בשלושת חדרי הדירה – מדיטציה, מורים ומשרד – הוא מינימאלי, צנוע ופונקציונאלי. אביזרים ספורים בלבד יכולים להיחשב קישוטים. בחלל הכניסה תלוי ציור של מרכז המדיטציה הקבוע שהעמותה מקווה להקים, בחדר המשרד תלויות תמונה קטנה אחת של המורה הראשי שהקים את הארגון הגלובלי (גואַנְקָה) ותמונה קטנה אחת של המורה שלו (או בַּה קִין). ובחדר המורים ניצב פסלון בוֹדְהָה על שולחן הכתיבה. בחדר המדיטציה אין קישוטים כלל.

³ תשובות אפשריות נוספות יכולות להיות תרגום הספר "האמנות לחיות" לעברית שבו הניפסנא לפי גואַנְקָה מוצגת באופן בהיר, משכנע וקולח, הסרט התיעודי של איילונה אריאל ואיילת מנחמי "אגף הויפאסנה" על הניפסנא לפי גואַנְקָה בבתי כלא בהודו, פרסום קבוע של העמותה בשבועון "עכבר העיר", ב"דפי זהב" או אולי פעולות ה"אאוט ריץ" (out reach) של העמותה.

⁴ "דְהֶמָה" הוא המונח השגור בורם התְהֶרְוֹאֵה (העמותה לויפאסנה ותובנה), ש"דובר" פאלי. לכן, כאשר אתיחס בעבודה לכלל המתרגלים הישראלים אשר עוסקים בדרכו של הבוֹדְהָה אשתמש ב"דְהֶמָה" כדי להדגיש את העובדה שבניגוד למקומות אחרים, ארגוני הניפסנא הישראלים שנובעים ממסורת התְהֶרְוֹאֵה הם הפופולאריים ביותר בישראל. המונח המקביל בורם המהאיאנה (ידידי הדְהֶמָה) ש"דובר" סנסקריט הוא "דְהֶמָה". לכן, כאשר אתיחס לידידי הדְהֶמָה אשתמש ב"דְהֶמָה". לעתים קרובות גם מורי ומתרגלי תובנה משתמשים ב"דְהֶמָה". למשל, טיטמוס, המורה העיקרי של תובנה, אינו מגדיר את עצמו כמורה בודהיזם אלא כמורה דְהֶמָה. לכן, כאשר אתיחס רק למתרגלי תובנה אשתמש בשני המושגים בהתאם לצורך. בכל מה שקשור לעבודה זו, מובנם זהה.

⁵ חוקר הבודהיזם במערב, פרדריק לנואר, מבהיר שהמילה "בודהיזם" הומצאה על ידי האוריינטליסטים האירופאים הראשונים והופיעה במערב לראשונה ב-1817 (Lenoir 1999). באסיה השתמשו באותו זמן במילה דְהֶמָה/דְהֶמָה ו"בודהיזם" הייתה זרה להם.

⁶ בטרם השתתפתי בקורס של העמותה לויפאסנה הספקתי להשתתף בקורסים של תובנה ושל ידידי הדְהֶמָה, אולם אלה לא נחשבים בעיני העמותה לויפאסנה כניסיון רלבנטי לקורסים שלהם, אלא כניסיון מבלבל ומטעה.

בקרב יידי הַדְּהָרְמָה יש יותר מתרגלים מאשר בשני הארגונים האחרים שמזהים את עצמם כבודהיסטים (להלן טבלה 2.1). כמו כן, התרגול של מתרגלי יידי הַדְּהָרְמָה הוא שונה בכך שהוא כולל לעתים גם טקסים טיבטיים. הכנת אתר לקראת ריטריט כוללת את עיצובו באמצעות אביזרים סמליים רבים. יחד עם זאת, רבים ממתרגלי יידי הַדְּהָרְמָה מסתייגים מהטקסים ומשאר המאפיינים "הדתיים" או לחילופין, כפי שאראה בהמשך, נותנים משמעויות ארציות למאפיינים שנתפסים כדתיים ובכך מעקרים אותם מקדושתם. בראיונות פתוחים שערכתי עם מתרגלים ומתרגלות משלושת הארגונים הצגתי להם סדרה של שאלות⁷ מקבילות אשר נועדו להאיר את היחס האישי שלהם ואת העמדות שלהם ביחס ליהדות ולבודהיזם. אחד הראיונות נערך עם אביבה – מתרגלת באמצע שנות ה-50 לחייה שגרה בעיר במרכז הארץ. הקורס הראשון בו היא לקחה חלק היה במסגרת העמותה לויפאסנה באמצע שנות ה-90. כשנה לאחר מכן היא כבר נסעה להודו והשתתפה בקורסים של בודהיזם טיבטי בְּהַרְמְסֶלָה. מאז ואילך השתתפה אך ורק בקורסים של בודהיזם טיבטי, בעיקר במסגרת יידי הַדְּהָרְמָה. אף כי הבודהיזם הטיבטי ידוע בהיותו עשיר בטקסים, בסמלים ובאביזרי פולחן, אביבה רואה בהם מעטפת לא מהותית אשר משמשת ככלים פסיכולוגיים.

יוסי: היית מגדירה את עצמך כבודהיסטית?

אביבה (מיד ובהחלטיות): כן!

יוסי: כן? ככה? פשוט.

אביבה: כן, אני כבר מזמן מגדירה את עצמי כבודהיסטית.

יוסי: ממת?

אביבה: משחזרתי מְטוֹשִׁיטָה.

יוסי: ואם הייתי שואל אותך מה הדת שלך? היית אומרת בודהיזם?

אביבה: אני לא רואה את הבודהיזם כדת ואני גם לא מתחברת לקטע של הטקסים וכל

האַלְטָר⁸ וכל הדברים האלה.

יוסי: זה מוזר, כי בעצם אם יש מה שמבדיל בין יידי הַדְּהָרְמָה לתובנה לגוֹאֶנְקָה זה

בדיוק זה.

אביבה: זה הטקסים האלה. כן.

יוסי: זה הדתיות, התפילות והמנטרות והטקסים והאַלְטָר, והשתחויות.

אביבה: ... כן. אני לא מתחברת לזה, זה לא שאני לא משתחוה כשיש מורה... אבל, זה

לא. לא יודעת. לא מתחברת לזה. אני מבינה את הרעיון של זה, את המשמעויות אבל, לא

⁷ השאלות נוסחו על בסיס ההגדרה הפוליטית של דת שהוצעה על ידי מרטין סאות'וולד (Southwold 1978).
⁸ Altar - שולחן שניצב בסמוך למורה ועליו מוצבים אביזרים סמליים רבים. אף זה מונח אנגלי שמדגים שוב את התיווך המערבי.

החלק הזה מדבר אלי. מדבר אלי הקטע של לשנות את המיינד. תשמע, זה עבודה פסיכולוגית. זה בדיוק מה שאני עושה, זה לעשות שינוי בתודעה. אז אני רואה את זה כפילוסופיה כפסיכולוגיה כדרך חיים.

יוסי: לא כדת?

אביבה: לא. אני לא יודעת בדיוק מה זה דת. אבל אם אתה מתכוון לטקסיות אז, זה לא.

...

אין לי את הקטע של מקומות קדושים ואין לי את הצורך לנסוע שוב ושוב להודו למקומות האלה. מה שאני לוקחת זה את המהות, את העניין של לשנות את המיינד. לשנות את האופן שאני חושבת, רואה, חווה, מתייחסת לאחרים, חיה את החיים. זה אורח חיים. אני לא לא, אני חושבת שפחות דת.

ראיון אחר נערך עם שושנה שהיא מתרגלת בשנות ה-50 לחייה שקשורה בעיקר למונחה. הראיון התקיים בביתה שביישוב פסטורלי בצפון הארץ. העניין והידע שלה בקה'מה וביהדות נתפסים בעיניה כלא-דתיים מעיקרם. לכן, המחשבה שאני אצייר אותה כאדם דתי טרדה את מנוחתה. בראיון היא הבהירה שאין לה דת והוסיפה: "אני יודעת שבמזרח, בבודהיזם הטיבטי, וגם במקומות אחרים לקחו את זה לכיוונים דתיים, טקסים ופולחנים, אבל גם שם אין אלוהים". יחסי עמה היו ועודם חיוביים למדי. מדובר באישה לבבית, נחמדה ונדיבה במיוחד לבריות. כאשר נפגשנו שוב כשלושה שבועות לאחר הראיון, למרות היחסים החמים בינינו, היא הביעה אי נחת גלויה כלפיי: "או שאני לא מבינה את הקה'מה או שאתה לא מבין אותה. השאלות שלך נוסחו על בסיס הנחה שגויה. בודהיזם לא נוסד כדת".

מכיוון שהמרכיב המכריע של הדתות האברהמיות – אמונה באל בורא כל יכול ונמצא בכל – נעדרת מן המסורות הבודהיסטיות,⁹ העמדה שגורסת שבודהיזם אינו דת יכולה להיראות כמשכנעת. יחד עם זאת, יש לדחות את ההגדרה של דת כמבוססת על אמונה באל בורא שכן היא נולדה במסגרת מונותאיסטית ויישומה על מערכות פרשנות, אמונה, טקסים, סמלים ומוסדות שאינן מונותאיסטיות היא שגיאה מהסוג האירופוצנטרי-נוצרי. יתירה מזאת, גומבריץ' מדווח שבודהיסטים כפריים בסרי לנקה מקבלים באדישות

⁹ מרק אורו ואיימי וואנג טוענים שבניגוד לתפיסה של דירקהיים את הבודהיזם, יש בבודהיזם מקום מרכזי ולא משני ליצורים על-ארציים. יחד עם זאת, גם הם לא מדברים על ישות כל יכולה ונמצאת בכל שבראה את העולם (Ortu & Wang 1992). כמו כן, בסוטה Cūlamālunkya Sutta (MN 63), אחד מחסידי הבודהיזם תובע ממנו תשובות לשורה של שאלות מטפיזיות. תשובתו של הבודהיזם היא שאלה הן שאלות שאינן רלבנטיות לשאלת הסבל והשחרור ממנו שהם מגדירים את תחום העיסוק שלו ותו לא. שאלת קיומו של האל אינה אחת מהשאלות המוצגות, אולם אפשר להשליך מסוטה זו גם על שאלת קיומו של האל. הבודהיזם לא כופר ולא מאשר את קיומו של האל, אלא פשוט קובע שזו שאלה מתחום אחר.

גמורה את קיומו של כל אל או אלים, שכן כפי שאמר לו נזיר סרי לנקי זקן, "לאלים אין דבר וחצי דבר עם דת" (Gombrich 1971: 46). זאת, משום שתחום שיפוטם של אלים בקוסמולוגיה הסרי לנקית הוא חיי העולם הזה, ורק הבודהיזם עניינו הוא בשחרור המוחלט מסבלי העולם (Gombrich & Obeyesekere 1988: 29). לכן, לא הגדרה מדויקת של דת הוא מה שמונח כאן על כף המאזניים, אלא הדימוי של דת בעיני מתרגלי דְהֶמָה ישראלים והיחסים בין דימוי זה לבין התפיסה העצמית שלהם. הסיפור העיקרי כאן אינו בודהיזם ואף לא קיומו או אי קיומו של אלוהים, כי אם פוליטיקה ישראלית וגלובלית של זהויות. כדי למנוע אי הבנות, אדגיש פעם נוספת שאינני מתיימר לדעת מהי המהות של "דת", של "בודהיזם" או של "דְהֶמָה" ולטעון שמתרגלי דְהֶמָה בישראל מוליכים את עצמם שולל בכך שהם טוענים שהם לא-דתיים או שהם לא-בודהיסטים. כמו גומבריץ', גם אני "מעדיף את השימוש הקונבנציונאלי במושגים, כלומר לקרוא לדבר מה דת רק אם אלה שמתרגלים אותו מכנים אותו כך" (Gombrich 1971: 47), ובמקרה הנוכחי לקרוא לדבר "לא-דת" משום שאלה שמתרגלים אותו רואים בו "לא-דת". אין בכך כדי לומר שאני מקבל בפשטות את מה שהנחקרים אומרים על עצמם. מטרתי כאן היא לא לערער על תפיסת המתרגלים את עצמם או לאשר אותה, אלא למקם אותה במסגרת מבנים חברתיים לאומיים, אתניים ומעמדיים. כפי שנראה מיד, אחוז המתרגלים הישראלים שלא מגדירים את עצמם כבודהיסטים הוא גבוה יחסית לארצות לא-בודהיסטיות אחרות. אנסח במפורש את הדימויים של "דת" ושל "בודהיזם" בעיני המתרגלים במסגרת ההקשר של התהוותם, ואברר מהו הדימוי העצמי שלהם ביחס לדימויים אלה, אשר יכול להסביר את הטענות שהם אינם עוסקים בבודהיזם או שבודהיזם אינו דת.

2.2 השוואה בין ישראל למדינות אחרות

ממצאיהם של מספר חוקרים מצביעים על ייחודו של המקרה הישראלי. ג'יימס קולמן, סוציולוג של הדת ומתרגל בודהיזם בעצמו, ערך מחקר סוציולוגי על "הבודהיזם החדש", כפי שהוא מכנה את הבודהיזם של מערבים. הוא ניתח שאלונים שמולאו בין השנים 1992-1996 על ידי 359 מתרגלים מארבעה זרמים בודהיסטים שונים בארה"ב – זן, טיבטי, וִיפֶסנָא ולא-כיתתי (Coleman 2001: 186-187). האפשרויות שצוינו בשאלת ההגדרה העצמית הדתית היו בודהיסט, נוצרי ויהודי. אחוז ההיענות היה גבוה מ-50%, ושני שלישי מבין ממלאי השאלונים הגדירו את עצמם כבודהיסטים. כמו כן, האנתרופולוגית קריסטינה רוֹשָה

חקרה זן יפני בברזיל וערכה סקר בקרב מתרגלי זן בארבע ערים ברזילאיות בשנים 1998-1999. 80 מבין ממלאי השאלונים לא גדלו במשפחות בודהיסטיות. 47.5% מהם מגדירים את עצמם כבודהיסטים ו-13.75% "עדיין לא", "בערך" או "כמעט" (Rocha 2006: 112-113). בנוסף, האנתרופולוג פיל הנרי ערך מחקר אנתרופולוגי בשנים 2003-2004 בקרב חמש קבוצות של בודהיזם מעורב פוליטית (Engaged Buddhism) בבריטניה מסוגים שונים וקיבץ נתונים מתוך 253 שאלונים באחוז היענות של 51% (Henry 2006). 79.1% מהם הגדירו את עצמם כבודהיסטים מערביים מומרים, כאשר הבודהיזם של נחקריו מוצג על ידי הנרי ללא כל הסתייגות כדת. ליונל עובדיה, אנתרופולוג צרפתי, אינו מספק נתונים אולם הוא מסביר כיצד מסיבות פוליטיות מקומיות בודהיסטים מערבים התאמצו כדי להשיג הכרה מוסדית כ"דת" בצרפת (Obadia 2000).

מטבלה 2.1 עולה שכאשר שאלת הדת מוצגת למתרגלי דְהֶמָה בישראל, 86.6% מבין מתרגלי תובנה וידידי הֶהֶרְמָה ו-89.9% מבין המתרגלים בשלושת הארגונים נמנעים מלהגדיר את עצמם כבודהיסטים או כיהודים-בודהיסטים.¹⁰ כשני שלישי מבין המשיבים מגדירים את עצמם כיהודים וכ-20% משתמשים בהגדרות שונות שרובן בעלות אופי אוניברסאלי.

טבלה 2.1 – הגדרה עצמית בשאלת הדת¹¹

תשובות שונות ¹²	יהודים		יהודים-בודהיסטים		בודהיסטים		ותק			
	%	#	%	#	%	#	שנים			
	31	36	68.1	79	0	0	0.9	1	3.49	העמותה לויפאסנה (116=100%)
	22.9	38	69.3	115	5.4	9	2.4	4	4.48	תובנה (166=100%) ¹³
	16.3	25	64.1	98	11.1	17	8.5	13	3.41	ידידי הֶהֶרְמָה (153=100%)
	19.8	63	66.3	222	8.2	26	5.3	17	3.97	ידידי הֶהֶרְמָה ותובנה (319=100%)
	22.8	99	67.1	292	6	26	4.1	18	3.87	שלושת הארגונים (435=100%)

¹⁰ אני מבחין בין הנתונים של ידידי הֶהֶרְמָה ושל תובנה לבין אלה של שלושת הארגונים יחד מכיוון שהשאלה שהוצגה בעמותה לויפאסנה הייתה שונה (לעיל 2.1). סביר להניח שאחוז גבוה של המתרגלים לפי גוֹאֶנְקָה בכל העולם לא יזהו את הויפאסנא שלהם עם דת, ברם העובדה שתרגול זה הוא הפופולארי ביותר בישראל מבין תרגולי הֶהֶרְמָה, היא בעלת חשיבות בפני עצמה.

¹¹ הנתונים בטבלה אינם כוללים את אלה שמילאו את השאלון בקורס הראשון שלהם, בהנחה שעבור חלקם מדובר בניסיון חד פעמי ותו לא.

¹² בעמותה לויפאסנה נוצרי אחד, בידידי הֶהֶרְמָה נוצרי אחד ובתובנה יהודי/נוצרי אחד. כל השאר – "יהודי אתני", "הילוני", "אדם", "אוניברסאלי", "אין", "הכל", "כל דת", "אהבה" ואחרות.

¹³ מספר שאלונים חולקו בשלב מוקדם ולא כללו את שאלת הדת.

המשיבים על השאלונים של קולמן היו מעורבים בפעילות של ארגונים בודהיסטים כתשע שנים וחצי במוצע ולכן אפשר להניח שגילה הצעיר של הֶהָמָה בישראל הוא גורם שיכול להסביר לפחות חלק מהפער. בבדיקת התאמה בין אחוז המתרגלים הישראלים בתוכנה ובידידי הֶהָמָה המגדירים את עצמם כבודהיסטים או כיהודים-בודהיסטים לבין הוותק שלהם ניכרת עלייה לאורך השנים. אין עלייה דומה באחוז המתרגלים שמשמשים ב"תשובות שונות" ויש ירידה באחוז המזדהים כיהודים. ברם, אין די בהסבר זה, שכן אם בודקים את הנתונים הרלבנטיים למתרגלים של תוכנה וידידי הֶהָמָה אשר ממוצע הוותק שלהם הוא למעלה מתשע שנים (בעלי וותק של למעלה משש שנים) ולכן ניתנים להשוואה עם הנתונים של קולמן תוך הזנחת שאלת הוותק, מסתבר שרק 4.9% מזדהים כבודהיסטים, ורק 18.5% מזדהים כיהודים-בודהיסטים. החוקרים האחרים לא מספקים נתונים מקבילים לגבי הוותק.

מלבד קורסי הֶיֶפֶסנא שתוכנה מארגנת, היא גם מקיימת תוכנית לימודים בת שנתיים שמיועדת לכשלושים עד ארבעים מתרגלים. התוכנית מכונה Dharma Facilitators Programme (להלן DFP). התוכנית מחייבת את המשתתפים בה בתרגול רציף במהלך חיי היומיום וכוללת מספר מפגשים בני מספר ימים שמוקדשים לעיון בטקסטים, ברעיונות ובחוויות של המתרגלים בהנחיית כריסטופר טיטמוס שמקיים תוכנית זהה באנגליה, בגרמניה ובאוסטרליה. בשיחה עם פולדר, המורה הישראלי הבכיר של תוכנה, הוא אמר לי שאילו הייתי עורך מחקר השוואתי בין הישראלים לאנגלים הייתי מגלה שהאנגלים דתיים יותר מהישראלים. לסיום ההשוואה, חשוב לציין שבניגוד לקולמן, אין אני מתעניין בשאלה האונטולוגית – מיהו בודהיסט, אלא בשאלה האפיסטמולוגית – מדוע אנשים שלכאורה מתרגלים בודהיזם, לא תופסים את עצמם כבודהיסטים, ומדוע, המעטים שתופסים את עצמם כבודהיסטים, מגדירים את הבודהיזם כלא-דת. טוויד טען שגם אם פלוני אינו מקיים שום קריטריון אובייקטיבי מקובל ל"בודהיסט", העובדה שהוא מגדיר את עצמו כבודהיסט יכולה לחשוף מאפיינים מעניינים של תרבותו (Tweed 2002: 26-27). בדומה לכך אך במהופך, העובדה שמתרגלי הֶהָמָה הישראלים מקיימים כמה קריטריונים אובייקטיביים מקובלים להגדרה של "בודהיסט", ובכל זאת מבהירים באופן חד משמעי שהם אינם בודהיסטים, היא הזיו שבאמצעותו שלושת תתי הפרק הבאים ימקמו את התופעה בהקשר מקומי וגלובלי. כעת, ברור למה התכוונתי במבוא

כאשר כתבתי שניסוח מדויק של אחת משאלות המחקר, שיקבלו תשובה רק בשני הפרקים האחרונים, אינו כיצד ישראלי הופך לבודהיסט, אלא כיצד הוא נעשה מתרגל דהמה.

2.3 הקומפלקס הדתי-לאומי

אחד מסוגי האירועים המיוחדים שמקיימת, אם כי לעתים רחוקות, ידידי הַדְּהָמָה בעת השהייה של נזירים טיבטיים בארץ הוא מפגשים עם משפחות המתרגלים. באחד המפגשים, הנזירה האורחת שהייתה ממוצא אמריקאי הפתיעה את הנוכחים בשאלה שהפנתה אליהם: "אולי תספרו לי איך זה להיות בודהיסט בישראל?" והניחה בשאלתה שכל הנוכחים תופסים את עצמם כבודהיסטים. שני הדוברים הראשונים דיברו באי-נחת גלויה על אי ההפרדה בין דת למדינה בישראל ועל אחריות הממסד הרבני לכך. השלישי בחר לדבר על דילמות ביחס לסכסוך הישראלי-פלסטיני.

מכיוון ששאלת ההפרדה או אי-ההפרדה בין דת למדינה בישראל אינה נובעת רק מן הארגון הפוליטי של מדינת היהודים, אלא נעוצה באופי הכפול, הדתי והלאומי, של הזהות היהודית בישראל וזהו הבסיס להסבר הראשון שאני מציע.¹⁴ שלוש הדתות המונותאיסטיות, ולא רק היהדות, מוציאות מהכלל זהות דתית שכוללת השתייכות לשתי מסורות דתיות בו זמנית.¹⁵ אולם, הזהות היהודית, בשונה מהמוסלמית והנוצרית, היא קומפלקס מקובע על ידי מסגרת דתית שנתונה במוסרות לאומיים או לחילופין מסגרת לאומית אשר מחושקת במסורת דתית. נאמנות מרצון של יהודי לדת חדשה תובעת ממנו בהכרח לא רק נטישה של הדת היהודית אלא מובילה גם לנידוי מצד הקהילה הלאומית ולעתים אף מצד המשפחה הקרובה. המרת דת שאינה כרוכה בנידוי מהקולקטיב הלאומי היא תופעה חדשה ביהדות, ולפי ג'ודית לינזר, שעוסקת בעיקר ביהודים אמריקאים, היא עדיין אינה נתפסת כאפשרית בעיני רבים (Linzer 1996: 7).¹⁶ התאבלות על בני משפחה שהמירו את דתם כאילו מתו היא פרקטיקה מוכרת בהיסטוריה היהודית. כמו כן, סיפורים

¹⁴ במהלך שנת המחקר נתקלתי בנוצרים ספורים, בדרווי אחד ובמוסלמי אחד שהשתתפו בקורסים השונים. רובם המכריע של המשתתפים היו יהודים.

¹⁵ זהות כזו קיימת בישראל רק בשוליים חריגים כמו, למשל, בקרב היהודים המשיחיים.

¹⁶ המקרה של קהילת הפלאשמוקה באתיופיה הוא מקרה חריג של יהודים שהמירו את דתם, ככל הנראה בכפייה, לנצרות, אך נותרו בקשר הדוק עם בני משפחותיהם היהודים.

על המרות דת של יהודים שזורים במורשת היהודית באירועים קנוניים של רדיפה אנטישמית וטעונים במטען טראומטי.¹⁷

וונדי קדג' מדווחת שהתשובות שהיא קיבלה ממתרגלים מערביים ביחס לשאלה האם מדובר בארגון "דתי" או "בודהיסטי" נמצאות על רצף ארוך. על בסיס הבחנה בין "זהות שיוכית" שלתוכה אדם מתבגר לבין "זהות נרכשת" אותה הוא מאמץ מרצון בבגרותו, היא איפיינה ארבע צורות שבהן הם מגדירים את זהותם הדתית או הרוחנית (Cadge 2005: 156-169). יש שמזהים את עצמם על בסיס שתי הזהויות. אחרים על בסיס הזהות הנרכשת בלבד. קבוצה שלישית היא של אלה שמתבססים על זהויות נרכשות רבות, ורביעית של אלה שדוחים את הזהות השיוכית מבלי לאמץ אחרת. הגישה הראשונה, לפי קדג', מאפיינת בעיקר יהודים. שילוב ממצא זה עם הערכות רבות בדבר חלקם הרב יחסית של יהודים בבודהיזם בארה"ב (Linzer 1996: xxii; Prebish 1998: 2-3; Hammond & Machacek 1999: 45; Coleman) (2001: 192; Obadia 2002: 178-180),¹⁸ מאפשר לחזק את הטעון שההבדל בין הישראלים לאמריקאים ביחס להגדרה העצמית כבודהיסטים קשור במידה רבה למוצא היהודי של המתרגלים הישראלים ולמוצא הנוצרי של מרבית המתרגלים האמריקאים. כפי הנראה, הן היהודים הישראלים והן האמריקאים מסרבים מלוותר על זהותם השיוכית. פגישה שהתקיימה בארה"ב במאי 2005 ובה נכחו כעשרים מנהיגים יהודים מכל העולם לשם מציאת פתרונות ל"בעיות של אובדן זהות והידלדלות של העם היהודי" כתוצאה מנישואים מעורבים ומ"שוק גדול של רעיונות ואידיאולוגיות הפתוחות לפני כל אדם" מדגימה את החשש היהודי הקולקטיבי שקיים לא רק בישראל אלא בעולם היהודי בכלל (גוטמן 9.6.2005). מכיוון שהמרת דת נתפסת כאיום דרמטי על השייכות הלאומית, ההתייחסות לתרגול דְהֵמָה כלא-דתי עוזרת להקטין את האיום על השייכות הקהילתית בעיני המתרגלים עצמם ובעיני קרוביהם. אורנה היא אישה מבריקה וחדה בשנות ה-50 לחייה שעובדת כפסיכולוגית ומתרגלת מזה מספר שנים בעיקר במסגרות של בודהיזם טיבטי, אך השתתפה גם בקורסים לפי גוֹאֶנְקָה והתנסתה לפני כעשרים שנה במדיטציה טרנסנדנטלית. היא חיה לבדה, שכן התגרשה זה מכבר, וילדיה בגרו ועזבו את הבית.

¹⁷ האינקוויזיציה הספרדית והמקרה של שבתאי צבי הן שתי דוגמאות ידועות.

¹⁸ חלקם של הבאים מרקע משפחתי יהודי בקרב משתתפי הסקר של קולמן הוא 16.5%, בעוד שחלקם באוכלוסייה הכללית הוא 3% (Coleman 2001: 192), וחלקם בסקר של הסוציולוגים פיליפ המונד ודייוויד מצ'אקק הוא 6%, ואחוז היהודים באוכלוסייה הכללית לשיטתם הוא 2% (Hammond & Machacek 1999: 45).

יוסי: איך אנשים קרובים אלייך שלא מתרגלים מתייחסים לזה שאת מתרגלת?
אורנה: אבא שלי, אחי, לא יודעים הרבה. אני ממש לא מערבת אותם. בשביל אבא שלי, כל הזמן הוא חוזר ושנו הוא שואל אותי: נו? אז זה עושה משהו בשביל המקצוע שלך? את תתחילי לעשות דברים בתשלום? תתחילי להרוויח מזה כסף? מצד אחד. מצד שני כל הזמן בודק עד כמה זה דת ואם זה דת, אז זה חס וחלילה.

יוסי: איך הוא בודק? מה זאת אומרת הוא בודק?
אורנה: הוא שואל אותי שאלות כל מיני, לבדוק עד כמה זה השקפת עולם, פילוסופיית חיים, טיפול נפשי, עד כמה זה זה או שזה דת. ואם זה דת אז אהה, חס וחלילה. משני אספקטים חס וחלילה. מהאספקט האתיאיסטי הכללי שדת זה משהו שהוא לא רציונאלי, לא מודרני, לא לפי השקפת העולם המערבית-מדעית-מודרנית שהוא אמון עליה. זה אספקט אחד. והאספקט השני זה שאם כבר זה דת אז זה לא יהדות. שהוא מאוד אהה. שאם אתה הולך על דת אחרת אתה נפרד מהעם היהודי, אני יודעת.

חשוב להדגיש שאין מדובר בהעמדת פנים עבור מתבוננים מן החוץ אלא בחשש שמקנן בלב המתרגלים עצמם ולו שותפים גם אחרים. במהלך קורס של ידידי הַהֲקָמָה אשר עסק בעיקר בלימוד של פילוסופיה בודהיסטית והתקיים בפברואר 2002, הייתי עד לשיחה סביב שולחן ארוחת הצהריים. אחת המתרגלות שאלה את שכנה לשולחן, האם הוא בודהיסט. הוא התחמק מלענות תשובה חד משמעית, אולם כאשר היא שאלה אותו לאחר רגע, האם הוא יהודי, הוא ענה מיד: "בוודאי. אין זה נתון לרצוני וגם את באותו מצב. אי אפשר לחמוק מזה."

הספר "האמנות לחיות" של וויליאם הארט, יהודי אמריקאי ואחד מתלמידיו הבולטים של גוֹאֶנְקָה שהגיע לדרגה הבכירה ביותר האפשרית של "מורה מלא" בארגון הגלובלי התפרסם במקור באנגלית וזכה לברכתו של גוֹאֶנְקָה. התרגום שלו לעברית הפך למעין קריאת חובה לא מפורשת בקרב התלמידים של העמותה לויפאסנה וגם עבור אחרים. לקראת סוף הספר מצורף מכתב אישי של גוֹאֶנְקָה שבו הוא מספר על האופן שבו הוא נתקל במדיטציית הַנִּיפְסָנָה (הארט 1994: 143-139). אותו סיפור בדיוק מובא על ידי גוֹאֶנְקָה בשיחת הַהֲקָמָה שמוקרנת ביום העשירי והאחרון בקורס הבסיסי של העמותה. בין השאר, הוא סיפר שהוא נולד לדת ההינדית וראה את עצמו תמיד כאדם דתי וסבר שאסור לו לעבור לדת אחרת. לכן, הוא היסס אם להצטרף לקורס הראשון, גם לאחר שהביע את הסכמתו בפני המורה או בה קיין לעשות זאת.

"למדתי עוד בילדותי לדקלם את הפתגם: 'טוב למות בדתך שלך. בְּדִמְיָהּ שלך. לעולם על תעבור לדת אחרת.' אמרתי לעצמי: 'שים לב, זו דת אחרת, בודהיזם. ואנשים אלה הם אתאיסטים, הם אינם מאמינים בקיומו של אלהים או בקיומה של נשמה!' (כאילו עצם האמונה באלהים או בנשמה תפתור את כל בעיותינו!) 'אם אהיה לאתאיסט, מה יקרה לי? לא, לא. טוב למות בדתי. לא אתקרב אליהם.'" (שם: 141)

מסתבר, אם כן, שהאופן שבו מספר גוֹאֶנְקָה על הלבטים שהטרידו אותו בטרם הצטרף לקורס ויִפְסָנָא הראשון שלו מזכיר מאד את החששות של יהודים מפני השפעתן של דתות אחרות. גם גוֹאֶנְקָה, שהצטרף לקורס מרצונו, הפך בדמיונו למרטיר שמעדיף למות על "קידוש השם" ההינדי מאשר להמיר את דתו. כך, הרתיעה של גוֹאֶנְקָה מפני עיסוק בדתות אחרות השפיעה על האופן שבו הוא הבין את תרגול הוִיִפְסָנָא, על האופן שבו הוא חווה אותו ועל האופן שבו הוא הציג אותו לתלמידיו. אפשר לשער שהעובדה שגוֹאֶנְקָה חולק עם יהודים רתיעה דומה מפני דתות אחרות, יצרה התאמה בין האופן שבו גוֹאֶנְקָה הציג את התרגול לבין האופן שבו יהודים יכולים לקבל אותו.

יונית היא מתרגלת בתחילת שנות ה-20 לחייה שגדלה בבית חילוני. פגשתיה בסדנה לימודית של *תובנה*, אשר עסקה בחיבור שבין יהדות לבודהיזם. היא סיפרה לי שבמהלך לימודי התיכון היא כתבה עבודה שעסקה בבודהיזם. מכיוון שחששה מתגובת הוריה לעיסוקה בדת אחרת, היא הבטיחה לעצמה שתשוב לכך כשתהיה בת שמונה עשרה. היא התעניינה גם ביהדות, ואביה התרה בה לבל תחזור בתשובה. מנגד, אימה התנגדה לחתונה אזרחית. בהזדמנות אחרת, יונית אמרה לי שעבורה שילוב של יהדות ובודהיזם הוא חשוב ואפשרי. דודי, רווק בתחילת שנות ה-30 לחייו שסיים לאחרונה לימודי תואר שני בפסיכולוגיה, השתתף בשיחתנו והוסיף: "כולנו חיים את הדיסוננס הזה".

2.4 זהות ככבלים וכשדה משחק

סיבה שנייה שמצדיקה התנגדות להגדרה עצמית כבודהיסט יכולה למצוא סימוכין בְּדִמְיָהּ, אך לטענתי שואבת גם ממאפייני זהות מקומית וגלובלית של המתרגלים. אחת הטענות שחוזרות ונשנות בשיח של המתרגלים בהקשרים שונים היא שהשפה אינה יכולה לייצג נאמנה את המציאות. השפה, לשיטתם, מגדירה אך ורק את התפיסה הקונבנציונאלית של המציאות אשר עומדת בניגוד לתפיסה של האמת

המוחלטת. הבנה של המציאות המוחלטת כוללת הכרה בקשרים מתמידים שמתקיימים בין כל התופעות, בעוד שהשפה שמבוססת על קטגוריזציה מתייחסת למציאות מקוטעת שבנויה לכאורה מתופעות נפרדות זו מזו ועצמאיות לחלוטין. לכן, לעתים קרובות מתרגלים אומרים שהם לא אוהבים להשתמש בתוויות או שהמושגים מסלפים את המציאות ומייצרים הפרדות והגדרות חלקיות ומטעות. גם כאשר הם עוסקים בלימוד עיוני של טקסטים, לפני, בזמן ואחרי זמן הלימוד, מישוהו מהם מזכיר שהמטרה אינה לימוד לשם לימוד אלא כדי "לתמוך" בתרגול אשר מטרתו היא הפקת חוויות וטיפוח יכולות אשר יובילו אותם לתפיסת מציאות שאינה ניתנת לביטוי במלים.

בנימין הוא מורה-מסייע *במובנה*. הוא בעל השכלה מגוונת ומתפרנס מייעוץ לחברות עסקיות. הוא נשוי ואב לשני ילדים קטנים והוא חי עם משפחתו בעיר גדולה. בראיון הוא סיפר לי שבאחת מנסיעותיו לחו"ל במסגרת עבודתו,

"שאלו אותי כאילו אם אני, מה אני, כאילו. ואז החברים שביליתי איתם, נסעתי איתם, דיברתי איתם, אז אמרתי להם שאם משהו מדבר אלי אז זה יותר הדרך הבודהיסטית מאשר תרבותית או היסטורית אני מוגדר כיהודי, אבל בחוויה שלי אני יותר קרוב לדרך הבודהיסטית, וגם אז אני מתחיל לעשות את כל ההבדלות האלה בשביל להראות שזה לא דת. אבל זה רק כשמישהו צריך הגדרה. אני משתדל לא להצטרך את ההגדרה, אז אני לא כל כך מגדיר את עצמי."

שושנה הייתה היחידה שניסחה באוזניי פרדוקס שמאפיין פעמים רבות חשיבה בודהיסטית.

יוסי: האם היית מגדירה את עצמך כבודהיסטית?

שושנה: אם אני אגדיר את עצמי כבודהיסטית, אז אני אסתור את עצמי.

יוסי: למה?

שושנה: כי אני אומרת שאני בעיני ההתניות. זה התניות וזה התניות. אמריקאי ישראלי בודהיסטי יהודי אשכנזי. לא יודעת מה. כל מה שתגיד זה הכול התניות. אז אני יכולה להגיד שהותניתי בהתניות ישראליות, מזרח אירופיות, חילוניות, קיבוצניות, השומר הצעיר. זה ההתניות שגדלתי בתוכן. אז מה?! אני אכנס לעוד סט של התניות בודהיסטי?! למה לי?! לא רוצה התניות! בשבילי בודהיזם, זה היכולת לראות את המציאות ללא התניות.

לכאורה, אם שושנה לא תגדיר את עצמה במפורש כבודהיסטית, אזי היא תהייה חופשייה מההתניות של זהות זו. אולם, ההתניות שמגדירות זהות אינן פועלות את פעולתן אך ורק אם הפרט מכירה בהן ומזכה עצמה אֶתן באופן מפורש ומודע, אלא דווקא ההפך הגמור הוא הנכון. ההתניות מושרשות בפרט בעוצמה החזקה ביותר בדיוק בזמן שהיא אינה מבחינה בהן וסבורה שהיא חופשייה מהן. מבנים חברתיים כופפים את הפרט לזהות מסוימת על מערכי הפעולה, הדיבור והחשיבה האופייניים לה, בעיקר כאשר מבנים אלה נסתרים מן העין או נתפסים כחלק מאילוצים אובייקטיביים או מאפיינים טבעיים. כדי להשתחרר מהתניות מסוימות אין די בשאיפה לשחרור מהן, בהצהרה שאת חופשייה מהן או בהימנעות מהצהרה שאת נתונה לגחמותיהן. דומה ששושנה אימצה את הגישה המכילה (אינקלוסיבית) שמאפיינת את דפוסי האָזרוח של בודהיזם במקומות רבים באסיה אשר יצרו שעטנו של בודהיזם ואמונות ופרקטיקות מקומיות קודמות, בניגוד לגישה המדירה (אקסקלוסיבית) של הדתות המונותאיסטיות. אולם לטענתי, מקורה של הגישה המכילה של שושנה ושל אחרים מצויה כבר ברבדים שקדמו היסטורית וחברתית לאימוץ הַדְהֵמָה והתקיימו במבנים חברתיים מקומיים וגלובליים. אימוץ הַדְהֵמָה הקנה למתרגלים שפה ופרקטיקות חדשות אשר תואמות גישה זו.

כדי להבהיר באילו מבנים מדובר אבחן ראשית את שיוכם המעמדי של מתרגלי הַדְהֵמָה הישראלים באמצעות נתונים "קשים", ולאחר מכן אעריך את המשמעויות שנגזרות משיוך מעמדי זה. במהלך מחקר השדה נתקלתי בצעירה שעבדה במפעל ג'ינסים, אך היא הייתה יוצאת דופן. להערכת, על בסיס שהייה ארוכה בקרב מתרגלי הַדְהֵמָה מדובר בתחום עניין ועיסוק של אנשי ובעיקר נשות מעמד בינוני ומעלה. שני אינדקסים אשר לגביהם אספתי נתונים מאששים הערכה זו. אחד האינדקסים להערכת מעמד חברתי הוא רמת השכלה. מתוך ניתוח השאלונים עולה שאחוז גבוה מבין המתרגלים, ביחס לאחוז באוכלוסייה היהודית בכלל, הם בעלי תארים אקדמיים.

טבלה 2.2 – אחוז תארים אקדמיים ביחס לאוכלוסייה היהודית הכללית¹⁹

תואר 3		תואר 2		תואר 1		סה"כ		
%	#	%	#	%	#	%	#	
1.3		5.6		8.9		15.8		כלל האוכלוסייה היהודית ²⁰
0.9	1	12.1	14	32.7	38	45.7	53	העמותה לויפאסנה (116=100%)
5.4	9	18.7	31	35.5	59	59.6	99	תובנה (166=100%)
2	3	26.8	41	38.5	59	67.3	103	ידידי הַהַרְמָה (153=100%)

חלק מהמתרגלים, בשנות ה-30 וה-40 לחייהם, הם חסרי השכלה אקדמית או עיסוק בעל מעמד חברתי גבוה. במקרים רבים אלה הם בני ובנות הזרם המרכזי בחברה הישראלית אשר בחרו מסיבות שונות במסלול חיים "אלטרנטיבי" במקום המסלול המקובל שכולל לימודים, קריירה ומשפחה. אינדקס נוסף הוא של זהות אתנית.

טבלה 2.3 – זהות אתנית על פי מוצא ההורים²¹

לא יהודים		לא ברור		מוצא מעורב		מזרחים		אשכנזים		
%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	
						37.3		37.3		כלל האוכלוסייה היהודית ²²
0.5	1	12.9	15	18.1	21	23.3	27	44.8	52	העמ' לויפאסנה (116=100%)
1.8	3	12	20	16.9	28	17.5	29	51.8	86	תובנה (166=100%)
1.3	2	9.2	14	17	26	12.4	19	60.1	92	ידידי הַהַרְמָה (153=100%)

¹⁹ הנתונים בטבלה אינם כוללים את אלה שמילאו את השאלון בקורס הראשון שלהם (לעיל הערה 11).
²⁰ מתוך נתוני מפקד האוכלוסין 1995. ההשוואה היא לאוכלוסייה היהודית בלבד משום שלמעט בודדים, מדובר בפרקטיקה שבישראל נוטלים בה חלק כמעט אך ורק יהודים. אין כמובן אף הגבלה ישירה או עקיפה מצד הארגונים עצמם על השתתפות של לא-יהודים. אילו נתונים אלה היו נוגעים לאוכלוסייה כולה, הפער ההשכלתי היה ניכר עוד יותר.
²¹ הנתונים בטבלה אינם כוללים את אלה שמילאו את השאלון בקורס הראשון שלהם. (לעיל הערות 11, 19).
²² מתוך נתוני מפקד האוכלוסין 1995 כאשר יוצאי יוון ובולגריה נספרים כמזרחים ויוצאי בריה"מ לשעבר כאשכנזים הגם שחלקם נחשבים על פי ההגדרות הרווחות כמזרחים. בין הגדרות המפקד לבין ההגדרות שאני נקטתי בהן יש שני הבדלים. בצפון אמריקה ובדרומה חיות קהילות מזרחיות מובהקות של יוצאי סוריה, צפון-אפריקה ואחרים, אולם המפקד מסווג באופן גורף את יוצאי יבשות אלה כאשכנזים. אני נמנעתי מלקבוע את הזהות האתנית של ילידי אמריקה, אלא אם היא נכתבה במפורש. כלומר, אי ההתאמה בין הקטגוריות יכולה רק לחזק את הכיוון שמורים הנתונים שאספתי והוא שיש ייצוג יתר של אשכנזים בקרב שלוש העמותות. הבדל נוסף שאין אפשרות לנבא את השפעתו הוא שהמפקד החשיב אך ורק את מוצא האב במקרה שארץ הלידה היא ישראל, ואילו אני החשבתי את מוצא שני ההורים.

אינדקס זה אינו יכול לעמוד בפני עצמו, אבל מכיוון שיש התאמה בין הריבוד החברתי בישראל לבין הזהות האתנית,²³ אינדקס זה תומך בקודם.

במסגרת החלוקה של ג'ונתן פרידמן למעמדות "גלובליים" ו"לוקליים", המעמדות אליהם שייכים רוב רובם של מתרגלי הַקְהָמָה בישראל, כמו גם מתרגלי הַקְהָמָה הלא-אסיאתיים במדינות לא-בודדהיסטיות אחרות, יסווגו כגלובליים (Friedman 1997: 83-85). בעוד שהגלובליים נעים בקלות ובחופשיות על פני הגלובוס, ונהנים מחגיגה של היברידיזציה של זהות, הלוקליים מקורקעים למקומם בגטאות העוני, והאינטרסים ההישרדותיים שלהם מכתובים התחזקות של זהות אתנית שקשורה לטריטוריה דווקא. בספר שעוסק בריבוד חברתי גלובלי, טוען זיגמונט באומן שגורם הריבוד העיקרי הפך להיות חופש תנועה. כדי להדגיש את טענתו, באומן מתייחס לשני מעמדות קצה בלבד – "תיירים" ו"נוודים". התיירים הם אלה שחשים בבית בכל מקום, שכן אתרים רבים ברחבי הגלובוס עוצבו במיוחד כדי להקנות להם תחושה נינוחה ומוכרת – למשל, גטאות מפוארים בדמות בתי מלון ברשתות ששומרות על סטנדרטים אחידים גלובלית. לעומתם, הנוודים הם אלה שנעים ללא הרף בין מקומות שונים בחיפוש אחר עבודה זמנית שתאפשר להם לשרוד. למעשה, אין מקום שבו הם מרגישים בבית מכיוון שהם נרדפים מצד אחד על ידי מצוקה כלכלית ומצד שני על ידי הרשויות המקומיות (Bauman 1998a). באומן מזכיר בקצרה שבין שניהם נמצא למעשה רוב משמעותי של חברת "הצרכנים/טיילים", רק כדי לספר בקצרה על חוסר הוודאות שמאפיינת את חייהם (ibid: 97).

ככלל, לא נראה שיש ייצוג יתר משמעותי לאף אחת משתי קבוצות הקצה של באומן בקרב מתרגלי הַקְהָמָה. מדויק יותר יהיה לכלול מתרגל קְהָמָה ממוצע בישראל בקטגוריה של הצרכן/טייל ולמקם אותה באופן מלא יותר בין הנווד לתייר. הצרכן/טייל חולק עם התייר במידה מוגבלת את חופש התנועה הגלובלי, ומצד שני עם הנווד את תחושת היעדר הבית. הצרכן/טייל אינו שווה כמו התייר באתרים שדוגמים עבורו את הבית, שכן אין באפשרותו או אין ברצונו לממן שהייה במלונות יוקרה, אך הוא תמיד יכול לשוב אל מושב הקבע שלו. הצרכן/טייל נוסע ברחבי העולם לעתים תכופות, לתקופות שונות ולמטרות מגוונות – הגירה, עבודה זמנית, לימודים, טיולים, חופשות או כנסים. בשונה מהתייר אשר נמנע מתחושת הזרות

²³ התאמה זו באה לידי ביטוי במשתנים רבים. למשל, מתוך דו"ח של מרכז אדווה עולה שב-1998 שכיר אשכנזי השתכר בממוצע פי 1.5 משכיר מזרחי (סבירסקי וקונור 2000: 8).

והחידוש דרך מעבר בין חללים מוכרים של בתי מלון יוקרתיים, ובשונה מהנווד שתחושה זו נכפית עליו והיא חלק ממצואות מאיימת, הצרכן/טייל דווקא שמח על תחושת הזרות והחידוש מתוך עניין וסקרנות. לעתים, הוא נוסע אך ורק כדי לרענן אותה. הצרכן/טייל אינו רק נוסע ומתרשם מצורות חיים אחרות אלא גם שוזר רסיסים מצורות אלה אל תוך חייו באופנים מגוונים ובעוצמות משתנות. נקודה מעניינת היא שאחד השינויים שחלים באורח חייו של מתרגל קהמה ישראלי ממוצע הוא שינוי בדפוסי התיירות שלו. הנסיעות לחו"ל הופכות להיות פעמים רבות נסיעות ייעודיות למטרות של השתתפות בקורסים, בטקסים, בשיעורים, בעלייה לרגל או לשם פגישה עם מורה ספציפי. כבני מעמד בינוני יש ברשותם די הון תרבותי כדי להשתתף בחגיגת הזהויות ההיברידיות. על רקע זה אפשר להבין את אי הרצון להתחייב לזהות אחת – בודהיסטית, וכמו כן גם את אי הרצון לוותר על הזהות היהודית, שכן שתי האופציות תסמנה את סיום חגיגת ההיברידיות. כפי שנראה בפרקים הבאים ובדומה למתרגלי הזן בברזיל (Rocha 2006: chapter 2), אימוץ הקהמה על ידי ישראלים בני ובנות המעמד הבינוני הוא האופן שבו הם מממשים את היומרה שלהם לאוניברסאליות וליצירה של זהות קוסמופוליטית.

בניגוד לפתיחות זו ביחס למשחק הזהויות, עבור בני ובנות אליטה כלכלית או תרבותית אשר צמחה מתוך אוכלוסיות פריפריאליות ומוחלשות, מצב כזה יכול להוות בעיה אקוטית. למשל, הניסיונות של פלסטינים אזרחי ישראל צעירים ומשכילים לזקוף את קומתם בשנים האחרונות מלווה במעבר מתפיסת זהות כפולה פלסטינית-ישראלית או ערבית-ישראלית לצמצום תפיסת הזהות הישראלית כטכנית ואינסטרומנטאלית מעיקרה והעמקת הזהות הפלסטינית והפיכתה למהותית עבורם (רבינוביץ' ואבו בקר 2002). דוגמא נוספת שאינה תקפה רק לאליטה פריפריאלית ניכרת במה שיהודה שנהב מכנה "השלת הערביות" דרך עיצוב מחדש של זיכרונם הקולקטיבי של יהודים מזרחים כחלק מקליטתם בישראל (שנהב 2003: פרק 4). ההיברידיות היהודית-ערבית הייתה להם למכשול.

2.5 המערב המודרני והמזרח הדתי

בתת פרק זה אני מבקש לפרוש טיעון ארוך, ואביא אותו ראשית בקצרה. הסיבה השלישית לכך שמתרגלי קהמה ישראלים אינם תופסים את עצמם כבודהיסטים או אינם מבינים בודהיזם כדת היא המטען השלילי שיש למושג דת בעיניהם ובעיני סביבתם החברתית. מטען זה הוא חלק מהשיח המודרניסטי

והאוריינטליסטי האנטי-דתי אשר רווח בקרב רבים מבני ובנות המעמד הבינוני וזוכה לחיזוק מהעומות המקומי בין יהודים חילונים לבין הממסד היהודי דתי. במובן מסוים, אימוץ מסורת אסיאתית מציב את מתרגלי הַדְּהֵמָה בישראל בעמדה ביקורתית ביחס לשיח המודרניסטי והאוריינטליסטי הרווח. ברם, מתרגלים אלה תופסים את עצמם כמערבים. מאז שנות ה-1970 הבודהיזם זכה לפריחה חסרת תקדים במערב, וישראלים שעוסקים בַּדְּהֵמָה יכולים בקלות יתירה לראות את עצמם כשייכים לאותו זרם. בנוסף, הַדְּהֵמָה מגיעה לישראל דרך תיווך מערבי רב-זרועות, ולבסוף, עצם התשוקה אל המזרח כ"אחר" אינה אלא מאפיין מערבי אשר מדגיש את אחרותו של המזרח, כך שהעמדה הביקורתית ביחס לתרבות המערבית נתפסת כפנימית. התיווך המערבי כולל הבחנה, שמקובלת בקרב מתרגלי תוכנה העמותה לויפאסנה, בין הבודהיזם ההמוני באסיה לבין הַדְּהֵמָה כפי שישראלים ומערבים מתרגלים אותה. להבחנה זו יש ניחוחות אוריינטליסטיים, אולם מכיוון שהיא מקבלת חיזוקים גם מצדם של מורים בכירים אסיאתים, היא נתפסת על ידי הישראלים כמעוגנת במהותה של הַדְּהֵמָה. למעשה, הַדְּהֵמָה שנתפסת בעיני הישראלים כאותנטית היא התפתחות של "הבודהיזם המודרני" או "הבודהיזם הפרוטסטנטי" אשר התעצב באסיה במהלך המאה ה-19 בהשפעה אירופית.

2.5.1 המטען השלילי של הדת

עבור מתרגלי העמותה לויפאסנה, דת כוללת טקסים ואמונה עיוורת בגורמים עליונים שבכוחם לגאול את האדם. אחד המתרגלים, והוא חבר קיבוץ בתחילת שנות ה-30 לחייו שעוסק באמנות, ענה על שאלת הדת בשאלון כך: "יהודי נולדתי, אך אינני פתי". יעקב, מתרגל אחר שגדל במשפחה דתית אשכנזית ועזב את הדת, ניסה ללמוד בהודו יוגה לפני ששמע על הַנִּיפְסָנָא. מורה היוגה נתן לו קלטת "דתית". "העפתי אותה לכל הרוחות. לא עזבתי את היהדות, או לא עזבתי את הדתיות, כדי למצוא דת חדשה. אני לא מחפש דת. לא חיפשתי אז ואני לא מחפש היום. דתיות לא מעניינת אותי." כאשר השתתף בקורס הראשון שלו באחד ממרכזי המדיטציה של גוֹאֶנְקָה בהודו בניסיון רציני לדבריו ללמוד למדוט,

יעקב: בהתחלה הייתי אַפְרִיְהֶנְסִיב²⁴ לגבי גוֹאֶנְקָה.

יוסי: למה?

²⁴ Apprehensive – מסויג.

יעקב: כי צ'נט'ינג,²⁵ זה שוב התחיל להיראות לי בהתחלה בעל נגיעה דתית. כמו שאמרת לי ש לי רתיעה. וזה קצת הרתיעה אותי.

אפרת, קיבוצניקית לשעבר בת 31 שחיה בגפה בעיר ולומדת מקצוע טיפולי לתואר ראשון, סיפרה לי בראיון שרק ביום 8 של הקורס הראשון לפי גואַנְקָה בו היא השתתפה, היא גילתה שהַיִפְסָנָא קשורה לבוֹדָה. עד אז היא כמעט ולא שמעה על הבוֹדָה, אבל "היה לי את הדימוי השלילי של כל הקטע הזה של הפסלים שתמיד יש".²⁶ בניגוד לכך, הַיִפְסָנָא מובנת כטכניקה רציונאלית ומעשית שאינה דורשת אמונה אלא ניסיון אישי, וביסודה עומדת אחריות אישית. גואַנְקָה ותלמידיו מתארים כל סעיף בכללים שמתווים את צורתו של הקורס ושל התרגול עצמו כתולדה של מחשבה, בדיקה וניסיון ולא של אמונה עיוורת. מבחינתם, כללים יכולים להיות סמליים ומטפוריים או מעשיים והכרחיים ואלה שלפיהם הם נוהגים שייכים לסוג השני בלבד. כמו כן, דת מבחינתם היא מוסד מקולקל. כך, יהודה אמר לי בראיון:

"בוֹדָה הראשון, גוֹטְמָה, לא התכוון בכלל שהתורה שלו תהיה דת. זה שאחר כך כוהני דת כמו בכל דת אחרת קלקלו אותה, זה הבעיה של הבודהיזם או של הבוֹדָה הראשון, אבל זה לא הבעיה שלי...
...אני רוצה שתבין שאצלי בכל אופן, אצל זוגתי, ואצל בתי בוודאי ובוודאי זה לא הקטע של הבודהיזם. זה הקטע של הַסִּילָה (Sīla).²⁷ זה כל העניין של הרצון להתבונן בעצמך ולהבין מה קורה לך, ומה לזה ולדת ולנסות להגיע למצב שאתה תהיה יותר שלם עם עצמך, שאתה פשוט תסבול פחות."

כמו כן, דת נתפסת כמפרידה בין קבוצות של בני אדם, מסיתה אותם אלה כנגד אלה ומצדיקה התנשאות ופגיעה באחרים ואילו הַיִפְסָנָא לפי גואַנְקָה

"It is a universal path, acceptable to people of any background, race, or country. But the problem comes in defining sin and piety. When the essence of Dhamma is lost, it becomes a sect, and then each sect gives a different definition to piety, such as having a particular external appearance, or performing certain rituals, or holding certain beliefs..."

²⁵ Chanting – שירת מזמורים.

²⁶ בניגוד לקורס לפי גואַנְקָה שבו אין אף קישוט או אביזר פולחן אחר.

²⁷ מתורגם מפאלי ל"מוסר", והכוונה היא לנדרים הבסיסיים שלוקחים המשתתפים בקורס על עצמם ויש שמתמידים בהם גם לאחר הקורס.

Dhamma, however, gives a universal definition of sin and piety"
(Goenka 1987: 20).

בשיחת הַדְּהַמָּה האחת לפני אחרונה בקורס הבסיסי אומר גוֹאֵנְקָה:

"You started your work by taking refuge in the Triple Gem, that is, in Buddha, in Dhamma, in Sangha. By doing so you were not being converted from one organized religion to another. In Vipassanā the conversion is only from misery to happiness, from ignorance to wisdom, from bondage to liberation. The entire teaching is universal" (Goenka 1987: 85).

במהלך סדנה לימודית שאורגנה ביוני 2004 בצפון הארץ על ידי תוכנה סביב הנושא "יהדות ובודהיזם", כל המשתתפים כאחד הביעו אי נחת מרעיון הבחירה האלוהית בעם ישראל כבסיס להצדקה של התנשאות יהודית והפרדה בין יהודים לאחרים. המורה הישראלי הבכיר הסביר בשיחת הפתיחה ש"אנחנו לא רוצים יהדות של ממסד, של אלימות ושל נקמות". עבור המתרגלים הישראלים הַדְּהַמָּה היא דרך חיים אינדיבידואליסטית, מעשית, רציונאלית, ביקורתית, מהפכנית, ואוניברסאלית שכן היא עוסקת בשורשי הקיום האנושי, בניגוד לדת שהיא שמרנית, כיתתית, פנטסטית וכפייתית. גדי הוא אמן כבן 50. הוא ואשתו מארחים פעילויות דְּהַמָּה רבות בביתם, וביניהן כאלה שנמשכות מספר ימים. בסיום ישיבת המדיטציה באחת הפגישות השבועיות של תוכנה הוא הסביר ש"בניגוד למושג של גורל, אלוהים או כוח עליון שמסיר למעשה אחריות מעל האדם, מושג הַדְּהַמָּה²⁸ מותיר את כל האחריות אך ורק בידיו של האדם. זוהי תפיסה הומניסטית טהורה."

כאשר המתרגלים מגלים יחס חיובי ליהדות, היא נתפסת כעניין אישי ולא כחוקים שנכפים מלמעלה על ידי סמכות מוסדית. כך, מתרגלת בשנות ה-50 לחייה שפגשתי בקורס של ידי הַדְּהַמָּה סיפרה לי שהיא מדליקה נרות שבת, "כשאני מרגישה שנכנסה שבת בשבילי". מתרגלת אחרת במסגרת

²⁸ לעיל הערה 16, פרק 1. במובן מסוים, שגדי ביטא, מושג זה מסמן את אחריות הפרט לגורלו ואת הכוונה שהובילה לפעולה ולכן מרמז על חוסר התוחלת שבהישענות על אל. במובן אחר, הוא מקשר בין המתרגל לבין כל הדורות הקודמים והדורות שיבואו ועומד בניגוד לניכור המאפיין את החברה הקפיטליסטית. במובן נוסף, הוא מערער את הלגיטימציה של ביקורת פוליטית, שכן אמירה נפוצה בפי מתרגלי דְּהַמָּה בישראל היא "אם מישהו עשיר, הרי שהייתה לו קְרָמָה להיות עשיר". כך, הַדְּהַמָּה הופכת למושג שבאמצעותו מנמקים את כל מה שלכאורה לא ניתן להסביר והופכים אותו מגורם מסביר לגורם שמסלק את הצורך להסביר.

תובנה, העמותה לויפאסנה, סיפרה לי בנסיעה חזרה לאחר קורס של תובנה שהיא אוהבת את הגישה של הבוֹדְהָה להימנע מלדבר על אלוהים. היא מאמינה באלוהים, אולם "אלוהים זה האחדות. המקום שכולל את התחושות הנעימות ואת התחושות הלא נעימות וכל השאר". מתרגל במסגרת ידֵי הַדְּהָמָה שנמצא בשנות העשרים לחייו והוא ממוצא לא-יהודי אמר לי בראיון ש"כל דבר שנראה לי כזה דתי מובהק, אז הוא קצת מרתיע אותי באופן מיידִי".

כמו הסיבה הקודמת לרתיעתם של מתרגלי הַדְּהָמָה הישראלים מהתווית הדתית (לעיל 2.4), גם הסיבה המפורטת כאן מעוגנת על ידם בַּדְּהָמָה. אחת הסוֹטוֹת שבקנון הפאלי מצוטטת לעתים קרובות בשיעורים שונים ותורמת לכיסוס דימוי הַדְּהָמָה כלא-דתית במובנים שפורטו למעלה – Kalama Sutta (AN 3.65). בסוֹטָה זו התבקש הבוֹדְהָה, על ידי קהל מאזינים בעיר קטנה בה ביקר, לייעץ להם כיצד ביכולתם להבחין בדוברי האמת מבין שלל הקדושים שמבקרים בעירם ומהללים כל אחד את תורתו שלו ומשיצים את זו של האחרים. ענה להם הבוֹדְהָה, שֶׁאֵל להם להאמין לדיווחים של אחרים, למסורות, לשמועות, לכתבי קודש, להשערות, להיקשים לוגיים, לאנלוגיות, להסכמות שמבוססות על הגות, להסתברויות ואף לא להיכנע לסמכות של מורה. עליהם לשקול בעצמם האם איכויות מסוימות הן מיומנות, ראויות, זוכות לשבח מהחכמים, ולבסוף האם אימוצן ומימושן בפועל תועיל או תזיק?²⁹ סוֹטָה זו מוזכרת כבר בעמודים הראשונים של אחד הספרים היותר נפוצים במערב שמטרתו הייתה הצגת הבודהיזם למערבים ("מה שלימד הבוֹדְהָה"), והוא תורגם לעברית בידי שני מתרגלי דְּהָמָה אבי פאר ואילן לוטנברג שמתרגל במסגרת תובנה. הספר נכתב במקור באנגלית בידי נְאֶלְפוֹלָה כְּאֶהוֹלָה ופורסם ב-1959 כדי להסביר למערבים באופן מדויק ומפורט את יסודות הבודהיזם, אשר משותפים לכל הזרמים הבודהיסטים. כְּאֶהוֹלָה הוא נזיר סרי לנקי בעל תואר דוקטור בהיסטוריה של הבודהיזם שפעל בין השאר בסורבון בפריז. בגרסתו העברית הספר פורסם ב-2004 וזכה לעריכה מדעית קפדנית כפי שמעט ספרים שיצאו בעברית על בודהיזם זכו לה. באופן דומה, נזירה טיבטית ממוצא אוסטרלי אמרה באחת מהרצאותיה בארץ שהבוֹדְהָה אמר לתלמידיו לא להאמין לאף מילה מדבריו אלא לבדוק בעצמם: "זאת, בניגוד לנצרות ואולי אף ליהדות,

²⁹ בעוד שסוֹטָה זו מוזכרת לעתים קרובות כראיה לכך שהבוֹדְהָה טען בזכות בדיקה עצמית כניגוד להסתמכות על אחרים, הלן ווטרהאוס, אנתרופולוגית של בודהיזם בבריטניה, מצביעה בצדק על העובדה שאחד הקריטריונים לבחינת אמיתותה של טענה, על פי דברי בוֹדְהָה בסוֹטָה עצמה, הוא דעתם של "אנשים חכמים" (Waterhouse 1999: 29).

אם כי אני לא יודעת מספיק על יהדות. אם אינשטיין היה מצפה שתאמינו לו על תורת היחסות, הייתם זורקים אותו מהחדר. זוהי בדיוק הגישה הבודהיסטית."

אולם, תפיסה שלילית של דת אינה נחלת חלקם של מתרגלי דְהַמָּה בלבד אלא רווחת מאד בקרב מעמד הביניים בישראל. ראייה עדכנית לכך היא תוצאות הבחירות לכנסת ה-16, בינואר 2003. בבחירות אלה, המפלגה שזכתה בעלייה חסרת תקדים בהיסטוריה של הייצוג הפוליטי בישראל הייתה שינוי מפלגת החילונים ומעמד הביניים שהעניין הכמעט יחידי שלה היה, במונחים שלה, כפייה דתית ועושי קופת המדינה על ידי המפלגות הדתיות. שינוי כמעט ושילשה את כוחה מ-6 ל-15 מנדטים והפכה למפלגה השלישית בגודלה בכנסת. העובדה שמערכת בחירות זו עמדה בצל ההתקוממות הפלסטינית השנייה והתרחבות חסרת תקדים של פערים חברתיים-כלכליים רק מדגישה את תחושת האיום שחשו ישראלים יהודים חילונים מפני הממסד הדתי. למעשה, מוקד האיום שהיווה את גורם המשיכה העיקרי של שינוי עבור מאות אלפי המצביעים לא היה המפלגות הדתיות כולן, אשכנזיות כמזרחיות, ואף לא הממסד הרבני כי אם בראש ובראשונה הפופולאריות העולה של מפלגת ש"ס, שמייצגת את הגרסה המזרחית של האורתודוקסיה הדתית קיצונית. ש"ס הכפילה את כוחה בשתי מערכות הבחירות הקודמות לכנסת ה-14 וה-15. כך, ההתנגדות החילונית ל"כפייה הדתית" משוחזה בגוונים אוריינטליסטיים, אשר מחברים את הדתיות לפרמיטיביזם, לאי-רציונאליות ולאמונה עיוורת.

במערכת הבחירות הבאה לכנסת ה-17 שינוי התפרקה לשתי מפלגות אשר לא זכו לעבור את אחוז החסימה, אולם אין בכך כדי להפריך את טיעוניי. אפשר למנות לפחות שתי סיבות להיעלמותה של שינוי. האחת היא סכסוכים פנימיים שלוו בהשמצות הדדיות בין הנציגים הבכירים של שינוי פגמו בדימויים הציבורי הנקי. הסיבה השנייה היא חיצונית למפלגה ומרכזית לטיעון שלי ונוגעת להתגבשות מהירה של חלופה טובה יותר – מפלגה גדולה חילונית (קדימה) מתוך ועל חשבון שתי המפלגות הגדולות הקיימות. קדימה היוותה למעשה התגשמות השאיפות האנטי דתיות של תומכי שינוי. שתי המפלגות הגדולות נאבקו זו בזו במשך מספר עשורים ונעזרו במפלגות הדתיות כ"לשון מאזניים". ההצבעה לשינוי הייתה למעשה מחאה כנגד מצב זה שבו למפלגות הדתיות היה כוח פוליטי רב יותר מחלקן באוכלוסייה. החיבור בין האישים הבכירים של הליכוד לאלה של מפלגת העבודה לכלל יצירת קדימה הפכה בין רגע את שינוי למיותרת. מי

זקוק לפוליטיקאים מהשורה השנייה והשלישית כדי למנוע מנציגי הדתיים נתח מהשלטון כשהפוליטיקאים החילונים המובילים במדינה עושים זאת? לכן, היעלמותה של שינוי לא סימנה את היעלמותה של החרדה מפני הדתיים אלא דווקא את התעצמות הכלים במאבק נגדם.

2.5.2 התפיסה העצמית כמערבים

בעת שנטיות אוריינטליסטיות אנטי-דתיות רווחות בקרב המעמד הבינוני החילוני בישראל, ובזמנים של אמריקניזציה גוברת של התרבות הישראלית, מתרגלי ומתרגלות דְהֶמָה בישראל התיקו את מבטם ממרכזי התרבות המערבית אל עבר ההבטחה הטמונה בפרקטיקות מזרח-אסיאתיות. יחד עם זאת, הערוצים שדרכם דְהֶמָה זורמת לישראל נחצבים בכלים מערביים מגוונים. ראשית, הזהות המערבית של מורים ומורות שמוזמנים לישראל על ידי תובנה וידידי הדְהֶמָה משפיעה במידה משמעותית על השיח. שנית, השפה האנגלית הנוכחת בקורסים שהם מנחים ובה כתובים רבים מהספרים הנקראים על ידי המתרגלים בשלוש העמותות, מתפקדת כגורם מתווך, מסנן ומעצב. כמו כן, מרבית התרגומים הזמינים לעברית של סטוֹט נעשו מאנגלית ולא משפות המקור האסיאתיות. כמו מושגים מרכזיים רבים אחרים (למשל מדיטציה, ריטריט וְאֶלְטֶר), גם שם העמותה – תובנה – הוא תרגום של המילה וִיפֶסְנָא דרך המסנן האנגלי שלה – In-sight. מתרגלים רבים נוסעים להשתתף בקורסי דְהֶמָה לאו דווקא באסיה הבודהיסטית אלא במרכזים שהוקמו במערב-אירופה ובצפון-אמריקה.

המתרגלות והמתרגלים משייכים את עצמם באופנים שונים ל"מערב", ובכך הם ממקמים את עצמם לא רק מול אסיה הבודהיסטית אלא גם מול מי שמזוהים כ"לא-מערביים" בחברה הישראלית. נוי, במחקרו על תרמילאים ישראלים, זיהה יחס דומה וקישר אותה למציאות התרבותית המקומית בישראל, "בהשתתפותם של התרמילאים הישראלים בפרקטיקות נעורים מערבית מובהקת, הם ביקשו למקם את זהותם הקולקטיבית כזהות 'מערבית', וזאת ביחס למגזרים השונים ולמתחים המתקיימים ביניהם בחברה הישראלית דאז והיום." (נוי 2003: 78). בדומה לכך, רוֹשָה מפענחת את אימוץ הזן על ידי האליטה המשכילה בברזיל כחלק מהתשוקה שלה למודרניות המערבית, ומעריכה שהזן ודימויו ממלאים פונקציה של שימור הבחנות חברתיות מקומיות (Rocha 2006: 142-152). יתירה מזאת, עצם התשוקה לדְהֶמָה כפן של התשוקה אל המזרח, אל אסיה או אל רוחניות אסיאתית תמיד הייתה חלק מהיחס האוריינטליסטי

של המערב אל האחר האסיאתי והפעם בצורתו החיובית והמנכסת. בהקשר זה, ביקורת על אורחות חיים מערביים ותבניות רגש, תפיסה ומחשבה מערביים, או מונותיאיסטיים מצד המורים והתלמידים מתנסחת למעשה כביקורת עצמית.

נדבך מרכזי נוסף של התיווך המערבי הוא תחזוק של הבחנה נפוצה בקרב מתרגלי תוכנה והעמותה לויפאסנה בין הַדְּהַמָּה "האוניברסאלית" ו"הלא-דתית", כפי שהם מתרגלים אותה, וייחוסה למאסטרים אסיאתים בכירים לבין הבודדהיזם "התרבותי" ו"הדתי" של האסיאתים הלא-נזירים בני זמננו. בעוד שמורים אסיאתים בכירים במסורת תְּהֵרְוֹאֲדָה נחשבים למגני דרכו האותנטית והאמיתית של הַבּוֹדְהִיזְם, הבודדהיזם של הלא-נזירים באסיה נחשב למסולף מכיוון שהוא כולל גם מרכיבים של הדתות והתרבויות שרווחו בארצות אסיה בטרם נדד אליהן הבודדהיזם. מרכיבים אלה השתלבו במסורת הבודדהיסטית הספציפית לכל ארץ. עבור מתרגלי הדהמה הישראלים, התרגול שלהם הוא רציונאלי, מציאותי ומעשי משום שהוא שואב השראה מעבר הרמוני ותמים שבו דרכו של הַבּוֹדְהִיזְם הייתה מקורית וטהורה, ואילו הלא-נזירים האסיאתיים עסוקים בעיקר בצבירת מְרִיט דרך מתן תרומות והשתתפות פורמאלית בטקסים. בשונה מהנזירים האסיאתיים ומהמתרגלים המערביים, הם לא מתיישבים כמעט לעולם על כרית למדיטציה. בישראל ובארצות לא-בודהיסטיות אחרות, לעומת זאת, מדיטציה והאזנה לשיחת דְּהַמָּה, הן הפעולות העיקריות של מתרגל דְּהַמָּה. לעתים רחוקות ובאופן מוגבל גם לימוד של טקסט קנוני או כזה שמתייחס לקנון נחשב לפעולה ראויה אולם רק בְּאֶשֶׁר הוא תומך, מעודד, מקל ומסייע בתרגול מדיטציה ולא כתרגיל אינטלקטואלי ואף לא כאימוץ של מקור סמכות בלעדי. לעתים רחוקות מזכירים בהקשר זה את העובדה שהנזירים האסיאתיים מתקיימים בזכות התרומות שניתנות על ידי האסיאתים הלא-נזירים, ושהנזירים הם אלה שמנהלים את הטקסים. כאשר נושא זה עולה, עמדת הנזירים מוסברת בכך שהם נענים לצורכיהם הארציים של הלא-נזירים ושגם הַבּוֹדְהִיזְם עצמו נהג באופנים שונים עם אנשים שונים בהתאם להקשר המפגש ולרמת ההבנה שלהם.

הלן ווטרואוס, אנתרופולוגית של בודהיזם בבריטניה, מצטטת נזיר שמבקר גישה זו. "אם מתרגל המדיטציה המערבי (עם יותר משמץ של התנשאות) מביט לעתים למטה על בודהיסטים אחרים שאינם מתרגלי מדיטציה ומדמה את עצמו בניסיונותיו לעשות מדיטציה, כתלמיד אמיתי יותר של הַבּוֹדְהִיזְם, הרי שהוא ימצא לכך הצדקה מועטה בלבד בכתבים הקנוניים" (Waterhouse 1997:55-56). הוא מנמק זאת

כך: אף על פי שללא ספק על פי הבדלה הדרך היחידה לשחרור מוחלט היא דרך התבוננות פנימה, מתרגל המדיטציה המערבי פעמים רבות אינו מבקש את השחרור המוחלט אלא מתרגל מדיטציה רק כדי להשיג שלוה מסוימת ולפתור בעיות קונקרטיות. מנקודת מבט של הקנון, אין הבדל בינו לבין מי שנותן תרומה כדי להבטיח לידה טובה יותר. שניהם עושים דברים מועילים אשר אינם מובילים באופן ישיר לשחרור המוחלט (Asabho 1996).

בנקודה זו אפשר להבחין בהבדל מעניין שארחיב עליו בהמשך בין הגישה המקובלת בתוכנה ובעמותה, לויפאסנה לבין זו המקובלת בקרב מתרגלי יידי הֶהֶרְמֶה. החיבור שאנשי העמותה לויפאסנה ותוכנה מייצרים אל המורים הבכירים ביותר שחלקם כבר מתו או אף אל העבר הרחוק ביותר מדלג מעל ראשו של הבודהיזם האסיאתי העכשווי ו"הפשוט". לעומת זאת, מתרגלי יידי הֶהֶרְמֶה מאמצים טקסים ואמונות בודהיסטיות, תוך הדגשת מעשיותם ונטרול קדושתם. לכן הם, ביתר קלות מאחרים, מאפיינים את התודעה של הטיבטים או של הבודהיסטים בכלל, ולא בהכרח של הנזירים, כבריאה יותר מ"התודעה המערבית" שלהם. בכל מקרה, הן אלה והן אלה מבדילים את עצמם כמערבים מן האסיאתים בני זמננו, בין אם הם מתקדמים מהם או מפגרים אחריהם.

2.5.3 תוכנה

באחד ממפגשי המחזור הראשון של ה-DFP בתוכנה (לעיל 2.2) הנחתה לימור לימוד של סוטה. לימור מתרגלת מזה 12 שנים. היא מכירה מסורות רבות ושוללת את העליונות של האחת על אחרות. היא בת קיבוץ שעזבה אותו ובעלת תואר שני בחינוך. במהלך לימוד הסוטה היא דנה ביחסים שבין בעלי רכוש ומשפחה לבין נזירים. היא סיפרה שבפעם האחרונה שבה שהתה באסיה, נאמר לה שהנזירים נמנעים מלקטוף פרחים בגלל פחדם מרוחות שלכאורה מצויות בשיחים. לכן, כאשר הנזירים רצו פרח מסוים, הם ביקשו ממנה לקטוף אותו עבורם. מכיוון שדברים אלה נשמעו לה לא הגיוניים ולכן לא תואמים את הֶהֶרְמֶה, כפי שהיא מכירה אותה, היא ניגשה לנזיר הראשי ושאלה אותו. תשובתו הייתה שהסיבה להימנעות הנזירים

מקטיפת פרחים היא בעצם ביטוי של אחד הנדרים שהם לקחו על עצמם להימנע מלקחת מה שלא ניתן להם.

מטרת הנדר, הוא אמר לה, היא למנוע סכסוכים חברתיים.³⁰ היא הסבירה לנוכחים באותו מפגש:

"תארו לכם שנזירים שהולכים בדרכים יגיעו למטע של פירות וירוקנו את העצים מהפירות. זה עשוי לעורר סכסוך לא פשוט בין הנזירים לבין בעלי המטעים. כלומר, יש חשיבות חברתית להימנעות של הנזירים מלקטוף. לנזירים גם אסור לבקש שום דבר. הם צריכים לקבל רק מה שניתן להם. מצד אחד, יש פטרוניים שממנים את הנזירים ומצד שני על הנזירים להימנע מלקחת את רכושם של אחר. כך נוצרים יחסים הדדיים בין הנזירים לבין החברה שסביבם."

כדי לדבר על ההדדיות שבקשר בין נזירים לבין בעלי רכוש שתומכים בהם, אין הכרח לתאר נזירים זוטרים עכשוויים כלא-רציונאליים. התוספת של אי הרציונאליות שלהם מביאה אותי להסיק לפחות שתי מסקנות. ראשית, הִדְהָמָה האמיתית, כפי שלימור תופסת אותה, היא בעלת אופי רציונאלי במובן שרוחות בשיחים אינן קיימות באמת. אולם סוטות רבות כוללות דמויות שהן רוחות ואליים אשר מדברים ופועלים לצד בני אדם בעולם. אפשר לפרשן כמטאפורות ואפשר שלא. אף אחת מהפרשנויות אינה נתונה בסוטות עצמן אלא מבטאת העדפות של המפרש אותן. שנית, ביסוס הסמכות של לימור נשען מצד אחד על סמכותו של נזיר בכיר אסיאתי ומצד שני על שלילת סמכותם של אסיאתים אחרים שאינם נזירים בכירים. בהמשך אטען שהנזירים הבכירים הם בעצמם תוצרים של מגע רב השפעה עם השלטון הקולוניאלי והמיסיון הנוצרי באסיה, ולכן הִדְהָמָה שהם מלמדים היא תוצר של סינון היסטורי מערבי ונוצרי. כלומר, הדילוג מעל ראשיהם של מרבית האסיאתיים בני זמננו אל עבר מה שבעיני המתרגלים הישראלים היא הִדְהָמָה האמיתית, אף הוא תוצר בלתי מודע ומרוחק היסטורית וגיאוגרפית של הקולוניאליזם. אין בכך כדי לטעון טענת אמת כלשהי ביחס לִדְהָמָה אלא אך ורק טענה היסטורית.

באוקטובר 2003 השתתפתי בקורס נִיפּוֹנָא במסגרת *תוכנה*. הקורס נערך בדרום הארץ. אחד הנושאים העיקריים באחד הדיונים בהם השתתפתי בקבוצה קטנה היה מרכזיותה של החוויה שבמדיטציה ושוליותם של הסברים מילוליים והבנה מושגית. רונית, מוֹרָה-מסייעת ישראלית בסוף שנות ה-30 לחייה

³⁰ מתרגל במסגרת *ידידי הִדְהָמָה* סיפר לי שהוא קיבל הסבר אחר מפיו של נזיר טיבטי-מערבי ולפיו מטרתו של הנדר היא למנוע פגיעה ביצורים חיים שקשורים בגידולים שנעקרים מהאדמה או נקטפים.

שהייתה בעברה נזירה, הובילה את הקורס לצד צ'רלס, מוכה ממוצא שוויצרי שהיה בעברו נזיר במסורת טיבטית. היא השתתפה בדיון והסבירה:

"מכיוון שאנחנו חיים בתרבות של קונספטים, אין ברירה אלא להגיע לתרגול דרך הקונספטים. כשהייתי במנזר [באסיה] הייתי הולכת מדי יום כדי לקבל מהמורה זריקת עידוד כדי שתשקיט את הבלגן ואת הספקות כאן [תוך כדי הנעת כף ידה מול ראשה כדי לסמן המולה פנימית]. לפני אלף שנה לא היו צריכים קונספטים. אנשים היו פשוט מאמינים ומתרגלים."

סיפור זה מבטא באופן מפורש ביקורת עצמית אישית וחברתית על תרבות בת זמננו שהיא "תרבות של קונספטים". הכוונה היא לכך שהתרבות המערבית העכשווית כוללת הגדרות לשוניות אשר מייצרות הבחנות של "או-או" בין תופעות. האדם "הקונספטואלי" מצמיד שמות ומלים לתופעות, ותודעתו עסוקה באופן כפייתי בהבנת היחסים בין המלים לבין עצמן ובין המלים לתופעות. "הקונספטים" הם אלה שמפרידים בין המציאות שהיא חוויה מתמדת, רציפה וזורמת לבין האפשרות של המתרגל לחוות אותה ככזו באופן ישיר ולכן להיות משוחרר מאי-נחת שכן אין בו ציפייה שדברים יישארו כמות שהם או שדברים אחרים יעלמו לעד. לכן, "התרבות הקונספטואלית" כופה על הפרט עימותים, שברים, סדקים, בלבול ואי-נחת, בעוד שמזווית ראייה של הדהמה כל תפיסה שכוללת קיטוע היא אינה אלא תוצאה של נקודת מבט זמנית וחלקית, וכל קונפליקט הוא תולדה של דימיון של מהויות קבועות. הספק, אשר בשיח המודרני נתפס ככלי שמאפשר שחרור מכבלי העבר המסורתי והאי-רציונאלי, מופיע בסיפור של רונית כגורם לבלבול שיש להשקיטו. היחידים ששימרו את התרבות נטולת הקונספטים ומלאת האמונה מ"לפני אלף שנה" הם המורים הבודהיסטים, והם מאפשרים למתרגל הישראלי קשר אל עבר מדומיין, קדום, תמים וטהור אשר שונה מההווה הספקני והמבלבל.

דבריו של פולדר, המוכה הישראלי הבכיר של תובנה, ישמשו כדוגמא נוספת לזיהויים העצמי של מתרגלי תובנה, כמערביים והנגדתם לבודהיסטים אסיאתיים בני זמננו. כאשר התחלתי את מחקר השדה, עמותת תובנה הייתה בשלבים של מעבר לפעילות בדאנה. הכוונה היא לכך שהשתתפות בכל פעילויות העמותה אינה מותנית בתשלום ומבוססת על התנדבות ונדיבות מצד כל הנוגעים בדבר – המארגנים, המורים, צוות הקורס והמשתתפים. עקרון הדאנה הוא קוטבי לא רק לתפיסה הפופולארית העכשווית של

מרכזיותם של אינטרסים כלכליים בהכוונה של פעולה אנושית, אלא גם לנטייה של כל מוצר תרבות עכשווי לעבור במהירות מסחררת רדוקציה לסחורה בעלת ערך חליפין. כמו כן, אין מדובר רק באופן מיוחד של ניהול כספי אלא בחלק חשוב באימון ולימוד הִדְהָמָה. זהו ניסיון מרתק בהבניה מכוונת מתמשכת של מצב תודעתי במסגרת קהילה באמצעות מנגנונים מְנַהֵלִיתִים משולבים בתכני לימוד ובפרקטיקות של אימון. כמו כן, חשוב לציין שההחלטה על המעבר להתבססות על תרומות נפלה לאחר שהן העמותה לויפאסנה והן ידידי הִדְהָמָה פעלו כך מזה מספר שנים תוך הבדלים מסוימים ביניהן, ומספר המשתתפים בקורסים של תובנה הלך והצטמצם. כך, עקרון דְהָמָה מרכזי ולפיו אין לסחור בְדְהָמָה השתלב עם תחרות בעמותות סמוכות ועם התמודדות של המארגנים עצמם עם חששותיהם מפני הסתמכות על תרומות. תוצאת המעבר הייתה מיידית. מספר המשתתפים בקורסים של תובנה עלה בעשרות אחוזים ונותר מאז ברמה דומה. יחד עם זאת, מחיר נקבע לקורסים בודדים ויוצאי דופן שבהם העלות היא גבוהה יחסית ומספר המשתתפים מוגבל מראש. גם במקרים אלה, המחיר נקבע כדי לכסות עלויות ולא כדי להפיק רווח.

אחד השלבים החשובים בתהליך היה התכנסות למשך סוף שבוע ארוך בנובמבר 2003 אשר במהלכו התקיימו דיונים, שיחות דְהָמָה ומדיטציות שונות שעסקו בדאגה וביישומה. מטרת ההתכנסות הייתה משולשת – קבלת השראה מטקסטים קנוניים, לקיחת החלטות בנוגע לפרטי יישום המעבר לפעילות בדאגה כך שיתרום הן לתרגול של הנותנים והן לזה של המקבלים, וכן התחזקות באמונה שדרך זו היא בת-קיימא, ולא רק אידיאל נאה אך בלתי ישים. פולדר הדגיש בשיחתו הראשונה את חשיבות הכוונה שבנתינה. לשם כך, הוא הציב את הבודהיזם הקדום באסיה כמקור השראה ראוי בניגוד לבודהיזם המערבי, אשר תובנה היא אחד מענפיו. כאשר באו לא-נזירים לקבל שיעורים מפי הבוֹדְהָה, סיפר המוֹכֵה, הדבר הראשון עליו הוא דיבר אתם היה נתינה. בהמשך הבוֹדְהָה פנה למוסר, לשלמות ולטיהור פנימי, ורק בשלב האחרון הוא לימד מדיטציה. לעומת זאת, הסביר המוֹכֵה, כיום במערב, התרגול הראשון הוא של מדיטציה. אנשים מצטרפים לקורס ויִפְסְנָא בשביל עצמם, במהלכו הם שומעים משהו על מוסר, ורק בסופו הם שומעים קצת על דאגה. אילו היו אומרים למערביים: 'תָּרְמוּ לאחרים כדי להשתחרר מסבלכם', הם לא היו נשארים רגע אחד נוסף! לעומת אלה, למרות הנחיות של הנזירים לכפריים לתת ללא ציפייה לתמורה, הוא הוסיף, באסיה בת ימינו הכפריים נותנים כדי לצבור מְרִיט, לשם שיפור הִקְרָמָה שלהם ובכדי להשיג לידה טובה.

כמו רונית, גם המורה הראשי הציע ביקורת על הזמן העכשווי ובאופן ספציפי על המערב ובעיקר על מתרגלי הַדְּהֵמָה המערבים. בניגוד לכך, המזרח הקדום היה טהור, מוסרי ואמוני ולכן יכול היה לקבל באופן תמים וחיובי את שיעוריו של הַבּוֹדְהָה בדבר נדיבות. לעומת זאת, בני המערב שבאים לתרגול הַיִּפּוֹסְנָה הם ככלל אנוכיים וספקנים.³¹ לאחר שביסס קשר אמיץ בין הדרך החדשה של העמותה לבין ההוראות שנתן הַבּוֹדְהָה ללא-נזירים בני תקופתו, עבר המורה לתאר את הפער הקיים בין נזירים אסיאתיים עכשוויים לבין אסיאתיים כפריים. אלה האחרונים, כמו הנזירים הזוטרים בסיפור של לימור, אינם מבינים את המשמעות של דאָנָה במסורת שלהם עצמם. אין מדובר רק בתפיסה היסטורית של דעיכה ליניארית אלא גם באופטימיות בדבר מציאות עתידית אפשרית שפועלת לפי עקרון הדאָנָה, וניסיון לממש אותה. שוב, הקשר שמייצרים מתרגלי הַדְּהֵמָה ישראלים אל הַדְּהֵמָה האמיתית חולף בדרך כלל מעל ראשם של בודהיסטים אסיאתיים בני זמננו ועובר דרך מורים אסיאתים בכירים או דרך דימיון של עבר מושלם.

2.5.4 העמותה לויפאסנה

על אף שגוֹאֲנָקָה הוא המורה העיקרי היחיד³² בארגון הגלובלי שהקים והוא אינו נזיר, המקרה של העמותה לויפאסנה מדגיש עוד יותר מהמקרה של תובנה את ההישענות על העבר הרחוק כדי להתרחק מן ההווה של המזרח הרחוק. גוֹאֲנָקָה ותלמידיו ממעיטים מערכה של כל גישה בודהיסטית אחרת באסיה ומעבר לה ומחברים את עצמם לַבּוֹדְהָה ההיסטורי דרך שושלת מורים בורמזית אחת. תרגולי הַיִּפּוֹסְנָה שמקובלים כיום בתאילנד ובסרי לנקה הועברו לשם בדורות הקודמים מבורמה במסגרת התחייה של הבודהיזם בארצות אלה (Bond 1988: 131-132). בניגוד לארצות אלה, טוען גוֹאֲנָקָה, בבורמה נשמרה בטהרתה הטכניקה היחידה שהובילה את הַבּוֹדְהָה להתעוררות לפני כ-2,500 שנה. בשיחות הַדְּהֵמָה שלו במהלך הקורס, מבחין גוֹאֲנָקָה בין "בודהיזם" לבין "דְּהֵמָה". בודהיזם, לשיטתו, מייצג את הדתות האסיאתיות שעיוותו את דרכו של הַבּוֹדְהָה, בעוד שדְּהֵמָה מצביעה על ההוראות המקוריות של הַבּוֹדְהָה אשר הגיעו עד לגוֹאֲנָקָה בטהרתן ובשלמותן.

³¹ בהקשר זה, מעניין לציין שמהמחקר של המונד ומצ'אקק עולה שאמריקאים, שסיבות מגוונות מביאות אותם לתרגול במסגרת ארגון של בודהיזם יפני – סוֹקָה גָקָי, לומדים לנסח מחדש ובצורה אחידה יחסית את השאיפות שלהם ואת הסיבות לכך שהם ממשיכים לתרגל (Hammond & Machacek 1999: chapter 3). דיון נוסף בממצאים של המונד ומצ'אקק יבוא בהמשך (להלן 5.4).
³² גוֹאֲנָקָה עצמו אינו נוכח בקורסים, אולם קולו המוקלט הוא הקול הכמעט יחיד שנשמע במהלך הקורס. מורים-מסייעים אמנם נמצאים בקורס, אולם נוכחותם היא שולית יחסית לזו של המורים בקורסים של תובנה או של יְדִידֵי הַדְּהֵמָה. אותן הקלטות קול ותמונה מלוות את כל הקורסים בכל מקום בעולם.

ריצ'רד קינג, היסטוריון של דתות הודו, שעוסק בספרו בממשק שבין תיאוריות פוסט-קולוניאליות לבין ההיסטוריה של מחקר דתות כתב ש"אחד המאפיינים של לימודי בודהיזם מן המאה ה-19 שעדיין נפוצים הוא הנטייה להציע דין וחשבון סמכותי ונוקשה של בודהיזם ולייחס 'בודהיזם אותנטי' זה (יהיה זה אשר יהיה) להוראות של המייסד, מאפיין שכיניתי אותו כ'נוסטלגיה למקורות'. יש לציין שמאפיין זה אינו עניין של פוסט-רפורמציה מערבית בלבד. לכל אורך ההיסטוריה הבודהיסטית, הופיעו תנועות שנמשכו אל הדוגמה של הבודהיזם ולטקסטים שלו כמקור סמכות לנוסחה שלהם ל'דהרמה' (King 1999: 148). אולם, ברור שבמקרה של גואַנְקָה, ההקשר המערבי דומיננטי. לדידו של גואַנְקָה, הוראותיו אינן שואבות את סמכותן מן הבודהיזם בלבד אלא מכך שהן מדעיות במהותן כמובן שהן עוסקות בחוקים האוניברסאליים של הטבע ולא במאפיינים הייחודיים של תרבות מסוימת, ולפיכך מגלמות אמת אוניברסלית. טענה זו הפכה להיות חשובה במסגרת המודרניות האירופית ולא לפני כן ובכך היא מלמדת על השפעת הקולוניאליזם האירופי. ההיבטים שנחשבים באופן מובהק לדתיים וניכרים במסורות הבודהיסטיות האסיאתיות נתפסים כזיהומים מיותרים ומסלפים את הלימוד המקורי של הבודהיזם היסטורי. מקורם של זיהומים אלה הוא בתרבויות המאמצות השונות. לכן, מבחינת מתרגלי העמותה לויפאסנה, הטענה שהם לא בודהיסטים ושהם אינם עוסקים בבודהיזם היא למעשה הראיה הניצחת לכך שהם הם התלמידים הכי אמיתיים של הבודהיזם. כאן יש להבהיר ששלוש העמותות טוענות לייצוג אותנטי של דרכו של הבודהיזם כפי שהוא לימד אותה. מבחינת שתי העמותות האחרות, הבעיה העיקרית בגישה של העמותה לויפאסנה היא האקסקלוסיביות שלה אשר גורמת לפיצול בקהילת המתרגלים הישראלים ובכלל.

"הבודהיזם לא לימד בודהיזם-דהרמה", הסביר לי צח, אחד מהמתרגלים הנאמנים, "הבודהיזם לא המציא את החוקים שאותם הוא לימד אלא גילה אותם. אלה הם חוקי טבע." כבר בשיחת הדהרמה הראשונה בקורס הבסיסי מבהיר גואַנְקָה את הייחוד של הניפּסָנָא שלו ביחס לשיטות מדיטציה שנהוגות במסורות בודהיסטיות אחרות.

"It would have been easier and faster to concentrate the mind without all these discomforts if, along with awareness of respiration, one had started repeating a word, a mantra, a god's name, or if one had started imagining the shape or form of a deity... They are not permitted because the final

aim of this meditation is not concentration of mind. Concentration is only a help, a step leading to a higher goal: purification of mind, eradicating all mental defilements, the negativities within, and thus attaining liberation from all misery, attaining full enlightenment" (Goenka 1987: 11).

כך, שיטות של מסורות אחרות הן קלות, נוחות ומהירות יותר, אבל לא מובילות לתוצאות המלאות שמובטחות באופן מדעי ואוניברסאלי שאינו תלוי תרבות לכל מי שמתרגל נכון את הניפסנא של גואַנְקָה.³³ נעם, מתרגל שהפך בינתיים למורה-מסייע, שמע על מדיטציית ניפסנא עוד בטרם נסע להודו לאחר השחרור מהצבא. הוא נטל חלק בקורס הראשון שלו בהודו. לאחר הקורס היה ברור לו ש"זה הטכניקה שאני רוצה לעשות." ובכל זאת הוא בדק שיטות אחרות. בדיקות אלה שכנעו אותו במה שהוא חש כבר לאחר הקורס הראשון, שזו וזו בלבד הטכניקה הטהורה והמדויקת מכולן.

נעם: אני מאוד מאוד שמחתי ש... שהמדיטציה הראשונה שניסיתי בחיים זו הייתה זו [הניפסנא כפי שגואַנְקָה מלמד], בעצם.

יוסי: למה? מה נראה לך היה קורה לו היית עושה משהו אחר ואחרי זה מגיע אליה?

נעם: כי אני, אני לא יודע, זה בדיוק העניין אני לא יודע. זאת אומרת אני, יכול להיות שיכול להיות שלא היה קורה כלום, ואז הייתי מגיע לזה. מצד שני יכול להיות שהייתי נתקל במשהו שהוא קצת דומה אבל לא בדיוק, וזה היה פשוט מעכב לי. יכול להיות שזה היה טיפה סוחב אותי לאיזה שהוא מקום, שהוא לא בדיוק המקום שרציתי, זאת אומרת זה לא היה בדיוק זה ואז הייתי מבזבז טיפה יותר זמן, או משהו כזה, וחבל. מבחינתי, זה היה משהו מאוד דומיננטי בחיים שלי. אחרי הקורס הראשון אני הבנתי בצורה חד משמעית שאני את החיפוש הרוחני שלי סיימתי. כי מבחינתי נמצא ה נמצא הפתרון, או הדרך, להתקדמות רוחנית, וזה היה משמעותי מאוד.

...

אחר כך עוד נסעתי וראיתי דברים... ראיתי בַּאבוֹת וגוֹרוֹאִים אחר כך. הייתי במנזרים בודהיסטיים. הייתי ב, אחרי שטעמתי את זה בעצם הסתכלתי וראיתי מה עוד יש... ככל שהלכתי וראיתי עוד דברים, ודתות ועניינים זה רק חיזק לי את ההבנה ששם בקורסים האלה שגואַנְקָה³⁴ מלמד, הפשוטים האלה, של עשרה ימים של לקום בבוקר ולישון בערב, יש שמה באמת את כל התשובות שאני צריך. זה פשוט הוא נותן, זה לא שהוא נותן

³³ גואַנְקָה חוזר במהלך הקורס על המשפט "you are bound to be successful" פעמים רבות מספור.
³⁴ כינוי של כבוד לגואַנְקָה. ג'י היא תוספת שמביעה כבוד למורה.

משהו, זאת אומרת זה פשוט, הכלי שהוא נותן, לחפור בפנים הוא כל כך חד, הוא כל כך חזק, הוא כל כך נאמן, זה היה ברור.

2.5.5 ידידי הַהַרְמָה

היחס של מתרגלי ידידי הַהַרְמָה למאפיינים שנחשבים דתיים בבודהיזם הטיבטי, שונה מזה שמקובל במסגרת תובנה והעמותה לויפאסנה. בניגוד לשתי העמותות הוותיקות יותר אשר נמנעו מהזמנת נזירים כדי למלא תפקיד של מורים בקורסים,³⁵ המורים של ידידי הַהַרְמָה הם כמעט תמיד נזירים ונזירות במסורת טיבטית. יתירה מזאת, הפעילויות של ידידי הַהַרְמָה כוללות גם טקסים, תפילות ומדיטציות ייחודיות לבודהיזם טיבטי ומלוות באביזרים וקישוטים סמליים. יחד עם זאת, מרביתם, כמו מרבית מתרגלי העמותה לויפאסנה ותובנה, לא רואים את התרגול שלהם כדתי. כמו כן, נאמר לי בהזדמנויות שונות גם מפי מתרגלים מרכזיים בעמותה שהם "לא מתחברים לכל העניין של הטקסים". כיצד, אם כן, יש לפתור סתירה זו? חלקם העידו על הנאה אקזוטית מהשתתפות בטקסים בכלל, אולם אין בכך די כדי להסביר את הסתירה לכאורה.

אחת מההנחיות שניתנות בכל שיחת פתיחה של קורסים של ידידי הַהַרְמָה ושל העמותה לויפאסנה (אך לא של תובנה) היא להימנע מלהפנות את כפות הרגליים אל עבר מושב המורה, בכל זמן ובכל מקרה, אפילו אם המורה אינו במקומו. אם חייבים להתמתח, מציע מנהל הקורס, אפשר למתוח את הרגליים לצדי האולם. כאשר שאלתי את אורנה (לעיל 2.3), מנין בא איסור זה, היא ביטלה ואמרה:

אורנה: זה סתם מנהג, זה עניין תרבותי.

יוסי: עניין תרבותי? הנזיר אנגלי ואנחנו ישראלים?

אורנה: כי כולנו מקבלים על עצמנו את העניינים התרבותיים הטיבטים. כי אנחנו לא מבדילים בין הַהַרְמָה לבין התרבות הטיבטית. וזה קצת קשה. כי אתה באמת, כי קודם כל באמת קשה כנראה לפעמים להבדיל בין התינוק לבין מי האמבטיה. אולי ירדה לו האצבע שם בטעות. לא יודעת. אבל זה יותר קל לקבל את הדברים כמקשה אחת וגמרנו. גם הפרוֹסְטְרַיִשְׁנָז.³⁶ הכל. אז יכול להיות שהייתי יכולה, ואני ואני, זה בדיוק הנטייה שלי תמיד להמציא לעצמי את הדברים תפורים לפי מידה. איך שאני חושבת, לפי המהות ולפי

³⁵ בפגישה ארגונית שהתקיימה באוקטובר 2003 לקראת המעבר לפעילות בדאנה קבע אחד האנשים המרכזיים בתובנה: "נזירים, בעצם נוכחותם הגלימתית, יוצרים ריחוק מהתלמידים הישראלים". אבל לאחר סיום המחקר נודע לי שהוועד של תובנה החליט להזמין נזיר תאילנדי ממוצא ישראלי.
³⁶ Prostrations – השתחויות.

המשמעות שלהם ולא. אז אני עושה את זה לפעמים, אבל אהה. אני גם רואה שהפרוקטרישן עושים את מה שהם אמורים לעשות כמו שהם. אני יכולה להמציא משהו אחר. ומה מפריע לי לעשות את זה? מה שעוד פחות אני יכולה לקבל, זה את העניין של המנטרות. כל הדברים האלה, הטקסים והפולחנים הם בעיניי מכשירים. הם בעיניי כלים שנועדו לכוון אותך ואת המיינד שלך בכיוון מסוים. אבל הם לא מחויבי המציאות... זה מה שהתפתח כדי להשיג את המטרה. אז אפשר לפתח משהו אחר. אז לא מוכרחים וגם יש אנשים שלא אוהבים להמציא את הגלגל. אבל גם אלה שאוהבים, כמוני, לא מוכרחים לעשות את זה כל הזמן. אז למה למה למה בכלל טיבטית? למה תפילות בטיבטית? ולאמה ישה אמר הרבה פעמים: תעזבו את העניינים הטיבטים. תלכו לתרבות שלכם, תחפשו את המהות בבודהיזם ותכניסו אותה לתרבות שלכם. וזה לא קל. זה לא קל, פשוט.

יוסי: אז לפי מה שאת מתארת, אתם לא עושים את זה?

אורנה: אהה. ((מההרת)) אנחנו לא מקשה אחת. אנחנו המערביים לא התפתחנו מספיק.

יוסי: בהרבה מקומות אחרים, אומרים זה תרבות וזה בודהיזם. תרבות לא רוצים.

תרבות זה עיוות וסילוף של הבודהיזם.

אורנה: אני בעד. אם אני הייתי שומעת אותם, יכול להיות שהייתי חושבת שהם מפספסים, יכול להיות שהייתי

יוסי: את מי?

אורנה: את אלה שמפרידים. יכול להיות שהייתי חושבת שהם מפספסים והם לא מפרידים נכון. יכול להיות שלא הייתי יודעת להגיד את זה. אבל הייתי חושבת שזה אפשרי. שאני לא יודעת אם זה נכון או לא נכון. שזה אפשרי שהם מפספסים, אני לא יודעת. ההפרדה לא פשוטה. אני חושבת שבעיקרון נכון להפריד. אני חושבת שלממש את זה, זה מאוד מסובך. אבל אני חושבת שנכון להפריד.

בהזדמנות אחרת בנסיעה חזרה הביתה בסיומו של יום של לימוד ואימון בהנחיית נזיר ממוצא טיבטי בקיבוץ באמצע הדרך בין חיפה לת"א הסבירה לי אורנה שהיא לא מאמינה בעולמות השונים שבהם מאמינים הבודהיסטים. גם גדעון דיבר על יחס דומה לטקסים. גדעון הוא כבן 50 ובעל משפחה שעובד במחשבים ועוסק בתרגולים רוחניים מזה כעשרים שנה. בשנים האחרונות הוא עוסק אך ורק בבודהיזם. בעת שהמתנו לתחילתו של ריטריט יום כיפור 2003 (להלן 2.6), הביע גדעון שמחה באוזני משתתפת אחרת על כך שנקיים טקס מסוים שכולל שירים, תפילות ומנטרות. הטקס עושה עבודה פסיכולוגית, הוא הסביר, ולאחר זמן מה הפטיר: "לכולם יש את ההתלבטויות היודו-בודהיסטיות".

כך, מצד אחד ניצב הידע המשותף (common sense) של המעמד הבינוני החילוני, אשכנזי ומשכיל אשר מקשה על מתרגלי ידידי הַדְּהֶקְמָה להצהיר על אימוץ עיוור וגורף של מסורת דתית מזרחית על מערך הטקסים והאמונות שלה, אף שהם תופסים את המערביות החילונית והמודרנית שלהם כפגומה. כל שהם מבקשים הוא לאמץ לתוך חייהם תובנות ופרקטיקות מועילות מתוך הלימוד. מנגד, ניצבים נזירים ונזירות, ובראשם הַנְּלֵאָי לְאֵמָה, שמלמדים אותם בודהיזם ומהווים עבורם דמויות מופת של נוכחות והתנהלות מעוררי התפעלות ורצון לחיקוי (להלן 7.4.1). המורים מקיימים פרקטיקות וטקסים אשר נטען שהם מסייעים במימוש המידות המרשימות של סבלנות, נדיבות, צניעות, גמישות, פתיחות אשר נחשבות הן כאמצעים לשיפור החיים הארציים, הן כאמצעים להתעוררות והן כתוצאה של מצב תודעתי של ערות. מכיוון שהמתרגלים הישראלים לא יכולים לדעת היכן בדיוק עובר הגבול אשר מבחין בין הדרך שתועיל להם לבין "תוספות מיותרות", לעתים הם מעדיפים לקחת את כל מה שמציעים להם ללא סייגים מתוך התרשמות חיובית חזקה מהמורים וביטחון בכוונותיהם הטובות, ועל בסיס חוויות חיוביות מתוך הלימוד והאימון. בכל רגע נתון הם עשויים לעצור ולתהות מחדש מה דרוש ומה מיותר. כפי שאורנה אמרה, מצד אחד יש לה נטייה להמציא את הדברים כפי שמתאים לה, ומצד שני היא סבורה שאין טעם להמציא את הגלגל, במיוחד כאשר היא רואה ומבינה כיצד הטקסים פועלים. היא מקבלת את הטקסים עד גבול מסוים (שאינו קבוע), אך מקבלת אותם לא כתורה שאין בלתה אלא רק כאחת הדרכים להשיג את השינוי התודעתי המבוקש. כך, בשונה מההבחנה החדה שעושים מתרגלי תובנה והעמותה לויפאסנה בין התרגול שלהם לבין הבודהיזם של הבודהיסטים האסיאתים, מתרגלי ידידי הַדְּהֶקְמָה מגלים יחס אמביוולנטי גמיש כלפי מה שאחרים יכולים לראות כסמן של הדתיות של הבודהיזם הטיבטי.

הַנְּלֵאָי לְאֵמָה ומורים אחרים אינם תובעים מתלמידיהם הלא-טיבטים לאמץ את כל הפרקטיקות והטקסים הטיבטים. במקום זאת, הם מכוונים את תלמידיהם הלא-טיבטים לזהות את התובנות הבודהיסטיות המהותיות מבחינת התלמידים, על פי הדרוש בתרבות הספציפית שלהם, ולשילובן בה. המאפיינים התרבותיים הטיבטים אינם נתפסים כסילוף או כמכשול אלא כחלק בלתי נפרד מהמציאות החברתית המשתנה אשר מציאת הדרך הנכונה להשתמש בהם היא האתגר שניצב בפני המתרגלים המאמצים. לכן, בקורסים של ידידי הַדְּהֶקְמָה עולות לעתים קרובות שאלות בנוגע לתרבות הטיבטית ולמציאות חייהם של

הטיבטים בטיבט ובהודו, אך אין לימוד מקיף של נושאים תרבותיים, חברתיים, כלכליים או פוליטיים טיבטים. לאחר שחלק משמעותי מההוראות של המורים הנזירים מתקבל על דעתם של התלמידים, הדרך לקבל על עצמם רעיונות נוספים מתקצרת. למשל, בעוד שקשה היה להעלות על הדעת שאדם חילוני, אשכנזי ומשכיל יאמין בגלגולי חיים, לאחר זמן לימוד ותרגול מסוים מסכים המתרגל הממוצע לכל הפחות לקבל שמידת הוודאות שלו באי ממשותם של החיים הקודמים והחיים הבאים היא כמידת וודאותו בממשותם. בראיון עם אביבה (לעיל 2.1), היא הסבירה לי את ההעדפה של אמונה אחת על פני אמונה אחרת כבחירה מודעת ומועילה של סובייקט חופשי.

