

## תוכן העניינים

אלקטרודות בחלל – מחשבות על הספר לא על המוח לבדו: תודעה, גוף, עולם. יא	
תודות. . . . .	כא
מבוא . . . . .	1
1. הטענה המרכזית . . . . .	1
4. להציל את החוויה הסובייקטיבית – תוכנית הבראה . . . . .	4
5. מבנה הספר . . . . .	5
9. הגוף והנפש, המוח והתודעה: השיח הקוטבי. . . . .	9
11.1. מאפייני התודעה . . . . .	11.1
11.1.1. קריטריונים להגדרת אורגניזם כבעל תודעה . . . . .	11.1.1
12.1.1.2. סוגיית הגבול – למי יש ולמי אין . . . . .	12.1.1.2
15.1.1.3. תודעה: מאפיינים מרכזיים . . . . .	15.1.1.3
17.1.2. הבעיה הקשה בחקר התודעה. . . . .	17.1.2
17.1.2.1. פונקציונליזם . . . . .	17.1.2.1
25.1.2.2. הבעיה הקשה בחקר התודעה . . . . .	25.1.2.2
30.1.2.3. סיכום ביניים . . . . .	30.1.2.3
31.1.3. הבעיה הפסיכופיזית. . . . .	31.1.3
31.1.3.1. התודעה והבעיה הפסיכופיזית . . . . .	31.1.3.1
32.1.3.2. דואליזם: הבעיה עם סבתיות נפשית . . . . .	32.1.3.2
33.1.3.3. תורות זהות: נפש = מוח . . . . .	33.1.3.3
36.1.3.4. מטריאליזם-אלימיניטיביסטי – לדחות את קיומה של הנפש. . . . .	36.1.3.4
37.1.4. האם אפשרית רדוקציה של החוויה הסובייקטיבית? . . . . .	37.1.4
37.1.4.1. רדוקציה מהי? . . . . .	37.1.4.1
38.1.4.2. רדוקציה של החוויה הסובייקטיבית לפעילות מוחית . . . . .	38.1.4.2
40.1.4.3. מדעי המוח ושאלת הרדוקציה: פשטנות נאיבית . . . . .	40.1.4.3
41.1.4.4. בניסיון לגשר בין החוויה הסובייקטיבית לפעילות מוחית . . . . .	41.1.4.4
44.1.4.5. החרדה מהסובייקטיבי – מחשבות אחרונות . . . . .	44.1.4.5

- 1.5 . המערכת העצבית והתודעה . . . . . 45.
- 1.5.1 . הבסיס העצבי של התודעה . . . . . 45.
- 1.5.2 . ייצוגים . . . . . 48.
- 1.5.3 . בעיות בסיסיות עם גישת הייצוגים . . . . . 52.
- 1.5.4 . אין די בקשרים עצביים כדי לכונן את החוויה הסובייקטיבית . . . . . 56.
- 1.5.5 . להגדיר מחדש את תורת הייצוגים והתשתית העצבית תוך  
התייחסות למאפיין הדינמי . . . . . 62.
- 1.6 . האשליה הגדולה של מדעי המוח הקוגניטיביים . . . . . 65.
- 1.6.1 . היומרה של מדע צעיר חסר ביקורת עצמית. . . . . 65.
- 1.6.2 . האומנם ניתן להתבונן בנפש? על הדמגוגיה הנוכחית במדעי  
המוח הקוגניטיביים . . . . . 67.
- 1.7 . סיכום: התודעה אינה מצטמצמת לפעילות מוחית . . . . . 72.
- 2 . תודעה מגולמת בגוף . . . . . 73.
- 2.1 . הפנומנולוגיה של הגוף נוסח מרלו־פונטי . . . . . 74.
- 2.1.1 . לחזור למפגש הראשוני עם העולם . . . . . 74.
- 2.1.2 . תיאוריה של תפיסה היא תיאוריה של הגוף. . . . . 75.
- 2.1.3 . ביטול הדיכוטומיה סובייקט-אובייקט . . . . . 76.
- 2.1.4 . השדה הפנומנולוגי. . . . . 77.
- 2.1.5 . הגוף־החי כיצירת אמנות . . . . . 78.
- 2.1.6 . המבנה הכפול של הגוף (נוגע בעצמו נוגע, נראה ומוחש  
בעבור עצמו) . . . . . 79.
- 2.2 . לתפוס את העולם תוך כדי תנועה . . . . . 81.
- 2.2.1 . תנועה ותפיסה . . . . . 81.
- 2.2.2 . לחקור את העולם . . . . . 82.
- 2.2.3 . לדעת איך. . . . . 84.
- 2.2.4 . לראות את העולם כולו . . . . . 88.
- 2.2.5 . סיכום: בין הגלוי לנסתר . . . . . 91.
- 2.3 . דרך הגוף אל העולם: התודעה המגולמת בגוף . . . . . 92.
- 2.3.1 . הגוף ככלי וכטכנולוגיה . . . . . 92.
- 2.3.2 . החלל הגופני . . . . . 94.
- 2.3.3 . מה אפשר ללמוד מבניית רובוטים . . . . . 96.
- 2.3.4 . קוגניציה מגולמת בגוף . . . . . 100.
- 2.3.5 . הגוף התבוני. . . . . 103.
- 2.3.6 . למה להסתבך כשאפשר לאלתר . . . . . 108.
- 2.3.7 . סיכום: מה שאני עושה — קובע. . . . . 109.

