

**מדיטציה בתרגום: על המעבר של מדיטציית
מיינדפולנס מהמנזר הבודהיסטי למרפאת
בריאות הנפש
אסף פדרמן**

מבוא

במאה השנים האחרונות מדיטציה בכלל ומיינדפולנס בפרט נדרו מאסיה והגיעו אל קליניקות לבריאות הנפש במדינות המערב. בתקופה האחרונה אין זה נדיר או מפתיע למצוא שיעורי מדיטציה בבתי חולים, בכינוסים של אגודות פסיכולוגיות, במרפאות ואפילו בבתי ספר. כך, בסקירה שפורסמה ברפואה, עיתון ההסתדרות הרפואית בישראל, מתוארת מרפאת מיינדפולנס במרכז הרפואי באר שבע המציעה אימון במדיטציה ל"בני משפחה ואוכלוסייה כללית עם בעיות חיים יום-יומיות הגורמות למתח ועצבנות; המשך בקבוצות אמבולטוריות, למטופלים הלוקים בהפרעות חרדה ודיכאון, מטופלי יום ומטופלים במרפאות; וכלה בטיפול בהפרעות פסיכוטיות בעיצומו של אשפוז".¹ המרכז הרפואי באר שבע אינו

1. עודד ארבל, ענת שלו וזאב קפלן, "שילוב טיפול מבוסס קשיבות בטיפול הכוללני במרכז לבריאות הנפש בבאר שבע", הרפואה: עיתון ההסתדרות

לבד. בעולם יש תוכניות רבות מסוג זה, ואחת הנפוצות שבהן היא התוכנית להפחתת מתחים באמצעות מיינדפולנס,² שפותחה על ידי ג'ון קבט-זין (Kabat-Zinn) בשנות ה-80 של המאה ה-20 בקליניקה להפחתת לחץ של בית החולים של מסצ'וסטס. התוכנית הזאת מיושמת בעשרות בתי חולים בארצות הברית ובאין-ספור מרכזי טיפול אחרים ברחבי העולם, ווריאציות שלה הותאמו למגוון תחלואים ובעיות נפשיות.³

אף שלעיתים קרובות האימון במיינדפולנס מוצג כאימון חילוני המתקוף מבחינה מדעית ומתאים לחברה המערבית, אין זה סוד שמקורו במדיטציה בודהיסטית. התערבויות פסיכותרפויטיות המבוססות על מיינדפולנס מצויות בקו תפר מדומיין בין מזרח למערב ולמעשה הן נהנות ממעמד מעורפל: מצד אחד הן ניזונות ממקור רוחני מזרחי, ומצד אחר הן עומדות בפני עצמן ואינן נזקקות לסמכות הדתית של מוסדות בודהיסטיים או אחרים. בעיני ההיסטוריון והסוציולוג מדובר בתופעה שהיא לכל הפחות מעניינת ואף מפתיעה: כיצד נדדה למערב פרקטיקה שמקורה בתורת שחרור בודהיסטית מסורתית ותורגמה להקשר חילוני, תרפויטי ומדעי?

על פי רוב, הניסיון להסביר את התופעה הזאת נופל לאחת משלוש העמדות הנפוצות שמתוארות במבוא לקובץ זה. לדוגמה, אפשר לטעון שמדיטציית מיינדפולנס ממקור בודהיסטי נמצאת כיום במרפאות לפסיכולוגיה מכיוון שהיא פועלת בהצלחה ומכיוון שמחקרים מדעיים רבים תיקפו את יעילותה כשיטת טיפול.⁴

הרפואית בישראל, 2011, כרך 150 (8): 676-680.

2. Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR)

3. עד כה פורסמו כ-2,500 מאמרי מחקר מדעיים על מיינדפולנס. ביקורו של פרופסור ג'ון קבט-זין בישראל בשנת 2013 משך כאלף איש, מהם כ-350 אנשי מערכת הבריאות ועוד כ-200 אנשי פסיכותרפיה.

4. לדוגמה, אתר האגודה האמריקאית למחקר מיינדפולנס <https://goamra.org>
מציין יותר מ-2500 מאמרים מדעיים המתקפים את השימוש בגישה.

עמדה שנייה תטען בביקורתיות שהשימוש במיינדפולנס חילוני משרת את השיח שטופח על ידי החשיבה הפסיכולוגית שמכוונת את האדם להתמודד בעצמו ומתוך עצמו עם האתגרים של החיים ובייחוד לטפח מודעות עצמית וריסון של החלקים הלא-רציונליים. מביקורת זו אפשר להבין שמיינדפולנס אינה אלא חיקוי מעוות של המקור הבודהיסטי, שבסופו של דבר אינו מציע חלופה אמיתית אלא חובר אל הפסיכולוגיה כאמצעי דיכוי של האדם.⁵ בנוגע לעמדה השלישית, המזוהה עם ראייה אנתרופולוגית של התופעה, אפשר להסתכל על מיינדפולנס כמקרה פרטי של מגמה אימפריאליסטית-תרבותית שאינה מובילה דווקא מהתרבות המערבית אל תרבויות אחרות כפי שקורה בדרך כלל, אלא להפך: מדובר במקרה של אימפריאליזם הפוך שבו תרבות אסיה פולשת אל תרבות המערב.⁶ אפשר גם לטעון שהשינויים שחלו במאה ה-20 במושג ובפרקטיקה של מיינדפולנס אינם אלא ביטוי לאימפריאליזם שוטף-כול של התרבות המערבית, שמכפיפה כל תוצר של תרבות אחרת לחוקי המשחק המקומיים, ובמקרה זה לשיח הפסיכותרפויטי.

כעמדה רביעית, אני רוצה להציג כאן את האפשרות ששלוש העמדות שהוזכרו לעיל לאו דווקא עומדות בסתירה זו לזו אלא הן עשויות להיות בו-בזמן נכונות אך לא מספיקות בשביל לתאר ולהסביר את התופעה המעניינת שלפנינו. ייתכן שמיינדפולנס היא אכן שיטה יעילה לטיפול בהפרעות נפשיות, ועם זאת השיטה עברה

5. ביקורת דומה על השימוש במיינדפולנס בתאגידים הובעה לאחרונה על ידי רון פרסר (Purser) ודיוויד לוי (Loy) במאמר להאפינגטון פוסט, ראו: http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html. גם גלעד סרי לוי כתב דברים ברוח זו בבלוג שלו, ראו: <http://serilevi.com/2012/02/15/joy>

6. חוקר הספרות ג'פרי פרנקלין העלה את הטענה הזאת בספרו, ראו: Jeffrey J. Franklin (2008). *The Lotus and the Lion: Buddhism and the British Empire*.

Ithaca and London: Cornell University Press

אדפטציה לשיח הטיפולי המודרני בהדגישה תכנים של שליטה עצמית באופן שמושפע מסוגת העזרה העצמית, ובידיים הלא-נכונות היא עלולה להיות מנוצלת לשליטה ודיכוי יעילים יותר. ייתכן גם שאפשר לתאר את תחילת הנדירה של תחום הידע הזה כשייכת במובהק לאימפריאליזם הקולוניאלי בסוף המאה ה-19, ומאוחר יותר כאימפריאליזם הפוך של פלישת המזרח למערב. אך נוסף על כל אלו, הסתכלות על השינוי והמעבר שחלו במושג ובפרקטיקה של המיינדפולנס מהיותם חלק בלתי נפרד מהעולם הבודהיסטי עד קבלתם אל חיק הפסיכולוגיה, חושפת מורכבות גדולה יותר, ובייחוד את מנגנוני התרגום שפעלו בתהליך הזה. אני מבקש להסתכל שוב על הדרך שהובילה את המיינדפולנס ממזורים הבודהיסטיים דרך תחנות ביניים רבות אחרות עד המרכז הרפואי באר שבע, שאפשר לראות בו מטפורה ליישום הגישה בעולם הטיפול הפסיכולוגי. הדרך הזאת רצופה סוכני ידע, שהמשותף לכולם הוא הרצון והניסיון לתרגם. מכיוון שהתרגום עצמו נעשה באמצעות פעולות של אנשים, הוא תלוי במורכבות האנושית ובמערכת היחסים שלה עם מגבלות סביבתיות ואחרות. כל סוכני התרגום שתרמו להגירה של מיינדפולנס למערב הם בעת ובעונה אחת מחדשים יצירתיים ונאמני מסורת; הם נתינים של התרבות שבה הם פעלו וגם סוכנים חופשיים ששאפו להתעלות מעליה. נוסף עליהם השפיעו תנאים ונסיבות גדולים וחזקים - אפילו חומריים וטכנולוגיים - על פועלם של המחדשים והמתרגמים ועיצבו את הקצב והכיוון של המעבר ההיסטורי הזה. בניסיון לשרטט את כיוון הפעולה של התהליך הזה במשיחות מכחול רחבות אפשר לומר שהוא מאופיין בהיברידיות הולכת וגוברת - שימוש הולך וגובר במקורות שונים כדי ליצור משהו חדש.