אביבה: אני לא יודעת אם יש גלגולים קודמים או אין גלגולים קודמים. אבל אני אומרת ככה, או קיי, ניקח את זה כאקסיומה. נגיד שיש גלגולים קודמים ונגיד שיש באמת קרמה ונגיד באמת שכל הדברים שקורים לי, אני יצרתי אותם לצורך העניין. כאילו בוא נשחק. נשחק עם האקסיומה הזאת במקום עם אקסיומה אחרת שאומרת, אין גלגולים אין שום דבר, מה שקורה זה אקראי. קורים דברים טובים זה לא אני – זה הם. כאילו, עם איזה אקסיומה החיים שלי היום, יותר קל לי לחיות? פשוט, מרגישה נורא נורא פרגמטית, איזה אקסיומה הביאה לי יותר שקט ורוגע לחיים שלי? וראיתי שהאקסיומה של הקרמה מביאה לי הרבה.

יוסי: זה לא הסבר. זה אותו דבר כמו: ככה רצה אלוהים.

אביבה: נכון.

יוסי: זורקים לתוך איזושהו סל את כל מה שאני לא יודע להגיד עליו שום דבר.

אביבה: כן. לא מחפשת הסבר, לכן אני אומרת זה אקסיומה. זה משהו ש

...

לא ברמה לוגית, שום דבר. בקטע של אמונה.

יוסי: אז את מאמינה בזה?

אביבה ((בנחרצות)): לא! זה מה שאני מסבירה לך, אני לא מאמינה בזה, אני לא מאמינה,

אני לא יודעת בכלל אם יש גלגולים קודמים.

יוסי: את לא מאמינה לזה, אבל גם לא מאמינה שזה לא נכון.

אביבה: בדיוק. אני אומרת שכל העניין להאמין שבכלל אין חיים אחרי מוות, או שיש חיים אחרי מוות. זה אמונה וזה אמונה. אנחנו עוסקים באמונות. וגם מי שטוען בוודאות שאין חיים. מתים ומתים וזהו, זה אמונה. איזה אמונה, שוב, בהיותי אדם מאוד פרגמטי, איזה אמונה נותנת לי חיים יותר טובים? היום! לא מחר! היום! אני אומרת האמונה הזאת

של גלגולים וקִרְמָה נותנת לי היום חיים הרבה יותר טובים. היא מביאה לי שקט, היא מביאה אותי למצב שאני לא כועסת. אני לא מתרגזת שהמציאות היא כזאת ולא אחרת.

יוסי: יותר קל לך לקבל?

אביבה: יותר קל, כן. לקבל במובן של כן, לשנות מה שאני יכולה לשנות אבל לא להתרגז על דברים שאני לא יכולה לשנות. אז אני אומרת האמונה הזאת היא משרתת את החיים שלי הרבה יותר טוב.

זהו איננו כיוון ההתפתחות היחידי ואולי אף לא העיקרי. בדרך כלל המתרגלים מקבלים לפרק זמן מסוים רעיונות ופרקטיקות מתוך רצון לבדוק כיצד אלה משפיעים עליהם ונוקטים בהשגחה ובהשעיה של היעדר האמונה ולאחר זמן מה מקבלים אותם באופן מלא, חלקי או נסוגים מהם לחלוטין. בגלל הקבלה של יידי הִקְרָמָה את המאפיינים "הדתיים" הטיבטים יש שרואים אותה כדתית יותר משתי העמותות האחרות ואת העמותה לויפאסנה כחילונית יותר מכיוון שהיא סולדת מכל סממן דתי. אולם, היחס האינסטרומנטאלי פסיכולוגיסטי של רבים ממתרגלי יידי הִקְרָמָה כלפי הפרקטיקות שנחשבות דתיות בעצם מנטרל את הילת הקדושה שלהן והופך אותן לארציות וליומיומיות, ואילו היחס השלילי הגורף של העמותה לויפאסנה כלפי כל סממן דתי באשר הוא דווקא מעצים סממנים אלה ומטעין אותם במטען שלילי שאולי הוא מעבר למידתם.

גרסא שונה משהו מביא גיא, כבן 30 שחי בעיר גדולה. גיא סיפר לי בשיחת טלפון שבשנת 2001 הוא שהה שלושה חודשים בִּדְהַרְמָסְלָה, ושם השתתף במספר קורסים של בודהיזם טיבטי. כמו כן, הוא השתתף בקורסים נוספים במקומות אחרים. הבודהיזם עזר לו, הוא אמר לי, לגבש ראייה נכונה של המציאות, ובדרך אגב גם הבחין עצמו מיהודים מזרחים דתיים תוך שימוש במילות קוד – "מאמינים בקמעות", אבל

אני לא מרגיש את עצמי דתי. הפסלים בהודו, הנזירים מסבירים שאין להם חשיבות בפני עצמם, אלא רק למה שהם מייצגים. נכון. אבל הרבה אנשים לא רואים זאת כך. הם באמת מאמינים שהפסל של הבוֹדְהָה יכול לעזור להם. אני מאוד נרתע מזה וגם לזה אני לא מתחבר. תמיד יש דברים לא מושלמים. גם אצל היהודים יש כאלה שמאמינים בקמעות. מה שחשוב לי זה מה הדבר עושה לי.

יחד עם זאת, ההבדל בין תובנה והעמותה לויפאסנה לבין ידידי הקְהָלָה אינו חד ומלא, ולעתים אפשר לשמוע גם מפי מעטים במסגרת ידידי הקְהָלָה הבחנה בין הטקסים שלהם לאלה של אחרים. במהלך קורס בן חמישה ימים שהתקיים במאי 2002 בקיבוץ בצפון הארץ בהנחיית נזיר טיבטי ממוצא אנגלי-יהודי ונזירה טיבטית ממוצא שוויצרי-נוצרי התקיים ביום השלישי מושב של שאלות ותשובות. חלק מהמושב עסק בטקס שעמד להתקיים למחרת היום. המתרגלים שיבחרו להשתתף בטקס ייקחו על עצמם למשך יממה אחת נדרים נוספים על חמשת הנדרים הבסיסיים אותם כל משתתף לוקח בתחילת כל קורס.³⁷ יום הנדרים מתחיל בטקס שמתקיים לפני הזריחה ומסתיים בזריחה של היום שאחרי. בדיון על הטקס, אמר גיא: "ראיתי הרבה אנשי דת יהודים, נוצרים ומוסלמים שמקיימים טקסים דתיים באופן ציני כדי לקדם מטרות אחרות. ראיתי גם בתאילנד הרבה בודהיסטים הדיוטות משתחוים בלי להבין מה הם עושים".

2.5.6 מעבר לאוריינטליזם?

השלב האחרון בטיעון השלישי – המערב המודרני והמזרח הדתי – מתבסס על ההיסטוריה הקולוניאלית של "הבודהיזם המודרני" כפי שזו תוארה בפרק המבוא. אזכיר כאן רק שהכוונה היא לתחייה של בודהיזם בחברות אסיאתיות שהיו נתונות להשפעות אירופיות מגוונות, ישירות ועקיפות, הן בארצות שהיו נתונות לשליטה קולוניאלית ישירה והן ביפן ובתאילנד. הייתה זו תחייה שסילקה אלים, טקסים ואמונה והדגישה טקסטים, מדיטציה, רציונאליות ואוניברסאליות.

בחינה של הממצאים ממחקר השדה על רקע היסטוריה זו מעלה שההבחנה שעושים מתרגלי הקְהָלָה הישראלים בין תרגול הקְהָלָה "הלא-דתי" שלהם לבין העיסוק הבודהיסטי "הדתי" של אסיאתים לא-נזירים מקבילה להבחנה בין תפיסתם את עצמם לבין התפיסה שלהם אחרים דתיים, ישראלים ואסיאתים, וכן להבחנה שעושים חוקרים רבים של בודהיזם בארצות לא-בודהיסטיות בין העיסוק הבודהיסטי של מהגרים אסיאתים בודהיסטים מלידה לבין זה של מתרגלי בודהיזם לא-אסיאתיים (למשל, Baumann 2001 ; Numrich 1996), ואף להבחנה של האליטה האסיאתית והנזירים בין הבודהיזם שלהם לבין זה של הכפריים (Southwold 1982).

³⁷ לא להרוג, לא לקיים יחסי מין, לא לשקר, לא לקחת מה שלא ניתן ולא להשתמש בחומרים משכרים. בחיי היומיום הכלל הוא לא לקיים יחסי מין פוגעניים ובזמן קורס יש להימנע מכל מגע מיני שהוא. לעיל הערה 37, פרק 1.

בעוד שהדימוי השלילי של הדת, שמקובל בקרב המתרגלים הישראלים, מקורו בזהותם כבני ובנות המעמד הבינוני החילוני המקומי, דומה שמקורה של התפיסה המנוגדת והחיובית של הֶדְהֵמָה הוא בתכנים שהבוֹדְהָה עצמו לימד, כפי שהם באים לידי ביטוי בטקסטים מקוריים נבחרים (למשל, Kalama Sutta, לעיל 2.5.1) ובהשקפות של מורים אסיאתים בכירים עכשוויים, אשר נתפסים כשומרי הסף האותנטיים של הֶדְהֵמָה. אולם, אם מציבים את מה שנתפס כיום כסמכות אסיאתית ואותנטית, מלבד בזרמים הטיבטיים, בהקשר של התעצבותה, קרי הקולוניאליזם האירופי במאה ה-19 ובתחילת המאה ה-20, מתברר שגם הבניית הדימוי הלא-דתי של הבודהיזם על ידי שומרי הסף האסיאתיים עצמם נגוע באוריינטליזם, כפי שזה הופנם על ידי אליטות אסיאתיות נזיריות ולא-נזיריות, וכעת משתקף חזרה למערב כבודהיזם אותנטי (Gregory 2001: 248-252). זהו מעין משחק מתמשך של מראות שבהן משתקפים "המזרח" ו"המערב" זה בזה, ואשר מהווה את התשתית להבניה לא-דתית של הֶדְהֵמָה בקרב מתרגלי תובנה והעמותה לויפאסנה.³⁸ למעשה, מדובר בהיפוך של מה שכינה האנתרופולוג אַגְהֵנְדָה בְּהֵרְטֵי "אפקט-הפיצה".³⁹ בְּהֵרְטֵי מתאר היפוך כזה כבר ב"פרלמנט העולמי של הדתות" אשר התקיים ב-1893 בשיקגו ומהווה את אחד מציוני הדרך בהיסטוריה של אימוץ של דתות אסיאתיות על ידי מערבים (Bharati 1970: 273-274). בו בזמן, היחס של המתרגלים במסגרת ידֵי הֶדְהֵמָה להיבטים שנחשבים לעתים קרובות כדתיים כמו אמונה וטקסים שונה מזה של המתרגלים במסגרת שתי העמותות האחרות והוא בו בזמן רומנטי ואינסטרומנטאלי. כלומר, אף על פי שאימוץ הֶדְהֵמָה בישראל הוא ללא ספק תגובת נגד לאמריקניזציה של התרבות הישראלית, מבט שלוקח בחשבון את ההיסטוריה של הבודהיזם מגלה שבלא משים הֶדְהֵמָה מגיעה עמוסה בהשפעות קולוניאליות מערביות, גם אם ממרחק רב של זמן ומרחב.

גיל פרונסדל, חוקר בתחום לימודי בודהיזם בארה"ב ומורה נִיפְסָנָה באחד המוסדות האמריקאיים המרכזיים לתרגול נִיפְסָנָה, מתאר את ההתאמות שעשו המורים האמריקאיים כדי להתאים את הנִיפְסָנָה

³⁸ דונלד לופז מתאר "משחק מראות" דומה בספרו על דימויים מערביים מהמאה ה-19 של טיבט אשר הפכו לאחר הכיבוש הסיני את טיבט לדימויים של טיבטים שנמצאים בגלות, אשר באמצעותם הם, והדלאי לאמה בראשם, מבקשים לגייס תמיכה עולמית לטובת שחרור טיבט (Lopez 1998).

³⁹ הפיצה המקורית הייתה להם פשוט בלי שום תוספות אופיינית לדרום איטליה שממנה באו יותר מ-90% מהאיטלקים-האמריקאים. לאחר מלחמת העולם הראשונה, הפיצה האמריקאית שהפכה למאכל משוכלל בגדלים שונים ובטעמים מגוונים עשתה את דרכה חזרה לאיטליה על ידי בני משפחה שחיו בארה"ב ושבו לביקור מולדת. המושג והאובייקט רכשו מובן חדש ומעמד חדש בכל איטליה ולא רק בדרומה.

לתלמידים אמריקאיים, ובין השאר מציין את העמדת המדיטציה במרכז התרגול ואת ההדגשה היחסית של מדיטציית הַמְטָא,⁴⁰ בנוסף על מדיטציית הַיִפְסָנָא. כאשר הוא מציין שהמורים האסיאתיים של המורים המערביים של "תנועת הַיִפְסָנָא המערבית" היו חלק מ"תנועת המודרניזציה של הבודהיזם במאה ה-20", הוא מתעלם לחלוטין מההקשר הקולוניאלי של ראשית התהוותה של תנועה זו במהלך המאה ה-19. פרונסדל מביא את דבריו של ג'ק קורנפילד, אחד ממורי הַיִפְסָנָא המוערכים במערב כיום ממוצא יהודי שחי בעבר כנזיר בתאילנד: "רצינו להציע את התרגולים החזקים של מדיטציית תובנה, כפי שרבים מהמורים שלנו עשו זאת, באופן הכי פשוט שאפשר בלי המורכבויות של טקסים, גלימות, מזמורים, וכל המסורת הדתית" (Fronsdal 1998: 167). בהמשך מוסיף פרונסדל ש"המורים האמריקאים הראשונים לַיִפְסָנָא הלכו רחוק יותר מאשר מרבית המורים האסיאתיים שלהם בהצגת תרגול הַיִפְסָנָא במנותק ממסורת התְּהַרְוֹאֵה" (ibid: 167). כלומר, למרות המודרניזציה של הבודהיזם באסיה תחת הקולוניאליזם, לטעמם של המורים והתלמידים המערביים, המורים האסיאתיים היו עדיין קשורים מדי למסורות הדתיות שלהם והבודהיזם שהם הציעו היה בו בזמן לא מודרני מספיק וגם לא אותנטי דיו. כך, סיווג התפיסה הפופולארית של בודהיזם בארצות אסיה כסוטה מהמהות על ידי המורים האסיאתיים, ועוד יותר מכך על ידי תלמידיהם המערביים שהפכו למורים של התלמידים הישראלים, מאפשר לישראלים לאמץ את הבודהיזם כפרקטיקה לא-דתית. מכאן שהתיווך המערבי באזור הבודהיזם בישראל מילא תפקיד מרכזי ולא אינסטרומנטאלי גרידא.

בניגוד לתפיסה זו שמעמידה במרכז הבודהיזם את הטקסטים הקנוניים ואת המדיטציה ומזניחה את הטקסים ואת צבירת הַמְרִיט, טוען חוקר הדתות טוד לואיס בקובץ מאמרים שעוסק בלימוד בודהיזם באקדמיה המערבית בת זמננו, שמרכז הבודהיזם ההיסטורי לא היה במדיטציה, בטקסטים או בנזירים, אלא דווקא בסביבה החברתית שבמסגרתה הבודהיזם התקיים לאורך מאות שנים. "טקסים, בכל החברות הבודהיסטיות, כלל לא היו 'וולגריזציה' או 'ויתור להמונים' אלא אמצעים יסודיים בפרשנות של הַדְּהַרְמָה ובתרבות של הצעירים, או במונחים בודהיסטים, בעיצוב מודע ומועיל של הַסְקְנָהוּת⁴¹ – גוף, תחושות, תפיסות, הרגלים ותודעות – של הפרטים, ובסופו של דבר בהכוונתם לבגרות רוחנית ולהתעוררות"

⁴⁰ מתורגם מפאלי ל"טוב לב אוהב" או ל"ידידות מקיפה כל". תיאור ודיון מפורטים יובאו בהמשך (להלן 6.5).
⁴¹ סְקְנָהוּת ביחיד. מתורגם מסנסקריט ל"צְבָר". על פי האונטולוגיה הבודהיסטית כל יצור בעל תודעה מורכב מחמישה סוגים של צְבָרִים שנמצאים כל העת בתהליך של שינוי שכולל התפרקות והתהוות.

(Lewis 2002: 47-48). באותה רוח טענה חוקרת סרי לנקית, רַנְגִ'יני אֹבֵיֶסְקֶרָה, שטקס הפִּירִיט (הגנה) הבודהיסטי הנפוץ, שאותו מבצעים נזירים בודהיסטים, אינו מלמד על כניעה של המיסיונרים הבודהיסטים הראשונים לפחדיהם של ההמונים מן העל-טבעי ולאמונותיהם בו, אלא מגלם יצירה מודעת ומכוונת של טקס על ידי נזירים בודהיסטים תוך התבססות על טקסטים מתוך הקנון התֶּהֶרֶואדי (Obeyesekere 1990). גם היא קובעת שבניגוד למה שנתפס כעבודת אלילים, בודהיזם תֶּהֶרֶואדָה מדגיש מודעות ושליטה בחושים ומכוון לשחרור האדם מאי-נחת. ברם, אף שהטקס הוא דתי ומקודש, אין חובה לקיימו, הן במובן של תזמון והן במובן של בחירת האירוע. שום איום לא מרחף מעל ראשם של המאמינים באם לא יקיימו אותו. זאת, בניגוד לטקסים חקלאיים שנתיים או טקסי חניכה שבטיים. כמו כן, רק לעתים רחוקות המשתתפים מצפים לריפוי קסום או לפתרון מידי לבעיותיהם. לעומת זאת, מה שהטקס מספק הוא תחושה מסוימת של ביטחון. אין הוא עושה זאת בתיווך של אמונה שהטקס יביא לפתרון של בעיה, אלא דרך מסר שמה שנתפס כבעיה בהקשר מסוים, אינו בהכרח בעיה.

לסיום, אציג שתי התייחסויות נוספות וחד פעמיות שחורגות מהניתוח המוצע למעלה. אחת הובעה על ידי אישה בשנות ה-30 המוקדמות לחייה אשר חיה עם בן זוג בעיר במרכז הארץ. היא מתרגלת במסגרת ידִי הֶהֶרֶמָה, ולא מגדירה את עצמה כבודהיסטית משום שבעיניה יהיה בכך משום שחצנות. בעיניה, להיות בודהיסט משמע להיות אדם מוסרי ברמה גבוהה במיוחד בעל יכולות נתינה וחמלה חזקות אשר טומנות בחובן צניעות גם אל מול קשיים. אף כי היא שואפת להיות כזו, היא לא תתיימר לטעון זאת. השנייה הובעה במהלך ראיון מפי אישה בסוף שנות ה-20 לחייה שמתרגלת מזה מספר שנים לפי גוֹאֶנְקָה:

"אני מתרגלת נִיֶפֶסְנָא. זה הכול. נִיֶפֶסְנָא היא לא התגלמות הבודהיזם עבורי. אני לוקחת ממנה את כל הדברים הטובים שנראים לי נכונים שהם גם שייכים לבודהיזם. יש לי את האימג' הזה שהוא בטח לא נכון. אבל, שבשביל להיות בודהיסט צריך מלא ללמוד. ואני לא למדתי אף פעם בודהיזם. חוץ ממה ששמעתי מגוֹאֶנְקָה."

2.6 לא דתיות ולא חילוניות

עד כה הצגתי שלושה הסברים לדחייה של המתרגלים הישראלים את התווית הדתית. הראשון נבע מזהותם הדתית-לאומית, והשניים הנותרים משילוב בין תפיסה מסוימת של מושג הדת שקשורה לשיוכם

המעמדי לבין רעיונות מסוימים מתוך הִדְהָמָה. הראשון שבהם נטוע במשחק זהויות של מעמד הביניים בתקופה הגלובלית; והשני נעוץ בתפיסה אוריינטליסטית בדבר הקשר שבין דתיות לפרימיטיביות ובין חילוניות למודרניות הן ברמה המקומית והן ביחס לאסיות. כעת, אני מבקש למקד ולעדן את הטיעון. על אף שהמתרגלים הישראלים תופסים את עצמם כמערביים, מודרניים וחילוניים, ניכרים הבדלים משמעותיים בין חוסר הרצון שלהם לזהות את התרגול שלהם כדתי לבין השיח האנטי-דתי הרווח במעמד הביניים בישראל שבין השאר קיבל ביטוי בפוליטיקה של מפלגות שינוי וקדימה (לעיל 2.5.1). אמנם, בעיני המתרגלים הישראלים, הדת היא ממסדית, דוגמאטית, לא רציונאלית, מבוססת על אמונה עיוורת, מייצרת הפרדות בין בני אדם ומטילה את האחריות על האל המושיע והגואל, ובניגוד לכך, התרגול שלהם הוא אינדיבידואלי, אוניברסאלי, מעוגן בהתנסות אישית, מבוסס הגיונית ומכיל אחריות אישית מרבית. אולם, בניגוד לחילונים רבים אחרים, הם מגלים לעתים קרובות יחס של עמיתים לאנשים דתיים, יהודים ולא-יהודים כאחד. הדחף הדתי נתפס על ידי המתרגלים כדומה לשלהם ולעתים אף כמקביל. כמו הדתיים, גם מתרגלי הִדְהָמָה מצויים במסע מנטאלי קיומי. הם מחפשים אחר הבנות אשר לתחושתם מצויות מעבר להישג ידן של פרוצדורות מדעיות, הבנות אשר לא ניתן לבטאן בשפה רגילה ובטח שלא במונחים של התרבות החומרנית הפופולארית. מחד, הם לומדים מתוך חוכמה עתיקה, ומאידך הם מתבוננים לתוך החוויות שלהם כדי "לראות את הדברים כמות שהם" ולפעול בעולם מתוך הכרה ב"אמת האולטימטיבית". הם חשים שיש ברשותם תיאוריה קיומית אשר בכוחה להסביר כל אי נחת. ולסיום, הנוחות החומרית שלהם איבדה מחשיבותה לנוכח הגות קיומית ופרקטיקות שנגזרות ממנה.

עידו הוא בן קיבוץ שחי בעיר גדולה ולומד באוניברסיטה בחוג למזרח אסיה, כמו כן הוא לומד יהדות באוניברסיטה ומחוצה לה. עידו נטל חלק בקורסי דְהָמָה רבים ומגוונים מאז שנת 2000. בראיון סיפור חיים שערכת עמו בדצמבר 2003, כשהיה בן 30, הוא תיאר עבר עשיר של מעורבות חברתית ואורח חיים אינטנסיבי שהוביל אותו בצומת דרכים בחייו לנסיעה להודו לשם "רִיפְלֶקְשָׁן"⁴² על החיים והעמקת תרגול יוגה. הבחירה בהודו הייתה תולדה של יכולת כלכלית מוגבלת משולבת ברצון לשהייה ארוכה בחו"ל. לאחר שנתקל בִּיפּפּנָא, הוא הבין שזוהי דרכו בחיים.

⁴² Reflection – הרהור.

יוסי: מה מצאת בזה?

עידו: או קיי. אז קודם כל מבחינת הניפסנא, ניפסנא זה שם מצב ובודהיזם זה שם מצב. אני לא מגדיר את עצמי כבודהיסט.

יוסי: אתה לא בודהיסט?

עידו: כאילו, אני לא מגדיר את עצמי בשום צורה. כאילו, אני יהודי מלידה, אבל בסדר

יוסי: איך היית מגדיר את הדת שלך?

עידו: אני לא יודע איך להגדיר אותה.

יוסי: אתה לא בן אדם דתי?

עידו: לא הייתי אומר שאני לא בן אדם דתי ולא הייתי אומר שאני בן אדם דתי. אם בכנות כאילו אני מנסה להשיב אז אני לא זה ולא זה.

יום כיפור יכול לשמש כדוגמא כדי להבהיר נקודה זו. בעוד שרבים מהיהודים החילוניים הפכו את יום כיפור ליום של בילויים בבית, ברחוב או על שפת הים, מאז 2003 עמותת ידידי הקהילה מארגנת ריטריט קצר ומיוחד ליום כיפור. ב-2003 השתתפתי בריטריט כזה בהנחייתה של נזירה טיבטית ממוצא אמריקאי. לאחר ההגעה לאתר הריטריט כל משתתף נרשם, קיבל מיטה בחדר, הפקיד טלפון סלולארי ומפתחות לרכב, נרשם לתורנויות במהלך הריטריט והודיע אם הוא מתכוון לצום צום יהודי מלא, לקחת נדרים בודהיסטים או לאכול כבכל יום אחר. בכל קורס של כל אחת מהעמותות המשתתפים לוקחים על עצמם לפחות את חמשת הנדרים הבסיסיים. בריטריט זה לקחו המשתתפים שלושה נדרים נוספים – לאכול ארוחה אחת בלבד מזריחה ועד זריחה, לא להשתמש בכיסאות או במיטות גבוהות ולא להתקשט בתכשיטים או בבשמים. על פי המסורת הטיבטית, יש לקחת את שמונת הנדרים לפני הזריחה והם נותרים בתוקף עד הזריחה הבאה. כדי להתאים פרקטיקה זו ליום כיפור, נשאלה הנזירה שהובילה את הריטריט וזו הפנתה את השאלה למורה שלה ושניהם קבעו שאפשר לחרוג מהמקובל ולערוך את טקס לקיחת הנדרים בשעה 17:00 ולקיים את הנדרים עד 17:00 למחרת. לפיכך, מי שלקח נדרים בודהיסטים אכל בין 17:00 ל-17:00 רק ארוחה אחת בצהריי יום המחרת. ללוקחי הנדרים הבודהיסטים השתייה הותרה ללא הגבלה.

כך, בשונה מההתעלמות של חילונים רבים מהתענית היהודית העיקרית ובשונה מיהודים דתיים וחילוניים אחרים אשר יום כיפור הוא עבורם היום הקדוש בשנה, מתרגלי ידידי הקהילה התנהלו באופן אחר ביחס ליום כיפור. יחס שאינו דחייה ואינו קבלה מלאה. הם לא ביטלו, לא החליפו ולא התעלמו

מהפרקטיקה הדתית היהודית ומנגד לא חיבקו, לא אימצו ולא קיבלו אותה כמות שהיא. במקום זאת, הם הגמישו את הכללים הבודהיסטים כדי לאפשר תיעול של פרקטיקת הצום היהודי ושילובה בתרגול דְהַרְמָה אינטנסיבי. בכך, הם יצרו מרחב אשר אֶפְשֶׁר בהתאם לנטיות הלב של כל אחד מהמשתתפים הקנייה הן של משמעות יהודית והן של משמעות בודהיסטית לפרקטיקה האישית והקולקטיבית. יחד עם זאת, יש לומר שהחיבור ההרמוני בין שתי הפרקטיקות הוא למעשה מימושה של גישה בודהיסטית אשר מטבעה היא אינקלוסיבית ודחייתה של הגישה היהודית האקסקלוסיבית.

לאורך כל השנה העמותה לויפאסנה מקיימת מדי שבועיים קורסים בני עשרה ימים. בין קורס לקורס נותרים רק שלושה ימים להתארגנות.⁴³ אף על פי שאתר הקורסים של העמותה מרוחק מכל מקום יישוב ושקהל היעד שלה הוא באופן מובהק חילוני, מגלה העמותה כבוד למסורת הדתית ההגמונית בארץ ונמנעת מלקיים קורס שיום הכיפורים יחול במהלכו. בגלל מצבו הרעוע של אתר הקורסים, ובגלל הדרישה המתמדת לקורסים, כל תקופה ולו הקצרה ביותר שבה לא מתקיים קורס מנוצלת לעבודות שיפוץ ותחזוקה שאליהם מתנדבים מתרגלים. יום הכיפורים של 2004 חל במהלך תקופת עבודה כזו. למרות הצורך הדחוף והמתמיד בשיפוץ האתר שהוא מופת לאלתור ישראלי, ולמרות הריחוק מכל עין אדם, המתרגלים נמנעו מעבודה במהלך יום הכיפורים. היום הוקדש למדיטציה, לקריאה של ספרים מותרים ולהקשבה לשיחות דְהַרְמָה מוקלטות. כך, גם היחס של מתרגלי העמותה לויפאסנה ליום הכיפורים היה יחס שאינו מקבל ואינו דוחה.

חודשים ספורים לפני כן, עמותת תובנה ארגנה סוף שבוע לימודי בנושא "יהדות ובודהיזם" (לעיל 2.5.1), בכוונה מוצהרת לזהות זיקות בין המסורות. שלושה מבין ארבעת הדוברים היו יהודים דתיים וההצלחה של האירוע הובילה לתכנון של סוף שבוע נוסף שיוקדש לאותו נושא. מלבד זאת, טקס קבלת שבת שמתקיים בכל יום ששי במהלך כל אירוע שעמותת תובנה מארגנת מושך אליו כמעט את כל המשתתפים באירוע. באחד הקורסים בו השתתפתי, המורה הישראלי הבכיר של תובנה הנחה את טקס קבלת השבת בחובשו כיפה גדולה לראשו. בדבריו הוא הקביל את קורס הוִיפֶסנא כולו לשבת באומרו שהן בשבת והן בקורס עוצרים כל עשייה. נעמי, מתרגלת באמצע העשור החמישי לחייה, שעוסקת במקצוע

⁴³ כדי להבטיח שהמשתתפים יעברו עשרה ימים מלאים של קורס מתחילתו ועד סופו בלי שום שינוי בלוח הזמנים שנקבע על ידי גוֹאֶנְקָה, המשתתפים מגיעים לאתר הקורסים בצוהרי היום שלפני "יום 1", ועוזבים אותו למחרת "יום 10". כך שהאתר תפוס כאחד עשר ימים מתוך כל שבועיים.

טיפול, סיפרה לי לאחר אחד הקורסים שבזמן טקס קבלת השבת הופיעו בעיניה דמעות ושהיא חשה את שורשיה היהודיים בחזקה. אז, היא נזכרה בשאלון שחילקתי ורצתה לספר לי על חוויה זו.

פרונסדל מיקם את "תנועת הניפסנא" בין הלימוד המסורתי במנזרים שהוקמו בארה"ב לבין הלימוד התרפויטי של ניפסנא שמתקיים בבתי חולים, בבתי כלא ובבתי ספר ואותו הוא כינה "חילוני" שכן הוא אינו רומז לרקע הבודהיסטי של הניפסנא (Fronsdal 1998: 164-165). בשונה מהטענה של פרונסדל אשר ממקם את "תנועת הניפסנא" בין המסורתי הדתי לבין התרפויטי המחולק, אני סבור שאי אפשר למקם את מתרגלי הדהמה בישראל על הסקאלה התרבותית הקווית שנעה מן הקוטב החילוני לקוטב הדתי. על רקע הדמיון בין התפיסה העצמית כמערכים הן של מתרגלי הזן הברזילאים, כפי שרושה הציגה אותה (לעיל 2.5.2), והן של מתרגלי הדהמה הישראלים, כעת אפשר לסמן הבדל ביניהם. בעוד שרושה זיהתה שהזן מתפקד בברזיל כסמן של מודרניות מערבית אשר מזוהה בדרך כלל כחילונית, מתרגלי הדהמה בישראל, למרות היותם "חילונים", מסתייגים, מסיבות שונות שאינן חד-ממדיות, הן מהתווית החילונית הדוחה את הדתיות והן מהתווית הדתית, ובכך הם דוחים למעשה את הסקאלה כולה על הניגודיות שבה.

קובץ המאמרים בעריכתם של יוסי יונה ויהודה גודמן (2004) עסק באופנים בהם הקטגוריות של "דתיות" ו"חילונית" התכוננו בהקשרים מגוונים בישראל כקטגוריות בינאריות. מתרגלי הדהמה, כפי שתיארתי אותם כאן, מגלמים למעשה תהליך הפוך שמפרק את הדימויים היריבים ולא מכונן אותם. בנוסף, בעוד שתרגול הדהמה עשוי לעורר את החרדה הישנה של יהודים מפני עיסוק בדתות זרות, מסתבר שהוא איננו מרחיק את המתרגלים מזהותם הלאומית היהודית שכן הזהות היהודית שלהם מבוססת בעיקר על שייכות לאומית-תרבותית ולא דתית. בו בזמן מסתבר שתרגול הדהמה דווקא מקטין את האנטגוניזם הנפוץ כל כך בקרב חילונים כלפי דתיים יהודים ולא יהודים, שכן הדתיים הופכים להיות עמיתים לדרך הרוחנית הפוסט-חילונית. כך סיפר לי גדי בעת שביקרתי אותו בביתו בשעות אחר הצהריים בתחילת המחקר: "לאחר שנים ארוכות של התנגדות, שמת כיפה על הראש ונכנסתי לבית כנסת לראות איך אחרים הולכים בדרך רוחנית אחרת."

פרק 3 – מבט פנוראמי על קורס דְהֶמָּה בישראל

הפעילות העיקרית של שלוש העמותות היא ארגון של קורסי דְהֶמָּה שבהם עשרות גברים ונשים מתכנסים למשך מספר ימים במקום מבודד יחסית ובו לומדים רעיונות ופרקטיקות דְהֶמִיִּים ומתאמנים בהן. על אף שכל המורים מהארגונים השונים מדגישים את חשיבות ההתמדה בתרגול יומיומי על פני ההשתתפות בקורסים, לב פעילות הדְהֶמָּה בישראל היא השתתפות בקורסים. פרופ' יעקב רוז, ראש החוג למזרח-אסיה לשעבר באוניברסיטת ת"א ומורה זן מוערך בישראל אשר פועל במספר מסגרות מחוץ לארגונים הנחקרים כאן, ביקר בראיון לגיליון דצמבר 2005 של המהדורה העברית של נשיונל ג'יאוגרפיק את הזנחת התרגול היומיומי אצל חלק מהמתרגלים הישראלים לעומת ההשתתפות הערה בקורסים אותה הוא מכנה "תרבות ריטריטים" (מלכין 2005: 28). כך או אחרת, ברור שמתרגל דְהֶמָּה בישראל הוא זה שמשותף וחוזר ומשתתף בקורסי דְהֶמָּה בתדירות כזו או אחרת. זאת, בניגוד למי שמצטרף לקורס אחד מכל סיבה שהיא ולא שב לקורס נוסף. קביעה זו אינה מבוססת על הגדרה אֶטִית אלא מתנסחת מתוך הממצאים שעולים מהמחקר הנוכחי. עבודה זו מתמקדת במתרגלים ולא במשתתפים החד פעמיים בקורסי דְהֶמָּה.

3.1 בין קורס הדְהֶמָּה לחיי היומיום

קורס הדְהֶמָּה, עבור המתרגלים הישראלים, הוא מוקד מרוכז, אינטנסיבי ומיוחד של תרגול דְהֶמָּה שעומד, במובנים רבים, בניגוד קוטבי לשגרת חייהם. יחד עם זאת, קיים גם רצף בין הקורס לבין חיי היומיום. למשל, המניע של מתרגלים לשוב לקורסים נוספים היא חוויה של שיפור בחיי היומיום שלהם בעקבות דברים שנלמדו ותורגלו בקורסים. אף אם הקורס הראשון סימן תפנית משמעותית בחייהם, השיפור אינו מסתכם בכך אלא מתואר תמיד כתולדה של תרגול מתמשך לאורך שנים הן בקורסים והן בחיי היומיום. לעתים, ההשתתפות בקורס, כמו גם התרגול היומיומי, נחווים כסוג של תחזוקה אישית, מעין כוונן תודעתי ורגשי תקופתי. למרות הפער בין היומיום לבין מסגרת הקורס ואולי דווקא בגללו, המציאות בקורס הופכת להיות מודל של חיים ראויים ונכונים בעיניהם. פעמים רבות השאיפה הרווחת בקרב מתרגלים היא "להביא את הקורס ליומיום", קרי לנהוג בחיי היומיום כפי שנוהגים בקורס או להשתמש

בדברים שנלמדו ותורגלו בקורס, בחוויות שנחו ו"אנרגיות החיוביות" שנצברו בקורס כדי להשפיע באופן בלתי אמצעי על עצמם ועל אחרים באופן חיובי ולייצר את מציאות הקורס גם במסגרות חיים אחרות – עבודה, התנדבות, לימודים, משפחה וחברים.

גילה היא בתחילת שנות ה-40 לחייה והיא השתתפה בקורסים במסגרת שלושת הארגונים וגם במסגרת מסורות בודהיסטיות אחרות בישראל, בתאילנד ובהודו מאז 1986. היא עוסקת באופנים שונים במגוון של תחומי אמנות. בראיון טלפוני שערכתי עמה שאלתי, מה הוא ריטריט עבורה? והיא ענתה: "לחזור לעצמך, לחזור לפרופרציות. אם הייתי יכולה לשהות כל החיים באיכות של ריטריט הייתי מאד שמחה. מאד נותן השראה. נותן כוח, אני חושבת." רמי, פסיכולוג בן 31 נשוי שחי בעיר גדולה ומעולם לא נסע ל"מזרח", שהשתתף בקורס ויפסנא הראשון שלו במסגרת העמותה לויפאסנה בישראל, הסביר לי: "זה יציאה מהחיים, אבל לא ממש יציאה מהחיים. זה יציאה מאוד מוגדרת לעשרה ימים".

כדי להדגיש את חשיבות שילוב התרגול בחיי היומיום, לעתים מבליטים המורים והתלמידים את הרצף שבין היומיום לבין הקורס. שתי מורות מערביות אשר משלבות בלימוד ההנהגה רעיונות ממסורת האדוואיטה ודאנטיה (Advaita Vedānta)¹ ההינדית הנחו את אחד הקורסים בהם השתתפתי במסגרת תוכנה. במהלך הקורס הן אמרו שאחת ממטרותיהן בקורס הספציפי היא שבירת ההבחנה בין חיי היומיום לבין הקורס, שכן הגוף קיים ומרגיש הן ביומיום והן בקורס. בהנחיותיהן ובשיחותיהן הן עסקו רבות בתחושות הגופניות. כמו כן, בעוד שתרגול המדיטציה מתבצע בדרך כלל בשיבה או בהליכה ולעתים רחוקות יותר בעמידה, בקורס בהנחייתן הוא התבצע גם בשכיבה, שכן כל אדם שוכב מספר שעות מדי יום.

למעשה, השאיפה לצמצם את הפער בין שגרת היומיום למציאות הקורס אינה יכולה להתקיים אלמלא מכירים בקיומו של הפער. כמו כן, השאיפה לצמצום הפער נועדה תמיד להוות לא ממומשת, שכן מציאות הקורס מתבססת על כללי התנהגות שאי אפשר לקיימם מחוץ לקורס כמו למשל הימנעות מוחלטת מעבודה לשם פרנסה והיסמכות מלאה על נדיבותם של אחרים ובו בזמן שתיקה והימנעות מקשר עם אחרים. ישראלים ספורים עטו גלימות של נזירים כדי לנסות לגשר על פער זה. מעדות של נזיר בריטי במסורת טיבטית, שבינתיים הסיר את גלימות הנזירות, למדתי שלפחות חלק מהמתחמים והמצוקות שאנשים

¹ מתורגם מסנסקריט ל"נון דואליות" או ל"היעדר שניות". חלק ממורי תוכנה שואב השראה באופן מוצהר ממקורות דתיים נוספים כמו יהדות, נצרות, אסלאם סופי ובעיקר ממסורת הינדית זו. ברם, השראה זו מתאפשרת בתוכנה רק על פי מידת התאמתם להגות ולתרגול ההנהגה.

חווים בחיי היומיום המערביים קיימים באופנים שונים ומסיבות אחרות במסגרת חיי מנזר אסיאתי. הפער המתמיד מייצר כוח מניע קבוע שדוחף את המתרגלים להשתתף בקורסים נוספים כדי לשפר את יכולותיהם מחד, ולהתאמץ לסגל לעצמם בחיי היומיום התנהגויות והתייחסויות שמאפיינות קורסים מאידך. מאמץ זה מוליד לעתים התרוממות רוח, שמחה והתחזקות, אך גם עשוי לתרום לתסכול, רגשי אשם ותחושת כישלון.

בדצמבר 2001 השתתפתי בפגישה שבועית של קבוצת מדיטציה של ידידי הקהילה באחת הערים הגדולות עם ארבע נשים נוספות ושני גברים. הפגישה התקיימה בחדר שהושכר לצורך הפגישה בלבד בבית של זוג יהודים אמריקאים מבוגרים שנראו כמו "ביטניקים" משנות ה-1960. הפגישה החלה במדיטציה ארוכה אשר הונחתה על ידי אחת המשתתפות שהכינה אותה מראש, והשתיקה נמשכה גם לאחר שהמדיטציה הסתיימה. מרגע סיום המדיטציה, מי שרצה לדבר יכול היה להפר את השקט, אולם המשתתפים מיעטו לעשות זאת. בין דיבור לדיבור השתרר שקט מתמשך. אחת מהמשתתפות דיברה בצער על כך שהשינוי שנראה כה חיובי לאחר ריטריטים מתפוגג עם השיבה "לחיים הרגילים". היא גם דיברה על הקושי להבין ריקות² וליישמה ביומיום. שתי אמירות אלה נפוצות למדי כמו גם אחרות שמתייחסות באופנים שונים הן להבדלים בין חיי היומיום לבין הקורס והן לשאיפה למזער אותם. משתתפת אחרת הביעה אי נחת מהשתיקות הארוכות בפגישה וביקשה שאחרים ידברו. עבורה השתיקה, שמאפיינת את הקורסים, ובה אדון במפורט בהמשך, מפריעה בפגישה השבועית. כך, גם מתרגלים שמשתתפים בקורסים ובפגישות שבועיות, חשים לעתים שהעתקה של כללי התנהגות של הקורס לפגישות שבועיות ועל אחת כמה וכמה לחיי היומיום שמחוץ לתרגול הפורמאלי יכולה להיות מקור למצוקה.

בהמשך העבודה אראה שחלק מהיכולת היצירתית של הקורס נעוצה בו זמנית בשני מאפיינים מנוגדים לכאורה שלו. הוא מהווה מרחב-זמן שבו מתאפשרת הופעה של חוויות שנתפסות בו בזמן הן כשונות וחדשות מאלה המוכרות למתרגלים מחיי היומיום, והן כסימולציה של המציאות שמעבר לקורס. כך, הקורס גם מבחין את עצמו מחיי היומיום וגם משתלב בהם.

² מושג מרכזי בבודהיזם מהאיאני שיובהר בהמשך. הכוונה היא להיעדר של מהות פנימית, אוטונומית, קבועה ונפרדת מכל התופעות, ובראשן תופעת העצמי.

3.2 קורס דְהֶמָה כְּטָקְס

מתרגלי הֶדְהֶמָה הישראלים מעולם לא השתמשו במילה טקס כדי לציין קורס דְהֶמָה. כאשר הם מדברים על טקסים שקשורים לְהֶמָה, הם מתכוונים בדרך כלל לפרקטיקות דתיות מסורתיות של בודהיסטים אסיאתיים. כפי שראינו בפרק הקודם, הטעמים שהם נותנים בטקסים בכלל נעים מחוסר מובן, מלבד דבקות במסורת ארכאית ואמונות תפלות בקרב מתרגלי הַיִפְסָנָא, ועד השפעות מנטאליות אשר מתמשות כתוצאה מכריכת פרקטיקה בעלת צורה קבועה גלויה לעין עם תהליכים מנטאליים סמויים בקרב מתרגלי יֶדִי הֶדְהֶמָה. מעטים בלבד מבין מתרגלי יֶדִי הֶדְהֶמָה מייחסים לטקסים כוחות בלתי-נראים בעלי השפעה על העולם החיצוני להם. רובם נרתעים מפעולות טקסיות שהם תופסים כמעטפת שטחית, או לחילופין מסבירים את הפעולות הטקסיות כמעשיות ויעילות בניגוד לִסְמְלִיּוֹת או אי-רציונאליות. הם מבקשים להרחיק את עצמם מן המושג הפופולארי המערבי של טקס שכולל חזרתיות לא רפלקסיבית על פעולה חסרת משמעות שנסמכת על אמונות תפלות. מושג זה הוא תולדה של מורשת פרוטסטנטית שראתה בטקסים אירועים של מעשי כישוף והבחנה מהמחצית השנייה של המאה ה-17 ואילך בין "דת אמיתית" או התנהגות "דתית" שתואמת את חוקי הטבע בהם שולט האל לבין "דת מזויפת" או פעולות של "כישוף" אשר כופות את רצונם של אנשים על הטבע. הבחנה זו, טוען טמביה, אומצה על ידי תיאורטיקנים ויקטוריאנים מאוחרים כמסמנת את התקדמות המין האנושי מפראיות לציוויליזציה (Tambiah 1990: chapter 2).

היחס של מתרגלי הֶדְהֶמָה בישראל לטקסים מזכיר במידה מסוימת את היחס שמתאר צ'ורדש בסקירתו את ההיסטוריה של תנועת התחייה של קתוליות כריזמטית בארה"ב. "בתחילת שנות ה-70 כשהתחלתי את מחקר השדה שלי בקרבם, הכריזמטים היו מגיבים בשלילה אם הייתי מגלה עניין בחייהם 'הטקסיים', שכן הם היו מקשרים את המושג בפורמליזם ובהיעדר של ספונטאניות וחירות." להיות קתולים כריזמטים היה עבורם מימוש של "הרוח" כניגוד ל"ארגון" פורמאלי (Csordas 1994: 17-19). בדומה לכך, חוקרים של בודהיזם בארצות לא-בודהיסטיות, אנתרופולוגים ואחרים, השתמשו עד כה במושג של טקס כמעט אך ורק בהקשרים שמסווגים בקלות כדתיים או כאסיאתים-מסורתיים. בדרך כלל, הם מתכוונים לטקסים בודהיסטים שנערכים במסגרת קהילות של מהגרים אסיאתים בודהיסטים (למשל, Van Esterik

1999; Baumann 2001) או של מתרגלים לא-אסיאתיים של בודהיזם טיבטי (Lavine 1998) או של זן (Hori 1998) אשר אימצו גם את הטקסיות המאפיינת אותם והוסיפו עליה או שינו אותה. מישל ספולר וסנדרה בל חרגו במקצת מקו זה. לבד מטקסי העברה מסורתיים ממורה לתלמיד, ספולר, אנתרופולוגית של זן באוסטרליה, פירטה שורה של מרכיבים טקסיים בשדה המחקר – בגדים, כריות מדיטציה, אֶלְטֶר, מזמורים, תארים של מתרגלים, פעולות מסוימות, סשין (ריטריט זן), ואיפיינה אותם כטקסיים בגלל היותם מוֹכְנִים ומקודדים ולא הרחיבה מעבר לכך (Spuler 2003: 34-50).

הגישה של מתרגלי הֶדְהִימָה בישראל לטקסים כמרכיבים של דת מסורתית, מגבילה ולא רציונאלית אֶפְיִינָה את הדרך שבה הבינו אנתרופולוגים טקסים בתקופה הקולוניאלית. טקסי הילידים היו חלק מהבסיס לתפיסה האנתרופולוגית את הלא-מערביים כנשאים של אמונות פרימיטיביות אשר נידונו להיעלם עם התפשטות המודרניות. בעקבות התפרקות האימפריות האירופיות לאחר מלחמת העולם השנייה והקמתן של מדינות לאום רבות במקומן של המושבות התערעה הדיכוטומיה ההיררכית בין המערב לבין כל השאר. בניסיונו לשמר משהו מהפרדיגמה הקולוניאלית, הציע מקס גלקמן להבחין בין פולחן (ritual) דתי לבין טקס (ceremony) חילוני (Gluckman 1962: 21-23). קובץ המאמרים "פולחן חילוני" בעריכתן של ברברה מיירהוף וסאלי מור תקף ישירות את החלוקה בין פולחן דתי לטקס חילוני והגדירים כאתר של המקודש אשר הוגדר על ידן כְּזֶה שאינו מוטל בספק.³ מחברי המאמרים היו חלוקים בדעותיהם בסוגיה, וחלקם, בהמשך לעורכות הקובץ, השתמשו במתכוון באופן לא עקבי במושגים (Moore & Myerhoff 21: 1977).⁴ לפי מור ומיירהוף, אחת הפונקציות החברתיות המשותפות הן לטקס דתי והן לפולחן חילוני היא הצגה והעצמה של המקודש הדתי או החילוני בהתאמה, וזאת כדי להקנות סמכות ולגיטימציה לאנשים, עמדות, ארגונים, אירועים, ערכים והשקפות (ibid: 3-24). לכן, מזה מספר עשרות שנים שנקודת המבט האנתרופולוגית מכירה גם בקיומם של טקסים שאינם דתיים.

האופן שבו אתאר את קורס הֶדְהִימָה מתבסס על התובנות של קתרין בל בדבר תהליכי הֶטְקָסָה סמליים ופרפרמטיביים (Bell C. 1992), על המבנה המשולש של טקס-מעבר כפי שויקטור טרנר תיאר

³ גם רוברט בוקוק ניסה לערער את ההבחנה בין המערב לכל השאר, מבלי להחליש את הקישור שבין טקסים לבין אי-רציונאליות. הוא לא הבחין בין פולחן לטקס והחיל אותם על אירועים דתיים כמו גם חילוניים בחברה האנגלית כמקרה מייצג של חברה מערבית וזיהה אותם כאתר המערבי של האי-רציונאלי הרגשי (Bocock 1974).

⁴ חוקרים רבים משתמשים כמסמן כללי במושג "ritual" שתרגומו המילוני לעברית – "פולחן" – טעון באסוציאציות דתיות, ולכן אעדיף להשתמש במושג "טקס" הניטרלי יותר.

אותו בהמשך לארנולד ון גנפ (טרנר 2004) ועל הטענה של טרנר שטקסי ריפוי הם סוג נוסף של טקסי-מעבר שון גנפ לא כלל (Turner 1985: 207). קורס הַדְּהִמָּה אינו מהווה חלק מהמוסדות החברתיים המרכזיים של החברה הישראלית וההשתתפות בו אינה מחויבת חברתית. לכן, הוא אינו נכלל בהגדרה המקורית של טקס-מעבר, אלא מגלם את מה שטרנר כינה לימינואידי (Turner 1982, 1985, 1992). מכיוון שהמתרגלים לא רואים בקורס סוג של טקס, הם לבטח לא רואים בו טקס-מעבר. יחד עם זאת, רעיון המעבר ממלא ללא ספק חלק חשוב בתפיסתם את קורס הַדְּהִמָּה ואת החוויות שמתהוות בו ובעקבותיו. אפשר לזהות בקורס לפחות שני מובנים של מעבר ובמיוחד בקורס הראשון של אלה שישבו לקורסים נוספים.

ראשית, הקורס הראשון נחוה על ידי מתרגלים רבים כמשמעותי במיוחד עד כדי "לידה מחדש" (מירה), "שינה לי את החיים" (נועה) או ש"זהו זה. עכשיו החיים מתחילים" (הראל), או במילותיו של גוֹאֲנְקָה:

In Vipassanā the conversion is only from misery to happiness, from ignorance to wisdom, from bondage to liberation" (Goenka 1987: 85).

בטקסטים הקנוניים הַדְּהִמָּה מדומה פעמים רבות על ידי הבוֹדְהָה לרפסודה שמעבירה את המתרגל אותה ל"צד השני". הפעולות העיקריות שמבצעים המשתתפים בקורס דְּהִמָּה הן לימוד ואימון בסביבה מיוחדת, אולם אין מדובר רק ברכישת ידע, מושגים ורעיונות, כי אם בעיקר באֶפְשׁוֹר של חוויות על ידי אימון בפעולות גופניות ותודעתיות שממוסגרות באופן מושגי מתאים ומתרחשות בסביבה מתוכננת ומעוצבת, ובכך הן הופכות לבסיס ללמידה נוספת. המורה הישראלי הבכיר של תּוֹבְנָה הסביר באחת הפגישות בנות יום אחד בעיר במרכז הארץ: "כאן לומדים בצורה אחרת מאשר באוניברסיטה. מה שלומדים חוזר אל ההכרה שלנו גם אם אנחנו לא שמים לב". "מחנכים אנשים להיות אֶ-מְעַנְטֵש", הסביר גדי לשני חברי קיבוץ בני כ-70 או יותר, אותם הוא אסף בטרמפיאדה בכביש המוביל לקיבוץ בו הם מתגוררים. ברם, הקורס אינו מתפקד רק כאירוע טרנספורמטיבי חד-פעמי אלא גם כפעולת תחזוקה שבה נוקטים מתרגלים כדי לאפשר תמורות הדרגתיות הן במהלך הקורס והן במהלך חיי היומיום. אז, מטרת הקורס על תכניו, על מבנהו ועל עיצוב המרחב בו הוא מתקיים היא הפנמה מתמשכת של פרקטיקות תודעתיות

וגופניות ותפיסת מציאות שמאפשרות שחזור רב-פעמי של חוויית ההשתחררות וכן "העמקה" של התרגול ושל הלימוד. אף שחוויית השחרור כרוכות בהתמדה מתמשכת בתרגול הן תמיד מתוארות בפי המתרגלים באמצעות המילה "פתאום", אשר מבטאת את העובדה שלמרות ההכנה והאימון, ההתנסות המשמעותית מתרחשת באופן בלתי צפוי ובזמן בלתי צפוי.

סיבות מגוונות מובילות אנשים להשתתף לראשונה בקורסי דְהֶמָה. יש שמונעים על ידי דחף רוחני, סקרנות או היקסמות אקזוטית ואחרים מחפשים אחר דרכים פוריות להתמודדות עם קשיים אישיים וביש מזל. אפשר לזהות טביעות אצבע של כל אחת מהסיבות הללו אצל רבים מן המשתתפים אם לא אצל כל אחד ואחת מהם. תהיה הסיבה שמביאה אדם לקורס דְהֶמָה אשר תהיה, מרגע שהקורס מתחיל, הוא לומד שמטרת הקורס ומטרת התרגול בכללותו היא שחרור מאי-נחת אותו מייצר הפרט בעצמו. הבסיס להבנת אי-נחת זו הוא "ארבע האמיתות הנאצלות"⁵ שהופכות לקווים המנחים אשר מגדירים באופן כללי את הסיבות להמשך השתתפותם של מתרגלים בקורסים. אלה הם ארבעה עקרונות שמשותפים לכל המסורות הבודהיסטיות והם נלמדים בכל קורס כאוניברסאליים, קרי כרלבנטיים לכל היצורים החשים ובעלי התודעה. האופן שבו נאֶלְפֹּלָה ראהוּלָה תיאר אותם בספר שפורסם ב-1959 (לעיל 2.5.1) כדי להציג למערביים את הבסיס הבודהיסטי של כל הזרמים מבטא היטב את האופן שבו עקרונות אלה נלמדים בישראל וכפי הנראה גם במקומות אחרים (ראהוּלָה 2004: פרקים 5-2).

העקרון הראשון הוא "דוקקה" (Dukkha) ולפיו כל תופעה אינה מביאה סיפוק מלא ולכן בהכרח כוללת מידה מסוימת של אי-נחת ממומשת או לפחות פוטנציאל של אי-נחת.⁶ תרגום של עקרון זה ל"חיים הם סבל" תרם לתפיסה של הבודהיזם כדרך פסימיסטית, אלא שהבודהיזם, כתב ראהוּלָה, לא התכחש להנאות אלא אף הבחין בין סוגים שונים של הנאות. בודהיזם אינו פסימי ואינו אופטימי אלא ריאליסטי, הוא טען. הכוונה אינה רק לאי-נחת מיידית ו"רגילה", קרי להתרחשויות כואבות, אלא גם להגעה של התרחשויות נעימות אל סיומן, ולמעשה לאי-נחת קיומי הנעוץ בהווייתן של תופעות רבות ובראשן עצם הקיום האנושי כטומנות בחובן בהכרח ובו זמנית הן את הודאות של קצן והן את אי הודאות של רגע הקץ. העיקרון השני

⁵ תרגומים נוספים הם "ארבע המציאויות של הנאצל(ים)", "ארבע האמיתות של הנאצל(ים)", "ארבע האמיתות המאצילות" או "ארבע האמיתות הקדושות".

⁶ סטיבן קולינס (Collins 1998: 140), חוקר שפות ותרבויות דרום אסיאתיות, וגומבריץ' (Gombrich 2004: 130) מעדיפים לתרגם דוקקה כ"חוסר סיפוק".

הוא "מקור הדוקקה" והוא מציב את מקורו של אי-הנחת ביחס של השתוקקות כלפי העולם – טְנָהָא (Tanhā).⁷ ההנחה הבודהיסטית היא שבבסיס כל השתוקקות, אחת היא מהו מושאה, מונחת תפיסה של עצמי קבוע, מהותי ונפרד מאחרים. עצמי כזה הוא אשליה והעיקרון שמצביע על כך מכונה אין-עצמי או אַנְטָה (Anatta).⁸ אולם, בתודעה האנושית נוצרת שוב ושוב תפיסה שגויה של עצמי קבוע, מהותי ואוטונומי אשר גוררת עמה פוטנציאל של אי-נחת. העיקרון השלישי הוא "סיום הדוקקה" שקובע שיש דרך חיים שמאפשרת שחרור מוחלט וסופי מאי-הנחת, והרביעי מפרט את "הדרך לסיום הדוקקה" אשר מורכבת משמונה ערוצים מקבילים (הבנה נכונה, מחשבה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, פרנסה נכונה, מאמץ נכון, מודעות נכונה וריכוז נכון). בכל ערוץ יש לנקוט ב"דרך-האמצע", קרי להימנע מקיצוניות של ניסיון להגיע לסיפוק מלא לבין סגפנות וניסיון להימנע מכל סיפוק שהוא. בשיחת דְהָמָה של פולדר בנובמבר 2003 במרכז בודהיסטי בעיר גדולה על "ארבע האמיתות הנאצלות", הוא טען שאפשר לראות בהן לא רק אמירות על המציאות אלא פעולות שבהן יש לנקוט. את אי-הנחת צריך להכיר. על מקורות אי-הנחת צריך לוותר. באפשרות להשתחרר מאי-הנחת צריך להאמין ואת הדרך לשחרור צריך לתרגל.

מובן שני של מעבר ניכר בעיקר בעמותה לויפאסנה בהיותו של קורס הניפסנא הראשון מעין טקס-חניכה לקהילת "הניפסנאים". יש לסייג מובן זה של מעבר שכן החשיבות של קורס הֶדְהָמָה כטקס-חניכה היא שולית יחסית. אנשים לא נרשמים לקורס דְהָמָה כי ברצונם להתקבל לקהילת המתרגלים. ברם, תנאי זה לקבלה היה ברור לי כאשר החלטתי לפתוח את תקופת המחקר הן במסגרת תובנה והן במסגרת העמותה לויפאסנה בהשתתפות בקורס. אין מדובר רק בקורס בסיסי אשר מהווה הקדמה לקורס מתקדם, אלא בקפיצת מדרגה אשר בעמותה לויפאסנה מעוגנת בכללים מפורשים ובשינוי תיוג מ"תלמיד חדש" ל"תלמיד ותיק". מי שלא השתתף ולו בקורס אחד במסגרת העמותה לויפאסנה או עמותה אחת בחו"ל אינו מורשה להשתתף אפילו בישיבות המדיטציה השבועיות הרשמיות של העמותה שמתקיימות במספר מקומות בארץ. כמו כן, הוא אינו מורשה לתרום מכספו או מזמנו לפעילות העמותה, שכן ההערכה היא שהוא אינו תורם מתוך ידיעה אמיתית, שהיא מבחינת העמותה ידיעה על בסיס התנסות אישית. רק בסיומו של הקורס הוא מקבל את שם המשתמש והסיסמא שמאפשרים לו להיכנס לאתר האינטרנט שמיועד ל"תלמידים ותיקים"

⁷ מתורגם מפאלי ל"צמא".
⁸ מתורגם מפאלי ל"אין-עצמי".

בלבד. בשונה מהעמותה לויפאסנה, השתתפות בפגישות הקבוצתיות ובאירועים אחרים של ידידי הקהילה ושל תוכנה אינה מותנית בדבר. עבור ידידי הקהילה קורס הלמרים (Lamrim)⁹ (להלן 7.2) מהווה קורס בסיסי, אולם הוא יכול להתקיים באורכים שונים ובצורות שונות. תוכנה לא קבעה סוג אחד של קורס אשר מהווה קורס בסיסי, אולם גם תוכנה וגם ידידי הקהילה מבחינים בין מי שעבר קורס אחד לפחות לבין מי שלא מכיר את החוויה בגוף ראשון.¹⁰

בגלל שההבחנה מחיי היומיום היא מרכזית בתהליכי הטקסה לפי כל ומכיוון שההבחנה מחיי היומיום היא מרכזית בקורס הקהילה כמו גם רעיון המעבר, בחרתי להשתמש במבנה המשולש של טקס-מעבר כדי לתאר את קורס הקהילה. זאת, למרות העובדה שמדובר באירוע תרבותי שמאומץ מבחוץ ולא מהווה חלק אינטגרלי מהתרבות הישראלית.

3.3 היציאה מהמבנה

3.3.1 בטרם הנסיעה לקורס

לקראת תחילת הקורס, שנמשך בין יומיים לעשרה ימים, המשתתפים המיועדים עוזבים את בתיהם, את עבודתם ואת שגרת חייהם על כל המשתמע מכך, כולל פרידה מבני/בנות זוג ומילדיהם. בדרך כלל, היציאה לקורס מתוכננת מראש ומלווה בשלב מקדים הן מבחינה נפשית והן מבחינת ארגון היומיום שנותר מאחור. לעתים קרובות, ההשתתפות בקורס דורשת שיתוף פעולה מצדם של בני משפחה או של עמיתים לעבודה ונכונות מצידם למלא את מטלות המתרגל בעת היעדרו כשהאפשרות ליצור אתו קשר היא מוגבלת. בראיון, סיפרה לי יעל, מתרגלת בסוף שנות ה-40 לחייה, נשואה ואם למשפחה גדולה יחסית, אשר בן זוגה אינו שותף לאימוץ דרך הבדקה:

"המשפחה שלי, אני מרגישה שיש להם המון כבוד לדרך שלי. המון כבוד... תראה, הבעל שלי לכאורה מזלזל ב'משוגעים האלה שהולכים לשבת', אבל כשאני נוסעת לחמישה ימים, הוא נמצא פה חמישה ימים עם הילדים. הוא מבשל. הוא מטפל. בחיים הוא לא אמר לי לא. ז'ת אומרת, במובן מסוים אני מרגישה שאני מקבלת מהמשפחה שלי, גם מאלה

⁹ מתורגם מטיבטית ל"דרך המדורגת להארה".

¹⁰ כל הארגונים מחשיבים כ"ותיק" את מי שהשתתף בקורס אחד לפחות, אולם בעוד שתוכנה וידידי הקהילה מכבדים השתתפות בקורס קהילה כלשהו בכל ארגון או מסורת, העמותה לויפאסנה אינה לוקחת בחשבון אלא את הקורסים שנערכו בשיטתו של גואנגקה. יתירה מזאת, תלמיד ותיק לפי העמותה לויפאסנה מאבד את הוותק שלו אם השתתף בקורס קהילה שאינו לפי גואנגקה.

שקצת צוחקים על זה, אני מרגישה, אלף, הצחוק הזה הוא לא מפריע לי. כל אחד עם ה(נאנחת), מעבר לזה שחלקם מאד מכבדים את זה. אני מרגישה שהם מאד מכבדים את הדרך שלי. וגם הזלזול הזה לכאורה, הוא, הוא בעצם לא זלזול אמיתי כי בעצם לכל אורך הדרך הוא מאד תומך בזה. פיזית בפועל. בפועל זה אומר שאני לוקחת כסף מהקופה של הזה, אני לוקחת זמן, ובזמן שאני אינני, הוא נמצא פה לגמרי עם הילדים."

כאשר מדובר בהשתתפות בקורס ראשון, השלב המקדים מבחינה נפשית הוא ארוך עוד יותר ועובר זמן רב מהרגע הראשון ששמעם של הקורסים מגיע לאדם ועד שהוא עושה את הצעדים המנהלתיים הדרושים כדי להירשם לאחד הקורסים ולפנות לעצמו מספר ימי חופש. ככל שהקורס תובעני יותר, כמו במקרה של הקורסים של העמותה לויפאסנה, כך שלב ההכנה המוקדם עשוי להיות ארוך יותר. נתקלתי במספר מתרגלים שלא השתתפו בקורס ויפסנא על פי גואַנְקָה ואמרו לי שהם חוששים להשתתף בו. במשך זמן מה גם אני חששתי. גלית, סטודנטית לתקשורת, בשנות העשרים לחייה, שלחה לי עבודה שהיא כתבה במסגרת לימודיה על קורס הויפסנא. שם היא ציינה ששלוש שנים עברו מאז ששמעה על הקורס לראשונה בהודו ועד שהשתתפה בו בישראל. נעם, כיום מורה בעמותה לויפאסנה, אשר השתתף בקורס הראשון שלו בהודו מספר שנים לאחר ששמע עליו מאחותו בישראל, הסביר לי:

"אני תמיד אומר לאנשים, הקורס מתחיל כבר בהרשמה, הבן אדם מתבשל... הוא קורא את התקנון, והוא חושב חצי שנה אם הוא יכול לשתוק או לא. עוברת עוד חצי שנה שהוא חושב מה הוא יעשה עם העשרה ימים ואיפה הוא ייקח אותם, ואז עוד חצי שנה הוא רק עוד יותר מתבשל, ואז הוא מגיע, הוא כבר עובר תהליך שנה וחצי. אתה יודע, עד שהוא מגיע, ולא לעשות זה, ולשים את זה בצד ולשים את זה בצד... עד כמה אתה מוכן, זה השלב הראשון, לקחת את הכללים האלה, לשים את עצמך בצד, עם כל מה שאתה רגיל עם הטקסים עם הפולחנים, אני לא יודע מה. הדיאטות המיוחדות והכול, שים את הכול בצד ולבוא. זה כבר, כבר כשהגעת לקורס עשית כברת דרך. כבר שברת חלק מהאני. וזה השאלה מתייחס לשאלה, איך אתה בעצם מגיע לזה. הנה אתה כבר בהתחלה. אתה כבר חווה את זה מבפנים. אתה כבר זה שצריך לשים את הדברים בצד, את עצמך בצד. וזה כמובן מתגבר תוך כדי הקורס, כי אתה כבר באמת נכנס לעומק. זאת אומרת, ברגע שעברת את הכיוון הגס הזה, כיוון גס במובן ש, אתה יודע, הכללים והזה הזה, את הפריים החיצוני עברת, אז אתה נכנס לכיוון העדין, וזה הטכניקה עצמה, אתה עובד עם התחושות וכך הלאה. זאת אומרת, זה בדיוק עובד בצורה כזו."

3.3.2 הנסיעה לאתר הקורס

אתר הקורס נמצא תמיד באזור כפרי ומבודד יחסית (העמותה לויפאסנה תמיד בערבה, ידידי הַקְהָלָה בדרך כלל בגליל, ותוכנה במקומות שונים בארץ), ונדרשת נסיעה בת מספר שעות לצפון הארץ או לדרומה כדי להגיע אליו. ההבדלים מבחינה גיאוגרפית, אורבנית ואקלימית בין אזורים שונים בארץ (צפון הררי, כפרי וירוק, מישור החוף עירוני או צהוב, ירושלים עירונית והררית, דרום מדברי) מעצימה עבור מרבית המשתתפים את תחושת היציאה מהשגרה.¹¹

כמעט כל המשתתפים בקורסים של ידידי הַקְהָלָה ותוכנה מגיעים לאתרי הקורסים בקבוצות קטנות שמתקבצות לצורך נסיעה משותפת ברכבים פרטיים. מעטים בלבד משתמשים בתחבורה ציבורית. במהלך המחקר נכחתי בסיומם של כמה קורסים של העמותה לויפאסנה לשם חלוקת שאלונים למשתתפיהם. אין בידי נתונים סטטיסטיים כדי לגבות טענה זו, אך התרשמותי היא שחלק גדול יותר מאשר בשתי העמותות האחרות עזב את אתר הקורס בתחבורה ציבורית. אולם, גם אז מרבית המשתתפים עזבו, וככל הנראה גם הגיעו, ברכבים פרטיים, כנהגים או כטרמפיסטים. כלומר, עבור מרבית המשתתפים הנסיעה לאתר הקורס הופכת להיות המרחב והזמן שבו הם עוברים מהשלב המקדים שהיה בעל ממד אישי לשלב המקדים הקולקטיבי בחברתם של משתתפים אחרים. ברכב הנע בדרך לקורס מתחילה להתהוות התשתית לקוֹמיוֹניִטָס. המשתתפים בקורס יוצאים ממבנה חברתי שעיקרו הוא ככלל משפחה, לימודים, עבודה או חוג חברתי, ויוצאים לנסיעה בת מספר שעות בחברת אנשים מוכרים או זרים אשר המשותף המפורש והגלוי לעין כולם הוא בעיקרו תרגול הַקְהָלָה.

בעת הנסיעה, נושאי השיחה תלויים במידת ההיכרות, בתחומי העניין והעיסוק, במצב המשפחתי, בוותק ובמסירות לתרגול. בכל מקרה, השיחות שמתנהלות בזמן זה, ובעת הנסיעה חזרה מהקורס, הן ההזדמנות העיקרית להיכרות "רגילה" עם משתתפים אחרים, בין אם הם מתרגלים ובין אם הם משתתפים חדשים, שכן בעת הקורס נהוגה שתיקה בדרך כלל. לעתים השיחה נסבה סביב עניינים אישיים, משפחתיים, לימודים, עבודה וכו' ובמקרים אחרים סביב תרגול הַקְהָלָה עצמו. כאשר השיחה היא בין מתרגלים, נושאים רבים משתלבים בדיבור על הַקְהָלָה עד שדומה שאין נושא של הַקְהָלָה אין נגיעה בו עבורם. בדרך הקצרה

¹¹ 6.2% בלבד מבין המתרגלים הותיקים בשלוש העמותות גם יחד גרים בדרום הארץ ורק 17% גרים בצפונה (ראה נספח 10). 46.5% מבין המתרגלים הותיקים מתגוררים בעיר גדולה ו-28% בערים קטנות יותר (ראה נספח 11).

לסוף שבוע של ויפסנא במסגרת ידידי הקהילה שנערך בקיבוץ ששוכן בסמוך לחוף הים במרכז הארץ הצטרפתי לארבע נשים שהכרתי רק שתיים מהן, וכל אחת מהקשר אחר. היו אלה אורנה ושתי בנותיה שאחת מהן עוסקת ברפואה אלטרנטיבית וסמדר, סטודנטית לתואר ראשון בפילוסופיה (כולל לימודי בודהיזם) ופסיכולוגיה שמעולם לא התנסתה בתרגול מדיטציה ובחודשים שבאו לאחר מכן הצטרפה בעיקר לפעילויות של תובנה. השיחה החלה בהחלפת ידיעות כואבות בנוגע לתאונת דרכים קשה שבה נפגעו זוג צעיר ותינוק ימים ספורים לפני כן כשהיו בדרכם חזרה מקורס קודם, והמשיכה בניסיונות קודמים במדיטציה של אורנה ובנותיה במסגרת תובנה והעמותה לויפאסנה. הבת הצעירה יותר סיפרה שהיא הייתה באשראם של אושו בהודו שעורר בה אי-אמון. בין השאר, הכינה אורנה התיקה את סמדר החדשה לקראת השתיקה הצפויה להן במהלך הקורס והסבירה לה את יתרונותיה של השתיקה: "כשלא מדברים, זה משחרר ומקל ובנוסף, חייבים לגלות התחשבות ורגישות לסובבים. אם אתה צריך לעבור, מיד מישוהו זו בלי שתבקש. זה מעורר אמון מחודש בבני אדם." בנסיעה ארוכה יותר לחלוקת שאלונים בפתיחה של ריטריט ויפסנא של ידידי הקהילה בצפון הארץ, סיפרה לי נירית, בת 24 ממשפחה דתייה שעזבה את הדת, על עצמה בעבר ובהווה ועל פתיחותה העכשווית של החברה הדתית בכלל. היא הספיקה כבר לעשות שירות לאומי ותואר ראשון בספרות ולהגיע להודו ושם לפגוש בבודהיזם. היא סיפרה על האופן שבו הבודהיזם השפיע לחיוב על יחסיה עם אחיה שהוא דתי אדוק וכפי הנראה גם רחוק ממנה פוליטית, ועל הקבלה ההדרגתית של רעיון גלגול הנשמות.

לא רק נושאי השיחה "מתערבים" בדרך לקורס, כי אם גם, ואולי בעיקר, דפוס התקשורת השגור בקרב קהילת הקהילה "מתערבב" בדפוסי תקשורת אחרים, סותרים לעתים. מאפיין מרכזי של שיח הקהילה בישראל נובע מעיקרון "הדיבור הנכון", שהוא אחד מתוך שמונת הנתיבים של דרכו של הבודהיזם (לעיל 3.2). "דיבור נכון פירושו הימנעות מאלה: (1) אמירת שקרים; (2) השמצות ואמירות שעלולות לגרום לשנאה, ליריבות, לפירוד ולהעדר הרמוניה בין פרטים או קבוצות; (3) שפה בוטה, גסה, לא מנומסת, זדונית ופוגעת; (4) להג טיפשי וחסר תועלת והליכת רכיל" (ראהולה 2004: 73). כאשר שוהים במחיצת קבוצה של מתרגלים, ובמיוחד כזו שמצויה בדרכה לקורס, יש תחושה ברורה של צמצום משמעותי של קיטורים, ביקורות, ציניות, רכילות וכיוצא באלה. נטייה זו מעדיפה התבטאויות מאשרות ותומכות,

ומעודדת שיחות אשר עוסקות בנושאים שביחס אליהם הדוברים יכולים להתבטא באופן חיובי. ההיגיון של גישה זו ביחס לתהליכים אישיים פנימיים היא הרצון להקטין מצבים תודעתיים מסוכסכים (קונפליקטואליים), בין אם הקונפליקט הוא בין הנוכחים או בין אחד הנוכחים לאחרים שאינם נוכחים. יש בכך כדי להקל על הפעולה הפנימית הנדרשת מן המתרגלים כדי לפתח התכוונות אוניברסאלית שמכילה את כל הקיים על הניגודים שבו. דפוס תקשורת זה בולט על רקע הדפוס התקשורתי "קיטורים" וסגנון הדיבור "דוגרי" הנפוצים בקרב המעמד הבינוני הישראלי (כתריאל 1999: פרקים 10-11). בולטות זו תורמת לתחושת נבדלות של קהילת המתרגלים מן הסביבה ולהפרדה בין מציאות הקורס למציאות שמחוץ לקורס. אין בכך כמובן כדי לומר שמתרגלי הַדְּהָמָה בישראל נמנעים מהם לחלוטין. ברם, על אף שדפוס תקשורת זה מאפיין את מתרגלי הדהמה, הוא לא מגדיר אותם. דפוס תקשורת זה אופייני גם לתחומים עכשוויים רבים של עידן חדש.

בנסיעה לקורס של *תובנה* בדרום הארץ הצטרפתי למתרגל שהוא איש עסקים, אב לילדים ופרוד שחי בעיר גדולה. מכיוון שכבר ראיינתי אותו ארוכות לא ניסיתי כלל להעלות שאלות משלי אלא אפשרתי לשיחה לזרום לפי העניין שלו. השיחה הייתה חברית ואינטימית והיא נעה בין בעיות בעסקים, דרך בילויים, בעיות אישיות עד לתרגול וִיפּסנָא ותרגולים אחרים בהם הוא עוסק. במהלך הנסיעה הוא קיבל שיחת טלפון ובמהלכה הוא נקט בהתבטאויות אלימות חריגות בחוגי הַדְּהָמָה בנוגע למישהו שלדבריו רימה אדם יקר לו. כמעט כל פעם, הוא סיפר לי, ממש לפני שיצא לקורס, היה עליו להתמודד עם קשיים גדולים בעסקים או בחייו האישיים. הוא הסביר לי כיצד הוא מתמודד עם קושי שצץ ממש לאחרונה ביחסיו העסקיים ואמר: "הַיִּפּסנָא אֶפְשָׁרָה לי ללמוד איך להיות במצבים קשים של סבל בלי לאבד את המרכז שלי. בעקבות הַיִּפּסנָא אני עושה זאת עם לב פתוח ועם חמלה".

שיח הַדְּהָמָה בישראל כולל שלילה, לעתים מפורשת ופעמים מובלעת ומושתקת, של ערכים מערביים או ישראליים ולעתים של זרמי דְּהָמָה אחרים. ביקורת זו, אף אם היא מפורשת, חומקת בקלות ובאופן בלתי נראה מדפוס הדיבור "הנכון", שכן היא תואמת את ההיגיון המשותף (common sense) של המתרגלים השותפים לדיאלוג אשר מבוסס על הַדְּהָמָה או על מיקומם הסמוך במבנה החברתי. למשל, ביטול

של "אינטלקטואליות" וזלזול בה לעומת "חוייתיות" או של "דיבור" לעומת "חוויה" הוא גישה שכיחה, בעיקר בתוכנה ובעמותה לויפאסנה שמקדישות פחות זמן מאשר ידידי הַדְּהָמָה ללימוד לפי טקסטים. יהיה נושא השיחה אשר יהיה, ויהיה דפוס הדיבור אשר יהיה, בשלב מקדים זה הבדלים והיררכיות שמקורם בהקשר של התרגול בין השותפים לנסיעה לבין עצמם או בינם לבין אחרים תופסים מקום רחב יותר, על חשבון הבדלים והיררכיות שקשורות למבנה החברתי הרחב. בדרך לקורס נוצרת אינטימיות מסוימת, ובעת הקורס גם ההיררכיות הפנימיות נחלשות. ככלל, הנסיעות לאתרי הקורסים מייצרות שיחות של אחדות ואחוה אשר בדרך כלל מבוססות על דיבור "נכון" משותף אך לעתים גם על יחס שלילי משותף ובכך הן מכינות את הקרקע לקראת הכניסה לשלב הלימינואידי. שני גורמים נוספים מקלים על תהליך זה. ראשית, הדמיון הזהותי והמעמדי בין המשתתפים (לעיל 2.4), מבטיח ככלל קרבה באורח החיים, בהשכלה, בתחומי העניין, באופק הראייה, בהגדרת זכר העבר, בעיות ההווה וסיכוני העתיד. שנית, בדרך כלל מדובר באנשים שמתגוררים בסמיכות יחסית אשר תורמת ליצירת תחושות של אחווה וקִרְבָּה.

עבור משתתפים חדשים, הדרך לאתר הקורס מוציאה אותם מהשגרה ומכינה אותם לקראת כניסה לקוֹמְיוֹנִיטְס הַדְּהָמִי הלא מוכר. לעומת זאת, עבור מתרגלים אשר צורת הקורס ותכניו מוכרים להם, הדרך היא בעלת משמעות ברורה יותר. אף שהם נותרים בגבולות מדינת ישראל והקו הירוק, קרי באותו הקשר פוליטי, כלכלי, תרבותי וחברתי, עצם ההשתתפות בקורס מחברת אותם לקהילה מדומיינת¹² רחבה יותר מאשר 2-5 נוסעים ברכב, 50-100 משתתפים בקורס או אף כמה אלפי מתרגלי הַדְּהָמָה בישראל. הם נוסעים כדי לקחת חלק בתרגול אשר מתיימר לעמת אותם, לחשוף אותם, לגלות בפניהם, ולאפשר להם לחוות את המשותף שיש להם לא רק עם שאר מיליוני מתרגלי הַדְּהָמָה במערב, או מאות מיליוני הבודהיסטים בעולם כולו, אלא עם המין האנושי ואולי אפילו, כפי ששבים ואומרים מתרגלי ידידי הַדְּהָמָה, עם "אול סֶנְטִינֶנט בִּיאִינְגְס".¹³ קורס הַדְּהָמָה מיועד לאפשר הופעה של קוֹמְיוֹנִיטְס אשר "גבולותיו משיקים באופן אידיאלי לגבולות המין האנושי" (טרנר 2004: 117) ואף יותר מכך. באופן אירוני, בדיוק יומרה אוניברסאלית זו עשויה ליצור פרטיקולאריות חדשה-ישנה, זו שרואה אחרים באופן קטגורי כפרטיקולאריים ואת עצמה כנפרדת מהם בהיותה אוניברסאלית, ובכך מייצרת את עצמה כפרטיקולארית.

¹² במושגים של אנדרסון (2000).

¹³ all sentient beings – "כל היצורים החשים" או "כל היצורים בעלי התודעה".

3.3.3 באתר הקורס

ההיאספות באתר הקורס מתחילה שעות ספורות בטרם הפתיחה הרשמית של הקורס, וההתרחשויות בה מהוות שלב נוסף בהכנה לקראת הקומיוניטיס. בזמן זה נפגשים מחדש עם חברים מן העבר ומתוודעים לאנשים לא מוכרים. עד תחילת הקורס, המשתתפים עסוקים בשיחות חולין, הרשמה, קבלת חדרים, וסיוע למארגנים בהכנות האחרונות. חיבוקים ונשיקות הם מראה שכיח בשלב זה בקורסים של תוכנה, ושל ידידי הקהלה. לעתים, זהו השלב שבו נתקלים מחדש במתרגלים שהפעם האחרונה בה פגשו אותם הייתה בקורס שנערך במדינה אחרת, מה שמדגיש את המרחב-זמן של הקורס כגלובלי. בניגוד לאתרים של תוכנה ושל ידידי הקהלה, בגבולות האתר של העמותה לויפאסנה מגע גופני אסור בכל עת ולא רק במהלך הקורסים. לכן, כאשר הגעתי לראשונה לקורס של העמותה לויפאסנה לאחר היכרות עם הקורסים של שתי העמותות האחרות התעוררה בי תחושה של ניכור וקרירות. לא רק שלא ראיתי חיבוקים או לחיצות יד בין המשתתפים המיועדים או ביניהם לבין המארגנים אלא שאלה שקיבלו את פנינו כולל המורה עטו על פניהם ארשת מכונסת ועגומה. רק למחרת בבוקר כשהבחנתי לראשונה בחיך על פניה של המורה, הוקל לי. לעומת זאת, החוויה של גלית, סטודנטית לתקשורת, באותו מקום ובאותה תקופה חמה במיוחד של השנה הייתה שונה למדי. היא כתבה טקסט קצר במסגרת לימודיה על הקורס בו היא השתתפה:

"אני נכנסת למקום בתחושה של יהיה מה שיהיה ופוגשת פנים טובות, חביבות, רגועות ונחמדות להפליא. יש שם כמה אנשים שונים אבל הם כולם מתנהגים פחות או יותר אותו הדבר, כולם נחמדים כל כך. אחת מוציאה לי צלחת מארוחת הצהריים, שני שולח אותי לחדר להתארגן, הכול נראה לי על גבול החשוד, אבל אני זורמת, בחום הזה אני חייבת לזרום. הנחמדות שלהם מרתיעה אותי ואני בכלל לא בטוחה שאני רוצה להיות כזאת, יש בה משהו יותר מדי טהור, יותר מדי טוב, כאילו שהם לא ממש בני אדם. אולי אם היו להם כנפיים של מלאכים לא הייתה בעיה עם זה אבל היותם אנושיים כל כך ויחד עם זאת נחמדים כל כך, שקטים כל כך, שלווים כל כך, משהו נראה לי לא הגיוני."

בעת ההרשמה לקורס, המשתתפים מוסרים למשמרת טלפונים ניידים ומפתחות לרכב. בקורס של העמותה לויפאסנה הם אף מתבקשים למסור כל כלי כתיבה, קריאה, נגינה או פולחן דתי כדי שלא יהיו בידיהם אביזרים שאינם הכרחיים לקיומם הפיזי ועשויים להסיט את דעתם מן התרגול. כל קשר ישיר עם החוץ מתאפשר, בשלוש העמותות, רק דרך מנהלי ומורי הקורס. המטרה המפורשת של מסירת מכשירי

הטלפון היא להקל על המשתתפים להתנתק מן הגירויים שחיהם השגרתיים מייצרים ולהחליש את הסחות הדעת שגירויים אלה עשויים לעורר. זאת, כדי לאפשר כניסה למצבי תודעה אחרים במהלך הקורס מתוך לימוד ואימון הִדְהָמָה. מסירת מפתחות הרכב מבטיחה, מבחינת מנהלי האירוע והמורים הנוכחים, שהמשתתף לא יעזוב את אתר הקורס מבלי להודיע להם. כך יתאפשר להם לנסות לשכנע אותו להישאר ולעבור במסגרת המגוננת של הקורס גם את הקשיים שעוררו בו את הרצון לעזוב (להלן 6.3). כמו כן, הם מבקשים לוודא שאם מישהו ייקלע למצוקה, הוא לא ייעלם בלי ידיעתם, שכן הם אחראים לו.

בו בזמן, מסירת החפצים תורמת להתהוות קוֹמְיוֹנִיטָס בחמישה אופנים לפחות. ראשית, היא מקשה על עזיבת אזור הקורס, באופן זמני או לגמרי, ומצמצמת באופן פיזי את עולמו של המשתתף בקורס למרחב המוגבל של הקורס. שנית, היא מבטלת את האפשרות של בעלי הטלפונים הניידים לעמוד בקשר עם אנשים שמחוץ לגבולות הקורס ומדגישה את הקשרים בין המשתתפים. שלישית, בתרבות הצריכה העכשווית, צריכת מוצרים היא תמיד גם הגדרה עצמית לשם היִבְדָלוֹת מאחרים. לכן, מסירת החפצים מסלקת סממנים מבדילים שנובעים מהמבנה החברתי היומיומי. רביעית, מסירת החפצים מסמלת את ההשלה של המחויבויות הגלומות במבנה החברתי החיצוני לקורס מעל כתפי המשתתף בו וככזו היא גם עשויה, אם כי לא בהכרח, ליצור חוויה של שחרור אשר תורמת אף היא לחיזוק תחושה של אחווה בין הנוכחים שמשחררים יחדיו ובאותו אופן ממטלות חיי היומיום. השלה זו מקטינה את המשמעות של ההקשר החברתי הרחב שבו מתקיים הקורס, יהיה זה בישראל או בכל מקום אחר בעולם, ומייצרת את האפשרות לדמיון מרחב-זמן שהוא חסר מיקום מרחבי או זמני קונקרטי. חמישית, באשר הגירויים החיצוניים נתפסים כהפרעות, הניתוק מן העולם החיצוני תורם לדימוי הטהור של הקורס ושל המשתתפים בו.

3.4 הקורס

3.4.1 תחילת הקורס

מקובל בקרב המתרגלים לומר שחולף זמן עד שהם "נכנסים" לאווירה של הקורס. ההבדל באופי המשמעת הנהוג בשלושת הארגונים קשור למידת השינוי המורגש מיד לאחר הפתיחה הרשמית. בעמותה לויפאסנה כללי המשמעת מפורטים ונוקשים יותר והמנהלים והמורים מקפידים בקלה כבחמורה, לכן

בקורסים של העמותה משתררת שתיקה מיד עם תחילת הקורס וזו נשמרת בהקפדה יתירה לכל אורכו. לעומת זאת, בתוכנה, ויותר מכך בידידי הקהילה, עשויים משתתפים מעטים עוד לדבר קמעה זה עם זה לאחר היציאה מאולם המדיטציה בתום המושב הראשון. בקורסים של שתי עמותות אלה, האחריות לשמירה על כללי ההתנהגות נתונה במידה רבה בידיהם של המשתתפים בקורס אשר נענים לכך בדרך כלל, אולם לא תמיד. אף על פי כן, בכל הקורסים שיחות הפתיחה והמדיטציה הראשונה מובילות באחת לשינוי קיצוני באווירה ובהתנהגות אשר מסמנים בבירור את תחילתו של הקורס. קורסי הניפסנא של תוכנה ושל העמותה לויפאסנה מתחילים תמיד בשעות הערב המוקדמות, כך שלאחר הפתיחה מתפזרים המשתתפים למנוחת הלילה בחדריהם. מהתבוננות במשתתפים בקורסים השונים, אין ספק שכבר בתחילת היום שלמחרת ניתן לחוש בדעיכת ההתרגשות של תחילת הקורס ובכניסה לשגרה מסוג חדש.

תחילתו הרשמית של הקורס מסומנת על ידי היאספות כל המשתתפים באולם המדיטציה. האירוע הראשון שמתקיים באולם בקורסים של תוכנה ושל ידידי הקהילה הוא שיחת פתיחה מנהלתית שניתנת על ידי מנהלי הקורס והיא עשויה לעורר שאלות אצל משתתפים חדשים. מיד לאחריה מתקיימת שיחת פתיחה של המורים ומושב מדיטציה ראשון. השיחה המנהלתית בקורס של העמותה לויפאסנה ניתנת על ידי השמעת הקלטה של קול נשי דובר עברית בחדר האוכל. יש גם אפשרות להאזין בחדר נפרד לקלטת בשפות אחרות. בשיחה זו שומעים המשתתפים בין השאר גם את תקנון המשמעת (נספח 5). הם כבר נדרשו לקרוא אותו פעם אחת בטרם נרשמו לקורס, ופעם שנייה כאשר הגיעו לאתר ולחתום שהם מתחייבים לקיימו. הקורס עצמו מתחיל באופן רשמי רק לאחר שהמשתתפים נכנסים לאולם המדיטציה ותופסים כל אחד ואחת את המקום שיועד להם על פי תרשים שהוכן מראש על ידי המנהלים והמורים בהתאם לוותק של כל אחד. הוותיקים יותר יושבים סמוך יותר למורים. לאחר שכולם מתיישבים, מציג המורה הנוכח את עצמו ולאחר מכן משמיע קלטת אודיו שבה נשמע גואַנְקָה נותן שיחת פתיחה ארוכה שעוסקת בתיאור כללי של הקורס, במתן הנחיות כלליות, ובהכנות לתרגול עצמו אשר מסבירות את ההתייחסות הרצויה מצד התלמידים אשר מהווה תנאי הכרחי להצלחה בקורס. שיחת הפתיחה של גואַנְקָה כוללת בקשה מהנוכחים לדקלם משפטים מסוימים בפאלי לאחר שהוא מדגים כיצד לומר אותם. בטרם הדקלום, גואַנְקָה מסביר את משמעות המשפטים וחשיבותם. המשתתפים בקורס מתבקשים להצהיר שהם "לוקחים מקלט" בבוֹדְהָה, בְדֵהְמָה

ובסנג'ה (לעיל הערה 36, פרק 1), שהם לוקחים חמישה נדרים של התנהגות מוסרית (לעיל הערה 37, פרק 2), ושהם מתחייבים להיענות באופן מלא להנחיות שיינתנו להם בקורס, ולבסוף הם מתבקשים "להגיש בקשה פורמאלית לקבל דְהֶמָה מהמורה". אין סיכוי שאיש יצליח לומר את המשפטים הללו בפאלי, אלא אם הוא מכירם מראש. הנחיות ראשוניות אלה מתארות את ההתכוונות הפנימית הראויה של התלמיד – קבלת סמכותם של המורים מהבּוֹדְהָה ועד גּוֹאֲנְקָה ונציגיו, רצון ללמוד והימנעות מפגיעה באחרים ובעצמו.

כללי ההתנהגות בקורסים הם מרכזיים עבור כל הארגונים שעוסקים בְדֶהֶמָה. אביבה (לעיל 2.5.5) סיפרה לי על האופן שבו הגדיר אחד המורים שביקר בישראל את אירוע הריטריט. היה זה נזיר טיבטי ממוצא טיבטי שביקר בישראל והנחה סדנא שאורגנה בתחילת 2004 על ידי ארגון אחר של בודהיזם טיבטי – רַנְגְג'וֹנְג יֵשֶה גּוֹמְדָה (Rangjung Yeshe Gomde).¹⁴ בעוד שעמותת ידידי הַדְּהֶקְמָה מגדירה את עצמה כלא-כיתתית אך מזמינה בדרך כלל מורים משושלת הגְלוֹנְג שבבודהיזם הטיבטי, רַנְגְג'וֹנְג יֵשֶה גּוֹמְדָה נאמן למורים שמשלבים שתי שושלות – נִינְגְמָה (Nyingma) וקַגְיוֹ (Kagyü).¹⁵ בסדנא זו השתתפה אביבה יחד עם מתרגלים מידידי הַדְּהֶקְמָה ומתובנה.

אביבה: ... זה היה פעם ראשונה שהייתי בסדנה של, כי עד עכשיו הכל היה של הגְלוֹנְגֶפֶה¹⁶ זה הסדנה הראשונה שהייתי של הנִינְגְמָה, זה היה של דְזוֹגְצֶ'ן (Dzogchen)¹⁷ ... הוא אמר משהו נורא יפה. הוא העביר מה זה ריטריט.... קודם כל אתה שם לך איזשהו גבול חיצוני. כן? אני נמצא כאן ומתרחק מכל החיים הרגילים שלי... ואחרי זה אתה שם לך עוד איזשהו גבול של האתיקה.¹⁸ של המתנהג באופן מסוים שאני מתנהג כאן. ואחרי ששמת את הגבול הזה, בפנים אתה בלי גבולות. וזה כל כך דיבר אליי, כי זה בדיוק הקטע של ה, זה בדיוק הקטע של ה-בלי גבולות... אתה נשען על הדבר הזה ובפנים אתה מתרווח והכול פתוח בלי גבולות. אתה, וה-בלי גבולות זה בשבילי משהו שנורא נורא פותח את הלב שלי.

¹⁴ מתורגם מטיבטית ל"ערנות שהתעוררה לבד", ל"חוכמה הטבעית" או ל"פוטנציאל רוחני פנימי הקיים בכל אחד". זהו ארגון של בודהיזם טיבטי קטן יותר מידידי הַדְּהֶקְמָה שהחברים בו הם בעיקר עולים מבריה"מ לשעבר והם פועלים פעמים רבות בתיאום ובשיתוף עם ידידי הַדְּהֶקְמָה.

¹⁵ נִינְגְמָה מתורגם מטיבטית ל"אסכולה של הקדומים", וקַגְיוֹ ל"השושלת של ההעברה בעל-פה". השושלת הרביעית היא סְקִיָה (Sakya) – "אדמה אפורה" על שם מנזר בדרום טיבט.

¹⁶ הסיומת pa מתורגמת ל"שושלת".

¹⁷ סוג של מדיטציה טיבטית שמהווה את ההוראה המרכזית של שושלת הנִינְגְמָה.

¹⁸ הכוונה היא לחמשת הנדרים הבסיסיים (לעיל 2.5.5).

...

בלי גבולות אבל כשהכל ספוג כל כך הרבה אהבה וזה בלי גבולות טוב, זה לא בלי גבולות מאוים.

חמשת הנדרים נלקחים גם בפתיחה של הקורסים של שתי העמותות האחרות אולם בצורה פחות פרפורמטיבית. מנהל הקורס או המורה מודיעים בפשטות שאלה הם כללי ההתנהגות המצופים מהמשתתפים. "לקיחת המקלט" בבוֹדָה, בְּדֶהְמָה ובסַנְגָה למשך הקורס נהוגה גם בקורסים של תובנה אך לא באלה של יידי הֶדְהָמָה. במסגרת יידי הֶדְהָמָה "לקיחת רפיוג" הוא טקס בעל משמעות מרחיקת לכת יותר מעתה והלאה ולא רק למשך הקורס. הוא נערך לעתים רחוקות לפי בקשה מפורשת של מתרגלים, רק אם למורה ניתנה סמכות לעשות זאת על ידי המורים שלו. יחד עם זאת, בטקסים רבים שמדוקלמים במסגרת יידי הֶדְהָמָה נכלל המשפט הבא: "I take refuge until I am enlightened in the Buddha, the Dharma and the Sangha".¹⁹ ביידי הֶדְהָמָה ובתובנה אין בקשה להתמסרות מוחלטת, אולם לעתים נשמעת ביקורת על אחרים או ביקורת עצמית של מתרגלים ש"התנגדו" להנחיות המדיטציה ולהנחיות הכלליות. המסירות למורה היא בעלת ערך רב במיוחד בבודהיזם טיבטי, והיא מודגשת במהלך הקורסים של יידי הֶדְהָמָה ולא רק בפתיחתם. הבלעדיות שנשמרת בשלוש העמותות לבוֹדָה ההיסטורית ולהוראותיו אשר הועברו, על פי מסורות בודהיסטיות שונות, דרך מספר שושלות מורים עד ימינו מצרפת לקהילה המדומיינת גם את כל המורים והתלמידים בכל השושלות חזרה לאורך הדורות עד לבוֹדָה עצמו.

3.4.2 השתיקה

השתיקה בין המשתתפים היא מאפיין קבוע בכל קורסי הַיִפְסָנָה של העמותה לויפאסנה ושל תובנה, והיא נהוגה גם בחלק הארי של הזמן של מרבית הקורסים של יידי הֶדְהָמָה. לעתים רחוקות יידי הֶדְהָמָה אף מקיימת קורס וַיִפְסָנָה או ריטריט מְהָאמוֹדָרָה שהוא למעשה גרסה טיבטית של קורס וַיִפְסָנָה.²⁰ השתיקה היא סממן כה בולט של השלב הלימינארי עד כדי כך שמחוץ לחוגי הֶדְהָמָה מכנים לעתים קרובות את קורס דְהָמָה כ"קורס שתיקה". בחוגי הֶדְהָמָה לעומת זאת מקובל לומר שהשתיקה חשובה כתנאי הכרחי

¹⁹ בדומה לכך, גם בטורונטו "כמעט כל מדיטציה, טקס או שיעור בודהיסטי טיבטי מתחילים בלקיחת מקלט בשלושת היהלומים [בוֹדָה, דְהָמָה וסַנְגָה] יחד עם ביטוי בקול של שאיפה לפתח בודהיציטה (תודעה מוארת)" (Danyluk 2003: 131).

²⁰ מלבד זאת, 41.8% מבין מתרגלי יידי הֶדְהָמָה השתתפו כבר לפחות בקורס וַיִפְסָנָה אחד בארגון אחר.

לקיום הקורס אולם היא אינה העיקר. כמו כן, אפילו בקורסים של העמותה לויפאסנה מתאפשר למשתתפים לדבר במשורה על בעיות חומריות עם מנהלי הקורס ועל קשיים בתרגול עם המורים. יחד עם זאת, כפי שאראה בהמשך, השתיקה צריכה להיות מובנת לא על דרך השלילה כהימנעות מדיבור אלא על דרך החיוב כפעילות שתומכת בתרגול וביצירת החוויות המבוקשות. משמע, השתיקה היא אכן חלק מרכזי בהוויית ובחויית הקורסים.

כדי להבין את מקומה של השתיקה בקורס דְהֶמָה ואת התפקוד שלה, ראשית יש לומר מה היא איננה כדי להבחין אותה מהאופן שבו חוקרים אחרים הבינו מעשים של שתיקה. על אף שהיא מעוגנת בכללים שהמשתתפים בקורסים חייבים להיענות להם, היא איננה אקט של השתקה כוחנית של מיעוט מודר (Houston & Kramarae 1991) ומוחלש או של הכחשת עוול (הרצוג ולהד 2006). היא איננה ניכוס פוליטי של סבל בהקשר טוטאליטארי שמייצר תרבות של פחד (Kleinman & Kleinman 1997: 17), ואף לא צנזורה תרבותית חסרת כפייה אשר כוללת ידיעה והסתרה בו זמנית, מעין הסכמה שבשתיקה (Sheriff 2000). השתיקה בקורס דְהֶמָה אינה נוגעת לנושא מסוים רגיש במיוחד שמאיים על השותק (Zerubavel 2006) שיש לשבור את קשר השתיקה סביבו (Lentin 2000). השתיקה בקורס אינה אמצעי לניהול רגשות (Saunders 1985) שכן היא קבועה ומתמשכת ואינה פונקציה של מצב רגשי כלשהו. לכל היותר אפשר לומר שבקורס, המתרגלים לומדים ומתאמנים בשתיקה לנוכח מצבים רגשיים מגוונים ולכן הם יכולים להשתמש ביכולת זו ככלי לניהול רגשות בחיי היומיום. כמו כן, השתיקה בקורס אינה "תענית דיבור" שנהוגה במסורת היהודית ואף לא "סייג לחוכמה" כמאמר הפתגם. העמותות משתדלות להבהיר שאין מדובר בגזירה סגפנית ואין מדובר במטרה בפני עצמה אלא באחד מהתנאים הדרושים למתרגל כדי שיוכל להתפנות לתרגול של התבוננות פנימה. במקרים רבים חוקרים מבינים שתיקה באופן שלילי כפגם, כמחזל, כבעיה, כפגיעה, כסילוק, כהכחשה, כהיעדר ולכן כניגוד דיכוטומי של הדיבור אשר מהווה את המצב הנורמאלי, התקין, הבריא, ההכרחי והמלא. במקרים אחרים, השתיקה מובנת לכל היותר כחלק משלים של הדיבור. אולם, השתיקה בקורס דְהֶמָה מזכירה במובן מסוים את השתיקה בדרך לטקס הקרבת קורבנות של האיג'בו בניגריה (Nwoye 1985). בשני המקרים, הדיבור הוא נדיר וכאשר הוא נשמע משמעותו העיקרית אינה נגזרת מתוכנו אלא רק מעצם קיומו כהפרעה של השתיקה. כלומר, השתיקה

בקורס הִדְהָמָה מבחינה אותו לא רק מהדיבור של חיי היומיום אלא גם מהשתיקות של חיי היומיום אשר משמעותן נגזרת בדרך כלל מהדיבור שאופף אותן.

הניגוד בין הקורס לבין חיי היומיום בעניין השתיקה מודגש לנוכח מרכזיותו של ערך הביטוי העצמי במשטר הליברלי המודרני ושל הטיפול הפסיכולוגי המודרני אשר מבוסס על דיבור. אמנם, שתיקה אינה הפרה של חופש הביטוי ושתיקה אינה בהכרח סימן לחולי נפשי, אולם הציווי להתבטא הוא ציווי קיומי הן ברמה אישית והן ברמה קבוצתית. האפשרות לביטוי עצמי נתפסת כאבן יסוד לקיומם התקין פוליטית ופסיכולוגית של הפרט ושל החברה. כדי שהמשטר הליברלי יתקיים, הכרח הוא שכל הקבוצות יהיו מסוגלות לעמוד על זכויותיהן ויעשו זאת בפועל על ידי ביטוי עמדותיהן במפורש. כדי שפרט יתמודד באופן מועיל עם מצוקותיו דרך טיפול פסיכולוגי, הכרח שידבר. שתיקה נתפסת כמנוגדת במהותה לקיום הראוי והרצוי של הפרט ושל הקולקטיב כאחד. במסגרת המציאות החברתית הליברלית, יהיה זה מעשה חריג, אם אדם יבחר להתנהל בעולם מבלי לפצות את פיו ומבלי להתבטא בדרכים חלופיות. הדבר אפשרי רק אם הסביבה החברתית הסמוכה תתמוך בו.²¹ בפרקים הבאים נראה כיצד קורסי הִדְהָמָה מציבים חלופה לגישות מרכזיות אלה בתרבות הישראלית והמערבית העכשוויות ומדגימים את הפוטנציאל התרפויטי שבשתיקה. השתיקה האופיינית לקורס הִדְהָמָה מכוננת אותו כשונה במהותו וכעדיף בעיני המתרגלים על חיי היומיום בחשיבותו ובהשלכותיו, ולכן מהווה את אחד הגורמים "המטקסיים" של הקורס (Bell C. 1992: 219). לכן, מתרגלים מתאפיינים בהסתגלות הולכת וגוברת לשתיקה ואף מפתחים בחלקם משיכה לשתיקה כמו גם יכולת גוברת להיות במצב של שתיקה.

לסיום תחילת הדיון בנושא השתיקה בקורסי הִדְהָמָה אתייחס לאופנים הנוספים בהם אגע בשתיקה בהמשך. מלבד סימון הקורס כסביבה שונה במהותה מזו של חיי היומיום ועדיפה עליה, יש להבין את השתיקה בשלושה אופנים נוספים לפחות שיידונו בפרקים הבאים – (1) כסמלית, (2) כפרפורמטיבית ו-3) פנומנולוגית. השתיקה מסמנת את קורס הִדְהָמָה בעיני המשתתפים בו כאוניברסאלי. כמו כן, היא מהווה סוג של פרפורמנס אשר כל הנוכחים באתר הקורס יכולים לתפקד בו הן כמבצעים והן כצופים. בנוסף, השתיקה כתנאי קיומי מזמנת ומאפשרת למשתתפים בקורס חוויות חלופיות ולא מוכרות מחיי היומיום שלהם.

²¹ ריצ'רד ווילקינס מדווח על מקרה חריג של שתיקה ממושכת שמלווה בהסכמה חברתית של העמיתים לעבודה של מעצב מוכשר במיוחד בחברת נוקיה בפינלנד לצורך מחשבה מרוכזת ונטולת הפרעות (Wilkins 2005: 394).

3.4.3 היררכיות

מכיוון שהדיבור מהווה כלי רב עוצמה לזיהוי, לסיווג ולדירוג של אחרים, השתיקה מצמצמת במידה רבה את נוכחותן ואת פעולתן של ההיררכיות החברתיות היומיומיות. המבטא, חיתוך הדיבור, תקינותו של הדיבור, אוצר המלים, אופן השימוש בסלנג ואף עצם ידיעת השפה המקומית משמשים כאחד הכלים המיידיים בזיהוי ובסיווג של אחרים. בנוסף, מרגע שמתחיל הקורס והשתיקה שוררת, סממנים חברתיים רבים נוספים נסתרים מן העין ומן האוזן. אי אפשר לדעת מי חולה ומי בריא, מי חי במסגרת זוגית ומי לא, מי הורה ומי לא, מי בעל עסקים חובקי עולם ומי עובד כפיים, מי משכיל יותר או פחות ובאיזה תחום, מי בעל דעות פוליטיות ימניות ומי מחזיק בעמדות שמאליות. מרגע שהשתיקה הופכת לדומיננטית וכלי סיווג חברתיים אלה מסולקים, מתגבשת, כאילו בתהליך של הקפאה מהירה, קהילה חדשה וזמנית שכוללת תהליכים חברתיים ופרטיים בו זמנית. כך, השתיקה אינה רק מעשה פרטי אלא בעצם מעשה קהילתי קוֹמְיוֹנִיטְסִי. יש חשיבות רבה לכך שכולם כאחד יקפידו על כלל השתיקה לכל משך הקורס ולא יפרו אותו. מכיוון שדיבור הוא מעשה יומיומי, שמירה על השתיקה היא מעשה שדורש מאמץ שעולה על זה הדרוש לדיבור. הפרת השתיקה בנוכחות אחרים עשויה לעודד אותם להפר אותה. לכן, האחריות שמוטלת על כל אחד בשמירה על השתיקה או בהפרתה היא בו בזמן אחריות אישית למימוש התרגול שלו ואחריות קולקטיבית ביחס לקהילת המשתתפים בקורס כולה. שילוב זה תורם לתחושת השייכות לקבוצת המשתתפים בקורס. כפי שהסבירה אורנה, השתיקה מסייעת לה לחדש את אמונה בבני אדם (לעיל 3.3.2).

בנוסף על השתיקה אשר תורמת לביטול ההיררכיות הקודמות, הפרקטיקה העיקרית בקורס אשר עניינה הוא בהתבוננות אישית פנימית במשך שעות ארוכות של מדיטציה מדי יום (נספחים 2, 3, 4), מבטיחה שהרלבנטיות של היררכיות לתרגול האישי ולחיי הקהילה שמתהווים במסגרת הקורס מצמצמת ומשנה את צורתה. גם אם מחוץ לגבולות הקורס, היחסים בין המתרגלים בקהילה הולכים ומתמצקים לתוך מבנה היררכי אידיאולוגי ו/או נורמטיבי, כאשר הקורס מתחיל גם מבנה זה מתמוסס מאליו. היררכיות לא נעדרות לחלוטין מקורס הַדְהֵמָה, אולם אין ספק שהמבנה החברתי במסגרתו הוא פשוט לאין שיעור מזה של החברה האופפת, ובלשונו של טרנר זהו אנטי-מבנה. לאחר שבנסיעה לאתר הקורס ובמסירת החפצים בעת

ההרשמה, ההיררכיות שנובעות מן המבנה החברתי פינו חלקית את מקומן להיררכיות שנובעות מתרגול הַדְּהָמָה, בשלב הלימינואידי גם היררכיות אלה נחלשות.

