

כיצד בא לידי ביטוי הזן בטיפול שיאצו

נעמה בירן בן-נון

2007

הקדמה

מאמר זה מפגיש שני תחומים : רעיוני ומעשי. האחד, תחום הבודהיזם והזן בודהיזם בפרט, והשני המעשי טיפולי בתחום השיאצו. הרציונאל לבדוק את שני התחומים עלה כיוון שהשיאצו מושתת על ערכי הזן המסורתיים : בהירות, ישירות הקשבה, ניקיון ופשטות, ריקות ונוכחות חמלה וחכמה. שני התחומים הם בעלי תכלית מעשית – להתייצב ולהתמודד באופן מחשבתי ופיסי מול עצמנו והסובב אותנו.

שני התחומים מתמקדים בהווה במטרה לשפר את העתיד - שחרור ממה שמכאיב לנו ומעכב אותנו, תוך הפניית האנרגיה, המחשבה ואורח החיים להגשמה ולהפחתת הסבל. שני התחומים מציגים את האדם עצמו כמומחה לפתרון בעיותיו, כאשר כל התשובות מצויות עמוק בתודעתו ובגופו. בהתאם לכך, בשני השדות מושם דגש מרכזי על שיפור ופיתוח מודעות עצמית. בשני התחומים עולה בקשה לוותר על תפיסות ואמונות לטובת טרנספורמציה ושחרור מהסבל. הטלת ספק בכל מה שנראה לנו מובן מאליו, אמיתי, הכרחי ובלתי משתנה, בניגוד להגנה עיקשת על אלה, תיצור חיים טובים יותר.

במאמר, אראה את המפגש בין שני תחומי הטיפול, הטיפול על-פי דרך הזן-בודהיזם והטיפול באמצעות הזן-שיאצו ואתמקד בארבעה מושגים בתורת הזן, הריקות הנוכחות החכמה והחמלה וכיצד הם באים לידי ביטוי בטיפול שיאצו.

בהמשך אציג את ארבעת השלבים-האמיתות בתיאוריית הבודהה מול ארבעת שלבי האבחון –טיפול בשיאצו המשקפים את רצון המטפלים להנחות את המטופלים בהתקדמות לקראת ההתבוננות העצמית.

האימון על- פי תורת הבודהה

בסיס האימון/טיפול על פי תורת הבודהה

הבודהיזם הוא, כאמור, בן כ- 2500 שנה וכפילוסופיות תרבותיות עתיקות אחרות, עבר תמורות, התפצל לכיתות ולאסכולות שונות, התפשט בתרבויות רבות שלפני-כן לא היה קשר בניהן והשפיע השפעה גדולה על חלקים גדולים של אסיה. יותר ממחצית מאוכלוסיית העולם חיה באזורים בהם היה הבודהיזם בתקופה כלשהי הכוח השולט ולמעשה מסתמן, כי אין עוד תרבות שהצליחה להשפיע על תרבויות כה שונות זו מזו למשך תקופה כה ארוכה. הבודהיזם התאים עצמו בהכרח לנסיבות משתנות וכתוצאה מכך מנהגים ודעות מקומיות השפיעו עליו בדרכים שונות. עם זאת, בכל האסכולות הבודהיסטיות ההשקפה הכללית נשארה משותפת ולא השתנתה כלל. (בידרמן, ראשית הבודהיזם, ע"מ 18).

השקפה זו, באופן הכללי ביותר, מוצאת, שהתבוננות פנימית, הנעשית בדרך הנכונה, יכולה להעניק לפרט את מה שמתואר בדרך-כלל בבודהיזם במונח "שחרור", (נירוואנה). כל מסורת בודהיסטית, בייחוד עם התמסדותה, נוטה לחייב מערכת אמונות מסוימת. לפיכך, עבודה זו תתמקד במסורת פרשנית של הזן בודהיזם, שהתפתחה בסין ואח"כ ביפן. חשוב לציין, כי הזן לעומת הבודהיזם אינו מדבר על הנירוואנה כאחד מהשלבים העתידיים אלא, על מודעות ובדיקת העצמי ושיחרורו נכוחה, כאן ועכשיו. (קיט, ספר הזן שלם, ע"מ 19).

ארבעת האמיתות הנאצלות (הסבל; מקור הסבל; הפסקת הסבל; הדרך המובילה להפסקת הסבל) הן בגדר מתודה מעשית בת 4 שלבים, המזמינה אותנו להתייבב מול בעיותינו. אמיתות אלה טוענות בבסיסן, שברגע שנפנה את תשומת ליבנו לאותם הרגעים בהם אנו סובלים וננסה להבין מהם השורשים המובילים אליהם, נוכל גם להחליש אותם ולשנות אותם על-ידי עוצמות פסיכולוגיות-רוחניות שתאפשרנה לנו לעשות כן. (הרצאתו של פרופ. בידרמן, קורס פילוסופיה בודהיסטית, אוני' ת"א 2007).

