

משיב רוח - תורות רוחניות

מבוא

היכרותי עם ה"אניאגרם" התרחשה בקירוב זמנים לפגישתי המכוננת עם דרך האמצע הבודהיסטית¹. הפגישה בשתי הדרכים וההתנסות החווייתית האינטגרטיבית שעברתי בהן בו-זמנית, עוררו את הכרתי לתובנות מפתיעות ולהבנות שהתפתחו באופן איטי יותר במהלך תרגול מדיטטיבי סבלני ורב שנים.

מאמר זה ינסה להבהיר את קווי הדמיון והשוני בין האניאגרם, שהיא שיטה פסיכולוגית-רוחנית חדשה יחסית, לבין דרך האמצע הבודהיסטית, בת כ-2,500 שנה, תוך הדגשת הערך הטמון בהן באשר להתפתחותו האפשרית של האדם. הדמיון קיים בין שתיהן כדרכים פרקטיות בעלות מאפיינים פסיכולוגיים, שכוונתן המוצהרת היא הכוונת ההולך בהן להתעוררות ושחרורו מבית-כלא של סבל, התניות אוטומטיות ותפיסות מוטעות. השוני ביניהן נעוץ לא רק ברוחב היריעה ההגותית של הדרך הבודהיסטית, אלא גם בגישה למאפיין המציאות של היעדר מהות עצמית בכל תופעה אינדיווידואלית (Anatta) ולחוק הקארמה (Kamma בפאלי)² שיפורטו להלן. ההרור בשוני ביניהן העלה בי את הדימוי של דרך רחבה ושביל צר לצידה, המכוון אליה, מצטלב בה ונמסך לתוכה. כפי שהדרך הבודהיסטית הניבה זרמים רבים, כך בשיטה האניאגרמית יש תיאוריות אחדות.

מאמר זה נשען על מונחים מעולם התוכן של הכתבים הבודהיסטיים התרואאדיים³, ועל מונחים ודיאגרמות מתוך חיבורו של לוז בכל הקשור לאניאגרם (לוז, 2006)⁴.

1 מחברת מאמר זה למדה אניאגרם אצל לי וויילי, תלמידתה של מורת האניאגרם הלן פאלמר. וויילי הדגישה בהוראתה תרגול מדיטצית שאמטה-ויפאסנה פורמלית.
2 שפת הפאלי היא השפה שבה נכתב הקאנון התרואאדי של הבודהיזם הקדום. סוטה (Sutta) הנה שיעור בעל אופי דידקטי המיוחס לבודהה או לאחד מתלמידיו. השיעורים הללו, שניתנו לנזירים או לאנשים מן השורה, נשמרו והועברו בעל פה ומאוחר יותר הועלו על הכתב בשפת פאלי ותורגמו לשפות רבות. תרגומי הסוטות לעברית במאמר זה נעשו על ידי תור גונן ואיתמר בשן מתוך תרגום לאנגלית של ה-Majjhima Nikaya ושל ה-Anguttara Nikaya (ראה ברשימת המקורות).
3 "תרה-וואדה" (Theravada), פירושה "תורת הזקנים". היא המסורת המוקדמת ביותר של הלימוד הבודהיסטי, והיחידה שנותנה חיה מן המסורות המוקדמות דאז ומתקיימת עד ימינו בתאילנד, בורמה, סרילנקה, לאוס וקמבודיה.
4 כל השרטוטים במאמר זה הועתקו ברשות המחבר והמוציא לאור מספרו של בני לוז האדם החופשי: דרך האניאגרם (2006), ועל כך תודה מקרב לב.

דרך האמצע הרחבה ושביל צר לצידה. על בודהיזם ואניאגרם תור גונן

דר' תור גונן,
מרצה וחוקרת ספרות ילדים מאוירת, מכללת לוינסקי, ת"א,
מורה למדיטציה ומייסדת שותפה של "בית בהא וונא".

בודהיזם ואניאגרם כשני עולמות תוכן

דרך האמצע הבודהיסטית

דרך האמצע הבודהיסטית, מעבר לזרמים שהתפתחו בה ומעבר לטקסים שנספחו אליה לאורך השנים, איננה דת המעוגנת באמונה מטאפיזית ובמצוות של עשה ואל-תעשה (המוכתבות מכוחה של סמכות עליונה כל-יכולה השוכנת מחוצה לנו) מחד, ואיננה שיטה פילוסופית שניתן להבין אותה באופן תאורטי בלבד, מאידך. דרך האמצע הבודהיסטית היא דרך חיים המושתתת על אמון ביכולת האנושית לטרנספורמציה ולהבנה, לפיתוח מודעות וחמלה ולהיווכחות במציאות כהווייתה (realization) על שלושת מאפייניה. הראשון שבהם הוא חלופיות (Anicca בפאלי), השני הוא סבל קיומי וחוסר-נחת (Dukkha בפאלי) והשלישי הוא היעדר מהות עצמית (Anatta בפאלי).

דרך זו מציעה תובנה פשוטה ובהירה אודות הפער הקיים בין המציאות ובין תפיסתנו אותה. אנו משתוקקים לעולם יציב ובטוח, אך הכל משתנה ובר-חלוף (Anicca), העולם ואנחנו מאופיינים על-ידי שינוי מתמיד. גם ההכרה והגוף, כחלק מעולם התופעות, הנם פרי של אינטראקציה בין חומרים ותנאים שונים העוברים תהליכי שינוי מתמידים ובלתי ניתנים לעצירה. במובן זה - הכול ריק, חסר מהות עצמית משלו ותלוי תנאים (Anatta). מאפיין זה מצביע על כך שאין לדברים סביבתו מהות משל עצמם וכך גם לנו עצמנו. כל הדברים כולם קשורים ותלויים זה בזה, נובעים, מתלכדים ומתהווים בתהליך של תלות הדדית זה מתוך זה ומתפרקים, מתים ונעלמים כשהתנאים להופעתם ולהתלכדותם נעלמו. למרות ייחודיותן של התופעות ולמרות ייחודיותו של כל אחד מאיתנו - אין בנו שום גרעין ייחודי עצמאי שהוא מעבר לתנאים המאפיינים אותנו כרגע. באופן זה, "זה לא אני", אין שום דבר ב"תור" שהוא במהותו "תורי", כזה שימשיך לאורך חייה של תור או לנצח ללא תלות בתנאים⁵. הסבל (Dukkha) נובע מהשתוקקות מופרכת לקיום בטוח, יציב

ונצחי של מצבים ואובייקטים שמעצם טיבעם הם זרם בלתי פוסק של שינוי מתמיד ולכן בלתי ניתנים לאחיזה. הסבל נובע מן הפער בין תפיסה שגויה לבין האחוזה ברצון אובססיבי שהמציאות תהיה אחרת מכפי שהיא. בעוד זו ברת חלוף, משתנה תדיר, תלויה לחלוטין בתנאים ובנסיבות ונעדרת מהות עצמית משל עצמה, להכרה האנושית יש נטייה לתפוס אותה ולהאחז בה כנצחית, קבועה ובעלת מהות משל עצמה: אין ברצוננו להזדקן, להכיר במותנו המתקרב, באובדן היקרים לנו ובצורך לוותר על כל מה שתפסנו כ"אנחנו" ו"שלנו" מבחינה חומרית ומנטלית. הסבל בחיינו טמון לא בחוסר היכולת אלא בחוסר המוכנות שלנו להבין ולקבל זאת, כי היכולת לתפוס את התופעות ב"ריקות" היא יכולת הכרתית נתונה המאפשרת לנו לתפוס את עולם התופעות באופן נכון יותר, נטול היאחוזה.

כוונתה של הדרך הבודהיסטית איננה לגרום לנו להאמין בתיאוריה או באמונה כלשהי אלא להכיר באופן העמוק ביותר במצב של סבל, תסכול ואי-נחת קיומית השולטים בחיינו כל עוד אנו מתעקשים להתמיד בבורותנו, ולא עושים מאמץ להבנת המציאות לאשורה. היא מצביעה על הסיבות הגורמות לסבל, ומציעה לנו אפשרות להיחלץ ממצב זה על ידי ויתור מוחלט של היאחוזה בכל מה שגרם לנו לשהות במצבנו האומלל, בעזרת דרך בת שמונה נתיבים⁶. "סבל וביטול הסבל" - זה כל מה שהוצהר על ידי בודהה. תורתו המהפכנית חתרה תחת אושיות מה שאנחנו נאחזים בו יותר מכל דבר אחר - האמונה העמוקה המושרשת ב"אני", ב"עצמי" וב"שלי" מהותיים, בעלי אופי מסוים שאיננו תלוי תנאים ונסיבות, שהוא בעל קיום נבדל, קבוע ועצמאי משלו. הדרך הבודהיסטית מצביעה על המצוקה הטבועה במצב האנושי כתוצאה מבורות וכהיאחוזה בשלושה מניעי התנהגות דינמיים מרכזיים בהכרה, בדיבור ובגוף: התאוות וחמדנות; דחייה, כעס ושנאה; בלבול, תעתוע, מבוכה ואדישות. מניעים אלו, שהנם הכבלים הכובלים את האדם

- מראה; אוזן - שמע; אף - ריח; לשון - טעם; גוף - מושע; תודעה - ידיעה.
6 ארבע האמיתות הנצלות (כמודל רפואי איור-וודי, הכולל אבחון, אטיולוגיה, פרוגנוזה וטיפול).

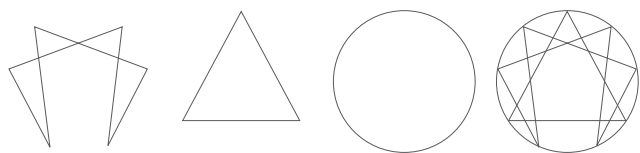
(1) האמת של הסבל (Dukkha, דוקהה): חוסר שביעות רצון (דיאגנוזה).
(2) האמת של מקור הסבל (Samudaya, סמודיה): תוצאה של היאחוזה (אופאדאנה) בהשתוקקות, ברצון לקיים נצחיות ומתמיד ולהתהוות וברצון לאי-קיום ולדחית הקיים (הסיבות למחלת הסבל, אטיולוגיה).
(3) האמת של הפסקת הסבל (Nirodha, נירודהה): מצב של ערות, וחופש פנימי מהתניות (ניבאנה, אלטרנטיבה כפרוגנוזה).
(4) האמת של השחרור מסבל (Magga, מאגה): הדרך בת 8 הנתיבים (המרשמים כטיפול) הכוללת: Panna (פאנה, תבונה): 1. השקפה/הבנה נכונה. 2. כוונה/מחשבה נכונה. Sila (סילה, מוסר, מצפון): 3. דיבור נכון. 4. פעולה נכונה. 5. אורח חיים/תעסוקה נכונה. Samadhi (סמדהי, שלוה מאוזנת): 6. מאמץ נכון. 7. תשומת לב/מודעות נכונה. 8. ריכוז נכון.

5 כל מה שאנו תופסים כ"אני" אינו אלא סך של חמישה מצבורים נזילים (Khandhas בפאלי, aggregates), שההיאחוזה בהם יוצרת בהכרתנו אשליה של "אני" מוצק על אף היותו, למעשה, זרם בלתי פוסק של תהליכים פסיכו-פיזיים תלוי תנאים ומשתנים תדיר ולכן נטולי מהות קבועה, עצמאית ונבדלת משל עצמם. חמשת המצבורים הם של גוף והכרה:

(1) Rupa (רופה) - צורה, חומר, גוף. ההיבט הפיזי המורכב מחלקים תת-אטומיים.
(2) Vedana (וואדנה) - ההערכה הממיינת את איכות הרגשתם של מצבים, אובייקטים ורעיונות כנעימים, כלא-נעימים, או כניטרליים.
(3) Sanna (סניה) - יכולת הזיהוי והמשגת התופעות בעזרת מלים והגדרות; היכולת של זיכרון.
(4) Sankhara (סנקהארה) - העולם המנטלי של השלכות, אסוציאציות, פרשנויות; מרכיבי אישיותנו המוגדרת על ידי חינוך ותרבות וסך כל הנטיות הסמויות ופירות הקרמה שלנו לפני ההתעוררות, או "ההארה".
(5) Vinnana (ויניאנה) - התודעה ויכולת התפיסה של גירויים דרך 6 החושים: עין

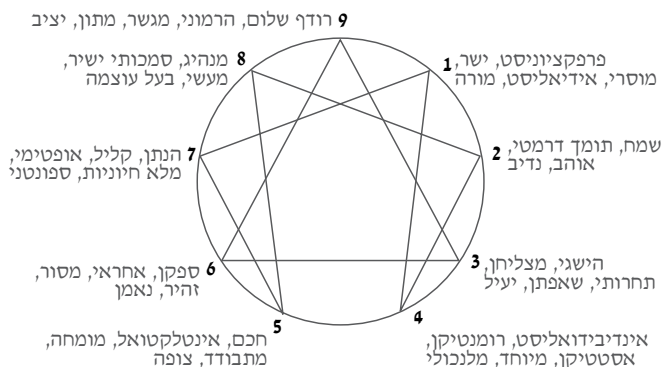
הורני ורבים אחרים בארצות הברית ובאירופה. חברים אלו הוסיפו לטיפולוגיה הבסיסית היבטים חדשים, פרשנויות נוספות ודגשים שונים (פאלמר, 2005).