הדיון התיאורטי על שיח ותרבות משכיח, לפחות במובלע (אך לפעמים במכוון), את העובדה שבני האדם אינם רק תוצרים פסיכיים של נסיבות. ישנה מערכת גומלין מורכבת בין האדם

ויומרתו לחופש ולחידוש, ובין השיח, התרבות וכוחות חברתיים ופוליטיים. המפגש ביניהם הוא שיוצר את ההיסטוריה. במקרה זה, ניכר שעם הזמן עסקו הסוכנים המעורבים בתהליך בחידוש יותר משעסקו בשימור הישן, כאשר המקורות שעמדו לרשותם נעשו מגוונים יותר ויותר.

כך, לפני שאנסה להצדיק עמדה תיאורטית מופשטת בנוגע לתופעה של מיינדפולנס בתרפיה, אבקש להתחקות כאן אחר תהליך התרגום ולתאר את הדרך. כיצד נוצרו המושגים וחלחלו אל התרבות המערבית? מי היו אנשי המפתח בתהליך הזה ומה הייתה תרומתם? כיצד השתנו המושגים ואילו כוחות פעלו בתהליך השינוי? מה השתנה בתהליך התרגום? מה נשאר נאמן למקור? בדומה למעברי ידע אחרים בין אזורים גיאוגרפיים שונים, סיפור התרגום של מיינדפולנס ונדידתו למערב מספק נקודת מבט לא רק על התופעה עצמה, אלא באופן רחב יותר על שינויים בחברות ובתרבויות האמורות מסוף המאה ה-19 עד ימינו. נוסף על כך, תקוותי היא שהתיאור הזה יותיר בידי אלו שמתעניינים במיינדפולנס הלכה למעשה תמונה עשירה של ההיסטוריה שלהם וכן תחושה שההיסטוריה אינה רק עניין של תיאור בדיעבד, אלא גם של פועלם המכוון של בני האדם. אחרי ככלות הכול, במקרים רבים, האנשים שהביאו את המיינדפולנס למערב היו אינדיווידואלים בעלי מוטיבציה "לעשות היסטוריה".

תרגום: מילים וברקטיקה

מיינדפולנס עברה תרגום בכמה אופנים. המילה עצמה, mindfulness, לעתים מתורגמת לעברית כ"מודעות קשובה", "קשב" או "קשיבות", אך באנגלית היא עצמה תרגום של מילה בשפת הפאלי, שהיא שפה בודהיסטית שבה משתמשים בכודהיזם מסוג הירוואדה, הנפוץ כיום בבורמה, בתאילנד ובסרי-לנקה. המילה בשפת הפאלי היא "סאטי"

sati או בסנסקריט (smṛti) והמילה האנגלית שמתרגמת אותו נבחרה בסוף המאה ה-19 על ידי המתרגם הידוע ת"ו ריס דווידס (Rhys Davids). אבל כפי שאראה להלן, המושג לא נדר לבדו אל השפה האנגלית, אלא נדר עם קבוצה גדולה יותר של מושגים ורעיונות, ובפרט נדר עם קבוצה של תרגילים מעשיים שיש לבצעם. אם כן, מדובר בידע שאינו רק תיאורטי אלא מעשי, ותהליך התרגום כולל גם התאמה של הביצוע המעשי לסביבה, לחברה ולתרבות חדשות. קשה לזהות עניין גדול או ידע רב על בודהיזם באירופה לפני התקופה הוויקטוריאנית (1837-1901).⁷ לכן, כשאנו מוצאים שבספר תפילה אנגלי משנת 1833 מופיעה תפילה עם הכותרת "Prayer for Mindfulness of God's Presence", אנו יכולים לדעת בוודאות שלא מדובר בתוכן בודהיסטי חתרני בתוך הכנסייה ואף לא בתרגילי מודעות בלתי שיפוטית לרגע הנוכחי כפי שנלמד בקורס מיינדפולנס עכשווי. ברור שהמושג נמצא כאן בשימוש אחר, במובן של היזכרות או מתן תשומת לב לנוכחות האל.⁸ השימוש הראשון במילה מיינדפולנס לתרגום מונח בודהיסטי היה בשנת 1881, כאשר ריס דווידס דן במושג sammā-sati, שמציין את האיבר השביעי בדרך הבודהיסטית בעלת שמונת האיברים

7. Franklin, *The Lotus and the Lion*; Thomas Tweed (1992). *The American Encounter With Buddhism 1844-1912*, 2nd ed. Chapel Hill and London: University of North Carolina Press; Martin Baumann (2002). "Buddhism in Europe, Past, Present, Prospects". In: Charles S. Prebish (ed.). *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley and Los Angeles: University Of California Press; James William Coleman (2001). *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*. Oxford: Oxford University Press

8. Benjamin Jenks (1833). *Prayers and Offices of Devotion, for Families, and for Particular Persons upon most occasions*. New York: L.D. Dewey & Darling, pp. 159, 197

(Eight-Fold Path).⁹ כמובן, הדרך היא היבט חשוב מאוד במסורת הבודהיסטית, אבל למעט הדיון הקצר בבחירת המילים, ריס דווידס אינו מקדיש זמן להיבטים המדיטטיביים שלה. גם בכתבים הראשונים שבחר לתרגם משפת הפאלי אין זכר לדרשה שעניינה תרגול מדיטציה.¹⁰ כמו כן, בספרים הפופולריים על בודהיזם באותן השנים קשה למצוא התייחסות למה שמכונה כיום תרגול מדיטציה. בניגוד לספרי מבוא עכשוויים שעוסקים בבודהיזם, בסוף המאה ה-19 לא נתפסה המדיטציה כעניין מרכזי שיש לתת עליו את הדעת. אם כן, המילה מיינדפולנס נותרה מילה טכנית לתרגום מושג טכני בשפת הפאלי. כפי שהראה חוקר הבודהיזם רופרט גת'ין (Gethin), בין השנים 1881-1910 היא הפכה לבחירה המועדפת לתרגום המילה "סאטי".¹¹ רק בשנת 1910 פרסם ריס דווידס תרגום של הדרשה הקלאסית החשובה ביותר על מדיטציית מיינדפולנס: "הדרשה הגדולה על ביסוס המודעות הקשובה" (*mahā-sati-paṭṭhāna sutta*).

כל המורים הגדולים לווֹיפסנה¹² ולמיינדפולנס בעת המודרנית מתייחסים לטקסט הזה ונשענים עליו. במאה ה-20 התפרסמו אין-ספור מאמרים וספרים על דרשה זו, ובעיני רבים היא נחשבת לאחת הדרשות החשובות והרלוונטיות ביותר של הבודהה. אם כן,

-
9. T. W. Rhys Davids (1881). *Buddhist Suttas, Sacred Books of the East*, vol. XI. Max Muller (ed.), Oxford: The Clarendon Press
10. כותרות הדרשות שתורגמו, כפי שהן מופיעות בתעתיק המקורי: Dhammapada, Sutta-Nipāta, Mahā-parinibbāna, The Dhamma-kakka-pavattana, The Teviggā, The Ākankheyya, The Ketokhila, The Mahā-Sudassana, The Sabbāsava
11. R. Gethin (2011). "On Some Definitions of Mindfulness". *Contemporary Buddhism* 12, no. 1
12. "ויפסנא" הוא התעתיק הנכון לעברית של המילה הפאלית *vipassanā*, אך בתיאור של ארגונים מודרניים למדיטציה היא מופיעה לרוב כ"ויפסנה" או "ויפאסאנה".

מדוע בחר ריס דווידס לתרגם את הדרשה הזאת רק בשנת 1910, כשלושים שנה אחרי שהתחיל את מפעל התרגום החלוצי שלו? בטרם אענה על השאלה, יש לציין שזו שאלה אנכרוניסטית, כי היא מניחה שהחשיבות העצומה של הדרשה במאה ה-20 הייתה אמורה להיות מוכרת לריס דווידס, שפעל בשלהי המאה ה-19. למעשה, לא זו בלבד שהדרשה הזאת לא נראתה חשובה במיוחד למתרגם הוויקטוריאני, אלא שהמדיטציה בכלל זכתה להתעלמות מכיוון שכלל לא הייתה זמינה ומוכרת כפי שהיא כיום, ולכן לא נודעה כחשובה ומרכזית כל כך.

