

עצמי וריקות מעצמי בבודהיזם ובפסיכואנליזה

הגוף הפציר בנפש: השארי
 כאן. עוד יהיה
 שמת. [...]
 אבל הנפש
 אמרה: מה אתה? כבר שכחת, שכל הנאתי
 היא תנועה בזמן? עכשו
 אני זוה מכאן. אתה כא
 אתי אולא?

(דוד אבידן, "רגע לפני האחרון")

סיגל פנתה לטיפול מספר חודשים לפני מועד פרישתה לגמלאות מתפקיד עובדת סוציאלית בלשכת הרווחה. הפרידה הקרבה מלשכת הרווחה ומזהותה כעובדת סוציאלית מילאה את סיגל באימה. היא חשה קשורה לעבודתה ברווחה בכל נימי נפשה והמחשבה על פרידה מהפונים האהובים, מהקשר החם עם המשפחות, מהיחסים האינטימיים עם חברים לעבודה ומשגרת חייה הציפה את סיגל בעצב תהומי. היא היטלטלה בין האבל הכרוך בפרידה מסביבה

אינטימית שהרגישה לה בית חם ובטוח לבין חווית הריק והאימה מהיום שאחרי. סיגל דימתה את הפרישה למוות ולא ראתה חיים ראויים ביום שאחרי. "חברות שפרשו מספרות שהן הולכות לים ומאושרות מכל רגע ואני נחרדת", היא אמרה.

סיגל הודתה שהפרישה לא הייתה הכרחית: "אם הייתי מתעקשת הייתי יכולה להמשיך לעבוד במערכת אבל אני מבינה שזה מה שצריך". בשיחתנו אני מבינה מדבריה של סיגל ש"המוות" הזה הוא מה שצריך לקרות. ש"מותה" של סיגל העובדת הסוציאלית הוא מהלך הכרחי בדרך לשינוי ול"בריאה" של מקורות הזנה חדשים ולא מוכרים בחייה המתחדשים.

באחת הפגישות שלנו ציינה סיגל את הנטייה שלה להיקשר לחפצים בבית: "אני מרגישה שהם חלק ממני [...] הפחד הכי גדול שלי מהמוות [הממשין] הוא מה יעשו עם החפצים שלי, מה אעשה עם ארון הבגדים העמוס בבגדים יפים". הקישור האסוציאטיבי בין ההיאחזות בחפצים הנחווים חלק מזהותה של סיגל לבין האימה הכרוכה בפרישה ברור לשתינו. שיתפתי את סיגל בדימוי שעלה לי, של ילדה קטנה בחנות צעצועים שנאחזת בעיקשות בצעצוע מוכר ולא רואה את יתר הצעצועים החדשים שנמצאים בחנות.

סיגל שיחזרה זיכרון מגיל ארבע. "אמא התאשפזה למשך חודשים. אבא היה לצדה ואני ואחי הקטן נשלחנו לבד לבית הדודה". היא שיחזרה את הבדירות ואת האימה התהומית של ילדה קטנה שנדרשת להיכנס לנעלי מבוגר בעולם לא מוכר ולא מוגן. השבר הבסיסי נקשר למוות הרגשי שמלווה את סיגל בהווה ומסביר את הצורך בהיצמדות לקיים כביטוי נואש להיאחזות בחיים, היאחזות במה שהיה ונלקח ממנה. אני מהרהרת בקול ושואלת את סיגל איך יהיה לחלום את חייה אחרי הפרישה. בפגישה הבאה סיגל מתארת חלום:

תמונה ראשונה: אני מוצאת ארנק ובתוכו צרור גדול של מפתחות ואני נורא שמחה. אני הולכת לחפש למי המפתחות שייכים, כי מי שהמפתחות שלו בטח נורא ישמח...

תמונה שנייה: אני הולכת לקבוצת בתים אחרת ואני רואה מישהי בתוך בית כזה גדול ואישה שבאה אליה ואמרת לה "תורקי את כל הסירים האלה, את לא צריכה אותם" והאישה הזאת היא אני.

שפת החלום (החיפוש ומציאת המפתחות, הסירים וזריקת הסירים) מרמזת על הימצאותה של סיגל בשלב מעברי.

האימה שכרוכה באובדן הצורה בטרם תפציע צורה חדשה ובתחושת חוסר המשמעות והטעם של סיגל ממשיכה להיות החוויה הדומיננטית בחדר במהלך החודשים הבאים, על אף שסיגל התחילה ללמוד בתוכנית הכשרה למטפלים וחווה סיפוק ומשמעות בכיוון החדש שבחרה לעצמה.

לאחרונה סיגל הביאה חלום נוסף למפגש שלנו:

כאילו חיפשתי דירה, היה איתי מישהו, אולי אחד הבנים, ומשום מה הדירה שהגעתי אליה הייתה בחיפה. בית לא קונבנציונאלי בתוך יער מיוחד, כמו ירושלמי, מבתי האבן האלה. זה היה בית שמכל החלונות שלו נשקף נוף ירוק כזה, הוא היה ישן, עמוס כזה, מיוחד כזה, כאילו אנשים שם לא מסודרים. ואז הראו לי את הבית. ממבט ראשון לא אהבתי אותו. הוא היה נראה לא מסודר טוב. אבל פתאום הוקסמתי ממנו כי היה ירוק מיוחד. התחושה שלי הייתה אופטימית כזאת. כאילו אני עוברת למשהו יותר מיוחד. יותר אני. יותר מדויק.

דיברנו על המשאלה הפנימית של סיגל לנפץ את הסדר הקיים, המוכר והבטוח שאין בו התחדשות, לצד האימה שמתלווה לאותו הצורך. סיגל הקשתה, "זה לא שאני לא עושה דברים, לומדת, מתחילה לאמן, נוסעת [...] , ולמרות זאת מרגישה כאילו החיים מאחוריי". לאחר אותה פגישה סיגל שלחה לי מסרון ובו ציטוט של שיר:

מה שאתם שומעים
אינו גרירת רגליים.
זה אני מזיזה בתוכי
הרים וגבעות.

(עידית ברק, 2021)

שינויים מזדמנים בחיים בדרך כלל מערערים על הסדר הקיים, מנפצים תבניות ותפיסות מגובשות שיש לנו על עצמנו ועל העולם. הבחירה להיות במודעות או לחמוק ממודעות, בחירה שנתונה בידנו, אינה טריוויאלית. הבחירה להסכים לפגוש את מה שמזמנים לנו החיים מתוך מודעות מפוכחת או להתמודד עם קשיי החיים דרך נתקים ועוורון תקבע את אופי התנהלותנו בעולם. שלבי חיים מעבריים, כמו הפרישה של סגל, מעוררים באופן בלתי נמנע שאלות של זהות – מי אני? מה הזהות שלי? האם יש בתוכי חותם עצמי ייחודי ששורד את נפתולי החיים?

הספרות הפסיכואנליטית סיפקה לאורך השנים היצע מרשים של תאוריות על מושג העצמי. בחלוקה רחבה, ניתן לסווג את הגישות השונות שמופיעות בספרות הפסיכואנליטית לאור ההבחנה בין השקפות שמניחות את קיום העצמי כישות בעלת יסוד קבוע, המשכי ובלתי תלוי בשינויים לאורך הזמן, לבין השקפות שרואות בעצמי ישות המצויה בתנועה של השתנות מתמדת על ציר הזמן, ללא רציפות וללא מהות אינהרנטית וקבועה (אפרת 2022). סטיבן מיטשל, ממובילי הזרם ההתייחסותי בפסיכואנליזה, ציין כי "על אף שהעצמי הוא המושג המרכזי והחשוב ביותר בתאוריטיזציה הפסיכואנליטית בעשורים האחרונים, הדבר הבולט ביותר בנוגע למושג העצמי בפסיכואנליזה העכשווית הוא הניגוד בין מרכזיות העיסוק בעצמי לבין טווח השינויים העצום וחוסר ההסכמה באשר לעצם משמעותו של המונח" (מיטשל 2003: 135-136). קהאן (1963: 303) שאל, "מדוע דבר שנודעת לו חשיבות קלינית כה רבה

הוא כה חמקמק וקשה לתפיסה ולהבנה?"
 בשדה החוויה, התפיסה הפרדוקסלית שלנו את עצמנו כבעלי
 זהות לכידה ורציפה, בד בבד עם המודעות להיותנו יצורים דינמיים
 הנתונים להשתנות מתמדת לאורך השנים, מתגלמים בצורות שונות
 במצבים ובהקשרים שונים, נוכחת כחוויה אינטואיטיבית בסיסית.
 בדרך כלל אנחנו פוגשים את מופעה השונים של עצמיותנו כדבר
 מה שלובש ופושט צורות, מבלי שנחוה את עצמנו כזרים לעצמנו.
 אנחנו נעים בין רגעי מפגש אינטימי עם עצמיותנו הייחודית
 והלכידה לבין מצבים שבהם אנחנו נמצאים במצב של היענות
 מוחלטת להתרחשות עצמה, שוהים בחוויה שהמודעות לעצמי
 נפקדת ממנה.

התורה הבודהיסטית והפסיכואנליזה, העוסקות שתיהן בחקר
 התודעה והחוויה האנושית, הצביעו על מצבי תודעה ומאפייני
 חוויה אנושיים שמכילים בתוכם פרדוקסים, גוונים ועושר שההיגיון
 הבריא, לכאורה, מתקשה לאשר.

הישות והאין:

ניתוח החוויה האנושית בראי הבודהיזם המהאיאני

הדרשה על משל המרכבה, שמופיעה בטקסט הבודהיסטי הקנוני
 "השאלות של מלינדה", מתארת דיאלוג שמתנהל בין הנזיר
 נַאגַסְנָה למלך מלינדה:

הנזיר מציג את עצמו בפני המלך בשם נאגסנה אבל הוסיף – "זהו
 שמי אבל במציאות לא קיים שום אדם שהוא נאגסנה". המלך
 הגיב לדברי הנזיר בזלזול מוחלט.

כמענה לתגובתו המבטלת של המלך שאל הנזיר את המלך; כיצד
 הגעת אלי?

המלך השיב – במרכבה.

אבל מהי המרכבה? שאל הנזיר את המלך: האם היא מוט? האם

היא ציר? האם היא הגלגלים או המרכב?

המלך מלינדה הודה לבסוף כי המרכבה אינה אף אחד מכל מהפרטים.

אבל הנזיר השיב כי על אף שלא ניתן להגדיר את המושג מרכבה על פי כל אחד ממרכיביה עדיין יש טעם לדבר על המרכבה כמושג וזאת משום שהמונח מרכבה משמש תווית נוחה המציינת את צירוף חלקיה. באותו אופן, אמר הנזיר, השם נאגסנה הוא תווית נוחה המציינת את מערך המרכיבים המצטרפים לכדי מי שמכונה נאגסנה למרות שלא קיים דבר עצמאי ובלתי תלוי שהוא נאגסנה או אדם (גתין 2014: 168).

משל המרכבה מצביע על בעיה עקרונית שהשפה ועולם המושגים מציבים בפנינו: הכינוי שמציין אובייקט או סובייקט מסוים אינו הוכחה לקיום מהות פנימית ייחודית, בעלת הגדרה חד ערכית ובלתי משתנה הטבועה בו מיסודו. במהלך חקירה דומה טוען שנטידווה:

מה שאנו קוראים לו גוף אינו כף רגל או שוק [...] אינו ירך [...]
צוואר [...] כתפיים [...] מהו הגוף בכל אלה? "הגוף" מפריד עצמו
ליחידות שמצטרפות יחדיו, החלקים אכן נוכחים אבל היכן הגוף
עצמו שוכן?

