

מה זה מיינדפולנס (Mindfulness)? מדיטציה כמדע מדויק—שינזן יאנג

השאלה, מה זה מיינדפולנס, ניתנת למענה באופן הפשוט ביותר בעזרת אנלוגיה. כאשר אתם עושים אימון כושר, אתם מתרגלים תהליכים קבועים אשר משנים את מרקם גופכם בשני אופנים...

- הם מעצימים את יסוד החוזק שלכם
- הם מגבירים את יסוד הגמישות שלכם

כאשר אתם מתאמנים במיינדפולנס, אתם מתרגלים תהליכים קבועים (מדיטציות) אשר משנים את מרקם המודעות שלכם בשני אופנים:

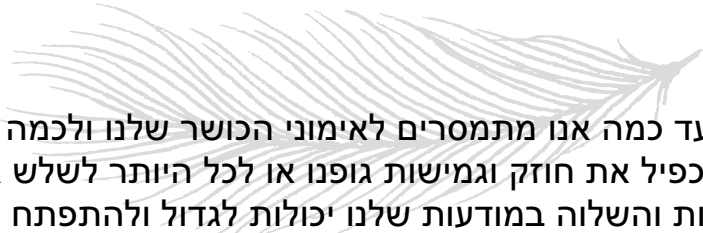
- הם מגבירים את יסוד הבהירות שלכם (Clarity)
- הם מגבירים את יכולתכם להשאר שלווים בכל מצב (Equanimity)

מטרת אימוני הכושר איננה להשיג מצב זמני של חוזק וגמישות אשר קיימים רק בעת האימון ואשר נעלמים בהמשך היום. מטרת אימוני הכושר היא להעצים באופן הדרגתי את יסוד החוזק והגמישות. במילים אחרות, מטרת אימוני הכושר אינה ליצור מצבים זמניים מסוימים בגופינו אלא לפתח בגוף יכולות מסוימות לאורך טווח.

בנושא האימון למיינדפולנס המצב דומה. מטרת אימון המיינדפולנס אינה להשיג מצבים זמניים של בהירות ושלוה שקיימים בעת המדיטציה ואשר נעלמים בהמשך היום. מטרת האימון למיינדפולנס היא להעצים ולפתח באופן הדרגתי את יסוד הבהירות והשלוה לאורך כל היום. במילים אחרות, המטרה אינה ליצור מצבים זמניים מסוימים במודעות אלא לפתח יכולות מסוימות במודעות לאורך טווח.

מה עליך לעשות אם כן על מנת להעצים את יסוד החוזק והגמישות הפיסיים? עליך ללמוד איך לבצע נכון את התרגילים. עליך לבצע את התרגילים הללו באופן סדיר ועליך להתמיד בתכנית האימון לאורך זמן. אותו הדבר לגבי אימון מיינדפולנס. עליך ללמוד כיצד לבצע נכון את התרגילים עליך לתרגלם באופן סדיר ועליך להתמיד בתכנית אימונית לאורך זמן (חודשים, שנים, ויותר). כשאני אומר: "תירגול באופן סדיר" כוונתי היא שתתרגלו לפחות מספר סשנים של חצי שעה בשבוע + מיני רטריט בערך פעם בחודש. באופן אלטרנטיבי תוכלו להשתתף בכשני רטריטים ארוכים בשנה בנוסף לתירגול השבועי.

מכאן מסתמן שהאנלוגיה בין אימוני מיינדפולנס ואימוני כושר מאוד קרובה אולם יש מספר דרכים שבהם שני אופני אימון אלו שונים מאוד זה מזה.



ראשית, לא משנה עד כמה אנו מתמסרים לאימוני הכושר שלנו ולכמה זמן, הסבירות היא שנוכל מקסימום להכפיל את חוזק וגמישות גופנו או לכל היותר לשלש אותם. לעומת זאת, יכולות הבהירות והשלוח במודעות שלנו יכולות לגדול ולהתפתח ללא הגבלה.. שנית, לא משנה כמה חוזק וגמישות פיתחנו, זיקנה, מחלות ו/או פציעות בסופו של דבר ינשלו אותנו מההשגים הללו. לעומת זאת, כאשר בהירות ושלוה הופכות להיות חלק עמוק ובלתי נפרד מהאריג של מודעותנו, הן נהיות חסינות להשפעות הזיקנה, המחלות ו/או הפציעות.

