

למצוא משמעות בין כותלי בית הסוהר

מיינדפולנס בראייה בודהיסטית

תומר הרן

כל זה נכון אף יותר בתוך כותלי בית הסוהר. האוויר הדחוס, הצפיפות, הסירחון והרעש הבלתי פוסק של צעקות ודלתות נטרקות, הם רק קצה הקרחון של הקשיים שמצפים לאסירים בכלא. גם כשהם מצליחים להתעלות מעל לרעש ולחוסר הנוחות ולהתבונן פנימה, רבים מעידים על תחושות קשות של בושה, אשמה וייאוש. אסירים רבים מספרים כי הקושי הגדול ביותר שלהם בכלא נובע מהכאב על המשפחות המפורקות שהשאירו מאחור, לעיתים תחת חובות כבדים, ובמיוחד על הילדים שגדלים בלעדיהם. שובל ארוך של סבל וכאב. א, אחד האסירים שהשתתפו בקבוצה, אמר פעם: "אתה מבקש מאיתנו להתחבר לרגע הזה, אבל אם היית יכול להיכנס לי לראש ולראות מה יש ברגע הזה, גם אתה היית בורח ממנו".

"אתה מבקש מאיתנו להתחבר לרגע הזה, אבל אם היית יכול להיכנס לי לראש ולראות מה יש ברגע הזה, גם אתה היית בורח ממנו"

אין ספק כי קשה יותר לפתח מודעות כאסיר בבית הסוהר, בו "הכאן והעכשיו" לעיתים כמעט בלתי נסבל, ובמיוחד עשוי להרגיש ריק ממשמעות. עבור אסירים רבים, תקופת המאסר נחוות כקטיעה פתאומית של רצף החיים. שבר עמוק על ציר הזמן. מרבית המקורות שמהם בני אדם מפיקים לרוב תחושת משמעות נלקחים מהם ברגע. המשפחה, הילדים, מקום העבודה. וגם הים והשמיים וגינת התבלינים. אחרי אחד התרגולים סיפר ח': "אומרים שהיום זה היום הכי קר בשנה. כל המדיטציה חשבתי רק על הבת שלי. אם היא לבושה מספיק חם ואם יש מי שידאג לה".

לאורך השנים הבנתי כי שילוב של שלושה גורמים הוא שהופך את מצוקתם של האסירים לקשה כל כך. הראשון קשור לחיים שהשאירו מאחור. קשה לדמיין את הכאב של אנשים שאיבדו

בשש השנים האחרונות אני לוקח חלק בפעילותה של עמותת השקט שבפנים, שכוללת כיום 25 מתנדבים שפועלים ב-16 בתי סוהר בארץ כמנחי קבוצות מיינדפולנס לאסירים. מאמר זה נכתב מתוך חוויות שלי בעמותה, ומשולבות בו עדויות אמיתיות של אסירים בבתי סוהר שונים בארץ שנאספו לאורך השנים.

לצד יתרונות רבים בתרגול מיינדפולנס, כמו הקלה בכאבים פיזיים (Reiner et al., 2013), הפחתה במתח הנפשי ואף שיפור בתפקוד המערכת החיסונית (Germer & Siegel, 2012), עשויה להתפתח כתוצאה מהתרגול גם תחושה מוגברת של משמעות בחיים (Allan, 2015). הרבה מזה קשור כנראה לחזרה הפשוטה לכאן ולעכשיו. המילה הפאלית שממנה תורגם המושג מיינדפולנס על ידי ג'ון קבאט זין, מייסד המיינדפולנס במערב, היא המילה sati, שהשורש שלה קשור להיזכרות או זיכרון (Kang & Whittingham, 2010). ואכן, מיינדפולנס הוא אימון בהיזכרות, והוא מציע לנו לזכור לשים לב לכל מה שמתרחש באופן טבעי ברגע ההווה. ריחות, מראות, תחושות, רשמים. להרפות ולאפשר לחוויות השונות לבוא וללכת מבלי להזדהות איתן. לשם כך עלינו לוותר לרגע על הניסיון הכואב, ופעמים רבות חסר הסיכוי, לשנות את המציאות, להתגונן מפניה, להתנגד לה.