שרטוט מס' 1 - התשיעון



השיטה הונחלה כמסורת שבעל פה ומרכיב זה טבוע בה עד היום. היא מועברת במתכונת של ראיונות אישיים במסגרת סדנאות ופאנלים שבהם מציגים נציגי ה"טיפוסים" בנוכחותו של מורה את נסיון חייהם ואת תובנותיהם בהסתמך על חקירה עצמית ותצפיות עצמיות. התובנות נוגעות בהזדהויות השונות שפיתחו, בנקודות החולשה והחוזק שלהם, באופן שבו התארגנו דפוסי החשיבה, הרגש וההתנהגות בחייהם דרך כיוונים שונים של תשומת-לב ובמניעים העמוקים להתנהגותם. ההצגה במהלך פאנל מתייחסת גם לתפקיד שדפוסים אלו מילאו בחייו של כל טיפוס, ולהבדלים אישיותיים הנובעים מן השוני בכיוונים שאליהם מפנים הטיפוסים השונים את תשומת ליבם. מודעות להזדהות עם הדפוסים המנטליים שהתהוו, הכרתם ומודעות לכיוונים השונים של תשומת לב שהתפתחו תוך ניסיון לשנותם, הן העומדות בבסיסה של השיטה. הוראה והדגמה חיה מעין זו מאפשרת לאנשים היושבים בקהל להתחיל לעבוד לאחר שזיהו את הטיפוס שלהם והגיעו לתובנות באשר לתשומת הלב המכוונת אותם באופן מסוים וצר מדי לעבר טעות בסיסית בהבנת עולם התופעות. "הרגע שבו אנו מזהים את עצמנו באניאגרם הוא רגע של חסד... רובנו מתקשים להודות בתכונות הפחות מחמיאות שלנו... עם זאת, הרגע שבו אנו מבינים כי אחד מטיפוסי האניאגרם מתאר אותנו, הוא רגע שבו אנו מקבלים לידינו כלי מדויק ורב עוצמה" (לוז, 2006; 17).

שרטוט מס' 2 - תשעת הטיפוסים על פי האניאגרם



לעולם של סבל, ניזונים מיכולתם המולדת למגע, של הגוף וההכרה, בין האובייקטים השונים של החושים (צורה, ריח, טעם וכיו') לבין החושים הנכונים לקלטם, וכן מנטיית ההכרה האוטומטית לזהות את המגע הזה, לתפוס אותו ולהיאחז באופן נטול גמישות בתגובה של השתקקות לכל מה שנעים, בדחיה לגבי מה שאיננו נעים ובחוסר הבחנה ברושם חושי ניטרלי. על אותם רשמים, נעימים או לא נעימים, ההכרה משליכה ריבוי (Papanca בפאלי, proliferation באנגלית) של אמונות, דעות, השקפות, אסוציאציות אידיאליסטיות, הרגלי חשיבה, דפוסי התנהגות ונטיות פסיכולוגיות סמויות וגלויות שהתפתחו במחזור חיים זה ולאורך מחזורי חיים רבים אחרים כתוצאה מתנאים שונים.

הדרך הבודהיסטית מצביעה על הצורך הדחוף לעצור ולהתבונן בתהליכים ההכרתיים הללו כדי להשתחרר מן השעבוד ההתנהגותי האוטומטי שאליו ההכרה הותנתה בבורותה. עצם הפנית תשומת הלב לתהליכים אלו, משמעותה עצירה של ההתנהגות האוטומטית שאפיינה את השיח שלנו עם העולם. בעקבות זאת מתחילה להפציע הבנה וטרנספורמציה מתחילה להתרחש. אנחנו מתחילים להבין באופן אינטואיטיבי והתנסותי את המציאות כהווייתה (ארן, 1993; ראהולה, 2004; Gethin, 1998; Bodhi, 1994; Narada, 1973; Sumedho, 1996).

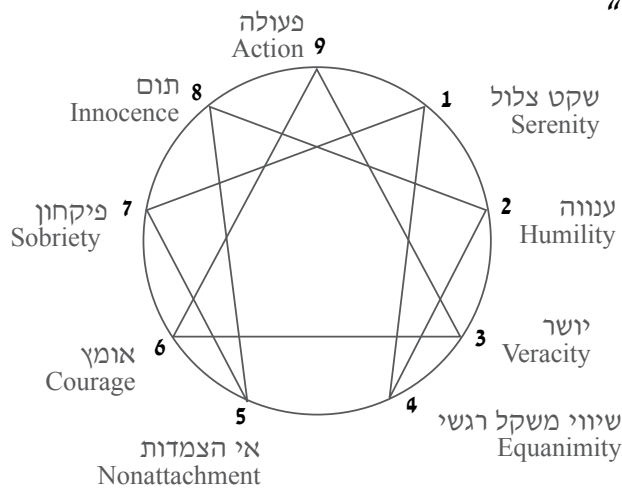
השיטה האניאגרמית

המושג אניאגרם (Enneagram) הוא יווני במקורו, ופירושו תשיעון. סמל המורכב ממשולש שווה צלעות והקסדה, היוצרים גוף גיאומטרי בעל תשעה קודקודים. המשולש וההקסדה מסמלים שני חוקים רוחניים שעל פיהם מתנהל היקום: המשולש מסמל את חוק השלושה, על פיו על כל תופעה ביקום פועלים שלושה כוחות (המניע, המעכב והמתווך). ההקסדה מסמלת את חוק השבע, המתאר את הדינמיקה הטרנספורמטיבית שבה תהליכים מתרחשים (אוספנסקי, 1979; Nott; Riordan Speeth, 1976, 1961). התשיעון נתון בתוך מעגל, המסמל את השלמות והאחדות ביקום, ומכיל תבנית של זרימה דינמית, אנרגטית, פסיכולוגית וחומרית, המקשרת בין הקודקודים. אניאגרם היא שיטה טיפולוגית לניתוח עצמי וכלי לתובנות פורצות דפוסים. שיטה זו, בעלת דינמיקה פנימית המכוונת להבנת העולם הפסיכולוגי והרוחני של הקיום האנושי כחלק מן היקום ומסייעת בזיהוי תפיסות שגויות ומכשולים פנימיים ובשחרורה של ההכרה מתפיסות וממכשולים אלו.

יש אומרים ששורשיה של השיטה מצויים במסורות קדומות. יש הטוענים שהיא הוצגה במערב לראשונה בתחילת המאה ה-20 על ידי המורה הרוחני ג'א גורדז'יין ויש הטוענים שהיא נוצרה ופותחה בדרום אמריקה בשנות ה-70 על ידי אוסקר איצ'אזו והפסיכיאטר ד"ר קלאודיו נראנחו והוצגה לאחר מכן על ידי דון ריסו, רוס הדסון, הלן פאלמר, קארן

מולם, קיימות באניאגרם בהתאמה גם תשע תכונות או מידות נעלות (Virtues) ותשעה רעיונות נעלים (Holy Ideas), עבור כל טיפוס, שהם איכויות גבוהות של המהות שאליהן ניתן להגיע על ידי טרנספורמציה ועבודה של התפתחות פסיכולוגית-רוחנית שבה אין קיצורי דרך. כל אדם, כטיפוס מסוים, יכול להגיע למהותו, אך לטענת האניאגרם, גם לאחר שהגיע למהותו הוא איננו יוצא מגבולות הטיפוס שלו או מחליפו באחר (בספרו של לוז ניתן למצוא פירוט מדויק על כל אלו ועל אספקטים נוספים של האניאגרם) (ראה שרטוט מס' 4).

שרטוט מס' 4 - "האניאגרם של הסגולות הנעלות" (Virtues)

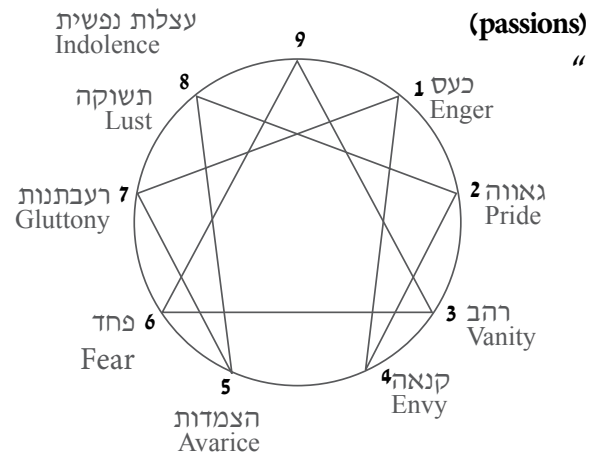


"האניאגרם של הרעיונות הנעלים" (Holy Ideas)

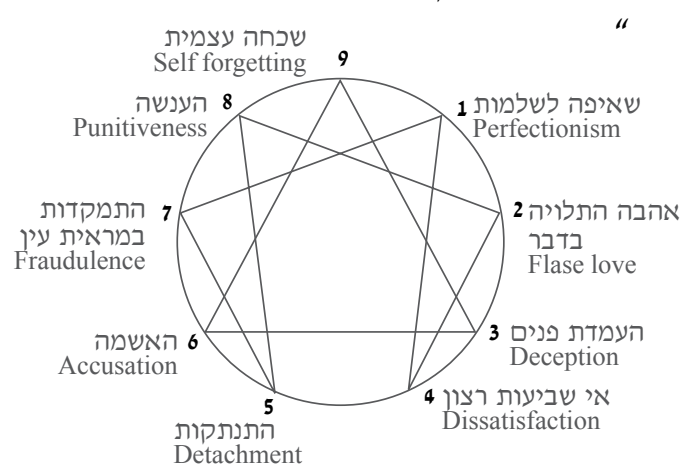


שיטת האניאגרם מחלקת את העולם האנושי לתשעה טיפוסים מרכזיים, ל-27 משניים ול-54 וריאנטים של טיפוסים משנה ומסבירה את יחסי הגומלין ביניהם. בכל טיפוס וטיפוס מתקיימים יחסי גומלין בין אישיות (Personality), המייצגת את כל הדפוסים המותנים שנרכשו על ידי נסיבות הלידה והחינוך ומהווים כלא מלא סבל, לבין מהות (Essence), שהיא סך תכונות המקור הרוחניות המיטיבות שאדם מסוגל להגיע אליהן לאחר טרנספורמציה. לכל טיפוס יש תכונות אישיות ותכונות מהות המיוחדות לו. על פי שיטה זו, אישיות שהתרחקה במשך הזמן מן המהות, איננה אויבת שלה במסגרת הטיפוס (למרות שיש רבים המתייחסים לאישיות כאל מסכה שקרית ואל המהות כאל המקור החופשי האמיתי). תשעת טיפוסים האניאגרם מתחלקים לשלוש קבוצות. כל שלשה מונעת על ידי שלושה סוגים של מניעים או רגשות-מפתח וכל אחד מן הטיפוסים מתייחס באופן שונה לאינסטינקט, לרגש ולמחשבה. כל טיפוס מתאפיין בכשל רגשי (Passion) ובקיעון חשיבה (Fixation) משלו, כתכונות או כאיכויות אופי של האישיות הכובלות אותו ואינן מאפשרות לו להתפתח. קיימים תשעה סוגים של כשלים רגשיים ותשעה סוגים של קבעונות חשיבה, בהתאמה לתשעת הטיפוסים (ראה שרטוט מס' 3).