לסיכום, אימון מיינדפולנס מגביר את הבהירות והשלוח שלנו וזה מקביל באופנים שונים לדרך בה אימוני כושר מגבירים את חוזקנו וגמישותנו. משמעות החוזק והגמישות די ברור לעין וכן גם הרלוונטיות של זה לאיכות החיים היום-יומית. לעומת זאת, משמעות הבהירות והשלוח ותרומתן לאיכות חייכם עשויים להיות הרבה פחות ברורים לכם בשלב זה. לכן בואו ונברר לעצמנו מה זה בדיוק בהירות ושלוה. ברצוני לשים מרכאות סביב שתי מילים אלו "בהירות" ו"שלוה" על מנת להדגיש שאלו מונחים בעלי פירוש טכני ספציפי בתוך המערך של מסורת המיינדפולנס.

ניתן לומר ש"בהירות" היא היכולת לעקוב אחר מכלול המרכיבים של החוויה החושית בזמן שהם מופיעים בהרכבים שונים, רגע ברגע. כשאני אומר: "מרכיבי החוויה החושית", אני מתכוון לאבות הבנין של התחושות כמו למשל תחושות גופניות פיסייות, תחושות גופניות רגשיות, תמונות מנטליות שעוברות במחשבה, שיחות פנימיות במחשבה וכו'.

בהבנה מעט יותר עמוקה, ניתן לומר ש"בהירות" פירושה מעין טבילה של התודעה עד למעגלים העיצביים אשר יוצרים את החוויה החושית. זה כמו סורק MRI פנימי של מערכת העצבים שלנו—ידיעה מאוד עמוקה של עצמך ברמת התא.

ניתן לומר שאת המילה "שלוה" אפשר להגדיר כמעין גישה רגועה שאינה לוקחת ללב את התחושות שעולות ובהבנה מעט יותר עמוקה, "שלוה" הופכת להיות אי-התערבות מוחלטת בזרם התחושות שעובר דרך מערכת העצבים שלי.

לסיכום מתומצת: תירגול מיינדפולנס מאמן את מערכת העצבים שלנו להכיר את עצמה יותר טוב ולהפריע לעצמה פחות.

ברצוני לתת דוגמה למה אני מתכוון כשאני אומר 'להאציל בהירות ושלוה למרכיבי החוויה התחושתית'.

בואו נגיד שאתם רצים במירוץ ארוך ובשלב מסוים, חלק עמוק בתוכם מוכן כבר לוותר. כוונתכם המקורית הייתה לסיים את המירוץ ואולי אפילו לנצחו ובאופן אוביקטיבי, ניתן



לומר שגופכם עדיין יכול לעמוד בזה. לעומת זאת, באופן סוביקטיבי, אתם רוצים להפסיק. במקרה זה, מהם מרכיבי התחושות אשר אחראיים לרעיון "אני מוותר?" ובכן, מצד אחד יש פה תחושות של חוסר נוחות פיסי אשר מן הסתם יעלם אם תפסיקו לרוץ. כמה "טעמים" שונים של חוסר נוחות פיסי נוכל לזהות? בואו נגיד שיש שלושה.

1. תחושת כאב שרירים חד כתוצאה מהצטברות של חומצת לקטית—ממוקד ברגליים
2. תחושת רעב לחמצן כתוצאה מחוסר נשימה שמתמקדת בבית החזה
3. תחושה לא נוחה של חולשה ותשישות כתוצאה מעייפות—מפוזרת בכל חלקי הגוף באופן שווה

אלו כבר שלושה מרכיבי תחושה שונים.

האם יש מרכיבי תחושה נוספים שמעורבים ברעיון: "אני מוותר?"
 ובכן, אפשר להניח שקיימת גם חווית ה"דיבור הפנימי" שמשמעותה מחשבה מילולית—מעין שמיעה פנימית שממוקדת בראש. הדיבור אומר לכם: "די, מספיק כבר... אני לא יכול יותר.... זה ממש כואב.... יש עוד דרך ארוכה וזה רק ילך ויחמיר".....

האם יש עדיין מרכיבי תחושה נוספים?

ובכן, יתכן שיופיעו תמונות במחשבה, מה שנקרא מחשבה ויזואלית—מעין ראייה פנימית על המסך הפנימי שלכם. אולי תראו תמונות של עצמכם שוכבים ונחים או יושבים עם כוס של לימונדה רעננה. לא רק זאת אלא שיכול מאוד להיות שאי הנוחות הפיסית ביחד עם הדיבור הפנימי עלולים להפעיל גם תחושות רגשיות שגם הן יוצרות אי נוחות בגוף. הדיבור השלילי וחוסר הנוחות הפיסי עלולים לגרום להופעת דקויות של פחד כמו: "אני מסכן", או חוסר סבלנות. בניגוד לכך, דווקא התמונות המנטליות של מנוחה עשויות ליצור טעמי תחושה נעימים של שמחה וחיוך.