- 2.4 . היכן הגבול? איפה מתחיל "האני" ואיפה נגמר והעולם? . . . . . 110.
- 2.5 . סיכום: מרדוקציה של התודעה לפעילות מוחית, לתודעה שנוכחת בעולם . . . . . 121.
3. הגישה הפנומנולוגית לחקר התודעה: תיאוריה ומחקר אמפירי-פנומנולוגי . . . . . 123.
- 3.1 . הגישה הפנומנולוגית . . . . . 123.
- 3.1.1 . פנומנולוגיה פסיכולוגית מול פסיכולוגיה כחלק ממדעי הטבע . . . . . 123.
- 3.1.2 . ייחודה של הרפלקסיה הפנומנולוגית . . . . . 126.
- 3.1.3 . פנומנולוגיה כגישה מתודולוגית – יישום . . . . . 130.
- 3.2 . הזמן, התודעה והגוף – מבט מהשבי . . . . . 134.
- 3.2.1 . ראיונות עם פדויי השבי . . . . . 134.
- 3.2.2 . מצב התודעה בשבי . . . . . 136.
- 3.2.3 . תחושת הגוף בשבי . . . . . 141.
- 3.2.4 . אופי המחשבה בשבי . . . . . 145.
- 3.2.5 . תחושת הזמן בשבי . . . . . 146.
- 3.2.6 . במה (ולמה) מנסה השבוי לשלוט? . . . . . 150.
- 3.3 . חוויית המדיטציה . . . . . 153.
- 3.3.1 . ראיונות עם מתרגלי מדיטציה . . . . . 153.
- 3.3.2 . תחושת השייכות של הגוף . . . . . 154.
- 3.3.3 . אופי הגבול ביחס לחושים הפעילים . . . . . 158.
- 3.3.4 . תחושת העצמי . . . . . 161.
- 3.3.5 . התפרקות המבנה הדואלי . . . . . 163.
- 3.3.6 . דיבור פנימי כהליך מתקדם של עיבוד מידע . . . . . 165.
- 3.3.7 . גירויים נטולי משמעות – האומנם? . . . . . 168.
- 3.3.8 . הממד הגופני של המחשבה והקשר לתחושת העצמי . . . . . 170.
- 3.3.9 . רגשות . . . . . 172.
- 3.3.10 . על אופי הזיכרון . . . . . 173.
- 3.4 . סיכום: מה מלמדים מצבי תודעה שונים . . . . . 175.
- 4 . מבנה התודעה המגופנת . . . . . 176.
- 4.1 . מבנה התודעה . . . . . 176.
- 4.1.1 . השדה האמוציונלי-זמני . . . . . 176.
- 4.1.2 . המעבר משדה האמוציונלי-זמני לשדה תפיסה קוטבי . . . . . 183.
- 4.1.3 . עולם של אובייקטים רווי משמעות . . . . . 189.
- 4.1.4 . סיכום . . . . . 200.

- 4.2. האופק הפנימי בשדה התודעה . . . . . 201.
- 4.2.1. הצגת הטענה המרכזית: לאופק הפנימי אין קיום רציף. . . . . 201.
- 4.2.2. אופי החוויה והתלות באופק החיצוני. . . . . 202.
- 4.2.3. מצבי תודעה שונים . . . . . 203.
- 4.2.4. זרם התודעה, הממד הרגשי, הרובד הגופני ותחושת העצמי . . . . . 204.
- 4.2.5. האופק הפנימי מנותק מתחושת עצמי – היעדר הממד הרגשי 207
- 4.2.6. מָשך . . . . . 208.
- 4.2.7. סיכום . . . . . 209.
5. שיקום והחלמה: לחזור לסובייקט שנוכח בעולם דרך גופו. . . . . 211.
- 5.1. על מקורות החרדה המדעית. . . . . 211.
- 5.2. תהליכי החלמה: להיות כאן-ועכשיו בעולם . . . . . 214.
6. סיכום – לא על המוח לבדו . . . . . 222.
- נספחים . . . . . 225.
- מרלו־פונטי בראי שפינוזה. . . . . 225.
- פרוטוקול – ריאיון פנומנולוגי (בדגש על נפגעי טראומה) . . . . . 228.
- ראיונות לדוגמה . . . . . 232.
- ריאיון עם פדוי שבי (ג) . . . . . 232.
- ריאיון עם מתרגל מדיטציה – סטיבן פולדר . . . . . 247.
- ביבליוגרפיה . . . . . 267.
- מפתח. . . . . 289.

