

## מדיטציה דורון פייסיק

מדיטציה (או בשמה העברי "בִּוּנָנוּת"<sup>1</sup>) היא פרקטיקה של התבוננות וריכוז מתמשך באובייקט או ברעיון. המושג מדיטציה מתאר מגוון רחב של תרגולים פסיכו-פיזיים המאמנים את תשומת הלב, הקשב והמודעות לקראת חוויה של מצבים מנטליים מסוימים, מרגיעה ושלווה עד לאקסטזה מיסטית. שורשיה ההיסטוריים של המדיטציה במסורות המזרח מגוונים ועמומים, וקשה להתחקות אחר מקורה כדי להכריע אם הייתה פרקטיקה הודית או סינית, בודהיסטית או דאואיסטית, ולכן גם קשה להסיק מה הייתה מטרתה הראשונית. במשך מאות שנים נרדה המדיטציה מערבה בגלים שונים – התנועה הרומנטית של המאות השמונה-עשרה והתשע-עשרה, ילדי הפרחים של שנות השישים והשבעים, יומי עמק הסיליקון סביב שנות האלפיים – ונתקלה בדרגות שונות של התקבלות. בעקבות היסטוריה מרובדת זו, המדיטציה היא כיום פרקטיקה פופולרית ומוכרת בקרב ההמונים.

מאמר זה עוסק בהקשר הפוליטי העכשווי של המדיטציה כפי שהיא משתלבת במערך המורכב של הקפיטליזם הנאו-ליברלי. אפתח אפוא בביקורת פוליטית על האופנים שבהם התרגול מיוצג ומיושם בשיח הציבורי של זמננו, ואבחן את הפערים בתרגום התיאוריה והפרקטיקה ממסורות המזרח אל התרבות המערבית. יש לציין כי בשוק הרוחני יש כיום אינספור שיטות מדיטציה: מיינדפולנס, ויפאסנה, זן, מדיטציה טרנסצנדנטלית ועוד. לא אוכל לגעת כאן בכלל המגוון הרחב של השיטות המצויות סביבנו, לכן אתמקד במיינדפולנס, הצורה הפופולרית ביותר של התרגול כיום, המשמשת כפרוטוקול שמקודם בידי תאגידים, מוסדות וממשלות. הביקורת תעסוק באידיאל חוסר השיפוטיות המודגש בורם המיינדפולנס; אצביע על ניתוק מהתרגול המסורתי מצד אחד, ועל הבעייתיות של הצגת עיקרון זה כערך אוניברסלי מצד שני. לאחר מכן, תוך הישענות על הגותם של דרידה, אלתוסר, פטנג'לי ולב ויגוצקי, אשרטט צעדים לקראת תרגול מדיטציה כפרקטיקה פוליטית וביקורתית, המאפשרת פירוק תודעתי של מבני הכוח שהפנמו ומזוהים עם גרעין הסובייקטיביות שלנו.

במסגרת הנאו-ליברלית, נראה כי המדיטציה נופלת בין הכיסאות של רוחניות הניו אייג', השואפת להתעלות מעל החומר, לבין היפר-אינדיבידואליזם שסוגד לקפיטל. מצד אחד, המושג "מדיטציה" נטוע כיום בעיקר בתעשיית ה-Wellness, שבה התרגול מוצג ככלי תרפויטי לרגיעה ולהתפתחות רוחנית. הפופולריות של ייצוג זה מדיפה ניחוחות של א-פוליטיות מעושה ומלווה ברוח אנטי-אינטלקטואלית פשטנית, שכן היא אינה בוחנת את ההקשר הרחב שבתוכו היא חותרת למטרות אלה. מנגד, יש המבקשים להציג את המדיטציה כפרקטיקה פוליטית המגלמת אי-עשייה חתרנית, למשל במסגרת "מדיטציית המונים" המתבצעת במחאות נגד הממשלה. למרות הרצון הטוב והתקווה להשפיע, נראה כי ייצוג זה של התרגול אינו מצליח להתנתק מהעטיפה של הרוחניות הא-פוליטית שדבקה בו.<sup>2</sup>

בהמשך המאמר אציע צעדים להתאמת התרגול להקשר החברתי והתרבותי שבו אנו מצויים. לטענתי, כדי שיהיה למדיטציה פוטנציאל לשינוי פוליטי, אין די בהעתק-הדבק של התרגול המוכר מריטריטים שונים, אלא יש לחשוב לעומק על היחס שבין התיאוריה לפרקטיקה. כלומר, עלינו לעסוק לא רק בהקשר הקונקרטי שבו אנו מתרגלים, אלא גם בטיב התרגול עצמו, ולדון על מה מודטים בפועל.

#### א. הגלוקליזציה של המדיטציה

המושג "מדיטציה" אמנם עוברת מלטינית, שבה פירושה המילה הוא לחשוב, להרהר או לתהות, אך בעברית הוא נקשר דווקא בתחום המכונה "חוכמת המזרח", ובפרט במסורות היוגה והבודהיזם שיובאו לישראל. במסורת התיירות הישראלית, דור חדש של תרמילאים יוצא מדי שנה אל "הטיול הגדול" בהודו, שמהווה מעין טקס מעבר בין השירות הצבאי לבין ההשתלבות במערכת ההשכלה הגבוהה ו/או בשוק העבודה. ניכר כי "המסע של תרמילאים ישראלים להודו, הן מבחינת אופיו והן מבחינת שלב החיים שבו רוב הישראלים עורכים אותו, מאפשר פריקת עול".<sup>3</sup> עלות המחיה הנמוכה מאפשרת להם לשהות במשך זמן רב הרחק מהבית, שכן "מיד בהגעתי להודו הופך התייר הישראלי לעשיר, או לכל הפחות לאמיד".<sup>4</sup> כחלק מפריקת העול הראשונה מאז תום השירות הצבאי, המלווה בריחוק מהמשפחה והחברים, התרמילאים מגלים פעמים רבות צורך בחיפוש עצמי, כלומר בהגדרה עצמית חדשה.<sup>5</sup>

במסגרת זו נפגש התייר עם תרבות שבה יש למדיטציה מקום של כבוד, שכן לצד חיי המשפחה המקובלים מתקיימת חברה מקבילה של נזירים ופרושים המגלמים אידיאל תרבותי נערץ.<sup>6</sup> דרך השתתפות בריטריטים אינטנסיביים אפשר להתנסות במדיטציה כמעין אתגר אקזוטי, שבו ההתמדה מייצרת תחושת הישג ומעניקה "הון רוחני". האתגר כרוך לעיתים במיסטיפיקציה המייצגת את התרגול כפרקטיקה של "לחשוב על כלום", או "לא לחשוב בכלל"; נדמה כי יעד זה הוא הישג על-אנושי שעשוי לזכות את המודט בתואר "מואר". מודל הריטריטי, כפרוטוקול של התנסות מדיטטיבית חילונית וקצובה בזמן, התפשט עם השנים ארצה, כמו גם אל רבות מארצות העולם המערבי. נדידה זו הרחק מהמסורות הדתיות של המזרח אל עבר רוחניות הניו אייג' המערבית העניקה למדיטציה נופך אוניברסלי לכאורה, מפני שהתרגול כבר לא דרש התחייבות או התמסרות לצורת חיים נזירית.

בשנים האחרונות היינו עדים לעלייתו של טרנד המיינדפולנס, שיצר שינוי עמוק בגישה הפופולרית למדיטציה בתרבות המערב. טרנד המיינדפולנס הכניס את תרגול המדיטציה למשרדים, לבתי ספר ולבתי כלא כאחד, כך שהתרגול כבר אינו מוגבל לתחומי הרוחניות והניו אייג', אלא מוצא מחדש את מקומו בהגיון הנאו-ליברלי של הקפיטליזם העכשווי. המיינדפולנס אינו בגדר מסורת, ואפילו לא טכניקה מסוימת, אלא מכונה תעשייתית יעילה שמגלגלת הון דרך קורסי מורים והכשרות שונות, שמאפשרות לתלמידים להציע קורסי הכשרה וסדנאות משלהם.<sup>7</sup> ד"ר ג'ון קבט-זין (Jon Kabat-Zinn), החלוץ של המיינדפולנס המערבי, רשם בשנת 2000 פטנט על שיטת MBSR — Mindfulness Based Stress Reduction. פרוטוקול זה, שהופץ במוסדות

שונים, הגביר את הפופולריות של המדיטציה בקרב הקהל הרחב ועיצב מחדש את ההבנה לגבי מהי מדיטציה. לפי הגדרתו המקובלת של קבט-זין, מיינדפולנס הוא "המודעות העולה מהבאת קשב להווה מרגע לרגע באופן מכוון ובלתי שיפוטי"<sup>8</sup>.

