

מהי תודעה

מדעים | פילוסופיה | מיסטיקה



הסדרה למדע ורוח

עורך הסדרה: ד"ר אבי אלקיים

חברי המערכת:

פרופ' שלמה גיורא שוהם

פרופ' עודד מימון

מהי תודעה

מדעים | פילוסופיה | מיסטיקה

עורכים: אבי אלקיים, עודד מימון

הוצאת אֶדְרָא, תל אביב

מהי תודעה

מדעים | פילוסופיה | מיסטיקה

ספר זה יוצא לאור בתמיכת
קרן מ' ג' לויין, אוניברסיטת בר-אילן
קתדרת אורקל, אוניברסיטת תל אביב

רכזת מדעית: ד"ר רונה טאווינגר
עריכה לשונית: רתם כסלו, נעה שליטין
עיצוב העטיפה: ד"ר דפנא לויין

מסת"ב: 8-1-90042-965-978 ISBN:

© כל הזכויות שמורות להוצאת אֶדְרָא, תל אביב

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי – אלקטרוני,
אופטי או מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט
אלא ברשות מפורשת מאת בית ההוצאה לאור שתינתן מראש ובכתב.

נדפס בישראל תשע"ח – 2018

© Copyright 2018 by Idra Publishing

Idra Press <IdraPublisher@gmail.com>

<http://idra.org.il/>

סידור, עימוד, לוחות והדפסה:

א. אורן הפקות דפוס בע"מ, שד' רוטשילד 109, תל אביב

תוכן העניינים

אבי אלקיים ועודד מימון | תודעה מתבוננת | תודעה חווה 7

■ מיתולוגיה, פילוסופיה, אסתטיקה

שלמה גיורא שוהם | תודעה מיתולוגית מהי? 43

אמיר אור | הלוגוס של הרקליטוס 50

מרק אלן וקנין | מהי תודעה: מדקארט ועד לוינס 59

מייקל טאי | סוגיות פילוסופיות בחקר התודעה 66

ירון סנדרוביץ | תודעת זמן וסובייקטיביות 83

אוהד נהרין | עיון בשפת הגאגא: תודעה, אסתטיקה, תנועה ומחול 121

■ פסיכולוגיה

דייוויד צ'למרס | התמודדות עם בעיית התודעה 131

בני שנון | התודעה האנושית וחקירתה בפסיכולוגיה 161

שולמית קרייטלר | מודעות ומצבי מודעות בראי הפסיכולוגיה 191

יוסף גליקסון | התרכזות, חוויות סינקרטיות ומצבי תודעה 216

ג'ונתן סט' ב' ט' אוונס | תודעה וקוגניציה 238

יוחאי עתריה | תודעה מגולמת בגוף 260

דפנא לוין | שיעורים בזמן: התודעה מנקודת מבט טראנספרסונלית 282

■ מדעי המוח ומתמטיקה

רועי סלומון | בין אני לבין העצמי: כיצד המוח בונה את המודעות ואת העצמי 325

אביבה ברקוביץ' אוחנה | מדיטציה, חקר המוח ותודעת העצמי 345

רפאל מלאך | השתקפויות עצביות: תודעה, מודעות ופעילות תאי העצב 362

אדוארד פ' פייס־סקוט	
וג'יי אלן הובסון	שינוי מצבי תודעה באמצעות סמים 387.....
עודד מימון ומשה קליין	המתמטיקה של התודעה 405.....
■ מיסטיקה	
דוד פונטנה	החווייה המיסטית 439.....
דוד פונטנה	מדיטציה 452.....
■ יהדות, נצרות, אסלאם	
אבי אלקיים	מצבי תודעה בתורת הסוד העברית 465.....
דן מְרָקֶר	בוננות ומודעות לאל בנצרות 521.....
ויליאם צ'יטיק	תודעה במחשבה הצופית 578.....
בנימין אברהמוב	תיאוריית הידיעה של אָפֶן אֶלְעֶרְבִי 606.....
■ הינדרואיזם וזן־בורהיזם	
יואל הופמן	כמה הערות על אודות דג 629.....
יעקב רו	צייר לי תודעה 639.....
■ גישות רוחניות בנות זמננו	
ישראל קורן	תודעה, מודעות עצמית ותודעה על־חושית
	במחשבתו של רודולף שטיינר 661.....
אילן עמית	על אודות התודעה, היקום והחיים ב'הדרך הרביעית'
	מבית מדרשו של ג"א גורדייף 707.....
אדמיאל קוסמן	'כל האובייקטים קדושים': על ייחודה של משנת
	ז'אן קליין מול מסורת האֶדְוִיטָה ההודית
	והמסורת הדיאלוגית של מקורות היהדות 725.....
לייה נאור	הטבע: מרחב להרחבת התודעה, לצמיחה אישית
	ולטרנספורמציה 747.....
דניאל מישורי	אתגר היציבות: יוגה, טאי צ'י, מדיטציה
	והקשר גוף־תודעה 776.....

תודעה מתבוננת | תודעה חווה

מהפכת התודעה השנייה: התודעה במדעים,
בפילוסופיה ובמיסטיקה

מהי תודעה? ה'תודעה' היא מושג רב-משמעי שמתייחס לתופעות רבות ושונות. התודעה הנה תופעה פסיכולוגית שכל אחד מאתנו מכיר לכאורה ויודע באופן סובייקטיבי, ישיר ובהיר, אך עדיין היא תופעה חמקמקה ובלתי ברורה. חוויית העצמי, תחושת העצמי, הטעם הפרטי שלנו ידוע וברור לנו, אך אי אפשר להעבירו במילים, כמו גם לדעת מה האחר הבין מהמושגים שלנו. הוודאות של התודעה היא אישית וסובייקטיבית, הריח החד והמעיר של הקפה המהפיל בבוקר, הריח הוא חוויה שאנו מודעים לה והוא חלק מהתודעה שלנו, אבל להגדיר את התודעה הסובייקטיבית של האחר או אף שלנו עצמנו עדיין אין זה פשוט, ואולי בעיית התודעה אינה פתירה כלל ועיקר ולא ניתן לתת לה שום הסבר מניח את הדעת.

החל משנות השבעים של המאה הקודמת התחוללה בהדרגה מהפכה בפילוסופיה ובמדעים בדבר טבעה של התודעה ומצבי הנפש. עם עלייתם של מדעי הקוגניציה החלו לעלות שאלות מחקריות חדשות, ושאלות ישנות עטו לבוש חדש. כיום, בעשורים הראשונים של המאה העשרים ואחת, משגשגים להם לימודי התודעה בפסיכולוגיה, בביווגיה ובמדעי המוח. בעשורים האחרונים הושם דגש מיוחד בפסיכולוגיה, בפילוסופיה ובמדעי המוח בשאלת טבעם של ההיבטים הסובייקטיביים של החוויה הנפשית ובמאפייניהם.

אך עדיין השאלות הנוקבות מנסרות בחללו של עולם: מהי משמעותה של המילה 'תודעה'? האם יש תודעה? האם התודעה היא אשליה? האם ניתן להתפתח בלעדיה? אם נשלול מן האדם את התודעה, האם יישארו חוויות נפשיות כלשהן? אם כן, מה טבען של איכויות נפשיות סובייקטיביות (Qualia)? האם רובוטים וזומבים יכולים להגיע למצב תודעה? מה היחס בין תודעה ובין השאלה הפסיכופיזית? מה היחס בין תודעה ובין קוגניציה? מה היחס בין

תודעה לשפה? מה הקשר בין תודעה למוח? מה היחס בין תודעה לעולם? מה בין תודעה ובין הזולת? מה מקומה של התודעה בדתות הגדולות ובגישות רוחניות ומיסטיות?

אם מהפכת התודעה הראשונה שמה את הדגש במחקר האנליטי ובמדעי הקוגניציה והמוח, אולי הגיע הזמן למהפכת תודעה שנייה – תפיסה אינטגרטיבית יותר, מכלילה יותר של גישות לחקר התודעה, שתפיסות אנליטיות מוצאות בה מקום צד בצד עם תפיסות פנומנולוגיות, רוחניות ומיסטיות. זו התפיסה שהייתה נר לרגלנו באסופה הנוכחית.

טקסונומיה של תורות תודעה | הצעה

עיון באסופה רנסנסית זו מביא בהכרח לשתי תובנות מרכזיות: הראשונה שבהן היא שחקר התודעה כרוך בשאלות מחקריות מורכבות וחשובות שיש להן השלכות המקרינות על עצם המהות האנושית. במאמרו הקלסי 'סוגיות פילוסופיות בחקר התודעה', הכלול באסופה שלפנינו, מונה מייקל טאי את המרכזיות שבשאלות פילוסופיות אלו. עקרון המפתח המונח ביסודן הוא האופי החווייתי, הסובייקטיבי של התודעה – מה שמכונה לעתים באפיסטמולוגיה בשם 'קווליה' (qualia), או איכויות סובייקטיביות. כל תיאוריה של תודעה מחויבת אפוא להתמודד עם שאלות מפתח אלו, כגון: כיצד ניתן להסביר את ההשתייכות הסובייקטיבית של התודעה? כיצד ניתן להבין שהתודעה תמיד משויכת לנקודת מבט, לפרספקטיבה? כיצד ניתן לחבר בין מנגנונים פיסולוגיים אובייקטיביים לבין החוויה הסובייקטיבית?

התובנה המרכזית השנייה העולה מהניסיונות הרבים להתמודד עם שאלות אלו ואחרות היא, שבחקר התודעה יש היגיון מסוג אחר, הכולל ריבוי דעות ואפילו סתירות ופרדוקסים, בניסיון להסביר את המסתורין שבאינסוף. מתוך הגישות הכלולות באסופה שלפנינו אנו מבקשים לעצב טקסונומיה מטא-תיאורטית, המסווגת את אופני הגישה לחקר התודעה.

התפיסה הרדוקטיבית ביותר היא הטענה המוניסטית שהתודעה לא קיימת כקיום עצמי אלא היא מפציעה ומגיחה כתוצאה מפעולה של מערכת נוירולוגית מורכבת. ניתן לומר כי לפי התפיסה הרדוקטיבית לא ניתן להבדיל בין תודעה של יצורי אנוש לבין תודעה של 'מוח בגיגית' (brain in a vat), מוח נטול גוף החווה סימולציה של המציאות. לעומתה, גישה כוללת יותר היא התפיסה המגולמת בגוף, הגורסת כי מקום התודעה הנו לא רק במוח ובקוגניציה, אלא

בכל הגוף, ושפת התודעה הנסתרית היא בחוויות הגוף הסומאטיות הבסיסיות המשתלבות עם המילים והרגשות. לא 'מוח בגיגית' אפוא, אלא 'גוף בעולם'. תפיסה שלישית הקשורה אליה, תפיסת התודעה המורחבת (extended mind), מרחיבה את הגישה המגולמת בגוף לטענה כי התודעה אינה מצטמצמת רק לגבולות הגוף האנושי אלא עוברת את גבולות האדם וכוללת כל עצם שבו אנו משתמשים כדי לתמוך בפעילות המנטלית שלנו, החל בנייר ועיפרון וכלה בטלפונים חכמים, רובוטים ומחשבי על. הגם שהוגיה המקוריים של תפיסת התודעה המורחבת לא הובילו אותה למחוזות מטפיסיים, ניתן לראות אותה כחוליה מקשרת עם התפיסה כי התודעה הולכת ומקיפה את ההווה הגדולה דרך התאחדות עם הטבע ועד האלוהות. תפיסה שונה ורביעית היא לחקור את התודעה דרך שדה התודעה הטרונספרסונלית הנוצר בחברה ובסביבה, שבה האדם הוא רק מרכיב תודעתי שמשתנה. רוצה לומר, ההתבוננות בתודעה היא ראשית דרך זיקה לתודעות אחרות. ולבסוף, הגישה החמישית, האינטגרטיבית, מציעה כי ניתן לבחון את התודעה כתוצאה של שילוב של מערכות הכוללת סובייקט טהור, סובייקט גשמי וסביבה אובייקטיבית, ותוך אינטראקציה מפרה ובלתי פוסקת בין שלושת המרכיבים האלה.

בכל מקרה איננו יכולים לחוות את עצמנו ללא תודעה. התודעה היא המרכיב הסודי וההכרחי של החיים, ובלעדיה אנו רק כוזמבים פועלים, שבהם רק חוקי השימור הפיזיקליים קיימים. שאלת התודעה היא נצחית ורב־אנפין, ורבות מהשאלות המחקריות הכרוכות בה עדיין תלויות ועומדות. יותר משהשתדלנו לענות על שאלות אלו, שאפנו להציג אותן בפני הקוראים והקוראות המשכילים, בבחינת הסולם של ויטגנשטיין. והמשכיל בעת ההיא יידום.

