

# בין האור לצללים

## השפעת החוויה המיסטית על הנפש

### מתי ליבליך

ב', גבר בשנות הארבעים לחייו, נשוי ובעל עבודה יציבה, נכנס לחדרי לשם ייעוץ וכידו גליל ציורי דיו וספרו של ס' יזהר אצל הים. בהתרגשות ובלכול הוא פורס את גיליונות הציורים על הרצפה בזמן שהוא מספר לי על הספר. בסיפור, 'שחייה בים', מתוארת חוויה של איש ששני חבריו משכנעים אותו לשחות עד לסלע בים. בשבילם זוהי שחייה קלה ונעימה בים רגוע. בשבילו השחייה הופכת לחוויה של מפגש עם המוות, עם הים הגדול הנע ללא הרף, עם הכניעה ועם חוסר ההבנה הגמור שמגלה הסביבה לעולמו הפנימי. "אני רוצה שתקראי את הסיפור הזה", אומר לי ב'. "זה מתאר בדיוק את מה שעברתי בשבוע האחרון". בזמן שהוא מדבר הוא מראה לי עשרות ציורי דיו, מקצתם עמוסים וכאוטיים, אחרים עדינים, שקטים ונקיים. "זה הכול מאותו היום, מהמדיטציה", הוא אומר ומתחיל לספר לי את סיפורו.

מהי החוויה המיסטית? אנו רגילים לחשוב על חוויה שכזו כמונחים של התעלות, משמעות, התרחבות של תחושת הזהות או חוויה של מפגש עם האלוהי שבנו ועם האלוהי שבעולם. תיאוריהם של מיסטיקנים מזמנים שונים ומתרכויות שונות מחזקים תפיסה זו. בהשראת חוויות מיסטיות נכתבו שירי הלל, כתבי קודש ותיאורים של התרוממות הרוח. הרבה פעמים בעקבות חוויה מיסטית הפך אדם למורה, והמורשת שהניח אחריו נשמרה לעתים אלפי שנים לאחר החוויה. אך מהי החוויה המיסטית עצמה?<sup>1</sup>

מתי ליבליך היא בעלת תואר שני בפסיכולוגיית מזרח/מערב מאוניברסיטת SIIC בסן פרנסיסקו

1 החומרים למאמר לקוחים מתוך פרק בספרי האדם שבקצה האגו, ירושלים 2009.

בספרו הקלסי החוויה הדתית לסוגיה מנסה ויליאם ג'יימס לענות על שאלה זו. הוא מציע ארבעה סממנים לחוויה המיסטית. הסממן הראשון שעליו מצביע ג'יימס הוא הקושי לבטא את החוויה במילים. הוא אומר: "החוויה המיסטית מנוגדת לביטוי... האיכות שלה חייבת להיחוות ישירות. אי אפשר להעבירה לאחרים". הסממן השני הוא איכות שכלית. כלומר, על פי ג'יימס חוויות מיסטיות נתפסות כמצבים של ידיעה, של מגע עם ממד תבוני. הסממן השלישי הוא ארעיותה של החוויה, והרביעי הוא הפסיכיות של החוויה - אי אפשר לשלוט בהגעה של המצבים המיסטיים. ג'יימס שואל: "האם החוויות הללו הן חלונות שדרכם התודעה מתבוננת החוצה אל עולם נרחב וכולל יותר?"<sup>2</sup>

אם אכן אלו הסממנים של חוויה מיסטית, לא פלא שב', בניסיונו לתאר לי את מה שעבר עליו, השתמש בדימויים ובציורים ורק אחר כך ניסה להביע את הדברים במילים מהוססות. וגם לא מפתיע שאנשים העוברים חוויות שכאלו מוצאים את עצמם לעתים בקושי אדיר של אינטגרציה בין החוויה לחיי היומיום. הסממנים של ג'יימס מתארים חוויה שהיא מעבר למילים, מעבר לידיעה היומיומית שלנו, חוויה ארעית ובלתי נשלטת. חוויה שכזו, עם כל ממדיה החיוביים, היא חוויה שמעצם טבעה מקשה על יכולתנו להביע אותה לסביבה, ולעתים גם לעצמנו. בסיפור היהודי המפורסם על ארבעה שנכנסו לפרדס מוצגת לנו באופן סימבולי האמירה לגבי הסכנה שבכניסה אל מצבי תודעה שמעבר לאני המצומצם שלנו. יש משהו במרחבים הללו מעוררי ההשראה שכל המסורות המיסטיות ברחבי העולם הזהירו כי אנו עשויים ללכת בו לאיבוד, עשויים שלא לחזור ממנו - או לחזור מבוזבזים ואבודים.