לעיתים קרובות מדי אנחנו מנתקים מגע, בשלל דרכים וטכניקות, מהחוויה הנוכחת ברגע מסוים. בעיקר כשהיא מכאיבה או מאיימת. מבלי לשים לב, אנחנו נוטשים את הכאב, ובורחים. לפייסבוק, למקרר, לכוס קפה. או לחילופין, למחשבות אחרות, לניסיונות נאשים להבין או למצוא פתרון. וכך נותר הכאב מיותר, לא מטופל, ופעמים רבות הוא ישוב ויופיע, ביתר שאת, בזמן אחר או בצורה שונה. מנגד, תשומת לב לחוויה הנוכחית וקבלתה כפי שהיא, מביאות עימן לרוב איכות מיטיבה ומרפאת.

ואולם, במציאות האנושית מלאת המורכבויות והקשיים, נוכחות מלאה ברגע ההווה אינה תמיד מעוררת משמעות. ההווה עשוי להיות מכאיב ומעורר חרדה, גם אם מקבלים אותו כפי שהוא. כמו שתינוק יכול לצרוח גם בזרועות הורה נוכח ומנחם.

תומר הרן הוא פסיכולוג בהתמחות רפואית, מורה ליוגה ומנחה סדנאות מדיטציה ומיינדפולנס במסגרות שונות. מתרגל ולומד בודהיזם מעל לעשור.
tomerharan@gmail.com 052-3257072



במנותק מאיתנו. תפיסה שכזו מייצרת סבל רב גם לאדם עצמו, שכן בבסיסה תחושות של ניכור ובידוד. מנגד, מודעות ליחסי הגומלין שאנו שותפים בהם כל הזמן, עשויה לעורר תחושה של שייכות וקשר עמוק אל כל תא ביקום, בתוך הכלא או מחוצה לו. כל אלה נכללים במסורת הבודהיסטית תחת איכות מנטלית שמתורגמת לרוב כחוכמה. איכות זו מזמינה אותנו לערער על כמה מהנחות היסוד הבסיסיות ביותר שמתוכנן אנו פועלים בעולם (Lomas, 2017). לחצוב באדמה תחתינו ולא רק לנוח עליה.

מתוך ראייה כזו, עשויות להירקם גם אינטראקציות רכות וחומלות יותר עם הסביבה, בהן תחושת המשמעות עולה מתוך השתתפות בסבלו של האחר ורצון אמיתי להקל עליו. התרגול הבודהיסטי הוא גם תרגול חברתי, שמעודד אותנו לא רק לשבת בשלווה למדיטציה אלא גם לצאת אל העולם ולפעול למען צמצום הסבל הקיים בו. האיכות המתפתחת כאן היא חמלה, ויחד מוצגות לרוב החוכמה והחמלה כשתי כנפיים של ציפור (Germer & Siegel, 2012), שאם לא יהיו מאוזנות ויציבות לא תוכל הציפור לעוף. תחושה עמוקה של משמעות נולדת, אם כך, במפגש בין שתי הכנפיים הללו.

כנף החמלה

תרגול של חמלה עם אסירים יכול להישמע לחלק מהאנשים מופרך או בלתי אפשרי. פגשתי לא מעט אנשים (חלקם, באופן מצער, עובדים בשירות בתי הסוהר) שלא מאמינים כלל ביכולתם של אסירים לחוש חמלה. לטענתם, מי שביצע מעשים כאלה - שוד או אונס או רצח - הוא רע ביסודו, וודאי שאין בליבו חמלה. ואולם הדרך הבודהיסטית מזכירה לנו כי חמלה, בדומה לשאר האיכויות המיטיבות כמו אהבה ושלווה, כבר נמצאת בכלנו באופן טבעי ובמלוא הפוטנציאל שלה.

חמלה היא תגובה טבעית של תודעה צלולה למפגש עם כאב וסבל (Makransky et al., 2012). כמו שמחה למראה תינוק צוחק. ולכן אין צורך לרכוש חמלה, אלא רק להסיר את המכשולים המונעים מאיתנו לחוות אותה באופן טבעי ומלא. הניסיון בקרב חברי עמותת השקט שבפנים מלמד כי אדם שגורם סבל באופן מכוון ומודע בהכרח מצוי בעצמו במצוקה ניכרת, שחוסמת באופן זמני את מעיינות החמלה הטבעיים שבו.