חִכְמוֹת בְּנֵתָה בֵּיתָה חֲצָבָה עֲמוּנָהּ שְׁבָעָה | על הארכיטקטורה של אסופת המאמרים

זרקנו לחלל האוויר את השאלה 'מהי תודעה?' מתוך סקרנות אמתית לפצח את המסתורין של התודעה, שהרי בשאלה הפסיכופיזית תהום פעורה בין העולם הפיזיקלי ובין העולם המנטלי ואין להתעלם מזה. כל חוקר וחוקרת שפנינו אליהם התבקשו להתמודד מתוך הדיסציפלינה המחקרית שלהם עם שאלה מסקרנת ומרתקת זו. מחד גיסא, לא ביקשנו רק את החוקרים מהמדעים הניסויים להתמודד עמה. אין לנו עניין להצטמצם בהתמודדות עם אחת השאלות

המרכזיות והמסקרנות ביותר על מצבו של האדם ועל ייחודה של התודעה האנושית רק בשדותיהם של המדעים הניסויים. מאידך גיסא, לא הסתפקנו רק בחקר הגישות המיסטיות והרוחניות למיניהן, שהרי אין לאיש מונופול על חקר הרוח, ואין שאלה מרכזית יותר בחקר הרוח האנושית משאלת התודעה. על כן פתחנו את ההתמודדות עם השאלה 'מהי תודעה?' לרוח האנושית בכללה, על כל היבטיה גווניה וצדדיה. במובן זה אנו רואים באסופה זו מהלך רנסנסי מובהק, שפותח את שעריו לכל תחומי הידע האנושי: המהפכה השנייה של התודעה. לנגד עינינו עמדו אסופות מאמרים קודמות, כגון אוסף המאמרים החשוב שכותרתו *The Blackwell Companion to Consciousness*, בעריכתם של מקס ולמנס (Max Velmans) וסוזן שניידר (Suzan Schneider) וכן אוסף המאמרים שכותרתו *The Cambridge Handbook of Consciousness* בעריכתם של פיליפ דייוויד זילאזו (Philip David Zelazo) מוריס מוסקוביץ' (Morris Moscovitch) ואוון תומפסון (Evan Thompson). אסופות אלו מתמקדות בתרומות של מחקר הפילוסופיה האנליטית, הפסיכולוגיה ומדעי הקוגניציה והמוח, אם כי יש בהן גם ייצוג מינורי יחסית לפנומנולוגיה ולתפיסות רוחניות מהמזרח הרחוק. בניגוד לכך, אנו בחרנו באיזון שונה, שיש בו דגש חזק יותר במיסטיקה – מזרח ומערב, הדתות הגדולות ושיטות רוחניות מודרניות. ככל הידוע לנו, זו אסופת המאמרים הראשונה מסוגה שיש בה ייצוג מפורט של תורות רוחניות ומיסטיות בד בבד עם תרומות מחקריות ממדעי הקוגניציה והמוח.

ראוי לציין כי רוב המאמרים שבאסופה שלנו נכתבו במיוחד למענה על ידי חוקרים בכירים, מהם חוקרים בעלי מוניטין עולמי ומהם כוכבים עולים בראשית דרכם המחקרית, אם כי שילבנו גם מספר קטן של מאמרים קלסיים מתוך האסופה של ולמנס ושניידר.

הכניסה למחקר התודעה נפתחת באסופת מחקרים זו לשבעה שערים: שער ראשון: מיתולוגיה, פילוסופיה אסתטיקה; שער שני: פסיכולוגיה; שער שלישי: מדעי המוח ומתמטיקה; שער רביעי: מיסטיקה; שער חמישי: יהדות, נצרות, אסלאם; שער שישי: הינדואיזם וזן בודהיזם; שער שביעי: שיטות רוחניות מודרניות.

מיתולוגיה, פילוסופיה, אסתטיקה

שלמה גיורא שהם יוצא במאמרו תודעה מיתולוגית מהי למסע מסועף, הנע בין מקורות מיתיים, מיסטיים, פסיכולוגיים ומדעיים. נקודת המוצא במאמרו היא

הבחנתו של האנתרופולוג קלוד לוי שטראוס (1908-2009) כי 'המיתוס הוא סטרוקטורה שמחברת בין הטבע לתרבות'. לטענת ש'הם מיתוס הוא סינכרוני ולא דיאכרוני. אין לו נגיעה להתרחשות הריאליסטית-היסטורית, אבל אף על פי שלא-ניתן לאוששו, יש לו נגיעה עמוקה לחייו הפנימיים של האדם ולחיה של חברת האדם. באמצעות המיתוסים המכוננים האדם יוצר לא את תרבותו בלבד כי אם גם את הבנתו את טבע-העולם הסובב אותו. ש'הם חולף דרך תחנות רבות, מהן פילוסופיות, מהן מדעיות, מהן מיסטיות, הכוללות כולן מאפיינים מיתיים. רכיבים מיתיים כלולים לידו בכל מאפייניה של המחשבה האנושית והבנתה את הקיום, ובכלל זה את חיי התודעה היוצרת מיתוסים, או חושבת לאורם. למשל, הוא מדגים כי אינטואיציות מדעיות רבות נוסדו אולי על בסיס מיתוסים קדומים, או רכיבים מיתיים, המתרוצצים במחשבת האדם, ויש להביא אף אותם בחשבון כאשר דנים במהפכות המדעיות והטכנולוגיות המאפיינות את זמננו זה. לדברי ש'הם, 'מיתוסים קדומים עשויים להטרים בדרךם ובלא מערכת מדידה אמפירית את שלמים יתבהר כממשות, אף על פי שניכר בראשיתו כפרי של תודעה אנושית קודחת בלבד או כדמיון שאינו מתקבל על הדעת'.

אמיר אור בונה את מאמרו הלוגוס של הרקליטוס על יסוד התפיסה שלפיה המפגש בין התודעה ובין העולם הוא מפגש של פענוח. לדידו, אינטואיציות מפענחות אלו מתקבעות והופכות לפילוסופיה כשהאינטואיציות מאורגנות כשיטה או כמערכת-הנחות. להערכת אור, הפילוסופים הפרה-סוקרטיים, הרקליטוס ופרמנידס, ביטאו שתי אינטואיציות מפענחות העומדות ביסוד החשיבה המערבית. הרקליטוס טען כי הדבר היחיד הקבוע במציאות הוא השינוי, ולפיכך דגל באחדות שיש בה ריבוי המשתנה והולך; לעומתו פרמנידס טען כי ביסוד כל התופעות עומד אחד נצחי קבוע, כך שלאמתו של דבר התופעות הן למראית עין בלבד. לדעת אור, דימוי צורני של הגותו של הרקליטוס הוא כעין פֶּרְקָטֶל (צורה גיאומטרית בעלת דמיון עצמי, כלומר צורה שמורכבת מעותקים מוקטנים של עצמה בכל רמת פירוט שנסתכל בה); לעומת זאת, הגותו של פרמנידס עומדת בסימן המעגל/הכדור. אצל הרקליטוס התנועות כולן על שונותן הן משל לתנועה עצמה, לפיכך ההתבוננות בתנועות השונות מקרבת אותנו אל התנועה עצמה, שבדמותה כל תנועה ותנועה נעשית. אצל פרמנידס הטיעון הוא לוגי דדוקטיבי. בלאו הכי האדם עומד בנצחי ובקבוע. עליו רק להרחיק ראות מעבר לעולם התופעות המטעה. הרקליטוס הדגיש את הלוגוס כממד האפיסטמי שבאמצעו האדם משיג את העולם במבט סינופטי אחד, וממנו הולכים ומתרחבים מעגליו לכל תחומי הווייתו של האדם. עם זאת, הוא רק

רמזו על הדרכים להגיע למקום ההשגה ולא פתח שער רחב עדיה, אם משום שביקש לכמוס דרך זו מן ההמון ואם משום שהעדיף לחוד חידות. אור טוען, כי הפתרון לשאלת דרכי המבע האניגמטיות של הרקליטוס עומד על הערכתו את השפה כמכשול בדרך להשגת אינטואיציה ממשית של הלוגוס. השפה מבטאת לדידו את הדיכוטומיה המושגית שבהכרת האדם (המערכת ממשיגה ועל דרך זו גם מנגידה). האחדות ההרקליטית היא אינקלוסיבית: הרקליטוס מצביע על האחד בלי לשלול את הריבוי. הוא מנסה אפוא לנתן את המושגים הקיימים, ולהימנע מהמסגה חדישה, שתרחיק את האדם מן ההשגה העילאית. כמובן, שכנגדו, אצל פרמנידס, הריבוי הוא הטעיה, יש רק אחד. הרקליטוס קבע גם כי 'הסדר היפה ביותר' כמוהו 'כערמה מגובבת באקראי'; עם זאת, קשה לומר שהקבוע ההרקליטי הוא שינוי אקראי. אדרבה, השינוי הוא על פי הלוגוס, והוא במידות נתונות. לדעת אור, ההשתנות המתמדת הזאת, הנטבעת אליבא דהרקליטוס מהלוגוס, ניתנת להשגה באמצעות החושים והפניית המבט החוצה אל הטבע. פרמנידס, לעומת זאת, מבטל את השגת החושים, וטוען כי האחד עשוי להיות מושג רק על ידי התבוננות אפיסטמית פנימית. בניגוד לפרמנידס היוצר דיכוטומיה מוחלטת בין האחדות (הנצחית) ובין הריבוי (האשלייתי), טען הרקליטוס כי האחדות והריבוי הם פניו של הלוגוס, וכי ההווה בנויה כולה על אחדות-ניגודים – בטבע, בשפה האנושית ובהכרה החושבת כחלק מהטבע.

מרק אלן וקנין מתמקד במאמרו מהי תודעה: מדקארט ועד לוינס בנושא התודעה האנושית במחשבה הפילוסופית הקונטיננטלית מרנה דקארט (1650-1596) ועד עמנואל לוינס (1995-1906). בדבריו מבחין וקנין בין הוגים רציונליסטיים ובין מבשרי הפוסט-מודרניזם. דקארט טען כי על האדם להיעשות בחינה 'לוח חלק'; שומה עליו לשכוח כל מה שלמד על ידי הטלת ספק והתנערות מסמכות ולהתחיל ללמוד מחדש. חיי ההכרה הפעילים של כל פרט קובעים את קיומו ואת התנהלותו בעולם. לעומת זאת, מודל הידע של גאורג וילהלם פרידריך הגל (1831-1770) הוא טלאולוגי-פרוגרסיבי – האדם עתיד להגיע טיפין-טיפין לכדי הידע השלם האפשרי מבחינה פנומנולוגית. טענת הגל היא שהאדם הולך ומבצע טרנספורמציה מתודעה ראשונית לתודעה מוחלטת. הוא גם מניח קיומו של ידע סופי שעל האדם לרכוש. בניגוד להגל, אצל ברוך שפינוזה (1677-1632) ואצל לוינס, מה שעומד במוקד הדברים הוא תשוקה לידע, ליצירתיות, לחשיבה – לא הידע עצמו. בניגוד לדקארט, לא הספק וההתנערות מסמכויות קודמות מניעים את התודעה, אלא החשק להחכים. לאלו הוסיפו שפינוזה ולוינס (עם כל השונות שבין שיטותיהם) כי שוררת זיקה בין מה שאדם לומד במחשבתו

ובין האופן שבו הוא נוהג בזולתו ומתנהל במעגלים החברתיים שבהם הוא סובב (אתיקה). לדעת וקנין, שלושת המבשרים הגדולים של הפוסט מודרניזם הם קרל מארקס (1818-1883), פרידריך ניטשה (1844-1900) וזיגמונד פרויד (1856-1939). אליבא דמארקס, תודעתו של ה'אני' נתונה להשפעה ולהדרכה של כוחות חזקים מן הסובייקטים הפועלים עליו – אלו הם המוסדות החברתיים והמעמדיים, המשפיעים על גורלו ועל תודעתו של האדם. כלומר, מארקס ערער על מסורת הנאורות האירופית בדבר ריבונותו הבלעדית של הסובייקט על הידע שהוא רוכש ועל חייו התודעתיים, והדגיש את כוחה הגדול של החברה בכלל, ושל המוסדות הפוליטיים בפרט, בהשפעה על האינטלקט באדם. גם ניטשה ביקר בעקביות את מודל הידע של הנאורות האירופית, כאשר הנגיד בין אדם אפוליני ובין אדם דיוניסי, וקבע כי האדם המודרני הוא מיוזג ביניהם (בחיבורו הולדת הטרגדיה, 1872). כלומר, האדם אינו אינטלקט בלבד, אלא כולל בחובו גם רגשות, תחושות ודחפים. פרויד השלים את התמונה בחלקו בין שתי פנים בתודעה האנושית: מודע ולא-מודע. כלומר, הסובייקט אינו שולט בתכנים המציפים את התודעה שלו. כל אלו הראו, כי לאדם אין אלא ידיעה חלקית על העולם ועל הכוחות המניעים אותו. הפוסטמודרניזם הוביל את הדיון האינטלקטואלי והפילוסופי מהתרכזות בחייו האינטלקטואליים-תודעתיים של הסובייקט, לשימת לב למערכות החברה, לגופניות ולרגשות – אלו הובילו גם לשיח המגדרי ולשיח המיניות שלא היו נושאים מדוברים עד אז. התודעה הפוסטמודרניסטית, הטוענת כי יש להעניק פירושים חלקיים לעולם, היא גם בסיס ההרמנויטיקה החדשה. הפרספקטיבות השונות של ההרמנויטיקה החדשה משחררות את האדם מאמת אחת ויחידה, וזה אחד ההיבטים החשובים והפוריים ביותר שנוספו לשיח הפילוסופי במאה השנים האחרונות.

