



Soma, Self and Source

By David Boadella

גוף, עצמי ומקור
מאת דיוויד בואדלה

תרגום: שרי בן שחר

1. גוף ושריון

כל אחד יודע את ההבחנה בין נוחות ואי-נוחות (ease and dis-ease). עם הנוחות אנו מרגישים בבית בתוך גופנו, אנו מחוברים, אחד עם, עצמנו, ולא מוסחים ע"י קונפליקט פנימי. באי-נוחות אנו מתוחים, מופנמים, לא מאושרים, נירוטים, אפילו עד לידי גרימת מחלה פיזית לעצמנו.

הגוף הפיזי, מעבר לשושלת הגנטית שלו, והספיגה הסביבתית שלו, הוא מאגר מקודד של כל הרגשות, המחשבות, התחושות, והערכים שהטמענו. מכיוון שזה קשה בחיי היומיום להפריד בין שדות השפעה שונים אלו, המונח גוף-נפש נכנס לשימוש פופולרי. הוא מבטא את אחדות המחשבה, הרגש והפעולה. בגרמנית המילה leib היא בעלת משמעות זו, בניגוד ל-korper הפיזיקלי הטהור. ביוונית המילה soma מתכוונת למשהו הקרוב לצורה. שדות הצורה החופפים והמשתלבים של הגוף מרכיבים את ה-soma. בברית החדשה המילה סומה משמשת את פול בכדי לכסות גם את הגוף הלא פיזי, גוף האור, גוף התחיה מחדש. סומה נראית אם כך קרובה במשמעותה לנשמה; המילה נשמה (soul) היא תרגום מה-psyche היוונית. בני אדם חקרו במשך אלפי שנים את מערכת היחסים בין הגוף למיינד. מנקודות המבט השונות שהוצעו, זו של "זהות ואנטייתיזה פסיכו-סומטית" (רייך) תפסה בצורה הטובה ביותר את הנישואין בין צורה פיזית ושדות של תודעה שאנו יכולים לזהות כרמות שונות של המיינד. נסיונות של מוות קליני מתווים את ההבנה שבנסיבות מסוימות נישואין אלו מתפוגגים, ושדות התודעה יכולים לשמור על צורה נפרדת כשהגוף מת. אולי יותר מדויק לראות שהגוף הוא זיקוק או התממשות של הסומה, הצורה שלנו.

'שריון' הוא המונח שוילהלם רייך משתמש בו בכדי לתאר את הקליפה הפיזיולוגית והפסיכולוגית שאנו יוצרים מתוך חוסר איזון, אובדן קשר, וחוסר אושר בסיסי. שריון מרמז על הפחתה בפעימה, והידוק יתר או הרפית יתר של רקמות, חוסר סינכרוניות במחשבה, מצב הרוח, והמעשה. תאוריות רבות הוצגו ע"י רייך ואחרים בנוגע למקורות של השריון האנושי, הפנייה הברורה של אדם כנגד עצמו, תרבות כנגד טבע, היצירה של מדבר פנימי בחיי הרגש שבתורו יוצר מדבר חיצוני: הסייט האקולוגי שאיתו אנו מאיימים על הפלנטה. מה שחשוב כאן הם לא מקורותיו של תהליך עמוק זה של 'החרמה', בניית קירות קשיחים בכדי לחתום כל תקשורת בין חלקיו של השלם, אלא ההבחנה הברורה בין שני מישורי חוויה: המישור של הסומה הבריאה, מעוגנת בתהליך טבעי, מלא חסד ומקצב, בתוכו ובינו לבין האחר, והגוף המשריין, מנותק מתחושה עמוקה של קשר, עטוף במעטה של מבני הגנה נירוטים, ולפות או כנוע בתוך זרם חיים חסום או איטי.

ההבחנה הבסיסית הזו תוארה ע"י רייך במונחים של ביטויים ראשוניים או משניים. ראשוני הוא מקורי, לא מעוות, בהיר, טוב – מתפקד; שניוני הוא מוגבל, מצומצם, מופרד בחיץ, מבלבל, מופרע ולרוב הרסני. רייך מוסיף קטגוריה שלישית שהוא קורא לה שלישונית, עבור הנסיון להסוות את השכבה השניונית המופרעת והפתולוגית ולהציג חזות מזוייפת.

סטנלי קלמן הקדיש את עבודת חייו לחקר התהליך העיצובי, והוא מתאר את העיוותים (או מעלבונות לצורה) שאנו מפתחים במהלך אימוץ תרבותי פגום. הוא דיבר על הטמעה

כהתחברות לגלים ומקצבים של תנועות נוזלים פנימיות הנעות דרכנו, אל ים הפרוטופלסמה שמהווה את נשמת התא. רייך מגדיר נזירוז כאובדן הניצוץ בפרוטופלסמה; תרפיה אם כן היא הדרך להצתת הניצוץ מחדש.

2. no matter, never mind

אם המיינד אינו יכול להיות מצומצם למוח, כפי שטען נירו-פיסיוולוג בכיר כסר ג'ון אקלס, אז אנו חיים ביקום יונידואלי. מוח ומיינד מזווגים יחד (אחדות, וזהות), אבל יכולים גם להיות מובחנים זה מזה (דואליות ואנטיתיתזה). הרבה עובדות מצביעות לכיוון המסקנה שהיכן שהמוח הוא פיסת טבע מאורגנת היטב, התופסת אזור מוגדר של זמן ומרחב, מוגנת ע"י קופסית גולגולת של עצם, המיינד אינו מקומי, ומתפקד מעבר לארבעת מימדיו של יקום של מרחב וזמן. ההוכחה לכך מסופקת ע"י יותר ממאה שנה של מחקר פאראפסיכולוגי ופאראפיזיולוגי. היא גם נתמכת ע"י פיזיקת הקוונטים המודרנית, המוצאת אותו תפקוד יונידואלי בשורשי הטבע, בכך שהגל והחלקיק משלימים זה את זה. בספר העצמי הקוונטי (quantum self) קשר זה של הדואליות חלקיק-גל במציאות הפרה-אטומית מפותח למודל עבור יחסי המוח-מיינד.