באמצעות הנכחה של העקרונות הבודהיסטיים בשיח האימוני, המאמן יוכל להביא את המתאמן לכדי תהליך של זיהוי הגורמים המעכבים אותו והגורמים לו סבל - וויתור עליהם. האתגר של המאמן הוא לעזור למתאמן לזהות את השורשים המובילים לסבל, בכל רמה ומובן ולהתאמן על ויתור שורשים אלה. הן באימון על פי הזן והן באימון השיאצו.

על פי דוגן, אחד ממורי הזן הגדולים ביפן, האדם אינו מנותק מהעולם והעולם אינו מנותק מהאדם. ניתן לומר בקצרה, כי תורת הזן בכלל ותורת הזן של דוגן בפרט היא ראליזם אופטימי ופרגמטי. הידיעה והפעולה מתלכדים. אין זה בלתי אפשרי לדעת את העולם ישירות, גם אם אין זו משימה קלה. גישה זו מבטלת מכל וכל את המסתורין שבעולם ואת ענפי המיסטיקה למיניהם הטוענים שיש מציאות הנפרדת מחיי היום יום. דוגן סבור שהדבר החשוב ביותר שצריך להיות על סדר יומו של האדם הוא לדעת את טבעו האמיתי ולאחר מכן להפעיל ולממש אותו בחיי היום יום. המטרה של דוגן היא, שהאדם יהיה מאושר כאן ועכשיו, יתפקד בצורה יצירתית והומניסטית מלאה בחיי היום ויתרום את תרומתו, כדי שגם האחרים יוכלו להתקרב לטבעם האמיתי. (גישה סוטו לזן, רעיונותיו של דוגן בנוגע לזמן). באמצעות הטיפול בשיאצו, אנסה להראות כיצד באים לידי ביטוי רעיונותיו של דוגן והזן.

מושג הריקות מכונה בבודהיזם- שוניאטה (sunyata). יש המנסים להבינו דרך פרוש האומר, שיש קיום חולף למלה "פה" (נוכח). זהו "אני" משתנה, לאני המשתנה יכולה להיות ממשות דומה, אך קיום אחר. תפיסת האני המשתנה, מאפשרת לראות את בואן ולכתן של תופעות, בלי לדחות או להיאחז בהן. התבוננות כזו מהווה את התהוות הגומלין, ההדדיות שבין כל התופעות שבעולם. (רהולה, מתוך המבוא פרופ, יעקב רו, ע"מ 15).

הריקות היא לא במובן הריק (ואקום), אלא במובן של תהליך פיזיקאלי ומנטלי העובר על האדם על מנת ליצור מקום לתנועה ויצירה חדשה. לדוגמה (מתוך הרצאתו של פרופ'. רו קורס התפתחות הזן בסין ויפן, אוני ת"א, 2007), גדילתו של עובר ברחם, לא יכול היה להתרחש לולא האם הייתה מוכנה להכלה, נוצר בה ריק. דוגמה נוספת: מספרים על מורה לפילוסופיה שבא למורה זן, שאומנות הזן עליה הייתה מומחיותו היא דרך הכנת התה. הפילוסוף התיישב מול מורה הזן וזה ברב אומנות ערבב את האבקה הירוקה, הרתיח את המים, הניח את כלי הבמבוק והחומר על מחצלות, הכל ברוב קשב, בהתכוונות מלאה ובתשומת לב לאין קץ. משהיה התה מוכן החל מורה הזן למזוג אותו אל כוסו של האורח וברגע זה פתח האורח ואמר: למדתי רבות על פילוסופית העולם והוקסמתי מן הדברים שקראתי אודות הזן, הייתי רוצה שתלמד אותי את דרך הזן... בעוד הוא אומר את דברו, הבחין האורח שהכוס, שלתוכה מוזג מורה הזן את התה, עולה על גדוטיה והתה נשפך על הרצפה. עצור! זעק האורח, הכוס מלאה! השיב מורה הזן: כמו הכוס הזאת כך גם אתה, רוקן את כוסך ואז אוכל ללמד אותך את דרך הזן. לרוקן את הכוס, לרוקן את עצמך, להתמלא במה שיש, להתנער מהרגלים, להטיל ספק, להשהות את השיפוט, זוהי דרכו של הזן. (טל, בודהיזם-מבוא קצר, ע"מ 137).

בנוסף למושג הריקות גם מושגי החמלה (karuna) והחכמה (prajna), מאפיינים את ההולכים בדרך האימון. כאשר האדם ריק מעצמו (אגו), הוא פנוי לאחרים, קיימת הבנה חכמה שהעולם ריק וקיימת השתנות והתהוות גומלין, וכי כל העולם הוא מאין רשת אחת. בתפיסה זו קיימת הגדרה של החמלה. (מתוך הרצאתו של פרופ'. רו קורס התפתחות הזן בסין ויפן, אוני ת"א, 2007).

האמיתות הנאצלות והאתגר שהן מציבות לאדם

האמת הנאצלה הראשונה היא 'דוקהה'.