במחקר משנת 2018 נמצא כי קרוב ל-90% מהאסירים חוו טראומת ילדות כלשהי. בנוסף, נמצא כי מספר האירועים הטראומטיים שחווה אסיר בילדותו מנבא את מספר המאסרים הצפויים לו (Ford et al., 2019). היכרות עם נתונים כאלה עשויה לעזור גם לנו לפתח גישה של חמלה כלפי אסירים, ולהכיר בקשר שבין העבר לעבירה.

אחת הקבוצות שהנחיתי הייתה חלק מפרויקט גמילה. ב' הצטרף

כמעט הכול: מעגלים חברתיים, פרנסה, חופש. וגם את המיטה שלהם, נעלי הבית, הפלאפל שאהבו. שנית, הידיעה הכואבת שהם עצמם נושאים באחריות הישירה והבלעדית לכל הסבל שהביאו. על עצמם, על יקיריהם, ולעיתים קרובות גם על הקורבנות ומשפחותיהם. ושלישית, ההכרה בכך שהחברה נרתעת מהם, מוקיעה אותם, בזה להם. מלבישה על דמותם ייצוגים קדומים של רשעות וזדון, גם אחרי ששילמו את חובם כלפיה. אסירים רבים מספרים, לקראת שחרורם, כי הם עומדים לחזור למציאות כלכלית קשה ביותר, עם חובות עצומים (חלקם כפיצויים לקורבנות) שאין באפשרותם לשלם, וברור להם שאיש לא ירצה להעסיקם בשום משרה מכובדת. "מי יעסיק אסיר לשעבר?" הם אומרים לא פעם בייאוש.

קשה יותר לפתח מודעות כאסיר בבית הסוהר... מרבית המקורות שמהם בני אדם מפיקים לרוב תחושת משמעות נלקחים מהם ברגע

כתגובה למציאות הקשה הזו, ובניסיון להעניק לחייהם משמעות מחודשת, חלק מהאסירים פונים למקורות רוחניים מסוימים. חלקם מנצלים את הזמן ללמוד ולהשלים בגרויות. חלקם מצליחים להתפתח בתוך כותלי בית הכלא והופכים בעלי תפקידים: אחראי תחזוקה, אחראי ניקיון, אחראי חדר אוכל. עם זאת, רבים נותרים מדוכאים, פגועים וכואבים. מלאי טינה וזעם כלפי המערכת. סובלים מרגשי נחיתות ומתחושות קשות של חוסר ערך. "בחיים לא אצליח להסביר לך איזה מלחמה מטורפת זה בשבילי לצאת מהמיטה כל בוקר", אמר פעם ב'. נדמה לי, אם כן, כי העזרה הגדולה ביותר שהם זקוקים לה קשורה באפשרות למצוא משמעות מחודשת גם בחיים בתוך הכלא.

לפי הפסיכולוגיה הבודהיסטית, תחושת משמעות בחיים נובעת לא רק מתוך נוכחות מלאה ברגע ההווה. זו כמובן חשובה ביותר, ולא בכדי רוב תרגולי המיינדפולנס המערביים מתמקדים בעיקר בה. ואולם, תחושה עמוקה יותר של משמעות עשויה להיוולד מתוך שינוי מהותי בנקודת המבט שלנו, על עצמנו ועל העולם. הדרך הבודהיסטית מציעה כי אנו שייכים באופן בלתי נפרד למארג חיים אינסופי של קשרים הדדיים. זאת לעומת התפיסה הרווחת של העצמי כנפרד משאר העולם, תפיסה שאסירים רבים נוטים להחזיק בה. קל להבין זאת, שכן בכדי לפגוע באדם אחר עלינו לתפוס אותו כמעט בהכרח כאובייקט נפרד, שקיים

הבודהיסטית, אם לומר הכול בקצרה, מגנה מעשים ופעולות, אך לא בני אדם.