במאמר קצר זה אנסה לגעת בכמה מהנושאים המרכזיים בנושא האינטגרציה של חוויה מיסטית והממד הנפשי. בין היתר אציג בקצרה את גישתם של פרויד ושל יונג וגישות של זרם הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית.

אנו נוהגים לראות בחוויות מיסטיות מצבים נדירים. סקרים בארצות הברית מראים כי היום מספר האמריקנים הטוענים כי חוויה דתית או מיסטית (שאותה הגדירו כ"רגע של תובנה או התעוררות דתית פתאומית") גדול יותר ממספרם של אלו שטענו שמעולם לא חוו דבר כזה. גם בישראל החוויה המיסטית היא נושא שעוסקים בו יותר ויותר בשנים האחרונות. בכנסים בנושא רוחניות שעורכת אוניברסיטת חיפה דנים עשרות חוקרים מהאקדמיה בנושאים המשיקים לחוויות כאלו.

## רדוקציה או אינטגרציה? בין מיסטיקה לפסיכולוגיה

האם אפשר לדבר על החוויה המיסטית במונחים פסיכולוגיים בלי לעשות רדוקציה והשטחה של הנושא? היחס של תחום הפסיכולוגיה עצמו אל הנושא הוא דואלי. פרויד, שהתעניין מאוד בחוויות המיסטיות של רומן רולאן, הגיע למסקנה ברורה מבחינתו הטוענת כי כל חוויה מיסטית היא גרסיבית. כלומר, כאשר התבונן פרויד בנושא גבולות

<sup>2</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience*, London 1902

האגו אל מול העולם החיצוני הוא הביע עמדה כי גבולות האגו (האני) שלנו אמורים להיות ברורים אל מול הסביבה. ישנם רק שני מקרים שבהם ראה פרויד התמוססות גבולות אגו כדבר שאינו בעייתי: במקרה של היחס הסימביוטי בין התינוק ובין האם ובמקרה של התאהבות. החוויה המיסטית, על פי פרויד, היא מצב רגרסיבי המהדהד את היחס הסימביוטי בינינו ובין האם. בכך יצר פרויד את יחסה של הפסיכולוגיה המוקדמת אל החוויה הדתית והמיסטית.<sup>3</sup>

לעומת פרויד, יונג ראה בחוויה המיסטית חלק מהכוח המניע של חיינו. על פי יונג, כוח זה אינו כולל רק דחפים הישרדותיים אלא מכיל גם את הדחף הרוחני. יונג עצמו עבר חוויות מיסטיות רבות (ראו ספרו האוטוביוגרפי זכרונות, חלומות, מחשבות).<sup>4</sup> נקודה זו הייתה נקודת אי-ההסכמה הגדולה ביותר של יונג עם מורו פרויד. אך יונג הכיר בדבר נוסף, שמתקשר לנושא של מאמר זה. יונג ראה את הקושי - ואפשר אפילו לומר הסכנה - שבמצבים המיסטיים ובאינטגרציה שלהם אל תוך המבנה הנפשי הקיים. הוא מדבר על תהליך זה בכנות רבה בהקשר של חוויותיו הוא. הוא מתאר רגעים שבהם שפיותו בסכנה, ויתרה מזו - אפשר לומר שלו הגיע יונג במצבים שאותם הוא מתאר אל כורסת הפסיכולוג, יש סיכוי סביר בהחלט שהוא היה נתפס כאדם לא יציב במצב נפשי קשה ביותר. אך מתוך הקושי האדיר של יונג צמחה כל תפיסת הנפש שלו, תפיסה המשמשת השראה לדורות של מטפלים. אם כך, איזו גישה יש לאמץ כבואנו לדון באינטגרציה של מצבים וחוויות מיסטיות אל תוך מבנה אישיות ונפש קיימים? מהם הקשיים האפשריים? מה הקשר בין מצבים מיסטיים למצבים נפשיים? ומה קורה לאישיותו של אדם העובר חוויות מיסטיות - האם היא עוברת שינוי? האם היא נשאת דומה? ואולי לעתים האישיות מתערערת בעקבות חוויה שכזו?