פירוש מילולי לדוקהה בסנסקריט – 'סבל'; טבעם של החיים ושל הקיום בכללותו, הסבל שבהם, המצוקה, התסכול, הצער והשמחה, אי השלמות ואי הסיפוק, הארעיות ואי המוצקות שבהם. "דוקהה" מתקשרת תמיד לציפייה שלא התגשמה או לדבר מה שלא הושג, כפי שציטט פרופסור שלמה בידרמן את האמת הנאצלת הראשונה של בודהה בדבר הסבל: "הלידה היא סבל. הזקנה היא סבל. המוות הוא סבל. העצב, האבל, הכאב, הצער והייאוש הם סבל. הקשר עם הבלתי נעים או השנוא הוא סבל. הניתוק מהמענג הוא סבל. לא להשיג את אשר אתה שואף אליו הוא סבל..." (בידרמן, 1995, ע"מ 57).

הסבל מתחיל כשהאדם מנסה לשמור לעצמו את המוכר לו מבלי לקחת בחשבון שהוא עשוי, מטבעו, להשתנות. כאשר אנו חשים עצבות, מתח, תסכול, קונפליקט אישי / בין-אישי וסבל בכל תחום או מידה, האתגר שמציבה בפנינו האמת הנאצלת הראשונה הוא לשאול את עצמנו: מהי חוויית הסבל שלנו? מהם ממדיו ומהם איכויותיו? אמת זו מציעה פשוט להיות מודעים, מבלי לברוח מהמציאות בשום דרך (McConnell, 1995, p 6). תחושות אלו הן "הכאן ועכשיו" על פי תורת הזן.

האמת הנאצלה השנייה היא מקור ה'דוקהה'

על-פי הבודהיזם, מקור הסבל הוא בחוסר המודעות לתלות ההדדית המתקיימת בין כל הדברים בעולם המוכר לנו. בעולם זה לא נמצא דבר בעל טבע עצמי ובלתי מותנה. כל גורם בעולם נתמך במעשה, הוא מצדו נתמך בגורם עצמו, והמצב הזה, של התלות ההדדית, למעשה סוגר בפנינו כל אפשרות להגדרות חד משמעיות (בידרמן, 1997). כל רגע של מה שאנו תופסים ומפרשים כ"חיינו", כולל אנו עצמנו, אינו אלא גל של אירועים בני רגע, המופיע ונעלם תדיר (ארן, 1993, ע"מ 68) והמתקיים רק בזכות יחסיו עם מה שהוביל אליו.

באותו אופן בדיוק נתפס בבודהיזם הקשר בין האדם לרגשותיו: האדם הוא לא "משהו", לא ביחד ולא לחוד, מכיוון שאם אנו חושבים מה אדם עשוי להיות בהישלל ממנו כל תגובותיו ומצביו, מוצאים אנו כי הוא נעלם. אם אין לו צחוק, כעס, הילוך, שינה, חיים וכדומה, דבר לא נשאר, שהרי הדברים האלה הם הוא ובו בעת אין הם יכולים להיות כל-כולו, כי בהכרח הם תגובות ומצבים של מישהו (Murti, 1955, p.137). כל הדברים בעולם, כולל ה'אני', טוען הבודהיזם, תלויים בגורם שיביא ליצירתם ומשתנים מרגע לרגע ועל-כן, לעולם אינם עומדים בפני עצמם, אינם קבועים ואינם מוחלטים. לפיכך, אף דבר בעולם אינו מספק ומענג, אף דבר הוא אינו נכון או לא נכון ואף דבר אינו שלי או שלך; הכל זמני, הכל חולף, הכל תלוי ומותנה ועל-כן הכל חסר משמעות מהותית.

מקור הסבל אם כך ובהקשר לטיפול בנוי מכמה רבדים ועולה בשל כמה גורמים, הקשורים זה לזה בקשר סיבתי מותנה, על-פי הסדר הבא :

1. אי ראיית ואי הבנת התלות ההדדית שבין כל הדברים, כולל בין בני אדם. התלות היא בכל הרמות – קיומית, מחשבתית, תחושתית וערכית.
2. הבורות בהקשר לטבעה המשתנה של המציאות יוצרת אשליה של קביעות ושל יכולת האדם לשמר אובייקטים מסוימים ולהרחיק מעצמו ומסביבתו אחרים.
3. הניסיון לשמר או להרחיק אובייקטים מביא לתסכול בלתי נמנע, העולה כאשר חווה האדם קושי לשמר או להרחיק את האובייקטים שבחר. החוויה שחווה אדם זה היא חווית חוסר סיפוק מתמיד.
4. חוסר הסיפוק המתמיד מאפיין את הסבל האנושי ויוצר את יצר ההישרדות של ה'אני'.
5. ככל שחוסר הסיפוק גובר, כך נעשה החיפוש אחר הסיפוק עיקש יותר. ההשתוקקות מתגברת וההיאחזות באובייקטים שמסבים ל'אני' זה הנאה ועונים על צרכיו (כפי שהוא תופס אותם), הופכת גם היא למוקצנת יותר.
6. כל אובייקט פנימי או חיצוני שיאיים על זמינות האובייקטים הנחשקים, או יתנגש בהם – ידחה.
7. ביטוי דחייה בלתי מודעת זו יופיע בצורה של התנהגות אנוכית, עוינת ומלחמתית, המאפיינת מצב חרום של הישרדות, וכן בתחושות של שנאה, חרדה, מתח ותסכול.
8. תגובות ורגשות אלו בבודהיזם משמעותן צבירת קרמה שלילית המולידה דחייה נוספת, השתוקקות נוספת ובעיות נוספות, הבונות מגדל אין סופי של סבל בלתי פוסק.
9. ברמה הפרקטית, כאשר תיפסק האשליה שניתן להנציח תחושות נעימות אם רק נאחז ונשמור עליהן בכל מאודינו, רק אז תיפסק תחושת ההישרדות ועמה ההתנהגות המלחמתית בה האדם חש, כי הוא חי במצב חרום מתמיד וכי הוא חייב לדאוג לעצמו. האתגר שמציבה בפנינו האמת הנאצלת השנייה הוא להיות מודעים לגורמי הסבל. אתגר זה הוא קשה יותר מכפי שהוא נראה, כיוון שאנו לא חווים ישירות את הגורמים, אלא את החוויה של תוצאותיהם.