אם הגוף אינו מצוי בחוץ או בתוך חלקיו, כיצד תוכל לטעון
שהוא קיים? [...] [מכאן] נובע שאין גוף [...] גוף זה הוא מושג
– קונבנציה – כפי שהצורה שמתקבלת מערמת איברים נחשבת
לאדם [...] חלקים אלה יתפרקו לגורמים, והחלקים עצמם חסרים
מהות משל עצמם [...] גם לחלקים אין קיום" (Shantideva 2011:² 9, 86–87)

2. הציטוטים מתורגמים על ידי לעברית מתוך ה"מדריך לדרך הבודהיסטווה"
שמתורגם מטיבטית לאנגלית בהוצאת: Shambhala 2011

נאגארג'ונה, נזיר ופילוסוף בודהיסטי בן המאה השנייה לספירה, מייסד תורת הריקות, תורת שתי האמיתות ומסורת דרך האמצע (Madhyamaka) (גתין 2014: 277), הראה שההיגיון אינו תנאי מספיק להכרת המציאות. באמצעות מהלכי הוכחה לוגיים, נאגארג'ונה הצביע על שורה של סתירות וחוסר קוהרנטיות בתפיסת המציאות דרך ההיגיון. מהלכי ההוכחה של נאגארג'ונה מצביעים על לקונה רדיקלית במבנה ההיגיון עצמו, שמונעת מאיתנו להשיג את האמת השלמה אודות המציאות באמצעות השכל והחשיבה המושגית בלבד, וזאת משני טעמים: הנימוק הראשון הוא שעולם המושגים המעניקים משמעות ומובן לקיום אינו ההוכחה לקיומם של אותם ייצוגים כישויות בעלות קיום אובייקטיבי ונפרד במציאות. במילים אחרות, לא ניתן להוכיח שהאובייקטים שנוכחים לנו בתודעה כמושגים אכן קיימים במציאות כישויות אובייקטיביות מחוץ לתודעה. הנימוק השני הוא – שהניסיון להגיע להגדרה חד-ממדית וייחודית של מושגים בדרכים לוגיות מוביל לרגרסיה אינסופית ולאי יכולת לכמת את המושג להגדרה מהותנית וזה לעצמה כפי שמשמע ממשל המרכבה ומהניתוח של שנטידווה בנוגע להגדרת העצמי.³

העמדה הספקנית שמציג נאגארג'ונה באשר למציאות הנתפסת דרך עולם המושגים כמציאות אונטולוגית ואובייקטיבית מעלה שאלה אם קיימת נגישות למציאות באופנים בלתי אמצעיים ללא תיווך מושגי, ואם כן, מה אופייה של המציאות שנגלית לתודעה מתוך היווכחות ישירה? התורה הבודהיסטית מצביעה על אפשרותה של התודעה לתפוס את המציאות באופן בלתי מתווך על ידי עולם המושגים באמצעות אמון בתשומת לב – 'סאטי' בשפת המקור,

3. ביצירה הקנונית "שירת השורש של דרך האמצע" (שולמן 2010 [נאגארג'ונה]) מציג נאגארג'ונה שורה של הוכחות לוגיות בשיטת השלילה שפיתח. ההוכחות הלוגיות מובילות למסקנה שלא ניתן להניח קיום עצמי בעל מהות קבועה ונפרדת.

'קשיבות' בעברית, 'מיינדרפולנס' באנגלית. המונח 'סאטי' על פי הלימוד הבודהיסטי הוא מושג מורכב שכולל ארבעה אלמנטים המעורבים במגע לא מתווך עם המציאות: א. שהייה באי שכחה: לשמור על נוכחות בתשומת לב יציבה למה שמתרחש ברגע הזה, ללא הסחות דעת ו"מחטף" תודעתי לעולם המחשבות; ב. שהייה בנוכחות רחבה: האפשרות לקלוט את המנעד הפנורמי השלם והמגוון של מה שנוכח לפניי ברגע הזה, במקום להסתפק במבט חטוף ושטחי; ג. שהייה ב"קשב צף" (bare attention): היכולת להפנות תשומת לב ישירה, זורמת ולא שיפוטית; ד. היזכרות: תשומת לב למה ראוי, מיטיב ומה לא ראוי, לא מיטיב ולא אֵתִי במפגש עם המציאות בכל רגע (Goldstein 2016: 225-231).

השהייה בתשומת לב עם החוויה הנוכחת חושפת באופן ישיר את טבע המציאות המשתנה מרגע לרגע, מצויה בזרימה בלתי פוסקת של רישומים חווייתיים ומשתנים תדיר, ללא שום יסוד של יציבות וקביעות.

תיך נאת האן מספר שבאחד מביקוריו בצפון קליפורניה ניגש אליו עיתונאי וביקש ממנו להתראיין על מיינדרפולנס. בתגובה, תיך נאת האן הזמין את העיתונאי לשתות איתו תה, להביט בשמיים, לנשום ולחייך. כשהגיעו למכונית, אמר העיתונאי – זאת הפעם הראשונה שראיתי את השמיים כך (תיך נאת האן 2022: 86). ראיון לא היה; היה מיינדרפולנס.

בתרגול מדיטציה, הפניית תשומת לב לתחושת הגוף בזמן הישיבה תעלה אולי אי נוחות כלשהי או תחושת כאב בא והולך, מתגבר, נחלש, חר, כהה, נעים או לא נעים, ותוביל למודעות לכך שכל מה שעולה נתון לשינוי בכל רמה של התנסות. דברים מופיעים ונעלמים – בגוף, במחשבות ובכל ערוצי החוויה. זו האמת שמופיעה בטבעיות כששמים לב אליה, כי זו המציאות שנגלית לנו מתוך היווכחות ישירה. אנחנו לא צריכים להאמין בזה, אלא להיווכח בזה רגע אחר רגע.

דילגו קיינטסה רינפוצ'ה, נזיר, משורר ואחד המורים החשובים במסורת הבודהיסטית הטיבטית בתקופתנו ציין שבמדיטציה אנחנו עוברים מתפיסה גשמית של העצמי לראייה שלנו את הווייתנו כזרימה אנרגטית משתנה תדיר:

בדרך כלל אנחנו תחת האשליה שלכל תופעה במציאות יש איזושהי יסוד אובייקטיבי מוצק. אולם כאשר אנחנו מתבוננים בתשומת לב אנחנו מגלים שהתופעות בעולם הינן כמו קשת בענן – מלאים חיות וצבע אך ללא יסוד מתמיד ויציב. כאשר קשת בענן מופיעה רואים קשת צבעונית יפהפייה [...] מופיעה [ונעלמת] כתוצאה מצירוף של תנאים. מחשבות בתודעה מופיעות באותו אופן [מתחלפות]. אינן יציבות או בעלות קיום כשלעצמן. לפיכך אין יסוד הגיוני המסביר מדוע למחשבות יש כל כך הרבה כוח עלינו [...] ברגע שנכיר בטבע הריק של המחשבות, כוחה של התודעה להונות אותנו תיחלש... (Goldstein 2016: 199-200).

בקצרה, על פי הלימוד הבודהיסטי, המציאות המתנווכת דרך הבניות מנטליות ועולם המושגים נתפסת בצורה שונה מהמציאות הנגלית לנו בהיווכחות ישירה. המציאות המתנווכת דרך עולם המושגים נתפסת כעולם שבו התופעות בעלות מהות קבועה וקיום נפרד משאר התופעות – "המרכבה" או "נאגסנה". על פי הלימוד הבודהיסטי זו היא "האמת היחסית". במציאות הנגלית לנו בהיווכחות ישירה התופעות מצויות בהשתנות מתמדת ובזיקת גומלין זו לזו, ללא יסוד נפרד וקבוע. על פי הלימוד הבודהיסטי, זו היא "האמת המוחלטת". בהקשר לתפיסת העצמי האמת היחסית והאמת המוחלטת באות לביטוי בשני ממדי החוויה – הממד הפרסונלי שדרכו העצמי נתפס כישות בעלת יסוד קבוע ונפרד והמדד העל-פרסונלי הנוכח ברגעים של חיבור והתמזגות עם הסביבה ועם האחר. ברגעים האלה תודעת העצמי אינה נוכחת. כאשר לממד היחסי נשאלת השאלה כיצד מייצרת התודעה ייצוג העצמי?

מושג העצמי הייצוגי

הלימוד הבודהיסטי מציג מספר אפשרויות לשאלה כיצד נוצר מושג העצמי הייצוגי בתודעה. לפי אחת האפשרויות, תנועתם המהירה והבלתי פוסקת של התופעות שנקלטות בשערי התודעה מייצרת אשליה של המשכיות ורצף. זו שרשרת בלתי פוסקת של תנאים ונסיבות המתרחשים במהירות עצומה, בדומה לסרט קולנוע שמורכב מתמונות נפרדות ובלתי רציפות המוקרנות במהירות על המסך ומייצרות אשליה של המשכיות ורצף של חוויית העצמי (Goldstein 2016: 176).

לפי אפשרות שנייה יכולת התודעה להתבוננות ואינטרוספקציה, כלומר, היכולת להתבונן בתודעה המלווה את האובייקטים שנקלטים בשעריה מייצרת אשליה שלפיה ישנה ישות נפרדת מהתכנים המופיעים בתודעה והישות הזו היא שתופסת את האובייקטים. לכאורה מוצג סובייקט בעל תודעה נפרדת שמלווה את התכנים שמופיעים בשעריו (שם: 206). לפי האפשרות השנייה, אותה איכות רצפטיובת של התודעה, כנוכחות שלכאורה צופה באופן פסיבי על ההתרחשויות ולכאורה נפרדת מהן, היא זו שמייצרת את אשליית העצמי כאובייקט בעל זהות עצמית נפרדת. בדומה מאוד לניתוח הבודהיסטי, סטיבן מיטשל טוען שהתודעה לעולם אינה נוכחת לעצמה במנותק מיחסים עם אחרים, ושהיכולת האינטרוספקטיובת של התודעה היא זו שמייצרת את תפיסת העצמי הנבדל לכאורה מהאחר (מיטשל 2003: 151).

לפי האפשרות השלישית, אנחנו נוטים להסתמך על תפיסה שטחית של החוויה ומתייגים אותה במערכת מושגית שמעניקה פרשנות "ממצקת" ויחוס אישי לחוויה, כאילו היא שייכת לאיזשהו עצמי בעל גרעין פנימי. למשל, אנחנו קמים בבוקר, מסתכלים במראה, רואים צורה ומתייגים אותה לתווית מושגית: "הנה משה", כאילו "משה" הוא עצמי בעל ישות מוצקה וקבועה (Goldstein 2016: 198). כשאנחנו הולכים לאיבוד במחשבות ונוטים לשמוט

את החיבור החי הבלתי אמצעי עם הרגע הנוכח, אנחנו נוטים לייחס פרשנות אישית לתופעות כאילו הן שייכות לעצמי – "זה אני וזה לא אני, זה שלי וזה לא שלי" (מיטשל 2003: 177-178).

לבסוף, הניתוח החשוב ביותר של החוויה האנושית על פי הלימוד הבודהיסטי הוא "מודל המצרפים". מודל המצרפים מציע חמש קטגוריות מנטליות שנקראות "מצרפים" המרכיבות יחדיו את מבנה החוויה האנושית: מצרף הצורה, מצרף התחושות, מצרף התפיסה, מצרף הדפוסים המנטליים ומצרף המודעות (גתין 2014: 164). כשאנחנו מפנים את תשומת הלב לחוויות העוברות בשערי התודעה אנחנו פוגשים את האלמנטים הפיזיים של המציאות. צליל שנקלט בשערי חוש השמע או טעם שנקלט בשערי חוש הטעם, למשל, שייכים למצרף הצורה. רישום פיזי שמעורר באופן אוטומטי אלמנט חווייתי תחושתי, כמו תחושה נעימה, תחושה לא נעימה או תחושה גיטרלית, שייך למצרף התחושות. מצרף התפיסה מתקיים כאשר התודעה מסווגת את הקלט החושי והתחושתי (המידע שנקלט במצרף הצורה ובמצרף התחושה) לקטגוריות של תפיסות, כמו "הנה צליל". מצרף הדפוסים המנטליים מתקיים כאשר הגירוי הפיזי הנתפס מעורר בנו תשוקות, נטיות, עמדות ורצונות בהתאם להתניות המנטליות שרכשנו במהלך החיים. למשל, צליל אזעקה מעורר דריכות, בהלה ותשוקה למצוא מקלט קרוב. המודעות שמלווה את כל ההתרחשויות בכל אחד מהמצרפים – צורה, תחושות, תפיסה ודפוסים מנטליים, היא מצרף המודעות.

מודל המצרפים מאפשר להיווכח שהחוויה מתאפיינת בהעדר קביעות לאורך כל רבדיה. גירויים פיזיים מתחלפים, תחושות מתחלפות, תפיסות ומחשבות משתנות והמודעות ערה לכך שהכול ארעי – כלומר בא וחולף מרגע לרגע. החיבור החווייתי בכל הרבדים מצביע על התעתוע בתפיסת העצמי הקבוע והיציב, והתודעה שהיא המקור ליצירת אשליה זו היא גם המקור להתפכחות ממנה. תובנה זו מעלה את השאלה מה תפקידו של העצמי הייצוגי

בהתנהלות ותחזוקת הנפש? על פי נאגארג'ונה, התודעה נמצאת בתנועה דיאלקטית דינמית בין ההתנסות החווייתית הבלתי אמצעית לבין תהליכי עיבוד מנטליים המתרגמים את החוויה לעולם המושגים. התיווך המילולי מקנה משמעות, עיבוד ואמצעי לתקשר עם העולם דרך השפה. במילים אחרות, לתפיסתנו את עצמנו ואת העולם דרך עולם המושגים יש תוקף של אמת מעצם היותנו יצורים תבוניים בעלי תודעה. תהליכי הספיגה, העיכול, העיבוד והתקשור הם הציוד המנטלי שלנו ולכן יש לראות באמת שלנו – האמת היחסית או האמת המושגית – אמת סובייקטיבית בעלת תוקף, מעצם היותנו סובייקטים תבוניים.