מהביוגרפיות של האירופים הראשונים שהגיעו לארצות התיירותארה על מנת להיות נזירים עולה שהיה קשה מאוד למצוא מורים למדיטציה. תרגול מדיטציה היה נדיר, ורוב הנזירים לא למדו אותו (כך גם כיום). יש להעיר כאן גם על המילה מדיטציה עצמה. כיום המילה מעוררת בנו דימוי של ישיבה על הקרקע ברגליים משוכלות אגב התמקדות בנשימה בחדר אפוף קטורת, ואולם במאה ה-19 אוצר הדימויים הזה כמעט שלא היה בנמצא, והמילה מדיטציה ציינה מחשבה או הרהור, לעתים בעל גוון פילוסופי או דתי. בשנת 1853, כאשר ביקש המיסיונר ספנס הארדי (Hardey) לתאר תרגילי ריכוז בודהיסטיים, הוא כתב שמדובר ב"מדיטציה מופשטת המובילה להשמדה של כל היאחזות בקיום".¹³ הארדי הבין שלא מדובר במחשבה על נושא מוגדר ולכן כתב שזו מדיטציה "מופשטת". ככל הנראה, זו אחת הפעמים הראשונות שהמילה מתארת פרקטיקה בודהיסטית ולא עיון פילוסופי ברעיון כלשהו. אפילו בשנת 1911, כאשר א"ר רוסט (Rost) כותב על מדיטציה - עכשיו המילה כבר מוכרת כתיאור של פרקטיקה בודהיסטית - הוא

Spence Hardey (1853). *Manual of Buddhism in its Modern Development*. 13
London: Partridge and Oakley, p. 523: "Abstract meditation leading to the
entire destruction of all cleaving to existence"

מדגיש שבניגוד למשמעות הרגילה של המילה באנגלית לא מדובר כאן במחשבה תיאורטית גרידא.¹⁴

בכל מקרה, הפרקטיקה המוכרת כיום בתור מדיטציה, גם אם הייתה מוכרת במאה ה-19, הרי שהתנהלה באזורים מרוחקים, בעיקר בהרים וביערות, ובמידה פחותה עד מאוד בנקודות המגע שבין השלטון הקולוניאלי לאוכלוסייה המקומית. האירופים הראשונים שביקשו להצטרף ולחיות כבודהיסטים ולא רק להתבונן ולחקור מבחוץ מתארים שוב ושוב עד כמה התקשו למצוא מורה לשיטות התרגול הבודהיסטי. גם לאחר שבילו חודשים רבים בנסיעה לציילון (היום, סרי לנקה) נאלצו להמשיך לנדוד עד לאזור ההררי של סאגאינג, ליד מנדלאי בבורמה (מיאנמר), שם הייתה המסורת של המדיטציה זמינה בסביבות שנת 1900.

חלוצים אלו היו הראשונים שהביאו ותרגמו את אימון המדיטציה למערב. סיפורם ממחיש הן את חשיבותם של סוכנים עצמאיים ואמיצים בתהליך הגירה של ידע והן את המגבלות והקשיים שמונעים הגירה כזו. יותר מכול, סיפורם של חלוצים אלו הוא סיפור של כישלון, לפחות ראשוני, אל מול יומרות לתרגם ולהפיץ בודהיזם בכלל ומדיטציה בפרט בחברה המערבית; אך זה כישלון חלקי, כי בסופו של דבר נבטו הזרעים שנשמנו, גם אם חלפו עשרות רבות של שנים.

אחד הנזירים הראשונים שהגיע לאסיה על מנת ללכת בדרך הבודהה היה אלן בנט (Bennett), אזרח בריטי שהגיע לבורמה בסביבות 1900, ועם כניסתו למסדר הנזירות קיבל את השם אננדה מטייה (Metteyya). מטייה נתפס בעיני עצמו ובעיני אחרים כחלוץ, והוא הצהיר באופן חד-משמעי שמטרתו העליונה היא מסיונריות הפוכה שתביא את הבודהיזם לאנגליה. בשנת 1906 הוקמה לכבודו בלונדון "החברה הבודהיסטית של בריטניה הגדולה ואירלנד",

E.R. Rost (1911). "Meditation". *The Buddhist Review* 3, no. 4 . 14

שבראשה עמד לא אחר מאשר המתרגם ריס דווידס. בשנת 1908 הגיע מטייה לביקור בלונדון ושהה בה חמישה חודשים, בהם ערך הרצאות ונפגש עם תומכים ומתעניינים מכל שכבות החברה. העדויות על ביקורו מגלות שהוא כתב וכנראה גם הרצה על תרגול המדיטציה שלמד, ואפשר לשער שריס דווידס שמע ממנו על הדרשה הקלאסית על ביסוס המודעות. ב־1910, כשנתיים לאחר הביקור ההיסטורי, יצא לאור תרגום הדרשה על ידי ריס דווידס. אם כן, אנו רואים שתהליך ההגירה של מיינדרפולנס אמנם התחיל בתרגום כפשוטו, אך העובדה שנבחרה מילה מסוימת באנגלית לתרגום מילה בפאלי אינה מתארת הגירה בעלת משמעות מהעולם הבודהיסטי אל התרבות המערבית. לכל היותר, נמצאה מילה שאינה שימושית מאוד לתיאור מושג שממילא לא היה מובן עד תומו. שינוי כלשהו התרחש רק כשנוצר מפגש בין המערב לידע מעשי, שנרכש בעמל רב על ידי ביצוע והתנסות פעילה. בנט נדד בדרכים כמה וכמה חודשים לפני שהגיע לאזור סאגאינג, שם ככל הנראה למד מדיטציה ממורה מקומי. מצבו היה טוב בהרבה ממצבו של עמיתו הגרמני אנטון גואת' (Gueth) המוכר יותר כנזיר ניאנטילוקה תהרה (Ñānatiloka). ניאנטילוקה בילה 14 חודשים בנודדים מאירופה דרך המזרח התיכון עד שהצליח להגיע לסרי לנקה בשנת 1903. את מה שלמדו בהרים מהנזירים המעטים שהקדישו את זמנם לתרגול מדיטציה, תיארו הנזירים האירופים בשיחות ובכתב לקהלים שלהם בארצות המוצא. שנה לאחר שפורסם התרגום האנגלי של "הדרשה הגדולה על ביסוס המודעות הקשובה" פורסם בשנת 1911 מאמר של מטייה שמתאר את הבנתו את התהליך המדיטטיבי, שניכר כי נכתב על סמך התנסותו בבורמה. בעשור הראשון של המאה ה־20 החל גם ניאנטילוקה לקבל תלמידים גרמנים שמקצתם נעשו נזירים. באוטוביוגרפיה שלו הוא מציין שהדרשה - שקראו הן בפאלי והן בתרגום - הייתה חלק מתוכנית הלימודים של הנזירים המערביים החדשים.

אם כן, מה מתארת הדרשה החשובה הזאת? בקצרה, ובסיכון שיעשה עוול למורכבות הטקסט של הדרשה, אפשר לסכם שהבודהה מנחה בה את הנזירים שמבקשים לפתח את המודעות הקשובה לפרוש אל היער, לשבת תחת עץ ולהפנות את תשומת לבם החוקרת אל כמה היבטים של החוויה - בייחוד אל הגוף והנשימה, אל התחושות המתעוררות, המחשבות, ואל "דהמה" (בסנסקריט: דהרמה), שמוצגת בדרשה זו כקטגוריות שונות שבאמצעותן מבין המתבונן את מה שהוא רואה וחווה. כאמור, במהלך המאה ה-20 זכה הטקסט הזה לעדנה שלא הייתה כדוגמתה בהיסטוריה של הבודהיזם, הכוללת עשרות פרשנויות ותרגומים, רבים מהם בשפה האנגלית. זאת ועוד, ביצוע התרגול המתואר בדרשה אומץ על ידי מורים רבים והפך לאחד מתרגולי המדיטציה העיקריים, אם לא העיקרי שבהם, בבודהיזם המודרני במערב.