האמת הנאצלה השלישית היא היפסקות ה'דוקהה'.

האמת הנאצלת השלישית טוענת, כי הסבל יפסק כאשר תיפסק ההיאחזות בדברים. הסבל אינו נכפה עלינו על-ידי האל או הגורל, אלא הוא מהווה מצב תודעתי הנוצר על-ידי סיבות הניתנות לזיהוי ולפיכך ניתן לסלקו באמצעות סילוק אותן הסיבות (ארן, 1993, 28). בתום התהליך נגיע לנירוונה. 'נירוונה', משמע שחרור מהסבל, פתיחות חסרת גבולות ושחרור המתייחס לכל הרגעים והאלמנטים של הקיום : שחרור מדעות קדומות, מדחפים כפיייתיים, שחרור משנאה, פחד, תאוה וחרדה, וראיית הדברים כפי שהם. השחרור הוא הפתרון לכל הבעיות לא משום שנמצא פתרון, אלא משום שהבעיות מפסיקות להיות בעיות (Steng, 1967).

אמת זו מנסה להראות לנו, כי קושי הוא למעשה הזדמנות לצמיחה טרנספורמטיבית : הגורמים המובילים לסבל, יכולים גם להפוך ולהיות מה שמסלק את הסבל ולהפוך לתהליך המוביל לבריאות והארה. האתגר שמציבה בפנינו האמת הנאצלה השלישי הוא לראות בסבל, עם כל הבלבול והכאב שבו, הזדמנות לצמיחה. אמת זו מאתגרת אותנו לבנות תהליך בו יהיו מעורבים כל הגורמים שהובילו לקונפליקט ויהפכו לאלמנטים חיוביים בחיינו ובעולמינו.

האמת הנאצלה הרביעית היא הדרך המובילה להגשמת הנירוונה.

ידיעה בלבד של הדרך, מושלמת ככל שתהייה, אינה מספקת. כאן עלינו ללכת בדרך ולציית לחוקיה (ואלפולה, 2004, ע"מ 76). הדרך היחידה להיחלץ ממעגל הסבל, היא לראות את המציאות כפי שהיא, נטולת פרשנויות, ועל-ידי כך לשחרר את התודעה מההיאחזות בכל מה שמותנה (Brazier, 1996). פיתוח מודעות זו מתייחס, בפרקטיקה הבודהיסטית, לארבעה תחומים הקרויים "ארבעת היסודות": הגוף; תחושות או הרגשות; מצבים מנטליים; ותכנים מנטליים. בעת התבוננות בתחושה, אנו, למעשה, מבחינים בשיפוט המנטלי של התחושה הגופנית, כך שהתבוננות בגוף והתבוננות בתחושות כרוכות יחד. בהתבוננות במצבים מנטליים, המטרה היא להתבונן בבהירות במצב המדויק של תודעתנו מדי רגע ברגע; לא במצב צפוי, אלא בדיוק במצב הנוכחי (ארן, 1993). ברמה הפרקטית, מציע הבודהיזם את "דרך האמצע" הנקראת גם "דרך כפולת השמונה", כנותנת את כל החזון והידע המובילים לשלווה, תובנה, הארה, נירוונה. דרך האמצע מורכבת משמונה קטגוריות, או שמונה סעיפים שהם בגדר כלי רוחני המאפשר למי שצועד בדרך לבצע אינטגרציה בין כל האספקטים בחייו. להלן הסעיפים:

1. השקפה, או הבנה נכונה - הבנת ארבע האמיתות הנאצלות.
2. מחשבה נכונה- חשיבה משוחררת מתשוקה לדברים, מרצונות מזיקים ומרוע.
- * סעיפים 1 ו-2 מסווגים כסעיפי החכמה.
3. דיבור נכון - לא לשקר, לא להשתמש בשפה קשה ואכזרית ולא לרכל.
4. עשייה נכונה - לא להרוג, לא לגנוב, לא לקיים יחסי מין בלתי מבוקרים.
5. אורח חיים נכון - לא לעסוק בפעילות או לעבוד בעבודה שמזיקה לאחר.
- * סעיפים 3-6 מסווגים כסעיפי המוסריות.
6. מאמץ נכון - המאמץ לחשוב באופן בריא וטוב והמאמץ להשליך מחשבות מזיקות.
7. קשב נכון - מודעות לממדים הרגשיים והפיסיים בהם אנו מתנסים בחיי היומיום שלנו (לדוגמא; כשאנו צועדים אנו קשובים לחוויית ההליכה. כשאנו עצובים אנו קשובים לרגשות ולדמויות הקשורים לעצבותנו).
8. ריכוז נכון - הריכוז בעת מדיטציה, המביא את התודעה למצבה הבריא ביותר ולרמתה הגבוהה ביותר (התרכזות ברצון טוב, בויתור על תשוקות ובהשגת הבנה טהורה).

