

## הקדמה



### ד"ר דיפאק צ'ופרה, רופא,

מייסד מרכז צ'ופרה לרווחה ומחברם של יותר משמונים ספרים, שתורגמו ליותר מארבעים ושלוש שפות, לרבות עשרים ושניים רבי-מכר של הניו יורק טיימס.

אף אחד לא ראוי להכרת-התודה שלנו יותר מאשר מרשאל רוזנברג המנוח, שחי את חייו בדיוק כמו הכותרת של אחד מספריו: "דברו שלום בעולם של סכסוך" (*Speak Peace in a World of Conflict*). הוא היה מודע היטב לעיקרון (או האזהרה) הכלול בכותרת-המשנה של אותו ספר: "הדבר הבא שתאמרו ישנה את עולמכם". המציאות האישית מכילה תמיד סיפור, והסיפור שאנו חיים, החל מן הינקות, מבוסס על שפה. זה הפך לְבָסִיס גישתו של מרשאל ליישוב סכסוכים – להביא אנשים לכך שיחליפו ביניהם מילים באופן שלא כולל שיפוטים, האשמות ואלימות.

הפרצופים המעוותים של מפגינים ברחובות, שהופכים לתמונות כה מטרידות בחדשות-הערב, הם יותר מאשר תמונות. לכל פרצוף, לכל צעקה, לכל מחווה – יש היסטוריה. כל אחד ואחת נאחזים בהיסטוריה שלהם באמצעות נקמה, משום שזה מְעַגֵּן את זהותם. אז כשמרשאל צידד בדיבור של שלום, הוא תמך בו-זמנית בזהות חדשה. הוא היה לגמרי מודע לכך. כפי שהוא כותב לגבי תקשורת לא-אלימה ולגבי תפקיד המגשר במהדורה השלישית החדשה הזו, "אנו מנסים לחיות מערכת ערכים אחרת בעודנו מבקשים שדברים ישתנו".

בחזונו על מערכת ערכים חדשה, סכסוכים נפתרים ללא הפְּשרות המתסכלות הרגילות. במקום זאת, הצדדים המתמודדים מתקרבים זה לזה בכבוד. הם שואלים זה על הצרכים של זה, ובאווירה נקייה מתשוקות ודעות קדומות, הם מגיעים לחיבור. כשאנו צופים בעולם שטוף מלחמה ואלימות, שבו חשיבת אנחנו-נגד-הם היא הנורמה, ושב מדינות יכולות לנתץ את כל הקשרים המְתַחזקים את קיומנו המתורבת כדי לבצע זוועות בלתי נסבלות, מערכת ערכים חדשה נראית רחוקה עד מאוד. באחד הכנסים האירופיים למגשרים, מישהו מתח ביקורת ספקנית על גישתו של מרשאל באמירה שזוהי פסיכותרפיה. בשפה עממית, האם הוא לא פשוט מבקש מאיתנו לשכוח את העבר ולהיות חברים, דבר שהוא אפשרות קלושה לא רק באזורים מוכי מלחמה, אלא בכל מקרה גירושין?

מערכות ערכים ארוזות במטען של כל השקפת-עולם באשר היא. לא רק שהדבר בלתי-נמנע, אלא שאנשים גאים בערכים הללו – יש מסורת ארוכה ברחבי העולם של להלל לוחמים ולפחוד מהם בו-זמנית. היונגיאנים מספרים לנו שהארכיטיפ של מארס, אל המלחמה ההפכך, טבוע בלא-מודע של כולם, מה שהופך את הקונפליקט והתוקפנות לבלתי נמנעים, לסוג של חטא מובנה.

אבל ישנה השקפה חלופית על הטבע האנושי, שמבוטאת ברהיטות בספר זה, שיש להביא אותה בחשבון, שכן זוהי התקווה האמיתית היחידה שלנו. לפי השקפה זו, אנחנו לא הסיפורים שלנו. סיפורים אלו הם בדיות מתוצרת עצמית, שנותרו על כנן באמצעות הרגלים, כפייה קבוצתית, התניות ישנות והקדר מודעות עצמית. אפילו הסיפורים הטובים ביותר עושים יד אחת עם האלימות. אם אתה רוצה להשתמש בכוח כדי להגן על משפחתך, להגן על עצמך מפני תקיפות, להילחם נגד עוולות, למנוע פשע ולעסוק במה שמכונה "מלחמה טובה", צורפת לחבורה באמצעות שירת הסירנות של האלימות. אם תחליט לפרוש, יש סיכוי גדול שהחברה תעוט עליך ותתבע תגמול. בקיצור, לא קל למצוא את הדרך החוצה.

בהודו קיים מודל עתיק לחיים לא-אלימים הידוע בשם אהימסה, אשר מהווה מרכיב מרכזי בחיים הלא-אלימים. אהימסה מוגדרת בדרך כלל כאי-אלימות, אם כי משמעותה משתרעת למן המחאות השלוות של מהטמה גאנדי ועד יראת-הכבוד לחיים של אלברט שווייצר. "הימנעו מעשיית נזק" תהיה האקסיומה הראשונה של אהימסה. מה שכל-כך הרשים אותי במרשאל רוזנברג, שנפטר בגיל שמונים, שישה שבועות בלבד לפני שכתבתי את הדברים הללו, הוא שהוא תפס את שתי הרמות של אהימסה, פעולה ותודעה.