בעקבות זאת, היה אפשר לצפות שהחל מ-1910 יתפוס תרגול המדיטציה תאוצה של ממש, לפחות באנגליה ובגרמניה, אך לא כך היה, וזאת בניגוד גמור לפופולריות של מדיטציה ומיינדפולנס כיום. בשנת 1909 החל לפעול בלונדון המגזין *The Buddhist Review* כשופר של "החברה הבודהיסטית של בריטניה הגדולה ואירלנד". המגזין מסקר כמעט כל דבר למעט עניינים הקשורים למדיטציה. לדוגמה, לא ניתן למצוא בו את המאמר שחיבר מטייה על הסוגים השונים של מדיטציה, שלבסוף פורסם באנגליה במגזין אוטרי בשם *The Equinox*, שאין דבר בינו לבין הבודהיזם. רמזים לסיבות לחוסר העניין הבודהיסטי במדיטציה אפשר למצוא במאמר שכתב רוטט לאחר שחזר מבורמה ופורסם ב-*Buddhist Review* בשנת 1911, ובו הוא מספר שבהרצאותיו הקהל מבקש ללמוד מדיטציה כאילו מדובר ב"מעשה כשפים" (conjuring trick), אך הוא לא ייתן ידו לכך, שכן לפני למידה כזו יש להביא את מעלות המוסר לכדי שלמות. העיסוק במוסר מאפיין את התקופה הזאת ובייחוד את הקבוצה הבודהיסטית הבריטית, שהייתה מורכבת מאנשי

החברה הגבוהה ובעלי מקצועות חופשיים. תיקון המידות והצללת החברה היו עבורם משימה בוערת יותר מפיתוח מיומנות נפשית או קוגניטיבית. היבט נוסף של הבודדהיזם שמשך את האינטלקטואלים באירופה ובארצות הברית היה רציונליות. התקופה הוויקטוריאנית המאוחרת התאפיינה בהתקדמות אדירה במדע וטכנולוגיה לצד חשש גדול מהתפרקות הערכים הדתיים שאמורים ללכד את החברה. באותו זמן הבודדהיזם נתפס כמציע חלופה שיכולה להכיל הן את הרציונליות המדעית והן מבנה איתן של ערכים ומוסר. אך בכל זה לא נמצא מקום למדיטציה, שכן היא עדיין נתפסה כשייכת לעולם האזוטרי של מדיומים, מעשי כשפים ושאר עיסוקים מפוקפקים שעניינם קידום עצמי או תורות נסתרות לא-רציונליות. תורת הבודדהייתה אמורה להיות משהו אחר, ומדיטציה נדחקה לקרן זוית.¹⁵ אפשר לומר שמטייה נכשל כישלון חרוץ בניסיון לייבא את המדיטציה אל אנגליה בתחילת המאה ה-20. הקהל האנגלי עדיין לא היה מוכן לקבל את הידע המעשי הזה במתכונתו הנוזרית, ומי שהסכים להסתכן ולנסות נאלץ בסופו של דבר לנדוד לאסיה ולהצטרף אל המסורת הבודהיסטית במלואה כדי ללמוד. נוסף על כך, בין המבנים החברתיים שבהם נערכה הפרקטיקה הבודהיסטית באסיה ובאנגליה ניכרו פערים גדולים. עם החברה הבודהיסטית האנגלית נמנו אנשי מקצוע, חוקרים ושאר אנשים בעלי אמצעים;

15. דיונים על מדיטציה ועל שיפור עצמי בכלל אפשר למצוא במגוון סוגי שיח מאותה התקופה, שהבודהיסטים האנגלים ביקשו להתרחק מהם. אחד הספרים הראשונים על מדיטציה יצא בהוצאת הספרים של החברה התיאוסופית באמריקה, ככל הנראה בשנת 1907, ראו: Henry Bedinger *The New Age* פורסמו סיפורים רבים על שיפור עצמי באמצעות טכניקות שאפשר לקרוא להן מדיטטיביות, אף על פי שאין בו אזכור ישיר של מדיטציה בודהיסטית. החברה הייתה מורכבת ממלומדים ומשכילים אחרים, אבל מגויזנים כמו *The New Age* פנו במפורש לקהל ממעמד העובדים.

ואילו באופן מסורתי, המדיטציה נשמרה ותורגלה על ידי נזירים שפרשו מחיי עבודה והקדישו את עצמם לדרך הבודהה. רק מאוחר יותר במאה ה-20 החלו מורים באסיה ללמד מדיטציה גם למי שאינם נזירים, ושינוי זה היה מכריע ליבוא המדיטציה למערב. מטייה היה נזיר בודד בין תומכים רבים שאינם נזירים. למעשה, נזירותו הערימה קשיים רבים על מארחיו באנגליה: הם התלוננו על העלויות הגבוהות של ביקורו והקשיים הרבים בארגון הביקור.¹⁶ שנים רבות יחלפו עד שיוקם מנזר בודהיסטי על אדמת אנגליה שבו יוכלו נזירים להקדיש את עצמם לתרגול מדיטציה בקביעות. סופו של מטייה, שבריאיותו הכריעה אותו בגיל צעיר והוא שרד אך בקושי את שנות המלחמה שבילה באנגליה לאחר שפשט את גלימת הנזיר. הוא מת ב-1923, בגיל 51. גורלו של הנזיר ניאנטילוקה תהרה שפר עליו, והוא בילה את שארית חייו הארוכים באסיה כשהוא מעמיד תלמידים רבים. הוא ייסד את המנזר הראשון שהוקדש לנזירים מערביים, מנזר האי (The Island Hermitage) בדרום טרי לנקה, ופרסם כתבים רבים שעסקו בהגות הבודהיסטית, בעיקר בגרמנית. המנזר שייסד הוכיח את עצמו כמוסד יעיל להפצת המדיטציה במערב הרבה יותר מהחברה הבודהיסטית בלונדון. דווקא ממקום מושבם המרוחק בסרי לנקה הצליחו מספר קטן של נזירים להשפיע השפעה עצומה על הפופולריות של מדיטציה במערב. בטרם אגיע לכך, יש להתייחס למידת הפופולריות של המדיטציה באסיה עצמה.

16. מכיוון שנזיר אינו יכול לישון באותו המבנה עם אישה שכרו המארחים שני בתים צמודים למטייה, למלווה שלו ולמבשלת שלו. מכיוון שהנזיר אינו נושא כסף, נדרש לו בן לוויה שייסע עמו לכל מקום בתחבורה ציבורית. הביקור הסתיים בחוב של 75 ליש"ט - הון עתק באותם ימים.

מדיטציה באסיה

כפי שציינתי לעיל, במאה ה-19 לא הייתה המדיטציה עיסוק מרכזי בחייהם של בודהיסטים במדינות התהרוואדה. עניין זה החל להשתנות רק בסוף המאה, עם התעוררות תנועות בודהיסטיות לאומיות בתאילנד ובבורמה. תופעה זו תוארה בכמה מחקרים ואביא אותה כאן רק בקיצור דרך הדוגמה של בורמה. בין השנים 1852-1878 שלט בבורמה העליונה המלך מינדון. בתקווה לחזק את המדינה מול האימפריה הבריטית, הוא חוקק כמה רפורמות מודרניות; בין השאר הרגיש את חשיבות החינוך הדתי האחד ומינה מועצה דתית לפיקוח על לימוד הכתבים ברחבי המדינה. למעשה זה היו שתי תוצאות: (1) הושם דגש על הכתבים העתיקים כביטוי האוטנטי לזהות הבודהיסטית וכמקור הסמכות; (2) קמה תנועת התנגדות במנזרים, מכיוון שהם ראו במועצה הדתית הפרה של ההיררכיה המסורתית, שלפיה קהילת הנזירים אינה כפופה לשליט המדינה. לדוגמה, בתקופה זו התפתחה תנועת נגד של נזירים שעזבו את העיר ועלו להרים בסאגאינג ליד מנדלאי כדי לתרגל מדיטציה ברוח הכתבים העתיקים שמתארים את מה שלימד הבודהה. גם מאוחר יותר הייתה הפנייה לתרגול מדיטציה קשורה לתמורות החברתיות והמדיניות שעברו על האזור תחת השלטון הקולוניאלי.

אחד הרפורמטורים החשובים בבורמה היה המלומד והמורה למדיטציה לדי סאיאדו (Ledi Sayadaw), נזיר שטיפס בסולם הדרגות האקדמי שייסד המלך מינדון וחווה את התמורות העצומות שהביא לבורמה המפגש עם המודרניות והקולוניאליזם. סאיאדו גילם במובהק את המתח בין המסורת למודרניות ולבסוף פתח את עולם המדיטציה גם למי שאינם נזירים. אחד החידושים הגדולים שלו היה פרסום טקסטים על מדיטציה שפנו גם אל קהל משכיל שאינו נזירי, וידוע שהוא לימד "אנשים מן היישוב", כלומר מי

שאינם נזירים, את טכניקות המדיטציה שחקר. אחד מתלמידיו היה סאיה תתגי (Saya Thetgyi), אשר לימד את או בה קין (U Ba Khin) - שניהם לא היו נזירים. תלמידו ההודי של או בה קין, ס"ג גואנקה (S.N Goenka) ייסד את העמותה לוויפסנה, שכיום פועלים בה למעלה מ-170 מרכזי מדיטציה ברחבי העולם, ובכלל זה בישראל, אשר מקבלים אליהם בעיקר "אנשים מן היישוב" לקורסים של מדיטציה בני עשרה ימים.

מורה נוסף שפעל בגבעות סאגאינג ליד מנדלאי היה מינגון סאיאדו (Mingun Sayadaw). תלמידו מהאסי סאיאדו (Mahasi Sayadaw) קיבל אליו לא רק אנשים מן היישוב, אלא בעיקר מערביים שביקשו ללמוד את הטכניקה. גם מינגון סאיאדו קיבל אליו מערביים, וביניהם היה כנראה גם הנזיר הגרמני ניאנטילוקה תהרה, שהוזכר לעיל.