סובייקט ללא עצמיות – האמת המוחלטת

תורת הריקות רואה את המציאות הנגלית מנקודת המבט של האמת המוחלטת כמציאות אינטראקטיבית שבה כל התופעות ארעיות ובנות חלוף (גתין 2014: 84) וכל התופעות קשורות זו בזו ומתהוות זו עם זו ללא הפרד. בלימוד הבורהיסטי על כל פלגיו, ההשתנות המתמדת (anitya בסנסקריט) וזיקות הגומלין בין התופעות (pratītya-sa-mutpāda בסנסקריט) הם חוקי טבע המתארים את המציאות כרשת של זיקות. אין תופעה המתקיימת בנפרד מהסביבה, והעולם הוא רשת דינמית אינסופית של תופעות משתנות שקשורות זו לזו ותלויות זו בזו: "כשזה קיים ההוא קיים. עם הופעתו של זה, ההוא מופיע. כשזה איננו, ההוא איננו. עם הפסקתו של זה, ההוא פוסק" (S.II.28, 65 אצל פאיוטו 2012: 50). טבע המציאות כרשת של זיקות גומלין מתואר בדרשה הקנונית מהמסורת המהאיאנית על רשת האינדרה. רשת האינדרה מדמה את המציאות לרשת אינסופית שפרוסה בארמונו השמימי של האל ההינדי אינדרה שמופיע בַּוִּדּוּת:⁴

4. אוסף כתבי מקור הינדואיסטיים קדומים.

בכל מפגש חוטים שברשת, שוכנת אבן חן יפהפייה, המשתקפת בכל אבני החן האחרות וכולן משתקפות בה, והמארג כולו מצוי בשיווי משקל זוהר ועדין. כל אבן חן מחזיקה את האחרות ומוחזקת על ידן בעת ובעונה אחת, וכל אבן משפיעה ומושפעת על ידי האבנים האחרות בכל עת (טל 2006: 86-87).

בהקשר הבינאישי, האמת המוחלטת מפציעה במצבים אנושיים שבהם אני חווה אותי ואת האחר במרחב אינטימי משותף ונטול מחיצות. המרחב האחדותי מאפשר לי לחוש ולהזדהות עם היסוד הדומה, המשותף והמחבר ביני לבין האחר ברבדים החווייתיים. תוך זאת האן מתאר את החוויה האחדותית הזו בשירו "בבקשה קראו לי בשמי האמיתי" (צחור, 2015):

[...] הנני חרק בר-יום המשנה את גלגולו על מי הנהר,
ואני הציפור שבכוא האביב ניזונה מחרק הבר-יום.
אני הצפרדע השוחה בשמחה בבריכת המים הצלולים,
ואני גם נחש-עשב הזוחל ברממה לעברה על מנת לאכלה.
אני הילד באוגנדה, כולי עור ועצמות,
רגלי דקות כקנה סוף,
ואני סוחר הנשק המוכר כלי מלחמה לאוגנדה.
אני הילדה בת השתיים עשרה, פליטה בספינה רעועה,
המטילה עצמה בייאוש אל המים לאחר ששודר ים אנס אותה,
ואני אותו שודר ים, ליבי עדיין לא הבשיל לראות ולאהוב.
אני חבר מפלגה ולי הרבה עוצמה,
ואני האדם המשלם את "חוב הדמים" לעמו,
גוסס במחנות עבודה.

לסיכום ביניים, תורת הריקות מצביעה על שני ערוצי ידע, או שתי אמיתות, שקיומם המשולב מאפשר הבנה שלמה של טבע הסובייקט וטבע התודעה והחוויה האנושית – האמת היחסית והאמת המוחלטת. הדיאלקטיקה בין שתי האמיתות מאפשרת להבין את פעילות התודעה והנפש כתנועה שנעה בין מפגש דינמי

חוייתי בלתי אמצעי עם מה שנקרה בדרכי ברגע הזה, ללא נפרדות (האמת המוחלטת) לבין הפונקציות הנפשיות המעבדות ומארגנות את החוויה לעולם מושגים (האמת היחסית).

הוראת הדהרמה של הבודהות נסמכת במידה שווה על שתי אמיתות; על האמת הרגילה והיחסית ועל האמת מנקודת מבט של המוחלט; אלה שאינם רואים את ההבדל בין שתי אמיתות אלה אינם רואים את המציאות העמוקה בתורת הבודהות. אי אפשר ללמד את המוחלט בלי להשתמש במוסכמות יחסיות; בלי גישה אל המוחלט אי אפשר להשיג נירוונה (ציטוט מאבהידהרמה, ב־גִתִין 2014: 278).⁵

ריקות ושינוי בבודהיזם ובפסיכואנליזה

על פי האונטולוגיה והאפיסטמולוגיה הבודהיסטית מרחב הקיום מכיל בתוכו אופקים חוייתיים החורגים מגבולות השגתה של החשיבה הרציונלית־מושגית ומיכולת השפה לבטאם באופן ישיר. מצד אחד, זו אמת שנגישה באופן חוייתי כידיעה, אינה זקוקה ואינה יכולה להתבסס באופן עקרוני על השכל ועולם המושגים, ומצד שני, אמת זו אינה מסתמכת על הנחות ספקולטיביות (כגון אמונות רוחניות מיסטיות בדבר קיום האל), אלא נשארת בתחומי הידע החוייתי, נתונה להיווכחות ישירה. האפשרות לזהות זירות חוייתיות שאינן ניתנות באופן עקרוני לחשיבה והמשגה כאמת בעלת תוקף רחוקה מלהיות מובנת מאליה. האפשרות להכיר בחוכמה הלא שכלית, זו שלא ניתן להמשיג, כאמת רלוונטית בעלת תוקף ולזהות את הפוטנציאל הטמון בה לחיי הנפש היא תובנת יסוד משותפת להשקפה הבודהיסטית על טבע המציאות ונפש האדם ולחשיבה הפסיכואנליטית מראשיתה. על פי הניתוח הבודהיסטי, הפוטנציאל לתשומת לב מאפשר

5. אחת משלושת האסופות המרכיבות את הקאנון הפאלי הבודהיסטי.

לתודעה לחרוג מעצמה, מעבר למסננים המעבדים של התודעה, ולחבור אל מה שמזדמן לי ברגע הזה בפעם הראשונה (ללא השלכה של ידיעה מוקדמת או זיכרון). הימצאות בריקות (מעצמי ומכל מה שאני מביא איתי) היא הימצאות במצב של אחדות דינמית עם החוויה. היכולת לשהות ברגע הזה מעמדה סקרנית, ללא ידיעה, מאפשרת למציאות להתגלות בפניי. זה רגע של גילוי, רגע טרנספורמטיבי של שינוי. ההשקפה הבודהיסטית מזהה את טבע הבודהה עם המודעות להשתנות. טבע הבודהה כהיווכחות ישירה לאופי הקיום הארצי והאחדותי מתואר באינספור משלים מעולם הזן בודהיזם, כתובים בסגנון פיוטי חידתי.

ג'ושו, נזיר, משורר ומורה הזן הגדול בן המאה השמינית לספירה
כותב:

ננסן התלמיד: האם יש לך כבר מורה?
ג'ושו: יש לי.

ננסן: מי הוא המורה שלך?

ג'ושו: למרות ששיאו של החורף כבר חלף, עדיין קר מאד, האם
אוכל להציע, מורי, שתדאג היטב לגופך? (ג'ושו 2007: 1).

דוגן, נזיר בן המאה ה-12, נחשב למורה הזן הבודהיסטי הגדול
ביותר ביפן, מתאר את טבע הקיום המשתנה תדיר:

למה נדמה את העולם?

באגל טל

הנושר ממקור אנפה

שוכנת בבואת הירח (רז 2006: 97).

2

מי שמתפעל ממבואת סוס

בזרם נחל

האם הוא יודע

שזו תורת הבודהה? (שם: 96)

3

באביב, הפרחים

בקיץ, הקוקייה

בסתיו, הירח המלא

בחורף, השלג הקפוא

הכול צלול כל כך

אם תשאל,

איך הוא הבודהה?

נטיף קרח

תלוי

מרשת היתושים (שם: שם).

וכך מתאר את המוחלט האקואין אקו, אחד ממורי הזן החשובים
ביפן של המאות ה-17 וה-18:

3

כשאתה שם, האם חסר לך משהו?

כשהמוחלט נוכח בפניך,

המקום הזה ממש הוא ארץ הלוטוס [ארצו של הבודהה]

הגוף הזה ממש הוא גוף הבודהה (שם: 122).

בדומה לכך, דוד אבידן כותב בשירו "תרגיל בחומראיות":

פאנג הזקן ראה איל בורח מפני ענן ואמר: "עכשו כבר לא ירד

גֶּשֶׁם".

אוּ לְהִתְפָּרֵשׁ כָּךְ:

אֵיל צָעִיר רָאָה אֶת פֶּאֶנֶג בּוֹרַח מִפְּנֵי עָנָן וְהִרְהֵר: "בְּקֶרֶב תִּתְחִיל
עוֹנֶת הַהִתְיַחְמוּת".

אוּ לְהִגִּיעַ אֶפִּילוּ לְיָדֵי כָךְ:

עָנָן צָעִיר רָאָה אֶת פֶּאֶנֶג הַזֶּקֶן בּוֹרַח מִפְּנֵי אֵיל צָעִיר וְהִחְלִיט: הַיּוֹם
אֶהְפֹּךְ לְגֶשֶׁם"

[...]

משום מה, לעולם אין מְנוּס דוֹקָא מִזֶּה:

אַבְל, לְמַעַן הִדְיִיק, זֶהוּ מָה שֶׁבִּאֲמַת קָרָה, כְּאֲשֶׁר רָאָה פֶּאֶנֶג הַזֶּקֶן
אֵיל בּוֹרַח מִפְּנֵי עָנָן;

הוא התעַטֵּשׁ (אבידן 2006: 259-261).

בספרות הפסיכואנליטית המערבית, חוקרים והוגים שעסקו
בחקר תחום החוויה זיהו מצבי חוויה המאופיינים בהתמוססות או
בהתרחבות מחיצות האני לכדי תחושה של זרימה, מעורבות וזיקה
אינטימית עם החיים, בדומה מאד למאפייני החוויה האחדותית
והאמת המוחלטת המתוארים בטקסטים הבודהיסטים.
במאמרו "תרבות בלא נחת" כותב פרויד בנימה של ציניות על
ידידו רומן רולן:

שלחתי לו את חיבורי הקטן, שבו טיפלתי בדת כבאשליה, והוא
השיב לי, כי היה מקבל את השקפתי כולה על הדת לולה העובדה
המצערת, שלא הערכתי כראוי את המעיין האמיתי שממנו נובע
הרגש הדתי [...] הרגשה ה"נצח" – כך היה רוצה לקרוא לתחושה
הזאת: מין רגש שאין לו שיעור ואין לו גבול, והשם "רגש אוקיאני"
יפה לו. זוהי, כפי שהוא כותב, הרגשה סובייקטיבית צרופה, ולא
עיקר של אמונה: שום הבטחה לחיי עולם אינה צמודה לה אבל
היא המקור לאנרגיה הדתית (פרויד 2009 [1930]: 118).

פרויד התייחס בביטול מוחלט לאותו מצב תודעתי, שמכונה על ידו כ"רגש האוקיאני", הן כתופעה שמשקפת מציאות ריאליה והן כתופעה בעלת משמעות בחיי הנפש. האשליה האוקיאנית, שלטענת פרויד אין בינה לבין המציאות דבר, מוסברת על ידו כתחושה ינקותית של המציאות הנחוית על ידי הרך הנולד כהעדר מחיצות בינו לבין האם: "יונק השדיים עדיין אינו מבדיל בין האני שלו לבין עולם החוץ כמקורם של הרישומים הזורמים אליו" (שם: 120). פרויד התייחס לחוויה האוקיאנית כרגש ינקותי חולף שלא אמור להותיר את רישומו על הנפש במהלך החיים, למעט רגשות זמניים של התאהבות או במצבים פתולוגיים פיזיים ונפשיים בהם בוחן המציאות מתערער והמחיצות הבין-אישיות קורסות. במילים אחרות, פרויד התייחס לרגש האוקיאני חסר המחיצות כעיוות תפיסתי של בוחן המציאות וכאשליה ינקותית שהכרחי להתפכח ממנה ולוותר עליה במהלך ההתפתחות ובחיי הנפש התקינים.