פיזיקת הקוונטים, החוקרת את הסודות הכמוסים ביותר של החומר, נתקלת בעובדה הבלתי ניתנת להכחשה, שתכונותיו של החומר קשורות באופן בלתי פריק לתכונותיה של התודעה. זה מה שנקרא בעיית 'הצופה' בפירוש הקוונטי, שנשאר כמו קואן לא פתור אחרי שישים שנה של פיזיקאים הנאבקים בהשלכות הפילוסופיות של הדרך בה הם רואים את המציאות. פתרונות שונים אלו לקואן הקוונטי, כולם סותרים, סוכמו היטב בספרו של Nick Herbert על 'המציאות הקוונטית'.

היה זה קולגה של איינשטיין, הפיזיקאי האנגלי דיוויד בוהם, שהציע מודל לשני סדרים נפרדים של הטבע, שהוא קרא להם implicate ו-explicate. הוא הציע ספקטרום של דחיסות, צורות חומריות נפרשו (unfolded) מתוך סדר מרוזם (implicate), בו הפוטנציאל שלהם היה מקופל (enfolding). זה אומר שדרך הראיה שלו את הטבע היא שחומר, כפי שאנו רואים ומודדים אותו, הוא ההגשמה של משהו יותר מעודן (subtle) שאנו יכולים לחוש, לחשוב ואולי אפילו ליצור מתימטיקה סביבו, אבל הוא מעבר לטווח של חמשת החושים הפיזיים או של כל המכשירים שאנו יכולים ליצור בכדי להעצים או לחדד אותם. ב'מרכז הנפש' שלו בחוף המערבי של יוטלנד, מורה המדיטציה האירי, בוב מור, הריץ במשך שנים רבות קורסים להתפתחות פנימית שעוררו את המודעות האינטואיטיבית של אותם מימדי קיום עדינים, שיותר ויותר פיזיקאים מתחילים להכיר. רוג'ר פנרוז, הקוסמולוג והאסטרופיזיקאי המפורסם תמך לאחרונה במסקנות על העצמי הקוונטי, בכך שטען שהתודעה עצמה היא תהליך קוונטי.

בשיחה עם הדלאי למה, דיוויד בוהם מבטא את דעותיו בדרך הבאה: "כאשר אתה חוקר עמוק יותר לתוך החומר, נראה שיש לו יותר ויותר תכונות מעודנות... לפי השקפתי ההשלכות של הפיזיקה הן שהטבע הוא כה עדין (מורכב, subtle) שהוא כמעט יכול להיות חי או אינטליגנטי".

בוהם המשיך לפתח את דעותיו ע"י הצגת המאחדות (יונידואליות, uniduality) של הצורה הדחוסה והמעודנת, במונח "משמעות-סומטית" (soma-significance). הסומה מעוצבת ע"י המשמעויות איתן אנו יוצרים קשר, ע"י התכונות, ערכים ואיכויות של קיום. לחילופין, ערכים אלו עצמם מופרעים, מקודמים או מעוכבים, ע"י נסיון החיים הסומטי שלנו. ישנם יחסים ופעילות הדדית בין הקרקע החיצונית של ארועי החיים היומיומיים בשדה הפעולה שלנו, המסע האקזיסטנציאלי בגוף מסוים במאה מסוימת ובעיר מסוימת, והקרקע הפנימית של המיתוס האישי, הזכרון הארכיטיפי, חזון, חלום, והמרחב של המציאות המיתית, המתעלה מעבר למרחב ולזמן.

יונג מבחין בין שני מימדים אלו כמימד של האגו והמימד של העצמי (self). חאמיד עלי מתייחס לאיש העולם ולאיש הרוח. סטיוארט וויט, בספר אשר יונג התרשם ממנו ודן בו

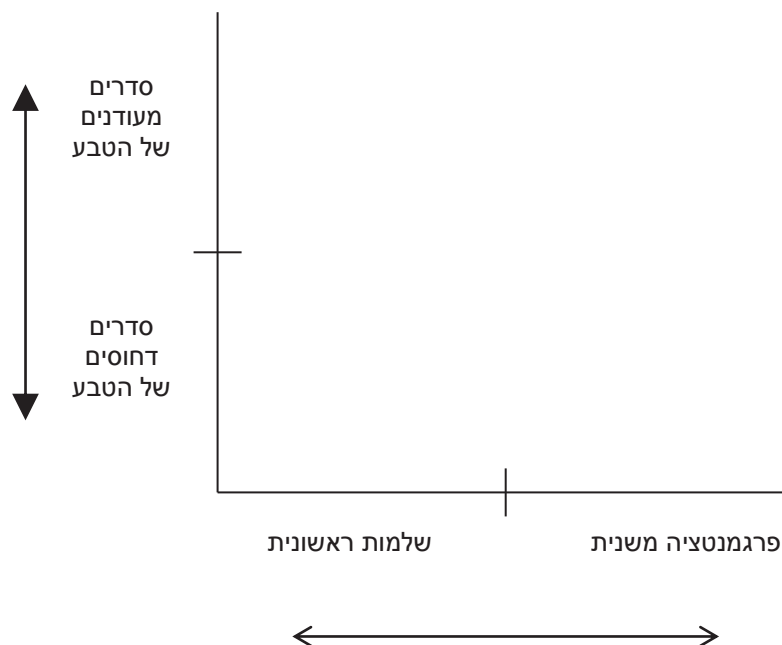
במכתביו, מתאר את מערכת היחסים בין היקום "המוסתר" של חומר דחוס, העולם כפי שאני יודעים אותו, והעולם "הלא-מוסתר" שנח חבוי מעבר לכל אשר בהגשמה (manifestation). הביולוג רופרט שלדרייק הסעיר והרגיז לאחרונה את הקהילה המדעית, עם ההיפותזה שלו שגדילתה של צורה נשלטת לא רק ע"י תהליכים ביוכימיים ופיזיקליים ידועים, אלא גם ע"י שדות מורפיים לא מקומיים, שאינם נושאים אנרגיה הניתנת לזיהוי, אלא מתקשרים תבניות, דגמים, ואינפורמציה. אם ההיפותזה המורפית הזו נכונה, היא מספקת תמיכה להשקפתן של רבות מדתות העולם, שהרמות הסובטיליות של הקיום מארגנות את הרמות הדחוסות, ממש כפי שהגל מכיל את הפוטנציאליות של החלקיק. הפסיכו-פיזיקאי הברזילאי הרנאני אנדראדה (Hernani Andrade) הציע מספר שנים לפני שלדרייק, מודל לו קרא "מטריקס ביולוגי מארגן" שהיה שדה אינפורמציה מעודן המארגן ומכוון את ההיווצרות של הגוף הפיזי, שהגנטיקה לבדה נכשלה כהסבר המתאים לו.