בתאילנד לא היה המצב שונה בהרבה. מסורת מנורי היער ובייחוד כמה מורים שבדיעבד נעשו רבי-השפעה התקיימה בשולי החברה, ביערות, הרחק מעינו הפקוחה של השלטון המרכזי. מסורת זו חרתה על דגלה חזרה לחיים ברוח הבודהה, חיי נדודים, פשטות ומדיטציה. מהמסורת הזאת אפשר לציין שני מורים שהיו לרפורמטורים גדולים ורבי-השפעה של הבודהיזם המודרני בתאילנד ובמערב: אג'אן צ'ה (Achaan Cha) קיבל למנזרו תלמידים מערביים שהגיעו בסוף שנות ה-60 של המאה ה-20, ואג'אן בודהאדאסה (Achaan Buddhadasa), שאמנם לא קיבל נזירים מערביים למסדר שלו אבל הסכים ללמד אותם לאחר שכבר היו נזירים.

אם כן, אחד השינויים הגדולים ביותר שחלו בבודהיזם במדינות התהרוואדה במאה ה-20 הוא צמיחת תנועת המדיטציה, שאפשרה גם למי שאינו נזיר ללמוד ולתרגל מדיטציה. מרכזי מדיטציה הם תופעה חסרת תקדים בהיסטוריה הבודהיסטית. עד להקמתם הייתה המדיטציה חלק מאורח החיים הנזירי בקרב הנזירים המעטים שגילו

בכך עניין והיו אמיצים דיים לקיים אורח חיים שכרוך בפרישות, הרחק מהערים ומהכפרים. בד בכד עם שינוי זה, כבר היו באסיה נזירים ממוצא אירופי שנחשפו גם הם אל תרגול המדיטציה והחלו לכתוב עליו בשפות אירופיות.

אחד הנזירים המערביים החשובים ביותר היה הנזיר הגרמני ממוצא יהודי ניאנפוניקה תהרה (Nyanaponika), תלמידו של ניאנטילוקה, שבחר להתעמק ב"דרשה הגדולה על ביסוס המודעות הקשובה". ספרו לב המדיטציה הבודהיסטית (*The Heart of Buddhist Meditation*) שפורסם בשנת 1962 הפך עד מהרה לטקסט חובה בקרב אנשי המערב הצעירים שהגיעו לאסיה עם תנועת ההיפים בסוף שנות ה־60 והשתקעו בה כדי להעמיק בלמידה.

מנזר האי, שהוקדש לנזירים מערביים בסרי לנקה, שימש ראש גשר בין התקופה של החלוצים שנסעו לאסיה ללמוד מדיטציה ולחיות אורח חיים בודהיסטי, בזמן שבאירופה התנהלו שתי מלחמות ענק ששינו את פני החברה והתרבות, לבין שנות ה־60 ותנועת תרבות הנגד, שדחפה צעירים רבים לחפש חלופה בדתות ובתרבויות באסיה. אם כן, כשהם הגיעו לאסיה בתחילת שנות ה־70 חיכו להם שני מוסדות חברתיים שלא היו קיימים בסוף המאה ה־19: (1) מורי מדיטציה מקומיים שקיבלו מערביים ואפילו לימדו את מי שאינו נזיר; (2) ידע על מדיטציה ובודהיזם שכבר חל בו תרגום והטמעה על ידי קבוצה קטנה של נזירים מערביים שטיפחו תת־מסורת משלהם באסיה. בין הצעירים המערביים שהיו באסיה בתחילת שנות ה־70 אפשר למנות את ג'וזף גולדשטיין, ג'ק קורנפילד, כריסטופר טיטמוס, כריסטינה פלדמן ואחרים. בסופו של דבר, הם מילאו תפקיד מכריע בהגירה של מדיטציית מיינרפולנס למערב.

בחזרה למערב

עד עתה התייחסתי להיסטוריה של מיינדפולנס דרך הסתכלות על ההיסטוריה של הבודהיזם באנגליה ועל תנועות המדיטציה החדשות בתאילנד, בבורמה ובסרי לנקה. כמובן, הסיפור פשוט למדיי כל עוד מתמקדים במספר מצומצם של אינדיווידואלים שפעלו על הציר בורמה-סרי לנקה-אנגליה. העניין במדיטציה באנגליה המשיך להיות מצומצם, אך גדל במעט עם חלוף העשורים הראשונים של המאה ה-20. בסופו של דבר נסגרה החברה הבודהיסטית, אך תחתיה הוקמו שני ארגונים חדשים: "חברת מהאבודהי" (Mahabodhi Society 1925) ו"המועדון הבודהיסטי" (The Buddhist Lodge 1924). שני הארגונים גילו עניין רב בתרגול הבודהיסטי, לכל הפחות, רב יותר מהחברה הבודהיסטית שנסגרה. מייסד "הלודג' הבודהיסטי", כריסטמס האמפריס (Humphries), כותב שהמפגש הראשון שלו עם בודהיזם היה בשנת 1918, כשהיה בן 17 וגילה שהוא "יכול לשבת בקלות במדיטציה ברגליים משוכלות"¹⁷. העובדה שזה היה אך מעט אחרי ששכל את אחיו הגדול במלחמת העולם הראשונה יכולה אולי להסביר את המעבר, שאין ספק שהתרחש באותה התקופה, מהתמקדות במוסר וברציונליות לפרקטיקה שמתמקדת בסבל האישי.

הארגון שהקים האמפריס גילה סובלנות למדיטציה יותר מהארגון שקדם לו. במטה הארגון היה חדר להרהור שקט, כמעין מקדש, אף שלא התקיים בו תרגול מדיטציה מסודר. ואולם בשנות ה-30 החליטו כ-70 מחברי הארגון ללמוד יחד מדיטציה. לא היה להם מורה והם הסתמכו על מעט הספרים שתורגמו ועל תכתובות דואר ופגישות בינם לבין עצמם. לפחות אירוע אחד בזירה הגלובלית ראוי כאן לציון: בסוף שנות ה-20 החל ד"ט סוזוקי (D.T.)

Christmas Humphries (1935). *The Development of Buddhism in England*. 17
London: Buddhist Society, p. 46

(Suzuki) לפרסם את רשימותיו על זן בודהיזם באנגלית, אחרי שחזר ליפן משהות ממושכת בארה"ב. קשה להפריז בחשיבותו של סוזוקי להפצת רעיונות זן בודהיסטיים במערב. מיקומו במפגש בין יפן לארה"ב אפשר לו לכתוב על המסורת היפנית בשפה נהירה לקהל מערבי, עד כדי כך שיש הטוענים שהוא הציג גרסה חדשה ומודרנית של זן שכללה מרכיבים מהפילוסופיה והדתות של המערב.¹⁸

אין ספק שסוזוקי שימש כראש גשר. הוא נשלח לארה"ב על ידי מורו סויין שאקו (Soyen Shaku) כדי לסייע לתיאולוג פול קארוס (Carus) לתרגם כתבים בודהיסטים קלאסיים. שאקו לא ידע אנגלית, ולפיכך נתקל במחסום השפה כשהרצה בפני פרלמנט הדתות העולמי בשנת 1893. כשידירו קארוס ביקש עזרה בתרגום כתבים בודהיסטיים קלאסיים, נשלח אליו סוזוקי הצעיר מכיוון שהיה משכיל ודובר אנגלית. אחרי תקופה ממושכת בארה"ב שבה עזר לקארוס בתרגום, חזר סוזוקי ליפן והחל ללמד באוניברסיטת אוטאני. בשנת 1927 פרסם קובץ הראשון של מאמרים על זן בודהיזם: *Essays in Zen Buddhism* ובו שני מאמרים המתארים מדיטציה: "שיטות מעשיות להנחיות זן" (*Practical Methods of Zen*) "Instruction" ו"אולם המדיטציה והאידיאל של התרגול הנזירי" (*The Meditation Hall and the Ideals of the Monkish Discipline*).