שרטוט מס' 3 - "האניאגרם של הכשלים הרגשיים" (passions)



"האניאגרם של קבעונות החשיבה" (fixations)



המשותף לאניאגרם ולדרך הבודהיסטית

האניאגרם והדרך הבודהיסטית חולקות מספר נקודות מוצא דומות.

נקודת מוצא ראשונה היא ההכרה העמוקה בעקרון של חלופיות, הכרה ביכולת האנושית לשינוי. נקודת מוצא משותפת שנייה היא ההצבעה על הסבל המנטלי שלנו בחיי היומיום הנובע מאחיזה בהשקפות מוטעות באשר להבנת הקיום. בהתנאות מנטליות ובהתנהגויות אוטומטיות כובלות המבוססות על בורות ועל נטייה לאחוז באספקטים מסוימים של המציאות ולהשמיט או לדחות אחרים באופן הקוטע את המציאות ומקבע אותה. נקודת מוצא משותפת שלישית היא האמון המלא ביכולתנו האנושית לזהות את מקורות הסבל ולהשתחרר מעיוותי התפיסה, הנטיות וההרגלים שלנו הגורמים לסבל זה. אמון זה ביכולת ההכרה האנושית מציג את האפשרות הפתוחה בפני כל אחד מאיתנו להיחלץ מסבל באמצעות תובנת-פתע מהירה ובאמצעות עבודה פנימית איטית, סבלנית וארוכת-שנים ולהגיע ברבות הזמן למצב של ערות וחופש מסבל ברמות כאלו או אחרות. נקודת מוצא דומה רביעית טמונה באופיין הפרקטי של שתי הדרכים, הקוראות לתרגול מדיטציה, לחקירה עצמית ולעבודה יומיומית על מנת לגלות את הדפוס המנטאלי המסתתר מאחורי ההתנהגויות השונות להשתחרר ממנו. בין האלמנטים הדומים הנוספים בין שתי הדרכים נמצא כשלים או פגמים מנטליים המונעים מאיתנו הבנה ושחרור, הצבעה על הזדהות עם כל מה שכובל אותנו למצב של סבל, וגם חלוקה טיפולוגית לשלושה מניעים מנטליים עמוקים להופעתם של אותם כשלים.

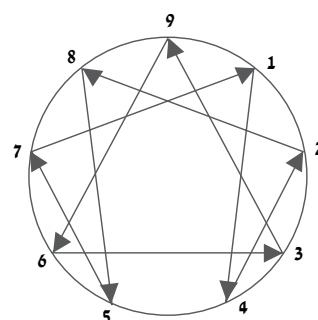
ההכרה בסבל, בסיבות לסבל ובאפשרות לשחרור ממנו

שתי הדרכים מצביעות על כך שהתמרת ההכרה לא תוכל להתרחש לפני שנוכחנו באופן ממשי בסבל המנטלי בחיינו ולא תוכל להתממש אם לא נגלה רצון עז ומודע להתעורר ולהשתחרר ממנו. השיח האניאגרמי משתמש במטאפורה של שינה כדי לתאר את מצב ההכרה של זה שאיננו מודע למצבו, בעוד 'בורות' הוא המונח שבעזרתו מגדירה זאת הדרך הבודהיסטית. הסבל הנובע מתוך שינה או בורות ואי ידיעת המציאות כפי שהיא, מתוך פעולה מנטלית שגויה וסלקטיבית מדי הנאחזת ב"אני" שהוא כזה ולא אחר או מתמקדת בעיקשות באספקטים צרים של עולם התופעות ומתעלמת מאחרים ומתוך טעות תפיסתית המובלעת בעצם מבנה ההכרה ויכולות התפיסה שלה, הוא בלתי נמנע. האניאגרם יאמר שזה בית הכלא שבו נתונה ההכרה. אם נאחז במשהו, ננתקו מן הזרם הבלתי פוסק של התרחשויות, נייחס לו עצמיות וננשל אותו מתכונת הריקות שלו, אז באופן מיידי, יופיע הסבל בהכרתנו ויעיד על השגיאה הבסיסית שלנו בהבנת המציאות.

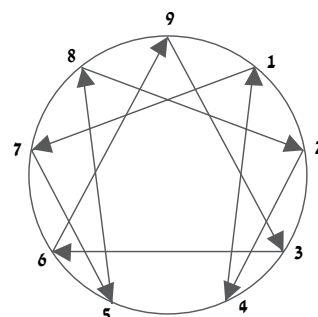
הצבעה על הסבל מופיעה כאמת הנאצלת הראשונה. פירוט סיבותיו של הסבל מופיע באמת הנאצלת השנייה. האפשרות

האניאגרם מחלק את תשעת טיפוסים היסוד לשלוש שלשות של טיפוסים. התנהגותה של כל שלשה מונעת על ידי מניע רגשי עמוק, ושלושת המניעים הם כעס, בושה ופחד. האניאגרם מציע גם תרשים זרימה של מצבים מורכבים אפשריים רבים ומגוונים של מופעים התנהגותיים שונים, הן על ידי הצבעה על התנועה שכל טיפוס מבצע באופן לא מודע ב"מצבי מצוקה" (שרטוט מס' 5) וב"מצבי ביטחון" (שרטוט מס' 6), הן על ידי השפעות הטיפוסים הנמצאים משני צדדיו של כל טיפוס ("כנפיים") והן על ידי רמות ההתייחסות לעולם (אישית, בינאישית וחברתית-רחבה) (לוז, 2006: 27-29) (שרטוט מס' 7).

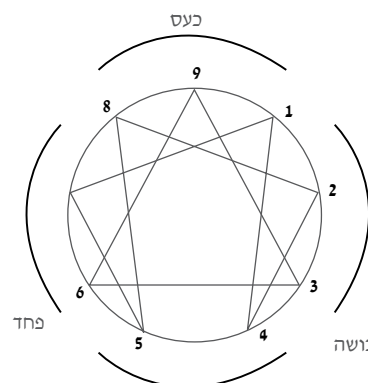
שרטוט מס' 5 - תנועת הטיפוסים ב"מצב של מצוקה"



שרטוט מס' 6 - תנועת הטיפוסים ב"מצב של ביטחון"



שרטוט מס' 7 - "האניאגרם מחולק ל-3 שלשות טיפוסים המונעות ע"י 3 מניעים עמוקים"



את מה שנחוה ונזהה כ"לא נעים" נדחה וניאחז בדחייה. על כל דחייה או השתוקקות מושלך כל העת העולם המנטלי, הרגשי, המחשבתי והאסוציאטיבי שלנו (Sankhara בפאלי). אם נחזור על תהליכים אלו ואחרים מספר פעמים יוצר הרגל (במחשבה, ברגש, בדיבור ובמעשה). את ההרגלים המתגבשים אנו נתפוס ונקבע באופן מצמצם כ"אני" ונזדהה עימם כ"אני": "אני אדם דכאוני" או "אני אדם קפדן", למרות שבתנאים שונים אותו "אני" יהיה מלא שמחה או יתיר לעצמו להתנהג ברשלנות.

הכשלים והקיבעונות המאפיינים כל טיפוס בשיח האניאגרמי אינם אלא תוצאה של חזרה מרובה על דפוסי העדפה ודחייה ותחילתם בהיענות אוטומטית לתחושות של "נעים" או "לא-נעים" ו"ניטרלי". לתחושות הללו נענה הרגש מיד ומאותת "אוהב" או "שונא". מערכת התניות אישיותית זו, המתפתחת לאור תנאי החינוך והסביבה, נענית למהות שעמה האדם נולד, כלומר, למערך הנטיות הסמויות המבדילות אותו זה מזה. הדרך הבודהיסטית מצביעה על הצורך הדחוף להיות מודעים לאופן שבו אנחנו מתרשמים מדבר זה או אחר, ולעובדה שהכרתנו מסווגת אותו בהרף עין כנעים, כלא נעים או כניטרלי. פונקציה הכרתית זו של תחושה (Vedana), המתעוררת בתגובה למפגש החושים עם עולם התופעות, מהווה את ראשיתה של שרשרת מהירה ולא מודעת של פעילויות: על חוויה נעימה נרצה לחזור שוב ושוב ומיד, בעוד שחוויה לא נעימה תידחה ואנו נבטא זאת בהתנהגות רגשית, מחשבתית ואינסטרומנטאלית. לאחר שאותן התנהגויות חוזרות על עצמן מספר פעמים, מתקבע דפוס-התנהגות שאותו האדם מזהה כאופיו, כחלק ממנו או כ"אני" שלו ובו הוא נכבל. הסיבה לסבל נעוצה בהיאחזות ב"אוהב" ו"לא אוהב". תכונותיו המרכזיות של כל טיפוס מציינות, למעשה, את הפרספקטיבה הייחודית המאפיינת אותו, כדפוס שחזר על עצמו והפך להרגל שבאמצעותו הוא מתייחס לחיים. פרספקטיבה זו, המתנה את תגובותיו לאירועים שהוא פוגש, ממסכת את ההכרה ואינה מאפשרת לו להיווכח בהווה הצלולה, הבאה לידי ביטוי באופן גמיש בחיי היומיום בתכונות-מהות מיטיבות, המאופיינות על ידי חוכמה, חמלה, נדיבות ושלוות-לב מאוזנת, הן על פי הדרך הבודהיסטית והן על פי האניאגרם.

פגמים וכשלים מנטליים המותמרים לכדי שלמויות וסגולות נעלות

תכונות כגון חמדנות, תאוה, כוונה רעה, שנאה, כעס, נקמנות, בוז, שתלטנות, קנאה, תאוות-בצע, נוכלות, גאוה, הרצון להוליך שולל, רוע והשקפה מוטעית, עצלות, אגואיזם וכו', נתפסות כלא ראויות או לא מיומנות (Akusala בפאלי). בשיח הבודהיסטי הן נקראות "פגמים", "כתמים" או "זיהומים" (Kilesa Asava בפאלי; Taints באנגלית) ובשיח האניאגרמי, כפי שכבר הוזכר לעיל, "כשלים רגשיים" ו"קבעונות חשיבה".

להשתחרר ממנו היא האמת הנאצלת השלישית והדרך לשחרור מוצגת באמת הנאצלת הרביעית של הדרך הבודהיסטית, הקרויה בשם דרך שמונת הנתיבים.

שלוש הסיבות העמוקות לסבל, שהוא יותר בבחינת חוסר נחת וחוסר שביעות רצון (Dukkha בפאלי), נמנו באמת הנאצלת השנייה (Samudaya בפאלי): היאחזות אובססיבית (Upadana בפאלי) ב"צמא", בתאוות חושים; היאחזות בהתהוות (Bhava בפאלי), כלומר היאחזות ברצון לקיום נצחי ומתמיד, בעוד התופעות כולן והקיום האנושי בכלל זה, הן בנות-חלוף ואין בהן מהות קבועה שניתן לראות בה משהו נצחי שקיים מעבר לתנאים והיאחזות ברצון אובססיבי להשיג את מה שנתפס בעינינו כרצוי אך איננו בחזקתנו כעת; היאחזות ברצון לאי-קיום (Vibhava בפאלי), כלומר, דחיית הקיים בנו ובסביבתנו כרגע. אנחנו דוחים, משתוקקים או קהים ולא מבחינים נכונה בקיים. קהות זו גורמת לנו לפעול מתוך בורות ומתוך חוסר מודעות באופן המסב סבל לנו ולאחרים.