ביולוגים הבחינו "גרימה עולה" (upward causation) כשהגבוה מארגן את הגבוה מ"גרימה יורדת" (downward causation) כשהגבוה מארגן את הנמוך.

היונידואליות בין שני סדרים אלו של הטבע, שאנו קוראים להם המעודן והדחוס, מופיעה גם בכתביו של Longchenpa, שם הוא מדבר על "הצד הזה" ו"הצד האחר". יתכן ואנו עוסקים בשני צדדיו של "luxon wall", בצד אחד העולם התת-הכרתי שנלמד ע"י המדע, ומצד שני העולם העל-הכרתי של סינכרוניות ואי-מיקומיות.

3. המטריקס של המהות והשלמות

בחלקים הקודמים הסתכלנו על שתי פולריות נפרדות ומובחנות, הפולריות בין ביטויי חיים ראשוניים ומשניים, והפולריות בין הסדרים המעודנים והדחוסים של הטבע. מבוכה רבה נוצרה בעקבות הכשלון להכיר בין שתי פולריות כה מנוגדות אלו. תהיות אלו הן בעלות חשיבות רבה בכל צורות העבודה הביו-ספיריטואלית עם אנשים, שכן אנשים רבים מפרשים רוחניות כדרך לברוח מהגוף, והרבה דתות, כפי שפורשו, החלו ללמד שהעולם הוא מלכודת. אנו יכולים לעזור בהתרת הסבך של בלבול זה ע"י יצירת מטריקס פשוט, עם שני צירים בזווית ישרה זה לזה. הציר האנכי מייצג את טווח הדחיסות, הציר האופקי מייצג את הפולריות בין שלמות לפרגמנטציה.



ניתן לראות שישנן מטאפורות רבות לחלקים העליון והתחתון של הציר האנכי. הנה כמה דוגמות:

מעודנות	דחיסות	(פיזיקה קוונטית, בוהם, בודהיזם)
לא-מוסתר	מוסתר	(סטיוארט וויל, מצוטט ע"י יונג)
מסבך	מסביר	(פיזיקה קוונטית, בוהם)
מורפי	אנרגטי	(ביולוגיה צורנית של הופרט שלדרייק)
גרימה יורדת	גרימה עולה	
קרקע פנימית	קרקע חיצונית	(ביוסניתזה)
'שמיים'	'ארץ'	(אקופונקטורה סינית)
מהות	קיום	(פילוסופיה)
'דימוני'	'אמיתי'	(יחסיות מורכבת, ג'ין צ'רון [Jean Charon])
שמימי	ארצי	(סופיזם, הנרי קורבין)
Purusha	Prakriti	(פילוסופיה הודית)
תודעה	זמן-מרחב	(פיזיקה נאוגנוסטית)
א-מקומי	מקומי	(התאורמה של בל)
הצד האחר	הצד הזה	(Longchenpa)

הפולריות השניה יכולה בדומה להיות מוצגת ע"י סדרה של ניגודים מזווגים:

ראשוני ומשני	(רייך, Longchenpa)
מהות ואגו	(סופיזם: חאמיד עלי; נצרות נאוגנוסטית)
התפתחות והתעטפות	(ביוסניתזה)
גרעין ואישיות	(אנרגטיקת גרעין)
סומה ושריון	
אנכי ואופקי	(פסיכולוגיה נאוגנוסטית: גארי זוקאב)
זרמי חיים ומלכודת	(וילהלם רייך)
אחו ובמה	(וילהלם רייך: סופראימפוזיציה קוסמית)
שלמות ופרגמנטציה	(Holonomy: דיוויד בוהם)
גן עדן עלי אדמות	(נצרות)
גיהנום עלי אדמות	(אקולוגיה פלנטרית, וילהלם רייך)
אוקינוס	(תלאונומיה, תרמודינמיקה)
סדר	(Herbert Guenther)
Negentropic	אנטרופי

4. ביטוי-נשמתי ומשחק תפקידים (soul-making and role playing)

כשהייתי בן 17 מאד הורשמתי מהשירה והפילוסופיה של המשורר האנגלי John Keats. היתה לזה השפעה פורמטיבית חזקה עלי בשלב מכריע בגיל ההתבגרות, לפני הקשר עם התהליך הטיפולי, או עבודתו של וילהלם רייך. קיטס מתאר את העולם כ"עמק של ביטוי נשמתי". הוא מגדיר נשמה כמרכז המעמקים של האדם אותו אנו מעצבים בין הלידה למוות. James Hillman, ביוצרו את הפסיכולוגיה הארכיטיפית, כהתפתחות מתוך היסודות שהונחו ע"י יונג, לוקח את ג'ון קיטס בדומה כאחת נקודות הפתיחה לשימוש במונח נשמה. כל מונח בו אדם משתמש בתיאור של השדות הרגשיים, המנטליים והטרנסמנטליים של האדם, הוא פתח לבלבול עצום, מכיוון שאותה מלה משמשת במסורות שונות ללמד על התנסויות הפוכות, או שמילים מנוגדות משמשות כותבים שונים בכדי להצביע על אותה משמעות. יהיה זה חיוני להגדיר בזהירות כל מונח שכזה, ולהבהיר לאיזה מובן הוא משמש ולאיזה לו.

המונח נשמה הוא התרגום האנגלי למלה היוונית 'psyche', ולמלה הלטינית 'anima'. הנה כמה משמעויות לדוגמה:

נשמה - Psyche

- התת מודע (אישי, פרה-אישי, מעבר-לאישי)
- הסופר-מודע
- המיינד
- הרוח הנצחית
- תודעה באופן כללי
- תודעה באופן ספציפי
- Anima Mundi, נשמת העולם
- ההיפך מגוף
- החיים בגוף
- רוח רפאים
- מעמקים, כמו ב"מוזיקת נשמה", "רצח נשמה"

אני אשתמש במלה במובנו של ג'ון קיטס, יצירתו של מרכז אישי (personal) משמעותי עמוק במהלך מסע חיינו. במובן זה הנשמה אינה ניתנת להפרדה מהמציאות הסומטית במהלך התגלמותנו, והוא קרוב למשמעות המונח 'personhood' בכתיבתם של פילוסופים אקזיסטנציאליים כגון Mounier, Tillich, tournier ואחרים, כמו Gabriel Marcel. אבל המונח 'איש' (person) גם הוא פתח לבלבול רב.