הספרים היכו גלים ברחבי העולם, ומבוא לזן בודהיזם שפורסם בשנת 1934 הפך לרב-מכר (מאוחר יותר אף תורגם לעברית). בשנת 1936 ביקר סוזוקי באנגליה וערך סדרת הרצאות ופגישות, בין השאר עם אנשי "הלודג' הבודהיסטי", וכן ביקר בגרמניה וניפגש עם קרל יונג. העבודה המשותפת של קבוצת לימוד המדיטציה של הלודג' הניבה את פרסום הספר ריכח ומדיטציה, שיצא לאור באנגליה בשנת 1935 ומאזכר את ספריו הקודמים של סוזוקי. העובדה שהספר זכה

Robert H. Sharf (1995). "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience". *Numen* 42

לפופולריות רבה והודפס במהדורות נוספות אפילו במהלך מלחמת העולם השנייה, מדברת בפני עצמה.¹⁹

הפופולריות ההולכת וגדלה של התיאוריות הפסיכולוגיות של פרויד וממשיכיו באנגליה ובארצות הברית הייתה קרקע פורייה לשינוי שאפשר למדיטציה לחדור אל התרבות המערבית. אך בהעדר מוסדות, מורים ושיטה מסודרת אי אפשר למצוא תנועה גדולה או פתיחות רבה למדיטציה בקרב הקהל הרחב. העניין נשאר מוגבל לקבוצה הקטנה ממילא של בודהיסטים ותומכיהם במערב, שניזונו מהמעט שפורסם באנגלית בנושא ומנטיות לבם. ואולם מלחמת העולם, המשבר הכלכלי ועלייתה של הפסיכואנליזה דחקו את הפרויקט הבודהיסטי המוקדם, שחרת על דגלו מוסריות ורציונליות, ותחתיו עלתה גישה חדשה שבמסגרתה חקירת עומקי התודעה וריסון הדחפים הלא־רציונליים נעשו דחופים יותר מקידום פילוסופיה רציונליסטית. לדוגמה, מאמר מערכת במגזין בודהיזם באנגליה משנת 1941 מציין: "אנחנו שומעים היום רבות על ניצול לרעה של כוח [...] הבה נעזור לחדש ימי הכוח הרוחני כקדם, אך לא לתפארת האגו השחצן והגולן שרק יוסיף לבערות שהטילה את העולם למחשכים".²⁰ מאמר נוסף מאותה שנה, בשם "מדיטציה נכונה", הופך את הקערה הרציונלית על פיה ומדגיש את חשיבות החווייה הרוחנית: "אנו לומדים הרבה מרגעים כאלה [של חווייה רוחנית], כל כך הרבה שלוקח לזה זמן לחלחל דרך השכל החושב. יש להיזהר שלא לחשוב ולנתח יותר מדי. זה יהיה ניסיון לתרגם חווייה רוחנית למושג שכלי".²¹

אפשר לראות ביטויים אלו כסנוניות המבשרות את השבר הגדול

Christmas Humphreys (1935). *Concentration and Meditation*. London: 19

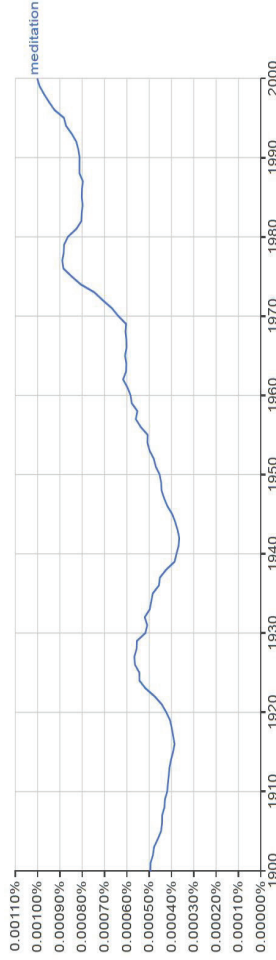
Pelican

Buddhism in England, 1941, 16: 4 .20

שם, עמ' 79. .21

שאירע בתרבות המערב בשנות ה־60 עם תנועת תרבות הנגד והחיפוש אחר אפשרויות חדשות לחוויה רוחנית או דתית, חופש תרבותי ויצירתיות שאופיינו גם במציאת כלים חדשים ובייחוד סמים פסיכדליים, מוזיקה, אמנות ומדיטציה. זה היה אחד השינויים שהובילו אמריקאים ואירופים צעירים לחפש חלופה בתרבות אסיה, ובכך גם לצאת נגד הזרם המרכזי בפוליטיקה ובחברה במערב. השינוי הגדול בנדידת המדיטציה למערב התרחש רק אחרי המפגש בין צעירים אירופים ואמריקאים עם הבודהיזם באסיה בסוף שנות ה־60. ניתן לראות זאת בתרשים הבא, המתאר את הקפיצה הגדולה של השימוש במילה "מדיטציה" בקורפוס הספרים באנגלית בשנות ה־70 של המאה ה־20.

מדיטציית מינדפולנס - מבוהזים לבריאות הנפש



שיעור ההופעה היחסי של המילה מדיטציה בקורפוס הספרות האנגלית. מופק על ידי התוכנה Google Books Ngram Viewer <http://books.google.com/ngrams>

על פי דיווחו של כריסטופר טיטמוס,²² נזיר בודהיסטי שחי בתאילנד בתחילת שנות ה-70, באותה תקופה חיו ולמדו בתאילנד כמאה מערביים, וודאי עוד כמה עשרות במדינות אחרות באסיה. אפשר להתמקד בסיפורם של טיטמוס, ג'ק קורנפילד וג'וזף גולדשטיין, מכיוון שהם מילאו תפקיד חשוב ביבוא ובתרגום של מיינדפולנס למערב. קורנפילד וגולדשטיין הגיעו לצפון תאילנד בנפרד במסגרת התנדבות לחיל השלום באמצע שנות ה-60, ונשארו ללמוד ולתרגל באסיה עד תחילת שנות ה-70. בסופו של דבר הצטרף קורנפילד למנזרו של נזיר היער אג'אן צ'ה, אך גם הוא וגם גולדשטיין נהנו מתוכנית לימוד עשירה שהרכיבו לעצמם, שכללה ביקורים אצל מורים רבים אחרים באסיה, כולל ס"ג גואנקה, סאיאדו אופנדיטה, אג'אן דהרמהדרו ומורים טיבטיים שהחלו להגיע להודו בסוף שנות ה-50, עם בריחתו של הדלאי לאמה ה-14 מהכיבוש הסיני בטיבט. טיטמוס הגיע מאנגליה להודו במסע יבשתי שכונה "נתיב ההיפים" ("The Hippies Trail"). לאחר שנתיים של נדודים החליט להתמסר ללימודי הדרך הבודהיסטית, ולשם כך קיבל הפניה מהרפורמטור הגדול של תרגול היער בתאילנד אג'אן בודההסה. טיטמוס הצטרף למנזר הוויפסנה של אג'אן דהמהדרו, שהונהג בו משטר קפדני של תרגול מדיטציה שלא אפיינ מנזרים אחרים. מכיוון שדהמדורו כלל לא דיבר אנגלית, במשך שלוש שנים נסמך טיטמוס על נדיבותו של נזיר הודי ששהה במנזר ושימש לו מתורגמן.

התרגול האינטנסיבי אצל מורים בתאילנד, בהודו, בכורמה ובסרי לנקה היה אפשרי רק בזכות השינויים הגדולים שחלו באסיה הבודהיסטית. עדיין, היו בנמצא מורים בודדים למדיטציה ומרכזי המדיטציה היו מעטים, אך הם קיבלו זרים, ואחדים מהמורים אף לימדו את מי שאינו נזיר וכן לימדו נשים (שעל פי מסורת התהרודה, לא יכלו להיות נזירות). בין הנשים יש לציין את שרון

22. ריאיון שערכתי עם כריסטופר טיטמוס בספטמבר 2013.

זלצבג וכריסטינה פלדמן לצד גולדשטיין, קורנפילד וטיטמוס, ויחד הם נחשבים כיום לדור הראשון שהקים את מרכזי המדיטציה הראשונים בארצות הברית ובאנגליה. לעומת שנת 1900, בשנת 1970 היה מבחר גדול של מורים למדיטציה אשר לימדו סוגים שונים של תרגול, וכמעט כולם התייחסו לפיתוח מודעות ברוח "הדרשה הגדולה על ביסוס המודעות הקשובה" (sati-patthāna). אף על פי שעבור מקצת המורים נחשבה קריאת ספרים כלא-מועילה ואפילו מזיקה לתרגול דרך הבודהה, ספרים על מדיטציה היו בהחלט חלק מתוכנית הלימוד של חברי הדור הראשון.²³ לדברי טיטמוס, אחד הספרים המשפיעים ביותר על המערביים שלמדו מדיטציה באסיה היה ספרו של ניאנפוניקה תהרה, לב המדיטציה הבודהיסטית. ב-1962 פורסם הספר בלונדון; עד מהרה הפך לקלאסיקה והשפיע על הדרך שבה הבינו המתרגלים החדשים את המושג מיינדפולנס ואת דרך התרגול שלו. כאמור, ניאנפוניקה היה תלמידו של הנזיר הגרמני ניאנטילוקה תהרה, שהוזכר לעיל כחלוץ הנזירים שהקים את מנזר האי בדרום סרי לנקה, שהוקדש לנזירים מערביים.