מייקל טאי מציג במאמרו סוגיות פילוסופיות בחקר התודעה מונח מפתח 'איך שזה' (what it's like), מונח המבטא באופן ישיר את הסובייקטיביות של חווית התודעה. 'איך שזה' פירושו החוויה הסובייקטיבית האישית מנקודת המבט של החווה, ומצבים מודעים פנומנליים הם 'איך שזה' לחוות משהו באופן סובייקטיבי. חוויה זו כרוכה באיכויות הנפשיות הסובייקטיביות, ה-qualia. טאי בוחן שמונה בעיות מפתח בחקר התודעה מנקודת מבט פילוסופית. בעיית ההשתייכות נובעת מכך שכל מושא חוויה נפשי שייך בהכרח למישהו; כאבים, למשל, חייבים להיות של מישהו. הבעיה של סובייקטיביות מנקודת מבט עיקרה בכך שנחוצה נקודת מבט, פרספקטיבה, כדי להבין 'איך שזה' לחוות חוויה. כדי להבין במלואן חוויות איכותניות כגון הכאב, תחושת הדיכאון, או ראיית

צבע אדום, יש צורך בנקודת מבט חווייתית. בעיית המנגנון היא השאלה איך תהליכים אובייקטיביים פיזיקליים במוח יוצרים הרגשות וחויות סובייקטיביות, או במילים אחרות, מהו המנגנון האחראי ליצירת ההיבט של 'איך שזה' בחיי הנפש שלנו. בעיית הכפילים מתמקדת במונח האפיסטמולוגי 'זומבי'. להבדיל מזומבים בהוליווד, זומבים בפילוסופיה אינם להוטים לאכול בשר אדם. מה שמאפיין אותם הוא שהם כפילים מדויקים של אדם מסוים בסביבה מסוימת, לרבות תהליכים נפשיים, אך ללא חוויה של מצבים מודעים פנומנליים. האם בכלל ייתכנו כפילים זומביים? טאי אינו משיב על שאלה זו, אך הספקנות שלו ביחס לכך עולה בבירור מן הכתוב. בעיית הספקטרום ההפוך נקראת כך על שם ניסוי מחשבתי שבו מישוהו חווה את ספקטרום הצבעים באופן הפוך לאנשים אחרים: הוא רואה אדום בשעה שאחרים רואים ירוק ולהפך. בעיה זו מחדדת את הניגוד בין התנהגות פונקציונלית לבין חוויה מודעת, שהרי אותו אדם יכול להתנהג בדיוק כמו כולם בעוד שהחוויה הפנומנלית שלו היא הפוכה. בדיון על בעיית השקיפות – מתייחס טאי ל'שקיפות' של התודעה הפנומנלית, ומעלה את ההשערה הפולמוסית שהחוויה הפנומנלית עצמה היא 'שקופה', כלומר בלתי-נראית לתודעה, וכך למשל החוויה של להיות מודעים לצבע אדום זהה לחוויה של ראיית הצבע האדום. בדיון על אודות בעיית האחדות בוחן טאי מה מאחד בין חוויות שונות כך שהן נתפסות כחוויה אחת, בין ב-זמנית ובין על פני רצף של זמן. לבסוף, הדיון הבוחן את בעיית התודעה המפוצלת מתמקד במפוצלי מוח, מטופלים שעברו כריתת של כפיס המוח, המחבר בין שתי ההמיספרות של המוח. לאחר מכן אנשים אלו מתפקדים כאילו מחצית מוחם הימנית אינה מודעת למחצית השמאלית ולהפך.

ירון סנדרוביץ במאמרו תודעת זמן וסובייקטיביות מציין כי השאלה בדבר מאפייניה של תודעת הזמן מציבה אתגר קשה אף יותר מזה שכרוך בשאלת טבען של האיכויות המודעות שהעלה דייוויד צ'למर्स (David Chalmers). במאמר זה הוא מבסס את קביעתו באמצעות בחינת היבטיה השונים של תורת תודעת הזמן של אדמונד הוסרל (1859-1938). כוחן של הנחותיה ומסקנותיה, טוען סנדרוביץ, אינו תלוי בהשקפה הפילוסופית המיוחדת של הוסרל. תורת מודעות הזמן של הוסרל מושתתת על עמדתו על אודות יחס המכוונות לאובייקט (אינטנציונליות). היא מבקשת להבהיר כיצד קשורים זה בזה רבדיה השונים של תודעת הזמן שכוללת תמיד את המודעות לאובייקט טמפורלי שמתמיד בשינוי, את המודעות לרצף החוויות שבאמצעותן נתון האובייקט ואת המודעות לשטף החוויה בורם התודעה – ההתחלפות זו בזו של החוויות. סנדרוביץ דן

ביסודות עמדתו של הוסרל על אודות יחס המכוונות לאובייקט. לאחר מכן הוא מציג את המבנה ההתכוונותי של המודעות לזמן שאותו מציע הוסרל: תודעת זמן כוללת תמיד היבט של חישא ראשונית, של שמירה (retention) ושל הטרמה (protention). המבנה ההתכוונותי של תודעת הזמן מורכב משני ממדים של מודעות: מודעות (טרנזיטיבית) לאובייקט הטמפורלי ומודעות לחוויה שבאמצעותה הוא נתון. המודעות לאובייקט הטמפורלי כוללת שמירה והטרמה של מצביו של האובייקט, בעוד שהמודעות לחוויה שמכוונת לאובייקט – החוויה שבאמצעותה הוא נתון – כוללת גם שמירה של שמירה (קודמת) ושמירה של הטרמה (קודמת). במאמרו הוא מבהיר מדוע היבטים אלה, שמצינים את המודיפיקציה הטמפורלית הרציפה של החוויה, הכרחיים לשם המודעות לשמירה של מה 'שהיה פעם' 'עכשיו' למה שמתרשש 'עכשיו' בחינת מה שהיה פעם ציפיה וכו'. בסיום מאמרו הוא מתייחס להיבט של חוויית זמן שהוסרל כינה 'סובייקטיביות מוחלטת' – המודעות לשטף החוויה בזרם התודעה, להתחלפותן של החוויות זו בזו. הוא מבהיר מדוע הסובייקטיביות המוחלטת הכרחית לשם המודעות לאובייקטים טמפורליים ולזמן אובייקטיבי, ומדוע כה קשה למצוא לה מקבילה בזמן האובייקטיבי. זוהי, לטענתו, הבעיה הקשה שקשורה לתודעת הזמן.

אוהד נהרין מספר במאמרו עיון בשפת הגאגא: תודעה, אסתטיקה, תנועה ומחול על הדרך האמנותית שעשה, ועל המפנה שחל בו אחר פציעה קשה בשנת 1986, שהביאה אותו לפתח שפת תנועה חדשה, היא הגאגא, המשלבת בין תנועה מודעת ובין תנועה לא מודעת. שפת הגאגא נוסדה על תנועה ועל הניסיון לתהות על הקשר שבין תענוג ובין מאמץ. הרעיון הוא לחקור את עולם התנועה של כל רוקד (מקצועי או חובבן; כולם צריכים לרקוד) ואת הסכמות המאפיינות אותו כדי להצליח ולחרוג מהן, היינו: לבוא לידי מגע עם הכוחות המתפרצים באדם. נוסף על כך הגאגא עוסק בחלל שבו נע האדם, ויש בו ניסיון לעסוק בתודעה בבחינת הווה, כאשר היא מתמקדת בפעולת התנועה. ההתמקדות בהווה מביאה גם לתיאום מיטבי בין גוף לתודעה. נהרין משתף בקצת מושגים שימושיים בשפת הגאגא ובמשמעותם. העיסוק בגאגא לשיטתו אינו רק מרחיב את שדה הגמישות והתזוזה הפיזית, אלא שהרחבת טווח התנועות, והיכרות עמוקה יותר עם הגוף ועם התודעה, מרחיבות את התודעה ומאפשרות לה להיפתח לתבונות חדשות ולאפיקים חדשים. בנוסף מציג נהרין דברים על מקום הרגשות, עבודת האנסמבל, מוזיקה, דרמה ומגדר ביצירות המחול שלו.

פסיכולוגיה

בטרם נציג את המאמרים בפסיכולוגיה, חשוב להבהיר הבחנה מרכזית ורלוונטית בפסיכולוגיה הקוגניטיבית: ההבחנה בין תהליכים לבין תכנים. כך למשל, אם אנחנו חולמים בהקיץ תוך כדי נסיעה שגרתית לעבודה, אנחנו משרשרים באופן אסוציאטיבי בין תכנים שונים: ההמתנה ברמזור יכולה לעורר מחשבה על מצב הפקקים ההולך ומחמיר, ומחשבה זו מצדה עשויה להוביל לכך שניזכר כי השכנה סיפרה לנו במעלית איך היא נתקעה בפקק במשך שעותיים בכניסה ליישוב; משם אנו עוברים להיזכר בכך שהמעלית זקוקה לבדיקה בטיחותית שנתית, וכן הלאה. מה שאנחנו זוכרים הוא התוכן, ואילו האופן שבו אנחנו עוברים מזיכרון לזיכרון באופן אסוציאטיבי הוא סוג של תהליך. כפי שבני שנון מציין במאמרו, ובדין, הגישה השליטה בפסיכולוגיה הקוגניטיבית היא התמקדות בתהליכים דווקא, לעתים על חשבון התכנים שאינם נחקרים, או נחקרים רק כמייצגים סוגים שונים של תהליכים. חקר התודעה הוא אולי אחד התחומים החשובים שבו שמור עדיין תפקיד לחקר התכנים. בהתאם לכך, המאמרים בחטיבה זו של האסופה ניתנים לארגון על פני רצף, שבקוטב האחד שלו מיקוד בתכנים, ובאחר מיקוד בתהליכים.

החטיבה פותחת במאמר קלסי ועקרוני של דייוויד צ'למर्स (David Chalmers), שכותרתו **התמודדות עם בעיית התודעה**. במאמר זה הוא מבחין בין שני סוגים של שאלות מחקר ביחס לתודעה. השאלות הקלות הן השאלות המתייחסות לפונקציות ומנגנונים קוגניטיביים, כגון כיצד אנו ממקדים קשב, איך המערכת הקוגניטיבית יוצרת אינטגרציה של המידע, וכיצד אנחנו מסוגלים לדווח על מצבים נפשיים. בעיות אלו הן קלות יחסית משום שניתן להסביר אותן באמצעות כלים סיבתיים רדוקטיביים המתארים את המנגנון – התהליך – המבצע את הפונקציה. גם אם הן טרם נפתרו לחלוטין, יש לנו כלים לפתור אותן. השאלה הקשה היא בעיית החוויה או ההתנסות. בעיה זו אינה ניתנת לפתרון בכלים מעין אלה ויש לחפש את פתרונה בכיוונים אחרים.

את הקוטב התוכני של הרצף תוכן-תהליך ניתן למצוא במאמרו של בני שנון שכותרתו **התודעה האנושית וחקירתה בפסיכולוגיה**. שנון דוחה במודע את הגישה התהליכית לטובת התמקדות בניתוח פנומנולוגי של תוכני ההכרה המודעים, ניתוח הניזון בחלקו מהתנסויותיו עם סמים משני-תודעה. שנון מנתח רצפי מחשבות, ועומד על הסוגים השונים של מעברים השולטים ברצפים אלה.

מתוך בסיס הנתונים הזה הוא מציע טיפולוגיה של מצבי תודעה, בין מצבי תודעה יומיומיים ובין מצבי תודעה 'לא-שגורתיים' המופיעים בתגובה לסמים משני-תודעה.

מבוא מועיל להיסטוריה של חקר התודעה בפסיכולוגיה לענפיה השונים ניתן למצוא במאמרה של שולמית קרייטלר שכותרתו מודעות ומצבי מודעות בראי הפסיכולוגיה. בחלק השני של מאמרה מתמקדת קרייטלר בהצגת התיאוריה שלה, תורת המובן, והאופן שבו ניתוח המובן מאפשר להגדיר את התודעה ולחקור אותה. תורת המובן מתמקדת בנייתו וסיווג של תכנים ('ממדי מובן'), ובנוסף אליהם משתנים נוספים המאפיינים את התוצר הקוגניטיבי, כגון ההבדל בין מובן אישי למובן בינאישי, סובייקטיבי. מאמר זה ניתן לאפיון כקרוב לקוטב התוכני בחקר התודעה, אם כי יש לציין שקרייטלר מציגה קשרים אמפיריים בין משתני המובן לבין תהליכים שמשתני המובן מנבאים אותם, ביניהם תהליכי תודעה.

שלושה מאמרים בעלי אוריינטציה תהליכית חותמים את החטיבה הקוגניטיבית. החוויה הסינקרטיט עומדת במרכז מאמרו של יוסף גליקסון שכותרתו התרכזות, חוויות סינקרטיטיות ומצבי תודעה. במאמר זה גליקסון מנתח מצבי תודעה כפונקציה של מצבי חושה מיוחדים: סינסתזיה, האופן שבו חוש אחד נקלט באמצעות חוש אחר; כושר אידיטי, היכולת לזכור דימויים חזותיים באופן חי במיוחד; ותפיסה פיזיוגנומית, שבה מטושטש הגבול בין תפיסה לבין רגש. מצבי חושה אלו יוצרים חוויות תפיסתיות ותודעתיות עזות במיוחד.

בקוטב התהליכי של הרצף תכנים-מול-תהליכים מצוי מאמרו של ג'ונתן אוונס (Jonathan Evans), תודעה וקוגניציה, המנתח את התרומה של חקר החשיבה וקבלת ההחלטות לחקר התודעה מתוך נקודת מבט תיאורטית של עיבוד כפול. לפי גישה זו, תהליכי חשיבה מורכבים נשענים על שתי צורות שונות של עיבוד: חשיבה 'מסוג 1' – מהירה, אוטומטית ולא מודעת; ולעומתה חשיבה 'מסוג 2' – אנליטית, מודעת ומסוגלת להתמודד עם מצבים חדשים, אך אטית ודורשת מאמץ קוגניטיבי. למבנה של ארכיטקטורה קוגניטיבית זו יש פונקציות אבולוציוניות. החשיבה האנליטית אינה חסינה בפני אשליות, ואחת המרכזיות שבהן היא שאנו שולטים בהתנהגות שלנו באופן מודע.

גישה שונה להבנת התהליכים מציג יוחאי עתריה במאמרו תודעה מגולמת בגוף. תפיסה זו יוצאת נגד התפיסה המקובלת בחקר הקוגניציה, תורת הנפש

החשובית, אשר לפיה קיימת הקבלה בין העיבוד הקוגניטיבי האנושי לבין עיבוד באמצעות מחשב. בניגוד לכך, תפיסת התודעה המגולמת בגוף רואה את התודעה ואת העיבוד הקוגניטיבי כפונקציה של אינטראקציה בין התהליכים החשוביים לבין הגוף שבו הם מגולמים והסביבה הפיזית שבה הם פועלים. הפעילות הנפשית שלנו אינה ניתנת אפוא לניתוק מהגוף, מהמרחב הפיזי שבו הוא פועל, ומהאובייקטים שדרכם אנו מרחיבים את התודעה.