Person מגיע מהמונח הלטיני 'personare', להישמע דרך. במובן זה כאשר אנו מדברים ממלוא מעמקי ההתנסות שלנו, משמיעים את תחושותינו הפנימיות מהלב בתקשורת עם מישהו אחר, יש לנו 'נשמה', אנו נוכחים עם שלמותנו. חאמיד עלי מדבר על 'מהות אישית' בקשר להתגלמות קיומנו בעולם. "הנשמה", כותב אריסטו, "היא הפעולה הראשונית של גוף פיזי המסוגל לחיים".

אבל אותה מילה, אישיות, קשורה עם המילה היוונית למסכה, 'persona', זו אשר הסתירה את הפנים של הדובר, ושמאחוריה הוא דיבר את התפקיד אותו שיחק בדרמה. פרסונה על פי יונג, משמשת לציון המסכה שמסתירה את האדם האמיתי. אישיות, בעבודתו של גורדג'ייף, היא מילה נרדפת לתבניות התנהגות כוזבות המתפתחות בכדי להחליף קשרים, באופן שהוא כמעט זהה למילה אופי (character) בה משתמש רייך (מיוונית, לעצב תבנית, ליצור סטראוטיפ), כלומר תבניות ההגנה המקובעות שלנו, השריון הנפשי שלנו.

איש ואישיות, המוגדרים בדרך זאת, הם שני קטבים בספקטרום השלמות האחת (wholeness), שכן האדם הוא מרכז מארגן לשלמות, נשמת המערכת, האינדוידואליות הבסיסית, שאינה ניתנת לחלוקה; האישיות נקטעת מאד בקלות לתתי-אישיות, שהן כמו התפקידים שאנו משחקים בכדי להסתיר את טבענו האמיתי.

החיים כעמק של ביטוי-נשמתית הם חיים כמסע של התפתחות אישית, בו הפוטנציאלים והאיכויות הפנימיים ניתנים ליותר ויותר מימוש והגשמה, למרות, ולפעמים באמצעות, הכוחות הפועלים לכיוון חסימה, דיכוי וקיטוע.

המונח הבא שיוצר בלבול רב בעבודה פסיכו-ספיריטואלית הוא המונח אגו.
הנה כמה פירושים למילה אגו:

אני ('I'), תחושת את עצמי	(פרויד, בגרמנית)
המנגנון הנפשי, חלק מהמיינד	(פרויד, כפי שתורגם)
מרכז האנוכיות	(בדיבור הפופולרי)
משהו לחזק	(פסיכולוגית האני)
המרכז המארגן של השלמות האחת	(Blanck and Blanck)
הגורם העיקרי להתבקעות	(פסיכולוגיה נאוגנוסטית)
הדימוי העצמי, דימוי האני	(פסיכולוגיה בודהיסטית, סופיזם)

איך נכניס הגיון לפירושים שונים וסותרים אלו?

באנליזה ביצועית (transactional analysis) אדם מתואר כמורכב ממצבי אגו. נראה שמצבי אגו אלו דומים לתתי-אישיות, תפקידים שאנו נופלים לתוכם. מובן זה נתמך ע"י שימוש של ברן (Berne) במונח "משחקים" לאנטראקציות מיגנניות שונות הקורות בין מצבי אגו של אנשים. ברן פיתח גם את רעיון התסריטים, המסרים המוטמעים שאנו מחצינים, שהם רחוקים מהצרכים של העצמי האמיתי. בפסיכודרמה מודל שלם של תרפיה מבוסס על להפוך משחקי תפקידים אלו למודעים.

וילהלם רייך השתמש במטפורה של האחו והבמה עבור הפולריות של הדחפים הראשוניים והמשניים. באחו, החיים מתפקדים בטבעיות, כל דבר נמצא באיזון. על הבמה הכל מלאכותי, משוחק, דרמה ממוסכת של אי-מציאות. אנו יכולים לראות דרמה משני כיוונים: החיים הופכים למחזה שבו מה שאמיתי מוחבא מאחורי מה שמוצג. זו המשמעות של "הבמה" של רייך. או שאנו יכולים לראות את הדרמה כהזדמנות לבטא איכויות חיוניות של המצב האנושי (human predicament), שעשויות לאבד מגע בתוך החיכוך עם חיי היומיום. זה היה התפקיד של הדרמה היוונית, עם המיתוסים הראשיים והכוח שלהם לעורר שחרור קתרטי של תחושות חבויות אצל הצופים, צורה אגאית קדומה של 'תרפיה'. אבל עלינו להמשיך ולהתבונן יותר לתוך מורכבויות המבוכה סביב המילה אגו.

5. אני, אגו ונרקיסוס (I, ego and narcissus)

ברונו בטלהיים הראה כיצד המילה 'אגו' נכנסה לספרות הפסיכו-דינמית כתרגום של המילה הגרמנית 'ich', כלומר אני. במקום מילה אנושית פשוטה בה השתמש פרויד, שכל אחד מכיר מידיית, ויכול להזדהות איתה, יש לנו 'אגו', מנגנון נפשי עם דרישה מסוימת לאובייקטיביות. פסיכולוגית-אגו מוקדשת לחיזוק האגו, כלומר תמיכה בהתפתחות 'אני' אישי המבוסס על מערכות יחסים בטוחות, מכיוון שללא קשר בין אני ואתה, האני לא יכול להתפתח במלואו. אגואים חזקים וחלשים הם אנשים עם תחושה חזקה או חלשה של האינדוידואליות ואחדות הארגון שלהם. זה אומר שאדם עם התפתחות אגו טובה במובן הפסיכולוגי הוא בעל תחושה חזקה של אני אישי, אני ניסיוני שיודע את גבולותיו או גבולותיה, ויכול לתפקד היטב בעולם האמיתי, והעולם מערכות היחסים.