את ארבעת האמיתות, אם כך, ניתן לקשר ולראות גם כאמיתות רפואיות ולהשתמש בהן לצורכי הטיפול:

- אמת 1 - הסבל - הבעיה
 - אמת 2 - מקור הסבל - דיאגנוזה
 - אמת 3 - קץ הסבל - פרוגנוזה
 - אמת 4 - דרך האמצע - התרופה.
- (מתוך הרצאתו של פרופ רז, אוני' ת"א, פילוי' זן בסין ויפן, אוק' 2006).
אופן הסתכלות זה תואם את אופן האיבחון ודרך הטיפול בשיאצו.

שיאצו (שי=אצבע, אצו=לחץ)

מספר הולך וגדל של אנשים ברחבי העולם נמנה על הקטגוריה שניתן לכנותה "חצי-חולים". ("משהו לא בסדר איתם, מבחינה נפשית או פיזית, אך הם אינם חולים מספיק כדי לפנות לרופא")
בנסיונותיהם לרפא את מצבם, רבים מאנשים אלה התאכזבו מהטיפולים והתרופות של הרפואה המערבית והם בוחנים את השיטות המזרחיות כגון אקופונקטורה, עיסוי, שיאצו ומדיטציית זן. (מסונגה, ע"מ 19).

הגישה הבסיסית של הרפואה המזרחית היא לשים דגש על הכוחות הטבעיים לריפוי עצמי ולפתח ריפוי שיהיה בהרמוניה מלאה עם האורגניזם כולו של המטופל.
השיאצו, היא אחת השיטות של הרפואה המזרחית שהתקדמה רבות בריפוי זה.
הרעיון המקובל ששיאצו אינו אלא לחיצות חזקות באצבעות על נקודות בודדות בגוף, מציג תמונה מוטעית של האמת.

השיאצו מבוסס על מערכת שלמה של הרפואה המזרחית, שמסבירה את הגוף האנושי במונחים של רשת מרידיאנים, שדרכם זורמת אנרגיה המכונה קי ביפנית.
אם זרימת הקי במרידיאנים שוטפת, האדם בריא.
אם הזרימה הופכת עצלה ואיטית, האדם נעשה חולה.
אופי הזרימה מנותח על בסיס התפיסה הסינית של הדואליות בין היין והיאנג לשני מצבים המכונים קי וגיצו ביפנית. מושג היין (YIN) מוזכר במילון "כצד האפל של ההר", מול מושג היאנג (YANG) המוזכר "כצד המואר של ההר". שני מצבים אלו יוצרים דואליות וזרימה הרמונית באיזון הגוף. יציאה מאיזון, או של היין או של היאנג תפר את האיזון והוא יתבטא בגוף במחלה. שיטת ריפוי שאינה מביאה בחשבון שני מצבים, קי וגיצו, יכולה רק לעכב את התפקודים האיטיים ולעורר את התפקודים המהירים/אקטיביים.

המטפל בטיפול השיאצו, מוביל את המטופל למצב של הרמוניה בו (המטופל) יוכל לרפא את עצמו על ידי חווית Zen – האחדות, הריקות, הפניות, החכמה והחמלה בין המטפל למטופל. (מסונגה ע"מ 21)
בהמשך אראה את הקשר בין ארבעת האמיתות לטיפול השיאצו.

שיאצו דורש איבחון מדויק כדי לקבוע מה הטיפול הטוב ביותר למטופל. הטיפול הוא איבחון והאיבחון הוא טיפול (מסונגה, ע"מ 22).

ברפואה המזרחית משתמשים בארבע דרכים לקבלת תמונה מלאה:
בו-שין-איבחון כללי באמצעות התבוננות.
בן-שין-איבחון באמצעות הקול.
מון-שין-איבחון באמצעות תשואל.
סצו-שין-איבחון באמצעות מגע.

בשיאצו, איבחון הסצו-שין, הוא העיקר ולפיכך נקבעת הטכניקה בה נשתמש וקביעת מצב המטופל.

1. **בו-שין** – התבוננות במטופל, יכולה לתת אינפורמציה רבה על אופיו של המטופל והרגשתו הכללית. מה צבע פניו? גוונו עורו באיזורים מסוימים בפניו? הבעת פנים? יציבתו? אופן ההליכה, ישיבה, לבוש? ריח, שפת גוף, קמטים (במקומות מסוימים).
כמובן שיש לשים לב לתרבות ממנה הגיע המטופל (בן המזרח, צבע עור מסוים, מול המערב, שימוש באיפור, אמצעי הגנה מפני ריח גוף).