# אלקטרודות בחלל מחשבות על הספר לא על המוח לבדו: תודעה, גוף, עולם

יעקב רז

“הוא אף פעם לא כתב על משהו. מה שהוא כתב היה אותו משהו.”  
(סמואל בקט על ג'יימס ג'ויס)

**א**י אפשר לכתוב על תודעה כמו שאי אפשר שהעין תראה את עצמה. צריך להודות: כל הכתוב כאן, נחוש ככל שייראה, נתון במעגליות ונושא סתירת עצמו, ואין מנוס.

אי אפשר לומר משהו על התודעה, כי הדיבור עצמו הוא מעשה התודעה. תודעה, כמו ריקוד, היא הפועל, הנפעל והפעולה בהתרחשות אחת. ריקוד אינו הוצאה לפועל של משהו אחר — שנקרא “ריקוד” — אלא הריקוד והרקדן, תוכן וצורה במעשה אחד. כל דיבור על ריקוד הוא דיבור על ריקוד, לא ריקוד. ועם זאת הרקדן מצוי במעשה שאין בו ספק. כך גם התודעה, מתרחשת ואין ספק, אבל נידונה לעילגות כשנעשית למילים.

אי אפשר לדבר על התודעה, שכן ההווייה החמקמקה שלה לא דומה לתחביר הלשון. היא לא מורכבת מאותיות, מילים שבאות זו אחרי זו, משפטים, נושא ונשוא. חלוקות אלה קיימות בלשון בלבד. אין בתודעה ראשית שהולכת אל אחרית. ללשון אין שום יתרון ייצוגי. הדיבור הוא פעולה בעולם ולא ייצוג. כמו הליכה, כמו מימוש של בד. הלשון מאפשרת לנו לחלוק, כביכול, את המתרחש, אבל היא עצמה יוצרת את אותו מתרחש ונבראת תוך כדי דיבור. היא פיסת מציאות פועלת, מתקיימת כמערכת דינמית של פועל-פעולה-נפעל. המשפט “אני — רואה — מחשב” הוא ביטוי, עילג, של התרחשות אחת, לא שלוש. כל מה שהלשון מכנה “אירוע” הוא אירוע של הלשון בלבד.

ומשוזה נאמר, ננסה לומר משהו:

**תודעה היא פעולה. לא עצם. מה שיש הוא מה שנתפס. והוא גם התופס, וגם התרחשות התפיסה. ועם זאת, אין שום ערבות להלימה בין תופס לנתפס.**

\* \* \*

הוא יודע את העולם באצבעותיו, בפיו, בעיניו, בעורו, בנשימתו. כולו תודעה חוקרת, שמצויה במוח, ביד, ברגל, במעשה המישוש. היא אינה מבקשת מסקנות של קבע, כי הרי השביל יפנה מיד ימינה, יעלה ויירד, בלי הודעה מוקדמת. הוא אינו מבקש מקום שמוקצה לתודעה. זה לא מעסיק אותו. הוא תודעה שלמה שאין בה רשימות של שמות ומושגים ופירושים. הוא חקירת עולם שפטורה מתרגום. הוא מערכת מורכבת להפליא שפועלת עם עצמה ועל עצמה ועם סביבתה, מתארגנת ומפציעה מחדש עם אותם קיומים זעירים וקוסמיים שמשפיעים עליה והיא משפיעה עליהם. השפעה צנועה, אבל הולכת רחוק לעשרה כיוונים בזמן ובחלל, קדימה ואחורה. היא מפתיעה את עצמה.

הנאמר למעלה יכול להיות תיאור פעולתו של תינוק, של היקום, או של פעולת התודעה, מה שמצוי באדם ובכול. חכמים קדומים קראו לה הטבע המקורי, טבע הבודהה, הדא, הככות. הריקות, או האלוהי — לית אתר פנוי מניה. זה נשמע אידיאלי, זיכרון רחוק של משהו שאולי היה פעם ואבד, או מיסטיקה של עולם אחר. געגוע.

עם ההתבגרות, נראה שמצטמצמים כישוריו של האדם לחקירת העולם כמגע ישיר. הוא הולך ונעשה מחסן של "ידיעות" ומושגים, שמדמים עולם, אבל רק לכאורה. החקירה החיה מתכלה ככל שהאדם בוטח במושגים. הוא חווה אותם ולא את העולם.

אבל הפגישה הישירה בעולם נעדרת כל שניות, צופה ונצפה, למשל. התודעה איננה העברת מידע ממקום למקום, ממוען לנמען. כי למעשה המוען כותב את דבריו בשל, ומתוך, עצם קיומו של נמען, ואתו יחד. הם כרוכים זה בזה ואין בנמצא שום מידע שאדיש לתהליך התרחשותו שלו.