דונלד ויניקוט (1896-1971) אחד מפורצי הדרך הבולטים בחשיבה הפסיכואנליטית וממייסדי הזרם העצמאי בפסיכואנליזה, הצביע על מצבי חוויה המאופיינים בהיעדר מובחנות בין העצמי לעולם. מושג "האי-אינטגרציה" שטבע ויניקוט מתאר את אותו הלוך נפש המאופיין בזרימה לא מובחנת של מצבי תודעה מבלי לארגן אותם לתרחישי עצמי. הלוך הנפש האי-אינטגרטיבי מאפיין את התינוק בראשית חייו: "ישנם פרקי זמן ארוכים בחייו של תינוק נורמלי שבהם לא אכפת לו אם הוא עשוי חלקיקי חלקיקים רבים או שהוא ישות אחת שלמה, או אם הוא חי בפניה של אימו או בגופו שלו, ובלבד שמפעם לפעם חלקיו מתחברים והוא מרגיש משהו" (ויניקוט 2009 [1945]: 47). מתברר שוויניקוט זיהה את הלוך הנפש האוקיאני (הימצאות בנוכחות זורמת עם האחר ללא מודעות מובחנת של עצמיות נפרדת) כערש החוויה האנושית. השהייה בהלוך נפש אי-אינטגרטיבי מאפשר לנו, לפי ויניקוט, "להרגיש" ולחוש חיות ללא קשר לשאלה אם הלוך הנפש הזה משקף מציאות

אובייקטיבית או לא. לחילופין, ויניקוט הצביע במאמרו "התפקוד המנטלי ויחסו לפסיכה-סומה" על סוגים מסוימים של פעילות יתר של התפקוד המנטלי (פעילות החשיבה) כהפרעה נפשית שנובעת מכישלונה של האם להתאים את עצמה לצורכי התינוק, לתווך את המציאות באופן שהתינוק יהיה מסוגל לעכל ולאפשר המשכיות רציפה של הקיום ההרמוני של היחיד עם סביבתו (ויניקוט 2009: [1949, 1954] 80-82). ויניקוט תאר באותו מאמר גרסיה והחייאה מחדש של חווית הלידה – תיאור שמעביר מבעד למילים את אותה שהייה מדיטטיבית לא ורבליית בתשומת לב גוף-נפש:

השינויים בנשימה, אחריהם יש לעקוב בפרטי פרטים. התכווצויות העוברות מלמעלה למטה לאורך הגוף, אותן יש לחוות מחדש, ובדרך זו להיזכר בהן [...] המעבר מאי אכילה ליניקה מהשר [...]. החוויה הקשה של לחץ המופעל על הראש, וכמו כן התחושה האיומה של שחרור הלחץ המפעל על הראש [...] המעבר מלחץ המופעל מכל הכיוונים (השייך למצב התוך רחמי) ללחץ המופעל מלמטה (השייך למצב החוץ רחמי). לחץ, אם אינו מוגזם, פירושו אהבה [...] (שם: 85).

בשעה טיפולית, מטופלת שיתפה בתובנה שהגיעה אליה בהקשר לחרדות ההיפוכונדריות שלה: "גיליתי שאין לי תחושה של רצון טבעי לחיים וההיפוכונדריה זה המנגנון הנפשי שמצאתי לשמור על עצמי בחיים". הרהרתי בשאלה איזה תחליף אחר יכול להגן עליה. המטופלת הגיבה בזיכרון אסוציאטיבי לחלום שחלמה באותו השבוע: "אני רצה בכביש סואן עם חמישה נתיבים, יש פחד מוות. פתאום מרגישה חולשה נוראית, מתיישבת באמצע הכביש בתנוחת 'שוואסנה' (תנוחה ביוגה) ומגיעה לנירוונה, חוויה של התמזגות עם כל היקום, חוויה של אין גבולות".

וינייטה זו מצביעה על "אי הרצון הטבעי לחיים", שכרוח ההבנה הוויניקוטיאנית נובע מהפרה טראומטית מוקדמת של זרימה אורגנית ללא נפרדות בין האם לתינוק. בחלומה של המטופלת היא

מנסה להשיב את אותה חוויה של החזקה במצב של זרימה אורגנית ללא נפרדות כחוויה מתקנת. כלומר, בניגוד להשקפתו של פרויד, שהתייחס לחוויה האוקיאנית כרגש ינקותי חולף, התאהבות חולפת או מצב פתולוגי, ויניקוט זיהה את הלכי הנפש הלא מובחנים, לא דואליים, אי-אינטגרטיביים כמקור החיות ו"האהבה" בנפש האדם – כנשמת אפה של הנפש. על פי ויניקוט, ניתן להבין את ההתנהלות המנטלית של הסובייקט האנושי מרגע הלידה ועד המוות כתנועה דינמית דיאלקטית בין אזורי החוויה הבלתי אמצעית, הנמצאים במגע אורגני וזרימה הרמונית עם העולם כמקור החיות והחיוניות של הנפש, לבין הפונקציה המעבדת של הנפש, שתפקידה לארגן את החוויה למערכת מושגית, מחשבתית ורציונלית בשירות צורכי ההשרדות, בדומה לדיאלקטיקה בין האמת היחסית לבין האמת המוחלטת בתורת הריקות הכודהיסטית של נאגארג'ונה.

מודעות ושינוי

וילפריד ביון (1897-1962), תאורטיקן פסיכואנליטי פורץ דרך שנחשב לאחד מעמודי התווך בהתפתחות החשיבה הפסיכואנליטית אחרי פרויד, הצביע על הלוח נפש שמסומן על ידו באות האנגלית O ומתאר חוויה של חיבור עם המציאות החומקת מהמשגה מילולית:

מיוצגת במונחים של מציאות מוחלטת, אמת מוחלטת [...] אין סוף, הדבר כשלעצמו. O אינו שייך לתחומי הידע או הלמידה [...] ניתן להתהוות אך אינו ניתן לידיעה. הוא אפלה וחוסר צורה, אך נכנס לתחומי הידיעה [המושגית] לאחר שהשתכלל לדרגה שבה הוא ניתן לידיעה באמצעות ידע הנובע מניסיון (ביון 2018 [1970]: 57).

ביון מאפיין את רגע ההתמסרות וההתמזגות השלמה עם החוויה הנוכחת כ"אמת מוחלטת", רגע שאין בו חשיבה ואין בו המשגות, בדומה לאמת המוחלטת בכודהיזם. הידיעה השכלית הנובעת

מהחווייה היא התוצר של תהליכים קוגניטיביים המעבדים את החוויה לעולם המושגים הקיים במאגר הניסיון. ביון מזהה את אותו הלוך נפש "מוחלט" כמפגש עם המציאות כפי שהיא, מפגש עם ה"אמת":

כל אובייקט שהאדם יודע או מסוגל לדעת, כולל הוא עצמו, חייב להיות אבולוציה של O [...] ההנחה היא שאף בן אנוש אינו מסוגל לדעת אותו; ניתן לדעת עליו, לחוש בנוכחותו ולזהותה אך לא ניתן לדעת אותו. אפשר להתאחד עמו [...] אף תגלית פסיכואנליטית לא תהיה אפשרית ללא הכרה בקיומה, ללא התאחדות עמה וללא טרנספורמציה [...] הפסיכואנליטיקאי מחפש אחר O שאותו לא ניתן לתקשר למעט באמצעות פעילות של K וכלומר, K כמסמן knowledge עיבור החוויה לתובנה מושגית [ביון 2018: 58 ו-61-62].

לפי ביון, במרחב הטיפולי ההזמנה לשהות באי הידיעה מאפשרת הפצעה של תובנה חדשה ושינוי. לחילופין, היצמדות לחשיבה, לזיכרון או לתשוקה בהכרח ממחזרת ידע קיים וחוסמת את האפשרות המזדמנת לפגוש תובנה חדשה ורעננה הנובעת משהייה בנוכחות ללא ידיעה (שם: 65-68, 83):

על האנליטיקאי להפוך להיות אין סופי באמצעות השעיה של הזיכרון, של התשוקה ושל ההבנה [...] היעדרם של הזיכרון ושל התשוקה אמור לשחרר את האנליטיקאי מכל הפרטים הספציפיים שכופים עליו להיות עבד לנסיבותיו [...] יכולתו של האנליטיקאי להתקרב למצב זה היא הבסיס ליכולתו להשיג את העיוורון אשר מהווה תנאי לראיית היסודות של O [...] זיכרון ותשוקה הם האורות המשמידות את ערכה של יכולת האנליטיקאי להתבונן, כפי שאור החורר לתוך מצלמה עשוי להשמיד את ערכו של הפילם שנחשף (שם: 78-79, 90, 100).

לאור דבריהם של ויניקוט וביון, מתברר שהפוטנציאל להתפתחות, שינוי ויצירתיות טמון בחיבור רענן ומשחרר עם הרגע. התובנה

שהפוטנציאל לשינוי טמון באי הידיעה משותפת להגות הבודהיסטית ולהגות הפסיכואנליטית. קוהוט תיאר את הזיקה בין יצירתיות לבין הלוך נפש אחדותי נטול מחיצות באמצעות המונח בעל כפל המשמעויות "אינספירציה". המשמעות האחת של אינספירציה היא של פעולת נשימה המאחדת בין החוץ (האוויר) לבין הפנים, והמשמעות השנייה של אינספירציה היא השראה (קוהוט 2007 [1966]: 140). ויניקוט אומר:

התפיסה היצירתית היא הגורמת לאדם, יותר מכל דבר אחר להרגיש שהחיים ראויים לחיותם, ניגודה של זו הוא יחס כנוע למציאות חיצונית, יחס שבו העולם ופרטיו אמנם נתפסים אבל רק כדבר שיש להיות מותאם אלי או כדבר התובע הסתגלות. החיפוש [...] במצב לא מגובש של האישיות, יכול להופיע כדבר שאנו מתארים כיצירתי (ויניקוט 1995 [1971]: 89).

ניתן לומר שבלב ההבנה של העצמי כישות חיה ומתהווה מרגע לרגע מונחת התוכנה שידיעת העצמי, כינון העצמי ובריאת העצמי קשורים בנוכחות חווייתית עם הרגע הזה.

ההכרה בחשיבות המרכזית של השהייה באי ידיעה ובחיבור עם הרגע כהלוך נפש המאפשר גילוי ושינוי משותפת לחשיבה התאורטית של ויניקוט, ביון, קוהוט, אייגן והוגים פסיכואנליטיים נוספים בני זמננו. הדגש על הפוטנציאל החווייתי להרגיש חי ויצירתי כערך מרכזי בחשיבה על נפש האדם ועל בריאות ופתולוגיה, הוא ללא ספק שינוי פרדיגמטי מהדגש שהושם על היצר כציר מרכזי בחשיבה התיאורטית של פרויד. באותה רוח, דוגן מתאר בלשונו הפיוטית את התוכנה הדיאלקטית לפיה האפשרות "לדעת את עצמי" מחייבת שחרור מהעצמי:

ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את עצמי
ללמוד את עצמי פירושו לשכוח את עצמי
לשכוח את עצמי פירושו לקבל אישור קיומי מן התופעות כולן

לקבל אישור קיומי מן התופעות כולן פירושו להשיר גופנפש של עצמי
וגם גופנפש של אחרים (רו 2006: 91).

לאור ביון, רגע השינוי שכרוך בשחרור מכל הידיעות שיש לי על עצמי והיות במצב של אי ידיעה מעורר אימה (ביון 2018: 78-79), ובמילותיו: "הנקודה האפלה שיש להאיר באמצעות העיוורון" (ביון 2018: 100). בדומה לביון, לאקאן טוען שישנם רגעים שבהם הסובייקט פוגש את "הממשי", חוויה של ריקות לא מובנת שאין דרך לייצגה במילים (בן זקן 2022). לגישתו, זה רגע טראומטי שמעורר אימה גדולה.