במבט ראשון, נראה כי הקריאה לחוסר שיפוטיות נועדה לרכך את הביקורת העצמית המודדת הצלחה או כישלון בתרגול בהתאם ליכולת להישאר "ללא מחשבות" (מטרה קלושה בהחלט גם למתרגלים מסורתיים, המאמינים כי דרושים לשם כך כמה וכמה גלגולים). בעקבות הפופולריות הגוברת של הטרנד וכניסתו למסגרות שונות, מבקרים רבים החלו להצביע על הבעייתיות שבעידוד חוסר שיפוטיות בהקשר של קפיטליזם דורסני ואי-צדק מערכתית, והחלו לכנות את התופעה "מקמינדפולנס" (McMindfulness)<sup>9</sup>. הביקורת שאשקף בשני הסעיפים הבאים מצביעה על שני מאפיינים: (1) יחס כפול: ניתוק מהתרגול הבודהיסטי המסורתי, אך תוך הישענות על ההון הרוחני של הבודהיזם בתודעה המערבית, וכן על (2) מקדונלדיזציה בעייתית: האופן שבו העידוד של חוסר שיפוטיות במסגרת מוסדות היררכיים מהווה קרקע פורייה להצדקה והנצחה של ניצול ודיכוי.<sup>10</sup>

### ב. בודהיזם לעת מצוא

כאשר בוחנים את האופן שבו המיינדפולנס המערבי מציג את זיקתו לבודהיזם, נראה כי הוא נוקט גישה של "בודהיזם לעת מצוא", כלומר מבקש להתכסות באצטלה של חוכמה עתיקה ואקזוטית מצד אחד, ומנגד מתכחש לסממנים הדתיים והמאגיים של מסורת זו או מצניע אותם. בעקבות יחס כפול זה, נראה כי המערב יצר גרסה משלו לבודהיזם אשר מקדשת את "הבודהה המדעי", כלומר גרסה שנמדדת בעיקר לפי ערכה התרפויטי והפרודוקטיבי.<sup>11</sup> פרשנות זו אינה מתייחסת לאחרות התרבותית שבה נולדה המדיטציה, ושוכחת שהתרבות הגלובליסטית אינה ניטרלית, אלא WEIRD כפי שמכנה זאת האנתרופולוג ג'וזף הנריך (Henrich) – ראשי תיבות של מערבית (Western), משכילה, כלומר בעלת חינוך מודרני (Educated), מתועשת (Industrialized), עשירה (Rich) ודמוקרטית (Democratic).<sup>12</sup> בתרבות כזאת, הערך הנאו-ליברלי של התפתחות אינדיבידואלית ואוטונומית עומד ביסוד הפרשנות לגבי מקורה, מטרתה וערכה של המדיטציה, ובהתאם מסלף את תדמיתה לצרכים שונים על בסיס אד-הוק.

המשקפיים שדרך המיינדפולנס בוחן את התופעה המורכבת של הבודהיזם מניחות כאמור הפרדה בין האלמנטים הנחשבים מיתולוגיים ודתיים לבין גרעין אוניברסלי לכאורה של תרגול מדיטציה. גישה זו כרוכה במידה רבה של סילוף וייצוג כוזב, מפני שהיא מבקשת לצייר את המדיטציה כתופעה א-היסטורית, או ליתר דיוק על-היסטורית. ראשית, יש להדגיש כי למדיטציה בבודהיזם אין מעמד כמו של תפילה בדתות האברהמיות; הדיוטות, כלומר אנשים שאינם נזירים, אינם נדרשים לתרגל מדיטציה כחלק מהפולחן היומי. המדיטציה הייתה תרגול המוגבל לנזירים ונזירות, וגם זה לא נעשה בכל יום, אם בכלל.<sup>13</sup> יתרה מכך, טיבה של הפרקטיקה הבודהיסטית "המקורית" לוט בערפל. צלמו של הבודהה אמנם מופיע בתנוחה מדיטטיבית בכל רחבי העולם, אך בהיעדר ראיות חד-משמעיות, אין תמימות דעים לגבי הפרקטיקה שהוא עצמו תרגל.<sup>14</sup>

דוגמה נוספת לפער הפרשני מתגלמת בתועלתנות הכרוכה במיינדפולנס, המתפארת ביעילותה למטרות "ארציות" כמו רגיעה, שיפור הריכוז ופרודוקטיביות. אין ספק כי אלה אכן מהווים יתרונות לחיי היומיום הלחוצים שלנו ויש בהם ערך רב. עם זאת, המניע לתרגול המסורתי היה כרוך באמונה מטאפיזית של מוות ולידה מחדש במעגל הסמסארה (Saṃsāra) – מנגנון קוסמי רווי סבל שיש להיחלץ ולהשתחרר ממנו, בין היתר בעזרת מדיטציה, כדי לא לחוות מחדש את כל ייסורי הקיום, ובראשם הזקנה, החולי והמוות. כלומר, המדיטציה הייתה פרקטיקה לקראת גאולה נצחית ברגע המוות, הידועה בשמות שונים בקרב מסורות שונות: מוקשה (Mokṣa), נירוואנה (Nirvāṇa בסנסקריט, Nibbāna בפאלי) או קאיוליה (Kaivalya).

במחזור הקוסמי של הסמסארה, אדם נולד שוב לאחד מהעולמות: עולם בני האדם, עולם בעלי החיים, עולם האלים, עולם השדים, עולם הרוחות הרעבות ועוד. אפשר גם להיוולד בעולמות מופשטים: אדם בעל ריכוז חלש עשוי להתגלגל אל עולם התשוקה, שבו יחווה צימאון אינסופי למושאי החושים שאליהם השתוקק ונצמד בחייו הקודמים. מנגד, הריכוז המדיטטיבי מסייע להיוולד בעולמות חסרי צורה של שלוה טהורה, או אפילו להשתחרר לחלוטין ממנגנון הלידה מחדש – היעד הסוטריולוגי הנכסף של התרגול.<sup>15</sup> לכך יש להוסיף שמסורות רבות מזהירות כי אף שדרגה גבוהה של קשב וריכוז אכן עשויה לזכות את המתרגל ביתרונות מסוימים בגלגול הנוכחי, למשל בכוחות-על ובהשפעה, אל לו להתפתות להיצמד אליהם, שכן הם יהוו מכשול משמעותי בדרכו לשחרור מהסמסארה.<sup>16</sup>

הפער בין התרגול המסורתי לבין תרגול מיינדפולנס טמון גם בהגדרה של אופי התרגול. המושג שתורגם כ"מיינדפולנס" נקרא סְמֶרְטִי (Smṛti) בסנסקריט או סְטִי (Sati) בפאלי, מהשורש smṛ שפירושו "לזכור" או "להיזכר". התרגול מערב למעשה שימור מתמשך ואקטיבי של אובייקטים שונים בזיכרון, למשל הזכרות בעיקרי תורתו של הבודהה או באירועים מגלגולים קודמים, זכירה שיש להקשיב לנשימה ברגע זה או זכירת המוות המתקרב. כל אלה הם עקרונות אידיאולוגיים מובהקים המעוגנים בפרקטיקה אינטלקטואלית.<sup>17</sup> בתרגול המסורתי מתבצע פירוק יסודי של המציאות למרכיביה השונים – תחושות גופניות, קלט מהחושים, מחשבות, רגשות וכן הלאה – כדי להבין נכונה את טבע הקיום. תרגול זה מוביל לפיתוח של יכולת הבחנה, המתבטאת בניתוח יחסי הגומלין בין מרכיביה השונים של החוויה, והבנת השלכותיהם הנפשיות כמו גם האתיות, האינטר-סובייקטיביות.<sup>18</sup>

מצבי תודעה מסוימים נקראים בבודהיזם המסורתי "מזהמים" (Āsava בסנסקריט, Āsava בפאלי), מושג המציין מוגלה המופרשת מפצע, על כל הכאב והגועל המלווים זאת. מצבים אלה מערפלים את התודעה, ובכך מאריכים את הקיום בסמסארה ומגבירים את הסבל. כינוי נוסף הוא "מכאובים" (Kleśa בסנסקריט, Kilesa בפאלי), ביטוי המסמן מצבים אלה כמטרדים ומכשולים בדרך לשחרור.<sup>19</sup> התרגול מכוון בנחישות ליעד הסוטריולוגי של גאולה מהסבל שבלידה נוספת, תוך עקירת מחשבות אשר "אינן שייכות לעקרונות הדרך הרוחנית, אינן מובילות להתפכחות, לאי-השתוקקות, להפסקה, לשלווה, לידיעה ישירה, להתעוררות המלאה, לניבאנה".<sup>20</sup> התרגול המסורתי כרוך בשיפוט בלתי מתפשר ביחס לתכנים המנטליים:

כך הוא מהרהר באורח בלתי הולם: האם הייתי קיים בעבר? האם לא הייתי קיים בעבר? מה הייתי בעבר? איך הייתי בעבר? אחרי שהופעתי בעבר, מה הייתי? מה אהיה בעתיד? מה לא אהיה בעתיד? כיצד אתקיים בעתיד? אחרי שהופעתי, מה אהיה בעתיד? או ממש עכשיו בתוך-תוכו הוא איננו בטוח: האם אני באמת [קיים], האם אינני באמת [קיים]? מה אני? היצור הזה, מאין הגיע? לאן מועדות פניו?<sup>21</sup>

המיינדפולנס המערבי, לעומת זאת, הוא פרקטיקה של "קשב חשוף" (Bare Attention או Bare Awareness), כלומר התבוננות ללא מושא ספציפי וללא ניתוח אינטלקטואלי של החוויה.<sup>22</sup> במיינדפולנס מתבקשים להיות נוכחים ללא שיפוטיות ברגע הנוכחי – רגע של נסיגה מהעולם ושל נוכחות א-פוליטית טהורה. נראה כי ההימנעות מעיסוק באידיאולוגיה היא-היא האידיאולוגיה של המיינדפולנס.<sup>23</sup> יש הסוברים כי המיינדפולנס שאב את ההשראה לגישה זו ממסורת הוויפאסנה המודרנית; הנזיר הבורמזי מהאסי סידו (Mahasi Sayadaw), שפנה לקהל מערבי, הציג את תרגול המדיטציה כפרקטיקה של קשב חשוף – לכאורה התבוננות בדברים "כפי שהם" – שאינה דורשת היכרות מוקדמת עם התורה הבודהיסטית או דבקות בכללים המחמירים של האתיקה הנזירית.<sup>24</sup>

טרנד המיינדפולנס נשען בצורה רופפת על ההילה האקזוטית של הבודהיזם ומשתמש באיקונוגרפיה של מסורות המדיטציה באופן שטחי. בפועל מדובר בתרגול חדש מכל בחינה, שאינו נשען על התורה או על הפרקטיקה הנזירית, ולפיכך יש לבחון אותו בנפרד מהזיקה ההיסטורית שהוא מבקש להיתלות בה ולקדם בדעת הקהל. הבעייתיות העולה ממנו אינה בהחדרה של מסרים דתיים אנכרוניסטיים, אלא בהצבת דרישה לחוסר שיפוטיות והיעדר ביקורתיות בכסות של תרפיה ומזור פוטנציאלי לסבל האנושי.

## ג. סובייקט מיינדפול

בשוק הרוחניות השימושית, טרנד המיינדפולנס הנחיל את השאיפה להיות "מיינדפול", תואר שהפך במהרה למעטפת של מוצרים "קשובים": חינוך מיינדפול, זוגיות מיינדפול, הורות מיינדפול, ניהול עסק מיינדפול, לוחמה צבאית מיינדפול ועוד.<sup>25</sup> המשותף לכל אלה הוא היעדר שיפוטיות וביקורתיות כלפי המסגרות והמוסדות שבתוכם התרגול מתבצע. התואר הקסום והנצף "מיינדפול" הוא לא פחות מאשר גאונות שיווקית – הישג שאי אפשר להשיג לעולם, גור שמונח תמיד מול עיניו של הסובייקט – משום שהוא ערטילאי ועמום בדיוק במידה שמאפשרת את נצחיות המרדף אחריו.

כך טרנד רחב וגלובלי זה, שבמידה רבה הפיץ את המדיטציה במיינסטרים והפך אותה לפרקטיקה פופולרית, השריש בו בזמן בתודעת ההמון את חוסר השיפוטיות כסגולה המסמנת הון רוחני. אף שהשיח מכוון בעיקר לחוסר שיפוטיות בכל הנוגע לתרגול – לדוגמה, אי-היצמדות למחשבות כמו "לא הצלחתי בתרגול" – אין ספק כי העלאת העיקרון הזה על נס חורגת מגבולות התרגול עצמו והופכת לאידיאולוגיה סמויה לגבי היומיום. ניכר כי המיינדפולנס אינו מגביל שיח זה לשיבה על כרית המדיטציה, אלא מבקש להפוך לגישה מקיפה כלפי החיים.

עם זאת, בחברה המאופיינת בהישגיות ובפרודוקטיביות רעילה, מדיטציה יכולה בקלות להפוך לכלי דכאני. המרדף אחר הישגים נוכח עודפות של גירויים במדיה, עומס מידע וגבולות מטושטשים בין עבודה לפנאי מוביל בסופו של דבר להתשה עד כדי שחיקה וקריסה (Burnout), פגיעה נפשית ופיזית של ממש. הניסיון המתמשך לאופטימיזציה עצמית מקדם לא את החופש והרווחה של הסובייקט, אלא את תפקודו היעיל בתוך המערכת, ובכך מעודד את הסובייקט לאמץ את הגיון השוק לגבי נפשו ותודעתו שלו.<sup>26</sup> במילותיו של ביונג-צ'ול האן (Byung-Chul Han): "ככל שהכוח יותר גדול, כך הוא עובד יותר בשקט; הוא פשוט מתרחש: אין לו צורך למשוך תשומת לב לעצמו".<sup>27</sup> הסובייקט בימינו הפך לפרויקט, כותב האן, וכאשר אנחנו רואים את עצמנו כפרויקט יזמות, קל לשכוח את מגנוני הכוח והשליטה המעצבים אותנו.<sup>28</sup>

האן זיהה כי במערכת הנאו-ליברלית הכוח מאופיין בגישה מתירנית, סובלנית, אפילו ידידותית; ה-"צריך" הנגטיבי והממשמע, המכפיף דרך כפייה ואיסורים, הוחלף ב"אפשר" החיובי, המייצר מראית עין של בחירה חופשית.<sup>29</sup> אפשר ללכת לסדנאות מוטיבציה, אפשר לקום מוקדם בבוקר ולצאת לריצה לפני העבודה, אפשר להירשם לריטריט של מדיטציה לשיפור התפקוד המוחי. הסובייקט הופך אפוא ליום של שעבודו שלו, באשליה שהוא חופשי. כדי לאפיין מצב זה, האן מציע את המושג פסיכו-פוליטיקה (Psychopolitics), המתאר "טכנולוגיה של שליטה המייצבת ומנציחה את הסדר הקיים באמצעות תכנות והכוונה פסיכולוגית".<sup>30</sup> במערך הפסיכו-פוליטי, המדיטציה משווקת ככלי להמשך המרדף ההישגי תוך האטת השחיקה שיוצרת המערכת, מעין "בקרת נזקים" מתמשכת. יתרה מכך, תרגול המדיטציה בעצמו הופך להישג המעורר תדמית של קשיבות, אמפתיה ועומק. המושג "מיינדפול" הפך לבאזורר שיכולה לקשט קורות-חיים, "שיחות עומק" ליד מכונת הקפה במשרד, ואף את ניסיונו העקיף של המעסיק לחלוב תפוקה נוספת מעובדיו.<sup>31</sup>

נוכחותו הגוברת של טרנד המיינדפולנס מורגשת גם בבתי הספר, אך החדרת המדיטציה לכיתות מתבצעת תחת אותם תנאים רעועים של מערכת החינוך המודרנית: יקיצה כפויה בשעות מוקדמות, ישיבה ממושכת ללא תזוזה בחלל צפוף, כורח לעוררות והשתתפות בדיונים, וכמובן בחינות ומתן ציון על העמידה בתנאים הללו לאורך השנים.<sup>32</sup> הגישה הנוירוצנטרית של ימינו, המבקשת לאמוד את יעילות המיינדפולנס לפי מדדים של קשב וריכוז, מקבלת את האקסיומה הכוזבת הרואה בלמידה תוצר ישיר של הוראה בכיתה וציונים גבוהים, בלי לטרוח לברר כיצד גורמים חברתיים ומערכתיים משפיעים על משתנים אלה.<sup>33</sup> בנוסף, אידיאל חוסר השיפוטיות של המיינדפולנס מקדם תמונת עולם שקרית בקרב התלמידים, שהרי האינטראקציות החברתיות מלאות בסוגים שונים של שיפוטיות המובילים ללמידה מעשית על דרכי העולם ("כפי שהוא"). מה עוד שהמערכת עצמה מדרגת תלמידים לפי ציונים, ובכך לא רק שופטת אותם בהווה אלא גם את מכריעה את עתידם. תרגול של חוסר שיפוטיות לא יכול להתקיים בכפיפה אחת עם שיטת הציונים, שהיא הערכת התלמידים לפי יכולתם ליישר קו עם המערכת, האוכפת וגוזרת דיני נפשות.<sup>34</sup>