האור שבא מן העץ אל העין איננו אובייקט של העין. הוא לא "מיוצג" בעין. האור הזה הוא עצמו מזוהה של העין ומאמן הכושר שלה. הוא החומר שממנו היא עשויה. כך גם כשהאור הולך דרך העין אל המוח. מראה העץ אינו "מיוצג" במוח, אלא נוצר שם. מה שמתרחש הוא ייצור ולא ייצוג.

אי אפשר להפריד רואה, נראה וראייה, אלא בשפה.

מה שיש הוא מה שנתפס. והוא גם התופס, וגם התרחשות התפיסה. תפיסה היא פעולת השתתפות, לא צפייה סבילה. אין משמעות למילה "תופס" בלא שהיא מכוונת להשתתפות עמוקה בבריאת המציאות הנתפסת. אין אפשרות להיות צופה טהור.

הייתי שואל לכאן את המילה "התפעלות", כלומר, הפעולה והפועל ומה שפועלים עליו והפעולה שחוזרת אל עצמה, מתרחשת, לרוב, כך מעצמה ובלא התכוונות. כמו "התנגנות". ואיך באמת אפשר שלא להתפעל מכל זה?

אני רואה את העולם וגם בורא אותו בתודעתי. העולם ואני נמצאים זה בקרבו של זה — חדר מראות שמהדהד את עצמו לאינסוף, סינסתזה נטולת מרכז. נדמה לי שאני מייצג את העולם בתודעתי, אבל העולם הוא עצמו תמונה מדויקת של התודעה שלי. אי אפשר לצפות בעולם כי אני, הצופה, איבר פעיל בעולם. אני הבורא והנברא. אני משובץ בעולם והוא בי.

\* \* \*

יש טוענים שכל פעילות התודעה היא במוח. יום אחד נבין היטב איך זה עובד, אומרים.

אבל התודעה שרויה במעגלים לא רק של סביבת המוח. היא פועלת בגוף הזה כולו, רשתית ומעיים ואצבעות ומחשבות ותחושות.

אלא שגם תיאור זה אינו מספיק ואינו מספק. גם אם נסכים שהתודעה מתרחשת לא רק במוח כי אם גם בגוף, נצטרך לראות נכוחה שפעולתה מתרחשת בעיקר במעגלים של האדם עם סביבתו, גם מחוץ לגוף-נפש הזה — בעצים, בתנועת הרוח, הכוכבים ובשיפוע המדרכה. לא מבפנים החוצה ולא מבחוץ פנימה, התודעה מארגנת את עצמה מחדש תוך מגעה עם עולם שהיא חלק ממנו. היא מתרחשת בכו-זמנית של כל מרכיביה, לא כמהלך בין צופה ונצפה אלא כחש-מוחש.

סביבת התודעה היא, אם כך, האדם בעולם והעולם באדם. אינספור התרחשויות מפתיעות, שמצויות ברצף שבין גופי לבין מה שנדמה לי שאינו גופי, בין מה שאני מכנה אני, לבין האתה האינסופי, יאמר מרטין בובר. זה הרבה מעבר לאותה רשימה של ימי הולדת, כתובות ותארים, שמתכנסים תחת שמו של אדם וכינויו כעצמי.

השאלה "מהו האדם ומהי תודעתו" צרה מדי, אם היא מתרכזת בכמוסה של העצמי, או גרוע מזה, בלשון בלבד.

**אני מכיר ומפרש את עצמי ואת הרחוב רק אגב הליכה בו. זה בלי זה לא יכולים להתקיים. ואין האחד מקדים את האחר.**

אני מגשים את הרחוב וגם את עצמי על ידי הצעידה בו. הרחוב מגשים אותי בפיתוליו. אני מגשים אותו בצעדי. צעידתי ברחוב מתחוללת מתוך עיבוד, סיגול והסתגלות, וכוללת אותי, את צורת, את רגלי, את נעלי, את עיני. היא גם עקבות ההתנסות שלי ושל קודמי ברחוב, ואלה הם צורת המדרכה, פני הבתים, שפת השלטים. הגוף־תודעה צועד ומשיג את הרחוב ואת עצמו תוך כדי גישוש, בדיקה, חקירה ושמיטה, שבלעדיהם אין השגה אמיתית ועדכנית. וההשגה הזאת, כשלעצמה, נשמטת בפנייה הבאה, מול החתול הנקרה בדרכי, אפילו לפני שאמרת חתול. לצעוד זה לתפוס. לצעוד זה להיפרד.

כך אני הולך ותופס ולומד את עצמי, כלומר את העולם, כלומר את מה שלא פה ולא שם אבל כל כולו כאן ועכשיו. אנחנו טבועים ושזורים זה בזה. העולם משובץ לגופי וגופי ספוג בעולם.

הרחוב לא נמצא שם, בלתי תלוי בהולך. ההולך לא צועד שם, בלתי תלוי ברחוב. ההולך מוציא לאור את הרחוב, שמוציא לאור אותו עצמו.