תרגול חמלה

תרגול של חמלה קשור בראש ובראשונה ליכולת לשאת את סבלו של האחר יחד איתו. לשם כך לא צריך לחכות לאסון. הסבל נמצא בנו וסביבנו כל הזמן, כפי שמציעה האמת הראשונה שלימד בודהא (Van Gordon, 2015). אנחנו חולים, מזדקנים, כואבים. נפרדים כל הזמן מאנשים, מחפצים, מחלומות. אנחנו לא מקבלים את מה שרצינו, ונאלצים להסתפק במה שלא רצינו. ואין לנו שום דבר יציב להיאחז בו. משפט בודהיסטי מוכר מתאר את החיים שלנו כשבריריים כמו גרעין שניצב על סיכה. אסירים לעיתים מבינים את האמיתות הללו טוב יותר מאחרים. דווקא הם, שנוסף להתמודדות עם הסיפור האישי והכואב שלהם נאלצים לפגוש מקרוב, ללא שום פרטיות ומרחב, גם את המצוקה היומיומית של אסירים אחרים שחיים לצידם, דווקא הם מסוגלים לפתח ערנות ורגישות רבה כלפי צורות שונות של סבל.

י, אסיר שהשתתף באחת הקבוצות, חזר אלינו מלילה בבית מעצר, בדרך לדיון בבית משפט. אלו לרוב ימים קשים במיוחד עבור האסירים, שמעבירים שעות רבות בזינזאנה הדחוסה והחנוקה, במסע שלעיתים אורך יותר מיום אחד, וכולל עצירה ללילה בתא מעצר צפוף עם אסירים רבים שאינם מכירים. י סיפר שהחליף שם סיגריות בשביל ארוחת צהריים חמה. עוד לפני התרגול הוא עצר אותי ואמר: "אני חייב לספר לך מה היה לי אתמול: שכבתי שם בתא המסריח הזה על מיטת עץ שבורה, אפילו בלי מזרן, עם עוד איזה שבעה אסירים, והתחלתי להתמרמר בלב על כמה מגעיל פה. ואז קפץ לי לראש מה שדיברנו על חמלה, ופתאום ברגע ראיתי את כל הסבלים של האנשים סביבי. הוא משתעל, נראה חולה. הוא צועק החוצה ואף אחד לא עונה. הוא מתהפך מצד לצד, נראה שמשהו כואב לו. ראיתי אפילו אחד בוכה בצד, בלי קול. הייתי לפני זה כל כך עסוק בסבל שלי שלא שמתי לב אליהם. פתאום הבנתי שכולנו בזה ביחד. כולנו סובלים פה. וברגע נהיה לי הרבה יותר קל".

סיבה נוספת לפוטנציאל הגבוה של פיתוח חמלה בקרב אסירים קשורה להיכרותם העמוקה והאינטימית עם זרעי הרוע וההרס שקיימים בהם עצמם. הם מכירים היטב במוגבלותם ובחולשתם, יותר מרבים אחרים שהכרתי. קשה למצוא בהם ולו שביב קטן של ימירות או התחסדות ביחסם לעצמם ולחיהם. לאחר שנתפסו ונכלאו ונמצאו אשמים, הם אינם יכולים עוד לשקר לעצמם ולהיות בעיני עצמם מה שהם לא. דרך עיני הסוהרים הם רואים, יום אחרי יום, השתקפות כואבת של דמותם, ותזכורת לעבירה

לקבוצה, ובמבטו הקשוח מייד עורר בי דריכות רבה. במשך מפגשים רבים היה ציני וספקן כלפי המדיטציה וכלפיי. הוא לא הסתיר זאת ממני. כמעט בכל מפגש היה מתלונן על משהו או עוקץ אותי, לרוב בשנינות רבה, וגורר אחריו הדים רבים בקבוצה. "אל תיעלב, אבל אתה נראה לי אשכנזי מבית טוב כזה, איך תבין מה זה מוח של מכור?". הוא היה נשכב כשביקשתי לשבת, פוקח עיניים כשביקשתי לעצום וקושר לשני אסירים את שרוכי הנעליים זה לזה בזמן המדיטציה. הליצן של הקבוצה.

ואולם, ממפגש למפגש הצליח ב' להתמסר יותר ויותר לתרגול המדיטציה. הוא התחבר במיוחד להנחיה לראות את כל החוויות ומצבי הרוח כאורחים זמניים שבאים והולכים, ולנסות להיות בעל הבית שמארח את כולם בחמלה. הוא שיתף אותנו בילדותו הקשה והטראומטית, וברגשי הנחיתות שרודפים אותו מאז, אותם הצליח לראות, לרגעים, כאורחים בלבד.