2. **בן-שין** – אופן הפקת הקול יכול לרמז ולהוסיף מידע על המטופל:

- קול מתנגן – מתייחס אל איבר הטחול.
- קול פיקודי – מתייחס אל איבר הכבד.
- קול מצטחק – מתייחס אל איבר הלב.
- קול בכיני – מתייחס אל איבר הריאה.
- קול אבל – מתייחס אל הכליה.

בנוסף יש לשים לב בבן-שין גם לנשימה:

- האם היא כבדה – יפנה את תשומת ליבנו לכיוון הריאה או הלב.
- האם היא מצפצפת, יפנה את תשומת ליבנו לכיוון הריאה או הכליות.
- האם הנשימה נוחרת, יפנה את תשומת ליבנו לכיוון הטחול.

3. **מון-שין** – איבחון באמצעות שאלות מילוליות המופנות למטופל הכוללות את כל מערכות הגוף והתייחסות לנפש. (ראה נספח 1).

חשוב לציין שהשאלות מתייחסות בכל המקרים ל:

- ממתי החלה הבעיה? (ממתי סובל מהבעיה?)
- משך הזמן? (שנמשך כל התקף)
- תדירות? (מהי תדירות הסבל? שבוע? יום?)
- אופי? (מוקרן?, מושך? נקודתי? עמום?)
- מה מטיב? (מה מקל על הסבל? כדור? מנוחה? תנועה?)

- מה מחמיר? (מה מחמיר את הסבל? חוס? לחות? מנוחה? התכנסות?)
- האם נערך ברור רפואי אחר? (סקירות ממוחשבות שונות?, בדיקות דם?)

שאלות אלו מזכירות את אופי ארבע האמיתות הנאצלות .

4. סצו-שין – איבחון באמצעות המגע.

איבחון המגע הוא מגע של עור בעור. באמצעות טיפול השיאצו, מספק המאמן למתאמן הזדמנות להיות מודע לעיוותים פיזיים, חברתיים וסביבתיים. אם אדם נהנה מטיפול, סביר להניח שיצא רגוע אל העולם וינהל מערכת יחסי אנוש טובים. אם לא נוח לו, יתכן שייווצר מתח סביבתי בגלל חוסר התפקוד הפנימי שלו. בשני המקרים יכול השיאצו לספק אמצעים ליצירת קשרים חברתיים ואישיים של האדם עם עצמו ועם הסביבה.

בשיאצו, הנותן והמקבל יוצרים יחסי אנוש חמים וטובים באמצעות המגע והלחיצות בגוף ועל ידי כך הופכים לרגישים זה לזה.

חוסר נוחות יתבטא מיד במגע עור בעור על ידי כיווץ, תנועתיות יתר, הזעה, תחושות כאב שונות. בכך שהמטופל חש נוחות/אי נוחות, זוהי מבחינתו הזדמנות להיות מודע למתרחש בגופו ולהבין מה גורם להרגשה. תפקיד מטפל השיאצו הוא להיות כן, ישיר, ומשתף בידע שלו את מטופליו ואל לו להיות ביקורתי לגבי חולשת המטופל, אלא להיות מלא חמלה. (מסונגה, זן שיאצו, ע"מ 20).

השיאצו שם דגש על תיקון ושמירה של מבנה העצמות, המפרקים, הגידים, השרירים וערוצי האנרגיה- המרידיאנים, שתפקודם הלקוי פוגע באנרגיית הגוף ובמערכת העצבים האוטונומית ומכאן גורם למחלות.

טכניקות איבחון נוספות ששייכות לסצו-שין, הן אבחנות הדופק הבודקות את מצבם האנרגטי של שניים עשר המרידיאנים והאם הם במצב קיו (חסר), או במצב גיצו(עודף), אבחנת בטן (הרה) הנקראת אמפוקו. "ההרה היא המקור לאנרגיית הקי (צ'י). כל המחלות נוצרות באזור זה. לפיכך אפשר לחוש כל דבר באמצעות איבחון ההרה". (מאסטר טודו יושימסו, מתוך זן שיאצו, ע"מ 22).

איבחון המגע, הוא הפגנת חיבה, אהדה וחמלה כלפי המטופל, כדי לחוש את כאבו, אך יש לשים לב בסצו-שין לביצוע הטכניקה הטיפולית ושהשיאצו לא יהפוך למטרות הנאה בלבד. (מסונגה, זן שיאצו, ע"מ 23).

זן בודהיזם ואימון שיאצו – יחסי גומלין

ראינו כי הן האיבחון במגע והן הזן בודהיזם הוא הפגנת חיבה, אהדה, חמלה, ריקות, נוכחות וחכמה כלפי המטופל.

האתגר הגדול הנוסף, לדעתי, ששתי האסכולות מציבות בפני הפרט הוא אתגר הבגרות, המאופיין בהרחבת גבולות ה"אני" ובראייה מחודשת את האחר וכמו כן באימוץ עקרונות הזן: פשטות, ישירות, יעילות, ריקות ונוכחות.