הקהילה שמכוננת את עצמה במסגרת הקורס נחלקת לשלוש קטגוריות – מורה או מורים, צוות הקורס שמורכב ממתרגלים מתנדבים, וכלל המשתתפים החדשים והמתרגלים הותיקים. תפקידי הניהול מופקדים בידי המנוסים ביותר, ואילו עובד מטבח יכול להיות כל מי שהשתתף ולו בקורס אחד, אך לעתים קרובות גם עובדי המטבח הם מתרגלים מנוסים למדי. הקטגוריות החברתיות שאליהן משתייכים אנשי הצוות מאבדות את הרלבנטיות שלהן בין המטבח לבין אולם המדיטציה. מלבד עבודתם ההתנדבותית "מאחורי הקלעים", שמאפשרת את קיום הקורס, משמשים אנשי הצוות ובעיקר מנהלי הקורס כמתווכים בין המורים לבין המשתתפים. מצד אחד, הם מעבירים מסרים, שאלות ובקשות מהמשתתפים למורים, ומצד שני הם מתפקדים כדרג המפקח באופן ישיר על התנהגות המשתתפים. כאשר מי מהם שם לב להפרה של כללי ההתנהגות, הם פונים בלחש למפריים ומעירים להם (בעמותה לויפאסנה) או מבקשים פעם נוספת מכל המשתתפים באולם המדיטציה להקפיד על הכלל שהופר ונמנעים מפנייה אישית (בתוכנה ובידידי הַדְּהָמָה). לעתים הם עושים זאת על דעת עצמם, עוד בטרם המורים הבחינו בהפרה. אריאלה, מתרגלת ותיקה בעמותה לויפאסנה, סיפרה לי שבאחד הקורסים בהם היא הייתה "עובדת דְּהָמָה", היא ישבה בשעה מאוחרת מחוץ לחדר נשות הצוות וכתבה במחברת אישית. אחד מאנשי הצוות שעבר לידה העיר לה שהכתיבה אינה מותרת. היא המשיכה לכתוב בכל זאת ולאחר שהבחין בה פעם נוספת והעיר לה שוב, הוא קרא למנהל הקורס וזה הורה לה לקבל אישור מהמורה לכתוב במהלך הקורס, נלא, להימנע מכתיבה. כמו כן, אנשי הצוות אמורים גם לפקוח עין לצד המורים על המשתתפים כדי לגלות מבעוד מועד את אלה שנקלעים למצוקה נפשית שיש להידרש אליה. אולם, הן אנשי הצוות והן המשתתפים בקורס נתונים למרות של כללי ההתנהלות באתר הקורס ומצופים כולם כאחד לקבל את סמכות המורים ולמלא אחר הוראותיהם. בכל שלושת הארגונים מנוסחים כללי התנהגות שמצופים מהמשתתפים בקורס. התקנון של העמותה לויפאסנה הוא המפורט ביותר והתובעני ביותר (נספח 5), ובניגוד לעמותות האחרות, לעמותה זו יש גם תקנון מיוחד לצוות הקורס. ההבדלים בין כללי ההתנהלות השונים שחלים על הצוות לבין אלה שחלים על כל השאר נובעים משלל המטלות שעל הצוות למלא ומהעובדה שמדובר במתרגלים מנוסים שמהם הציפייה גבוהה

יותר. בו בזמן, אנשי הצוות זוכים לקרבה מיוחדת למורים כחלק הכרחי מהתפקידים שהם ממלאים, כפיצוי על התנדבותם, אך גם מכיוון שעצם עבודתם היא סוג של תרגול שנחשב מתקדם יותר ולעתים מתואר כיישום הדְהֵמָה בחיי היומיום.

לבד מההיררכיה מורים-צוות-משתתפים עשויה להתהוות גם היררכיה בין המשתתפים בקורס לבין עצמם על בסיס ותק, ידע ומסירות, ולהיות מורגשת בעיקר בין חדשים שמציאות הקורס היא זרה ומוזרה עבורם לבין מתרגלים שניצבים על קרקע מוכרת. אולם, היררכיה חברתית יכולה להתקיים, ללבוש צורה מוחשית ולרקום משמעויות קונקרטיות רק על תשתית של יחסי גומלין וממשק חברתי. בְּאֶשֶׁר השתיקה אינה נוגעת רק להימנעות מדיבור אלא לביטול של כל תקשורת בין המשתתפים בקורס, היא חוסמת התהוות של יחסי גומלין וממשק חברתי. לכן, מה שקובע את מידת הנוכחות של היררכיה בקורסים השונים של שלוש העמותות הוא מבנה הקורסים השונים כמו גם מידת האכיפה והשמירה על כללי ההתנהגות.

ההישמרות של המשתתפים בקורסים של העמותה לויפאסנה מפני יצירת קשר עם אחרים היא כה יסודית עד שהם עשויים לבלות את כל משך הקורס כשעיניהם נעוצות דרך קבע ברצפה שלפניהם ובכפות רגליהם. בו בזמן, משתתפים חדשים מפירים לעתים את ההנחיות ומביטים באחרים. בכך הם מייצרים ממשק חברתי גם אם אין בו יחסי גומלין. אז הם מבחינים בין אלה שמקפידים על הכללים ומדמים שהם "מצליחים" לתרגל טוב יותר לבין אלה שפחות מקפידים. הנקודה היא שאלה שמביטים, בעצם מבטם, ממקמים את עצמם נמוך בהיררכיה. אולם, במהלך הקורס אין מי שידרג אותם במיקום נמוך או גבוה בסולם. בְּאֶשֶׁר המבט לא נתקל במבט אחר ואף אינו מובחן על ידי מבט אחר, אין מי שיכריע, והמבטי נותר לבדו עם השיפוט העצמי. כך, הוא מתפקד כסוכן ממשטר של עצמו ומעמיד את עצמו בעצמו במקום נמוך או גבוה בהיררכיה.

שלושה אופנים בלבד של ייצור היררכיה בין ותיקים לחדשים ניתנים לזיהוי במבנה הקורס של העמותה לויפאסנה. ראשית, ככל שהתלמיד ותיק יותר, כך מושבו יהיה סמוך יותר למושב המורה. בסיומה של כל מדיטציה עונים המודטים תשובה קבועה בפאלי (סאָהוּ, סאָהוּ, סאָהוּ) שמשמעותה הבעת אישור והערכה לדבריו של גוֹאֶנְקָה וקדים בעודם יושבים ברגליים משוכלות. בקורס שבו השתתפתי, וסביר להניח שגם בשאר הקורסים, הוֹתִיקִים היו אלה שעשו זאת, בעוד שהחדשים נמנעו מכך. בעוד שהחדשים יכולים

לראות את הותיקים קדים, הותיקים אינם יכולים לראות את החדשים לא קדים. כך, המשטור העצמי מתחזק היכן שהוא עדיין לא מבוסס, קרי אצל החדשים, והמשטור העצמי המבוסס יותר, אצל הותיקים, אינו נחשף לאפשרות של ערעור. שנית, לאחר הפסקת הבוקר והצהריים מתקיימת שעת מדיטציה באולם ובה חלה חובת נוכחות מלאה. עם סיומה, מודיע המורה על קטגוריה אחת מתוך ארבע (תלמידות ותיקות, תלמידים ותיקים, תלמידות חדשות ותלמידים חדשים) שכל הנמנה עליה יישאר באולם להמשך התרגול וכל השאר חופשיים, אך לא חייבים, לעבור לחדרם כדי לתרגל בו. בכל יום, קבוצה אחרת מבין הארבע מחויבת להישאר באולם. שלישית, הותיקים מקבלים לארוחת הערב מיץ לימון בלבד, ואילו החדשים מקבלים שני פירות. הותיקים מקבלים את מנת הפירות שלהם בבוקר שלמחרת. היררכיה זו שמקובעת במבנה המתוכנן של הקורס היא אחד הביטויים למבנה ההיררכי המוצהר של העמותה הישראלית והגלובלית כאחת. למשל, מספר דרגות של מורים קיימים – "מורה בקורס ילדים", "מורה מסייע", "מורה מסייע בכיר" ו"מורה מלא". ברם, היררכיה ארגונית זו באה לידי ביטוי בעיקר מחוץ לגבולות הקורס.

לעומת הקורסים של העמותה לויפאסנה שבהם השתיקה של המשתתפים בקורס היא מרבית, בקורסים של תובנה ושל ידידי הַקְּרָמָה, אף שככלל שורר שקט, הדיבור אפשרי בפרקי זמן מוגדרים. אז מתהווים ממשק חברתי ויחסי גומלין בין המשתתפים, לעתים תחת מבטו המאשר או השולל של המורה, ומתוכם מופיעה היררכיה בין ותיקים לחדשים, בין מסורים יותר למסורים פחות, ובין מאמינים לספקנים. למשל, המורים של תובנה מקיימים מדי יום כשתי פגישות עם קבוצות קטנות של משתתפים לצורך דיאלוג במשך שלושת רבעי שעה. כל משתתף בקורס נוטל חלק בפגישה כזו מדי יומיים לערך. בעת מפגשים אלה, שאלות נשאלות, רגשות ורעיונות מובעים, ידע מופגן, עצות ניתנות וחוויות מוחלפות. בקורסים של ידידי הַקְּרָמָה, שכוללים בדרך כלל מידה רבה יחסית של שיעורים פרונטאליים ומושבים של שאלות ותשובות, מתקיימות פגישות דומות של קבוצות קטנות, אשר מיועדות לדיון בנושא שנלמד בשיעור שלפני כן. הן מונחות על ידי מתרגלים בלי נוכחות של מורים, ובהן יש מקום להפגנת ידע ולהצגת ניסיון ולהתהוות של היררכיה יותר מאשר בפגישות בקורס של תובנה. בקורסים של ידידי הַקְּרָמָה, השתיקה מופרת בניגוד לכללים בתדירות גבוהה יותר מאשר בקורסים של שתי העמותות האחרות ולא רק על ידי חדשים. לעתים דומה שעצם הפרת הכלל נתפסת על ידי חלק מהמתרגלים כזכות יתר שמוקנית לותיקים. בעיני מתרגלים

אחרים הפרה זו כה צורמת עד שבשיחת הסיכום של אחד הקורסים גער מנהל הקורס באופן חריג במפירי השתיקה הותיקים תוך שימוש ציני בסלנג צבאי: "עצם הפנם כואבת להם". התבטאות זו הייתה חריגה באופייה הביקורתי והציני וחרגה מדפוסי הדיבור הרגילים בין המתרגלים. על כן היא גררה הרמת גבות אצל חלק מהנוכחים. אך בדיוק משום כך היא ביטאה את מידת מורת הרוח של חלק מהמתרגלים הנוכחים. ביטוי של מסירות אשר מהווה בסיס אפשרי להיררכיה הוא אופן קבלת המורה באולם המדיטציה של ידידי הַדְּהָרְמָה. המתרגלים הנוכחים מלווים בדרך כלל את כניסתו של המורה לאולם תוך שהם עומדים במקומם, מרכינים את ראשם ואת גוּם ומצמידים את כפות ידיהם זו לזו ולחזה. בתחילת כל יום, לאחר שהמורה מגיע בסמוך למקומו, הוא משתחוה שלוש פעמים לכיוון הַטְּהָנְקָה (Thanka)²² שתלויה מעל המקום שהוכן עבורו או לכיוון שולחן שעליו מונחים האביזרים הסמליים, וחלק מהמתרגלים מחריים מחזיקים אחריו.

מעצם העובדה שעשרות אנשים יושבים זה לצד זה במדיטציה או בשיעורים במשך שעות ארוכות מדי יום במשך מספר ימים רצופים, יוצאים יחד להפסקות, חולקים חדר אוכל דחוק וכל 3-5 מהם גרים באותו מבנה צפוף, בהכרח מתקיימים ביניהם יחסי גומלין, גם אם לא דרך מבט ודיבור. אולם, בגלל הניסיון הַפֶּן של מרבית המשתתפים בקורסים לשמור על כללי ההתנהגות ולא ליצור מגע ותקשורת, יחסי גומלין אלה אינם הופכים לתשתית להופעה של היררכיה, והתוצאה היא השתדלות מרבית לא להפריע לאחרים ולוותר זה לזה כדי שלא יהיה כלל צורך בתקשורת. בקורסים של העמותה לויפאסנה כל המטלות הדרושות לקיום הקורס ולתחזוקת האתר מוטלות על כתפי אנשי הצוות בלבד. לעומת זאת, בקורסים של תובנה ושל ידידי הַדְּהָרְמָה חלק מהמשימות מחולקות בין המשתתפים בקורס בצורה של תורנויות אליהן המשתתפים מתבקשים להתנדב בתחילת הקורס ובמהלכו. בזמן מילוי מטלות אלה, התורנים לעתים מדברים זה עם זה או עם אנשי צוות הקורס. זמנים אלה הם קצרים במהלך הקורס והדיבור נסב בדרך כלל סביב המטלות. דיבור זה יכול מצד אחד לאפשר הופעה של היררכיה אך מצד שני גם להדגיש אחווה הדדית בין המשתתפים. כמו כן, במטלות שכוללות ניקוי שירותים, חדר אוכל ומטבח, שטיפת כלים, חיתוך ירקות וצלצול בפעמון כולם לוקחים חלק, ללא כל קשר לעיסוקם בחיי היומיום. אולם, היכולת של המתנדבים

²² ציור טיבטי מסורתי שמצויר על בד בידי נזירים שהוכשרו לכך וכולל סמלים בודהיסטים רבים.

לשמור על שתיקה תוך כדי ריכוז בעבודה רגועה ומתונה יכולה לשמש כגורם חדש של היררכיה בין המתנדבים לבין עצמם.

סממנים גלויים לעין שעשויים עדיין לרמוז על המבנה החברתי שמחוץ לגבולות הקורס למרות ההימנעות מתקשורת הם לבוש, איפור, בשמים ומחוות גוף. הלבוש הנפוץ בקורס דִּהְמָה הוא רחב ונוח כדי לאפשר ישיבה ארוכה ונוחה יחסית במדיטציה. מכיוון שלבוש זה הוא בדרך כלל פשוט וביתי ורק לעתים רחוקות מסוגנן, הוא תורם ליצירה של תחושת שייכות ואחוה. איפור ובשמים משמשים רק חלק קטן מהמשתתפים בקורסים שכן אחת הבקשות מהמשתתפים היא להמעיט בכך, אולם גם כאשר מי מהמשתתפים משתמש באיפור או בבשמים, קשה להעריך מהי המשמעות האישית או החברתית הנלווית. סממנים אחרים בלתי מחיקים הם מגדר, גיל, צבע עור ותווי פנים. "תכונות של א-מיניות ושל אנונימיות מאפיינות מאוד את הלימינאליות" (טרנר 2004: 94) של טקסי מעבר ובכלל זה גם את זו של קורס הִדְהָמָה. הלבוש הרחב והרפוי וההפרדה בין המינים תורם לאופי הא-מיני של הקורס. בקורסים של ידדי הִדְהָמָה ושל תובנה מגורי הגברים מופרדים ממגורי הנשים, בעוד שבקורסים של העמותה לויפאסנה ההפרדה מקיפה הרבה יותר. החלל היחידי שאינו כולל מסך שמפריד בין גברים לנשים הוא אולם המדיטציה המרכזי שנשמר חשוך למדי בדרך כלל, וגם בו יש הפרדה מרחבית. למרות ההפרדות, סיפורים על מתח מיני וביטוייו בקורסים הגיעו לאוזניי. ההפרדה הכמעט מוחלטת בין גברים לנשים בקורס במסורת של גוֹאֶנְקָה לא מונעת מתח כזה שכן היא לוקחת בחשבון רק יחסים הטרוסקסואליים. על כן, הסיפור היחידי ששמעתי על מתח מיני בקורס לפי גוֹאֶנְקָה היה בעל אופי הומוסקסואלי בקורס שנערך בהודו. ההזדהוּת של הומוסקסואלים אינה נובעת מתפיסה שלילית שלהם אלא מתפיסה של משיכה הטרוסקסואלית כנורמטיבית ומבעיה לוגית. הדרך היחידה שבה ארגון של קורס על פי גוֹאֶנְקָה ייקח בחשבון משיכה מינית הומוסקסואלית ויאפשר הפרדה על בסיסה יהיה אך ורק קורס שבו כל פרט מתרגל לבדו. לעומת זאת, הקורסים של תובנה ושל ידדי הִדְהָמָה אינם תובעים הפרדה כה נוקשה וכה מוחלטת בין המינים. לכן, בקורסים של שתי העמותות האחרות שמעתי על מתח מיני הטרוסקסואלי. ההיררכיה המגדרית הרגילה

נחלשת בגלל ההפרדה בין גברים לנשים, אולם אין בכך משום יתרון כלשהו לאחד המגדרים.²³ כמו כן, התפקוד של נשים רבות כמורות וכמנהלות, ועדיפות מספרית נשית ברורה בקורסים של תוכנה וידידי הִקְהָמָה, תורמות אף הן להחלשת ההיררכיה בשלב הלימינארי (נספח 12). הסטריאוטיפים הקשורים לסממנים הגופניים הבלתי מחיקים (צבע עור ותווי פנים), כמו גם למחוות גוף מסוימות, עשויים לשמש את המשתתפים בקורס ביצירת היררכיות בתודעתם שמובאות מן הסדר החברתי החיצוני, אולם כאמור הדגש על התבוננות פנימה והימנעות מקשר מרחיקים אפשרות זו ומצמצמים אותה, גם אם לא לגמרי.

כך, למרות ההבדלים בין שלושת סוגי הקורסים, ההיררכיה החיצונית נעלמת כמעט לחלוטין ואילו היררכיה חדשה בין מתרגלים כמעט ולא מיוצרת במהלכם. קיימות הזדמנויות מעטות בהן היררכיה כזו יכולה להתהוות, אבל אין הכרח שזה אכן קורה. היא מתעצבת בעיקר מחוץ לגבולות הקורס או בשלב היציאה מהמבנה והשיבה אליו.

3.5 השיבה למבנה

כפי שהמעבר מן היומיום אל הקורס אינו עניין של מה בכך, כך גם השיבה לשגרה, אולם באופן אחר, שכן כעת שבים המשתתפים מהקורס לשגרה ב"מצב צבירה" אחר מזה שיצאו ממנה. לקראת סיום הקורס, עם הפסקת השתיקה ניכרת תחושת הקלה ושחרור מכללי הקורס. בקורסים של העמותה לויפאסנה מוקדש היום העשירי, שלמחרתו מסתיים הקורס, לוויסות החזרה לשגרה על ידי הסרת חלק מההגבלות. ביום זה מותר לדבר, מלבד באולם המדיטציה. ההפרדה בין המינים מופסקת ברחבה שבין אולם המדיטציה לבין חדר האוכל. בקורסים של תוכנה ושל ידידי הִקְהָמָה השלב השלישי מתחיל בבוקר היום האחרון עצמו. לאחר המדיטציה הראשונה של הבוקר הדיבור מותר, ומנהלי הקורס מיעצים למשתתפים לשוב לדיבור במתינות ולא לכפות אותו על מי שעדיין רוצה לשתוק. למרות זאת, מרגע שיוצאים מאולם המדיטציה יש בדרך כלל התפרצות של דיבור. תחושת האחוה מתעצמת, אולם לא בגלל ניתוק מהמבנה

²³ לעומת זאת, ההפרדה המגדרית בתחרויות ספורט משמרת את ההיררכיה הן ברובד העמוק של העדפה של הבדלים פיזיולוגיים על הבדלים תרבותיים בין גברים לנשים (Rudie 1998) והן ברובד הגלוי יותר לעין של פרסים גבוהים יותר לגברים מאשר לנשים. רק ב-2007 החלה תחרות הטניס השנתית בווימבלדון להעניק פרסים שווים לגברים ולנשים. אולם, בשונה מההפרדה על בסיס "טבעי" בנימוק של תחרות "הוגנת" לנשים אשר משכפלת קטגוריות שמשמשות להצדקה של אפליה בתחומים אחרים, ההפרדה בין גברים לנשים בקורס הִקְהָמָה מבוססת על הנחה שזה לשתי הקבוצות בדבר הסחות דעת כתוצאה ממשיכה מינית ולא על היררכיה ביניהן. למעשה, שוויון לנשים במסגרת הִקְהָמָה הוא אחד השינויים שמאפיינים את הבוהזים בארצות לא-בודהיסטיות לעומת המסורות הבוהזיסטיות באסיה אשר היסטורית, כמו מסגרות תרבותיות רבות אחרות, הדירו נשים ממרכזי הכוח בחברה.

החברתי האופף כפי שהתרחש לאחר תחילת הקורס אלא דווקא בגלל תחילת השיבה אליו אשר מדגישה את ההבדל בין אלה שהשתתפו בקורס לאלה שלא עשו זאת. כעת, כולם "ותיקים" וכולם מכירים את "החוויה". כעת, אפשר לחלוק רשמים משותפים כמו גם אישיים ייחודיים, לוודא ולתת צורה מילולית או גופנית לשותפות ולשוויון ביניהם. לעתים קרובות יהיו כאלה שיתחבקו בהתרגשות. השפה המדוברת שבה למקומה בין המשתתפים. יחד עם זאת, ברור שרק חלק מהמשתתפים החדשים ישובו לקורס נוסף ויאמצו אל לבם את הִדְהָמָה, כלומר על פי הגדרות מחקר זה יהפכו למתרגלי דְהָמָה.

שיחת הִדְהָמָה ה-11 בקורסים של העמותה לויפאסנה מוקרנת בבוקר האחרון, ומסמנת את סיום הקורס. בשיחה מסביר גוֹאֶנְקָה שכדי לשמר את ההישגים שהושגו בקורס צריך לשבת למדיטציה במשך שעותיים מדי יום, שעה בבוקר ושעה בערב, ולשנן במשך חמש דקות לפני השינה ולאחר ההתעוררות בבוקר את המילה "אָנִיצ'ה" שמציינת בפאלי את ההשתנות המתמדת. הכי חשוב, אומר גוֹאֶנְקָה, הוא תרגול הטכניקה. התיאוריה פחות חשובה. אם ישאלו מה למדתם, ספרו שלמדתם סִילָה (Sīla) – מוסר, סְמַאֶדְהִי (Samādhi) – ריכוז ופָּנְיָה (Paññā) – חוכמה. אף אחד לא יוכל להתנגד לכך, טוען גוֹאֶנְקָה, שכן מדובר מבחינתו בכישורים, תכונות, יכולות בעלות ערך חיובי אוניברסאלי. הקורסים של תובנה ושל ידידי הִדְהָמָה מסתיימים תמיד בשיחת סיכום של המורים ולאחריה של המנהלים. ההנחיות לתרגול יומיומי של מורי שתי העמותות הן אקראיות וצנועות יותר מאלה של העמותה לויפאסנה, אף שמדיטציה יומיומית נחשבת בעיני כולם לראויה. בסיום אחד הקורסים של תובנה, הזהירה רונית (לעיל 2.5.3) את המשתתפים בקורס מפני כשלים נפוצים בחזרה לשגרת היומיום:

"תעצרו בדרך לגלידה ותתבוננו. תיזהרו בנהיגה כי זה מעבר חד. אל תבואו הביתה ותרוצו לדבר עם האנשים שכאן חשבתם שהם חייבים לשמוע מה עבר עליכם ושזה בדיוק הדבר שהם צריכים. תכבדו את החיים השקטים שלהם ואל תתפרצו לתוכם. קחו את הזמן. אל תמהרו להכניס את החוויות שלכם כאן למלים. בהחלט סביר שגם לא יבינו אתכם. אני לא אומרת לכם לשמור סודות, אלא שתהיו עדינים עם אחרים. אם הגעתם כאן על הכרית להחלטות חשובות בקשר לחיים שלכם, אל תמהרו לבצע אותן. חכו שתתאקלמו מחדש ותתאזנו מחדש בחיי היומיום ואז תחליטו. מה שאתם רציתם כאן על הכרית אינו בהכרח מה שתמצו שם."

בסיום של קורס אחר היא הסבירה כיצד להמשיך את התרגול בחיי היומיום ועודדה את המשתתפים להכין לעצמם פינה בבית ובה כרית מוכנה למדיטציה:

"אבל שהכרית לא תהפוך לעוינת ולמאשימה. אם זה מה שקורה, עדיף לסלק את הכרית. בכל פעם שיושבים מה טוב, ואם לא יושבים לא נורא. המטרה היא לטפח תשומת לב, ואפשר לעשות זאת בכל מקום. יש אנשים שיכולים לעשות זאת בעבודה. הרמזור הוא הזדמנות מצוינת עבור הולכי רגל לעצור ולשים לב לעמידה ולעצירה ולתחושות, אבל גם עבורנו הנהגים עצירה ברמזור יכולה להיות הזדמנות לשים לב. פקקים זו הזדמנות מצוינת."

כל שיחת סיכום בקורס של *ידידי הקהקה ותובנה* כוללת גם הסבר של עיקרון הדאגה וקריאה לתרום כדי לכסות את ההוצאות ולהתנדב בקורסים בעתיד ולאפשר בכך את המשך קיומם של הקורסים. גוֹאֶנְקָה, לעומת זאת, מדבר על תרומה ונתינה בשיחת הִדְהֵמָה של היום התשיעי, כלומר בערב שלפני סיום השתיקה ויממה לפני שהארנקים מוחזרים למשתתפים בקורסים. השיחה מסתיימת תמיד במדיטציה קצרה של מספר דקות שכוללת איחולים. בהמשך הבוקר בקורסים של *תובנה* וידידי *הקהקה* מתיישבים כל המשתתפים במעגל באולם המדיטציה וכל מי שמעוניין בכך מבטא רשמים, רגשות ובדיחות או מוסר הודעה מסוימת רלבנטית לנוכחים כמו על קבוצות לימוד ותרגול או יוזמות אחרות. שיחה קבוצתית זו מאופיינת בדפוס של הבעות תודה שמרגשות רבים מהנוכחים ומביאות את חלקם לכדי דמעות. פעם אחת בלבד נכחתי במקרה שבו אחד המשתתפים ניצל את ההזדמנות כדי למתוח ביקורת על ההתנהלות בקורס.

מרגע סיומו הרשמי של הקורס ועד עזיבת האתר עוברות מספר שעות אשר משמשות לסידור וניקוי האתר, להחזרת החפצים שהופקדו בתחילת הקורס, להחלפת רשמים, כתובות דוא"ל ומספרי טלפון, לבירור אפשרויות של שגרה של תרגול קבוצתי ולמתן תרומה. לאחר מכן, בא שלב השיבה הקולקטיבי האחרון והוא כולל נסיעה בת מספר שעות חזרה, בדרך כלל ברכב פרטי עם קבוצה קטנה מקצות הארץ למרכזה ומן הכפר לעיר. חלק מהמשתתפים בקורסים של *העמותה לויפאסנה* חוזרים מאתר הקורס באוטובוס, אולם גם אז הם עושים זאת בקבוצה. הנסיעה חזרה היא הזדמנות נוספת להיכרות, אולם בהקשר אינטימי וסולידארי יותר מאשר בדרך לקורס. השיחות בשלב זה משלבות באופן שונה בין דפוסי הדיבור הנהוגים בקורס ומחוצה לו. כעת, השפעתם של דפוס "הדיבור הנכון" ושל השתיקה חזקות יותר מתמיד.

עם החזרה למרחב העירוני של חיי השגרה מסתיים שלב השיבה הקולקטיבי ומתחיל שלב השיבה האינדיבידואלי. רבים מדברים על תחושה של רוגע שנשמרת בהם למשך זמן מה לאחר הקורס, ועל אכזבה כאשר תחושה זו נעלמת. הן האימון והלימוד והן חיי הקהילה הלא שגרתיים המתקיימים במהלך הקורס קוסמים לרבים, שכן הם מאפשרים להם להמציא את עצמם מחדש במסגרתם ולעתים גם מחוצה להם. פעמים רבות שמעתי שתרגול הניפסנא גורם להם לחוש שהם "שבים הביתה". ככלל, מאמץ מתמיד של מתרגלים רבים הוא "להביא את הקורס לחיי היומיום". לעתים אפשר לשמוע על הצלחות, אולם גם על כישלונות ותסכול לצד שאיפה לשיפור. השאיפה הממומשת בחלקה להתמיד בתרגול היומי, להשתמש בתוכנות ובפרשנויות שנרכשו בקורס, ליישם רעיונות שנלמדו, לפעול לפי כוונות שהתעוררו, להפעיל פרקטיקות שנלמדו, לעורר מחדש חוויות שנחוו, ואף להעתיק את דפוס היחסים החברתיים שמתקיימים בקורס אל שגרת היומיום, מדגישה לא רק את המרחק שעוברים המתרגלים בתנועה שהם עושים מחיי היומיום לקורס וחזרה אלא גם את מרכזיות הקורס בחיי היומיום שלהם.

הם שבים כשבאמתחתם חוויות ייחודיות שאינן מוכרות לסובבים אותם. כאשר מדובר בהשתתפות בקורס ראשון של העמותה לויפאסנה, הם עשויים לדבר על תחושת ההישג שבעצם ההצלחה להישאר בתחומי הקורס ולעמוד בדרישותיו למרות חומרתן. מתרגלים בשלושת הארגונים שמתקשים להתמיד בתרגול רציף של מדיטציה יומית משולבת בשגרת היומיום מעידים תמיד, שלאחר שהם שבים מקורס, התרגול היומי קל יותר. אצל חלקם, ההתמדה דועכת אט אט והמדיטציה הופכת להיות לא רציפה ולא יציבה, עד הקורס הבא שמחזיר אותם לתלם של תרגול יומי קבוע. מעטים בלבד מבין המשתתפים בקורסים נוטלים חלק באופן קבוע גם בפגישות שבועיות שמתקיימות במקומות רבים ברחבי הארץ. פגישות אלה שומרות על מתח תרגול מינימאלי ועל קשר בין מתרגלים. כמו כן, אפשר להבחין בשלושת השלבים של טקס-המעבר גם בישיבות המדיטציה היומיות בבית והשבועיות בקבוצות ולראות בהם כשחזורים מיניאטוריים של הקורס.

פרק 4 – ייצור סמלי של אוניברסאליות

פרק זה ידון בהיבטים הסמליים של קורסי הַדְּהֵמָה. הוא יבחין באמצעות ניתוח סמלי בין הקורסים של שלוש העמותות כדי להראות כיצד הממדים הסמליים שטמונים בקורסים השונים מסמנים אותם כאוניברסאליים בעיני המשתתפים בהם ובכך ממלאים תפקיד חשוב באסטרטגיות ההַטְּקָסָה השונות, קרי אסטרטגיות אשר מבחינות את הקורסים מחיי היומיום של המתרגלים כעדיפים עליהם.

לבד מחלק ממתרגלי ידידי הַדְּהֵמָה אשר מוצאים טעם ועניין בסמלים ובטקסים מסורתיים, מרבית מתרגלי הַדְּהֵמָה בישראל ובעיקר המתרגלים במסגרת שתי עמותות הַיִּפְסָנָא, כחלק מתפיסתם את תרגול הַדְּהֵמָה שלהם כלא-דתי (לעיל פרק 2), סבורים שאין שום דבר סמלי בקורס הַדְּהֵמָה. מבחינתם, הקורס אינו סמלי שכן הוא מעשי ואפקטיבי. אולם, הניתוח שיבוא להלן לא מניח שסמליות מדירה מעשיות. גופמן, למשל, ראה בפעילות סמלית חלק בלתי נפרד מהתנהגות אנושית יומיומית (גופמן 1980). סמלים הם חלק מרכזי ובלתי נפרד ברפרטואר האמצעים שעומדים לרשות בני אדם בתקשורת שלהם עם אחרים, או במלים אחרות בכל מעשה תקשורתי קיים היבט סמלי. הסמליות של קורס הַדְּהֵמָה מתקיימת במסגרת של תקשורת בין העמותה לבין המשתתפים בקורסים, ובין המורים לבין התלמידים. לכן, השאלה עליה אענה בפרק זה אינה האם יש או אין בקורס הַדְּהֵמָה ממד סמלי, אלא באילו אופנים פועל הממד הסמלי כדי להבחין את הקורס מחיי היומיום וכדי לסמן אותו כעדיף עליהם בעיני המשתתפים בקורס. התפקיד העיקרי של הסמליות בקורסי הַדְּהֵמָה השונים הוא לפי פרשנותי שכנוע המשתתפים באוניברסאליות של הקורס, וכן שִׁכְנוּעַם בקשר שבין הטכניקה הנלמדת בו לבין האמת. שכנוע זה הוא קריטי להצלחת הקורס הן מנקודת מבטם של המתרגלים והן מזו של המורים והמארגנים.

אם ליבו של תהליך אימוץ הַדְּהֵמָה בישראל מצוי בקורס הַדְּהֵמָה, הרי שטבורו של הקורס הוא אולם המדיטציה שבאתר הקורס. זהו החלל שמגלם את ייחודו של אתר הקורס ביחס לחיי היומיום, שכן בכל שאר חלקי האתר מתקיימות בדרך כלל פעולות קיומיות בסיסיות שמתרחשות גם בחיי היומיום. במטבח ובחדר האוכל מתקיימים את הארוחות וסועדים, ובחדרי המגורים ישנים, רוחצים, עושים צרכים ומכבסים. כמו כן, אולם המדיטציה הוא החלל היחידי שמבחין את אתר הקורס מאתרים אחרים שבהם

מתקבצים בני אדם למטרה כלשהי. לעתים, בוחרים המשתתפים בקורסים לתרגל מדיטציה בחדריהם במקום באולם המרכזי, אך אין בכך כדי לבטל את מרכזיותו וייחודו של האולם. באולם מתקיימות המדיטציות הקבוצתיות של כל המשתתפים בקורס, שיחות הַדְּהֵמָה והשיעורים למיניהם.¹ חללו של אולם המדיטציה הוא יוצא דופן ביחס לחללים האחרים גם מבחינת איסור הדיבור בו וגם מבחינת ארגון המרחב ועיצובו. כאשר הגבלת הדיבור בקורסי הַיִּפְסָנָא של תוּבְנָה ושל העמותה לויפאסנה מוסרת לקראת סיום הקורס, המקום היחידי שבו עדיין השתיקה נשמרת הוא אולם המדיטציה. אף שההנחיה הראשונית בקורסים של יַדִּי הַקְּהָמָה היא לשמור על השקט באולם המדיטציה (נספח 6), בקורסים לימודיים הכלל הוא הפוך, אולם אף הוא מבחין את אולם המדיטציה מכל השאר. בקורסים אלה הדיבור מותר, אולם רק באולם המדיטציה ורק בנוגע לנושא הנלמד. לכן, המקום העיקרי שבו נמצא אביזרים סמליים בעלי חשיבות מיוחדת לקורס הוא אולם המדיטציה.

בפרק זה אתאר ואנתח, בעיקר אך לא רק, את תפאורת אולם המדיטציה כחלל שמגלם את הקורס ומתפקד באופן מוחשי כמרכז הקורס. אעסוק בחפצים שמצויים בו, באופן ארגונו ועיצובו וביחס אליו מצד המשתתפים בקורס ובמשמעויות הסמליות הכרוכות בכל אלה. כמו כן, אעסוק בהיבטים הסמליים של פרקטיקת השתיקה.

4.1 העמותה לויפאסנה

למעט התאמות מקומיות מסוימות,² צורתו של קורס הַיִּפְסָנָא לפי גוֹאֶנְקָה היא קבועה בכל מרכזי המדיטציה שמפוזרים על פני הגלובוס. הקורס מתארגן על פי פרוטוקול מפורט ומדויק אשר התווה גוֹאֶנְקָה ומורים שהוסמכו על ידו לשם כך. מכיוון שכל קורס בן עשרה ימים נראה זהה בדיוק, הוותק של מתרגל נמדד במספר הקורסים בהם הוא השתתף, אחת היא היכן הם נערכו או מי היה המורה שנכח בכל אחד מהם. מתרגלי העמותה לויפאסנה ומוריה, מדגישים אחדות אוניברסאלית זו כתו של איכות, רצינות, אחריות ואמינות, שכן לטענתם, כל פרט ופרט בפרוטוקול נקבע על בסיס מחשבה רבה וניסיון רב של המורים

¹ יוצאת דופן היא עמותת ניומן אשר הוקמה לאחר סיום מחקר השדה ב-2005 והיא העמותה השלישית בישראל שמקיימת קורסי יִפְסָנָא על פי השיטה של הנזיר הבורמזי מאהאסי סאיאדו (Mahāsi Sayādaw) שהיא שונה מזו של תוּבְנָה ושל העמותה לויפאסנה. התרגול המקובל במסגרתה מועבר בדרך כלל על ידי נזיר ישראלי במסורת תאילנדית שמאז יולי 2006 מתגורר במרכז חדש שהוקם בצפון הארץ. לכל מתרגל מוקצה חלל נפרד למגורים ולתרגול. על ההבדל בין ההוראות של לַדִּי סַיָאדוּ לאלה של מאהאסי סַיָאדוּ, ראה Batchelor 1994: 346-347.

² תפריט הארוחות והשפה שבה ניתנות ההנחיות למדיטציה מלבד האנגלית שכמעט תמיד נשמעת.

המנוסים ביותר. בתשובה לשאלה "על ידי מי נכתבו התקנונים השונים, למוֹדֵטִים, לעובדי דְהֶמָה?"³, ענתה לי אריאל בראיון טלפוני:

"זה תהליך אבולוציוני. זה לא היה בימי הבוֹדֶהָה. אפילו לא בזמן של סִיאֲגִי או פֶּה קִין. התגלה הצורך שאנשים לא זוכרים מה הם צריכים לעשות במצבים שונים בתפקידים שונים. הרבה מהכללים באים מגוֹאֲנֶקְגִי. כשעולה צורך חדש נשלחת בקשה למורים הבכירים ביותר והם דנים בזה. שום דבר לא נעשה בעניין של התקנונים על ידי אדם אחד. אנשים שיש להם ניסיון מארצות שונות דנים בכל בקשה כי צריך לעשות משהו שיהיה אחיד לכולם. המורים שדנים בדברים כאלה הם המורים הכי הכי בכירים והכי הכי ותיקים. הראשונים שגוֹאֲנֶקְגִי מינה. גוֹאֲנֶקְגִי נתן להם כבר מזמן את כל ההסמכה לעשות את זה לבד."

לכן הקפדה יתירה על כל פרטי הפרוטוקול תבטיח מבחינתם שהלימוד והאימון יהיו היעילים ביותר בשחרור מאי-הנחת הקיומית. בעיני אחרים הקפדה זו על כל פרט ופרט בפרוטוקול מסמנת לעתים אדיקות עיוורת ומוגזמת. כך או כך, גישה זו מקפלת בתוכה הנחה הרלבנטיות האוניברסאלית של התרגול בדומה לפרוטוקול של טיפול רפואי או של ניסוי מדעי שאם הוא תקף במקום אחד, ודאי שתוקפו יהיה זהה באותו אופן בכל מקום אחר. בנוסף, יש בכך משום היגיון פורדיסטי של ייצור תרבותי מודרני אשר אינו מכיר בהעדפות השונות של בני ובנות קבוצות שונות.

4.1.1 תיאור האולם

לאחר כמעט עשור שבו פעלה העמותה באתרים מזדמנים ואנשיה טרחו רבות על הכנת כל אתר לקראת תחילת כל קורס, במאי 2000 היא החלה לפעול ברציפות באתר שנשכר לטווח ארוך והוכשר לתפקד כמרכז דְהֶמָה. אולם המדיטציה באתר זה נמצא בנקודת האמצע שבין אזור חדרי המגורים של הנשים לבין זה של הגברים. הוא שוכן במקביל לחדר האוכל שמהווה צומת נוספת בין שני חלקי האתר. בעוד שחדר האוכל נותר סגור במשך מרבית שעות היום והלילה, באולם המדיטציה מתקיימת פעילות משעת ההשכמה ועד לאחר שעת השינה.⁴ בניגוד לחדר האוכל שנחצה באמצעו על ידי וילונות שמבודדים את החלק הגברי מהנשי, באולם המדיטציה אין מחיצה פיזית, אך יש הפרדה מרחבית. בין זמן ההגעה לאתר

³ כך מכונים אנשי הצוות בקורסים של העמותה לויפאסנה.

⁴ לאחר שכל המשתתפים פורשים לשנת הלילה, אנשי הצוות נפגשים עם המורים באולם המדיטציה.

הקורס לבין זמן פתיחתו הרשמית של הקורס, אין להיכנס לאולם. שלט שתלוי על דלתות הכניסה לאולם מודיע על כך. הכניסה הראשונה לאולם מתנהלת בהנחיית אנשי הצוות והמורים. לאולם יש שתי כניסות נפרדות שממוקמות משני צידי מושבי המורים. האחת עבור נשים והשנייה עבור גברים.⁵ בערב יום ההגעה לאתר, כל המשתתפים נאספים מול שתי הכניסות לאולם בהתאם למגדר וממתינים בחושך⁶ בשקט להוראות. כל אחד נקרא בלחש בשמו על ידי מנהל הקורס וכל אחת על ידי מנהלת הקורס. שניהם עומדים בסמוך לכניסות לאולם ובידם תרשים של הכריות באולם לפי מספר ושמות המשתתפים. המנהל לוחש את המספר המתאים לתלמיד וזה נכנס לתוך האולם המואר. בפנים הוא פוגש עובד דְהֶמָה אשר מוביל אותו אל הכרית המיועדת לו. הכריות מסודרות בשורות ישרות מופתיות. בצד ימין כריות אפורות עבור הנשים ובצד שמאל תכולות עבור הגברים. תהליך הכניסה מתנהל בשקט גמור בזמן שהמורים הנוכחים יושבים על מושבם, בוחנים את הנעשה וממתינים עד שכולם מתיישבים במקומם. באמצעות התרשים של מקומות הישיבה ושמות המשתתפים, הם מפקחים לכל אורך הקורס על נוכחותם. בקורס חלה חובת נוכחות יומית באולם במשך ארבע שעות שפזורות על פני היום – שעה אחרי הפסקת הבוקר, שעה אחרי הפסקת הצהריים, ושעתיים אחרי הפסקת הערב (נספח 3). בשעות אלה המורה אינו מפעיל את הרשמקול או את מכשיר הווידאו אם מי מהתלמידים חסר באולם. במקרה כזה, התרשים מסייע למורים ולמנהלים לזהות את הנעדר ולאחרו במהירות.

אולם המדיטציה מואר באור חלש בדרך כלל. הפתחים מכוסים בוילונות אטומים וברשתות כדי למנוע חדירת חרקים ובכך להימנע מן הצורך שעלול להתעורר להדבירם. הזמן היחיד שבו האולם מואר באור מלא, מלבד עת הכניסה הראשונה לאולם, הוא ברגעים שבין סיום מדיטציית הערב הראשונה ותחילת ההקרנה של שיחת הֶדְהֶמָה היומית. ברגע הכניסה הראשונה נגלה לעיני המשתתפים החדשים מראה מינימליסטי. גודלו של האולם הוא כ-13 מטרים על 8 מטרים. קירותיו ותקרתו צבועים לבן. מהתקרה משתלשלות נורות להט חשופות ללא אהילים ומספר מאוררים ועל הקירות מותקנים מספר מזגנים. ארבעה מכשירי טלוויזיה ושני רמקולים תלויים על הקירות והם מכוסים בבד לבן. רק בעת הקרנת שיחת הֶדְהֶמָה

⁵ ההפרדה באתר הקורס בין המינים היא כמעט מוחלטת. המטרה היא הקטנת הגירויים החיצוניים כדי להקל על המשתתפים להיות מרוכזים בהתבוננות פנימית. למעשה, המקום היחידי שבו יכולים אלה לראות את אלה ללא מחיצה ביניהם הוא דווקא אולם המדיטציה, אלא שהאור בו חלש מאד בדרך כלל וממילא הם שוהים בו מרבית הזמן בעיניים עצומות.

⁶ השעה הרשמית של תחילת הקורס היא 20:00. בקורס בו אני השתתפתי שעת ההתכנסות באולם המדיטציה נדחתה ל- 20:45.

היומית בערבו של כל יום מוסרים הכיסויים מעל מכשירי הטלויזיה על ידי מנהל ומנהלת הקורס ומושבים למקומם מיד בתום השיחה. מול התלמידים יושבים המורים על מושבים ריבועיים וגבוהים מאד שמכוסים בבד לבן. בד דומה מכסה גם את מכשירי ההקרנה והגברת הקול כמו גם את כפתורי השליטה במאווררים ובמזגנים אשר ממוקמים בסמוך למושבי המורים. הבד הלבן שמכסה הכול מתמזג עם צבע הקירות לכלל משטח שנראה אחיד כמעט. בין המורים לבין המשתתפים ובסמוך לדלתות היציאה מהאולם מונחות בניצב שתי קבוצות של כריות, אחת בצד של הנשים עבור הצוות הנשי של הקורס והשנייה בצד של הגברים עבור הצוות הגברי של הקורס.

באולם יכול להיות מושב מורה יחיד או כפול. אחד המורים הסביר לי שכאשר מוֹך או מוֹך הם בכירים דיים, הם רשאים להנחות את הקורס כולו לבדם בהנחה שהם מסוגלים לנטרל את הסחות הדעת המיניות שלהם ושל המשתתפים בקורס בני המין השני. אולם, כאשר המורים-המסייעים אינם בכירים דיים נדרשים זוג מורים, מוֹך למשתתפים ומוֹך למשתתפות, כדי להנחות את הקורס. מקרה נוסף שבו נדרשים שני מושבי מורים הוא כאשר מתרגל נמצא בתהליך הכשרה לקראת הכרזתו כמורה-מסייע. אז הוא מתלווה מספר פעמים למורה בכיר יותר והם מנחים יחד קורסים. בראיון נפרד, המוֹך הבכירה דחתה הסבר זה וקבעה שהסיבה להעדפה של זוג מורים נובעת מן ההנחה שהחוויה היא פעמים רבות תלויה מגדר. נוכחות של מוֹך ומוֹך תאפשר למשתתפים ולמשתתפות לזכות בהבנה רבה יותר בשיחות הפרטיות.

4.1.2 היעדר חווייתי וסמלי של אביזרים

הטענה שאותה אני מבקש להציג בתת פרק זה היא כדלהלן: חרף העובדה שאביזרים סמליים נעדרים מאולם המדיטציה, הרי שעצם ההיעדר שלהם ממלא תפקיד סמלי מרכזי בקורס הַתְּמָה. בדומה לחדר המדיטציה בדירת העמותה החף מאביזרים שבמקומות אחרים משמשים ליצירת אווירה "רוחנית" או "מיסטית" (לעיל 2.1), גם אולם המדיטציה נקי מהם לחלוטין. היעדרם של אביזרים "טקסיים" מהאולם קשור מבחינת גוֹאֶנְקָה ותלמידיו באופן הדוק בטבעה של מדיטציית הַנְּיִפְסָנָא. ככלל, הנחיות המדיטציה מוליכות את המשתתף בקורס לשים לב אך ורק לתחושות הגוף שלו שהן, לפי גוֹאֶנְקָה, השער היחידי אל האמת הפנימית והחיצונית, הסובייקטיבית והאובייקטיבית כאחד.

"You have come to this course to take the medicine yourself, to develop your own wisdom. To do so, you must understand truth at the experiential level. So much confusion exists because the way things appear to be is totally different from their real nature. To remove this confusion, you must develop experiential wisdom. And outside of the framework of the body, truth cannot be experienced; it can only be intellectualized" (Goenka 1987: 27).

לשיטתו של גוֹאֵנְקָה, הסביבה המונוטונית והקבועה אשר מאפיינת את אתר הקורס בכלל ואת אולם המדיטציה בפרט מסייעת למשתתפים בקורס לשים לב להתרחשויות הפנימיות להם. אביזרים מוחשיים באולם המדיטציה היו עשויים לעורר את דמיונם, לגרות את תודעתם ולחולל בה התרחשויות שהיו מסיטות אותם מן האמת. זאת, בניגוד לתרגול הניפסנא אשר מכוון להכרת המציאות כמות שהיא. עקרון זה אינו מסביר רק את היעדר החפצים מאולם המדיטציה אלא גם רבים מכללי ההתנהגות בקורס כמו למשל השתיקה המוחלטת בין המשתתפים בקורס וארגון המרחב של אתר הקורס כולו. אלה מצמצמים עד לכדי מינימום הכרחי את נוכחותם של גורמים אשר עשויים להיות מקור לגירוי תודעתי כדי ליצור סביבה מונוטונית וקבועה ככל האפשר. למשל, שלטים רבים שפזורים באתר מורים למשתתפים בקורס את גבולות המותר והאסור ומקטינים בכך את העילות שעשויות להביא אותם לפנות בשאלה לצוות הקורס. כך גם הגדר האטומה למראה שמקיפה את האתר כולו ואינה מאפשרת לראות דבר מהסביבה המישורית הסמוכה אלא רק הרים רחוקים וכן אינה מאפשרת קשר עין עם מבקרי בית ההארכה הסמוך. אריאל הבהירה לי שבאתרי מדיטציה במקומות אחרים בעולם שאינם צמודים לבית הארכה אלא ממוקמים הרחק ממקומות שהייה של בני אדם אין גדר אטומה כזו. ב"תקנון המשמעת" מפורטים חפצים רבים שהשימוש בהם "אינו מותר" במהלך הקורס (נספח 5). אריאל תיקנה אותי לעתים קרובות באומרה שאין מדובר באיסורים. לדבריה, הניסיון שנצבר על ידם הראה שכללים אלה מסייעים למשתתפים בקורסים.

באוקטובר 2004 השתתפתי בצוות שהפך ביום עבודה אחד בית ספר תיכון בן מספר קומות בעיר גדולה למרכז דְהֵמָה שבו יתקיים למחרת קורס מדיטציה לילדים ולנוער בגילאים 8-16.⁷ מדובר בקורס

⁷ קורס כזה אינו מתקיים באופן סדיר אלא לפי רמת הביקוש שמצטברת מדי מספר חודשים. מאז שסיימתי את מחקר השדה, הביקוש גבר והעמותה החלה לקיים קורסים נפרדים לנוער בגילאים 13-16 וילידים מגיל 8.

מדיטציה בסיסי שבו מלמדים את הילדים במשך יום אחד אך ורק את השלב הראשון בקורס הניפסנא (להלן 6.3). חלק מעבודתנו היה כיסוי בניילון ירוק אטום למראה של כל הכרזות, התמונות ולוחות המודעות שהיו תלויים על קירות המסדרונות והכיתות בכל קומות בית הספר. במשך זמן ארוך חתכנו פיסות מגליל הניילון והצמדנו אותן כדי לכסות כל טפח מכל תמונה, פוסטר, סיסמא או מפה. עברנו מחפץ לחפץ וראינו בכל פעם אך ורק את מה שעבדנו עליו בלי נקודת מבט רחבה. לאחר שסיימנו קומה אחת, מצאתי את עצמי ניצב לצד מנהל אתר הקורס בעמדת תצפית על כל הקומה הלבנה כשהיא מנומרת בכתמים ירוקים. באותו רגע של תצפית יכולנו לראות במבט אחד את כל הקומה לאחר ש"רוקנו" אותה מהגירויים שהיו בה עבור חוש הראייה. התחושה שהתהוותה בי הייתה ערכוביה של הפתעה מהשינוי שלפתע נגלה לעיניי במלואו, סוג של שקט אך גם מידה מסוימת של שעמום ואיום. "ממש מרגישים שונה עכשיו. זה באמת עובד!", קרא מנהל האתר.

לפי גואַנְקָה, כתות ודתות שונות וגם מסורות בודהיסטיות רבות עושות שימוש טקסי בדברים מוחשיים, מילוליים או מנטאליים ומחשיבות את עצמן על בסיס זה כעדיפות על פני אחרות. מבחינתם של גואַנְקָה ותלמידיו, אין צורך בדבר מלבד גוף חי ותודעה ערנית כדי לתרגל ניפסנא, והעדפה זו היא מה שהופך בעיניהם את התרגול שלהם לעדיף על פני התרגולים של כל השאר. תפיסה עצמית אוניברסאלית זו היא למעשה התפיסה המודרניסטית אשר מתימרת לאוניברסאליות על בסיס הגדרה של כל השאר כפרטיקולאריים ולכן כבעלי השקפה צרה. על בסיס יומרה זו, ההשקפה המודרניסטית מדירה את כל האחרים, ובעצם כך מייצרת את עצמה מבלי משים כפרטיקולארית. בהמשך הפרק אראה אופנים נוספים לייצור של אוניברסאליות. אולם גם בלי לקבוע מהי אוניברסאליות "אמיתית", אם כלל ניתן למצוא כזו, אפשר לקבוע שהיא חשובה למתרגלים ושהאופן שבו היא מיוצרת בקורסי הניפסנא לפי גואַנְקָה הוא דרך סילוק כל סממן תרבותי פרטיקולארי, והיא זמינה לכל אדם, בכל מקום ובכל זמן, תהיה סביבתו התרבותית או הדתית אשר תהיה.

לכן, כאשר גואַנְקָה מסביר בדיעבד בשיחת הַדְהֵמָה של היום העשירי בקורס מדוע היה על

המשתתף בקורס להגביל את תשומת לבו אך ורק לנשימה בתחילת הקורס, הוא אומר:

"One reason for this restriction was to preserve the universality of the technique: breath is common and acceptable to everyone, but a word or form may be acceptable to some and not to others" (Goenka 1987: 88).

כפי שצוין למעלה (2.5.2), מתרגלי הַיִפְסָנָא מבחינים בין מאפיינים "תרבותיים" אשר מהווים מבחינתם המצאה פרטיקולארית אשר מסלפת את הַדְּהַמָּה, לבין מאפיינים "אוניברסאליים" של הקיום האנושי, אשר עומדים באופן א-היסטורי ביסוד כל התפיסות הפרטיקולאריות ולכן הן מעל ומעבר לכל תרבות, מקום או זמן. מילה או צורה הן חלק מתרבות שממוקמת בזמן ובמרחב מסוימים ואילו הנשימה היא תהליך אוניברסאלי מכיוון שהיא מתרחשת בגוף האדם בכל זמן ובכל מקום כל עוד האדם חי. גוֹאֲנְקָה אינו מתייחס במפורש לשימוש באביזרים מכיוון שאלה ממילא אינם נמצאים באולם בהתאם להנחיות מוקדמות שלו ביחס לארגון הקורס. לכן, היעדרם של חפצים "טקסיים" מאולם המדיטציה, אשר מהווה פן אחד של הימנעות רחבה יותר משימוש בדברים תרבותיים (מוחשיים, מנטאליים או לשוניים), ניצב כסמל לאוניברסאליות של התרגול.

ההיעדר רב הפנים אינו מסמן רק אוניברסאליות אלא גם את מה שעומד במרכזם של קורסי הַדְּהַמָּה השונים והוא האפשרות הזמינה לכל להשתחרר מאי-הנחת הקיומי. דרך אחת לנסח את המטרה המרכזית של התרגולים הפנימיים בקורסי הַדְּהַמָּה הוא חשיפת המשתתפים בקורס **להיעדר של מהות** כבסיס משותף לכל הקיים. על פי המסורות הבודהיסטיות, אי-הנחת הקיומית היא פונקציה של תפיסת עצמי מהותנית, קבועה ונפרדת מכל הסביבה. לפיכך, סיום אי-הנחת מותנה בשחרור מכל תפיסה עצמית מהותנית. לכן, אפשר לראות בכל היבט של ההיעדר רב-הממדים כמסמן של השחרור הזמין לכל מאי-הנחת הקיומית. יש לציין שעל פי גוֹאֲנְקָה ותלמידיו אין דרך אחרת לתרגול יִפְסָנָא אלא דרך השתתפות בקורסים של 10 ימים בהנחייתו של גוֹאֲנְקָה⁸ אשר כוללים בהכרח את ההיעדר המתואר כאן. כמו כן, הַיִפְסָנָא לפי גוֹאֲנְקָה היא מונח נרדף מבחינתם לדרכו של הַבּוֹדְהָה והם מכנים את עצמם "יִפְסָנָאים". השימוש של גוֹאֲנְקָה בשפת הפאלי העתיקה מסמן את הקשר בינו לבין הַבּוֹדְהָה ההיסטורי וכל שושלת המורים ממנו ועד

⁸ בתכונות אימייל עם פרד פון אולמן שהיה אחד התלמידים של גוֹאֲנְקָה כבר בשנות ה-1970, כמו גם של מורים נוספים במסורות מהאיאניות וְהֶכְרֹאדיות נוספות, ומאז הפך למורה מוערך במערב, פון אולמן כתב לי שִׁנְיָה טְהַת ג'י שהיה המורה של המורה של גוֹאֲנְקָה הוא האחראי לקביעת המִשְׁךְ הסטנדרטי של הקורס הבסיסי ל-10 ימים. הוא קבע זאת ל-10 ימים מכיוון שהקורסים היו מיועדים לעובדי המטעים שלו אשר הזמן החופשי שעמד לרשותם היה 10 ימים בלבד.

ימינו. זוהי השפה, אומר גואַנְקָה, שהבּוֹדְהָה דיבר בשעתו.⁹ מספר רב של פעמים במהלך הקורס מזהה גואַנְקָה את הַנִּיפְסָנָה, כפי שהוא מלמד אותה, עם הַדְּהָמָה של הבּוֹדְהָה ומטעים שְׁנִיפְסָנָה זו היא הדרך האחת והיחידה אותה לימד הבּוֹדְהָה.¹⁰ כמו גישות פונדמנטליסטיות רבות אחרות אשר טוענות לשיבה אל המקור האותנטי תוך חידוש והמצאה, גם גואַנְקָה טוען לאותנטיות בעודו מתבסס על זרם שהופיע במאה ה-19.

הטעם השני להגבלת תשומת הלב לנשימה, על פי גואַנְקָה, הוא שזו היא דרך להגיע אל האמת, שכן הנשימה היא תהליך טבעי שמתרחש בגוף החי בלא תלות ברצון, בכוונה, או בהתרחשויות אחרות:

"But there is a more important reason for observing mere respiration. The whole process is an exploration of the truth about oneself, about the mental-physical structure as it is, not as you would like it to be. It is an investigation of reality. You sit down and close your eyes. There is no sound, no outside disturbance, no movement of the body. At that moment the most prominent activity within yourself is respiration" (Goenka 1987: 88).

גואַנְקָה מדרג את שני הטעמים לתשומת לב לנשימה כחשוב פחות וחשוב יותר, אולם לטענתי אופן הצגת הטיעון הוא לא רק מהקל אל הכבד או מהחשוב פחות אל החשוב יותר, אלא גם מן האמצעי (הַנִּיפְסָנָה) אל המטרה (האמת). מכיוון שהַנִּיפְסָנָה אשר מתמקדת בגוף היא אוניברסאלית (טענה ראשונה), הרי שהיא מובילה אל האמת (טענה שנייה). מסלול ליניארי זה של הטיעון תואם את התפיסה הפוזיטיביסטית הפופולארית של המדע אשר גואַנְקָה ותלמידיו עושים בה שימוש תדיר כדי לתאר, להסביר ולהצדיק את התרגול שלהם.¹¹ לפי תפיסה זו, המדע הפוזיטיבי מבסס את עצמו כדרך מובהקת, בדוקה ובלתי תלויה לגילוי האמת על המציאות בעולם בדיוק בגלל שהוא אוניברסאלי. מדע זה אינו תלוי לכאורה במאפיינים הסינגולאריים או הפרטיקולאריים של המדען או של המעבדה שלו. כל איש או אישה אשר עברו

⁹ ק. ר. נורמן, פילולוג מרכזי, טוען שהקנון הַתְּהַרְנָאדי הוא תוצר של תהליך עריכה והאחדה של דרשות שנישאו על ידי הבּוֹדְהָה ונשמרו בניבים מדוברים שונים עד שהומרו לשפת הפאלי בעת כתיבתם (Norman 1993: 90-98). לפי דיוויד הרווי, חוקר בודהיזם, הקנון הַתְּהַרְנָאדי שנשמר בפאלי מבוסס על ניב קרוב לזה שבו דיבר הבּוֹדְהָה – מאַנְדְּהִי עתיקה (Harvey 1990: 3).

¹⁰ חיפוש במאגר האלקטרוני של דרשות הבּוֹדְהָה בפאלי מעלה שהצירוף "בְּהָאנָה נִיפְסָנָה" (Bhāvanā Vipassanā) שמשמעו מדיטציית נִיפְסָנָה אינו מופיע בו ולו פעם אחת. המילה נִיפְסָנָה מייצגת בדרך כלל את התוצאה המיוחדת של התרגול והיא – ראייה נכונה אל תוך טבען של התופעות.

¹¹ במקומות אחרים הַדְּהָמָה מתוארת כמוצלחת יותר מן המדע שכן המדע עיוור לחוויות בעוד שהַדְּהָמָה מאפשרת לחקור מתוך החוויות.

הכשרה מתאימה יכולים לתפוס את מקומו של כל מדען ולהגיע לתוצאות זהות, אם ורק אם המעבדה שלהם תהיה נקייה וחופשייה מהפרעות ומסטיות. כך, יעקב (לעיל 2.5.1) הסביר לי בראיון שהקורס הוא למעשה חזרה על ניסוי אשר מאמת בכל פעם מחדש את תוצאות "הניסוי" המקורי שהבוֹדָה עשה על עצמו ומבטיח בכך שהתוצאות הן אוניברסאליות ולכן נכונות. הניסוי מתרחש בתנאי מעבדה סטרייליים וטהורים, בדיוק כפי שהבוֹדָה עשה.

יעקב: הקורס עצמו של הניִפְסָנָא הוא קורס בתנאי מעבדה. מאד, איך אמרתי הסביבה הסטריילית כל כך והתרגול האינטנסיבי כל כך. במידה מסוימת אני כן מתייחס בעניין הזה אל הבוֹדָה גם כמדען שפרסם ניסוי שהוא ביצע, בסדר? בספרות המקובלת, לצורך העניין. כמו שמדען היום מבצע ניסוי ומפרסם אותו. ואיך בודקים את הניסוי של המדען? חוזרים על הניסוי. אם אכן הניסוי שמדען אחר חזר הניב בדיוק את אותן תוצאות, אז אין ספק שהמסקנות שפרסם אותו מדען, הן מסקנות שתואמות את הניסוי, שהן מדויקות. הבוֹדָה עשה ממש באופן מדעי כמעט, באופן מחקרי עשה מדעי, עשה ניסיונות עם עצמו, על עצמו, הגיע למסקנות ופרסם אותן, בכל צורה אפשרית מבחינתו... בקורס אנחנו משתדלים להגיע כמה שיותר לתנאי מעבדה. לחזור על הניסוי לצורך העניין בתנאים האופטימאליים כדי להשיג תוצאות... מספקים לך מגורים נוחים. תנאי מדיטציה. מורה. הכול. הכול בעצם בנוי בצורה שתוכל לעשות את הניסוי בצורה הטובה ביותר. תנאי מעבדה. ובתוך המעבדה הזאת אתה מגיע לתוצאות, אם אתה עובד ברצינות, אתה מגיע לתוצאות מאד רציניות מאד מכובדות.

אם כן, מבחינת גוֹאֶנְקָה ותלמידיו אי אפשר להגזים בחשיבות ההדגשה של ממד האוניברסאליות בכל מה שקשור לתרגול הניִפְסָנָא. לסיכום ביניים אפשר לומר שהיעדר החפצים מאולם המדיטציה לא רק מצמצם את גירויי התודעה של המשתתפים בקורס, אלא גם מסמן עבור כל הנוכחים בקורס את האוניברסאליות של הניִפְסָנָא ו"מטקיס" את הקורס בכך שהוא מבחין אותו מחיי היומיום כעדיף עליהם. לכן, הוא ממלא תפקיד חשוב בשכנוע המתרגלים שהניִפְסָנָא היא דרך בדוקה אל האמת הסובייקטיבית אשר מוצגת בו בזמן גם כאובייקטיבית. בסוף הקורס מסתבר שלא רק אולם המדיטציה "מטוהר" מזיהומים אלא שיש לשמור על שני כללים נוספים בתחומי אתר המדיטציה בכל זמן לאחר שהקורס הסתיים – כל מגע גופני אסור וכך גם דיבור בטלפון נייד. זאת, כדי לשמור על האתר "טהור".

ההצמדה של תרגול הניפסנא לדימוי של המדע הפוזיטיבי מאפשר גם להסביר את המנהג הייחודי לעמותה לויפאסנה למספר את ימי הקורס כדרך סמלית נוספת ליצירת אוניברסאליות תוך הבחנה של ימי הקורס מן הימים אשר מתקיימים מעבר לגבולות הקורס. בראש לוח המודעות שמול הכניסה לאולם המדיטציה מוקדש מקום קבוע למספר של היום בקורס. מדי בוקר מוחלף המספר על ידי אנשי צוות הקורס בטרם המשתתפים מגיעים למדיטציית הבוקר באולם. פרקטיקה זו תופסת את מקום הסימון המקובל של הימים באמצעות מקומם בשבוע, בחודש ובשנה כביטויים של התרבות המקומית והגלובלית לטובת סימון שהוא בו בזמן פנימי לקורס הספציפי ולפרוטוקול הגלובלי של קורסי הניפסנא על פי גואַנְקָה, אך גם לשיטה העשרונית שעומדת כסמל למתמטיקה אשר נחשבת בעיני רבים לשפה ניטראלית, מדעית, אמיתית, שפועלת על פי כללים אוניברסאליים ובאמצעות סימנים אינרטיים שאינם מוטים בגלל העדפות וערכים תרבותיים. המספור מתחיל ביום "0" ומסתיים ביום "10" ומקיף בכך את כל המערכת העשרונית. כל יום בקורס מסומן באמצעות מספר זיהוי ייחודי כמו היה מבחנה נוספת בניסוי מתמשך. אפשר לחשוב על אין ספור שיטות חלופיות לסמן את התקדמות הזמן בקורס כמו ציון תאריך היום על פי הלוח האזרחי, על פי הלוח המקומי או על פי שניהם גם יחד, ציון היום בשבוע או שימוש באותיות עבריות או ספרות לטיניות. הבחירה בספרות ההינדו-ערביות שהפכו לשיטה הנפוצה בעולם לייצוג של מספרים היא אמצעי פרטיקולארי שנושא עמו דימוי אוניברסאלי מדעי בתרבות המערבית ומעבר לה.

4.1.3 הדגשת ההיעדר

לאחר שטענתי בדבר המשמעות הכפולה של ההיעדר של אביזרים "טקסיים" באולם המדיטציה כתורם ליצירת חוויות רבות וכמשכנע באוניברסאליות של החוויות, ברצוני לטעון שלא זו בלבד שהאביזרים נעדרים אלא גם שההיעדר מודגש. לשם כך, אתאר את השימוש בדברים שנמצאים באולם המדיטציה – כריות, מושבי מורים, מערכות אוורור ומיזוג, מנורות חשמל ומערכות הקרנה והשמעה. מערכות המיזוג והאוורור והמנורות אינן נוגעות בליבת הקורס ואפשר בלעדיהן. המזגנים והמאווררים מקלים על שהייה ממושכת מאד של עשרות אנשים באולם סגור באזור חם במיוחד. גם תפקידן של הכריות אינו אלא לאפשר נוחות בישיבה ותו לא. בשונה מכך, סמליות מסוימת קיימת בפערי הגובה הקיימים בין מושבי המורים לבין כריות המשתתפים אשר מונחות על הרצפה. פערים אלה מסמלים את ההיררכיה

ביניהם ואת הציפייה מן האחרונים לציית למורים. הבדלי הגובה קיימים כמעט בכל הקורסים של שלוש העמותות,¹² אולם ביחס לקורסים של תוכנה ושל יזידי הֶדְהֶמְה, בקורסים של העמותה לויפאסנה מושבי המורים גבוהים במיוחד, אף יותר מגובהו של כסא סטנדרטי, ועליהם מונחת כרית ישיבה. המורה שנכחה בקורס בו השתתפתי לא הייתה נמוכה במיוחד ובכל זאת כאשר רגליה השתלשלו מהמושב, הן לא הגיעו לרצפה. ההיבט הפונקציונאלי של הבדלי הגובה הבולטים הוא פיקוח יעיל של המורים על נוכחות המשתתפים באולם ועל התנהגותם. בניגוד לתוכנה וליזידי הֶדְהֶמְה, הפיקוח על המשתתפים בקורסים של העמותה לויפאסנה הוא צמוד במשך כל הקורס.¹³ ברם, הפיקוח אינו נתפס על ידי המשתתפים הותיקים כשלילי, אלא דווקא כמנגנון הגנה מפני הסחות דעת ולכן כגורם מסייע לתרגול.

לעומת שאר החפצים באולם המדיטציה, מערכות ההקרנה וההשמעה ממלאות תפקיד הכרחי ומרכזי בקורס. כל הקורסים במסורת של גוֹאֶנְקָה מועברים אך ורק באמצעות הקלטות קול ווידאו. אם כל האביזרים האחרים מיועדים ליצירת התנאים לתרגול וִיפְסָנָא, הרי שמערכות ההקרנה וההשמעה מביאות את לב ליבו של הקורס – הנחיות המדיטציה¹⁴ ושיחות דְהֶמְה יומיות מצולמות. לכאורה, אפשר לטעון שאין מדובר אלא באמצעים טכנולוגיים. אולם, על פי השיטה האחידה גלובלית של גוֹאֶנְקָה אין לאיש רשות לתת הנחיות למדיטציה בעצמו או לשאת שיחת דְהֶמְה משל עצמו, אלא אך ורק לגוֹאֶנְקָה. אפילו פגישות מדיטציה שבועיות בדירת העמותה ובבתים פרטיים מתקיימות תמיד בלוויית הנחיות מוקלטות של גוֹאֶנְקָה. לכל היותר, משתמשים לעתים בהקלטה אחרת. כלומר, לשיטתו של גוֹאֶנְקָה, האמצעים הטכנולוגיים הם הכרחיים. בטרם היו הקלטות, גוֹאֶנְקָה לבדו היה מנחה את הקורסים במקומות השונים. מרגע שגוֹאֶנְקָה לבדו לא יכול היה לענות על הביקוש הגובר לקורסים, הוא החל למנות מורים-מסייעים אשר השתמשו בהקלטות. בלעדי ההקלטות אי אפשר היה לייצר מידה כה גבוהה של אחידות וריכוזיות גלובלית אשר תורמת אף היא לייצור האוניברסאליות. כך, האוניברסאליות של הקורסים הללו מתעצבת סביב גוֹאֶנְקָה

¹² בקורסים מסוימים של תוכנה, המורים יושבים בגובה זהה לזה של התלמידים.

¹³ בשיחת טלפון עם מתרגלת שמאז 1996 משתתפת הן בקורסים טיבטים והן בקורסים על פי גוֹאֶנְקָה בהודו, בישראל ובאירופה, היא סיפרה לי שכאשר מילאה תפקיד של עובדת דְהֶמְה בקורס בישראל, היא השתתפה בשיבות ערב של הצוות: "הם מסתכלים עליך הרבה יותר ממה שאתה שם לב. הם דנים בכל 'הבעייתיים'. באחת הפעמים עלתה לדיון מישהי שרצה יותר מדי ומושכת יותר מדי תשומת לב. המורה הציעה לדבר איתה. היו גם כאלה שנצפו עושים התעמלות מחוץ לחדרים במקום לשבת למדיטציה בחדרם."

¹⁴ מיד לאחר קולו דובר האנגלית של גוֹאֶנְקָה, נשמע קול שחוזר על ההנחיות בעברית.

שדמותו נוכחת יותר מכל דמות אחרת בכל הקורסים שבהם הוא מעולם לא היה. הוא ממלא בקולו¹⁵ ובדמותו את ההיעדר שנוכח בכל אולמות המדיטציה בכל המרכזים לפי שיטתו בעולם.

למרות מרכזיותם של מכשירים אלה בקורס, ואולי בגלל מרכזיותם, הם מכוסים מרבית היום בבד לבן. מבחינת העמותה, אילו היו גלויים היה בהם כדי למשוך את תשומת ליבם של המשתתפים ולהפריע להם להתרכז בהתבוננות פנימה. אולם לדעתי, קשה להעריך אם מכשירי הטלוויזיה והרמקולים מסיחים את דעתם של המודטים יותר כאשר הם גלויים או אולי דווקא כאשר הם מכוסים בבד לבן. ראשית, ממילא מרבית היום עיני המשתתפים עצומות, מכשירי הטלוויזיה כבויים ואפלולית מתמדת שוררת באולם המדיטציה. הרמקולים, לעומת זאת, פועלים במשך כל היום, אולם הם מורגשים באותו אופן בין אם הם מכוסים ובין אם הם גלויים. למעשה, הם עלולים למשוך יותר תשומת לב כאשר הם מכוסים בדיוק בגלל שלא ברור מהיכן הקול בוקע. שנית, הרמקולים ומכשירי הטלוויזיה הם מכשירים יומיומיים וסתמיים בחייהם של המשתתפים בקורסים. שלישית, גם זמן השימוש במכשירי הטלוויזיה הוא מוכר ויומיומי. הזמן היחידי שבו מסירים את הכיסוי מעל מכשירי הטלוויזיה ומשתמשים בהם מקביל לזמן השימוש הרווח בהם בחיי היומיום. בערב לאחר יום מפרך של מדיטציה ממושכת מרפים המשתתפים מההנחיה המתמדת של גוֹאֶנְקָה "לעבוד קשה" ומתרווחים בעמדת הצופה הפסיבי שמצפה לבידור. שיחות הַדְהֵמָה של גוֹאֶנְקָה עוסקות במושגי יסוד של הַדְהֵמָה והן מתובלות בסיפורים ובדיחות. אם אחת ההנחיות המרכזיות שניתנות במהלך הקורס, כפי שאטען בהמשך, היא לא להגיב לַדְבָר, אלא רק להתבונן, הרי שזהו הזמן היחידי במשך היום שבו יכולים המשתתפים בקורס להתרווח ולהתענג על האזנה לדרשה מעניינת, מעוררת השראה ומתובלת בסיפורים משעשעים ומרגשים, ולהגיב בצחוק מתפרץ. גם אם מוגבל ונתון לפיקוח, מבלי לצפות לצנזורה מוחלטת ומיידית מצד המורים או מנהלי הקורס. פרצי הצחוק מאפיינים בעיקר את החדשים, אך לא רק אותם. רביעית, חלק מהמשתתפים הותיקים מכירים בעל פה את שיחות הַדְהֵמָה והם יושבים ללא תזוזה ובעיניים עצומות במשך שיחת הַדְהֵמָה ולמעשה מתמידים בתרגול הַיִפְסָנָא תוך כדי האזנה לשיחה.

עם הגיע שעת שיחת הַדְהֵמָה מדי יום ב-19:00 מסירים מנהל ומנהלת הקורס, כל אחד בצידו, את הכיסוי הלבן מעל ארבעת מכשירי הטלוויזיה שתלויים על קירות אולם המדיטציה, ומיד עם תום הקרנת

¹⁵ בכל מושבי המדיטציה במהלך הקורס מושמעות הנחיות בקולו של גוֹאֶנְקָה.

השיחה, בטרם המורים משחררים את הנוכחים להפסקה בת מספר דקות, המנהלים קמים ממקומם כדי להשיב את הכיסוי למקומו. המכשירים מילאו את תפקידם וכעת חייבים לסלקם ממרחב הראייה באופן מיידי שכן כל דבר ואפילו דבר מוכר והכרחי לקורס הופך להפרעה ברגע שאין לו תפקיד מוגדר בפרוטוקול. אמנם, מכשירי הטלוויזיה אינם מהווים חלק מהקטגוריה של מאפיינים "תרבותיים" אשר הפכו בעיני גואַנְקָה את הַדְּהֵמָה למינים מסולפים של "בודהיזם" (לעיל 2.5.2), אולם עצם פעולת הכיסוי שלהם מדגישה את היעדר של כל חפץ שהוא מן האולם ובעיקר של חפצים "טקסיים" כמו קטורת, נרות, פסלים, תמונות, פתגמים וכיוצא באלה. הדחיפות שבה מזדרזים מנהלי הקורס לסלק את הטלוויזיות מן העין, כאשר הן למעשה הדבר היחיד ששובר את המשטח הלבן הרציף שמכסה את כל האולם, מדגישה את החשיבות שמעניקים המורים והעמותה להיעדר של כל חפץ שהוא מן האולם. בנוסף על כך, כיסוי מכשירי הטלוויזיה מדגיש את הטענה שכל מה שצריך לשם התרגול וִיפְסָנָה הוא גוף חש ותודעה ערנית, שכן, כפי שנראה בהמשך, כל התרגול כולו הוא חוסר מעש מוחלט לבד מתשומת לב פנימית על פי דפוס שחוזר על עצמו (להלן פרקים 5-6). כיסוי הטלוויזיות שמחזיר את המשתתפים באחת לשגרת התרגול הגופני והתודעתי הפנימי ולשגרת האולם האפלה והשקטה מדגיש פעם נוספת את האוניברסאליות של התרגול.

אינני מתיימר להיות בעמדה שממנה ניתן להעריך אם קורס הַדְּהֵמָה, על פי גואַנְקָה או על פי מורה אחר, הוא אכן בעל תחולה אוניברסאלית ממשית בהקשר זמני ומרחבי זה או אחר, או שהוא בעל תחולה אוניברסאלית אובייקטיבית יותר מאשר טקסים קתוליים או מוסלמיים, ואף לא שהוא רלבנטי באותו אופן לכל בני האדם באשר הם. כל שאני טוען הוא שהסילוק השיטתי של חפצים שנתפסים על ידי גואַנְקָה ותלמידיו כמיותרים ממלא תפקיד מרכזי ומשכנע ביצירת קורס הַדְּהֵמָה כאוניברסאלי עבור המשתתפים בו שכן הוא מנטרל אותו לכאורה מהשפעות תרבותיות פרטיקולאריות ומדגיש את ההסתפקות בגוף ובתודעה. כמו כן, היעדר החפצים מן האולם מעודד את המשתתפים להתמקד בהוויה הפנימית שלהם על חשבון תשומת לב לגורמים חיצוניים, ואז התרגול נתפס בעיניהם כמוביל אותם לאמת שנתפסת על ידם בו בזמן סובייקטיבית סינגולארית ואובייקטיבית אוניברסאלית.

בהתאם לכך, גם הבחירה בצבע הלבן האחיד לצורך כיסוי המכשירים השונים ומושבי המורים ולצורך צביעת קירות האולם נראית כנושאת מסרים סמליים מן העמותה אל המשתתפים בדבר ניקיון,

טוהר וכנות כוונותיה ובדבר האפשרות לראות את "המציאות כמות שהיא" ללא כתמים של אשליה. ההערכה המוצעת כאן יוצאת מתפיסות מקובלות של לבן בתרבות הישראלית העכשווית, גם אם היא אינה בהכרח מיוחדת לישראל אלא משותפת לתרבויות המערב בכלל. מספר ביטויים מקובלים מצביעים על מקום הצבע הלבן בלשון העברית המודרנית. למשל, "עבודות צווארון לבן" מסמן אנשים שעוסקים בעבודות שאינן מלוכלכות ומאומצות. זאת, בשונה מ"עבודות צווארון כחול" ומ"עבודה שחורה". "דגל לבן" מסמן כניעה אך למעשה כרוכה בו הצהרה על היעדר כוונת זדון, ו"שקר לבן" הוא למעשה אוקסימורון אשר מסמן שקר "נקי". כמו כן, "הלבנה" היא תהליך של הפיכת דבר שנולד בחטא לראוי ותקין. במובן זה, אפשר לומר שספקות ותהיות צריכות להתעורר דווקא אל מול הלבן. יחד עם זאת, ביטויים פופולאריים נוספים כמו "פיל לבן" ו"הלבנת פנים" מסמנים רעיונות אחרים. מלבד השימוש הלשוני ב"לבן", לבוש לבן מאפיין בתי חולים אשר ניקיון בהם הוא עניין של חיים ומוות, ויהודים דתיים לובשים לבן ביום כיפור כחלק מטקס ההיטהרות השנתי. לבד מכך, אפשר שהבחירה בצבע הלבן קשורה גם למסורת בודהיסטית. הגלימות אותן עוטים נזירים במסורות השונות אינן צבועות לבן (חום, כתום, בורדו-אדום וצהוב, שחור, אפור או כחול), אולם נהוג שמתרגלי תַּהֲרֹאֲדָה שאינם נזירים לבושים בלבן.¹⁶

4.2 יידי הַהֲרֵמָה

אף שיידי הַהֲרֵמָה ותוכנה אינן מחויבות לפרוטוקול גלובלי אחיד ומעצבים בעצמם את דפוס הפעילות שלהם, לכל אחת מהן יש זיקה מהותית לארגונים ולמורים שפועלים במרחב גלובלי. הזיקה מגדירה את המורים שיובילו את הקורסים ואת מבנה הקורסים, סגנונם ותכניהם.

4.2.1 תיאור האולם

אולם המדיטציה בקורסים של יידי הַהֲרֵמָה מכונה בפי המתרגלים "גומֶפָה" (Gompa),¹⁷ והוא שונה בעליל מזה של העמותה לויפאסנה. הוא עמוס לעיפה באביזרים סמליים מקובלים בבודהיזם הטיבטי. נועה, מתרגלת כבת 30 שמכירה את הקורסים של שלושת הארגונים ומתרגלת כיום בעיקר במסגרת תוכנה,

¹⁶ מתרגלים שמשותפים בקורסים של עמותת נימן (לעיל הערה 1, פרק זה) מתבקשים ללוש בגדים לבנים, וכן, בעלי דירה שבתוכה פעל מתחילת שנות ה-2000 ועד יוני 2007 מרכז בודהיסטי ("בית קְהָאוּנָא") לבשו דרך קבע בגדים לבנים.
¹⁷ מתורגם מטיבטית בדרך כלל ל"מנזר". בגומֶפָה טיבטית יכולים להיות הן נזירים והן לא-נזירים משני המינים.

סיפרה לי שכשהיא נכנסה בפעם הראשונה לאולם המדיטציה של *ידידי הדְהָרְמָה* לאחר שהתרגלה לאולמות של *העמותה לויפאסנה* ושל *תובנה*, היא הופתעה מעושר הצבעים והצורות שניבטו אליה מכל עבר. הגוֹמְפָה מקושטת באמצעות אוסף של טְהֶנְקוֹת (לעיל הערה 22, פרק 3), ציורים ותמונות שנתלים על הקירות. בניגוד לקורסים של *העמותה לויפאסנה*, האירועים של *ידידי הדְהָרְמָה* נערכים במספר אתרים במהלך השנה. פועל יוצא מכך הוא שהיחסים המרחביים בין אולם המדיטציה לבין שאר חלקי האתר (המטבח, חדר האוכל וחדרי המגורים) אינם זהים באתרים השונים. פועל יוצא שני הוא שמכיוון שהאולמות השונים ממלאים במשך מרבית ימות השנה תפקידים שונים ומגוונים, נדרשת היערכות מחודשת וספציפית לקראת כל אירוע. אנשי *ידידי הדְהָרְמָה* משקיעים מאמץ רב בקישוט ובעיצוב הגוֹמְפָה, ולכן עומד בפניהם קושי בְּנוֹד הציוד הדרוש לשם כך. אי לכך, מרבית האירועים הארוכים מתקיימים באתר אחד שבו עומד לרשותם מחסן לשמירת הפציהם.

בדרך כלל מוצבים בגוֹמְפָה גם ספרים חדשים למכירה במחיר עלות וחלק מספרי ספריית ההשאלה שלהם שכוללת מאות ספרים שרובם באנגלית. מושב המורה מוגבה יחסית למושב התלמידים, אולם הרבה פחות מאשר באולם של *העמותה לויפאסנה*, שכן העניין כאן הוא היררכיה ללא פיקוח. מושב המורה הוא בדרך כלל מלבני בגודל של מיטת יחיד ומכוסה בבד בצבע בורדו-אדום ועליו מונחת כרית. בורדו-אדום וצהוב הם צבעי הגלימות של נזירים טיבטיים. לפני מושב המורה ניצב שולחן מלבני נמוך וקטן, צבעוני ומעוטר, שמכוסה בבד קטיפה בצבע בורדו-אדום וקצותיו מעוטרים בגדילים ועליו ניצב דרך קבע אגרטל זעיר אחד או שניים ובו פרחים, כוס מים וגוֹנְג – פעמון אסיאתי שמשמש לציון של התחלה וסיום של מושבי מדיטציה, לסיום הפסקה או לקריאה לארוחה. על השולחן מניח המורה את הטקסטים לפיהם הוא מלמד. במרחק מה ממושב המורה ולצידו ניצב האֶלְטֶר (לעיל הערה 8, פרק 2) – שולחן ריבועי קטן מכוסה בבד בורדו-אדום או צהוב שעליו מונחים חלק מהחפצים הבאים או כולם: פסלוני בודֶהָה, תמונות של מורים בכירים, פרחים, נרות, קטורת, פרות, ממתקים, ספרון תפילות, צעיף משי ושורת קעריות מתכת מלאות במים. בכל ריטריט ממונה אחד המשתתפים על סידור האֶלְטֶר ועל תחזוקתו היומיומית שכוללת פעולה אחת או יותר מתוך הפעולות הבאות: מילוי של מספר קעריות במים בתחילת היום וריקונן בסוף היום, הדלקת נרות וקטורת, החלפת פרחים, העמדת פירות וממתקים. אחד הפריטים שנוכח תמיד על האֶלְטֶר או/וגם על

קירות הגומֶּפָּה הוא תמונה אחת או יותר של הַדְּלָאָּ לְאִמָּה. רצפת הגומֶּפָּה מרוצפת במלואה בדרך כלל במזרנים ובשטיחים שעליהם מונחות כריות המדיטציה. בעוד שבקורס של העמותה לויפאסנה שינוי מקום ישיבה כרוך בפנייה למנהלי הקורס, נימוק הבקשה וקבלת אישור, כאן כל משתתף את מקומו בעצמו ורשאי להחליפו כראות עיניו. כמו כן, אין באולם המדיטציה הפרדה מרחבית בין המינים. הפרדה מתקיימת אך ורק בחדרי המגורים. חלונות האולם לעתים מוגפים בוילונות שמאפשרים כניסת אור ולעתים פתוחים לרווחה.

4.2.2 פרטיקולאריות טיבטית כאוניברסאליות

אף שידידי הַדְּקָהְמָה הוא ארגון ישראלי, בדומה לנאמנות הבלעדית של העמותה לויפאסנה לאסכולה של גוֹאֶנְקָה, אופן ארגון חלל הגומֶּפָּה נובע מהנאמנות של מתרגלי ידידי הַדְּקָהְמָה לבודהיזם הטיבטי, ובעיקר לַדְּלָאָּ לְאִמָּה. כפי שהעמותה לויפאסנה מְחַקֶּה עד כמה שהיא יכולה את המרכזים הותיקים יותר במסגרת האסכולה של גוֹאֶנְקָה בהודו ובמערב, כך גם אנשי ידידי הַדְּקָהְמָה מייבאים את העיצוב המסורתי של הגומֶּפָּה מהמרכזים הטיבטים בהם ביקרו בהודו, בנפאל ובארצות לא-אסיאתיות בהם יושבים מורים טיבטים כפליטים מארצם. מאפיין זה ניכר בהתייחסויות אל שתי העמותות מצדם של מתרגלי דְּקָהְמָה חיצוניים להן. מתרגלי ידידי הַדְּקָהְמָה מכונים בפי מתרגלים של עמותות אחרות כ"טיבטים". באותו אופן, הכינוי הנפוץ עבור מתרגלי העמותה לויפאסנה בפיהם של מתרגלי עמותות אחרות הוא "גוֹאֶנְקָה", על שם המורה הבלעדי שלהם. אולם, בניגוד להיעדר המודגש באולם המדיטציה של העמותה לויפאסנה אשר עומד כסמל לאוניברסאליות, עיצוב הגומֶּפָּה של ידידי הַדְּקָהְמָה מבליט את יסודותיו הפרטיקולאריים הטיבטיים, אלא שכפי שאוניברסאליות אינה מוציאה פרטיקולאריות, כך גם פרטיקולאריות אינה בהכרח ניגוד של אוניברסאליות. כך למשל, האנתרופולוג מארק גודייל תיאר את הצורות החדשות של זהות ילידית בוליביאנית כ"קוסמופוליטניזם ילידי" אשר מאתגרות מנקודת מבט פרטיקולארית את תפיסת המודרניות כניגודה של המסורתיות (Goodale 2006). ילידיות בוליביאנית זו מייצגת מערכת עקרונות אשר היא בו זמנית קוסמופוליטית וייחודית בוליביאנית. כך, גם אונקי-טיירני מחברת בין קוסמופוליטיות לפטריוטיות יפנית (Ohnuki-Tierney 2001).

במהלך הריטריט שימוש מועט נעשה בחפצים הסמליים שנמצאים בגומֶּפָּה. רק חלק קטן מהמשתתפים מתייחסים אליהם ולמשך זמן קצר בלבד. בתחילת כל שיעור או מושב מדיטציה הנזיר נכנס

ומשתחויה לכיוון האֵלֶטֶר או לכיוון המושב שממתין לו ואחריו משתחווים באופן דומה חלק קטן מהמתרגלים. מלבד זאת, רק התורן שאחראי על תחזוקת האֵלֶטֶר מתייחס אליו למשך דקות ספורות מדי יום. במהלך הריטריטים בהם השתתפתי לא הזדמן לי לשמוע דיון או שיעור שנוגעים למשמעויות של האביזרים שעל האֵלֶטֶר או שתלויים על הקירות, של אופן סידור האֵלֶטֶר או של ההיגיון שעומד מאחוריו. לכל היותר, שמעתי לעתים תהיות בקול רם של אלה שסידרו את האֵלֶטֶר בטרם החל הריטריט, בנוגע לאופן סידורו הראוי על פי המסורת הטיבטית. למרות השימוש המועט, עצם הימצאותם הקבועה של החפצים הטיבטיים בגומֶפֶה מורגשת ונושאת עמה מסרים סמליים. מסרים אלה אינם מנוסחים באופן מפורש על ידי המתרגלים אלא על ידי, תוך התייחסות לנמענים אפשריים שלהם ולמוטיבים מרכזיים בשיח הפנימי. אפשר לזהות לפחות שלושה מסרים כאלה, כל אחד ביחס לנמען אחר. המוען הוא תמיד העמותה או מדויק יותר המתרגלים הפעילים בה כמארגנים.

בְּאֶשֶׁר הנמענים הם מתרגלים חדשים יחסית או משתתפים שזהו עבורם הקורס הראשון, האביזרים שמעטרים את הגומֶפֶה מסמנים את גבולות הריטריט והארגון ושיוכם לשושלת הגְלוּגְ (Gelug) שבראשה עומד הַדְּלֵאֵ לְאֵמֶה במסגרת הבודהיזם הטיבטי כחלק ממסורת הַמֵּהֵאֵיֵאֵנֵה. מלבד החפצים שמקשטים את הגומֶפֶה ומגדירים את גבולותיה, עצם נוכחותו של הנזיר וגלימותיו ולעתים אף מראהו הטיבטי הם גורמים חזקים לא פחות ואולי אף יותר מהאביזרים השונים במיקום הריטריט במסגרת הבודהיזם הטיבטי. יותר מכל דבר אחר, החפצים שמסמנים זאת הם תמונותיו של הַדְּלֵאֵ לְאֵמֶה. כאשר ביקרתי באירוע פומבי של ארגון אחר – דרך הַיֵּהֵלוּם – שמשייך את עצמו לשושלת הַקְּגֵיֵו במסגרת הבודהיזם הטיבטי, תמונות רבות של המנהיג הבכיר של שושלת זו – קַרְמֵפֶה (Karmapa), ושל מספר מורים אחרים היו פרושות על שולחן ארוך. לא הייתה שם ולו תמונה אחת של הַדְּלֵאֵ לְאֵמֶה. אבל, במרכז של כְּנֵגְגֵוֹנְג יֵשֵׁה גוֹמְדֵה (לעיל 3.4.1) אפשר למצוא על האֵלֶטֶר תמונות הן של הַדְּלֵאֵ לְאֵמֶה והן של הקַרְמֵפֶה האחר.¹⁸

בשיחות שערכתי עם מתרגלים בידידי הַדְּקֵהֶמֶה במהלך 2006 התברר לי שכתוצאה מהיכרות עם מורים משושלת הַנֵּיֵנְגְמֵה, חלק מהם החלו להעדיף את התרגולים של הַנֵּיֵנְגְמֵה. יחד עם זאת, מבחינתם העמותה לא שינתה את פניה שכן, על פי הנחיה מפורשת של הַדְּלֵאֵ לְאֵמֶה, היא תמיד הייתה לא-כיתתית

¹⁸ כיום מוכרים שני נזירים כַּקְרֵמֶפֶה. דרך הַיֵּהֵלוּם וְכֵאֵנְגְגֵוֹנְג יֵשֵׁה גוֹמְדֵה מבחינים את עצמם זה מזה בין השאר על בסיס הקַרְמֵפֶה שבו הם מכירים. שני הארגונים הללו קטנים יותר מידי הַדְּקֵהֶמֶה.

ונותרה כזו, והכוונה היא שהם פתוחים לכל השושלות במסגרת הבודהיזם הטיבטי.¹⁹ תפילות למען בריאותו של הַדְּלַאֵן לַאֲמָה, ציטוטים מפיו ומספריו כבעלי סמכות ראשונית כמו גם דברי שבח והלל נשמעים לעתים קרובות הן מפי מתרגלים והן מפי מורים. עבור מתרגלי יְדִי הַקְּרֵמָה, הַדְּלַאֵן לַאֲמָה הוא מופת של אי-אלימות, אהבה אינסופית, רצון טוב, סבלנות לפל, חמלה, דאגה ואחריות אוניברסאליים. כך, למשל, בהרצאת ערב של נזירה טיבטית ממוצא אוסטרלי בעיר גדולה ביוני 2002 היא עסקה במושג הַקְּרֵמָה, וכדי להדגימו העלתה שאלה רטורית: "למה הַדְּלַאֵן לַאֲמָה הוא אדם שמח ומחייך אף על פי שארצו נשחטת כבר ארבעים וחמש שנה בידי הסינים? בגלל הַקְּרֵמָה... לַדְּלַאֵן לַאֲמָה יש סיבות טובות יותר לכעוס מאשר לשרון או לבוש." כוונת הנזירה במילה "קְרֵמָה" אינה למוכּן הפופולארי של "גורל" אלא למשמעותה הבסיסית בסנסקריט כפעולה ולתוצאה של הפעולה אשר מתממשת אחריה אולם לא בהכרח באותה תקופת חיים (לעיל הערה 28, פרק 2). לפי רעיון זה, בתקופות חיים קודמות נקט הַדְּלַאֵן לַאֲמָה בפעולות אשר עיצבו את תודעתו כבעלת התכוונות ויכולות אוניברסאליות עד כדי כך שהוא אינו כועס על הסינים למרות מה שעוללו לו, לארצו ולעמו. על פי הַדְּלַאֵן לַאֲמָה, מה שמבחין אדם מחיה הוא לא רק יכולתו לחשוב באופן הגיוני לטווח רחוק אלא בעיקר יכולתו, שלעתים קרובות אינה ממומשת, לחוש אהבה אינסופית בכל תנאי כלפי כל יצור בעל תודעה שמסוגל לחוש כאב:

Only human beings can judge and reason; we understand consequences and think in the long term. It is also true that human beings can develop infinite love, whereas to the best of our knowledge animals can have only limited forms of affection and love. However, when humans become angry, all of this potential is lost. No enemy armed with mere weapons can undo these qualities, but anger can. It is the destroyer. (The Dalai Lama 2005: 3)

לעתים ההתכוונות האוניברסאלית שלהם טמונה באמירה הפותחת החביבה על הַדְּלַאֵן לַאֲמָה ומאומצת על ידי רבים אחרים ש"כולם רוצים להיות מאושרים ואף אחד לא רוצה לסבול".

¹⁹ באופן יוצא דופן, אחד המורים הקבועים של העמותה, נזיר ממוצא אנגלי יהודי בשושלת הַגְּלֹוֹן, שלמד בבית הספר הגבוה של בודהיזם טיבטי בְּדֵהֶרְמֶסְלָה נהג לבוא לישראל בגלימות של נזיר תְּהֵרְוֹאֵה תאילנדי שכן הוא לקח על עצמו את נדרי הנזירות בשתי המסורות.

גבולותיה של השייכות למושלת הגלוג מתבררים כאשר עולים לדיון היחסים עם קבוצות אחרות או האפשרות של לימוד במסגרת שושלות אחרות של בודהיזם טיבטי או במסגרת מסורות בודהיסטיות שאינן טיבטיות. אז, מודגש עד כמה הנלא? לאמה פתוח למושלות אחרות ואף שולח את תלמידיו ללמוד במסגרתן. פתיחות העמותה למושלות אחרות מבוססת על הפתיחות של הנלא? לאמה, ולחילופין במקרים נדירים יותר של התרחקות ממורים מסוימים, הנלא? לאמה הוא הסמכות הבלעדית עליה נשענים כדי להצדיק את ההסתייגות מהם. במהלך סוף שבוע באוגוסט 2003 שבו התקבצו כעשרים מתרגלות ומתרגלים בלי הנחייה של מורה לשם תרגול ולימוד קבוצתי ודיונים על מצבה ודרכה של הקבוצה, ביקשה אורנה לדעת: "כיצד מחליטים אילו מורים להזמין ומהם גבולות הקבוצה?" תשובתו של הראל, שמהווה לא רק הדמות המרכזית והעיקרית בקבוצה אלא גם הסמכות המוסרית הפנימית שלה, הייתה חד משמעית:

"גבולות הקבוצה הם נאמנות לנלא? לאמה. לא נזמין מורה שיצא נגד הנלא? לאמה או לא מקבל את מרותו. לאחרונה שלחנו מכתב לנלא? לאמה וסיפרנו על הקבוצה שקיימת מזה שש שנים. קיבלנו מכתב תשובה ובו עצה להיות פתוחים למורים מכל הזרמים הטיבטיים והזמנה לשלוח למשרד של הנלא? לאמה רשימה של מורים שאנו מעוניינים בהם והם יסייעו לנו. אני לא חושב שכדאי להעלות לדיון עקרוני אילו מורים מאיזו מסורת או שושלת אנחנו מזמינים ואילו לא, מכיוון שזה יפרק את הקבוצה... לי היו מורים שונים ממסורות שונות ואם נרצה להזמין מישהו מהם בעתיד נעלה את העניין הספציפי לדיון, ואני בטוח שניקח החלטה נכונה לכאן או לכאן."

מסר שני מהעמותה ממוען למורה, בין אם הוא טיבטי במוצאו ובין אם מערבי. האביזורים המסורתיים הטיבטיים מייצרים סביבה מוכרת לו ממרכזים טיבטים אחרים בהם חי ומלמד בעולם. הפרוטוקול של ידידי הקהקה לארגון של ריטריטים שהותווה על ידי אנשי העמותה הישראלים נקבע מתוך כוונה לעצב את האתרים הזמניים ברוח של אתרים אחרים של בודהיזם טיבטי שפזורים בעולם.²⁰ עיצוב של סביבה כזו משדר לנזיר קבלה מלאה שלו כמורה וקבלת המסורת שלו. טענה זו מבוססת על החשיבות שמעניקים המתרגלים עצמם לקשר עם מורים ברוח המסורת הטיבטית אשר מדגישה את הקשר האישי בין מורה לתלמיד כקריטי להתפתחות התלמיד. ביטוי לשאיפה לממש קשר עם מורה ספציפי שכולל קבלה

²⁰ אחד ההבדלים שמייחדים את ידידי הקהקה ביחס למרכזים טיבטים אחרים בעולם הוא שאין הם גובים תשלום אלא מתבססים על תרומות של המשתתפים. לאחר כיסוי כל ההוצאות, מועברת שארית התרומה למורה הנזיר. הבדל זה מתקבל בהערכה רבה על ידי כל המורים.

מלאה שלו ושל הוראותיו ניכר בדבריה של דליה בראיון שערכתי עמה בביתה במאי 2004. דליה היא מורה באמצע שנות ה-50 לחייה שחיה עם אחת מבנותיה ביישוב קהילתי בצפון הארץ לאחר שהתגרשה ושאר בנותיה בגרו. היא מתרגלת במסגרת זרמים שונים של הבודהיזם הטיבטי והייתה אחד מעמודי התווך של *ידידי הקהילה* מתחילת דרכה. היא החלה את דרכה בבודהיזם טיבטי ב-1997 במסגרת שושלת הנינגמה, אולם זמן קצר לאחר מכן, בחנוכה 1997, הגיעה לישראל לראשונה נזירה טיבטית (לעיל 1.7).

דליה: הביקור של צ'ודרון קצת, קצת בלבל אותי, כי זה זרם אחר. סוגיאל רינפוצ'ה (Sogyal Rinpoche)²¹ זה נינגמה. והדגש שלו על דוּגְצ'ן.²² יושבים קצת, יושבים עם הידיים ככה למשל והמדיטציה עם עיניים פתוחות ממש. ככה. וככה עשיתי ואהבתי את זה, ופתאום שלושה חודשים אחרי שגיליתי דבר חדש, באה מישהי ואת צריכה לשבת ככה. אז מה נכון? וזה? ו... ועוד הדגש כל כך, להקשיב למורה אחד. אז מה? מי המורה שלי? סוגיאל רינפוצ'ה או מה?...

יוסי: אז מה? אז איך את עכשיו מרגישה?

דליה: עכשיו אני יודעת שאני לא, אני חושבת שאני יודעת שאני לא אה... גלוגפה. לא הזרם הזה. ושאיני יודעת, אני צריכה לחפש את הכיוון שלי בתוך... הנינגמה או הקגיו ועד שאני אמצא את הכיוון. אבל זה ברור לי שזה הכיוון ולא...

יוסי: אבל חשוב לך להיות בזרם מסוים?

דליה: חשוב לי למצוא מורה אחד שיגיד שאני, כן. מורה אחד. לא לשמוע רק אותו!²³
יוסי: שהוא יהיה המורה המרכזי.

דליה: שהוא יהיה המורה שלי אז אני אדע שמה שהוא יגיד לי, אני יעשה. ושיגיד לי... סוף סוף יגידו לי בדיוק מה לעשות ולא אני אמציא מה לעשות. אז מתי יקרה, זה יקרה. בחיים האלה בחיים הבאים."

במשך שבע שנים דליה בדקה מורים רבים, אך לא מצאה את המורה האחד והיחיד שלה, וכעת אף נדמה לה שהוא לא ימצא במסגרת שושלת הגלוג. למרות זאת, היא ממשיכה להשתתף בריטריטים של *ידידי הקהילה* ולהיות מעורבת בארגונם. השאיפה הלא ממומשת שלה למצוא את המורה מבטיחה שלכל

²¹ נזיר בכיר ומורה מפורסם שחיבר ספר פופולארי למדי שתורגם לעברית כדי להציג את הבודהיזם הטיבטי למערבים – "ספר המתים והחיים הטיבטי". כמו כן, הוא מדגיש את החשיבות של הטיפול באנשים הנוטים למות, והוא אחראי להקמת רשת הוספיסים ברחבי העולם.

²² לעיל הערה 17, פרק 3.

²³ כבר בקורס הבסיסי של הבודהיזם הטיבטי (להלן פרק 7), נלמדים תרגילים תודעתיים רבים. כדי להשיג את הטרגנספורמציה הרצויה מכל אחד מהתרגילים הללו יש להתמיד בהם לפרק זמן ארוך. מצד אחד, קורס זה ואחרים נותנים בידי התלמידים תרגילים רבים, אולם בו בזמן אין ביכולתם לדעת מה מצב תודעתם ובאיזה תרגיל עליהם לדבוק בתקופה ספציפית בחייהם כדי להתקדם בצורה הטובה ביותר לכיוון הנכון. בין השאר, זהו אחד מתפקידיו של מורה אשר פועל יחד עם התלמיד בקשר הדוק, אישי ומתמיד.

הפחות, היא, כמו המתרגלים האחרים, תעשה מאמץ ליצור את התנאים הדרושים לכך שהיא תמצא אותו. זאת, מתוך רעיון "ההתהוות המותנית" שנלמד ומתורגל שוב ושוב בריטריטים בהקשרים שונים. על פי רעיון זה, כל תופעה נוצרת בהקשר של תנאים ועל בסיס סיבות שקדמו לה. אין דבר שנוצר מתוך עצמו ואינו תלוי בדבר. לו היה דבר כזה שאינו תלוי בדבר, הוא בהכרח היה אינרטי ואז אי אפשר היה לדעת אותו ולהכיר בקיומו, שכן הוא לא היה מוליד שום רושם בהכרה. לכן, אם תלמיד מבקש למצוא מורה, עליו ליצור את התנאים הדרושים להופעת המורה המתאים. הטענה היא שברגע שכל התנאים הדרושים יתממשו, המורה המתאים ימצא בלי מאמץ. תנאי אחד הוא שהמורה עצמו ירצה להיות בקשר של מורה-תלמיד עם אותו תלמיד, ותנאי נוסף הוא שהתלמיד יהיה במצב תודעתי מתאים כדי לקבל מישהו כמורה. כדי לבדוק מה התלמיד מרגיש ביחס לאפשרות של קשר מיוחד זה עם מורה מסוים, הוא יכול לערוך הדמיה של מצב זה. קבלה של המורה ושל מסורתו, בין השאר על ידי השתדלות לעצב את הגומֵפָה על פי המסורת הטיבטית, היא חלק בלתי נפרד מניסיון הדמיה זה.

למעשה, גם בקורס של העמותה לויפאסנה מתבקשים התלמידים "להיכנע" בפני המורה למשך עשרת ימי הקורס כדי לבדוק את השיטה ואת המורה. אולם, בעוד שבמסגרת זו, התלמידים שחוזרים לקורס נוסף מצופים לשמור אמונים אך ורק לגוֹאֵנְקָה ולא להשתתף בקורסי דְהֵמָה אחרים ולא להשתמש בפרקטיקות של עידן-חדש שטוענות למניפולציה של כוחות חיצוניים,²⁴ מתרגלי הבודהיזם הטיבטי או תובנה, אינם נתבעים להימנע מכל תרגול רוחני שהוא. כפי שאורנה סיפרה לי, ההפך הוא הנכון (לעיל 2.5.5): "לאמה יֵשָה אמר הרבה פעמים: תעזבו את העניינים הטיבטים. תלכו לתרבות שלכם, תחפשו את המהות בבודהיזם ותכניסו אותה לתרבות שלכם".