המאמר שחותם את השער השני הוא מאמרה של **דפנא לוין שנושאו שיעורים בזמן: התודעה מנקודת מבט טרנספרסונלית**. מאמר זה דן בחקר התודעה מנקודת המבט של הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית העוסקת בחקר התודעה במובהק, ואשר תרמה רבות להרחבה ולהעמקה של הידע וההבנה של התודעה על היבטיה ורמותיה השונים, הלא היא מתודת הרגרסיה הטרנספרסונלית ובשמה הלועזי Transpersonal Regression Therapy. דיסציפלינה זו מתמקדת בחקר הביוגרפיה הרוחנית-הטרנספרסונלית של האדם. כלומר, היא עוסקת בחקר גלגולי הנשמה של אדם מסוים ובהשפעתם על חייו בגלגול הנוכחי, במטרה להתנתק מהשפעותיהם המעכבות ולהשיב לאדם את חופש הבחירה. באמצעות שיטות מגוונות של רגרסיה, במצבי תודעה בלתי רגילים, לרמות של הלא-מודע החסומות בדרך כלל בפני טכניקות תרפויטיות רגילות, ממחישה דיסציפלינה זו את הנגישות האפשרית המרתקת לפאזות, לממדים השונים של התודעה ובהן חוויית העוברות וטראומת הלידה, חוויות גלגולי העבר, חוויית המוות ועיבודה, חוויות הממד שבין הגלגולים, סוגי הזיכרונות ועוד. וככל שטכניקות אלו הולכות ומתפתחות הן חושפות את היכולות הבלתי מוגבלות של המיינד (Mind).

מדעי המוח ומתמטיקה

רועי סלומון במאמרו **בין אני לבין העצמי: כיצד המוח בונה את המודעות ואת העצמי** מתמודד עם אחת החידות המרתקות של ההווה האנושית והיא המודעות שבה המוח הופך את גלי האור ותנודות האוויר למראות ולקולות שממלאים את תודעתנו. ההתמרה הזאת של העולם לייצוג פנימי בתודעתנו כל כך ברורה לנו מאליה, שאנו קוראים לה 'המציאות', אף על פי שהיא למעשה פרשנות מוחית של אותות הנקלטים בחושים. מעבר למודעות לעולם החיצוני, בני אדם ניחנים גם ביכולת מופלאה של מודעות עצמית. כל אדם בוגר מרגיש שהוא יצור בעל עצמיות, המוגדר על ידי גוף פיזי ושולט בו. למרות המרכזיות של חוויית

העצמי הזאת בחיינו, ההבנה המדעית לגבי התהליכים הקוגניטיביים והמוחיים המאפשרים את התחושה הזו רק מתחילה. במאמרו מתאר רועי סלומון מדוע המודעות הנה מושא מורכב למחקר מדעי, וכיצד כלים כמו מציאות מדומה והדמיה מוחית מאפשרים לנו להתגבר על מורכבות זו. כן הוא מביא עדויות לכך ש'המציאות' שאנו חווים בתודעתנו, כולל תחושת העצמי שלנו, היא פועל יוצא של הניסיון של מוחנו להשליט 'סדר' באותות הרועשים והמבלבלים של העולם.

אביבה ברקוביץ' אוהנה מציגה במאמרה מדיטציה, חקר המוח ותודעת העצמי המשגה של תחושת העצמי שמקורה בפנומנולוגיה, אשר התבררה כמבטיחה ביותר מבחינת אפשרות השיח שנוצר בינה לבין ממצאי מוח. על פי המשגה זו קיימת אבחנה בין שני סוגי עצמי, $Me-I$. הראשון הנו החוויה הרגעית, המשתנה מרגע לרגע, היותי הסובייקט שחווה את החוויה. השני הנו ייצוג מחשבתי שלי, תפיסתי העצמית, הדימוי המנטלי שיש לי על עצמי, הקשור לזיכרונותיי, לתכניותיי ולסיפור חיי. המינוחים שאותם היא נוקטת הם 'עצמי נרטיבי' ו'עצמי מינימלי' או 'עצמי גופני', בהתאמה. בשני העשורים האחרונים הולכת ומתבססת בקרב חוקרי המוח והקוגניציה הסכמה כי תפקודים שונים של שני סוגי העצמי, הנרטיבי והגופני, מתבססים על פעילותן של שתי רשתות מוחיות שונות, המקיימות ביניהן בדרך כלל יחסי נדנדה. בקצרה, 'רשת בררת המחדל' (DMN – default mode network), הנדלקת ופועלת ככררת מחדל בזמני מנוחה, ולכן קרויה גם 'רשת המנוחה' (resting-state network), למעשה פעילה כאשר הנבדקים נזכרים בזיכרונות אפיזודיים מעברם, מתכננים את עתידם, עסוקים במחשבות הנוגעות לקבלת החלטות אישיות או עסוקים בדימוי העצמי – כיצד אני נראה בעיני אחרים, או במחשבות חברתיות, כמו בשאלה מה חושבים האחרים. מידע מצטבר זה הביא להצעה כי רשת ברירת המחדל, ובאופן ספציפי יותר האזורים המרכזיים שלה, תומכים בתחושת 'העצמי הנרטיבי'. במקביל, בין חוקרים שונים מתגברת הסכמה שהרשת התומכת בתחושת העצמי הגופני קשורה באזורי מוח המבצעים אינטגרציה רב-חושית (בעיקר אזורי קשב וחישה). המחברת סוקרת במאמרה את התוצאות של מחקר מוחי במתרגלי מדיטציה מסוג מיינדפולנס (Mindfulness), המראות כיצד תרגול מפחית את ההישענות על 'העצמי הנרטיבי' ועל הרשת המוחית התומכת בו ומגביר פעילות רשת קשבית-תחושתית התומכת ב'עצמי הגופני', ויותר מכך – מגביר את היכולת להפחית רצונית את רמת הניבוי התודעתי ומאפשר לגירויים להיכנס כפי שהם ללא סינון מוקדם על פי רמת ההתאמה לניבוי. ממצאים אלו תומכים ברמה הפיזיולוגית והביולוגית באינטואיציה שתרגול מדיטציה מאפשר לתודעה

האנושית ללמוד להיות יותר ויותר 'כאן ועכשיו' ולאפשר לגירויים מהעולם להגיע למודעות כפי שהם.

רפי מלאך דן במאמרו השתקפויות עצביות: תודעה, מודעות ופעילות תאי העצב בהיווצרות תמונה ראייתית במוחנו להבנת היחס בין המוח ובין התודעה. הקשר בין המוח ובין התודעה מהווה את אחת הבעיות העמוקות והמופלאות ביותר העומדות בפני המדע המודרני. כיצד זה שני עולמות כל כך שונים – מצד אחד האותות החשמליים שמוחלפים בין מיליוני תאי העצב במוחנו, ומצד שני התחושות והמחשבות שאנו חווים בכל זאת – קשורים בקשר הדוק ומוחלט כל כך? במאמרו רפי מלאך מתמקד בחוויית הראייה כדוגמה לקשר זה. הוא מציע כי התהליך המרכזי בהיווצרות תמונה ראייתית במוחנו הוא תהליך של הדהוד בתוך קבוצת תאי עצב הממוקמים בפסגת ההיררכיה של אזורי הראייה בקליפת המוח. הפעלה הדדית זו מובילה למעין 'הצתה' עצבית. בתהליך זה קבוצת תאים מבודדים הופכת ליחידה שלמה שמבטאת את התוכן של התמונה הנראית. הפעולה הקבוצתית מאפשרת יצירת מספר עצום של קבוצות עבודה המבטאות את התמונות השונות שאנו רואים – בדומה ליצירת אוצר מילים גדול מאוסף מצומצם של אותיות. מרתק לראות שהעושר המופלא של תוכני התודעה מותנה בהפיכת תאי העצב האינדיבידואליים לקבוצות עבודה שיתופיות.

אדוארד פ' פייס-סקוט וג'יי אלן הובסון במאמרים שינוי מצבי תודעה באמצעות סמים טוענים כי חומרים כימיים ממקור חיצוני עשויים להשפיע במגוון דרכים על התודעה. שינוי תודעה הנגרם באמצעות סמים רחב בהכרח בעולם, כולל שינויי תודעה קיצוניים באמצעות הלוצינוגנים בטקסים דתיים או בהתמכרות שמגבילה ומנמיכה את התודעה. הדיונים בהשפעות הסמים על התודעה במאמר מתייחסים לתרופות הרדמה, לתרופות פסיכואקטיביות לפי מרשם ולסמי פנאי. המכנה המשותף הוא שהתרופות הפסיכואקטיביות משפיעות באמצעות חיקוי (אגוניזם) או חסימה (אנטגוניזם) של חומרים אנדוגניים (פנימיים), המאפשרים לתאי העצב תקשורת רגילה. תרופות הרדמה ואלחוש: רוב חומרי ההרדמה הכלליים והמקומיים מתערבים בתפקוד העצבי ברובד הקרום של התאים כשהם חוסמים את הולכת האימפולסים החשמליים. תרופות מרשם: רבות מהתרופות הסדטיביות (להרגעה) והפסיכואקטיביות פועלות באינטראקציה המיידעת את מערכות האפנון העצבי של המוח. סמי פנאי: השימוש ברובם הוא לצורך ויסות מצב הרוח, כגון: אלכוהול, קנביס וסמים חזקים יותר, כגון: סמי הזיה. המחברים סוקרים את סוגי סמי הפנאי וכיצד הם משפיעים על תודעתו של

הנוטל אותם. בנוסף דן המאמר בזיקה שבין שימוש בתרופות ובסמי פנאי ובין חלימה. לטענת המחברים, סמים מדכאים שנת-חלימה (REM) ואילו גמילה מהם או הימנעות מצריכתם עלולות לעורר במכור הלוצינציות ראייה, אי-התמצאות, בידוי ואבדן זיכרון, מצבי תודעה החולקים תכונות רבות עם שנת חלימה. חלימה טבעית מאפשרת את סוג שינוי התודעה שאנשים מחפשים בשימוש בסמים. היתרונות של החלימה גלויים לעין. היא ניתנת בחינם ואינה מזיקה. לצורך הגברת המודעות והרגש החיובי בחלומות, מומלץ להתאמן בחלימה מודעת להשגת חלומות צלולים.

עודד מימון ומשה קליין חותמים שער זה במאמרם הדן בשאלת המתמטיקה של התודעה. שאלת המחקר במאמר זה היא מה נדרש כתשתית על מנת שהמדע יוכל לחקור את נושא התודעה. לשם כך דרוש להבין ולהגדיר את תכונות התודעה ולפתח תשתית מתמטית אשר תתמוך בתכונות אלה, כיוון שהמתמטיקה כיום בגישה האובייקטיבית בלבד אינה מאפשרת זאת. לכן פותחה מהתחלה מערכת מתמטית מבוססת אקסיומות ומערכת צירים חדשה, שבעזרתה הם מפתחים את תחילתה של הלוגיקה הרכה. זוהי שפה חדשה שמאפשרת למשל ביטוי של גישות סובייקטיביות, כאשר יותר מאפשרות אחת נכונה. כן מאפשרת המערכת הכלת נגידים וגם תהליך של סינתזה עד אחדות, יחד עם אי ביטול המרכיבים העצמאיים. המערכת המתמטית בעצמה מהווה חידוש משמעותי בכך שהיא נותנת לראשונה מודל קונקרטי לעולם האינפיניטיסימלי.