הזהרות או היאחזות באופי" והתהליך המנטלי המוביל לכך

נושא מרכזי משותף נוסף לשתי הדרכים הוא ההזהרות (כפי שהוא מכונה בשיח האניאגרמי) או ההיאחזות (בדרך הבודהיסטית) עם מצבי הכרה (או התניות) לא ראויים, ככוח המנטלי האוחז בהם ומזהה אותם כ"אני" וכ"תכונות האופי שלנו" ולא מאפשר שחרור. אירועים שונים יקבלו פרשנות שונה על ידי "טיפוסים" שונים וכל "טיפוס" יגיב אליהם בהתאם לנטיותיו, לכיוון תשומת-הלב ולסוגיות המעסיקות אותו. התכונות שלהן אנו קוראים "האופי שלנו" אינן אלא זרם של התניות התנהגותיות קיימות וחדשות, המתהוות חדשות לבקרים ומהוות מצע ורקע להתנסויות השונות שלנו בחיי היומיום. הדרך הבודהיסטית מפרטת את התהליך שבו מתהווה ומתגבש "האופי שלנו" במפגש בין המציאות וההכרה שלנו. ההתנסויות השונות מתאפשרות לנו הודות לפונקציה של תודעת-החוש (Vinnana בפאלי) (מישור, ראייה, הרחה, טעימה, שמיעה, תודעה), ומתרחשות כמגע מודע (Phasa בפאלי) בין שישה איברי החישה (הדרך הבודהיסטית מונה גם את התודעה כחוש המתייחס למפגש עם רעיונות ומחשבות) ובין הרשמים הנקלטים. כתוצאה מן המגע נוצרות תחושות (Vedana בפאלי), שהן לעיתים נעימות, לעיתים לא נעימות ולעיתים ניטרליות. ביחד עם התחושות, מתרחשת בהכרה באופן מהיר גם פעולה של זיהוי ותיוג מושגיים (Sanna בפאלי). הנטיות שעמן נולדנו במחזור חיים זה וההתניות שהתהוו כתוצאה מנסיבות חיינו הן אלו המְתַנֵּנו את התחושות המתעוררות בנו כתגובה למפגש עם התנסויות ואירועים שונים בחיינו כ"נעימות", "לא נעימות" ו"ניטרליות". לאירוע או לדבר שנחוה ונזהה כ"נעים" נפתח השתוקקות. נקרב, נשחרר ונפעל כדי שיהיה לנו ממנו עוד ועוד ויותר ויותר. לחליפין - שיהיה כך עימנו לנצח. תנועה זו בהכרה, תיצור היאחזות באופן בלתי נמנע.

רגשי" הכרוכים זה בזה ומזינים זה את זה. תכונת האופי המרכזית ששביבה נרקמת התנהגותו של האדם, היא זו החוסמת את דרכו להבנה ולשחרור (אוספנסקי, 1979; לוז, 2006). התכונה ה"פגומה", שעיקרה התניה פסיכולוגית לא מועילה המפעילה את ההתנהגות האנושית באופן אוטומטי, היא למעשה חלק ממערך שלם של התניות והרגלים החוזרים על עצמם ומתגבשים כתכונות אופי שעמן האדם מזדהה ואותן הוא מזהה כ"אני". אחד הדגשים המרכזיים באניאגרם ובהוראתו של גורדזייף הוא המאמץ המודע להשתחרר מתכונת האופי המרכזית. תכונת האופי המרכזית של טיפוס מס' 1 באניאגרם, המכונה "הפרפקציוניסט", מורכבת מפרפקציוניזם נוקשה וביקורת; טיפוס מס' 2, המכונה "המעניק", מאופיין בגאווה ובנתינה התלויה בדבר; טיפוס מס' 3, המכונה "הביצועיסט", מאופיין ביהירות ובהעמדת פנים שמקורה ברצון עז להצלחה; טיפוס מס' 4, המכונה "הרומנטיקן", מאופיין בקנאה, במלנכוליה ובאי שביעות רצון או בכמיהה למציאות אחרת, מושלמת יותר, החסרה כרגע; טיפוס מס' 5 הנקרא "הצופה" או "המדען", מאופיין בהינתקות וריחוק; טיפוס מס' 6, המכונה "הספקן", מאופיין בחשש, בחשד, בספק ובחוסר אמון; טיפוס מספר 7, המכונה "הנהנתן", מאופיין ברעבנות לחוויות ובהתמקדות במראית עין; טיפוס מס' 8, המכונה "הבוס" או "המתעמת" (the confronter), מאופיין בתשוקת-יתר תאוותנית ובנקמה; טיפוס מס' 9, המכונה "המפשר", מאופיין בעצלות נפשית ובשכחה עצמית.

פיתוח כוח רצון שאינו נענה לנטייה האוטומטית לספק באופן מיידי ורצוף את מה שנעים ואהוב או לדחות את מה שאינו נעים ואינו אהוב, הוא תחילת הדרך לשחרור ומוגדר (Samma Vayama) "בדרך הבודהיסטית כ"מאמץ נכון השחרור מתרחש לעיתים באופן בלתי צפוי, אבל לרוב הוא מתרחש לאחר מאבק פנימי בין "כן" ו"לא", כחיכוך הגורם סבל עז אך פותח את האדם להיווכח בכשליו, בטבעו הצלול כפוטנציאל ובטבעה של המציאות, כבת חלוף וריקה מעצמיות. שתי הדרכים מדגישות את כוח הרצון, המאמץ, האומץ, הנחישות, הסבלנות והחמלה שאנו זקוקים להם כדי לזהות את החולשות, הכשלים והתכונות הפחות מחמיאות ולהכיר בהם. אם האדם נכנע כל ימי חייו לכל תשוקותיו, לא תוכל להיווצר בו שום פונקציה מנטלית של כוח רצון, שום יכולת להתבוננות ושום הבנה היכולה לשחררו מסבל. חשיבות פיתוח כוח רצון ויכולת התבוננות מודגשים בדרך הבודהיסטית, באניאגרם ובדרכו של גורדזייף, מתוך הבנת המכניזם האנושי הנוטה לאינרציה וגורם לנו להמשיך

תכונות אלה הן תכונות מותנות שהתפתחו במהלך החיים על ידי חזרה רפיטיבית על דפוסים מנטליים והתנהגותיים עקב נסיבות ותנאים והן חלק מן ההתניות והנטיות המנטליות הפוטנציאליות והממומשות (Sankhara בפאלי), המלוות אותנו ללא הרף מרגע לידתנו.

התכונות המכונות "פגמים", המשולים בדרך הבודהיסטית לעננים המסתירים את שמי ההכרה הצלולה וחסרת התכונות, הן למעשה תוצאה של היאחזות בהשקפה כוזבת של "אני" מוצק ונבדל. העבודה הפסיכולוגית והרוחנית באניאגרם ובדרך הבודהיסטית מתמקדת, בהבנתן של תכונות אלה כגורם לסבל ובויתור עליהן באופנים שונים, כדי לאפשר להכרה הצלולה-מיטיבה להתגלות ולאפשר לאדם לחיות את חייו בתבונה, בחמלה, בענווה, בשביעות רצון, בכנות, בנדיבות, בסבלנות, בטוב-לב אוהב ובשלווה-נפש מאוזנת. שחרור ממצבי הכרה לא מועילים או מכשלים רגשיים וקיבעונות חשיבה יתאפשר על ידי הבנה ועבודה פנימית לעבר גילוי של תכונות טובות, הנקראות בשיח הבודהיסטי "שלמויות" (Paramis בפאלי; Virtues באנגלית) ובשיח האניאגרמי, "סגולות נעלות" (Virtues) ו"רעיונות נעלים" (Holy Ideas). הדרך הבודהיסטית מלמדת שמצב תודעתי צלול זה יכול להתגלות לא רק בעת תרגול של מדיטציה פורמלית, אלא גם במהלך היום, כהלך-רוח של ויתור וקבלה תבונית של הקיים. לא כפסיביות המתנערת מאחריות אישית, אלא דווקא כהכרח לבחור בכל רגע ורגע מתוך היווכחות ש"זה איננו אני" (Anatta בפאלי). הן הדרך הבודהיסטית והן האניאגרם מונות את אותן שלמויות כתכונות ראויות.

כאשר הכשלים הרגשיים וקיבעונות החשיבה מתפוגגים ומצבי הכרה "גבוהים" או ראויים אלה מתגלים או מושגים, האדם מגיע למה שמוגדר באניאגרם כ"דרגת חופש", שגם בה יש מספר רמות. השגת "דרגות חופש" שעד כה לא היו פתוחות בפנינו היא כיוון העבודה הפסיכולוגית והרוחנית באניאגרם. אותן דרגות חופש או מצבי הכרה גבוהים מוזכרים במקומות רבים בקנון הפאלי כ"ארבע המשכנות הנאצלים" ⁷ (Brahma-Vihara 4) ובה נמנים: אחוות-לב אוהבת (Metta בפאלי), חמלה (Karuna בפאלי), שמחה בשמחת הזולת (Mudita בפאלי), שלווה-לב מאוזנת (Upekha בפאלי). שתי הדרכים מצביעות על האפשרות לשחרור מסבל על ידי עבודה פנימית המעודדת נטישת טעויות תפיסתיות ותכונות לא ראויות שמקורן בברורות. באניאגרם יש לכל טיפוס טעות תפיסתית מרכזית ייחודית, שבה הוא כלוא וממנה נובע סבלו. טעות זו, שנקראה על ידי גורדזייף בשם "תכונה מרכזית" או "אפיון מרכזי", מורכבת למעשה מ"קיבעון חשיבה" ומ"כשל

⁷ לדוגמה בסוטה "כדור הדבש" (Sutta Madhupindika), Majjhima Nikaya 18.

(שהביטוי הרגשי שלה הוא חוסר סיפוק ורצון לדבר-מה), וטיפוסים 5, 6 ו-7 מונעים על ידי בורות (שהביטוי הרגשי שלה הוא פחד).

הצעה מעשית לתשומת-לב ולתרגולים מאזנים

איך מתחילה הדרך או העבודה הטרנספורמטיבית? על ידי היוכחות בעובדה שלמרות שאף אחד איננו כובל אותנו - הכרתנו מצויה בבית כלא של תפיסות שגויות המסיבות לנו ולאחרים סבל. ואכן, נקודה דומה נוספת בין הדרכים טמונה בפרקטיות שלהן. שתיהן דרכים מעשיות המעוניינות להצביע על הכלי היעיל ביותר לטיפול במכשלה מסוימת. השיטה האניאגרמית מחלקת את כיווני העבודה בין הטיפוסים השונים על פי כיווני עבודה והתפתחות מאזנים, המועילים באופן ספציפי לכל טיפוס ומתועלים לצרכיו. היא נשענת על חלק מדרכי התרגול של הדרך הבודהיסטית. באניאגרם, לאחר זיהוי עצמי שהוא הכרחי, צריך כל טיפוס לאחוז בכיוון עבודה שמתאים לו באופן ייחודי כדי להתאחד עם המהות שלו, כלומר עם הפוטנציאל המיטיב הקיים בבסיס הכרתו, פוטנציאל המוגדר באניאגרם כ"סגולה נעלה" וכ"רעיון נעלה", שהנו למעשה, על פי הדרך הבודהיסטית, מימוש של "טבע הבודהה". ככל שנעבור ממצב "טיפוסי" מוגבל לעבר מצב קיומי מיטיב, חופשי ובריא יותר מבחינה מנטלית ונגיע ל"רמת חופש" גבוהה יותר, נגיע למעשה למצב של הווה ונוכל לתת ביטוי בעצם קיומנו לכל תכונות המהות החיוביות של כל הטיפוסים. זה מה שמאפיין אדם שהתעורר.