למעשה, בספר הזה לראשונה המילה מיינדפולנס היא מוקד הכתיבה, לא עוד מילה המופיעה בתרגום של טקסט קלאסי בודהיסטי. אמנם כבר היו כמה ספרים באנגלית שעסקו במדיטציה בודהיסטית כמו ריכוז ומדיטציה (*Concentration and Meditation*) מ-1935 ומדיטציה בודהיסטית (*Buddhist Meditation*) מ-1956, אבל הם כמעט לא הזכירו מיינדפולנס. כמו כן, בשלב זה המילה מיינדפולנס כבר התרחקה מרחק רב ממשמעותה המקורית בשפה

23. אג'אן דהמדורו אסר על קריאת ספרים במנזר. טיטמוס מספר שהיה קורא כלילה בהיחבא לאור הנר. בקורסים של ס"ג גואנקה אסור לקרוא ולכתוב, אך מובן שאיסור זה אינו חל על הזמנים שמחוץ לסביבת הקורס. גואנקה עצמו עורר כתיבה ופרשנות על ויפסנה.

האנגלית. כמו המילה מדיטציה, שחל שינוי במשמעותה במהלך המאה ה-20, גם במילה מיינדפולנס חל שינוי גדול. במאה ה-19 הייתה משמעות המילה "מודעות" עם מידה כלשהי של "היזכרות", לדוגמה, היזכרות בנוכחות האל או בסופיותם של החיים. תזאורוס משנת 1871 מציע את החלופות הבאות: "קשב, שימת לב, התייחסות, הקפדה, התבוננות, תשומת לב, התחשבות, זהירות" (Attention, heed, regard, observance, observation, notice,) "consideration, heedfulness".²⁴ מענין לראות ששני המובנים האחרונים נעלמו כמעט לגמרי כשהמילה מיינדפולנס הפכה בתרגום למונח בודהיסטי. בגרסתה החדשה, פירושה הוא "קשב, התבוננות, תשומת לב", אך לא "התחשבות" או "זהירות". אפשר לזהות את המקור לכך בספרו של ניאנפוניקה, שבו מיינדפולנס מתוארת כתשומת לב פשוטה (bare attention) שאינה נגועה בהמשגות. למעשה, ניאנפוניקה מתאר ארבע רמות שונות של תשומת לב כזו, שהולכות ומתפתחות מתשומת לב רגילה עד תשומת לב נכונה (right mindfulness) שעל פי הגדרתו, היא אינה רגילה ואינה מוכרת לאדם שאינו מאומן במדיטציה. כשתשומת הלב מתפתחת לכדי רמה כזו היא "מציגה תמונה מציאותית שבהדרגה הופכת נקייה מכל סילוף או עיוות".²⁵ בסופו של דבר, משהו מהגישה הזאת חלחל ליישום של מיינדפולנס בפסיכותרפיה, שבה, בין השאר, המושג מייצג את האפשרות של התודעה לדעת את עצמה, כלומר להכיר במישרין ובאופן שאינו מוטה את מצבי הרוח והרגשות שפוקדים אותנו מרגע לרגע - תמונה לא־מסולפת של המציאות הפנימית.

Richard Soule (1871). *A Dictionary of English Synonyms and Synonymous or Parallel Expressions*. Boston: Little, Brown and Company

"presenting a picture of actuality that is increasingly purged of any falsifications"
Thera Nyanaponika (1962). *Satipatthana: The Heart of Buddhist Meditation; A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*. Kandi, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, p. 26

על מנת להבין את הגרסה של מיינדפולנס שלבסוף נכנסה אל הפסיכותרפיה, עלינו להתעכב על עוד שני גורמים משפיעים. בשנת 1975 פרסם נזיר הזן הווייטנאמי הגולה תיך נהאת האן (Thích Nhất Hạnh) ספר בשם נס המיינדפולנס (*The Miracle of Mindfulness*), שעד מהרה הפך לקלאסיקה בודהיסטית מודרנית. בספר הוא מסביר במילים פשוטות כיצד תרגול מיינדפולנס אמור לכלול הפניית תשומת הלב אל הפעילות היום-יומית כמו שטיפת כלים או הליכה. לכאורה, בדברים אלו ישנה סתירה לגישה שתוארה על ידי ניאנפוניקה, שלפיה מיינדפולנס במלואו אינו תשומת לב רגילה, אלא משהו שיש לפתח בתרגול אינטנסיבי בתנאים מיוחדים. אבל בספרו של תיך נהאת האן מושם דגש על תשומת לב לפרטים הקטנים של פעילות יום-יומית כחלק מתרגול שמפתח את סוג המודעות הזאת, שהוא קורא לה (בתרגום לאנגלית) מיינדפולנס. כפי שנראה מיד, גישה זו השפיעה על קבט־זין כאשר פיתח את התוכנית להפחתת מתחים באמצעות מיינדפולנס בארצות הברית בשנות ה-80.

ענף אחר שהשפיע על קבט־זין היה התרגול ותפיסת העולם של זן יפני וקוריאני. המפגש הראשון של קבט־זין עם מדיטציה היה בשנת 1966, כאשר היה סטודנט במכון הטכנולוגי של מסצ'וסטס (MIT) והזדמן לו להיות נוכח בהרצאה של פיליפ קפלאו (Kapleau), שהגיע לקמפוס בהזמנת חוקר הפילוסופיה והדתות יוסטון סמית'. קפלאו היה עיתונאי שסיקר את משפטי נירנברג ואחר כך את משפטי טוקיו (של פושעי המלחמה היפניים) בסוף שנות ה-40. בזמן שהותו ביפן הוא נחשף לזן. לאחר שלמד אצל ד"ר סוזוקי הוא השתקע ביפן כחניך במנזר זן ולמד זן באופן לא-אקדמי כ-13 שנה. ב-1965 חזר לארה"ב כדי להקים מרכז זן עצמאי ברוצ'סטר, ניו יורק. קבט־זין מספר שראה מודעה על הרצאתו של קפלאו, ובלי לדעת למה הוא נכנס לאולם ומצא את עצמו עם עוד חמישה או שישה סטודנטים, מקשיב לקפלאו. מענין לשים לב לפרטים

המעטים ששרדו בזיכרונו של קבט־זין מאותה הרצאה בשנת 1966 כאשר תיאר אותה בספרו כארבעים שנה מאוחר יותר.²⁶ לדוגמה, הוא זוכר שלמרות התנאים הקשים ששררו במנזר נרפא קפלאו מכיבי הקיבה הכרוניים שסבל מהם שנים רבות. לימים יפתח קבט־זין בבית החולים של מסצ'וסטס את התוכנית להפחתת לחץ בדגש על התכונות המרפאות של מיינדרפולנס, בייחוד על תחלואים שמכילים רכיב פסיכוסומטי. קפלאו היה אחד ממורי הזן של קבט־זין. מורה שני היה המסטר הקוריאני החדשני סואנג סאן (Seung Sahn) מייסד בית הספר לזן "קוואן אום", שהציע גרסה היברידית ומודרנית של זן המותאמת לקהל מערבי.

תקופה קצרה היה קבט־זין מורה דהרמה מתלמד ומנהל המרכז של סואנג סאן בקמברידג' מסצ'וסטס. בין הזמן שבו סיים את לימודי הדוקטורט במיקרוביולוגיה בשנת 1971 לשנת 1976, שבה החל ללמד בבית הספר החדש לרפואה במסצ'וסטס, הוא לימד שיעורי יוגה ומדיטציה והרצה במכללות על מיקרוביולוגיה וגנטיקה מולקולרית.²⁷ באביב 1979 הוא הצטרף לריטריט ויפסנה אינטנסיבי שהועבר ב"מרכז למדיטציית תובנה" (IMS). המרכז הזה הוקם קודם לכן על ידי אנשי הדור הראשון: גולדשטיין, קורנפילד וזלצברג, וג'ון ביקר בו כמה פעמים בתקופה הזו. ביום העשירי לריטריט שהנחו טיטמוס ופלדמן, קבט־זין מדווח על חוויה הדומה לחיזיון שחוה כאשר ישב בחדרו, שבעקבותיו הוא הבין משהו על הצורך בתרגום של מה שלמד עד כה:

[הבנתי ש]זו תהיה עבודה ראויה לשתף את המהות של המדיטציה והיוגה, כפי שלמדתי אותה, עם אנשים שלעולם לא יגיעו למרכז למדיטציית תובנה או למרכז זן ולעולם לא יוכלו לשמוע אותה

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses*. New York: Hyperion .26

Jon Kabat-Zinn (2011). "Some Reflections on the Origins of MBSR". .27

Contemporary Buddhism 12, no. 1

מבעד למילים ולצורות ההוראה בהן השתמשו במרכזי מדיטציה, או אפילו במרכזי יוגה שבאותם ימים היו עדיין מעטים וזרים. למה לא לפתח אוצר מילים אמריקאי שידבר את לב העניין, בלי להתמקד בהיבטים התרבותיים מהם המסורת של הדהרמה צמחה?...²⁸