המיינדפולנס שולח את זרועותיו גם למוסדות הטוטאליים, כפי שכינה זאת ארווינג גופמן (Goffman) – מוסדות השוברים את המחסומים המפרידים בדרך כלל בין מגורים, עבודה ופנאי, כמו למשל בתי כלא.<sup>35</sup> במוסד הטוטאלי כל הרבדים של החיים מתנהלים תחת אותה קורת גג

ובהתאם לסמכות עליונה אחת, שכל שלב בשגרת היומיום מתוזמן על ידיה ומתבצע בסמוך לקבוצה גדולה של אנשים המקבלים יחס זהה.<sup>36</sup> קשה מאוד להעריך באופן אובייקטיבי את התועלת של המיינדפולנס במוסדות הטוטאליים – למשל תוכניות שיקום בבתי הכלא – שכן עם כניסתו למוסד האסיר מופשט מתפיסת העצמי שיכול היה לקיים בעולם החיצוני ועובר מסכת השפלות, דיכוי, חילול וביזוי שיטתיים כדי להבטיח "יישור קו" עם המוסד הטוטאלי והסגל האוכף את חוקיו.<sup>37</sup> בכך, כתב גופמן, "מניח לעצמו מי שזה עתה הגיע למוסד להיות מעוצב ומקודד לאובייקט אשר ניתן להזינו אל תוך מערכת הניהול של המוסד ולהתמודד איתו בצורה חלקה בפעולות שגרתיות".<sup>38</sup>

פארה גודרג' (Farah Godrej), שערכה מחקר שדה בתוכניות מיינדפולנס בבתי כלא בארצות הברית, הצביעה על הדה-הומניזציה הכלולה בשגרת האיזוק, החיפוש הגופני הפולשני והנעילה בתאים, היוצרת נזק פסיכולוגי עמוק בהרבה ממה שתוכנית שיקום יכולה לרפא או לתקן.<sup>39</sup> היא מתארת את התוכניות האלו כשיטה של "טיפול ענישתי" (Therapeutic), שבה קשה להבחין בין המקל והגור:

דרך אינדוקטרינציה ומוסרנות, תוכניות שיקום בבתי כלא מכוונות ליצור אוכלוסייה צייתנית יותר וניתנת לשליטה, אוכלוסייה שלומדת לקבל את המאסר כתגובה ראויה לאותן "החלטות שגויות" שביצעו הכלואים, ובכך להפנים את שיטות השליטה של הכלא. למרות הפערים המתועדים [בין האסירים] על בסיס גזע או מצב סוציו-אקונומי, המערכת מלמדת את עקרונות האחריות האישית. [...] אלה המקבלים היגיון זה ומפגינים משמעת, שיפור ושליטה עצמית זוכים לחנינה ולשחרור מוקדם. אלה שלא, נענשים ביתר שאת או מסומנים כבעייתיים. [...] למעשה [מלמדים שכל הבחירות "נעשות בצורה חופשית", אך מוודאים שמי שמסרב לבלוע את הגרסאות הכפויות של "שינוי עצמי" או "התפתחות" יישא בהשלכות שליליות].<sup>40</sup>

אם כך, נראה כי כאשר בוחנים את מקומו של המיינדפולנס במסגרות שונות, המצויות על הספקטרום הרחב של הדיכוי – מהתא המשרדי עד לתא המאסר – האבסורד של אידיאל חוסר השיפוטיות רק הולך וגדל. ניכר גם כי טיב התרגול כמעט ולא נידון ביחס להקשר שבו הוא מתבצע, כלומר אין דין וחשבון לגבי שעתוק של פרקטיקות סוטריולוגיות מהמזרח הרחוק אל מוסדות שבהם מושגים כמו "קרמה" או "שחרור" מקבלים מובן אחר לחלוטין. בין שמדובר בעובד במשרד, בתלמיד או באסיר, יש לשקול את המגבלות וההשפעה של ההקשר המוסדי שבו הם מצויים על הדרישה לתרגל שהות בלתי שיפוטית באותו "רגע נוכחי", שכמובן אינו ניטרלי וסטריילי, אלא מותנה ותלוי הקשר.

## ד. הכנסת אורחים

רבים אומרים כיום את המילים "מדיטציה" ו"מיינדפולנס" באותה נשימה, אך יש להבדיל בין הא-פוליטיות של הטרנד הפופולרי, ואפילו הפופוליסטי, לבין המושג הרחב "מדיטציה", המציין פרקטיקה קונטמפלטיבית, כלומר תרגול המעודד חשיבה וחקירה מתמשכת. הדגש החזק על

חוסר שיפוטיות במיינדפולנס מבקש למסגר את המחשבות השונות שעולות בתרגול כ"אורחים", ובכך משטח את תוכנן ומעקר כל אפשרות לביקורת. לפי השקפה זו מדובר באורחים ללא גוף, ללא מין, ללא דת או גזע, ותהייה לגבי זהותם נחשבת לפרשנות מיותרת:

בתרגול של מיינדפולנס אין לנו צורך לחשוב על האורחים כעל מדריכים מלמעלה. הם פשוט אורחים, המגיעים, משתנים ומתחלפים בזמן שלהם ובקצב שלהם. הם אינם צריכים להיות בעלי משמעות מבחינת התכנים שלהם. אנו עוסקים בהם יותר כהליך מאשר כתוכן. כלומר, רואים אותם כהלכי רוח, כמחשבות או כרגשות, ולא עוסקים בפרשנות של התכנים שלהם.<sup>41</sup>

עם זאת, אין מדובר בהמצאה מוחלטת, יש מאין: לא מעט מורים ומרכזי מיינדפולנס בוחרים לתרגם את חמשת המכשולים (Pañca Nīvaraṇa) של הדהרמה הבודהיסטית ל"חמשת האורחים".<sup>42</sup> בדרשה של הבודהה על מצבי תודעה המועילים והלא מועילים, "חמשת המכשולים הם קבוצה של [מצבי תודעה] לא-מועילים. [...] מהם החמישה? השתוקקות להנאות החושים, התנגדות וסלידה, קהות ועייפות, אי-שקט ודאגה, וספק".<sup>43</sup> נראה כי התרגום של מכשולים "לא מועילים" (Hindrances בלעז) למושג "אורחים" מבקש לרכך את היחס כלפיהם, כמו גם להימנע מהדוגמטיות של הדהרמה הבודהיסטית, שעשויה לעורר אנטגוניזם בקרב קהל היעד המערבי. תרגום סלקטיבי זה שוב מדגים את גישת ה"בודהיזם לעת מצוא". עלינו כמובן לתהות: האם מאחורי התרגום המעודן ל"אורחים" מסתרות הנחות יסוד בעייתיות ו"לא מועילות" מבחינה פוליטית? מה קורה כאשר מנסים לשטח את התכנים המנטליים אל אותה תבנית? מה מרוויחים מכך, ובעיקר – מה מאבדים?

היחס לאותם "אורחים" מעוגן בפרקטיקה הנקראת לייבלינג (Labeling): "כאשר המתרגל מזהה מרכיבי תודעה וגוף אחרים – מחשבות, רגשות או מפגש של חושים עם העולם – הוא שם לב לכך, נותן כותרת פשוטה וחוזר לנשימה הטבעית כעוגן [...] ללא הדיפה של חוויות וללא התעכבות על התוכן שלהן".<sup>44</sup> כלומר, כל אורח מזהה ומתויג בשם ברגע שהוא מופיע, אך לכאורה בלי לפרש או לשפוט את הגעתו. למשל, תחושה של כעס טוביל לתיג "זה כעס", ללא עיסוק מתמשך במקורו או בהשלכותיו. נראה כי ההנחיה הקוראת להימנע משיפוט מבלבלת ומעלה שאלות רבות: האם אפשר באמת לנתק את המילה "כעס" מהקונטציה השלילית שנושאת השפה על כל מטעניה? ובנוסף, האם הכעס כשלעצמו אינו עולה בתוך הקשר פוליטי, חברתי, היסטורי?