עיקר האפקט באניאגרם הוא התובנה המזעזעת שאנחנו עוברים כשאנחנו מוצאים תיאור מדויק למדי של האופי וההרגלים שלנו. מתוך זה אנחנו יכולים להבין לא רק את המניעים לדפוסי ההתנהגות אלא למצוא גם את התרגול המתאים לנו כעת. מאחר שקיים קשר בתרגולים בין השיטה האניאגרמית לבין הדרך הבודהיסטית, האניאגרם יכול לשמש כלי מכוון מעולה בבחירת התרגולים המגוונים שהדרך הבודהיסטית מציעה, ולכוון אותנו לעבר התרגולים האפקטיביים ביותר עבורנו כרגע, כטיפוסי אישיות בעלי טמפרמנט מסוים ונטיות סמויות כאלו או אחרות. התרגולים (Practices) באניאגרם ודרכי העבודה המעשיות להיחלצות ממצב סבל, נשאבות לא רק מן הפסיכותרפיה המודרנית אלא גם מן הדרך הבודהיסטית על כל זרמיה. מורי אניאגרם משתמשים בתרגולים ובמדיטציות המקובלות בדרך הבודהיסטית. דוגמה לתרגולים מעין אלו הנם שאמטה-ויפאסנה⁸; ארבעת ה"משכנות הנאצלים" (4 Brahma-Vihara), שמשמעם ארבעת "המשכנות הנעלים" ובהם נכללים התרגולים והמדיטציות על אחוות-לב אוהבת (Metta), חמלה (Karuna), שמחה בשמחת האחר (Mudita) ושלווה מאוזנת (Upeha); מדיטציה והרהור מכוון על כיליון של הגוף ושל התופעות כולן; מדיטציה והרהור מכוון בכל הדוחה (Asubha) וכו'. הדרך הבודהיסטית ממליצה על שמונה נתיבים לשחרור מסבל

להיות עבדים לכל תשוקה או סלידה באופן שבו נהגנו כל ימי חיננו, כשלסך כל אלו אנחנו קוראים "האופי שלי". (Sutta Majjhima Nikaya 18 (Nanamoli & Bodhi, 1995) ב-Madhupindika)

"נזיר, באשר למקור שדרכו תפיסות ורעיונות הנצבעים על ידי ריבוי של השלכות מנטליות תוקפים את האדם: אם אין שם בנמצא דבר להתענג עליו, לברכו ולהיאחז בו, זה סופה של הנטייה הסמויה לתאוה, של הנטייה הסמויה לדחייה, של הנטייה הסמויה להשקפות, של הנטייה הסמויה להשתוקקות לקיום, של הנטייה הסמויה לבורות; זה קץ הצורך באלות ובכלי נשק, במריבות, בהתקוטטויות, בוויכוחים, בחילופי האשמות, ברשעות ובשקר; כאן, מצבים לא ראויים ומרושעים מסוג זה, חדלים מלהתקיים ללא שריד" (פסקה 8 עמ' 202)

החלוקה הטיפולוגית לשלוש קבוצות של טיפוסים

לא רק היאחזות בדחפים ובנטיות עמוקות כמניעים לפעולה או ההזדהות עימם והצבעה על הצורך להינתק מהם משותפות לשתי הדרכים. גם הטיפולוגיה המחלקת את כלל האנשים באופן בסיסי לשלוש "קבוצות" מרכזיות המונעות על ידי שלושה סוגים של "מניעים עמוקים" כפי שהם מוגדרים בשיח האניאגרמי, או "נטיות סמויות" (Anusaya בפאלי) בשיח הבודהיסטי. באניאגרם מחולקים תשעת הטיפוסים לשלוש שלשות: טיפוסים 1, 8, ו-9 מונעים על ידי כעס, טיפוסים 2, 3 ו-4 מונעים על ידי בושה, וטיפוסים 5, 6 ו-7 מונעים על ידי פחד (לוז, 2006; 27-29). עם זאת, מאחר שהאניאגרם זכה לפרשנויות שונות, הגדרה זו של המניעים העמוקים העומדים בבסיס אותן שלשות אינה מוחלטת והפירוש שונה אצל פרשנים שונים של השיטה האניאגרמית. פאלמר (2005) טוענת שטיפוסים 1, 9 ו-8 מונעים על ידי שכחה עצמית, טיפוסים 2, 3 ו-4 מונעים על ידי רצון לאישור או רצון להוכיח, וטיפוסים 5, 6 ו-7 מונעים על ידי פחד. גם הדרך הבודהיסטית מצביעה על שלוש נטיות-שורש בסיסיות לא מועילות (Akusala) ושלוש נטיות-שורש מועילות (Kusala) שהן היפוכן של הקודמות. אלו נתפסים כגורמים המתנים המרכזיים בחיי אדם וכמניעים המרכזיים להתנהגותו. אם נתייחס לשלוש נטיות-השורש הלא מועילות, נראה שיש אלו המונעים בבסיסם על ידי תאוה וחמדנות (Lobha בפאלי), אלו המונעים על ידי דחייה ושנאה (Dosa בפאלי) ואלו המונעים על ידי בורות ותעתוע (Moha בפאלי) (Brazier, 1995). מתוך התנסות ועיון, נראה לי נכון יותר לאמץ את הגדרת המניעים העמוקים המשפיעים על כלל ההתנהגות של שלשות הטיפוסים באניאגרם על פי הדרך הבודהיסטית, מאחר שהם כוללניים יותר. כך, בהתאמה, ניתן יהיה לומר שטיפוסים 1, 9 ו-8 מונעים על ידי דחייה (שהביטוי הרגשי שלה הוא כעס), טיפוסים 2, 3 ו-4 מונעים על ידי תאוה

עליו לפתח את התפיסה של ארעיות הקיום כדי לא להיאחז ביהירות של 'אני הנני'. אצל זה התופס ארעיות, התפיסה של 'אין-אני' הופכת מבוססת באופן יציב, וזה התופס אין-אני משיג את איון היהירות של 'אני הנני', הוא משיג ניבאנה בחיים אלה ממש" (Nyanaponika & Bodhi, 1999).

הצעד המעשי שיש לעשות כדי לצאת מכלא ההתניות הלא מועילות הוא החלטה נחרצת. אמון בדרך וביכולת האנושית לשחרור ופיתוח פונקציה הכרתית של תשומת לב תבונית - שהנה כלי מרכזי באניאגרם כמו גם בדרך הבודהיסטית. פיתוח פונקציה הכרתית זו, המתוודעת בתשומת לב לכל תחושה נעימה, תחושה לא נעימה ותחושה ניטרלית בגוף, למצב הכללי של ההכרה (בהירות, בלבול, שמחה, ערפול וכו'), למחשבות, לרגשות, לתכנים של המחשבות ושל הרגשות ולכל מה שפוגש את דלתות החושים, להיאחזויות, להרגלים, לכוונות ולמניעים, הוא הכרח מרכזי בשתי הדרכים. תשומת לב תבונית שעליה ניתן לסמוך היא פונקציה מנטלית פוטנציאלית שאותה ניתן לפתח בעזרת מדיטציית שאמטה-ויפאסנה, כלי עבודה מרכזי בדרך הבודהיסטית הנחוץ גם לרואים באניאגרם את דרכו הרוחנית.

התבוננות תבונית זו, שאליה מכוונות שתי הדרכים, איננה אותה תשומת לב רגילה שבה ההכרה מבחינה באופן טבעי בגירויים השונים המתדפקים על דלתה. זוהי יכולת הנבנית לאורך זמן, אינה מאפשרת עוד לכשלים הרגשיים ולקביעות החשיבה לנהל את חיינו ומשנה את האופן שבו אנחנו מתייחסים אל עולם התופעות.

בתרגול מעין זה נבנית תשומת-לב נכונה (Sati Samma בפאלי), המורכבת משני גורמים: הראשון שבהם הוא תשומת-לב רושמת, עדות לכל מה שעולה בהכרה ובגוף, לכל רושם הפוגש באחד מפתחי החושים, לכל מחשבה, רגש, תחושה ומצב הכרה. זאת מבלי להשליך עליהם כל אסוציאציות, פרשנויות, דמיונות, שיפוט וכו', בלי להיאחז בהם ומבלי לדחותם. השני הוא יכולת הבחנה במה שהנו מועיל ובמה שלא מועיל. תשומת לב תבונית מעין זו מלמדת אותנו הרבה מאוד על עצמנו ומסוגלת לגרום לנו להיווכח בהתניות השגויות שבהן אנו כבולים ובסבל שאנו מסבים לנו ולאחרים. התבוננות מעין זו לא מאפשרת לנו עוד לשגות באשליות לגבי האופן שבו אנו פועלים בעולם ויש בכוחה לזעזע אותנו עמוקות. אם חשבנו שאנחנו סובלניים, יש שתשומת הלב התבונית תוכיח לנו שאנחנו כלל לא כאלה. הגילויים המזומנים לנו יפתיעו אותנו. התבוננות מעין זו איננה פשוטה והיא מלווה בזעזוע

(ראה הערה מס' 6 סעיף 4), שהם כשלעצמם כר נרחב לתרגול בחיי היומיום. גם תרגול של "נוגדי רעלים" (Antidots) היא עבודה פנימית איטית ונושאת פירות. לדוגמה, טיפוס המגלה בתוכו נטיות צייקניות צריך לתרגל נדיבות לב באמצעות נתינה (Dana), טיפוס שהנטייה ההתנייתית שלו היא כעס ורצון-רע צריך לתרגל אחוות-לב אוהבת (Metta), אדם שהנטייה ההתנייתית שלו היא קנאה יתרגל שמחה בשמחת האחר (Mudita), אדם שהנטייה שלו היא תאוות-חושים מוטב לו למדוט על המרכיבים הנתפסים כדוחים או כפחות מושכים של הגוף (מוגלה, זיעה, שיער גוף, ליחה, צואה, שתן וכו') וכו'. בדרך הבודהיסטית הוצעו 40 אובייקטים לתרגול מדיטציה, המתאימים לנטיות ולהתניות השונות שהיאחזות בהן מסיבה סבל (Bodhi, 1994; Analayo, 2003).

לדוגמה, טיפוס מס' 3 באניאגרם - הביצועיסט. אישיותו מאופיינת בתכונות של שאפתנות, יעילות, תחרותיות, רצון עז להצליח ולנצח. המניע הסמוי שלו הוא פחד מכישלון תוך התעלמות מעולמו הפנימי ונטייה מתמדת להפנות את משאביו האנרגטיים כלפי חוץ. עליו לעבוד על התבוננות פנימית כנה יותר ופיתוח יכולת רגשית עמוקה יותר; טיפוס מס' 4 - הרומנטיקן. אישיותו מאופיינת ברגישות ומלנכוליה, בנטייה להתבוננות פנימית יתירה, בעולם פנימי רגשי עשיר ובמצבי רוח קיצוניים ומשתנים. עליו לגלות שלוות-נפש מאוזנת ולפתח אותה; טיפוס מס' 6 - הספקן, ההססן, החשדן. לא מודע לכך שהפחד הוא המניע המרכזי האוטומטי בהתנהגותו ועליו לגלות בתוכו אומץ ואמון נעלה; טיפוס מס' 8 - הבוס, מאופיין על ידי עוצמה, אסרטיביות, נרקסיזם, תאוותנות-יתר, הנאה מעימותים, כעס, קושי לסלוח, רצון לשלוט ותחושה שהוא מושלם. הוא מונע על ידי כשל רגשי של תאוה עזה "לבלוע את העולם", רצון להוכיח שהוא חזק, חכם ויפה מכולם והרגשה שהעולם הוא שדה מערכה שאין בו מקום לחולשה. עליו לעבוד על צניעות, חמלה, רכות והקשבה.

עבודה פנימית באמצעות "נוגדי רעלים" מפורטת בסוטה "מגהיה" (Meghiya Sutta) ב- Anguttara Nikaya: "... אז, מגהיה, כאשר נזיר מעוגן היטב בחמישה דברים אלה עליו לפתח ארבעה דברים נוספים: עליו להרהר בדוחה ובמאוס (של הגוף) לשם נטישת התאוה; עליו לפתח טוב-לב אוהב לשם נטישת כוונות רעות; עליו לפתח תשומת לב לנשימה כדי להפסיק מחשבות מטרידות (מסיחות את הדעת);

חפצו העז של מגהיה למדוט בבדידות מוחלטת במטע מנגו. הבודהה מבקש ממנו לא לעשות זאת, משום שהוא יודע שמגהיה אינו בשל לכך. מגהיה הולך להתבודד ומופתע לגלות שבהכרתו עולות עדיין מחשבות בעלות אופי חושני, מחשבות של כוונה רעה ומחשבות של אלימות. נרעש, הוא חוזר אל הבודהה ושואלו לפשר הדבר. הבודהה מצביע על חמישה תנאים נחוצים להבשלת ההכרה לשחרור ומציע ארבע מדיטציות לתרגול.