מיסטיקה

דוד פונטנה במאמרו על החוויה המיסטית דן במצבים מיסטיים שנאמר עליהם שהם נוצרים באופן ספונטני ולא מתוך פעולה רצונית, וכי הם מייצגים מצב של שינוי תודעה שאותו כמעט שאי אפשר להעביר לאחרים באמצעות מילים. מצב זה מבטא טרנספורמציה עמוקה והתעלות אל מצב תודעה שלא ניתן היה לצפות אותו. המחבר מחלק בין שני סוגים של מצבים מיסטיים: מצבים טרנסצנדנטיים ומצבים אימנטיים. מצב מיסטי טרנסצנדנטי בעיקר במסורות התאיסטיות הוא היוודעות אל כוח שוחר טוב החובק ומקיף את היקום ומלואו; במצב זה התודעה האישית אינה אובדת אלא מכוונת באופן מיטבי כלפי אותה מודעות חובקת-כול. זוהי המיסטיקה המצויה על פי רוב בדתות המונותאיסטיות

ובהינדואיזם. טיפוס אחר של חוויה טרנסצנדנטית מוצע בבודהיזם ובאֶדְוִינְטָה. שם המפגש של התודעה האישית עם התודעה הגדולה ממנה אינו מפגש הנובע מן החוץ, אלא מתרחש במעמקי האדם, בהווייתו הפנימית. קו משותף למצבים מיסטיים טרנסצנדנטיים הוא שהתודעה החווה נוטה לעמעם במהלכם את ממד העצמיות, כדי לחבור או לעמוד נוכח התודעה הגדולה-המקפת; זהו מפגש הדורש התמסרות מוחלטת לשגב, המתגלה פתע וקורן אל תוככי ההכרה מן החוץ אל הפנים, או מן הפנים אל הפנים, בתוככי האדם. מצב מיסטי אימננטי הוא מצב תודעה שבו העצמי נעלם לגמרי ומתוודעים לאחדות הכול. אין כאן התגלות של ישות או מפגש תודעה אנושית בתודעה עילאית ממנה, אלא צירופה של התודעה האנושית לתוך הסדר הפנימי של הדברים שהוא אחדות מוחלטת. אין כאן מעמד של טיפת מים נוכח האוקיינוס, אלא תובנה פנימית של היות חלק, כמו כל יתר הדברים, מהכוליות (טיפה באוקיינוס). מצב זה רווח פחות בדתות ההתגלות הגדולות משום שהן מעמידות את האומניפוטנציה האלוהית מול קטנות האדם, ומציבות תהום בלתי-גשירה ביניהן. מי שחווה מצב מיסטי אימננטי יודע שאין שום תהום כזו, גם אין על מה לגשר. פונטנה מורה גם על מצבים מיסטיים שבהם קשה מאוד להבדיל בין שני הטיפוסים שתיאר, במיוחד בפרקטיקות מיסטיות מזרחיות (הודו-סין-יפן) שבהן העצמי יכול להתאיין ולא להתאיין (כלומר לנכוח) בעת ובעונה אחת, ההופך את המצב לפרדוקסלי או למצב הנתון לסתירה לוגית, על פי הקונוונציות המערביות; ובכל זאת, באותן אסכולות – אין בחוויה הכוללת התאיינות, נוכחות והתאחדות שום דבר מעורר תימהון. בנוסף מתאר המחבר שלבים בחוויה המיסטית כפי שתוארו במערב ובמזרח ועומד על נקודות הקרבה והרחק שביניהם, כמו גם על הבדלים במשך החוויה (חוויה אקראית, חוויה מתמדת) ועל תנאים מסוימים שיש בהם כדי לעורר חוויה מיסטית או למצער ליצור באדם חוויה בעלת קווים מיסטיים. לבסוף דן המחבר בהשפעת גירויים חשמליים של קליפת המוח, היוצרים מצבים מיסטיים או מצבים דמויי מצבים מיסטיים, המעלים על הדעת כי המצבים המיסטיים הם תולדת גרייה חשמלית. הוא קורא לחוקרים הבוחנים את השפעות הגרייה החשמלית באזורים ספציפיים בקליפת המוח לעסוק, לכל הפחות, בתרגול מדיטציה, כדי שיתבהר להם קצת מטעמה של חוויה פנימית, אם לא מצב מיסטי, או לפחות חוויה ארעית בעלת מאפיינים מיסטיים, כדי שיובהר להם שהחוויה המיסטית אינה טכנית בלבד בעבור חוויה, ואינה דבר שניתן להקל בו ראש.

במאמרו מדיטציה דן דוד פונטנה בתוכני התודעה בעת תרגול מדיטציה. המכנה המשותף המוסכם באשר לחוויות מדיטטיביות, הוא היותן מביאות לידי שלושה

אופני־תודעה: ריכוז, שלוה ותובנה. שיטות המדיטציה המרובות נחלקות לשני זרמים עיקריים: מדיטציה עם תוכני תודעה ומדיטציה ללא תוכני תודעה. מסורת המדיטציה המערבית־נוצרית היא מסורת שבה משולבים תוכני תודעה במובהק. כללה היה לעורר את הפעילות המנטלית המכוונת. למשל, סדרת 'התרגילים הרוחניים' שתיקן מייסד המסדר הישועי איגנטיוס מלוילה (1491-1556), אשר במרכז עומדת חניכת התלמיד על ידי דמיון סצנות מחייו של ישוע, הכנסת המתרגל אליהן בדמיונו, והעלאת תכנים של אהבה ורגשות כבוד כלפי המושע, אילו רק נמצא בסיטואציה המקורית. הושם דגש בעיקר בחניכתו הפסיכולוגית והאמונית של התלמיד, והכמרים־המתרגלים היו מומחים בביצוע התהליך. מדיטציה מלוות חשיבה מופיעה גם במסורת ההינדית ובמסורת הבודהיסטית, ההולכות בעקבות הפרקטיקות הטנטריות של זרם הווג'ריאנה (Vajrayana, 'מרכבת היהלום') של הבודהיזם הטיבטי ומדיטציות טהרוואדה (Theravāda, אסכולת זקני הנזירים) לפי ארבעת הצווים הנאצלים (חסד, חמלה, השתתפות בשמחה, השתוות הנפש), שבכולם מושם דגש בהבניית דימויים ויזואליים בתודעה. בבודהיזם הטיבטי ישנה גם פרקטיקה מדיטטיבית שבה המתרגל בונה בתודעתו דימוי חזותי של הבודהה לפרטי פרטים; בסוף התרגול הדמוי פורח מעל ראשו, ואחר כך יורד לשכון בלבו. אף על פי שמדובר בפעילות מודעת של הדמיון, המתרגל רואה במדיטציה ובהשלמתה חסד עליון. מדיטציה נטולת מחשבות היא מסורת שבאמצעותה מנסים להגיע להשקטת פעילות התודעה. ישנן מסורות שבהן המאמץ הוא להסיר או לבטל מחשבות שבכל זאת מגיחות בתודעה מדי פעם ובמסורות אחרות לומדים לתרגל בידיעה שמחשבות אכן שבות להתרוצץ בתודעה, אולם אין להסיח את הדעת מן הריכוז שבה התודעה מבקשת להתנער מן הרחש והמלאות המאפיינים אותה ולהגיע לכדי דומייה וריקות. שתי האסכולות, על אף מובהקותן, מקיימות ביניהן חפיפות לא מעטות בכמה וכמה זרמים, בעיקר בדעות האסיאתיות. למשל, באסכולת רינזאי בוך בודהיזם היפני משמיע המורה לתלמיד קואן – כעין שאלה קצרה אנטיגמטית־פרדוקסלית – ששומה עליו לפתור באמצעות אימון מדיטטיבי והשתלמות תודעתו. אם הוא מצליח, הוא זוכה להתקדם; אם הוא נוחל כישלון, עליו לשוב ולתרגל את המדיטציה עד אשר יעלה בדעתו פתרון שיעורר קורת רוח במורה. לעתים תהליך זה אורך שנים. למשל, בתרבות ההודית, המורה עשוי להעניק לתלמיד מנטרה, אותה עליו לשנן בתודעתו, עד אשר צליל המנטרה יגרום לתמורה פנימית. באותה רוח, בנצרות האורתודוקסית, התלמיד מתבקש לשנן את 'תפילת ישוע'. בכל המקרים מדובר במדיטציה שאינה פונה לדמיון, אבל גם אינה מבטלת מחשבות – אלא מדובר בחידה או בצליל, האמורים להנחות

את תודעתו של המתרגל ולהשלים אותה. בנוסף המחבר מדגיש את מקומם של הריכוז, השלווה והתובנה במדיטציה. לדידו, שיטות המדיטציה על פי רוב אינן מבטיחות לתלמידיהן להגיע לכדי חוויה מיסטית. חלקן אף מצהירות כי המדיטציה אינה מובילה להארה או להתעלות. עם זאת בבדוהים מדובר על ישיבה במדיטציה על מנת להשתחרר מהסבל שבתנודות התודעה. קיימות גם מדיטציות החותרות להגיע לחוויה העליונה של סמדהי ו/או סטורי, כלומר: להארה, שניתן להבינן כתובנה עמוקה על טבע המציאות, שהיא כשלעצמה מהווה חוויה פנימית טרנספורמטיבית.

יהדות, נצרות, אסלאם

אבי אלקיים טוען במאמרו **מצבי תודעה בתורת הסוד העברית** כי הציר המשותף למקובלים בדת היהודית הוא בהכרה במגבלות התבונה האנושית ובחתימה לפתיחתם של ערוצי תודעה חדשים שמעבר לחושים, לרגשות, לחלומות ולחשיבה הלוגית-דיסקורסיבית. מטרתם של ערוצי תודעה חדשים אלו היא להשיג התגלויות אלוהיות או גם לקנות את דעת העולמות העליונים – הדעת הגואלת את נפש האדם, באמצעות פרקטיקות פולחניות, מדיטטיביות ומאגיות. הזיקה בין היחיד לאלוהיו במקרא מיוסדת על התודעה הנבואית. תודעה זו היא אישית וסובייקטיבית, כפי שטען יצחק יוליוס גוטמן, ובדין, ואין לזהותה עם התודעה הקוגניטיבית, המטפיזיקה, החיוניים הפרופוזיציוניים, האתיקה, ההומניזם ועיקרי אמונה. לשון אחר, הדת היהודית היא דת פרסונליסטית המיוסדת בעיקרה על תודעה דתית סובייקטיבית המעוצבת כתודעה נבואית. תורת הסוד העברית היא יורשתה של הנבואה המקראית, והמקובלים הם יורשי הנביאים. המאמץ העיקרי בפרקטיקה הקבלית לגווניה הוא לייצר מצבי תודעה עילאיים שיש להם העצמה והיכולת לשאת את הנבואה האלוהית, לפתוח את השערים אל העולמות הנסתרים ולקנות את דעת העולמות העליונים. המחבר עוקב במאמרו אחר מצבי תודעה מיסטיים ופרדוקסליים ייחודיים שפיתחו המקובלים כדי לכוון באדם מצבי תודעה נבואיים, כפי שבאו לידי ביטוי הן ב'קבלה הנבואית', הן ב'קבלה התיאוסופית' והן ב'נבואה השבתאית'. ואולם התשוקה להשיג מצבי תודעה נבואיים אינה ייחודית רק למקובלים. המחבר דן במאמרו גם בזרמים בפילוסופיה היהודית בימי הביניים בעלי אתוס קונטמפלטיבי, כגון הזרם הפילוסופי-המיסטי מבית מדרשו של הרמב"ם (1135-1204), שמבין תלמידיו, הגם שהיו כאלו שלא ראו עצמם כנביאים, ראו את עצמם כבני הנביאים,

וחתרו בכל מאודם לחולל דרך רציונליסטית-מיסטית אשר תוליד מצבי תודעה נבואיים שבמרכזם היכללות התודעה האנושית בתודעה האלוהית החובקת כול.

דן מרקר במאמרו **בוננות ומודעות לאל בנצרות** מעורר את השאלה האם קיימת מיסטיקה פרטיקולרית לכל דת בפני עצמה או שמא מדובר במשרע חוויות משותפות המיתרגמות בכל דת ודת על פי מושגיה וסמליה? גרשם שלום (1897-1982) מצד אחד ורוברט פורמן מצד אחר הציגו כתשובה עמדות מקוטבות. שאלה זו הופיעה שוב גם באשר לחוויות מדיטטיביות, ונותרה אף היא פתוחה, כאשר דניאל גולמן הציע לחלק בין 'מדיטציה מרכזת' – המתרכזת בעצם אחד ויחיד ובין 'מדיטציה מדלגת' – המתאפיינת במודעות קשובה בבודהיזם, ובעצם – הגם שאפייין משרע חוויות משותף, בידל מתוכו את הענף הבודהיסטי של 'המודעות הקשובה' כתודעה פרטיקולרית באופייה, אף על פי שכפי שיראה המחבר, ישנן מדיטציות מדלגות גם בנצרות.

המחבר עובר לדון במיסטיקה הנוצרית. ראשית הוא מתאר את האיחוד המיסטי (Unio Mystica) במיסטיקה הנוצרית, בעיקר אצל מייסטר אקהרט (1260-1328), ומתעכב על הפן של 'פריצת הנשמה' אל האל הנסתר (או האפלה הנסתרת) בכתביו, בהסתמך על פסיאודו־דיוניסוס אריאופגיטה. בניגוד לפורמן, שפירש את הפן הזה כשקיעת העצמי בעצמותו בהתאם לתפיסת 'התודעה הטהורה' בכתביו, מבהיר מרקר כי לפי דבריו המפורשים את אקהרט מדובר בחוויה אקסטטית שהיא בפירוש על-שכלית ופרי החסד האלוהי. זוהי חוויה שבה הנשמה חווה באופן בלתי אמצעי במציאותו ההכרחית של האל, בבחינת מחויב-המציאות, ונוטשת במהלך הדברים גם את הידיעה וגם את האהבה, המאפיינות את העצמי, ופורצת אל סדר אחר לגמרי. תלמידי אקהרט בפירוש ראו את האיחוד המיסטי כאבדן של העצמי באלוהות או כמפגש בין שתי ישויות, הדורש את המרת ישותו של האדם. בין כך ובין כך, כל פעילות מנטלית המתבצעת ונרשמת במהלך האיחוד המיסטי אינה מצד בן-האנוש החווה אלא מצד האל לבדו, והתודעה הפעילה במצב זה היא תודעתו של אלוהים בלבד.

בהמשך דן מרקר בדברי המיסטיקנית תרזה דה אווילה (1515-1582) על האיחוד המיסטי, ובקביעתה החד-משמעית כי במצב זה אין מיזוג בין תודעות ולא המרת הישות האנושית, אלא שהבהירות והוודאות המאפיינות מצב תודעה זה ודאי מקורן בעצמות האל לבדה. האיחוד המיסטי מבטא הצצה מסוימת, חולפת וחלקית, אל תוכני תודעתו של האל.