בהדרגה הוא הפך לכוח חיובי מאוד בקבוצה, זה שאפילו רק בשבילו שווה להגיע. אם אחד האסירים נותר בתאו ולא הופיע למפגש, הוא היה הולך ומביא אותו אלינו, בקלות שעד היום מדהימה אותי. לא תמיד קל להוציא מהתא אסיר סרבן. "קום קום, צא מהמיטה, הבנאדם בא במיוחד בשבילנו, קום, תן כבוד". כולם צייתו לו באופן מופתי.

הדרך הבודהיסטית מציעה כי אנו שייכים באופן בלתי נפרד למארג חיים אינסופי של קשרים הדדיים. זאת לעומת התפיסה הרווחת של העצמי כנפרד משאר העולם, תפיסה שאסירים רבים נוטים להחזיק בה

כמו שקורה פעמים רבות, זכיתי לפגוש אותו בקבוצה יום לפני שחרורו. כשהסתיימה הקבוצה, ביקשתי להחליף איתו כמה מילים בפרטיות. אמרתי לו שהוא נכנס לי ללב, ושיש לו בעיני איכויות של מנהיג. לא האמנתי כשראיתי דמעות בעיניו.

בהמשך לדברים אלו, חשוב להבהיר כי חמלה כלפי אדם אינה מחייבת לקבל את מעשיו. וודאי שלא לתמוך בהם. למעשה, מתוך חמלה אפשר להרחיק אדם מהחברה. החמלה במקרים אלו, תהיה גם כלפי החברה, שעשויה להיגרם לה סבל, וגם כלפי האדם עצמו, שלפעולותיו יש תוצאות הרסניות גם עבורו, והן מטפחות בו את האטימות ואת עיוורון הלב. כמו שהמים חורצים נקיקים בין הסלעים, שהופכים עם הזמן לזואידיות ולנחלים, כך גם תודעתנו נצרכת ונחרצת על ידי כל פעולה שאנו עושים. הדרך



באחד המפגשים ביקש אחד האסירים לכבות את האור לפני תחילת המדיטציה. סירבתי לבקשה, והסברתי שאיני מעוניין שיירדמו בזמן התרגול, תופעה שמוכרת למתרגלים רבים גם כשהאורות דולקים, ותמיד מהווה אתגר בקבוצות בכלא. אבל באותו יום התערב ח' ואמר: "אני חייב להגיד לך שאני רואה את זה אחרת. קח לדוגמה את ו' ואת מ', אני ישן איתם בחדר אז אני רואה אותם כל לילה מתהפכים שעתים מצד לצד, לא מצליחים להירדם, אין להם שקט. אתה יודע מה זה בשבילי לראות אותם מתמסרים אליך ככה, נרדמים פה כמו תינוקות, תוך כמה נשימות? בעיניי זה שווה הכול". שתקתי לכמה רגעים, ואז הודיתי לו על מה שאמר וכיבתי את האור. ו' ומ' אכן נרדמו כמו תינוקות, ועוד המשיכו לישון כשסיימנו לתרגל. הבטתי בהם מלא גאווה.

המוכנות לפתוח את הלב בפני כאבו של אחר מיטיבה גם לאדם עצמו, שכן חוויית החמלה היא חוויה של חיבור, של שותפות עמוקה לדרך, של משמעות

כנף החוכמה

זו לא החוכמה שעליה אנו מורגלים לחשוב. זו חוכמה שקשורה לתפיסת המציאות שלנו, ובאופן ספציפי יותר, להבנה עמוקה של רשתות הקשרים הסבוכות שפועלות בה. היא מספרת לנו שאין דבר בעולם שקיים בזכות עצמו, שקיומו אינו תלוי באופן מוחלט בגורמים אחרים, שמצידם תלויים אף הם בקיומו. אין דבר בעולם שחומק, ולו לרגע, מרשת אינסופית של השפעות הדדיות.

קל להבין זאת כשמסתכלים על הטבע, למשל. הדבורה יונקת צוף מהפרח, וכך אבקנים נדבקים אליה ומופצים דרכה הלאה. הדבורה והפרח תלויים זו בזו. מערכת הקשרים הזו ברורה לנו ואנו מקבלים אותה ללא היסוס, ואולם כשזה נוגע אלינו קשה הרבה יותר לראות זאת. אנו מתעלמים, למשל, מהעובדה האקולוגית הפשוטה, שאם כל הפרחים ינבלו והדבורים ימותו, סביר כי נמות גם אנחנו, איתם.