²⁴ כל תלמיד שנרשם לקורס של העמותה לויפאסנה נשאל בטופס ההרשמה "האם תירגלת טכניקות מדיטציה אחרות (כולל טכניקות ויפאסאנה אחרות) מאז הקורס האחרון שלך? אם כן, פרט/י". מתרגלים שלא קיבלו את המלצתו של גוֹאֵנְקָה להימנע מתרגולים אחרים והצהירו על כך, סיפרו לי שנקראו לשיחה עם המורה בקורס וזה "נוף" בהם. מה שנחווה על ידם כנזיפה, מוגדר על ידי המורה הבכירה בעמותה כ"המלצה" לבחור בדרך אחת ולהעמיק בה ותו לא. מכיוון שערכוב טכניקות עשוי לשיטתם לגרום למתרגל נזק, מבחינת העמותה לויפאסנה, "הנזיפה" היא למעשה "עזרה". אי הנעימות שגרמה "נזיפה" מסוג זה לחלק מהמתרגלים והתדְהֵמָה שאחזה בהם לנוכח הגישה המתבדלת שנראתה להם כסותרת את הדְהֵמָה הביאה אחדים מהם, שמצאו את הקורס לפי גוֹאֵנְקָה מועיל, לשקר בפעמים הבאות שנרשמו לקורסים ולהפר בכך את אחד הנדרים הבסיסיים. רבים אחרים נמנעו מלהצטרף לקורסים נוספים לפי גוֹאֵנְקָה ועברו לתרגל במסגרות אחרות. בינתיים, מדיניות העמותה השתנתה והם מקבלים לקורסים גם את מי שמסרבים לקבל את בלעדיותו של גוֹאֵנְקָה, אולם לפי אתר האינטרנט של העמותה רק ל"שניים או שלושה קורסים כדי להחליט איזו טכניקה אתם מעדיפים". לאחר מכן, חייבים לבחור ולהתמסר.

הנמען השלישי הוא המתרגלים שעליהם נמנים גם אלה שמארגנים ומתפעלים את הריטריטים. במקרה זה, המוען והנמען חד הם, והמסר יוצא ונכנס שוב ושוב אל, מתוך ובין המתרגלים לבין עצמם. אין הם מייחסים לחפצים הסמליים כוח נסתר ואינהרנטי. עבורם, הימצאותם של החפצים בגומפּה וההקפדה על סידורם "הנכון" היא הגילום המוחשי של שאיפתם וניסיונם לקבל את המסורת הטיבטית ואת הנזירים הטיבטיים לא רק כמורים אלא גם כמופת לחיקוי וכמקור השראה לאופן הווייה רצוי.²⁵ כשהם מנסים לתאר זאת במלים, פעמים רבות הם מעגנים את החוויה שלהם ב"נוכחות" או ב"הווייה" של המורה. "נוכחות" שאינה תלויה בדיאלוג מילולי או אף עומדת ביחס הפוך לו. ככל שהקשר המילולי עם הנזירים מוגבל יותר, כך "הנוכחות" הלא-מילולית שלהם מודגשת יותר. גילה (לעיל 3.1) הסבירה לי בראיון:

כשמישהו מדבר אתך על חמלה זה לא כמו שמישהו מספר לך שהמניות עלו. במיוחד כשאתה מרגיש שעומד מולך אדם מאד נוכח. אחת החוויות החזקות והזכורות לי מְהֶרְמֶסְלָה היא הנוכחות של מורה אחד. לא ראיתי אף פעם אדם עם חיוניות יוצאת דופן כזו. הוא לא דיבר מילה באנגלית ולא החלפתי אתו מילה. אפילו האנגלית שלי הייתה אז לא טובה. אבל הרגשתי שמישהו בהווייה שלו מאד אמיתי. לפעמים פוגשים אנשים שההווייה שלהם מלווה אותך...

כך סיפרה לי עדנה, שגרה בעיר גדולה, עובדת בתעשיית הקולנוע והיא באמצע שנות ה-40 לחייה, כשביקרתי אותה בביתה לאחר ריטריט פסח 2004 על החוויה שלה בריטריט עם פֶּמָה דוֹרְגֶ'ה (Pema Dorje), נזיר בכיר ממוצא טיבטי שדובר אנגלית מצוינת: "הוא מדהים. בכל מורה ומורה יש משהו, ועם כולם היה נפלא להיות, אבל אצלו זה משהו אחר. מרגישים שהוא כבר שם.²⁶ היה מספיק לי לראות אותו מחייך כל הריטריט בלי להוציא אף מילה מהפה. לא הייתי צריכה יותר מזה". "נוכחות" זו של המורים מתוארת לעתים קרובות ככוללת קבלה מלאה וחומלת של כל הקיים ולכן לא כבעלת מאפיינים טיבטיים אלא אנושיים אוניברסאליים. המתרגלים הישראלים שואפים להיות, כפי שהם רואים את הנזירים הווים בעולם באופן יותר רגוע, חומל, חכם, מוסרי ומסייע. לשם השגת מטרה זו, הם מבקשים לאמץ את דרכם של הנזירים. דרך זו מבוססת על תרגול שכולל שימוש מושכל ומכוון באביזרים הסמליים הטיבטיים. קישוט

²⁵ ב- 7.4.1 מפורטות דוגמאות נוספות ומגוונות יותר לחוויה של מתרגלים בעקבות שהייה בסביבתם של נזירים טיבטיים ומערביים ולהבדלים ביניהם.

²⁶ "הוא כבר שם" הוא ביטוי מקודד שמשמעו – הגשים את המטרה של הדרך הבודהיסטית.

הגוף באמצעות אותם אביזרים הוא ביטוי לניסיונם של המתרגלים לחקות את מוריהם ולסגל את אותה "נוכחות" מרשימה לעצמם. יתירה מזאת, מכיוון ש"הנוכחות" המיוחדת של המורים אינה מילולית, כך גם עיטור הגוף בחפצים הטיבטים מבטא באורח לא מילולי כינם לבין עצמם וכינם לבין אחרים את השאיפה לגילום של קיום מסוג אחר. קשר לא מילולי זה אינו מתחייב למהות מסוימת אחת של החפצים שבגוף.

4.3 תובנה

4.3.1 תיאור האולם

כמו הריטריטים של ידידי הַדְּהָרְמָה, ובשונה מאלה של העמותה לויפאסנה, הקורסים של תובנה נערכים במספר אתרים שונים במהלך השנה.²⁷ מנגד, בדומה לאולם של העמותה לויפאסנה, האולמות של תובנה מתאפיינים בהיעדר של אביזרים "טקסיים", ובשונה ממתרגלי ידידי הַדְּהָרְמָה, מתרגלי תובנה משקיעים מאמץ מינימאלי בשינוי ובעיצוב החללים באתרים השונים לקראת הפיכתם לאולמות מדיטציה. אחד האתרים שנשכר לפחות שלוש פעמים בשנה לצורך קיום של קורס בן 7-8 ימים מתפקד במשך שאר ימות השנה כבית ספר אזורי של קיבוצי הסביבה, והאולם שמשמש בו למדיטציה הוא מבנה טרומי שמתפקד ככל הנראה כאולם מחול או ספורט. הקיר שמאחורי מושב המורים מכוסה כולו במראה, ולקראת תחילת כל קורס, המראה מכוסה באמצעות מספר בדים. זאת, בהתאם לאותו היגיון שפועל גם בעמותה לויפאסנה ולפיו יש לצמצם את נוכחותם של גורמים שמושכים תשומת לב. אולם, בקורס שבו אני השתתפתי הבדים נבחרו באופן סתמי. אחד מהבדים כחול, השני אדום והשלישי זרוע בהדפסים של כוכבים וסמלי יין ויאנג. הפסנתר שניצב לצד מושב המורים כוסה אף הוא בבד אדום בהיר ועליו הוצבו כקישוט צנעו שתי כוסות ובהן פרחים. כלומר, בשונה מהעמותה לויפאסנה אין כאן שלילה מוחלטת של קישוטים. ששה שטיחים נפרדים פוזרו כדי לכסות רק חלק קטן מרצפת הפרקט שמזכירה למשתתפים בקורס לא רק במראה אלא גם דרך מגע כף רגלם את תפקודו היומיומי של האולם. בנוסף, פזורים באולם אביזרים רבים שמסגירים את תפקודו היומיומי של האולם והם נותרו גלויים לעין כל, כמו מוטות אחיזה אופקיים לאורך הקירות ושקעי חשמל תעשייתיים. חלונות רבים משני צידי האולם מאפשרים חדירה של אור רב ושל

²⁷ ב-2006 עברה עמותת תובנה להשתמש בעיקר באתר אחד בקיבוץ בצפון הארץ. הניתוח המוצע כאן מבוסס על מחקר שהתקיים בתקופה מוקדמת יותר.

קולות מן החוץ. האתר אינו מגודר ומנותק מהסביבה. אנשי המועצה האזורית שעובדים במקום נראים לעתים קרובות חולפים בשבילי האתר. לפחות פעם אחת שמעתי תוך כדי ישיבת מדיטציה את אחד מהם צועק בקולי קולות אל תוך טלפון נייד. בערב אפשר היה לבחור בין אור פלואורסצנטי לבן וחזק שמציף את האולם כולו לבין אור הירח ואור פנסי הרחוב הצהובים שהסתננו לאולם. לכן, הובאו שתי מנורות שולחן ניידות שהוצבו ליד מושב המורים והותירו את רוב האולם בחשיכה.

בדומה לאולם זה, כל אולם אחר התקבל כפי שהוא על רבים מהמאפיינים המיוחדים לו, תוך ניסיון מועט, אם בכלל, של עיצוב מחדש. אתר נוסף שממוקם בתוך האנגר תעשייתי שהופרד לחללים פנימיים ומתפקד בדרך כלל כסטודיו של ריקוד וכאתר ייחודי של בילוי, משלב תפאורה של במת תיאטרון עם זו של מסעדת חוף צנועה בסיני. אולם המדיטציה הוא אחד מבין החללים הפנימיים שמחוברים זה לזה בשורה. כאשר מזג האוויר היה סוער, חצו המשתתפים בקורס את חלל המדיטציה כדי לעבור בין איזור השינה לבין חדרי המקלחת והנוחיות. דבר לא כוסה ודבר לא הוזז ממקומו באולם המדיטציה או באולמות אחרים. בסך הכול, פוזרו כריות והוצבה מיטת יחיד כמושב עבור המורות.

מושב המורים בקורס של *תובנה* הוא בדרך כלל מיטת יחיד שמכוסה בבד כהה. האביזרים שעומדים לשימושם של המורים מצומצמים בהרבה מאשר אלה שבקורסים של *ידידי הדְהָרְמָה* ושל *העמותה לויפאסנה*. למעשה, עומד לרשותם אביזר אחד בלבד – גוֹנְג. בניגוד למושב המדיטציה בקורסים של *העמותה לויפאסנה* אשר תמיד מלווים בהנחיות מוקלטות וסיומו של כל מושב מסומן על ידי ברכה קבועה של גוֹאֶנְקָה בפאלי, מושבי המדיטציה בקורסים של *תובנה* ושל *ידידי הדְהָרְמָה* לעתים מלווים בהנחיות ולעתים מתנהלים בשקט מוחלט והם תחומים תמיד בתחילתם ובסופם על ידי הקשה של המורה בגוֹנְג. גם בקורסים של *תובנה* יש לעתים שימוש בטכנולוגיה אלקטרונית, אולם למטרה הפוכה מזו שבקורס על פי גוֹאֶנְקָה. בעוד שתלמידיו של גוֹאֶנְקָה שומעים וצופים בהקלטות, שיחות הִדְהָרְמָה בקורסים של *תובנה* מוקלטות כדי להצטרף לספריית הקלטות שממנה אפשר לקבל עותקים לאחר הקורס. בשונה מהעמותה לויפאסנה ובדומה ל*ידידי הדְהָרְמָה*, מנהל הקורס יושב בסמוך למושב המורים, ואילו שאר אנשי הצוות בוחרים את מקומם באולם בעצמם כמו כל השאר, אולם בדרך כלל הם יושבים בסמוך לדלת הכניסה לאולם כדי שלא להפריע לשאר המשתתפים כאשר הם נכנסים ויוצאים ממנו בזמנים שונים.

4.3.2 סתמיות

אם כן, בשונה מהעמותה לויפאסנה, תובנה אינה משתדלת לכסות כל אביזר "מיותר" ובכך להפיק חזות של סטריליות, טוהר ואותנטיות. רק דברים בולטים שעשויים להוות מוקד משיכה עז ובוטה של תשומת הלב מכוסים וגם אז באופן סתמי. הם טורחים הרבה פחות משני הארגונים האחרים כדי להכין את האולם לקראת הקורס. הצביון שלו אינו קבוע ותלוי למעשה בעיקר באופי ובשימוש היומיומיים של האתר בכלל והאולם בפרט. בדומה לאולם בקורס של העמותה לויפאסנה, ההיעדר נוכח גם כאן. אולם, בשונה מהכניסה הראשונה הטקסית לאולם של העמותה לויפאסנה, הכניסה לאולם של תובנה אינה מתווכת, נבחנת או מפוקחת. כל משתתף בוחר בעצמו את מקום הישיבה ויכול להחליפו על דעת עצמו במהלך הקורס. כמו כן, אין הפרדה מרחבית בין המינים באולם.

בשלושת הארגונים מקובל להשיל נעליים בכניסה לאולם המדיטציה ולהיכנס אליו יחף או בגרביים בלבד. מבלי להתכחש למקומו המרכזי של האולם בקורסים של תובנה, אני מבקש לטעון שהשוואה בין תובנה לשני הארגונים האחרים באופן המימוש של נוהג זה מלמדת על היחס הסתמי של המשתתפים בקורסים של תובנה כלפי אולם המדיטציה. ראשית, יש לציין שכלל זה נתפס כמובן מאליו. במהלך המחקר לא נתקלתי באיש אשר ערער על נוהג זה באף אחד מן הארגונים או ניסה להבין את הסיבה לו, אף שהוא נעדר מדף "כללי התנהגות באולם המדיטציה של ידידי הַקְהָלָה" (נספח 6) ואפילו מהתקנון המפורט של העמותה לויפאסנה (נספח 5). אין ספק שנוהג זה מקל על שמירת ניקיון האולם, וסביר להניח שאילו מישוה היה תוהה אחר כלל לא כתוב זה, הוא היה מוצג כפרקטיקה שימושית, רציונאלית ויעילה. ברם, אילו אכן ההיגיון הבלעדי שעומד מאחורי נוהג זה היה שמירה על הניקיון, סביר היה להיתקל במקבץ של נעליים וסנדלים גם בכניסה לחדרי המגורים. מכיוון שהקפדה על השלה של נעליים וסנדלים תקפה אך ורק בכניסה לאולם המדיטציה, הרי שיש לה תפקיד סמלי. הניתוח שהוצע למעלה לגוּמְפָה של ידידי הַקְהָלָה (לעיל 4.2.1) מתאים גם בנקודה זו שכן זהו כלל שנהוג במרכזים טיבטים אחרים בעולם. במובן אחר, הניתוח הנוכחי תואם את זה של האולם של העמותה לויפאסנה (לעיל 4.1), שכן אפשר לראות בנוהג זה אופן "הַטְקָה" של אולם המדיטציה קרי הבחנתו כטהור ואמיתי ביחס לשאר העולם שכולל זיהומים, סילופים והסחות דעת. יתירה מזאת, אם נעליים אמורות להגן על כפות רגליו של אדם, הרי שהשלת הנעליים היא

הבעת אמון סמלית באולם המדיטציה כחלל אשר מספק מקלט לשוהים בו ובמיוחד באולם של העמותה לויפאסנה שבו האור חלש לאורך מרבית שעות היממה, מה שעשוי להקשות על הבחנה במכשולים. על רקע זה, מעניין להיווכח שבקורסים של תובנה, גם אם כולם הקפידו על כניסה לאולם כשהם יחפים, בשונה מאשר בקורסים של שתי העמותות האחרות, לא כולם הקפידו לנעול נעליים או סנדלים מחוץ לאולם. כלומר, כאשר נכנסו לאולם הם הביאו עמם לכלוך שדבק ברגליהם היחפות ובעיקר מחקו באמצעותן את הדיכוטומיה הסמלית בין אולם המדיטציה לבין כל השאר. הלכלוך שהובא לאולם היה כה ניכר עד שמארגני הקורס הניחו בכניסה סחבה לניגוב רגליים, אולם הייתה בה תועלת ממשית מועטה בלבד. הניסיון לשקם את ההבדל בין אולם המדיטציה לבין כל השאר באמצעות סחבה מחזק את טענתי בדבר היחס הסתמי לאולם.

4.3.3. היעדר נעדר

אם כן, ההיעדר בקורסים של תובנה הוא בעל אופי שונה מזה שמיוצר בקורסים של העמותה לויפאסנה. אם ההיעדר על פי גואַנְקָה הוא מודגש ומופגן, הרי שההיעדר של תובנה הוא סתמי וחסר ייחוד. ההיעדר של תובנה מנטרל קדושה שעשויה הייתה להיות מיוחסת לאולם המדיטציה והופך אותו לארצי. אמנם, מארגני הקורסים של תובנה טורחים לכסות אביזרים בעלי השפעה בוטה על התודעה, אולם אין הם מכסים כל דבר ודבר שמצוי באולם ולכן אינם יוצרים תפאורה סמלית של היעדר כמייצגת טוהר, ניטרליות ואמת. בחינה של ארגון אולם המדיטציה של העמותה לויפאסנה לא רק חושף את היעדרם של חפצים אלא גם את הפגנת ההיעדר. לעומת זאת, בחינה של אולם המדיטציה של תובנה חושף היעדר סתמי ולא מופגן. לכאורה, ההיעדר באולם של העמותה לויפאסנה הוא מוחלט ובאולם של תובנה הוא חלקי. אולם, לטענתי אין אפשרות לייצר מרחב ציבורי ריק לחלוטין. לכן, כל ניסיון לעשות זאת מתמלא בדבר מה אחר. האולם של העמותה לויפאסנה מתמלא לא רק בהיעדר המשכנע אלא גם בקולו הבלעדי של גואַנְקָה. לעומת זאת, ההיעדר באולם של תובנה מתהווה באופן מתון יותר ומאפשר למגוון רב יותר של דברים למלא אותו כמו מגוון רעשים, אור מבחון, מראות לא אחידים, מבחר של שיחות דְהֶמָה מפיהם של מורים רבים, הנחיות מדיטציה שונות ועוד. לכן, הגם שהיעדר נוצר, הוא אינו אחיד ולכן גם קשה לשים עליו את האצבע ולהבחין בו. אפשר שבלי החוויה של השתתפות בקורס של העמותה לויפאסנה לא הייתי מצליח לנסח דברים אלה

ביחס לאולם של תובנה. האולם של תובנה אינו מתיימר לאפשר היעדר מוחלט ובדיוק משום כך הוא נראה כקשור יותר למציאות היומיומית. אין בהשוואה זו לומר שאחד האולמות עדיף על חברו, אמיתי יותר ממנו או נאמן יותר למקור מאשר זולתו. כל שברצוני לטעון הוא שמדובר בשני אופנים שונים של ייצור של היעדר אשר כל אחד מהם משכנע באופן אחר.

קרוליין המפרי וג'יימס ליידלו טוענים, על בסיס מחקר של טקסים ג'ייניים בהודו בת זמננו, שהמאפיין של טקסים באשר הם הוא היותם מערך של פעולות קבועות מראש וחסרות משמעות אשר על המבצע אותן להטעין במשמעות בעצמו (Humphrey & Laidlaw 1994). זאת, בניגוד לפעולות לא-טקסיות אשר אפשר להסיק את משמעותן מתוך התבוננות בביצוען וייחוס של כוונה מסוימת למבצע. על פי תזה זו, אפשר לשער שיחס סתמי זה לאולם המדיטציה כחלל פיזי מותר למשתתפים בקורסים של תובנה, יותר מאשר לאלה שמתתפים בקורסים של שתי העמותות האחרות, חופש לעצב את משמעות התרגול כראות עיניהם. חופש זה כורך בחובו גם תביעה חזקה יותר מכל אחד ואחת מהם לתת משמעות משל עצמם לתרגול, שכן חופש רב יותר משמע אחריות רבה יותר.

בעוד שהן הגומפּה של ידידי הקְהָמָה העשירה בחפצים סמליים והן האולם של העמותה לויפאסנה שריק מהם נאמנים לאסכולות גלובליות, אולם המדיטציה של תובנה הוא מקומי יותר משני האחרים. אין הכוונה לכך שהוא מתאפיין בתכונות שאפשר לייחסן למהות ישראלית כלשהי אלא לכך שהוא בעיקרו נטול צביון ייחודי ושהוא מקבל בכל אתר אופי מקומי שקשור יותר לאתר המושכר מאשר לְהָמָה. יש שעשויים לטעון שסתמיות זו אשר מלמדת על אי שימת לב לפרטים, ואולי אף על זלזול ורשלנות, מאפיינת התנהלות ישראלית. אולם, מסקנה חשובה יותר היא שבעוד שהאוניברסאליות המודגשת של העמותה לויפאסנה הופכת בכך לפרטיקולארית והפרטיקולאריות של ידידי הקְהָמָה היא בעלת כוונה אוניברסאלית, הדוגמא של תובנה תוקפת לטעמי באופן מדויק את הדיכוטומיה בין הפרטיקולארי לאוניברסאלי. אולם מדיטציה אשר אינו מצהיר על עצמו כאוניברסאלי, אלא מקבל על עצמו במודע, במכוון ובאופן סתמי כל פרטיקולאריות מציב בכך תנאים מוקדמים מינימאליים בלבד לקיומו, מרחיב את הזמנים והמרחבים בהם הוא יכול להתממש ולכן מרחיק את גבולותיו ומעשיר את עצמו. אם טענות אלה תקפות, הרי שנובע מכך שסקלה ליניארית שנעה מקצה מקומי לקצה אוניברסאלי מחמיצה למעשה אפשרות חשובה ומעניינת של

אוניברסאליות, ושבהקשר הרחב של המודרניות המאוחרת אין אוניברסאליות אחת סוגים שונים של אוניברסאליות.

4.4 שתיקה ושפה

אף שמידת ההקפדה על השתיקה משתנה בתלות בעמותה ובמקום קיומו של הקורס, השתיקה, שנדונה כבר כאסטרטגיה של "הֶטְקְסָה" במובן של הבחנה מחיי היומיום (לעיל 3.4.2) והמסה של היררכיות (לעיל 3.4.3), צריכה להיות מובנת גם כאסטרטגיה של "הֶטְקְסָה" במובן של היעדר שמשכנע באוניברסאליות שלו. בסלקה כל לשון שהיא מהקורס, פרקטיקת השתיקה מאפשרת יצירת זהות מדומיינת אוניברסאלית שאליה שייכים המשתתפים הקונקרטיים, לצד משתתפים בקורסים מקבילים במקומות אחרים בעולם אשר נענים לאותם כללים כדי להתפנות להתבוננות פנימית. כששותקים בקורס, השפות השגורות בפי המשתתפים מאבדות בקורס חלק ניכר מהרלבנטיות שלהן. כל שצריך הוא שההנחיות למדיטציה והשיחות השונות יתנהלו באחת השפות המובנות להם. לכן, אותו קורס בדיוק יכול להתרחש בכל מקום ברחבי העולם והמשתתפים בו יכולים להיות כל גבר וכל אישה.

אמנם, כמו כל התנהגות אחרת, גם שתיקה היא תלויה תרבות במיקומה, בתדירותה, בתזמונה ובמשמעותה. שתיקה היא היעדר של דיבור אך אינה מסתכמת בכך, ולכן שתיקה בשפה אחת ובתרבות אחת אינה כשתיקה בשפות ובתרבויות אחרות. בפינלנד, למשל, מגלים הערכה לשתיקה כמסמנת התנהלות מחושבת ומרוכזת (Wilkins 2005). בדומה לכך, תשומת לב לתקשורת לא-מילולית ודיבור מחושב וקצר נחשבים ביפן לבעלות ערך גבוה. העלייה ביכולת של ילדים אינואיטים לשתוק נחשבת לסימן של התבגרות ועלייה באינטליגנציה. כמו כן, שתיקה היא בעלת פוטנציאל רב להופעה של אי הבנה בין-תרבותית. יפנים סבורים שאמריקאים (לא-ילידים) אינם מרגישים בנוח עם שתיקה ולכן נוטים לדבר הרבה על דברים שוליים או לחלופין שהם לא מקשיבים לאחרים ולהוטים להביע את עצמם (Rogoff 2003: 310-313). בקרב יהודים ניו יורקים בסעודת משפחה, השתיקה היא סימן להיעדר קשר חם (Tannen 1985). במשפחה איטלקית היא סימן לקונפליקט מאיים (Saunders 1985), ובישראל בפתיחה של אירועים ציבוריים, השתיקה מסמנת אבל, עצב ו"התייחדות" (Handelman 2004: 94).

אולם, השתיקה בקורס אינה נגזרת מתרבותם של המשתתפים בו תהיה זו ישראלית, פינית, יפנית, אמריקאית או אינואיטית אלא מכללי ההתנהגות בקורס שנקבעו מראש. השתיקה בקורס הִקְהָמָה אינה דומה כלל לשתיקות המוכרות לישראלים במסגרת התרבות הישראלית. מדובר בשתיקה מלאה, מתמשכת וקולקטיבית שכוללת הימנעות מרבית מקשר עם המשתתפים האחרים. כללים אלה נוסחו על בסיס התרבות הבודוהיסטית הספציפית (בורמזית בעמותה לויפאסנה, בורמזית-תאילנדית-אנגלוסקסית בתוכנה, וטיבטית בידידי הִקְהָמָה) והם מתקיימים בכל הקורסים המקבילים ברחבי העולם. לכן, אף שהמשתתפים בקורסים נושאים עמם את תרבותם בגופם ובתודעתם גם כאשר הם שותקים, משמעותה של השתיקה נגזרת יותר מכללי הקורס, מהרעיונות המנוסחים בו ומהחוויות שהשתיקה מאפשרת מאשר מהתרבות המקורית של המשתתפים. לסיום חלק זה של הדיון בשתיקה, יש לומר שכאשר מדברים על שתיקה, מתייחסים אך ורק לזו שמתקיימת בין המשתתפים בקורס לבין עצמם. המורים ואנשי הצוות רשאים לדבר בינם לבין עצמם ולעתים אף לפנות למשתתפים. המשתתפים רשאים לפנות במשורה לצוות ולמורים לשם פתרון בעיות. כמו כן, המורים לא שותקים אלא נותנים הנחיות למדיטציה ושיחות קְהָמָה ובזכות השתיקה דבריהם לא מופרעים.

כלומר, השפה לא נעדרת לחלוטין מהקורסים, אלא שכאמור השפה העיקרית שבה עושים שימוש המורים שמובילים קורסים בישראל היא אנגלית, אשר בהיותה השפה הגלובלית של זמננו היא תורמת לסימון הקורסים כאוניברסאליים. למעט מזמורים בפאלי ושימוש במלים מרכזיות בפאלי ולעתים ציטוטים מהקנון הִתְכָּרְוּאדי, קולו של גוֹאֶנְקָה בקורסים בישראל כמו גם בהודו ובמערב בכלל הוא דובר אנגלית. על האנגלית תתווסף בישראל גם עברית, בהודו הינדית ובמקומות אחרים בהתאם לשפה המקומית, אך אנגלית תישמע תמיד. בקורסים של תוכנה, לבד ממילות מפתח מסוימות, אין שימוש בשפה אסיאתית בלתי מוכרת. המורים הם תמיד דוברי עברית או אנגלית. כאשר נשמעת טיבטית באירועים של ידידי הִקְהָמָה, היא בדרך כלל מתורגמת לאנגלית ולעתים רחוקות לעברית.²⁸ כפי שאפשר לראות בציטוטים המובאים לכל אורך העבודה מפייהם של מתרגלים בשלוש העמותות, מושגים מרכזיים בִּקְהָמָה חוזרים אל תוך הדיבור היומיומי העברי שלהם משפות אסיאתיות אך גם ובעיקר מן השפה האנגלית. נקודה מעניינת היא שבמובן מסוים

²⁸ מאז החלה עמותת ידידי הִקְהָמָה את פעילותה מספר ישראלים למדו טיבטית וכיום אפשר לשמוע לעתים רחוקות תרגום של טיבטית לעברית.

האנגלית אשר בהיותה דומיננטית בתרבות הישראלית בקולנוע, בטלוויזיה, במוזיקה, בעסקים היא למעשה שפת היומיום או אולי שפה חילונית, ובהקשר של הִדְהָמָה היא מקבלת נופך רוחני.

4.5 "תוכנית הלימודים"

בפרקים הבאים נראה אופנים נוספים של ייצור של אוניברסאליות על ידי צמצום פונקציונאלי של הקיום האנושי מבחינת מרחב מחייה ותזונה בקורסים של העמותה לויפאסנה ועל ידי נוכחות רבת מובנים של היעדר בקורסים של שתי עמותות הַיִפְסָנָא – היעדר דיבור, היעדר קשר, היעדר תנועה והיעדר מעש. יחסית לקורסי הַיִפְסָנָא שבהם ההיעדר מצוי למכביר בעיצוב המרחב והזמן וכן בתרגול המדיטציה עצמו, בקורסים של ידידי הִדְהָמָה ההיעדר נוכח בעיקר בתוכן הלימוד ובתוכן המושגי של הנחיות המדיטציה ופחות בעיצוב המרחב והזמן. חשיבות ההיעדר אינה רק באי הימצאותם של דברים "תרבותיים", אלא בעצם החוויה של ההיעדר אשר עומדת כגילום מוחשי של אחת המטרות המרכזיות והמפורשות של התרגול הפנימי שמאפיין את כל קורסי הִדְהָמָה והיא חשיפה של היעדר מהותי משותף. לא היעדר של בסיס מהותי משותף אלא דווקא היעדר בפני עצמו כבסיס משותף. על פי כל המסורות הבודהיסטיות, אי-הנחת האנושי הקיומי, אשר עומד מעל ומעבר לכל תרבות ספציפית, הוא תולדה של תפיסה עצמית מהותנית מדומיינת. "ארבע האמיתות הנאצלות" אשר מהוות את קווי המתאר היסודיים ביותר של הִדְהָמָה לפי כל מסורת בודהיסטית (לעיל 3.2) עוסקות באפיון אי-הנחת האנושי הקיומי ובדרכים להשתחרר ממנו, והן נלמדות בכל קורס של שלוש העמותות. החלשה של תפיסה מהותנית באמצעים מגוונים בקורסים השונים מדגישה את ההיעדר של מהות קבועה ונפרדת כמאפיין של כל תופעה בעולם ובעיקר של תפיסת העצמי של המתרגל. אפילו "הטכניקה" אותה לומדים ומתרגלים בקורס נִיפְסָנָא לפי גוֹאֶנְקָה, שמוצגת פעמים רבות בקורס כעיקר הדהמה וכמרכזה, תוארה באוזניי במהלך ראיון על ידי דני כ"טכניקה נטולת טכניקה". דני הוא מתרגל ותיק ומשכיל, רווק בסוף שנות העשרים לחייו, שמגדיר את עצמו כנטול דת ומדגיש בכל הזדמנות אפשרית את העצמאות המחשבתית ואת האינדיבידואליות שלו.

בעוד שלצד תוכנית הלימודים המפורשת בבתי ספר, קיימת גם "תוכנית לימודים סמויה" אשר מתוחזקת באמצעות טקסיות יומיומית (Gherke 1979), הסמליות שבקורס הִדְהָמָה אינה מקדמת רעיונות

שבלעדיה היו נותרים סמויים מן העין. האמצעים הסמליים, בין אם הם אביזרים או ביצוע גופני, לשוני או תודעתי פנימי מתפקדים כאמצעי שכנוע והטמעה של הרעיונות הגלויים והמפורשים ממילא. הרעיון שהלימוד, האימון והחוויות בקורס הַדְּהַמָּה הם בעלי רלבנטיות אוניברסאלית עומד בלב ליבו של הקורס מבחינת המורים והמתרגלים, והדבר בא לידי ביטוי במפורש במגוון אופנים במהלך הקורסים ומחוץ לקורסים. בשיחה האחרונה שלו בקורס, אומר גוֹאֵנְקָה:

"No one can object to living a life that does not harm others, to developing control of one's mind, to freeing the mind of defilements and generating love and good will. The practice is universally acceptable, and this is the most significant aspect of Dhamma, because whatever benefit one gets will be not from theories but from practice, from applying Dhamma in one's life" (Goenka 1987: 96).

בעיה מבנית טמונה בניסיון לחבר בין הסובייקטיבי לאובייקטיבי ובין האישי לאוניברסאלי. מתרגלי ומורי הַדְּהַמָּה עושים זאת באופנים מגוונים. לעתים מתרגלים מספרים על חוויותיהם האישיות במסגרת התרגול, אולם הם לא מתנסחים בגוף ראשון יחיד, אלא בגוף ראשון רבים (לעיל, יהודה: "התהליך שאנחנו עוברים שם") או בגוף שני יחיד זכר (גילה: "כשאתה יוצא מהקורס הזה אתה מרגיש קלות, ויש לך מין תחושה של מרחב וזמן"),²⁹ ובכך מקנים תחולה אוניברסאלית לחוויות שלהם. בלשון העברית העכשווית יחיד זכר הוא המייצג של האוניברסאלי (Sa'ar 2007). הם מדברים בו בזמן על החוויה האישית שלהם וגם מייחסים אותה לכל מי שהשתתף בקורס דומה, אחת היא מינו, תרבותו, לשונו או מעמדו. בקורס וִיפֶסְנָא הראשון שלי במסגרת *תוכנה* באוקטובר 2003, השתתפתי בדיון בקבוצה קטנה שבה נכחה גם המוֹרֶה רונית (לעיל 3.5). היא הסבירה שאולי לאחד יהיה קל יותר לפתח ריכוז ולאחר מודעות, אבל "כולנו עוברים את אותם דברים". כאשר היא פירטה את חמשת הגורמים שמוגדרים כמעכבים במדיטציה – תשוקה, כעס, עצלות, דאגה וספק – היא אמרה שגם אם מתרגלים אחדים מוטרדים יותר באחד ואחרים בשני, חמשת המעכבים קיימים בכולנו גם אם במידות שונות ומשתנות. במפגש ערב בדירת ידֵי הַדְּהַמָּה של הפעילים המרכזיים בעמותה עם נזיר טיבטי ממוצא אירופאי אֶתְגֵר אחד הנוכחים גישה

²⁹ דוגמאות נוספות ב- 6.7.1.

אוניברסאלית רווחת זו, ושאל, כיצד אפשר לדבר על כעס אחד כאשר סביר להניח שאנשים שונים שבאים מרקעים שונים חווים כעס באופנים שונים ונותנים לכעס משמעויות שונות. הוא הגדיר כעס כתחושה פנימית לא נעימה. בתשובה, הנזיר הבחין בין תחושות גופניות לחוויות מנטאליות והגדיר כעס כרגש שמתלווה לתחושה לא נעימה, ובאופן מיוחד הוא כולל רצון לפגוע. "לעתים אין פגיעה כי מתאפקים, הוא אמר, "אבל רצון זה מופיע אצל כולם".

בראיון השני שערכתי עם משה ונורית, בני זוג בשנות ה-30 לחייהם שמתרגלים בודהיזם טיבטי ווייטנאם, ביקשתי מהם התייחסות לשאלה המפורשת האם הבודהיזם נראה להם אוניברסאלי. הראיון נערך בבית הוריו של משה כאשר ההורים נעדרו מהבית והוא ונורית עמדו מספר שבועות לאחר מכן לנסוע להודו לתקופה ארוכה לשם השתתפות בקורסים. שניהם בעלי השכלה גבוהה ועוסקים במקצועות חופשיים. הם התייחסו לשני מובנים של השאלה.

יוסי: נראה לכם שהבודהיזם הוא אוניברסאלי?

נורית: שהוא מתאים לכולם, אתה מתכוון?

יוסי: נניח. יש כמה מובנים לשאלה הזו.

נורית: לא, אני לא חושבת שהוא מתאים לכולם. אנשים שהם נניח מאוד מאוד דתיים, יהודים דתיים מאוד, או אנשים שקשה להם להשתחרר מקונספטים שיש להם – לעשות הפרוֹסֶטְרִיִּשְׁנֻזַּה נראה משהו. גם לי זה נראה בהתחלה – משהו מזעזע.

...

יש אנשים שלא יכולים להתחבר למדיטציה, או אנשים שהם מאוד היפר-אקטיביים שקשה להם לשבת במדיטציה. אני לא יודעת, אולי יש תמיד משהו קטן שאפשר להתחבר אליו, אבל, נגיד, כתפישת עולם כללית, אני חושבת שזה לא מתאים לכל אחד.

יוסי: גוֹאֵנְקָה, למשל, אחת המנטרות שהוא חוזר עליהן... שבודהיזם הוא

אוניברסאלי, שהַדְהָרְמָה היא אוניברסאלית, לא בודהיזם, הוא אומר: בודהיזם זה דת.

נורית: אולי כי הוא מתכוון שהיא מכסה את כל תחומי החיים

יוסי: לא, שזה נכון לגבי כל בן-אדם, כי זה עוסק בסבל האנושי באשר הוא, לא קשור

לדת, לא קשור למסורת, לא קשור לתרבות

נורית: זה אני מסכימה, אבל לא כל אחד יוכל לראות את זה.

משה: אני חושב שזה באמת אוניברסאלי, בגלל שזה באמת עוסק בדבר המשותף לכל בני

האדם... פה יש דבר שהוא רלוונטי לכל אחד, ושכל אחד מאיתנו, היסוד הוא שכל אחד

מאיתנו רוצה להיות מאושר, כל אחד מאיתנו נמצא במצב של סבל, כל אחד מאיתנו הולך למות, צריך להזדקן... וזה גם אוניברסאלי בזה שזה מקיף את כל, זה לא מטפל נגיד בסבל מסוים... זה משהו שהוא מגיע לשורש הסבל, נגיד להבדיל מפסיכולוגיה המערבית שכל פעם מטפלים בבעיה מסוימת.

כל יום בריטריט של ידֵי הַדְּהָרְמָה מסתיים בדרך כלל בישיבת מדיטציה. בטרם החלה המדיטציה האחרונה ביום הראשון של ריטריט לימודי עם נזיר טיבטי ממוצא אנגלי יהודי, שהתקיים במאי 2002 בקיבוץ קטן בצפון הארץ, לקחה לעצמה אחת המשתתפות את רשות הדיבור והציעה: "לפי המסורת היהודית, היום ערב שבועות והיום בלילה נפתחים שערי שמיים. לכן, ארגונים יהודים לא-דתיים מקדישים בשנים האחרונות את הלילה הזה ללימוד למען האנשים האהובים עליהם. אני מציעה שנקדיש את המדיטציה הזו למען הצלחתם, בריאותם והגשמתם העצמית של אלה שאנו אוהבים." למרות הגישה החיובית של ההצעה, היא עוררה מורת רוח אצל משתתפת אחרת שהבהירה: "בבודהיזם, כל מדיטציה מוקדשת למען אושרם והקלת סבלם של כל היצורים החשים ולא רק אלה שאנו אוהבים." כדי לפשר ולהכיל את שתי הגישות, הנזיר הסביר שהסתירה היא רק מראית עין לשונית והיא לא מתקיימת באופן שבו הכוונה הבודהיסטית פועלת בעולם: "כאשר אנו מתכוונים לעשות דבר מה למען כל היצורים החשים, עוצמת ההתכוונות חזקה יותר ומסייעת יותר לאלה שאנו אוהבים."

מבחינת המתרגלים, עיקר הקורס טמון בחוויות שהם חווים בו או בעקבות התרגול שאותו הם לומדים ובו הם מתאמנים במהלך הקורס. ברם, כפי שנראה בפרקים הבאים, חשיבות החוויות שהם חווים אינה נעוצה רק בעצם התחושות שהם חשו או הרעיונות שעלו בדעתם אלא ביכולתם להבין תחושות ורעיונות אלה כמקרים פרטיים של עקרונות אוניברסאליים ולהפיק מהם לקחים בעלי תחולה מרבית. לכן, אלמלא היו משתכנעים שמדובר בקורס בעל רלבנטיות אוניברסאלית, לא היו יכולים לראות בחוויות הייחודיות שלהם מקור עדיף על פני אירועי היומיום להבנה מקיפה של עצמם ושל אחרים.

פרק 5 – פרפורמנס ופעולות פנימיות בקורס ויפסנא

כמו בכל פעילות טקסית או יומיומית גם בפעילות המאפיינת את קורסי הויפסנא יש ממדים פרפורמטיביים, קרי תקשורתיים. עצם ההתקבצות הפיזית של עשרות בני אדם באתר אחד למשך מספר ימים מבטיחה מעבר מסוים של מסרים מקודדים תרבותית, בכוונה או שלא בכוונה, מילולית או לא מילולית, דרך חוש זה או אחר, חד-כיוונית או הדדית. ניתוח של המרכיבים התקשורתיים שבקורס ויפסנא יכול להיות מעניין בדיוק בגלל הניסיון לאפשר קיום קבוצתי של אינדיבידואלים נפרדים לחלוטין זה מזה, מעין קהילה נטולת קהילה, ובדיוק בגלל שמתוך פרקטיקת ההתבודדות בקבוצה צומחת, מחוץ לגבולות הקורס, מעין קהילה של אינדיבידואלים או לחלופין מקבץ של אינדיבידואלים קהילתניים.

הפעולות העיקריות והממושכות בקורסי ויפסנא שיש בהן ממדים פרפורמטיביים הן בעיקר הישיבה הסטטית והזקופה של המורים במהלך מושבי המדיטציה ושיחות הדהמה, ישיבת המדיטציה של התלמידים באולם, המדיטציה בהליכה בקורסים של תוכנה, העמידה הסבלנית בתור הכניסה לאולם המדיטציה או לחדר האוכל, אכילה איטית ומדודה בעת הארוחות והאופנים השונים בהם נמנעים המשתתפים בקורס מקשר ביניהם, כמו למשל נעיצת המבט בקרקע בעת הליכה בשבילי האתר. באשר יש ממד פרפורמטיבי בפעולות אלה הרי שמדובר בפרפורמנס של עצירה, התבודדות, הימנעות מתקשורת עם אחרים והתכנסות פנימה. בין השאר, פרפורמנס זה מטשטש, גם אם לא מוחק לגמרי, את המאפיינים החברתיים-תרבותיים שעשויים לסמן כל קבוצת משתתפים אקראית ומדגיש את האינדיבידואל כתשתית אוניברסאלית. כך, המסר הסמלי שנובע ממסרים אלה תואם הן את ארגון המרחב של אולם המדיטציה בקורסי ויפסנא בהיותו מסר של אוניברסאליות והן את הפעילות הפנימית שכפי שאראה בהמשך היא אינה אלא השתדלות מתמדת להימנע מכל פעילות שהיא, פנימית או חיצונית.

5.1 פרפורמנס של הימנעות מתקשורת

אחד המאפיינים של כל קורס ויפסנא הוא הפער בין מתרגלי הדהמה לבין המשתתפים שמעולם לא היו בקורס דהמה לפני כן מבחינת ההיכרות עם חיים בקבוצה תוך כדי הימנעות מקשר. בעוד שהמתרגלים

מכירים את כללי ההתנהלות בקורס, יודעים כיצד ליישם אותם ובעיקר לא חוששים מהם מכיוון שהם יודעים איך זה מרגיש להתקיים במסגרתם במשך מספר ימים, לחדשים יש רק היכרות פורמאלית עם ההגבלות. הרעיון והפרקטיקה של התבודדות בכלל, והתבודדות במסגרת קבוצה בפרט, הוא זר ומוזר בתרבות הישראלית ויש ללמוד איך עושים זאת, שהרי לא רק פעולה אלא גם הימנעות מפעולה היא סוג של עשייה אשר לעתים דורשת משאבים גדולים אף יותר. יש שבאים לקורס וחוששים מפני השתיקה, ההתבודדות או השעמום בעוד שאחרים מרגישים נפלא מהרגע הראשון. רחל היא אמנית בתחילת שנות ה-30 לחייה, שחיה עם בן זוגה בעיר גדולה. היא מתרגלת ופעילה מסורה בעמותה לויפאסנה. עד הראיון היא הספיקה להשתתף במשך שש שנים בתשעה קורסים לפי גוֹאֶנְקָה בישראל ובאסיה ושמרה על נאמנות לגוֹאֶנְקָה. בראיון שנערך בדירתה בשעות הערב המוקדמות בנובמבר 2004, היא סיפרה לי על הקורס הראשון שלה.

רחל: ממש בישיבה הראשונה של יום אפס, פרצתי בבכי. לא נכון להגיד פרצתי בבכי.

התחילו לזלוג לי דמעות. זה

יוסי: בזמן המדיטציה?

רחל: בזמן המדיטציה. והרגשתי נורא טוב כאילו כל, איזה מין רפיון כזה. פשוט הרגשה

מאוד נעימה. שום דבר לא הציק לי. הרגשתי שאני יכולה לשבת שם שעות על הכרית

הזאת... הרגשתי כאילו שום דבר לא מציק, ונורא נעים לי, גם מבחינה פיזית, גם מבחינה

נפשית, מין הקלה כזאת.

יוסי: וזה היה הבכי, בכי של הקלה?

רחל: של אפילו אני יכולה להגיד הכרת תודה מקרב לב,

יוסי: כבר? עוד לא התחיל הקורס?

רחל: לא יודעת אפילו למה, אבל אם אני מנסה להגדיר את הרגש מין כאילו כמו לקבל

מתנה. הגיעו גם הכאבים אחר כך, אבל זאת החוויה הראשונה ככה שאני זוכרת.

כך או כך, בתחילת הקורס במשך זמן מה החדשים לומדים כיצד להימנע מתקשורת, ממגע וממבט

דרך הצצה על הותיקים. הם מסתכלים ולומדים איך לא להסתכל. הלימוד הוא לימוד מתוך חיקוי,

והפרפורמנס בו הם צופים הוא למעשה פרפורמנס של הימנעות מפרפורמנס. בדיוק בגלל השאיפה לייצר

תנאי התבודדות ולהימנע מתקשורת, השתיקה בקורס דְהִמָּה לעתים מתפקדת כפעולה של תקשורת. כאשר

מתרגל מסור במיוחד לא עונה לפנייה של אחד המשתתפים שמפר את הכללים, הוא מוסר מסר של דבקות

בתרגול ומעודד בכך את הפונה אליו לנהוג באופן דומה. ברם, במשך הקורס מתרחשות מעט הפרות של השתיקה והן נסותרות מעיניהם ומאוזניהם של מרבית המשתתפים. מכיוון שהקושי בישיבה ממושכת חסרת תנועה הוא תודעתי וגופני כאחד, הפרפורמנס של המורים ושל הותיקים עשוי לרמוז על התרחשות פנימית גופנית ותודעתית שאינה ניתנת לצפייה ישירה על ידי אחרים. בעוד שארגון המרחב המינימליסטי (לעיל 4.1, 4.3) מנכיח לכלל המשתתפים את הרלבנטיות של הסביבה לפנימיותם, פרפורמנס זה מנכיח עבורם את הפנים של המורים ושל המשתתפים הממושמצים על פני גופם הנראה לעין. אולם, הלימוד מתוך חיקוי נמשך זמן קצר בלבד. הפעילות בקורס היא מונוטונית במידה מרבית הן מבחינה גופנית והן מבחינה תודעתית, והעניין של החדשים בהתבוננות בעמיתיהם הותיקים הולך וקטן. בכל פעם שהם מביטים בהם, הם רואים אותו הדבר – התכנסות פנימה והימנעות מתקשורת. המסר הסמלי הופך במהירה לצפוי ומשעמם ומרחיק את הצופים הפוטנציאליים, אשר כמו הותיקים ובהתאם להנחיות מעבירים את תשומת ליבם פנימה. ככל שהקורס מתקדם, הממד ההתנסותי האישי הבלתי אמצעי תופס מקום מרכזי יותר וחשיבותו של הממד הפרפורמטיבי מצטמצמת. כדי שיהיה פרפורמנס הכרח שיהיו צופים, ובאין צופים אין פרפורמנס. הפרפורמנס עובר יותר ויותר מאתר הקורס והמרחב החברתי של קבוצת המתרגלים אל המרחב הפנימי של כל פרט.

הנהוג של מתרגלי העמותה לויפאסנה, ובעיקר הותיקים והמסורים שביניהם, להתהלך בשבילי אתר הקורס כשמבטם נעוץ תמידית בקרקע שלפניהם אינו מהווה חלק מכללי ההתנהגות של הקורס אלא פרשנות מעשית רווחת שלהם. הסיפור של גנית, אשר התנדבה רבות במסגרת העמותה והיא בתחילת שנות ה-30 לחייה, מצביע על הממד הפרפורמטיבי שבנוהג זה:

גנית: יש גם קטעים מצחיקים עם חברים שיושבים איתך את הקורס, ואתה מזהה את הנעליים שלהם או כל מיני דברים ו... אחרי זה מגלים א... היית בחדר שלי. א... היית לידי באולם

יוסי: לא זיהית חברים שלך שהיו איתך בחדר?

גנית: עכשיו כשהייתי בקורס הגעתי יום אחרי [שהקורס החל], אז לא ידעתי מי איתי בחדר.

יוסי: אבל במהלך הקורס לא גילית את זה?

גנית: לא. כי הראש מופנה ל

יוסי: אבל גם בחדר, את לא, זאת אומרת, את שוכבת במיטה? באמת?

גנית: לא... סטיפּטָהאָנָה (Satipatthāna)¹ זה קורס שכולו ממש, כאילו היה מצבים שאתה יודע, בזווית העין אתה רואה איזה משהו, ואתה חושב אולי זה זה, אבל אתה לא לגמרי בטוח כי זה יכול להיות אתה יודע האופן שבו אדם הולך או כל מיני כאלה. הייתי בטוחה ששולמית בכלל לא ישבה באולם למשל והיא הייתה שם. לא היה לי מושג כאילו... גם מישהי אמרה לי שהיא חשבה שאני בחדר שלה ואז היא גילתה שזה מישהי אחרת. אבל זה כי הגעתי ביום הראשון.² לא יודעת. קוריוזים של קורסים.

גנית גילתה נכונות לרפלקסיביות ביקורתית ולא ניסתה לצייר תמונה אידיאלית של תהליכי התודעה שלה, אלא הכירה באבסורדיות של המצב. בדיוק בגלל הניסיון שלה להתעלם מנוכחותם של אחרים ולהתנתק מהם, אי הוודאות שגרם המידע החלקי שנקלט בחושיה הובילה אותה למאמץ יתר בניסיון לזהות אותם תוך התעקשות על המשך הפרפורמנס. אף שהפרפורמנס של מתרגלת מתבודדת בקבוצה יכול לתרום להתכנסות שלה פנימה ולהמעטת הגירויים החיצוניים שמגיעים אליה, בו בזמן הוא גם עשוי לייצר מצב אבסורדי בו גירוי קטן מקבל חשיבות עצומה ומושך את תשומת לבה. יחד עם זאת, באותו ראיון גנית סיפרה לי על התרחשויות חיצוניות חריגות בקורס בן עשרים יום שבו היא השתתפה בהודו. היא תיארה את תגובתה הפנימית להתרחשויות אלה ואמרה, "הכול זה חומר לעבודה", כדי לטעון שדבר שנתפס כהפרעה לתרגול וכהסטה מן העיקר יכול גם לשמש בסיס לבחינה עצמית, שכן ההתרחשות החיצונית "מהדהדת בפנים והמוח מתחיל לחשוב".

5.2 פרפורמנס של דיבור על רקע השתיקה

עבור חוקרי תקשורת, הדיבור והשתיקה שלובים תמיד זה בזו כאמצעי תקשורת בינאישית שמשלימים זה את זה. אין דיבור בלי שתיקה ואין שתיקה בלי דיבור. לא זו בלבד אלא שהשתיקות הקצרות ביותר בין מלים הן הכרחיות כדי להפוך כל דיבור בכל שפה למובן (Tannen & Saville-Troike 1985: xvii). אולם, השתיקה בקורס הַדְהָמָה אינה קיטוע דיבור ואף לא הפסקה רבת משמעות בין מקטע דיבור

¹ זהו קורס בן שמונה ימים שמיועד רק למתרגלים שהשתתפו לפחות בשלושה קורסים בני עשרה ימים והם בעלי ותק של תרגול יומיומי בן שנתיים לפחות אשר כולל שתי ישיבות מדיטציה בנות שעה מדי יום והשתדלות בשמירה על חמשת הנדרים הבסיסיים (לעיל הערה 37, פרק 2). בקורס קוראים ולומדים את הפרשנות של גוֹאֶנְקָה לסוּטָה סטיפּטָהאָנָה.
² הקורס תמיד מתחיל ביום "0" וגנית הגיעה אחרי שהוא החל. בדרך כלל, כל המשתתפים מגיעים לאתר מספר שעות בטרם הקורס מתחיל ומספיקים לפגוש את כולם. מספר מצומצם של ותיקים מורשה להצטרף לקורסים לאחר שהחלו.

אחד למשנהו אשר יונקת את משמעותה מהדיבור שלפניה או מזה שבא אחריה (Poyatos 2002: chapter 7). אם כבר, ההפך הוא הנכון. הדיבור הנדיר בקורס הוא זה שגוזר את משמעותו מהשתיקה האופפת. מדובר במציאות חיים קיומית שנמשכת מבוקר עד ערב, יום אחר יום אשר נקטעת על ידי פרקי זמן קצרים שבהם הדיבור מותר ואף אז באופן מובנה, מצומצם ונשלט. בקורסים של *תובנה* יש הפוגות מתוכננות של פגישות של קבוצות קטנות,³ ובשלוש העמותות ניתנת אפשרות לשיחות פרטיות עם המורים. השתיקה מאפשרת התהוות של חוויות שקשורות יותר לתהליכים פנימיים גופניים ותודעתיים מאשר לתקשורת עם משתתפים אחרים. ככל שהשתיקה נשמרת בהקפדה רבה יותר (בעמותה לויפאסנה יותר מאשר בתובנה, ובתובנה יותר מאשר בדידי הַקְהָמָה, בקורסים לפי גוֹאֶנְקָה בישראל ובמערב יותר מאשר בהודו), כך תשומת הלב של המשתתפים בקורס פנויה יותר לתהליכים פנימיים.

על רקע הדומיננטיות של השקט ועל רקע ההימנעות מקשר בין המשתתפים, ההנחיות למדיטציה ושיחות הַקְהָמָה של המורים מופיעות כבעלות מעמד מיוחד. בקורס של העמותה לויפאסנה, כוחו של פרפורמנס של דיבור זה הוא חזק במיוחד מכיוון שקולו של גוֹאֶנְקָה נשמע בכל מושב מדיטציה, ומכיוון שהקול הכמעט יחידי שנשמע הוא של גוֹאֶנְקָה (ולאחריו קול אנונימי שמתרגם לעברית) ובאותו אופן בדיוק בכל קורס. לעתים רחוקות המורה הנוכח בקורס אומר משפט קצר. מצב נדיר הוא בחיי היומיום של אדם מן היישוב שבו במשך עשרה ימים הוא לא רק ישתוק אלא גם ישמע מדי שעה כמעט אך ורק את קולו של אדם אחד. היעדרו הפיזי של גוֹאֶנְקָה וקיבוע נוכחותו בקלטות ובפרוצדורות הופך את דמותו לקבועה ועליונה, שכן אי אפשר להגיב על דבריו בפניו. אין מקום לדיאלוג אלא רק להקשבה וקבלה. לכן, השתיקה של התלמידים מתפקדת גם כאמצעי שליטה בהם. ככל שהשקט מקיף יותר, כך עוצמתה של כל מילה שנשמעת הוא רב יותר. ככל שהשקט גורף יותר, כך המְשֻמוֹע של המשתתפים עמוק יותר. אמנם, ניתן לבקש פגישה פרטית עם המורה שנוכח בקורס, אלא שלכל פגישה מוקצבות דקות ספורות ומדי יום מתקיימות פגישות ספורות בלבד. בפגישות אלה נושאי השיחה מוגבלים. אפשר לשאול שאלות שקשורות רק לתרגול המדיטציה או לנושאים מתוך שיחת הַקְהָמָה בערב. אין להשוות לתיאוריות אחרות. כמו כן, אפשר בסיום

³ בעוד שבקורס של העמותה לויפאסנה נוכח מורה אחד או שניים, מספר המורים שנוכחים בכל קורס של *תובנה* נקבע על פי מפתח של מורה אחד לכ-30 משתתפים. זאת, כדי לעמוד במכסת הפגישות של הקבוצות הקטנות בהן מתאפשר לכל מתרגל להשתתף בדיון קבוצתי במשך 45 דקות מדי יומיים. כלומר, לא הפיקוח על השתיקה קובע את מספר המורים הדרוש בקורסים של *תובנה*, אלא דווקא הייצור של צורה נשלטת של דיבור.

הקורס לפנות למורה הנוכח, ובכל זמן אחר לפנות למורים הישראלים. ברם, בקורס עצמו, בדיוק בגלל השקט הכללי והיעדר התקשורת בין המשתתפים, הרעיונות המושמעים לא רק ממסגרים ומכוונים את האימון במדיטציה אלא גם תופסים מקום מרכזי באופן שבו המתרגלים זוכרים את חוויותיהם, מפרשים אירועים חדשים וחווים חוויות נוספות.

המורה מפרט את הנחיות המדיטציה, מסביר מושגים, מעורר השראה, מוטיבציה ואמונה במודטים שיושבים מולו חסרי תנועה ובעיניים עצומות, וחוזר שוב ושוב על ההנחיות. בקורסים של *תובנה* הנחיות ניתנות בדרך כלל מדי בוקר בין 9:00 ל-10:00, והן בתוקף למשך כל היום. תוכן ההנחיות נקבע בהתייעצות מראש בין מורי הקורס בהתאם לתנאי הקורס הקונקרטי ונמסר באופן חופשי על ידי אחד מהם. בכל יום, מורה אחר נותן את ההנחיות. מרבית זמנם של המושבים האחרים בקורסים של *תובנה* לפני ואחרי מושב ההנחיות עובר בשקט גמור. בקורסים של *העמותה לויפאסנה* לעומת זאת, ההנחיות למדיטציה מושמעות במהלך כל המושבים. אי אפשר להפריז במרכזיותו של פרפורמנס דיבור זה עבור תלמידיו של גואַנְקָה, שכן הם מקפידים להשתמש בכל קורס ובכל פגישת מדיטציה אך ורק בהנחיות מוקלטות שלו. מקובל לטעון ש"דברי ההוראה בקורס מושלמים בעיני, ברורים, מלומדים בצורה יסודית ועמוקה, ואף משעשעת. למה לשנות?"

מכיוון שההנחיות הן פשוטות ונשמעות אינספור פעמים, אפשר לטעות ולראות בהן את מרכז הקורס בדיוק בגלל החזרתיות והחשיבות הרבה שמעניקים להן המתרגלים, אולם טעות תהיה לסבור ששמיעת ההנחיות היא העיקר מבחינת המתרגלים ולא ביצוען. למעשה, במרבית המושבים בקורס יכול כל משתתף לבחור לתרגל מדיטציה בחדרו ולא באולם המרכזי. זאת משום שהדבר העיקרי הוא אינו שמיעת ההנחיות אלא ביצוען, כלומר הפרפורמנס הפנימי של המשתתפים בקורס. גואַנְקָה מתייחס לפער זה במפורש וממשיל עיסוק יתר אפשרי בהנחיות של המשתתפים בקורס לחולה אשר מקבל מרשם לתרופות מרופאו ובמקום לרכוש אותן ולבלען, הוא קורא שוב ושוב את המרשם.

שיחות הַדְהֵמָה מדי ערב משמשות בשתי עמותות הַיִפּוֹסְנָא כחלק הבידורי של הקורס (לעיל 4.1.3). במהלכן לא נדרש דבר מהצופים, והם חופשיים לנהוג פחות או יותר כפי שהיו נוהגים בחיי היומיום בעת הרצאות למעט האפשרות לשאול שאלות ולקרוא קריאות ביניים. בשיחות משולבות פעמים

רבות בדיחות, משלים, שירים וסיפורים. כמו כן, השיחות הן החלק הלימודי הפרונטאלי היחידי בקורסי ויפסנא. בשיחות רוכשים המאזינים את המושגים הבסיסיים שמשמשים אותם בפרשנות ובזיכרון של חוויותיהם מן הקורס ומחיי היומיום. הרעיונות שמובעים בשיחות אלו מהווים לעתים את הבסיס לשאלות שמנוסחות בפגישות של הקבוצות הקטנות בקורסים של *תוכנה* או בפגישות האישיות עם המורים בשתי העמותות. בקורס לפי גואַנְקָה, לאחר המדיטציה האחרונה בסוף כל יום מתקיים מושב של שאלות ותשובות שבו יכול כל תלמיד לגשת למושב המורה ולשאול. בקורסים של *תוכנה* במקום שיחת דְהֶמָה מתקיים לעתים מושב דומה שבו עונה המורה על שאלות שהועברו אליו מראש על גבי פתקאות. בקורסים בהנחייתם של מורים מסוימים *בתוכנה* מתקיימים מושבי "אִינְקוּוֹרִי"⁴, שבו אחד מהמשתתפים בקורס מתיישב לצידו של המורה על הבמה ומנהל אתו דיאלוג שבו שניהם "חוקרים" יחדיו מול כל השאר נושא מסוים שבו המשתתף בחר. המורה שואל שאלות מנחות והתלמיד מנסה לענות עליהן בכנות ובפתיחות. בכל הפעמים בהם נכחתי באִינְקוּוֹרִי, הנושא לא היה עקרוני פילוסופי אלא פרטי של התלמיד הספציפי, אולם הדיון התנהל לאור רעיונות ומושגים דְהֶמִיִים. השיחה נמשכת כל עוד שני הצדדים מעוניינים בכך. לאחר ש"החקירה" מסתיימת, כל הנוכחים באולם יושבים בשקט במדיטציה למשך כשתי דקות שלאחריהן אדם נוסף מתנדב להשתתף באִינְקוּוֹרִי. כך, ב"מופע" האִינְקוּוֹרִי משתתפים מורה ותלמיד שמדגימים את האופן שבו יש "לחקור" את עצמי לאור הֶדְהֶמָה, וכן מתמודדים עם התלבטויות של המתנדב לאִינְקוּוֹרִי, כפי שנעשה בשיחות פרטיות עם מורים.

הבדל נוסף בין הדיבור הפרפורמטיבי בקורסים של *תוכנה* לבין אלה של העמותה לויפאסנה הוא שבאחרונים הפרפורמנס כולל, מלבד הנחיות למדיטציה ושיחת דְהֶמָה אחת ליום, גם מזמורים רבים בפאלי.⁵ המזמורים סתומים לחלוטין עבור מרבית המשתתפים, אם לא עבור כולם. בראיון עם יעקב (לעיל 4.1.2), הוא סיפר לי שבמרכזים בהודו מושמעים מזמורים כל היום בכל רחבי האתר. בקורסים שנערכים בישראל לעומת זאת, המזמורים מושמעים ברוב הימים רק לזמן קצר בתחילת כל מושב ובסופו. ב"יום 10" שומעים יותר מזמורים מהנחיות.

⁴ Inquiry – חקירה.

⁵ זוג מורים מערביים שהיו בעברם נזיר ונזירה הם היחידים בתוכנה אשר מקיימים מושבים של מזמורים מדי בוקר.

5.3 פרפורמנס פנימי

לאחר ניתוח של חלק מהפעולות בקורס הַיִפּסנא כפרפורמנס, ברצוני להבחין בין פרפורמנס חברתי שיכול להיות גופני ו/או מילולי לבין פרפורמנס פנימי ותודעתי. הראשון הוא זה שעיקרו מצוי בתקשורת בין פרטים, קרי הצופה או המאזין והמבצע הם פרטים נפרדים, ואילו השני הוא זה שמתחולל בתוך תודעתו וגופו של פרט יחיד. למעשה, כפי שיתברר מתיאור ההנחיות למדיטציה בפרק הבא, המתרגלים נעים כל העת מעמדת המבצע לעמדת הצופה וחזרה. הפרפורמנס החברתי מתבסס על העברת מסרים בין פרטים או בין קבוצות ואילו הפנימי מתבסס על תשומת לב של הפרט להתרחשויות אשר מתחוללות בחושיו הגופניים ובתודעתו. זאת, בדומה להבחנה שבין תנועה גופנית נראית לעין לתנועה הפנימית של שריריו של מתרגל קרטה אשר גורמת רק לשינוי במתח השרירי ומיועדת להסתרה מעיני היריב (בר-און כהן 2005: 152-156). ברם, בשונה מהתנועה הגופנית הפנימית של מתרגל הקרטה, במקרה של מתרגל הַיִפּסנא הדגש הוא על פעולה תודעתית של תשומת לב גרידא ביחס לכל התרחשות פנימית, בין אם יש לה סימנים נראים לעין על גופו של המתרגל ובין אם אין לה. בשונה ממתרגל הקרטה, אשר הסתרת הפעולה הגופנית הפנימית היא למעשה בעצמה חלק מהדיאלוג עם היריב, למתרגל הַיִפּסנא אין יריב. כפי שנראה בהמשך, השאיפה של מתרגל הַיִפּסנא להימנע לחלוטין מכל תנועה גופנית, אינה מיועדת להסתיר דבר מאיש אלא דווקא לחשוף עבורו את הדיאלוג התודעתי הפנימי ואת התנועות התודעתיות הפנימיות אשר "מטושטשות" לעתים על ידי תנועות גופניות. השאיפה להימנעות מתזוזה אינה כוללת רק תנועות נראות לעין אלא גם תנועות גופניות פנימיות אשר הן מטרת מתרגל הקרטה. אין משמע הדברים שאין נגזרות פנימיות לפרפורמנס חברתי או שאין כל אפשרות להבחין על גופו של אדם ברמזים למתחולל בנפשו פנימה. ברם, בלי הבחנה בין שני סוגי הפרפורמנס, אי אפשר יהיה להבין את קורס הַיִפּסנא כפי שהוא עבור המתרגלים אשר מתקיימים במשך כל זמן הקורס תוך הימנעות מקשר עם אחרים ותרגול של תשומת לב מובנית להתרחשויות הפנימיות בהם. לפרפורמנס החברתי יש פוטנציאל להיות נגיש למספר רב של בני אדם בו זמנית ובאופן דומה, ואילו בכל הנוגע לפרפורמנס הפנימי, לפרט יש נגישות מועדפת וייחודית להתרחשויות הפנימיות לו. גם אם לעתים צופה חיצוני יכול להאיר את עיניו של אדם

ביחס למתחולל בנפשו שלו רק על בסיס התנהגותו הנראית לעין, לאדם שבו הדברים אמורים יש אפשרות מיוחדת ואינטימית יותר משל כל אחד אחר לבחון את המתחולל בתוכו.

תרגול מדיטציות בודהיסטיות (ויפסנא, טיבטיות, זן ואחרות) מבוסס תמיד על התבוננות פנימה ומניח מלכתחילה את קיומו של הפנים כנפרד מן החוץ ולעתים אף דורש הקפדה יתירה על ההבחנה בין אירועים פנימיים שמקורם בחוץ לבין אירועים פנימיים שמקורם בפנים. בקורס על פי גואַנְקָה שבו התרגול העיקרי הוא מתן תשומת לב לתחושות הגוף, מלבד ארבעה מושבים מדי יום בהם מתקיימת מדיטציה קבוצתית באולם (נספח 3), רשאים המשתתפים לתרגל בחדרם. גואַנְקָה מורה שלא לתרגל מחוץ למבנה סגור כדי שמשב רוח שנוגע בעור לא ייחשב בטעות על ידי המתרגל לתחושה שהגוף יוצר בעצמו. לפי גואַנְקָה, חשוב ליצור תנאים אשר מאפשרים להבחין בין תחושות שמקורן בגירויים חיצוניים לבין תחושות שמקורן בגוף המודט ובתודעתו. בקורס של תובנה, מדיטציה בהליכה מתבצעת על ידי מרבית המשתתפים מחוץ למבנה. אולם, הדגש על הבחנה בין פנים לחוץ קיימת גם שם. כאשר המורים מנחים לשים לב לחוויה בחוש הראייה בעת המדיטציה בהליכה, הם מדגישים שאין הכוונה לעסוק בהתרחשות החיצונית אלא לעצם הקליטה של המראה, יהא תוכנו אשר יהא. הכוונה היא להבחנה דקה ועדינה בין אובייקטים שונים של תשומת הלב. בין אם המשתתפים מצליחים להחיל הבחנה דקה זו על חוויותיהם ובין אם לאו, המסר שמתקבל הוא זה: יצירת הפרדה בין פנים לחוץ והתמקדות פנימית. כאן המקום להבהיר שתרגילים אלה אינם מכוונים להאדיר את העצמי "האמיתי", ואינם מיועדים לחיפוש ולגילוי, אלא דווקא לחתור תחת כל תפיסת עצמי שיש לה אחיזה בפרט. ההבחנה בין הפנים לחוץ מיועדת לכך שהתלמיד ייווכח שאין פנימיות קבועה ונפרדת מן החוץ, אשר פועלת לפי כללים מיוחדים לה, ושהפנימיות נתונה לאותם כללים של זרימה והשתנות אשר ניתנים להבחנה בעולם החיצוני לפרט.

מכיוון שעיקרו של קורס הויפסנא הוא בהתרחשויות הפנימיות של המשתתפים, יש להבין גם את הפעולות הגופניות שנותחו למעלה כפרפורמנס חברתי כבעלות רלבנטיות פנימית תודעתית. היעדר המעש, היעדר התזווה, היעדר הדיבור וההימנעות מכל קשר הן בעיקר תשתית גופנית הכרחית לתרגול התודעתי של תשומת לב לפרפורמנס הפנימי כפי שיפורט בפרק הבא. לכן, ולא בגלל הפונקציות הפרפורמטיביות המגוננות (להלן 6.1) או החינוכיות (לעיל 5.2) שלהן, הן מהוות חלק אינטגרלי מהפעילות בקורס

ניפסנא. אחת השאיפות המשותפות למתרגלי דְהֶמָה בכלל היא "להביא את התרגול ליומיום", כלומר להמשיך בתרגול התודעתי תוך כדי קיום תקשורת מלאה עם אחרים, תפקוד מלא, מגוון, לא מובנה ובלתי צפוי כפי שמתרחש בחיי היומיום. אולם, בעת הקורס, כדי ללמוד את התרגול ולהתאמן בו, כדי להכיר את החוויות הייחודיות לו וכדי "להעמיק" בתרגול ולהטמיע אותו ואת השלכותיו בגופם ובתודעתם, נמנעים המשתתפים במידה רבה מפעילות גופנית. לאחר שהשתתפו לפחות בקורס אחד, חלק מהמתרגלים מתנדבים לעבודה בצוות התחזוקה של קורסים אחרים. פעילות זו נחשבת למדרגה נוספת בתרגול שמשלבת מטלות יומיומיות עם ניסיון ליישם את הפרקטיקות ואת הרעיונות אותם למדו ובהם התאמנו. כמו כן, זהו מעשה של נדיבות כלפי אחרים בכך שהמתנדבים מאפשרים את קיומו של קורס נוסף. גם שלב זה מתקיים בסביבה מוגנת ונשלטת שאפופה באחוה וברצון טוב. הכללים ידועים לכולם וכל העובדים הם מתרגלי דְהֶמָה. ברם, אין תנאים אלה מונעים באופן מוחלט התגלעות של קונפליקטים, אולם אלה, בדומה לדבריה של גנית (לעיל 5.1), נחשבים ל"חומר לעבודה".

בספרו על טקסי ריפוי קתולים כריזמטים בצפון-אמריקה, עושה תומס צ'ורדאש שימוש במושג "פרפורמנס מדומיין" (Imaginal Performance) כדי לציין התרחשויות ופעולות תודעיות אשר מתרחשות בתודעתם של המטופלים (Csordas 1994: chapter 5). השימוש במושג הפרפורמנס מביא את צ'ורדאש לנסח אחרות פנימית בעצמי אשר ביחס אליה הפרפורמנס מבוצע. החוויות הפנימיות שמגלמת אחרות פנימית זו לפי צ'ורדאש הן היעדר נוכחות וניכור עצמי. "העצמי המקודש" מיוצר אצל המטופלים על רקע האחרות הפנימית אשר מבחינתם מגושרת תמיד בסיועו של ישוע (Csordas 1994: 157-159). כלומר, המבצע את הפרפורמנס והצופה בו הם אותו אדם אשר מגלם בתוכו פיצול ודואליות. בדומה לכך, גם בקורס דְהֶמָה מתהווה, נחשף או מועמק פיצול בין שתי פוזיציות פנימיות, אחת של צופה והשנייה של משתתף. ברם, בעוד שצ'ורדאש דיבר על הריפוי כתולדה של התמונות והסיפורים שעולים בתודעת המטופלים ובהם מעורבות דמויות קדושות, תרגול הניפסנא, כפי שיתברר בפרק הבא, אינו עוסק בדמיון אלא בתשומת לב גרידא להתרחשויות רגעיות כפי שהן מופיעות בחושי הגוף או בתודעה. עצם התנועה בין הפוזיציות הפנימיות ולא תוכן הסיפורים והתמונות היא זו שמאפשרת את החוויות הייחודיות לקורס הניפסנא.

פעמים רבות שמעתי מתרגלי ויפסנא מתארים את אחת החוויות של התרגול כ"חזרה הביתה".⁶ אמירה זו ניתנת להבנה כאינטימיות אשר מגשרת על פני האקורות הפנימית בדומה לאינטימיות המדווחת על ידי המטופלים הקתולים. יתירה מזאת, אני סבור שגם במקרים בהם מתקיימת תקשורת בין אדם לזולתו, ולא רק במסגרת קורס דְהֶמָה שבו נמנעת תקשורת בינאישית, נמען נוסף למסרים ולעתים אף הנמען העיקרי שלהם הוא מוסר המסרים המילוליים והלא-מילוליים עצמו. במלים אחרות, אני סבור שהפיצול הפנימי קיים אצל רבים גם בלי יצירתו, חשיפתו או העמקתו על ידי תרגול הדְהֶמָה.

5.4 חשיבות החוויות למחקר

חלק מהמשתתפים לראשונה בקורסי דְהֶמָה שבים לקורסים נוספים באותה מסגרת, אחרים משלבים בין קורסים במסגרות דְהֶמָה שונות או עוברים לתרגל במסגרות דְהֶמָה אחרות, ואחרים נוספים אינם שבים לקורסים נוספים, גם אם התנסו במהלכם בחוויה יוצאת דופן ומעניינת. אלה שלקחו חלק בקורס דְהֶמָה אחד בלבד אינם מהווים חלק ממושאי המחקר הנוכחי מכיוון שהתרומה שלהם לאֶזְרוּחַ הַדְהֶמָה בישראל היא מצומצמת ונקודתית. אמנם, יש להשתתפותם בקורס חשיבות מסוימת שכן הם מפיצים את שמעם של הקורסים הלאה ומכיוון שהם נושאים בחלק מעלות הקורס.⁷ אולם, ההשפעה העיקרית על אופי האֶזְרוּחַ היא נחלת חלקם של המתרגלים אשר שבים לקורסים נוספים במסגרת אחד או יותר מארגוני הדְהֶמָה, מתרגלים בביתם ובחלקם אף מתנדבים לסייע בפעילות השוטפת. לכן, מחקר זה מתמקד במתרגלים אשר משתתפים בקורסים כחלק מאורח חייהם וכפעולה תקופתית ולא כאירוע אופנתי וחד-פעמי. למעט ראיון אחד עם תלמיד שהשתתף עד אז רק בקורס אחד (להלן 6.3), כל הראיונות במסגרת המחקר נערכו עם מתרגלים. כמו כן, הממצאים הסטטיסטיים שמוצגים בעבודה מתבססים אך ורק על השאלונים שמילאו המתרגלים, ואילו השאלונים שמילאו התלמידים החדשים לא נלקחו בחשבון (לעיל טבלאות 2.1, 2.2 ו-2.3). אוכלוסיית המתרגלים מהווה את רוב המשתתפים בקורסי דְהֶמָה. ככל שתקופת איסוף הנתונים מתארכת, אחוז החדשים עולה במניין הכללי, ובכל זאת, בתקופת המחקר למעלה מ-50% ממלאי השאלונים היו מתרגלים.

⁶ "אמירה נפוצה בראיונות עם [מתרגלי יוגה] לא הודיים היא ש'לבקר ברישיקש/הודו זה כמו לחזור הביתה'" (Strauss 2005: 84). משמעות אמירה זו עבור מרבית מרואייניה של שטראוס היא שנוכחותם של אנשים בעלי תפיסות דומות חשובה יותר ממקום ומהיסטוריה. בהשראת אפאדוראי היא מוסיפה שאמירה זו מבטאת בחלקה חיפוש אחר יציבות בים של אפשרויות בלתי מוגבלות.
⁷ עלותם של הקורסים היא מינימאלית, אולם המשתתפים הם פעמים רבות צעירים שאין ברשותם ממון רב.

טבלה 5.1 – אחוז חדשים ואחוז מתרגלים

מתרגלים ⁸		חדשים		
%	#	%	#	
56.3	116	43.7	90	העמותה לויפאסנה (206=100%)
65.9	166	34.1	86	תובנה (252=100%)
79.7	153	20.3	39	ידידי הַהַרְמָה (192=100%)

לכן, יש להבחין בין הגורמים שמובילים אנשים להשתתף לראשונה בחייהם בקורס הַהַרְמָה לבין הסיבות אשר מחזירות אותם לקורסים נוספים ולהתמקד באחרונות. מתוך הראיונות ומתוך שיחות רבות בשדה עולה הבדל ברור בין האופן שבו המרואיינים מתארים את מה שהוביל אותם לקורס הראשון לבין האופן שבו הם מסבירים את המשך העיסוק שלהם בַהַרְמָה. כאשר הם מספרים על ההגעה לקורס הראשון או על ההיתקלות הראשונה שלהם בַהַרְמָה, הם מדברים על סקרנות ועניין או על חיפוש אחר דרך יעילה להתמודדות עם קשיים. אחדים הגיעו לקורס הַהַרְמָה אחרי ששהו באתרים תרבותיים סמוכים אחרים (למשל אתרי עידן-חדש) או רק קראו ספרים שעוסקים בבודהיזם, ואחרים תיארו את עצמם כטרם הקורס כחפים מכל רוחניות. היו שהגיעו בעקבות המלצה של בן משפחה או חבר שהעריכו את דעתו או בעקבות המלצות שקיבלו מאנשים בהם נתקלו באקראי במהלך טיול ארוך באסיה. כך סיפרה לי גנית (לעיל 5.1, 5.3):

גנית: הייתי צריכה לעבור ניתוח, בתשעים ושמונה, בתשעים ותשע ו, זה היה ניתוח שהייתי צריכה לעשות אותו, זאת אומרת לא הייתי צריכה, רצינו שאני יעשה אותו בניו יורק. וכבר הפסקתי לעבוד כי הייתי בכל מיני בדיקות, היה לי גידול בצוואר, לא סרטני אבל מאוד גדול, עשו לי המון בדיקות והייתי צריכה לחכות, גם היה משהו איזה שביתה... במשרד הבריאות או משהו כזה. בכל מקרה... לא עבדתי... לא ידעתי מתי ואיפה אני אנותח, אבל ניסיתי גם להתחזק פיזית, כי, לבדוק כל מיני דרכים אלטרנטיביות... ואח שלי בינואר לפני זה ישב קורס ראשון. אחי הקטן, ש, הוא וחברה שלו אחרי זה. והוא הוא אחי הקטן הוא מאוד, מאוד, אני מאוד מעריכה את דעותיו בכל מיני, הוא מאוד איכותי בבחירות שלו, הוא לא, לא בוחר כל דבר, הוא לא מתלהב מכל דבר, אז אם משהו שהוא ממליץ אז אני בדרך כלל ככה נוטה להקשיב לו,

...

⁸ המתרגלים אשר מילאו שאלון כ"חדשים" והשתתפו לפחות בקורס אחד נוסף במהלך תקופת המחקר נספרו כמתרגלים. כלומר, חלק מאלו שאני מכנה "חדשים" עשויים להצטרף לקורסים נוספים בעתיד ולהפוך אף הם למתרגלים.

אני זוכרת שחברה שלו באותו זמן ירבה אחריו קורס, והיא מאוד המליצה לי, אבל היא הייתה מאוד... ניו אייג'ית, והיא חזרה והיא סיפרה לי שהיא חוותה כל מיני חוויות של אובדן הגוף, והעלייה של הנשמה וכל מיני דברים כאלה, וזה לא היה נראה לי, לא התחברתי לזה... ככה זה עשה לי רתיעה, וגם באותה תקופה בתשעים ושמונה עדיין היה, העמותה הייתה שוכרת כל פעם מקום ומקיימת קורסים, ובתשעים ותשע בעצם עשו כמה קורסים בחיפה, ואחרי זה לא מצאו מקום לעשות קורסים, אז הוא אמר שכנראה לא יהיה יותר קורסים באותה שנה, ושאני אנסה להירשם לשנה הבאה. ואז פתאום העמותה החליטה... שהם ילכו יעשו שם קורסים מאוד גדולים... וזה היה החלטה שבדיעבד גררה את העמותה לחובות לאיזשהי תקופה,

...

אבל בזכות זה בעצם היו קורסים טובים. ככה שפתאום נפתחו שוב קורסים ואח שלי אמר לי: תלכי, זו טכניקה טובה. ואני לא ידעתי כלום על הקורס. ממש כלום. ידעתי שזה עשרה ימים. קיבלתי את התקנון משמעת. אני חושבת שקראתי אותו ערב לפני הקורס או משהו כזה, וגם לא ממש בעיון. ידעתי שאני ישתוק שם עשרה ימים, זה היה נראה לי טוב, כי אני מאוד דברנית. אז אמרתי שזה לא יזיק לי שיהיה לי איזשהי חוויה שונה. וזה גם הדבר היחיד שממש הלחיץ אותי אני חושבת,

יוסי: מה? השתיקה?

גנית: השתיקה, וגם להיות המון שעות במצב של ישיבה במדיטציה, כי זה,

יוסי: בחוסר תנועה.

גנית: בחוסר תנועה, ובכלל, מה זה אומר? מה עושים? לא היה לי מושג מה זה מדיטציה. תמיד התחבר לי לכל מיני מנטרות. ותמיד זה היה גם תחום שלא ממש התחברתי, הרגשתי משיכה אליו. תמיד היה נראה לי כמו משהו חסר תועלת כזה. בשביל מה? בשביל להיות רגועים יותר? לא הבנתי מה המטרה של זה. זה לא, זה לא משך אותי, כי זה לא היה נראה לי פרקטי.

יוסי: אז למה הלכת לזה? אני, מעניין אותי לשמוע יותר על זה. כאילו מה? כי אח

שלך אמר טכניקה טובה? טכניקה טובה למה?

גנית: תראה, אני חושבת גם בגלל שהיה לי זמן, והייתי בתקופה של המתנה כזאת, לא היה לי ממש משהו שהייתי אמורה לעשות. וגם,

...

גנית: חשבתי שזה יכול להיות לי, אולי אני אבין כל מיני דברים. למה נהייתי חולה. אני חושבת גם, שאני באה ממשפחה, יש לי שני אחים שמאוד היו ניו אייג'יים כאלה. אז תמיד היה כל מיני ספרים בבית ש, כל מיני, ספרים מתוקשרים וכל מיני דברים. והגישה הזאת

שלא סתם אתה נהיה חולה, כי יש איזה משהו, זה איזה פרי של משהו שבעבר שלך. ואולי אם אני אלך לקורס אני אבין מה עשיתי שקשור לגרון, שקשור לגידול,

יוסי: אז זה דברים שהיו בבית כאילו?

גנית: כן. למרות שאיכשהו אני תמיד יותר נגררתי לבחון דברים, אבל לא ממש הרגשתי מחוברת להרבה מהדברים האלה. ניסיתי, רציתי לראות כי איכפת, כי הרגשתי איזשהו תחושה שמהו דִּינְט מִיְק סָנְס⁹... חיפשתי משהו שיהיה לי יותר מובן הדברים, אבל לא, לא בצורה כאילו. האמת שגם לא האמנתי שאני אמצא משהו שהוא יראה לי אמיתי ומדויק, לא,

יוסי: לא האמנת, אבל הלכת.

גנית: לא, לא ידעתי שזה יכול להיות בכלל אופציה. אבל כל החיים שלי לפני זה חיפשתי איזשהו טכניקה או שיטה או אורח חיים שייראה לי הגיוני ויבין, שאני אבין יותר מה, אנחנו עושים בקיום הזה, ולמה אנחנו כאן, ולמה אנחנו, אני זוכרת, אפרופו סבל, שאחת השאלות שכתבתי לאחי כשהייתי בחו"ל תקופה ארוכה, אז שלחתי לאחי הקטן דווקא, אימייל או מכתב, והעסיק אותי העניין הזה של למה אנשים מסוימים סובלים מאוד ואנשים אחרים פחות... היה תקופה מסוימת שממש השאלה הזאתי סקרנה אותי, למה אנשים מסוימים מגיבים בסבל ואחרים לא. אבל בכלל לא חשבתי שאני אקבל תשובות על זה בִּיפְסָנָא. לא ידעתי על זה כלום, על הקורס. אפילו לא ידעתי שזה קשור לבוֹדָה, וגיליתי את זה בערך ביום שמונה.

יש שמספרים את סיפור היתקלותם בְּדֶהְמָה כהשתלשלות אירועים מתקבלת על הדעת ויש שיוצקים לתוכו נופך חידתי וסתום. אמיר, עורך דין צעיר ומצליח שלא רק מתרגל באדיקות מדי יום בביתו ותורם זמן רב לטובת העמותה לויפאסנה, אלא גם עודד כמה מבני משפחתו להשתתף בקורס, סיפר לי את סיפור הגעתו לקורס הראשון כהשתלשלות של שורה ארוכה של צירופי מקרים בלתי תלויים זה בזה ולא מוסברים והקדים את סיפורו בהבהרה.

אמיר: אני אספר כל מה שאני יודע, אבל אני יכול להגיד שהתשובה לשאלה הזאת לא ברורה גם לי. לא היה שום דבר שהוא רחוק ממני יותר מאשר קורס נִיפְסָנָא והעובדה שמצאתי את עצמי יושב ביום הראשון של הקורס הראשון לא מובנת לי לחלוטין.

⁹ Doesn't make sense

אני הייתי רחוק מאוד מכל משהו שמריח מרוחניות מאיזשהו כיוון, הכול נראה לי בערך אותו דבר.

לעומת זאת, כאשר הם מסבירים מדוע הם ממשיכים לבוא לקורסים או מהי המשמעות של השתתפות בקורס עבורם, כמעשה שהם חוזרים עליו, הם מדברים על הקורס הראשון כעל חוויה ששינתה את חייהם, הבהירה להם איך ראוי ונכון לחיות, הרחיבה את ליבם, שחררה אותם ממגבלות וכיוצא באלה, ועל הקורסים הבאים כעל דרך של היזכרות בדברים שלמדו בקורס הראשון, על חוויה חוזרת ונשנית של התבהרות או התנקות של התודעה, על חוויה של רוגע ושל "חזרה הביתה", על הטמעה נוספת של רעיונות והבנתם ועל "העמקה בתרגול". בכל מקרה, "החוויה" היא מוטיב שחוזר ומופיע ללא הרף פעומד בליבו של התרגול, מגדיר את מטרתו, את אופיו, את הרציונאל שלו ואת החשיבות שלו עבור המתרגלים בשלושת הארגונים. ווטרואוס מדווחת שהתייחסות זהה קיימת גם אצל מתרגלים בריטים (Waterhouse 1999: 29) ופרדריק לנואר טוען זאת ביחס למתרגלים מערבים באופן כללי (Lenoir 1999: 105-106). לעתים, החוויה המשמעותית מתרחשת לאחר הקורס ולא במסגרתו, אולם מבחינת המתרגלים עצמם היא נובעת מהתרגול שנלמד בקורס. בנימין (לעיל 2.4), מורה מסייע *בתוכנה*, סיפר לי בתחילת הראיון שנערך על גג ביתו במרכז של עיר גדולה בפברואר 2004 על האופן שבו הוא הגיע לקורס הראשון ועל חשיבותו עבורו.

בנימין: עד כמה שאני זוכר, זה התחיל, זה דרך חברים של מירב... מירב הבת זוג שלי... שהיו בתאילנד ועשו שמה קורסים וכשהכרנו הם ככה דברו על זה...

יוסי: קורס כזה כמו של עופר?¹⁰ של 20 יום?

כן... ממש אצל אג'אן טונג¹¹... אני מדבר איתך על תחילת שנות התשעים, הם עשו את זה. ואז הם, אני לא זוכר מה היה קודם, מה קדם למה, אבל יום אחד סיפרו לנו שאחת מהם נרשמה לקורס בארץ. קורס של *תוכנה*. וגם הגיע לבית היה סרט בטלוויזיה על הסרט של אילת מנחמי על גואנגקה

בבתי כלא?

כן. וראיתי את הסרט, ומאוד התרשמתי, ומירב נרשמה לקורס.

של תוכנה?

¹⁰ הנזיר המורה של עמותת נימן (לעיל הערה 1, פרק 4).
¹¹ Ajaan Tong – נזיר תאילנדי בכיר שנולד ב-1923 ועדיין מלמד.

של תובנה. וכשהתחלנו לדבר על זה, אז זה כזה מצא חן בעיני. באותה תקופה אני חיפשתי לי משהו. הייתי בתקופה שהעולם היה מצד אחד מוצלח מדי, מצד שני בלתי מספק. כאילו היה לי, על פני השטח, היה לי עבודה שמאוד הכניסה לי כסף ומאוד התקדמתי שם... ומצד שני היה לי את מירב שמאוד אהבתי אותה, והיה לנו קשר מאוד טוב, והיא כבר הייתה בהריון. כאילו החיים היו מסודרים. כאילו ובכל זאת משהו היה חסר. כאילו אמרתי לא יכול להיות שזה החיים. זה לא, ואז התחלתי מין חיפוש כזה. חיפוש פנימי כזה, כל מיני, קראתי פה, קראתי שם, גורְדְג'יֵף.¹² חיפשתי משהו, והקורס נראה לי משהו נורא מעניין. אז נרשמתי לקורס

...

הקורס הזה היה בשבילי נקודת מפנה ממש בחיים. ממש זה היה כזה החיים עד הקורס והחיים אחרי הקורס אפשר להגיד... כי בקורס הזה אפשר להגיד שההבנה שלי את החיים שלי השתנו ופתאום נפתח לי עולם שלם של אפשרויות ככה שלא לא כל כך ידעתי על קיומו.

...

המפגש עם הַדְהָרְמָה עם התרגול פתאום אמר לי וואו אין לך מושג כמה שכאילו פתאום פאפ (בנימין מחקה קול של פיצוץ), וזה קרה דרך, גם דרך ההתנסויות המאוד אישיות שהיו לי בתרגול, שלא היה שם שום איזה הארה או משהו כזה, אבל, אבל פתאום ראיתי כמה יש, כמה מהדברים שכן גיליתי על עצמי בתרגול, פתאום גיליתי ש, עומק עצום לגלות רק דרך, רק דרך התנסות. אז זה היה בשבילי וואו, כי הייתי רחוק מזה לגמרי לגמרי. אני זוכר שהמורים נורא נורא הרשימו אותי בחוכמה ובמה שהם הציעו, בטיצ'ינג¹³ שהם הציעו, בַדְהָרְמָה.

בראיון השני שערכנו באותו מקום שבעה חודשים מאוחר יותר ביררתי מהי התייחסותו הנוכחית

להשתתפות בקורסים.

יוסי: מה זה בשבילך לצאת לריטריט או כמורה או כמודט?

בנימין: זה לפרגן לעצמי חלל וזמן לחוות ולפתח דברים שהם מאוד יקרים לי.

יוסי: זהו?

בנימין: אפשר לדבר עוד, אבל כאילו אתה שואל אותי

יוסי: ...אם אתה יכול להרזיב יותר מבחינת החוויה שלך

¹² George Ivanovitch Gurdjieff – מורה רוחני שחי בין השנים 1866-1949. הוא שילב רעיונות ופרקטיקות ממסורות שונות והפיץ את רעיונותיו בארצות רבות.
¹³ Teaching.

...

בנימין: אני יכול לספר לך על משהו כללי שאני חווה אותו ככה, הוא די חוזר על עצמו כל פעם ברמה אחרת... כשאני בא לריטריט נוצרת בעל כורחי כביכול ציפייה נורא גדולה שיושג משהו. אני מדבר כרגע על ריטריט שאני מתרגל בהם. שאני אגיע לריכוז, תבוא איזה תובנה, שכאילו שאני אשיג משהו, שאני אמצא. נבנית אנרגיה וככל שהריטריט יותר אינטנסיבי זה נבנה יותר, זה מתפשט יותר, זה עולה. משקיע זמן, מאמץ. אז בי זה עולה נורא נורא חזק כאילו הכמיהה להשיג משהו, וזה תמיד מתפוצץ כאילו. זה תמיד מתפוצץ כי זאת אשליה, אז טבעה היא להתפוצץ, ואז אני חווה תסכול נורא גדול באיזשהו שלב בריטריט. זה תמיד בא לקראת הסוף כזה, או לפעמים אחרי הסוף, ואז... השיעור שנופל והתובנה שמגיעה יחד איתו אחרי הכאב אחרי ההבנה שאיִטְס אול אַבְאוּט לְטִינְג גו,¹⁴ לשחרר את האמביציה, לשחרר את ה... אני ככה רואה די הרבה ריטריטים שזה מופיע שמה ואז כשזה כשבאמת אני מסוגל להרפות, אז יש כאילו הרגשה חוויה מאוד גדולה של הקלה של שחרור לא מדבר על משהו מְטאפיזי, טראנס, אבל זה אז כאילו זה שיעור שאני כל פעם לומד אותו בספיראלה כל פעם במקום אחר, על משהו אחר זה, אבל זה שיעור כזה חוזר ונשנה, איך שאני רואה אותו.

הבדל בין הסיבות הראשוניות לתרגול לבין הסיבות להתמיד בו עולה גם מהנתונים שאספו הסוציולוגים פיליפ המונד ודייויד מַצ'אָק במחקר שהתבסס על שאלונים (Hammond & Machacek 1999: chapter 3). אולם, ההסבר שאני מציע שונה במהותו מההסבר של המונד ומַצ'אָק. הם ניסחו שלוש קטגוריות של מטרות שלמענן החברים בסִּוְקָה גַּקְאִי בארה"ב הצהירו שהם מתרגלים: (1) מטרות חומריות ניתנות להבחנה – הישגים כלכליים וחומריים, (2) מטרות לא-חומריות ניתנות להבחנה – בריאות נפשית, בטחון, בריאות גופנית, הצלחה בקריירה ויחסים טובים יותר, (3) ומטרות שאינן ניתנות להבחנה – הארה רוחנית, אמונה, קֶרְמָה טובה ומהפכה אנושית. החלוקה של המונד ומַצ'אָק נסבה למעשה סביב האפשרות האובייקטיבית למדוד את השגת המטרות, כלומר העמידה במרכז את נקודת המבט של החוקרים ולא של הנחקרים. כדי להצדיק זאת, הם התבססו על ההנחה שדת מספקת פיצויים שאינם ניתנים להבחנה על אי-הצלחה במטרות ניכרות לעין. לפי הסבר זה, מתרגלי סִּוְקָה גַּקְאִי ממשיכים לתרגל משום שהתחושה שהם השיגו את אחת או יותר מהמטרות מהקטגוריה השלישית מפצה אותם על האכזבה שנגרמה להם

¹⁴ It's all about letting go

כתוצאה מאי ההצלחה בהשגת המטרות משתי הקטגוריות הראשונות שהיו המטרות המקוריות שלהם (ibid: 69-74). ההסבר של המונד ומצ'אקק מניח שהמתרגלים חוו אכזבה כתוצאה מאי מימוש המטרות המקוריות, אולם הם לא מביאים ראיות לאכזבה זו. למעשה, הם פשוט לא מאמינים לממלאי השאלונים שההישגים שהם השיגו בתרגול תפסו את מקומן של המטרות הראשונות כחשובים יותר ושדרי העדיפויות שלהם והגדרת הבעיות השתנו.

כך, אחד השינויים שניכרים בסיפורי החוויות אשר יובאו בפרק הבא מפי מתרגלי ויפסנא בישראל אינו נעוץ בויתור על שאיפות מסוימות או בדחייתן למועד מאוחר יותר לטובת מטרות אחרות שקשה יותר לאשר או להפריך את השגתן, אלא בשינוי השאיפות מתוך הגדרה חדשה של בעיות. לא נתקלתי במקרים בהם מתרגלים טענו שהם ידעו לפני שהשתתפו בקורס הראשון מה הם יכולים להשיג בו, ושיציפיתם התממשה. הסיבות שבגללן מתרגלים שבים לקורס השני ואילך, מתרגלים בחיי היומיום ומתנדבים במסגרת העמותות אינן נתפסות בעיניהם כפרס ניהומים על כישלונם בפתרון הבעיות המקוריות, אלא נהפוך הוא. הם נפעמים לנוכח ההבנה החדשה של הבעיות והפוטנציאל הטמון בה לא פחות מאשר לנוכח מציאת פתרונות.

שיח הֶדְהָמָה ותרגול הֶדְהָמָה לא רק נתפסים על ידי המתרגלים ככלים להתמודדות עם קשיים אלא גם כאמצעים לניסוחם דרך "ארבע האמיתות הנאצלות" (לעיל 3.2), שלושת מאפייני הקיום (להלן 6.3) ומושגים נוספים. הם לומדים סדרה ארוכה של מושגים אשר הופכים עם השנים להיות שגורים בפיהם. לעתים מושגים אלה מתורגמים לעברית כמו "היאחזות" או "התעוררות", ולעתים הם נותרים בשפות האסיאתיות המקוריות כמו "דוקָה" או "דאָנה" ובמקרים אחרים הם משמשים בגרסא האנגלית שלהם כמו "נון-סֶלֶף", "קוֹמְפֶּשֶׁן" או "אָטאַצ'מֶנט". השפה הקריאולית שנוצרת אגב אימוץ הֶדְהָמָה כוללת מושגים שהופכים להיות מרכזיים בהבנת המתרגלים את עצמם ואת אחרים. למעשה, כדי שהכלים להתמודדות עם קשיים שהֶדְהָמָה מציעה יהיו רלבנטיים עבורם, הם חייבים לקבל את ניסוח הבעיות ברוח הֶדְהָמָה. הם משתכנעים בהגדרת הבעיות לפי הֶדְהָמָה כתוצאה מחוויות שונות שהם חוו במהלך הקורסים או בעקבותיהם. מתוך ניתוח הראיונות אפשר לראות שסיפורי החוויות חושפים תהליכים לא ליניאריים בעליל (להלן פרק 6). אין מדובר בבעיה אשר מצאה את פתרונה בקורס הֶדְהָמָה, אלא בבעיה ובפתרון שמופיעים

יחד. רק לאחר שהחוויה המשמעותית התרחשה, המתרגל מנסה בדיעבד את הבעיה שגרמה לו מצוקה. לעתים מדובר בניסוח מחודש של בעיה מוכרת ולעתים מדובר בהכרה ראשונה בדבר מה כבעיה. ההתנסויות שמוצגות בעבודה זו מאפשרות להבין תמות מרכזיות משותפות לסיפורי התנסויות רבים נוספים. יחד עם זאת, אין להבין מכך שסיפורים אלה ממצים את מכלול ההתנסויות שנחו או שניתנות לחוויה בקורסי דְהֶמָה.

5.5 החוויה המוחלטת וההתנסות האישית

רוברט שארף שמתמחה בבודהיזם סיני ויפני ערך ניתוח היסטורי לרטוריקה של החוויה המדיטיטיבית בשיח הבודהיזם המודרני באסיה ומחוצה לה (Sharf 1995a, 1995b). הוא הבחין בין החוויה עצמה לבין הרטוריקה של החוויה, הכחיש את מרכזיותה של הראשונה בהיסטוריה של הבודהיזם על זרמיו השונים ועסק רק באחרונה. לטענתו, יש ראיות רבות לכך שרטוריקת החוויה בבודהיזם המודרני האסיאתי היא תוצאה של השפעות מערביות ושל רדיפה פוליטית פנימית ביפן וככזו היא נפוצה בעיקר בתנועות רפורמיסטיות אשר קשורות לתחיית הַיִפּוֹסָנָא או לתנועות זן בנות ימינו (Sharf 1995a: 250-109-110, 1995b: 259). הסיבות לכך הן היסטוריות לדעתו, ונעוצות בפוליטיקה של "החוויה", קרי כאמצעי של כוח שיחני. ביסוס הבודהיזם על חוויה שהיא מטבעה לא מוגדרת ולא קבועה הגן עליו מפני ביקורת, הפרכה ופרשנות בעת חשיפתו לתרבויות מערביות דומיננטיות. בכך הוא מתרחק מגישה רומנטית, אקזוטית ואפולוגטית של בודהיזם. בנוסף, טוען שארף שהחוויות המתוארות בטקסטים קנוניים אינן חלק מתהליך שמוביל לחוויה של שחרור אלא פועלות ככוח שמעניק לגיטימציה וסמכות ממסדיים (Sharf 1995a: 228, 268-270). על כן, הוא מבקר מחקרים עכשוויים של בודהיזם שלקחו את הרטוריקה של החוויה ברצינות. בניגוד למחקרים אלה אשר מניחים שהחוויה עמדה מאז ומעולם במרכז התרגול הבודהיסטי, קובע שארף שבמנזרים בודהיסטים לא היה דגש על חוויה, שהעיסוק במדיטציה כלל אך ורק קריאה ושינון של טקסטים שעוסקים במדיטציה, ושהטקסטים הקנוניים שחוברו על ידי נזירים רבי השפעה לא נתפסו על ידי קוראיהם כתוצרים של חוויות אישיות אלא כמרשמים לקיום של טקסים. לדבריו, טקסטים שמעידים על חוויות אישיות ממדיטציה הם ז'אנר נדיר במסורת הבודהיסטית והלגיטימיות שלהם הייתה מוטלת בספק (Sharf 1995a: 238). ג'אָנְט גֵיאָצוּ, חוקרת בודהיזם הודי וטיבטי, לא שללה את

טענתו העקרונית של שארף בדבר השימוש הפוליטי במושג החוויה לנוכח הדומיננטיות המערבית (Gyatso 1999). אולם, היא הראתה, על בסיס ניתוח טקסטים של שלוש גישות מדיטטיביות מרכזיות בבודהיזם טיבטי, שהעניין בחוויה קדם בהרבה למגע עם תרבויות אירופאיות ושהמושג של חוויה מדיטטיבית מוכר היטב בענפים רבים של בודהיזם טיבטי. לדעת גומבריץ', החוויה לא רק עומדת ביסוד הבודהיזם אלא אף ביסודה של כל דת אחרת (Gombrich 2004). "לא ייתכן ספק שהדגש של הבודהיזם היה על חוויה: החוויה שהוא חווה בעצמו והחוויה שהוא רצה שגם אחרים יחוו. אף שלעתים קרובות הוא פונה להגיון, במובן שהוא משתמש בטיעונים רציונאליים, הפנייה שלו לחוויה חשובה יותר" (Gombrich 1996: 28).

גם מתרגלי דְהֶמָה ישראלים משתמשים לעתים קרובות ברטוריקה של החוויה כאמצעי ליצירת היררכיה וככלי לנְטְרוֹל של ביקורת. אולם, את הממד הפוליטי של רטוריקת החוויה של מתרגלי דְהֶמָה הישראלים, יש להבין לדעתי כתגובה רומנטית להגמוניה של השיח הרציונאלי. כלומר, לא כאמצעי להגנה על ממסד מסורתי אלא כאסטרטגיה של היבדלות מסביבתם הקרובה מבלי להינתק ממנה. למעשה, אפשר לראות ברטוריקת החוויה משום ביקורת על אחד המוסדות המרכזיים בתרבות בת זמננו מתוך הזרם המרכזי. תרגול דְהֶמָה בישראל כיום הוא חלק מהפעילות התרבותית הזמינה לזרם המרכזי של התרבות הישראלית. אמנם, מבחינה מספרית, תרגול דְהֶמָה הוא שולי בחברה הישראלית, אולם כפי שעולה מעיבוד הנתונים הסטטיסטיים ומההתרשמות שלי ממחקר השדה, הייצוג של יהודים, אשכנזים משכילים ממעמד בינוני ומעלה הוא מעבר לחלקם באוכלוסייה הרחבה (טבלאות 2.2, 2.3). כך שמדובר בשוליים של המרכז שנותרים במרכז ולא מבקשים להיפרד ממנו.

לעתים קרובות, מתרגלים מדברים על כך שאי אפשר להמיר חוויות למלים ומלגלים על עיסוק במלים ובטקסטים. הביקורת שלהם מכוונת נגד דיבור "אינטלקטואלי", "רציונאלי" או "אקדמי" ומעדיפה דיבור "אינטואיטיבי" ו"חוייתי". "החוויה", על פי רטוריקה זו, מתהווה אך ורק כתוצאה מתרגול של מדיטציה ולא מלימוד, מדיון, מקריאה או מכתבה "אינטלקטואליים". לכן, מקובל גם לעשות הבחנה היררכית חדה בין אלה שמתרגלים מדיטציה לבין אלה שלומדים מושגים, שומעים הרצאות, קוראים או אף כותבים ספרים מבלי לתרגל מדיטציה, כמו למשל מרצים וסטודנטים מסוימים לבודהיזם באוניברסיטה. לעתים הלימוד המושגי נתפס כתומך בתרגול ומכוון אותו או לכל הפחות כגורם מרגיע, אולם בדרך כלל

הוא נשלל בטענה שהוא גורם בלבול ומסיט את המתרגל מהאימון במדיטציה. באחת הפעמים בהן חילקתי שאלונים בסיום או בפתיחה של קורסים לצורך עיבוד סטטיסטי, אחד המשתתפים בקורס של *תובנה* שנטל מידיי שאלון, לא ענה ולו על שאלה אחת. במקום זאת הוא צייר חצים רבים על פני השאלון שהובילו מהשאלות אל משפטים שהוא כתב: "מדברי אג'אן צ'ה (Ajaan Chah)¹⁵: 'אישה אחת נגשה אלי ושאלה אותי הרבה שאלות תיאורטיות על בודהיזם. הסברתי לה: את כמו מישהי שמגדלת תרנגולת, ובמקום לאסוף את הביצים, אוספת את השיירים." ואז הופיעה המסקנה שהופנתה ישירות אליי: "עזוב מחקרים. עזוב תיאוריה, התרגול הוא החשוב!"

בקורס *ניפסנא* הראשון שלי במסגרת *תובנה*, אחד הנושאים העיקריים שנידונו באחת הפגישות של קבוצות קטנות היה מרכזיותה של החוויה ושוליותה של הבנה מושגית. רוני, פסיכולוגית בסוף שנות ה-30 לחייה, נשואה ואם לילדים, שהשתתפה בפגישה סיפרה ששמעה שבהודו יש אישה זקנה שעשתה מדיטציה בלי השכלה ובלי הבנה והגיעה להארה. על כך, הוסיפה המורה רונית (לעיל 4.5): "יש אנשים שיודעים מה זה בודהיזם מספרים ומהאוניברסיטה, אבל הם לא חווים את זה." כאשר בראיון עם יעקב (לעיל 5.2), ביקשתיו לתאר את חיבתו להודו, בקשתי נענתה בתיאור ציורי ובהתנגדות שמנסחת במדויק את "הפוליטיקה של החוויה":

"ביום הראשון הסתובבתי שם עם הלסת שלי נגררת על הרצפה בערך, אז כאילו אני לא יכול פשוט לתאר את החוויה. להרבה אנשים אני אומר שזה כמו גויאבה. אתה יודע. או שאתה אוהב או שלא. אני לא, אני לא יכול לפרוט את זה. לא. אני לא יכול לפרוט את זה. אני גם לא רוצה לפרוט את זה. זה לא, זה לא הוגן כלפי זה. יש דברים שהם בלתי פריטים. כמו *ניפסנא* למשל. קשה מאד לפרוט אותה. כל ניסיון לפרוט את זה הופך את זה למשהו שזה לא."

