

תרגול מדיטציה

תרגול במדיטציה הוא לא אחד הדברים שנקראים תרגול, כלומר עשייה חוזרת ונשנית של פעולה כהכנה לביצוע שלה בעתיד. זה עלול להשמע משונה ולא לוגי אם נאמר כי מדיטציה בצורת יוגה, דאהינה או ז-זן, כפי שעושים ההינדים והבודהיסטים, היא תרגול בלי מטרה עתידית - כיון שזו האומנות להיות לגמרי ממוקד בכאן ובעכשיו, ברגע הנוכחי ובמקום בו אתה נמצא. "אני לא מנומנם, ואני לא הולך לשום מקום".

אנחנו חיים בתרבות שמהופנטת לחלוטין על ידי אשליית הזמן, ומה שנקרא אצלנו רגע ההווה איננו אלא חוט שערה דק לאין שיעור בין עבר שדברים שהתרחשו בו משפיעים עלינו באופן כל-יכול ובין עתיד שחשיבותו היא ללא שעור. אין לנו הווה. המודעות שלנו עסוקה באופן כמעט מוחלט בזיכרון ובציפייה. אנחנו לא רואים את הברור מאליו - שאף פעם לא הייתה, אין, ולא תהיה שום התנסות להוציא התנסות בזמן הווה.

לכן אנחנו מנותקים ממגע ישיר עם המציאות. אנחנו מבלבלים בין העולם בתור משהו שמדברים עליו, מתארים ומודדים אותו, ובין העולם כפי שהוא. אנחנו נגועים בתאוה לכלים השימושיים של שמות ומספרים, של סמלים, סימנים, מושגים ורעיונות. מדיטציה היא לכן אומנות השהיית החשיבה המילולית והסימבולית לזמן מה, בדומה לקהל אדיב שמפסיק לדבר ברגע שהקונצרט עומד להתחיל.

פשוט שב, עצום את העיניים, והקשב לכל הקולות שנשמעים - בלי לנסות לתת להם שמות או לזהות אותם. הקשב כאילו אתה מקשיב למוזיקה. אם אתה רואה שהחשיבה המילולית לא נעלמת, אל תנסה להפסיק אותה בכוח או במאמץ רצוני. פשוט החזק את הלשון רפויה, מרחפת קלות בחלל הלסת התחתונה, והקשב למחשבות שלך כאילו הן ציפורים מציצות בחוץ - סתם רעש בגולגולת - והן תרגענה מעצמן, כמו שברכה סוערת ועכורה נרגעת ומצטללת אם משאירים אותה במנוחה.

שים לב לנשימה ותן לריאות שלך לפעול בקצב שנוח להן. לזמן מה פשוט שב כשאתה מקשיב ומרגיש את הנשימה. אבל, אם אפשר, אל תקרא לזה בשם. פשוט תחווה את ההתרחשות הלא-מילולית. יתכן שתתנגד בטענה שזו לא מדיטציה "רוחנית" אלא סתם תשומת לב לעולם ה"גשמי", אבל יש להבין כי הרוחני והגשמי אינם אלא רעיונות, מושגים פילוסופיים, והמציאות שאליה אתה מודע כעת איננה רעיון. יותר מזה, אין שום "אתה" שמודע למציאות. גם זה היה רק רעיון. האם אתה יכול לשמוע את עצמך מאזין?

ואז תתחיל לתת לנשימה שלך "לפול", לאט ובקלות. אל תכריח או תאמץ את הריאות, אבל תן לנשימה לצאת באותו אופן שאתה נותן לעצמך להשתרע במיטה נוחה. פשוט תן לה לצאת, ולצאת, ולצאת. ברגע שישנו מאמץ קטן ביותר, תן לה לחזור כרפלקס; אל תמשוך אותה. תשכח מהשעון. תשכח מספירה. רק תמשיך כל עוד אתה מוצא בכך הנאה.