ז'אק דרידה מצביע על שאלת הכנסת האורחים בתור השאלה של השאלה. האם על הכנסת האורחים להתחיל בשאלה "איך עליי לקרוא לך?" או שמא ראוי שהכנסת האורחים תתחיל בקבלה ללא שאלה, כלומר מחיקה כפולה גם של שמו של האורח וגם של עצם השאלה?<sup>45</sup> בהקשר זה בוחן דרידה את מקומה של השפה בהכנסת האורחים: הלשון במובן הרחב היא מכלול התרבות, הערכים, הנורמות והמשמעויות הממלאות אותה, והכנסת האורחים על כל אופניה היא פעילות לשונית. "השפה היא הכנסת אורחים", מדגיש דרידה, ולפיכך שני הסוגים הללו של הכנסת אורחים מבטלים זה את זה. הכנסת אורחים מוחלטת ובלתי מותנית, בלי לשאול לשמו



של הזר, אינה יכולה לדור בכפיפה אחת עם הכנסת אורחים מותנית, שבה כששואלים את האורח לשמו, הופכים את הזר לסובייקט משפטי הכפוף לחוק. במילים אחרות, אי אפשר לנתק בין שאילת השם לבין עיגון הזהות הפוליטית של האורח, הפיכתו לבר-שיפוט.<sup>46</sup>

בתרגול מדיטטיבי עכשווי, כזה שמקבל את השפה של הקפיטליזם על כל מטעניה, הסובייקט הנאו-ליברלי נתפס כאינדיבידואל האחראי באופן בלעדי לרגשות המתארחים בו ותחומים בתוכו. ה"כעס" הוא סובייקטיבי, שלי בלבד, וה"כעס" כשלעצמו נחשב לבעייתי, לא הגורמים לו. כדי לא לסבול ממנו עליי להניח לו, להימנע משיפוט או פרשנות ולהמשיך לשהות בא-פוליטיות המדומה של הרגע הנוכחי. פרקטיקה כזו אינה מאפשרת לשאול מהו כעס מוצדק, ובוודאי שלא לדון בכעס כאורח המשותף לקבוצה מסוימת – מעמד כלכלי, מוצא אתני או קהילה מודרנת כלשהי. בנוסף, נראה כי אף שהמושג "אורחים" מבקש להיות שטוח וליצור מראית עין של שוויון גורף בין סוגי התכנים המנטליים, בפועל היחס לאורחים המופיעים בהקשרים שונים אינו זהה. מיהם האורחים של תלמידי בית הספר? של אסירים? של מטופלים באשפוז פסיכיאטרי?

#### ה. לקראת מדיטציה פוליטית

ראינו כי קידום של מדיטציה ללא שיפוט עלול לעודד הפנמה פסיבית של דיכוי. עם זאת, בהקשר הנכון המדיטציה יכולה להיות כלי מהפכני, פרקטיקה פוליטית חדה כתער. ההבדל תלוי בדיוק ביחס שלנו כלפי המחשבות החולפות, ובהנכחת השיפוטיות המתבקשת כלפיהן. מדיטציה שעשויה להתאים להקשר שלנו כיום לא תבקש להחזיר עטרה ליושנה, אלא תציע אתגר שיאפשר לנו להביט באופן מפוכח על חיינו הקונקרטיים. אטען כי בסיס אוניברסלי כזה, שנוכל לאמץ ולתרגם לצרכינו, הוא ההתבוננות במנגנוני השפה תוך ניתוח של השפעתם על התודעה.

ביוגה-סוטר (Yoga-Sūtra), מדריך המדיטציה המפורסם המיוחס להוגה ההודי פטנג'לי (Patañjali), התקשורת היומיומית מתוארת כמצב מבולבל, שכן במהלכה נוצר ערבוב בין שלושה רבדים של השפה: המילה, האובייקט והדימוי המנטלי, החופפים זה את זה במידות שונות.<sup>47</sup> אף כי בשימוש השגרתי שלושם נדמים כיחידה אחת, עלינו לפרק אותם, והפרקטיקה הנדרשת לשם כך היא מדיטציה על כל אחד מהם בנפרד, כלומר התבוננות על האופן שבו הצלילים שהגוף מפיק יוצרים במהרה דימויים מנטליים, כמו גם בחינה של מערכת היחסים המשתנה בין הצלילים והדימויים לבין האובייקטים עצמם. ההתמקדות בפערים בין שלושת הרבדים הללו מאפשרת להתבונן בביקורתיות בשפה ובתכניה, ובכך להחליש את השפעתה עלינו. אציע כי אפשר לרתום פרקטיקה זו כדי לפרק ולנתח גם את המטען הפוליטי הטמון בתקשורת היומיומית, כלומר לזהות אידיאולוגיות סמויות שהופנמו אל תודעתנו ולפורר את אשליית האחידות והלכידות שלהן.

בהקשר של הפנמת מנגנוני הכוח, ראוי לחזור להגותו של לואי אלתוסר, אשר ביקש להבין "באמצעות איזה מכניזם האידיאולוגיה גורמת ליחידים 'לפעול בעצמם' מבלי שיהיה צורך

להצמיד שוטר לתחת של כל אחד מהם.<sup>48</sup> הוא מצביע על מנגנון האינטרפלציה, ההסבה של יחידים לכדי סובייקטים, כהפנמה סמויה של היותם כפופים לאידיאולוגיה מסוימת שנחשבת מבחינתם לטבעית, ודאית ומובנת מאליה.<sup>49</sup> האידיאולוגיה כופה את עצמה בסתר באמצעות אשליית הוודאות שגורמת לנו לחשוב: "זה מובן מאלינו! זה אכן כך! זה נכון מאוד!", בלי לחשוך שמדובר בעצם באידיאולוגיה. אפילו הוודאות של היות-סובייקט, טען אלתוסר, היא בעצמה אפקט אידיאולוגי.<sup>50</sup>

הדוגמה הקלאסית של אלתוסר מתארת יחיד הצועד ברחוב, ולפתע שוטר קורא אליו: "היי, אתה שם!" באותו רגע, היחיד שחושב "זה אני" מסתובב והופך לסובייקט שנדרש להזדהות בפני השוטר בהתאם לאידיאולוגיה המדינית.<sup>51</sup> אלתוסר מסווג גם פרקטיקות יומיומיות כאינטרפלציה, למשל לחיצת יד לאדם מוכר ברחוב תוך ברכת שלום וזיהוי בשם, או דפיקה בדלת: אנו שואלים "מי שם?" והחבר עונה "זה אני", ומוסיף את שמו.<sup>52</sup> הפנייה האינטר-סובייקטיבית אל הזולת והבקשה להזדהות היא פרקטיקה שבאמצעותה אידיאולוגיות שונות הופכות יחידים לסובייקטים המזדהים איתן ודרכן. אינטרפלציות הן לעיתים חופפות, ולעיתים מצטלבות או סותרות, כך שכל יחיד יכול להיות מוסב לסוגים שונים של סובייקט ביחס לאידיאולוגיות שונות. עם זאת, בעוד הדוגמאות הללו מציגות את ההתרחשות כרצף הדרגתי, אלתוסר מדגיש כי האינטרפלציה והאידיאולוגיה מתרחשות באותו זמן, כאותו הדבר עצמו; את הרגע הראשוני של האינטרפלציה קשה לזהות מפני שילד מוסב לכדי סובייקט של האידיאולוגיה המשפחתית עוד לפני היוולדו.<sup>53</sup> "הרגע הנוכחי", אם כן, הוא תמיד סבך של אידיאולוגיות שונות.