## גישת הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית

עם שאלות אלו מנסה להתמודד זרם הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית. זרם זה, שהחל לעלות מתוך הפסיכולוגיה ההומניסטית בשנות השישים של המאה שעברה, שם לו למטרה לנסות להגדיר מצבים מיסטיים בשפה פסיכולוגית ותהליכית אך בה בעת לא לעשות להם רדוקציה לתופעה נפשית בלבד.

התפיסה של הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, ובכך היא תואמת מסורות רוחניות ברחבי העולם, היא שחוויות של התרחבות הזוהות אל מעבר לאני הן חוויות רצויות וחשובות ואינן תסמין של מחלת נפש. הנוכחות הרוחנית נתפסת כמענה העמוק היחיד לאתגרי החיים האנושיים. פעמים רבות מתרחשת החוויה או התובנה העל-אישית בהדרגה. כאשר מתגבשת התובנה המיסטית החדשה על בסיס של לימוד, אימון והדרכה של מורה לאורך שנים, מסוגל האדם לעשות אינטגרציה בינה ובין העצמי הקיים. לתובנה או חוויה שכזו אנו קוראים התעוררות רוחנית.

Sigmund Freud, 'Civilization and its discontents', *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (ed. and trans. James Strachey), vol. 21, London 1961. 3

ק"ג יונג, זכרונות, חלומות, מחשבות, תרגום מיכה אנקורי, תל אביב תשנ"ד. 4

ואולם במקרים שבהם החוויה או התובנה היא פתאומית וחזקה מאוד, ומתרחשת כשאין לאדם בסיס של לימוד, אימון והדרכה או שמבנה העצמי שלו חלש מכדי להכיל את האנרגיה והשינויים הנדרשים כדי לעבד אותה, ייתכן מצב שבו חוויית ההתעוררות הרוחנית תהפוך למשבר.<sup>5</sup>

כשב' מתחיל לספר לי את סיפורו נשימותיו נעשות מהירות יותר. למרות בקשתי ממנו לנסות ולהישאר נוכח ולהמשיך לקיים קשר עם העולם החיצוני, הוא עוצם את עיניו. בשלב מסוים הוא מתחיל לבכות ולרעוד. משהו במדיטציה היה מטלטל ומפחיד מאוד, אך בו בזמן ברור לב' שיש שם משמעות ועומק שאין הוא מוכן לוותר עליהם. הייתה התפוגגות של העצמי, הוא אומר, שלאחריה החל פחד גדול. את ציורי הדיו הכאוטיים הוא צייר ממש אחרי החוויה. הציורים העדינים, השקטים, ציירו כמה שעות אחר כך. אני מבקשת שישכיר לי אותם. הוא אומר: "ריק", ואינו מוסיף. מאז הסדנה הוא נע בין תחושות אופוריה להתקפי חרדה. החרדה דומיננטית יותר. הוא עדיין הולך לעבודה, מתפקד עם ילדיו. בת זוגו אינה מודעת לכל מה שעבר עליו. השאלה העיקרית שמטרידה אותו היא: "מה קרה לי?" השאלה השנייה היא: "איך אני חוזר למה שהיה לפני?" אך כשאני שואלת קצת יותר, מבהיר לי ב' שלא רק שהוא רוצה לדעת מה קרה, אלא שהוא מחויב מבחינתו לעבור את זה שוב. הוא יעשה הכול כדי לעבור את זה שוב והפעם, הוא אומר, "עד הסוף".