דברים דומים לאלה אפשר לומר ביחס לכל חוויה, לכל רגש ולכל תחושה שהיא ולא רק ביחס לחיבה או להיעדר חיבה לגויאבה, להודו או לניפסנא. אין שום חוויה שתיאורה במלים תאפשר למאזין או לקורא לחוות אותה, גם אם הסיפור יהיה מרגש מאין כמוהו. כל תיאור מילולי של כל חוויה יהפוך אותה

¹⁵ נזיר תאילנדי בכיר שחי בין השנים 1918-1992.

למשהו אחר, בין אם מדובר במחול יצירתי או בעבודה ליד סרט נע במפעל. יתירה מזאת, הפער בין השפה לבין המציאות אליה היא מתייחסת קיים תמיד, בין כל מילה לבין כל תופעה שהמילה מתיימרת להצביע עליה ולא רק בין מלים לחוויות. גומבריץ' טוען שאם חוויה מיסטית היא כזו שאי אפשר לתאר אותה במלים, הרי שהעובדה שהבונדה תיאר ולימד את האמת שהוא חווה מלמדת שהיא אינה מיסטית כלל ועיקר (Gombrich 2004: 129). יחד עם זאת, מוסיף גומבריץ', שהאיכות הרגשית של חוויית ההתעוררות של הבונדה קשה יותר לתיאור מכיוון שמעט אנשים חוו אותה. זאת על בסיס ההנחה שמכיוון שכל חוויה נטועה לפני כל דבר אחר באינדיבידואל, היא ניתנת לתיאור באוזני אדם אחר רק אם היא מוכרת לו מלכתחילה.

מכאן ואילך, אין די בפרשנות של שארף לרטוריקת החוויה לשם הבנת סצנת הדקמה הישראלית, ולהערכתי גם לא להבנת המערבית באופן כללי. שארף תולה את משיכתם של מתרגלים מערבים לבודהיזם אך ורק בדימוי הרציונאלי, ההומניסטי והרפלקסיבי של הבודהיזם, קרי ביחס של הומולוגיה בין הדימוי של הבודהיזם לבין הדימוי העצמי שלהם (Sharf 1995a: 233). אולם יחס הומולוגי זה הוא רק אחד מתנאי האפשרות שהקלו על הגישה הראשונית שלהם לבודהיזם. הוא אינו יכול לעמוד לבדו כגורם משיכה ובטח לא ככוח שמניע אותם להתמיד בתרגול לאורך שנים ארוכות. לאור העובדה שהם אימצו את הדקמה זה מקרוב מחוץ למוסדות המסורתיים של תרבותם, ולנוכח ההדגשה החוזרת ונשנית שלהם את חוויותיהם כמרכזיות, כדי להבין את המשיכה שלהם לדקמה חייבים להניח שהדיבור שלהם על חוויות אינו רק רטוריקה שנועדה להגן על מוסדות מסורתיים או לבקדם. במקום זאת, יש להניח שהדיבור על החוויות גם מצביע על דבר מה, אפילו אם מדובר במשהו חמקמק, לא ברור, מטושטש, נזיל ומרובה-פנים. כדי להבין את אימוץ הדקמה בישראל ובמקומות אחרים אליהם הבודהיזם היגר, יש לנסות להבין את החוויות שלהם כחוויות ולא רק כדיבור על חוויות. בנוסף על כך, חשוב להבהיר שלמעשה אין סתירה בין הטענה שהרטוריקה משמשת לביסוס של עמדת כוח לבין הטענה שהחוויות של המתרגלים הן ממשיות ומרכזיות להבנת משיכתם לדקמה. למעשה, ככל שהחוויות משמעותיות יותר בעיניהם, כך כוחן חזק יותר ובכלל זה הביסוס שהן מעניקות לרטוריקה. במלים אחרות, בדיוק בגלל שיש ממש בחוויות, לפחות מנקודת מבטם

של המתרגלים, יש לרטוריקה של החוויה כוח. כדי לטעון שברטוריקה של החוויה טמון כוח, אין צורך להפריך את ממשות החוויה.

ברם, הנגישות של החוקר לחוויות הנחקרים אינה יכולה להתממש אלא דרך השימוש שהם עושים בשפה. בעוד ששארף טען ש"תהיה זו טעות לגשת לייצוגים ספרותיים, אמנותיים או טקסיים כאילו הם מתייחסים למשהו חוץ מעצמם" (Sharf 2000: 286), צ'ורדאש נדרש לסוגיה זו והגדיר את העמדה שלפיה אי אפשר לכתוב על חוויות "כאשר כל המידע שברשותך הוא בצורה של שפה" כ"הפרזה היפר-פוקודיאנית" (Csordas 1994: xii). בעקבותיו של צ'ורדש, גם אני סבור שאף שאין קשר חד-חד-ערכי, נוקשה וקבוע בין חוויה מסוימת לבין מילה מסוימת, ואף שהמילים רחוקות מלמצות את החוויות ולבטח אינן יכולות להוות תחליף שלהן, יש ביניהן קשר מסוים אשר מאפשר גישה אותנטית לחוויות. על כך אפשר להוסיף שכאנתרופולוגים, המידע הנתון לנו הוא אף פעם לא רק בצורה של שפה אלא גם בצורת חוויות אישיות אשר אנו מתרגמים לשפה כתובה (Turner E. et al. 1992; Csordas 1993: 145). יתירה מזאת, העמדה כאילו דיבור וחוויה מוציאים זה את זה אינה מקובלת לפחות על חלק מבין מתרגלי הדקמה בישראל. גם מורי ומתרגלי ידידי הדקמה יטענו שאי אפשר למצות את החוויה המוחלטת במלים, אולם רעיונות, מושגים, פרשנויות, מחשבה, אנליזה וכיוצא באלה הם אמצעים מרכזיים בתרגול שלהם שמיועד לייצור של חוויות (להלן פרק 7).

נקודה מרכזית נוספת בתזה של שארף שמבחינה בינה לבין הדהמה בישראל היא שהחוויה היחידה בה עוסק שארף היא החוויה של השחרור המוחלט מכל אי-נחת שהיא – ניבאנה. בשונה מכך, איש מבין המתרגלים הישראלים שחקרתי לא טען שחווה אותה או אף התקרב לכך. עבור רבים מהם היא אף לא ניצבת כמטרה סבירה. יתירה מזאת, המשמעות של "החוויה" עבורם היא התנסות אישית, סובייקטיבית ובלתי אמצעית, או מדויק יותר, מגוון רחב של התנסויות. כמו כן, בשונה מחלק מהמתרגלים במסגרת ידידי הדקמה שרומזים לכך (להלן 7.4.1), לא שמעתי מעולם שסמכותם של המורים בעיני מתרגלי תובנה או העמותה לויפאסנה מבוססת על כך שהמורים חוו ניבאנה. במקום זאת, מתרגלי הניפסנא מקבלים את סמכותם של המורים מתוקף העובדה שהם בעלי ידע וניסיון אישי ממושך בתרגול שכולל תקופות של תרגול אינטנסיבי או אף מספר שנים של חיי נזירות וכן מכך שהם מוערכים כמי שהתנסו בחוויות

משחררות מסוימות שבאות לידי ביטוי בהתנהלות יומיומית מרשימה, אשר התלמידים מצד אחד מתפעלים ממנה רבות אך גם בוחנים ובודקים אותה.

לעתים קרובות מזכירים המורים למתרגלים והמתרגלים אלה לאלה (מחוץ לגבולות הקורס) שכל אחד צריך לעשות את דרכו שלו בעצמו. המורים יכולים רק "להראות את הדרך", אבל על המתרגל "ללכת בה" ולחוות אותה בעצמו. נקודת המוצא של שיחות ההקמה ושל ההנחיות למדיטציה בשלושת הארגונים היא אוניברסאלית וזה עבור כולם, אולם הן חייבות לעבור מידה כלשהי של פרסונאליזציה. האחריות לתהליך זה מועברת לידי המשתתפים בקורס, בכך שהמורים חוזרים ומדגישים שמקור הסמכות הבלעדי הוא החוויה האישית של כל תלמיד. גישה זו מזכירה את האופן שבו מבינים המפרי וליידלו טקסים כאתר תרבותי שבו כל פרט נדרש לטעון את פעולותיו במשמעות פרטית משלו (Humphrey & Laidlaw 1994) (לעיל 4.3.3). לכן, אפשר לומר שסמכותם של מורי הדהמה בישראל מבוססת לא רק על ידיעותיהם ועל החוויות שהם חוו אלא גם על התאמה בין הרטוריקה שלהם לבין השיח הליברלי בדבר חופש הבחירה וזכויות הפרט שאותו קל לתלמידים לקבל. בכך שהמורים שולחים את המתרגלים לבחון את חוויותיהם האישיות, ומציבים חוויות אלה מעל לכל (לעיל 2.5.1), הם מגייסים לעצמם סמכות לגיטימית בעיני התלמידים. מנגד, התלמידים נשענים על מומחיות המורים כדי לקבל אחריות לעצמם בעידן שבו הם חייבים לעשות זאת (Rose 1994). קבלת התלמידים את סמכות המורים מאפשרת להם במהלך התרגול לחוות חוויות שבתורן מחזקות את סמכות המורים והופכות את התלמידים למתרגלים.

בעוד שהניבאנה מוגדרת על בסיס ההיבדלות שלה מחוויות אחרות ועל בסיס היחסים ההיררכיים שביניהן, ההתנסות האישית מוגדרת על בסיס הנגדתה להבנה מושגית ועל בסיס עליונותה עליה. כך, גואַנְקָה מנחה את התלמידים לבחון את הדברים ב- "experiential level" בניגוד ל- "conceptual level". בנוסף, בעוד שהרטוריקה של החוויה המוחלטת מתמקדת בסוף הדרך, הרטוריקה של ההתנסות האישית מתמקדת דווקא בתחילתה. אף על פי שרבים מהמתרגלים הישראלים לא עוסקים כלל בשאלת קיומה של האפשרות להתנסות בשחרור מוחלט, חלק מהמתרגלים הישראלים מאמינים בכך וחלק אחר מתלבט. לעתים קרובות הם אומרים שההקמה אינה דורשת אמונה, אולם מכיוון שהשחרור המוחלט הוא בעיקרו דמיוני עבור מרביתם, הקבלה של קיומה של אפשרות לחוות אותו מחייבת אמונה. אני סבור

שהסיבה לכך שאמונה זו אשר הגיעה מתרבויות אסיאתיות הצליחה להתאזרח בתרבות הישראלית העכשווית אינה רק הומולוגיה של דימויים כפי ששארף טוען אלא התנסויות אישיות קונקרטיות שמאפשרות למתרגלים לדמיין את השחרור המוחלט. אף שמתרגלים ישראלים משתמשים ברטוריקת ההתנסות האישית גם כדי לנטרל ביקורת, הדיבור שלהם על התנסויותיהם אינו מסתכם בכך. הסיבות שבגללן רבים מבין המתרגלים הישראלים שבים לקורסי דְהֵמָה ומאמצים אל אורח חייהם היומיומי פרקטיקות ומושגים חדשים נעוצות בעיקר בהתנסויות ממשיות וחיוניות מבחינתם. התנסויות אלה מהוות מקור לביטחון עצמי ולכוח ולכן מאפשרות התנסויות נוספות ורומזות על אפשרויות רחבות יותר עד שלעתים מתעוררת במתרגלים שאיפה לאתגרים נוספים.

לכן, בפרפראזה על אמירתו של גירץ על אנתרופולוגיה של לא-אירופאים שמיועדת לקריאה על ידי אירופאים, המלים שמתארות את ההתנסות צריכות להיבחן על פי כוחן לפתוח לקוראים אשנב אל ההתנסויות של אחרים (גירץ 1990: 27) ולא על בסיס יכולתן לתפוס את מקומן של ההתנסויות ואף לא על בסיס כושרן להבהיר באופן ממצה ומוחלט את ההתנסויות כולן. ווטרסאוס מדווחת שהמתרגלים הבריטים מעידים שהחוויית שלהם מצביעות על נכונות האמיתות הבודהיסטיות ומבהירה שהאמיתות עליהן מתרגלים שונים מעידים אינן זהות (Waterhouse 1999: 29-30). אף אני שמעתי הצהרות דומות, אלא שבשונה מווטרסאוס לא הסתפקתי בהן אלא ביקשתי ממרואייניי לשתף אותי בחוויות קונקרטיות, ספציפיות, אישיות שנחוו על ידם ונחשבות בעיניהם למשמעותיות ביותר. זאת, כדי לנסות ולהציץ מעבר לאשנב הרטוריקה.

במסגרת תרגול נִיפְסָנָא, אבן הבניין היסודית של ההתנסות האישית היא הרושם הרגעי שנקלט בחושים הקונקרטיים של המתרגל הספציפי. יש כאן מעין יומרה להפריד את ההתרחשות החושית הגולמית, הרגעית, האישית והפנימית מכל עיבוד רפלקסיבי ולשוני. מובן זה של ההתנסות האישית הוא בו זמנית מצומצם ליחידת הזמן הקצרה ביותר האפשרית לתפיסה של המתרגל, אך מנקודת מבט של תרגול הנִיפְסָנָא הוא גם בעל חשיבות מקיפה שאין למעלה ממנה שכן הוא הבסיס לתהליכים של מה שמכנים מורי ומתרגלי הנִיפְסָנָא "ראיה נכונה של המציאות". ההתנסות היא תמיד קצרה מאד בזמן ומשתנה ללא הרף. פעמים רבות

היא משתנה מהר יותר מהיכולת לשים לב לכך. היא מופיעה, מותירה רושם מסוים, גורמת השפעה מסוימת, גוררת תגובה מסוימת ומתפוגגת.¹⁶

"החוויה" או "ההתנסות" מקבלת לפחות ארבע משמעויות מרכזיות עבור מתרגלי הניפסנא. ראשית, כמוקד לתשומת הלב של המתרגל היא מהווה חלק יסודי מההנחיות למדיטציה. משמעות שנייה היא של נקודת המוצא למשטר האמת של הניפסנא, וזאת בשני מובנים. ההתנסות החושית האישית נחשבת לבסיס הוודאות של המתרגל שהידיעה שהשיג היא אכן ממשית. אם דקארט מצא את הוודאות בעצם פעולת החשיבה שלו, הרי שמתרגל הניפסנא מוצא וודאות בחוויות אישיות חושיות ותודעתיות. גם אם הן תולדה של זיכרון, הרי שהחוויה הרגעית במהלך הקורס עצמו נגישה באופן בלתי אמצעי למתרגל שחווה אותה ואיש מלבדו אינו יכול לאשר או לשלול את קיומה, לאמת או להפריך את תקפותה. בנוסף, בגלל היומרה להבחין בין כל התנסות עירומה להמשגה המסווגת, אשר רק היא נעוצה בלשון ובתרבות ספציפיות בניגוד ל"אמת האוניברסאלית", החוויה הספציפית מנוסחת לא אחת על ידי מתרגלי ניפסנא כחלק מן האמת האוניברסאלית. באחת הפגישות של קבוצות קטנות בקורס ניפסנא הראשון שלי במסגרת תוכנה בהן השתתפתי הסביר המורה צ'רלס (לעיל 2.5.3): "בניגוד לחוכמה מושגית, חוכמה לא-מושגית מושגת דרך תרגול עצמי ולא דרך הסבר של אדם לחברו. חוכמה מושגית תלויה תמיד במושגים בהם משתמשים ולכן בהקשר שבתוכו המושגים מתקיימים". שלישית, מכיוון שחוויות השחרור שהקהל מבטיחה כרוכות ב"ראייה ישירה של המציאות כמות שהיא", הרי שגם חוויות השחרור עוברות דרך ההתנסות החושית הרגעית. רביעית, התחושות החושיות הרגעיות והחולפות מתפקדות גם כאמצעי בהעברת לימוד ואימון הקהלה מגבולות הקורס אל חיי היומיום של המתרגלים.

¹⁶ כך מתאר אדוארד שיפלין גם את ייחודיותו של "הפרפורמנס" ביחס ל"טקסט" (Schieffelin 1998: 198-199).

פרק 6 – לימוד, אימון וחוויות בקורס ויפסנא

מספר דקות בטרם מתחיל מושב המדיטציה, צליל של גונג מהדהד בעדינות ומתפשט בכל אתר הקורס. אט אט זורמים המשתתפים מכל רחבי האתר בשקט מוחלט אל אולם המדיטציה. הגה לא נשמע. אפשר להבחין בכל גווני הצליל של הרוח, של מכונית מתקרבת ומתרחקת, של ציוץ ציפורים, של מפקד צועק בבסיס סמוך או של מטוס הקרב שחותך את השמיים. כל משתתף, ותיק כחדש, נע כיחידה נפרדת ובלתי תלויה באחרים. יש שנעים בצעדים נחוישים ומהירים ואחרים בצעדים מתונים ורגועים. גם אלה שמרוכזים בתוך עצמם ונמנעים באדיקות מהפניית מבטם אל האחרים, מודעים לעובדה שהם חלק מקבוצה גדולה שהתקבצה יחדיו לשם פעילות דומה ומשותפת. עשרות יחידים ויחידות זורמים לכיוון אולם המדיטציה כדי להפוך בו למקבץ אחיד של בני אדם שמודטים ביחד ולחוד בו זמנית. כל אחד מתכנס אל תוך עצמו, אולם בדיוק בפעולה זו, ברצונו או שלא ברצונו, הוא תורם תרומה להתהוות של קהילה של מתרגלי דְהֶמָה בישראל.¹ בזה אחר זה הם משילים את נעליהם וסנדליהם בכניסה לאולם וממתינים לתורם להיכנס. אין סדר קבוע ואיש אינו עומד בפתח ומוסט את הכניסה.² גוש בני האדם שהתקבץ מול הכניסה נע לאיטו לתוך האולם במקצב אקראי מבלי שמישהו מהנוכחים נדרש להתייחס באופן מפורש לסובבים אותו. כל אחד מגיע למקום שבו הותיר את כריתו, מרענן אותה ומתיישב עליה בשיכול רגליים. מעטים משתמשים בדרגשים אישיים נמוכים שנוטים קדימה ומתאימים במיוחד לישיבת מדיטציה, ואחרים תופסים מקום בשולי האולם על כסאות. חלקם מתעטפים בשל ובחורף אף בשמיכת צמר או נעזרים בכריות נוספות. כל אחד ואחת מוצא תנוחה נוחה ולאחר זמן קצר עיני כולם נעצמות וכל הגופים דוממים. המשתתפים הפחות מנוסים זעים יותר מאחרים במהלך המושב ולעתים אף פוקחים עיניים, אולם ככלל יש תנועה מועטה מאד באולם במשך כל מושב המדיטציה. לעתים נשמעות בחלל האולם הנחיות למדיטציה ולעתים לא, אולם אין לדעת מי מהמודטים מצליח למלא אחריהן ומי לא, מתי כן ומתי לא, ומה בדיוק מתרחש בגופו ובתודעתו של כל אחד ואחת מהמודטים. למרות הקבוצה הגדולה שלעתים מונה למעלה ממאה משתתפים בו זמנית, כל אחד יכול, לפחות לפרק זמן מסוים, להתכנס פנימה אל תוכו.

¹ מוסדות הקהילה בצורה של עמותות נגזרים בעיקר מהצורך להתקיים במסגרת חוקי מדינת ישראל ולא מצורך פנימי לדְהֶמָה.
² למעט הכניסה הראשונה לאולם בערב הראשון בקורס של העמותה לויפסנא (לעיל 4.1.1).

6.1 השתיקה כחוויה

בטרם אפנה לתאר ולנתח את פרקטיקת המדיטציה ואת סיפורי החוויות הספציפיות של המרוויינים, אוסיף מספר הערות לגבי ההשלכות החווייתיות המבניות שנגזרות מפרקטיקת השתיקה. כמו בכל מוסד טוטאלי (גופמן 2006: 33-34), מן המשתתפים בקורסי ויפסנא נמנעת במידה רבה האפשרות לפרטיות. ההפרדה בין שלוש ספירות החיים – מגורים, פנאי ועבודה – נשברת וכל שלב בפעילות היומית של הפרט מתבצע בסמיכות לאחרים בתוך קבוצה גדולה. הם יושבים יחד למדיטציה באולם, והם אוכלים יחד בחדר האוכל. בכל חדר מגורים ישנים מספר משתתפים אשר חולקים חדר אמבטיה ושירותים. יחד עם זאת, ההימנעות של כולם מקשר עם האחרים מייצרת מרחב אוטונומי מוגן בלתי נראה שמקיף את גופו של כל אחד בכל אשר ילך ומשרה תחושה של הגנה ובטחון. כך מתאפשרת יצירת חוויה של התבודדות אף שהקורס הוא אירוע רב משתתפים ומצומצם מרחב. המשתתפים בקורס נמנעים מיצירת קשר עם שותפיהם לקורס ומתכנסים כל אחד לתוך עצמו ולכאורה יוצרים סביבה אנוכית ואטומה לזולת. אולם, למעשה נוצר הביטוס זמני אשר משותף לכל המשתתפים ומבטיח הגנה, כבוד והתחשבות הדדית, שאינם תלויים בתכונות האישיות או בהיסטוריה של הפרטים הקונקרטיים אשר מרכיבים את הקהילה הזמנית. לכן, מקובל לטעון שהקורס מהווה "סביבה תומכת בתרגול". התנהגות אופיינית אחת היא התנועה המתונה בכניסה לאולם המדיטציה ובגישה לשולחנות המזון בשעות הארוחות. בניגוד חריף לנוהג נפוץ בחיי היומיום בישראל לנסות ולהגיע לראש כל תור בכניסה לכל מקום באמצעים ובתירוצים שונים ולעתים אף תוך הפעלת כוח פיזי, כל אחד ואחת מהמשתתפים בקורסים נכנסים לאולם המדיטציה או מתקרבים לשולחן חלוקת האוכל שבחדר האוכל באיטיות ובמתינות תוך הישמרות מגזילת מקומם של אחרים. הם נעים ברוגע מבלי להפריע זה לזה.

עצם הנוכחות של רבים אחרים אשר נוהגים על פי אותם כללים של התבודדות והימנעות מקשר מבטיחה שהמרחב האוטונומי המוגן של מתרגל פלוני נשמר לא רק על ידו אלא גם על ידי כל השאר שנעים בסמוך לו.³ אם אחד חודר, בלא משים, אל המרחב האוטונומי של זולתו, ולו במובן הסתמי ביותר של התקרבות יתר על המידה של האחד לשני בשבילי האתר, המרחב האוטונומי של שניהם מופר בו זמנית.

³ מעטים בלבד, והם בין המתרגלים הותיקים והמסורים ביותר, יצאו לסקף-ריטריט (התבודדות מלאה וללא הנחייה של מורה) שבו הם חייבים לגונן כל אחד לבדו על המרחב שלו מפני הפרעות חיצוניות כמו למשל על ידי הסתגרות בחדר.

לכן, שמירה על המרחב האוטונומי שלי מחייבת אותי לשמור על זה של כל השאר. המשתתפים בקורס הִתְהַמָּה מתנסים בכך בקיום חברתי שבו האינטרסים של כל פרט זהים לאלה של כל השאר ותלויים בהם, ובהדגמה חווייתית של עקרון התלות ההדדית אשר מהווה את אחד מהנדבכים המרכזיים של הפילוסופיה הבודהיסטית ובפירוק של ההבחנה הדיכוטומית בין עצמי לאחרים.

אין בכך כדי להפוך את קורס הַיִּפְסָנָא לגן עדן של אחווה אנושית. למרות ההתחשבות שנראית על פני השטח חריגה יחסית לחיי היומיום, תחרות וקנאה קיימים גם בקורסי נִיפְסָנָא, ועל פי עדויות של נזירים שביקרו בישראל גם במנזרים בודהיסטים באסיה. למשל, תחרות סביב התשוקה להיות מודט טוב יותר מאחרים, אלא שהיכולת למדוד זאת במהלך הקורס היא ערטילאית במקרה הטוב (לעיל 3.4.3). מצד אחד, אורנה תיארה את חוויית השתיקה שלה כמעודדת נדיבות כלפי אחרים ומחזקת את האמון בבני אדם (לעיל 3.3.2). אולם, בו בזמן, היא גם עשויה לעורר אי נעימות כפי שבא לידי ביטוי בהודעה הבאה שהופיעה בפורום האינטרנטי של *תובנה* בתום ריטריט פסח 2006: "ברצוני לבקש סליחה מ-ת. שחלקה איתי ועם חברתי חדר בלילה הראשון של הריטריט ולמחרת עזבנו אותה בלי הסברים. ת., רציתי מאוד לדבר איתך בסוף הריטריט אבל עזבת לפני הסיום, ואיני יודעת איך למצוא אותך. אם את מזהה, תני רמז בבקשה." בנוסף לאמור לעיל, עבור אנשים שהימנעות מדיבור זרה להם, השתיקה עשויה להיות מאיימת. אולם עבור מתרגלים אשר חוויית השתיקה הממושכת והרציפה מוכרת להם, יש בה משום אפקט משחרר בסלקה את הצורך החברתי בקיום שיחות נימוסים. אם בחיי היומיום אנשים מחויבים לתפוס מקום חברתי והם עושים זאת במידה רבה באמצעות הדיבור, הרי שהציווי להימנע מתקשורת עם אחרים, משחרר את המשתתפים בקורס מכורח זה.

6.2 לימוד ואימון התודעה דרך מדיטציה

בעוד שהפעילות העיקרית בקורס הִתְהַמָּה היא לימוד ואימון התודעה לשם מימוש התנסויות של שחרור, התנסויות כאלה אי אפשר ללמד ואי אפשר אף להתאמן בהן. לכל היותר יש לייצר תנאים מעודדים ולאפשר להן להתרחש. תנאי הקיום וכללי ההתנהגות בקורס נִיפְסָנָא אשר פורטו בפרקים הקודמים ובנספחים הם תנאי הסביבה שנתפסים כנחוצים או כמקלים על תרגול נכון שאמור לאפשר חוויות

משחררות. אך מה שעומד בלבו של הקורס ומה שנחשב כמוביל לחוויות הרצויות הוא הפעולות אשר המשתתפים בקורס ורק הם עושים בגופם ובתודעתם.

הפעולה העיקרית שעומדת במרכז של קורסי נִיפְסָנָא וממלאת את מרבית שעות הערות היא מדיטציית נִיפְסָנָא. בקורסים של העמותה לויפאסנה, מתוך 17.5 שעות ערות ביממה, מיועדות למדיטציה כ-10.5 שעות וכולן בישיבה (נספח 3), ואילו בקורסים של תובנה, מתוך 15.5 שעות ערות ביממה, מוקצות 9.5 שעות למדיטציה בישיבה והליכה לסירוגין (נספח 2). בקורס של העמותה לויפאסנה משכימים בארבע לפנות בוקר ובארבע וחצי כבר יושבים למדיטציה. מלבד מושבי המדיטציה, יש במהלך כל יום מספר הפסקות קצרות אשר אינן מוזכרות בסדר היום הרשמי, שלוש הפסקות לארוחות, שיחת דְהֶמָה אחת ופרק זמן בסוף היום שמוקדש לשאלות ותשובות. ישיבת המדיטציה הראשונה בקורס של תובנה מתחילה בדרך כלל ברבע לשבע בבוקר, ומלבד זמני המדיטציה יש הפסקות לארוחות, שיחה של קבוצה קטנה עם מורה מדי יומיים ושיחת דְהֶמָה יומית בערב. סדר היום, כמו גם שעת ההשכמה, עשויים להשתנות קמעה בתלות במורים הנוכחים. בעת המעבר ממדיטציה בישיבה למדיטציה בהליכה ובחזרה, המשתתפים מתבקשים לשמור על רציפות של תרגול פנימי. הן בקורסים של תובנה והן באלה של העמותה לויפאסנה, יש הנחיה כללית להמשיך בתרגול הפנימי גם בשעת ההפסקות, בעת ההאזנה לשיחת הדְהֶמָה היומית ואף כאשר הם עוסקים בפעולות תחזוקה יומיומיות, או בתורנויות.⁴

ההנחיות למדיטציה בקורס אופייני של תובנה דומות מאד לאלה שבקורס של העמותה לויפאסנה. אין הן זהות אולם הדמיון ביניהן רב. לכן, אתאר אותן במשולב תוך הארת ההבדלים. למעשה, מתרגלי תובנה אשר השתתפו בעבר בקורסים על פי גוֹאֶנְקָה מקבלים במידה רבה את סמכותו ורואים בו מורה טוב, אולם מסרבים לקבלו כסמכות בלעדית. בקורסים של שתי העמותות ההנחיות מתפתחות מיום ליום ומשתנות קמעה, אולם ניתן לאפיין את כולן כמטפחות את מה שהכומר וחוקר הדתות אוהיון פארק מכנה "מודעות קיומית" (Park 2002). בין המתרגלים והמורים של שתי העמותות יש שמדגישים את הדמיון בין ההנחיות בשתייהן ויש אשר ההבדלים הם עניין מרכזי עבורם. אלה מהעמותה לויפאסנה נוטים יותר להדגיש

⁴ בנוסף על הצוות שמפעיל את הקורס, כמעט כל משתתף בקורס של תובנה ממלא מטלות קולקטיביות בתורנות כמו חיתוך ירקות, ניקוי שירותים, חדר אוכל, שטיפת כלים וצלצול בגונג לשם השכמה ולקראת מושבי מדיטציה. בקורס של העמותה לויפאסנה כל המטלות ממולאות על ידי צוות המתרגלים בעוד שהמשתתפים לא עושים דבר לבד ממילוי צרכיהם האישיים בחדריהם ותרגול של מדיטציה.

את ההבדלים ואלה מתוכנה שמכירים את הניפסנא לפי גואַנְקָה נוטים יותר להדגיש את המשותף. רק 4.3% מבין המתרגלים שמילאו את שאלון המחקר בקורסים של העמותה לויפאסנה השתתפו גם בקורסים של תוכנה, ואילו 38% מבין המתרגלים שמילאו את השאלון בקורסים של תוכנה השתתפו גם בקורסים של העמותה לויפאסנה. לכן, אפשר לשער שבמקרים רבים מי שמדגיש את ההבדל עושה זאת מתוך אי ידיעה.⁵ אולם, לפחות מורה אחת בתוכנה בעלת ותק רב בקורסים של שתי העמותות ובקורסי נְהִימָה אחרים הבהירה לי שלטעמה יש שוני רב בין ההנחיות בקורסים של שתי העמותות. תיאור ההנחיות שיבוא להלן אינו מתיימר להיות מלא ומקיף כאילו היה מדריך למדיטציה. אפשר להוסיף פרטים רבים לתיאור ההנחיות ולהתמודדות עם קשיים במהלך התרגול, אולם כאן הסתפקתי בתיאור ליבן ורוחן של ההנחיות כדי לאפשר דיון בהתנסויות שיבואו לאחר מכן.

בהמשך הפרק בכוונתי לחדור אל תוך התהליכים הפנימיים אשר מתרחשים בגופם ובתודעתם של מתרגלים בקורס באמצעות פירוט של הנחיות המדיטציה וניתוח שלהן ולאחר מכן באמצעות עדויות של מתרגלים אשר שיתפו אותי בפרטי התהליכים הפנימיים בהם הם התנסו ואותם הם זוכרים. בראיונות ביקשתי מהמראיינים סיפורים עשירים על ההתנסויות המשמעותיות ביותר שלהם בקורסים והותרתי את השאלה פתוחה. לא ביקשתי שיפששו בזיכרונם ויידלו את כל ההתנסויות שהם מצליחים להיזכר בהן אלא שיספרו רק את החוויות החשובות עבורם שהם ממילא זוכרים. כך, הותרתי בידיהם שני מסננים. האחד מודע והוא בחירה עצמאית בהתנסויות החשובות ביותר, והשני פחות מודע והוא זיכרוןם בהנחה שההתנסויות שנשמרו בזיכרונם הן בעלות משמעות ארוכת טווח מבחינתם. התנסויות אלה הן התשתית להשפעות של התרגול על חיי היומיום של המתרגלים ולכן הן מהוות את הסיבה העיקרית לכך שהם מתמידים בתרגול לאורך שנים, במסגרת קורסים ובחיי היומיום. יש לציין שההתנסויות שיפורטו להלן אינן ממצות את המגוון הרחב של התנסויות אפשריות בקורסי ניפסנא. כל ההתנסויות שהתרחשו בקורסי ניפסנא או בעקבותיהם והגיעו לאוזניי היו ארציות ונעדרות קדושה או קדושים, התגלויות, שדים ורוחות, טראנס וכיוצא באלה. כמו כן, היו אלה התנסויות לא נעימות בחלקן, אולם בדיעבד הן נתפסות על ידי המתרגלים

⁵ כמו כן, בועד ש-36.1% מהמתרגלים בתוכנה השתתפו אך ורק בקורסים של תוכנה, ו-54.9% מהמתרגלים בידידי הִדְהָקְמָה השתתפו אך ורק בקורסים של בודהיזם טיבטי ולא בהכרח של ידידי הִדְהָקְמָה, 88.8% מהמתרגלים בעמותה לויפאסנה שמרו על נאמנות בלעדית לגואַנְקָה.

כחיוביות. שמעתי על מקרים בהם משתתפים בקורסים חוו התנסויות שליליות שגרמו להם להתרחק מתרגול הניפּסנא, אולם לא הכרתי בעצמי כאלה. היו שהפסיקו לתרגל בעבר לפרק זמן מסוים מסיבות שונות ושבּו לתרגל מאוחר יותר. מטבע הדברים, מכיוון שאת המחקר עשיתי בקרב מתרגלים פעילים נתקלתי במספר זעום של מתרגלים שהפסיקו לתרגל בעת המחקר.

שתי סיבות גרמו לי ללקט זיכרונות של התנסויות ממרחק של זמן ולא מיד בתום הקורס, כפי שעשה צ'ורדש כאשר ראיין מטופלים מיד בסיום המפגש עם המטפלים (Csordas 1994: 111). סיבה אחת היא שהתעניינתי בשאלה מדוע ישראלים שחיים בישראל מתמידים בתרגול, ותשובה לשאלה זו תלויה באופן שבו הם זוכרים את ההתנסויות שלהם לאורך זמן ולא בהכרח באופן שבו הן נחוו מרגע לרגע בעת שהתרחשו. יתירה מזאת, מכיוון שהקורסים מתקיימים במתכונת דומה במקומות רבים ברחבי העולם, לעתים החוויות המשמעותיות ביותר הזכורות למרואיין התרחשו בקורסים שהתקיימו בחו"ל. סיבה שנייה נובעת דווקא מתיאור מפורט של תהליך בו אני התנסיתי (להלן 6.7.4). את התיאור כתבתי במחברת יומן השדה תוך כדי קורס הניפּסנא הראשון שבו השתתפתי במסגרת *תובנה*, כלומר קרוב עוד יותר לעת ההתרחשות מאשר סיום הקורס. בעוד שההשפעה של התהליך ניכרה תוך כדי הקורס – היעלמות של כאבים כרוניים ברגל ובגב, רק לאחר מספר חודשים בהם כאב הגב לא שב, השתכנעתי שמדובר בהשפעה ארוכת טווח. ההשלכות של תהליך זה לא נותרו במסגרת החוויות הגופניות שנחוו בעת הקורס. ההתחקות אחר החוויה כעבור זמן לא מטשטשת אותה מבחינת המתרגל אלא להפך. היא מאפשרת למתרגל לעמוד על השלכות נוספות שלה אשר ניכרות רק כעבור זמן ולדווח עליהן.

6.3 אַנאפּאנָה – מדיטציית אובייקט יחיד (נשימה)

ההנחיות הראשונות למדיטצייה בקורסים של שתי העמותות מפנות את תשומת הלב של המשתתפים לאיבר בגופם שמשותף בתהליך הנשימה כדי לפרק את התחושות באיברי הנשימה על ציר הזמן לחוויות רגעיות. בקורסים של העמותה לויפּאסנָה מדיטצייה זו מכונה "אַנאפּאנָה", והמודטים מונחים לשים לב לתחושות שמתעוררות באזור כניסת האוויר לאף וציאתו. בקורסים של *תובנה* "היוגים"⁶ מונחים באופנים שונים ע"י המורה הנוכח "להיות עם הנשימה". יש שמנחים לשים לב לתחושות שמתעוררות בבטן

⁶ כך מכונים לעתים המשתתפים בקורסים של *תובנה*.

שעולה ויורדת עם תהליך הנשימה. בקורס של העמותה לויפאסנה לא ניתנות הנחיות לתנוחת הישיבה לכל אורך הקורס,⁷ ואילו בקורסים של תובנה, למחרת היום הראשון של הקורס מציעים המורים למעוניינים מבין המשתתפים עצות לשיפור הנוחות בישיבה. כל מודט בוחר את התנוחה הנוחה לו ושם לב לתחושות שמעורר האוויר שזורם פנימה והחוצה. הוא יכול לשים לב לזרימת האוויר עצמה, לקור היחסי של האוויר הנכנס לאף ולחום היחסי של האוויר היוצא, לעלייה של הבטן וירידתה או לכל היבט אחר של הנשימה, אחת היא אם התחושה מופיעה שם בלי קשר לתשומת הלב החריגה או אולי דווקא בגללה. הנשימה משמשת ככלי בתרגול מכיוון שהיא מונוטונית במידה רבה, ומכיוון שהיא תהליך הכרחי לקיומם של חיים אנושיים, ולכן היא קיימת תמיד בכל אדם חי. הכוונת תשומת הלב לתהליך הנשימה מנסה להסיט אותה מרצף המחשבות, הרגשות והתחושות שנעים בערוצי אסוציאציה שנוצרו בעבר. ככל שהמודט מצליח בכך, כך קטנה השפעתם של המחשבות והרגשות ושל התגובות הפנימיות שהם גוררים אחריהם על פי דפוסי תגובה קודמים שמכונים בפאלי סְנְקָהאָרְה. כך, התפקיד הראשון של מדיטציית "אָנָפָאנָה" הוא הרגעת התודעה.

במהלך ישיבות המדיטציה לכל אורך הקורס כשגוֹאֶנְקָה מזכיר את הנחיות המדיטציה, הוא חוזר על המילה "אָנָפָאנָה" אינספור פעמים בסדרות משולשות – "אָנָפָאנָה אָנָפָאנָה אָנָפָאנָה". "אָנָפָאנָה" בפאלי מסמנת את השינוי-המתמיד כמאפיין מרכזי של כל תופעה. הכוונה היא לא לשינוי מקרי או סתמי, אלא לשינוי אשר מתואר כחלק מהטבע הפנימי של כל התופעות באשר הן. הכול זורם. כדי להבחין בזרימה המתמדת מונחה המודט להקפיד את ההתרחשויות הרגעיות ולהפריד ביניהן. דרך פירוקן מרגע לרגע, הוא אמור להבחין בשינוי-המתמיד. בקורסים של תובנה לא משתמשים כמעט במושג אָנָפָאנָה, אולם גם בהם מדברים על השינוי-המתמיד שמתרחש בגוף ובתודעה. כך, בהיות הנשימה תהליך מתמיד שמצד אחד משתנה ללא הרף אך גם טומן בחובו מבנה מונוטוני, היא משמשת מודל משכנע להטמעה חווייתית בגוף ובתודעה של עיקרון השינוי-המתמיד. בקורס, עיקרון זה מוצג לא רק כמאפיין של כל התופעות אלא כאחד משני המאפיינים האונטולוגיים החשובים ביותר של כל התופעות באשר הן עבור מי ששואף להשתחרר מאי-הנחת כפי שהיא מוגדרת על פי הָדְהָמָה. המאפיין השני מכונה בפאלי "אָנָטָא" ולפיו כל התופעות מאופיינות ב"אין-אני", קרי

⁷ המגבלות המרחביות (מתרגלים אחרים וקיר) יחד עם האיסור לפרוש רגליים לכיוון מושב המורה כמו גם אמצעי הישיבה הזמינים (כרית, דרגש, כסא ומושב של כסא חסר רגליים) מכתבים בעצמם טוח מוגבל של תנוחות ישיבה אפשריות.

בהיעדר של מהות קבועה, אוטונומית ונפרדת. המאפיין האחרון מבין שלושת מאפייני הקיום הוא "דוקקה", אלא שבעוד שהשניים הקודמים הם אונטולוגיים ומייצגים תפישות עקרוניות לגבי מבנה ההוויה, מושג הדוקקה הוא אפיסטמולוגי ומתאר את האופן שבו הוויה זו נתפשת על ידי האדם ומתאר את היחס הבלתי מסופק אליה, שבתור שכזה הינו בר שינוי.

בד בבד עם לימוד המדיטציה מתחיל גם האימון לפי ההנחיות. לא רק אובייקט המדיטציה הוא מונוטוני אלא גם הפעולה של המודטים ביחס אליו. זוהי פעולה שכל עניינה הוא בניהול רגעי של תשומת הלב. עם התמשכות האימון במיקוד תשומת הלב בתחושות הרגעיות באיברי הנשימה מתברר למודט שהמובן מאליו של אוויר נכנס ויוצא מורכב מתחושות רבות ומגוונות אשר מתחלפות תדיר באחרות כמו גירוד, נימול, זרמים, חום, קור, דקירות, עקצוצים ואחרות. לעתים הנשימה כבדה ולעתים מהירה, לעתים קצרה ולעתים ארוכה. יש מודטים שמספרים על אשליות גופניות כמו שינוי צורה או גודל של איברים מסוימים, ואחרים על תחושות של ישיבה עקומה או של תזוזה אף כי למעשה הם נותרים זקופים ובלא תזוזה. אולם, מעבר לתחושות המגוונות, במוקדם או במאוחר כולם מדווחים על כך שהתרגול נשכח ותשומת הלב נודדת לנושאים אחרים שצצים בתודעה או לתחושות אחרות בגוף. עם חלוף הזמן המודט נזכר במדיטציה בעצמו או בעקבות שמיעת ההנחיות שחוזרות על עצמן ברקע. אז הוא שם לב בדיעבד לכך שתשומת לבו נסחפה אחר מחשבות, רגשות, תכנונים, ציפיות, זיכרונות וכיוצא באלה. במקרה כזה, ההנחיה היא להשיב את תשומת הלב לנשימה. אולם, לא עובר אלא זמן קצר נוסף ותשומת הלב חומקת לה שוב והפעם "בתירוץ" אחר, וחוזר חלילה. לעתים, כאשר מצליחים למקד את תשומת הלב למשך זמן ארוך יחסית, התנועה מתרחשת באופן "מתוחכם" ומופיעות מחשבות על ההצלחה במיקוד תשומת הלב ועל עצם המדיטציה. המודט, אם כן, מונחה להתמקם בעמדת הצופה בפרפורמנס הפנימי של איברי הנשימה. בלי משים הוא נגרר אל "הבמה" כדי להשתתף בפרפורמנס עשיר יותר, והוא אמור לשוב במהירות האפשרית אל "מושב" הצופה. כך, הוא חווה באופן בלתי אמצעי את מגבלות השליטה שלו בתודעתו.

רמי הוא פסיכולוג בתחילת שנות ה-30 לחייו שהשתתף בקורס הוֹיִפּסָנָה הראשון שלו במסגרת העמותה לויפאסנה מספר חודשים לפני הראיון. ראינתי אותו בדירתו שבה הוא חי עם אשתו במרכז של עיר גדולה באחד הבקרים של אוגוסט 2004. רמי הוא היחיד שרואיין זמן כה קצר לאחר הקורס הראשון

שלו, אבל בגלל שעדותו הייתה גלויה, רהוטה, מפורטת, רפלקסיבית וכללה חוויות משמעותיות מבחינתו בחרתי לכלול אותה. לא היה לי ספק כשדיברתי אתו שהוא ישתתף בקורסים נוספים. הגעתי אליו דרך קשרים חיצוניים לעמותה לויפאסנה וראיינתי אותו בזמן שבו המתנתי לאישור רשמי מהעמותה.

יוסי: אתה יכול לספר לי משהו על חוויות שעברת במהלך הקורס?

רמי: טוב, בהתחלה זה היה נורא נורא קשה. אם הייתי מצליח לחשוב על תירוץ טוב, הייתי עף משם.

יוסי: לא עלה בדעתך תירוץ טוב?

רמי: שום תירוץ. הייתי עסוק בלחשוב על כל מיני דברים שאני יכול להתפלל שייקרו כמו משהו שיכול לגרום לאשתי להתקשר ולהגיד לי שאני אבוא, שזה לא יהיה אבל רע. שלא יהיה יותר גרוע מלהישאר בקורס הזה. היה לי קשה. חוץ מזה שאשתי בהריון לא יכולתי למצוא שום סיבה שתוציא אותי משם. ממש ה... קורא לזה המונקי מיינד,⁸ ממש היה לי מאוד מאוד קשה

יוסי: מה היה קשה בזה?

רמי: החוסר שליטה. ממש חוסר שליטה.

יוסי: אבל זה תמיד ככה. לא?

רמי: מה?

יוסי: המיינד שלנו כל הזמן קופץ, גם כשאנחנו לא בקורס.

רמי: כן. אבל אף פעם אתה לא עומד מול זה כמה שעות ביום, ומנסה כן להתמקד במשהו. מה, המון פעמים כשאנחנו קוראים ספרים, רואים טלוויזיה, כאילו הולכים להרצאה, לא משנה מה, יש שם דברים שמושכים את התשומת לב שמשתנים לנו כל הזמן מול העיניים, שמושכים את הקשב שלנו, כשאין אז זה בשבילי זה היה מאוד מטלטל ה... מחשבה הקופצנית הזו.

בטרם השתתף בקורס ויפסנא רמי לא הגדיר את הקושי למקד את תשומת הלב באובייקט אחד כ"בעיה", מהסיבה הפשוטה שככל הנראה הוא מעולם לא ניסה לעשות זאת. רק מרגע שהוא נדרש להתמקד בתחושות הנשימה באזור ספציפי בגוף ובהן בלבד, הוא נתקל בקושי. כך, הדבר הראשון שהוא למד בקורס הויפסנא הוא כיצד לנסח דבר מה יומיומי כבעיה. אילו לא היה מקבל את ההגדרה של קושי זה כבעיה, הוא לא היה מוצא טעם בלהמשיך לנסות שוב ושוב לשים לב באופן יציב לתחושות באיברי הנשימה. משתתפים

⁸ בקורסים רבים מזכירים שבמסורות בודהיסטיות ממשילים את התודעה לקוף שקופץ מעץ לעץ.

חדשים שלא מקבלים את הניסוחים השונים שהקהל מציעה לבעיות, לא שבים לקורס נוסף, אם הם בכלל מסיימים קורס אחד.

הכישלון במיקוד תשומת הלב באיברי הנשימה יכול לעורר חוויות שליליות מגוונות – מתסכול ושעמום ועד אובדן שליטה עצמית. כדי לסייע למתרגלים להתגבר על תחושת הכישלון ולהמשיך במדיטציה, נאמר להם שזוהי טבעה של התודעה לדלג מנושא לנושא ולכן כל שעליהם לעשות הוא להשיב את תשומת הלב "תוך כדי חיוך" לאזור המיקוד. במשך שלושה וחצי ימים ראשונים בקורס על פי גואַנְקָה ההנחיות משתנות בכיוון של מיקוד תשומת הלב בחלק הולך וקטן עד שבחצי הראשון של "יום 4", המודט מונחה לשים לב למשולש שמתחיל בשפתו העליונה ומגיע עד פתח הנחיריים. בקורסים של *תוכנה* אין שינוי בהיקף איבר הנשימה שבו מתמקדים אלא רק מזכירים שוב ושוב שיש להתמקד בנשימה ולשים לב לשינויים שמתחוללים בה. אם המודט חש שעובר זמן רב מדי בין הרגע שבו הוא מפסיק לשים לב לנשימה לבין הרגע שבו הוא שב ושם לב אליה, מוצע לו לנשום מספר נשימות עמוקות במכוון או לחילופין לעצור את הנשימה לזמן קצר. מלבד מקרה זה, המודטים מודרכים שלא לנסות לשלוט בנשימה ולא לנסות לשנות אותה כפי שנדמה להם שהיא צריכה להיות. אין נשימה נכונה ולא נכונה. כל שהם צריכים הוא לשים לב לנשימה כפי שהיא מתרחשת מעצמה. בקורס של *תוכנה*, אם המודט אינו מרגיש את הנשימה בבטנו, מוצע לו להניח את כף ידו על הבטן ולחוש דרכה את התנועה בבטן. ככלל, אפשר לומר שעם התקדמות הקורס ועם ההתמדה בתרגול, בין אם נחוות חוויות שליליות או חיוביות, הפרפורמנס הפנימי הולך ונרגע והמשתתפים "נכנסים" לאווירת הקורס.

רחל (לעיל 5.1) סיפרה לי על התנסות ראשונה שלה בקורס הראשון שבו השתתפה ב-1998 אשר הייתה יוצאת דופן מבחינתה. היא התרחשה לאחר שלושה ימי אַנַּאפַּאנָה.

רחל: חוויה מאוד חזקה של שקט, לפני שהתחיל התרגול של הַיִּפְסָנָה ביום השלישי של האַנַּאפַּאנָה. חוויה ראשונה בחיים של שקט, שהמינד לא מקשקש.

יוסי: פעם ראשונה בחיים?

רחל: פעם ראשונה בחיים, שכאילו ככה אני זוכרת את זה פעם ראשונה בחיים שאני יכולה במשך פרק זמן ארוך רק לשמוע את הנשימות.

יוסי: וחווית את זה כבר מאז שוב?

רחל: לא בכזו צורה טהורה. לא.

ההצלחה או הכישלון בהתמדה בתשומת לב נקודתית משמעותם היא שליטה או אי-שליטה בתודעה. צפוי שככל שמתאמנים בהחזקת תשומת הלב בנקודה אחת, כך היכולת לעשות זאת משתפרת. זוהי הפונקציה השנייה של התרגול – שיפור השליטה בתודעה. פונקציה זו מתבססת על הבחנה יסודית כללית בין שני סוגים של יכולות תודעיות. סוג אחד הוא קליטה של רשמים מן החוץ דרך החושים ותגובה עליהם. הסוג השני הוא ההתבוננות בתהליכי הקליטה והתגובה אשר מתרחשים בגוף ובתודעה. האימון בהפניית תשומת הלב להתרחשויות הפנימיות, בין אם הן גופניות ובין אם הן תודעיות, מייצר פיצול פנימי בין תהליכים פסיביים לאקטיביים ומשכלל ומחזק את האקטיביים. בניגוד להגיון היומיומי שבו אקטיביות מובנת כהשתתפות או מעורבות ופסיביות כצפייה מן הצד והימנעות ממעורבות, האקטיביות ביחס לפרפורמנס הפנימי מתבטאת בקורס הִיפּוֹסנא דווקא ביכולת להתבונן בה בריחוק ולא מתוך מעורבות.⁹ היחסות תשומת הלב אחר אסוציאציות שונות שעולות בתודעתו של המודט או אחר תחושות שמופיעות בגופו מובנת בקורס הִיפּוֹסנא כביטוי לפאסיביות שלו ולגבולות שליטתו בתודעה. בקורס הִיפּוֹסנא הצפייה בפרפורמנס היא העיקר והמבצע הוא למעשה אנונימי. הנשימה תרחש מעצמה והתחושות יופיעו מעצמן. המודט לא צריך לעשות דבר לשם כך. ככל שלא יתערב בפרפורמנס של הנשימה, כך התרגול יהיה יעיל יותר. פונקציה זו כרוכה בראשונה – הרגעת התודעה. כך, נטען שככל שהשליטה בתודעה משתפרת, כך היא נעשית רגועה יותר, וכן ככל שמצליחים יותר בהרגעתה, משמע השליטה בתודעה השתפרה.

בסוף מאי 2004 קיימה עמותת *ידידי הקהילה* ריטריט מהאמוֹרָא בצפון הארץ (לעיל 3.4.2). בשבוע שלאחר הריטריט השתתפתי בפגישה שבועית באחת הערים הגדולות. בטרם החלה ישיבת המדיטציה החליפו ביניהם הנוכחים חוויות מהריטריט. אחד, כבן 50, אמר שהיה לו טוב ולא היה לו קשה, אבל ירון אמר שהיה לו קשה וגם להרבה אנשים אתם הוא דיבר. ירון הוא פעיל מסור ומתרגל ותיק רק במסגרת בודהיזם טיבטי ובעיקר במסגרת *ידידי הקהילה*, והוא חי לבדו בעיר גדולה. התעניינתי בחוויותיו מהריטריט.

⁹ בדומה לכך ובהיפוך גמור ביחס לרפואה הקונבנציונאלית, פלצבו נחשבת ברפואה לא-קונבנציונאלית לתרופה אמיתית יותר מכיוון שהיא לא מוסיפה חומרים זרים על אלה שהגוף מייצר מעצמו אלא משפיעה דרך התודעה על הגוף להפעיל את מנגנוני הריפוי העצמי שלו (Fadlon 2005: 59).

ירון: כל יום רציתי ללכת [מהריטריט]. לא הבנתי את ההנחיות. לא הבנתי למה הוא מתכוון ב'לא ללכת אל המיינד' אלא 'לתת למיינד לבוא אלי'.¹⁰ לאחר כמה ימים נשברתי והשארתי פתק שאני רוצה שיתנו לי את הדברים שלי, לתת דאגה וללכת. משה דיבר אתי והסביר לי את הכוונה ונרגעתי ונשארתי עד הסוף.

יוסי: מה משה הסביר לך?

ירון: אני לא זוכר עכשיו, אבל אז הבנתי. אחרי שיצאתי משם אמרתי שאני יותר לא עושה ריטריט כזה אף פעם, אבל לאחר יומיים התגעגעתי לשם.

יוסי: למה התגעגעת?

ירון: לשקט.

יוסי: אבל עשית כבר ריטריטים. התגעגעת לריטריט הזה במיוחד?

ירון: כן. שם זה היה באמת חופש מהפטפוט הלא פוסק של המיינד. הפטפוט שלא נפסק בריטריטים לימודיים.

מסתבר אם כן מהעדויות שלמעלה, שבקורסי ויפסנא ומהאמוקרא התרגול שמונתה בשתיקה חיצונית מוביל בשלב זה או אחר ובמידה זו או אחרת לשתיקה פנימית שהופכת עבור מתרגלים למטרה בפני עצמה. הזיכרון היחידי שהיה לירון מריטריט המהאמוקרא היה זיכרון של חוויית שחרור מיוחדת וחיובית שלא התהוותה בשום מקום אחר לפני כן. מרגע שהיא נחוותה באופן חיובי, היעדרה הפך להיות בעיה עבורו ותוך יומיים מסיום הריטריט הוא החל להתגעגע.

6.4 ויפסנא – מדיטציית מודעות רחבה

מסופו של "יום 2" מתחילה להיבנות ציפייה לקראת המעבר מתרגול אַנאפאנָה לתרגול ויפסנא. באופנים שונים מסביר גוֹאֶנְקָה שתרגול האַנאפאנָה הוא בסך הכול הקדמה שנועדה להכין את המודטים לקראת הדבר האמיתי שהוא הוֹיפֶסנא. בשיחת הדְהֶמָה בערב של "יום 2" אומר גוֹאֶנְקָה שהתרגול מבוסס על שלושה מרכיבים: סִילָה – כללי המוסר היסודיים שלפיהם המשתתפים בקורס אמורים לחיות מאז החל הקורס, סמאדְהי – היכולת לשלוט בתודעה ולהותירה שקטה ורגועה ממוקדת על אובייקט יחיד, כפי שאמור היה להתרחש עד כה בתרגול האַנאפאנָה, ופְנִיא – החוכמה החווייתית העליונה מכולן שמשחררת מאי-נחת אשר אותה מתחילים לחוות עם תרגול הוֹיפֶסנא (Goenka 1987:20-24). לאחר הפסקת הצהריים של

¹⁰ במונחים של פרפורמנס פנימי אפשר להבין זאת כקריאה להיות בעמדה של צופה כש"המיינד" הוא הפרפורמר.

"יום 4" מתקיים טקס "קבלת הניפסנא" שבמהלכו אין לצאת מהאולם במשך שעתיים רצופות. גוֹאֶנְקָה פותח בנְמֵרָה ארוכה בפאלי ומודיע שעל הנוכחים להגיש בקשה רשמית בפאלי מהמורה שילמד אותם ויפסנא. לשם כך, יש להקפיד על עיניים עצומות, צוואר וגוו זקופים וחוסר תזוזה.

כעת, על פירוק התחושות באיבר הנשימה לאורך ציר הזמן המודט נקרא להוסיף את הפירוק המרחבי של הגוף. עליו "לסרוק" את גופו לפי סדר קבוע וללא הפוגה ולשים לב לתחושות הגוף טפח אחר טפח, מלמטה למעלה ומלמעלה למטה. מחד, אל לו להתעכב יתר על המידה במקום אחד, ומאידך לא לדלג מתחושה חזקה אחת לאחרת, או לדלג על איבר שאין בו תחושה. תוך כדי "הסריקה" על המודט לשים לב לא רק לתחושות הרגעיות אלא גם להשתנותן וכך לחוות "אניצ'ה" קרי, חוויה ראשונית ובלתי אמצעית של השינוי-המתמיד בגוף ובתודעה. כמו כן, עליו להימנע מתגובה לתחושות. עליו לשמור על "איזון ואֶקווינימיטי"¹¹ ביחס לכל תחושה, בדיוק כפי שהיה עליו לעשות בעת מדיטציית האנאפאנה.

Don't develop craving for a sensation, or aversion towards the blindness... You have to train yourself to observe all the different sensations in every part of the body, gross or subtle, pleasant or unpleasant, distinct or feeble... it is a choiceless observation. Never try to select sensations; instead, accept whatever arises naturally... The technique is not to experience something special, but rather to remain equanimous in the face of any sensation (Goenka 1987: 34-36).

הימנעות מתגובה גופנית ו/או תודעתית על פי דפוסי העבר, מסביר גוֹאֶנְקָה, והקפדה על "סריקה" רציפה של תחושות הגוף תוביל לסילוק הדפוסים. אין הנחיה כיצד נמנעים מהתעוררות ספונטאנית של משיכה לתחושה מסוימת או של דחייה של תחושה אחרת או של כל מצב מנטאלי אחר, ואין הסבר ברור כיצד קשורה "סריקת" הגוף באמצעות תשומת הלב לסילוק דפוסי העבר. ההנחה היא שהמודטים יגלו זאת באופן חווייתי בעצמם דרך המדיטציה. למעשה, כדי שגילוי זה יתרחש וכדי שהמודטים ישתכנעו שהגילוי הוא פרי החוויות העירומות של התרגול שלהם, יש להימנע מלספק להם הסבר מדויק של המנגנון. במקום זאת, גוֹאֶנְקָה כמו גם המורים של תובנה ממשילים את התהליך באופנים שונים. למשל, בריכה שמנקים

¹¹ Equanimity – שוויוניות, איזון רגשי, השתוות הנפש.

אותה מעלים צפים ובכל פעם שמסירים אותם, עלים נוספים עולים על פני המים, או מראה שמנקים אותה מאבק. המודטים צריכים לא רק לחוות שחרור בגופם ובתודעתם אלא גם להיות משוכנעים ששחרור זה הוא התנסות אותנטית שלהם ולא כזו שתוֹנְכָה על ידי הסברים מפורשים של המורה.

מרגע "קבלת הַיִּפְסָנָא" ועד סוף הקורס של העמותה לויפאסנה, שלוש ישיבות קבוצתיות יומיות מתוך הארבע בהן חייבים המשתתפים (לעיל 4.1.1) יהיו ישיבות "אַדְהִיטְהָאן"¹², קרי ישיבות שבהן על המודטים להשתדל בכל מאודם להימנע מכל תזוזה במשך כל שעת הישיבה, כלומר להעצים בזמנים אלה את שתיקתם הגופנית. על הרקע הכללי של היעדר מעש, היעדר תקשורת, היעדר תנועה, היעדר גירויים דרך יצירת סביבה קבועה במידה מרבית, השינויים הפנימיים מקבלים נפח רב יותר, המטרה של ההימנעות המוחלטת מכל תזוזה במהלך ישיבה בת שעה, שלוש פעמים מדי יום, היא הדגשה נוספת של השינוי-המתמיד בתהליכים הפנימיים.

בשונה מהמעבר הטקסי בקורס לפי גוֹאֲנְקָה מְשָׁלֵב הַאֲנַאפָּאנָה לשלב הַיִּפְסָנָא, בקורסים של תוכנה עוברים המורים, לאחר זמן לא קבוע של הנחיית המודטים לשים לב לתחושות באיברי הנשימה בלבד, להנחות אותם להתמקד בפעולותיהם של החושים השונים. לעתים גם הם משתמשים במונח אַנַאפָּאנָה עבור השלב הראשון, אולם אין הם עורכים הבחנה חדה בינה לבין הַיִּפְסָנָא. ההנחיות שניתנות בבוקר נותרות בתוקף במשך כל אותו היום, ומדי יום ההנחיות משתנות קמעה. יום אחד עשויים מורי תוכנה לכוון לחוויית השמיעה של צלילים שונים, ביום הבא לחמשת המכשולים במדיטציה (כעס או סלידה, השתוקקות או היאחזות, עצלות או עייפות, ספק וחוסר מנוחה), וביום שלאחריו למחשבות ולרגשות, ובעת המדיטציה בהליכה לחוויית הראייה. בעוד שגוֹאֲנְקָה מעניק בלעדיות לתחושות הגוף, בקורסים של תוכנה המורים רואים בפעילות החושית והתודעתית כולה שדה רחב של מוקדים ראויים לתשומת לב מדיטטיבית. הסיבה להבדל היא פרשנות שונה של מילה אחת בטקסט היסודי של סוֹטָת הַסְטִיפְטָהָאנָה שממנו נגזרות כל פרקטיקות הַיִּפְסָנָא הנהוגות כיום ברחבי העולם. בעוד שהפרשנות של גוֹאֲנָה היא מגבילה ומגדירה בהכרח את כל האחרות כשגויות, הפרשנות של מורי תוכנה רואה בזו של גוֹאֲנָה שגויה רק במובן שהיא דוחה פרשנויות אחרות וטוענת לבלעדיות על האמת.

¹² מתורגם מפאלי כ"נחישות חזקה".

כך, המטרה של מורי *תובנה* היא שהמשתתפים בקורס יתרגלו תשומת לב למגוון רחב ככל האפשר של התרחשויות פנימיות אפשריות. השאיפה לפתיחות מרבית בקורסים של *תובנה* הכתיב גם תרגול בהליכה ולא רק בשיבה. כדי "לשבור" את ההתניה לתרגול בשיבה וכדי להקל על הרפיה, מורים מסוימים ב*תובנה* אף מנחים מדיטציה בשכיבה, בעוד שאחרים מתנגדים לכך נחרצות. תרגול בעמידה הוא לגיטימי בשתי העמותות, אולם בדרך כלל אין הנחיה מיוחדת לעשותו וכל משתתף עשוי ברגע זה או אחר לקום ממקומו ולתרגל בעמידה. מכיוון שהתחושה הכללית שקיבלתי מהקורסים של *העמותה לויפאסנה* היא של קפדנות ונוקשות לא העליתי על דעתי שמותר לעמוד בעת המדיטציה כאשר כל השאר יושבים. רק לאחר שאחד המשתתפים קם ממקומו בעת המדיטציה והמשיך לעמוד ללא תזוזה ואף אחד לא הורה לו לשבת, הבנתי שהמעשה מותר וקמתי גם אני כדי להקל על איבריי הכואבים. לא הייתי היחיד. שלושה גברים ושתי נשים נעמדו אף הם בעקבותיו. אירוע זה מלמד שלמרות התביעה להימנעות מקשר, תקשורת בין המשתתפים בקורס מתקיימת במהלך הקורס ואף בעת ישיבות המדיטציה. ברם, היא מוגבלת ופשוטה.

לקראת היציאה מהאולם לצורך מדיטציה בהליכה בקורסים של *תובנה* מונחים המודטים לבחור לעצמם מסלול קצר באורך של מספר מטרים ולצעוד בו הלוך ושוב. קצב ההליכה צריך להתאים למצב התודעה שלהם או לקצב נשימותיהם, וככל שהקורס מתקדם צפוי שהקצב יואט. תשומת הלב צריכה להיות מופנית לתחושות ולתנועה בחלק התחתון של הרגליים מהברך ועד לקצות האצבעות. בהמשך הקורס ההנחיה היא לשים לב לכל חוויית ההליכה על היבטיה השונים – הגוף שנע בחלל, חוש הראייה, השמיעה, המישוש (השמש או הרוח על העור וכו'). בפועל, חלק מהמשתתפים לא מתרגלים מדיטציה בהליכה במשך ארבעים וחמש דקות מלאות. אפשר לחשוב על לפחות ארבע סיבות לכך. השיחות הקבוצתיות עם המורים נערכות אך ורק בזמן שמוקדש למדיטציה בהליכה, מה שמסמן את המדיטציה בהליכה כחשובה פחות מזו שבישיבה. בנוסף, גם חלק מהתורנויות של המשתתפים בקורס מבוצעות בעת המדיטציה בהליכה. כמו כן, בניגוד למושבי המדיטציה בהם משתתף לפחות מורה אחד בכל פעם, המורים אינם משתתפים במדיטציה בהליכה ובכך תורמים להמעטה מערכה בעיני המשתתפים. לבסוף, מכיוון שמרבית המודטים הולכים במדיטציה בעיניים פקוחות מחוץ לאולם, קל להם יותר לנטוש אותה בטרם הסתיים הזמן שהוקצב עבורה.

בעוד שההנחיות בקורסים של העמותה לויפאסנה ניתנות מתוך קלטות ולכן הן קבועות בכל הקורסים, ההנחיות בקורסים של תובנה משתנות במידה מסוימת מקורס לקורס, על פי ההעדפות והסגנון של המורים הנוכחים. המורים שמנחים את הקורסים מתחלפים מתוך מאגר של מורים, זרים וישראלים, שגדל עם השנים. כמו כן, אין סדר קבוע להופעת ההנחיות במהלך הקורס. אולם ככלל, ההוראה מתחילת הקורס ועד סופו מכוונת ל"שימו לב למה שקורה בדיוק עכשיו". לעתים, הנחייה זו רחבה מדי עבור המשתתפים בקורס ולא ברורה דיה ולכן מנחים אותם לשים לב לתחושות באיברי הנשימה או לתחושות הגוף האחרות אליהן קל יחסית לשים לב. כמו כן, תחושות הנשימה ותחושות הגוף משמשות גם כסוג של "עוגן" כאשר מתחילים את ישיבת המדיטציה או כאשר רגשות סוערים במיוחד מקשים בתרגול. המורה הראשי בקורס ויפסנא הראשון שבו השתתפתי במסגרת תובנה היה צ'רלס (לעיל 5.5). הוא בן למעלה מ-50 ממוצא שוויצרי והיה בעברו נזיר במסורת טיבטית במשך שנים ארוכות והוא בעל השכלה מערבית רחבה. לאחר מספר ימים בקורס, כדי להבהיר את כוונתו, אמר צ'רלס:

"Follow what is happening right now, and if you think to yourselves:
What is happening right now? What is Charles is talking about? What does he mean? What is happening right now? And you look for what is happening right now then this is exactly what is happening right now.

כמו כן, בשונה מההנחיות של גואַנְקָה, אין הכרח ב"סריקה" סדירה כלשהי. במקום הנחיה להימנע מתגובה, ההנחיה של מורי תובנה היא לשים לב למתרחש ברגע ההווה ולהרפות מה"אֶטְצ'מֶנט"¹³ במה שמופיע בתודעה כמו תחושות גופניות, מחשבות או רגשות. גם כאן לא נתקלתי בהנחיה כיצד מרפים ממחשבות, מרגשות או מתחושות חושיות שונות. לסיכום, אפשר לומר שהדמיון העיקרי בין ההנחיות בקורסים של תובנה לבין אלה של העמותה לויפאסנה הוא הקריאה להסתפק בתשומת לב ביחס להתרחשות הפנימית הרגעית וזהו עיקרו של התרגול. במשך כל הקורס של שתי העמותות, ההנחיות למדיטציה חוזרות על עצמן באופן מונוטוני פעמים אינספור תוך שינויים רטוריים קלים. עם התקדמות הקורס גם תוכן ההנחיות משתנה אולם יחסית למוטיבים המרכזיים הקבועים, השינוי הוא איטי וקל. ריבוי המורים בקורסים

¹³ Attachment – היאחזות.

של *תובנה* יוצר שונות מסוימת באופי הקורסים, אולם תחושת המונוטוניות במהלכו של כל קורס בפני עצמו נשמרת תמיד.

כעת אפשר להעיר מספר הערות ביחס לפונקציה השלישית של התרגול בתשומת לב – מימוש של חוויה של שחרור מאי-נחת שמקורה בתודעה, שאף היא כרוכה בשתיים הקודמות – הרגעת התודעה ושליטה בה. הערות אלה מבוססות על החוויות שיובאו בהמשך הפרק של מרואיינים, שלי ושל מתרגלים אחרים אשר ביטאו אותן בשיחות אקראיות שלא הוקלטו. ראשית, החזרה האינסופית על רעיון השינוי-המתמיד תוך כדי תשומת לב לשינויים הפנימיים שמתרחשים אמורה להביא במוקדם או במאוחר לערעור התפיסה של דברים מסוימים כמהותיים והכרחיים עבור הפרט. ערעור זה יכול להקל תחושה של תלות מוחלטת בדבר מה בין אם מדובר ביחסים, בחפץ או בדבר אחר. שנית, ההנחיה לא להגיב למתרחש (לפי גואַנְקָה) או להרפות ממנו (לפי מורי *תובנה*) היא הנחיה מתחכמת שכן אפשר המימוש של דפוס התגובה הרגיל הוא חוסר התערבות ואילו הימנעות מתגובה והישארות במצב של תשומת לב למתרחש היא תגובה בפני עצמה, אולם תגובה חדשה ומודעת אשר מאפשרת התהוות של תהליכים חדשים. במצבים מסוימים ובמיוחד במצבים רגשיים סוערים שבהם התגובה היא פחות מודעת ופחות נשלטת מאשר ברגעים אחרים, עצם הניסיון להוסיף לה תשומת לב להתרחשות הפנימית, גם אם היא רגעית וקלושה, יכול להיות מהלך חסר תקדים ובדיוק משום כך בעל פוטנציאל של שינוי. שלישית, מכיוון שאי-הנחת, ממנה מתיימרת מדיטציית הַיִפּוֹסְנָא לשחרר, נגרמת על ידי המתרגל עצמו, הוא מופיע בו בזמן הן כשולט והן כנשלט, הן כמחולל אי-הנחת והן כקורבנה. הכוונה היא לשחרור ממשוּהו דרך שחרור של משהו. למשל, שחרור אחיזתו של המתרגל בדבר מה משחררת אותו מהפחד לאבד אותו וכן מהתביעה המתמדת לאחוז בו. במקרים אחרים, שחרור תפיסתו את עצמו כתלוי קיומית בהכרח בדבר מה לשם קיומו יכולה לשחרר אותו מפחד קיומי, ובמלים כלליות יותר, ויתור של הסובייקט על השליטה העצמית יוצר תחושה של שחרור שכן הסובייקט עצמו הוא גם זה שנשלט. התוצאה היא למעשה תחושה של שליטה מלאה יותר או לחילופין תחושה חזקה יותר של ודאות וביטחון.

רביעית, הטענה המקובלת הן על גואַנְקָה והן על מורי *תובנה* היא שאף על פי שדפוס מסוים מוטבע זה מכבר בגוף ובתודעה של המתרגל בעקבות ניסיון העבר, הדפוס לא רק בא לידי ביטוי בכל פעם

שמבשילים תנאים מתאימים אלא הוא אף מתחזק ומתבסס עם כל ביטוי שלו. כדי להשתחרר ממנו ולפתוח מגוון של אפשרויות שהדפוס מגביל, יש ראשית להימנע ממנו. הדפוס טמון בזיכרון הגופני והתודעתי, אולם אם ברגע שנוצרים התנאים המתאימים לביטוי שלו, המודט מצליח לכל היותר להתאפק ונמנע מלממש את הדפוס במשך זמן ארוך מספיק, עשוי להתהוות זיכרון חווייתי חדש אשר יוטבע בגוף ובתודעה ויהפוך את הדפוס הישן מנטייה דומיננטית לאחת מתוך שלל של תגובות אפשריות שמהן הפרט יכול לבחור לפי ראות עיניו בכל מקרה ומקרה. חמישית, האימון בשהות בפוזיציה הפנימית של צופה אובייקטיבי ולא מעורב בתחושות הגוף (לפי גואַנְקָה) או בכל התרחשות פנימית (לפי תוכנה) יכולה לאפשר היכרות מדוקדקת של תהליכים פנימיים, אך בו בזמן גם ריחוק רגשי ולכן תחושה של שחרור מסוים מהם. ככל שהאימון מתקדם, הפיצול הפנימי בין הפן המעורב לפן המתבונן של התודעה מעמיק, ויכולת התנועה בין שתי הפוזיציות הפנימיות משתפרת. בו בזמן, הגברת האקטיביות הפנימית המונוטונית עשויה להוביל במקרים מסוימים לפסיביות חיצונית ולהתנהגות רובוטית. במקרה כזה אפשר לומר שהפוזיציה של ההתבוננות עברה בעצמה תהליך של חיפצון ורק לכאורה שחררה את המתרגל מההרגלים ומהדפוסים שלו, ובמקום זאת החליפה אותם באחרים. בקורס לפי גואַנְקָה שבו השתתפתי, מנהלת הקורס דיברה אל המשתתפים פעם אחת בלבד במהלך הקורס. היה זה כאשר היא תרגמה את דבריה של המוֹכֶה הנוכחת מאנגלית לעברית במהלך שיחת הפתיחה. היא עשתה זאת תוך ישיבה קפואה, נטולת הבעה, בטון מונוטוני ומבלי להפנות את מבטה לכיוון קהל המשתתפים. היה זה פרפורמנס של התמדה בתשומת לב פנימית ושל ניתוק וריחוק מאחרים.

6.5 מְטָא – מדיטציית איחולים

שתי המדיטציות שתוארו עד כה מקיפות את רובו של קורס הַיִפְסָנָא וניצבות בליבו, אולם ביומו האחרון של הקורס במסגרת שתי עמותות הַיִפְסָנָא נלמדת ומתורגלת מדיטציה נוספת שמכונה "מְטָא". תרגומים רבים לעברית הוצעו לְמְטָא וביניהם אהבה ידידותית, ידידות ללא גבולות, רעות עמוקה ויציבה, אהבה חומלת, טוב לב אוהב, חסד או ויברציות של רצון טוב. בעוד שבין אַנַּאפַּאנָה לַיִפְסָנָא יש קירבה מסוימת, ההנחיות למדיטציית מְטָא שונות משתיהן. המודטים מונחים להעלות בדעתם משפטי איחול לעצמם ולאחרים ספציפיים, קרובים ורחוקים, ידידים ואויבים או לאחרים כלליים.

בקורס של *תובנה* שבו השתתפתי הדגישה רונית (לעיל 5.5) את התועלת שבמדיטציה זו עבור המודט. היא הסבירה שמדיטציית *מְטָא* מיועדת לטיפוח של איכויות של אהבה ונחמדות ולהתמודדות עם פחד, אשמה וכעס. לשם כך, הנחתה רונית את המודטים להתחיל את המדיטציה בדרך מדורגת באיחולים לעצמם, להמשיך באיחולים לאהוב שביחס אליו אין בהם תשוקה, לעבור לחבר קרוב, לאדם שהיחס הרגשי כלפיו הוא ניטראלי, לאדם שמתקשים אתו, ולבסוף "לכל היצורים החשים". היא הציעה סדרה של משפטים שמהם כל אחד יכול לבחור לעצמו את המתאימים ביותר עבורו או לנסח משפטים אחרים ברוח דומה: "מי ייתן ואהיה חופשי מסכנות ופחדים", "מי ייתן ואהיה חופשי מכאב ומסבל", "מי ייתן ואהיה מאושר ושלו", "מי ייתן ואהיה בריא ובטוח", "מי ייתן ואחיה את חיי בקלות".

בקורס לפי גואַנְקָה, ההנחיות למדיטציית *מְטָא* ניתנות מבוקר יום "10" ואילך, והן מתובלות במינון גבוה של מזמורים בפאלי אשר מהווים את משפטי האיחול של המורה למודטים. מורים בעמותה לויפאסנה אמרו לי, שעל פי ההנחיות שניתנו להם הם אמורים לבצע לכל אורך הקורס אך ורק מדיטציית *מְטָא* ו"לשלוח *מְטָא*" למשתתפים בקורס "כדי לעזור להם" בעת שאלה מודטים. בעוד שהשפעה עליה מדברים בדרך כלל בעמותה לויפאסנה נוגעת למי שהמודט מכון אליו, ההשפעה המיוחדת על ידי מתרגלי ומורי *תובנה* היא מורכבת יותר. מלבד ההשפעה על מושא המדיטציה, רבים מדברים גם על ההשפעה שיש למדיטציה עליהם בעת שהם עצמם מבצעים אותה. יש שמדברים עליה כמדיטציה ש"פותחת את הלב" ואחרים רואים בה כזו שמלמדת את המודט למחול לעצמו.

6.6 פרדוקס ופתרונו?

על פי התפיסה הבודהיסטית, מי שמודט לפי הנחיות הניפּסנא נתקל בחמישה מכשולים תודעתיים וגופניים (לעיל 6.4). התוצאה של מכשולים אלה היא הסטת תשומת הלב ממושא המדיטציה. ברגע שסטייה כזו מתרחשת, ניצבת בפני המודט בעיה פרדוקסלית. עליו לשוב ולמקד את תשומת לבו במוקד המדיטציה. אולם, כיצד הוא ישים לב לכך שהוא לא שם לב? הלא הבעיה היא בדיוק שהוא לא שם לב! גם אם הוא מכיר את חמשת המכשולים ואת כל הטכניקות בהן אפשר להשתמש כדי להתגבר עליהם כמו להזדקף, לפקוח קמעה את העיניים או אף לקום כאשר מרגישים עייפות, לחשוב על היבטים מושכים של מה שמעורר סלידה ועל היבטים דוחים של מה שמעורר השתוקקות וכך הלאה, הבעיה שניצבת בפניו נותרת

בעינה, כיצד לשים לב למה שקורה כאשר הוא לא שם לב למה שקורה? כיצד לעבור למצב תודעתי של צופה, כאשר הוא מצוי במצב תודעתי מעורב? כיצד ימשוך את עצמו בשערות ראשו מן הביצה? מספר כלים, וביניהם גם כלים סמליים, משמשים כדי לסייע במשימה הפרדוקסלית של השבת תשומת הלב. ראשית, ההנחיות הנשמעות במהלך מושבי מדיטציה מזכירות למתרגלים את הפעולה שעליהם לבצע. שנית, עם התקדמות הקורס, המעבר מעמדת מבצע הפרפורמנס לעמדת הצופה בו הופך להיות מוטבע במודט יותר ויותר כהרגל נרכש נוסף, והוא מופיע מעצמו באופן "טבעי" כחלק מהדינאמיקה הפנימית. שלישית, התרגול הראשוני של תשומת לב לתחושות הנשימה הופך תחושות אלה למעין עוגן סמלי של התרגול מכיוון שכל עוד המתרגל חי, תחושות אלה מופיעות תמיד. תהליך הנשימה נושא עמו במספר אופנים סמליים שקל לזכור אותה ולקבל השראה ממנה בכל רגע נתון. מכיוון שתהליך הנשימה נמצא תמיד בכל יצור חי, הוא מסמן את האוניברסאליות של התרגול. מכיוון שהוא כולל השתנות מתמדת, הוא יכול להזכיר את רעיון השינוי-המתמיד וכן להזכיר למודט לחדש את תשומת הלב לרגע ההווה. כמו כן, הוא מהווה סמל לחיבור בין המודע ללא-מודע ובין הפנים לחוץ, שכן האוויר הזורם פנימה אל תוך הגוף עובר מאיברי הגוף החיצוניים בהם אנו משתמשים באופן מודע לאיברי הגוף הפנימיים בהם השליטה היא מזערית, אם בכלל. בנוסף, תהליך הנשימה מופך כאחד הביטויים הגופניים של מצבים רגשיים שונים והוא תהליך לא-רצוני אף שיכול להיות לו גם מרכיב רצוני. רעיונות אלה מוזכרים בקורסים של העמותה לויפאסנה ולעתים בחלקם או במלואם גם בקורסים של תובנה.

6.7 התנסויות

6.7.1 סימולציה של פירוק עצמי והשליטה בו – רחל 1

"אני זוכרת שאמרו לי לפני זה ש...מקבלים כל מיני הבנות. ואני כל הזמן חיפשתי את ההבנות, את המנורות האלה שיידלקו לי, והיה דווקא משהו חזק. היה איזה יום שלם שהיו לי תחושות מאוד קשות. בכלל בקורס הראשון התחושות הכי ביזאריות שחוויתי מבין כל הקורסים. תחושות פיזיות מאד לא מוכרות של עיוותים בפרצוף וכל מיני כוחות שדוחפים ומושכים כל מיני חלקים ונזילות של כל מיני דברים וכל מיני דברים הולכים עליך. דברים מאוד, זאת אומרת, כל יום ניגשתי למוך לפחות פעם אחת לשאול אם זה בגבול הסביר התחושות שאני... או שזה כבר חורג מ, והיה איזה יום שכל היום היו לי תחושות מאוד לא

נעימות, מאוד חזקות, ואני לא זוכרת בדיוק מה זה היה ולא הצלחתי להתבונן בהם, או מאוד היה לי קשה להישאר מאוזנת כלפיהם ובאיזשהו שלב, אה ולמחרת בבוקר קמתי עם איזה החלטה של אוקיי אני מוכנה, אני, עכשיו אני אתבונן. בואו. אני בסדר. אני ישנתי. עכשיו יש לי כוח. בואו אני אתבונן בכם. וכאילו ציפיתי שהמלחמה תתחדש כאילו, כל המלחמה הזאת שהייתה לי ביום לפני זה... עם כל התחושות. ציפיתי שאוקיי שהם יחזרו וישבתי וחיכיתי וחיכיתי ולא. והחוויה הייתה שונה לגמרי... ולקח לי רק איזה שעה להתחיל לשים לב מה קורה עכשיו כי הייתי נורא עסוקה בלחכות למה שהיה, אבל רק אחרי שעה פתאום אמרתי, וואלה, תראי מה קורה כאילו. את כל כך עסוקה בלצפות למשהו שאת לא יכולה בכלל לזהות מה קורה עכשיו. מה המציאות של הרגע, שהייתה הרבה יותר עדינה. וזה היה רגע מאוד חזק. מאוד. אמרתי אוקיי, הגה זאת הבנה חזקה לחיים כאילו בלקחת את זה במצבים שבאמת אנחנו כל כך עסוקים בלחכות למשהו מסוים שאני לא שמה לב כאילו מה בעצם קורה עכשיו... זה היה ההבנה היחידה, כאילו, שיצאתי ממנה מהקורס הראשון, אבל היא הייתה מאוד משמעותית בשבילי

...

שאני בהרבה מאוד מצבים מאוד עסוקה בציפייה למשהו מסוים שלא מאפשר לי לראות את המציאות שלי, של אותו הרגע, או שלא מאפשר לי לראות שינוי, וכאילו אני ממש לא כאילו האוזניים או כל ההתכוונות היא למשהו מסוים, אתה פשוט לא רואה מה קורה באמת..."

התמה העיקרית שבאה לידי ביטוי בקטע ראיון זה היא של התהוות של תפיסה עצמית נוקשה ופירוקה. ראשית, רחל גילתה תחושות "ביזארות" ולא מוכרות שמתקיימות בגופה אשר לא תאמו את תפיסתה המוכרת את גופה, ולכן עוררו בה חשש לאובדן הנורמאליות. בלי משים, עם התקדמות התרגול, היא התרגלה לתחושות "הביזארות" והן הפכו לחלק בלתי נפרד מתפיסתה את גופה, גם כאשר הן גרמו לה מצוקה ניכרת. לאחר שנעלמו היא המשיכה לצפות להופעתן. רחל אספה כוחות ויצאה ל"מלחמה" שבה היה לה עדיין תפקיד ברור ויחיד של "לוחמת". בהיותה "לוחמת" היא שכחה את הנחיות המדיטציה, לא שמה לב ליש הנעים אלא להיעדר הלא-נעים, ובאופן אבסורדי ייחלה שהאחרון יתממש. המשך התרגול הוביל לכך שרחל הבחינה במתרחש ובאחת תפקיד "הלוחמת" שהתהווה מתוך התרגול התפרק אל הבנה של התהליך אותו היא עברה.

תמה שנייה נסבה סביב שליטה עצמית. התחושות "הביזאריות" עוררו ברחל מדי יום חששות מכיוון שהן נותרו מחוץ למופר לה כתקין ומחוץ לשליטתה. האישורים מן המוכה היו הכרחיים כדי להתמודד עם אובדן השליטה. אי הצלחתה לבצע את הנחיות המדיטציה ביום שבו התחושות התחזקו במיוחד גילם שוב חוויה של חוסר שליטה. בלילה היא נחה והתחזקה כדי להשיב לעצמה את השליטה ולעשות כרצונה בגופה ובתודעתה. אולם, עצם הניסיון להשיב את השליטה באופן זה התברר כגורם מגביל שביטא שוב את גבולות השליטה. בסופו של הסיפור, חוויה של שחרור והקלה התרחשה רק לאחר רגע של ויתור על השליטה. לאחר שהנחיות המדיטציה הבליוח אל תוך "המלחמה", היא הבחינה שהיא לא מתרגלת נכון, הסיקה שהציפייה שלה מופרכת, וויתרה עליה.

תמה שלישית מרכזית היא שחשיבותו של האירוע בעיני רחל נובעת מהבנתה אותו כסימולציה בשלושה מובנים לפחות. ראשית, כסימולציה לחיי היומיום שמחוץ לגבולות הקורס, ובמלים אחרות כלקח לחיים. שנית, כסימולציה בעלת תחולה אוניברסאלית. הכישלון, התהוות תפיסת המציאות הנוקשה והשחרור מהם, אשר נחו על ידה במסגרת עולמה הפנימי האינטימי, חשובים בעיניה כהדגמה לתהליכים שמתרחשים בעולמם הפנימי של כל בני האדם באשר הם. האופן שבו היא התנסחה לא כלל רק גוון אישי, אלא הכיל גם התייחסויות אוניברסאליות. כאשר היא דיברה על הלקח לחיים שהיא הפיקה, היא עברה לדבר בגוף ראשון רבים – "בלקחת את זה במצבים שבאמת אנחנו כל כך עסוקים בלחכות למשהו מסוים", או בגוף שני יחיד זכר – "כל ההתכוונות היא למשהו מסוים, אתה פשוט לא רואה מה קורה באמת". שלישית, כסימולציה לתהליכים פנימיים רבים שאינם קשורים בהכרח לתחושות גופניות. התחושות הגופניות היוו עבודה רק תשתית אפשרית, קלה יחסית להבחנה שעליה התהוו ציפיות ואי-נחת אשר יכולות להופיע על בסיס התרחשויות שונות ומגוונות.

כפי שהראיתי בפרק זה ביחס לרמי וירון (לעיל 6.3), גם הסיפור של רחל מדגים שהמשתתפים בקורסי דְהִמָּה לומדים לנסח דברים כבעיות שמטרידות אותם, באופן שלימוד ואימון הִדְהִמָּה יכולים להציע להן פתרון או לפחות הקלה. הבעיה הכללית, כפי שרחל ניסחה אותה בעקבות התהליך החווייתי אותו היא תיארה, היא של ציפייה לעתיד מדומיין והחמצת ההווה הממשי. כך, בניגוד לתפיסה הליניארית של הכרה בבעיה, חיפוש אחר פתרון ומציאתו, רחל הכירה בפתרון ובבעיה בו זמנית. רק לאחר שהיא הצליחה לשים

לב מחדש לתחושות הגופניות ברגע ההווה בהתאם להנחיות המדיטציה, היא גם הסיקה שהציפייה שלה היא מדומיינת ולכן מהווה מקור לאי-נחת. כלומר, רק ברגע שפרקטיקת המדיטציה הצטיירה לעיניה של רחל כפתרון משחרר מאי-נחת, התבהר לה גם אי-הנחת עצמו.

כפי שנראה גם בסיפורים הבאים, ההתרחשות התאפשרה לא רק בעקבות המדיטציה אלא גם כתוצאה של שכחת המדיטציה והחריגה ממנה. בדיעבד, רחל הבינה שאילו הייתה ממלאת אחר הנחיות המדיטציה ללא הפסקה, היא לא הייתה נקלעת כלל לציפייה אבסורדית לתחושות קשות, אלא למעשה הייתה מתענגת על היעלמותן ועל הופעה של תחושות עדינות יותר. אולם למעשה, בלי לשכוח את הנחיות המדיטציה ובלי לפתח ציפיות ותפיסה עצמית יציבה לכאורה, היא לא הייתה "מקבלת" שום הבנה אשר "הבטיחו" שהיא תקבל בקורס.

6.7.2 הכוח של התודעה – רחל 2

רחל המשיכה וסיפרה לי על התנסות גופנית חזקה נוספת באותו קורס.

רחל: ועוד חוויה חזקה שהייתה לי, זה שבלילה לפני שבכלל מדברים על התחושה של הזרימה החופשית, אני זוכרת ששכבתי בלילה וכל הגוף ככה התחיל לפעפע לי. ונורא נורא נבהלתי. נורא נבהלתי.

יוסי: מה זאת אומרת לפעפע?

רחל: כמו תחושה של זרימה אבל לא לגמרי עדינה, אלא תחושות בכל הגוף שיכולתי ממש לעקוב אחריהן, כאילו ממש זרימה כזאת של תחושות בכל הגוף, והייתי בטוחה שמשוהו לא בסדר, ורציתי להפסיק את זה. אני חשבתי שאני צריכה להפסיק את זה באיזשהו אופן, וניסיתי להפסיק לחשוב על זה ועדיין המשכתי להרגיש את זה, וקמתי, קמתי מהמיטה. התחלתי להסתובב. יצאתי מהחדר. התחלתי להסתובב ככה, בין החדרים ולא בין החדרים, כאילו הלכתי לשירותים אני חושבת. יצאתי החוצה. הייתי מאוד מוטרדת מהתחושה הזאת, ובאיזשהו שלב זה ככה שָׁכַךְ והלכתי לישון. בשלב יותר מאוחר כשהיה דיבור על סוג כזה של תחושות, אז כאילו הבנתי מה זה היה ודי כעסתי על עצמי שלא נתתי לזה להיות, אלא שעצרתי את זה ככה בכוח, ופחדתי שבגלל שעצרתי את זה, אז זה לא יחזור שוב. ובאמת מאז זה לא חזר.

יוסי: זה מצחיק אותך בדיעבד?

רחל: כן. זה מצחיק אותי, למרות שזה הפחיד אותי אז באותו רגע. וזה אני יכולה להגיד שזה גם היה אחת הפעמים היחידות שחוויתי זרימה בכזאת עוצמה. זאת אומרת זה לא

איזה חוויה שחזרה אחר כך בקורסים מאוחרים, ועדיין לפעמים עולה לי המחשבה הזאת שאולי עשיתי איזה ככה, דפקתי את המערכת

יוסי: באמת?

רחל: כשהגבתי בכזאת תגובה שלילית למשהו שהוא כביכול לחיובי. אני לא יודעת אם זה מובן מה שאני אומרת.

יוסי: כן.

רחל: אני, הזיכרונות שלי מהקורס הראשון הם בעיקר באמת ברמה הפיזית. לא חושבת שזכרתי הרבה ממה שנאמר. אני זוכרת שזה כן דיבר אליי, אבל אני לא זוכרת שחזרתי על זה או שיכולתי לחזור על זה לעצמי דברים שנאמרו בשיחות של הערב.

יוסי: זאת אומרת היית לגמרי בתרגול?

רחל: כן. בתרגול, באיזשהו קצת הלם אפילו מהעוצמה של החוויות שהגוף ושהמיינד יכול לייצר בלי כאילו עזרה חיצונית, זאת אומרת. זה היה די הלם בשבילי לשבת בתוך מהומה שאני מייצרת.

תמות של אובדן שליטה ופירוק תפיסה עצמית מוקדמת חוזרות גם בסיפור זה. כמו כן, הצורך של רחל לקבל אישור מהמורה לתקינות החוויות הבלתי אמצעיות שלה בגופה מודגש כאן ביתר שאת. למעשה, העובדה שהיא אימצה לעצמה את ההערכה החיובית של המורה את החוויות שלה ודחתה את ההערכה שלה עצמה אותן גרמה לה לכעס על עצמה, לפחד מכך שאולי היא "דפקה את המערכת". נקודה זו מלמדת על המקום המרכזי שתופס המורה בהבנת החוויות, בזכירתן ובהפיכתן למקור של למידה והבנה חרף העובדה שלכאורה הסמכות נתונה כל כולה למתרגלת ולחוויותיה הפנימיות (לעיל 5.5). אבל, הממד העיקרי בסיפור מבחינת רחל הוא התדקמה על עוצמת החוויות הפנימיות הלא מוכרות שיכולות להתהוות בה. אחרי התנסות כזו, קל יותר להשתכנע שחוויות רבות אחרות של חוסר סיפוק, כאב או הנאה הן תולדה בעיקר של תהליכים פנימיים ולא חיצוניים, אישיים ולא חברתיים.

6.7.3 סימולציה של אובדן שליטה – עינת

עינת, מתרגלת דקמה מאז 1996, השתתפה לראשונה בשיעורים בודהיסטים שניתנו על ידי נזירים טיבטיים בדהרמסלה שבהודו אך לא הצליחה לדבריה לתרגל את המדיטציות הטיבטיות. רק בקורס ניפסנא על פי גואַנְקָה היא הרגישה שהצליחה למדוט והתנסתה לדבריה בשלושה מהתהליכים החשובים בחייה. מאז

היא השתתפה בקורסים רבים במסורת הטיבטית ובמסורת של גוֹאֶנְקָה בהודו, בישראל, באנגליה ובאירלנד. עינת היא מהפעילות הותיקות שיזמו את הקורסים הראשונים אשר הובילו להקמת *ידידי הקהילה* והיא נמרצת ודעתנית. בעת הראיון היא הייתה באמצע שנות ה-30 לחייה, לאחר מספר שנות לימודי אמנות בחו"ל כשהיא פעילה במסגרת *ידידי הקהילה*. הראיון נערך בביתה שבמושב במרכז הארץ, שבו גדלה, בשעות הערב המוקדמות של יום ששי ביוני 2004. דיברנו על כך שרבים מהמשתתפים בקורסים לפי גוֹאֶנְקָה חשים רעב מכיוון שכמות המזון המוגשת מצומצמת ביחס להרגליהם ובגלל שבמקום ארוחת ערב, משתתפים חדשים מקבלים פרי במשורה, וותיקים שתייה בלבד.

עינת: אני מכירה את הקטע הזה טוב טוב של מה שאנשים חווים [כשהם מקבלים מעט מזון בקורס ויפסנא]... תמיד ידעתי שאני אוכלת מלא, אבל לא חשבתי שיש לי קטע.

יוסי: אז איך את כל כך רזה אם את אוכלת מלא, או שרזית?

עינת: אתה יודע יש קרמה, וזה קרמה... [אחותי הגדולה] "שנאה" את אחותי הקטנה ואותי בקטע הזה. היא לא הייתה אוכלת כלום. באמת היא אכלה כל כך מעט... אני אכלתי המון ולא השמנתי... אותי לא רצו לגייס לצבא על משקל... נתנו לי שלושה חודשים להעלות שלושה קילו... זה סימפטום הנבטים... הגעתי ביום הראשון לעשות את הניפסנא.¹⁴ התחילה המדיטציה בבוקר ארבע וחצי וזה. אני באה לחדר אוכל, עכשיו לא שהייתי כזאת מודטת גדולה. נהפוך הוא. לא יכולתי לשבת, אבל איך שהוא יצא שהתמהמהתי שם באולם עוד כמה דקות. ואז היה תור ענק לאוכל. שם¹⁵ הם מחלקים במנות. אני אומרת לך כפות. ממש שמים על הצלחת. ובאתי וראיתי שלכולם היה נבטים חוץ מלי. לא היה לי נבטים. נורא התבאסתי. אמרתי, מילא. בוקר למחרת כבר חצי המדיטציה אני מתכננת. מילא מתכננת את זה שאני אצא ראשונה מהאולם ויהיה לי נבטים. זה מילא, אבל גם לקח לי איזה יומיים להבין מה עוד קורה. זה אני אגיד לך בסוף הסיפור הזה. יום שני מגיע. אני כולי כזה לנבטים. איכשהו לא יודעת איך נהיה שנהיה לפני תור כל כך גדול שלא קיבלתי נבטים. ואני רואה בצלחות של האחרים נבטים. עכשיו וואאאא. כעס...

יוסי: מה יש לך מנבטים?

עינת: שום דבר. אבל זה היה חלק מהארוחה. גם ככה נותנים לך כף אורז כזה... מין פֶאפֶט רייס¹⁶ כזה עם גרגירי כוסברה... זאת הייתה ארוחת הבוקר ונבטים. לכן אני צוחקת, אני אומרת דייסה ופירות וגבינה וירקות ולחם וביצה [בקורסים שמתקיימים בישראל] נראה לי שיא ההגזמה. על הכף הזאת שאני קיבלתי, ואני מודה להם על זה עד היום. אני חושבת

¹⁴ בשלושת הבקרים הראשונים מתרגלים אנאפאנה ולא ניפסנא. עינת התכוונה למדיטציה באולם באופן כללי.

¹⁵ בקורסים בהודו, בניגוד לקורסים בישראל בהם האוכל נמצא בשפע לפי עינת.

¹⁶ תבשיל אורז.

שההבנות הכי גדולות שלי הגיעו מאותו קורס. לא מהקורסים שעשיתי אחרי זה שיש ים של אוכל... יום שלישי אני בנחישות... אני אהיה ראשונה היום! ואני אקבל נבטים לפני שכולם יקבלו נבטים! עכשיו תראה איזה מיינד שלילי. אני ואני! ואני אקבל! ואני ארוץ! וכבר אין מדיטציה של הבוקר, כי כל המדיטציה זה נבטים, וזה. באמת הגעתי... הייתי בין הכמה הראשונות. באותו יום לא היו נבטים. זה מה זה מצחיק. בא לך לבכות, מרוב זה שזה מצחיק. ואז אמרתי ווואאאא. אין נבטים... זה מגיע לך... הייתי בשוק. הייתי פשוט בהלם. ואז הייתה לי הזדמנות, להתחיל לחשוב, מה עשיתי ביומיים האחרונים מהיום שהבנתי שיש נבטים ואני לא קיבלתי. וזה היה באמת דבר מה זה חשוב... אמרתי וואאא הקורס הזה הוא חזק... כי פתאום הבנתי שאם אני אוכל נורא לאט [אז האוכל יספיק]... למה זה סינדרום? כי הצלחתי להבין שאני פשוט שכנעתי את עצמי. אז ראיתי מה זה המיינד. איזה כוח יש למיינד. אני פשוט ביום הראשון שכנעתי את עצמי שהארוחה הזאת היא כל כך עלובה שהנבטים שם רק בגלל שזה בעצם מהות הארוחה. שאם אני לא אקבל נבטים עוד יום אחד, אז אני לא יודעת אם אני יכולה בכלל להמשיך לחשוב יותר או לחיות. זה הגיע למימדים כאלה שאני חושבת שאני כנראה אפסיק לנשום אוטוטו אם לא יהיה לי נבטים... אני לא באתי ל'פסנא במקרה עוברת אורח בהודו והתיישבתי בקורס. למדתי שלוש שנים קודם בודהיזם טיבטי כל יום בספרייה ואתה יודע השתדלתי כמה שיכולתי ללכת ולהגיע באמת לספרייה. זה בא כבר על איזשהו בסיס שכבר למדתי בקיצור הקטע של הנבטים היה כל כך מדהים בעיני, כי פתאום הבנתי את כל הסיפור הזה שאני פשוט שיחקתי עם עצמי. זה היה הכול. לא הייתי צריכה שום נבט. הנבט הזה לא היה משנה לי... את ממציאאה לעצמך. זה כמו אני צריכה שוקולד. זה היה פשוט. זה כל כך הצחיק אותי שכשכבר לא רציתי נבטים, תמיד היו שם נבטים בשפע. ואמרתי טוב אני אוכל נבטים, כי כבר יש. אבל זה כבר לא נראה לי רלוונטי בכלל. אם לא היה לי נבטים, זה היה בדיוק אותו דבר. (בהדגשה) ההכרה הזאת שאם אין לי, זה גם בסדר. כאילו אמרתי לא מרגישה שהייתי באיזה שואה, אבל כנראה הצלחתי להתגבר תוך שלושה ימים על הסינדרום הזה.

מעולם לפני התרת הבעיה ("אוכלת מלא"), עינת לא הבינה את אופי התזונה שלה כאכילה מוגזמת. ההפך הוא הנכון, העובדה שעינת יכלה לאכול בלי הגבלה מבלי להשמין נחשבה בעיניה ובעיני סביבתה ליתרון, וסימנה את היותה משוחררת מחרדה מפני השמנה שהיא מנת חלקן של נשים רבות בחברות השפע. יחד עם זאת, עינת בעצמה לא מכירה בכך שהבעיה הופיעה עם הפתרון, אלא מניחה שהבעיה הייתה שם תמיד, ומה שחסר היה הוא מודעות לבעיה. ברם, "לאכול מלא" הוא בעיה רק במסגרות חברתיות

שמעריכות צניעות והסתפקות במועט. הבעיה של אכילת יתר בתרבות המערבית בת זמננו היא נגזרת של בעיית ההשמנה ואינה נחשבת לבעיה בפני עצמה. אולם, בעולם הערכים והמושגים הַדְּהֵמִי, אכילת יתר היא בעיה בין אם היא מובילה להשמנה ובין אם לאו שכן היא סוג של תאוותנות, ולכן גורם מובהק לאי-נחת. כך או כך, היה זה ניסוח ראשוני של דבר מה כבעיה ולא ניסוח מחודש של בעיה מוכרת.

התמה של אובדן שליטה והשבתה מקבלת בעדותה של עינת ביטוי עז, אולם כאן מדובר באובדן שליטה על המציאות החיצונית. בגלל מבנה הקורס ובלי קשר לתרגול המדיטציה, עינת איבדה את השליטה על סוג המזון שמגיע אל פיה ועל כמותו ונאלצה להסתפק במנות הקצובות שאנשי צוות הקורס שמו בצלחתה.¹⁷ בחיי היומיום, שליטה על המזון היא עניין מובן מאליו עבור אישה צעירה, חילונית, אשכנזייה ומשכילה ממעמד הביניים ומעלה. עינת לא רעבה בקורס ואמרה במפורש שאין לה חיבה מיוחדת לנבטים. הסיבה היחידה, כפי שעולה מדבריה, לכך שהנבטים הפכו למושא תשוקתה היא שמי שקבע אם תקבל נבטים או לא היה מישוהו אנונימי ולא היא עצמה. בגלל שהנבטים היו נגישים והיא לא קיבלה מהם, הם הפכו באחת לביטוי המוחשי והסמלי של חוסר השליטה שלה ולאיום על תפיסתה את עצמה כפרט עצמאי ששולט בגורלו.

בסוף הסיפור היא ראתה צורך "להתנצל" – "לא מרגישה שהייתי באיזה שואה". עינת לא הסבירה במפורש את "ההתנצלות", אך אפשר לשער שהיא נועדה בלי משים לשרת לפחות שתי מטרות. החוויה שלה הזכירה לה במובנים מסוימים את סיפורי האסירים במחנות הריכוז על חוסר במזון, על אובדן שליטה קיומית, ועל מאבק הישרדותי יומיומי עם אחרים על מזון מזין יותר. לכן, ה"התנצלות" באה כדי להבהיר לי שהיא לא איבדה קנה מידה, והיא מבחינה בין השתתפות בקורס וַיִּפְסַנָּא לכליאה במחנה ריכוז, ושאני יכול להתייחס ברצינות לסיפור שלה. שנית, סגנון דיבורה של עינת הוא דרמטי ואינטנסיבי ואפשר שהיא חשה אי נוחות על כך שסגנון דיבורה יוצר רושם שממעט מסבלם של האסירים במחנות הריכוז, אלא שנושא השואה לא עלה בינינו בשום צורה בטרם היא התייחסה אליו. לכן, אֶזְפוֹר השואה על ידה מלמד על הרקע הדרמטי של חוויית אובדן השליטה מבחינתה. למעשה, עצם התכנון ביום השני והשלישי כיצד להשיג נבטים על חשבונם של אחרים השיב לה מידה מסוימת של שליטה. אולם, כאשר הנבטים נעלמו לחלוטין

¹⁷ מניסיונה של עינת מקורסים לפי גוֹאֶנְקָה בארבע ארצות שונות, הקורסים זהים לחלוטין בכל המקומות מלבד האוכל אשר נתון להחלטה של העמותה המקומית.

ולא היו זמינים לאיש, היא איבדה בבת אחת כל יכולת לשקם ולו שביב של שליטה. רגע ההתפכחות והשחרור היה בסיפור של עינת רגע של התחלה של מחשבה רפלקסיבית, של "הלם" ושל הכרה ב"כוח של המיינד", כמו בסיפורים של רחל. רק אז עינת קיבלה על עצמה ברצון את חוסר השליטה. במסגרת אותה מחשבה רפלקסיבית עינת גם הבינה, לדבריה, כיצד נוצרה בה תפיסה מהותנית של הארוחה כמבוססת על נבטים ושל עצמה כתלויה קיומית באכילת נבטים.

תהליך התהוות תחושת אי-הנחת כמו גם פירוקה היו בעלי חשיבות קריטית עבור רחל ועינת בהיותן סימולציות. למעשה, אובדן השליטה של שתיהן התרחש במסגרת שהן בחרו להיות בה, ולכן היה מבוקר ונשלט. אביבה תיארה זאת במלים אחרות (לעיל 3.4.1): לאחר הקמת גבול בין הקורס לבין הסדר היומיומי ולאחר הצבת גבול נוסף בדמות חמשת הנדרים הבסיסיים (לעיל הערה 37, פרק 2), המשתתפים בקורס הִדְהָמָה אמורים לסלק את כל שאר הגבולות ולמצוא בתוכם מרחבים פתוחים ולא מאיימים. הוויתור על השליטה החל כבר ברגע שבו עינת ורחל החליטו להצטרף לקורס וקיבלו על עצמן ברצון את כללי הקיום המיוחדים שנקבעו על ידי אחרים. חרף אזהרותיו של גואַנְקָה מפני עזיבה בטרם סיום הקורס, ואף שהצוות מתאמץ לשכנע את מי שמבקש לעזוב שלא יעשה זאת, הדבר אפשרי ובקורסים רבים, אם לא בכלם, אחדים מהמשתתפים עוזבים. לפי התרשמותי מעינת, דבר לא היה עוצר אותה מלעזוב, אילו הייתה משוכנעת שזה הדבר הנכון לעשות. היא לא עזבה ולא ציינה ששקלה לעזוב.

לאחר סיפור הנבטים, סיפרה לי עינת לשם השוואה על הרגע שבו היא התפכחה מההתמכרות שלה לשוקולד בטרם היא נחשפה לִדְהָמָה.