מדיטציה שמושאה הוא המנגנון הלשוני של האינטרפלציה נשענת על כמה הנחות יסוד: (1) כדי להפוך לסובייקט, היחיד זקוק לקריאת זהות מהזולת או מבחוץ, אשר גורמת לו לבוע ולדבר עם סובייקטים אחרים באופן מסוים. (2) אינטרפלציות אינן מופיעות בצורה גולמית ומפורשת, אלא מתרחשות בסתר, מקופלות בהיגדים מסוגים שונים ונחזות בדיעבד. (3) הסובייקט איננו סביל ביחס לאינטרפלציה; התהליך כרוך בבנייה פעילה, שחזור ומחויבות מצד הסובייקט.<sup>54</sup> אם כן, אין מדובר במנגנון מבודד וחד-צדדי שקל להבחין בו, ולכן עולה הצורך בתרגול קונטמפלטיבי. אייל דותן מצביע על הקושי המהותי בהתבוננות ובזיהוי של אינטרפלציות, שכן

אינטרפלציה כמעט אינה מופיעה במבודד, אלא תמיד בקבוצות. למעשה, מרחב הקיום של הסובייקט – הגמוני ככל שיהיה – מכיל שטפים של אינטרפלציות, שאינם בהכרח מתיישבים זה עם זה. יתרה מזו, אינטרפלציות אלו אינן עושות את דרכן אל "לוח ריק", אלא אל נמען מצולק שפני השטח שלו, יש להניח, ספגו במרוצת השנים אינספור אינטרפלציות אחרות. הבעיה איננה אפוא רק איך לבודד אינטרפלציה, אלא גם, ואולי בעיקר, כיצד לחשוב עליה כמתקיימת לצד אינטרפלציות אחרות מסוגים, מעוצמות ומכיוונים שונים.<sup>55</sup>

קושי נוסף עולה סביב סוגיית ההתנגדות לאינטרפלציה. דותן מונה כמה תגובות אפשריות לדוגמה הקלאסית של השוטר הקורא: "היי, אתה שם!" הסובייקט המזדהה כאזרח שומר חוק מסתובב אל השוטר בלי כל התנגדות, אבל יש לו גם אפשרויות נוספות: בריחה, העמדת פנים

שהוא לא שומע וכדומה. עם זאת, לשמע הקריאה כולם הופכים לסובייקטים, מפני שהם אנוסים לכונן יחס כלשהו אל החוק, ויהיו אלה שלילה, התעלמות או אשור.<sup>56</sup>

לאור קשיים אלה, יש להדגיש כי הפרקטיקה שאני מציע אינה מנסה להשפיע על רגע ההסבה עצמו, שהרי הוא תמיד נחוה בדיעבד ואי אפשר להתחמק ממנו.<sup>57</sup> במקום זאת, במדיטציה נתמקד בנטרול השפעתן של אינטרפלציות מהעבר שכבר הסבו את הסובייקט. במילים אחרות, מדובר בקילוף והסרה של שכבות אידיאולוגיות שהתגבשו במהלך החיים לכדי זהות מהותנית. מדיטציה כזו תאפשר לכונן מערכות יחסים משמעותיות עם המחשבות שלנו ועם כל הקולות השונים שבתוכנו, אותם "אורחים", שהם תמיד-כבר פוליטיים. ההתבוננות תזהה ברגע הנוכחי מצבורים ישנים של אינטרפלציות מופנמות, כאלה שכבר הפכו לדיבור פנימי. האתגר טמון אפוא בחמקמקות של הדיבור הפנימי, כמו גם בתחושה האינטימית שזה "אני" שמדבר עם "עצמי", תחושה שמתשטשת את האפשרות לזהות אילו קולות, אילו הסבות, הפכו לכאלה שגם כאשר הן כבר אינן מופנות אלינו מבחוץ, הן עדיין מתרחשות שוב ושוב בתוכנו.

כפי שזיהה לב ויגוצקי (Vygotsky), הדיבור הפנימי מתפתח תוך הפנמה של פעילויות חברתיות, אינטר-סובייקטיביות, לכדי פעילות אינדיבידואלית, אינטר-סובייקטיבית.<sup>58</sup> האופן שבו למדנו על העולם לא קרה במגע ישיר בין הסובייקט לאובייקט אלא בתיווך משולש: תקשורת שהתרחשה במשולש של קשב משותף (Joint attention) בין התינוק, האובייקט וההורה המתווך ביניהם.<sup>59</sup> בהמשך, את ההורה יכול להחליף מורה או אדם אחר, כל עוד הוא מזהה בתור "אחר שידוע יותר" (More Knowledgeable Other). האינטראקציה בין התינוק למבוגר כוללת קשר עין, קולות ומחוות גופניות; התינוק, באמצעות התיווך של המבוגר, לומד על האובייקט תוך הפנמה של המטען התרבותי והציפיות של החברה שהמבוגר מעביר לו ביחס לאובייקט. למעשה, כל אובייקט שעולה במחשבה נולד מהפנמה של אינטרפלציות שעיצבו את היחס כלפיו.<sup>60</sup>

בערך בין גיל שלוש לשבע, דיבורו של הילד מתפצל לשני תפקודים: דיבור לאחרים ודיבור לעצמו. כאשר הילד מדבר לעצמו, הוא מבצע הדהוד (Echolalia) של מילים ששמע, מקיים מונולוג וחושב בקול רם.<sup>61</sup> המונולוג מלווה פעילויות שהילד מבצע, והוא מסביר אותן לעצמו תוך כדי עשייה, כשהדיבור בקול רם מוסת את התנהגותו. לפי ויגוצקי, מונולוג זה הוא שהופך בהמשך לדיבור הפנימי שממשיך לתווך ולווסת בצורה חרישית פעילויות ואובייקטים שונים גם אצל הסובייקט המבוגר. בכך הדיבור הפנימי מחייה את מנגנון ההסבה האידיאולוגי לאורך החיים באופן עצמאי. הדבר תקף כמובן גם במקרה של אובייקטים מופשטים: האופן שבו נחשוב על מושגים, רעיונות ורגשות גם הוא תולדה של תיווך אידיאולוגי מופנם מהעבר הרחוק או הקרוב.

לדוגמה, אלתוסר מבקר את האופן שבו בית הספר "לוקח ילדים מכל מעמד בגיל בית ספר יסודי, ואז במשך שנים, שנים שבהם הילד הכי 'פגיע' [...] דוחס לתוכם, בשיטות חדשות או ישנות, מידה מסוימת של 'ידע מעשי' עטוף באידיאולוגיה השלטת (צרפתית, אריתמטיקה, טבע, מדעים, ספרות) או פשוט אידיאולוגיה שלטת במצבה הטהור (אתיקה, חינוך אזרחי, פילוסופיה)".<sup>62</sup> לכן מדיטציה מסוג זה אינה צריכה להגביל את עצמה לניתוח של מושאים פוליטיים באופן מובהק, שהרי כל נושא העולה בראשנו, מעצם היותו תוצרים של מערך חינוכי זה או אחר, טומן בחובו

קשת שלמה של מטענים סמויים. לרוב הם עולים בדיבור הפנימי בצורה שקופה שכמעט ואינה מורגשת. לפרקטיקה זו יש פוטנציאל רחב בדיוק משום שאין בשפה נושא או תחום שאינו נלמד באמצעות תיווך של גורם שלישי, המגלם את מחולל ההסבה.

הסיבה שהדיבור הפנימי חמקמק כל כך לניתוח היא שאין מדובר פשוט בדיבור חסר קול, אלא בדיבור בעל מבנה תחבירי מיוחד, מקוטע ומקוצר, הנסמך על הנשוא המשפטי.<sup>63</sup> קיצור כזה מתאפשר לא פעם גם בדיבור חיצוני, כאשר ההקשר ברור לדוברים. לדוגמה, שני אנשים מחכים לרכבת, וכאשר היא מתקרבת לתחנה אחד אומר לשני: "מגיעה"; הוא לא צריך לומר את המשפט השלם: "הרכבת אל סבדור-מרכו מגיעה לתחנה". אם יש התאמה בין מחשבותיהם של הדוברים, אפשר לקצר את המשפט לנשוא בלבד.<sup>64</sup> אך בעוד בדיבור קולי הקיצור מתאפשר במצבים מסוימים בלבד, בדיבור פנימי אנו תמיד יודעים מה הנושא, מה המושא, מה ההקשר; בינינו לבין עצמנו נקלוט כל רמז קטן, ולכן הדיבור הפנימי נשען על נשואיות מוחלטת ואינו דורש משפטים שלמים.<sup>65</sup> ההיבט התחבירי וההיבט הקולי מופחתים עד למינימום, כך שהסמנטיקה – המשמעויות של המילים והמושגים שעולים בנו – ניצבת בחזית.<sup>66</sup> ויגוצקי הדגיש כי

הדיבור אינו נעלם בצורתו הפנימית. התופעה אינה מתנדפת ומתמוססת לרוח טהורה. דיבור פנימי הוא בכל זאת דיבור, כלומר מחשבה הקשורה במילים. אך בעוד שדיבור חיצוני כרוך בגילום המחשבה במילה, בדיבור פנימי המילה גוועת ומולידה את המחשבה. דיבור פנימי הוא, במידה רבה, חשיבה באמצעות משמעויות טהורות.<sup>67</sup>