מודעות ובחירה חופשית

הלימוד הבודהיסטי מבחין בין היוגי, האדם המודע, לבין ההדיוט, האדם חסר מודעות. על פי הלימוד הבודהיסטי המודעות היא הקריטריון לחופש הבחירה. מאחר שכל יצור בעל תודעה יכול לטפח תשומת לב ולהיות מודע, אזי עקרונית, כל מי שמתמיד לטפח תשומת לב יכול להיות בעל בחירה חופשית. שנטידווה אומר – "אם מפתחים כוח והתמדה, גם דבורים וזבובים, יתושים ותולעים ישיגו הארה הגדולה" (Shantideva 2011: 7, 18). התמודדות מודעת מאפשרת בחירה חופשית, גמישה ומותאמת למה שמתבקש ברגע הזה. בחירה מודעת מעודדת שינוי. לחילופין, חוסר תשומת לב ומודעות יובילו להתנהלות תגובתית, משחזרת, ללא בחירה חופשית – כדרך "הקוסמים שחושקים באישה המכושפת שהם עצמם יצרו" (שם: 9, 31). אם כן, תשומת הלב היא תנאי הכרחי לאפשרותו של הסובייקט להיות סוכן בחירה חופשי.

בפגישתי עם שולי, עלתה שאלת חופש הבחירה כאשר היא סיפרה בכאב על הנטייה של שלמה, בעלה, להעיר לה הערות מזלזלות, לכאורה בדרך הומוריסטית, כשהם לבד ובחברת

אנשים. לאחרונה שלמה הגיב בזלזול לתגובה של שולי בשיחה שהתנהלה בין שולי לנכדתה. שולי הגיבה בהיענות אמפתית לנכדתה ששיתפה את שולי במצוקה אישית שלה. שולי נעלבה. ביקשתי משולי לתאר מה עובר בה כרגע דרך תחושות הגוף. שולי תיארה; "תחושת מוות בתוכי", "קטנה", "מושפלת", "משותקת", "לא מסוגלת להגיב". היא שאלה, "מה קורה לי?" שאלתי אותה אם אותה תחושת השפלה ומוות פנימי מוכרת לה? שולי נזכרה: "כשהייתי בת שלוש ברומניה יצאתי מחוץ לבית לקושש זרדים והבאתי אותם הביתה. חשבתי שאני מביאה מתנה לאימא אבל היא הגיבה בזעם והחטיפה לי מכות רצח". התגובה המזלזלת של שלמה להיענות של שולי לנכדתה, שהייתה תגובה מעומק הלב כמתנת אמפתיה, שיחזרה את אותה חוויה של השפלה ומוות פנימי ששולי חוותה בילדותה כקורבן לאלימות פיזית ומילולית מאמה. התגובה המזלזלת של שלמה נקשרה לצורך התמים של שולי להעניק מתנה לאמה ולתגובה המבטלת, מזלזלת ואלימה של האם. שולי הגיבה אוטומטית להערה המזלזלת עם שלמה כאותה ילדה בת השלוש בתחושת השפלה ושיתוק, חסרת יכולת להגיב לבעלה באופן מותאם ליחסים האקטואליים ביניהם.

לפי באליונט, זיכרון הזרדים מגיל שלוש מתאר את "השבר הבסיסי" שמתבטא בחוויות ללא ייצוג שעברו דיסוציאציה והדחקה ונטמעו בחוויית העצמי הבסיסית (באליונט 2006 [1968]). השבר הבסיסי בא לידי ביטוי בקושי של שולי לשחזר נרטיב ילדות רציף ובתפיסת העצמי שלה כילדה רעה שאין בה שום דבר טוב ובעל ערך להביא לעולם. ההערות המזלזלות של שלמה משחזרות את הטראומה וחותמה הסומטי שמוביל לתגובתיות האינסטינקטיבית בצורת אלם ושיתוק. הזמנתי את שולי לשהות בתשומת לב לתחושות הסומטיות שנרשמות בגוף ולבחון מה עולה מהן. שולי זיהתה בתוכה פצע עמוק ומדמם. זיהוי הפצע המדמם מעברה העלה אצל שולי את התהייה אם בפעמים אחרות תוכל להגיב אחרת

להערות המזלזלות של שלמה? ההזמנה באותם המצבים להפנות תשומת לב מעודנת, רכה ולא שיפוטית לשבר הבסיסי דרך תחושות הגוף, היא הזדמנות לברר את השאלה אם בעתיד שולי תוכל לבחור להגיב באופן יותר מותאם להערות המזלזלות של שלמה ולהצמיח בתוכה תפיסת עצמי מיטיבה.

תשומת לב ואתיקה – תשומת הלב אל האחר

ההשקפה הבודהיסטית מלמדת כי הפניית תשומת הלב אל האחר במרחב האחדותי, העל אישי והבין-אישי ללא מחיצות ולהיותנו רקמה אנושית אחת גדולה, היא בד בבד צורך נפשי, הזדמנות לטרנספורמציה אישית ומחויבות אתית. הפניית תשומת הלב מהתמקדות במרחב התוך אישי אל האחר והעולם כרוכה בסוג של ויתור על הנטייה לריכוז עצמי, כדבריו של סטיבן מיטשל:

הוויתור על תביעותינו למרכזיות תאפשר לנו לראות את עצמנו כמשתתפים בדבר שהוא יוצא מן הכלל וגדול ממדרים במידה כזו שהיה בלתי מתקבל על הדעת עבור קופרניקוס, וגם עבור פרויד. תפיסת עצמנו כאחד ממינים רבים אחרים על פני הרצף האינסופי של צורות חיים ארציות בדרך כלל אינו נחוה עוד כעלבון. ההערכה של מקומנו הצנוע (ואולי אחריותנו הגדולה) באקוספירה אף אפשרה לרבים לחוות את עצמם כחלק בלתי נפרד מדבר עצום ויפה – מהתצוגה המרהיבה של החיים עצמם [...] מה שאנחנו מוותרים עליו הוא סוג מסוים של היבריס; ומה שאנחנו מרוויחים הוא השתתפות בדבר־מה עשיר ומורכב יותר מאשר אי פעם השגנו במחשבתנו" (מיטשל 2009: 28-29).

ניתן להבין את המסר שעולה מדבריו של מיטשל כאמירה ביקורתית שמתייחסת לאתוס העצמיות האינדיווידואלית והריכוזית שרווחת בתרבות המערבית מימיו של פרויד ועד ימינו, שעיצבה במידה רבה את השקפתו של פרויד על טבע האדם. מיטשל מציע אלטרנטיבה קיומית בעלת רוח משמעותי בצידה: התמרת האהבה העצמית

באהבת אדם, אהבה הפורצת את גבולות העצמיות הצרה דרך הפניית תשומת הלב אל האחר במרחב שיתופי. באותה רוח, הלימוד הבורהיסטי מבחין בין שני טיפוסים אדם: אנשים בעלי תודעה צרה ואנשים בעלי תודעה רחבה. אנשים בעלי תודעה צרה נוטים למקד את הקשב בעצמי, ואילו אנשים בעלי תודעה רחבה נוטים למקד את הקשב באחר או בזיקה בינם לבין האחר במרחב השיתופי. לאור זאת, ניתן להבין את תשומת הלב כמושג דו משמעי המקפל בתוכו הן את הכלי (ערוץ הקשב עצמו) והן את פעולת ההתכוונות – קשב צר שמרוכז בעצמי או קשב רחב שמופנה למרחב המשותף – כבחירה בצורה של היות בעולם ועם האחר. במילים אחרות, ניתן להבין את תשומת הלב כפעולה של התכוונות אל האחר כמושג בעל משמעות אתית. איריס מרדוק (1919-1999), סופרת ופילוסופית אירית, מעלה בספרה "ריבונות הטוב" ביקורת נוקבת כנגד היומרה המקובלת בתרבות המערבית להשגת ידע "ניטרלי" (מרדוק 2017 [1970]). מרדוק טוענת שעצם הבחירה לאן יופנו עדשות הקשב טומנת בחובה משמעויות אתיות:

[...] בניגוד לסחף הטבעי, תשומת הלב מופנית החוצה, הרחק מן העצמי המצמצם הכול לאחדות שקרית, לעבר הגיוון המפתיע והעצום של העולם; והיכולת להפנות תשומת לב היא האהבה. [...] בנקודה הזאת אפשר לעצור ולבחון את תמונת האישיות האנושית או הנפש ההולכת ומתגלה לעיננו. שחרור הנפש מן הפנטזיה [פנטזיית העצמי] מתחולל באמצעות היכולת לאהוב, כלומר לראות. החירות שעלינו לראות בה תכלית אנושית ראויה היא חירות מפנטזיה, כלומר הריאליזם של החמלה. מה שאני מגדירה כפנטזיה, קרי התרבותם המהירה של דימויים ויעדים מסמאים המרוכזים בעצמי [...] תשומת הלב לממשות השואבת את השראתה מן האהבה וקרועה ממנה, פועלת כנגד אותה מערכת. [...] חירות אינה תרגול של הרצון בלבד אלא חוויה של ראייה מדויקת [...] הפנטזיה (העצמי) עלולה למנוע מאתנו להבחין בגבעול של עשב בדיוק כשם שהיא יכולה למנוע מאתנו להבחין בזולת. מודעות

הולכת וגוברת ל"דברים טובים" והניסיון [...] להעניק להם תשומת לב מזוקקת, ללא העצמי, מביאים עמם גם מודעות גוברת לאחרות של העולם המוסרי ולתלות ההדדית המתקיימת בתוכם [...] הבעיה היא למקד את תשומת לב במצב הממשי ולמנוע ממנה לחזור בגניבה אל העצמי כשהיא נושאת בחובה נחמות, רחמים עצמיים, טינה, פנטזיה וייאוש (מרדוק 2017: 53, 56, 74).

דבריה של מרדוק שופכים אור על המשמעויות האתיות והפסיכולוגיות הגלומות בתשומת הלב המופנית החוצה, מהעצמי אל העולם. לפי מרדוק, בעצם הבחירה להפניית הקשב החוצה אל העולם, אל האחר, ישנה כוונה ובחירה אתית לבחור להיות בקשב לאחר ועם האחר, כלומר בחירה באהבה.

עמוס עוז מספר בספרו סיפור על אהבה וחושך על סבו שהיה איש קשיש, שלמרות גילו המופלג הילך קסם על נשים. סוד קסמו של סבא היה היכולת המופלאה שלו להקשיב; הקשבה באורך רוח, במתינות, שלא מתוך נימוס אלא מתוך אהבה להאזין לנפתולי נפשה של האישה; "להניח לה לאחוז בידו ולהוליך אותו אל המקומות שלה", להכיר, להבין, לרדת לסוף דעתה (עוז 2002: 139-140). מתברר כי קסמו של הסב לא היה קשור לסוד הנעורים וגם לא למפגן נוצות הטווס הראוותניות של כובש הלבבות הטיפוסי אלא לסגולה לפנות את עצמיותו למען הקשבה עמוקה, סקרנית, אנושית ואוהבת ש"אולי אין סקסית ממנה", בלשונו של עוז.

יוני ובן זוגו, תמיר, עברו כברת דרך משמעוית בזוגיות שלהם ולאחרונה החליטו לעבור למגורים משותפים ולהקים משפחה. יוני מהרהר בדרך שעשה ובמה שפוגש היום בתוכו:

אני מרגיש שכל מערך התפיסות שלי השתנה וזה מבלבל אותי... אני לא יודע, מנקודת המבט הצעיר יחסית שלי להגיד, אבל אני מסתכל על ההורים שלי ומרגיש שבסוף מה שחשוב באמת זה היחסים, לא אני עצמי. אני תוהה איך זה להיות הורה. ההקרבה הזאת. אני תוהה על ההקרבה הזאת שיש בה ויתור אבל גם נכונות

להתמסר. זה מעלה פחד גדול אבל גם זה מרגיש לי הכי נכון ושלם.

דבריו של יוני משקפים תהליך טרנספורמטיבי של מעבר מהצורך הדומיננטי שלו בתיקוף הערך עצמי בזירות השונות של חייו – בעבודה, במערכות יחסים, ובזוגיות להרחבה של הארגון החווייתי אל האחר המובילה לגילויים של רכות, אהבה ותחושת שייכות במרחב האינטימי שלו ושל תמיר.

מרדוק מערערת על הנחת היסוד לפיה ניתן לכאורה להשיג ידע אובייקטיבי וניטרלי על המציאות באמצעות כלי חקירה ניטרליים וסטרייליים, הנחה שללא ספק אינה עומדת במבחן כאשר מושא החקירה הוא הסובייקט האנושי:

המציאות ספוגה בערכים ואין ביכולתנו להסיר את העדשות המוסריות מעינינו. [...] הטוב קשור בידע; לא בידע לא אישי כמו מדעי של העולם הרגיל, יהא אשר יהא הדבר הזה, אלא בתפיסה מעודנת וישרה של המקרה העומד על הפרק – חקירה סבלנית והוגנת של מה שניצב לפנינו [...] הממשי יכול להיות לא אמפירי. [...] [ו]ראיה אמיתית מובילה להתנהגות ראויה. [...] אני חושבת שההנחה הזאת נתמכת למעשה על ידי הניסיון [...]” (שם: 32, 52).