עינת: עכשיו אני יודעת שתמיד הייתה לי בעיה עם שוקולד. פשוט אהבתי שוקולד. תמיד הייתי חושבת שאני לא בן אדם מכור. אף פעם לא עישנתי. אף פעם לא שתיתי. אף פעם לא כלום. אני זוכרת איזה ערב ביפן, הלכנו לאיזה מסיבה, כולם מתחילים לקחת אסיד וזה. אני לא צריכה שום אסיד. אני לא צריכה שום דבר. פתאום קלטתי שבא לי שוקולד. כבר איזה שתיים עשרה וחצי בלילה או אחת בלילה... אני צריכה שוקולד. ואני מרגישה איך אני נכנסת לקריז ממש... אם לא יהיה לי שוקולד עוד רגע, אני משתגעת. אני זוכרת את ההרצה הזאת בראש. אז עוד לא ידעתי לקרוא לזה מיינד נגיד, או לראות איך זה פועל, אבל הבנתי שמהו פה מעוות לגמרי קורה. אני הלכתי איזה שלושה קילומטר עד שמצאתי חנות... קניתי לי שתי שקיות כאלה גדולות מלאות קיט קט, ואכלתי את כולם באותו רגע... כמעט הקאתי אחר כך, והבנתי שיש פה בעיה. אמרתי זה התמכרות לא פחות

מסיגריות או כל דבר... הפסקתי לאכול שוקולד באותו יום. היום אני יכולה לאכול שוקולד אבל מאוד מבוקר. אני ברור לי שאם שלושה ימים ברציפות, אני חייבת שוקולד אחרי ארוחה, יש לי פה איזה בעיה... ואני מפסיקה מיד באותו רגע... וזה במודע...

יוסי: אבל אז כבר החלטת להיפטר מזה והצלחת?

עינת: וודאי. הצלחתי. זה היה בשוקולד. זה היה מאד נקודתי.

יוסי: התובנה הזאת לגבי הנבטים. הרי הנבטים זה רק סימבול.

עינת: זה בדיוק מה שאני אומרת...אני חשבתי שזה פתר אותי בכל מיני מקומות אחרים גם. זאת אומרת אפילו באַטאַצ'מַנט. למרות שקרִיבִינג¹⁸ ואַטאַצ'מַנט זה לא אותו דבר. זאת אומרת אטאַצ'מַנט למשל נפתר לי בניפסנא אחר. אבל קרִיבִינג. אני יכולה בלי כלום! באמת! אני אחרי הזה אני ממש הבנתי את זה. באמת אני חושבת שזה אחד האירועים החשובים של חיי ועד היום זה נורא מצחיק אותי.

הנבטים?

כן. וכל ניפסנא כשאני מתחילה את המדיטציה מארבע וחצי בבוקר. לא משנה איפה אני בעולם, אני צוחקת, אני אומרת: ולא בא לי נבטים בסוף המדיטציה. כאילו ככה אני מתחילה את הסֶשן¹⁹ הזה כל בוקר. לא בא לי נבטים כאילו. ובקטע של צחוק. לא בקטע שאני מזכירה. זה פשוט זה עולה זה כאילו זה קטע שעולה שהוא נהיה איתי כחלק מהמדיטציה זאת מהטמֶטמַת הזאתי. אבל זה נכון לגבי המון דברים אחרים. זה לא היה הנבטים.

אף שהצורך בשוקולד היה חלק ממנה לאורך שנים, ואף שבלי שום עזרה, בלי לימוד ובלי תרגול היא מצאה דרך להשתחרר ממנו, ואף שרגע השחרור נחרט בגופה דרך תחושה של בחילה, לא היה זה בעיניה אלא פתרון "נקודתי". זאת, בניגוד למקרה הנבטים שחשיבותו נעוצה בהיותו בעל תחולה רחבה הרבה יותר. באופן מעניין, דווקא ההתנסות בשחרור מהצורך בנבטים שלא היווה כלל בעיה בחיי היומיום של עינת, וכנראה בדיוק משום כך, קיבל בעיניה משמעות מרחיקת לכת והביא אותה למצב שבו היא חווה את עצמה כמי שמסוגלת להשתחרר מכל צורך שעשוי להיתפס על ידה כחלק בלתי נפרד ממנה. אפשר לנסח שתי סיבות נוספות לכך שמקרה הנבטים הפך לכללי בעוד שמקרה השוקולד נותר "נקודתי". ראשית, עינת אמרה שכשהיא באה לקורס ניפסנא היא כבר הייתה אחרי לימודים ארוכים של בודהיזם טיבטי. כלומר, היו ברשותה שורה של מושגים ורעיונות תיאורטיים אשר באמצעותם היא יכלה להבין את

¹⁸ craving – השתוקקות.
¹⁹ Session – מושב.

ההתרחשויות הספציפיות בקורס. "סינדרום הנבטים" היה למעשה "תרגיל המעבדה" שבו היא איששה באופן חווייתי את מה שהיא למדה ב"קורס התיאורטי". לכן, החוויה בקורס הניפסנא שכנעה אותה לא רק ש"יש לה קטע עם אוכל", אלא גם שיש לה נטייה להתמכרות ושהיא סובלת מ"אטאצ'מנט" ומ"קריבינג". שנית, בעוד שהפתרון שענינת מצאה להתמכרות לשוקולד היה פתרון התנהגותי גופני, התגלית שלה בעקבות מקרה הנבטים הביא את עינת, כמו את רחל בסיפור השני שלה, להכיר ב"כוח של המינד".

6.7.4 פירוק של כאבים – יוסי

אלאן מוריניס מדגיש את חוויית הכאב שמלווה טקסי-מעבר מסוימים ואת השינוי החינוכי-פסיכולוגי שהיא מחוללת. הוא מאמץ את טענתו של טרנר שטקסים נועדו כדי ליצור חוויה, אולם טוען כנגדו שלא כל טקס כולל חוויית קומיוניטיס (Morinis 1985: 159). בטקס אותו הוא תיאר, יש חתן טקס יחיד ואחרים אשר מסבים לו כאב. לעומת זאת, קורס הניפסנא הוא דוגמא לכך שאין סתירה מהותית בין חוויה של קומיוניטיס לבין התהוות של כאב מנטאלי או גופני.

אחת החוויות השכיחות אצל רבים מהמשתתפים בקורסי ניפסנא, אם לא אצל כולם, היא כאבי רגליים, ברכיים או גב כתוצאה משיבה ממושכת חסרת תזוזה. לעתים הכאב נובע מבעיה כרונית שאינה קשורה רק להיעדר התנועה ולעתים מדובר במה שמתרגלי ניפסנא מכנים "התניה של התרגול", קרי תולדה של אי-נחת מנטאלית שבאה לידי ביטוי בגוף ונחשפת תוך כדי התרגול. בקורס על פי גואַנְקָה, אפשר לראות מדי יום בחלק מן ההפסקות ובעיקר לאחר מושב המדיטציה האחרון בערבו של כל יום, מספר הולך וגדל מיום ליום של משתתפים אשר צועדים הלוך ושוב על השביל שבסמוך לחזרי המגורים פרק זמן שהולך ומתארך עם חלוף הימים בקורס. גואַנְקָה מתייחס בהנחיותיו לקושי הגופני שמופיע לנוכח היעדר תנועה ממושך. ההנחיה שלו היא להימנע במהלך הקורס מתרגילים גופניים כמו יוגה ולהסתפק בהליכה. בקורסים של *תובנה* כמעט ואי אפשר להבחין בפעילות הליכה דומה בהפסקות מכיוון שמדיטציה בהליכה משולבת בתוך שגרת התרגול ומכיוון שכמעט כל המשתתפים בקורס, בניגוד לאלה שבקורס של *העמותה לויפאסנה*, ממלאים תורנויות שונות במהלכו אשר מאפשרות להם להניע את גופם. יתירה מזאת, אין איסור על פעילות גופנית וחלק מהמשתתפים מקדישים זמן מסוים במהלך היום לתרגולים גופניים דוגמת יוגה, טאי-צ'י וצ'י-קונג. למרות זאת, כאבים גופניים הם נחלת חלקם גם של משתתפים בקורסים של *תובנה*.

כאב שנגרם מחוסר תזוזה ניתן בדרך כלל לפתרון פשוט על ידי הנעה של האיבר הכואב. אולם, ההנחיה שמקבלים המודטים בקורס וִיפֶסנא בתגובה להופעה של כאב גופני היא לא לעשות דבר מלבד "להתבונן", "להיות קשוב" או לשים לב למה שקורה ברגע ההווה תוך הימנעות מתזוזה. מעדויות של רבים ומהתנסות אישית שלי עולה שבמקרים רבים כאב כזה, חזק ככל שיהיה, יכול להיעלם מעצמו גם אם המודט לא יעשה דבר כדי להפיגו מלבד להתמיד בישיבה חסרת תזוזה ובתשומת לב. ככל שהרעיון והחוויה של אָנִיצ'ה מוטמעים בגוף ובתודעה של המתרגל קל לו יותר לשמור על איזון רגשי לנוכח מצוקות רגשיות או גופניות, שכן ברעיון האָנִיצ'ה טמונה הבטחה שתהיה המצוקה אשר תהיה, במוקדם או במאוחר היא תחלוף מעצמה. קל יותר להבחין בהשתנות של מחשבות ורגשות. כך גם כאשר מופיעה תחושה נעימה בגוף, אולם קשה יותר לעשות זאת כאשר מופיעה מצוקה גופנית, כפי שסיפרה רחל. מבין העדויות הרבות על כאב גופני עז שחלף לנוכח התבוננות, בחרתי להביא בפירוט את ההתנסות שלי בקורס וִיפֶסנא הראשון שבו השתתפתי במסגרת *תוכנה* באוקטובר 2003. בחרתי בה לא משום שהיא יוצאת דופן אלא מכיוון שהיא מפורטת יותר משל אחרים שכן היא מבוססת לא רק על הזיכרון שלי אלא גם על יומן השדה שנרשם במהלך הקורס.²⁰ הפירוט מבהיר את הצורה המתפתלת סביב עצמה של תהליך הפירוק של דפוסים קודמים.

כשהגעתי בשעת ערב מוקדמת אל האתר שבו נערך הקורס, הוא נראה לי מדכא. ההזנחה של חדר האוכל שבו התנהלה ההרשמה ושל אולם המדיטציה בלטה לעין. הייתה לי היכרות מוקדמת ראשונית בלבד עם חלק קטן מהמשתתפים ומהמארגנים, כך שלא יכולתי להיות שותף לשמחה של רבים מהם על המפגש המחודש עם חברים אותם לא ראו מזמן. כאשר הגעתי לחזרי המגורים, ההתרשמות השלילית רק גברה. היו אלה חדרים של פנימיית נוער שהיו מוזנחים ומלוכלכים. מאוחר יותר, כשראיתי את סדר היום של הקורס (נספח 2) התגנב ללבי חשש לא מבוטל משעמום. הדכדוך שחשתי הביא לכך שכבר מהארוחות הראשונות אכלתי הרבה יותר מהדרוש לי.²¹ אף שהאוכל היה פשוט וסתמי, גם כאשר אכלתי לאט והייתי מרוכז בתחושות הגופניות בעת האכילה לפי הנחיות המורים, במשך מספר ימים אכלתי הרבה יותר

²⁰ הן בקורסים של *העמותה לויפאסנה* והן בקורסים של *תוכנה*, ההנחיה היא להימנע מכתובה תוך כדי הקורס.
²¹ בניגוד לכמויות המוגבלות בקורס לפי גוֹאֶנְקָה (לעיל 6.7.3), בקורסים של *תוכנה* יש אוכל בשפע ואין צורך לבקש תוספת.

מצורכי.²² הנחמה היחידה היו המדשאות, השיחים והעצים המטופחים שמילאו את החללים שבין המבנים. אולם, ככל שהקורס התקדם והמדיטציה תפסה מקום מרכזי יותר, החשיבות של תנאי הקיום הפיזיים הלכה וירדה.

כבר בתחילת הקורס הופיעו במחשבתי שוב ושוב אירועים מכעיסים מדומיינים בלוויית אנשים מוכרים. תשומת לבי נעה בין הבטן העולה והיורדת לפנטזיות מגוונות שבאו בזו אחר זו. את ההכרה שהמשותף לכל המחשבות הללו הוא רגש של כעס סימנתי כשלב ראשון בתהליך. בכל פעם שהבחנתי בכעס המתהווה, במהירה הפנטזיה והכעס היו נעלמים. בבוקר השלישי של הקורס השתתפתי בפגישה של קבוצה קטנה יחד עם כעשרה משתתפים והמורה צ'רלס (לעיל 6.4). ישבנו על כסאות פלסטיק שסודרו במעגל על אחת המדשאות הרחבות בצילו של עץ וכל אחד כרצונו סיפר על חוויותיו, שאל שאלות או שתק והקשיב. לא הרגשתי צורך לשתף איש במה שעובר עלי ולא חשבתי שיש בכך עניין מיוחד. אולם, כדי לא להיראות כמי שנמצא כל העת רק בפוזיציה של חוקר שצופה, החלטתי לדבר ולחשוף את הפנטזיות הכעוסות ואת אי-הנעימות שאני חש. בדיעבד הבנתי שזה היה רגע שמדגים את הפוריות בתנועה שעשיתי במשך המחקר בין עמדתי בשדה כחוקר לעמדתי כמשתתף. המטרה של הקורס אינה להיות שמח, הבהיר לי צ'רלס בתגובה, אלא לחוש שלמות גם כאשר חוויות לא-נעימות מופיעות. אם הבחנת שיש בכך כעס, מה שעליך לעשות הוא לשים לב לתגובה שלך לכעס, ובמקרה זה לדחייה שלך אותו. דבריו של צ'רלס לא הפתיעו אותי אלא נשמעו כחזרה נוספת על אותן הנחיות מוכרות. רק מאוחר יותר הבנתי את החשיבות של הניסוח המדויק בנקודת זמן מסוימת של אובייקט המדיטציה הנכון לאותו רגע. כאשר חזרתי לכרית במושב המדיטציה הבא, לא באמת הבנתי מה עלי לעשות. מה משמעות ההנחיה לשים לב לדחייה שלי את הכעס? האם הכוונה היא לתחושות הגוף שבאות בעקבות הכעס או אולי לאופן הנשימה באותו זמן, או אולי למשהו אחר? במהלך המושב הופיעה תחושה של כעס פעם אחת נוספת ואחרונה למשך כל הקורס. האם עצם תשומת הלב לנשימה בין פנטזיה אחת לשנייה הספיקה כדי להרגיע את הכעס, או אולי בלי קשר לתרגול המדיטציה, הכעס מיצה את עצמו? לא הייתה בידי תשובה ברורה. בסיום הקורס החלפתי חוויות עם משתתף נוסף ומשכיל שבודהיזם הוא נושא עיסוקו האינטלקטואלי, אך גם עבורו קורס זה היה קורס

²² כל מי שמתנדב לעבוד במטבח במסגרת קורס של *תוכנה* יודע שזוהי תופעה נפוצה. החדשים צורכים כמות גדולה מאד של מזון בימים הראשונים של הקורס אשר הולכת ויורדת בימים הבאים.

ויפסנא ראשון. לדבריו, ביום הראשון של הקורס הוא חווה כעס פעמים רבות. כמו כן, להערכתו חוויה זו הייתה משותפת לרבים מהמשתתפים הישראלים: "לוקח זמן עד שנכנסים לריטריט, ופה בארץ הזו הרבה דברים יוצרים רגשות שליליים קשים, ופעמים רבות זה כעס. בחוץ לא רוצים לכעוס, אז מפברקים חיוך אבל נאכלים מבפנים. כאן זה עולה."

במקביל לניסיון שלי להבין מה ההנחיה אומרת, ניסיתי להחיל אותה על אובייקט אחר, אולם גם אז לא הבנתי מה עלי לעשות. במשך שנים סבלתי מכאב גב אשר הגביל את פעילותי היומיומית. במהלך הקורס שכלל ישיבות רבות וממושכות, המצב היה קשה במיוחד. הישיבה הראשונה בכל יום הייתה נעימה, אולם ממושך אחד לבא אחריו הכאבים התגברו, עד שהפכו לבלתי נסבלים משעות הצהריים ואילך. כאשר מיקדתי את תשומת הלב בנקודה הכואבת, מוקד הכאב עבר לנקודה אחרת ולא הרפה. רק כשהתקתי את רעיון ההתבוננות בתגובה שלי למקור שלישי של אי-נחת הבנתי כיצד הניסוח המדויק של צ'רלס את אובייקט המדיטציה באותו שלב סייע לי. מודטים רבים, אם לא כולם, חווים תחושות של נמנום ברגליים בעת ישיבת מדיטציה. תחושות עזות אלה שהופיעו מדי ישיבת מדיטציה לפני הקורס ובמהלכו נראו לי כתוצאה נורמאלית של ישיבה חסרת תזוזה, והפתרון היחיד האפשרי היה להחליף תנוחה כל עשרים דקות לערך. פעמים רבות גם שיניתי את סידור הכרית, כי רציתי שתחושות אלה לא יפריעו לי ואוכל להתמיד במדיטציה בלא תזוזה זמן ארוך יותר ברציפות, אך ללא הועיל. לא הצלחתי להימנע מתזוזה למשך כל ארבעים וחמש הדקות. כעת, במקום להחליף תנוחה, העברתי את תשומת לבי לתגובה שהופיעה בי ביחס לנמנום. באופן לא מפתיע, התגובה הייתה רצון שהתחושה תיעלם, אבל בנוסף הבחנתי שרצון זה קשור לחשש שאם הרגל תישאר רדומה זמן רב מדי, עלול להיגרם נזק חמור יותר כמו נמנום תמידי או נמק. מאז למדתי שחשש זה בדיוק משותף למספר רב של מתרגלים. מרגע שהבחנתי בחשש, בדקתי עם עצמי האם הוא מוגזם או שמא מתקבל על הדעת. עלה בדעתי שמספר גדול מאד של אנשים ישבו ויושבים במדיטציה, ורבים מהם, אם לא כולם, חוו נמנום ברגליהם. בלתי סביר שכתוצאה מכך הם סבלו מנמקים.

האפשרות שכיפוף הרגל חוסם את זרימת הדם עד כדי כך שיתפתח נמק הלכה ואיבדה את סבירותה. בד בבד עם השכנוע הגובר שהחשש הוא מופרך, נרגע הצורך לשנות תנוחה, ויכולתי למלא את הנחיות המדיטציה ביחס לתחושות ברגל ולבחון אותן באופן מדויק מרגע לרגע. התבוננות זו העלתה

שמדובר בגלים מתחזקים ונחלשים של תחושות עדינות של חום, נימול ועקצוצים. היו אלה תחושות כה דקות שמצאתי את עצמי משועשע מהפחד שהן עוררו בי רק זמן קצר לפני כן. במהירה סולק לגמרי הפחד מפני השלכות עתידיות וישבתי ללא כל קושי זמן ארוך יותר מבלי לזוז. לאחר זמן מה הבחנתי שאותן תחושות רגעיות כבר אינן נחוות רק כלא-נעימות. פעמים רבות הן סתמיות ולפעמים הן אפילו נעימות. חוויות אלה היו בלתי מוכרות בעליל. אז כבר היה לי ברור שמה שהעיק עלי יותר מכל היה הפחד מפגיעה עתידית של מה שתפסתי כשלמות גופנית ולא התחושות הפיזיות גרידא. תשומת הלב פירקה לא רק את התחושה האחידה, היציבה, הקבועה והלא-נעימה של רגל מנוממת לכלל תחושות מגוונות ומשתנות עולות ויורדות, אלא כללה גם שחרור מפחד ואפסור של חוויות גופניות ותודעתיות שמעולם לא נחו לפני כן. מאותו רגע ואילך, כאשר הופיעה במהלך ישיבת מדיטציה או מחוצה לה תחושה גופנית של נמנום, היא לא נחוותה יותר כחוויה מגבילה ובלתי נסבלת שדורשת פעולת תיקון מיידית. כך, במקום שתחושה גופנית לא-נעימה ופחד נלווה יגבילו אותי, שליטתי העצמית כללה גם חוויות אלה. תחושת השליטה העצמית התחזקה דרך שחרור השליטה. תהליך הפירוק שתואר כאן אינו ליניארי או מעגלי אלא מתפתל דרך סבך של קשרים אסוציאטיביים וחוויתיים. ראשית, שמתי לב לתחושות מסוימות. מכיוון שלא הצלחתי לפרקן, ניגשתי לבחון את התגובה שמתעוררת בעקבותיהן. בחינה של התגובה אפשרה לי לפרקה. פירוקה אפשר לי לשוב אל התחושות הגופניות ולפרק אותן.

רבים סיפרו לי בשעשוע על חשש דומה ועל השחרור ממנו. ברם, נתקלתי גם במתרגלת שהישיבה הממושכת גרמה לה נזק ארוך טווח, אשר לא הביא אותה להפסיק לתרגל. בראיון טלפוני עם גילה (לעיל 4.2.2) שעשתה את הקורס הראשון שלה בשיטה של גואַנְקָה, היא אמרה לי

"מהצד הפיזי קשה נורא לשבת. למרות שאני רוקדת ואני גמישה יחסית, הכאבים היו חזקים. במשך חצי שנה אחרי הקורס הראשון עדיין היה לי מצב של נמנום בברך. זה עבר מאז. גם היום אם אשב בישיבת כובסת, הברך הימנית תכאב. יש לי בעיות בברך שלא היו לי לפני כן עד היום. זה היה חוסר אחריות מצדי אך גם מצדם. הם אמרו שכל הכאבים הם כאבים מנטאליים. ככל שאתה מסוגל להתבונן בכאב בלי להזדהות אתו, אתה יכול לשחרר. יש לי נטייה להיות פקירית."

גם עינת העידה על עצמה כבעלת נטייה ל"פקירות", אולם בשונה מגילה היא סיפרה לי על התמודדות מוצלחת שלה עם כאבים פיזיים ועל דאגה של המורים ביחס לשיבות הממושכות שלה. השינוי שחל בחוויית הנמנום ברגל היה בלתי צפוי ומרשים בעיניי ועורר בי אמונה באפשרות של שינויים נוספים כמו גם שאיפה לעמוד באתגרים נוספים. לכן, פניתי להתמודד עם בעיה קשה יותר שנראתה לי מאז ומעולם מעוגנת אך ורק במגבלה פיזיולוגית – הכאב בגב. למעשה, מאז תחילת שירות החובה בצבא, סבלתי מכאבי גב שהחמירו עם השנים והובילו אותי להימנע מלשכב על הבטן ועל הגב, ומהליכה או עמידה רצופה ארוכה. היחס שלי לכאב הגב היה באופן מובן מאליו דומה ליחס לחוויית הנמנום הלא נעימה, ואף חזק יותר – רציתי שהוא ייעלם. לאחר ששמתי לב שרצון זה אינו קשור רק לתחושת הכאב אלא גם לפחד נלווה דומה מפני נזק בלתי הפיך, ניסיתי לשחזר מה יכול להיות מקור אפשרי לפחד זה. עלו בזיכרוני אבחנה רפואית של סכנה לפריצת דיסק והיסטוריה משפחתית של בעיות גב. זיכרונות אלה, הערכת, יצרו אצלי הן את הוודאות שכל כאב גב נובע מבעיה פיזית בלבד ומהווה חלק בלתי נפרד ממבנה הגוף שלי, והן את החשש מפני נזק בלתי הפיך. פחד זה היה כה מאיים שלא אֶפְשֶׁר לי התבוננות מרוחקת ויצר דחיפות לנקוט במעשה מייד לסילוק הכאב. כדי לגייס די שכנוע עצמי בטעם שיש בתשומת לב לתחושות הכאב בלא תזוזה, העליתי בדעתי שתי מחשבות. האחת היא שחלפו שנים רבות מאז אותה אבחנה ואפשר שנרפאתי מהבעיה ממנה סבלתי בעבר, והשנייה היא שראיה לריפוי זה היא העבודות הפיזיות הקשות בהן עבדתי במהלך השנים. מחשבות אלה, בלויית השינוי שחל בתחושות הנמנום ברגל, הקנו לי את האמונה והביטחון הדרושים כדי לשים לב לכאב הגב מבלי לזוז, גם כשהכאב החריף. הייתי נחוש לשים לב לכאב בכל פעם שהוא מתעורר ולפרק אותו בתודעתי לתחושות המיידיות הקונקרטיות. שמתי לב לתחושות הרגעיות ובעיקר להשתנותן ובין השאר להיחלשותן. היחלשות התחושות נראתה לי עד אז כבלתי אפשרית, אולם עם המשך התרגול הכאב הלך ונחלש, והזמן שהוא נמשך הלך והצטמצם.

למרות השינוי הברור וחסר התקדים הטלתי ספק בממשות התהליך ובהשלכותיו ארוכות הטווח. היה לי ברור שההתמודדות עם הכאב והפחד ימשיכו גם לאחר הקורס. הכאב הופיע שוב בהמשך הקורס, כמו גם הנמנום ברגל, אולם הם לא הטרידו את מנוחתי ולא תבעו פעולה דחופה לסילוקם המייד. לאחר סיום הקורס ובישיבות המדיטציה הבאות כמו גם בחיי היומיום, כאב הגב והנמנום ברגל הפכו להיות חלק

מאינספור תחושות נעימות ולא-נעימות שמופיעות כל העת בגוף בעת מדיטציה ושלא בעת מדיטציה. הן איבדו את מעמדן המיוחד ולכן בכל מובן מעשי נעלמו. מספר חודשים לאחר הקורס הבנתי שהיעלמותו של כאב הגב לא הייתה זמנית או שטחית אלא נצרבה בגוף ובתודעה. לא היה די בהבנה שהכאב כרוך בפחד אלא היה צורך בהתנסות גופנית בלתי אמצעית שתצרוך זיכרון גופני חדש שבו הכאב אינו גורם נזק נוסף אלא פשוט מתפוגג. במשך החודשים שלאחר הקורס התברר לי שכל הפעולות מהן נמנעתי בחיי היומיום חזרו להיות זמינות עבורי ללא כל מאמץ. אין משמע הדברים שלא חשתי יותר בכאבי גב, אלא שהם אינם מגבילים ומטרידים כשהיו. תוך כדי השחרור מצורתן המאיימת של כאב הגב והנמנום ברגל, הופיע כאב חדש שפילח את צלעותיי. בניגוד למכאובים הקודמים, הכאב בצלעות היה נקודתי, חודר, ברור וחרף. ככל ששמתי אליו לב, כך הדקירה התעצמה. היה זה כאב חדש ולא מוכר ולא הצלחתי להתבונן בו בריחוק לאורך זמן ולפרקו. למעשה, כאב זה היה כה חזק עד שנאלצתי, בחלק ממושב המדיטציה, להחליף את הכרית בכסא. כאב זה הופיע לעתים בישיבות מדיטציה לאחר הקורס, אולם לאחר מספר חודשים נעלם ולא הופיע יותר. האם היה זה מקרה נוסף של "התניה של התרגול"?

כך, הפיתול של הפרימה של דפוסים קודמים החל בנקודה אקראית מסוימת והמשיך לצומת אקראית אחרת. נקודות אלה היו אקראיות במובן שלא תכננתי אותן, ואיש לא יכול היה לכוון אותי אליהן. אך הן לא היו אקראיות כלל ועיקר אלא היו חלק בלתי נפרד מקיומי בעולם. כל פרימה של קשר אחד בין מצב מנטאלי מסוים (פחד מאובדן השלמות הגופנית) למצב גופני מסוים (נמנום ברגל) הניע מהלך נוסף שהתפתל ממנו בצורה אסוציאטיבית וכולם סבבו סביב פעולה שחוזרת על עצמה עד אין-סוף של הפניית תשומת הלב לחוויה הרגעית גופנית או תודעתית. כמו בעדויות של רחל ועינת, גם בהתנסות שלי חוזרות תמות של שליטה ושחרור דרך פירוק של תפיסת עצמי נוקשה וכל אלה יוצאות מחוויות גופניות לא-מילוליות אשר כרוכות במצבים תודעתיים. אף שגם התנסויותיי הן סימולציות לתהליכים אפשריים נוספים, בשונה מההתנסויות של רחל ועינת, הן בעצמן היו גם שחרור ממשי ממצוקה גופנית יומיומית. בעוד שתפיסת העצמי הנוקשה ממנה רחל ועינת השתחררו התהוותה במהלך הקורס עצמו, הכאב בגב היה חלק מתפיסתי העצמית במשך שנים רבות. התרגול בקורס הביא לניסוח מחודש של דבר מה שהוכר על ידי כבעיה בטרם הקורס. ברם, כשהצטרפתי לקורס הִיפּוֹטָנָא לא העליתי על דעתי שהתמודדות מדיטטיבית אתו

עשויה להקל עלי. לאחר הקורס היה לי ברור שהבעיה שהתבטאה בכאבי הגב הייתה קשורה בפחד מן העתיד, מה שמזכיר את ניסוח הבעיה על ידי רחל – ציפייה לעתיד במקום תשומת לב להווה.

6.7.5 המלכוד שבשחרור – רחל 3

בכל סיפורי החוויות שתוארו למעלה, התהוות חוויית השחרור הייתה כרוכה בהכרה שהיומרה לשלוט היא מופרכת ושטמון בה משום כך פוטנציאל של אי-נחת, וכן בהבנה של מתרגלים שהעצמי או שהמציאות החיצונית שבהם הם מנסים לשלוט שונים ממה שנדמה להם. חוויית השחרור מתאפשרת כאשר הפרט מצליח בדרך זו או אחרת להרפות ולו מעט מהניסיון לשלוט בעצמו או בסביבה וחווה חוויה לא-מוכרת. חוויה זו מאפשרת התהוות של תהליך חווייתי מתעצם והולך. מרגע קריטי מסוים ואילך, שמסומן על ידי מספרים רבים במילה "פתאום", אין מבחינתם דרך חזרה והתהליך נחרט בגוף ובתודעה. אף על פי שברור להם שהשינוי אינו מופיע מעצמו ושיש צורך בהשקעת מאמץ ותרגול ממושכים כדי להשיגו, רגעים מסוימים בתהליך נחווים על ידם כקפיצת מדרגה מפתיעה ובלתי צפויה. כך, השינוי המיוחל נתפס בו זמנית כמבוסס על עבודה מוחשית, סזיפית ואינסופית, אך גם משמר אופי חגיגי ואף קסום.

לכאורה, שליטה וויתור הם מושגים סותרים. כל וויתור מצמצם את השליטה. צד אחד מוותר וצד שני משתלט. אולם כפי שעולה מניתוח החוויות שלמעלה, אין בין שליטה וויתור סתירה הכרחית. תהליכי השינוי המדווחים על ידי המתרגלים כוללים מגוון של חוויות של אובדן שליטה והשגתה מחדש במידה חזקה יותר דרך ויתור על השליטה. יתירה מזאת, כפי שיודגם בסיפור הבא, המתרגלים לא רק משתחררים מן הנטייה לשלוט אלא בו בזמן גם מייצרים נטייה זו מחדש והפעם סביב התרגול אשר אִפשר את חוויית השחרור עצמה. מושג ההביטוס של בורדייה, כמערכת נרכשת של נטיות מוטבעות בגוף אשר מאפשרת את הייצור החופשי של כל המחשבות, התפיסות והפעולות שהן פנימיות לתנאי הייצור של ההביטוס (Bourdieu 1990: Chapter 3), נדרש כאן. הנטייה הלא מסופקת לשלוט מוצאת הקלה בקורס הִדְהָמָה אשר מקנה למתרגל שלל כלים מושגיים ופרקטיים באמצעותם הוא מצליח לוותר באופנים מגוונים על השליטה, ולחוש חופשי יותר. ברם, אותו תרגול בדיוק מייצר מחדש את התנאים להתממשותה של הנטייה הלא-ממומשת לשלוט. מתרגלים רבים מדווחים שאחת ההשפעות המרכזיות של התרגול על חיי היומיום שלהם היא שיפור ביחסיהם עם אחרים, שיפור ביכולת ההקשבה שלהם, פתיחות, סבלנות ונדיבות. שינויים

אלה הם למעשה אופנים מגוונים של הרחבה של יכולת ההכלה של צדדים באחרים ובעצמי שהיו בעבר קשים לקבלה, ולכן הרחבה של המצבים בהם התחושה של שליטה לא מתערערת. אולם, בדיוק שינויים חיוביים אלה ובמיוחד התהוותם "הפתאומית" יוצרים שאיפה וימרה לשיפור נוסף שפעמים רבות לא מתרחש, והתוצאה יכולה להגיע לכדי התנהגות רובוטית, עצורה, ביקורתית, חוסמת ומגבילה אשר הופכת לבעיה בפני עצמה שממנה המתרגל מבקש להשתחרר.

באשר פרקטיקת המדיטציה היא אבן יסוד מרכזית שאין לה תחליף בהביטוס של מתרגלי נְיִפְסָנָא בפרט ומתרגלי דְהֵמָה בישראל בכלל, שליטה מתוך ויתור, וויתור משתלט אינם סתירות פנימיות, אלא אוקסימורונים מקבילים לאלה ש"נוכחים בתיאור של בורדייה את ההביטוס כמו נטיות ספונטאניות, אלתורים מוסתים, המצאה לא-מכוונת, התכוונות ללא כוונה, ידיעה בלי מודעות. כפי שבורדייה מציין, לבלבל בין אוקסימורון לבין סתירה משמע לא להכיר בכך שאחת הדואליזות אשר מאותגרות במושג ההביטוס היא בין המודע לבין הלא-מודע" (Csordas 1994: 278-279). בורדייה יצא נגד הסטרוקטורליזם אשר הציג את הפרט כנשא לא-מודע של מבנים חברתיים אשר משעתק אותם בלי משים עד לאינסוף וכחסר יכולת מודעת למניפולציה במסגרת המבנים החברתיים ועליהם. בורדייה התנגד לשלילת האפשרות של חוויה של שחרור, אך שחרור זה הוא תמיד מותנה במסגרת של תנאים חברתיים מסוימים. "החופש המותנה שההביטוס מאפשר מרוחק באותה מידה מיצירה של חידוש בלתי ניתן לחיזוי כפי שהוא מרוחק משעתוק מכני פשוט של התנאים המקוריים" (Bourdieu 1990: 55). כך, ברוח האוקסימורונים של בורדייה, אפשר לתאר את תרגול הניפסנא בישראל כחידוש משעתק, כהתמדה משתנה וכשחרור כובל ולשרטט את צורתו לא כקו של התפתחות ליניארית ואף לא כמעגליות אינסופית חסרת מוצא אלא כספיראלה שכוללת תנועה מעגלית אך גם התקדמות בחלל. הסיפור השלישי של רחל ישמש כדי להדגים טיעון זה. רחל מתארת תהליך ממושך של התמודדות מקורס לקורס. לאחר שסיפרה לי ביוזמתה על הקורס הראשון, ביקשתי שתספר לי על חוויות מקורסים מאוחרים יותר והיא בחרה לספר על הקורס האחרון שבו השתתפה כחודשיים לפני הראיון.

רחל: ... משהו שאני ככה מאוד עסוקה בו עכשיו לפני הקורס האחרון שזה ניסיון להיכנס להריון, שכבר משהו שנמשך לפחות שנה... כשסביב זה התפתח ממש תחושת כישלון ואכזבות, וזאת אומרת הגעתי לקורס האחרון במצב די של איזה מין גוש כזה שתקוע לי

בגרון סביב העניין הזה, שסוחף אליו עוד כל מיני דברים מסביב ומביא למצב של בעצם חוסר יכולת לראות דברים חיוביים בכלל שכן קורים... אז היה רגע שהסתכלתי על איזה גוש, התבוננתי באיזה גוש כזה של כאב ברגל, כאב מאוד אינטנסיבי, ואני לפעמים ככה מדברת אל עצמי כדי להצליח להתבונן בשוויוניות, אני כאילו צריכה להזכיר לעצמי כל הזמן, כאילו כל פעם מחדש אני צריכה למצוא משפטים חדשים שיכוונו אותי למקום הזה של האקווינימיטי.

...

כאילו דיברתי אל הגוש [ברגל] אמרתי לו: אתה חסר משמעות... המשמעות היחידה שיש לך זה המשמעות שאני נתתי לך, ואתה בעצם רצף של המון המון דברים ואני נתתי לך את השם הזה ואת הפרשנות הזאת של כאב... פתאום ראיתי שהוא (הגוש ברגל, י.ל) באמת חסר משמעות... פתאום היה מין פיצוץ כזה... ופתאום הבנתי שגם... מה שקראתי כישלונות... זה איזושהו רצף של אירועים שאני נתתי להם משמעות מסוימת... והייתה ממש תחושה שאני יכולה לנשום פתאום שהתפנה לי ככה מקום... הבנה שהיא כאילו הייתה לה ממש משמעות פיזית. באמת משהו התפרק.

יוסי: וזה באמת נרגע מאד?

רחל: זה נרגע וזה, אני רואה, אני לא יכולה להגיד שאני מחוץ לזה. זה חוזר, זאת אומרת המלכודת הזאת שוב לוכדת אותי ככל שעובר הזמן, אבל באופן קצת שונה

יוסי: מה זאת אומרת?

רחל: זאת אומרת שגם יחד עם ההבנה הזאת יש איזה גם התפתחות של סבלנות, במשך הקורסים... אני פחות יכולה לשים אותו בתור רגע של הבנה, אלא באמת יותר כההליך של משהו שמתפתח בתהליך של סבלנות לקצב של שינויים, מציפייה שדברים יתרחשו מאוד מהר מבחינת ההתקדמות, התקדמות בתוך הניפסנא... ואיזושהי אשליה של, אשליה שבאמת הם ישתנו, להבנה שדברים אצלי לפחות לוקחים, לוקחים הרבה זמן והם נעשים במינונים הרבה יותר קטנים, אבל הם נעשים. זאת אומרת, לאורך זמן אני יכולה לראות שהשינוי קורה, אבל... גם למדתי מאוד להעריך את הכוחות שעומדים מנגד, את ההרגלים הקודמים שהם בדרך כלל בולעים בשלב ראשון את ההבנות החדשות ולאט לאט לאט נעשה איזושהו שינוי באיזון... אם היה בהתחלה גם המון כעס על עצמי שאני נופלת חזרה למלכודות הישנות למרות שאני כבר מבינה כאילו שזה לא נכון או שזה לא המציאות, אז היום אני יותר סבלנית לזה כשזה קורה. אני פחות כועסת גם על זה שזה, שאני לא מצליחה להיות במקום של ההבנה. זה דבר אחד מבחינת כשזה חוזר אבל זה שונה. סתם לדוגמא, אתמול, אתמול היה יום כזה שחשבתי כבר שהנה זה (ההיריון, י.ל) קורה, ושוב פעם התאכזבתי, והתאכזבתי מאוד חזק. היו כל מיני סיבות שגרמו לי לחשוב שהנה זה

קורה, ופתאום זה לא, ודווקא הרשיתי לעצמי ככה לבכות, וממש זה היה קצת יום אָבֵל כזה, ובמקרים קודמים הרבה פחות הרשיתי לעצמי להגיב או לבכות אפילו או להיות עצובה, כי אני מבינה שאני פוגעת בעצמי, אבל בהדרגה אני חושבת ש, אני מבינה שאין אין אין קיצורי דרך. זאת אומרת אני צריכה לחוות את הדברים וכן וכן לבכות או כן להיות עצובה או כן לכעוס ומשם להמשיך. זאת אומרת, אני לא יכולה לדלג על השלב הזה... כן בכיתי הרבה והלכתי ונחתי ולא עשיתי לא עבדתי ולא עשיתי כל מיני דברים שהייתי צריכה לעשות, ובאיזשהו מקום הרגשתי שהיום שהיה לי הרבה יותר קל לצאת מזה עם איזה כוחות מחודשים ולא לסחוב את זה לאורך זמן.

יוסי: אחרי שנתת לזה מקום?

רחל: כן. וזה ממש שיעור שאני מייחסת אותו לַיִפְסָנָא את הלמידה הזאת ש, החיפוש של מה זה בעצם להתבונן כי הרגשתי, אני מרגישה שבתחילת הדרך ההרגל של ההדחקה של הרגשות בלע את היכולת להתבונן, ואני עדיין מחפשת איזשהו איזון בין הדברים האלה.

יוסי: ואת מרגישה שאת היום פחות מדחיקה?

רחל: כן.

...

בהתחלה לא, בהתחלה אני זוכרת שיצאתי מהקורס עם ההבנות האלה של כמה זה לא טוב לכעוס או לקנא או כל הדברים השליליים שמדברים על כמה הם פוגעים בנו בעצם ואני זוכרת שהייתי שכל פעם שהיה עולה לי כעס, הייתי נורא נבהלת ורוצה לעצור אותו. אומרת לא לא זה לא טוב זה לא טוב, זה כאילו ההרגל הישן שלי של להדחיק דברים הרגשתי שהוא, בדיעבד רק הבנתי שהוא בלע את הַיִפְסָנָא... נתתי לזה (לַיִפְסָנָא, י.ל) משמעות בהתאם למה שהייתי רגילה לעשות. ושלאט לאט אני שוב פעם חוזרת לעניין של הסבלנות, אני לומדת אני לומדת מה זה להתבונן. אני עדיין לא יכולה להגיד שאני מבינה את זה לגמרי את ה... זה עדיין חיפוש של מה זה להתבונן בשוויוניות על משהו. איפה כן לתת לו להיות, אבל לא להגיב אליו בכל צורה שהיא. זאת אומרת בשנאה או בדחייה, אבל זה בסדר. זה מאוד מובן לי למה זה כל כך קשה. זאת אומרת זה, למדתי לכבד את העוצמה של ההרגלים האלה, ויחד עם זה לא לוותר להם. זאת אומרת, כן להזכיר לעצמי בתוך זה, כל הזמן שזה זמני זה זמני זה זמני זה משהו שהוא כל הזמן משתנה גם אם אני לא רואה את זה כרגע.

בדיעבד מתברר שאף שרחל פתחה את הקורס הראשון שלה בתחושה "נורא טובה" עד דמעות,

ואף שהיא "קיבלה" בו הבנה חשובה מבחינתה, היא שבה וחזרה על אותה "שגיאה" פעמים רבות לאחר הקורס בצפייה לעתיד מדומיין תוך שכחת ההווה. מה שהשתנה הוא מושא הצפייה ולא עצם הצפייה

שאותה היא הגדירה כבעיה. מה שהיא למדה בקורס, קרי ש"זה לא טוב לכעוס או לקנא או כל הדברים השליליים [ש]פוגעים בנו" הפך להיות מושא הציפייה הלא-ממומש שלה. אף שההבנה וההתנסות שלה בקורס הראשון הבהירו לה שכדי להשתחרר מאי-נחת היא צריכה לוותר על שליטה, התוצאה הייתה למעשה התחזקות הנטייה להשיג שליטה עצמית מלאה. עד כדי כך שאפילו כיום, לאחר שש שנות תרגול ותשעה קורסים, היא עדיין נוכחת שוב ושוב שעצם הניסיון להיות בשליטה הוא מקור אי-הנחת. הדימוי העצמי של אדם בעל שליטה עצמית מלאה נותר בעינו.

אף שהבינה בדיעבד ש"ההרגל הישן של להדחיק דברים בלע את הניפסנא", רחל לא סבורה שהניפסנא היא גורם מפריע, שכן בשונה מדברים אחרים שאותו דפוס התנהגות "בלע", הניפסנא הקנתה לה גם הרגל נוסף של רפלקסיה עצמית וטכניקה של היחלצות. הניפסנא היא בדיוק הדבר שמאפשר לה למשוך את עצמה בשערות ראשה מ"המלכודת" בה היא נלכדת פעם אחר פעם. כאמור למעלה, החוויות מתרגול הניפסנא נתפסות על ידי רחל כסימולציה שמאפשרת לה להבחין בכניסות החוזרות ונשנות ל"מלכודת" וכן ש"לאט לאט נעשה איזשהו שינוי באיזון". רחל מציינת את רעיון האַנְיָצ'ה ככלי שמשמש אותה בהתמודדות בכל פעם מחדש.

במוקדם או במאוחר, מתרגלים, כמו רחל וכמוני, מגלים שהדינאמיקה הפנימית היא פתלתלה מאין כמוה ופרדוקסלית. מרגע ששמים לב לתגובה ולחוויה הפנימית המתלווה אליה, נקלעים לדפוס תגובה אחר שמתייחס אל התגובה הראשונה ולמעשה אז יש להעביר את תשומת הלב אל דפוס התגובה השני וכך הלאה דרך פיתולים אין סופיים של התרחשות ותגובה ומרדף פנימי אינסופי אחריהם באמצעות תשומת הלב. כפי שאפשר היה לראות בסיפור האחרון של רחל ובסיפור שלי במעבר מתשומת הלב לחוויית הכעס לתשומת לב לחוויית הניכור מהכעס, אף על פי שהדברים נראים פרדוקסליים, חסרי תוחלת וחוזרים על עצמם, אין מדובר במרדף מעגלי ללא מוצא שכן תוך כדי המרדף מצבו של המתרגל משתנה בין אם זה מתרחש במהלך מושב מדיטציה יחיד ובין אם זה מתרחש במהלך חודשים או שנים של תרגול, הן מבחינת הרגעת התודעה, הן מבחינת השליטה בה והן מבחינת חוויית השחרור.

6.7.6 יחס לאחרים – רונה

בערב שלפני סיום הקורס הראשון שבו השתתפתי במסגרת *תוכנה*, באוקטובר 2003, רונית (לעיל 6.5) הנחתה מדיטציית מְטא במושב המדיטציה האחרון שהחל בשעה 21:00. בסוף המדיטציה ביטאה רונית איחולי שחרור מסבל לכל תושבי רצועת עזה, ערבים ויהודים. זו הייתה ההתייחסות הראשונה המפורשת בקורס לעובדה שהוא מתקיים קילומטרים ספורים מגבול ישראל-עזה.²³ למחרת, ביום האחרון של הקורס, לאחר הפסקת השתיקה ישבו כל המשתתפים בקורס, אנשי הצוות והמורים במעגל גדול באולם המדיטציה כדי לאפשר לכל מי שרוצה בכך להתבטא בפני כולם. זוהי פעילות רגילה ביום האחרון של כל קורס של *תוכנה*. בדרך כלל הנוכחים משתמשים בזמן שניתן להם כדי להביע הכרת תודה למורים, למארגנים, לצוות הקורס או למשתתפים אחרים. רבים מתרגשים ואחזים מזילים דמעה. כאשר זכות הדיבור הגיעה לרונה (לעיל 5.5) היא דיברה על מדיטציית המְטא של אמש והחלה לבכות. היא נשנקה ולא יכלה להמשיך לדבר. לאחר כמה משפטים עדיין לא היה ברור למה היא בוכה. כולם חיכו בסבלנות. היא המשיכה והסבירה שכאשר רונית הנחתה לשלוח אהבה וחסד לכל תושבי רצועת עזה, היא הכירה בקרבה הגיאוגרפית לרצועה ובמידת הסתירה וההכחשה שבתוכן היא חיה. כאשר שאלתי אותה לאחר מכן בראיון שנערך במקום עבודתה בפברואר 2004, היא הסתייגה מהבנת דבריה כביקורת פוליטית.

יוסי: על איזו הכחשה דיברת?

רונה: אני דיברתי על... ההכחשה שלי. מצד אחד אני מספרת לך כמה זה מזעזע אותי, מצד אחד. מצד שני, אני כבר שנה וחצי, שנה וחצי לא קראתי עיתון ולא מדליקה טלוויזיה בבית ולא שומעת חדשות. אין לי שום מושג מה קורה מסביב... זה הדרך ההישרדות שלי. אין לי ברירה. אולי בגלל שזה כל כך כואב לי. הייתי בן אדם מאד מאד פוליטי פעם. מאד מעורב.

...

הייתי פעילה. הייתי אפילו באוניברסיטה. הייתי מועמדת של הזה, של התא הפוליטי מהמערך. אפילו הייתי בכנסת, הייתי אמורה לעבוד בכנסת בתוך, הייתי שם כמה פעמים. הייתי מעורבת עם כל מיני אנשים פוליטיים כאלו של רבין של בגין[ן], של, של פרס. הייתי בתא, נפגשת אתם. זאת אומרת, הייתי בן אדם פוליטי. הייתי בן אדם, בתנועת נוער,

²³ האתר הוא כה קרוב עד שאחד מכוזי התעמולה שמפזרים מטוסים ישראלים מעל הרצועה נחת באתר.

מדריכה. חייתי בתוך ערכים כאלה של, לא של מהפכנית, אבל של מישו מעורב
שמשפיע.

יוסי: וממתי את לא?

רונה: שנה וחצי. שנתיים. לא. מאז האינתיפאדה.

...

נשברתי אחרי האינתיפאדה. כאילו משהו נשבר בי. לא יכולתי לעמוד בכמויות הכאב
שלי. כנראה שלא יכולתי. לא יכולתי לעמוד בזה.

...

מאז הִיפּסנא, אני נהייתי יותר ויותר. גם מבחינה חברתית נהייתי פחות ופחות מעורבת.

יוסי: חברתית, מה הכוונה? עם חברים?

רונה: אני יותר, אני יותר חיה לעצמי כזה. יותר מנותקת. פחות חיה חיי חוץ כאלו. מיציתי
הרבה מהמערכות היחסים. כאילו, כל העיסוק הרוחני שלי לוקח הרבה אנרגיה. כאילו
החיים האלה פחות מעניינים אותי. חיי החברה והחומר והזה, זה לא מעניין אותי. היו לי
גם משברים אישיים.

...

ומה שעשה לי הכי רע, זה הכעס והזעם שהיה בי. פעם ראשונה בחיים שלי הרגשתי כזה
זעם וכזה כעס. על הכול. על השכנים. על הזה. על השלום. על הכול. וככה הגעתי
לִיפּסנא. פשוט הרגשתי שאני, זה לא נכון, זה ממש לא נכון ככה, זה לא נכון לי לכעוס
כל כך. זה מרעיל אותי. ממש פגע לי בגוף. אני הייתי בטיפול של רופאה סינית וככה הכול
התחיל. ובאמת היה שווה לעבור את כל הרע הזה כדי להגיע לאן שהגעתי.

...

אבל יחד עם זה באמת אחד השינויים שעשיתי זה שהתרחקתי... מה שקרה בריטריט
[במדיטציית מְטָא] פתאום זה... תשמעי חמודה את לא יכולה להיות בבועה פה. החיים זה
לא יִפּסנא. יש פה, יש פה עוד דברים.

כך, לאחר שהיִפּסנא ניתקה אותה או אולי רק נתנה לה לגיטימציה להתנתק מן המציאות
הישראלית שאינה נוגעת במישרין לחייה הפרטיים, הִמְטָא השיבה אותה למציאות זו. אין הכוונה לכך שהיא
שבה להיות פעילה פוליטית בזרם המרכזי הישראלי, אלא רק לכך שמדיטציית הִמְטָא הייתה מעין זרז ברגע
מסוים להנכחת המודחק. בעוד שהאימון בִּיפּסנא מכוון פנימה, הִמְטָא יכולה להיות מכוונת גם החוצה וגם
פנימה והיא מגדירה את היחס הראוי לאחרים. כך, הודעות אימייל רבות שמוחלפות בין מתרגלים נחתמות
במילה "מְטָא". הִמְטָא נחוות כפעולה פנימית שהשפעתה מנוגדת לזו של הִיפּסנא ומשלימה אותה. לכן,

בקבוצות תרגול שבועיות של שתי העמותות מקובל לעתים שהדקות האחרונות במושב המדיטציה מוקדשות לתרגול של מָטא.

6.8 עצמי משתחרר בקורס ויפסנא

התיאוריה של העצמי לפי צ'ורדש גורסת שהעצמי הוא תמיד פרויקט לא גמור ולא ניתן למיצוי, שמצוי בתהליך מתמיד של התהוות במסגרת החיים החברתיים (Csordas 1994). אף שהעצמי נראה כאובייקט קבוע שעליו העולם פועל, הוא למעשה מקבץ של תהליכים אשר באמצעותם האדם פועל בעולם. בטקסי הריפוי של כריזמטים קתולים בצפון-אמריקה הוא מזהה תהליכי עצמי עיקריים שמייצרים חוויות שנטועות בליבה של תת התרבות הכריזמטית הצפון-אמריקאית. על בסיס ניתוח פנומנולוגי שמסרב להסתפק ב"קופסאות שחורות", צ'ורדש מסיק שהאופן שבו טקסי ריפוי פועלים הוא על ידי דימיון של אחרות מקודשת בתוך העצמי ועל ידי יצירה של עצמי שונה, בריא ו"מקודש" במקום העצמי החולה.

החוויות שהובאו למעלה מאפשרות מצד אחד לאשש את אחת הטענות של צ'ורדש ומצד שני להבחין את קורסי הֶדְהָמָה מהטקסים הכריזמטים. גם החוויות של מתרגלי ויפסנא מבוססות על יצירת אחרות פנימית, אולם אחרות זו אינה נסמכת על דמויות קדושות אלא היא ארצית עד כדי שולית – תחושות גופניות, אכילה וכאבים יומיומיים. יחד עם זאת, אני מקבל את הגדרתו של צ'ורדאש לעצמי שכן היא אינה מהותנית אלא תהליכית, ולאור הגדרה זו אפשר לנסח את העצמי המיוצר בקורס ויפסנא כ'עצמי משתחרר'. לא עצמי משוחרר,²⁴ אלא כזה שמתבסס על שאיפה לחוות שחרור, אמונה באפשרות לחוות אותו, ועל יכולת מסוימת לעשות זאת. חוויות הטרנספורמציה שהתהוו בעקבות תרגול הויפסנא מבוססות על שני נדבכים. ראשית, חוויה מוחשית של שחרור מאי-נחת קונקרטי. אולם, אין די בחוויה כזו שכן חוויות כאלה נחוות דרך שגרה על ידי כל אדם שחווה כאב, סבל, מצוקה או אי-נחת כלשהם בחייו. לאחר זמן מה, מסיבה זו או אחרת, הן חולפות ואז אפשר לומר שהוא השתחרר מהן. ההבדל בין השחרור היומיומי לבין זה שנחווה בעקבות תרגול ויפסנא הוא הפנמה של הגדרה מחודשת של בעיות שמביאה לארגון אחר של

²⁴ חוקרים רבים עסקו כבר בגוף כאתר של חריטה, צריכה, חקיקה, שליטה, תרבות ומשמוע חברתיים (Elias 1978; Foucault 1977; Bourdieu 1976, 1977). תשומת הלב שמוענקת במדיטציית הויפסנא לתהליכים גופניים ותודעתיים במטרה לפרקם לחוויות רגעיות, יוצרת תהליך של unlearning אשר בו מושגים וחוויות בעלי מעמד אונטולוגי יציב כמו למשל תפיסת גוף, כאב, רעב ועוד מפורקים באופן חווייתי למרכיבים בסיסיים יותר ומאבדים בכך את מעמדם האונטולוגי הבלתי מעורער. בה במידה שעיסוק בפנימיות האינטימית עשוי להרחיק את הפרט ממעורבות מכוונת בתהליכים פוליטיים, אפשר לשאול האם תהליך זה עשוי להוביל באופן עקיף להתמודדות עם מוטיבים תרבותיים אשר עיצבו את הגוף והתודעה הישראלים של מתרגלי הויפסנא?

המציאות בתפיסתו של המתרגל. זהו גם ההבדל בין מתרגל דְהַמָּה לבין מי שאינו מתרגל דְהַמָּה אף שהשתתף בקורס ויִפְסָנָא פעם אחת בחייו. מה שהופך משתתף חדש בקורס ויִפְסָנָא למתרגל דְהַמָּה הוא הסיגול של העצמי המשתחרר.

אפשר לזהות לפחות ארבעה מרכיבים בעצמי המשתחרר. ראשית, עצמי זה כולל לפחות התנסות משחררת אחת בעקבות תרגול ויִפְסָנָא, ולכן גם שכנוע שהדבר אפשרי. שנית, בגלל שלעתים קרובות בד בבד עם חוויית השחרור מופיעה גם הגדרה חדשה של בעיות ולאורן ארגון חדש של המציאות, העצמי המשתחרר כולל גם אמונה בהבנה טובה יותר ונכונה יותר ואולי אף מלאה של המציאות שלו ושל אחרים. שלישית, בדיוק בגלל השכנוע באפשרות של שחרור, מתלווה אליו גם שאיפה לאתגרים נוספים. רביעית, האמונה בהבנה מלאה של המציאות שמתפתחת הופכת ל"מלכודת" בפני עצמה.

פרק 7 – פעולות וחוויות בריטריט של ידידי הַהֶקְמָה

7.1 לימוד, אימון וחוויה

כמו בקורסי הַיִּפְסָנָא, כך גם בריטריטים של ידידי הַהֶקְמָה, חוויות של פירוק ופרימה של ידע קודם תופסות מקום מרכזי. אולם, אחד ההבדלים שניכרים הוא במינון של לימוד מושגי לעומת אימון במדיטציה כאמצעי למימוש ויצירת חוויות. המורים והמתרגלים בשתי עמותות הַיִּפְסָנָא מדגישים את האימון המדיטטיבי הממושך כדרך בלעדית למימוש של חוויות גופניות ותודעתיות מפרקות אשר יביאו לטרנספורמציה ולשחרור. הם רואים בלימוד המושגי והרעיוני כמרכיב שאינו הכרחי אלא רק כתוספת מעניינת או מרגיעה שמאפשרת להתמיד בתרגול. לכן, לשיטתם אין הכרח להבין את התהליך או אף לנסחו במלים (לעיל 5.5). הדגש על המדיטציה בעמותה לויפאסנה הוא כה משמעותי עד שהם לא אומרים שהם משתתפים בקורס, לוקחים קורס, שומעים קורס או אף יושבים בקורס אלא "יושבים קורס". מבחינת מתרגלי העמותה לויפאסנה, לעבור קורס ויפסנא משמעו בעיקר "לשבת"¹. יחד עם זאת, כל עמותות הַיִּפְסָנָא² ובעיקר העמותה לויפאסנה משתמשות במונח "קורס" ובכך מקרבות את עצמן למרחבים תרבותיים אחרים בהם מתקיימים קורסים ובעיקר לאקדמיה, ואולי אף מנסות לנכס בכך חלק מהיוקרה ששמורה לה.³ למעשה, למרות הסתייגותם ממנה, האקדמיה מהווה חלק מעולמם של כמחצית מהמשתתפים בקורסים (לעיל טבלה 2.2). לא רק "קורס" משמש לשם גישור או ניכוס זה אלא גם השימוש הנפוץ במלים כמו "ידע", "תיאוריה", "פילוסופיה", "הבנה", "הרצאות", "teachings" ו"מורים". כך, "לשבת קורס" ממקם את הקורסים של העמותה לויפאסנה לצד אתרי לימוד אחרים בעלי מעמד חברתי גבוה, אך גם מדגיש את ייחודם. שימוש זה במלים מבלבל לעתים את מי שאינו מעוֹבֵה בשיח הַהֶקְמָה בישראל. בראיונות שאלתי את המתרגלים, כיצד אנשים קרובים אליהם שאינם מתרגלים מתייחסים לכך שהם מתרגלים. אחד מהם סיפר לי שאנשים שיודעים שהוא השתתף בקורס אחד ושומעים שהוא בדרך לקורס נוסף שואלים אותו: "בשביל מה אתה הולך שוב לקורס? עשית אותו כבר. לא?".

¹ יחס דומה ל"ישיבה" זיהתה ספולר בקרב קבוצות זן באוסטרליה (Spuler 2003: 24). לא שמעתי את מתרגלי תוכנה משתמשים בביטוי זה. אולי מכיוון שכחצי מזמן המדיטציה מוקדש למדיטציה בהליכה ולעתים אף למדיטציה בשכיבה.

² כולל עמותת ניומן (לעיל הערות 1 ו-16, פרק 4).

³ כמו בשמו של הארגון הגלובלי של גואנקה – האקדמיה הבינלאומית לויפאסנה.

בשונה מכך, במרבית הריטריטים של ידידי הֶקְהָמָה לחלק הלימודי משקל ניכר יותר מאשר בקורסי הַיִפְסָנָא, ובאתר האינטרנט של העמותה מצוין בחלק הביוגרפיה של חלק מהמורים בעלי התואר הטיבטי "גֶשֶה", שתואר זה "מקביל לתואר דוקטור באוניברסיטה". על רקע זה, השימוש במילה "ריטריט" תורם להבחנה בין האירועים של ידידי הֶקְהָמָה לבין אירועים לימודיים אחרים בתרבות הישראלית. למרות האמור לעיל, יש להזכיר שהדממה הדומיננטית בקורסי הַיִפְסָנָא אינה רק מסלקת את הדיבור של המשתתפים מן הקורס אלא למעשה מדגישה את הדיבור של המורים ובכך מעצימה את מקומו של הלימוד המושגי דווקא במקום שממעיט מחשיבותו (לעיל 5.2). בנוסף, המורים של תוכנה, אך לא אלה של העמותה לויפאסנה, משתתפים בפעילויות נוספות כמו שיחות דְהֶרְמָה במרכזים שונים ברחבי הארץ או קורסי מדיטציה שמורכבים מפגישות שבועיות בנות מספר שעות כל אחת והם כוללים לצד מושבי מדיטציה גם שיחות ודיונים. כמו כן, תוכנה אחראית בשנים האחרונות לתוכנית לימודים למתרגלים ותיקים (לעיל 2.5.3), וכן לקורס פתוח (open dharma) בן ארבעה ימים בעיר גדולה שבו המשתתפים חופשיים לבוא וללכת כרצונם בכל שעה של היום ונכללים בו שיחות ודיונים. העמותה לויפאסנה, לעומת זאת, מארגנת אך ורק קורסי יִפְסָנָא בני עשרה ימים, שלושה ימים או פגישות בנות יום אחד.

עמותת ידידי הֶקְהָמָה הצהירה על מחויבותה לבודדהיזם טיבטי ככלל ולא הגבילה את עצמה לשושלת אחת מתוך ארבע שושלות המורים במסגרת הבודדהיזם הטיבטי. יחד עם זאת, בגלל המקום המיוחד שיש לְדֶלְאָ לְאֵמָה בליבם של מתרגלי ידידי הֶקְהָמָה, כמו בליבם של רבים בעולם המערבי שהוביל לזכייתו בפרס נובל לשלום ב-1989, כמעט כל המורים שהוזמנו על ידם נמנו על שושלת הֶגְלוֹגְ שהיא השושלת שאליה שייך לְדֶלְאָ לְאֵמָה.⁴ שושלת מורים זו נחשבת לאינטלקטואלית מבין ארבע השושלות הטיבטיות.⁵ במסגרת הריטריטים של ידידי הֶקְהָמָה, יש עיסוק רב בלימוד של רעיונות אשר מאפשרים פירוק של חוויות ומושגים מקובלים, דיונים תיאורטיים ברעיונות אלה, פירוט של דוגמאות יישומיות ואימון במדיטציה שממוקדת ברעיון מיד לאחר שנלמד כדי להטמיע אותה בתודעה ובגוף של כל אחד מהמשתתפים.

⁴ מאפיין זה הולך ומשתנה. לאחר סיום תקופת המחקר נודע לי שעמותת ידידי הֶקְהָמָה החלה להזמין מורים גם משושלות אחרות. כמו כן, היא משתפת פעולה בהזמנת מורים עם עמותה נוספת אשר מחויבת במוצהר לשושלות הנינגְמָה והקְגִיו (לעיל 3.4.1). לכאורה אין בכך שינוי במדיניות העמותה אשר הצהירה על עצמה מלכתחילה כ"לא-כיתתית" במסגרת הבודדהיזם הטיבטי, אולם בפועל ניכר שינוי.⁵ שושלת הקְגִיו, לעומת זאת, נחשבת כמעדיפה אימון במדיטציה על פני לימוד מושגי. מהאמוקְרָא שהיא המקבילה הטיבטית לויפאסנָא היא אחת משתי ההוראות המרכזיות של שושלת זו. לעתים, ידידי הֶקְהָמָה מקיימת ריטריטים של מהאמוקְרָא שהם שונים מהריטריטים הרגילים של ידידי הֶקְהָמָה (לעיל 3.4.2, 6.3).

כך, למשל היחס הרגיל לתפיסת עצמי אחיד וקבוע שמוגדרת כגורם אי-הנחת העיקרי מתואר לעתים קרובות כ"הערצת עצמי" (self cherishing), בין אם יש לו ביטויים שעשויים להיראות חיוביים או שליליים. לכן, ערעור של תפיסת עצמי כזו, יהיה תוכנה אשר יהיה, מוגדר כדרך לשחרור מאי-הנחת. אחת המדיטציות הנפוצות שמשמשות להטמעת רעיון זה ולערעור של "הערצת העצמי" מכונה "טונגלן" (Tonglen) שמשמעה הוא "קבלה ושליחה" ובינה לבין מדיטציית מְטָא יש דמיון מסוים (לעיל 6.5, 6.7.6). במהלכה המודט מדמין את סבלם של אחרים כעשן שחור אותו הוא שואף פנימה. העשן השחור מומר ללבן אשר נָשָׁף החוצה בסמלו איחולים חיוביים לכל הסובלים. בקורס סוף שבוע ארוך (חמישי – שבת) שנושאו היה "בוֹדְהִיצ'יטָה" שמשמעותה המילולית היא "תודעה ערה"⁶ והתקיים בקיבוץ בצפון הארץ בפברואר 2004 הנחה נזיר ממוצא אמריקאי מושבי טונגלן. לשיטתו של הנזיר, מטרת המדיטציה הייתה "הערצת אחרים" כנוגדת של "הערצת עצמי" וההנחיות למדיטציה היו ואריאציה שונה קמעה:

Imagine someone dear to you suffering. Imagine his pain in the form of black light radiating from him and entering your heart blowing to pieces the ball of self cherishing that is in your heart. A beam of white light is radiating from your heart, entering his heart and heal him."

שלב הכרחי בדרך לשחרור מאי-הנחת על פי ידֵי הֶקְהֶמָה היא הבנה של רעיונות הֶקְהֶמָה. ברוח זו, ידֵי הֶקְהֶמָה קיימה במשך מספר שנים קבוצת לימוד מצומצמת של מתרגלים בהנחיית נזיר שלמד למעלה מעשר שנים בבית הספר הדיאלקטי בְּהֶרְמָסְלָה בהודו שהוא בית הספר הגבוה לבודהיזם טיבטי.⁷ הקבוצה עסקה בלימוד צמוד של טקסטים קנוניים ופרשניים שכוללים תלי תלים של הגדרות, סיווגים, חלוקות ותת-חלוקות ובילתה שעות על גבי שעות בשינון ובדיונים. בהתאם לגישה זו, ידֵי הֶקְהֶמָה בנתה במהלך שנות קיומה ספריית השאלה שכוללת מאות ספרים באנגלית ובעברית שקשורים בעיקר למסורות בודהיסטיות טיבטיות אך גם למסורות בודהיסטיות אחרות. לתוכנה לעומת זאת, יש ספרייה של שיחות דְּהֶרְמָה מוקלטות בלבד ולעמותה לויפאסנה אין ספרייה כלל, אלא ספרים בודדים שמיועדים לעיון בדירת

⁶ "לאמה צונגקהאפא מסביר... טבעו של בודהיציטה הוא כזה, שכאשר עוסק האדם במילוי משאלותיהם של אחרים, הגשמת שאיפותיו האישיות מופיעה כתוצר לוואי. זוהי דרך נכונה להביא לרווחת האחרים ולעצמך... ככל שאני מרבה לחשוב על הושטת עזרה לאחרים וככל שמתחזק בי הרגש שמעודד אותי לדאוג לאחרים, כך אני מפיק מכך יותר תועלת" (הדלֶאָ לָאמָה 2004).
⁷ לאחר סיום מחקר השדה נודע לי שהנזיר הסיר את גלימותיו, אולם הוא ממשיך להיות מוזמן ללמד בישראל.

העמותה בלבד והם נכתבו על ידי גואַנְקָה עצמו, המורה שלו – אוּפֶה קִין, ואחרים שקיבלו את רשותו של גואַנְקָה.

ברם, אין מדובר בהבדל מהותי אלא בהבדל של שיטה, דגש ומידה. אם בקורסי נִיפְסָנא האימון במדיטציה מועמד בחזית וערכו של הלימוד מודחק, בריטריטים של יִדִי הַקְהָמָה הלימוד מודגש והאינטנסיביות של האימון במדיטציה היא פחותה יחסית לקורסי הִנִּיפְסָנא, אולם גם שם היא נחשבת כראשונה במעלה. עבור מתרגלי יִדִי הַקְהָמָה אין די בלימוד הרעיונות אלא יש להטמיע אותם דרך אימון מתמשך הן במדיטציה והן בפעולות אחרות בריטריט (להלן 7.4) ובחיי היומיום. דניאל הוא מתרגל מסור ביִדִי הַקְהָמָה שלומד לתואר ראשון בפילוסופיה ונמצא בשנות העשרים לחייו. מזה מספר שנים שהוא מתרגל בביתו מדי יום תרגילים שנהוגים בבודהיזם טיבטי. בשנת 2000 דניאל השתתף לראשונה באירוע בודהיסטי בישראל וב-2004-2005 הוא שהה שבועה חודשים בהודו ובנפאל והשתתף במספר קורסים ותרגל באופן אינטנסיבי יותר מאשר התאפשר לו בישראל. מלבד קורס אחד במסגרת *תוכנה*, דניאל השתתף אך ורק בריטריטים של בודהיזם טיבטי. בשיחת טלפון באפריל 2004 שאלתי אותו איך הוא מתכוון לבלות את ערב יום העצמאות:

דניאל: בערב החג אני הולך לרקוד בדיסקו.

יוסי: מה יש שם?

דניאל: מוזיקת עולם ורוקדים.

יוסי: מה זה דיסקו? זה מועדון?

דניאל: לא. זה לא מועדון. זה במרכז תרבות שבחגים לפעמים מארגנים שם ערבים כאלה.

אף פעם אני לא רוקד. אני תמיד מתבייש לרקוד. עם המיינד שלי אני בסדר, אבל לא עם

הגוף. לכן, החלטתי שאני צריך ללכת לרקוד כחלק מהתרגול שלי.

לכל ריטריט ולכל קורס יש אופי וקצב שונה בתלות בנושא המרכזי שלו ובמורה שמנחה אותו. כאשר האירועים הם לימודיים ואין בהם כמעט מדיטציה, הם מוגדרים כ"קורסים" ובהם סדר היום וכללי השתיקה שונים. יש בהם יותר דיונים קבוצתיים ושיעורים פרונטאליים בלי מדיטציה. יחד עם זאת, אף שמבנה הריטריטים והקורסים של יִדִי הַקְהָמָה אינו מונוטוני כמו זה של קורסי הִנִּיפְסָנא, לאחר

השתתפות במספר אירועים ניכרת מידה מסוימת של חזרתיות. אחת השאלות ששאלתי מתרגלים בראיונות הייתה האם לא נמאס להם לשמוע את אותם הדברים שוב ושוב.

אביבה:⁸ ממש לא. כי אני כל פעם במקום אחר... אז התוכנות שלי משתנות מפעם לפעם. אז מספיק שברטריט אני פתאום אקלוט משהו אחד באופן עמוק יותר, מה שלא קלטתי קודם, וזה משנה לי את הכול. אז אני יוצאת עם משהו שאני יכולה לעבוד איתו.
יוסי: אבל במקומות אחרים בחיים שלך את לא היית באה לאותו קורס עוד פעם ועוד פעם?

אביבה: לא. לא. כי מקומות אחרים אני הולכת בשביל לקבל ידע. ברגע שאני מקבלת, שמעתי את הדברים, אז זהו. אז אני לא אלך לשמוע את זה עוד פעם. אבל מה שאני עושה כאן ברטריט זה לא ידע. זה הטבעה, זה הטמעה של הדברים. אז כל פעם אני, זה נקלט אצלי ברמה אחרת. ב, תובנות אחרות. התרגול שלי מעמיק.

יוסי: ... זה נשמע כמו שטיפת מוח.

אביבה: זה שטיפת מוח, דרך אגב אמרו את זה לנדל? לאמה. אתה יודע את זה?

יוסי: לא.

אביבה: ... אז הוא אמר, ((בטון נלהב)) כן! טוב! שוטפים את המוח! מנקים אותו! הוא לא הכיר את המונח שאנחנו מכירים. ומה זה, זה מצא חן בעיניי. כן, זה שטיפת מוח... עם מושגים... שמאוד מוצאים חן בעיניי... שאני רוצה שהם יהיו שלי.

התשובה של אביבה אופיינית לא רק למתרגלי ידידי הַדְּהָרְמָה אלא אף ביתר שאת למתרגלי העמותה לויפאסנה ששומעים בכל קורס בדיוק את אותן הנחיות ואת אותן שיחות דְּהָרְמָה מוקלטות לפי סדר קבוע. אביבה, שכמו מתרגלים ישראלים רבים אחרים השתתפה ראשית בקורס על פי גוֹאֶנְקָה ולאחר מכן בחרה להמשיך לתרגל במסגרת דְּהָרְמָה אחרת, הסבירה לי באותו ראיון את ההבדלים מבחינתה בין שני סוגי התרגולים.

יוסי: את ממש משתמשת בזה [בניפסנא לפי גוֹאֶנְקָה] בתרגול?

אביבה: לא ממש, זה לפעמים. זה לפעמים. כן.

יוסי: מתי? את יכולה לומר לי נניח מתי את עושה את זה? מתי את עושה נניח ויזואליזציות?⁹

⁸ לעיל 3.4.1.
⁹ visualizations - מדיטציות הדמיה טיבטיות.

אביבה: לא, כי אני לא עובדת באופן שיטתי... אני חושבת שיותר כשאני צריכה להרגיע את עצמי, אני משתמשת במיינדפולנס,¹⁰ בניפסנא... אבל אם אני רוצה... לפתח איכות מסוימת אז אני הולכת עם ההדמיות.

...

יוסי: מה נראה לך מייחד את ידידי הַהֶקְמָה מקבוצות אחרות? ולמה דווקא [את

מתרגלת] שם ולא במקומות אחרים?

אביבה: טוב, אני לא הייתי בתוכנה אז אני לא יכולה להגיד לך למה לא. אבל גואַנְקָה מבחינת... לא מספר מספיק את התורה, את הרעיונות, את הערכים... לי זה חסר, כי אני עובדת הרבה מהזווית הקוגניטיבית של הבנת הדברים... אני צריכה שהדברים, לגלגל את הרעיונות בראש.

למרות הדגש היחסי על לימוד בידידי הַהֶקְמָה בהשוואה לתוכנה ולעמותה לויפאסנה, לעתים אפשר להיתקל גם בדיאלוגים הפנימיים בידידי הַהֶקְמָה בביקורת על לימוד "אקדמי" של בודהיזם שאינו כרוך בתרגול. בניגוד למתרגלי ניפסנא, עבור מתרגלי ידידי הַהֶקְמָה הלימוד המושגי אינו מנוגד לחוויה. כעושר החוויות שאותן עשוי המתרגל לחוות, כך עושר המשמעויות והמובנים של המושגים אותם הוא שומע, מפרש ומטמיע. לעתים קרובות נטען על ידי מורי ומתרגלי ניפסנא שמדיטציית ניפסנא מתפקדת בין השאר בטיהור התודעה, ומתוך דבריה של אביבה עולה שהלימוד המושגי ממלא עבורה תפקיד דומה. מושגים חדשים רצויים בעיניה "שוטפים" את תודעתה ותופסים את מקומם של מושגים קודמים פחות רצויים. הקורס הראשון של אביבה היה במסגרת העמותה לויפאסנה ב-1996 ומאז השתתפה אך ורק בקורסים של בודהיזם טיבטי. ברוח דומה אמרה לי גילה (לעיל 6.7.4), "מה שאני אוהבת אצל הטיבטים הוא שהם מדברים, ודרך הדיבור הם מעוררים השראה. בכל פעם זה בא מאיש אחר ובמלים אחרות. אפשר לשמוע את אותו הטיצ'ינג¹¹ מיליון פעם".

7.2 לְמָרִים (Lamrim) – הדרך המדורגת להארה

העמותה לויפאסנה מתנערת מכל הזרמים הבודהיסטים העכשוויים ומצהירה על שיבה למקורות ומהווה בכך פן אחד מגי רבים של התחייה המודרנית של הבודהיזם. היא מגלמת גישה אחידה אוניברסאלית

¹⁰ Mindfulness – מודעות, ערנות, קשיבות, תשומת לב.
¹¹ Teaching – לימוד, הוראה.

שמקובעת בקלטות קול ווידאו ובפרוטוקול אוניברסאלי לארגון קורסים. שתי העמותות האחרות – תובנה וידידי הקהלה – מגלמות גישות מגוונות יותר. במובן מסוים, הקורסים של תובנה מגוונים מאלה של ידידי הקהלה. בעוד שהמורים של ידידי הקהלה הוכשרו במסגרת הבודהיזם הטיבטי בלבד ורובם ככולם הם נזירים ונזירות,¹² המורים של תובנה אינם נזירים בהווה אולם חלקם היו בעברם נזירים ונזירות במסורות בודהיסטיות מגוונות. מצד שני, בשונה משתי עמותות הניפסנא אשר מגדירות את כל הקורסים שלהן כקורסי ניפסנא, והן דבקות במדיטציה אחת בלבד (בצורה אחידה וקבועה בעמותה, לויפאסנא, ובמגוון של צורות בתובנה),¹³ ידידי הקהלה שמחויבת לבודהיזם הטיבטי המסורתי ובעיקר לךלאן לאמה אינה מחויבת לסוג אחד של מדיטציה ולצורה אחת של ריטריט. כל ריטריט נסב סביב נושא מסוים (למשל, סבלנות וסובלנות, רגשות מטרידים, התודעה: הסיבה לסבל, המקור לריפוי) ולעתים מבוסס על טקסט ספציפי (למשל, 8 Verses of Thought Transformation, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life) אשר נידון מבעוד מועד בוועד העמותה ובינם לבין המורים המוזמנים בהתאם לידע שהמורים מחזיקים בו ולעניין שמגלים חברי הוועד. לצד זהות המורה, גם נושא הריטריט הוא בעל חשיבות מרכזית בעיני המתרגלים. למרות הגיוון היחסי, ב-2006, לאחר כתשע שנות פעילות, הייתה תחושה של הזרתיות בקרב מתרגלי ידידי הקהלה ורצון "להעמיק". לכן, הוחלט למסד ששה מסלולים שונים (למקרים, פסיכולוגיה בודהיסטית, יסודות המדיטציה, דרך הבוֹדִיסְטָנָה,¹⁴ פילוסופיה בודהיסטית, מבוא לטַנְטְרָה)¹⁵ אשר במסגרתם תתאפשר בכל מסלול בנפרד התפתחות מריטריט לריטריט וכך יתאפשר למתרגלים להתקדם ולא רק לחזור על "טעימות" מהידע ומהתרגולים הבסיסיים.

על רקע מגוון הריטריטים שמארגנת ידידי הקהלה, אפשר לסמן את ריטריט ה"למקרים" – הדרך המדורגת להארה" כאופייני לפעילות העמותה, לפחות בשנים הראשונות שבמהלכן ערכתי את המחקר. ריטריט ה"למקרים" התקיים במסגרת ידידי הקהלה מספר פעמים רב יותר מכל ריטריט אחר בהנחייתם של מורים שונים ובואריאציות שונות אשר נקבעו על פי משך הזמן שהתאפשר מבחינה ארגונית. בשונה

¹² באופן יוצא דופן, אחד המורים הפופולאריים של ידידי הקהלה לקח על עצמו את נדרי הנזירות הן במסגרת בודהיזם טיבטי והן במסגרת תְּהֵרְוֹאֲדָה.

¹³ אַנַּאפַּאנָה וּמְטָא הן נספחים קבועים של ניפסנא.

¹⁴ האידיאל של המהאיאנה אשר מגלם אדם שההתעוררות נמצאת בהישג ידו, אבל מתוך חמלה לאחרים הוא נמנע ממנה, שכן משמעה הוא מוות בלי לידה מחדש, כדי לעזור לאחרים להגיע אליה.

¹⁵ מתורגם מסנסקריט כ"הקשר" או "המשכיות". מתייחס למקבץ מגוון של טקסטים ותרגילים מדיטיביים בסיסיים של זרם הוֹגְ'רִיאַנָה (לעיל 1.2).

מהעמותה לויפאסנה (לעיל הערה 8, פרק 4), אין משך זמן הכרחי לקיום הריטריט. לעתים, אף התקיימו סדרות של פגישות שבועיות אשר נעו מנושא לנושא בהתאם לסדר של הלקחים. כמו כן, ריטריט זה יכול להיחשב כטקס-החניכה של ידידי הקהלה, גם אם בצורה "רכה" יחסית לקורס עשרת הימים של העמותה לויפאסנה. לעתים, הרישום לריטריטים "מתקדמים" הותנה בהשתתפות קודמת בריטריט לקחים אחד לפחות. ריטריט זה הוא גרסא מקומית של קורס מבוא לבודהיזם בן עשרה ימים שמתקיים לאורך השנה במרכז הטיבטי טשייטה שבהודו. רבים ממתרגלי ידידי הקהלה השתתפו בקורס זה בטשייטה ועבור חלקם היה זה המפגש הראשון עם בודהיזם בכלל. ריטריט הלקחים מבוסס על טקסט שנכתב על ידי צונגקהפה (Tsongkhapa), מייסד שושלת הג'לוג (לעיל 1.7). טקסט זה הוא אחד מתוך סדרה של טקסטים עתיקים אשר נושאים כותרת זהה וכולם מתארים, לשיטתם של מחבריהם, את שלבי הדרך הרוחנית שצריך מתרגל לעבור כדי להשתחרר לחלוטין מאי-הנחת הקיומית.

ריטריט הלקחים שמקיימת ידידי הקהלה נראה ונחוה באופן שונה בעליל מקורס ניפסנא. בעוד שהפעילות במהלך יום בקורס של כל אחד משני ארגוני הניפסנא כוללת חזרה מתמדת מבוקר עד ערב על תרגול מדיטציה זהה בשינויים קלים, סדר היום בריטריט של ידידי הקהלה משתנה במהלך היום וכולל מושבי לימוד ומדיטציה, מושבי מדיטציה בלבד וקבוצות דיון כמו גם שעת פעילות גופנית. הלימוד והמדיטציה מעודדים הרהור רפלקסיבי על העבר, ההווה והעתיד של המודט בהשראת הרעיונות והמושגים הבודהיסטים ולא רק תשומת לב ניטרלית פנימית מרגע לרגע. יתירה מזאת, בעוד שבקורסי הניפסנא השונים סדר היום נותר זהה עבור כל ימי הקורס ואינו מתחלף מיום ליום, בריטריט של ידידי הקהלה לכל יום יכול להיות סדר שונה אשר נגזר מהנושאים הנלמדים ומגורמים נוספים כמו טקסים בודהיסטים מסורתיים שלעתים מתקיימים. ריטריט זה כולל שורה של נושאים מרכזיים בבודהיזם טיבטי אשר כל אחד מהם משמש לעתים כבסיס להרצאת ערב או אף לריטריט נפרד כמו תודעה, מוות, קיום מעגלי, אהבה, חמלה, אי-נחת, קרמה, עצמי, דרך האמצע, פעולות הרסניות ופעולות בונות, הכרת תודה, נדיבות ועוד (Chödrön 2001).¹⁶ דרך רפלקסיה עצמית וביקורתיות, לימוד של מבנה התודעה האנושית על פי הבודהיזם הטיבטי, המודטים מנסים להכיר באופן מובנה את תהליכי התודעה הפרטיים שלהם. חלק

¹⁶ טהוּבְּטֶן צ'וֹדְרוֹן (לעיל 1.7) הפיקה סדרה של ארבעה עשר דיסקים מלווים בטקסט אנגלי ככלי עזר לתרגול הלקחים. היא העניקה לידידי הקהלה עותק של סדרה זו והרשתה לשכפלה ולהפיצה. הרשימה המלאה של הנושאים, כפי שצ'וֹדְרוֹן ניסחה אותם, מופיעה בנספח 9.

מהמושגים זרים לתרבות הישראלית והמערבית ואחרים מוכרים יותר אולם מקבלים הגדרות ומשמעויות חדשות בתלות בהקשר הרעיוני הבודהיסטי. כך למשל, "קֶרְמָה" מובחנת מ"גורל" ואינה כוללת את קיומו של שופט עליון, אלא מתייחסת לכל מעשה ולתוצאות שלו, מניחה קשר סיבתי בין כל מעשה של האינדיבידואל לבין הקורות אותו בעתיד, מייחסת חשיבות מיוחדת לכוונה שמאחורי המעשה ולכן גם מאפשרת לשנות אותו, בניגוד לגורל. "חמלה" מוגדרת כרצון שהאחר יהיה חופשי מסבלו, והיא מובחנת מרחמים אשר כוללים הפרדה מאחרים והתנשאות עליהם, ו"אהבה" כשאיפה לעזור לאחר להשתחרר מאי-הנחת שלו או לעשות משהו אחר מאושר. הגדרות אלה אינן ממצות את הדיונים הפילולוגיים והפילוסופיים סביב המושגים בלימודי בודהיזם, אולם הן מתארות פחות או יותר את האופן שבו מתרגלי יִדִי הֶקְהָמָה משתמשים במושגים אלה.

חלק מהנושאים שנלמדים בריטריטים של יִדִי הֶקְהָמָה כבר פורטו בפרקים הקודמים על קורסי וִיפֶסנָא כמו ארבע האמיתות (לעיל 3.2), שלושת מאפייני הקיום (לעיל 6.3)¹⁷ והתהוות מותנית (לעיל 4.2.2). רשימת הנושאים שנלמדים בריטריט הֶלְמָרִים רחבה יותר ותופס בה מקום מרכזי מה שאפשר לכנות טיפוח של נטיות, פעולות וכוונות מוסריות ובקיצור היעשות לסובייקט מוסרי. חלק גדול מהנושאים נוגעים בהחלשה של אנוכיות ובעידוד אלטראיזם. גם בשיחות הֶהָמָה שבקורסי הוִיפֶסנָא מדברים המורים פעמים רבות על רוחב לב ורצון טוב כלפי אחרים. כמו כן, מקובל לטעון בעמותה לויפאסנה שתרגול נכון כולל בהכרח שמירה קפדנית על חמשת כללי המוסר הבסיסיים (לעיל הערה 37, פרק 2). אולם, ההבדל ניכר בכך שבקורסי וִיפֶסנָא רק חלק קטן מזמן האימון עוסק ביחס נדיב, חומל ואוהב לאחרים במדיטציית מְטָא (לעיל 6.5, 6.7.6). בעוד שבקורסי הוִיפֶסנָא כללי מוסר ושאיפות למוסריות שוכנות כל העת ברקע התרגול, בריטריט הֶלְמָרִים המוסריות ניצבת בחזית הבמה. הלימוד והתרגול בֶלְמָרִים מכוון באופן ישיר ומפורש לטרנספורמציה מוסרית כדרך להחליש את תפיסת העצמי כקבוע, וכנפרד משאר העולם. אין בכך כדי לטעון שמתרגלי יִדִי הֶקְהָמָה הם מוסריים יותר או אנוכיים פחות מאלה שמתרגלים במסגרת תובנה, העמותה לויפאסנה או מאלה שאינם קשורים לתרגול דְהָמָה כלשהו.

¹⁷ אשר על פי הדלֶאָ לֶאמָה מנוסחות כארבע: "כל התופעות המורכבות הן בנות חלוף. כל התופעות הנגועות אינן מספקות. כל התופעות נטולות קיום עצמאי. ניקואנה היא השלווה האמיתית." (הדלֶאָ לֶאמָה 2004: 29).

בכל מקרה, ההצדקה לטיפוח יחס מוסרי לאחרים אינה נובעת מהאלהה כמו-נוצרית של מידות טובות אלא נטועה באפיסטמולוגיה ובאונטולוגיה ביקורתיות משולבות בשיח של פרגמטיות, יעילות וקיום מספק או בריאות (Well being). הצדקה זו מתחילה בקשרים הקיימים בין כל תופעה לתופעות אחרות ודרכן באופנים מגוונים לכל התופעות באשר הן. משמע, כל תופעה על כל מאפייניה ותכונותיה מתהווה, קיימת ונעלמת בתלות בתנאים הסובבים באותו הזמן ובסיבות הקודמות לה בזמן. מכאן שאין לתופעות גרעין מהותי שעומד באופן עצמאי ומנותק מגורמים חיצוניים. לכן, תפיסות מהותניות מוגדרות בריטריטים של ידידי הַקְהָלָה כשגיאה אפיסטמולוגית וכיסוד של כל בעיה. "ריקות", "אֶמְפְּטִינְס" באנגלית או "שוֹנְיֵטָא" בסנסקריט הם המושגים שמייצגים רעיון מרכזי זה, או באופן מפורט יותר "ריקות של כל תופעה מקיום מתוך עצמה". "ריקות" היא הגרסא המושגית של ידידי הַקְהָלָה לרעיון ההיעדר שתיארתי באמצעות מופעיו הסמליים והחזוייתיים בקורסי הַנִּיפְסָנָא. לעתים, מבינים משתתפים חדשים בריטריטים רעיון זה כניהיליזם שכן הוא מכחיש לכאורה את קיומן של תופעות. כאשר תְהֵיָה מסוג זה מבוטאת, היא נענית באמצעות מושג "דרך האמצע" (לעיל 3.2) אשר מסמן את פסגת הישגיו של הַבּוֹדְהָה שאקִימוֹנִי והיא התפיסה שממוקמת בין ניהיליזם לבין מהותנות, קרי התופעות קיימות אך הן נעדרות מהות פנימית, קבועה ונפרדת מאחרים אלא מתקיימות תוך כדי תלות ויחסי גומלין מתמידים עם כל השאר. בפועל, עבור מתרגלי דְהֵרְמָה בישראל, רעיון זה מסמן את האופי הפשרני מצד אחד והריאליסטי מצד שני של הדרך אותה הם אימצו. אם כן, מבחינת מתרגלי ידידי הַקְהָלָה, התנהלות בעולם מתוך תפיסה עצמית של קיום אוטונומי, נפרד מאחרים וקבוע היא טעות שמובילה לציפיות מוגזמות ולאכזבה. הטמעת ההכרה בתלות ההדדית של כל אחד ואחת בסובב אותם ובאחריות שלהם לאחרים יכולה לאפשר הבנה נכונה יותר של המציאות, הערכה נכונה יותר של האפשרויות ולכן צמצום האכזבה. כך, גם תחושה של איום קיומי היא אינה אלא תולדה של אשליה שכן היא מבוססת על הנחת קיומם של אובייקטים יריבים נפרדים זה מזה.

7.3 מרכזיות המורה בריטריט

הדגש על לימוד בריטריטים של ידידי הַקְהָלָה מציב את המורים במקום מרכזי יותר מאשר המורים הנוכחים בקורסי הַנִּיפְסָנָא. כל הקורסים של העמותה לויפאסנה שואפים להיות זהים זה לזה מבחינה אובייקטיבית. זהות המורה הנוכח אינה מתפרסמת לקראת הקורס, והגרשמים לקורס אינם יודעים דבר על

ניסיונו, הכשרתו או מאפייניו הייחודיים. הסיבה היחידה לפיה אנשים בוחרים להשתתף בקורס אחד של העמותה לויפאסנה ולא באחר, היא התאריך. בשאלונים שחילקתי בסיומם של קורסים התבקשו המשתתפים לפרט את ניסיונם הקודם בקורסי דְהֶמָה. רק במקרים ספורים ציינו מתרגלי העמותה לויפאסנה את שמות המורים שנכחו בקורסים בהם השתתפו בעבר. שמות הקורסים כמעט תמיד היו ויפסנא ולעתים רחוקות סטיפטהאנה. גואַנְקָה הוא תמיד המורה היחיד וכל השאר זניח. מכיוון שכל הקורסים של העמותה לויפאסנה כמו גם כל מושבי המדיטציה שהיא מארגנת מחוץ לקורסים מתנהלים אך ורק על פי הנחיות מוקלטות בקולו של גואַנְקָה, לעתים אפשר לשמוע התייחסות מלגלגת מחוץ לעמותה על מורי העמותה כאילו תפקידם מסתכם בהפעלת מערכת ההשמעה וההקרנה. אולם, בראיון עם המורה הישראלית הבכירה בעמותה לויפאסנה, היא הבהירה שתפקידו העיקרי של המורה הנוכח בקורסים אינו לחיצה על כפתורים אלא "שליחת מְטָא" (לעיל 6.5). יחד עם זאת, תפקיד זה ידוע אך ורק למתרגלים אשר מתנדבים לעבוד בצוות הקורס. אמנם, מרואיין אחד כלל בסיפורו על חוויותיו מקורס ויפסנא הראשון שלו את המְטָא שהוא חש שהוא קיבל מהמורה במהלך שיחה אישית. אולם, כאשר הוא סיפר לי על כך, הוא כבר הספיק להתנדב בקורסים. לדבריו, המְטָא סייעה לו להיחלץ ממערבולת רגשית הרסנית אליה נקלע בעקבות אירוע חריג בקורס. למרות הסערה הרגשית שהוא חווה וזכר, ולמרות העזרה הקריטית של המורה, הוא לא ציין את שמו או מאפיינים ייחודיים שלו אלא אך ורק את "המְטָא שהייתה שם". לעומת זאת, מתנדבים לעבוד בצוות של קורסים זוכים לקשר קרוב ומיוחד עם המורים, והם עשויים לזכור תחת מי הם עבדו. כך, אמיר סיפר לי שבמשך זמן ארוך לאחר הקורס הראשון הוא כלל לא תרגל מְטָא בעצמו שכן זה נראה לו "קשקוש", אולם בקורס בו הוא התנדב כאיש צוות, הוא זכר את המְטָא של מורה ספציפי.

"...ארבע שנים אחרי הקורס הראשון כמעט, שירתתי בקורס בן עשרה ימים. מורה נפלא, איש נפלא בשם ג'ף. להסתכל עליו זה סוג של השראה יוצאת דופן. במהלך השירות יוצא לך להיות במגע... קצת אחר עם המורים.

...

פעם אחת פשוט ישבתי מולו והוא נתן, בסוף כל יום נותנים למשרתים מְטָא, פשוט הרגשתי איזה גל הדף שוטף אותי במשהו שאי אפשר היה לטעות בו. זה מה שהרגשתי... קצת קשה להסביר אותן או לתאר אותן במילים, אבל משהו מהסוג הזה.

מתרגלים נוספים ייחסו למורים יכולת גבוהה של חמלה, אולם שמעתי גם תיאורים של שיחות עם מורים במהלך קורסים אשר הותירו אצל המתרגלים רושם של היצמדות נוקשה להוראות של גוֹאֶנְקָה. לעומת זאת, מתרגלי יידי הֶדְהֶקְמָה מילאו בשאלונים הן את שמות המורים והן את השמות הספציפיים של הריטריטים השונים בהם לקחו חלק, כמו למשל – "פמה דורג'ה, 4 האמיתות הנאצלות... סנגייה קאדרו, Patience... ריטה, אושר... ריטה, רגשות מטרידים... ריטה, לם רים... סנגייה קאדרו, על המוות". זהות המורים חשובה הן למתרגלי יידי הֶדְהֶקְמָה והן למתרגלי תובנה, והיא מתפרסמת בשתי העמותות מבעוד מועד כמו גם ניסיונם, תואריהם והכשרתם בֶדְהֶקְמָה או מחוצה לה. מורים מסוימים פופולאריים יותר מאחרים, אך ככלל מתרגלי תובנה ויידי הֶדְהֶקְמָה שמחים להשתתף גם בקורסים בהנחייתם של מורים לא מוכרים אשר הומלצו על ידי מתרגלים או מורים אחרים. מבחינת מרכזיות המורים בקורס, תובנה נמצאת בין העמותה לויפאסנה לבין יידי הֶדְהֶקְמָה. מתרגלי תובנה שהשתתפו בקורסים קודמים רשמו בשאלונים כמעט תמיד את שמות המורים. בעוד שמתרגלי העמותה לויפאסנה אומרים שהם "ישבו קורס", בקרב מתרגלי תובנה מקובל יותר לומר "ישבתי עם" מורה זה או אחר. שמות הקורסים לעתים צוינו על ידי מתרגלי תובנה אך בדרך כלל היו חסרים כי היו מובנים מאליהם – ויִפְסָנָה. לעתים רחוקות צוין שם אחר כמו "מֵטָא", אם המדיטציות באותו קורס היו בעיקר מֵטָא, או "open dharma" כאשר צורת הקורס היא חריגה. יתירה מזאת, בעוד שבקורס של העמותה לויפאסנה הקשר בין המורה למתרגל הוא מרוחק יחסית, בקורס של תובנה יש יותר הזדמנויות לתקשורת ביניהם, למשל בפגישות הדו-יומיות של קבוצות קטנות וכן בשיחות פרטיות בהן נושאי הדיאלוג אינם מוגבלים כמו בקורסים של העמותה לויפאסנה.

עבור המתרגלים בריטריטים של יידי הֶדְהֶקְמָה מקומו של המורה הוא מרכזי יותר מאשר בקורס של תובנה. בשונה מקורסים של תובנה, ריטריט של יידי הֶדְהֶקְמָה כולל זמן רב יותר של שיעורים, דיונים, שאלות ותשובות. מתרגל ויִפְסָנָה עשוי לבוא לקורס של תובנה אך ורק כדי להיות בסביבה רגועה שמספקת לו את צרכיו הבסיסיים ומאפשרת לו תנאים מתאימים לתרגול ממושך ורצוף. אם ההנחיות או השיחות שניתנות על ידי המורים אינן מסייעות לו, הוא יכול להמשיך לתרגל כפי שהוא מוצא לנכון בלי לעקוב אחר הנחיות המורים. בשונה מקורסי הוִיִפְסָנָה בהם הפעילות העיקרית נסבה סביב פרפורמנס פנימי ותנועה בין

עמדת הצופה לעמדת המבצע, בריטריט של ידידי הַקְהָלָה, לצד הפרפורמנס הפנימי שהוא בעל אופי שונה מזה שבקורסי ויפסנא, יש חשיבות גם לפעולות פרפורמטיביות ובעיקר לפרפורמנס של המורה הנזיר. דמותו, התנהלותו ו"נוכחותו" של הנזיר בריטריט מגדירות עבור מתרגלי ידידי הַקְהָלָה את חוויותיהם המשמעותיות.

7.4 פרפורמנס בריטריט

כמו בקורסי הויפסנא, גם בריטריטים של ידידי הַקְהָלָה אפשר לזהות את מה שתיארתי למעלה כפרפורמנס של הימנעות מתקשורת (לעיל 5.1), גם אם במידה פחותה. כמו כן, אפשר לחוות בהם את מה שכיניתי למעלה מרחב אוטונומי מוגן (לעיל 6.1) ולזהות פרפורמנס אשר מאפשר מרחב זה. יחד עם זאת, יש הבדל מסוים בין העמותות השונות בנקודה זו. צוות הקורס בקורסים של העמותה לויפסנא עוסק בין השאר בפיקוח הדוק על המשתתפים. פיקוח זה בא לידי ביטוי במספר אופנים. שלטים רבים שנושאים הוראות, הגבלות וכללי התנהגות מפוזרים בכל רחבי האתר. בזמנים בהם המשתתפים רשאים לתרגל בחזרייהם, מנהלי הקורס עורכים סיורים אקראיים בחזרי המגורים כדי לוודא שמי שנמצא בהם עסוק במדיטציה. באמצעות תרשים של מקומות הישיבה של התלמידים באולם המדיטציה, המנהלים והמורים מוודאים נוכחות מלאה בטרם מפעיל המורה את מכשירי ההשמעה או ההקרנה. המשתתפים בקורס נרשמו אליו מרצונם וקיבלו על עצמם במודע את המשמעת הנוקשה הנהוגה בו, והפיקוח ההדוק והדקדקני תובע מהם שוב ושוב לעמוד בהתחייבויות שהם לקחו על עצמם ומפקיע מהם את האוטונומיה שלהם למשך זמן הקורס.

בקורסים של תובנה ושל ידידי הַקְהָלָה אין פיקוח מסוג זה מצד צוות הקורס ומידת האחריות האישית שנדרשת מכל אחד מהמשתתפים לשם יצירת המרחב האוטונומי המוגן גדולה יותר. מכיוון שבתובנה התרגול העיקרי הוא מדיטציית ויפסנא מונוטונית וחזרתית והשתיקה היא כללית ומקיפה כחלק מהתרגול העיקרי, המרחב האוטונומי המוגן של המתרגלים מתהווה בדרך כלל בקלות יחסית. בשונה מכך, מלבד העובדה שהריטריט של ידידי הַקְהָלָה כולל יותר שיעורים, דיונים ומושבי שאלות ותשובות, ימי הריטריט נחלקים בין זמנים בהם הדיבור אסור לחלוטין לבין זמנים בהם הדיבור מותר אולם אך ורק בתחום הגומפָּה (לעיל 4.2) לשם המשך דיון בנושא הנלמד. התרה חלקית של הדיבור בתלות בזמן, במרחב

ובנושא מעודדת התרופפות ההקפדה על ניתוק מלא בין המשתתפים ועל הימנעות מקשר בזמנים בהם היא אמורה להתקיים. התרופפות זו מהווה מקור למורת רוח קבועה עבור חלק מהמתרגלים (לעיל 3.4.3). אולם, מה שמפצה על אי הקפדה זו בהגנה על המרחב האוטונומי הוא פרפורמנס של טוב לב שופע בין המתרגלים לבין עצמם במהלך הריטריט. פרפורמנס זה בא לידי ביטוי בהפגנה של נדיבות ורצון לעזור. אתר וזמן הריטריט הופכים להיות מעין חלל סגור שבו משעים ומשהים המתרגלים לפחות חלק מהאינטרסים שלהם כדי לייצר מרחב שבו הם יכולים לחוש אמון ובטחון באנשים שסביבם. בראיון עם דניאל (לעיל 7.1) ביקשתיו לספר לי על חוויות משמעותיות שהוא התנסה בהם בריטריטים. החוויה הראשונה שבה הוא נגע עסקה ביחס בינו לבין קבוצת המתרגלים באופן כללי.

"יש כמה דברים שאני יכול לחשוב עליהם שחלק מהם זה במישור של חוויות במדיטציה, חלק מהם זה דברים במכלול של הריטריט בלי קשר למדיטציה... הרבה פעמים ההשתתפות נניח בהתנדבויות,¹⁸ נניח בעבודה במטבח או עם האנשים מסביב הובילו אותי גם להרגיש להרגיש שייך, להרגיש טוב, להרגיש, להרגיש שיש אנשים נפלאים ככה מסביב. זה סוג של חוויה של איזשהי התרוממות רוח כזאתי או פתיחות."

דניאל, בשונה משאר העדויות המובאות כאן, מעניק חשיבות מרכזית לתחושת השייכות לקבוצה חיובית במיוחד בעיניו. תחושה זו ביחס לקבוצת המתרגלים בוטאה על ידי מתרגלים רבים בהזדמנויות רבות, אולם לא במסגרת מה שהם הגדירו כהתנסות משמעותית. יתירה מזאת, נתקלתי גם במתרגלים אשר חשו שהיחסים בין המתרגלים נותרים אך ורק במסגרת שקשורה לעמותה ולא חורגים ממנה.

7.4.1 המורה כמודל מוסרי לחיקוי

פרפורמנס אחר שקיים בקורסי נִיפּוֹנָא במינונים נמוכים יותר, אם בכלל, הוא פרפורמנס של המורה כמופת לחיקוי וכמקור השראה ואליו מצטרף פרפורמנס של המתרגלים אשר מפגינים את מסירותם לְדֵהֶרְמָה ולכן את היותם ראויים למורה. דניאל קאפֶר טוען שהממצאים שלו מורים, שבניגוד למחקרים קודמים, הדבקות של מתרגלים אמריקאים בארה"ב במורים טיבטים והמסירות להם אינן מטרות בפני עצמן

¹⁸ בשונה מעבודה במסגרת צוות הריטריט, כמעט כל משתתף בריטריט מתנדב למלא מטלות מסוימות במהלך הריטריט כמו ניקיון חדר אוכל, ניקיון שירותים, חיתוך ירקות וצלצול בגונג.

אלא אמצעים מעצימים שעשויים לאפשר למתרגלים להפוך למורים בעצמם (Capper 2004). ממצאים דומים עלו ממחקר השדה שלי.

מספר דקות לאחר סיום מדיטציית הבוקר, נשמע צליל נוסף של גונג אשר מזמין לארוחת הבוקר. במהירה אפשר לראות את כל המשתתפים בקורס זורמים לכיוון חדר האוכל ומסתדרים בזה אחר זה בתור לשולחן האוכל. איש אינו נדחף ואיש אינו ממהר. כולם ממתינים בסבלנות. יחס אדיב ומכבד ניכר בין המשתתפים כל העת ולעתים אף נראה כפרפורמנס בפני עצמו. כמו בקורסי הניִפְסָנָא, גם כאן המזון המוצע הוא תמיד צמחוני. כל אחד עורם על צלחתו כאוות נפשו ובוחר לו מקום ישיבה בתוך חדר האוכל או מחוצה לו. חלק מהמתרגלים עוצמים את עיניהם ודומה שהם מדקלמים תפילה מסוימת בליכם בטרם הם מתחילים לסעוד. רובם סועדים בשקט, במתינות, בתשומת לב ובהתבודדות למעט מספר ותיקים אשר משוחחים בלחש בניגוד לכללים. בסיום הארוחה מתפנים חלקם למלא את המטלות שלקחו על עצמם בעת ההרשמה. אחרים מנצלים את ההפסקה למנוחה, לקריאה או לטיול בסביבה הסמוכה. בסיום ההפסקה, כולם מתכנסים בגומֶפָה לקראת תחילת השיעור הראשון.

כאשר הנזיר נכנס לגומֶפָה, כל המשתתפים כבר נוכחים בה ומקבלים את פניו בעמידה. בשיחת הפתיחה של הריטריט מודיעים המנהלים שהמשתתפים מתבקשים לקבל את פניהם של הנזירים בכניסה לגומֶפָה בעמידה. רבים מהמתרגלים שבין המשתתפים אינם מסתפקים בכך ונוקטים במחוות גופניות נוספות. הם מצמידים את כפות ידיהם בסמוך לפניהם או מתחת להם ומרכינים את ראשם קמעה כמחווה של כבוד והכרת תודה. הנזיר נכנס תמיד בחיוך וסוקר במבטו את הנוכחים ומודה להם במחווה דומה. מיד עם כניסתו לגומֶפָה, חיוך נמרח על פניהם של מתרגלים רבים. לעתים הוא מבטל בתנועת יד את הכבוד שמוענק לו ומפציר בלי מלים בנוכחים לשבת ולוותר על מחוות הכבוד. איש מעולם לא וויתר. מבחינת המתרגלים, מחוות הצניעות של המורה אינה אלא ראייה נוספת לכך שהוא אכן מממש בפנימיותו את דרכו של הבוֹדֶה ולא רק לובש גלימות ומגלח את קרקפתו, ולכן אמונתם שהוא ראוי להערכה, לכבוד ולהכרת תודה רק מתחזקת והחיוך שעל פניהם מתרחב. לעתים אפשר לשמוע מתרגלים מתמוגגים מהתנהגות הנזיר שנראה בעיניהם יוצא דופן בנדיבותו, בעדינותו, בצניעותו וברצונו הטוב. הוא מגלם את התכונות שאף הם רוצים לטפח.