\* \* \*

את תהליך ההגשמה ההדדית הזאת מכנים, בדרך הבודהה, "התהוות גומלין", או "התהוות ביחד". כדברי הבודהה החדים: "אם זה — אז זה. כשזה ישנו, זה ישנו. כשזה איננו — זה איננו".

הביטוי "התהוות גומלין" אומר שאין ביקום כולו דבר או אירוע שיש להם קיום או תכונות משל עצמם; שהקיום הוא ביטוי לזיקה פעילה ובלתי פוסקת בין כל אירועי היקום; ושאלה כרוכים זה בזה בלא גבולות של ממש.

אין ולו אירוע אחד שאיננו בו־זמנית גם פעולה מתמדת ושזורה בכל אירוע אחר בעולם. כך גם התודעה.

נדמה לנו אוקיינוס גדול, חסר גבולות וצורה. כאשר מי האוקיינוס פוגשים בסלע, הם מתעצבים במתאר צורתו של הסלע. אבל זו צורה רופפת למדי.



הפגישה בין המים לסלע לא יציבה, לא צפויה. המים חותרים בסלע, והסלע מפסל את המים. המים לא פוגשים סלע כשהוא לעצמו, כמו שהסלע לא פוגש את המים כשהם לעצמם. במפגש הם מתחוללים הדדית. משהו קורה. המים מתפלגים. חור נחצב בסלע. המים ספוגים פירורי סלע, שספוגים במים. תמיד בתנועה. כך גם פעולת התודעה. אין לה צורה משלה. היא מופיעה כצורה רק תוך מפגשה בתופעות בעולם ובתופעות שביחיד התופש. צורתה עכשיו היא מסך המחשב, האותיות, אצבעות ידי. צורת מחשבותי, כאבי. וכמו מי האוקיינוס והסלע – היא מקבלת את צורת הסלע וגם חורצת בו עקבות.

\* \* \*

את טבע התנועה הזאת אי אפשר לאתר על ידי אותו כובע אלקטרודות שמונח על הקודקוד – מקושר למכשיר הדמיה, מתקדם ככל שיהיה. כובע זה אכן מצייר בצבעים עזים על מסך את מה שמתרחש במוחי כשאני מתבונן בזכוב. אבל הוא לא יכול לתאר, אפילו לא בקירוב, איך אני רואה את הזכוב, איך אני תוהה על מעופו. הוא לא יכול לאתר את כל השותפים ליכולת הראייה הזאת. אין לו מושג איך אני חווה את התמונות שלי.

המקום הראוי לכובע האלקטרודות הוא, אם כן, לא בקודקוד שלי, אלא החלל. הוא צריך להיות מונח ביני לבינך, ביני לבין העץ. ביני לבין הגלקסיה. שם נמצא מרחב הקיום של התודעה.

לומר שהתודעה "עושה" משהו, כמו לייצג, לשקף וכיוצא באלה, הוא כמו לומר שהתווים של המיסה משקפים את חוויית הנגינה שלה.

האצבע המצביעה על הירח היא לא הירח, אמרו חכמי הזן.

התודעה איננה תא אפל שמוקרן עליו עולם, ולא מחסן של ייצוגי עולם; היא שותפה צנועה בבריאתו. גם את התודעה עצמה אי אפשר לייצג. אי אפשר לייצג פרח. אי אפשר לייצג כלום. כתיבת שיר על פרח איננה פרח. קריאת השיר על הפרח כבר רחוקה מכתבתו, לא כל שכן מן הפרח. אין קשר רב בין הפרח לבין השיר, קריאתו או מאמר על פרחים. אין שום שרשרת ייצוגים שהולכת מן הפרח אלי. מה שקיים הוא מהלכים מורכבים ונפרשים של יצירה ובריאה. שאל בוטניקאי על החבצלת, שאלי צייר, שאל נטורופת, שאלי משורר. שאלו דבורה. כמה פרחים היו שם, ומה הקשר ביניהם. אפשר להתבלבל. מה שמתחולל בעולם הוא לא מהלכי ייצוג, אלא

סינסתזה רב-ממדית שמתגלגלת אל בריאה רב-ממדית. כשמצביעים על התודעה, היא חומקת.

\* \* \*

נכון, לעתים התודעה מנסה לפעול מתוך ידיעה, כלומר ידיעה קודמת. היא מנסה לשוב להישען על עקבות תודעה קודמת, שניסתה בעצמה להישען על עקבות תודעות קודמות. אבל כשהתודעה מנסה להישען על ידיעה, היא מחמיצה משהו משותפותה במתרחש. בהחמצה זו היא עלולה לחולל גם סבל. זה מה שהבודהיסטים מכנים קארמה.