גם אחר שעליו עומד המחבר הוא 'סולם הבוננות' (Scala Contemplationis), שמתוארת כניסה מודרגת אל מצב חזות-האל, מתוך קניין הדרגתי של מצבי

תפילה שונים: 'תפילת הפשטות', 'תפילת הדממה', 'תפילת האיחוד' ולבסוף 'אקסטזה' או 'התפעמות'. מרקר נוטה לכך שרק 'תפילת הפשטות' מקורה בשינון תפילה מצד האדם, וריכוז כל כוחות הנפש בתפילה כפעילות פנימית והכרתית, הדוחה את המציאות החיצונית המטעה המפריעה להגיע למצב חזות-האל. השלב הבא, 'תפילת הדממה', הוא כבר מצב התלוי לחלוטין בחסד האלוהי. זהו מצב שבו האל מעניק לנפש שלוה על ידי נוכחותו. כאן ההתקדמות אינה פרי אקטיביות אנושית, להסיר את מה שמונע התייחדות באל, אלא מדובר במצב תודעה של תפילה מתמדת בכל המעשים ולו היומיומיים ביותר, תפילה שבה נפש האדם נשלטת לחלוטין על ידי חסד האל. השלב הבא, 'תפילת האיחוד', מתואר על ידי תרזה דה אווילה, כשביתת כל החושים לנוכח האל, כעין מצב תרדמה. עם זאת אין בו אבדן מוחלט של תודעת העצמי. המיסטיקון חש את האהבה העצומה של האל כלפיו, הכובשת את חושיו כליל. השלב האחרון, ה'אקסטזה', תואר על ידי תרזה כפריצת הנשמה מן הגוף החוצה, כעין חוויה חוץ-גופית של הנשמה המזנקת ומרקיעה אל אלוהיה; החוויה הזאת מתוארת כאלימה, כאילו הנשמה באמת פורצת את גבולות הגוף.

לאחר שהדגים את שני סוגי המצבים המיסטיים הרווחים, פונה מרקר לדון בחוויה המיסטית כהיפנוזה (סוגסטיה ו/או אוטו-סוגסטיה). כאן הוא שב ומבקר תפיסות המבכרות להבין את המצב המיסטי כפרי של השאת-החושים או הגעה למצב תודעת-פנימי הזהה למהותו העמוקה של העצמי, והשוללות על הסף את חווית החסד האלוהי כהתערבות נסית, על-טבעית, מן החוץ.

מרקר דן בדגמים של 'מדיטציות מדלגות' (מודעות קשובה) שהוכנסו למעגל התרגול של הנזירים, החל במאה השש-עשרה, בהשפעת אב המנזר הבנדקטיני פרנסיסקו חימנס דה סיסנרוס (1436-1517), ולאחריו בהשפעת מייסד המסדר הישועי איגנסיו דה-לויולה (1491-1556). דגמים אלו כוללים גם מצבים של הפעלת הדמיון בכדי להגיע לתחושת נוכחות האל, עניין המנוגד לדרכם של אנשי האיחוד המיסטי וסולם הבוננות. מדיטציה נוספת היא של לורנס איש התחייה (1614-1691), חבר במנזר הכרמלתיים היחפים בפריס במאה השבע-עשרה, גם אצלו הושם דגש במודעות ובמצב המדיטטיבי, המלווה בהנחיית הדמיון לראות את אהבת האל וחסדו השורים בכול. אף כאן עומד מרקר על כך שמדובר במדיטציה מדלגת ולא בריכוז התודעה בתופעה אחת או בעצם אחד אלא במגוון תופעות ועצמים, שמכולם נשקף החסד האלוהי. לורנס גם האמין כי כשהוא נתון במדיטציה אין הבדל בין תודעתו שלו ובין התודעה האלוהית, ובכך דומה הוא לאנשי האיחוד המיסטי, אלא שאין הוא מתאר מצבים כגון פריצת הנשמה, אלא דווקא מצב שבו מתוך רגילות ואימון

מדיטיבי הופכת הנוכחות האלוהית למצויה יותר ויותר (ומתוך כך גם רגילה) בתודעת המתרגל.

ויליאם צ'יטיק במאמרו תודעה במחשבה הצופית טוען כי הצופים הם קבוצה מוסלמית שעיקר מגמתה הוא התקשרות אישית עם המציאות האלוהית. הם אינם שוללים בהכרח את השריעה או את הממסד הדתי, אף על פי שנמצאו ביניהם קבוצות שוללות, ודרך אף שונה מאלו של הפילוסופים באסלאם. אמנם הפילוסופים כיוונו להשיג מצבי הארה, עוררות, ושינוי עצמי – אך רובם ככולם כיוונו מגמה זו לכוח הרציונל-אנליטי שבנפש האדם, שהוא לידם הכוח העילאי בנפש. לעומתם הצופים חתרו לחוויה פנימית בצמידות רבה יותר לכתבי הקודש, ששינוגם ופרשנותם מעוררים את הנפש להתגלות. הם פיתחו פרקטיקות מיסטיות המובילות לכדי מצבים מיסטיים, המקדמים את הצופי לעבר האור האלוהי. המחבר מונה הוגים צופיים שמיזגו את הפילוסופיה עם הדרך הצופית, כדוגמת שיח אלאשאק, שהאב אדין אסֶהְרֶרְדִי (הוצא להורג ב־1191), וטוען שאחריו, מבחינות מסוימות, נעשה קשה יותר להפריד את הצופיות בטהרתה מן הדרך הפילוסופית; כזה לדידו היה גם שיח אלאכבר, מחזי אדין אבן אלעריב (1165-1240), שהגותו עוסקת בכל רזי הפרקטיקה וההגות הצופית, ומציעה ביאורים מפורטים לכל הסתעפויות יחסי האדם והאלוה, ובכללם: מצבי התגלות. בכלל זה, טוען צ'יטיק, כי הצופים ניסחו מצבי תודעה שונים, ועסקו במושגים הנוגעים בתודעת האדם ומצביה הרבה טרם הפילוסוף הצרפתי רנה דקארט. מושגים כגון: 'נַפֶּס' (נפש), 'רוח' (רוח), ו'קֶלֶב' (לב), שימשו את הצופים קודם־כול על מנת לבאר מצבי תודעה שונים ולהטיל עליהם אור. שלושת המושגים מופיעים בקוראן, והצורך להבחין ביניהם ולהמשיג אותם העניק יסוד לחיבורים תיאולוגיים, פילוסופיים וצופיים רבים אם כי הפילוסופים בדרך כלל נטו להוקיר את ה'עֶקֶל' (שכל) למעלה משלושת הראשונים, כאשר מרבית הצופים העדיפו את ה'קֶלֶב' כמשכן המודעות והתבונה באדם. הצופים גם העמיקו במושג הנפש ובחלוקתה למצבים שונים המשתקפים בתודעת האדם.

כן הדגישו את הפן של 'מַעְאֵנִי לְטִיפָה' (עניינים עדינים, נסתרים) בכל תחומי ההווה הרמוזים בקוראן, שרק לאחר אימון רוחני מתאים אדם עשוי להבחין בהם ולחוות אותם. בהקשר זה ראוי לציין גם את המושג 'עֶלֶם' (לימוד/הודעה) ו'עֶלְאֵמָה' (סימן), ואת התפיסה הצופית שלפיה העולם בכללותו, על כל דרגיו, הוא סימנו של האל; דבר ההופך את ההתבוננות בעולם ובתופעותיו לפעילות רוחנית דתית ומיסטית המבקשת לפענח קצת מן הסימן האלוהי, שבאמצעותו הודיע האל את עצמו.

בפן התודעתי ניכרת בצופיות העמדה שלפיה יותר מאשר יש לימוד דיסקורסיבי, יש ידיעה פנימית והטעם שלה. ידיעה זו הנה ידיעה בלתי-אמצעית ללא תיווך החושים, הדמיון, והשיח הדיסקורסיבי, וממילא מדובר בידע שלא ניתן להעבירו באמצעות השפה אלא רק באמצעות רמזים.

הפילוסוף האיראני מולא סַדְרָא (צֶאדֶר אֶדֶין שְׂרָאזִי, נפטר 1640), שעסק לא מעט בניסיון לנסח תואם בין הידע הצופי ובין מושכלות הפילוסופיה, כינה את הידיעה הזאת ידיעה בלתי אינסטרומנטלית, משום שהיא אינה זקוקה לאמצעי, אלא מתעוררת בעצמה. שראזי, שביקר את המינוח הפילוסופי, ראה בלב החוויה הזאת את התאחדות המשכיל והשכל. מדובר בעצם באיחוד או בהצטרפות של תודעת האדם לתודעה האלוהית; במהלך החבירה חווה המשיג את המציאות כשלעצמה ללא בידול ממנה.

הצופים, שברובם לא ביכרו את המושכלות הפילוסופיים, העמידו לנגד עיניהם את המושג 'מַעֲרָפָה' (ידיעה/ידיעה פנימית), המתורגמת על פי רוב כ'גִּנּוּזִים', ונשענת על הדברים המפורסמים המיוחסים לנביא מוחמד: 'היודע את נפשו יודע את אלוהיו'. בהקשר זה מצטטים צופים רבים חדית קֶדְסִי: 'כשאני אוהב את עבדי, אני הוא השמיעה שבה הוא שומע, הראייה שבה הוא רואה, הרגל שבה הוא פוסע, והיד שבה הוא אווז; ואין צריך לומר 'הלב שבו הוא נהיה מודע'. הדגש כאן אינו בכניסה למצב תודעתי, השונה לגמרי מן הרגיל, אלא באהבת אלהים השופעת על העבד, כלומר: מדובר בהשגה שהיא בבחינת חסד האל, שאינה מושגת דווקא בכוח אימון או תרגול, אבל אימון ותרגול עשויים להביא את עבד האל אל סף ההשגה ('חֶבֶ'). כמו אצל מולא סַדְרָא גם כאן מדובר למעשה על חוויה של איחוד וחבירה מוחלטת לסדר אחר, אלא שההיבטים השכליים שלו מוצנעים, ומודגשת המגמה של הידיעה כשהיא-לעצמה. מגמה זו מודגשת גם ב'שְׁהָאֲדָה' האסלאמית. אם אין אלוה מבלעדי אללה, הרי שאין תודעה זולת התודעה האלוהית, ועל האדם להסיר מעל עצמו את מסכי העצמי, ולחבור לתודעה הפולית היחידה.

בכדי להגיע לכך על האדם להזכיר לעצמו ללא הרף את התודעה האלוהית שאליה הוא מתאווה להצטרף. זוהי משמעות ה'זֶכֶר' (הזכרת שם האל) בצופיות. כמובן, יש ב'זֶכֶר' גם ביטוי לנוכחות האלוהית בעולם והשגחתו. עם זאת באופן פנימי יותר מסמל הריטואל את מאוויי הצופי להצטרף לתודעה האלוהית. משמעות ה'תוֹחִיד' (הייחוד) באסלאם היא שהכול יוצא מאת האל והכול שב אליו, אך הצופי מעמיק ברעיון השיבה אל התודעה האלוהית, שתודעתו העצמית של האדם מונעת אותו מלחבור אליה.

על פי רוב מִסְכָּמִים המורים הרוחניים הצופיים את מסע החבירה לתודעה

האלוהית בשני מושגים: 'פנאא' – פליון, ו'בִּקְאָא' – קיום באל. פעמים רבות תרגול התודעה מתבצע על ידי התדמות לשמותיו היפים של אללה, ופעמים בחינת ההבנה כי כל תודעה היא הקרנת אורו של האל, וכי לאמתו של דבר בעומק הדברים הכול הוא אופנים של התודעה האלוהית האחת; לראות בעיני התודעה האלוהית הוא להיות מואר באורו של האל, כאשר המשיג חווה את החבירה לאור האלוהי החובק את הכול ושורה בכול. בדרך כלל החבירה לתודעה האלוהית נכרכת במסורת הצופית במציאת העצמי הפנימי, העדין והמסותר, שהוא אמנם בלתי נפרד מן התודעה האחת, ומציאתו של האני הפנימי מגשרת עדיה, ומאפשרת את החבירה לתודעה האחת. הצופי מצווה לגלות את עצמו ('פִּשְׁף') ולהסיר את המסכים המפרידים בינו ובין התודעה האלוהית; זהו גם תהליך פנימי שבו האדם נפרד מתכנים רבים שזיהה עד אז בטעות כיסודות עצמיות. כשהוא עומד על עצמיותו האמתית הוא משיל מעליו את עצמיותו ('פנאא'), ואחר כך נפנה להתקיים בתודעת האל ('בִּקְאָא'). במצב זה הוא גם יכול להעיד על מציאות האל כאמת, דבר שעד אז העיד רק השפה ולחוץ, ואילו כעת הוא מעיד כמי שאינו מנותק מן התודעה האלוהית הפולית, אלא כמשמיע את קולה, וקולו – קולה.

בנימין אברהמוב מנתח במאמרו תיאוריית הידיעה של אבן אלעריב את תורת ההכרה של אחד מגדולי המיסטיקאים באסלאם, השיח' אלאכבר, מִחְזִי אֶדְדִין אֶבְן אֶלְעֶרֶבִי (1165-1240). כרקע לתורתו נסקרות דעות שונות של אנשי מסורת, תיאולוגים, פילוסופים ומיסטיקאים על מהות הידיעה, סוגיה, מושאיה, מקורותיה, תפקידיה והקשר שלה לחוויות מיסטיות. אבן אלעריב דן בנושאים אלה בעיקר בספרו ההתגלויות המִכְפָּאִיות. הוא מחלק את הידיעה לשלושה סוגים עיקריים: א. ידיעה שמושגת על ידי חקירה שכלית. ב. ידיעה שהאדם מגיע אליה דרך תחושותיו וחוויותיו. ג. ידיעה שמגיעה דרך התגלות אלוהית. התנאי לידיעה העליונה הזאת הוא השתחררות מכבלי השכל ומן השיטות המדעיות. היות שההתגלויות של האל הן אין סופיות, גם תהליך ההכרה הוא אין סופי. כיוון שלפי אבן אלעריב הקוסמוס על כל מרכיביו משקף את תוארי האל, וכיוון שלפי תפיסתו היקום מתפרק ומורכב מחדש כל רגע, העולם גלוי ונסתר בעת ובעונה אחת, גלוי כביטוי של בריאה ונסתר כביטוי של היבלעות באל. האדם יכול להגיע לידיעה זו באמצעות התבוננות בנפשו. כשם שהנפש היא ישות אחת שמקבלת צורות שונות, כך האל הוא ישות אחת שיש לה התגלויות רבות ומגוונות. הדרך להגיע לידיעה זו אינה אחידה לכל אדם, אלא היא מיוחדת לכל סוג של בני אדם, החל מנביאים, שליחים וקדושים וגמור באנשים הפשוטים.