לאחר הכניסה לגומֶפָה, הנזיר נעצר מול המושב שהוכן עבורו ומשתחוה בסגנון טיבטי¹⁹ מולו ומול האֶלְטֶר (לעיל 4.2.1). בזמן שהוא מתיישב חלק מהמתרגלים משתחווים אף הם באופן דומה. הצמדת כפות הידיים והרכנת הראש בעת כניסת הנזיר לגומֶפָה, כמו גם ההשתחוות בעקבות הנזיר אינן חלק מכללי ההתנהגות הנדרשים מהמשתתפים והן עוברות בדרך של חיקוי מהנזיר למתרגלים. המשתתפים החדשים לא נוקטים במחוות אלו בדרך כלל. מחוות ההשתחוות מעוררת פעמים רבות שאלות והסתייגויות יהודיות מ"עבודת אלילים". על רקע הרתיעה היהודית ממחווה זו, אימוצה על ידי חלק מהמתרגלים מדגישה מצד אחד את מרכזיותו של המורה בעיניהם, אך בו בזמן גם מייצרת מספר אסטרטגיות של הצדקה. כדי להרגיע את החששות וההסתייגויות נאמר לעתים שהבודהות שאליהם משתחווים, בין אם הם מגולמים בתמונה או בפסל ממשיים ובין אם הם רק מדומיינים על ידי המשתחוה, "אינם קיימים מהצד שלהם" אלא רק כסמל של דבר מה פנימי במשתחוה. על כך מוסיפים שההשתחוות היא תרגול יעיל בטיפוח צניעות והקטנת "ההערצה העצמית" של המשתחוה ודרך להביע הכרת תודה למורים שחיים כיום ולאלה מן הדורות הקודמים על ששימרו את הַדְּקָמָה בגופם ובתודעתם ולימדו אותה. הסבר דומה נותן גוֹאֶנְקָה כאשר הוא מתייחס לקידה הנהוגה תוך כדי ישיבה בסיום של כל מושב מדיטציה. נזירים אחדים אף מציינים את יתרונות ההשתחוות כתרגיל גופני.²⁰ לצד אסטרטגיות הצדקה אלה המתרגלים מייצרים מרחק בינם לבין המשמעויות האליליות של המחווה באמצעים לשוניים. לעתים נדירות שמעתי מישהו אומר שהוא "משתחוה". בדרך כלל, מתרגלים אומרים שהם "עושים פְּרוֹסְטְרַיְשֵׁנְזוּ" (לעיל 4.2.2).²¹ גליה, מתרגלת ותיקה בתחילת שנות ה-30 לחייה אשר פעילותה במסגרת ידִי הַדְּקָמָה הצטמצמה מאד לאחר לידה, הסבירה לי את החוויה של השתחוות עבודה:

יש משהו בפיזיות של העשייה הפיזית שמאד מחבר אותך לחוויה בעיניי. המחשבה שאני משתחוה. זה פחות להשתחוות, בעיניי הקונקרטיזציה של להשתחוות למישהו, לבוֹדְהָה, לְדְלֵאִי לְאֵמָה. זה ההשתחוות עצמה. זה הקטע של היוֹמִיֶלְטִי,²² שהאקט הפיזי יש בו משהו

¹⁹ מצמיד כפות ידיים ונוגע עמן בראשו, בפיו ולבסוף באזור הלב ולאחר מכן כורע על ברכיו, משעין את שתי כפות הידיים על הרצפה מקדימה ומשני צידי הגוף ונוגע בקדקודו ברצפה. לאחר מכן קם על רגליו וחוזר על אותה פעולה פעמיים נוספות. אם בעיות פיזיות מגבילות את האפשרות לבצע את כל הפעולות, המשתחוה עושה את תנועות הידיים בלבד תוך ישיבה.

²⁰ לאחר שמתרגל יוצר קשר אישי עם מורה טיבטי, הוא מקבל עליו לבצע "תרגילים מקדימים". אחד מתרגילים אלה הוא 100 אלף השתחויות. מדובר במאמץ פיזי משמעותי שעשוי להתפרש על פרק זמן ארוך של חודשים ואף שנים.

²¹ במרכז זן קוריאני בת"א נתקלתי בעיקר בשימוש בביטוי "לקוד קידה" שהוא בעל מטען רגשי נמוך יותר.

²² Humility – ענווה.

בעיניי מאד חזק. להיות קרוב לאדמה, להיות, כאילו יש בו משהו, יש בזה משהו סמלי אבל מאד שאפשר לחוש אותו.

בנוסף על כך, הן גואַנְקָה והן הנזירים הטיבטים מבהירים שהשתחוות אינה הכרחית. כל פרט יכול לשמור על חופש הבחירה שלו ולפעול לפי הרגשתו. בדיוק משום כך, פעולת ההשתחוות, כמו ארגון הגוּמְפָה, היא בעלת ממד פרפורמטיבי מובהק הן ביחס לנזירים והן ביחס למתרגלים ולמשתתפים אחרים. מי שנוקט בה מצהיר בכך בפני המורים ובפני שאר הנוכחים שדבקו ומסירותו לתרגול, ללימוד, למורה ולקבוצת המתרגלים הן כה גבוהות שהעכבות מפני השתחוות אינן מגבילות אותו.

נזירים רבים שביקרו בארץ הדגישו את חשיבות הקשר האישי והמיוחד בין המורה לתלמיד במסורת הטיבטית. בכך נבדלת ידֵי הַקְהָמָה משתי עמותות הַיִפְסָנָא אשר מהוות פנים שונות של תנועת התחייה המודרנית של הבודהיזם. הכוונה היא לקשר יחיד ומיוחד בין מורה אחד לתלמיד אחד אשר כל אחד מהם הביע מצידו רצון ונכונות לקיום הקשר. במסגרת קשר זה, המורה לא רק מלמד את תלמידו באופן פורמאלי ונותן לו שיעורים והנחיות אישיות מגוונות בזמן הנכון ובמקום הנכון לפי מצבו של התלמיד, אלא גם משמש לו כמופת לחיקוי ולהערצה.²³ קאָפֶר שחקר תלמידים ממוצא אמריקאי במנזר טיבטי בארה"ב הבחין ש"כל הפרקטיקות הבודהיסטיות במנזר נסבות סביב דְבָקוּת בגורו" (Capper 2004: 139). בשונה מיחסי גורו-תלמיד אלה במנזר, יחס המתרגלים הישראליים המארחים לנזירים המבקרים אינו היחס המסורתי המצוּפָה מתלמיד כלפי מורהו האישי, אולם הוא רווי בהערצה ובקבלה של סמכות. תפקודו של המורה הנזיר כמופת לחיקוי בא לידי ביטוי בעיקר בהתנהלותו הבין-אישית ובעצם נוכחותו עטוית הגלימה כאשר הוא יושב למדיטציה, מלמד, מתהלך בשבילי אתר הריטריט, ניזון, מקשיב לתלמידים ומביט בהם, עונה על שאלותיהם ומייעץ בשיחות אישיות. הנזיר, בעצם קיומו, מגלם עבור המתרגלים את הנכונות לויתור מקיף, את המסירות המרבית לדרך חיים אותה הם מעריכים, את האפשרות לחיות חיים אחרים בתכלית מאלה שלהם, את היכולת המרבית לחוש חמלה כלפי אחרים, ואת החוכמה הנעלה מכל בעיניהם. לכן, כל מעשה שהוא עושה וכל הימנעות שלו ממעשה במהלך הריטריט ומחוצה לו הם פרפורמנס מלמד

²³ בשונה מדתות האסלאם והיהדות אשר מוגדרות כדתות הלכה, הנצרות והבודהיזם מוגדרות כדתות מופת, שכן במרכזן לא ניצבת מערכת מפורטת ומסועפת של חוקים ותקנות ודורות של דיינים פרשנים אשר אמונים על קביעת פסקי הלכה חדשים לפי הצורך, אלא דמויות מופתיות אשר הגשימו את הנעלה מכל וקוראות לכל השאר לבוא בעקבותיהן.

ומעורר השראה עבור המתרגלים. ההתחייבות שלו למאות נדרים אשר מסומנת בגלימות, בגילוח הראש ובאין ספור המחוות שלו, הופכת את הנזיר עבור המתרגלים לנציג אותנטי של הדרך הבודהיסטית המסורתית. בעת מושבי המדיטציה, הנזיר יושב על כריתו מול המתרגלים בחוסר תנועה מוחלט כשמבט רך נסוך על פניו ולעתים אף חיוך עדין שלא משתנה במשך כל זמן המדיטציה כאילו הוא נח בתנוחה מושלמת ללא כל מאמץ. ככלל, עיניהם של המודטים הישובים מול הנזיר עצומות בעת המדיטציה או פתוחות לכל היותר עד כדי חריץ צר. אולם, ראיית הנזיר יושב כך ולו לשניות ספורות בתחילת המדיטציה, בסופה או במהלכה היא גורם רב השראה עבור המתרגלים. גם בעת ההרצאות, הנזירים יושבים תמיד באופן יציב ורגוע ברגליים משוכלות מבלי לפרוש את רגליהם ולו פעם אחת, יהיה המושב ארוך ככל שיהיה.²⁴

אביבה: הנזירים הם המורים... הם משמרים את הידע, אבל הם משמרים את הידע לא ברמה האינטלקטואלית. הם משמרים את הידע עם כל ההשלכות המעשיות שלו. של לחיות את זה גם... גם מעבירים את הידע וגם רול מוֹדֵל... הנה, זה מה שבדיוק פֶּמָה דוֹרְגֵ'ה (Pema Dorje).²⁵ פֶּמָה דוֹרְגֵ'ה זה הייתה החוויה הכי חזקה שלי מכל המורים שאני ראיתי. את הַדְּלֵאֵי לֵאמָה פשוט אף פעם לא פגשתי אישית. שזה אדם שמגלם את הדברים שמדברים עליהם. הוא היה סבלן, והוא היה אוהב, והוא היה מלא חמלה ושבעה ימים אתה רואה, חמישה ימים שישנה ימים בריטריט האיש לא התרגז לרגע. לא איבד את שלווה נפשו לשנייה עם סבלנות.

יוסי: ...מה הבעיה? הוא בא לריטריט. בא למקום שלווה. כולם משרתים אותו כל הזמן. מה שהוא רוצה, הוא מקבל. הוא לא צריך לבקש בכלל. כולם מקשיבים למוצא פיו. מחכים רק... זאת אומרת, מה הבעיה להיות נחמד במצב כזה?

אביבה: אז, אז אני אגיד לך מה. אני כבר, ישראלים שמתחילים לשאול שאלות מכאן ועד סוף עולם. לכל אחד יש, לפעמים יש תלמידים שיש להם הערות, ומתחילים להתווכח אתו. צריך המון המון סבלנות. והוא בא ללמד דבר אחד ופתאום הוא רואה שיש שם מתחילים שבכלל לא מבינים על מה מדברים. והוא מבקש לא לשאול שאלות וכן שואלים שאלות. זה לא קהל קל, ישראלים. ממש לא קהל קל.

... ואל תשכח דבר אחד. בינתיים כל המורים שאנחנו ראינו, הם די נהיו מותשים בריטריט. אנחנו כבר התחלנו לתהות מה אנחנו עושים להם. איך הסדר יום שלנו מתיש אותם. אבל עם כל אחד זה קורה, שהם, יש איזשהו יום שהם מאבדים את האנרגיה, טוטאלית.

²⁴ למעט מורים מעטים שסובלים מבעיות בריאותיות ולכן יושבים על כסא.
²⁵ נזיר ממוצא טיבטי.

יוסי: באמת?

אביבה: כן. אז זה לא כל כך כמו שאתה אומר. זה לא כזה אידילי שהם באים. הם לא באים והם נחים. אני יודעת שמה שהם עושים כשהם מוזמנים למקומות אחרים, זה קצב אחר לגמרי. זה שיעור אחד ביום. ואנחנו נותנים להם בוקר, צהריים וערב. טטטט ועוד שיחות ועוד פגישות אישיות באמצע... אז פיזית, פיזית זה חוויה לא פשוטה. ולך תשמור על שלוות נפשך בתנאים כאלה. וחוז' מכל זה, יש להם עוד לעשות את התרגולים האישיים שלהם.

...

יוסי: אני יודע שרַיִטָה,²⁶ אחרי שהייתה פה חודשיים, היא יצאה מחוקה לחלוטין.
אביבה: כן. עד כדי כך שהיא החליטה שהיא הולכת לריטריט ארוך מאוד בשביל עצמה. היא מדהימה כי היא החליטה להגיע שוב לחודשיים.

...

בפסח הקרוב... בשנה הבאה היא באה לחודשיים... אחרי שהיא עברה אצלנו חודשיים, היא מגיעה. אבל, אבל זה חוויה מתישה. אתה מבין?

יוסי: כן.

אביבה: אני כבר ראיתי מורים, מורים מערביים, מערביים שאתה ראית את הנקודות שהם הגיבו קצת בקוצר רוח.

יוסי: כן?

אביבה: כן. קצת בקוצר רוח... והוא לא, והוא לא... משהו שהוא העביר זה היה חוויה כזו שהאיש הזה מלא קוֹמְפֶשֶן. מלא מלא קוֹמְפֶשֶן ואהבה. אתה ראית את זה בהתנהלות שלו שמה אני, זה לא משהו שאני יכולה לשים את האצבע, אבל זו הייתה חוויה.

...

זה איש שאני רואה בדמות שלו את התגלמות, לאן שאני רוצה להגיע. זה אפשרי.

יוסי: אז בעצם את אומרת, אני רוצה להיות כמוהו.

אביבה: אני רוצה להיות כמוהו.

יוסי: אני! אני! אני אהיה כמוהו.

אביבה: אני רוצה להיות כמוהו. אני עדיין בַּאֲנִי, אני עוד לא בּוֹדֵהִיסְטוֹנָה.

ההבחנה האתנית-תרבותית שעושה אביבה מבטאת גוון אחד של היחס למורים המקובל בקרב מתרגלי נְהִמָּה בישראל ולא רק בקרב מתרגלי יִדִי הַדְּהָקְמָה. גוון זה הוא גרסא עכשווית של תשוקה

²⁶ בזירה ממוצא שוויצרי.

מערכת מודרנית אל המזרח. גוון שני נפוץ בקרב מתרגלי דְהֶקְמָה בישראל מבטא יונתן. יונתן הוא גבר מזרחי, נשוי ואב לילדים שמתפרנס מעבודת כפיים אשר מבוססת על השכלה גבוהה. לאחר השתתפות במספר ריטריטים של יְדֵי הַדְהֶקְמָה, הוא הפך לאחד הפעילים המרכזיים בעמותה. בפנייתו הראשונה לעמותה, הוא ביקש לוודא שהמורים שמלמדים באירועים של הקבוצה הם נזירים או מורים שנשענים על המסורת הטיבטית ולא על רעיונות שהגו בעצמם. לפני כן הוא למד אצל "מורת דרך שהייתה אישה חכמה, אבל היא לא התבססה על שום דבר חוץ מעל עצמה והיה בה משהו כיתתי ולאחר זמן זה דחה אותי".

יונתן: קודם כל, אני חושב שמה שתמיד מאד מרגש אותי אצל המורים, כאילו, זה, אחד הדברים זה החמלה, שחלק מהמורים, לא כולם ככה, למשל טֶנְזִין פֶּאֶלְמוֹ (Tenzin Palmo)²⁷ זה מאד חזק. עם טֶנְזִין פֶּאֶלְמוֹ, עם פֶּמָה דוֹרְגֶ'ה.²⁸ סוג של אהבה לאחר, ואכפתיות מהאחר. אצל טֶנְזִין פֶּאֶלְמוֹ אני ממש נדהמתי, באמת אני, פעם ראשונה בעצם ראיתי מישהו שאני יכול להתחבר אליו ברמה שכאילו לראות כאילו שבן אדם עשה דרך רוחנית, אבל אני יכול לראות רואה שהוא עשה אותה כי עם גֶ'הֶ'אדוֹ רִינְפוֹצֶ'ה (Jhado Rinpoche),²⁹ ועם דֶּנְמָה לוֹצֶ'וֹ רִינְפוֹצֶ'ה (Denma Locho Rinpoche)³⁰... ועם כל האחרים כאילו אתה, הם טיבטים ואתה לא ממש מתקשר. אני קשה לי להתקשר אליהם רגשית.

יוסי: בגלל שהם טיבטים?

יונתן: כן. כאילו זה תרבות אחרת... אתה לא ממש קולט את הקודים שהוא נמצא בהם וכן הלאה. הרבה יותר קל לי עם מערבים מהבחינה הזו. עם טֶנְזִין פֶּאֶלְמוֹ ראיתי שבן אדם כאילו הלך וכאילו עשה את הדרך ביד. כאילו, אני לא יודע אם הרגשת את זה אתה, אבל אני ראיתי שהיא ממש הלכה ועשתה, הלכה בשביל שדיברו עליו, כאילו זאת אומרת לעשות מדיטציות... מה זה מְהֶאמוֹנְרָא, ומה זה להסתכל על התודעה. בעצמה עשתה אותם אחד אחד. זה היה מדהים בעיניי. לראות את זה... אני לא יודע אם היא הגיעה להארה או לא הגיעה להארה... אני לא יודע מה היא עשתה, אבל שהיא הלכה ועשתה את הדרך בעצמה, או שאתה מרגיש שהיא מתארת את הדברים מתוך ניסיון אישי... טֶנְזִין פֶּאֶלְמוֹ לא אמרה שיש לה הארה, אבל אתה רואה שכאילו היא עברה את המהלכים. זה בעיני היה מאד מרגש. לפעמים יש לי התנגדויות לדברים מסוימים. למשל משהו שלא ממש בא לי עליו או לא ממש מתאים לי

יוסי: כמו מה? תספר לי סיפורים קונקרטיים.

²⁷ נזירה ממוצא אנגלי.

²⁸ נזיר ממוצא טיבטי.

²⁹ נזיר ממוצא טיבטי. רִינְפוֹצֶ'ה – מורה יקר בטיבטית.

³⁰ נזיר ממוצא טיבטי.

יונתן: כן. שלמשל היה מורה הזה שעכשיו היה פאקצ'וק רינפוצ'ה (Phakchok

(Rinpoche).³¹

...

בחור בן 25. אז הוא נורא מערבי. לגמרי לגמרי מערבי, כאילו בעניין ש

יוסי: טיבטי מערבי?

יונתן: כן. הוא טיבטי לגמרי. הוא רינפוצ'ה וכן הלאה, אבל כאילו הוא צוחק על כל דבר, צוחק על עצמו, זה היה מביך בעיני. זה כמו לראות סרט אמריקאי עם רינפוצ'ה, אתה מבין, כאילו? זה היה מצחיק קצת. מצד שני זה היה נחמד כי הוא אדם מדהים. כאילו הוא באמת יודע המון בדהרמה. אז זה אחד מהם. למשל, אני זוכר שג'ה'אדו רינפוצ'ה, היה לי מאד קשה להתחבר אליו... זאת אומרת היה לי קשה מאד לקבל את הריחוק הזה שהיה בו. זאת אומרת, היה משהו מאד, כאילו, אני לא יודע, יש איזשהו משהו מאד שומר מרחק... למשל אצל ג'ה'אדו רינפוצ'ה ואצל דנמה לוצ'ו רינפוצ'ה, הם לגמרי לא אישיים. זאת אומרת, הם שמה ואתה פה ואתה כאילו ומאד דווקא הרינפוצ'ה הזה דווקא היה מאד חברמן. לחץ את היד, נתן, כל מיני, הצחקות כאלה.

כמו אביבה, גם יונתן הבחין בין המורים הנזירים שמבקרים בישראל לפי מוצאם – מערבי או טיבטי, אולם ההעדפה שלו היא הפוכה בתכלית לזו של אביבה. יונתן מוצא טעם דווקא בקרבה התרבותית שלו למערביים אשר הפכת אותם לזמינים עבורו כמופת חיקוי. הנזיר הטיבטי נראה לו כמנסה להיות מערבי ולכן מאבד את היומרה לאותנטיות. כמו כן, הוא הוסיף הבחנה נוספת בין נזיר שיודע לעומת נזיר ש"עשה את הדרך בעצמו" (לעיל 5.5). בשונה מאביבה, האידיאל הרומנטי של יונתן אינו נעוץ בזהות האתנית-תרבותית של הנזיר אלא בשאלה האם הנזירה מדברת על בסיס התנסות אישית או מתוך ידע שהיא קיבלה מאחרים. המשותף לאביבה וליונתן הוא הדגשת היחס החומל, הסבלני, השלו, האכפתי והאוהב של הנזירים, מערבים וטיבטים כאחד.

לעתים קרובות ממלא מתרגל ותיק את מקום הנזיר בהנחיית המדיטציה הראשונה או האחרונה ביום. הוא לעולם לא יישב במקומו של המורה אלא יציב את כריתו על הרצפה למרגלות המושב. באותו אופן ינהגו מנהלי הריטריט בכל שיחה מנהלתית. מושב הנזיר שמור אך ורק למי שלקח על עצמו את מאות

³¹ נזיר ממוצא טיבטי שהוזמן לארץ על ידי רנפוצ'ה ונג' ישה גומקה (לעיל הערה 14, פרק 3).

נדרי הנזירות. כך, גם בהיעדרו מן הגומֶּפּה, דמותו של הנזיר כמי שנושאים אליו את עיניהם כמופת נעלה משורטטת פעם נוספת באמצעות הפרפורמנס של המתרגל שמנחה את המדיטציה או מנהל את הקורס. גם מנהלי הקורסים בעמותה לויפאסנה יושבים למרגלות מושבי המורים. ככלל, הם לא פונים למשתתפים בקורס בתוך אולם המדיטציה. בקורס שבו השתתפתי, מנהלת הקורס עשתה זאת פעם אחת בלבד כאשר תרגמה את שיחת הפתיחה של המורה מאנגלית לעברית. לעומת זאת, מנהלי הקורסים של תובנה יושבים ללא שום עכבות על מושב המורים כאשר הם פונים אל המשתתפים באולם המדיטציה ומטשטשים בכך באופן סמלי את המרחק בין מורה לתלמיד. ככלל, היחס של מתרגלי תובנה למוריהם הוא פחות פרפורמטיבי, קרי פחות טעון במשמעויות ובמסרים מאשר במסגרת ידידי הַדְּהָרְמָה והעמותה לויפאסנה.

נזירים מסוימים אוכלים את ארוחותיהם יחד עם המשתתפים בריטריט בחדר האוכל ומשמישים להם כדוגמא וכהשראה גם בעת הארוחות. המורים של העמותה לויפאסנה מקבלים בדרך כלל את מזונם בחדרם ולעתים בוחרים לשבת עם אנשי הצוות, אך לעולם לא ישבו בחדר האוכל הכללי. המורים של תובנה אוכלים תמיד עם אנשי צוות המטבח והמנהלים, ובנפרד מהמשתתפים בקורס. באתרים מסוימים הם סועדים בחדר נפרד ובאתרים אחרים באותו אולם אך במרחק מה מהמשתתפים ומנהלים שיחות ערות אשר התלמידים יכולים לראות אותן ולעתים קולן אף מגיע לאוזניהם.

תנוחת הישיבה בעת המדיטציה דומה למקובל בקורסי הַנְיִפְסָנָא, אולם בעוד שבעמותות הַנְיִפְסָנָא יש הנחיות מינימאליות לתנוחת ישיבה נכונה, אם בכלל, בריטריטים של ידידי הַדְּהָרְמָה נכחתי במספר מקרים בהם הנזירים נתנו הנחיות מדויקות לתנוחת הגוף בישיבה והיוו מודל קבוע ויציב במהלך כל מושבי המדיטציה. יש לשבת זקוף, בחוסר תנועה ובמנוחה על כרית, דרגש או כסא. על הראש להיות מוטת מעט למטה כשהמבט נח על נקודה רחוקה כמטר וחצי. יש לעצום את העיניים אך לא לגמרי ולאפשר למעט אור לחזור כדי לשמור על ערנות. כף יד ימין מונחת בתוך כף יד שמאל ושתייה נחות באזור האגן כשקצה בוהן אחת נוגעת בעדינות בקצה הבוהן האחרת, והן רחוקות מהאצבעות הסמוכות לכדי יצירה של עיגול שהיקפו מסומן באוויר על ידי שתי הבהונות וכפות הידיים. לבסוף, יש להצמיד את הלשון לחיך העליון כדי לצמצם יצירה של רוק.³²

³² מודט שמתקשה בישיבה על כרית רשאי בכל הארגונים לשבת על כסא. בקורסים של תובנה ושל ידידי הַדְּהָרְמָה מודטים לעתים גם בעיניים פקוחות או בשכיבה.

7.4.2 פרפורמנס של דיבור

בעוד שפרפורמנס הדיבור בקורסי ניפסנא מוגבל יחסית, בריטריטים של ידידי הַדְּהַקְמָה הוא מגוון יותר ותופס חלק נכבד יותר משעות היום. בשונה מקורסי ניפסנא אשר ההנחיות הנשמעות בהם מורות למודטים להעניק תשומת לב פנימית מתמדת לרגע ההווה ולהתנסויות שאינן בהכרח מילוליות, ההנחיות למדיטציות שמאפיינות את הריטריט של ידידי הַדְּהַקְמָה (להלן 7.4.3) מורכבות מפרטים רבים, חזותיים דמיוניים או רעיוניים, וכוללות שימוש רב בשפה ומעוררות מחשבה. לכן, כאשר ביקשתי ממרואיינים לספר לי על חוויות שהם חוו במהלך ריטריטים נעניתי לעתים קרובות בגרסאות שונות של השאלה: "אתה מתכוון לתובנות שעלו?". כפי שהראיתי בפרק הקודם, כאשר ביקשתי ממתרגלי ניפסנא לספר לי על חוויותיהם, גם הם דיברו על "הבנות שלוקחים לחיים", אולם עבור מרביתם החוויות היו מעוגנות בהתנסויות פיזיות. שתי החוויות הראשונות המשמעותיות של ירון התרחשו האחת בסדנת סוף שבוע בלי לינה שהיתה אירוע הַדְּהַקְמָה הראשון שבו הוא השתתף, והשנייה במהלך ריטריט לְמָרִים, ושתייהן היו נטועות בדברים שאמרו הנזירות שהנחו אותם. בו בזמן, דבריהם של שני מורים אחרים לא הרשימו אותו.

ירון: ... סוף כל סוף מישהו אומר את האמת!

יוסי: מה? אתה זוכר איזה אמת היא אמרה?

ירון: לא. אני לא זוכר מה

יוסי: זאת התחושה?

ירון: זו הייתה התחושה. אין אלוהים.

...

ואחר כך נגמר הקשר. לא היה לי שום קשר עם ידידי הַדְּהַקְמָה מ-97³³ ועד 2003.

יוסי: לא עשית שום דבר שקשור לבודהיזם מאז?

ירון: נסעתי. כל התק, חלק מהתקופה לא כל התקופה... מ-2001 בערך נסעתי כל שנה

להודו כדי להיות עם בודהיסטים.

...

כדי ללכת לטיצ'ינג בספרייה.

...

הייתי מקבל מדי פעם דואר של ידידי הַדְּהַקְמָה... הלכתי... לאיזשהו מפגש... ולא

התרשמתי.

³³ רק בסוף 2002 נבחר השם "ידידי הַדְּהַקְמָה".

...

לא הרגשתי שאני יכול ללמוד ממנה... היה עוד מפגש או מפגשים עם מישהו, אני לא זוכר את השם. הוא לא היה לבוש כנזיר. אבל הוא... אמרו עליו שהוא מתרגל, והוא יושב, ישב כמה שנים בבקתה ליד דְהַרְמָסְלָה.

...

אני זוכר שהוא לימד ויזואליזציה של טארה (Tara).³⁴ הוא דיבר על גְרִין טארה.³⁵

יוסי: וזה דיבר אליך?

ירון: לא. זה ממש לא דיבר אליי... הרבה פעמים רציתי ללכת אבל ההודעות היו כאילו "רק לותיקים", או "רק למי שעבר קורס לְמָרִים"... ואז לקראת פסח שנה שעברה קיבלתי הודעה על הֶלְמָרִים של רוֹבִינָה (Robina).³⁶ בגלל הניסיון שלי... אמרתי לטרמפיסטים באוטו

יוסי: שיכול להיות שאתה מיד תחזור?

ירון: כן. יכול להיות שזה, שאני לא אשאר את כל השבוע. אני לא נוסע לסבול.

...

ובאתי לְמָרִים של רוֹבִינָה ולקחתי קְפִיוג'.³⁷

...

יוסי: איך? מה? מה השתנה?

ירון: זה. אתה מבין. זה לא בא משום מקום.

יוסי: ברור.

ירון: זה בא. הייתי בדְהַרְמָסְלָה. פגשתי מערביים ודיברתי אתם, ושמעתי שלוקחים קְפִיוג' וידעתי מה המשמעות של זה. כלומר, כבר ידעתי. כבר וביקשתי אתה שיחה פרטית בלְמָרִים.

...

שאלתי אותה גם איך יודעים מתי הזמן לקחת קְפִיוג'.

...

אז היא אמרה אֵיךְ וּוֹט אֵי סִי מִיְק סֶנְס.³⁸ גמרנו! כן. היה הרבה הגיון במה שאת אומרת.

לקחתי קְפִיוג'!

³⁴ מתורגם מטיבטית ל"מושיע". זוהי דמות שמייצגת את המופע הנשי של החמלה של הבוֹדֵה־סֶטְנָה (לעיל הערה 14, פרק זה). מספר דמויות של טארה מופיעות באיקונוגרפיה הטיבטית.

³⁵ Green Tara – טארה ירוקה.

³⁶ נזירה ממוצא אוסטרלי.

³⁷ Refuge – מקלט. בבודהיזם הטיבטי לקיחת מקלט משמעה המרה לבודהיזם (לעיל 3.4.1). יחד עם זאת, מתרגלים שהשתתפו בטקס פעם אחת עושים זאת פעמים נוספות עם מורים נוספים שמוכנים לקיים את הטקס. גם בין אלה שלקחו מקלט רבים אומרים שעבורם בודהיזם אינו דת (לעיל פרק 2).

³⁸ if what I say make sense – אם מה שאני אומרת נשמע הגיוני.

החוויה הראשונה המשמעותית של אביבה אף היא נבעה מדברים שנאמרו בקורס.

אביבה: החוויה הכי הכי... משמעותית הייתה בקורס הראשון.

יוסי: שזה היה?

אביבה: שזה היה בטויש'טה, שבכלל נחשפתי לבודיהזם הטיבטי.

יוסי: אה. אז זה לא היה גואַנְקָה הראשון?

אביבה: גואַנְקָה הראשון, אבל הוא לא היה משמעותי.

יוסי: זאת אומרת, הראשון בבודיהזם הטיבטי.

אביבה: הראשון בבודיהזם הטיבטי. כן. בטויש'טה שזה היה לְמָרִים של עשרה ימים. זה היה הכי משמעותי, כי זה עשה לי מהפכה בתפיסת העולם שלי. גואַנְקָה זה היה בסדר כדי להירגע, לשלוט קצת על הכעסים. זה לא, זה לא שינה לי את תפיסת העולם. הקורס בטויש'טה שינה לי את תפיסת העולם. פתאום הייתה לי מפה אחרת, דרך אחרת להסתכל על החיים. משהו שפתאום, קריטריונים אחרים, מה עושים בכלל. לאן הולכים. אז זה היה הכי משמעותי. אני זוכרת שהתחושה הייתה... שגיליתי אוצר, שיש שם מפה לחיים.

...

אני חושבת שכל הרעיונות, הרעיון של האַיִנְטְרֵיִפְנֵדְנֵס,³⁹ אוקיי? שהכול תלוי בהכול, ושום דבר הוא לא מבודד ולא נפרד אחד מהשני. הרעיון של של קְרָמָה שפתאום יצר לי פרספקטיבה של מרחבים. האַיִנְטְרֵיִפְנֵדְנֵס כאילו יצר לי את המרחב, את התחושה, מרחב אינסופי שקיים עכשיו, אבל גם מרחבים של עבר ועתיד... אני חלק מתוך מארג שהולך כל כך אחורנית והולך כל כך לרוחב, וכנראה ילך גם לעתיד. אז פתאום ככה הייתה תחושה שנפרשו לי מרחבים אדירים. אם קודם החיים שלי היו יותר מצומצמים, אז קודם כל הייתה תחושה של מרחבים אדירים, ותחושה של התחברות מאד חזקה לעולם... בכל רגע ורגע הייתי מחוברת לכל העולם, לא משנה מה היה בדיוק מצב הקשרים המידיים שלי באותו זמן. הקטע של להפסיק להתעסק עם עצמי כל כך, של יותר לתת תשומת לב, להשקיע, מאחר שאני לא נפרדת מאחרים, אז הטובה של אחרים היא חשובה באותה מידה כמו שלי, ולהבין שהתעסקות עם עצמי זה קטע, זה משהו שהוא מכביד, הוא לא, הוא לא מועיל, זה היה איזושהו תחושה של שחרור מהאגו שלי.

יוסי: איך זה נתפס בעיניך אז? שחרור מהאגו?

אביבה: לא להיות עסוקה בעצמי. לא להיות עסוקה בעצמי.

...

³⁹ Interdependence – תלות הדדית.

אני חושבת שהרעיון הזה של האֵטְצֶ'מֶנט, ⁴⁰ כלומר גם הניסוח של האֵטְצֶ'מֶנט, זה גם אחד הדברים, כל כך הבהיר לי משהו שידעתי, אבל... לא הייתי מודעת ולא יכולתי לנסח אותו שהשתוקקות שלי מביאה לסבל. כלומר, הקשר הזה בין השתוקקות לסבל והבנה שככל שאני משתוקקת יותר וחושבת על עצמי יותר, והכול סביבי וסביבי הסבל שלי גובר ואם אני מוותרת על זה, אני משתחררת. אז אלה היו קונספטים חדשים בשבילי. זה היה ניסוחים נורא חדים, נורא בהירים ופתאום הבנתי איך אני יכולה להפוך את עצמי ליותר מאושרת באמת באופן, באופן אחר. והדגש הכול כך גדול על אהבה, אהבה לכולם, אהבה אלטרואיסטית. אני חושבת שהמקום המרכזי שהבודהיזם נותן כל כך לאהבה הלא מותנית והחמלה. זה משהו ש... מילא אותי כל כך הרבה שמחה שזה יכול להיות. זה היה בשבילי ממש מהפך. ואיך אני יכולה להרגיש טוב יותר, ואיך אני יכולה לעזור לאנשים אחרים להרגיש טוב יותר.

...

גם ההגדרה של האהבה של הבודהיזם, זה משהו שנורא מצא חן בעיניי. כי קודם למעשה, ההגדרה שלי של לאהוב היה הגדרה של אֵטְצֶ'מֶנט.

...

יוסי: ועכשיו? ואחרי זה?

אביבה: ואחרי זה אהבה זה בעצם לעשות משהו אחר מאושר.

...

וזה עשה לי סדר נורא גדול בראש, וגם משהו שיכולתי גם, להעביר את זה הלאה לאנשים אחרים... אז פתאום, פתאום הכול נהיה לי בהיר... התמונה נראתה לי מאד ברורה... פתאום הבנתי לאן אני הולכת... זו הייתה ממש פריצת דרך.

...

אחר כך כבר כל, ושם היו בעצם הרעיונות המרכזיים. אחר כך כל קורס העמיק והדגיש והרחיב, או חזר על זה אבל זה לא היה פריצת דרך כמו הקורס הזה.

כמו בחוויות של מתרגלי הויפסנא, גם כאן אביבה קיבלה בו זמנית את הבעיה (עיסוק יתר בעצמה) ואת הפתרון (עיסוק בטובתם של אחרים). היא לא באה לקורס עם תחושה שהבעיה שלה היא עיסוק יתר בעצמה והיא זקוקה לפתרון. למעשה, היא באה לקורס כחלק מהעיסוק בעצמה. ארגז הכלים המושגי שאביבה רכשה בקורס הוא בלשונו התיאורטית של צ'ורדש הוספה, טרנספורמציה או שכלול של "יכולת לא סגורה, מוגדרת או קבועה שמאופיינת במאמץ ורפלקסיביות להתערב או להתמצא בעולם" (Csordas)

⁴⁰ Attachment – היאחזות.

5 (1994: מתוך תחושה של אהבה לאחרים, התחברות לאחרים והכרה באגואיזם כמקור לאי-נחת, באלטרואיזם כמקור האושר ובתלות ההדדית שלה ושל כל שאר התופעות. אם כן, בלשונו של צ'ורדאש אפשר לומר ש"המפה" שנגלתה לאביבה בריטריט הלמרים הראשון הייתה בעצם תוספת של תהליכי עצמי חדשים על תהליכי העצמי הקודמים אשר אפשרה לה להתמצא ולהתערב בעולם באופן שונה מבעבר. תהליכי עצמי חדשים אלה פתחו בפניה עולם חדש, הביאו אותה להשתתף בריטריטים נוספים, לתרום מזמנה וממרצה להקמתה ולפעולתה של ידדי הַדְּקָמָה ולמעשה לאמץ לתוך חייה את תרגול הַדְּקָמָה.

אף על פי שככלל יטענו המתרגלים שהמערכת הרעיונית הבודהיסטית היא הגיונית ותקפה יותר מכל מערכת אחרת, הם גם יטענו שהשחרור הבודהיסטי הוא מעבר למלים ושההיגיון יכול להוביל את המתרגל רק עד שלב מסוים אך לא עד השחרור המלא. אמנם, "דיבור נכון" הוא אחד משמונת הערוצים של הדרך הרוחנית הבודהיסטית (לעיל 3.3.2) והוא כולל הימנעות משקר, מדבר רכילות, מהעלבה וכיוצא באלה. אולם, הדברים שהנזירים אומרים אינם מיועדים בהכרח לייצג את המציאות באופן מקיף או מאוזן אלא לשמש כאחד הכלים באמצעותם הם מכוונים את התלמידים לחוויות מסוימות. הדיבור הפרפורמטיבי של הנזירים משמש פעמים רבות כדי לעורר אצל המתרגלים מיקוד, כוונה ורצון. מכיוון שאחד הלקחים המרכזיים שאמורים להיות מופנמים ומוטמעים הוא הארעיות או "החולֵּפוּת" של כל התופעות, הרי שהאמת אינה יכולה להיות מיוצגת עד תום באמצעות שפה שמקובעת במושגים. לכן, דברי הנזירים ייחשבו לאמת אם הם מסייעים למתרגלים להתקדם לכיוון של טרנספורמציה משחררת. שימוש זה בשפה תואם את האופן שבו מסבירים במסגרת השיח הַדְּקָמָי בישראל סתירות בדברי הבוֹדָה במקומות שונים בקנון הבודהיסטי ולפיו הבוֹדָה ניסח את דבריו בכל פעם על פי "רמת ההבנה" של המאזינים. כדי להבין כראוי את דברי הנזירים, משעים ומשהים המתרגלים הישראלים את הניגוד הבינארי המקובל כל כך בתרבות הישראלית בין "דיבור" לבין "מעשה" (כתריאל 1999: פרק 10). מבחינתם, המלים שמבטאים הנזירים הן בו בזמן גם דיבור וגם מעשה. הנזירים אינם מדברים כדי להציע תיאור של המציאות אלא כדי לשנות אותה, כדי לייצר אווירה, לעורר תחושות, לייצר חוויות אצל השומעים אותם.

פרפורמנס דיבורי ספציפי מתקיים בפתיחה של מושבי מדיטציה, מושבים לימודיים ומושבים מנהלתיים במסגרת ריטריט ומחוצה לו. מושבים אלה נפתחים פעמים רבות בשיחת או במדיטציית מוטיבציה בת מספר דקות. כך בפברואר 2002, גדעון, שניהל את הריטריט עם סיגל, הקדים את השיחה המנהלתית הראשונה במדיטציה קצרה: "קשה להאמין איך באמצע הטירוף הזה שאנחנו חלק ממנו,⁴¹ אנחנו נמצאים בתוך השקט הזה לומדים דְהֶקְמָה. אנחנו צריכים להיות מלאי הכרת תודה. לא ברור למי, אבל בואו נשב חמש דקות בשקט עם ההערכה הזו."

בשיחת המוטיבציה מבהיר הנזיר כיצד קשור הנושא שעומדים ללמוד למטרה המבוקשת של שחרור מאי-נחת קיומית כדי לעורר בתלמידים כוונה ורצון חיוביים ביחס ללימוד. בעוד שהעמדותה לויפאסנה אינה מתירה כתיבה ובקורסים של תובנה כתיבה באולם היא נדירה, בריטריטים של ידידי הֶקְמָה כתיבה במחברת בעת שהנזיר מדבר היא נפוצה כמעט כמו בהרצאה באוניברסיטה. כך סיכמתי ביומן השדה בעברית את שיחת המוטיבציה של נזיר ממוצא אירופאי בפתיחה של היום הראשון בריטריט לימודי בינואר 2004:

אנו לומדים את מה שאנו לומדים כדי לדעת מהי תפיסה שגויה ולדעת שהתפיסה שלנו ששמונה ההתייחסויות הארציות⁴² יביאו לנו אושר אמיתי היא שגויה. הלימוד לא יביא אותנו לנטוש את שמונת ההתייחסויות, אבל יביא אותנו להכרה שהן אשליות. לכן, ככל שנעמיק בלימוד הטקסטים כך נטבע יותר חוֹתְמִים בתודעה שלנו כדי שנתרגל לראות בהתייחסויות שלנו שגיאה. במנזר שבו הנזיר חי, כמעט לכולם יש את כל ההיאחזויות, אבל הם עוזרים זה לזה להכיר שאין בהן הבטחה לאושר על ידי לעג לכל מי שמתגאה בעצמו, לכל מי שכועס, לכל מי שיש לו איזשהו פגם. הכול נעשה באווירה חיובית, אומר הנזיר.

כך, לקראת לימוד של הגדרות וסיווגים של מושגים אשר מיועדים להוות ארגז כלים מושגי לתפיסה ופרשנות של המציאות של המתרגלים, מבהיר הנזיר את כוחו של הלימוד המילולי ואת מגבלותיו ומייצר אגב כך מוטיבציה חיובית כלפיו. בעת ההרצאה על נושא הלימוד המרכזי חלק קטן מהנוכחים

⁴¹ האינתיפאדה השנייה.

⁴² היאחזות בחפצים חומריים או סלידה מהם, היאחזות בדברי שבה והסכמה וסלידה מאשמה ואי-הסכמה, היאחזות במוניטין חיובי וסלידה ממוניטין שלילי, היאחזות בהנאות של חמשת החושים וסלידה מחוויות חושיות לא נעימות.

מקשיבים תוך כדי ישיבת מדיטציה, בלי תזוזה ובעיניים עצומות. אחרים רושמים במחברותיהם הערות וכל השאר יושבים בשלל תנוחות על פי נוחותם. תנוחות הישיבה משתנות כל העת. שאלות והערות מוצגות תוך כדי דיבורו של המורה או שמוקדש לכך זמן בתום ההרצאה או לעתים במושב מיוחד בשעות הערב.

7.4.3 פרפורמנס פנימי

חלק מהמשתתפים בריטריט לא מגיעים לגומֶפֶה למדיטציה הראשונה השכם בבוקר, בעוד שחלק מהמתרגלים המסורים מתחילים את המדיטציה עוד בטרם נשמע צליל הגונג שקורא לתחילת המושב. לאחר הישמע הגונג נכנסים מרבית המשתתפים בזה אחר זה ובדממה לאחר שהשילו את מנעליהם בחלל הכניסה לגומֶפֶה. אחדים משתחוים שלוש פעמים מול האֶלְטֶר ולאחר מכן מתיישבים במקומם. המדיטציה הראשונה ביום היא לעתים מדיטציית "נשימה" או "תשומת לב" בדומה למדיטציות אֶנָּאפָּאנָה וְנִיפְסָנָה בהתאמה. במהלך כל הרצאה בריטריט הֶלְמָרִים משולבת מדיטציה בהנחיית הנזיר אשר עוסקת בנושא הנלמד אשר מבוססת על העלאה בדמיון של מחשבות אשר מובילות למסקנות רצויות. מטרתה היא הטמעת הרעיונות הנלמדים אשר ככלל מכוונים לחזק ולפתח מצבי תודעה נדיבים, מוסריים, חומלים, סבלניים, מאוזנים ושלווים. רעיונות אלה מתבססים על תפיסת "אני ריק מקיום מתוך עצמו", ובמקום זאת תלוי בחלקיו, במושגים, באחרים ובהיסטוריה שלו. במובן מסוים, המדיטציות מכוונות את המתרגלים לפירוק קונטקסטואלי והיסטורי של עצמם במקום לתפיסה מהותנית.⁴³

ההבדל בין הפעולות הפנימיות בקורסי נִיפְסָנָה לבין אלה שנהוגות בקורסים של יִדִּי הֶקְהָמָה יכול להיות מודגם על ידי השוואה של התרגול הפנימי עליו ממליצים המורים לשעת הסעודה. מורים מסוימים של תוֹבְנָה מנחים לאכול תוך כדי תשומת לב לתחושות השונות שמתעוררות מרגע לרגע בעת האכילה בגוף בכלל ובפה בפרט. לעומת זאת, נזירים בריטריטים של יִדִּי הֶקְהָמָה מנחים את המשתתפים להעלות בתודעתם את כל הגורמים, אנושיים ולא-אנושיים, אשר יצרו את תנאי האפשרות לכך שהאוכל יהיה מונח לפנייהם ולהכיר לכולם תודה על כך. דרך תרגול זה הם אמורים להטמיע אחד או יותר משורה של רעיונות דֶהָמָה מרכזיים. ראשית, הרעיון של תלות הדדית בין הקיום שלהם לבין הקיום והפעולה של גורמים רבים קרובים ורחוקים, אנושיים ולא אנושיים; שנית, הפירוק של כל אובייקט שנראה ברור ונפרד

⁴³ אולם לא במובן הפוליטי, התרבותי והחברתי כפי שמושג האידיאולוגיה המרקסיסטי או מושג השיח הפוקודיאני מציעים.

מאחרים לכלל התנאים והסיבות שהביאו להתגשמותו; שלישית, הרעיון של נדיבות לכל; רביעית, הרעיון של הכרת תודה, מחויבות ואחריות אוניברסאלית; וחמישית, הרעיון שיש בדברים יותר ממה שנדמה או שהתפיסה של המתרגל שאיננו "מואר" היא חלקית, שגויה או מוטעית. אם התרגול שנהוג בקורסי ויזואלית מבוסס על תשומת לב עירומה לרגע ההווה ושקיעה לתוך עולם פנימי שקט ומנותק מהסביבה, הרי שברטריט של ידידי הַהֲקָמָה התרגול מבוסס על עירור של מחשבות מכוונות מטרה אשר עוסקות לעתים קרובות באחרים.

שני סוגים של מדיטציות מאפיינים את הריטריטים של ידידי הַהֲקָמָה ועומדים במרכזם – "מדיטציה אנליטית" ו"ויזואליזציה" (מדיטציית הדמיה). "האנליטיות" עוסקות בדימיון של מצבים אפשריים בחיי המודט וניתוח תפיסתו לנוכח מצבים אלה. המודט מעלה שאלות שתובעות מחשבה רפלקסיבית, היזכרות במצבים קונקרטיים או הדמיה שלהם. ניסיון לענות על שאלות אלה אמור להוביל אותו למסקנות רצויות, למחשבות מתאימות ולרגשות נלווים מבוקשים. מה שמקובל לכנות "ויזואליזציות" הן מדיטציות הדמיה אשר כוללות דימיון של תמונות מורכבות וצבעוניות של בודהות ואלים מהפנתאון הטיבטי וניסוח של שאיפות וכוונות מסוימות. סיגל וירון היו בין רבים ממתרגלי ידידי הַהֲקָמָה שאמרו לי שהם "לא מתחברים" למדיטציות אלה.⁴⁴ אין משמעות הדבר שהם עוזבים את הגומֶפָה לקראת מושבים של מדיטציית הדמיה. כחלק מיחס הכבוד לנזיר ומהפרפורמנס של מסירות, הם נותרים ישובים באולם המדיטציה בתנוחת מדיטציה ומקשיבים להנחיות המדיטציה בשקט ובסבלנות. אחרים, כמו אביבה וגליה, אמרו לי שהם "מתחברים" למדיטציות אלה ומשתמשים בהן כדי "לפתח איכות מסוימת". אולם, פקשתי לשמוע סיפור של התנסות משמעותית לא נענתה בסיפורים שקשורים למדיטציית הדמיה כלשהי. יתירה מזאת, משה (לעיל 4.5, 6.3) סיפר לי שמלכתחילה הוא "לא התחבר" למדיטציות אלה והוא עדיין "לא מתחבר" אליהן. רק תוך כדי מסכת של תרגולים תודעתיים וגופניים אינטנסיביים וצום ממושך עם הפוגות קלות שנמשך 16 ימים באחד מביקוריו בהודו, הוא חש חיבור אליהן. הוא סיפר לי זאת במפגש חברים וחברות מצומצם בבית אחת החברות בצפון הארץ שנמשך סוף שבוע במאי 2004 וכלל תרגולים מגוונים אבל בעיקרו היה מפגש חברתי. למרות האמור לעיל, יש לומר שלעתים הגבול ששרטטתי בין שני סוגי

⁴⁴ על אף שירון היה אחד מהמעטים שהגדירו את עצמם כבודהיסטים.

המדיטציות מיטשטש ובמושבי מדיטציה מסוימים ההנחיות כוללות דימיון של בודהות צבעוניות כמו גם של מצבים מחיי המודט והעלאת שאלות.

לפני שאפנה לשני סיפורי התנסויות של מתרגלים בידידי הַקְהָמָה, אתאר קטעים מהנחיות למדיטציית "Vajrasattva⁴⁵ Purification", כפי שהיא נוסחה על ידי לאמה זופה, כדוגמא למדיטציית הדמיה. זוהי מדיטציה שרבים מהמתרגלים אמרו לי שהם עושים דרך קבע כתרגול יומיומי. ההנחיות לקוחות מספרון שמשמש את ידידי הַקְהָמָה וכולל תפילות והנחיות לתרגולים שונים. אני לא מביא את ההנחיות במלואן שכן כוונתי כאן היא רק לאפשר לקבל תחושה שלהן.

The power of reliance: taking refuge and generating the altruistic intention

Visualize about four inches above your head an open white lotus upon which is a moon disc. Vajrasattva is seated upon this. He is white, translucent and adorned with beautiful ornaments and clothes of celestial silk... recite three times: I take refuge in the Three Jewels...for the benefit of all sentient beings.

The Power of Regret

Recollect, with deep regret, the specific negativities you have created...

The Power of Remedial Action

... While reciting the mantra, visualize that white rays of light and nectar stream continuously from the HUM and mantra at Vajrasattva's heart...

Purification of Body

Your disturbing attitudes and negativities in general and particularly those of the body, take the form of black ink... Flushed out by the light and nectar, they all leave your body through the lower openings... Feel completely empty of these problems and negativities; they no longer exist anywhere.

Purification of Speech

...

Purification of the Mind

...

⁴⁵ מתורגם מסנסקריט כ"Diamond being". זוהי דמות באיקונוגרפיה הטיבטית שמסמנת טוהר וטיהור.

Simultaneous Purification

...

The Power of the Promise

...: "I shall not create these negative actions from now until _____" ...

גליה סיפרה לי על התנסות משמעותית שהיא חוותה בעת מושב של מדיטציה שעוסקת ב"דימיון המוות שלנו" באחד הריטריטים. היא הדגישה את מדיטציית המוות אך גם את הנוכחות והפרפורמנס של נזירה מסוימת כגורמים שאפשרו לה התנסות זו. ההנחיות המובאות להלן מופיעות בטקסט שנכתב על ידי טהובֶטֶן צ'וֹדְרוֹן (לעיל 1.7, 4.2.2):

Imagining Our Death

1. Imagine a circumstance in which you are dying: where you are, how you are dying, and the reactions of friends and family. How do you feel about dying? What is happening in your mind?

2. Ask yourself:

- Given that I will die one day, what is important in my life?
- What do I feel good about having done?
- What do I regret?
- What do I want to do and to avoid doing while I'm alive?
- What can I do to prepare for death?
- What are my priorities in life?

Conclusion: Feel the importance of making your life meaningful. Make specific conclusions about what you want to do and to avoid doing from now on (Chödrön 2001: 6).

גליה: זה תמיד היה בריטריטים של ריטה. מאד ספציפי. זאת אומרת הרמות של צ'וֹדְרוֹן זה היה משהו אחר.

יוסי: היית רק בריטריטים עם ריטה וצ'וֹדְרוֹן?

גליה: לא. אני זוכרת בעיקר שתי מדיטציות מאד משמעותיות

...

המדיטציות הכי משמעותיות בשבילי היו המדיטציות על מוות. ובכמה ריטריטים שונים חוויתי דברים שונים באותן מדיטציות.

...

אני זוכרת שאני בפעם הראשונה שעשיתי את המדיטציה הזו, פשוט התנתקתי. זאת אומרת, לא הייתי שם. לא זוכרת אם נרדמתי או צפתי בחלל, כאילו בהחלטה מודעת לא יכולתי לסבול את זה. בפעם השנייה כבר הצלחתי יותר לעשות את זה. ואני זוכרת שזה היה כאילו בדיאלוג פנימי כזה. של עד כמה אני רוצה באמת לעשות את זה, זאת אומרת לעבור את ה את הדבר הזה, ועד כמה אני מוכנה להתחבר בלי להיבהל יותר מדי. והמדיטציה השנייה הכי משמעותית בשבילי הייתה מדיטציה של מוות בהקשר של פרידה, שבה אתה מדמיין שאתה בעצם נפרד מכל היקרים לך.⁴⁶ ואני זוכרת שבמדיטציה הזאת הייתי מאד בתוך המדיטציה. ואני חושבת שבכיתי שלוש שעות אחרי שהסתיימה המדיטציה. לא הצלחתי להפסיק לבכות מרוב שכאילו באמת הצלחתי לדמיין את עצמי נפרדת... הצלחתי כאילו באמת להיכנס לתוכו היה אחד הדברים הכי חווייתיים שקרו לי שם. כאילו המדיטציה הכי משמעותית בשבילי. כשאני זוכרת, מדמינת את עצמי נפרדת, איתמר⁴⁷ היה אז, אבל מאיה⁴⁸ עוד לא הייתה, זוכרת את עצמי נפרדת מאנשים שיקרים לי, זוכרת את עצמי נפרדת מאיתמר, מאמא שלי מחברות שלי וזה היה, זה הביא לי חוויה של פרידות כמו שאחרי זה יכולתי לעשות רק בעיבוד⁴⁹ אבל בעוצמות... שאף פעם לא היו

...

זה היה מבחינתי חוויה מאד מאד משמעותית

יוסי: מה זאת אומרת?

גליה: חוויה משמעותית גם במובן של של הסתכלות קצת אחרת. הפחד שלי ממוות שלי או ממוות של אחרים תמיד היה מאד גדול וזה היה משהו שקשה לי מאד לגעת בו, והמדיטציות השתיים האלה עשו לי איזשהו, איזשהו משהו אחר. כאילו הצלחתי יותר כאילו קצת יותר להתייחד עם זה, עם הנושא הזה.

יוסי: למה לך בכלל?

גליה: למה לי להתייחד עם זה?

יוסי: כן.

גליה: זה ברור לי שצריך, שאני צריכה יותר להתייחד עם הנושא הזה.

יוסי: למה?

גליה: כי יש במוות איזושהי נקודת התייחסות שבגללה אנחנו חיים את החיים כמו שאנחנו חיים אותם. זאת אומרת, המוות הוא נקודה משמעותית נורא בחיים, בקונספציה

⁴⁶ ההנחיות למדיטציה זו הן כנראה שונות במידה מסוימת מההנחיות שהובאו למעלה.

⁴⁷ בן זוגה.

⁴⁸ בתה.

⁴⁹ גליה מתכוונת לעיבוד בטיפול פסיכולוגי.

בהתייחסות אליה וזה מלווה אותנו בכל יום... את כולם זה מלווה ברמות של הכחשה, כאילו כאלה ואחרות, עד כמה שאתה מוכן לגעת בזה. ולי מאד קשה לגעת בנושא הזה של המוות, מוות מאחרים ומוות שלי.

...

ואני חושבת שהמדיטציות האלה עשו משהו, איזשהו סוויץ' בראש קצת. ביכולת לגעת בנושא הזה שבעיניי, כאילו בראש אני יודעת שהוא נורא משמעותי, ברגש הוא, הוא חסום.

גליה מתארת התהוות של מרחב פנימי מפוצל שבתוכו התרחש פרפורמנס פנימי. גליה לא רק דמיינה את עצמה מתה ונפרדת מכל היקרים לה אלא גם ניהלה דיאלוג עם עצמה על "עד כמה אני רוצה באמת לעשות את זה", כלומר את הדימיון של הפרידה הטוטאלית שלדבריה הפחידה אותה. בדיוק כמו במדיטציית ויפסנא, גליה יצרה במדיטציה פיצול פנימי בין פן מתבונן לבין פן מעורב בחוויה, אולם בשונה ממדיטציית הויפסנא שבה היא אמורה לתפוס אך ורק את העמדה המתבוננת בפרפורמנס שמתרחש מאליו בגופה ובתודעתה, במדיטציה האנליטית היא אמורה למלא את שני התפקידים בו זמנית. עליה לבצע את הפרפורמנס בדמיונה ולצפות בו ולנתח את המתחולל בה לנוכח הפרפורמנס. לדברי גליה, בפעם הראשונה היא לא הצליחה לבצע את הפיצול הפנימי ו"התנתקה". רק בפעם השנייה הפיצול הצליח. מבחינתה, עצם יכולתה לקיים את הפיצול ולתפוס הן את עמדת מבצע הפרפורמנס והן את עמדת הצופה בפרידה הטוטאלית שלה מכל היקר לה הייתה אירוע ייחודי שהיווה סימולציה להתמודדות חשובה מבחינתה עם דבר מה "שמלווה אותנו בכל יום" ובדיוק משום כך גם אפשר לה "להתייחד" עמו. החוויה במדיטציה ולאחריה לא כללה רגע פתאומי של הבנה אלא מתוארת כתהליך הדרגתי ביכולת להתמודד עם ויתור על קשרים ועם חוויה, ולו מדומיינת, של פרידה שהיא חלק בלתי נפרד מהמוות ולכן גם חלק מהחרדה הקיומית מפני המוות שמלווה את גליה לכל אורך חייה.

מדיטציה זו היא הדגמה להיפוך שטרנר איפיין באמצעותו לימינליות ולימינואידיות. המוות מתברר בריטריט לגליה כ"נקודה משמעותית נורא בחיים". היכולת לדמיין פרידה מכל הקיים ומכל הקרובים אליה היא כלי חשוב בעיני גליה כדי להמשיך להתקיים באותה מסגרת חברתית. מכיוון שהמוות הוא אתר של הכחשה עבור גליה, פיון אלומת הדמיון אליו מאפשרת מבחינתה הבנת המציאות באופן טוב יותר דרך

פתיחה מסוימת של חסימה והסרה מסוימת של הכחשה בלשונה. כמו כן, בדיוק כמו החוויות של מתרגלי הניפסנא (לעיל פרק 6), גם חוויה זו מתוארת על ידי גליה כאוניברסאלית ולא רק כנוגעת ליחסים שלה עם מציאות חייה. אולם, בשונה מהטענה המקובלת בקורסי ניפסנא ולפיה יש ניגוד בין שפה לבין חוויה, קטע ראיון זה מגלה אופן מסוים שבו חוויות יכולות להתהוות דרך מדיטציה אנליטית שכוללת דימיון ובה נעשה שימוש רב במלל. גליה לא הגיעה לקורסי בודהיזם טיבטי כדי להתמודד עם המוות שלה או של אחרים, אלא היא למדה בהם שהמוות הוא "נקודה משמעותית נורא בחיים", וכך ההתמודדות הרגשית עם מוות הפכה להיות בעיה שאתה היא מתמודדת באמצעים מדיטיביים ובעוצמות רגשיות חזקות יותר מאשר באמצעים אחרים. המדיטציה עשתה לגליה "סוויץ' בראש", אבל בסך הכול היא מדברת על שינוי הדרגתי בשונה מהשינוי "הפתאומי" עליו העידו מרבית המתרגלים עד כה. כך או כך, גם חוויה זו נושאת עמה הבטחה מבחינת גליה לא רק לאפשרות של שיפור נוסף ביכולת להתמודד עם מוות ופרידות אלא גם אולי לזיהוי של נקודות משמעותיות נוספות בחיים מבחינתה.

בראיון עם דניאל (לעיל 7.1) ביקשתיו לספר לי על התנסויות משמעותיות שהיו לו בריטריטים והותרתי כרגיל את השאלה פתוחה. לאחר תיאור קצר של תחושת "התרוממות הרוח והפתיחות" בריטריט, הוא פנה לספר לי על אירוע קונקרטי שהתרחש במדיטציה אנליטית שמכונה "שווינויות". ביצוע הנחיות המדיטציה הביאו אותו לחשוב על יחסיו עם אחרים.

Equanimity

1. Visualize a friend, a person you have difficulty with, and a stranger. Ask yourself, "Why do I feel attachment for my friend?" Listen to the reasons your mind gives. Then ask, "Why do I have aversion toward the difficult person?" and do the same. Finally, explore, "Why am I apathetic toward the stranger?"
2. What word do you keep hearing in all these reasons? On what basis does your mind consider someone good, bad, or neutral; friend, disagreeable person, or stranger? Is it realistic to judge others based on how they relate to "ME"? Are others really good, bad, or neutral from their own side, or is it your mind that is categorizing them as such? How

would others appear to you if you stopped discriminating them based on your own selfish opinions, needs, and wants?

...

Conclusion: Acknowledging that your attitudes create the seemingly solid relationships of friend, difficult person, and stranger, let go of the attachment, anger, and apathy towards them. Let yourself feel an openhearted concern for all beings.

(Chödrön 2001: 12).

דניאל: במדיטציות יש הרבה הרבה נקודות של פתאום, פתאום אני מבין... איזשהי סיבה לדברים שהטרידו אותי... זה חוזר דווקא לריטריטים הראשונים... אני זוכר שישבתי באיזה מדיטציה... של אני חושב או חמלה או אהבה, לבינג קִנְדִּנס⁵⁰ ואתה בוחר שמה שלושה אנשים ש שאחד מהם, אחד מהם זה אדם שאתה כאילו קרוב אליו, או קרוב אליך. יוסי: זה מה שנקרא אֶקווינימיטי⁵¹, כלומר ליצור שוויוניות ביחס שלך לשלושתם. דניאל: לא. זה כבר מעבר לאֶקווינימיטי שאתה אתה משדר כוונות טובות, אהבה. מֵטא.⁵²

...

ישבתי שמה וחשבתי איזה אנשים אני בוחר, והדבר הכי טבעי לי למשל לבחור את הבן אדם שקרוב אליו שכאילו יהיה לי קל לפתוח את הלב זה היה לבחור, לבחור את אמא שלי, ופתאום הבחינה הזאתי של איך אני מרגיש ולמי קל לי, ולמי פחות קל לי, דווקא הראתה לי שאמא שלי נמצאת ממש בכיוון השני של האנשים שהכי קשה לי אתם, ואתה יודע, במחשבה זה כאילו זה הכי טבעי שזה לא ככה, אבל אז פתאום שמת לי לב שמהו או בקונפליקטים שלי ורוב האנרגיה שלי שקשורה לכעס סובבים סביב סביב סביב וסביב האנשים שדווקא מוגדרים אצלי כקרובים...

יוסי: באיזה אופן זה היה משמעותי בשבילך?

דניאל: זה היה משמעותי בשבילי כי ברמה הכללית יותר זה גרם לי להבין, להבין את עצמי יותר טוב ואת הפעולות שלי, את מה שמנחה אותי, שגורם לי לפעול. זה גם הסביר לי כאילו איפה, איפה נמצאים הדברים שמפריעים לי ומאיפה לצאת ולנסות לפתור אותם... זה היה ממש, הריטריטים האלה אחרי שהשתחררתי מהצבא והאנשים הראשונים

⁵⁰ loving kindness – תרגום מקביל למֵטא (לעיל 6.5, 6.7.6).

⁵¹ Equanimity – שוויוניות.

⁵² לעתים קרובות ההנחיות המושמעות בעל פה משלבות רעיונות שמופיעים בטקסט של צ'וֹדְרוֹן במקומות שונים. בריטריט הלְמְרִים יש גם מדיטציות על "חמלה" ו"אהבה" ובהן צריך לדמיין תחושות אלה ולחוש אותן כלפי עצמי ולאחר מכן להרחיב את מושאי התחושות למקסימום כולל אלה זרים ואויבים.

שלקחתי כמי שקשה לי אתם זה היו כל מיני אנשים שהיו לי מין קונפליקטים קטנים כאלה עם, אתה יודע, בזמן השירות. אבל, אבל הם כבר מזמן לא היו ובעצם האנשים שאני ממש הייתי צריך לעבוד אתם זה אנשים שבכלל לא חשבתי שאני צריך לעבוד אתם... היו עוד מקרים שאני חושב על זה, זה אולי מבחינתי ומבחינת העבודה הפנימית שלי ההישגים הכי משמעותיים של בעצם לראות מה, ככה לחדור ולגלות מה באמת, מה באמת מניע אותי... מה באמת מפריע לי ואני אני רואה איך הרבה פעמים הדברים, הדברים מסתתרים מאחורי דברים אחרים.

בשונה מההתנסויות הקודמות שהובאו בפרק זה ובפרק הקודם, דניאל אינו מתיימר לטעון שההתנסות שלו היא בעלת רלבנטיות אוניברסאלית. כל הסיפור נותר ברמה האישית הספציפית. דניאל אומר במפורש מספר פעמים שהחשיבות של התרגול מבחינתו היא לחשוף את "מה באמת מניע אותי, מה באמת מפריע לי". כלומר, התרגול הביא את דניאל, כמו בשאר סיפורי ההתנסויות שהובאו למעלה, לנסח את מה שהוא רואה כבעיה. בשונה מגליה, הוא מתאר רגע של הבנה פתאומי בלתי צפוי במסגרת סימולציה של יחסיו עם אחרים בחיי היומיום.

7.5 שאיפה למוסריות

כפי שעולה מהדברים עד כה, מאפיין מרכזי של התרגולים התודעתיים בריטריטים של ידדי *הַקְהָמָה* הוא עיסוקם ביחס של המתרגלים לאחרים. לא אחת מביעים המשתתפים בריטריטים של ידדי *הַקְהָמָה* שאיפה ואף תשוקה להפוך לאנשים טובים יותר דרך ויתור לאחרים וגילוי של נדיבות כלפיהם. בשיח של מתרגלי *הַקְהָמָה* בישראל קיימת הערכה רבה לעזרה לאחרים. איש מעולם לא אמר לי שזוהי הסיבה שבגללה הוא החל לתרגל, אולם תוך כדי התרגול הם לומדים שזיהוי האינטרסים האישיים שלהם עם אלה של אחרים עולה בקנה אחד עם צמצום אי-הנחת שלהם, ולכן העדפת האינטרסים שלהם על פני אלה של אחרים היא בעיה. דאגה לאחרים ומתן סיוע הופכת עם הזמן לאחת ממטרות התרגול כמו גם לאחד הכלים בתרגול, ורגשות שליליים כלפי אחרים הופכים להיות בעיה. השאיפה למוסריות היא תהליך העצמי העיקרי אשר מרכיב אצל מתרגלי ידדי *הַקְהָמָה* את מה שכינתי עצמי משתחרר (לעיל 6.8). מרגע

ששאיפה זו משתלבת בתהליכי העצמי הקיימים של משתתפים בריטריטים של ידידי הקהילה אפשר לומר עליהם שהם הפכו למתרגלי דהרמה.

כדי להדגים זאת אביא קטע מראיון עם דליה שנערך בסלון ביתה החדש ביישוב בגליל כאשר שנינו ישבנו על כריות על רצפת הסלון לאחר שהתארחתי אצלה בלילה הקודם. היא חיה שם לבדה. בתה הצעירה משרתת בצבא ושתיים נוספות עזבו זה מכבר את הבית. באותו ראיון היה רגע מרגש במיוחד כששאלתי מהי מטרת התרגול מבחינתה. בשונה מגליה שלא הצליחה בפעם הראשונה למדוט על מוות מרוב בהלה ו"התנתקה", סקרנות ביחס למוות היתה הסיבה הראשונית שהביאה את דליה לעסוק בדהרמה, וכן שאיפה להעשיר ולגוון את העולם החווייתי שלה (לעיל 2.4).

דליה: ...הדבר שהניע אותי הכי חזק בכל הכיוון הרוחני זה ההרגשה שיש לי אפשרות לחיות חיים הרבה יותר עשירים מבחינת התודעה. זאת אומרת שלתודעה של הבן אדם, שלי, של כל אחד, יש אפשרות לדבר הרבה יותר רחב וגדול מאשר האופן שבו אנחנו חיים וזה בזכות להיות בן אדם ולא לנצל את זה... לפעמים אני בודקת את עצמי ואומרת רגע אבל מה עם ה, אבל מה עם הבוכהיסטנה... מה עם לעזור לאחרים? זה יותר חשוב, ואז ככה ברגעים מאד אינטימיים כזה אני אומרת שזה כן להשתמש ביכולת הזאת בשביל לעזור לאחרים זה יעשיר אותי עוד יותר, זה באמת יהיה הדבר שאני ארגיש בו הכי שמחה לדעת שאני וואי שיש לי את כל הכלים לעשות את האנשים מאושרים. איזה כיף! לדעת מה אתה צריך. לדעת מה רויטל⁵³ צריכה. לדעת מה היא צריכה ו... (בוכה, שקט)

...

מה שיעשה לאחרים טוב יעשה גם לי

זה מרגש אותך.

זה מרגש אותי.

...

אתה מכיר את המצב הזה שאתה יודע מה כל אחד צריך. זה כייף. זה כאילו הקלירווינס⁵⁴ הזה. יכול להיות שזה גם מתסכל כי אתה רואה אנשים ואתה אומר וואלה אני מוכן לעזור לו והוא לא נותן, כאילו הוא לא נמצא במקום.

...

המון פעמים חשבתי על זה שאתה מסתכל על אנשים שהם באמת במצב לא טוב, לא מהבחינה הזו שהם חיים לא טוב אלא שהם גורמים רע לאנשים אחרים, ואתה אומר, יא

⁵³ בתה.

⁵⁴ Clairvoyance – קליטה ישירה של מידע בנוגע לעתיד או שלא בתיווך חמשת החושים.

אללה, הם לא רואים מה הם עושים. הם לא רואים מה הם עושים. הם לא רואים כמה השנאה הזו נגיד הורגת, הורסת אותם. הבוֹדְהָה לא יכול לעשות כלום. הוא יכול רק לראות את זה ולהרגיש חמלה. וזה מצב לא נוח כל כך. כאילו עם כל היכולות שלך אתה רואה את ה, את חוסר האפשרות שלו, כי המיינד שלו כל כך על אי בודד. זהו. אז הוא לא מתוסכל. הוא רק יכול להרגיש חמלה גדולה אבל הוא לא יכול לעשות כלום. אם הוא היה יכול, העולם היה נראה אחרת. בעיה. ואני רואה את זה גם לפעמים. ברוך השם אני לא רואה את זה קרוב אלי. אני חיה בסביבה נורא טובה יחסית. אבל אני רואה את זה לפעמים בטלוויזיה. אתה רואה אנשים, אתה רואה את הגוף שלהם מתכווץ ב, באלומות הזו, בשנאה שתופסת אותם. זה, זה עצוב. ((חצי דקה של שקט)). אני יכולה גם לראות על עצמי. זה לא מגיע לרמה של שנאה, אבל אני רואה רגעים של כעס, ברוך השם. אני רואה כמה, כמה הרגש הזה הוא הופך אותי למצב צבירה אחר כאילו. במקום להיות האווריריות נעלמת. אפילו שכועסים על דברים כאילו חיובי, אני יכולה לכעוס על הפוליטיקאים שלנו אפילו... טוב.

לעתים, היא חווה עצב ותסכול שכן נדמה לה שהיא יודעת מה אחרים צריכים, אולם היא מרגישה שלא רק היא אלא אפילו "הבוֹדְהָה לא יכול לעשות כלום" מלבד לחוש חמלה כלפי הסובלים. היא, בניגוד לבוֹדְהָה שאינו חווה תסכול ובכך הוא מסמן עבודה את מושא השאיפה, חווה תסכול ועצב וזוהי בעיה מבחינתה. בסוף הקטע המצוטט מתברר שלא זו בלבד שהיא אינה מתיימרת לדעת למה זקוקים אחרים אלא שהיא אף מכירה בכך שלעתים היא בעצמה כועסת ולכן זקוקה לעזרתם של אחרים.

לעתים אפשר לשמוע באירועים של ידדי הַקְהָלָה את הטענה שהם עוסקים בפעילות רוחנית אלטרואיסטית בעוד שהיִפְסָנָה היא חלק מפעילות רוחנית אנוכית. הבסיס לכך הוא אחד המאפיינים שמבדילים, על פי הבודהיזם הטיבטי, בין הַמְהַאִיאַנָה לבין הַהִינְיאַנָה⁵⁵ שממנה צמח תרגול הַיִפְסָנָה. עמדה זו גורסת שמתרגל מהאיאנה פועל כדי לשחרר את "אול סְנְטִינְט בִּיאִינְגְס",⁵⁶ ולכן התרגול שלו נעלה על הַיִפְסָנָה שמהווה חלק ממסורת אשר מיועדת להביא להתעוררות אך ורק את מתרגל המדיטציה עצמו.

⁵⁵ מתורגם מסנסקריט כ"מרכבה הקטנה". זהו כינוי מהאיאני לַתְּהַרְוָאָה שעשוי להיתפס כמנמיך ומעליב על ידי מתרגלי יִפְסָנָה או על ידי בודהיסטים ששייכים למסורת תְּהַרְוָאָה. בדצמבר 2006 נערך דיון ברשימת אימייל אקדמית של חוקרי בודהיזם מהשורה הראשונה בעולם (H-Buddhism) בשאלת השימוש חסר התקדים מאז אמצע המאה העשרים במונח תְּהַרְוָאָה כמצביע כללי של בודהיזם, הן של נזירים והן של לא-נזירים, בארצות דרום מזרח אסיה רבות כמו תאילנד, סרי לנקה, בורמה ועוד. אחת ההשערות שהועלתה הייתה שזוהי תגובת נגד לשימוש הרווח במונח הַיִנְיאַנָה כדי לתאר אותם. פיטר הרווי סבור שזו שגיאה היסטורית להקביל בין תְּהַרְוָאָה לבין הַיִנְיאַנָה (Harvey 1990: 94).
⁵⁶ all sentient beings.

לעתים מישהו מהנוכחים יתבדח על חשבון עמדה זו כדי לומר שמעשה עם כוונה אלטרואיסטית ביחס לאחרים הוא ראוי יותר מאשר הטיפוח של שאיפה אלטרואיסטית כדי להשתחרר מן "העצמי". כך, אחד המורים שביקרו בישראל התבדח ואמר שאם מישהו זקוק לעזרה בזמן שמתרגלים מדיטציה אין לומר לו "אל תפריע לי עכשיו, אני מתרגל בוד'היציטה" (לעיל הערה 6, פרק זה). כמו כן, לעתים מבחינים בין מסורת התרגול והאימון לבין כוונתו של המתרגל הספציפי ומחשיבים יותר את הכוונה האלטרואיסטית על פני המסורת והשיטה. כך, יכול להיות מתרגל במסורת הינאנה עם כוונה אלטרואיסטית ומתרגל במסורת מהאיננה עם כוונה אנוכית.

השאיפה למוסריות אינה נחלתה של ידידי הִדְהִקְמָה בלבד. היא נוכחת בבירור גם בקורסי וִיפְסָנָה של תובנה ושל העמותה לויפאסנה. בקורסים אלה אין עיסוק כה אינטנסיבי ומפורש בעזרה ובדאגה לאחרים מהסיבה הפרוזאית שאין בהם דיבור רב כמו בריטריטים של ידידי הִדְהִקְמָה. אולם, בזמן המצומצם שמוקדש לדיבורים בקורסי וִיפְסָנָה חלק ממנו מוקדש לפרקטיקות, ליחס ולעמדות מוסריות. למשל, כל המשתתפים בקורסי וִיפְסָנָה לוקחים על עצמם חמישה נדרים למשך זמן הקורס עוד בטרם הקורס החל (לעיל הערה 37, פרק 2). ארבעה מתוך החמישה עוסקים בהימנעות מפגיעה באחרים.

ביטויים התנהגותיים רבים ומגוונים נגזרים משאיפה זו למוסריות בקרב מתרגלי שלושת הארגונים. למשל, לאחר מספר שנות תרגול במסגרת עמותת תובנה בנימין (לעיל 5.4) החל להתנדב מדי שבוע במשך מספר שעות בהוספיס של חולי סרטן ולסייע לגוססים ולמשפחותיהם באופנים שונים.⁵⁷ מבחינתו, הוא אמר לי, הזמן שבו הוא מבקר בהוספיס הוא זמן שמוקדש לעצמו שכן אז הוא נמצא בקשר מתמיד עם המוות וזה חשוב לתרגול שלו. אחת מבנות המשפחה של אחת המאושפזות בהוספיס לא הבינה מה מוביל את בנימין להתנדב במקום כה עצוב ומתסכל: "מה אתם עושים פה? בחורים צעירים ויפים כמוכם, מה אתם מחפשים במקום כזה? זה נורא קשה!". אולם, סיוע לאחרים שעומדים למות, שנראה כמו מעשה חסר תקווה ולכן ככרוך בתסכול מתמיד ובפרידות שמחד הן סופיות ומאידך הן חוזרות ונשנות, עבור מתרגלי דְהִמָּה הוא חשוב וחיובי שכן הוא מנכיח בחייהם ממד חשוב בחיים אשר התרבות המערבית בת

⁵⁷ הקמת הוספיסים ברחבי העולם וסיוע לאנשים גוססים הם פעולות שמאפיינות פעילות של מורים ומתרגלי בודהיזם ברחבי העולם. ריגֶפָה (Rigpa – מתורגם מטיבטית כ"ערנות", "אינטליגנציה" או "טבע התודעה") הוא ארגון בינלאומי של בודהיזם טיבטי בשושלת הנינגמה, שאליו שייכת קבוצת מתרגלים ישראלית נוספת, אשר המורה הראשי שלה הוא סוֹגְיָאל רינפּוֹצ'ה שחיבר את אחד מספרי הִדְהִקְמָה הפופולאריים בישראל – "ספר המתים והחיים הטיבטי". ארגון זה אחראי להקמת הוספיסים ברחבי העולם ומתמחה בסיוע לגוססים. ידידי הִדְהִקְמָה קיימו בשיתוף קבוצה זו מספר קורסים שמיועדים למטפלים למיניהם ב"אנשים שנוטים למות".

זמננו ממדרת. כמו כן, בנימין השתתף בקורס שנועד לרכישת מקצוע טיפולי כדי למצוא מקור פרנסה חלופי שבו הוא יעזור לאנשים. הניסיון של בנימין לא הצליח והוא המשיך לעסוק ביעוץ לחברות עסקיות, אולם זוהי מגמה לה שותפים גם מתרגלים אחרים שחלקם מצליחים בהסבה מקצועית. מתרגלת אחרת *תובנה* שעובדת כפסיכולוגית החלה במקרים מסוימים לגבות תשלום ממטופליה באותו אופן שבו *תובנה* מממנת את פעילותה, כלומר על פי ראות עיניהם ויכולתם של המטופלים. בהשראת פרויקטים מקבילים במדינות אחרות, בדצמבר 2006 החלה *העמותה לויפאסנה* לקיים קורסי ויפאסנה סטנדרטים בבית כלא במטרה לסייע בשיקום של אסירים. כשנה לפני כן, בהשראת פרויקט מקביל של הנזירה רופינה קורטין, החלה מתרגלת ותיקה בידדי *הקהלמה* ללמד בהתנדבות מדיטציה בבית כלא אחר בפגישות שבועיות וכינתיים פעילותה התרחבה לבתי כלא נוספים. אירוע חריג בקורס של *תובנה* ביולי 2001 שבו הביעה אחת המשתתפות רגשות גזעניים ואלימים כנגד ערבים הוביל לאחר מספר חודשי עבודה להקמתו של ארגון נוסף – *שביל זהב* – שניתן לסווגו כארגון של "בודהיזם מעורב חברתי" (Socially engaged Buddhism). המטרה, לדברי המורה הישראלי הראשי של *תובנה*, הייתה לאפשר לא רק למתרגלי *קהלמה* אלא גם לאחרים להתמודד עם חוסר האונים לנוכח התסכול מהידרדרות הסכסוך הישראלי-פלסטיני על ידי עשייה ציבורית שונה מהפעילויות הפוליטיות הזמינות. גם במקרה זה, הפעילויות של *שביל זהב* התבססו על השפעה ושינוי דרך קשר ישיר פנים אל פנים עם אנשים, בין אם מדובר ב"הליכות שקטות"⁵⁸, ב"מעגלי הקשבה"⁵⁹ או בפעילות סיוע.

ככלל, שלושת ארגוני *קהלמה* מהללים את תכונת הנדיבות ומעודדים אותה במיוחד לאור העובדה שהם פועלים שלא למטרות רווח ומממנים את פעילותם באמצעות תרומות, לעתים אנונימיות, של מתרגלים בסיום הקורס ולא כתנאי להשתתפותם בו.⁶⁰ הנטייה בשלוש העמותות היא להציג את עיקרון הדאגה כעומד בניגוד חריף לתאווה החומרנית האנוכית הנפוצה בחברה האופפת, שכן מבחינתם עיקרון זה הוא נתינה ללא ציפייה לתמורה, נתינה לשם נתינה כחלק מתרגול של נדיבות, ויתור, שחרור, אי-היאחזות ועזרה לאחרים.

⁵⁸ עשרות יהודים וערבים הולכים בשקט גמור בזה אחר זה בטור יחיד, בלי שלטים, עם סרטים לבנים שמסמנים אותם כקבוצה, מתוך כוונה להשרות אווירה של שקט ושלוש בלבם של הצופים בהם. המנשרים שהם מחלקים לאנשים שעל פניהם הם חולפים כוללים מסרים כלליים ולא מחייבים פוליטית, והפרפורמנס של ערבים ויהודים יחד בשקט מיועד כדי להעביר מסר של שוויון ואחדות אנושית.

⁵⁹ מפגשי דיאלוג שבהם כל הנוכחים יושבים במעגל והדגש הוא על הקשבה ולא על דיבור. על פי כללים שמנוסחים בתחילת כל מפגש על ידי המנחים אותו, כל אחד יכול לבטא את עצמו ועל כל השאר להקשיב. בכל רגע נתון רק אחד הנוכחים מדבר. הכללים לקוחים, לפי המארגנים, ממסורת "אינדיאנית".

⁶⁰ *העמותה לויפאסנה* נמנעת מקבלת תרומות מאדם שלא השתתף ולו בקורס אחד בן עשרה ימים.

אלא שמושג המתנה מאז מוס (2005) מאפשר לטעון שאין תיאור זה מלא והיחסים הם מורכבים יותר, ולמעשה קיימת שם תמיד גם ציפייה להשבת המתנה. אפשר לטעון שקיים מתח מתמיד בין הדאנה ככלי בתרגול פנימי לבין הדאנה כשיטת מימון של הפעילות, ובין הדאנה כמודל התנהגות בינאישית מוערך לבין מודל התנהגות ישראלי. מתחים אלה נחשפים כאשר לא מתקבלות מספיק תרומות כדי לכסות את ההוצאות או כאשר משתתפים בקורסים מבקשים לדעת מהי התרומה המומלצת או המינימאלית כדי שמצד אחד לא יתרמו סכום נמוך מדי ויקשו בכך על המארגנים ומצד שני יתרמו סכום גבוה מדי ו"ייצאו פראירים".⁶¹ כך או כך, החשיבות העיקרית של עקרון הדאנה הוא בהיותו חלק מהפרפורמנס הפנימי, אשר מסמן עבור המתרגלים הן את הכוונה לתת בלי ציפייה לתמורה והן את השאיפה לסגל לעצמם דפוס התנהלות אינסטינקטיבי שכולל כוונה זו. כך, הסביר לי פעמים רבות מתרגל בתוכנה אשר הקים את עמותת ניומן (לעיל הערות 1 ו-16, פרק 4) את האידיאל שראוי לשאוף אליו מבחינתו. הוא פתח את כף ידו ופרש את אצבעותיו כשגב כף היד מופנה כלפי הרצפה ואמר: "ישומו מה שירצו וייקחו מה שירצו". מתרגלים אחדים סיפרו על תהליך שהם עברו ביחס ל"היאחזות בכסף". מקורס לקורס הם למדו להתייחס לעניין התרומה באופן רגוע יותר ועם כוונה נכונה יותר מבחינתם. ברם, בכל קורס מחדש ניצבת בפניהם השאלה כמה לתת, ואז המרכיבים של ההכרעה הם מחירים של מוצרים סמוכים כמו כרטיס טיסה, חדר באירוח כפרי, סדנת עידן-חדש או ידיעה מדויקת של עלות הקורס הכוללת ומספר המשתתפים בו. כלומר, התרומה בפועל אינה יכולה להתבסס אך ורק על הכוונה של המתרגל ולעמוד בנפרד מן הסדר החברתי-כלכלי האופף ומחישובים מתמטיים ולבטח שלא בניגוד להם.

אחד המאפיינים של ההתלבטויות המוסריות, השאיפה למוסריות וההתנהגויות שנגזרות מהן הוא שהן כמעט תמיד מתקיימות ברמת יחסים של פנים אל פנים עם אחרים. למעט בודדים, מתרגלי הדיקה בישראל בשלוש העמותות אינם מתמודדים עם שאלות מוסריות מבניות שנגזרות ממבנים חברתיים שקבועים במנגנוני מדינה, דימויים תרבותיים, מעמד חברתי או סדר הכלכלי. כך, איש מבין המתרגלים

⁶¹ כאשר משתתפים בקורסים של ידידי הדיקה מביעים חשש מתרומה נמוכה מדי, הראל (לעיל 4.2.2) מציע להם בפשטות שיתנו יותר. הצעתו אף פעם לא התקבלה כפתרון מספק. על רקע האובססיה הישראלית השלילית מ"הפראיר" (רוניגר ופיגה 1993; קמיר 2004: פרק 3) ועל רקע ההערכה במסגרות הדיקה לנדיבות, יש מקום לשער שעל אף שרק לעתים רחוקות מתרגלים אומרים במפורש שהם חוששים מכך שהם יתרמו יותר מדי, לפחות חלק מאלה שאומרים שהם חוששים שיתנו מעט מדי למעשה חוששים מלתת יותר מדי. אחד משותפיי לחדר בקורס של העמותה לויפאסנה שהיה לו זה קורס ויפסנא הראשון שלו תרם סכום גבוה מדי שלוש ביחס לעלות של אדם בקורס. הוא העריך את התרומה הראויה לפי המחיר שהוא גובה בסדנאות "האנרגיות" שהוא עצמו מעביר. מאוחר יותר הוא גילה שהתרומה הייתה גבוהה מאד והצטער על כך.

שלאחר מספר שנות תרגול דְהֵמָה סירבו להמשיך לשרת במילואים לא נימק זאת כחלק מהתנגדות לשליטה הצבאית הישראלית בשטחים ולמדיניות ההתנחלות או כחלק מהתנגדות מאורגנת כלשהי לצבא באשר הוא. תמיד מדובר באי נכונות אישית להחזיק בנשק ולפגוע באחרים. לכן, מעולם לא נתקלתי בדיון סביב נושא זה בין אלה שלא מוכנים יותר לאחוז בנשק לבין מתרגלים אחרים אשר משוכנעים שבלחימתם הם מגנים על אחרים. ההנחה הרווחת בשיח הִדְהֵמָה הישראלי היא שהן אלה והן אלה פועלים כמיטב יכולתם ומתוך כוונות טובות ביחס לאחרים ולכן כל ביקורת אינה אלא השלכה של פנימיות המבקר ותו לא. אחד מהמתרגלים שפנה לועדת מצפון נימק זאת באוזניי בחשש ממעשים שייצרו עבורו קְרָמָה שלילית, קרי עתיד של סבל. הקונפליקטים החברתיים המידיים שהסירוב עשוי לעורר פחות הרתיעו אותו, אף שבדרך כלל הוא חושש מקונפליקטים ונמנע מהם בכל מאודו.

בראיונות שערכתי הצגתי למרואיינים משלוש העמותות נתונים שמצביעים על הפערים העמוקים בין ההכנסות של שכירים ערבים לאלה של מזרחים ואשכנזים וכן בין ההכנסות של גברים לאלה של נשים (סבירסקי וקונור-אטיאס 2002). רובם היו מודעים לפערים המבניים, אולם רק אחד סבר שפערים אלה רלבנטיים לתרגול שלו. אחד מהם, עו"ד אשכנזי צעיר ומצליח, כעס וטען שהנתונים מסלפים את המציאות, ואחרת, מזרחית במוצאה, סברה שההבדל נובע מהאופי של התרבות המזרחית והערבית. התלבטויות מוסריות נפוצות שנוגעות בעוני לא נגעו אף פעם בתנאים מבניים שמייצרים עוני ומחסור כמו הסדר הניאו-ליברלי, אלא רק במפגשים ישירים מול סימפטומים של הבעיות המבניות, כמו למשל ביחס הראוי לקבצן.

פרק 8 – סיכום ומסקנות

מחקר זה עסק בעיקר בתיאור וניתוח השוואתיים של הקורסים אשר עומדים בליבו של תהליך אימוץ הֶדְהִימָה בישראל, ויתכן שגם במדינות לא-בודהיסטיות אחרות, לפחות במסגרות של נִיפּוֹסָנָא ובודהיזם טיבטי, שהן הדומיננטיות בישראל. זאת, בשונה ממדינות מערביות רבות כמו גם ברזיל שבהן ארגוני זן ובודהיזם טיבטי נותנים את הטון. בכך, מילאה עבודה זו חלק במחקר של אימוץ בודהיזם בחברות לא-בודהיסטיות. למיטב ידיעתי, חוקרים של בודהיזם בחברות-לא בודהיסטיות לא התמקדו עד כה באירוע של הקורס/הריטריט ולא ניתחו אותו, למרות מרכזיותו.

8.1 מתרגל הֶדְהִימָה ישראלי

מתרגלי הֶדְהִימָה הישראליים מציעים שדה מאתגר לבחינת השאלה שמעסיקה חוקרים של בודהיזם בחברות לא-בודהיסטיות – מיהו בודהיסט מומר. בתחילת העבודה הראיתי שבהשוואה לברזיל, ארה"ב ובריטניה, אחוז גדול יותר במידה משמעותית של מתרגלים ישראלים אינם מגדירים את עצמם כבודהיסטים מבחינה דתית, כולל אלה ש"נושמים את הדרך של הבוֹדְהָה 24 שעות ביממה" והשתמשתי במאפיין זה כדי למקם את התופעה בשלושה אופנים בהקשר מקומי וגלובלי. שימוש בהגדרת מושא המחקר כפי שטויד ופרביש הציעו ולפיה "בודהיסטים הם אלה שאומרים על עצמם שהם כאלה" (Prebish 1979 187-188;) (Prebish 1999: 53-56; Tweed 2002: 24), יוביל למסקנה שכמעט ואין בודהיזם בישראל, על אף ששלוש העמותות עוסקות בדרכו של הבוֹדְהָה. הקטגוריה הנוספת של "אוהדים" (sympathizers) שהציע טויד עבור אלו שלא מגדירים את עצמם כבודהיסטים אבל יש להם סימפטיה כזו או אחרת לבודהיזם היא חסרת תועלת אנליטית שכן היא נותרת ברמה האֶמֶית בלבד, היא כוללת בתוכה טווח רחב של צורות התייחסות לבודהיזם, ומחמיצה את העובדה שמתרגלי שלוש העמותות הם מסורים לדרכו של הבוֹדְהָה. יחד עם זאת, כדי לא לכפות על שדה המחקר הגדרות אֶטיות החלפתי את המושג "בודהיזם" ב"הֶדְהִימָה", אך כדי לא להיוותר ברמה האֶמֶית, טענתי במבוא שיש להחליף את השאלה "מיהו מתרגל הֶדְהִימָה", בשאלה מעניינת יותר, שחומקת ממהותנות מחד, ומיחסיות קיצונית מאידך, והיא "איך הופכים בישראל למתרגל הֶדְהִימָה",

כאשר מתרגל דְהֶמָּה הוא זה שלאחר שהשתתף בקורס אחד שב ומצטרף לקורסים נוספים שכן הוא מכיר בפוטנציאל הטמון בהם עבורו. זאת, מכיוון שקורסי הדְהֶמָּה הם אלה שעומדים במרכזו של תרגול הדְהֶמָּה בישראל ולא מנזרים או מקדשים בודהיסטים ואף לא חוגי קריאה ולימוד של טקסטים קנוניים, ומכיוון שההשתתפות בקורס השני ואילך, לאחר חוויית טרנספורמציה כלשהי בקורס הראשון, היא שונה איכותית מההשתתפות בקורס הראשון.

לאורך העבודה, במסגרת ההתמקדות בקורס הדְהֶמָּה, עקבתי אחר נקודת המבט של המתרגלים עצמם ואחר המניע העיקרי מבחינתם לתרגול דְהֶמָּה, שהוא המרכיב החווייתי הבלתי אמצעי שלו. כפי שעלה מהמחקר, ניכר הבדל בין המניעים שמביאים ישראלים להשתתף בקורס הראשון כהתנסות חד-פעמית למה שמביא אותם להשתתף בקורסים נוספים. אלו הן חוויות ייחודיות, חיוביות וטרנספורמטיביות שאותן הם חוו בדרך כלל בקורס הדְהֶמָּה הראשון בו הם השתתפו ו/או בעקבותיו. חוויות אלה כוללות בו זמנית שחרור מבעיה מסוימת, וניסוח של הבעיה אשר ממנה המתרגל השתחרר (למשל, חוסר שליטה בתודעה, ציפייה לעתיד שמאפילה על ההווה, אכילת יתר, תאוותנות והתמכרות, פחד מפגיעה גופנית, תפיסת עולם מצומצמת מדי ועיסוק יתר בעצמי, התעלמות מהמוות ועוד). השחרור שנחווה מוביל למעשה לקבלה של הגדרת בעיות חדשה בעלת תחולה אוניברסאלית, וזוהי הנקודה שעומדת בבסיס החוויה הטרנספורמטיבית של תרגול הדְהֶמָּה. חוויה זו אינה תולדה של תנועה ליניארית מהופעת בעיה לשחרור ממנה אלא בעיקר של פירוק מתמיד לגורמים של חוויות ותפיסות אשר ההופעה הסימולטאנית של הבעיה והשחרור ממנה מאפשרת להרכיבם מחדש במסגרת מושגית אחרת. מסגרת זו מאפשרת לדמיין פוטנציאל של חוויות שחרור נוספות ומטפחת אמונה בדבר היכולת להשיגן. תהליך זה מכונן את מה שכיניתי "עצמי משתחרר", ומביא את המתרגלים לקורסים נוספים. כלומר, ההבדל בין מי שהשתתף בקורס אחד לבין מי שהצטרף לקורס שני ומעלה אינו רק ותק בתרגול, אלא מניע שונה והגדרת בעיות שונה.¹ אם כן, אפשר לומר שהתהליך אשר הופך ישראלי שהשתתף בקורס דְהֶמָּה למתרגל דְהֶמָּה הוא תהליך חווייתי כלשהו אשר מתרחש במסגרת הקורס או בעקבותיו ומביא את המשתתף בו להפנים הגדרה חדשה של בעיות בעלת יומרה לתחולה אוניברסאלית.

¹ לכן להערכתי, שאינה מבוססת על נתונים סטטיסטיים, הסבירות שפלוגי ישתתף בקורס שלישי ואילך גבוהה מזו שאלמוני ישתתף בקורס שני.

אין אני מתכוון לכך ש"רגע" ההפיכה למתרגל דְהֶמָה הוא הרגע שבו פלוני מבין ומקבל על עצמו את עיקרי הֶדְהָמָה, אלא שהוא מקבל פן מסוים שלהם, באופן שתואם את חוויית השחרור הבלתי אמצעית הספציפית שבה הוא התנסה. למעשה, "רגע" ההבנה והקבלה של הגדרת הבעיות מנוסח ככזה לא אחת בדיעבד, בסוף הקורס או אף מאוחר יותר. העיקר הוא שהחשיבות שהמתרגל מייחס להבנה אותה הוא קיבל, בגלל האופן החווייתי ובגלל היותה בעלת תחולה אוניברסאלית מבחינתו, מספיקה כדי לעורר בו אמונה בפוטנציאל השחרור שטמון בֶדְהָמָה, לדמיין אפשרויות שחרור עתידיות נוספות, ולהביא אותו להמשיך לעסוק בצורה זו או אחרת בֶדְהָמָה.

8.2 שלושה אופני אימוץ דְהֶמָה בישראל

נדבך חשוב ביצירת החוויות הטרנספורמטיביות הוא ההבניה האוניברסאלית שלהן בקורסים השונים, והיא משותפת למתרגלים בשלוש העמותות. אולם, היא נתמכת באופנים דומים ושונים בקורסים השונים בהתאם לאופן אימוץ הֶדְהָמָה על ידי העמותות השונות. לכן, הבחנתי בין שלושה אופנים של אימוץ דְהֶמָה בחברה לא-בודהיסטית – תרגום מודרני של דְהֶמָה מסורתית (ידידי הֶדְהָמָה), העברה של דְהֶמָה מודרנית (העמותה לויפאסנה) ואימוץ של דְהֶמָה פוסט-מודרנית (תובנה). סיווג זה נשען על שילוב של ההבחנה שעשה פיליפ מלור בין העברה של בודהיזם לבין תרגום שלו להקשר מערבי באנגליה (Mellor 1991) עם המודל המשולש שיצר באומן לסוגים של בודהיזם מחוץ לאסיה, לאחר שהוסיף את הקטגוריה "בודהיזם פוסט-מודרני" לסיווג המקובל של בודהיזם מסורתי ובודהיזם מודרני (Baumann 2001).

מקורותיהם של שלושת הארגונים שונים זה מזה. עמותת ידידי הֶדְהָמָה מביאה לישראל את הבודהיזם הטיבטי אשר מצוי בתהליכי מודרניזציה מאז בריחת הנְלָאֵן לָאֵמָה עם עשרות אלפי טיבטים מטיבט מפני הכיבוש הסיני ב-1959 להודו וממנה למערב (Lopez 1998: 185-187). זאת, בשונה מהעמותה לויפאסנה שמגלמת המשכיות של התחייה המודרנית של הבודהיזם התְהַרְוָאדי בבורמה של המאה ה-19. העמותה לויפאסנה תופסת את עצמה מלכתחילה כמייצגת של הֶדְהָמָה המקורית לאחר שטוהרה מתוספים תרבותיים מסורתיים שהסתפחו אליה במאות שעברו ונותרה מדעית ורציונאלית, ומתפקידה לשמור על "הֶדְהָמָה הטהורה" מפני התאמות ו"ערבובים". היא אינה מבקשת להתאים את הֶדְהָמָה שלה,

אלא להעבירה לישראל באותו אופן סטנדרטי וקבוע כפי שהיא מועברת לכל מקום אחר שבו הוקם ארגון על פי השיטה של גוֹאֶנְקָה. גם תוכנה, כמו העמותה לויפאסנה, היא תולדה של התחייה המודרנית של הבודהיזם התְּרֹאדִי, ומורים בורמזים ממלאים גם עבודה תפקיד נכבד. אולם, היא לא דבקה במודרניזציה אשר דוחה את המסורת מכל וכל והיא אינה דבקה במורה אחד, בשושלת אחת, במסורת אחת ואף לא בשיטה אחת אלא פתוחה להשפעות שונות.

הארגונים נבדלים גם ביחסם לסמכות ובזיקה שלהם לארגונים גלובליים. בעוד שהראשון מתאים את היחסים ההיררכיים המסורתיים לתנאים המקומיים המודרניים, והשני מעתיק את היחסים שקובעו כבר במסגרת מוסדית מודרנית שמדגישה את היעילות ומגדירה את עצמה כמדעית, רציונאלית ואוניברסאלית, השלישי מחליש את ההיררכיה ומקיים מסגרת דמוקרטית ונזילה הרבה יותר משני הקודמים.

עמותת ידידי הֶקְהָמָה אינה מעמידה מורים מבין חבריה אלא מקבלת על עצמה אך ורק את סמכותו של מי שהוכשר על ידי המוסדות הטיבטיים המסורתיים ואושר על ידי הַדְּלָאֵן לַאֲמָה. כמו כן, יש לה זיקה לארגון שהוקם על ידי שני נזירים טיבטים בכירים – FPMT. מעמדם של המורים בהיררכיה המסורתית והיותם לעתים "גלגולים" של מורים שמתו מצוין פעמים רבות. כנהוג בכל המסורות הבודהיסטיות קיים פער ברור בין הנזירים לבין הלא-נזירים והוא נשמר על ידי ידידי הֶקְהָמָה. ברם, היחסים בין מתרגלי העמותה לבין המורים שמוזמנים על ידה מהווים גרסא מודרנית של היחסים המסורתיים האישיים בבודהיזם הטיבטי בין מורה נזיר לתלמיד נזיר שהורחבה כדי לכלול גם תלמידים לא-נזירים וכדי לכלול יחסים בין מורה לתלמידים רבים בו זמנית.

כדי להדגיש את מובחנותה מן ההסדר המסורתי שבו רק נזירים לימדו, הקורסים של העמותה לויפאסנה מונחים אך ורק על ידי מורים לא-נזירים. הארגון הגלובלי שהעמותה לויפאסנה קשורה אליו הוא המשך של מרכז מדיטציה בורמזי אשר הוקם באמצע המאה ה-20 על ידי לא-נזירים עבור לא-נזירים עשרות שנים לאחר שהחל תהליך המודרניזציה של הבודהיזם בבורמה. כמו כן, כיאה לארגון מודרני אשר מבחין בין ידע לבין אמונה, גם ארגון זה כולל את המכון לחקר הויפאסנה (Vipassana Research Institute). מקור הסמכות היחידי הוא גוֹאֶנְקָה שאינו נזיר, ובדומה לַדְּלָאֵן לַאֲמָה עבור ידידי הֶקְהָמָה, רק מורים שקיבלו את אישורו, וכיום מפאת גילו את אישורם של המורים הבכירים ביותר שהוסמכו על ידו,

ינחו קורס של העמותה לויפאסנה. עמותה זו, כמו שאר הארגונים המקבילים ברחבי העולם, פועלת באופן ריכוזי ותחת שליטה היררכית ובירוקרטית על פי פרוטוקול אחיד גלובלית כמו היה פרוטוקול רפואי או מדעי. הפרוטוקול תוכנן על ידי גואַנְקָה, ומשתנה רק לעתים רחוקות לאחר התייעצויות עם מורים מרחבי העולם, מתוך יומרה שיתאים לכל אדם בכל מקום ובכל תרבות. אחידות גלובלית זו היא, מבחינת המורים והמתרגלים, סמן לאיכות אובייקטיבית, רצינות, אחריות ואמינות ולכן מאפיינת תפיסה מודרניסטית מובהקת. על אף שבדומה לידידי הַדְהָרְמָה ניכרת בעמותה לויפאסנה היררכיה ברורה בין מורים לתלמידים, בשונה ממנה כל תלמיד בעמותה לויפאסנה עשוי להפוך למורה לאחר הכשרה מתאימה ומדורגת, והעמותה כבר כוללת מספר מורות ומורים ישראלים.

כמו העמותה לויפאסנה, גם תובנה מארחת רק מורים שאינם נזירים, אך חלקם היו נזירים בעבר במסורות בודהיסטיות מגוונות. אין הם דוחים את המסורת ככלל ואף לא דבקים בלעדית במסורת בודהיסטית אחת, אלא נפתחים לכל הזרמים הבודהיסטים, ואף למסורת הינדית סמוכה במידה שהיא תואמת את דרכו של הבודהיזם. לתובנה יש זיקה חלשה יחסית למספר מרכזי מדיטציה מערביים אשר אינם מהווים יחד ארגון גלובלי אלא רשת חסרת מרכז יחיד. הזיקה של תובנה אליהם היא חלשה לאין שיעור מהזיקה של שתי העמותות האחרות לארגונים הגלובליים. כמו כן, ההיררכיה בין מורים לתלמידים טעונה פחות מאשר בשתי העמותות האחרות. בעוד שהסמכויות הבכירות ביותר בעמותה לויפאסנה ובידידי הַדְהָרְמָה מצויות הרחק מהישג ידם היומימי של המתרגלים, והן אפופות בהילה, לתובנה אין דמות מקבילה לגואַנְקָה ולדְלָאֶ לְאִמָּה. הסמכות הבכירה של תובנה זמינה הרבה יותר הן בגילומה בסטיבן פולדר הישראלי, והן בגילומה בנזיר לשעבר, כריסטופר טיטמוס. חולשתה היחסית של ההיררכיה מאפשרת ביטוי חופשי יותר של מתרגלים ופוטנציאל רב יותר לאֶתְגוֹר סמכותם של המורים.

הבדל נוסף בין הארגונים ניכר בארגון הסמלי של אולם המדיטציה שבאתר הקורס אשר מסמנו כאוניברסאלי. ידידי הַדְהָרְמָה מעצבת את אולם המדיטציה שלה באמצעות סמלים טיבטיים מסורתיים ותוך הישענות על דמותו של הדְלָאֶ לְאִמָּה, אשר מהווה סמל פופולארי לחמלה מקיפת-כל. עיצוב זה מנסה לחקות את האופן שבו מעצבים את אולמות המדיטציה במרכזי מדיטציה מקבילים במקומות אחרים בעולם. אולם, בגלל היעדר מקום קבוע, האוניברסאליות הטיבטית המסורתית מואצלת בכל פעם על חלל ישראלי

יומיומי כמו אולם התעמלות, סטודיו לציור, אולם הרצאות או חדר אוכל ומתאימה את עצמה לתנאים המקומיים. באמצעות כללים מפורשים ובאמצעות פרפורמנס סמלי, אולמות המדיטציה של ידידי הקהילה מובחנים מן החוץ המקומי.

העמותה לויפאסנה לעומת זאת, על בסיס הבחנה בין סמלים לבין "האמת", לא מציבה באולם המדיטציה אף לא אביזר סמלי אחד, מכסה את אולם המדיטציה על כל האביזרים הפונקציונאליים שבו בצבע לבן אחיד כדי לסמן הבחנה חדה בין "המעבדה הסטריילית" של אולם המדיטציה שבו מתבצע "ניסוי" או "ניתוח" לבין החוץ, ויוצרת בכך הבחנות סמליות בין אתר הקורס "הטהור" לבין העולם שמחוצה לו. בשונה מידידי הקהילה, העמותה לויפאסנה משתמשת בדימויים מודרניים מובהקים של מעבדה או חדר ניתוח כדי לתאר את אולם המדיטציה.

לעומת אלה, תובנה עושה שימוש בקישוטים מינוריים, אם בכלל, ולא נמנעת מלסלק את כל החפצים מהאולמות השונים שמשנים את ייעודם באופן זמני לאולמות מדיטציה ואף לא נתלית במוניטין של המדע כדי לטעון לאוניברסאליות. אם המודרניות של העמותה לויפאסנה באה כשלילה של המסורתיות וכחלופה שלה, עבור תובנה הפוסט-מודרנית שתיהן מהוות מקורות זמינים לשאוב מהם תוך יצירת מגוון של היברידיים. בשונה משתי העמותות הקודמות, הגבולות בין אולם המדיטציה של תובנה לבין החוץ, ובין אתר הקורס לבין החוץ, מטושטשים באופן פורמאלי ולא פורמאלי. האוניברסאליות הפוסט-מודרנית שמוצעת על ידי תובנה מבוססת על כך שאין צורך אלא בהתאמה קלה ומהירה להקשרים רבים ומגוונים, ולכן באופן לכאורה אבסורדי המימושים שלה הם יותר מקומיים מאשר בשתי האפשרויות הקודמות. בכך, היא מדגימה שאין סתירה מהותית בין אוניברסאליות ללוקאליות ולעתים זו אף מחזקת את זו. ככלל, אפשר לומר שבעוד העמותה לויפאסנה דבקה בעקרונות מודרניים אל מול התנאים הנזילים של המודרניות המאוחרת, תובנה נענית לתנאים אלה ברצון.