במאמרי "מותו של האגו" (death of the ego) הצבעתי על ההבחנה שעשה קרישנמורטי בין מה שהוא מכנה "אגו פונקציונלי", המוגדר למעלה, לבין "אגו של מעמד" שיש לו קשר לחשיבות עצמית מוגזמת ואגואיסטיות במובן של 'אני קודם' בתחרותיות של מי-למעלה. יונג השתמש במונח אגו, במובן התפקודי, בניגוד למה שאנו מכנים העצמי, שהוא אני במובן עמוק יותר. המובן העמוק יותר של האני ידון בחלק מאוחר יותר במאמר. בתהליך ההתפתחות של תחושת האני ישנו תהליך שפרויד קרא לו 'נרקיסזם בריא', שהוא הגאווה בהשגים, במראה ובקיום, והוא קשור להנאה של להיות חי. הוא מתייחס לכל הצורות של הדאגה העצמית (self-caring) וההזנה העצמית. בנצרות אנו מתבקשים "לאהוב את

רעך כמוך", בבודהיזם תרגול החמלה מתחיל בחמלה לעצמנו; בלעדיה לא אפשרית החמלה לאחר.

נרקסיזם משני הוא תהליך נירורטי של נתק בין אדם לאחר, או בין בני אדם לסביבתם. הוא כולל את כל צורות כיבוש האדם את הטבע, מתדלק הרבה מהקונפליקטים האנושיים, מזין לאומניות, קנאות, מלחמה ומגלומניה.

המסורות הרוחניות מבקשות להקטין את אחיזת האגו, ורוצות לשחרר אותנו מהמלכות של האנוכיות, ששריון האישי הוא רק אחד מצורות ביטויה.

לקן ווילבר יש דיון מסייע על רמות שונות של נקריסטיטיות, שם הוא רואה כל שלב בגדילה כבעל התפתחות-אני נורמלית, והרחבה של התודעה הקשורה אליו; וכן אספקט שלילי בו מה שבריא בשלב אחד הופך למביך בשלב הבא.

כמה מהדוגמאות הטובות ביותר לנרקסיזם פתולוגי נמצאות בתנועות רוחניות, שלרוב מונהגות ע"י מנהיג כריזמטי ונרקסיסטי ("נפילתו של נושא האור", מאת דיוויד בואדלה, ב- Self & Society, לונדון), היכן שהיררכיות של מי הכי מפותח יכולות להיווצר, עם כמויות עצומות של אגוטיזם מעורב בתחרות עם אחרים, על מי התעלה ביותר מעל האגו. לג'ס ברטלסן יש תאור חשוב של הסכנות הטמונות בניפוח שכזה בספרו על אנרגיה ותודעה (Energy and Consciousness), וצ'וגיאם טרונגפה הקדיש ספר שלם לתאור של "Cutting through Spiritual Materialism".

אם נשתמש במונח 'אני' בכדי להתייחס לצורות בריאות של התרחבות-עצמית, ובמונח אגו בכדי להתייחס לפעילות נקריסטיטית פתולוגית הכוללת הפחתות-ערך הולכות ומחמירות של אחרים, אז נוכל לראות שמהות ואגו הן קיטוב על המטריקס שהוצע למעלה. מהות מתייחסת למצב חסר הפגם שתואר ע"י Longchenpa, הכולל התפתחות בריאה של 'אני'; ואגו מתייחס למצב הפגום בו הקשר לשני מופחת, מוגבל ומוביל להתגברות של בידוד, ניכור או קשרים תחליפיים המתחזים להיות תקשורת אמיתית. אנו נעטפים בתוך האגו כבתכריכים. הוא יוצר מה ש-Longchenpa מכנה באופן קולע "המעוז של ההוויה הבדויה".

6. Self and Shadow

דתות עולם רבות, כגון הידואיזם ונצרות, מלמדות על נצחיות הרוח. מה זה אומר להיות נצחי? נצחיות היא מות הגוף, שבירה של הסדר המוסבר (explicate) של הטבע, סופו של קיום אמפירי במסגרת זמן-מרחב מסוימת. נצחיות פרושה מעבר להרס. מה שאינו נהרס כאשר הרמה הדחוסה של הקיום מתכלה, היא הרמה המעודנת שהדחוסה היא הביטוי שלה. הסדר המרומז (implicate) נשאר.

שמרנו את המילה נשמה לביטוי ולהתגלמות של עומקנו בהקשר של חיים מסוימים. למה נוכל לקרוא עומק בפני עצמו, עומק זה שהוא אינו בר-הרס? הנצרות משתמשת במילה "רוח" (spirit), שמשמעותה "נשימה", האלמנט של האוויר שאינו נראה לעין. בהינדואיזם המונח הוא "אטמן" שמשמעותו גם היא נשימה, אבל שמגיע מהמילה 'עצמי'. פאטאנג'לי משתמש במונח 'הרואה' (the seer), שמודע לא רק לעולם אלא גם לתכני המינד, 'העד' שרואה מתוך תפיסה מוארת. בסופיזם המונח הוא מהות, עבור המציאות שמאחורי הקיום שלנו, וחאמיד עלי משתמש במונח "העצמי המהותי" (the essential self) בכדי לציין את הזהות שיש לנו מאחורי זרם הביטוי הגשמי.