פרקטיקה זו של "מדיטציה אינטרפלטיבית", אם כן, תישען על התבוננות המפרידה בין שלושת רובדי השפה – הצליל, הדימוי המנטלי והאובייקט – תוך היזכרות בהסבות ובתיווך שכבר הופנמו בתוכנו לכדי דיבור פנימי. האידיאולוגיות החבויות נחשפות במרווחים: במרווח שבין הצליל לדימוי המנטלי, במרווח שבין הצליל לאובייקט, ובמרווח שבין האובייקט לדימוי המנטלי שלו. בהפרדה כזו יתגלה למשל הפער התהומי בין רצף הצלילים "דגל ישראל" או "דגל פלסטין" לבין הדגל עצמו, אותו בד מלבני צבוע, וכך גם יתרחב הפער בינם לבין התחושות השונות שהדימויים הללו עשויים לעורר. כאן בחרתי באובייקט פוליטי באופן מובהק, אבל אפשר גם לחשוב על מושאים רפואיים כגון "מגפה" או "חיסון", כמו גם על מושגים אקלימיים כמו "שרב" או "סערה". יש להתבונן ולזהות עד כמה המחשבות השונות שלנו, הנחוות כפנימיות ואישיות, הן למעשה אידיאולוגיות שננטעו בתוכנו, ומניין באו. לכן, לא בלבד שמדיטציה זו אינה מבקשת לבטל את השיפוט והביקורת, אלא היא קריאה למהפכה מתמדת של התודעה. מדובר בחקירה מתמשכת ודינמית תוך כדי אי-הזדהות ואי-היצמדות לתבניות החשיבה השגרתיות.

## סיכום

מאמר זה מבקר את הדפוס הפרשני הנפוץ והמקובל בימינו למושג "מדיטציה", המשוך לרוב לתחומי הרוחניות והניו אייג' כתרגול א-פוליטי שמטרתו רגיעה, תוך קבלה עקרונית של הסדר הקיים. ביקשתי להדגיש את מקומה של המדיטציה כפרקטיקה קונטמפלטיבית ואינטלקטואלית,

קונוטציה שבהחלט קיימת במושגים השונים לתרגול: דהיאנה (Dhyāna) בסנסקריט או ג'האנה (Jhāna) בפאלי הן חשיבה והרהור, דהארנה (Dhāraṇā) היא ריכוז ומיקוד ממושך, ובהאוונה (Bhāvanā) היא דמיון פעיל. דוגמה נוספת לתרגום הסלקטיבי של המושג היא התרגום העברי לספרו של דקארט *Meditationes de Prima Philosophia*, שהוסב ל"הגיונות", תרגום המקרב את משנתו אל תחומי הרציונל והשכל הישר – "ההיגיון" – הרחק מהקונוטציה הרוחנית והדתית של המושג מדיטציה.

הפרדה מלאכותית זו, שבעצמה מהדהדת את השסע הקרטזיאני בין הגוף לנפש, מקשה על זיהוי האופנים שבהם הכוח הפוליטי מחלחל אל תוך הגוף והנפש כאחד, ומפעפע בחזרה החוצה בפעולת הדיבור היומיומי. למעשה, כאשר בוחנים זאת, הממשק ביניהם מתגלה כנקבובי ופתוח. במאמר זה הצעתי תרגול של מדיטציה כהתבוננות המאגדת את הרובד הפוליטי יחד עם הרובד התודעתי, הנפשי והרוחני, משום שהמחשבה תמיד מגולמת בגוף, ועוברת בצלילים שהגוף שומע ומפיק בעוצמות שונות. ניתוח של יחסי גומלין אלה יכול לתרום לאופן שבו בוחנים מושגים פוליטיים, ולהאיר את הפוטנציאל הפוליטי של המדיטציה כפרקטיקה גמישה שאפשר להתאים בהדרגה להקשרנו הנוכחי.

כאשר במדיטציה מופיע "אורח", ראשית נשאל מה שמו, ובכך נפגיש אותו עם המטען הלשוני הגלום בנו ומהווה את נקודת הממשק בין האישי והפוליטי. אחר כך נבצע סְמְרִיטִי או סְטִי – היזכרות בתיווך שבאמצעותו האורח מוכר לנו. ניזכר באינטרפלציות השונות שעברנו מההורים, המורים, בעלי הידע והסמכות השונים שהסבו אותנו במהלך חיינו אל תוך אידיאולוגיות שונות. לאחר מכן נפריד בין האורח שהופיע, היחס שעולה כלפיו, התיווך שדרכו למדנו עליו וההקשר הפוליטי שבו התרחש (משפחה, בית ספר, צבא, עבודה וכן הלאה). מדיטציה כזו היא פרקטיקה פוליטית שמסמנת את התודעה כשדה של קולות שונים שהופנמו, כאורחים שיש לזהותם ולהבין את מקורם, בדיוק כדי לשפוט אותם ולנתח כיצד הם מעצבים אותנו כסובייקטים.

זאת ועוד, אפילו הפנימיות של הדיבור הפנימי, המיידיות שבה עולה המחשבה "זה אני" או "זה שלי", היא בעצמה הנחה פוליטית שהוסבנו לקבל כמובנת מאליה. בתרגול שכזה אפשר אפוא להיעזר בכוחה של מנטרה, למשל ההיגד בסנסקריט: Na Asmi — Na Me — Na Aham; "זה אינו אני, זה לא שלי, זה לא העצמי שלי". היגד זה, שמשרת נזירים ונזירות בנתיבן המטאפיזי לגאולה, בהחלט יעבוד גם במסגרת חילונית ויומיומית, שכן הוא מעודד אי-היצמדות לתכנים המנטליים, לא משנה כמה אישיים, קונקרטיים ומובנים-מאליהם הם נדמים לנו.<sup>68</sup> הדגש במדיטציה פוליטית על הבחנה, הפרדה ושיפוט הוא המאפשר התנגדות להפנמת יחסי הכוח, ניתוק מדיטטיבי מכל ההסבות השונות שעברנו ונמשיך לעבור, ושחרור מהתחושה הכוזבת שיש אזור בתודעתנו שהפסיכו-פוליטיקה לא יכולה להגיע אליו.

## הערות

1. המושג "מדיטציה" תורגם בעשורים האחרונים בקרב קהילות הניו אייג' המקומיות ל"בוֹנְנוֹת", תרגום שלבסוף אומץ על-ידי האקדמיה ללשון העברית: <https://hebrew-academy.org.il/2013/10/14/%D7%9C%D7%9E%D7%93-%D7%9C%D7%A9%D7%95%D7%A0%D7%9A-100>.
2. כחלק מהמחאות נגד הרפורמה המשפטית ב-2023, עיריית תל אביב קידמה אירוע מדיטציה המונית בכיכר הבימה תחת הכותרת "בלי לחץ". ההזמנה כללה סיסמאות רוחניות עם קורטוב של פוליטיות: "מצילים את הבית בלי לאבד את השלווה", "התכנסות פורצת גבולות אל עבר הטוב המשותף". מגזין טיים אאוט, שפרסם את האירוע, הציע נימה מפוכחת יותר: "מדיטציה המונית תחת כיפת השמיים אולי לא תבטיח ישראל דמוקרטית, אבל לפחות תייצר לכם כמה רגעים של שקט פנימי ותחושת שותפות, ובימים כאלה גם זה לא מעט". <https://timeout.co.il/%D7%9E%D7%93%D7%99%D7%98%D7%A6%D7%99%D7%94-%D7%A0%D7%92%D7%93-%D7%94%D7%94%D7%A4%D7%99%D7%9B%D7%94>
3. יותם יעקובסון, הודו כי טוב: שינויים רוחניים ומהפכים דתיים של ישראלים בהודו (תל אביב: הוצאת עצה, 2016), 15 (להלן יעקובסון, הודו כי טוב).
4. שם.
5. ראו גם חיים נוי, "סיפורים של גבריות הגמונית: גוף ומרחב בסיפורי תרמילאים ישראלים", סוציולוגיה ישראלית ה (1) (2003): 75-120. [www.jstor.org/stable/23442298](http://www.jstor.org/stable/23442298)
6. יעקובסון, הודו כי טוב, 18.
7. מבנה זה של "חניכה" היררכית בתשלום מזכיר את צורתם של פלאי התבל העתיקים המצויים במצרים, למשל בגיזה.
8. מתי ליבליך, מיינדרפולנס: להיות כאן ועכשיו (בן שמן: כתר, 2018), 18. ההדגשה שלי (להלן ליבליך, מיינדרפולנס).
9. Ronald Purser, *McMindfulness: How Mindfulness Became The New Capitalist Spirituality* (London: Repeater Books, 2019).
10. לקריאה על המושג "מקדונלדיזציה" של הסוציולוג ג'ורג' ריצר ראו George Ritzer, *The McDonaldization of Society: An Investigation Into the Changing Character of Contemporary Social Life* (California: Pine Forge Press, 1993).
11. Donald S. Lopez, *The Scientific Buddha: His Short and Happy Life* (New Haven: Yale University Press, 2012) (להלן Lopez, *The Scientific Buddha*).
12. Joseph Henrich, *The WEIRD People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2020).