לחלופין, התודעה יכולה להתרחש כפעולה שלא יודעת, מתוך אמון מלא בלא-ידיעה. דווקא מכיוון שהיא הוויה של אי-ודאות, היא יכולה לדייק בחקירת העולם. חקירה כזו לא נפגשת "עם" המציאות. היא עצמה אופן מסוים של מציאות – פגישה, חצי פגישה, קטעי ניבים סתומים, נגיעה הססנית שנוחתת כ"תודעה". ברגע של רמייה עצמית, היא אומרת "אני יודעת", "אני מכירה". אבל אלה מתקיימים להרף עין ולא מגיעים לכלל השגה שאפשר להחזיק בה, למרות מה שהלב רוצה לפעמים. למרות האשליה של קיומה הקבוע. למרות החרדה. אבל בעל כורחה החקירה נוכחת, לעתים תוך כאב או כעס, על כך שהיא פועלת באי-ודאות.

מכיוון שהיא פועלת ללא בסיס יציב, פעולת התודעה היא אימון בלתי פוסק במתן אמון ביכולתה להתארגן מחדש. היעדר הבסיס הזה הוא מאמץ הכושל לה.

בלא ודאות, האדם חוקר את הרגע בלא שיאחז בו. נפגש, טועה, קם והולך בדרך שהוא סולל אותה. אז, המקום שממנו אנחנו יוצאים לפגוש עולם איננו הגוף-נפש הפרטי שלנו. להפך, בפגישה בעולם נראה כאילו גופנו נעשה שקוף, שכן הוא במגע ישיר וחשוף עם הממשות. אז, כמאמר שפינוזה, הנפש אינה מכירה ממש את הגוף.

חקירה כזאת מתוך אי-ודאות מתקיימת, למשל, באמנויות הלחימה. האמן של אמנויות הלחימה מטפח תודעה ללא גבולות. תודעה ריקה, קוראים לזה. את התודעה הזו כינו חכמים "לא-תודעה" או "ריקות", שכן היא פעולה בלא פועל. ידיעה בלא יודע. ככל שהיריבים מיומנים יותר, כך מרחב הפגישה שביניהם הוא חסר בסיס, חסר ידיעה, ריק, פנוי, בלתי צפוי, ולכן מוליד את התודעה החדה, המדויקת. החופשית ביותר. זה קורה בגוף. לא במחשבה.

זה כמו לישת החומה, שהיא מצידה לשה את ידי ואת תודעתה. כמו הליכה, חיתוך

ירקות, קינוח ספל, הגשת תה, תנועה-נגיעה של המתאמנים באייקידו, מתיחת קשת שמותחת אותי, פריטה במיתר, שמנגנת אותי. מילה שהוגה אותי. בחקר העכשווי של התודעה מכנים את אופן החקירה הזה "הגישה האנקטיביסטית", ואת התודעה בתפישה זו – "תודעה מגולמת בגוף", שהיא הנושא של הספר היפה הזה שבידינו.

\* \* \*

מסורות עתיקות אמרו שהתודעה שרויה בעולם כולו, עד חלקיקיו הזעירים ביותר. למסורות האלה יש עדנה בימינו, גם במדע. בלשון הזהירה של הפילוסופיה והמדע בן ימינו מכנים זאת פאן-פסיכזם.

אם אחד הסימנים של תודעה הוא מערכת מורכבת, שמארגנת את עצמה, ש"יודעת" להתאים עצמה להתרחשויות חדשות – ותורמת מצידה להתרחשות הזאת – פאן-פסיכזם הוא רעיון ראוי לחקירה מעמיקה.

אם נראה ש"מערכת" איננה רק להק זרזירים עם עצמו (מה עם הרוח?), או העץ (מה עם הפטריות באדמה?), או אני ומושבות הבקטריות שבמעיי (מה הוא "גופי" ומה "אינו" גופי?); כלומר, אם נראה שהקיום הוא למעשה מערכות-של-מערכות, הרי שיש היגיון בטענה שתודעה מצויה בסלעים ובעצים, בגדרות, בקירות, ברעפים ובחלוקי נחל.

מסתכל-בבריכה-מסתכלת-בי, אנחנו בזיקה, אמר חכם קדמון. אמה, גם, בובר.

בפילוסופיה העתיקה היו דעות מרחיקות לכת גם יותר מאלה: היו זרמים שטענו שהתודעה היא יסוד הקיום, אפילו תנאי לקיום. היו דעות שונות, אבל כולם הסכימו שהתודעה היא אפשרות בראשית שטבועה בעולם.

אפשרות זו מתממשת בריבוא תנאים שפועלים זה עם זה, זה על זה, זה בתוך זה – חושים, בשר ודם, מוח, רוח, תנועת כדור הארץ, חום וקור, לחץ ומסה. כל האחרות הזאת שהיא בי ואני בה.