אבל תחילה בואו נבהיר את הבלבול שמסביב למילה 'עצמי' (self):

- I, me, myself (המובן ההגיוני)
- מצב האגו של העצמי (כמו 'אני אנוכי')
- עצמי נמוך (אימפולסים רגשיים שהם שליליים עבור אחרים, פייראקוס)
- עצמי אמצעי (רגיל ב-Huna, התודעה של הבוגר)
- עצמי נמוך (רגיל ב-Huna, הגוף והאנרגיות שלו)

(מרכז המצפון)	• עצמי גבוה
(וויניקוט: בא מהלב)	• עצמי אמיתי (true)
(וויניקוט: אישיות הגנתית)	• עצמי כוזב
(או= true self, או עצמי גבוה)	• עצמי אמיתי (real)
(Durkheim: עצמי שהתעלה מעל)	• עצמי גדול יותר
(האגו הפונקציונלי)	• עצמי התנסותי
(עומק הווינתו)	• עצמי מהותי
(ארכיטיפ טרנספרסונלי, יונג)	• העצמי
(הינדואיזם: אלוהים, אטמן=ברהמן)	• העצמי

בשימוש ב-S גדולה, אשתמש ב-Self בכדי לציין את המהות הבסיסית, את האני הגדול יותר, שמתעלה מעבר לאינדוידואליות האישית (בתרגום, Self יופיע כ-עצמי עם הטיה, ש.ב.ש). רמנה מהרשי, מיסטיקן הודי, הביא את מה שהוכר במערב כסדנת הארה (Enlightenment Intensive), התנסות קבוצתית עוצמתית, בה אנשים נחשפים לשכבות של תשובות שהם נותנים לשאלה "מי אני". אם מישהו עונה לשאלה באומרו מה הוא לא, תחושה של זהות עמוקה יותר מתחילה להופיע. בפסיכואנליזה זה נקרא תהליך של אי-הזדהות. אני לא מזדהה עם השם בדרכון שלי, אני יותר מכך. אני יותר מהגוף שלי, שהוא דרך לביטוי איכותי. אני יותר מרגשותי שיכולים להאפיל על ההגיון שלי. אני יותר מהשכל שלי שעשוי להסתיר את האור שלי. הבודדהיזם לימד את דוקטרינת ה"אנאטה", אין-אני. אבל מהו העצמי שהוא לא, שמת, שמתכלה? ואם ישנו עצמי שממשיך, האם הוא 'שלי'? האם אני יכול לטעון בעלות על העצמי הזה, כפי שאני בעל המכונית שלי, או אפילו גופי, או שאני זה שהוא אני אינו רק 'אני' שלי, שמפריד אותי ממך, אלא גם 'אני' שמתקיים, כשאנו בקשר כל-כך עמוק שאנו חולקים את אותו 'אני' במשותף.

עצמי זה שאני, שהוא המהות שלי, שהוא הזרע, הפרח והפרי של איכותי, הוא גם העצמי שיש לך שהוא הזרע, הפרח והפרי של איכותיך. הרכב האיכויות עשוי להבדיל בינינו, אבל האיכויות עצמן יאחדו אותנו. אנו יכולים לחשוב על איכויות כעל צבעי האור. איכות ההילה או שדה האנרגיה שנראה לעיני בעלי יכולות על-טבעיות כמעטה קורן סביב האדם, הוא בעל מיזוגים של צבעים שונים. כל תערובת היא יחודית, אבל ספקטרום הצבעים הבסיסי נתון, וכולם נוצרים מצבע אחד. באיזה מובן יהיה זה בעל משמעות לטעון בעלות על האיכויות המהותיות, שהן הפוטנציאל של כל אחד?

R. D. Laing כתב שיר באוסף שלו KNOTS, המכיל את השורות הבאות:

What is mine is not me	מה ששלי אינו אני
What is me is not mine	מה שאני אינו שלי
What is not me is mine	מה שאינו אני שלי
What is not mine is me	מה שאינו שלי אני

המימרות של ליינג הם קואנים מערביים, ומעמדות את האינטלקט עם חוסר יכולתו להבין הגיונית, כאשר רמות מסוימות של עומק החדירה למסתוריות המציאות מושגות. פיזיקה קוונטית מגיעה למצב קואן דומה בנסיונה לתפוס את המעורבות בין הצופה למציאות, בין הרואה לנראה. הקונספט של הזן, על אין מיינד (wu shin) אינו על ריקנות, אלא על המלאות האפשרית העשירה ביותר של הנוכחות. אולי בכדי לגלות את זהותנו העמוקה ביותר עלינו לאבד את הזהויות הרגילות שלנו, פרדוקס הניתן להשוואה למסר של ישו לתלמידיו: הוא אשר יציל את חייו חייב לאבד אותם.

מה שאינו נכלל באור נשאר בחושך. הצל הוא התאום החשוך ששוכח את האור. הצל יוצר את האשליה שאין עצמי, יש רק אגו. אנו נולדים מתוך חשיכה, אנו מתים בחשיכה, ישנו רק המעבר מריק לריק. הצל הוא קול היאוש, הענן שעל הלב, הפחד והחלחלה בקצה הקיום, עליו Kierkegaard דיבר. צל זה כפי שיונג תיארו, לא ילך. אנו לא יכולים להתעלם ממנו, לשכוח אותו, או להכחישו. אור ללא צל הוא אור מלאכותי. מה שיוצר את הצל הוא חסימה של האור. אנו חיים את רוב חיינו בליקוי מאורות. אבל הצל חייב להיראות, הוא רעב לאור. כאשר מה שחבוי בצל מואר, אלכימיה מעודנת מופיעה, פחד יכול להיות מומר לריגוש, זעם פראי לעבודה יצירתית, הלילה החשוך של היאוש לניחוח עדין של תקווה. ויש משהו נוסף. הצל יכול להתוות את הדרך: הוא האצבע המורה על המחסום שעלינו להסיר, אצבע המורה אל מעבר למחסום, אל האור שהוא חוסם. הבט לכיוון הצל ואז תוכל למקם את השמש, ראה את אורך הצל ותוכל לומר את השעה ביום.

קרישנמורטי אמר: בכדי לפתור בעיה, הפסק לנסות לשנות אותה: שב באמצע והתבונן בה באמת. האר אותה. בודהיסט טיבטי, Chime Rinpoche, לוקח כנושא למדיטציה מה שאינו יכול להיות מרכזי יותר מאשר ההתנגדויות בחיי היומיום.

7. המקור והנתק (The Source and the Split)

לאורך כל ההיסטוריה האנושית האדם נאבק בכדי להבין את מקורותיו, בין ע"י הליכה פנימה בצורה של דת ומדיטציה, או ע"י התבוננות החוצה, כדרך המדע. שני מקורות הפוכים אלו מתלכדים במאה הזאת. המסקנה של המורים ההודים בתקופת האופנישדות, היתה אטמן או ברהמן, העצמי הוא אלוהים, הרואה שביוצר. ועל הברהמן האופנישדות אומרות: "בעולם הפנימי ברהמן הוא תודעה, בעולם החיצוני ברהמן הוא חלל".