## משברים בעקבות חוויה מיסטית

עלינו להבחין בין שני סוגי משברים בעקבות חוויה מיסטית: האחד מתרחש כשלאדם אין הסבר לתופעות שעוברות עליו, אין לו מפה שתעזור לו להתמצא במקום החדש שבו הוא מוצא את עצמו. מתוך כך הוא חש פחד ואי-יכולת להתמודד עם התהליך. המשבר מהסוג השני מתרחש כשהאני אינו חזק או מאורגן מספיק כדי להכיל את עוצמת החוויה הרוחנית. זהו מצב שבו מתחולל ברמה הנפשית שבר שעשוי היה להתעורר גם בעקבות אירועים אינטנסיביים אחרים בחייו של אותו אדם.

## קן וילבר – שלבים, חוויות ופתולוגיה

קן וילבר, אחד ממובילי זרם הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, טוען שהזהות או חוויית האני מתקיימת על טווח או מנעד. לתפיסתו, ישנם שלבי התפתחות המוכרים לנו מן הפסיכולוגיה הקוגניטיבית (בעיקר פיאוזה) המתארים את התפתחותו של אדם מינקות ועד לאגו בוגר וברור (הבגרות המוקדמת). לתפיסות אלו מצטרפות תפיסות רבות על התפתחות מוסרית, רגשית ועוד המאמצות את גישת השלבים. וילבר ממשיך קו זה של גישת השלבים אל תוך מצבי ההתפתחות אל מעבר לאגו – כלומר המצבים המיסטיים. הוא טוען שאפשר למפות שלבי התפתחות גם במצבים שבהם ישנה התרחבות של

5 בנושא זה ראו עבודתו של הפסיכיאטר גרוף: Stanislaw and Christina Grof (eds.), *Spiritual Emergency*, New York 1989.

גבולות הזהות העצמית שלנו אל מעבר לאני המצומצם הנחוה ביומיום. הוא מתבסס בגישה זו על אינטגרציה של תפיסות מיסטיות מרחבי העולם. ואולם, אומר וילבר, כפי שאפשר להרחיב את מודל השלבים אל מצבי התפתחות מעבר לאגו, כך גם אפשר לדבר על פתולוגיה בממדים אלו. פתולוגיה נוצרת, על פי וילבר, כאשר עדיין קיימת משימה התפתחותית משלב התפתחותי מוקדם שלא הושלמה. במקרה כזה ימצא אותו אדם את עצמו חווה פתולוגיה גם במצבים שמעבר לאני הרגיל, כלומר גם במצבים המיסטיים למיניהם.<sup>6</sup>

וילבר טוען עוד כי קשיים עולים בעקבות חוויות מיסטיות בגלל ההבדל האדיר שבין חוויה מיסטית ובין שלב התפתחותי. לדבריו, בכל שלב התפתחותי יכול האדם לחוות חוויה מיסטית. חוויה של שינוי מצב תודעה, תובנה, חויית שיא או התגלות מיסטית עשויות ויכולות להתרחש בכל שלב התפתחותי שאנו נמצאים בו. אלו הבזקים שמתוארים פעמים רבות בסיפוריהם של מיסטיקנים מרחבי העולם.

**שלב התפתחותי**, לעומת זאת, הוא הטמעה של חוויות אלו בתוך החיים שלנו. או, כפי שווילבר שואל: "אז ימים, שבועות או חודשים אחר כך – לאן אתה לוקח את זה? מה קורה לחוויה הזאת? איפה היא עוברת לגור? האני הממשי שלך, מרכז הכובד שלך, יכול להכיל את החוויה הזאת אך ורק בתנאים הממשיים שלך, בשלב ההתפתחותי הממשי שלך".<sup>7</sup>

האדם שחווה חוויה אינו יכול אלא לתרגם אותה לשלב ההתפתחותי שבו הוא נמצא באותו רגע. לכן, החוויה מקבלת את הגוון של השלב. לדוגמה, לאחר החוויה עשוי האדם לשאול: "למה זה קרה דווקא לי?" ולענות מתוך השלב שבו הוא נמצא: "כנראה אני מיוחד מאוד, אולי החוויה באה להראות שיש לי שליחות, יותר מלבני אדם רגילים". אם נסיף לתמונה זו את הרכיב של בעיה בשלבי התפתחות מוקדמים, אנו עשויים לקבל את הגוון הזה: "אם כך, אני מיוחד ואף אחד לא יכול להבין אותי. אני יכול להחליט טוב יותר מאשר אדם רגיל מה נכון בשבילי". זהו הגוון הנרקסיסטי המתווסף פעמים רבות להטמעת החוויה המיסטית אצל מנהיגי כתות.