8 מדיטציית שאמטה (Samatha) הנה תרגול פורמלי המכוון לפיתוח ריכוז ולהשלוות ההכרה, על ידי התבוננות באובייקט מדיטציה אחד. מדיטציית ויפאסנה (Vipassana) הנה תרגול של חקירה, המוביל לתובנה ולהבנת המציאות לאשורה. כלומר, להבנת ריקנותה ממהות קבועה ועצמאית. תרגול ויפאסנה אפשרי לאחר השלוות ההכרה. למעשה, ניתן להתייחס לשני התרגולים הללו כאל כף יד אחת, האחד מהם הוא גב היד והשני - פנים כף היד. כלומר, אחוים זה בזה.

9 מגהיה הוא נזיר שהיה אחד ממלווי האישיים של הבודהה. סוטה זו מספרת על

כשנגלה שאנחנו לא מה שחשבנו ונאלץ להודות במאפיינים שלא נוח לנו להודות בהם. זה המחסום הראשון שעלינו לעבור אם ברצוננו לפתח יכולת להגיע ממצב של אישיות מצמצמת אל המהות, בלשון השיח האניאגרמי, ומשם אל ההווה ואל "טבע-הבודהה" כפי שזה מוגדר בדרך הבודהיסטית.

השוני בין האניאגרם והדרך הבודהיסטית הטיפול כמהות וכאישיות במחזורי החיים

ההבדל בין שתי הדרכים טמון במידה רבה בתפיסת המונח "מהות". הדרך הבודהיסטית איננה מדברת על מהות כלשהי, למרות שהיא מצביעה על מעבר של פונקציות מנטליות מלידה ללידה, שבהן נרשמות התכונות שהתהוו במחזורי החיים הקודם, בעוד האניאגרם מתייחס לכל מה שהתהווה במחזורי החיים הנוכחי בלבד. האניאגרם מצביע על כך שכל אחד בוקע אל בגרותו מתוך ילדותו כשהוא מאופיין על ידי דפוסים מסוימים, אבל אין הצבעה מפורשת על הנטיות ההכרתיות המאפיינות את ההכרה בעת לידתו. ניתן לאתר בכל תינוק בשלב מוקדם מאד נטיות ותכונות בולטות מסוימות ומאחר שהן תלויות תנאים, חלקן יבואו לידי ביטוי וחלקן לא יבואו לידי ביטוי. הדבר תלוי באופן שבו למדנו להסתגל לסביבה ולתנאים שלתוכם נולדנו ובהם גדלנו.

אם כך, כיצד נתייחס וכיצד נגדיר את מטען התכונות והנטיות הסמויות שעומן נולדנו, אלו שבמפגש עם התנאים יוצרות ומעצבות "טיפוס"? אם נלך לשיטתו של גורדזייף, הרי שלטענתו האדם בילדותו הוא כולו מהות (Essence) וזוהי האמת שבו. "תשוקותיו, טעמו, מה שאהוב עליו ומה שאינו אהוב עליו מביעים את מהותו כפי שהיא" (אוספנסקי, 1979, 176). לשיטתו, מהות היא כל מה שנולד עם האדם, והוא גם מה שמאפיין אותו כטיפוס. "לפעוט אין עדיין כל אישיות (Personality), אך מיד משמתחיל מה שמכנים 'יחניך', מתחילה האישיות לצמוח, והמהות מפסיקה לגדול. אישיותו של האדם היא, אפוא, מה שאינו שלו, כל מה שהוא למד מתוך חיקוי, מרצון ושלא מרצון. תרבות יוצרת אישיות, ופעמים רבות אדם 'תרבותי' מבוגר, אינטלקטואל ואינן טעם, שאישיותו התפתחה עד קצה גבול יכולתה מתגלה כאדם שמהותו נותרה פרימיטיבית, פראית וילדותית או סתם אווילית" (אוספנסקי, 1979, 177-175).

לטענתי, ה"טיפוס" הוא למעשה המהות שעל גביה נבנית האישיות. העבודה הפנימית שלנו בשלב ראשון, היא למעשה חשיפת ה"מהות". כלומר, חשיפת ה"טיפוס" המאפיין "אותנו" עם לידתנו, מבעד לכל המופעים האישיותיים המגוונים. האישיות שהתפתחה במשך שנות גידולנו בתנאים העכשוויים, אינה אלא מערכת הרגלים שנוצרה מתוך התאמה לתנאים החדשים ונשענת על כל מה שנרשם בתודעה במחזורי-חיים קודם לנוכחי ועבר הלאה (Re-linking Consciousness). זוהי המהות, כפי שגורדזייף הגדיר זאת. גם כאן, עלינו לזכור שאין זו מהות בעלת יסוד קבוע ונצחי והיא תלויה

תנאים ומשתנה. הקושי להפריד את תכונות המהות מתכונות האישיות, הנמצאות כרצף מעורב בחייו של אדם, הוא אחד הקשיים בעבודה הפסיכולוגית. למונח "מהות" יש איפוא בשיטה האניאגרמית שתי משמעויות. האחת, כפי שגורדזייף תופס אותה, מכלול התכונות שבהן ניחן האדם עם לידתו, והשנייה, המקובלת יותר בשיטה האניאגרמית היום, היא מערכת של תכונות נעלות ומיטיבות, המסתתרות מתחת למעטה של תכונות אישיותיות. עם זאת, בשתי המשמעויות גם יחד, המהות נתפסת כ"אמת" בעוד שהאישיות מוערכת כ"שקר". שוני נוסף בין הדרך הבודהיסטית ובין האניאגרם נוגע באותה תפיסה דיכוטומית של השיטה האניאגרמית, הרואה את המהות כאמת ואת האישיות כשקר. דיכוטומיה שאיננה קיימת בדרך הבודהיסטית באשר למכלול האנושי. השיטה האניאגרמית טוענת שהתכונות הלא מיטיבות המאפיינות את הטיפוס הן מסכה אישיותית שקרית, מערכת של אני כוזב המתפתחת בילדות ובנעורו. מערכת זו מאפילה במשך הזמן על מהותו האמיתית של האדם, שכל כולה נעלה ומיטיבה. בהזדהותו עם תכונות האישיות הוא מולך שולל, בהיותו משוכנע שאישיותו היא מהותו. אבל אם נשכיל להבין שמה שהאניאגרם תופס כמסכה שקרית איננו אלא סך ההתניות המנטליות שהתפתחו מתוך מפגש עם תנאי התרבות, החברה והנסיבות, נגלה שאין כל סיבה לתפוס אותה כשקרית. הטיפוס הוא תהליך פיתוח של נטיות-המהות הסמויות שעמן נולדנו, והמונח "מהות", גם לו אין ולא כלום עם משהו מהותי, נצחי ומתמיד שאיננו תלוי תנאים. בחקירה ובהעמקה מדיטטיבית ניתן להיווכח שתכונות הטיפוס שאפיינו את התופעה שהכול מכנים אותה "אני" עם לידתה, נמסכות לתוך תנאי החיים שאליהם היא הגיעה. חלק מנטיות-המהות, נטולות הקיום הקבוע יתחזקו, חלק ייחלשו וחלק לא יבואו כלל לידי ביטוי, יתנוונו וייעלמו. חלק תהיינה חבויות עד שייווצר התנאי המתאים להופעתן. כך, מתפתחת ונוצרת אישיות או טיפוס שאין בה כל שקר. למעשה, התכונות הטיפוסיות שעומן נולדנו פוגשות את הנסיבות החדשות ומתעצבות בהתאם, כאישיות. מה שאינו מאפשר לנו שחרור מסבל, איננו מסכה שקרית אלא בפשטות, תנאים ונסיבות.

אדם שהוא, לדוגמה, טיפוס מס', 8, נולד כשהוא בעל נטיות מסוימות שהאניאגרם מגדיר כ"העדר רחמים מבטא חוזק, העדר התחשבות באחרים מבטא הגינות וחתיירה בלתי נלאית למימוש מטרותיו מבטאת מציאותיות... שהמקור לבעיות בחייו מצוי תמיד בחוץ - באחר או במצב, ולעולם לא בו עצמו... הוא אינו רגיש למצוקות הזולת ולמכאוביו, אינו מבחין עד כמה התנהגותו פוגעת באחר, וגם אם הוא מבחין בכך, לרוב אין הדבר מעורר בו אלא זלזול ולעג" (לזו, 2006, 257-259). אלו תכונות-המהות שעומן נולד. אבל מעבר לגנטיקה ולתנאים אחרים - התורה הבודהיסטית תצביע על המטען שעמו האדם נולד כפרי של תנאים ונסיבות ממחזורי חיים קודמים. התנאים בחייו הנוכחיים יתווספו למטען

העבודה הרוחנית-ארצית שיש לעשות כדי להשתחרר מסבל. הן בשיטה האניאגרמית והן בדרך הבודהיסטית.

העדר מהות קבועה ונצחית

גם הדרך הבודהיסטית וגם דרך האניאגרם נבדלות זו מזו באופן שבו הן מציגות את האפשרויות לשחרור. מאפיין מציאות מרכזי בדרך הבודהיסטית, המוגדר במושג Anatta ("זה איננו אני", העדר מהות קבועה ונצחית בבסיסן של התופעות המותנות, ובכלל זה גם התופעה האנושית) כנקודת מוצא הכרחית לטרנספורמציה ולשחרור, נעדר הגדרה בשיטה האניאגרמית. השיטה האניאגרמית יוצאת מתוך הצבעה על "אני" כ"טיפוס" מסוים וטוענת שגם אם הגענו לדרגות חופש גבוהות לא נוכל לצאת מגבולות הטיפוס שלנו. כאן מתעוררת תמיהה: אם הגענו לדרגות חופש גבוהות וההכרה השתחררה מדפוסים כולאים ומסבי סבל, משמע שאין בנו שום "אני" שהוא קבוע ובעל קיום משל עצמו. הכול בעולם התופעות המותנות הנו תלוי תנאים ופועל בהתהוות-גומלין הדדית. אז היכן ה"טיפוס" שההכרה נאחזה בו כב"אני"? למרות הדינמיות הרבה שהשיטה ניחנה בה ולמרות שנראה כאילו הכול משפיע על הכול, נעדרת באניאגרם ההצבעה על היות עולם התופעות ריק ממהות מוצקה, נבדלת ונצחית. הכול הוא תוצאה של תנאים ונסיבות הנמצאים במצב של התהוות גומלין מתמדת.

האניאגרם מדבר על "מהות" כעל מצבור של תכונות מיטיבות וקבועות שאליהן כל "טיפוס" יכול להגיע עם השגת השחרור ממגבלות בית הכלא המנטלי שלו. השיח בדרך הבודהיסטית אינו נוגע ב"מהות", אלא מצביע על נירוואנה (Nibbana בפאלי) כמצב של שחרור מוחלט מכל ההתניות. היפתחות ההכרה להוויה לא אישית, רחבה, חובקת-כל וריקה מתכונות מסוימות כאלה או אחרות. כשהכרתו של אדם משתחררת מכבלי התניות והשקפות שגויות היא אינה נאחזת בדבר ואינה דוחה דבר. היא מכילה את כל התכונות ואת כל הקיים. בחיי היומיום יבואו לידי ביטוי אותן תכונות-מהות שהוגדרו באניאגרם כ"סגולות נעלות" ו"רעיונות נעלים" ובדרך הבודהיסטית כ"שלמויות": תבונה, חמלה, שלווה מאוזנת, יושר, אמון, נדיבות, שמחה בשמחת הזולת, אהבה

שעמו נולד ויעצבו את אישיותו. אם התנאים בחיינו הנוכחיים תומכים בנטייתו המולדת, הן תגברנה ואם התנאים לא יעודדו אותן, הן תיחלשנה. האישיות היא לא יותר מאשר האופן שבו המהות התאימה עצמה והסתגלה לתנאים שלתוכם היא נולדה ואין דבר שניתן לתפוס אותו כשקרי.