זוהי תמונה של מקור בסיסי מעבר לדואליות של רוח וחומר, מקור מתוכו שני אלו נוצרו.

בעת שהמדע חיפש באמצעות טלסקופים, ומיקרוסקופים אלקטרוניים אל תוך המסתורין של התת-אטום והעל-גלקטי, מקווארקים לקוואזרים, מספר מדענים פיתחו באופן בלתי תלוי תפיסות דומות באופן מפתיע. Fred Hoyle, אסטרונום בריטי שגילה את תהליך יצירת הפחמן בכוכבים, הניח את קיומו של "שדה של יצירה" (Creation Field) כמקור הראשוני מתוכו נולד היקום. בכתבים מאוחרים יותר הוא דיבר על "יקום אינטליגנטי", והעניק באופן ברור סוג של תודעה קוסמית לשדה זה של יצירה. דיוויד בוהם, הפיזיקאי הקוונטי הנודע, מדבר על Holomovement, שדה של מציאות שחובק חומר ורוח יחד, את הצופה והנצפה, ואומר שזהו בסיס קיומי עקרוני עבור כל שקיים, מעין Superimplicate order. Jean Charon, הקוסמולוג הצרפתי, שהמשיך את איינשטיין בפיתוח משוואות של יחסות מורכבת החובקת את שני יקומי המציאות, ה"אמיתי" (כלומר דחוס) ואת מה שנקרא "דמיוני" (כלומר מעודן, subtle), הגדיר את היונידואליות שמאחורי שניהם, עם המספר אחד, עבור האחידות, לה הוא קרא "Etre, קיום (Being). פיזיקאים מחפשים את השדה המאוחד (the unified field of nature), וזה נראה ברור יותר שהם לא יוכלו למצוא אותו כל עוד הם מנתקים את התודעה מחישוביהם. התאורמה של Gödel מלמדת אותנו שכל מערכת תהיה בלתי שלמה מכיוון שאינה יכולה להכיל את עצמה.

המקור, בכל צורה שנדמיין או נחוש בו אינטואיטיבית (ולפני העיוותים של הקשר עם האחדות המקורית, שהוכנסו ע"י התנוונות הדתות), נותן לנו תחושה של מה היא שלמות. שיאו של הציר האנכי במטריקס של המהות, נותן לנו תמונה של נקודת המקור של הציר האופקי. שלמות (wholeness) נמצאת בבסיס המבנה התת-אטומי של החומר. אנו מבקעים שלמות זו תוך הסתכנות, ויוצרים הירושימה, או צ'רנוביל. שלמות זו נמצאת בחמישים אלף מיליון שנות אור, קוטר היקום הנראה, שכולו, מציעים מספר אסטרונומיים, נחוץ בכדי ליצור כוכב אחד בו החיים אפשריים. שני אלקטרונים הנורים בכיוונים מנוגדים דרך הקוסמוס, יוצרים קשר באופן מיידי, בדרכים שאיננו יכולים להבין, ללא מיינד תת-קואני. שלמות זו מופיעה באיזון האפשרי בין מיינד לחומר, תרבות וטבע, אדם אחד לרעהו. David Wasdell הראה כיצד נתק בין עובר לרחם, בין יילוד ואימו, הוא אב-טיפוס לפיצול בין יהודי לערבי, מזרח ומערב, צפון ודרום.

אבל הנטיה האנושית לפצל זרועה כה עמוק כך שברגע שמתחילים להתגבר על נתק גאופוליטי בין מזרח ומערב, ע"י פיזור מסך הברזל הודות לחזון של שלמות ובית אחד, שתורגם מאידאל למציאות מוחשית, צורה חדשה של פיצול מתחילה (עלייתם של הניאונאציזם וקונפליקטים פנימיים בתוך ארץ שהיתה 'מאוחדת', או בקבוצה של ארצות). ההיפך למקור הוא הפיצול, הסדק בביצה הקוסמית, האשליה של חוסר הקשר, שכן במציאות אפילו המנותק הוא עדיין חלק מהשלם. נתק בסיסי זה הוא הגרסה הקוסמית למה שמיכאל באלינט קורא הפגם הבסיסי (Basic Fault), או מה ש-Longchenpa קורא הליקוי. הוא מביא לשיכחה של המקור, איבוד הקשר אל השלמות. בבודהיזם הוא מכונה אובדן הקיום (loss of being), בסופיזם אובדן המהות, בנצרות – סר חינו (Fall from Grace). אבל קיום אינו יכול ללכת לאיבוד, רק הקשר שלנו איתו. החור השחור של האוש יכול, כשהוא נחוה אחרת, להיות החור הלבן של הגיחה לתוך מצבים אחרים של תודעה, כפי שניסיתי לרמוז בפרק "הרחם, קבר והרוח". מהות אינה יכולה ללכת לאיבוד. היא אינה מתכלה. Edmund Hussert דברו על עצמי המתעלה מעבר (Transcendent Self) אמר שזה ישאר קיים גם אם כל היקום יהרס. ton (Grace) הוא איכות שאני יכולים לאבד קשר איתה, או להשאר בקשר איתה – זה עשוי שלא להיות תלוי בתנאים החיצוניים. נלסון מנדלה הופיע אחרי עשרים ושבע שנים של כליאה ברוטאלית ללא מרירות בליבו. נערה שמתה במחנה ריכוז כתבה: "כל יום אני מתבוננת בעץ שבחוף ומרגישה אמון בחיים".

8. שאיפה ונשיפה (Inspiration and Expiration)

הלידה מסתיימת עם השאיפה הראשונה פנימה, המוות מתחיל עם הנשיפה האחרונה החוצה. החיים הם איזון בין אנבוליזם וקטבוליזם, הטמעת הזנה, ופירוק מה שנדחה. תמונה זו של הזנה והפרשה נכונה גם מעבר לפיזי. אנו צריכים להחליף חומרים בהתנסויותינו, לעכל אותם, לשתות את העסיס מהם, תוך שאנו מסלקים את השיירים הרגשיים והנפשיים שאינם שמישים יותר.