מכאן שתכונות התודעה הן תכונות הסביבה שבתוכה היא פועלת תוך משא ומתן שאין לו סוף. היא עצמה ריקה מקיום כשלעצמו ולכן פנויה מתארים באשר הם. כשהיא מתחוללת במציאות היא מתגלה כגל, כחלקיק או כהמיית הלב.

חכמי הבודהיזם תיארו מעין מניפת תודעות, כלומר אופנים שונים של הופעת התודעה.

האחת היא תודעה מדומה, גסה, גדושת אשליות, מפוחדת, רוטנת, צמאה תמיד, מרומה — בעיקר על ידי עצמה. היא מבבלת בין הייצוג ובין העולם, כלואה בהפרדה שבין רואה ונראה. כבולה בלשון, מדמה לעצמה שהעולם בנוי כמו מילים ומשפטים. נשענת על דורות של ידיעות לכאורה, וכך מסכסכת את דעתנו ומסתירה מאתנו את הממשות.

יש תודעה מעודנת יותר: ההכרה של זרם האירועים הבלתי מובחנים. עדיין לא נתנו בהם שמות שמתחפשים לאמיתות.

והתודעה המעודנת ביותר היא תודעה ריקה — האפשרות האינוסופית להיות צורת כל הדברים. כדי להכיר את התודעה המעודנת הזאת הזמינו החכמים את האדם להתבונן עמוק, עד למקום שאין בו חקר. ושם, פתאום, תתגלה לו ההכרה, שהוא אני-לא-אני, כל הקיים. האדם לא מוכר עוד לעצמו כפי שהיה. התודעה בוקעת פתאום מחדש, עד כדי כך גדולה או עד כדי כך זעירה, שאין לו שם בשבילה. עדינה מאוד ואין בה מקום ללשון.

את האופן העדין הזה כינו "הטבע המוחלט של התודעה". היא לא נאחזת עוד בדברים. היא מודעות טהורה. היא לא נוצרת ולא כלה, לא טהורה ולא טמאה. אין לה מרכז ולא בורא ראשון.

תיארו אותה כמנורה, שמאירה את הכול וגם את עצמה. במצבה הטבוע בעולם שלפני היות צורה קראו לה בשמות רבים: אטמאן, ברהמן, התודעה המקורית, ריקות. אינסוף. אלוהים. כינו אותה "המצב הטבעי של התודעה", "טוהר קמאי", "נוכחות ספונטנית", "ריקות", "דאו". קראו לה "המוחלט". "הנשמה הקוסמית". "העצמי האמיתי". יש שראו בה רחם של בריאה. ריקות יוצרת.

יש שכינו אותה ככות: תודעה שלפני היותה אינפורמציה. אפשרות אינוסופית, שמצויה בכל התופעות אבל לא דבוקה בהן. משל עצמה אין לה ולא כלום. כשהיא פוגשת משהו היא אצבע או ילד בתודעתו של המתבונן.

היו שאמרו שאפשר להיות שם רק בעזרת מדיטציה עמוקה. אחרים אמרו שאפשר להיות שם גם בזמן שטיפת הכלים או בגעגוע לאהוב. בכל דבר, בעצם. אז התודעה חופשית מן הפיצול שבין צופה ונצפה. פנויה מן הרגרסיה האינוסופית של צופה על צופה על צופה.

יש שאמרו — כל זה שטות. הראה לי סוגי תודעה, התגרו בשואל. צלול או אשלייתי, טהור או עכור — אותו הדבר. זה וזה אמיתיים כמו פצע.

התודעה היא זרם של התרחשויות, שהן רצופות וגם מובחנות. כמו צלילי מוזיקה: צלילים נשמעים כרצף אבל כל צליל קיים כשלעצמו, הולך ובא, ואי אפשר לתפוס אותו. כמוהו, התודעה חמקמקה עד לכאב. כשנוגעים בה היא איננה. כשהיא שלמה היא איננה. אי אפשר לדעת את מרכיביה.

פעולת התודעה היא כמו בריאתו של צליל: מרכיביו לא מצויים במיתר ולא באצבע הפורטת, אלא אך ורק במגע ביניהם. הוא מתרחש ונמוג. אין בו שום עקבות של אצבע או מיתר. הם עצמם לא יודעים איך הוא נברא מהם. הוא מפתיע את הוריו. הוא אחד, לא שניים.

הצליל, כמו התודעה, ישנו. הוא אינו ייצוג של משהו אחר. הוא עצמו, וגם הכול. איננו יודעים איפה התחיל, לאן הוא הולך. האם הוא פסק או ששמיעתי פסקה? ואיפה הוא? אם אני לא שומע אותו הוא לא קיים?

כך גם התודעה. בטבעה כאפשרות אינסופית היא חסרת צורה ואין בה ייצוגים, אף על פי שכל מופע שלה נראה כייצוג. יכולתה האינסופית לחקור היא בדיוק בשל היותה חסרת צורה. מצויה בכל מקום ולא מתיישבת בשום מקום.