לפי מרדוק, תשומת הלב קשורה ברצון וכוונה כתנאי הכרחי לאפשרות לדעת את האחר כסובייקט. בהקשר זה מעניין לבחון את המונח העברי “תשומת לב” – מושג שמאחד את צמד המילים תשומת ולב. לפי מילון אבן שושן משמעותו “עיון, יחוד המחשבה לדבר מה, נתינת הדעת” (אבן שושן 1984: 313). מתברר שהפרשנות המילונית של תשומת לב כמונח הקשור למרחבי הידיעה השכלית קוגניטיבית מייצגת את הפרשנות המערבית הרווחת בנוגע לקשב, על אף שהמשמעות המילולית של המושג “תשומת הלב” פונה דווקא למחוזות הידע ספוג הערכים.

בבודהיזם המהאיאני המונח בודהיצי'טה (bodhicitta)⁶ דומה למשמעות המילולית של המושג 'תשומת לב'; 'בודהיצי'טה' משמעו תודעה ערה החובקת בתוכה את המודעות והחמלה. הפרט שלוקח על עצמו את המחויבות לטפח את התודעה הערה למען כל היצורים בעולם נקרא "הישות הנעורה" או "גיבור ההתעוררות" – בודהיסטווה (bodhisattva). המסורת הבודהיסטית מהאיאנית מתארת את האדם האתי, הבודהיסטווה, כמי שבוחר להיוולד בעולם התופעות (saṃsāra) פעם אחר פעם, במשך עידנים רבים, במטרה לפעול למען רווחתם של כל היצורים החיים, למרות שדרגת שלמותו הרוחנית מאפשרת לו להשתחרר מסבל הקיום ולא להתגלגל ולהיוולד שוב במעגל הקיום (גתין 2014: 265). תשומת הלב המופנה אל האחר מתוך התעניינות ורצון כן להבין ולהיטיב, מגלם בתוכו את החיבור האינהרנטי בין קשב, מודעות ואתיקה. שנטידווה מאפיין שני היבטים של תודעת הבודהיצי'טה: היבט ההשראה והכוונה והיבט המעורבות והפעולה:

בודהיצי'טה ידועה כבעלת שני היבטים: בודהיצי'טה בכוונה ובודהיצי'טה בפעולה – [...] מבודהיצי'טה בכוונה נכוננו הישגים מדהימים לאלה שעדיין סובכים בגלגל [הקיום] אך עדיין לא תושג הסגולה של... הבודהיצי'טה הפעילה (Shantideva 2011: 1, 15-17).

לפי שנטידווה, תשומת הלב או הכוונה היא כשלעצמה סגולה אתית ותנאי מקדים לפעולה האתית. הדגש על המשמעות האתית של תשומת הלב משתמע מהאתיקה הבודהיסטית – חוק הפעולה או חוק הקארמה (karma בסנסקריט). לפי חוק הקארמה, ערכה המוסרי של פעולה ייקבע באמצעות מבחן הכוונה ולא באמצעות מבחן התוצאה (פאיוטו 2014: 49). במילים אחרות, מצב התודעה והכוונה הוא שיכתיב התנהגות מוסרית ושאינה מוסרית. לדוגמה,

6. 'צ'יטה' (citta) – תודעה, 'בודהי' (bodhi) – ערה.

במידה ותודעתי לא ערה, אחווה בעצמי הצר וצרכי האגואיסטיים אראה את הזולת כאובייקט פוטנציאלי לסיפוק צרכי או כגורם שאני תופס אותו כמכשול. אשאל באיזו מידה הוא יכול לשרת או להתנגד לצורך האישי שלי. לעומת זאת, במידה ותודעתי ערה, רואה אותי ואת האחר כשותף אינטימי ואח ורע לחי, אפנה אליו מבט אמפתי מתוך כוונה להיטיב עמו. לאור זאת, פעולה שנעשתה מתוך תשומת לב וכוונה מיטיבה תחשב לפעולה מוסרית גם אם תוצאות הפעולה יתבררו במבחן התוצא כלא מיטיבות:

אלה שפועלים מתוך תודעה לא ערה לא יזכו בפירות הקארמה גם כשמעשיהם הובילו אחרים לחופש. [...] אם מעשיי מיטיבים, כלומר, בעלי כוונה כנה, הסגולות ישיגו אותי ללא קשר לאיזה כיוון אפנה (שם: 7, 4 ו-42).

בקצרה, לפי ההשקפה הבודהיסטית השאלה לאן יופנה הקשב שלנו תלויה במניע שעומד מאחורי תשומת הלב ולכן מיינדרפולנס הוא ערוץ להתבוננות וחקירה אישית בעל השלכות פסיכולוגיות ואתיות. תודעה ערה היא תודעה החובקת בתוכה את החמלה והחוכמה: בבודהיזם, החמלה (*karuṇā*), מוגדרת כהבנת סבלו של כל יצור חי והשאיפה שייפסק סבלם של כל היצורים החיים (שוורץ 2014: 711). החמלה היא תמיד בת זוגה של האהבה (*maitrī*), שמשמעותה התשוקה להכיר בזכותנו ובזכותו של הזולת לאושר (דלאי למה 1998: 92). באנגלית המקור האטימולוגי של המילה *compassion* מגיע מצירוף המילים הלטיני *com*, שמשמעו "יחד", ו-*passus*, שמשמעו סבל (Sherlyn Jimenez 2009) דהיינו, על פי הפירוש המילוני הצירוף *com-passion*, בדומה לפירוש הבודהיסטי, משמעו השתתפות אקטיבית בסבלו של האחר (*co-suffering*), מתוך משאלה להקל על סבלו של האחר. ובעברית מקור המילה חמלה קשור בשורש ח.מ.ל. שפירושו המילוני הוא "רחמים, רגש של אהדה ורצון לעזור לזולת בצרתו" (אבן שושן 1984: 224). במילים

אחרות, מושג החמלה לפי הפרשנות המילונית מתייחס לצורה של יחס אל האחר שמאופיין בתשומת לב, היענות והשתתפות בסבלו של האחר.

משתמע כי אתיקה של חמלה היא אתיקה שמתקיימת במרחב של יחסים שבהם הסובייקט נמצא עם האחר כרע ו"אח" לסבל. לאור זאת, הדיון באתיקה של החמלה מצטלב עם שאלות פילוסופיות ופסיכולוגיות שהמוקד שלהם הוא היחס אל האחר: מה מאפיין את טיב הקשר בין הסובייקט לאחר במרחב היחסים האתי? האם הסובייקט מובחן מהאחר וקיים מחוץ לו, או שהסובייקט והאחר מתהווים יחדיו במרחב שיתופי בין-סובייקטיבי? מהו המעמד ההיררכי של העצמי ביחס לאחר במרחב האתי? האם המרחב האתי גוזר קדימות לצורכי העצמי או לצורכי הזולת או שהמעמד האתי מבטל את ההיררכיה בין צורכי העצמי לבין צורכי האחר? באילו אופנים מתאפשרת נגישות לחוויה הסובייקטיבית של הזולת? מהם ההשלכות של ההיענות לסבל האחר במרחב האתי על חירות הפרט? האם ניתן להבין את ההתייחסות האתית לנוכח סבלו החשוף של האחר כצו מצפוני בעל תוקף מחייב גם במחיר של הגבלת הבחירה החופשית וחירותו של הפרט? מה הערך הנפשי של ההיענות לסבלו של האחר? האם ניתן לחשוב על המפגש האתי עם האחר כהזדמנות לטרנספורמציה אישית ולשחרור? לחילופין, האם היענות חומלת למצוקת האחר יכולה להוביל למצוקה אישית שלי? רחל, מטופלת שעוסקת בסיוע לנערות במצוקה, הביאה לשעתנו המשותפת חלום:

לא זוכרת את ההתחלה. מילות המפתח של החלום, "מעלות קדושים". אני מחליטה שאני רוצה להיכנס לשם עם עוד מישהו. המקום הזה נראה כמו כנסייה ענקית אבל להבדיל מכנסייה, באולם הזה יורדים למטה. מן כנסייה ענקית שמסודרת כמו אצטרדיון, אבל של כנסייה. יש חלונות ואור כמו בכנסייה. המקום מפוצץ באנשים, כולל על המדרגות, יושבים בכל מיני מצבים לא

נוחים, כל מיני קטועי גפיים, מוכים למיניהם, הכול דחוס בגופות אנשים, ואני הולכת בין האנשים האלה שהם מרטירים. הולכת בדיוק ליד מישוהו בלי גפיים. אמרתי לעצמי, "את בטוחה שאת רוצה להיכנס?" אני יורדת חלק מהדרך, נחממת חלק מהדרך, האנשים האלה הם קדושים, הכול בצבע גוף כזה, לא רואה תלבושות. למטה אור, שם רואים את האור אבל אני לא זוכרת שאני מגיעה למטה.

חלומה של רחל מעלה את המצוקה והסבל לדרגה פואטית של יופי, התעלות הנפש וקדושה. עניינו של החלום הוא חקירת גבולות החמלה. יש מתח דיאלקטי בין הדחף הטבעי (שמאד נוכח אצל רחל) לרדת במדרגות ההיכל, כלומר להיות נתונה באופן טוטאלי לזולת, לבין קשב עמוק לגבולות ההכלה שלה, כלומר למדרגה שרחל נמצאת בה ולמדרגה שכל אחד מאיתנו נמצא בה באופן אישי, בכל רגע נתון. חלומה של רחל מלמד שגם אם נניח שהאהבה, החסד והחמלה קיימים בכל היצורים החיים באופן טבעי, פוטנציאל המימוש שלהם מחייב עבודה נפשית בלתי פוסקת של תשומת לב, הרחבת מודעות והרחבת יכולת ההכלה בתוכנו. "הירידה במעלה המדרגות אל האור" מדברת את שפת הרוך שנובעת מתשומת לב אמפתית וחומלת.

תודות

תודה לכל האנשים האהובים שנפשם נקשרה בנפשי ובהשראתם נולד הספר.

למטופלים והמודרכים היקרים שלי, תודה על האמון והנכונות לצאת יחד למסעות מרתקים של שינוי וצמיחה.

ליעקב רו היקר, על מעיינות החוכמה שחלקת איתי במסירות בהנחיית הדוקטורט ועל תבונת הלב ללוות אותי בדרכי.

לעידן צבעוני, איציק בנימיני וצוות הוצאת "רסלינג", תודה על הנכונות וההשקעה שאפשרו בית מגדל לצמיחתו של הספר.

לגידי איפרגן, תודה על הנכונות להיענות לבקשתי לקרוא את כתב היד הגולמי ולכתוב סקירה ספרותית. הביקורת המועילה וההערות והחכמות שחלקת איתי בנדיבות האירו את עיניי.

לאסף פדרמן, תודה על ההזמנה לעבודה פורייה על חומרי הכתיבה של כל אחד מאיתנו ועל הנכונות לקרוא את הספר ולכתוב סקירה ספרותית. החוכמה שנולדה ב"בית המדרש" הזמני שיצרנו נשארת איתי.

למורי הדהרמה בכל הזמנים, תודה על המעיין השופע של החוכמה והחמלה שאני שותה ממנו בצימאון.

לקהילות הלימוד והתרגול שליוו אותי לאורך השנים ותמכו בדרכי; לעמותת "תובנה"; לסנגהה בליווי עמנואל כץ; לבית בגלעד ורועי וינטרוב, שמטפח בצניעות, סבלנות ורגישות קהילת דהרמה משפחתית חמה; לחנה עינב ורחל קוביצקי, חברות ואחיות לדרך, תודה על מסורת ארוכת שנים של למידה והדרכה משותפת ב"מרחב סיוע" אינטימי, פורה ותומך.

ואחרונים חביבים, למשפחתי האהובה עליי מכול, מי ייתן ותהיו בריאים, מוגנים, מאושרים וחופשיים מסבל.