אָבן אַלעֶרְבִי מַצִּיין שלושֶׁה מוֹשָׁאֵי יִדְעָה: א. המציאות המוחלטת של האל. ב. ההעדר המוחלט, כלומר דברים שאינם יכולים להתקיים. ג. דברים שייתכן שיתקיימו וייתכן שלא יתקיימו. בעניין זה רב הדמיון בין תפיסתו לתפיסת הפילוסופיה היהודית הידועה בשם אֲדוֹוִיטָה וְדַאנְטָה. האם העצמות של האל ניתנת לידיעה או לא גם היא נדונה בהקשר זה. בחלק האחרון של המאמר נדון היחס בין השכל להתגלות, ונעשה ניסיון ליישב את הסתירה בתורתו של אָבן אַלעֶרְבִי, אשר מצד אחד חושב כי ההתגלות עולה על השכל ומצד שני קובע כי השכל שופט את ההתגלות, ובכך מקטין את ערכה.

הינדואיזם וזן בודהיזם

יואל הופמן דן במאמרו כמה הערות על אודות דג באחד הקטעים המפורסמים ביותר מתוך האסופה המיוחסת לחכם ג'ואנג ג'ו (ג'ואנג דֶזֶה; בתעתיק אחר של כתב הסימניות: צ'ואנג טָסָה, החכם ג'ואנג) מן המאה הרביעית לפני הספירה לערך. ג'ואנג דוה עומד על הגשר יחד עם ידידו הוֹי־שָׁה. הראשון הוא מיסטיקון דאואיסטי; האחרון – לוגיקן רציונלי. בחלפם מעל גשר הם מבחינים בדגים המתרוצצים תחת פני המים. ג'ואנג דוה מציין את קלילותם ושלוותם של הדגים, ולכן את שמחת הדג. הוֹי־שָׁה חולק על ידידו בדבר יכולתו לדעת כי הדג שמח. ג'ואנג דֶזֶה משיב לו: אתה אינך אני, כיצד אפוא אתה יכול לדעת שאיני יודע כי הדג שמח. אומר לו הידיד: אף על פי כן, אינך דג. משיב לו ג'ואנג דֶזֶה: נחזור להתחלה, אם לא היית חש שאני אכן חווה את שמחת הדג, לא היית שואל אותי כיצד אני יכול לדעת את שמחתו. קטע זה משמש את הופמן כמצע לדיון בהבדלים בין התודעות שמגלמים ג'ואנג דֶזֶה והוֹי־שָׁה: תודעה־יודעת ותודעה־חווה. במאמרו הוא דן בהבדלים שבין הפילוסופיה המערבית ובין הזן־בודהיזם, כן דן הופמן במגבלות הידיעה ובאפשרויות החוויה, ובדרך המיוחדת שמציבים הדאואיזם והזן־בודהיזם. כן מייחד המחבר דברים לדרך התפתחותו האישית מסטודנט צעיר בירושלים של שנות השישים עד להחלטתו ללמוד זן־בודהיזם באופן יסודי ביפן, באופן אוניברסיטאי ולא־אוניברסיטאי, להשתלם בדרך זו שנים ארוכות, ולהפכה לאורח תודעה וחיים.

יעקב רז פותח את מסתו צייר לי תודעה בחוסר האפשרות לחקור את התודעה או לתאר אותה, שכן כל חקירה או תיאור הם עצמם מעשה התודעה. זאת הוא עושה תוך התייחסות לחכמים רבים מן המזרח – בעיקר מן המסורות ההינדיות,

הבודהיסטיות, הדאואיסטיות והזן-בודהיסטיות – וגם להוגי דעות וחוקרים בני ימינו, מזרח ומערב. המסה מציעה את תודעת האדם כפעולה משתתפת של מה שקרוי בטעות 'תופס', 'נתפס' ו'תפיסה'. היא שוללת את האפשרות שהתודעה היא אינטראקציה בין שלושת אלה, שכן היא שוללת את מעמד העצמי והנפרד של השלושה. התודעה דומה יותר לחקירה פעילה תוך כדי תנועה מאשר למקום או איכות שמייצגת משהו. כדבריו של בֶּקֶט על ג'וּיס, 'הוא אף פעם לא כתב על משהו. הוא תמיד כתב משהו'. המסה אינה שוללת את המקום האינטימי של חוויית התודעה האישית. עם זאת היא מציבה אותה בפעילות בתוך מרחב שטבעו הוא התהוות גומלין בין שלל גורמים חומריים ורוחניים חסרי מרכז. המסה מתארת תודעה כשדה של אפשרויות. בתוך השדה הזה מה שנקרא מודעות הוא 'קריסה' או התגשמות של השדה לאפשרות אחת, בהירה, חדה וחולפת. קריסה זו איננה ניתנת לייצוג, שכן הייצוג הוא עצמו פעולה חדשה בעולם. פעולה זו היא מופע של תודעה ויוצרת תודעה. הלשון היא היומרה הגדולה ביותר של יומרת הייצוג. הלשון היא פעולה של ייצור, לא ייצוג! המסה מציעה התייחסות לתודעה כפעילות משתתפת שאיננה תחומה בפעילות המוחית, אלא מתרחשת גם בגוף ובעולם – ובזאת היא חוברת חלקית לגישה הקרויה היום אקטיביסטית. לפי ההצעה הזאת אדם המהלך ברחוב אינו 'תופס' את הרחוב 'הנתפס'. הרחוב וההולך בו מגשימים זה את זה בפעולה של התהוות וארגון עצמי, חסרת מרכז, חסרת בסיס, וחסרת זמן ומקום בעלי מידות. הצעה נוספת המונחת כאן היא שתודעה היא פן אחד בתוך הוויה שהיא זמן-חלל-תודעה, והיא קדומה ומצויה בכול, לא רק באדם. טקסט קדום אומר, אין ציור בתודעה ואין תודעה בציור. ובכל זאת, איפה אפשר למצוא ציור אם לא בתודעה?

גישות רוחניות בנות זמננו

ישראל קורן עוסק במאמרו תודעה, מודעות עצמית ותודעה על-חושית במחשבתו של רודולף שטיינר בתפיסת התודעה במחשבתו של רודולף שטיינר (1861-1925), אבי התורה האנתרופוסופית. תודעה היא מונח מרכזי בתורת שטיינר, ובהיות תורתו תורת התפתחות, תופסת התפתחות התודעה מקום חשוב ביותר במשנתו. לפי משנה זו, כלל יצירי היקום, הפיזיים והמטפיזיים, ניחנים ברמות שונות של תודעה, וחלקם, בני האדם, והישויות הרוחניות המאכלסות את עולמות הרוח, עוברים במהלך הזמנים, בהתאמה לכוונת הבריאה, התפתחות

תודעתית. המציאות בכללותה, אליבא דשטיינר, נעה לקראת הרחבת אופקי התודעה והעמקתם. עיקר עיסוקו של שטיינר בתחום התודעה הוא ביחס שבין דרגות תודעה שונות ובמעברים ביניהן במהלך ההיסטוריה ובתוככי האדם. מעבר זה כרוך ביחס ניגודי בין דרגות התודעה, בין תודעה קדומה לתודעה חדשה הצריכה להחליף אותה. לכך יש הקשר יהודי במשנת שטיינר, משום שהתודעה שמקורה באלוהי המקרא, יי-הויה (תודעה הקשורה בחשיבה מופשטת), המייחדת את היהודים בכלל ואת עולם המדע בזמנו, מצויה ביחס ניגודי עם התודעה העוקבת לה, תודעה רוחנית שמקורה בישות המשיחית הנוצרית. בתיאורי שטיינר את התודעה העל-חושית יש תרומה ממשית למחקר ולאפיון חיי הרוח הקשורים בתודעה זו. תיאוריו של שטיינר בתחום התודעה העל-חושית הם מפורטים ומעמיקים ומהווים בעצמם הנחיה בהתפתחות רוחנית. לפי שטיינר, התודעה העל-חושית מלכדת בתוך עצמה את מודעותו העצמית המתפתחת של האדם ואת חשיבתו המתפתחת, ביחד עם הוויית המשיח הנוצרי האלטרואיסטית. הווייה משיחית זו נולדת באדם כ'אני' העילאי שלו, ובתודעה זו מתאחדות חכמה ואהבה אלטרואיסטית. בפני תודעה זו נפרשים האופקים של עולמות הרוח על פי שלושה שלבי התפתחות הקרויים 'אימגינציה' – תפיסת עולמות הרוח בתמונות; 'אינספירציה' – התגלות ישירה של עולמות הרוח; אינטואיציה – איחוד בין ה'אני' לרוח העולם.

אילן עמית מתאר במאמרו על אודות התודעה, היקום והחיים ב'הדרך הרביעית' מבית מדרשו של ג"א גורדייף את העבודה הפנימית שעשה בהימנותו עם תלמידי 'הדרך הרביעית' של גאורג איבאנוביץ' גורדייף (1872-1949) ותלמידו פטר דמיינוביץ' אוספנסקי (1878-1947). בעוד שאצל אוספנסקי מופיעה בראש וראשונה הקריאה לזכירה עצמית, שהיא מצב תודעה עלאי, שבו האדם נוכח בהווה ויודע את מהותו, מצב המתואר כקשה להשגה, משום שבהירות-המחשבה הנדרשת נקל לה להתפוגג בתוך מטלות היומיום, הרי שעמית מציב כלב השיטה את הנוכחות. המחבר קושר בין מצב הנוכחות ובין מדיטציה. לדידו, המדיטציה מסייעת לעוסקים בה להגיע למצב של אחדות, שבו התודעה נאספת אל עצמה מכל הטרדות והפעילויות התדירות שהיא רגילה בהן. זהו מצב שבו האני אוסף את עצמו ובונה עצמו מחדש. ההבחנה היא בין מציאות שבה התודעה מופעלת או מגיבה לכוחות חיצוניים ובין מצב שבו התודעה מגיעה לשליטה עצמית המאפשרת לה להבין ולהציב את מטרותיה. לדבריו, במקביל לשיטות רוחניות נוספות, גם בדרך הרביעית האגו מהווה מכשול גדול בפני המבקש להשתלם בדרך; אדם יכול לתרגל שנים על גבי שנים ולא להתקרב

למצב התודעה העילאי, רק משום שהוא שקוע בתפיסה הישגית של העפלה הדרגתית למצב ההשגה העילאי. לעתים דווקא הייאוש העמוק מן ההישגיות ומהשגת התכלית מהווה מפתח להתעוררות המהותית, שתאפשר את הזכירה העצמית ואת הנוכחות. על פי גורדייף, 'הדרך הרביעית' מתנהלת בתוך החיים הרגילים ולא מתוך פרישה מהם. למשל, ניתן לקבל החלטה להפסיק לרכל, להימנע מלהביע רגשות שליליים, ולחדול להיטרד בעטיים של גילויים שליליים של אחרים כלפינו. אלו שלושה מאמצים שניתן להתאמן בהם ולהפוך אותם לשגרת חיים. ב'דרך הרביעית' אין צורך לחפש באופן מכוון את הקשיים ואת המצוקות, את המפגשים הלא-נעימים, את גילויי השררה והביקורת, את המחלה, את הזקנה ואת האבדן. החיים עצמם מספקים לנו את כל אלה ביד רחבה. עלינו רק להתבונן, להיות נוכחים. חלק ניכר מהאימונים עובר דרך התמודדות קשובה עם מצבי חיים אלו. השילוב בין שני הצדדים של הווייתנו הוא שילוב בין שני ניגודים: החומרי והרוחני, הזמני והלא-זמני, המשתנה והבלתי משתנה, החולין והקדושה – שניהם קיימים בעת ובעונה אחת. ברגעים של נוכחות אנחנו יכולים לחוש בניגודים האלה בעת ובעונה אחת. בניגוד למצב מדיטטיבי שבו מרגישים רסיסים מתודעת האחדות שבנוכחות, כשחווים את הנוכחות כמצב תודעה הדברים נרשמים מתוך אחדות-ניגודים, כאשר גם העצמי נתפס פתאום כמשהו גדול ומקיף הרבה יותר, מעבר לנוכחותו הפרטית בעולם.

אדמיאל קוסמן במאמרו 'כל האובייקטים קדושים': על ייחודה של משנת ז'אן קליין מול מסורת האֶדְוִיטָה היהודית והמסורת הדיאלוגית של מקורות היהדות מציג את ז'אן קליין (Jean-Georges Klein 1916-1998) כהוגה מקורי, שאף כי נראה לעתים בקריאה שטחית של דבריו כי הוא הוגה נוסף הצומח מתורת האֶדְוִיטָה היהודית – אין הדברים כך נראים כשחודרים לעומק משנתו. מאמר זה מציג דוגמאות מהגותו, שמהן עולה כי הוא חרג מתפיסות האֶדְוִיטָה והתקרב אל יסודות שנראים כלקוחים מתפיסות הקבלה והחסידות וממשנתו של מרטין בובר (1878-1965). אין מאמר זה טוען בשום אופן כי לז'אן קליין הייתה גישה ישירה אל המקורות הללו – אלא שהוא הגיע, מן הסתם, לתפיסות הללו כששאב מתוך 'אותו מעיין פנימי' שמהם שאבו הוגי היהדות. כך עולה מדבריו על מטרת הבריאה והחיים כ'משחק אלוהי', וכך עולה מדבריו הקרובים מאוד לדברי בובר על היכולת לחוות את העולם סביבנו במפגש כסובייקט ולא כאובייקט (זיקת 'אני-אתה'), וכך גם עולה מהתרחקותו הברורה מתפיסות האסקזיס ומההתרחקות מהממד הגופני של האֶדְוִיטָה היהודית – לכיוון ה'ירידה' אל הגוף ואל המישור הארצי על כל משמעויותיו. קליין מתייחס אל האספקט הדיאלוגי ביחס אל

התודעה. הרגע שבו אדם חווה קפיצת תודעה, או 'הארה' בלשון אחרת, הוא אם כן הרגע שבו יחסיו של האדם עם העולם הופכים, עד כמה שהדבר ניתן, ליחסים אינטימיים של 'אתה', של זיקה חיה אל הסובייקטים שבהם הוא פוגש; סובייקטים אלו חדלים עוד מלהיות 'לז' מנוכר עבורו, או מקור לניצול אנרגיות המחזקות את דימויו האגוצנטרי. התבגרות רוחנית זו של התודעה היא אפוא אותו מקום המשקיף על העולם דרך ה'מוחלט' וה'אתה'.