לתאוריה של וילבר יש חסרונות רבים. אחד מהם הוא הלינאריות של המודל ההתפתחותי שהוא מציג. על בסיס זה ספגה התאוריה ביקורת רבה. השאלה אם אפשר למקם חוויות מיסטיות על רצף התפתחותי היא מעניינת, אך אין זה המקום לעסוק בה. היתרון של מודל זה הוא שהיא רואה בראייה שאינה נאיבית את הקשר שבין חוויות מיסטיות ובין ה"תרגום" או האינטגרציה שלהן אחר כך אל תוך מבנה האישיות וסיפור החיים של האדם.

Ken Wilber, *Integral psychology*, Boston 1999; Ken Wilber, *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*, Boston 1995

7 קן וילבר, *קיצור תולדות הכול*, תרגום יובל אידו טל, אור יהודה 2006, עמ' 204.

## פסיכוסיתתזה: שלב ההתעלות

אסג'ולי (Assagioli), פסיכיאטר איטלקי שפעל בזמנו של יונג והיה אבי גישת הפסיכוסיתתזה,<sup>8</sup> עסק אף הוא בשאלת החוויות המיסטיות ואפשרות האינטגרציה שלהן אל תוך האישיות. הוא מציע ראייה פשוטה יותר, שאני מוצאת בה ערך אדיר במפגש עם אנשים שחווים קשיים בעקבות חוויה מיסטית.

אסג'ולי רואה בחוויה המיסטית פתיחת ערוץ תקשורת בין האני ובין החלקים שמעבר לו. חוויה שכזו יוצרת פעמים רבות תחושה של שחרור מופלא. הקונפליקטים והסבל נעלמים. לעתים האדם חווה אף חוויה מתמירה של שחרור מוחלט. יש לזכור שתיאור זה דרמטי מאוד ויוצא דופן. לעתים קרובות יותר אין תחושה של שחרור מוחלט, אלא של הקלה, תחושה ש"ככה נכון לי לחיות". תחושה זו מוכרת לאנשים רבים שעברו סדנאות אינטנסיביות של מדיטציה או תרגול אחר - כמו הנסיעות השנתיות לאומן, שבהן יש לפתע, אפילו לשניות ספורות, תחושה שהכול בסדר ושזוהי הדרך הנכונה לחיות. זהו שלב ההתעוררות וההתעלות על פי אסג'ולי.

אסג'ולי טוען כי במקרים מסוימים, כשהחוויה חזקה ופתאומית או כשיש חלק באישיות שאינו מפותח מספיק, האישיות אינה מסוגלת להכיל את זרם התובנה והאנרגיה המתעורר בזמן התרחשותה. ייתכן למשל שהאינטלקט אינו מפותח או מאורגן מספיק, שהרגשות והדמיון אינם נשלטים או שמערכת העצבים רגישה מדי.

במקרים כאלה ייתכנו כמה תגובות. תגובה אחת היא מה שאסג'ולי מכנה "בלבול בין הרמות". במצב כזה מתרחש טשטוש בין גבולות האמת המוחלטת לאמת היחסית, או, במילים אחרות, בין העצמי הרחב לאני המצומצם, ותיכנן גאות של האגו. דוגמה נפוצה היא אנשים הטוענים שהם המשיח או אלוהים (וכל אחד מאתנו המסתובב ברחובות הערים הגדולות נתקל בכאלה). אפשר לראות בטענות אלה פרנויה או שיגיונות פסיכויטיים, ולעתים אכן זה כך, אבל לעתים המצב הוא שונה. אם נתבונן בכתבים של מסורות שונות ברחבי העולם, נמצא משפטים רבים שיש בהם מסרים המזהים את הנפש האנושית עם הרוח העליונה. אטמן וברהמן<sup>9</sup> חרד הם, נאמר לנו בכתבים ההינדואיסטיים. הבעיה כאן היא הבלבול בין האני היחסי והאישיות הרגילה ובין העצמי העמוק והמקורי. העדר תשומת לב להבחנות אלה עשוי לגרום מצבים מסוכנים שבהם העצמי מאדיר את עצמו כאלוהים - משייך את האיכויות, הכוח והעוצמה של העצמי הגבוה לאישיות.