השיטה האניאגרמית טוענת שלא נוכל לצאת מגבולות טיפוס האישיות שלנו גם אם הגענו לדרגות חופש גבוהות ואין היא טוענת שהטיפוס האישיותי שלנו הוא ה"עצמי" (Self). אבל עצם הגדרתו כ"עצמי" שקרי (False-self), המסתיר מהות אמיתית (True-self) בעלת תכונות מיטיבות בלבד, בעייתית לטעמי. ניתן אולי להבין את ההבחנה האניאגרמית בין מהות כאמת ובין טיפוס כאישיות שקרית כטקטיקה דידקטית בלבד. הבדל נוסף בין שתי הדרכים נעוץ בהתייחסות לחוק הקארמה¹⁰ (Kamma בפאלי) וללידה מחדש. השיטה האניאגרמית שבה נתקלים רוב האנשים איננה מדברת על חוק הקארמה, המצביע על כך שלכל פעולה בעלת כוונה (במחשבה, בדיבור ובמעשה) תתממש כאשר התנאים יבשילו במחזור חיים זה או אחר. לקארמה, למעשה, יש אפקט ממשי מידי גם בחיינו אלה ממש, משום שכל פעולה בעלת כוונה מתגבשת בסופו של דבר להרגל וסך ההרגלים שלנו יוצרים אופי, או בשיח האניאגרמי - טיפוס, שאתו אנחנו מזדהים ואותו אנחנו מזהים כ"אני".

בעוד שיטת האניאגרם מדברת רק על ההתרחשות העכשווית, הדרך הבודהיסטית מצביעה על כך שנטיות ודפוסי התנהגות עוברים ממחזור חיים אחד למחזור חיים שני מתוך בורות ומתוך היאחזות בהשתוקקות כלשהי. הדבר נתון כמובן לשינוי ומותנה בתנאים החדשים שבהם תפגשנה הנטיות במחזור החיים העכשווי. מה שמופיע במחזור חיים זה הנו פוטנציאל התכונות, היכולות והנטיות שפותחו במחזורי חיים קודמים לאור התנאים והנסיבות ששררו בהם ולאור רצון שהתפתח בכיוון מסוים. גם אם נלך לשיטתו הפרקטית של האניאגרם ונבין קארמה כהתממשות תוצאתן העכשווית של כל הפעולות בעלות הכוונה במחשבה, בדיבור ובמעשה לכדי הרגלים מרגע לרגע, עצם הבנת הפעולות היוצרות "אופי" או "טיפוס" במחזור החיים הנוכחי בלבד תהיה יעילה מבחינת

כל רצון היה מתממש, והחיים היו יכולים לנוע אחרת. טעות רווחת היא להגדיר קארמה כתוצאה, פרי פעולה. טעות נוספת היא הנטייה לראות את כל מה שקורה לאדם ברובד החברתי, החומרי והפיזיונומי כקארמה (או ליתר דיוק פרי הקארמה). הדברים מורכבים הרבה יותר ויכולים להיות תוצאה משולבת של חוקים נוספים. סוג זה של תפיסה נובע מבלבול בין מוסכמות, נורמות ותנאים חברתיים ובין חוק הקארמה. אנשים נוטים לתפוס את חוק הקארמה ואת המוסכמות החברתיות כזהים כשהם מפרשים את המשפט "פעולות טובות מניבות תוצאות טובות" כמתכוון לומר "פעולות טובות יהפכו אותנו לעשירים, מפורסמים ובעלי מצוות המזכות במחזור חיים עתידי טוב יותר". זוהי הבנה מוטעית של חוק הקארמה כמונחים של התניות חברתיות.

10 הפירוש המילולי למושג "קארמה" הנו "פעולה בעלת כוונה". פעולה במחשבה, בדיבור ובמעשה הנשפעת על פי כוונתה. חוק הקארמה הוא אחד החוקים הבסיסיים המגדירים את פעולת היקום והאדם וקיים בלבול רב באשר לו. למרות אשליית היציבות והקביעות, האדם הוא סדרת התהוויות משתנות מרגע לרגע. אך ההשתנות אינה אקראית והיא נקבעת על-ידי חוק סיבה ותוצאה, חוק הקארמה. קארמה צומחת מתוך מצבי הכרה המתבטאים בהעדפות, נטיות, השקפות ותגובות כלפי ההתנסות ביומיום. אלו ישפיעו על מצבים ועל אנשים אליהם נימשך, על החלטות שנבצע, על יכולת ההתמדה ועל האופן שבו אנו חיים. על פי חוק הקארמה - מה שנחשב זו הכוונה. כשמופיעה כוונה לפעולה, מתחילה תנועה אנרגטית של רצון בהכרה (Volitional energy). הבעיה היא חוסר המודעות לרגע ההופעה והיאחזות ברצון למימוש התנועה. אם תשומת לב תבונית היתה מתפתחת לא

סיכום דבר

שתי הדרכים מכוונות לשינוי פרספקטיבה, מצביעות על נחיצות עבודה פנימית של אי-היאחזות, ויתור והתבוננות חודרת ובלתי-מזדהה בכשלים ובהרגלים פסיכו-פיזיים כובלים הגורמים לסבל. עם זאת, האניאגרם מעגן את ההרגלים הללו בגבולות טיפולוגיים של מאפייני טיפוסים אישיותיים כאלה או אחרים ומאפשר נטישתם של המופעים הלא יעילים כדי להגשים או להשיג את מה שהוא מכנה מהות, המאופיינת אף היא בגבולות של תכונות נעלות כאלה או אחרות. אניאגרם, כשיטה הנשענת על טיפולוגיה של סגנונות שונים לתפיסות מציאות, נחוות למרות יעילותה, יופיה וחדות אבחנותיה, כבעלת מגבלות. קיימות טיפולוגיות פסיכו-פיזיות רבות נוספות ברפואה ההודית, ברפואה הסינית, בפסיכולוגיה המערבית, בפסיכיאטריה ובאסטרולוגיה. אפילו הבודהיזם עצמו אינו חף מהן לחלוטין. עם זאת, יש לזכור שהטיפולוגיות כולן הן חלקות המשרטטות מפה תיאורטית. מפה זאת מארגנת את עולם התופעות ומעניקה מידה מסוימת של סדר ובהירות הגיונית במציאות הנחוות כחסרת מובן, כאוטית או עמומה, רק בגלל היותה זרימה מתמשכת ובלתי פוסקת של קשר בין כל המופעים, זרימה המקשה על תפיסתם בו זמנית. טיפולוגיות וודאי עוזרות לחוקרים לשאול שאלות בעלות כיוון ולהגיע לתובנות לא מבוטלות, אבל עלולות להותיר אותם במצב של תפיסה דואלית אשר מתנה אותם לראות את הדברים כניגודים של "זה" מול "זה", "אישיות" מול "מהות" ו"שקר" מול "אמת". יש להיזהר מן הנטייה להיאחז בטיפולוגיה מסוימת, אלגנטית ומורכבת ככל שתהיה, כפריזמה מוחלטת ובלעדית להבנת העולם, מתוך רצון להקל מעט על המצב הקיומי. ניתן להשתמש בטיפולוגיות ככלי עזר אבל לא להיאחז בהן אם איננו רוצים להחמיץ את הפגישה ההיולית, הישירה, בכל היש, על כל המבוכה וחוסר הנוחות הכרוכים בכך. ניתן להשתמש בטיפולוגיות השונות כבמפה אך מוטב לא להיאחז בהן, כי הרגע הבא יוכיח לנו שלמעשה, אין בידינו כל הנחיה בטוחה.

גם הדרך הבודהיסטית וגם שיטת האניאגרם הן דרכים טרנספורמטיביות פרקטיות המצביעות על אפשרות של שינוי. נקודת המוצא הראשונה של שתיהן היא ההצבעה על הסבל בחיינו כתוצאה מהיאחזות בנטיות, בתפיסות שגויות ובדפוסים מקובעים המעוותים את ההבנה של עולם התופעות. נקודת מוצא משותפת נוספת היא ההצבעה על הסיבות לסבל כמגולמות בנטיות המוגדרות כפגמים או ככשלים, ועל הצורך להכיר בהן ככאלה. שתיהן חולקות נקודת מוצא שלישית

שאיננה תלויה בדבר וכו'. כאן חשוב להבין שתכונות-המהות המיטיבות הללו אינן אישיות ואינן "אנחנו". הרי לאדם יש נטיה חזקה לא רק להזדהות עם הכשלים והקבעונות אלא גם עם התכונות הנעלות ש"הוא" "השיג".

בשיטה האניאגרמית יש מעבר טרנספורמטיבי מכוון ממצב הכרה מוגבל של "כשל רגשי" ו"קיבעון מחשבתי" למצב הכרה "נעלה" של תכונה המוגדרת כ"מהותו" הפוטנציאלית המיטיבה ה"אמיתית" של אותו "טיפוס". אבל הרי כשהכרה מצטללת לכדי הוויה - הכל הווה ומשתקף בה. האם יכולה להיות קביעות טיפוסית שהיא מעבר לתנאים ולנסיבות או כזו שהיא מעבר לתלות הדדית משפיעה ומשנה? אם מתרחשת התפתחות טרנספורמטיבית של ויתור על מאפייני הטיפוס, משמע שיש השתנות ואם יש השתנות, הרי כבר לא מדובר באותו הטיפוס. האם ניתן לפתח תכונה אחת בנפרד מן האחרות? האם ניתן, לדוגמה, לפתח שלווה מאוזנת (Equanimity), המוגדרת בדרך הבודהיסטית כשלמות (Parami) ובאניאגרם כסגולה נעלה, מבלי שכל שאר התכונות הנעלות, המבטאות את ההוויה, תתפתחנה? האם אפשר לנתק באופן מוחלט כיווני התפתחות? אי אפשר לפתח כיוון מסוים בלי שכיוון אחר יתעורר משום שהכול תלוי וקשור בכול. נראה שמה שמוגדר באניאגרם כמהות המייצגת את סך התכונות הנעלות והרעיונות הנעלים איננו אלא ביטוייה השונים של ההוויה, "טבע הבודהה", המתגלה ומתממש לאחר שהיאחזות בפגמים או בכשלים פסקה.

בהייוכחות ישירה (realization), במצב של הספגות עמוקה במדיטציה פורמלית או במהלך היומיום, ניתן לחוות או להבין, באופן אינטואיטיבי לעיתים, את שטף ההתהוויות חסרות הקביעות, המשתנה מרגע לרגע ותלוי תנאים. נחשפת הוויה נטולת עצמיות ומתוכה באות לידי ביטוי בחיי היומיום התכונות הנעלות, הנתפסות באניאגרם כמהות, כי זו טיבה של התעוררות. עוד יש להדגיש שלמרות העיסוק בגילוי מאפייני הטיפוס כ"אני" (המוגדר כשקרי או כוזב), עצם ההצבעה של האניאגרם על תשעה טיפוסים מרכזיים (או על מספר גבוה יותר של טיפוסים משנה) מבליעה בתוכה פרדוקס בעובדה שיש מאות מיליוני אנשים החולקים באופן כמעט זהה את אותם מבנים נזילים הנקראים טיפוסים. כלומר, גם הטיפוס איננו "אני". התובנה אודות העדר עצמיות, שהנה ייחודית כל כך לדרך הבודהיסטית היא תובנה משחררת מאוד שאיננה מוצגת באניאגרם כנקודת מוצא הכרחית¹¹.

בהשקפות, היאחזות בחוקים ובפולחנים, מבלי לתאר את ההבנה המלאה של היאחזות בדוקטרינה של "עצמי". ומדוע? מפני שהם אינם מבינים סוג אחד [של היאחזות]... ומשום כך, הם מתארים רק את ההבנה המושלמת של היאחזות בעיוני חושים, את ההיאחזות בהשקפות וההיאחזות בחוקים ובפולחנים, מבלי לתאר את ההבנה המושלמת של היאחזות בדוקטרינה של "עצמי".

11 ב"צילהסיהנאדה סוטה", "הסוטה הקצרה אודות שאגת האריה" Majjhima Nikaya 11 (1995, Bhikkhu Culasihanada Sutta) Nanamoli and Bhikkhu Bodhi נאמר:

"אף שמתבודדים וברמהינים מסוימים מצהירים על הצגת הבנה מושלמת של כל סוגי ההיאחזות, הם אינם מתארים לחלוטין את ההבנה המלאה של כל הסוגים הללו. הם מתארים את ההבנה המלאה של היאחזות בעיוני חושים, היאחזות

מועילות ומיטיבות, אך היא תאמר לנו בסופו של תהליך לוותר גם על כך. עם הבנה אינטואיטיבית של המאפיין Anatta לאשורו, התכונות המועילות הנתפסות באניאגרם כמהות - יופיעו. תכונות הטיפוס שאפיינו אותנו עם לידתנו הפיזית, כמו גם התכונות שהתפתחו במהלך שנות חינוכנו, מתדקקות יותר ויותר והופכות לשוליות ולא חשובות בחיינו. השאלה היא כיצד יושפעו חיי היומיום שלנו מיציאה מגבולות הטיפוס וויתור על המאפיינים המוכרים לנו?