לייה נאור במאמרה הטבע: מרחב להרחבת התודעה, לצמיחה אישית ולטרנספורמציה מראה כי הטבע הוא התגלמות האין-סוף והנשגב שמעבר לתפיסת הזמן והמרחב היומיומיים. במפגש קונקרטי של האדם עם המרחב הטבעי ניתנת הזדמנות לחוות את הנשגב והגדול מאתנו דרך החושים, הנופים, הגוף והנשימה. בדרך זו המציאות החיצונית הרב-ממדית מהדהדת את המציאות הפנימית של האדם ומזמינה להתרחבות התפיסה או הרחבת התודעה. בטבע הפוטנציאל האנושי לדעת את העולם הרחב מועצם דרך חידוד החושים, חוויות סנסוריות ומעורבות פיזית, המשמשים כערוצי מידע החושפים ידע אישי ומשמעותי באופן סימבולי. הרחבת התודעה מאפשרת לאדם הצצה אל הפוטנציאל האנושי לדעת את העצמי והעולם בדרכים חדשות ומורחבות שיכולות להוביל לשינוי מבנה התפיסה ומכאן תרומתה לתהליכי התפתחות, שינוי וצמיחה. מאמר זה עוסק בקשר שבין הרחבת התודעה כפי שהיא נחוות בטבע לבין התפתחות אישית. הקשר בין הרחבת התודעה להתפתחות אישית מתואר כאן לראשונה לאור מחקר אמפירי ודוגמאות מתוך תיאורי מקרה החושפים תהליך ייחודי של התפתחות דרך מרחבי הטבע. הבנת תהליך ההתפתחות הייחודי המתרחש בטבע, על מאפייניו והשלכותיו, חושפת את הפוטנציאל הטמון הן בטבע כורז והן בהרחבת התודעה לשם צמיחה והתפתחות אישית.

דניאל מישורי במאמרו אתגר היציבות: יוגה, טאי צ'י, מדיטציה והקשר גוף-תודעה מתמודד עם שאלות כגון: כיצד ניתן לחקור את התודעה? כיצד ניתן ללמוד לשלוט בה? מהי התודעה, וכיצד היא קשורה לעולם שבחוץ או לגוף? שאלות אלה, שהן מושגיות במהותן, אמורות לעמוד בבסיסו של כל מחקר הבוחן 'תודעה', כדי לקבוע מה נכלל בתחום ה'מנטלי'. שתי הנחות מוסוות מקובלות הן (1) שהתודעה אינה זהה לגוף, ו-(2) שהתודעה שוכנת במוח/ מיוצרת במוח/ היא פונקציה של המוח. לדעתו של מישורי, הנחות אלה הן שגויות או בעלות תוקף מוגבל בלבד. על סמך הניסיון הנצבר בפרקטיקות גוף-תודעה אפשר להניח

גם הנחות מנוגדות, שלפיהן התודעה זהה לגוף, שוכנת בכל הגוף או מעוצבת על ידי הגוף, וכדי לחקור אותה יש צורך לחקור את הגוף כמכלול. למען הסר ספק, המחבר אינו טוען שאין תודעה אלא גוף, אלא (1) שהגוף כולו הוא משכן התודעה (2) ושקשה מאוד ואולי גם לא ניתן להבינם בנפרד. כדי להוכיח אפשרות זו הוא דן במאמר בפרקטיקות גוף-תודעה שמוכרות לרבים, אם כי לרוב ללא הבנת עקרונותיהן הבסיסיים: יוגה, טאי צ'י (Tai chi) וצ'י קונג (Qigong), וזאת על סמך תרגול רב שנים ומעמיק בפרקטיקות גוף-תודעה אלה. המייחד את היוגה ואת הטאי צ'י (Tai chi), ושיטות נוספות, כמו אייקידו (Aikido) הוא שהן מתיימרות ללמד כיצד לשלוט בתודעה באמצעות תרגול הגוף. בכך הן מצביעות על קשר בין גוף לתודעה שאינו מיוצג כראוי במחקר המדעי, ובכלל זה במחקר העדכני המתייחס למדיטציה או למיינדפולנס (Mindfulness). כן מתבטאת בפרקטיקות אלה ההצלחה בלימוד השליטה בגוף במצבים 'עמוקים' של תודעה: ריכוז, מדיטציה, סמאדה, שליטה באנרגיית הפראנה (Prana) או בצ'י (chi); לא פחות מכך, הצלחה במיומנויות אלה מסוגלת להביא את המתרגל למצב של 'ציבות' – כלומר ליכולת לשהות לאורך זמן בישיבה, בעמידה או בתנועה, בהרפיה וללא מאמץ. במאמרו הוא מתייחס להצלחה להגיע למצבים אלה של 'ציבות' כאל קריטריון חשוב בדיון על הקשר שבין גוף לתודעה, וכך גם ליכולת לשלוט לכאורה בגוף באמצעות מצבי תודעה אלה.

טבע | אלוה | אני | תודעה

הפילוסוף הצרפתי דקארט טען במחצית הראשונה של המאה השבע-עשרה: Cogito Ergo Sum – אני חושב משמע אני קיים, ובכך כונן את מהפכת ה'אני' המודרני. היוונים הקדמונים, למשל, כוננו את ה'טבע' במרכז הגותם ואילו התיאולוגים בימי הביניים – ביהדות, בנצרות ובאסלאם – קבעו את ה'אלוה' במרכז הגותם. אנו צועדים בעקבות דקארט על כינונו את הסובייקט, אך מבקשים להרחיב את ה'אני' ולכונן את מהפכת התודעה השנייה. רוצה לומר, בעידן הנוכחי מתחוללת כבר המהפכה הבאה, האדם המתרחב, הפוסטמודרני, בעולם הסייבר ובסביבתו הוא בעל תודעה. לכן המוטיבציה לקובץ מאמרים זה היא להציג לראשונה בשפה העברית תהליכים שונים ועמדות מגוונות במהפכה התודעתית הרדיקלית המתרחשת כאן עכשיו.

סיפור | תודעה מתבוננת

נזיר זן צעיר יצא למסע חזרה אל ביתו. בדרך הוא הגיע אל גדת נהר רחב. הביט הנזיר הצעיר על המכשול הפרוש לפניו ולא ידע כיצד יוכל לחצות את הנהר. ישב הנזיר על גדת הנהר והרהר במשך שעות כיצד יוכל לחצות את הנהר. בדיוק ברגע שכמעט עמד לוותר על המשך מסעו ראה בצדו השני של הנהר מורה זן מפורסם. הנזיר הצעיר הרים קולו ופנה אל המורה ושאל: 'מורי הנכבד, היאך אוכל להגיע אל הצד השני של הגדה?'. מורה הזן הרהר לרגע, הביט למעלה, הביט למטה, הסתכל על הנזיר הצעיר, וענה לו חזרה: 'איש צעיר, אתה כבר נמצא בגדה השנייה של הנהר'.

שיר | תודעה חווה

קונסטנדינוס קוואפיס (מיוונית: יורם ברונובסקי)

כִּי תֵצֵא בְּדֶרֶךְ אֶל אֵיתָקָה
שָׁאֵל כִּי תֵאָרֶךְ דֶּרֶךְ מָאֵד
מִלֵּאָה בְּהִרְפָּתָקְאוֹת, מִלֵּאָה בְּדַעַת.
אֶל תִּירָא אֶת הַלְסִטְרִיגוֹנִים וְאֶת הַקִּיקְלוֹפִים
אֶל תִּירָא אֶת פּוֹסִידוֹן הַמְּשִׁתּוֹלֵל.
לְעוֹלָם לֹא תִמָּצֵא עַל דֶּרֶךְ
כָּל עוֹד מִחֻשְׁבוֹתֶיהָ נִשְׁאוֹת, וְרָגַשׁ מְעֻלָּה
מִפְּעִים אֶת נַפְשָׁהּ וְאֶת גּוּפָהּ מִנְהִיג.
לֹא תִתְקַל בַּלְסִטְרִיגוֹנִים וּבְקִיקְלוֹפִים
וְלֹא בַּפּוֹסִידוֹן הַזּוֹעֵם, אֲלֵא אִם כֵּן
תַּעֲמִידִם לִפְנֵיהָ נַפְשָׁהּ.

שָׁאֵל כִּי תֵאָרֶךְ דֶּרֶךְ מָאֵד.
כִּי בְּבִקְרִים רַבִּים שֶׁל קִיץ תִּכְנֵס
בְּחֻדוֹהָ, בְּפִלְיָאָה רַבָּה כָּל כֶּף
אֶל נִמְלִים שֶׁלֹּא רָאִיתָ מֵעוֹלָם.
בְּתַחֲנוּת־מִסְחָר פִּינִיקִיּוֹת תַּעֲגֵן
תִּקְנֶה סְחוֹרוֹת מְשֻׁבָּחוֹת לְרֵב,

פְּנִינִים וְאַלְמָגִים, עֲנָבֵי וְהִבְנָה,
וּמִינִים שׁוֹנִים שֶׁל בְּשָׂמִים טוֹבִים
כָּל שָׂרָק תִּמְצָא בְּשָׂמִים טוֹבִים.
עֲלֶיךָ לְבַקֵּר בְּהִרְבֵּה עֲרֵי מִצְרַיִם
לְלַמֵּד, לְלַמֵּד מֵאַלֶּה הַיּוֹדְעִים.
וְכָל הַזְמָן חָשַׁב עַל אֵיתָקָה
כִּי יַעֲוֹדֶה הוּא לְהַגִּיעַ שָׁמָּה.

אָךְ אֵל לָךְ לְהַחֲשִׁי אֶת מִסְעָךְ
מוֹטָב שְׂיִמְשֶׁךְ שָׁנִים רַבּוֹת.
שֶׁתִּגִּיעַ אֶל הָאֵי שְׁלָךְ זִקֵּן
עֲשִׂיר בְּכָל מָה שְׂרַכְשֶׁת בְּדֶרֶךְ.
אֶל תִּצְפֶּה שְׁאֵיתָקָה תַּעֲנִיק לָךְ עֶשֶׂר.
אֵיתָקָה הַעֲנִיקָה לָךְ מִסַּע יָפֶה
אֲלֻמָּלָה הִיא לֹא הִיִּית כָּלֵל יוֹצֵא לְדֶרֶךְ.
יֹתֵר מִזֶּה הִיא לֹא תוֹכֵל לָתֵת.
וְהִיא כִּי תִמְצָאנָה עֲנִיָּה – לֹא רִמְתָּה אוֹתָךְ אֵיתָקָה.
וּכְאֲשֶׁר תָּשׁוּב, וְאַתָּה חָכֵם, רַב־נִסְיוֹן,
תוֹכֵל אֲזַי לְהַבִּין מָה הֵן אֵיתָקוֹת אֶלֶּה.

אנו מאחלים לקוראות ולקוראים הנאה, סקרנות והרחבת אופקים. ברוכים הבאים
למסע יפה מלא בהרפתקאות מלא בדעת ולשותפות בעולם המופלא והקסום
של התודעה.

שלמי תודה

אנו מבקשים להודות לכל מי שלקח חלק במאמץ המשותף של מלאכת יצירת הספר. בראש וראשונה להודות מקרב לב לד"ר רונה טאוזינגר הרכות המדעית של אסופת המאמרים, על מסירותה, חריצותה, זריזותה וקפדנותה המקצועית להוציא כלי נאה מתחת ידיה. תודה מיוחדת לד"ר שועי רוז שידיעותיו המופלגות במדעי היהדות ובקיאותו בהיסטוריה ובפילוסופיה תרמו להשבחת הספר. תשואות חן חן למתרגמי המאמרים מהשפה האנגלית פרופ' שירה אלקיים, רועי בר, אברהם לידר ורחל פרליבטר. רב תודות לעורכות הלשוניות רתם כסלו ונעה שליטין שבעזרת עין חדה והשקעה מרובה ליטשו ועיבדו את הספר עד שהפך למוצר המוגמר והאיכותי שלפניכם. אנו אסירי תודה לקרנות שסייעו כספית להפקתו של פרויקט מורכב זה: מרכז שלמה מוסיוף לחקר הקבלה, אוניברסיטת בר-אילן, קרן מ' ג' לוין, אוניברסיטת בר-אילן וקתדרת אורקל, אוניברסיטת תל-אביב. ואחרונה אחרונה חביבה שבח והודיה לד"ר דפנא לוין שראתה בעין טובה את חשיבותו של פרויקט זה, עודדה וזירזה להביאו לידי גמר וגם עיצבה בהוד ובהדר את העטיפה של הספר. וכל חותמי ברכות שבמקדש יחולו עלי ראשם, ברכות שמים מעל.