- .Lopez, *The Scientific Buddha*, 81 .13
- .14. שם, 82.
- .15. שם, 85.
16. Knut A. Jacobsen, *Yoga Powers: Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration* (Leiden: Brill, 2012).
17. Robert H. Sharf, "Is Mindfulness Buddhist? (and why it matters)," *Transcultural Psychiatry* 52 (4) (2015): 470--84. doi:10.1177/1363461514557561
18. Collett Cox, "Mindfulness כזיכרון לבין מובנו כתרגול מדיטטיבי ראו Smṛti and Memory: The Scope of smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma," in *In the Mirror of Memory: Reflections on mindfulness and remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, ed. Janet Gyatso (New York: SUNY Press, 1992), 67–108.
19. קרן ארבל, דברי הבודהה: תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטיים המוקדמים (תל אביב: הוצאת אוניברסיטת תל אביב, 2016), 41 (להלן ארבל, דברי הבודהה).
20. "הדרשה על המחשבות [המועילות והמויקות] (*Vittakasuttam*)", בתוך ארבל, דברי הבודהה, 328. ההדגשה שלי.
21. "הדרשה על כל המזהמים (*Sabbāsavāsuttam*)", בתוך ארבל, דברי הבודהה, 43.
22. ליבליך, מיינדפולנס, 19.
23. Scott R. חוסר שיפוטיות הוא חלק מהותי מהגדרת המיינדפולנס בשיח המערבי. לדיון בהגדרה ראו Bishop et al, "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3) (2004): 230–241, <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
24. Robert H. Sharf, "Mindfulness or Mindlessness: Traditional and Modern Buddhist Critiques of Bare Awareness," filmed June 2013 at McGill University, Montreal, Quebec, video, 30:05, <https://youtu.be/c6Avs5iwACs>
25. Kate Pickert, "The Mindful Revolution", *Time*, January 23, 2014 <https://time.com/1556/the-mindful-revolution>
26. Byung-Chul Han, *The Burnout Society* (California: Stanford University Press, 2015), 29.
27. Byung-Chul Han, *Psychopolitics: Neoliberalism and New Technologies of Power* (London: Verso, 2017), 13.
28. שם, 1.
29. שם, 13-14.
30. שם, 79.

- George Sanders, "An Implicit Religion of Control: Corporate Mindfulness Meditation Programs", *Implicit Religion* 21(1) (February 2019): 70–92.
32. לדיון מעמיק ומאוזן בסוגיה זו ראו איתי שניר, "בית ספר", מפתח 10 (אביב 2016): 3-20.
33. לסקירה של המפגש בין חקר המוח למיינדפולנס וחינוך, כמו גם הפניות למחקרים מרכזיים בתחום, ראו ריקרדו טרש, "מיינדפולנס, מדע ומוח", בתוך ליבליך, מיינדפולנס, 284-298.
34. איוואן איליץ', ביטול בית הספר: הפקעת החברה מרשות בית הספר, תרגמה עליזה נצר (רמת גן: מסדה, 1973).
35. ארווינג גופמן, על מאפייני המוסדות הטוטליים, תרגמה מעין זיגדון (תל אביב: רסלינג, 2006), 33 (להלן גופמן, המוסדות הטוטליים).
36. תיאור זה תקף כמובן גם למנזר וגם לבית כלא, וגופמן אכן מגדיר את שניהם כמוסדות טוטליים, אך בתי כלא מאורגנים באופן המגן על הקהילה מפני מי שנחשב כמסוכן לה, כאשר "רווחתם של האנשים המבודדים באמצעות קבוצת מוסדות זו אינה עומדת בראש מעייניה של הקהילה", בעוד מנזרים הם "מוסדות המתוכננים כמפלט מן העולם ומשמשים לעתים קרובות כתחנות הכשרה עבור אנשי דת" (32). זה אינו הבדל שולי.
37. גופמן, המוסדות הטוטליים, 40.
38. שם, 40-42.
- Farah Godrej, *Freedom Inside? Yoga and Meditation in the Carceral State* (New York: Oxford University Press, 2022).
40. שם, 86-87, התרגום שלי.
41. ליבליך, מיינדפולנס, 39.
42. דוגמה לכך אפשר למצוא בקרב מורים בעמותת תובנה: <https://tovana.org.il/main-tags/466> וכחלק משיטת הלימוד של "מרכז סגול למוח ותודעה" באוניברסיטת רייכמן: [https://sagolschool.org.il/course\\_a/session-4](https://sagolschool.org.il/course_a/session-4).
43. "הדרשה על ערימת [מצבי התודעה] המועילים והלא-מועילים (*Kusalarāsisuttam*)", בתוך ארבל, דברי הבודהה, 306-307. ההדגשה שלי.
44. ליבליך, מיינדפולנס, 23.
45. ז'אק דרידה, על הכנסת אורחים, תרגמה דניאלה יואל (תל אביב: רסלינג, 2007), 69.
46. שם, 135-137.
47. *Pātañjalayogasūtra*, 3.17, התרגום שלי.
48. לואי אלטוסר, על האידיאולוגיה: מנגנוני המדינה האידיאולוגיים, תרגמה אריאלה אזולאי (תל אביב: רסלינג, 2008), 30.
49. המתרגמת אריאלה אזולאי העירה על הקונוטציות השונות של מושג האינטרפלציה בצרפתית והציעה



את התרגום "הסבה": "המונח interpellation כולל בצרפתית את ההקשר המשפטי של חקירה, את ההקשר המשטרתי של זימון, ואת ההקשר הכללי של שאילה, פנייה ומיעון. ההיענות של היחיד, שנעשה אגב כך סובייקט, כוללת ממד גופני שאלתוסר מצביע עליו בדוגמת השוטר העוצר פלוני ברחוב. המונח הסבה בעברית, הכולל הסבה של שטר, נחלה, זהות, ומשמר את התנועה הסיבובית, נראה לי מקבילה ראויה" (מתוך אלתוסר, על האידיאולוגיה, 95).

50. שם, 46.

51. שם, 48-49.

52. שם, 47.

53. שם, 51-52.

54. אייל דותן, "קול קורא במדבר: אינטרפלציה, אידיאולוגיה ומקריות", תיאוריה וביקורת 22 (אביב 2003): 10-11 (להלן דותן, "קול קורא במדבר").

55. שם.

56. דותן, "קול קורא במדבר", 13-14.

57. לביקורות שונות על המודל האלתוסריאני של ההסבה ראו דותן, "קול קורא במדבר", 12 והלאה.

58. לב ויגוצקי, "מחשבה ומילה", בתוך מחשבה ותרבות: אסופה, עורכים אלכס קוולין וגבריאלה עילם (ירושלים: מכון ברנקו וייס לטיפוח החשיבה, 2003), 220 (להלן ויגוצקי, "מחשבה ומילה").

59. מיכל צלרמאיר ואלכס קוולין, לב ויגוצקי והתאוריה החברתית-תרבותית: אתגרים בחינוך – אז ועכשיו (תל אביב: מכון מופ"ת, 2019), 96.

60. Michael Tomasello and Cathal O'Madagain, "Joint Attention to Mental Content and the Social Origin of Reasoning," *Synthese* 198 (2021): 4057–4078, <https://doi.org/10.1007/s11229-019-02327-1>

61. Jean Piaget, *The Language and Thought of the Child* (London: Routledge & Kegan Paul, 1923).

62. Louis Althusser, "Ideology and Ideological State Apparatuses. Notes Towards an Investigation," in *Lenin and Philosophy and Other Essays*, trans. Ben Brewster (New York: Monthly Review Press, 2001), 104–105 (מפתח 10 (אביב 2016): 5).

63. ויגוצקי, "מחשבה ומילה", 233.

64. שם, 233-234.

65. שם, 244-245.

66. שם, 248.

67. שם, 256.

68. היגד זה מופיע במסורות שונות, ביניהן הבודהיזם, היוגה והוודאנטה. לשימושו במסגרת התרגול הבודהיסטי ראו "הדרשה על משל הנחש (*Alagaddūpamasuttaṃ*)", בתוך ארבל, דברי הבודהה, 57.