הפעולות מתוארות היטב בעמודים הבאים כעקרונות של תקשורת לא-אלימה, ולכן לא אחזור עליהן כאן. להיות בתודעה של אהימסה זה הרבה יותר עוצמתי, ולמרשאל הייתה התכונה הזו. בשום קונפליקט הוא לא בחר צדדים ואפילו לא ייחס חשיבות מרכזית לסיפורים שלהם.

מתוך הכרה בכך שכל הסיפורים, באופן גלוי או סמוי, מובילים לקונפליקט, הוא התמקד בחיבורים כבגשר פסיכולוגי. הדבר תואם אקסיומה אחרת של אהימסה: מה שקובע איננו מה שאנחנו עושים, אלא איכות תשומת-הלב שלנו. מבחינת מערכת המשפט, הגירושין הסתיימו ברגע ששני הצדדים מחליטים כיצד לחלוק את נכסיהם. אבל זה רחוק מהתוצאה שהושגה במישור הרגשי בין שני הצדדים הגרושים. נאמרו יותר מדי דברים, אם להשתמש בניסוח של מרשאל, ששינו את עולמם.

תוקפנות מובנית בתוך מערכת האגו, אשר מתמקדת לחלוטין ב"אני, עצמי ושלי" בכל פעם שמתעורר קונפליקט. החברה משלמת מס-שפתיים לקדושים ולנדר שלהם לשרת את אלוהים במקום את עצמם, אבל יש פער עצום בין הערכים שבהם אנו דוגלים ובין הדרך שבה אנו חיים בפועל. אהימסה סוגרת את הפער הזה רק באמצעות הרחבת התודעה של האדם. הדרך היחידה לפתור אלימות באשר היא, היא לוותר על הסיפור שלנו. אף אחד לא יכול להיות מואר כשהוא או היא עדיין מושקעים באופן אישי בעולם – זו יכולה להיות האקסיומה השלישית של אהימסה. אולם הדבר נראה כלימוד קיצוני כמו זה של ישו בדרשת ההר, כאשר הוא מבטיח שהענווים יירשו את הארץ.

בשני המקרים, הנקודה היא לא לשנות את פעולותינו, אלא את תודעתנו. כדי לעשות זאת, עלינו לצעוד בנתיב מ-א' ל-ב', כאשר א' היא חיים המבוססים על הדרישות הבלתי-פוסקות של האגו ו-ב' היא מודעות נטולת-עצמי. למען האמת, אף אחד לא באמת חפץ במודעות נטולת-עצמי; מנקודת המבט של להיזהר מהאופציה הזאת, זה נשמע בו-זמנית מפחיד ובלתי אפשרי. מה התמורה אם נבטל את האגו, שכולו מבוסס על תגמולים? ברגע שהאגו נעלם, האם נרבוץ כך סתם, פסיביים, כמו כרית-ישיבה רוחנית?

התשובה נמצאת באותם רגעים שבהם האני האישי נעלם באופן טבעי וספונטני. הדבר קורה ברגעים של מדיטציה או של פשוט שביעות-רצון עמוקה. מודעות נטולת-עצמי היא המצב שבו אנו נמצאים כאשר הטבע או אמנות או מוזיקה יוצרים תחושת פליאה. ההבדל היחיד בין אותם רגעים – שאליהם אנו יכולים להוסיף את כל החוויות של יצירתיות, אהבה ומשחק – ובין אהימסה הוא, שהם מרצדים פנימה והחוצה בעוד שאהימסה היא מצב מיוצב. היא מגלה שסיפורים, והאגו שמתדלק אותם, הם אשליה, מודלים מתוצרת עצמית שנוצרו לשם הישרדות ואנוכיות. התמורה על אהימסה אין פירושה שאנחנו משדרגים את האשליה, שזה מה שהאגו תמיד שואף לעשות באמצעות עוד כסף, רכוש וכוח; התמורה היא שאנחנו זוכים להיות מי שאנחנו באמת.

תודעה גבוהה יותר היא מונח מתנשא ביחס לאהימסה. בעולם שבו הנורמה היא כה חריגה, עד שהיא הופכת לפסיכופתולוגיה, מדויק יותר יהיה לכנות אותה תודעה נורמלית. זה לא נורמלי לחיות בעולם שבו הנורמה היא רק אלפי ראשי נפץ גרעיניים מכוונים לאויב, וטרור הוא מעשה דתי מקובל בו.

מבחינתי, המורשת של עבודת-חיי של מרשאל איננה טמונה באופן שבו הוא חולל מהפכה בתפקיד המגשר, היא ערכו רב ככל שיהיה. היא טמונה במערכת הערכים החדשה שעל-פיה הוא חי, ואשר למען האמת היא עתיקה למדי. יש להחיות את

אהימסה בכל דור, שכן הטבע האנושי נקרע בין שלום ובין אלימות. מרשאל רוזנברג המציא את ההוכחה לכך, שהפניסה למצב הזה של מודעות מורחבת היא אמיתית, וכשמדובר ביישוב מחלוקות, פרקטית מאוד. הוא השאיר עקבות שכולנו יכולים ללכת בעקבותיהם. אם, בעומק לבנו, אכפת לנו מעצמנו, נלך בעקבותיו. זוהי האלטרנטיבה היחידה בעולם המחפש נואשות אחר חוכמה וקץ למדון.

ד"ר דיפאק צ'ופרה