ניתן להבחין בין שלושת הארגונים גם על פי התרגול אותו הם מציעים. על אף שעיקר התרגול של שלושתם מאפיין את מה שחוקרים מכנים בודהיזם מודרני והוא מדיטציה ולימוד, בניגוד לטקסים ומנחות שמאפיינים את הבודהיזם המסורתי של אסיאתים (למשל, Numrich 1996), יש לכך ביטוי שונה בכל אחד מהם. בעוד שבקורסים של ידידי הקהילה נלמדות שיטות תרגול מגוונות שכולן מעוגנות במסורת

הטיבטית. ההתאמה למודרניות באה לידי ביטוי בכך שכל אחד מהמתרגלים בהיותו סובייקט חופשי מודרני יכול לבחור כאוות נפשו את התרגול שמתאים לו. בשונה מכך, התרגול שמקובל בעמותה לויפאסנה הוא אחיד וסטנדרטי ולשיטתה יש לדבוק בו ורק בו ואין "לערבב". זכות הבחירה ששמורה למשתתפים בקורס היא להישאר בו או לעזוב אותו ותו לא. מורי תובנה, לעומת זאת, מנסים בעצמם לעתים קרובות באופן מכוון ומוצהר "לשבור" הרגלים מקובעים של תרגול ושל קורסים ומחפשים דרכים "רעננות" להשגת המטרה המיוחלת של שחרור מאי-נחת. כמו כן, בעוד שהעמותה לויפאסנה מצהירה על שלילה מוחלטת של כל טקס אשר מובן כביטוי מסורתי סר טעם, ידידי הִקְהָמָה מקיימת לעתים טקסים טיבטיים, אולם אלה ממלאים רק חלק קטן מזמן התרגול ומקבלים פרשנות פסיכולוגית מודרנית ולא קוסמולוגית מסורתית. בשונה משתיהן, תובנה משלבת בקביעות בקורסי הַיִפּסָנָה שלה את טקס קבלת השבת המקומי באופן שתואם את תרגול הִקְהָמָה לשיטתה. היא לא דוחה טקסים ולא יוצרת גבולות נוקשים, אלא פתוחה לחיבורים ושילובים מגוונים.

למרות ההבדלים, חשוב לציין ששלוש העמותות הופיעו בישראל בו זמנית ולא כחלק מהתפתחויות היסטוריות עוקבות. שלושתן טוענות לרלבנטיות אוניברסאלית ושלושתן מהוות חלק מהמודרניות המאוחרת, ולמעשה מגלמות תגובות שונות לאתגר הפלורליזם שטמון בה. אחת ההשפעות של הגלובליזציה היא פעמים רבות פיצור של גבולות מקומיים לנוכח האיום הפלורליסטי (Beyer 1994; Hefner 1998). הגבולות על תנועה במובנים רבים ומגוונים הן צדה השני של התנועה המהירה והבלתי פוסקת שמאפיינת את תהליכי הגלובליזציה. המקרה של הרשת הגלובלית של גוֹאֶנְקָה, ששומרת על אקסקלוסיביות ביחס לפעילויות דְהֵמָה אחרות, הוא מעניין במיוחד, שכן לא מדובר בארגון מקומי אשר מתגונן מפני השפעות חיצוניות אלא ברשת גלובלית אשר יוצרת גבולות שנמתחים על פני הגלובוס כולו. זאת, בשונה מתובנה וידידי הִקְהָמָה שנענות באופנים שונים למגוון הזמין במודרניות המאוחרת. כמו כן, בדומה להגדרה של באומן את הבודדהים המודרני, המתרגלים הישראלים מגלמים גישה מעשית בשאיפה להיטיב את חייהם כאן ועכשיו על בסיס לימוד והתנסויות קונקרטיות של שיפור עצמי. תוך כדי כך מתפתחות ומאומצות אמונות שונות בדבר האפשרות "להתעורר", "לראות את המציאות כמות שהיא", יכולותיהם המיוחדות של מורים ועוד. מתכונת הקורסים של שלוש העמותות מותאמת ללא-נזירים שמתפנים מעיסוקיהם העיקריים לפרק

זמן קצר. אולם בשונה מההגדרה של באומן, "התעוררות בחיים אלה", קרי שחרור עכשווי מוחלט מכל אי-נחת, אינה על סדר יומם של מרבית המתרגלים הישראלים המודרניים והפוסט-מודרניים, גם אם הם מאמינים שהדבר אפשרי.

מאפיין נוסף שמשותף לשלוש העמותות הוא פרקטיקת השתיקה אשר מבחינה את הקורסים מחיי היומיום וממלאות תפקידים סמליים, פרפורמטיביים ופנומנולוגיים חשובים בשלושתן על אף שהיא נאכפת ונשמרת במידה שונה ובאופן שונה בשלוש העמותות. בגלל שהדיבור משמש פעמים רבות לסיווג של אנשים (על פי עוצמה, טון, קצב, הטעמות, מבטא, אוצר מלים וכיוצא באלה), סילוק הדיבור מקל את הדמיון של סביבה אוניברסאלית שמקבלת אל תוכה כל אדם. חוקרים רבים רואים בשתיקה דבר מה פגום, פסול, פוגע או חסר ולכן כניגוד דיכוטומי של דיבור. אחרים מבינים שתיקה כאופן הבעה וכאמצעי תקשורת שמחליף את הדיבור או משלים אותו. בשונה מכך, בקורס הִדְהָמָה הדיבור הוא זה שנתפס כמפריע. אז, השתיקה אינה בעיה, אינה אמצעי תקשורת, והיא גם לא יונקת את משמעותה מהדיבור אלא מהחוויה שמתהווה בזכותה, ולכן היא מובחנת לא רק מדיבור אלא גם משתיקות שגרתיות שונות. בהקשרים דתיים ופסיכותרפויטיים מסוימים חוקרים ניסחו היבטים חווייתיים חיוביים של השתיקה. כך, בהקשר נזירי נוצרי השתיקה תפקדה כאמצעי להפקה של חוויות התעלות ותקשורת עם האל (ציגלר 2007), ובהקשר סופי כאמצעי להיאבק בתאוות (זלוצובסקי-לוי 2007).

הפסיכואנליטיקאי שמואל גרזי מסתמך על ז'אן פול סרטור ועל זן-בודזהיזם כדי לטעון שלשתיקה יכול להיות קיום עצמאי כ"איכות מהותית של חוסר" (גרזי 2007). בדומה לכך תיארתי את ההיעדר בקורסי הִדְהָמָה אשר השתיקה היא נדבך מרכזי בהפקתו. במסגרת המפגש מטפל-מטופל בו עוסק גרזי, השתיקה אינה צורת תקשורת אלא, כמו בקורסי הִדְהָמָה, אמצעי שמאפשר "תקשורת פנימית" וחוויה מתקנת במסגרת הטיפול. זלי גורביץ' מתאר רגע משברי ספונטאני של שתיקה מביכה, מפחידה, משתקת או כואבת שמהווה פיצול בין שני סובייקטים שמושחחים ומעוררת פיצול בתוך כל אחד מהם. פיצול זה מפנה מקום לדיאלוג פנימי אשר ברגע שלאחר מכן עשוי להוביל לרגעים של אמת, פתיחות, חברות ואף אהבה רומנטית (Gurevitch 1998: 37). בדומה לכך, אפשר להתבונן בהימנעות מקשר עם אחרים למשך זמן קורס הִדְהָמָה כ"משבר" מתוכנן, מאורגן ונשלט בדיאלוג הקיומי המתמשך של המתרגל עם סביבתו. משבר

זה אינו נובע בהכרח מבעיה ספציפית אלא מתוך הכרה יסודית בקיום ככרוך באי-נחת. תרגול הַהֶמָּה יוצר פיצול פנימי ומאפשר דיאלוג פנימי ולעתים קרובות גם מוביל לשקט פנימי יחסי, אשר לאחר הקורס יוצר פוטנציאל ליחסים חדשים אינטימיים יותר של המתרגל עם עצמו ועם סביבתו. הפוטנציאל שטמון בכל רגע של שתיקה אינו תמיד ממומש. כפי שלא כל רגע של שתיקה מביכה בדיאלוג מוביל לפריצת דרך ביחסים, כך גם לא כל השתתפות בקורס מובילה לחוויה של טרנספורמציה. ברם, הקורס אינו רק רגע שממנו אפשר להתקדם מעבר לבעיות נוכחות, אלא בנוסף על כך מהווה, בזכות השתיקה, מרחב וזמן שבהם מתהווים מצבי תודעה אשר נתפסים על ידי המתרגלים כראויים בפני עצמם. לעומת זאת, רגע השתיקה של גורביץ' הוא עדיין רגע של מצוקה ומבוכה שמבקשים להיחלץ מהן והפתרון נמצא מעבר להן, ברגע התפוגגות השתיקה.

לסיכום, אפשר לומר שבישראל, כמו בחברות לא-בודהיסטיות אחרות, על אף ששלושת הארגונים עוסקים בַּהֶמָּה, אי אפשר עדיין לתאר הַהֶמָּה ישראלית אלא רק אופנים מגוונים בהם הַהֶמָּה נקלטת בישראל, שהדומיננטיים ביניהם תוארו כאן. כמו כן, הגיוון אינו נובע רק מהזרמים, האסכולות, המסורות והשולות המקוריות אלא גם מהאופנים בהם מתרגלים ישראלים מאמצים את הַהֶמָּה. לכאורה, רק תובנה וידידי הַהֶמָּה מאפשרות התאמה של הַהֶמָּה למציאות הישראלית, בעוד שהַהֶמָּה של העמותה לויפאסנה לא נותנת מקום לפרשנות מקומית ולהתאמה, אלא שעצם הבחירה של מרבית המתרגלים הישראלים בשיטה של העמותה לויפאסנה מלמדת על פרשנות מקומית מועדפת לַהֶמָּה, נכון לעשור הראשון של המאה ה-21. אם לוקחים בחשבון את הדיפוזיה הנרחבת של הבודהיזם באסיה במאות שעברו שבה הוא "היה מוצלח מאד בהתאמה לתרבויות שונות תוך שמירה על גבולות נזילים שלו דרך ביקורת סובלנית של מסורות אחרות" (Harvey 1990: 4) ואת סגנון הלימוד האדפטיבי של הבודהיזם לשומעים אותו, כפי שהרווי מתאר אותו על בסיס הקנון הפאלי (ibid 29-30), דומה שהשאיפה של העמותה לויפאסנה לשמירה על הַהֶמָּה "הטהורה" מפני "ערבובים" שונים והגנה על גבולותיה דרך שימוש בהקלטות משוכפלות של דרשות והנחיות של גואַנְקָה נובעת בעיקר מהיומרה הפוזיטיביסטית לאמת מדעית שמקודדת בשפה מדויקת, אוניברסאלית וחד-משמעית. למעשה, היומרה לרלבנטיות אוניברסאלית משותפת לשלוש העמותות על אף

שהיא באה לידי ביטוי באופנים פרטיקולאריים שונים. אולם, אין בכך כדי לומר שאין הן אוניברסאליות באמת, כאילו יש במקום אחר אוניברסאליות אמיתית, אלא רק שייתכנו סוגים שונים של אוניברסאליות.

זהו מחקר ראשון על דְהֶמָה בישראל ומוקדם עדיין לנבא את עתידה בישראל. לשם כך, יש ראשית לברר מהם התנאים הסביבתיים אשר אפשרו או עודדו את הופעת הדְהֶמָה בעשרים השנים האחרונות, והאם הם ממשיכים להתקיים. כמו כן, עבודה זו לא עסקה באופן שבו הדְהֶמָה באה לידי ביטוי בשגרת היומיום של המתרגלים. מחקר המשך יכול לבחון כיצד תרגול הדְהֶמָה, החוויות, הרעיונות והמושגים חדרו לחיי היומיום של ישראלים ובאילו משמעויות ופונקציות הם נטענו. שאלה חשובה שנותרה פתוחה היא איך, אם בכלל, השוליים של הזרם המרכזי אשר מאכלסים את קורסי הדְהֶמָה מאתגרים את ההיגיון של הקפיטליזם המאוחר שבו האיום של הפיכה לסחורה נושאת רווח מרחף בקביעות מעל כל תופעה תרבותית? איך, אם בכלל, שיטת המימון על פי דאָנה מייצרת תפיסת יחסים חלופית בין בני אדם? איך, אם בכלל, פירוק תפיסת המציאות הקונבנציונאלית בו עוסקים המתרגלים מביא אותם גם לפרק תפיסות ניאו-ליברליות רווחות, כמו למשל קידוש חופש הבחירה הצרכני? האם הצניעות החומרית שנגזרת מהתמודדות עם השתוקקויות והתמכרויות מצמצמת את הרגלי הצריכה? או שמא, כמו שוליים אחרים שמוכלים על ידי הקפיטליזם המאוחר (Hall 1991), משמרים את היחסים שמבוססים על אינטרסים כלכליים (שמחאי 2007) ואף תואמים את ההיגיון הצרכני האינדיבידואליסטי (Urban 2000), האם גם שוליים אלה בגלל העיסוק שלהם בעצמי אינם חורגים מן הסדר הדומיננטי אלא משמרים ומשכפלים אותו?

רשימה ביבליוגרפית

- אנדרסון, בנדיקט (2000 [1991]). קהילות מדומיינות: הגיגים על מקורות הלאומיות ועל התפשטותה. תל אביב – יפו: האוניברסיטה הפתוחה.
- ארליך, אבישי (1993). "חברה במלחמה: הסכסוך הלאומי והמבנה החברתי". בתוך: רם, אורי (ע.). החברה הישראלית: היבטים ביקורתיים. תל אביב – יפו: ברירות, 253-274.
- בירמן, שלמה (1995). ראשית הכודלים. תל אביב – יפו: משרד הביטחון – ההוצאה לאור.
- בלנק, ישי (2003). "אין מולדת להומואים: גלובליזציה, פירוק מרחבי והגטו ההומו-לסבי". תיאוריה וביקורת, 23, 83-111.
- בר-און כהן, עינת (2005). אומנויות לחימה יפניות בישראל – מקרה של מעבר תרבויות. חיבור לשם תואר דוקטור, האוניברסיטה העברית.
- גוטמן, נתן. "20 יהודים מודאגים מחפשים פתרון". הארץ, 9.6.2005, 3ב.
- גופמן, ארווינג (1980 [1959]). הצגת האני בחיי היומיום. תל אביב – יפו: דביר, ספרי רשפים.
- (2006 [1961]). על מאפייני המוסדות הטוטאליים. תל אביב – יפו: רסלינג.
- גירץ, קליפורד (1990 [1973]). פרשנות של תרבויות. ירושלים: כתר.
- גרזי, שמואל (2007). "מה מבטאות השתיקות בתהליך הפסיכותרפיה". בתוך: מיכל אפרת (ע.). שתיקות: על מקומה של השתיקה בתרבות וביחסים בין-אישיים. תל אביב – יפו: רסלינג, 137-160.
- הדלן, לאמה (2004). התמרת התודעה: הנחיות ליצירת חמלה. תל אביב – יפו: ידיעות אחרונות.
- הארט, ויליאם (1994 [1987]). האמנות לחיות, מדיטציית ויפאסאנה כפי שמלמד ס.ג. גואַנְקָה. תל אביב – יפו: זמורה ביתן מוציאים לאור.
- הרצוג, חנה ולהד, כנרת (2006). יודעים ושותקים: מנגנוני השתקה והכחשה בחברה הישראלית. ירושלים ותל אביב – יפו: מכון ון ליר בירושלים והוצאת הקיבוץ המאוחד.
- זלוצובסקי-לוי, הדס (2007). "השתיקה במיסטיקה המוסלמית המוקדמת". בתוך: מיכל אפרת (ע.). שתיקות: על מקומה של השתיקה בתרבות וביחסים בין-אישיים. תל אביב – יפו: רסלינג, 41-54.
- חסון, יעל (2006). שלושה עשורים של הפרטה. מרכז אדוה.
- טרנר, ויקטור (2004 [1969]). התהליך הטקסי: מבנה ואנטי-מבנה. תל אביב – יפו: רסלינג.
- יונה, יוסי וגודמן יהודה (2004). מערבולת הזהויות: דיון ביקורתי בדתיות ובחילוניות בישראל. ירושלים: הקיבוץ המאוחד מכון ון ליר בירושלים.
- כתריאל, תמר (1999). מילות מפתח: דפוסי תרבות ותקשורת בישראל. חיפה ותל אביב – יפו: הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה/זמורה ביתן.
- מוס, מרסל (2005 [4-1923]). מסה על המתנה: צורתו וסיבתו של החליפין בחברות הארכאיות. תל אביב – יפו: רסלינג.
- מלכין, נורית (דצמבר 2005). "דְהֶרְמָה במעוז הישראליות". נשיונל ג'יאוגרפיק, 91, 26-29.

- נוי, חיים (2003). "סיפורים של גבריות הגמונית: גוף ומרחב בסיפורי תרמילאים ישראלים". סוציולוגיה ישראלית, ה(1), 75-120.
- סבירסקי, שלמה (2005). מחיר היהרה: הכיבוש – המחיר שישראל משלמת. תל אביב – יפו: מפה הוצאה לאור ומרכז אדווה.
- סבירסקי, שלמה וקונור, אתי (2000). תמונת מצב חברתית 2000. תל אביב – יפו: מרכז אדווה.
- סבירסקי, שלמה וקונור-אטיאס, אתי (2002). תמונת מצב חברתית 2002. תל אביב – יפו: מרכז אדווה.
- (2006). תמונת מצב חברתית 2006. תל אביב – יפו: מרכז אדווה.
- (2007). הצטמקותו של המעמד הבינוני בישראל: עדכון לשנת 2005. תל אביב – יפו: מרכז אדווה.
- פאברה-סעדה, ז'אן (2004 [1977]). מלים, מוות, גורל: כישוף בצרפת המודרנית. תל אביב – יפו: אוניברסיטת תל אביב – ההוצאה לאור.
- פלד, אסתר (2005). פסיכואנליזה וכודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. תל אביב – יפו: רסלינג.
- פנון, פרנץ (2004 [1952]). עור שחור, מסכות לבנות. תל אביב – יפו: מעריב.
- ציגלר, יוסי (2007). "שתיקה וידע בנצרות הלטינית בימי הביניים". בתוך: מיכל אפרת (ע). שתיקות: על מקומה של השתיקה בתרבות וביחסים בין-אישיים. תל אביב – יפו: רסלינג, 55-68.
- קימרלינג, ברוך (1993). "מיליטריזם בחברה הישראלית". תיאוריה וביקורת, 4, 123-140.
- (2001). קץ שלטון האחוסלים. ירושלים: כתר.
- קמיר, אורית (2004). שאלה של כבוד: ישראליות וכבוד האדם. ירושלים: כרמל.
- ראהולה, נאָפּוֹלָה (2004 [1959]). מה שלימד הבוֹדָהָה. ירושלים: כתר, תל אביב – יפו: חיים אחרים.
- רבינוביץ', דני ואבו בקר ח'אולה (2002). הדור הזקוף. ירושלים: כתר.
- רוניגר, לואיס ופייגה, מיכאל (1993). "תרבות הפראייר והזהות הישראלית". אלפיים, 7, 118-136.
- רם, אורי (2005). הגלובליזציה של ישראל: מק'וורלד בתל אביב, ג'יהאד בירושלים. תל אביב – יפו: רסלינג.
- שמחאי, דלית (2005). התנגדות מחבקת: פרדוקסים של שינוי חברתי בעידן החדש. חיבור לשם תואר דוקטור, אוניברסיטת חיפה.
- (2007). "צועקים בלחש: פריקים על דרך המלך בפסטיבל העידן החדש". בתוך: עידו תבורי (ע). רוקדים בשדה קוצים: העידן החדש בישראל. תל אביב – יפו: הוצאת הקיבוץ המאוחד, 148-182.
- שנהב, יהודה (2002). "גלובליזציה בחוסר נחת". סוציולוגיה ישראלית, ד(2), 451-463.
- (2003). היהודים-הערבים: לאומיות, דת ואתניות. תל אביב – יפו: עם עובד.
- תבורי, עידו (2007). רוקדים בשדה קוצים: העידן החדש בישראל. תל אביב – יפו: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

- Almond, Philip (1988). *The British Discovery of Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Amselle, Jean-Loup (2002). "Globalization and the Future of Anthropology". *African affairs*, 101(403), 213-229.
- Appadurai, Arjun (1996). *Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Asabho, Venerable (October 1996). "Sutta Class No.38: Punna & Papa". *Forest Sangha Newsletter*. <http://www.fsnewsletter.amaravati.org/html/38/sutta.htm>
- Basch, Linda, Glick Schiller, Nina & Szanton Blanc, Cristina (1994). *Nations Unbound: Transnational Projects, Postcolonial Predicaments, and Deterritorialized Nation-States*. Langhorne: Gordon and Breach Publishers.
- Batchelor, Stephen (1994). *The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture*. Berkeley: Parallax Press, London: Aquarian, Harper Collins.
- Bauman, Zygmunt (1990). "Modernity and Ambivalence". In: Mike Featherstone (ed.). *Global Culture: Nationalism, Globalization and Modernity*. London: Sage, 143-169.
- (1998a). *Globalization: The Human Consequences*. Cambridge: Polity Press.
- (1998b). "Postmodern Religion?". In: Paul Heelas (ed.). *Religion, Modernity and Postmodernity*. Oxford: Blackwell. 55-78.
- Baumann, Martin (1996). "Buddhism in the West: Phases, Orders and the Creation of an Integrative Buddhism". *Internationales Asienforum*, 27(3-4), 345-362.
- (1997a). "Culture Contact and Valuation: Early German Buddhists and the Creation of a 'Buddhism in Protestant Shape'". *Numen*, 44(3), 270-295.
- (1997b). "The Dharma has Come West: A Survey of Recent Studies and Sources". *Journal of Buddhist Ethics*, 4, 194-211.
- (2000). "Buddhism in Switzerland". *Journal of Global Buddhism*, 1, 154-159.
- (2001). "Global Buddhism: Developmental Periods, Regional Histories, and a New Analytical Perspective". *Journal of Global Buddhism*, 2, 1-43.
- (2002). "Buddhism in Europe: Past, Present, Prospects". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 85-105.
- Beit-Hallahmi, Benjamin (1992). *Despair and Deliverance: Private Salvation in Contemporary Israel*. Albany, New York: State University of New York.
- Bell, Catherine (1992). *Ritual Theory, Ritual Practice*. Oxford: Oxford University Press.

- Bell, Sandra (1994). "Practice Makes Perfect - Symbolic Behaviour and Experience in Western Buddhism". *DISKUS*, 2(2).
- (1996). "Change and Identity in the Friends of the Western Buddhist Order". *Scottish Journal of Religious Studies*, 17(2), 87-107.
- (2000a). "Being Creative with Tradition: Rooting Theravaada Buddhism in Britain". *Journal of Global Buddhism*, 1, 1-23.
- Bellah, Robert N. (2006). "The New Religious Consciousness and the Crisis of Modernity". In: Robert N. Bellah & Steven M. Tipton (eds.). *The Robert Bellah Reader*. Durham: Duke University Press, 265-284.
- Beyer, Peter (1994). *Religion and Globalization*. London: Sage.
- Bharati, Agehananda (1970). "The Hindu Renaissance and its Apologetic Patterns". *The Journal of Asian Studies*, 29(2), 267-287.
- Bluck, Robert (2004). "Buddhism and Ethnicity in Britain: The 2001 Census Data". *Journal of Global Buddhism*, 5, 90-96.
- Bocock, Robert (1974). *Ritual in Industrial Society: A Sociological Analysis of Ritualism in Modern England*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Bond, George D. (1988). *The Buddhist Revival in Sri Lanka: Religious Tradition, Reinterpretation and Response*. Columbia: University of South Carolina Press.
- Bourdieu, Pierre (1977 [1972]). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- (1990 [1980]). *The Logic of Practice*. Stanford, California: Stanford University Press.
- (1998). *Acts of Resistance: Against the New Myths of our Time*. Cambridge: Polity Press.
- Bubna-Litic, David & Higgins, Winton (2007). "The Emergence of Secular Insight Practice in Australia". *Journal of Global Buddhism*, 8, 157-173.
- Brazier, David (1996). *Zen Therapy: Transcending the Sorrows of the Human Mind*. New York: John Wiley & Sons.
- Cadge, Wendy (2005). *Heartwood: The First Generation of Theravada Buddhism in America*. Chicago, London: The University of Chicago Press.
- Capper, Daniel (2003). "Scientific Empathy, American Buddhism, and the Ethnography of Religion". *Culture and Religion*, 4(2), 233-253.
- (2004). "Enchantment with Tibetan Lamas in the United States". *Journal of Contemporary Religion*, 19(2), 137-153.

Castells, Manuel (2000). *The Rise of the Network Society*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.

Chappell, David W. (2000). "Racial Diversity in the Soka Gakkai". In: Christopher S. Queen (ed.). *Engaged Buddhism in the West*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 184-217.

Chödrön, Thubten (2001). *Guided Meditations on the Lamrim: The Gradual Path to Enlightenment Outline*. Seattle: Dharma Friendship Foundation.
<http://www.thubtenchodron.org/GradualPathToEnlightenment/MeditationOutline.pdf>

Clasquin, Michel (2002). "Buddhism in South Africa". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 152-162.

Coleman, James William (2001). *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*. New York: Oxford University Press.

Collins, Steven (1998). *Nirvana and Other Buddhist Felicities: Utopias of the Pali Imaginaire*. Cambridge: Cambridge University Press.

Corless, Roger (1998). "Coming Out in the Sangha: Queer Community in American Buddhism". In: Charles S. Prebish & Kenneth K. Tanaka (eds.). *The Faces of Buddhism in America*. Berkeley: University of California Press, 253-265.

-- (2000). "Gay Buddhist Fellowship". In: Christopher S. Queen (ed.). *Engaged Buddhism in the West*. Boston: Wisdom Publications, 269-279.

Coward, Harold (1990). *Derrida and Indian Philosophy*. New York: State University of New York Press.

Cozort, Daniel (2003). "The Making of the Western Lama". In: Steven Heine & Charles S. Prebish (eds.). *Buddhism in the Modern World: Adaptations of an Ancient Tradition*. Oxford: Oxford University Press, 221-248.

Csordas, Thomas J. (1993). "Somatic Modes of Attention". *Cultural Anthropology*, 8(2): 135-156.

-- (1994). *The Sacred Self: A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. Berkeley, Los Angeles and London: University of California Press.

The Dalai Lama (2005). *How to Expand Love: Widening the Circle of Loving Relationships*. New York: Atria Books.

Danyluk, Angie (2003). "To Be or Not To Be: Buddhist Selves in Toronto". *Contemporary Buddhism*, 4(2), 127-141.

Dirlik, Arif (1996). "The Global in the Local". In: Rob Wilson and Wimal Dissanayake (eds.). *Global/ Local*. Durham and London: Duke University Press, pp. 21-45.

- Doyle, Tara N. (2003). "'Liberate the Mahabodhi Temple!' Socially Engaged Buddhism, Dalit-Style". In: Steven Heine & Charles S. Prebish (eds.). *Buddhism in the Modern World: Adaptations of an Ancient Tradition*. Oxford: Oxford University Press.
- Elias, Norbert (1978 [1939]). *The Civilizing Process: The History of Manners*. Oxford: Basil Blackwell.
- Emavardhana, Tipawadee & Tori, Christopher D. (1997). "Changes in Self-Concept, Ego Defense Mechanisms, and Religiosity Following Seven-Day Vipassana Meditation Retreats". *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), 194-206.
- Epstein, Mark (1995). *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books.
- Fadlon, Judith (2005). *Negotiating the Holistic Turn: The Domestication of Alternative Medicine*. New York: State University of New York Press.
- Featherstone, Mike (1990). "Global Culture: an Introduction". In: Mike Featherstone (ed.). *Global Culture: Nationalism, Globalization and Modernity*. London: Sage, 1-14.
- (1991). *Consumer Culture and Postmodernism*, London: Sage.
- (1995). *Undoing Culture: Globalization, Postmodernism and Identity*. London: Sage.
- Fitzgerald, Tim (1997). "Ambedkar Buddhism in Maharashtra". *Contributions to Indian sociology (n.s.)*, 31(2), 225-251.
- Foucault, Michel (1976 [1963]). *The Birth of the Clinic: An Archeology of Medical Perception*. London: Tavistock.
- (1977 [1975]). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Harmondsworth: Penguin.
- Friedman, Jonathan (1997). "Global Crises, the Struggle for Cultural Identity and Intellectual Porkbarreling: Cosmopolitans versus Locals, Ethnics and Nationals in an era of De-hegemonisation". In: Pnina Werbner & Tariq Modood (eds.). *Debating Cultural Hybridity: Multi-Cultural Identities and the Politics of Anti-Racism*. London & New Jersey: Zed Books, 70-89.
- Fromm, E., Suzuki, D. T. & DeMartino, R. (1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. New York: Harper & Row.
- Fronsdal, Gil (1998). "Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness". In: Charles S. Prebish & Kenneth K. Tanaka (eds.). *The Faces of Buddhism in America*. Berkley, Los Angeles, London: University of California Press, 163-180.

- (2002). "Virtues without Rules: Ethics in the Insight Meditation Movement". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 285-306.
- Gherke, Nathalie J. (1979). "Rituals of the Hidden Curriculum". In: Kaoru Yamamoto (ed.). *Children in Time & Space*. New York and London: Teachers College Press, Columbia University.
- Goldstein-Gidoni, Ofra (2003). "Producers of 'Japan' in Israel: Cultural Appropriation in a Non-Colonial Context". *Ethnos*, 68(3), 365-390.
- Gluckman, Max (1962). "Les Rites de Passage". In: Max Gluckman (ed.). *Essays on the Ritual of Social Relations*. Manchester: Manchester University Press, 1-52.
- Goenka, S.N. (1987). *The Discourse Summaries*. Seattle: Vipassana Research Publications.
- Gombrich, Richard F. (1971). *Precept and Practice: Traditional Buddhism in the Rural Highlands of Ceylon*. Oxford: Clarendon Press.
- (1996). *How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings*. London & Atlantic Highlands, NJ: Athelone.
- (2004). "Religious Experience in Early Buddhism?". In: Steven J. Sutcliffe (ed.). *Religion: Empirical Studies*. Aldershot: Ashgate, 123-147.
- Gombrich, Richard & Obeyesekere, Gananath (1988). *Buddhism Transformed: Religious Change in Sri Lanka*. Princeton: Princeton University Press.
- Goodale, Mark (2006). "Reclaiming modernity: Indigenous cosmopolitanism and the coming of the second revolution in Bolivia". *American Ethnologist*, 33(4), 634-649.
- Goody, Jack (1977). "Against 'Ritual': Loosely Structured Thoughts on a Loosely Defined Topic". In: Sally F. Moore & Barbara G. Myerhoff (eds.). *Secular Ritual*. Assen, The Netherlands: Van Gorcum & Comp. B.V, 25-35.
- Gregory, Peter N. (2001). "Describing the Elephant: Buddhism in America". *Religion and American Culture: A Journal of Interpretation*, 11(2), 233-263.
- Gross, Rita M. (1998). "Helping the Iron Bird Fly: Western Buddhist Women and Issues of Authority in the Late 1990s". In: Charles S. Prebish & Kenneth K. Tanaka (eds.). *The Faces of Buddhism in America*. Berkeley: University of California Press, 238-252.
- Grossman, Paul & Niemann, Ludger & Schmidt, Stefan & Walach, Harald (2004). "Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta Analysis". *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Guillebeau, Christopher (1999). "Affirmative Action in a Global Perspective: The Cases of South Africa and Brazil". *Sociological Spectrum*, 19(4), 443-465.
- Gurevitch, Zali (1998). "The Break of Conversation". *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(1), 25-40.

- Gyatso, Janet (1999). "Healing Burns with Fire: The Facilitations of Experience in Tibetan Buddhism". *Journal of the American Academy of Religion*, 67(1), 113-147.
- Hall, S. (1991). "The Local and the Global: Globalization and Ethnicity". In: A.D. King (ed.). *Culture, Globalization and the World System: Contemporary Conditions for the Representation of Identity*. Binghampton: State University of New York Press, 19-39.
- Hammond, P. & Machacek, D. (1999). *Sōka Gakkai in America: Accommodation and Conversion*. Oxford: Oxford University Press.
- Handelman, Don (2004). *Nationalism and the Israeli State: Bureaucratic Logic in Public Events*. Oxford, New York: Berg.
- Hannerz, Ulf (1990). "Cosmopolitans and Locals in World Culture". In: Mike Featherstone (ed.). *Global Culture: Nationalism, Globalization and Modernity*. London: Sage, 237-251.
- (1991). "Scenarios for Peripheral Cultures". In: A.D. King (ed.), *Culture, Globalization and the World System: Contemporary Conditions for the Representation of Identity*. Binghampton: State University of New York Press, 107-128.
- Harvey, David (1989). *The condition of Postmodernity: An Enquiry into the Origins of Cultural Change*. Cambridge: Blackwell.
- Harvey, Peter (1990). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hefner, Robert W. (1998), "Multiple Modernities: Christianity, Islam and Hinduism in a Globalizing Age". *Annual Review of Anthropology*, 27, 83-104.
- Henry, Phil (2006). "The Sociological Implications for Contemporary Buddhism in the United Kingdom: Socially Engaged Buddhism, a Case Study". *Journal of Buddhist Ethics*, 13, 2-43.
- Hori, Victor Sogen & Hayes, Richard P. & Shields, J. Mark (eds.) (2002). *Teaching Buddhism in the West: From the Wheel to the Web*. London: Routledge.
- Houston, Marsha & Kramarae, Cheri (1991). "Speaking from Silence: Methods of Silencing and of Resistance". *Discourse and Society*, 2(4), 387-399.
- Humphrey, Caroline & Laidlaw, James (1994). *The Archetypal Actions of Ritual: A Theory or Ritual Illustrated by the Jain Rite of Worship*. Oxford: Clarendon Press.
- Imamura, Ryo (1998). "Buddhist and Western Psychotherapies: An Asian American Perspective". In: Charles S. Prebish & Kenneth K. Tanaka (eds.). *The Faces of Buddhism in America*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press, 228-237.
- Ionescu, Sanda (2001). "Soka Gakkai in Germany". In: Harumi Befu & Sylvie Guichard-Anguis (eds.). *Globalizing Japan: Ethnography of the Japanese Presence in Asia, Europe and America*. London and New York: Routledge, 94-107.

- Jennings, Theodore W. (1982). "On Ritual Knowledge". *Journal of Religion*, 62(2), 111-127.
- Kay, David N. (2004). *Tibetan and Zen Buddhism in Britain: Transplantation, Development and Adaptation*. London and New York: RoutledgeCurzon.
- Kearney, Michael (1995). "The Local and the Global: The Anthropology of Globalization and Transnationalism". *Annual Review of Anthropology*, 24(1), 547-565.
- King, Richard (1999). *Orientalism and Religion: Postcolonial Theory, India and 'The Mystic East'*. London & New York: Routledge.
- Kleinman, Arthur & Kleinman, Joan (1997). "The Appeal of Experience; the Dismay of Images: Cultural Appropriations of Suffering in Our Times. In: Arthur Kleinman, Veena Das, & Margaret Lock (eds.). *Social Suffering*. Berkeley: University of California Press, 1-24.
- Koné, Alioune (2002). "'Le Bouddhisme en occident: approches sociologiques et anthropologiques', Recherches Sociologiques, 2000, volume 31(3)", *Journal of Global Buddhism*, 3, 92 – 106. <http://www.globalbuddhism.org>
- Lavine, Amy (1998). "Tibetan Buddhism in America: The Development of American Vajrayāna". In: Charles S. Prebish & Kenneth K. Tanaka (eds.). *The Faces of Buddhism in America*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press, 99-115.
- Lenoir, Frederic (1999). "The adaptation of Buddhism to the West". *Diogenes*, 47(3), 100-109.
- Lentin, Ruth (2000). *Israel and the Daughters of the Shoa: Re-occupying the Territories of Silence*. New York: Berghahn Books.
- Lewis, Todd T. (2002). "Representations of Buddhism in Undergraduate Teaching: The Centrality of Ritual and Story Narratives". In: Victor Sogen Hori, Richard P. Hayes, & J. Mark Shields. *Teaching Buddhism in the West: From the Wheel to the Web*. London: Routledge, 39-56.
- Liebes, Tamar (2003). *American Dreams, Hebrew Subtitles: Globalization from the Receiving End*. Cresskill, N.J.: Hampton Press.
- Linn, Ruth (1996). "Conscience in War: The Israeli Soldier as a Moral Critique". In: *Criticism and Culture from Collective Memory to Voice*. Albany: SUNY Press, 137-165.
- Linzer, Judith (1996). *Torah and Dharma: Jewish Seekers in Eastern Religions*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson.
- Lopez, Donald (ed.) (1995). *Curators of the Buddha: The Study of Buddhism Under Colonialism*. Chicago & London: University of Chicago Press.
- (1998). *Prisoners of Shangri-La: Tibetan Buddhism and the West*. Chicago: University of Chicago Press.

- Maoz, Darya (2006). "The Mutual Gaze". *Annals of Tourism Research*, 33(1), 221-239.
- Marcus, George E. (1995). "Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography". *Annual Review of Anthropology*, 24, 95-117.
- Marlatt, G. Alan (2002). "Buddhist Philosophy and the Treatment of Addictive Behavior". *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-50.
- McAra, Sally A. (2007). "Indigenizing or Adapting? Importing Buddhism into a Settler-Colonial Society". *Journal of Global Buddhism*. 8, 132-156.
- McLaren, Peter (1993). *Schooling as a Ritual Performance: Towards a Political Economy of Educational Symbols & Gestures*. London & New York: Routledge.
- McLellan, Janet (1999). *Many Petals of the Lotus: Five Asian Buddhist Communities in Toronto*. Toronto: University of Toronto Press.
- Mellor, Philip A. (1991). "Protestant Buddhism? The Cultural Translation of Buddhism in England". *Religion*, 21(1), 73-92.
- Meyer, Birgit & Geschiere, Peter (1999). "Introduction". In: Birgit Meyer & Peter Geschiere (eds.). *Globalization and Identity: Dialectics of Flow and Closure*. Oxford: Blackwell, 1-15.
- Moore, Sally F. & Myerhoff, Barbara G. (1977). "Introduction: Secular Ritual: Forms and Meanings". In: Sally F. Moore & Barbara G. Myerhoff (eds.). *Secular Ritual*. Assen, The Netherlands: Van Gorcum & Comp. B.V., 3-24.
- Morinis, Alan (1985). "The Ritual Experience: Pain and Transformation of Consciousness in Ordeals of Initiation". *Ethos*, 13(2), 150-174.
- Myerhoff, Barbara G. (1990). "The Transformation of Consciousness in Ritual Performances: Some Thoughts and Questions". In: R. Schechner and W. Appel (eds.). *By Means of Performance*. Cambridge: Cambridge University Press, 245-249.
- Nattier, Jan (1998). "Who is a Buddhist? Charting the Landscape of Buddhist America?". In: Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka (eds.), *The Faces of Buddhism in America*. Berkeley: University of California Press, 183-195.
- Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist Psychotherapy: An Eastern Therapeutical Approach to Mental Problems*. New Delhi: Vikas Publishing House PVT.
- Noy, Chaim & Cohen Erik (2005), *Israeli Backpackers: From Tourism to Rite of Passage*. Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- Norman, K. R. (1993). "The Language of Early Buddhism". In: *Premier Colloque Etienne Lamotte* (Bruxelles et Liege 24-27 September 1989). Institut Orientaliste Louvain-La-Neuve, 83-99.

Numrich, Paul David (1996). *Old Wisdom in the New World: Americanization in Two Immigrant Theravada Buddhist Temples*. Knoxville: The University of Tennessee Press.

-- (1999). "Local Inter-Buddhist Associations in North America". In: Duncan Ryūken Williams & Christopher S. Queen. *American Buddhism: Methods and Findings in Recent Scholarship*. Richmond: Curzon Press, 132-135.

-- (2003). "Two Buddhisms Further Considered". *Contemporary Buddhism*, 4(1), 55-78.

Nwoye, Gregory (1985). "Eloquent Silence among the Igbo of Nigeria". In: Deborah Tannen & Muriel Saville-Troike (eds.). *Perspectives on Silence*. New Jersey, Ablex Publishing Corporation, 185-191.

Obadia, Lionel (2000). "Une Tradition au Delà de la Modernité: l'Institutionnalisation du Bouddhisme Tibétain en France", *Recherches Sociologiques: Le Bouddhisme en Occident: Approches Sociologiques et Anthropologiques*, 3, 67-88.

-- (2001). "Tibetan Buddhism in France: A Missionary Religion?". *Journal of Global Buddhism*, 2, 92-109.

-- (2002). "Buddha in the Promised Land: Outlines of the Buddhist Settlement in Israel". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 177-188.

Obeyesekere, Ranjini (1990). "The Significance of Performance for its Audience: An Analysis of Three Sri Lankan Rituals". In: Richard Schechner & Willa Appel (eds.). *By Means of Performance: Intercultural Studies of Theatre and Ritual*. Cambridge: Cambridge University Press, 118-130.

Ohnuki-Tierney, Emiko (2001). "Historicization of the Culture Concept". *History and Anthropology*. 12(3), 213-254.

Orr, Deborah (2002). "The Uses of Mindfulness in Anti-Oppressive Pedagogies: Philosophy and Praxis". *Canadian Journal of Education*, 27(4), 477-497.

Orru, Marco & Wang, Amy (1992). "Durkheim, Religion, and Buddhism". *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(1), 47-61.

Park, O'Hyun (2002). "Moving Beyond the 'ism': A Critique of the Objective Approach to Teaching Buddhism". In: Victor Sogen Hori, Richard P. Hayes, & J. Mark Shields. *Teaching Buddhism in the West: From the Wheel to the Web*. London: Routledge, 57-70.

Philips, Tim & Aarons, Hayden (2005). "Choosing Buddhism in Australia: Towards a Traditional Style of Reflexive Spiritual Engagement". *The British Journal of Sociology*, 56 (2), 215-232.

Poyatos, Fernando (2002). *NonVerbal Communication Across Disciplines: Vol. 2. Paralanguage, Kinesics, Silence, Personal and Environmental Interaction*. Amsterdam: J. Benjamins Publishers.

- Prebish, Charles S. (1979). *American Buddhism*. Massachusetts: Duxbury Press.
- (1998). "Introduction". In: Charles S. Prebish & Kenneth K. Tanaka (eds.). *The Faces of Buddhism in America*. Berkley, Los Angeles, London: University of California Press, 1-10.
- (1999). *Luminous Passage: The Practice and Study of Buddhism in America*. Berkley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Prebish, Charles S. & Tanaka, Kenneth K. (eds.) (1998). *The Faces of Buddhism in America*. Berkley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Prebish, Charles S. & Baumann, Martin (eds.) (2002). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. Berkley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Preston, David (1988). *The Social Organization of Zen Practice: Constructing Transcultural Reality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Queen, Christopher S. (ed.) (2000). *Engaged Buddhism in the West*. Boston: Wisdom Publication.
- Rappaport, Roy A. (1999). *Ritual and Religion in the Making of Humanity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Robertson, Roland (1995). "Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity". In: M. Featherstone, S. Lash & R. Robertson (eds.). *Global Modernities*. London: Sage, 25-44.
- Rocha, Cristina Moreira da (2000). "Zen Buddhism in Brazil: Japanese or Brazilian?". *Journal of Global Buddhism*, 1, 31-55.
- (2006). *Zen in Brazil: The Quest for Cosmopolitan Modernity*. Hawaii: University of Hawaii Press.
- Rogoff, Barbra. 2003. *The Cultural Nature of Human Development*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Rose, Nikolas (1994). "Expertise and the Government of Conduct". *Studies in Law, Politics and Society*, 14, 359-397.
- Rudie, Ingrid (1998). "Making Persons in a Global Ritual? Embodied Experience and Free-Floating Symbols in Olympic Sport". In: Felicia Hughes-Freeland & Mary M. Crain (eds.). *Recasting Ritual: Performance, Media, Identity*. London & New York: Routledge, 113-134.
- Sa'ar, Amalia (2007). "Masculine Talk: on the Subconscious Use of Masculine Linguistic Forms among Hebrew- and Arabic-Speaking Women in Israel". *Journal of Women in Culture and Society*, 32(2), 405-429.
- Saunders, George (1985). "Silence and Noise as Emotion Management Styles: an Italian Case". In: Deborah Tannen & Muriel Saville-Troike (eds.). *Perspectives on Silence*. New Jersey, Ablex Publishing Corporation, 165-183.

- Schechner, Richard (1994). "Ritual and Performance". In: Tim Ingold (ed.). *Companion Encyclopedia of Anthropology*. London & New York: Routledge, 613-647.
- Schieffelin, Edward L. (1998). "Problematizing Performance". In: Felicia Hughes-Freeland (ed.). *Ritual, Performance, Media*. London & New York: Routledge, 194-207.
- Seager, Richard Hughes, (1999). *Buddhism in America*. New York: Columbia University Press.
- (2002). "American Buddhism in the Making". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 106-119.
- Sharf, Robert H. (1995a). "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience". *Numen*, 42, 228-281.
- (1995b). "The Zen of Japanese Nationalism". In: Lopez, Donald (ed.). *Curators of the Buddha: The Study of Buddhism Under Colonialism*. Chicago & London: University of Chicago Press, 107-160.
- (2000). "The Rhetoric of Experience and the Study of Religion". *Journal of Consciousness Studies*, 7(11-12), 267-287.
- Sheriff, Robin E. (2000). "Exposing Silence as Cultural Censorship: A Brazilian Case". *American Anthropologist*, 102(1), 114-133.
- Silk, Jonathan A. (2002). "What, if Anything, is Mahayana Buddhism? Problems of Definitions and Classifications". *Numen*, 49, 355-405.
- Solé-Leris, Amadeo (1986). *Tranquillity & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*. Boston: Shambhala.
- Southwold, Martin (1978). "Buddhism and the Definition of Religion". *Man (n.s.)*, 13(3), 362-379.
- (1982). "True Buddhism and Village Buddhism in Sri Lanka". In: J. Davis (ed.). *Religious Organization and Religious Experience*. London: Academic Press, 137-152.
- Spencer, Jonathan (1995). "The Politics of Tolerance: Buddhists and Christians, Truth and Error in Sri Lanka". In: Wendy James (ed.). *The Pursuit of Certainty: Religious and Cultural Formations*. New York: Routledge, 195-214.
- Spiro, Melford E. (1967). *Burmese Supernaturalism: A Study in the Explanation and Reduction of Suffering*. New Jersey: Prentice-Hall, 247-280.
- (1970). *Buddhism and Society: A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Spuler, Michelle (2002). "The Development of Buddhism in Australia and New Zealand". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 139-151.

-- (2003). *Development in Australian Buddhism: Facets of the Diamond*. London & New York: RoutledgeCurzon.

Stein, Rebecca L. (2002). "'First Contact' and Other Israeli Fictions: Tourism, Globalization, and the Middle East Peace Process". *Public Culture*, 14(3), 515-543.

Strauss, Sara (2005). *Positioning Yoga: Balancing Acts Across Cultures*. Oxford, New York: Berg.

Tambiah, Stanley J. (1976). *World Conqueror and World Renouncer*. Cambridge: Cambridge University Press.

-- (1985). *Culture, Thought, and Social Action: An Anthropological Perspective*. Cambridge, Massachusetts and London, England: Harvard University Press.

-- (1990). *Magic, Science, Religion, and the Scope of Rationality*. Cambridge: Cambridge University Press.

Tannen, Deborah & Saville-Troike, Muriel (eds.) (1985). *Perspectives on Silence*. New Jersey: Ablex Publishing Corporation.

Tannen, Deborah (1985). "Silence: Anything but". In: Deborah Tannen & Muriel Saville-Troike (eds.). *Perspectives on Silence*. New Jersey: Ablex Publishing Corporation. 93-111.

Taylor, Jim (1999). "(Post-) Modernity, Remaking Tradition and the Hybridisation of Thai Buddhism". *Anthropological Forum*, 9(2), 163-187.

-- (2007). "Buddhism, Copying, and the Art of the Imagination in Thailand". *Journal of Global Buddhism*, 8, 1-19.

Trouillot, Michel-Rolph (2001). "The Anthropology of the State in the Age of Globalization: Close Encounters of the Deceptive Kind". *Current Anthropology*, 42(1), 125-138.

Turner, Edith, Blodgett, William, Kahona, Singleton & Benwa Fideli (1992). *Experiencing Ritual: A New Interpretation of African Healing*. Philadelphia: University of Pennsylvania.

Turner, Victor W. (1967). *The Forest of Symbols: Aspects of Ndembu Ritual*. Ithaca, New York: Cornell University Press.

-- (1982). *From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play*. New York: Performing Arts Journal Press.

-- (1985). "Liminality, Kabbalah, and the Media". *Religion*, 15, 205-217.

-- (1992). *Blazing the Trail: Way Marks in the Exploration of Symbols*. Tucson & London: The University of Arizona Press.

Tweed, Thomas A. (2000). *The American Encounter with Buddhism 1844-1912: Victorian Culture and the Limits of Dissent*. Chapel Hill & London: The University of North Carolina Press.

-- (2002). "Who is A Buddhist? Night Stand Buddhists and Other Creatures". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 17-33.

Urban, Hugh B. (2000). "The cult of ecstasy: Tantrism, the New Age, and the spiritual logic of late capitalism". *History of religions*, 39(3), 268-304.

Uriely, Natan & Yonay, Yuval & Simchai, Dalit (2002). "Backpacking Experiences: A Type and Form Analysis". *Annals of Tourism Research*, 29(2), 520-538.

Usarski, Frank (2002). "Buddhism in Brazil and Its Impact on the Lrager Society". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. Berkeley: University of California Press, 163-176.

Van Esterik, Penny (1999). "Ritual and the Performance of Buddhist Identity among Lao Buddhists in North America". In: Duncan Ryūken Williams & Christopher S. Queen. *American Buddhism: Methods and Findings in Recent Scholarship*. Richmond: Curzon Press, 57-68.

Van Gennep, Arnold (1960 [1909]). *The Rites of Passage*. London: Routledge & Kegan paul.

Van Maanen, John (1988). *Tales of the Field: On Writing Ethnography*, The University of Chicago Press, Chicago and London.

Wallace, Alan B. (2002). "The Spectrum of Buddhist Practice in the West". In: Charles S. Prebish & Martin Baumann (eds.). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. Berkley, Los Angeles, London: University of California Press, 34-50.

Waterhouse, Helen (1997). *Buddhism in Bath: Adaptation and Authority*. Monograph Series, Community Religions Project, University of Leeds.

-- (1999). "Who Says So? Legitimacy and Authenticity in British Buddhism". *Scottish Journal of Religious Studies*, 20(1), 19-36.

Wilkins, Richard (2005). "The Optimal Form: Inadequacies and Excessiveness Within the Asiallinen [Matter of Fact] Nonverbal Style in Public and Civic Settings in Finland". *Journal of Communication*, 55(2), 383-401.

Williams, Duncan Ryūken & Queen, Christopher S. (eds.) (1999). *American Buddhism: Methods and Findings in Recent Scholarship*. Richmond: Curzon Press.

Wilson, Bryan & Dobbelaere, Karel (1994). *A Time to Chant: The Sōka Gakkai Buddhists in Britain*. Oxford: Clarendon Press.

Zaidman-Dvir, Nurit & Sharot, Stephen (1992). "The Response of Israeli Society to New Religious Movements: ISKCON and Teshuvah". *Journal for the scientific Study of Religion*, 31(3), 279-295.

Zerubavel, Eviatar (2006). *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press.

נספח 1: שאלון שחולק בסיום קורסים של העמותה לויפאסנה [ההבדלים מהשאלון שחולק

בקורסים של ידידי הַדְּהָרְמָה ותובנה מצוינים בסוגריים מרובעים]

שאלון במסגרת מחקר על קורסי דהמה [בודהיזם] בישראל

כללי

תאריך: אירוע:

מין: גיל:

האם את/ה חי לבד או במסגרת זוגית כלשהי?

רווק נשוי זוגיות-ללא-נישואין גרוש אלמן פרוד אחר

גילאים של ילדים במידה ויש:

ישוב מגורים נוכחי (אם עיר, נא לציין גם שכונה):

ארץ לידה (אם בישראל, נא לציין גם עיר או ישוב):

ארץ לידה של אמך (אם ישראל, נא לציין זהות עדתית של אמך כלומר - אשכנזייה, מזרחית או

כל זהות אחרת, ואם לא חד משמעי נא לפרט):

ארץ לידה של אביך (אם ארץ הלידה היא ישראל, נא לציין זהות עדתית של אביך כלומר -

אשכנזי, מזרחי או כל זהות אחרת, ואם לא חד משמעי נא לפרט):

דת (יהודי, בודהיסט, נוצרי, מוסלמי או כל דת אחרת):

עיסוק עיקרי נוכחי (אם בפנסיה, נא ציינו גם עיסוק אחרון בטרם היציאה לפנסיה):

שירות צבאי סדיר (שנים, חיל, תפקיד):

שירות צבאי במילואים (חיל, תפקיד):

השכלה וניסיון בדהמה [בבודהיזם] (ציין ראשית את האירוע הראשון. במידה וניסיוןך רב נא

לציין את הראשון ואת האחרון ולבטא את מידת הגיוון מכל בחינה שהיא. למשל, מסורות שונות,

מקומות שונים בעולם ועוד):

שם המורה	שם הקורס	מקום	שנה	משך הקורס	הערות

אלו ספרים שעוסקים בדהמה [בבודהיזם] היו משמעותיים עבורך?

האם ביקרת בעבר בדרום-מזרח אסיה? אם כן, האם לצורך טיול, קורס, עבודה או משהו אחר?

השכלה אחרת (מלבד בית ספר יסודי עד תיכון):

שם המורה או המוסד	נושא הלימוד	מקום	מס' שנים	הערות

מספר שנות לימוד כולל (מבית ספר יסודי ואילך):

שליטה בשפות ורמת השליטה (בסיסי, בינוני, טוב מאוד, שפת אם):

האם הנך שייכת/ת לאגודה התנדבותית כלשהי (חינוכית, פוליטית, תרבותית, חברתית, או כל

אגודה אחרת)? אם כן, לאיזו אגודה ומהו תחום עיסוקה?

מכאן לא חובה למלא (אך רצוי)

שם פרטי: שם משפחה:

כתובת מגורים:

אימייל:

טלפון:

נספח 2: סדר יום בקורס ויפסנא במסגרת תובנה

6:00 השכמה

6:45 מדיטציה בישיבה

7:30 ארוחת בוקר

9:00 הנחיות למדיטציה

10:00 מדיטציה בהליכה

10:45 ישיבה

11:30 הליכה

12:15 ארוחת צהריים

14:15 ישיבה

15:00 הליכה

15:45 ישיבה

16:30 הליכה

17:15 ישיבה

17:45 הליכה

18:00 ארוחת ערב

19:00 ישיבה

19:30 שיחת דְהֶמָּה

20:15 הליכה

21:00 ישיבה

21:30 ליל מנוחה

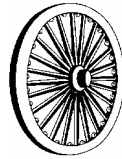
נספח 3: סדר יום בקורס ויפסנא במסגרת העמותה לויפאסנה

פעמון השכמה	4:00
מדוט באולם המדיטציה או בחדר	4:30 - 6:30
ארוחת בוקר	6:30 - 8:00
מדיטציה קבוצתית באולם	8:00 - 9:00
מדוט באולם או בחדר בהתאם להנחיות המורה	9:00 - 11:00
ארוחת צהריים	11:00 - 12:00
מנוחה	12:00 - 13:00
מדוט באולם או בחדר	13:00 - 14:30
מדיטציה קבוצתית באולם	14:30 - 15:30
מדוט באולם או בחדר בהתאם להנחיות המורה	15:30 - 17:00
הפסקת תה	17:00 - 18:00
מדיטציה קבוצתית באולם	18:00 - 19:00
שיחת המורה באולם	19:00 - 20:15
מדיטציה קבוצתית באולם	20:15 - 21:00
זמן שאלות באולם	21:00 - 21:30
פרישה לחדרים - כיבוי אורות	21:30

נספח 4: סדר יום אופייני אך לא קבוע בריטריט של ידידי הדהרמה

השכמה	6:00
מדיטציה	6:30 - 7:30
ארוחת בוקר	7:30 - 9:00
שיעור	9:00 - 11:00
פעילות גופנית (למשל, יוגה)	11:00 - 12:00
ארוחת צהריים	12:00 - 14:00
קבוצות דיון	14:00 - 15:00
הפסקה	15:00 - 15:30
שיעור	15:30 - 17:00
הפסקה	17:00 - 17:15
מדיטציה	17:15 - 18:00
ארוחת ערב	18:00 - 19:30
פעילות ערב (למשל, סרט וידיאו בנושא הדהרמה או מושב של שאלות ותשובות)	19:30 - 21:00

מדיטציית ויפאסנה



כפי שמלמד ס.נגואנקה
לפי מסורתו של סיאג'י או בה קין

מבוא לטכניקה ותקנון המשמעת לקורסי מדיטציה

ויפאסנה היא אחת מטכניקות המדיטציה העתיקות ביותר שמקורן בהודו. לאחר שנשכחה ואבדה למשך תקופה ארוכה, נתגלתה מחדש על ידי גוטמא הבודהא, לפני יותר מ-2500 שנה. ויפאסנה פירושה: 'לראות את הדברים כפי שהם באמת' - זהו תהליך של טיהור עצמי, המתבצע על ידי התבוננות פנימית. המודט יפתח בהתבוננות בנשימה הטבעית, כדי להביא לריכוז התודעה. בעזרת המודעות שהתחדדה, הוא יתקדם להתבוננות בטבע המשתנה של הגוף והנפש, ויחווה את האמיתות האוניברסליות של ארעיות, סבל, וההוויה העצמית נטולת ה'אני'. חווית האמת הזו מתוך התנסות אישית ישירה, היא עצמה תהליך הטיהור. הדרך (הדהאמא) כולה, מהווה מרפא אוניברסלי לבעיות אוניברסליות, ואין לה כל קשר לאירגונים דתיים או כתות למיניהן. מכיוון שכך, יכול כל אדם לתרגל אותה בחופשיות, בכל מקום ובכל שעה, ללא התנגשות עם גזע, לאום או דת, והיא מועילה במידה שווה ליחיד ולרבים.

ויפאסנה אינה:

- טכס או פולחן המבוסס על אמונה עיוורת.
- בידור אינטלקטואלי או פילוסופי.
- מנוחת הבראה, חופשה, או הזדמנות למפגש חברתי.
- בריחה מהקשיים והתלאות של חיי היומיום.

ויפאסנה אינה:

- טכניקה שתשרש סבל.
- דרך חיים המאפשרת לאדם לתרום לחברה באופן חיובי.
- שיטה לטיהור נפשי המאפשרת לאדם להתמודד עם המתחים ובעיות החיים באופן שליו ומאוזן.

מדיטציית ויפאסנה מכוונת להשגת המטרות הרוחניות הגבוהות ביותר - שחרור מוחלט והארה מלאה. מטרתה אינה ריפוי מחלות גופניות, אולם רבות מהמחלות הפסיכוסומטיות נעלמות כתוצאה לזווי בתהליך הזיכור הנפשי. למעשה, ויפאסנה מבערת ומסירה את שלושת הגורמים לסבל: השתוקקות, דחייה ובורות. בעזרת תירגול רציף, המדיטציה משחררת את המתחים שהתפתחו בחיי היומיום, ואת המשקעים שנוצרו כתוצאה מהרגלים ישנים של תגובות לא מאוזנות למצבים נעימים או בלתי נעימים. על אף שויפאסנה פותחה כטכניקה על ידי הבודהא, השימוש בה אינו נחלת הבודהיסטים בלבד. אין בה בשום אופן ענין של המרת דת. הטכניקה פועלת על הבסיס הפשוט שלכל בני האדם אותן בעיות, ושלתכניקה אשר תוכל לשרש בעיות אלו, יהיה שימוש אוניברסלי. אנשים מקהילות דתיות רבות חוו את התועלת המופקת ממדיטציית ויפאסנה, ולא מצאו כל התנגשות בינה לבין עיסוקיהם או אמונתם.

מדיטציה ומשמעת עצמית

תהליך הטיהור העצמי בהחלט אינו קל - אדם צריך לעמול בו קשה. המאמץ האישי הוא שמביא את התלמידים להבנת הדברים: איש אינו יכול לעשות את העבודה במקומם. לכן, המדיטציה תתאים אך ורק לאלו המוכנים לעבוד ברצינות ולהקפיד על כללי המשמעת, הקיימים למעשה לתועלתם ולהגנתם. תקנות וכללים אלו הם חלק בלתי נפרד מתירגול המדיטציה. עשרה ימים הם, ללא ספק, תקופה קצרה מאד כדי לחדור לשכבות העמוקות ביותר של תת ההכרה, וללמוד כיצד לעקור את המשקעים שהצטברו בה. תירגול רצוף בתנאי בידוד הוא סוד ההצלחה של טכניקה זו. כל הכללים והתקנות נוסחו תוך שמירה על נקודת ראות מעשית זו. הם לא עוצבו לתועלת המורה או אנשי הנהלת הקורס, ואינם ביטויים של מסורת אדוקה, או אמונה עיוורת באירגון דתי כלשהו. נהפוך הוא, כללים אלו מבוססים על ניסיון מעשי ישיר של אלפי מודטים שנרכש במהלך שנים, והם מדעיים והגיוניים. שמירה על הכללים מסייעת ליצירת אווירה חיונית מאוד למדיטציה, ושבירתם תעכיר אותה.

התלמידים יהיו חייבים להיות נוכחים במשך תקופת הקורס כולה. יש לקרוא ולשקול בכובד ראש את כל הכללים והתקנות. רק אלו המרגישים שיוכלו למלא בכנות ובדקדקנות את כללי המשמעת יכולים להגיש בקשה להתקבל. אלו שאינם מוכנים למאמץ בלב שלם יבזבזו את זמנם וגרוע מכך, יפריעו לאלו השואפים לעבוד ברצינות. על התלמיד המועמד להבין שיהיה זה מזיק ולא נעים לעזוב בלי לסיים את הקורס, במקרה שימצא שהמשמעת קשה לו מדי. כמו כן, יהיה זה מאד חבל אם למרות אזהרות חוזרות ונשנות ימשיך לא לשמור על הכללים, ויתבקש לעזוב.

אנשים עם בעיות נפשיות

אנשים עם בעיות נפשיות קשות, באים לעיתים לקורסי ויפאסאנה מלאי ציפיות לא מציאותיות, שהטכניקה תקל או תרפא את בעיותיהם. חוסר יציבות פנימי והיסטוריה מגוונת של טיפולים עלולים להקשות עליהם להפיק תועלת מן הקורס, או אף לסיים אותו. בהיותנו ארגון התנדבותי ולא מקצועי, אין ביכולתנו או באפשרותנו להעניק טיפול מתאים לאנשים בעלי רקע כזה. על אף שויפאסאנה מביאה תועלת רבה לרוב האנשים, היא אינה תחליף לטיפול רפואי או פסיכיאטרי ואין אנו ממליצים עליה לאנשים עם בעיות נפשיות קשות.

תקנון המשמעת

בסיס התירגול הוא סילה - התנהגות מוסרית. סילה מספקת בסיס להתפתחות של סאמאדי - ריכוז התודעה; טיהור התודעה מושג על ידי פאניה - חוכמת ההבחנה הפנימית.

כללי המוסר:

כל הנוכחים בקורס חייבים ליטול על עצמם לקיים בקפדנות את חמשת הכללים הבאים למשך כל תקופת הקורס:

1. להימנע מהרג כל יצור חי.
2. להימנע מלגנוב.
3. להימנע מכל פעילות מינית.
4. להימנע מדיבור שקר.
5. להימנע מחומרים משכרים למיניהם.

קיימים שלושה כללים נוספים שתלמידים ותיקים (אלו שהשתתפו בעבר בקורס עם 3.0 גואנקה

או אחד מהמורים שהוסמכו על ידו) אמורים לקיימם:

6. להימנע מאכילה אחרי 12:00 בצהריים.
7. להימנע מהתקשטות ומהנאות החושים.
8. להימנע משימוש במיטות פאר.

לשם שמירת הכלל השישי, תלמידים ותיקים ישתו תה צמחים או משקה פירות בהפסקת אחה"צ בשעה 17:00, ואילו התלמידים החדשים יתכבדו בפירות, תה וחלב. המורה יכול לפטור תלמיד ותיק מקיום הכלל השישי בהתחשב בסיבות רפואיות. הכלל השביעי והשמיני יקוימו על ידי כולם.

קבלת המורה והטכניקה

על כל התלמידים להביע את נכונותם להישמע באופן מלא להוראות המורה ולהנחיותיו במשך תקופת הקורס, לקיים את כללי המשמעת ולמדוט בדיוק כפי שהמורה יבקש, בלי להתעלם ולו אף מחלק מההנחיות, ובלי להוסיף להן דבר. קבלת המורה צריכה לנבוע מתוך הבנה בהירה ולא מתוך קבלת מרות בצורה עיוורת. התלמיד יוכל לעבוד בחריצות וביסודיות רק מתוך גישה מלאת אמון. ביטחון כזה במורה ובטכניקה, הוא תנאי הכרחי להצלחת המדיטציה.

טכניקות אחרות, טכסים, פולחנים וכל תרגול מדיטציה אחר

במשך תקופת הקורס, הכרחי להפסיק לחלוטין, כל סוג של תפילה או טקס דתי - הבערת נרות או קטורת ספירת חרוזי תפילה, שינון מנטרות, שירה וריקודים, צום מוחלט וכדומה. כמו כן יופסק כל תירגול הוליטי, רוחני, ותרגולי מדיטציה אחרים. אין הדבר נעשה כדי לגנות את כל אלו, אלא כדי לאפשר הזדמנות הוגנת לטכניקת ויפאסאנה בצורתה הטהורה.

חשוב מאד לא לערבב טכניקות מדיטציה אחרות עם ויפאסאנה, דבר שיפריע להתקדמות התלמיד ועלול אף להיות מסוכן. למרות אזהרות חוזרות ונשנות של המורה, היו מיקרים בעבר בהם תלמידים עירבבו במכוון ויפאסאנה עם תירגולים אחרים והזיקו לעצמם. כל ספק או בלבול, שעשויים להופיע, יוכלו תמיד להתבהר בשיחה עם המורה.

ראיונות עם המורה

בעיות או שאלות לגבי המדיטציה יש להפנות למורה בלבד. הזמן שבין 12:00 ל-1:00 בצהריים מיועד לצורך ראיונות אישיים עם המורה. שאלות יכולות להישאל גם בפומבי בין 9:00 ל-9:30 בערב, באולם המדיטציה.

הזמן לשאלות מיועד אך ורק לצורך הבהרת בעיות מעשיות הכרוכות בטכניקה. אין לראות בזמן המוקדש לשאלות הזדמנות לשיחות פילוסופיות או לזיוכוחים אינטלקטואליים. את טבעה הייחודי של מדיטציית ויפאסאנה ניתן להעריך רק ע"י יישומה, ולכן על התלמידים להתרכז אך ורק במשימה זו במהלך הקורס.

שתיקה נאצלת

כל התלמידים חייבים לשמור על 'שתיקה נאצלת', מתחילת הקורס ועד לבוקרו של היום העשירי בקורס. 'שתיקה נאצלת' פירושה - דממה של גוף, דיבור ותודעה. כל צורת תקשורת עם תלמידים אחרים, כולל מחוות פיזיות, סימני ידיים, העברת פתקים וכדומה – אינה מותרת. ובכל זאת, התלמידים יכולים לדבר עם המורה לפי הצורך, ולפנות לחברי ההנהלה עם כל בעיה הקשורה לאוכל, לתנאי מגורים, לבריאות וכדומה. אפילו מגעים אלו צריכים להישאר מזעריים ככל האפשר. על התלמידים לטפח בקירבם את התחושה שהם עובדים לבד.

הפרדה בין גברים ונשים

חייבת להישמר הפרדה מוחלטת בין גברים ונשים. בני זוג ימנעו מכל תקשורת האחד עם השני במשך כל הקורס. כלל זה חל גם על ידידים ועל תלמידים בני אותה משפחה.

מגע גופני

תרגול המדיטציה מאופיין בהתבוננות פנימית ולכן חשוב שהתלמידים ימנעו במהלך הקורס מכל מגע גופני עם אחרים, בני אותו מין או בני המין השני.

יוגה ותרגילים גופניים

למרות שיוגה ותרגילים גופניים אחרים מתיישבים עם ויפאסאנה, יש להפסיקם בתקופת הקורס מפאת העדר מתקנים מבודדים לצורך זה. גם ג'וגינג אינו מותר. התלמידים יכולים לקיים תירגול גופני בזמן ההפסקות, על ידי הליכה באזורים המיועדים לכך.

קמיעות, מחרוזות תפילה, תשמישי קדושה, אבני קריסטל וכדומה

נא לא להביא לקורס אף אחד מהפריטים הנ"ל. במקרה שיובאו בהיסח הדעת, יש למסור אותם לפיקדון בידי ההנהלה.

תרופות וסמים

אין להביא לאתר הקורס סמים, משקאות אלכוהוליים, או כל חומר משכר אחר; כלל זה תקף גם לגבי משככי כאבים, גלולות שינה וכל תרופות ארגעה שהן. אלו הנוטלים תרופות או סמים על פי מרשם רופא, חייבים ליידע את המורה.

טבק

למען בריאותם ונוחותם של כל התלמידים, עישון, לעיסה או הרחת טבק אינם מותרים במשך הקורס.

מזון

מכיוון שלא ניתן לרצות את טעמם וצורכי האכילה האישיים של כל תלמיד ותלמידה, אנו מבקשים ומקווים שהתלמידים יסתפקו בתפריט הצמחוני שיוגש להם. הנהלת הקורס תעשה כל מאמץ לספק תפריט בריא, מלא ומאוזן, המתאים למדיטציה. אין לקיים צומות במהלך הקורס. תלמידים הזקוקים לדיאטה מיוחדת עקב בעיה רפואית, מתבקשים להודיע על כך להנהלה בזמן ההרשמה.

לבוש

הלבוש צריך להיות פשוט, צנוע ונוח. אין ללבוש בגדים שקופים, חושפניים, צמודים או בולטים (כגון: מכנסיים קצרים, חצאיות מיני, חולצות בטן או גופיות). אמבטיות שמש ועירום חלקי אינם מותרים. התנהלות צנועה במהלך הקורס כולו חשובה כדי לצמצם כל הפרעה והיסח דעת לתלמידים אחרים.

כביסה ורחצה

אין מכונות כביסה באיזור המגורים, אולם ניתן לכבס באופן ידני. על התלמידים להביא עימם כמות בגדים מספקת לכל הקורס. רחצה וכביסה יכולות להתבצע בזמן ההפסקות בלבד ולא

במשך שעות המדיטציה.

קשר עם החוץ

התלמידים חייבים להישאר בתחום אתר הקורס למשך כל עשרת הימים. הם יוכלו לעזוב רק באישור מיוחד מהמורה. לא יותר כל קשר עם החוץ לפני סיום הקורס - בכלל זה מכתבים, שיחות טלפון, או קבלת מבקרים. טלפונים סלולריים, איתוריות או כל אמצעי תקשורת אחרים, יש להפקיד בידי ההנהלה עד לסיום הקורס. במקרה חירום, יכול חבר או קרוב ליצור קשר עם הנהלת הקורס.

מוסיקה, קריאה וכתיבה

נגינה בכלי מוסיקה, הפעלת רדיו וכיו"ב, אינם מותרים. אין להביא צרכי כתיבה או חומרי קריאה לאתר הקורס. על התלמידים להימנע מלהפריע לעצמם על ידי רישום הערות. ההגבלה על קריאה וכתיבה באה להדגיש את האופי המעשי המובהק של המדיטציה הזו.

רשמי קול ומצלמות

אין להשתמש בהם, אלא באישור מיוחד מהמורה.

מימון הקורס

לפי המסורת של ויפאסאנה טהורה, קורסים מתקיימים על בסיס תרומות בלבד. תרומות מתקבלות אך ורק מתלמידים ותיקים, כלומר, אלו שהשלימו לפחות קורס אחד בהנחיית ס.ג. גואנקה או אחד מהמורים שהוסמכו על ידיו.

בדרך זו, הכסף למימון קורסים מתקבל רק מאלו שנכחו בעצמם בתועלת המופקת מהתירגול. מי שמבקש לחלוק עם אחרים את התועלת שהפיק, יכול לתרום בהתאם לרצונו וליכולתו. אדם שזו לו הפעם הראשונה להשתתפות בקורס, יכול לתת תרומה בסיום הקורס או בכל זמן אחריו.

תרומות כאלו הן אמצעי המימון הבלעדיים לקורסים בשיטה זו, בכל רחבי העולם. אין כל אירגון או אדם פרטי שמממנים את הקורסים. כמו כן, המורה והמארגנים אינם מקבלים כל תשלום תמורת עבודתם. בדרך זו, הפצת הויפאסאנה מתבצעת בכוונה טהורה, נטולת כל שמץ מסחריות.

בין אם התרומה גדולה או קטנה, עליה להינתן מתוך כוונה ורצון לעזור לאחרים: 'הקורס בו השתתפתי מומן בעזרת נדיבותם של תלמידים ותיקים. עכשיו, הרשו לי לעזור אף אני במימון קורס בעתיד, כך שגם אחרים יוכלו להפיק תועלת מהטכניקה הזו.'

סיכום

לשם הבהרת רוח הדברים שמאחורי תקנון המשמעת והכללים, ניתן לסכםם כדלהלן:

הקפד מאוד שפעולותיך לא תפרענה את עבודתו של אף אחד מהמשתתפים. התעלם מכל הפרעה הנגרמת על ידי אחרים.

יתכן שתלמידים יתקלו בקושי להבין את הסיבות המעשיות העומדות מאחורי כללים מסוימים. במקרה כזה, במקום לתת לעצמם לפתח התנגדות וספקות, עליהם לבקש מיד הבהרה מהמורה.

רק בעזרת גישה ממושמעת ועשיית מירב המאמצים במשך הקורס, יוכלו התלמידים להגיע לתפיסה והבנה מלאה של הויפאסאנה, ולהפיק ממנה תועלת. הדגש העיקרי במהלך הקורס הוא על העבודה: כלל הזהב הוא לעבוד כאילו אדם נמצא לבדו בקורס, תוך התעלמות מכל הפרעה או חוסר נוחות שייתקל בהם, כשכל תשומת הלב מופנית פנימה.

לסיום, על התלמידים להבין שהתקדמותם בויפאסאנה תלויה באופן בלעדי בסגולותיהם ובהתפתחותם האישית, ובחמישה גורמים נוספים: מאמץ בלב שלם, אמון, כנות, בריאות ותבונה.

מי יתן והמידע המצורף בזאת יעזור לך להפיק תועלת מירבית מקורס המדיטציה שלך. אנחנו מאושרים שניתנה בידנו האפשרות לשרת, ומאחלים לך שלוה והרמוניה מהתנסותך בויפאסאנה.

לוח הזמנים

לוח הזמנים הבא עוצב לשם שמירה על רצף התירגול. אנו מייעצים לתלמידים לעקוב אחריו בקפדנות ככל האפשר כך שתתקבלנה תוצאות טובות ביותר.

נספח 6: כללי התנהגות באולם המדיטציה של ידידי הדהרמה

מתוך כבוד למקום הלימוד והתרגול של הדהרמה, ומתוך כבוד למורה, נהוג לשמור על מספר כללים:

- יש לשמור על "חמשת הנדרים": לא להרוג שום יצור חי (גם לא יתושים), לא לגנוב, לא לשקר, להימנע מכל מגע מיני ולהימנע מעישון ומאלכוהול.
- אם מתעורר צורך למתוח רגליים, שימו לב שכפות הרגליים לא יופנו לכיוון המורה או האלטר.
- אין להניח חומר לימוד הקשור לדהרמה ישירות על הרצפה, לשבת או לעבור מעליו.
- אין לשכב באולם המדיטציה, לא במהלך הלימוד ולא בהפסקות. יש לשבת בצורה מכובדת על כרית או כל כיסא.
- יש לשמור על שקט באולם.
- קריאת ספרים שאינם קשורים לדהרמה מאוד לא מומלצת מאחר שהיא מפריעה לאמן את התודעה באופן חדש.
- העיון בספרי הדהרמה השייכים לספריה יהיו בתוך האולם בלבד.

נספח 7: הנחיות לקורס של ידידי הקהילה מאתר האינטרנט של העמותה

מהלך הקורסים

כללים בסיסיים

הקורס מתנהל באווירה חברית ונעימה. עם זאת, אנו שומרים על מספר כללים בסיסיים:
לפי המסורת הבודהיסטית נשמור על חמשת הכללים האתיים הבסיסיים:
לא להרוג, לא לגנוב, הימנעות ממגע מיני, לא לשקר והימנעות משימוש בסמים כלשהם (לרבות אלכוהול וניקוטין).
כל הכללים הללו נועדו לאפשר לכולנו להפיק את המרב מזמן יקר ערך זה, ולא נועדו חלילה להקשות על מישהו.

שתיקה

הקורסים המוגדרים כריטריט יתנהלו בשתיקה מלאה, למעט שאלות ודיונים קבוצתיים בזמנים המיועדים לכך. השתיקה תשמר גם בתוך החדרים.
מי שאין ביכולתו למלא התחייבות זו, מוטב שיעדיף להשתתף במפגשים הקצרים יותר.

ציוד

בפתיחת הקורס נבקש מכולם למסור את מכשירי הטלפון הנייד, כמו גם ספרים שאינם ספרי דהרמה, ווקמנים וכד'. לפיכך עדיף שלא להביא כלל ציוד זה.
כמו כן נאסוף ארנקים ומפתחות רכב לשמירה עד סוף הקורס.

עישון

במהלך הקורס נבקש מכל המשתתפים להימנע כליל מעישון. מי שחש שאינו יכול לעמוד בכך, יפנה בבקשה אל המורה בתחילת הקורס ויקבע עמה מה לעשות.
כלל זה חל בתוך החדרים ומחוצה להם כאחד.

קשר עם הבית

השתיקה כוללת הימנעות מקשר עם החוץ (בית, עבודה וכד'). ולכן עדיף לסדר עניינים מראש למשך שבוע זה.
אם יש צורך בכל זאת בקשר, הוא יעשה דרכנו.
ניתן להשאיר את מספר הדהרמה-פון: 052-4710445 כמספר חירום.
אם נקבל הודעה דחופה, נודיע לכם מיד.

השארות בקורס

לתשומת לבכם! אנחנו מבקשים מאד מכל התלמידים הבאים לקורס להישאר בו עד סיומו.
אם ידוע לכם מראש כי לא תוכלו להישאר עד הסיום ממש, אנא הודיעו לנו מראש ונבדוק את האפשרויות.
כידוע לכם, אין לעזוב את הקורס באמצע – הדבר פוגע בתלמידים האחרים ובאווירה כללית.

תנאים

בחדרים יהיו בין 4-5 אנשים.
הארוחות תהינה צמחוניות פשוטות ותבושלנה על ידי מתנדבים.

איך מגיעים

לוח טרמפים ומפה ניתן יהיה למצוא באתר שלנו קרוב למועד תחילת הקורסים.

דאנה

ברוח המסורת הבודהיסטית, פועלים המורה וכן הצוות המארגן בהתנדבות, ואינם מקבלים כל שכר. גם ההשתתפות בכל הפעילויות הינה על בסיס תרומה - **דנה** תרומותיכם, שתיאספנה בתום הפעילות, מיועדות לכיסוי כל ההוצאות הארגוניות ולהבאת המורה. נוכל להגשים את מגוון הפעילויות הנוכחי ולהרחיב אותן בעתיד בהתאם לנדיבות לבכם, המשתתפים.

אנא שימו לב – יש ביכולתנו לכבד כרטיסי אשראי

נספח 8: כללי התנהגות כפי שהם מופיעים במכתב אישור השתתפות בקורס של תובנה

קורס ויפאסנה מדגיש את ההתבוננות פנימה.

הקורס מתקיים בשתיקה מלאה.

יש להימנע מקריאה, כתיבה, ציור, שימוש ואחזקה של טלפונים ניידים, האזנה למוסיקה וכו'.

אנחנו ממליצים בחום להימנע מעישון במהלך הקורס. באולם המדיטציה, בחדר האוכל ובחדרי המגורים וסביבותיהם – העישון אסור.

שימוש בדאודורנטים ובשמים בעלי ריח חזק, עלול להפריע לאחרים, אנא – התחשבו.

אין כספת לשמירת חפצי ערך. אנא הימנעו מלהביא אתכם תכשיטים וסכומי כסף גדולים.

Guided Meditations on the Lamrim

The Gradual Path to Enlightenment

Introduction to the Buddhist View

- Mind is the Source of Happiness and Pain
- Taking the Ache out of Attachment
- Transforming Attachment
- The Nature of Mind
- Mind and Rebirth
- The Four Noble Truths
- The Three Characteristics

The Path in Common with the Initial Level Practitioner

- Precious Human Life
- The Purpose and Opportunity of Our Precious Human Life
- The Rarity and Difficulty of Attaining a Precious Human Life
- The Eight Worldly Concerns
- The Nine-Point Death Meditation
- Imagining Our Death
- Refuge: Its Meaning, Causes, and Objects
- Refuge: Analogy and Qualities of the Three Jewels
- Karma
- The Ten Destructive Actions
- Constructive Actions
- The Results of Karma
- Four Opponent Powers for Purification

The Path of the Middle Level Practitioner

- The Eight Sufferings of Human Beings
- The Six Sufferings of Cyclic Existence
- The Causes of Cyclic Existence
- Factors that Stimulate the Arising of Disturbing Attitudes and Negative Emotions
- The Paths that Cease Disturbing Attitudes, Negative Emotions, and Karma

The Path of the Higher Level Practitioner

- Equanimity
- All Sentient Beings Have Been Our Parents, Their Kindness, and Repaying Their Kindness
- The Kindness of Others
- Equalizing Self and Others
- The Disadvantages of Self-Centeredness

- The Advantages of Cherishing Others
- Compassion
- Exchanging Self and Others
- Taking and Giving
- The Great Resolve and the Altruistic Intention (Bodhicitta)
- The Far-Reaching Attitude of Generosity
- The Far-Reaching Attitude of Ethical Conduct
- The Far-Reaching Attitude of Patience
- The Far-Reaching Attitude of Joyous Effort
- The Far-Reaching Attitude of Concentration
- The Far-Reaching Attitude of Wisdom
- How to Rely on a Spiritual Mentor

נספח 10: אזור מגורים של המתרגלים בשלוש העמותות

סה"כ	לא ידוע	פלסטיין	התנחלות	צפון	דרום	י-ם	מרכז ¹	גוש דן	
166	3	1	2	24	3	41	35	57	תובנה #
100	1.8	0.6	1.2	14.5	1.8	24.7	21.1	34.3	תובנה %
153	1	1	1	31	10	26	23	60	ידידי הדהרמה #
100	0.7	0.7	0.7	20.3	6.5	17	15	39.1	ידידי הדהרמה %
116	3		2	19	14	10	27	41	העמ' לויפאסנה #
100	2.6		1.7	16.4	12.1	8.6	23.3	35.3	העמ' לויפאסנה %
435	7	2	5	74	27	77	85	158	שלושתן #
100	1.6	0.5	1.1	17	6.2	17.7	19.5	36.4	שלושתן %

נספח 11: צורת יישוב של המתרגלים בשלוש העמותות

	אחר	קיבוץ	מושב	קהילתי	עיר אחרת	עיר גדולה	
166	2	13	15	10	44	82	תובנה #
100	1.2	7.8	9	6	26.5	49.4	תובנה %
153	4	11	10	13	39	76	ידידי הדהרמה #
100	2.6	7.2	6.5	8.5	25.5	49.7	ידידי הדהרמה %
116	4	13	13	3	39	44	העמ' לויפאסנה #
100	3.5	11.2	11.2	2.6	33.6	37.9	העמ' לויפאסנה %
435	10	37	38	26	122	202	שלושתן #
100	2.3	8.5	8.7	6	28	46.5	שלושתן %

¹ הכוונה היא ליישובים שנמצאים במרכז הארץ מאשדוד ועד אמצע הדרך בין חיפה לת"א מלבד גוש דן ואזור ירושלים.

נספח 12: מין וגיל של המתרגלים בשלוש העמותות

								ידידי הדהרמה
סה"כ	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	20-29	10-19	
50		1	5	4	19	21		גברים (#)
100		2	10	8	38	42		גברים (%)
103		10	17	15	26	34	1	נשים (#)
100		9.7	16.5	14.6	25.2	33	1	נשים (%)
153		11	22	19	45	55	1	כולם (#)
100		7.2	14.4	12.4	29.4	35.9	0.7	כולם (%)
								העמ' לויפאסנה ²
סה"כ	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	20-29	10-19	
61			6	6	20	29		גברים (#)
100			9.8	9.8	32.8	47.6		גברים (%)
55		2	2	7	23	21		נשים (#)
100		3.6	3.6	12.7	41.9	38.2		נשים (%)
116		2	8	13	43	50		כולם (#)
100		1.7	6.9	11.2	37.1	43.1		כולם (%)
								תובנה
סה"כ	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	20-29	10-19	
58		1	4	12	19	22		גברים (#)
100		1.7	6.9	20.7	32.8	37.9		גברים (%)
108	2	6	20	7	41	31	1	נשים (#)
100	1.9	5.6	18.5	6.5	37.9	28.7	0.9	נשים (%)
166	2	7	24	19	60	53	1	כולם (#)
100	1.2	4.2	14.5	11.5	36.1	31.9	0.6	כולם (%)
								שלושתן
סה"כ	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	20-29	10-19	
169	0	2	15	22	58	72	0	גברים (#)
100	0	1.2	8.9	13.0	34.3	42.6		גברים (%)
266	2	18	39	29	90	86	2	נשים (#)
100	0.8	6.8	14.7	10.9	33.8	32.3	0.8	נשים (%)
435	2	20	54	51	148	158	2	כולם (#)
100	0.5	4.6	12.4	11.7	34	36.3	0.5	כולם (%)

² יש להגיה שאחוז הצעירים בשנות העשרים לחייהם הוא גבוה יותר בקרב מתרגלי העמותה לויפאסנה שכן איסוף הנתונים נערך בחודשי החורף. מתרגלים שהם סטודנטים מנצלים את חודשי חופשת הקיץ באוניברסיטאות ובמכללות כדי להשתתף בקורסים ואז אחוז הצעירים גבוה בהרבה.

נספח 13: כללי תעתיק מפאלי ומסנסקריט לעברית כפי שהוצעו על ידי יובל אידו טל וקרן

ארבל

1. ו' עם חולם (י) מציינת תנועת O. לדוגמא, מוֹהָה (בלבול, תעתוע, אשליה).
2. ו' עם קובוץ (ו) מציינת תנועת U ארוכה. לדוגמא, רוֹפָה (צורה, צבע, חומר, גוף)
3. ו' בלי ניקוד (ו) מציינת תנועת U קצרה. לדוגמא, בוֹדָה (ער)
4. י' עם חיריק לפניה מציינת תנועת i ארוכה. לדוגמא, סִילָה (אתיקה, מוסר)
5. י' בלי חיריק לפניה מציינת תנועת i קצרה. לדוגמא, ניבָאנָה (כיבוי, שחרור מסבל)
6. א' מנוקדת מציינת עיצור.
7. א' לא מנוקדת, באמצע או בסוף מילה, מציינת תנועת A ארוכה שאינה עיצור. לדוגמא, קאֵמָה (תשוקה חושנית/חושית). אוֹפָקָה (פ) / אוֹפָקָשָא (סקט).
8. פתח בראש או באמצע מילה מציינת תנועת A קצרה. לדוגמא, טָנָהא (צמא, רעב, השתוקקות עזה); פתח זה' סופית מציינים תנועת A קצרה בסוף מילה. לדוגמא, בוֹדָה (ער).
9. פתח בראש מילה שעיצורה א' מציינת תנועת A ארוכה. חטף פתח בראש מילה שעיצורה א' מציינת תנועת A קצרה. לדוגמא, אָוִיגָא / אָוִידָא;
10. העיצורים הדגושים g, d, ט, מ, נ, ס, ו- ק מציינים עיצור כפול. לדוגמא, מָגָה (דרך), בוֹדָה (ער), בוֹדָה־סִטְנָה (מי שהווייתו היא ערות), סָמָא (נכון, שלם, מושלם), פְּנִיָה (חוכמה), וִיפְסָנָא (ראיית המציאות נכוחה, תובנה, ראייה חודרנית), דוֹקָה (אי-סיפוק, אי-נחת, סבל).
11. כל ההגיות הרטרופלקסיות (t,d,l,r,n) יצוינו באמצעות הסימן הדיאקריטי $accent$ ^ (circumflexe) מעל האות. מפאת חוסר עניין לציבור הרחב, שממילא אינו יודע להגות רטרופלקסים, הנחיה זו רלוונטית לאינדקסים בלבד (ולא לגופם של טקסטים).
12. בעברית, העיצורים ב ו- פ מקבלים דגש מראש (בהעדרו אינם B ו- P, אלא V ו- F). אי לכך, במקרים של הכפלת עיצורים אלה (BB, PP) יופיע הסימן הדיאקריטי היחיד לשיטתנו, בצורת נקודה בודדה מעל האות. לדוגמא, ניבָאנָה (כיבוי, שחרור מסבל), פְּטִיצָה-סְמוּפְדָה. גם כאן, מפאת חוסר עניין לציבור הרחב, הנחיה זו רלוונטית לאינדקסים בלבד (ולא לגופם של טקסטים).



נספח 14: רשימת ארגונים, מרכזים ומורי דְהַמָּה בישראל

ויפסנא

1. העמותה לויפאסנה. www.il.dhamma.org
2. תובנה. www.tovana.org.il
3. ענת צחור. www.yoga-studio.co.il/dharmataalks.htm
4. אילן לוטנברג, אבי פאר וגילי פאר.

בודהיזם תְּהֵרואדי

5. בית בְּהאנא – מרכז לימוד ותרגול בודהיזם תְּהֵרואדה בתל אביב.
www.bhavanahouse.org
6. עמותת ניומן – בודהיזם תְּהֵרואדה תאילנדי בהנחייתו של עופר עדי.
www.metta.org.il

בודהיזם טיבטי

7. ידידי הַדְהַרְמָה. www.dharma.org.il
 8. דרך היהלום – על פי שושלת הקְּגִיו. www.buddhism.org.il
 9. ריגְּפָה – על פי סוּגְיָאל רִינְפוּצָ'ה.
www.dharma.org.il/heb/courses/extern/rigpa.html
 10. רִנְגְּג'וֹנְג יִשָּׁה גוֹמְדָה ישראל – על פי שושלת הַנִּינְגְּמָה ושושלת הקְּגִיו.
www.gomde.org.il
 11. אָטִי ישראל – על פי צ'וּגְיָל נְמָקְהָאִי נוֹרְבוּ רִינְפוּצָ'ה (Chögyal Namkhai Norbu)
www.ati.org.il (Rinpoche)
 12. קלאסיקה בודהיסטית בישראל – בהנחיית דבורה צביאלי. www.heart-dharma.org.il
 13. שְׁמְבָהֵלָה. israel.shambhala.info
 14. עירית להב. www.3jewels.net/buddhism.htm
 15. מסטר צ'ן טאו (דוד פינה) – מְהָאִיאַנָּה. www.shakyamuni.co.il
 16. בודהיצי'טה – על פי צ'ָמְטְרוֹל רִינְפוּצָ'ה (Chamtrul Rinpoche) וסיוע לטיבט.
- זן
17. יעקב רז ותלמידיו.
 18. קהילת תשומת-הלב בישראל – זן וייטנאמי בדרכו של תיך נהאט האן.
 19. זְנָדוּ – זן קוריאני של אסכולת קוואן אום (Kwan Um). www.zencenter.org.il
 20. דני וקסמן ותלמידיו – סוטו זן. www.zenki.com

21. דניאל סטמבלר.

22. סוטו זן – www.bendowa.net.

בודהיזם פסיכולוגי

23. פסיכו-דְהָרְמָה – יעקב רז ונחי אלון. www.pdharma.co.il

24. יונתן הריסון - www.simplymeditate.com

בודהיזם מעורב פוליטית

25. שביל זהב – www.middleway.org

אתרי אינטרנט כלליים

26. תרגומים מאנגלית לעברית של טקסטים קנוניים בודהיסטים www.buddha.co.il

27. החיפוש – אתר שמרכז מידע על בודהיזם בישראל ותוכן בודהיסטי בעברית ובאנגלית

www.thesearch.co.il

28. בודהיזם בישראל – אתר שמרכז מידע על בודהיזם בישראל ותוכן בודהיסטי בעברית

www.buddhism-israel.org

modern Dhamma by *Israel Vipassanā Trust*, and an adoption of a post-modern Dhamma by *Tovana*.

the ones that propelled a person to join a course for the first time. Frequent participants usually mention positive and transformative experiences that they underwent during their first Dhamma course or as a result of it as the motive for keeping up with the practice. The liberation that is experienced leads to an acceptance of a new definition of problems that is based on the Dhamma and is perceived as universal. This new definition of problems enables the practitioner to conceive of additional liberating experiences, creates faith in the ability to realize them and sometimes even arouses an aspiration for new challenges. Therefore, a different motive and different problem definition is what distinguishes a person who has taken part in one course and an individual who has participated in a second course. In other words, what makes a new participant in a Dhamma course a Dhamma practitioner is the appropriation of the liberating self.

Finally, the differences as well as the similarities between the three organizations that are explicated throughout the thesis are summarized and the dominant modes of Dhamma adoption in Israel are articulated. For that purpose, the two analytical frameworks that were mentioned above regarding the types of Buddhism in the West and regarding the modes of its transfer to the West are combined. On the basis of the distinctive attitude of the three associations towards authority, tradition, and symbols; on the grounds of the different design of their courses as having universal applicability; on the basis of their varied affinity toward global networks; on the grounds of their unique sources of legitimacy and authority; and on the basis of the kind of practices they offer, three types of adoption of the Dhamma are distinguished – a modern translation of traditional Dharma by *Dharma Friends Israel*, a transfer of

therefore they are perceived as relevant and meaningful far beyond the boundaries of the course. Furthermore, the study contends that the feeling of liberation and relief often experienced by on-going practitioners cannot be attributed to a linear evolution whereby a problem is countered by a practical solution. The transformative effect of the Dhamma practice rather consists of the continuous deconstruction of experiences and perceptions that lead to the simultaneous emergence of a re-defined problem and a feeling of release from it that are reconstructed under a new conceptual framework. The practitioners thus internalize a new definition of problems that they consider preferable. This change is at the heart of the transformative experiences that bring about the construction of a liberating self. Not a liberated self but rather one that already has an acquaintance with the experience of liberation, aspires to make it a recurrent occurrence, believes in his capability to accomplish it, and includes a proven competence on the one hand and a paradoxical catch in which an alternate movement between liberation and binding takes place. This self is compared in the thesis to Csordas's "sacred self" and is distinguished from it.

From the above findings arises the penultimate argument. It is based upon the distinction between those who participate in one Dhamma course only and do not continue practicing meditation, and practitioners who undertake additional courses and integrate into their daily life practices and insights that stem from the Buddha's path. The study focuses on the latter group which embodies the operative definition of an Israeli Dhamma practitioner as a person who, unlike the one-time course participant, takes part in additional Dhamma courses following his or her first course. The research demonstrates that the motives behind undertaking additional courses are different from

The Tibetan Buddhism courses by the *Dharma Friends Israel* differ in their character, content and shape from the Vipassanā courses of the other two associations. The conceptual teaching that can be found only in the background of the Vipassanā courses is central in the courses of the *Dharma Friends Israel*. The internal practice in these courses is more diverse and includes extensive conceptual deconstruction. Although the release experienced by the practitioners is personal and internal, it is often based on developing a moral attitude toward others. This idea and practice do exist in the Vipassanā courses, but are much more central in the *Dharma Friends Israel* courses. Also, the place of the teacher in the courses of the *Dharma Friends Israel* is much more central and each course is arranged around a specific subject. A similar treatment to the one given to the Vipassanā courses in the last two chapters is given to the practice and the experiences of the loyal participants of the Tibetan Buddhism courses by the *Dharma Friends Israel* in the seventh chapter. Despite the differences between the Vipassanā courses and the Tibetan Buddhism courses, the analysis of personal experiences that stands at the center of any Dhamma course uncovers shared motives that overshadow the differences between the courses. These motives are central for the understanding of the way a person in contemporary Israel becomes a Dhamma practitioner.

These experiences consist of the creation of internal otherness and often include coping with an experience of loss of control. Liberation is achieved only after the practitioner willingly succumbs to the feeling of loss of control through which paradoxically he reclaims a sense of control, which now appears to be more flexible and stronger. The practitioners view these experiences as simulations of many other experiences that are felt by them and by others in diverse conditions of daily life and

universal character of the courses is produced, and distinguishes between a modern, a particular, and a post-modern mode. The *Israel Vipassanā Trust* constructs the universality of the course site by removing symbols that are anchored in particular cultures. In contradistinction *Dharma Friends Israel* leans on particular Tibetan symbols and mainly on the compassionate figure of the Dalai Lama towards "all sentient beings" in order to create the same effect; and *Tovana* creates an inclusive atmosphere by making a fluid use of symbols.

An additional finding is that the main element of the various Dhamma courses is the practice of looking inward and purposely avoiding any kind of contact between the participants. Therefore, when we are studying the performance in a Dhamma course, and actually in any performance anywhere, we must draw a distinction between social performance, whether it is physical or verbal, and internal performance. In social performance the performer and the observer are separate individuals; while the performer and the observer in internal performance, that is taking place within one's own body and/or mind, are the same person. The variety of social performances in Vipassanā courses are elaborated in the fifth chapter – a performance of avoiding communication which can be described as a performance of non-performance, and verbal performance, mainly of the teachers, on the background of the silent surroundings. The sixth chapter moves into the core of the internal performance in Vipassanā courses. The meditation instructions are recounted in detail alongside description and analysis of the most important experiences for the practitioners as they stemmed from the meditative practice and were told to me during interviews that were recorded and transcribed.

sites in the lives of the practitioners, and despite the fact that the importance of the course for the practitioners is measured through its influence on their daily lives. One emic reason for this emphasis is that the course is the central activity of the three organizations and that it is the main medium through which the path of the Buddha is adopted in Israel. A second and etic reason is that in all the research studies done so far on Buddhism outside of Asia, the course has not yet been accorded its proper importance, since it seems that it is a uniquely Israeli characteristic. The course takes place in a secluded site in the countryside to which a few dozen men and women withdraw for a period of several days in order to study Buddhist ideas and practices and to train in meditation in the framework of a well-planned daily program. The character and the content of the daily program in the various courses as well as the design of the courses' sites enabled me to delineate the common and the differing attributes of the three associations. The third chapter supplies a thick description of the course according to the triple scheme of Rite of Passage while negotiating the concept components on one side and the daily lives of the practitioners on the other. By virtue of the central place it occupies in the Buddhist scene in Israel, the course is the key to understanding both the various modes of the adoption of Dhamma in Israel and the way a person becomes a Dhamma practitioner in Israel. For this reason, most of the thesis is dedicated to a symbolic, performative and phenomenological description and analysis of the courses.

The third finding is that Israeli practitioners consider the Dhamma courses as having universal applicability, and regard the latter as one of their basic qualities. The thesis attempts to explicate this view by analyzing the symbolic modes in which the

Dhamma is the word that represents for them "the Path of the Buddha". In the second chapter of the thesis three emic reasons employed by the Israeli practitioners in order to justify their position are elaborated. These justifications include the seeming denial of the existence of a creator god by the Buddha; the perception of the path of the Buddha as a tool that liberates from conventional social classifications; and the distinction delineated by Asian teachers between the religion of the masses and their own path, which they convey to their Western students. The internal reasoning is supplemented by three additional social and cultural factors that situate the phenomenon in both global and local contexts. The first factor is the religious-national complex of Jewish identity and is relevant also for non-Israeli Jews. The last two factors are not unique to Israelis or to Jews but relevant for non-Asian Dhamma practitioners in general. They include the fluid formation of middle-class identity in the global era, and the Orientalist identification of religiosity with primitivism and secularism with modernity on the local level as well as with regard to Asians. Despite the fact that they are regarded sociologically as "secular", and although they reject being labeled religious, they view religious people of various faiths as spiritual colleagues and thus also disavow the secular label in its meaning as excluding religion. Thus, the Dhamma practitioners reject the whole binary dichotomy with its immanent dissension. Therefore, one can apprehend the adoption of Dhamma in Israel as one of the current expressions of non-religious post-secularism.

The second argument of the thesis explains the focus given to what the Dhamma organizations call "Course" or "Retreat" and what I call, in a more general way, "Dhamma course". This is despite the fact that the fieldwork encompassed many other

institutions, others, who confront the question forthrightly, reject essentialist approaches and point to the limitations of any set of rigid criteria. The solution adopted by two of the main researchers with little analytical gain has consisted of utilizing the professed self identification of the practitioner. Namely, a Buddhist is whoever says he is a Buddhist. Other researchers have already uncovered the deficiency of this definition, as in some contexts it is too inclusive while in others it is too exclusive. An alternative approach suggests replacing the quest for a definition with a more refined inquiry into the meaning that being a converted Buddhist acquires in specific contexts. In contradistinction to these views, the current research suggests posing the question – how one turns into a Buddhist in certain cultural settings. This re-framing avoids both the essentialist and the relativist extremes, and facilitates the putting together of a clear definition that is context-dependent.

Principal Arguments

The first finding of the research is that the vast majority of Israeli practitioners regard their practice as non-religious. Some of the practitioners claim they are not practicing Buddhism, which they regard as a religious distortion of the original teachings of the Buddha, and others assert that Buddhism is not a religion. The analysis of this finding stems from the need to compromise between etic and emic perspectives, and leads to deciphering a unique characteristic of the Israeli case and mainly the Jewish case of Dhamma adoption. Although similar views are expressed by Buddhist practitioners in the Western world, they are significantly more prevalent in Israel than elsewhere. Therefore, I chose not to categorize the practitioners I studied as "Buddhists" or "Buddhist practitioners" but rather as "Dhamma practitioners", as

Although a number of scholars provide data that blur the distinction between these categories, most of the researchers of Buddhism in the West still subscribe to this classification. In fact, a third category has recently been added to the other two— that of a post-modern Buddhism in the West. The latter refers to an integrative type of practice which combines insights from various Buddhist traditions and to a secular Buddhism that is psychologically oriented.

The second analytical framework that the research employs compares various modalities for the cultural transfer of Buddhist practices. It distinguishes between the transfer of Buddhist practices that does not affect their form and content, and adaptation of Buddhism to a local, non-Buddhist setting. Although it may seem that any flow of cultural elements from one context to another necessarily involves a certain degree of adaptation, this adaptation may be relatively weak and consists, for example, of local preference for a certain type of Buddhism. Moreover, it is agreed among researchers that at present there exists no "Western Buddhism", "American Buddhism" or any other national type of Buddhism properly speaking, as any given Western locality that hosts Buddhism hosts a plethora of types of Buddhism that have been imported in various ways into the new setting.

The third analytical framework on which the research draws concerns the ontological assumptions of the field of study of Buddhism outside of Asia. Researchers in the field often confront difficulties in outlining their object of study, or more precisely, in defining who is a converted Buddhist on the background of the variety of levels which appear to have been influenced by Buddhist ideas, practices and images. While some scholars avoid this dilemma altogether by focusing on typical Buddhist

a growing number of books related to Buddhism – either translated into Hebrew from foreign languages or originally written in Hebrew – have been recently published. Apart from groups and associations directly involved in Dhamma practice, many New Age activities appropriate Buddhist ideas and concepts. Nowadays, Israelis enjoy wide access to Buddhist culture in Israel – they can easily learn Buddhist thought, attend courses, meet with a monk or a teacher or read Buddhist texts from a wide range of traditions.

Theoretical Frames of Analysis

The first analytical framework that the present study employs is the distinction between traditional, modern and post-modern types of Buddhism. Researchers of Buddhism in the West usually refer to the "two Buddhisms" thesis as a means of distinguishing between the Buddhism as practiced by Westerners who chose to embrace it and Buddhism as practiced by Asian immigrants who were born into the Buddhist religion. Although the two Buddhist communities often share the same centers and temples, they operate as "parallel congregations" whose paths almost never cross. The academic literature tends to classify the type of Buddhism practiced by Asian immigrants as traditional, while the type of Buddhism practiced by Westerners is described as modern. Thus, traditional Buddhism includes rituals and contributions to the monks as a means to acquire merit, and stresses monk-lay hierarchy and religious devotion, while the contemporary version of Western modern Buddhism lays emphasis on meditation as a practical technique for the improvement of daily life, excludes the belief in Karma and in the cycle of births and deaths, aspires to "awakening" in this life, emphasizes the role of lay people in administration, and allows women to teach.

to Asian immigration and to the growing attraction of non-Asians to Buddhist practices. As a result, diverse Asian traditions that were historically discrete currently flourish in close proximity to one another in Western cities. Global organizations and networks which have been created, have gradually spread to dozens of countries and hundreds of sites. Between these organizations and within these networks there occur multidirectional global flows of teachers, practitioners, information, ideas and, above all, practices. Their national origin and place of teaching notwithstanding, most of these teachers use the global lingua franca – English – as their preferred working language. In non-Asian societies, Buddhism is most popular among members of the middle and upper-middle classes, who have more leisure than others, and possess sufficient cultural and economic capital to allow them to travel abroad to meet eminent teachers, attend courses or take part in pilgrimages. Thus, alongside the established centers of various Buddhist traditions in Asia, and in contact with them, diffuse and de-territorialized global networks of Buddhist practice have been created. Whether dense and intense or loose and unstable, these networks lay the basis for the formation of Buddhist enclaves within non-Buddhist cultural contexts.

Since their inception at the end of the 1980s, when Vipassanā courses conducted by qualified Western teachers were organized for the first time on the initiative of a few individuals, the demand for Dhamma courses in Israel has been constantly on the rise. As the number of Dhamma associations multiplied, the Buddhist landscape has become more and more varied, and the scope of activities has grown immensely. Currently, the overall number of activities organized by groups and associations dedicated to the practice of Dhamma in Israel can be estimated in the thousands each year. In addition,

Universal Experiences in Israel: On Local Modes of Adoption of the Global Path of the Buddha

Joseph Loss

Abstract

The subject of the research

This research provides a comparative analysis of the adoption of the path of the Buddha in Israel based on multi-site ethnographic fieldwork. It is the first research dedicated to Buddhist practices in Israel, and one of the first to be conducted in a non-Buddhist country located outside Europe and North America. The thesis examines the three largest organizations currently active in Israel in the study and practice of the Buddha's path – *Israel Vipassanā Trust*, *Tovana*, and *Dharma Friends Israel*. Its aim is twofold: to examine the particular modes of the practical adoption of the Dhamma (or Dharma, i.e., "the path of the Buddha") in the specific setting of Israeli society and culture; and to analyze how one becomes a Dhamma practitioner in contemporary Israel.

The last decades of the 20th century witnessed a steep increase in Buddhist practice in the West, which followed more than 150 years of growing Western interest in Buddhism. This recent proliferation of Western interest in Buddhism was due both

**Universal Experiences in Israel:
On Local Modes of Adoption of the Global
Path of the Buddha**

By: Joseph Loss

Supervised by: Dr. Nurit Bird David

Prof. Tamar Katriel

A THESIS SUBMITTED FOR THE DEGREE
“DOCTOR OF PHILOSOPHY”

University of Haifa
Faculty of Social Sciences
Department of Sociology and Anthropology

November 2007