אז בדוגמה זו, מרכיבי התחושה שיוצרים את התפישה: "אני צריך להפסיק עכשיו" הם תשעה במספר:

1. שלושה טעמים שונים ומדידים של אי נוחות פיסית בגוף
2. שלושה טעמים שונים ועדינים יותר של אי נוחות רגשית בגוף
3. טעם אחד עדין של הנאה רגשית בגוף
4. מחשבות ויזואליות
5. מחשבות מילוליות

אוקיי. נניח שישוד הבהירות החושית שלכם הוא גבוה כך שללא מאמץ, אתם יכולים להחזיק כל אחד ממרכיבי תחושה אלו נפרד בתודעתכם. נניח גם שישוד השלוח שלכם הינו גבוה כך שכל אחד ממרכיבי תחושה אלו יכול לעלות אל פני השטח ללא הדחקה

ולעבור ללא קיבוע, או במילים אחרות, מבלי להנעל על זה... כמו גל. במקרה זה, תוכלו להמשיך במירוץ אף על פי שהרצון לוותר מתמיד ונשאר חזק. אתם פשוט תהיו חופשיים להתעלם ממנו ולהשאר נאמנים לכוונתכם המקורית.

בשביל מה לתרגל מיינדפולנס?

עתה, שיש לכם מושג כלשהו לגבי מיינדפולנס, השאלה הטבעית הבאה היא: בשביל מה לעשות את זה?

התשובה היא מאוד פשוטה: כדי שתוכלו לקבל את מה שאתם באמת רוצים... ומה, אם יורשה לי לצטט את פרויד בתרגום חופשי, אנשים באמת רוצים?

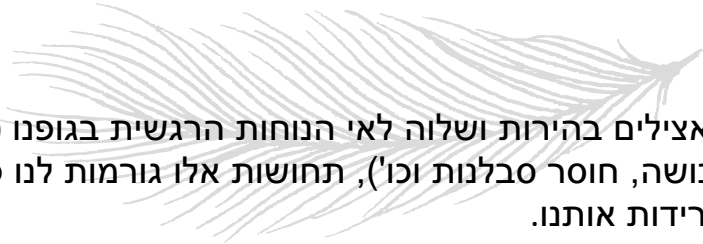
1. אנו רוצים להיות חופשיים מסבל שנגרם כתוצאה מאי נוחות פיזית (שימו לב שזה לא בהכרח זהה לחיים חסרי אי נוחות פיזית)
2. אנו רוצים להיות חופשיים מסבל שנגרם כתוצאה מאי נוחות רגשית (שוב, זה לא אומר חיים חסרי אי נוחות רגשית)
3. אנו רוצים להפיק סיפוק רב מהנאה פיזית (שימו לב שרמת הסיפוק החושי הינה מימד בפני עצמו שאינו תלוי בהכרח בעוצמה, במגוון או במשך זמן ההנאה עצמה).
4. אנו רוצים להפיק סיפוק רב מהנאה רגשית (גם פה, רמת הסיפוק הרגשי הינה מימד בפני עצמו שאינו תלוי בהכרח בעוצמה, במגוון או במשך זמן ההנאה הרגשית עצמה).
5. אנו רוצים לשנות הרגלים והתנהגויות בעלי השפעה שלילית (כמו למשל, שימוש בחומרים ממכרים, הרגלי אוכל, התפרצויות רגשיות בלתי נשלטות, דחיות וכו')
6. אנו רוצים להבין באופן עמוק מי (ובסופו של דבר, מה) אנו באמת
7. אנו רוצים לשרת בשמחה את בני האדם

בואו ונבחן כל אחד מהסעיפים הללו בנפרד.

סעיפים 1+2—הרצון להיות חופשיים מסבל .

מסתבר ש...

- כאשר אנו מאצילים בהירות ושלוה לאי הנוחות הפיזית בגופינו (תחושות של כאב, עייפות, ישנוניות, בחילה, וכו'), אי נוחות זו גורמת לנו פחות סבל כלומר, התחושות הללו מטרידות אותנו פחות.



- כאשר אנו מאצילים בהירות ושלוה לאי הנוחות הרגשית בגופנו (תחושות של עצב, פחד, כעס, בושה, חוסר סבלנות וכו'), תחושות אלו גורמות לנו פחות סבל, כלומר הן פחות מטרידות אותנו.
- מסתבר גם ש....
- ההפחתה הזו בסבל כתוצאה מתחושות של אי נוחות גופנית הינה פרופורציונלית באופן ישיר לכמות הבהירות והשלוה שאדם יכול להאציל על התחושות הנ"ל.
- בעזרת מספיק תירגול, יסוד הבהירות והשלוה של כל אדם יכול לגדול לכל רמה נדרשת.
- מאידך, אי-נוחות פיזית או רגשית אינה יכולה לגדול ללא גבול—היא יכולה לגדול רק עד לרמה סופנית מוגבלת שהיא רמת ההפעלה המקסימלית של מעגלי העצבים.