תוך כדי שימוש בנשימה באופן זה, אתה מגלה איך ליצור אנרגיה בלי שימוש בכוח. למשל, אחד הגימיקים ("אופאיה" בשפת סנסקריט) שמשמשים בהם להשקיט את החשיבה ואת המלמול הכפיייתי שלה ידוע בשם "מנטרה" - המהום של קול לשם הקול ולא לשם המשמעות. לכן אתה יכול ל"הציף" תו בודד מסוים על נשיפה ארוכה וקלה בגובה שנוח לך ביותר. בודהיסטים משתמשים לצורך זה בהברות כמו "אום", "אה" ו-"הונג", מוסלמים ב"אללה", ויהודים או נוצרים ב"אמן", "הללויה" או "אדוני". באמת אין למילה כל חשיבות, מאחר שמה שחשוב הוא פשוט רק הקול. כמו אנשי הזן בודהיזם, אתה יכול להשתמש בהברה "מווו". תנסה את זה, ותן למודעות שלך לשקוע למטה, למטה, למטה לתוך הקול כל זמן שאין הרגשת מאמץ.

הכי חשוב לא לצפות לתוצאות, לשינוי מפליא של המודעות או לסאטורי: כל העניין של תרגול המדיטציה הוא התמקדות במה שיש - לא במה שצריך או יכול להיות. העיקר איננו

במחיקת המחשבות או בהתרכזות מאומצת במשהו, למשל, נקודת אור - למרות שגם זה יכול להיות נעים אם הדבר נעשה ללא מאמץ.

כמה זמן צריך להמשיך? הרגשתי, שאיננה מן המקובלות, היא שניתן להמשיך בכך כל עוד אין הרגשה של כפייה - וזה יכול היות בקלות שלושים או ארבעים דקות בישיבה אחת, ולאחריהן תרצה לחזור למצב של אי שקט והסחת הדעת הרגילים שלך.

בישיבה למדיטציה, הטוב ביותר הוא להשתמש בכרית גדולה מאוד על הרצפה, לשמור על חוט שדרה זקוף אך לא נוקשה, לשים ידיים בחיק עם כפות ידיים כלפי מעלה - מונחות אחת על השניה בקלות, ולשבת ישיבה מזרחית כמו פסל של בודהא - בישיבת חצי לוטוס או לוטוס מלא, או ישיבה על הברכיים ועל העקבים. ישיבת לוטוס משמעה לשים כף רגל אחת או שתיים עם החלק התחתון כלפי מעלה על גבי הירך הנגדית. תנוחות אלה מעוררות הרגשה קלה של אי נוחות, ויש להן לכן את היתרון של שמירה על הערנות!

במהלך המדיטציה יתכן ויופיעו לפניך מראות מפליאים, רעיונות מעניינים, ופנטזיות מרתקות. יתכן גם שתרגיש יכולת הגדת עתידות ויכולת לעזוב את הגוף ולרחף בלעדיו. אבל כל אלה הן רק הסחות דעת. תעזוב את זה ופשוט תתבונן במה שקורה עכשיו. אתה לא עושה מדיטציה בשביל להשיג כוחות על טבעיים, כי אם תהפוך לכל-יכול וכל-יודע, מה תעשה? לא יהיו יותר שום הפתעות אפשריות, וכל החיים יהיו כמו לעשות אהבה עם בובה מפלסטיק. היזהרו, לכן, מכל גורו שמבטיח "תוצאות נפלאות" וכל תועלת עתידית אחרת מהליכה בעקבותיו. כל הנקודה היא להבין כי אין זמן עתיד, והמובן האמיתי של החיים הוא הגילוי המתמיד של ההווה הנצחי. *עצור, הבט, והקשב!*

מספרים על איש שבא לבודהא וידיו מלאות פרחים. אמר לו הבודהא:

"זרוק אותם!" הוא הפיל את הפרחים מידו הימנית. והבודהא אמר:

"זרוק את מה שיש לך לא ביד ימין ולא ביד שמאל אלא באמצע!" והאיש הגיע פתאום להארה.

נפלא להרגיש שכל מה שחי וזז - נופל, או נענה לכוח המשיכה. אחרי הכול - כדור הארץ נופל סביב השמש, ואילו השמש נופלת סביב לכוכבים אחרים. כי אנרגיה היא בדיוק הליכה בקו של ההתנגדות המינימלית. אנרגיה היא מסה. המים שואבים את כוחם מהליכה בעקבות הכובד. הכול מחכה למי שמחכה.