החוויה האנושית הרווחת, אם כן, היא חוויה של נפרדות. של קיום בתור ישות עצמאית, שרק לעיתים נפגשת עם העולם. ואולם, הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה כי אף פעם לא נוכל להיפגש עם העולם, שכן העולם אינו קיים בנפרד מאיתנו (Payutto, 1994).

שביצעו. דווקא מתוך היכרות אינטימית עם הכאב והסבל בחייהם, הם עשויים לחוש ביתר קלות חמלה כלפי מצוקתו של אדם אחר, ולפגוש אותו ללא בהלה ומתוך ענווה רבה. משפט זן מטריד אך מעורר מחשבה אומר כי "עד שלא גנבת פת לחם מפיו של רעב, אתה לא בן אדם". מבחינה זו, אסירים יכולים להיות מורים גדולים.

חמלה כלפי אדם אינה מחייבת לקבל את מעשיו... מתוך חמלה אפשר להרחיק אדם מהחברה... הדרך הבודהיסטית... מגנה מעשים ופעולות, אך לא בני אדם

ואולם דווקא אסירים, שמציאות חייהם רוויה בסבל מכל כך הרבה סוגים, לא תמיד ישתכנעו בקלות לפתוח את הלב בפני כאב של אדם אחר. "אתה מדבר איתנו על חמלה, על להרגיש סבל של אנשים", אמר פעם א'. "תאמין לי שאני יש לי מספיק סבל משל עצמי. לא צריך עוד". גישה זו רווחת לא רק בקרב אסירים, ובעיניים בודהיסטיות היא משקפת אשליה טבעית אך מסוכנת. כאילו מגע עם סבל של אחרים מסוכן לנו. בא על חשבוננו. מידבק.



אולם בחינה מדויקת יותר של הדברים חושפת מערכת קשרים אחרת לגמרי. באופן פרדוקסלי, המוכנות לפתוח את הלב בפני כאבו של אחר מיטיבה גם לאדם עצמו, שכן חוויית החמלה היא חוויה של חיבור, של שותפות עמוקה לדרך, של משמעות. מכאן כי לא קיים בעולם מעשה שיהיה טוב לאדם אחד אך רע לאדם אחר, ולהפך. יש מארג חיים אחד, וטובת החלקיק הקטן ביותר שבו היא טובת הכלל.

מעולם לא פגשתי אסיר שהיה גאה בכרטיס הביקור שלו. בעיני רבים מהאסירים, ובאופן טרגי, כנראה גם בעיני רבים מאלה שאינם אסירים, הכרטיס שלהם מוכתם לעד.

אחד האסירים בקבוצה סיפר שאחרי השחרור הראשון שלו חזר לדירתו באזור המרכז, אך לא הצליח להרגיש שם בבית. "זה היה גדול לי מדי, ומרווח כזה, לא הצלחתי להירדם שם". במשך חצי שנה היה יורד כל לילה לישון באוטו, בחנייה של הבניין. רק שם הרגיש בנח. ואחרי חצי שנה נתפס על עבירה נוספת וחזר שוב לכלא.



הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה לנו להיפטר מכל כרטיסי הביקור שלנו. להתנער מכל מחויבות להמשיך להיות מי שהיינו. לא סתם כצעד פרובוקטיבי, אלא כדי להיות בתואם ובהרמוניה עם מציאות המשתנה ללא הרף. לא צריך להתאמץ כל כך בשביל לעשות זאת. רק לשמוט את מה שאנחנו אווזים בו - בנחישות רבה אך מתוך אימה תהומית - ולבדוק מה נשאר. מי אנחנו בלי כל הסיפורים שלנו על עצמנו? בלי העבר שלנו? בלי מילים או מחשבות?

עבור אסירים באופן מיוחד, תרגולים אלו יכולים להיות עוצמתיים לאין שיעור. הם עשויים לאפשר להם, אולי לראשונה מזה זמן רב, להרגיש שייכים לקיום בעל משמעות שאינו בצילה של העבירה שביצעו. להשתחרר לרגע מהכלא הפנימי שרבים מהם שבוים בו, לא פחות מזה החיצוני. לאסירים יש גם את התנאים האידיאליים לעשות זאת: כרטיס הביקור שלהם ממילא עצוב ומכאיב כל כך, מייצר הדים עצומים של בושה ואשמה.