תרפיה היא לעיתים קרובות דרך לוותר על תבניות ישנות, לשחרר מתחים, לבטא תחושות חבויות, להשיל זהויות כוזבות. ניתן לראות ריפוי כדרך ליצור קשר עם מקורות של הזנה, פיזית, רגשית, מנטלית ורוחנית. יציאה מנשורת ישנה היא מוגבלת, עד שאנו פותחים ערוצים לאוויר טרי, השראה, תקווה חדשה, יותר אור. הכנסה של הזנה טובה עשויה להיות תהליך קשה אם האורגניזם כבול ע"י מחסומים ולא יכול להטמיע. תרפיה וריפוי (healing) הן קטבוליזם ואנבוליזם של השתנות אישית; הם זקוקים זה לזה, כמו נשיפה ושאירה.

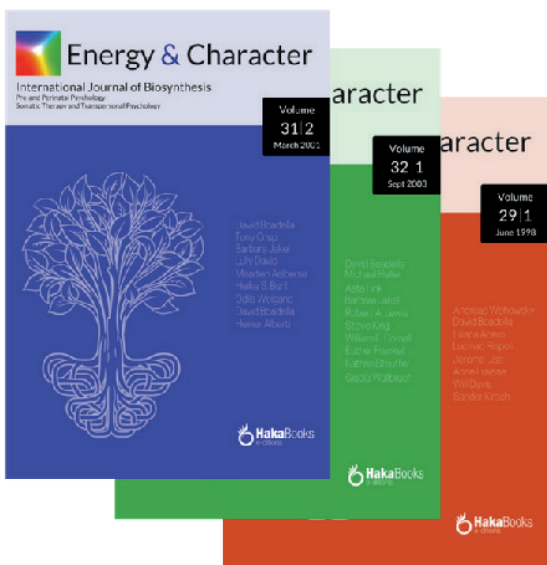
זו הפולריות שלהם, הדואליות שלהם. פתח רק קוטב אחד ויווצרו בעיות. עבודה רוחנית המחפשת לפתח את המרכזים הגבוהים של העירות תוך התעלמות או הדחקה של הנמוכים הופכת במהרה לפירמידה בלתי יציבה שמתמוטטת לערמה של חול. עבודה טיפולית שמתרכזת על שבירת ההגנות ופתיחת כאבי העבר, יכולה להביא אותנו להיות פצועים מהלכים. מעבר לדואליות שלהם, קיימת האחדות. תרפיה מגיעה מההשרוש היווני שמשמעותו: לדאוג ל-. ריפוי מגיעה מאותו שורש של שלם (Healing comes from the same root as whole). לדאוג למישהו זה לעזור לו לגלות את שלמותו, שזו הבריאות. להיות שלם זה להיות דואג (caring), לעצמך, לשכנך ולפלנטה שלך.

דרך ההתפתחות היא הדרך החוצה מהמעטפת שלנו. ישנן מלכודות רבות בדרך. אנו עשויים להתפתות ע"י תרפיסטים מניפולטיביים שמעונינים להכריח אותנו להשתנות בכיוון שהחליטו. אנו עשויים להישבות ע"י מערכת של מדיטציה אקזוטית שסופה בידודנו בקליפת גולם של על-טבעיות. דרך אמיתית היא אחת שעוזרת לנו להביא את האור שלנו לאדמה, לחוות את אור האדמה, את הרוחניות של הגוף, ואת התגלמות הרוח. אזי מעברנו בעמק של הביטוי-הנשמתי יהיה עם הרגליים על האדמה. הסומה שאנו מגדלים במהלך הדרך יזכור את המקור של עצמיותו, ופעולות בעולם יעוצבו יותר ויותר מתוך הלב.

REFERENCES

- Reich, Wilhelm - *The Murder of Christ*, Rangeley 1952.
- Keleman, Stanley - *Embodying Your Experience*, Berkeley 1987.
- Eccles, Sir John & Popper, Karl - *The Self and its Brain*, London 1977.
- Zohar, Danah - *The Quantum Self*, London 1989.
- Herbert, Nick - *Quantum Reality*, London 1985. Bohm, David - *Wholeness and the Implicate Order*, London 1980.
- Penrose, Roger - *The Emperors new Mind*, Oxford 1989.
- Bohm, David - *In Dialogues with Scientists and Sages*, London 1986.
- Almaas, A. - *The Pearl of Great Price*, Berkeley 1988.
- White, Stuart - *The Unobstructed Universe*, New York 1940.
- Sheldrake, Rupert - *The Presence of the Past*, London 1988.
- Andrade, Hernani - *Teoria Corpuscular do Espírito*, São Paulo, 1959. Longchenpa - *Kindly Bent to Ease Us* (by Herbert Guenther) - Berkeley, 1976.
- Keats, John - *Collected Letters*, London 1975. Aristotle - *De Anima*, London, 1986.
- Reich, Wilhelm - "Homo normalis & the Child of the Future", in *Orgonomic Functionalism*, Vol. 1, No. 1, Rangeley 1990.
- Berne, Eric - *Games People Play* Reich, Wilhelm - *Cosmic Superimposition*, Rangeley, 1952.
- Bettelheim, Bruno - *Freud and Man's Soul*, London 1982.
- Boadella, David - "The death of the ego", in *Energy & Character*, Vol. 11, Weymouth, 1980.
- Wilber, Ken - *Transformations of Consciousness*, Boston 1986.
- Bertelsen, Jes - *Energi og Bevidsthed*, Copenhagen, 1984.
- Trungpa, Chogyam - *Cutting through Spiritual Materialism*, Boulder 1973.
- Boadella, David - "The Fall of the Light-Bearer", in *Self and Society*, London.
- Patanjali - *Yoga Sutras*, Rochester, 1979.
- Laing, Ronald - *Knots*, London 1975.
- Krishnamurti, Jiddu - *First & Last Freedom*, London 1964.
- Kierkegaard, Soren - *Fear and Trembling*. Hoyle, Fred - *The Intelligent Universe*, London 1983.
- Charon, Jean - *Complex Relativity*, New York 1988.
- Wasdell, David - "Foundations of Psycho-Social Analysis", in *Energy & Character*, Vol. 14, o. 2, Vol.16, No.2, 1983, 1985.
- Balint, Michael - *The Basic Fault*, London 1952.

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

-  www.energyandcharacter.com
-  journal@energyandcharacter.com
-  +34 680 457 788 - 620 012 111