מתוך תפיסת 4 האמיתות, עולה, כי הדרך לאושר ולהגשמה מהווה חלק ישיר מהמודעות העצמית של האדם, מודעות עמה הוא חי יום-יום, ולפיכך, מקבלים תרגילי מודעות עצמית בזן בודהיזם משקל רב ביותר (ZEN=מדיטציה). יכולתו של המאמן - אי-ההיאחזות שלו, חכמתו, חמלתו ומודעותו, כל אלה מהווים מקור פרקטי ביותר לאפקטיביות התהליך. ברגע שהמאמן יעזור למתאמן לפתח מודעות עמוקה לאופן בו הוא מרגיש וחושב, כך הוא יעזור לו להגיע להבנה כיצד מחשבותיו, רגשותיו ותחושותיו מעצבים בהתאמה את התנהגותו בעבר, בהווה ובעתיד (McConnell, 1995, pp.74-75). ברמה הפילוסופית, רק מי שמבין לעומק את עקרון התלות ההדדית בהקשר לטבע האמיתי של רגשות, מחשבות ותחושות, מסוגל בכל מצב בחייו לחוות אותן בפרופורציות הנכונות; כזמניות וחולפות ומתוך מודעות לכך שהן בעלות פוטנציאל להביא לסבל.

מאמן שמבין לעומק את עקרונות ההיאחזות מתוך הגנה על ה"אני" ואת עקרון התלות ההדדית יוכל לנתב את המתאמן, באופן מובנה אסטרטגית, לחשוב על ההשלכות העתידיות של מעשיו בהווה. (McConnell, 1995, p. 77). בשיאצו, המאמן יוביל את המתאמן באמצעות המגע בדרגות לחץ שונות לידי אבחנה של חוויות ותחושות זמניות וחולפות.

מאמן שיאמץ לעצמו את התפיסה הבודהיסטית בנוגע לכך שאין לאמיתו של דבר, כל 'אני' מופרד ממשנהו, יצא מתוך הנחה, כי סבל נוצר ומחריף כאשר כל מה שהמתאמן מחשיב את כל מה שמוכר לו כקבוע, בלתי משתנה, אישי ופרטי. פרדיגמות, עמדות ותפיסות, לא משנה אם הן רציונאליות, אתיות או מוסריות, הן כולן ריקות ממשמעות מהותית. על-כן, השקעת כל המשאבים בהן, רק שואבת את האדם אל תוך קיום אומלל, חדור סתירות פנימיות, חרדות, ציפיות שלא מתממשות, תסכולים וקונפליקטים. הפרדיגמות משתלטות על תודעתנו ומכתיבות לנו את התנהגותנו, את תחושותינו ואת דרכי פעולותינו. אם היה להן קיום עצמי הן היו מתקיימות גם ללא החינוך או הצרכים שהובילו אליהן והן לעולם לא היו משתנות. אך במציאות כפי שהיא על-פי הבודהיזם; יחסית, משתנה ומותנית, לא נמצא לעולם דבר שהוא בעל טבע עצמי בלתי מותנה ובלתי משתנה וכל מה שהיינו רוצים להתייחס אליו באמצעות הקטגוריות הלוגיות של המחשבה הנו מותנה בעצמו ועל-כן מתגלה כריק מטבע פנימי משל עצמו (Murti, 1955).

מאמן אשר שרוי במודעות לתלות ההדדית, יהפוך מודע לכך שהפעולה או ההתנהגות שעלתה מקרב המתאמן ואשר ביטאה את תפיסת מרכזיות ה"אני", היא רק אחת משורה ארוכה של אירועים שאינם באמת קשורים ל- 'אני' כלשהו. מודעותו של המאמן עשויה להגביר את יכולתו לרכז את תשומת ליבו והתעניינותו לבירור רחב יותר של המציאות (כגון; פרצופים, אירועים ותחושות נוספים), שלא דווקא קשורים או משתייכים ל'אני' (McConnell, 1995, p.78).

ואפולה ראהולה בסיפרו:

"זה שהגשים את האמת, את הנירוונה, הוא המאושר באדם. הוא חופשי מכל התסביכים והאובססיות, הדאגות והצרות שטורדים אחרים. בריאותו הנפשית מושלמת. אין הוא מבכה על העבר ואינו מוטרד מהעתיד. הוא חי את ההווה במלאות. לכן הוא מעריך דברים ונהנה באופן הטהור ביותר, בלי להשליך מעצמו עליהם. הוא שמח וטוב לב, ערני ונלהב, נהנה מהחיים הטהורים, חושיו רגועים ומשחררים מחרדה, שלווים ושקטים. הוא משחרר מתשוקות אנוכיות, משנאה, מידיעה שגויה, מיהירות, מגאווה וכיוצא באלה "זיהומים". הוא טהור ועדין, מלא אהבה לעולם כולו, חמלה, נדיבות, אהדה, הבנה וסובלנות. השירות שהוא מעניק לאחרים הוא הטהור ביותר, מכיוון שאין הוא עסוק במחשבות על עצמו. אין הוא מרוויח דבר ואינו צובר דבר, אפילו לא דבר-מה רוחני, כיוון שהוא חופשי מאשליית העצמי ומה"צמא" להיעשות". (ואפולה, 2004, ע"מ 68).