כמה חודשים אחר כך החל קבט-זין ללמד קורס להפחתת מתחים בבית החולים הלימודי שעבד בו. הוא החל למצוא מושגים שיתאימו לקהל החדש שכלל את החולים וחשוב באותה המידה - את אנשי הרפואה. הוא החל לתאר מדיטציה באופן אופרטיבי כ"רגולציה-עצמית של תשומת לב", ואת המטרה שלה כהפחתת "לחץ", אחד התרגומים הפחות שגרתיים למילה הבודהיסטית "דוקהה" (סבל, מחלה, כאב). כפי שכתב מאוחר יותר, המטרה לא הייתה לנצל, לפרק או לעקור את הדהרמה הבודהיסטית מהמקור שלה, אלא לראות אותה בהקשר חדש (recontextualize) "it".²⁹ בספטמבר 1979 החלה לפעול "התוכנית להפחתת מתחים והרגעה" (Stress Reduction and Relaxation Program). כמה שנים מאוחר יותר הפכה התוכנית למרפאה להפחתת לחצים (Stress Reduction Clinic) בתהליך שקבט-זין מתאר כ"נורמליזציה" שלה אל תוך המערכת הרגילה של בית החולים. זה היה סימן קטן אך בעל משמעות להיטמעות של השיטה במערכת הרפואית הרגילה. באותה התקופה שינתה התוכנית את שמה ל"תוכנית להפחתת לחץ באמצעות מיינדפולנס".³⁰

קבט-זין היה ועודנו רגיש במיוחד להשתמעויות הפוליטיות של השפה, וכיצד היא יכולה לקרב אוכלוסיות שונות אל הנושא או להרחיקן. רגישות זו מתבטאת בבחירת המרחק בין התרגול שלימד

28. שם, עמ' 287.

29. שם.

30. Mindfulness-based Stress Reduction - MBSR

לקונוטציות בודהיסטיות של המקור. במאמר משנת 2011 הוא מתאר בדיעבד את התלבטותו אם לכלול בספר הראשון שלו הקדמה קצרה שקיבל מהנזיר תיך נהאת האן. למרות סמכותו ופרסומו בעולם הבודהיסטי, לא זו בלבד שהנזיר השתייך בכירור למסורת דתית שאינה אמריקאית, אלא שהוא השתמש במילה "דהרמה" לא פחות מארבע פעמים בהקדמה שחיבר.³¹ בסופו של דבר החליט קבט-זין להשתמש בטקסט, אך הספר עצמו נעדר לחלוטין מילים כמו דהרמה, דוקה או ויפסנה. ואולם אין בכך כדי לומר שקבט-זין התכחש לרקע שממנו שאב את תרגול המדיטציה; נהפוך הוא, הוא מעיד שוב ושוב, בייחוד בשנים האחרונות, על מחויבותו לדרך הבודהיסטית (דהרמה) וההשראה שהוא שאב מהוגים וממורים בודהיסטים, ביניהם ניאנפוניקה תהרה, תיך נהאת האן וסואנג סאן. עם זאת, הוא בחר לתרגם את מה שלמד והבין, ולנטוע את התוצר בהקשר חדש תוך כדי יצירה של עולם מושגים נקי מקונוטציות רוחניות ודתיות.

ההצלחה של הפרויקט הזה הייתה רבה כל כך, שהיא משכה אליה אנשי מקצוע שלא היה להם דבר וחצי דבר עם מדיטציה או בודהיזם. כך, קבוצת חוקרים שעסקו במחקר של המנגנון הקוגניטיבי בדיכאון שמעו על התוכנית להפחתת לחץ וסברו שיתכן שהיא בעלת תועלת קלינית גם לאוכלוסייה שחקרו. זינדל סיגל, ג'ון תיזדייל ומארק ויליאמס (Segal, Teasdale, Williams) הגיעו למסצ'וסטס, ובעקבות ההיכרות עם השיטה פיתחו פרוטוקול טיפולי שמשתמש במיינדפולנס - כפי שלימד קבט-זין - למניעת נפילה בדיכאון מג'ור. השיטה שפיתחו נשענת במידה רבה מאוד על התוכנית שפיתח קבט-זין, בתוספת כמה רכיבים של טיפול קוגניטיבי בדיכאון. התוצאה היא ארפטציה חילונית של המדיטציה

Jon Kabat-Zinn (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Pace Stress, Pain, and Illness*, New York: Delta Publishing

הבורדהיסטית להקשר קליני. מכיוון שהמחקר הקליני של הפיתוח החדש הראה תוצאות חיוביות ומבטיחות, בשנת 2004 שולבה השיטה בסל הטיפולים המומלץ בבריטניה, ובכך זכתה להכרה ממסדית ומקצועית גם מחוץ לארצות הברית.

סיכום

לפני שניגשים להסביר את הפופולריות של מיינדפולנס במערב כיום, כדאי להתחקות אחר התהליך ההיסטורי שבמסגרתו יצאה המדיטציה הבורדהיסטית מהמנזרים שבשולי החברה הבורדהיסטית והגיעה אל מרכזים חשובים בחברה המערבית. תהליך זה אינו מובן מאליו, וכפי שראינו לעיל, פעם אחת לפחות הוא נכשל או כמעט נכשל לפני שהגיע לכדי מימוש.

“התהוות מותנית” היא מושג ייסוד בפילוסופיה הבורדהיסטית. משמעותה היא שתופעות לעולם תלויות ומותנות בתופעות אחרות. לא מדובר בשרשרת שלולאותיה יוצרות זה את זו באופן דטרמיניסטי, אלא בתמונה עשירה יותר של התהוות, שבה תנאים רבים מאפשרים צמיחה של תופעה כלשהי. בהעדר התנאים, התופעה אינה מתקיימת. על פי ההגות הבורדהיסטית העיוורון שלנו לטבעה זה של המציאות גורם לנו לחשוב שהדברים מוצקים וקיימים באופן עצמאי, וזאת בעודם משתנים תדיר, לובשים ופושטים צורה. על-פי תפיסה זו, השינוי אינו שגיאה בסדר שאמור להיות, אלא הוא חלק בלתי נפרד מהמציאות עצמה. הדבר נכון גם למציאות ההיסטורית של הבורהיזם עצמו, ובכלל זה למדיטציה הבורדהיסטית ולמיינדפולנס. אלו אינם ארועים בדידים, תופעות או מושגים מוצקים ששינוי מיקום גיאוגרפי מאסיה למערב, ושהעתקתם הכניסה עיוותים ומרחק מטהר המקור. אלו הם תהליכים שכל הזמן מתרחשים בהם שינוי והתאמה, הן באסיה והן במערב. הם נתונים להשפעה של כוחות שינוי רבים: הרפורמה הבורדהיסטית במדינות

אסיה, הפתיחה של הוראת מדיטציה למי שאינם נזירים, הכניסה של כמה מערביים חלוצים אל חיי נזירות באסיה, הגל השני של הגעת צעירים מערביים לאסיה בסוף שנות ה-60 וחזרתם למערב עם הידע שהפנימו.

בכל שלב נעשה תהליך שאפשר לקרוא לו תרגום - העברה של ידע תיאורטי ומעשי ממסגרת התייחסות אחת למסגרת התייחסות אחרת. על פניו, התרגום הוא מעשה פשוט של בחירת מילים בשפה אחת כדי לתאר מושגים בשפה אחרת, אלא שהתהליך מורכב ורגיש בייחוד לפעולות ולדעות של המתרגמים והחברה סביבם. למילה מיינדרפולנס כתרגום של מונח בודהיסטי לא הייתה כל חשיבות עד שהחל להיווצר עניין במדיטציה בודהיסטית. העניין לא נוצר אלא לאחר שהשתנו התנאים החברתיים ואפשרו יצירת מוסדות וקבוצות שקידמו את הנושא. אפשר לומר שמעשה התרגום לא החל להתרחש עם בחירת המילים, אלא רק אחרי שאנשים נסעו מאירופה לאסיה, הצטרפו למסדר הנזירות הבודהיסטי, והחלו ללמוד וללמד מדיטציה.

הנזירים המערביים הראשונים עיצבו את השפה המושגית שבאמצעותה היה ניתן לדבר על מיינדרפולנס ומדיטציה, וכך גם עשו הרפורמטורים המקומיים באסיה. אם כן, אנשי "הדור הראשון" שהגיעו בשנות ה-60 וה-70 לאסיה נחתו אל תוך הקשר בודהיסטי מודרני, מתורגם, והמשיכו את מעשה התרגום שהנגיש את הפילוסופיה והפרקטיקה לקהל המערבי - בכתיבה, בייסוד מוסדות הוראה ובהוראה עצמה. אל הקשר ההיברידי הזה הגיע קבט'זין, בעצמו מדען וחניך של מסורת המדיטציה החדשה. הוא התקדם צעד נוסף על מסלול התרגום והתאים את השפה לסביבה הרפואית שעבד בה.