אין ספק לגבי עומקה ותועלתה של דרך האמצע הבודהיסטית שבעצם הצגת ארבע האמיתות הנאצלות, מספקת לנו רפסודה לחציית נהר הסבל ומפה להבנה נכונה של המציאות ולחיים הרמוניים. גם האניאגרם מספק מפה טיפולוגית-פסיכולוגית ומסביר מהם המניעים, הסוגיות, הרגשות והמחשבות העולים בהכרתנו כאשר אנו, כטיפוס מסוים, פוגשים התרחשות פנימית או חיצונית. האניאגרם, כשיטה חדשה יחסית, נמצא עדיין בתהליכי התהוות, ויש נטייה להתייחס אליו כאל משחק חברתי מעניין ובכך לעקר אותו מן התועלת שהוא מסוגל להביא. אם לא נתייחס אליו ככזה, ניווכח שהוא כלי מצוין להבנת הפרספקטיבות הפסיכולוגיות והמניעים שמתוכם פועלים אנשים וערוץ לאמפתיה, לסובלנות וליישוב קונפליקטים.

כל דרך המבקשת לעזור לנו להיחלץ ממצב מוגבל ומאמלל של צמצום והשקפות שגויות ולהשתרש במצב של רווחה פנימית חייבת לאמץ תרגול של התבוננות ותשומת לב. השיטה האניאגרמית מאמצת את דרכי התרגול המגוונות של הדרך הבודהיסטית, ובהן אלו המביאות את ההכרה למצב של שלווה ומאפשרות לה להיווכח בקיום המשתנה, הבלתי יציב ותלוי התנאים. עצם היווכחות זו מבהירה לנו שההיחזקות בדברים בהם נאחזנו, ומתוכם אִמָּלְלוּ את עצמנו ואת העולם, היא חסרת טעם. היווכחות זו מאפשרת לנו להבין את הטעות שאנו עושים בהיכבשנו לרובד אחד בלבד (לרוב הרובד היחסי הגלוי) ובשכחת הפרספקטיבה של המוחלט, שבו דבר אינו נוגד דבר והוא איננו מותנה, איננו מתהווה ואינו נכחד. עד כמה שהדבר בלתי נתפס בפשטותו הבהירה, שחרור וחירות פנימית, הם מצבים של התוותרות (letting go), הנובעים מתוך מצב הכרה של הפסקה (Nirodha), של אי-היקסמות ושל התפכחות שאיננה מלווה בייאוש אלא בהתפעמות. הרגע שבו נעלמת ההיחזקות העיקשת בהתניות המאמללות שהכתיבו עד כה את חיינו ודרך תפסנו את המציאות הוא רגע של הקלה, שלווה עילאית, רווחה פנימית, חופש מסבל, שביעות-רצון ושלמות. למרות המאמצים להכיר ולהשתחרר מן ההתניות והתכונות השוגות של ההכרה (או כפי שזה מופיע בשיח האניאגרמי כאישיות או כמהות - על שני מובניה), השחרור עצמו, המופיע ברגע בלתי צפוי, הוא בלתי מותנה ונמצא מעבר לאישיות ולמהות גם יחד. שחרור הוא מצב שכל מי שחוה אותו ולו לרגע, יודע בידעה ישירה

בעצם ההצבעה על האפשרות לשחרור הדרגתי מכשלים על ידי פיתוח סבלני או גילוי של "שלמויות" ומימוש הפוטנציאל של תכונות מיטיבות. עצם ההכרה ביכולת לשנות, הקיימת בשתי הדרכים, היא הכרה משותפת בעיקרון של חלופיות. שתיהן דרכים המגלות אמון ביכולת האנושית להרפות ממה שמזיק ולפנות לעבר המועיל, ושתיהן מכירות שההליכה בדרך איננה לינארית, במסלול ישיר, נוח, רציף, קבוע וחד כיווני, אלא הליכה בדרך חתחתים הכרוכה בנסיגות רבות ובהליכה נגד הזרם.

האניאגרם תופס את הטיפוס, האישיות - כשקר ואת המהות כאמת. בדרך הבודהיסטית אין הפרדה בין אישיות שקרית למהות שהיא אמת. דיכטומיה מעין זו אינה חלק מן השיח של הדרך הבודהיסטית, שהיא דרך לא-מהותנית ואינה מדברת על אישיות ומהות, ועל שקר או אמת, אלא על מה שהוא מועיל ולא מועיל לשחרור מסבל ולהבנה נכונה של עולם התופעות. למרות שהאניאגרם, בהיותו מערכת טיפולוגית דינמית ועשירה, מצביע על תנאים ונסיבות השזורים זה בזה ועל כך שהכול משפיע על הכול ואנחנו בכלל זה. אך אין בו הצבעה על היות עולם התופעות ריק ממהות מוצקה, נבדלת ונצחית המתקיימת מתוך עצמה ואינה תלויה בדבר. האניאגרם בעיקרו אוזן ברעיון של "אני" ו"עצמי" היכולים לעבור התמרה ממצב נחות של אישיות למצב גבוה יותר של מה שהוא מכנה "מהות" המאופיינת בתכונות נעלות בלבד. הדרך הבודהיסטית מצביעה על ההכרח להיווכח בהעדר "אני" או "עצמי", נעלה בתכונותיו ככל שיהיה, שהוא בעל מהות יציבה, קבועה ונצחית, העומדת בפני עצמה ואיננה תלויה תנאים. הדרך הבודהיסטית מצביעה בראש ובראשונה על הצורך הדחוף להיווכח ב-Anatta כמאפיין של המציאות ובאמצעות היווכחות זו להשתחרר מטעויות תפיסתיות ומסבל. הצורך להיווכח ב-Anatta כתנאי להבנה נכונה הופך את הדרך הבודהיסטית לתובענית יותר ודורשת מאיתנו בסופו של דבר את היכולת לשמוט אותה ברגע שהבנו אותה לחלוטין. האניאגרם מצביע על כך שגם אם השתחררנו והגענו לדרגות חופש גבוהות, אנו איננו יוצאים מגבולות הטיפוס "שלנו". האחיזה בטיפוס כב"אני" למרות שמאפייניו כבר אינם חלק מן ההתנהגות היומיומית נראית מיותרת לזה התופס את עקרון התהוות הגומלין המתמדת. גם אם נאמר שהשחרור נעשה בגבולותיו של הטיפוס והגענו למהות של סגולות נעלות - הלא כדי להשתחרר לחלוטין יהיה עלינו בסופו של דבר להרפות גם מהן ולא להזדהות עימן כ"אני", כי גם שהייה בסגולות נעלות כ"אני" איננה המטרה.

האניאגרם פותח בפנינו את האפשרות להשתחררות איטית מכשלים באמצעות עבודה רבת-שנים, המתחילה עם זיהוי תכונותיה של האישיות והתמרתן לסגולות הנעלות, המוגדרות כמהות. גם הדרך הבודהיסטית מאיצה בנו להתאמץ בכל מאודנו לנטוש תכונות לא מועילות ולהתמירן בתכונות

לוטנברג). תל אביב: כתר וחיים אחרים

- Analayo. (2003). *Satipatthana: The direct Path to Realization*. Kandy: *Buddhist Publication Society*.
- Bodhi, B. (1994). *The Noble Eightfold Path*. Kandy: *Buddhist Publication Society*.
- Brazier, D. (1995). *Zen Therapy*. London: Constable.
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. N.Y.: Oxford University press.
- Nanamoli, B. & Bodhi, B. (Eds) (1995). *Majjhima Nikaya: the Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: *Wisdom Publication*.
- Narada (1973). *The Buddha and his Teachings*. Vajirarama; Colombo, Sri Lanka.
- Nott, C. S. (1961). *Teachings of Gurdjieff: A Pupil's Journal*. London: Routledge & Kegan.
- Nyanaponika T. and Bodhi, B. (Eds). (1999). *Numerical Discourses of the Buddha: an anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya*. Walnut Creek: *Altamira Press*. IX, 3.
- Sumedho, A. (1996). *The mind and the way: Buddhist reflections on Lié*. London: Rider.
- Riordan, S. K. (1976). *The Gurdjieff work*. N. Y.: Simon & Schuster.

שכל מה שיש הוא הוויה נוכחת. מצב שבו קיימת תחושה של מלאות ריקה שאיננה זקוקה לדבר. אם התגלגלה האפשרות הגלומה באדם והאדם עודו בחיים, השאלה היא כיצד יחיה את חייו (גונן, 2006). מספר מלים אישיות לסיום.

אף ששורותיו של מאמר זה סדורות ונשענות על תורות, מאמרים וכתובים, מה שנמצא בין השורות נשען על נסיוני בתרגול ובחיים עצמם. כיצד ניתן לפרוץ את גבולותיהן של תפיסות שגויות כדי לא להישאר כלואים בהן? היכן מתחילה הדרך או העבודה הטרנספורמטיבית? שדה העבודה שלי התחיל בחריש התנסויות העבר בהיבחי ובחקירת אלו שהתרחשו בהווה, תוך זעזוע עמוק עקב תובנות פתע באשר לכשל הרגשי ולקיצוץ המחשבות, כפי שהוגדרו בדיעבד כמונח אניאגרמי. התבוננות בתגובותי לאירועים המתרחשים ללא הרף בי וסביבי, פיתוח סבלני של תשומת לב, זיהוי איטי של הדפוסים המנטליים האוטומטיים הלא-אישיים הממסכים בעדי את הראייה הבהירה של המציאות כהווייתה, נסיונות מודעים לוותר עליהם עד שיהפכו למיותרים מעצמם, תרגול פורמלי של מדיטציה, לימוד מתמיד של טקסטים בודהיסטיים מן המסורות השונות וניסיון ליישם את מה שהתגלה כתובנות וכהבנות במהלך חיי היומיום. העוצמות והתדירות של דפוסי הרגש, החשיבה וההתנהגות שאין בהן תועלת פחתו, החווירו והמרחב שהיה להן בעבר הצטמצם. העבודות לסערות הרגשיות שעלו בהכרה וטלטלו אותה רפתה, והגדרות עצמיות התמוססו. התפתח חוסן מנטלי ושלווה מאוזנת יחסית מבלי לאבד את היכולת להישאר חשופה לכל היש. קראתי "היווכחות" לשילוב של נוכחות ערה רציפה בכל רגע ורגע מחדש, ולזו של הרף-עין, להבנה שרוחניות היא ארציות מתבוננת בכל הקיים בתבונה ובחמלה, ולתובנות באשר לטיבה של המציאות. היווכחות זו שינתה את מהלך החיים, למרות שהחיים לא השתנו כלל. הטרנספורמציה שהתרחשה במהלך השנים לא היתה סדורה ולינארית כפי שהדיווח הזה נראה.

מקורות

- אוספנסקי, פ.ד. (1979). *חיפוש אחר המופלא*. (תרגום: חברי החוג לחקר משנתו של גורדזייף). ירושלים: שוקן.
- ארן, ל. (1993). *מודהים*. תל אביב: דביר.
- גונן, ת. (2006). מעשיות עם בהיבט פרשני של תורות המזרח, כמצפינות עקרונות של דרך רוחנית להתמרת הכרתו של האדם. בתוך ברוך, מ. (עורכת). *והם חיים בעושר ובאוויר* - תיאוריות חדשות בחקר המעשייה. תל-אביב: ספריית הפועלים. 152 - 223.
- לוי, ב. (2006). *האדם החופשי: דרך האניאגרם*. תל-אביב: הוצאת אלטרנטיבות.
- פאלמר, ה. (2005). *האניאגרם באהבה ובעבודה*. (תרגום: ל. זיו). תל אביב: אודיסאה
- ראהולה, ו. (2004). *מה שלימד הבודהה*. (תרגום: א. פאר וא.