ביבליוגרפיה

- אבידן, ד. (2006). משהו בשביל משהו. הקיבוץ המאוחד.
אבן שושן, א. (1984). המילון העברי המרוכז. קריית ספר בע"מ.
אופנהיימר, א. (2000). היינץ קוהוט. סדרת פסיכואנליטיקאים בני זמננו. תולעת ספרים.
אייגן, מ. (2010). תחושת מוות נפשי. תולעת ספרים.
אנקורי, מ. (2008). אי-לוקליות קוואנטית ותודעה. שיחות. אפריל.
אריסטו. (1973). אתיקה: מהדורת ניקומאכוס. שוקן.
ארבל, ק. (2016). דברי הבוהה: תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, ההוצאה לאור ע"ש חיים רעם ובין.
באלינט, מ. (2006). השבר הבסיסי: היבטים טיפוליים של רגרסיה. עם עובד. סדרת פסיכואנליזה.
בובר, מ. (1923). בסוד שיח: על האדם ועמידתו נוכח ההווה. מוסד ביאליק 1980.
בורנשטיין, א. (2022). העצמי, הסבל ושחרור מהסבל בבודהיזם המוקדם ובפסיכואנליזה התייחסותית מעקרונית לפרקטיקה. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4426>
בורנשטיין, א. (2015) אני ואפסי לא עוד, הפחתת ההתמקדות בעצמי בזיקה לשחרור עצמי. שיחות. 2 במרץ.
בורנשטיין, א. (2011) בין חמלה לתמורה. פסיכואקטואליה.
בורנשטיין, א. ולהב, צ. (2010) פסיכותרפיה בהשראה בודהיסטית. פסיכואקטואליה.
ביון, ו. (2018) קשב ופרשנות. תולעת ספרים.
בנג'מין, ג' (2005). בכבלי האהבה. דביר.

- בן זקן, ד. (2022). סימפטומים ותנועה בקליניקה הלאקאניאנית עם ילדים. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4412>.
- ברק, ע. (2021). רואה אותי ציפור. פרדס.
- גוברין, ע. (2004). בין התמדות לפיתוי: גלגוליה של הפסיכואנליזה האמריקאית. דביר.
- גתין, ר. (2014). בודהיזם היסטוריה הגות ותרגול. אלטרנטיבות.
- ג'ישו (2007). ספר הזן של ג'ישו. בבל.
- דלאי למה (1998) ספר האושר. כתר.
- הוסרל, א. (2016). על הפנומנולוגיה הביקסובייקטיבית: מבחר כתבים. רסלינג.
- הורוביץ שמואל (תרצ"ה). מעשיות ומשלים, סיפורים נפלאים. ירושלים.
- הלפרין נ. (2020). האקטיביסט סולימן ח'יטיב מאמין שהמפתח לשלום עולמי נמצא בטיפולים פסיכדליים. מוסף הארץ. 17 בדצמבר.
- ויניקוט, ד. ו. (2009). עצמי אמיתי ועצמי כחב. עם עובד.
- ויניקוט, ד. ו. (1971). משחק ומציאות. עם עובד 1995.
- וויטגנשטיין, ל. (2016). פילוסופיה. מבוא ותרגום: יואב אשכנזי. כרמל.
- וקסלר, פ. (1996). לקסיקון לועזי-עברי. פרולוג.
- טיך נהת האן (2022). זן ואומנות הצלת הפלנטה. תבל.
- יונגיי מינגיור, ר. (2021). מאהב בעולם. בודהיזם בישראל.
- כנען, ח. (2008). פנימדיבור: לראות אחרת בעקבות עמנואל לוינס. הקיבוץ המאוחד.
- כשר, נ. (1989). תורת המוסר: מבוא. האוניברסיטה המשודרת.
- לוינס, ע. (2014). הזמן והאחד. הקיבוץ המאוחד.
- לוינס, ע. (2010). כוליות ואינסוף: מסה על החיצוניות. האוניברסיטה העברית ירושלים: מאגנס.
- לוינס, א. (1982). אתיקה והאינסופי: שיחות עם פיליפ נמו. האוניברסיטה העברית ירושלים: מאגנס. 2002.
- ליטמן, ש. (2024) בעזה ראיתי מתים, מוסף הארץ, 14 ביוני.
- מיטשל, ס. א. (2003). תקווה ופחד בפסיכואנליזה. תולעת ספרים.
- מיטשל, ס. א. (2006). פריד ומעבר לו: תולדות החשיבה הפסיכואנליטית המודרנית. תולעת ספרים.
- מיטשל, ס. א. (2009). האם יכולה האהבה להתמיד? תולעת ספרים.
- מיטשל, ס. א. וארון ל. (2013). פסיכואנליזה התייחסותית: צמיחתה של מסורת. תולעת ספרים.
- מיל, ג'. ס. (2006). התועלתיות. האוניברסיטה העברית ירושלים: מאגנס.
- מרדוק, א. (2017). ריבונות הטוב. שלם.
- נאגאר'ונה. (2010) שירת השורש של דרך האמצע. א' שלומן, תרגום. כרמל.
- נהאת האן, ט. (2005). 'צירת שלום אמת: הכחדת האלימות שבנפשונו, במשפחה,

- בקהילה ובעולם. אור עם.
- ניטשה, פ. ו. (1967). מעבר לטוב ולרע, לגינאולוגיה של המוסר. שוקן.
- סיגור, ר. (2016). אקסיסטנציאלים: המשך ומפנה בתולדות התרבות המערבית. מוסד ביאליק.
- סטרודזיר, צ. ב. (2018). היינץ קוהוט התהוותו של פסיכואנליטיקאי. כרמל.
- עוז, ע. (2002). סיפור על אהבה וחושך. כתר.
- פאיוטו, פ.א. (2012). התהוות המותנית: חוק הסיבתיות הבודהיסטית. בודהיזם בישראל.
- פאיוטו, פ.א. (2014). טוב ורע ומעבר להם: הקרמה בלימוד הבודהיסטית. בודהיזם בישראל.
- פלד, א. (2005). פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. רסלינג.
- פרויד, ז. (1905) "הבריחה ויחסה ללא מודע", בתוך מבחר כתבים ג'. רסלינג 2007.
- פרויד, ז. (2002). הטיפול הפסיכואנליטי. עם עובד.
- פרויד, ז. (1914). "הצגת הנרקיסים", בתוך מבחר כתבים א'. רסלינג 2007.
- פרויד, ז. (1915). "יצרים וגורלות יצרים", בתוך מעבר לעקרון העונג ומסות אחרות. דביר 1999.
- פרויד, ז. (1921). הפסיכולוגיה של ההמון והאנליזה של האני. רסלינג 2009.
- פרויד, ז. (1927). "עתידיה של אשליה", בתוך תרבות בלא נחת ומסות אחרות. כנרת זמורה ביתן 2009.
- פרויד, ז. (1930). "תרבות בלא נחת", בתוך תרבות בלא נחת ומסות אחרות. כנרת זמורה ביתן 2009.
- פרנצי, ש. (1933). בלבול השפות בין המבוגרים לילד. עם עובד 2003.
- צחור, ע. (2015). "בבקשה, קראו לי בשמותי האמיתיים – טיך נהאת האן". <https://yoga-studio.co.il/learn/inspiration/please-call-me-by-my-true-names>
- קאמי א' (1942). הזר. עם עובד 1985.
- קאנט, ע. (1785). הנחת היסוד למטפיסיקה של המידות. מאגנס 1933.
- קוהוט, ה. (2014). "אחרית דבר: העולם המשתנה", בתוך השבתו של העצמי. תולעת ספרים.
- קוהוט, ה. (2007) פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח האדם. תולעת ספרים.
- קוהוט, ה. (1966) "צורות והתמורות של נרקיסים", בתוך פסיכולוגיית העצמי וחקר האדם: הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. תולעת ספרים 2007.
- קוהוט, ה. (2005). כיצד מרפאת האנליזה? עם עובד.
- קולקה, ר. (2010). "בין הפצעה להתמוססות: מבט עכשווי על גדולה ואידיאלים במשנתו של קוהוט". שיחות כ"ה (1) 4-37.

קולקה, ר. (2005). "בין טרגיות לחמלה", בתוך כיצד מרפאת האנליזה? עם עובד. 52-13.

קורנפילד, ג'. (2001) דרך הלב: מדריך לסכנות ולהבטחות שבחיים רוחניים. מורן.

קטלר, ה. ס. ודאלאי לאמה. (1999). אמנות האושר. הדים הוצאה לאור.

רז, י. (2006). זן בודהיזם: פילוסופיה ואסתטיקה. האוניברסיטה המשודרת.

רולו, מ. (1985). גילוי ההווה: על הפסיכולוגיה האקסיסטנציאליסטית. רשפים.

שוורץ, ש. (2014). קובץ השיחות הארוכות. הוצאת דהמדרנה.

שגיא, א. (2000). אלבר קאמי והפילוסופיה של האבסורד. האוניברסיטה המשודרת.

שמואל, ש. (2008). "אוטונומיה וחינוך הומניסטי", בתוך ש' שיינברג (עורכת), אוטונומיה וחינוך: היבטים ביקורתיים. רסלינג.

שקדי, ר. (2018). דרך הטבע להזדקן. אתר בודהיזם בישראל <https://buddhism-israel.org>

תלמוד משנה, מסכת סנהדרין ד' ה'.

תיך נאת האן (2022). זן ואומנות הצלת הפלנטה. רדיקל.

תי'ץ' נהאט האן (2005) יצירת שלום אמת. הוצאת אור עם

- Abhaya Sutta: Fearless AN4.184. <https://www.accesstosight.org/tipitaka/an/an04/an04.184.than.html>.
- Abrahamides, A. (2019). *Other Mind*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://plato.stanford.edu/entries/other-minds/>.
- Access To Insight. (2005). *A Glossary Of Pali and Buddhist Term*. <https://www.accesstosight.org/glossary.html>.
- Anderson, M. (2022). *Bion In Marrakech*. April 2022 in Porto.
- Bacal, H. A. and Carlton, L. (2010). "Kohut's last words on analytic cure and how we hear them now – A view from specificity theory". *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology* 5 (2), 132-143. DOI: 10.1080/15551021003610059.
- Bacal, H. and Newman K. (1990). *Theories of Object Relations*. Columbia University Press.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in Humans*. Oxford University Press.
- Benjamin, J. (1998). *The Bonds Of Love: Psychoanalysis, Feminism and the Problem of Domination*. Pantheon.
- Bhadantācariya Buddhaghosa. (2010). *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Buddhist Publication Society. 291-308.
- Bhikkhu Bodhi (2010). "Arhant, Buddhas and Bodhisattvas". <https://www.accesstosight.org/lib/authors/bodhi/arahantsbodhisattvas.html>.

- Bhikkhu Bodhi (2005). *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*. Somerville, MA: Wisdom Publications. <http://read.goodweb.net.cn/PDF/p34/In%20the%20Buddha%20Words.pdf>.
- Blair, J., Sellars, C., Strickland, I., Clark, F., Williams, A., Smith, M. and Jones, L. (1996). "Theory of mind in the psychopath". *Journal of Forensic Psychiatry* 7 (1), 15-25. DOI: 10.1080/09585189608409914.
- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., and Rohleder, N. (2014). "Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress". *Brain, behavior, and immunity* 37, 109-114.
- Burns R. (2019). *Sacks: His Own Life*. Film
- Cattaneo, L., and Rizzolatti, G. (2009). The mirror neuron system. *Archives of neurology* 66 (5), 557-560.
- Cohen, R. (2018). "Hume's Moral Philosophy", In E. N. Zalta (Ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2018 Edition). Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/fall2018/entries/hume-moral>.
- Chodron, P. (2005). *No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva*. Shambhala.
- Cong Guo, C. (2017). "The neuroscience of empathy", In H. L. Maibom (Ed.), *Routledge handbooks of Philosophy of Empathy*. Routledge.
- Cooper, D. E. and James, S. P. (2017). *Buddhism, virtue and environment*. Routledge.
- Dalai Lama. (1995). "The world of Tibetan Buddhism", In G. T. Jinpa (Ed.), *The world of Tibetan Buddhism*. Wisdom Publications.
- Dalai Lama (2018). *The Bodhisattva Guide: A Commentary on The Way of the Bodhisattva*. Shambhala Boulder.
- Dalai Lama. (2002). "Empty world Buddhist philosophy and cross-cultural interpretation", In J. L. E. Garfield (Ed.), *Human rights and compassion*. Oxford University. 188-189.
- Davis, M. A. (2017). "Empathy in twentieth-century psychology", In H. L. Maibom (Ed.), *Routledge handbooks of Philosophy of Empathy*. Routledge.
- Debes, Remy (2017). "Empathy and mirror neurons", In H. L. Maibom (Ed.), *Routledge handbooks of Philosophy of Empathy*. Routledge.
- Denham, A. E. (2017). "Empathy and moral motivation", In H. L. Maibom (Ed.), *Routledge handbooks of Philosophy of Empathy*. Routledge.