אנדרה מאלרו כתב כי "הביוגרפיה האמיתית שלנו עשויה מן הדברים שאנו מבקשים להסתירם" (מצוטט אצל גורי, 1980, עמ' 5). אצל אסירים, לעומת זאת, לא נותר הרבה להסתיר. בזמן שהם עצמם סגורים במבנה בטון מחניק, הסודות האפלים ביותר שלהם כבר מזמן משוטטים בחוץ בחופשיות. נדמה כי המציאות העמידה אותם מול כל הסיבות האפשריות לצאת למסע כזה, של גילוי פנימי, עמוק ובלתי מתפשר.

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה כי אף פעם לא נוכל להיפגש עם העולם, שכן העולם אינו קיים בנפרד מאיתנו

אין ספק כי נוח לנו יותר לתפוס את קיומנו כנפרד ועצמאי. ההכרה בתלות המוחלטת שלנו ביצורים אחרים ובתנאי הטבע יכולה להיות מבהילה למדי. חוסר תשומת לב קטנה של מהנדס הבניין, והתקרה תתמוטט עלינו. הירדמות רגעית של נהג האוטובוס, ונתהפך איתו לתהום. מספיק ברק אחד מדויק, סופת שלגים אחת, סלע מתגלגל מראש ההר. ואולם, נדרשת כמות רבה של אנרגיה כדי להמשיך ולהתעלם ממה שעמוק בפנים מובן לנו היטב. לפי הפסיכולוגיה הבודהיסטית, ההתעלמות הזו היא הבורות שלנו (ignorance, מהפועל to ignore, להתעלם). לאסירים באופן מיוחד יש הזדמנות יקרת ערך לצאת ממעגל הבורות. דווקא להם, שראו מקרוב כיצד מרקמי חיים שלמים נפרמים ברגע כתוצאה ממעשה אחד שלהם, שמוסיף ושולח אדוות לכל הכיוונים, כמו אבן שנחתת בלב אגם. דווקא להם, שהפכו תלויים לגמרי באישה שנטשו, שתעביר לחשבונם כסף לסיגוריות. במנהל האגף, שיאשר להם לקבל שוב ביקורים. בוועדת השחרורים, שבחתימה אחת יכולה לקצר את מאסרם בשליש. דווקא להם יש פוטנציאל גבוה להכיר ביחסי התלות ההדדית ששולטים בכול, היכרות שעשויה אומנם לעורר אימה רבה ברגע הראשון, אבל תחושה עמוקה של שייכות לאחר מכן. מאחר שהתלות הזו, של הכול בכול, היא גם עדות לקשר עמוק. לעולם הזה. לנשימה הזו. למרחב שסביב. היא עדות לחוסר האפשרות לחיות בבידוד, אפילו בצינוק החשוך ביותר.

היבט נוסף של החוכמה קשור להכרה בהשתנות המתמדת של הכול. בהבנה שדבר לא נותר כשהיה, ולא יחזור על עצמו. זה כולל כמובן גם אותנו, אך איננו ממהרים לקבל זאת. ההכרה בשינוי הבלתי פוסק - של גופנו, של עמדותינו, של אנשים בחיינו - עשויה להיות מאיימת, מאחר שאנו מורגלים לשאוב ביטחון מתוך תחושה של יציבות, שבראייה בודהיסטית היא תמיד ובהכרח אשליה.

כמעט בלי לשים לב, אנחנו מסתובבים בעולם עם "כרטיס ביקור" שמגדיר אותנו: גר פה, במקור משם, מזדהה עם אלה, למדתי ככה, מוסמך גם לזה. מגדיר ובכך מקפיא את מה שנמצא למעשה בשינוי מתמיד. אפשר להעביר חיים שלמים מתוך הזדהות עמוקה עם כרטיס הביקור הדמיוני שלנו, בניסיון מתמשך לשפר ולשפץ אותו. בקלות אפשר גם להתאהב בו.



בדיחה נחמדה מספרת על אסיר שהתחנן בפני השופט שיוותר לו על המאסר שגזר עליו. "לא בחרתי לפשוע!" אמר לו האסיר. "זה הכול תוצאה של תנאים ונסיבות!" השופט חייך ואמר לו, "ואני לא בחרתי לכלוא אותך. גם זו תוצאה של תנאים ונסיבות!"