8 הפסיכוסיתתזה היא גישה שבבסיסה התובנה שלא רק העבר הפסיכולוגי קיים בהווה, אלא גם העתיד הפסיכולוגי. במילים אחרות, ממש כשם שהילדות משפיעה על חיינו בהווה, כך משפיע גם הפוטנציאל האנושי העצום לריפוי ולשינוי, והטענה היא כי הדחקה של פוטנציאל גבוה זה עשויה להוביל להפרעות פסיכולוגיות מתישות לא פחות מההדחקה של טראומות ילדות. אסג'ולי טען שממש כשם שיש לא-מודע נמוך, כך יש גם על-מודע. הוא מתאר אותו כמציאות של הנפש המכילה את הפוטנציאל הגבוה שלנו - העצמי, מקור הדרך וההתפתחות האנושית הייחודית. זוהי המציאות של ערכים ושל חוויות שיהי, שנחקרה לימים בידי אברהם מאסלו, אבי הפסיכולוגיה ההומניסטית והטרנספרסונלית (מתוך אתר פסיכוסיתתזה בישראל).

9 אטמן היא מילה בסנסקריט שמשמעותה "עצמי". ברהמן היא מילה בסנסקריט שמשמעותה "אלוהות אינסופית". "אטמן וברהמן חרד הם" היא אמירה הינדואיסטית המתארת את הטבע הנונדואלי של הקיום.

לפי אסג'ולי, התמיכה הנכונה בשלב ההתעוררות וההתעלות היא מתן אזהרה עדינה שהמצב הוא נפלא והכרחי אך זמני. יש לתאר את הדרך המצפה לאדם. תיאור זה יכין אותו במידת מה לתקופת הקושי המצפה לו. כך לפחות תצומצם במידה רבה חוויית הספק והסבל. מניסיוני שלי, הכנה כזו אכן אפשרית, אך לא תמיד יעילה. אדם הנמצא במצב הגבוה של האנרגיה אינו מסוגל לדמיין שזהו מצב זמני. למרות זאת האמירה כאן חשובה, מכיוון שהיא עשויה לעלות בזיכרון לאחר מכן.

בספרו המצוין אחרי האקסטזה מביא ג'ק קורנפילד ציטוט של רנה דאומל המדבר בדיוק על המצב שתיארנו כאן ועל מה שיתואר בהמשך.

לא תוכל להיות בפסגה לנצח. עליך לחזור ולרדת מטה...  
 האדם מטפס והוא רואה; האדם יורד ואז שוב אינו רואה,  
 אבל הוא כבר ראה.  
 יש אמנות של דרך התנהגות האדם...  
 על פי הזיכרון של מה שראה מלמעלה.  
 גם כשאין האדם רואה עוד, הוא עדיין יכול לזכור.<sup>10</sup>

## התכונות החוויה המיסטית

החוויה המיסטית מלווה לפי תיאורי אנשים רבים בשמחה, בהארה מנטלית ובתובנה עמוקה בנוגע למשמעות החיים ומטרתם. היא פותרת בעיות, מיישבת ספקות ומאפשרת לאדם חוויה של ביטחון פנימי וחמלה. האישיות עוברת שינוי ומתרככת, והאדם מרגיש פעמים רבות אהבה עמוקה, רצון לשרת ולשתף את העולם.

משכה של תקופת האושר והחסד משתנה מאדם לאדם, אבל ברוב המקרים, אם לא ככולם, היא מתחילה להתפוגג. הזרימה של אור ואהבה היא מחזורית כמו כל דבר אחר ביקום. אם נתבונן בטבע נראה שהים נע במחזורי גאות ושפל, הירח מתמלא ומתמעט. הציפייה שחיי הנפש שלנו יתנהגו אחרת היא ציפייה שיוצרת סבל. השמחה היא אמנם חלק מחוויה של תובנה עמוקה, אבל בפירוש אין היא החוויה כולה.