מוסיף לכך מסונגה ואומר על מקבל את מגע השיאצו :

"אם אדם נהנה מטיפול, סביר להניח שיצא רגוע אל העולם וינהל מערכת יחסי אנוש טובים. אם לא נוח לו, יתכן שייווצר מתח סביבתי בגלל חוסר התפקוד הפנימי שלו. בשני המקרים יכול השיאצו לספק אמצעים ליצירת קשרים חברתיים ואישיים של האדם עם עצמו ועם הסביבה". (מסונגה, ע"מ, 20)

סכום

תרומתו של השיח הבודהיסטי והזן בודהיסטי לשדה האימון היא רבה במיוחד. בהיותו מודל עבודה יישומי המקנה תכנית עבודה של ארבעה שלבים (ארבע האמיתות הנאצלות) וכולל בתוכו את הריקות, הפשטות, החכמה, החמלה והיעילות של תורת הזן. מודל זה עשוי להתפתח להיות כלי רב השראה והעשרה בעבודתו של המאמן.

המשמעות הפסיכולוגית של הבנת הבודהיזם והזן בודהיזם, היא עיון בעומקים הנסתרים של דרכי התודעה האנושית, משמעותה האתית היא – חמלה ואחריות כלפי הזולת ומשמעותה הריפואית (מלשון 'ריפוי') הנה עיסוק בדרכים להיחלצות ממצוקות ומסבל (מתוך הקדמה מאת פרופסור יעקב רז לספרו של ואפלפולה ראהולה, 2004, ע"מ 11). משמעויות אלה מתקשרות באופן ישיר למצבים המאפיינים אנשים ומעמידים במרכז את חשיבותם של חמלה, אהבה, צמצום הרכושניות והאנוכיות. שחרור המחשבה מנוקשותה ומקיבעונה, שחרורה מהשתוקקות, שנאה ואשליה והגברת חשיבותה של לקיחת אחריות מלאה על מעשנו, דברנו וחיינו תביא, בסופו של דבר, לראייה נכונה של הדברים ולשחרור מהסבל בו אנו שרויים. טיפול השיאצו מתייחס גם הוא לגישה הזן בודהיסטית בבואו לגרום לאדם לקחת אחריות על בריאות גופו. רק ע"י חילוצנו משעבוד להרגלי החשיבה שלנו ועשייתנו אדונים לנפשנו, בהירי-מחשבה, שקולים וחיים בשלווה עם עצמנו ועם זולתנו – נוכל להיחלץ ממצוקה זו ולראות באמת את המציאות כפי שהיא.

ביבליוגרפיה

- ארן, ל'. 1993. בודהיזם. תל-אביב: לדביר הוצאה לאור בע"מ.
- בידרמן, ש'. 1997. פילוסופיה הודית: קווי יסוד. תל אביב: משרד הביטחון ההוצאה לאור.
- בידרמן, ש'. 1995. ראשית הבודהיזם, תל אביב: משרד הביטחון-ההוצאה לאור.
- גישת סוטו לזן, רעיונותיו של דוגן בנוגע לזמן הוצ'
- ג'. ר. הינלס, (עורך), פרופ' ר' י' צבי (עורך מדעי למהדורה העברית), לקסיקון לדתות בנות זמננו, ירושלים: כתר הוצאה לאור, "בודהיזם". בתוך ע"מ 193-241. "בודהיזם". בתוך ג'. ר. הינלס, (עורך), פרופ' ר' י' צבי (עורך מדעי למהדורה העברית).
- ואלפולה, ר'. 2004. מה שלימד הבודהא. ירושלים: כתר. תל-אביב: חיים אחרים מוציאים לאור.
- זהר, ד' וא' מרשל. 2001. אינטליגנציה רוחנית. ירושלים: כתר הוצאה לאור. קאריתרס, מ'. 1988.
- טולקו תונדופ, כוחה המרפא של התודעה, הוצ' חוכמת ספרים 1996.
- פרופ' מסונגה רהיהו, תרגום עופר כהן ודני וקסמן, הדרך הישירה לאני האמיתי ותפקוד מלא בחי יום יום, יוני 2006, בהוצאת הצוק הכחול. גישת סוטו לזן, רעיונותיו של דוגן בנוגע לזמן.
- קאזנס, ל' ס'. 1992. בודהא, תל-אביב: דביר. שירר, א'. 1996. הבודהא: הלב הנאור. שבא הוצאה לאור ולוני כהן הוצאה לאור.
- שרלוט ג'וקו בק, זן בחיי היום יום, הוצ' ספרי דורי, ישראל.
- שיזוטו מסונגה יחד עם ווטרו אוהשי, זן שיאצו, הוצ' אסטרוולוג בע"מ 1999.

NY: John .Mind Zen Therapy: Transcending the Sorrows of the Human .Brazier, D. 1996
Sons, Inc. & Wiley
Pp. 1-13.

.Mindful Meditation: A Hand Book For Buddhist Peacemakers .McConnell, J. A. 1995
Buddhist Cultural Centre. :Bangkok

Emptiness, A Study in Religious :Structure." In Steng, F. J. 1967."Nagarjuna's Dialectical
.Abingdon Press :Nashville .Meaning

<http://www/tmurot.org.il>