בסיומו של אחד המפגשים ניגש אליי אחד האסירים, איש זקן וחביב, וביקש ללחוץ את ידי. הוא הודה לי על תרומתי לקבוצה ולחיי בכלא. שוחחנו כמה דקות ובליבי חשבתי, "איזה איש מקסים". שבוע לאחר מכן התגלה לי במקרה כי הוא נדון למאסר עולם על רצח אשתו מול עיני ילדיו. במפגש הבא התקשיתי להסתכל לו בעיניים. עלתה בי התנגדות אדירה לאחד בראשי את שתי הדמויות הללו, הזקן החביב והרוצח חסר הרחמים. היה לי קל יותר למקם את הראשון בצד של הטובים (איפה שניסיתי זמן רב למקם גם את עצמי) ואת השני בצד של הרעים. היכולת להתבונן עליו ועל רבים אחרים (וכמובן גם על עצמי), ולראות את שני הצדדים הסותרים האלה, ועוד אלפי צדדים אחרים, מבלי לתת לאף צד לגרוע מאף צד אחר, היא מהמתנות היקרות ביותר שקיבלתי.

בין כותלי בית הסוהר יש פוטנציאל אדיר לפיתוח תחושת משמעות, גם עבור תושבי הקבע שלו וגם עבור אורחים זמניים כמוני. המגע הישיר והחשוף עם גוונים רבים כל כך של סבל אנושי, הוא גם הזדמנות לפרוש רחב את שתי הכנפיים, החמלה והחוכמה, ולטפח בעזרתן חיבור עמוק לקיום בעל משמעות.

אחרי אחד התרגולים אמר ח': "בזמן המדיטציה הבנתי שהעבר שלי תמיד הלך איתי לכל מקום, רדף אחריי, ופתאום הרגשתי איזו מעמסה זו. אני סוחר את הסיפור שלי כבר שנים, כמו איזה נגרת כבדה של סנדר. ואין בזה טעם. אז נכון שלפעמים מישהו שואל ואני מספר - 'אני ח', עשיתי ככה וככה'. בסדר. אבל רוב הזמן אפשר לחיות טוב מאוד גם בלי זה".

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה לנו... להתנער מכל מחויבות להמשיך להיות מי שהיינו. לא סתם כצעד פרובוקטיבי, אלא כדי להיות בתואם ובהרמוניה עם מציאות המשתנה ללא הרף

החוכמה הזו מעודדת גם חמלה עצמית. קל יותר להיות בחמלה כלפי הסיפור שלנו אם אנחנו לא מזדהים איתו כל כך. קל יותר לסלוח לעצמנו כשמכירים במערכת השפעות הגומלין הבלתי נגמרות שבתוכה אנו חיים. כשמביאים בחשבון לא רק את העבירה שביצענו, אלא גם את מעלותינו. את ילדותנו. את הורינו. את סתימת העורקים. את המצב בבנק. בחניכיים. את זיהומי האוויר, האור והרעש. ובעיקר, כשמביאים בחשבון את חוסר יכולתנו להביא הכול בחשבון.

מקורות

1. גורי, ח' (1980). החקירה - סיפור רעואל. עם עובד.
2. Allan, B.A., Bott, E.M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003.
3. Ford, K., Barton, E., & Newbury, A. (2019). Understanding the prevalence of adverse childhood experiences (ACEs) in a male offender population in Wales: the Prisoner ACE Survey.
4. Germer, C.K., & Siegel, R.D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Guilford.
5. Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
6. Lomas, T. (2017). Recontextualizing mindfulness: Theravada Buddhist perspectives on the ethical and spiritual dimensions of awareness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(2), 209.
7. Makransky, J., Germer, C.K., & Siegel, R.D. (2012). Compassion in Buddhist psychology. *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*, 61-74.
8. Payutto, P.A. (1994). *Dependent origination*. Buddhadhamma Foundation.
9. Reiner, K., Tibi, L., & Lipsitz, J.D. (2013). Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Medicine*, 14(2), 230-242.
10. Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M.D., & Singh, N.N. (2015). Mindfulness and the four noble truths. In *Buddhist foundations of mindfulness* (pp. 9-27). Springer, Cham.