אסג'ולי טוען כי על פי רוב, כשחויית השמחה מתחילה לפוג, אנו מוצאים שהטרנספורמציה של האישיות הייתה חלקית. האדם מתחיל לשים לב שדפוסים מסוימים שחשב שנשרו שבים ומופיעים, ומכאן שרמת הארגון החדשה עדיין אינה יציבה. אנשים רבים נתקלים בעובדה זו לאחר תרגול אינטנסיבי של מדיטציה. אחרי התרגול הם חוזרים הביתה שלווים ומלאים באנרגיה, אבל כעבור זמן מה תבניות התגובה הישנות חוזרות.

10 ג'ק קורנפילד, אחרי האקסטזה, תרגום ברוך גפן, מושב בן שמן 2002, עמ' 152.

## הטמעה והתמרה: מחוויה לאישיות

לפי אסג'ולי יש שלוש אפשרויות הטמעה של התובנה העל-אישית. האפשרות הראשונה נדירה מאוד: האנרגיה של העצמי ועוצמת החוויה חזקות מספיק כדי לחולל הטמעה בלתי הפיכה והתמרה מהותית של האישיות. המסורות הרוחניות מסכימות שאפשרות זו קיימת, אך כפי שאמרנו היא נדירה מאוד. יש אנשים היום, גם בישראל, הטוענים שבעקבות חוויה עוצמתית אחת הם "מוארים". בלי להיכנס לשאלה אם טענה זו נכונה או לא, זוהי דוגמה למצב שמתאר אסג'ולי באפשרות הראשונה. ואולם בדרך כלל כשאנו קוראים תיאורי חוויות של מיסטיקנים ממסורות שונות, נראה שרובם חוו תובנות רבות ולא תובנה אחת שהייתה המפץ הגדול, והדרך כללה רגעים של התעלות ורגעים של קושי. נדיר למצוא בספרות הזאת דוגמאות של התעוררות פתאומית חד-פעמית וגורפת, כפי שמתואר לא מעט בעידן הפוסט-מודרני.

האפשרות השנייה היא שהאנרגיה של החוויה חזקה פחות או, לחלופין, שתגובת האישיות מינורית יותר. במקרה כזה כמה מנטיות האישיות ומדפוסייה עוברים התמרה מלאה, והשאר רק מנוטרלים זמנית בידי הנוכחות של האנרגיות הגבוהות יותר. לכן, כשחווית ההתעלות מתפוגגת, אמנם חוזרים למצב אישיות שונה, אבל חלק מהדפוסיים המוכרים עדיין מושרשים, והאדם צריך להתמודד עמם. קורנפילד מביא תיאור כזה מתוך סיפור של לאמה טיבטי מערבי:

כשחזרתי, הרגשתי כאילו שתיים-עשרה השנים שבהן שהיתי בהודו ובטיבט לא היו אלא חלום. הזיכרון של אותן חוויות התעלות והערך שלהן היו במובן מסוים חלום, ובעקבות הלם התרבות שחוויתי, כשחזרתי למשפחתי ולעבודתי במערב, הוטל כעת קיומם בספק. הופתעתי מהמהירות שבה חזרו הדפוסיים הישנים. נעשיתי קצר רוח, הפסקתי לשמור על בריאותי, והתחלתי להיות מוטרד מעניינים כמו כסף ומערכות יחסים. בשלב הגרוע ביותר התחלתי לחשוש ששכחתי מה שלמדתי. אז הבנתי שאינני יכול להיות בזיכרון של הארה. התברר לי שעבודה רוחנית היא רק מה שאתה עושה עכשיו. כל השאר אינו אלא דמיון.<sup>11</sup>