- Dhammapada (1990). *The Way of Buddha* (Vol 6). English Discourse series. Osho fragrance. www.oshofragrance.org.
- Dreyfus, G. (2002). "Is compassion an emotion? A cross-cultural exploration of mental typologies", In *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, 31-45.
- Eagle, M. and Wolitzky, D. L. (1997). "Empathy: A Psychoanalytical Perspective", In *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*. American Psychological Association.
- Encyclopedia of Buddhism. https://encyclopediaofbuddhism.org/wiki/Main_Page.
- Einstein, A. (1954). "Letter to Rabbi". Quotation available at <https://www.spaceandmotion.com/Albert-Einstein-Quotes.htm>.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L. and Rizzolatti, G. (1996). "Action recognition in the premotor cortex". *Brain* 119 (2), 593-609.
- Gallese, V. (2001). "The shared manifold hypothesis. From mirror neurons to empathy". *Journal of consciousness studies* 8 (5-6), 33-50.
- Gallagher, S. (2017). "Empathy and Theories Of Direct Perception", In H. L. Maibom (Ed.), *Routledge handbooks of Philosophy of Empathy*. Routledge.
- Garfield, J. L. (2002). *Empty words: Buddhist philosophy and cross-cultural interpretation*. Oxford University Press on Demand.
- Garfield, J. L. (2010). "What is it Like to be a Bodhisattva? Moral Phenomenology in Śāntideva's Bodhicaryāvatāra". *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 333-357.
- Garfield, J. L. (2019). *The Concealed Influence of Custom: Hume's Treatise from the Inside Out*. Oxford University Press.
- Geiger (1910). In H. L. Maibom (Ed.), *Routledge handbooks of Philosophy of Empathy*. Routledge. 2017.
- Gildenhuys, P. (2003). "The Evolution Of Altruism: The Sober/Wilson Model". *Philosophy of Science* 70 (1), 27-48.
- Goderey, T., and Barret-L. (1997). "The Recovery Of Empathy Toward Others And Self", In *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. American Psychological Association. 138-140.
- Goldberg, A (1988). In Shane, M. Shane, E. "Self Psychology after Kohut: One Theory or Many?" *J. Amer. Psychoanal. Assn.* 41:777-797, 1993. 781.
- Goldstein, J. (2016). *Mindfulness*. Sound True.

- Goodman, R. J., Plonski, P. E. and Savery, L. (2018). Compassion training from an early buddhist perspective: The neurological concomitants of the brahmavihāras. In *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion*. Academic Press. 235-266.
- Goodman, C. (2017). "Ethics in Indian and Tibetan Buddhism". *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-indian-buddhism/#Aca>.
- Gunaratne, V. F. (1982). "Buddhist reflections on death". *Buddhist Publication Society* 12. Kandy.
- Hanner, O. (2021). "In Search of Buddhist Virtue: A Case for a Pluralist-Gradualist Moral Philosophy". *Comparative Philosophy: An International Journal of Constructive Engagement of Distinct Approaches toward World Philosophy* 12 (2), 58-78.
- Harvey, P. (2000). *An introduction to Buddhist ethics: Foundations, values and issues*. Cambridge University Press.
- Hillman, J. and Ventura, M. (1993). *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World's getting worse*. Hoper Collins Pub
- Hublin, J. J. (2009). "The prehistory of compassion". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106 (16), 6429-6430.
- Husserl, E. (1950). "Cartesianische Meditationen und Pariser Vorträge". Ed. S. Strasser. *Husserliana* vol. 1. Den Haag: Martinus Nijhoff. In Zahavi. Routledge handbooks of Philosophy of Empathy Pdf, Edited by Heidi L. Maibom. 2017.
- Kabat Zinn J (2018). <https://medium.com/@jon.kabatzzinn/how-to-practice-loving-kindness-meditation-afe8ae4c4b83>.
- Khan, M.M.R. *The Privacy of The Self*. N-Y University Press 1963.
- Kohut (2011). *The Search for The Self*. Ornsrein Karnac 2011.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. University of Chicago Press 2013.
- Kohut, H. (1981). "On empathy". *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology* 2010 5 (2), 122-131.
- Kohut, H. (1982). "Introspection, empathy and the semi-circle of mental health". *The International Journal of Psycho-Analysis* 63, 395-407.
- Kohut, H., & Wolf, E. S. (1978). "The disorders of the self and their treatment: An outline". *International journal of Psychoanalysis* 59 (4), 413-425.

- Lutz, A., Greischar, L. L., Perlman, D. M. and Davidson, R. J. (2009). In Stevens, L. C. and Woodruff, C. C. (Eds.), *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion* Academic Press 2018. 221.
- Ilijatika Sutta (MN 87). In *Bhikkhu Bodhi. Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya (Teachings of the Buddha)*.
- Knobloch, H. S., Charlet, A., Stoop, R. and Grinevich, V. (2014). "Viral vectors for optogenetics of hypothalamic neuropeptides". *Viral Vector Approaches in Neurobiology and Brain Diseases*. 311-329.
- Lipps, T. (1903). "Empathy, inward imitation, and sense feelings". *Philosophies of beauty: From Socrates to Robert Bridges being the sources of aesthetic theory*. 252-256.
- Lipps, T. (1905). *Asthetik* (Vol. 2). Hamburg.
- Lipps, T. (1906). Einführung und ästhetischer Genuß. *Die Zukunft* 54 (16), 100-114.
- Lipps, T. (1907). "Das wissen von fremden Ichen". *Psychologische untersuchungen* 1 (4), 694-722.
- Lipps, T. (1909). "Leitfaden der psychologie". W. Engelmann. In Zahavi, D. *Phenomenology, Empathy, and Mindreading*. In Routledge Handbooks of Philosophy of Empathy Routledge 2017. 222.
- Loewald, H. (1977). "Primary Process secondary process and language", In *Papers on Pchychoanalysis*.
- MacIsaac, D. S. (1997). "Empathy: Heinz Kohut's contribution", In O'Hara, M. (Ed.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. American Psychological Association. 248.
- Magid, B. and Shane, E. (2017). "Relational self psychology". *Psychoanalysis, Self and Context* 12 (1), 3-19.
- Maibom, H. L. (2017). "Introduction to philosophy of empathy", In *The Routledge handbook of philosophy of empathy*. Routledge. 1-9.
- Mandela, N. (n.d.). Ubuntu Philosophy, In *Wikipedia*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Ubuntu_philosophy.
- Matilal, B. K. (2017). "Epistemology, logic, and grammar in Indian philosophical analysis", In *Epistemology, Logic, and Grammar in Indian Philosophical Analysis*. De Gruyter Mouton. 102-133.
- Maibom, H. L. (2017). "Affective empathy", In *The Routledge handbook of philosophy of empathy*. Routledge. 22-32.
- Matravers, D. (2017). "Empathy in the aesthetic tradition", In *The Routledge*

- handbook of philosophy of empathy*. Routledge. 77-85.
- McKay, R. K. (2019). "Bread and roses: Empathy and recognition". *Psychoanalytic dialogues* 29 (1), 75-91.
- Neff, K. (2003a). "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself". *Self and identity* 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and identity* 2 (3), 223-250.
- Nussbaum, M. C. (2003). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.
- O'Hara, M. (1997). "Relational empathy: Beyond modernist egocentricism to postmodern holistic contextualism", In O'Hara, M. (Ed.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. American Psychological Association. 314.
- Olendzki, A. (2013). "The construction of mindfulness", In *Mindfulness*. Routledge. 55-70.
- Olendzki, A. (2005). "Skinny Gotami & the Mustard Seed", <https://www.accesstoinight.org/noncanon/come/thiga-10-01-ao0.html>
- Orenstein, P. H. (1979). "Remark on Central Position of Empathy". *Psychoanalysis: Bulletin of the Association for Psychoanalysis Medicine* 18, 95-108.
- Orenstein, P. H. (2011). "The centrality of empathy in psychoanalysis". *Psychoanalytic Inquiry* 31 (5), 437-447.
- Orenstein, P. H. (2011). "Consequences of 'Empathy': Kohut in the 21st Century: Part II: The Centrality of Empathy". *Psychoanalytic Inquiry* 31 (5).
- Peacock, J. (2012). "Mindfulness and Cognitive Process". *Buddhist Inquiry*. Retrieved from <https://www.buddhistinquiry.org/article/mindfulness-the-cognitive-process>.
- Railton, P. (1984). "Alienation, consequentialism, and the demands of morality". *Philosophy & Public Affairs*, 134-171.
- Reis, B. (2011). "Reading Kohut through Husserl". *Psychoanalytic Inquiry* 31 (1), 75-83.
- Sacks, O. (2019). *His Own Life*. [Film by Ric Burn]. Retrieved from <https://www.oliversacksdoc.com>.
- Schlaffke, L., Lissek, S., Lenz, M., Juckel, G., Schultz, T., Tegenthoff, M. and Brüne, M. (2015). "Shared and nonshared neural networks of cognitive and affective theory-of-mind: A neuroimaging study using cartoon

- picture stories". *Human brain mapping* 36 (1), 29-39.
- Shane, M. and Shane, E. (1993). "Self psychology after Kohut: One theory or many?" *Journal of the American Psychoanalytic Association* 41 (3), 777-797.
- Shantideva. (1997). *A Guide of the Way of Bodhisattva – Bodhicāryāvātāra*. Lion Pub.
- Shantideva. (2011). *The Way of the Bodhisattva*. (Padmakara Translation Group, Trans.). Shambhala Publications.
- Sherlyn, J. (2009). "Compassion", In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. I). Wiley-Blackwell.
- Siderits, M. (2000). "The Reality of Altruism: Reconstructing Śāntideva" [Review of *Altruism and Reality: Studies in the Philosophy of the Bodhicāryāvātāra* by P. Williams]. *Philosophy East and West* 50 (3), 412-424. <http://www.jstor.org/stable/1400184>.
- Shweder, R. and Bourne, E. (1982). Does the Concept of the Person Vary Cross-Culturally? In A. Marsella & G. White (Eds.), *Cultural Conceptions of Mental Health and Therapy SE – 4* (Vol. 4). Springer Netherlands. 97-137.
- Siegel, A. M. (1996). *Heinz Kohut and the psychology of the self*. Psychology Press.
- Smith, D. L. (1985). "Freud's developmental approach to narcissism: A concise review". *International journal of psycho-analysis* 66 (4), 489-497.
- Simon, M. (2011). *Love A History*. Yel University Press
- Spitz, R. A. (1946). "The smiling response: a contribution to the ontogenesis of social relations". *Genetic Psychology Monographs* 34, 57-125.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy. (n.d.). Moral Sentimentalism. Retrieved from <https://plato.stanford.edu/entries/moral-sentimentalism>.
- Stein, E. (1964). *On the problem of empathy* (Stein, W., Trans.) The Hague: Martinus Nijhoff. Original work published.
- Stein, E. (2008). "Zum Problem der Einfühlung". Freiburg: Herder. In Routledge Handbooks of Philosophy of Empathy 2017. 88.
- Stevens, L. C. and Woodruff, C. C. (Eds.). (2018). *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion*. Academic Press.
- Stueber, K. (2019). Empathy. *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2019 Edition), Edward N. Zalta (ed.). Retrieved from <https://plato.stanford.edu/Entries/empathy/>.

- Summers, F. (2014). "The bonds of empathy: Beyond the selfobject concept". *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology* 9 (3), 222-236.
- Ubuntu Philosophy. (n.d.). In *Wikipedia*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Ubuntu_philosophy.
- Tatia, N., and Upasak, C. S. (1973). In *The Dhammapada-Atthakatha* (1-11). Nava Nalanda Mahavihara.
- Thurman, R. A. F. (1976). *Vimalakirti Nirdasa Sutra (Translated)*. Pennsylvania University.
- Tulku, P. W. (2018). In Dalai Lama *The Bodhisattva Guide*. Shambhala.
- Walden, A. (2015). *The Metaphysics of Kindness: Comparative Studies in Religious Meta-Ethics*. Lexington Books. 124-127.
- Wallace and A.B Wallace. *A Guide of the way of Bdhisattva- Boghicaryavatara*. Microsoft Word Pub N-Y 1997.
- Wang, S. (2005). "A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings". In *Compassion*. Routledge. 75-120.
- Warren T. L. (2013). *The ethics of Śāṅkara and Śāntideva: a selfless response to an illusory world*. University of South Wales.
- West Stephen (2023). *Philosophize This Podcast*. <https://www.philosophizethis.org>.
- Williams, P. (1998). *Altruism and Reality: Studies in the Philosophy of the Bodhicaryāvatāra*. Psychology Press.
- Zahavi, D. (2017). "Phenomenology, empathy, and mindreading", In *The Routledge handbook of philosophy of empathy*. Routledge. 33-43.