כשמסתכלים בכוכבים אפשר לומר שהם אז וגם עכשיו, שם וגם כאן. אז מה כתובתה של התודעה ובאיזו שעה היא?

\* \* \*

נכון, זה לא תמיד ככה. לעתים הריקוד פוסק. לא עוד פעולה שזורה. המקצב נבלם. החומר נקשר. מצטבר. ערימות של משקעים קפואים נוצרות, מתעצבות בתבניות של מושגים. מושגים על מושגים, סמלים על סמלים, מילים על מילים, השקפות, דעות, ישויות מדומות, קיומים של הדמיות, סברות, השערות, רגשות. הרים גדולים כל כך עד שעין התודעה לא יכולה עוד לראות את השקדייה.

אבל האדם יכול לשקוט. כאשר רץ לבו, הוא חוזר אל המקום שממנו בא, כמאמר ספר יצירה.

אין סתירות. הוא לא מנסה עוד לארגן את חומר העולם ולדבר אותו. לא צריך עוד להצביע על מוצאם של הקווים המצטלבים. אז עולם הדיבור מדבר באדם. הרוח הקרירה נושפת בין האורנים. הוא שמע הכול.

המצב סבוך בהרבה. למשל, האם העצמי גם הוא ייצוג? מיהו המתבונן בייצוגים? מה ההבדל בין ייצוג בזמן ערות לייצוג בזמן חלימה? איך מופיעה החוויה הסובייקטיבית מתוך מערכת הייצוגים? איך נוצר ייצוג? ועוד.

### 1.5.3.2. העולם ממש מולנו

נאמר שעלי להגיע לטירה. כדי לעמוד במשימה, אני מקבל מפה שעליה מסומנת הנקודה שבה אני נמצא ומסומן מיקום הטיירה. אני מתכנן מסלול על המפה, אבל כשאני מרים את מבטי, אני רואה את הטיירה באופן. לשם מה אפוא להתבונן במפה? למה לא ללכת לטיירה על פי מראה עיניים? נראה כי העולם הוא המודל הטוב ביותר והצורך במפה הוא מלאכותי;<sup>35</sup> דוגמה נוספת: אני יושב ורוצה לקחת את כוס התה שעל השולחן. מדוע יש צורך בייצוג שצריך להכיל סובייקט, אובייקט, גוף, חלל ועוד? מדוע לא לטעון משהו אינטואיטיבי יותר, כדוגמת: אני פשוט שולח יד לכוס התה מבלי שום צורך לייצג את הכוס, את השולחן ואת עצמי במערכת העצבים המרכזית? אם מקבלים גישה זו, נראה שבכדי לפעול בעולם באופן מוצלח אין צורך במערכת ייצוגים, או ליתר דיוק, אין צורך בשכפול של העולם בתוך ראשו.

מנקודת מבט פנומנולוגית אפשר אף לומר שכל רעיון הייצוג הוא פועל יוצא של הגישה המדעית שמפרידה את עצמה מעולם התופעות: "המדע מטפל בדברים ומוותר על האפשרות לשכון בהם. הוא יוצר לעצמו מודלים פנימיים וממיר מדדים או משתנים אלה בהתאם לכללים המותרים מעצם הגדרתם, כך שהוא מתעמת עם העולם הממשי רק לעתים רחוקות" (מרלו־פונטי, 2004, עמ' 29). בפועל, כך סבורים מרלו־פונטי כמו גם היידגר, לא ניתן לחשוב על האדם במנותק מן העולם ואי לכך, יש בעיה אינהרנטית להחזיק בכל תיאוריה שבמהותה מנתקת את האדם מן העולם — זה בדיוק מה שעושה תורת הייצוגים.

35 יש אפשרות להתנגד לטיעון זה באופן הבא: (1) עצם השימוש במילה טירה מעידה על שימוש במערכת ייצוגים כלשהי. (2) המפה היא כלי שעוזר לי לצמצם מידע, ממש כמו שמערכת הייצוגים עוזרת לי להבין מה המידע הרלוונטי והעובדה היא שבמציאות אנחנו משתמשים במפות כדי להבין טוב יותר את הסביבה שלנו. (3) המפה מאפשרת לנו ללמוד את הדרך מבלי להיות במקום עצמו וכך לתרגל את ההליכה מנקודה A לנקודה B. לשני הטיעונים הראשונים אפשר להתנגד באותו האופן: הטענה היא לאו דווקא נגד רעיון הייצוגים, אלא נגד הרעיון שהייצוג חייב להיות במוח, או לכל הפחות שהוא חייב להיגמר שם. אנחנו זקוקים לעזרים. הקוגניציה אינה נגמרת במוח — ראו בהרחבה בפרק השני. לכן אנחנו משתמשים בכלים, במפות, במילים, בניירות ובגוף שלנו עצמו (שממנו אנחנו כאמור לא נפרדים). מדובר בעזרים שאמורים לאפשר לנו לייצג מידע אחד באופן אחר.