ואולם כאן, חשוב לציין, נשארים מודל אידאלי ותחושת כיוון חזקה בחיים. כלומר, לאחר חוויה כזאת האדם אמנם חש לעתים תחושה עמוקה של אובדן, אבל חשוב להדגיש לפניו את העובדה שחוויה חזקה אישית עוצמתית אותנטית של האפשרות להתפתחות. דימוי שאסג'ולי מציע, ואני אוהבת להשתמש בו, הוא דימוי הנוף מראש ההר. מטפסים אל פסגת ההר, ואז כשמגיעים אליה, נפרס לפנינו באחת כל הנוף שמתחתיה. מראש ההר כל הנחלים והעמקים של חיינו נראים מרוחקים ומלאי משמעות, הנוף פתוח והאוויר צלול. אין החוויה של להיות בראש ההר דומה לתיאורה מפיו של אדם אחר. האדם שחווה את חוויית השחרור ואחריה את החזרה אל המוכר חווה ממש את התחושה של הימצאות בראש ההר, מעין מפה לתהליך שעשוי להפוך למציאות קבועה. עכשיו לא נותר לו אלא להשתמש בחוויה זו כהשראה לטיפוס ההדרגתי למעלה.



האפשרות השלישית של הטמעת התובנה הרוחנית היא לכאורה הקשה ביותר, אבל חשוב לזכור שערכה אינו נופל מזה של שתי קודמותיה. גם כאן יש פוטנציאל טרנספורמטיבי אדיר. במצב זה אמנם לא די באנרגיה של החוויה כדי לחולל רמת ארגון גבוהה של העצמי, אבל יש לה מספיק עוצמה כדי לזרום דרך האישיות ולהאיר את החסימות והתבניות המצויות בכל אחד מאתנו, צד הצל. וכשצד הצל מואר, מראית העין היא שלילית. במקרים האלה החוויה על פי רוב כואבת מאוד. לחווה נדמה פתאום שהוא אדם רע יותר משהיה לפני החוויה. אבל לחוויה שעבר יש ערך רב, מכיוון שהיא מאפשרת לו לדעת בדיוק על אילו חלקים עדיין עליו לעבוד. ואם נחזור אל דימוי ההר, במקרה הזה האדם מודע בכירור לצעדים הבאים שעליו לעשות בדרך אל ראש ההר.

## געוע אלוהי: כאב האובדן

באפשרות השנייה והשלישית שמתאר אסג'ולי, ירידת האנרגיה העוצמתית של החוויה כואבת ולעתים עשויה לגרום לתגובות חזקות, כי האישיות חוזרת במידה כזו או אחרת לתבניות הישנות ובה בעת מתחדדת הביקורת העצמית על אותן תבניות שקודם לכן אפשר היה להתעלם מהן. לכן פעמים רבות התחושה היא של נפילה משמעותית. רומי, המשורר בן המאה השתיים-עשרה, מפליא לתאר אותה:

לפעמים אני שוכח לגמרי  
מהי חברות.  
חסר מודעות ובלתי שפוי, אני מפיץ  
עצבות בכל מקום. הסיפור שלי  
מסופר בדרכים שונות: רומן,  
בדיחה מלוכלכת, מלחמה, ריקנות.  
חלקו את השכחה שלי בכל מספר,  
יהיה מספיק לכול.  
ההצעות החשוכות האלה שאני נוהה אחריהן,  
האם הן חלק מתכנית כלשהי?  
חברים, היו זהירים. אל תקרבו אלי  
מתוך סקרנות או אהדה.<sup>12</sup>

לפעמים התגובה יכולה להיות ציניות וזלזול, ניסיון להטיל ספק באמיתות החוויה שהייתה. אבל קשה מאוד ללכת אחורה ולשכוח חוויה כזו. אז נוצרת תופעה שאסג'ולי מכתיר אותה בצירוף הנפלא געועים לאלוהי. לעתים חוויה זו של געועים ואובדן עשויה להגיע לממדים של דיכאון פתולוגי. אסג'ולי אומר שהדרך הטובה ביותר לעזור לאדם במצב זה היא לתאר לו את טבע המשבר שהוא עובר, להפגיש אותו עם תיאורים של אנשים אחרים שעברו את אותה הדרך.

12 ליבלוך (לעיל, הערה 1), עמ' 226 (תרגום חוה רימון).