העובדות האמפריות המוזכרות לעיל מובילות למסקנה הגיונית יוצאת מן הכלל: לאחר זמן ותירגול, כל אדם יכול להפחית באופן דרמטי או אפילו לבטל לחלוטין סבל שנגרם כתוצאה מאי-נוחות פיזית ו/או רגשית אפילו אם אי הנוחות עצמה אינה יכולה (או לא צריכה) להתבטל.

סעיפים 3+4—הרצון להפיק סיפוק רב מהנאה רגשית ופיזית:

גם פה מסתבר ש...

- כאשר אנו מאצילים בהירות ושלוה על ההנאה הפיזית בגופנו (רגיעה, אכילה, סקס, אהבה וכו') הנאות אלו מעניקות לנו סיפוק גבוה הרבה יותר מהרגיל.
- כאשר אנו מאצילים בהירות ושלוה על ההנאה הרגשית בגופנו (שמחה, אהבה, התלהבות), הנאות אלו מעניקות לנו סיפוק גבוה הרבה יותר מהרגיל.

סעיף 5: הרצון להפטר מהרגלים שלילים ולאמץ הרגלים והתנהגויות חיוביות.

- בכל רגע נתון, הכוח שמניע אותנו להשתתף בהתנהגות השלילית או זה שמונע מאיתנו לאמץ התנהגות חדשה ותומכת יכול להופיע רק כ...
- אי נוחות פיזית (למשל, תופעות הגמילה)
 - אי נוחות רגשית (למשל, חרדה, בכי, תיסכול, חוסר סבלנות וכו') שמוקלת באופן זמני על ידי ההתנהגות השלילית
 - הנאה פיזית (למשל, תחושת ההנאה שנובעת מהשימוש בחומר הממכר)
 - הנאה רגשית (למשל, תחושת ההנאה הרגשית שנובעת מהשתתפות או מחשבה על השתתפות בהתנהגות מסוימת.)
 - תמונות מנטליות (של דברים או מצבים שאנו רוצים)
 - שיחות פנימיות (אשר מצדיקות את ההתנהגות השלילית)

כאשר אי נוחות פיסיית או רגשית גורמות לפחות סבל (כתוצאה מיתר בהירות ושלוה), הן מפסיקות לעורר את התשוקה להתנהגות הבלתי רצויה. כאשר הנאה פיסיית או רגשית מביאות יותר סיפוק (גם כן כתוצאה מיתר בהירות ושלוה), הן מפסיקות לפתות אותנו להתנהגות בלתי רצויה. יותר מכך, כאשר אנו מאצילים בהירות ושלוה לחלק המחשבתי של הדחף (פעילות התמונות והדיבור), ניתנת לנו האפשרות פשוט להתבונן במחשבה הזו מבלי "לקנות" אותה באופן אוטומטי. יוצא מכך שיכולתנו לאפשר לדחפים לצוף ולעבור דרך מיכל הבהירות והשלוה שלנו קשור ישירות ליכולתנו להתנגד לדחפים הללו.

לסיכום, בהירות ושלוה מפחיתות סבל ומעצימות את תחושת הסיפוק כלפי פנים וזה עושה את זה קל יותר לשנות התנהגות ולהפוך להיות האדם שאנו רוצים להיות כלפי חוץ. יוצא מכך שמיומנות המיינדפולנס מייצגת כלי עוצמתי להפליא להשגת שינויים חיצוניים וכן אושר פנימי.

סעיף 6: הרצון להכיר ולהבין את עצמנו לעומק

זה צריך להיות ברור שכדי להבין לעומק מי אני, עלי לחוות את עצמי כפי שאני. ניתן לפרש "בהירות" כיכולת לחוות משהו בדיוק כפי שהוא. ניתן לפרש "שלוה" כנכונות לחוות משהו בדיוק כפי שהוא.

מרכיב הבהירות במיינדפולנס, הינו מעין מכשיר מתפשט של התודעה שמאפשר לנו להבין טוב יותר את עולמנו הפנימי בדיוק כפי שמיקרוסקופ הינו מכשיר מתפשט של התודעה שמאפשר לנו להבין טוב יותר את עולמנו החיצוני. אם נמשיך עם המטפורה הזו הרי שבמיקרוסקופ טוב ניתן לסובב את החרטום לקבלת כוח הגדלה רב יותר. זה מאפשר לנו לחקור את תשתית עולמנו החיצוני בדיוק רב והולך עד לרקמות, לתאים, ולחלקי התא. באותו אופן, ככל שמיומנות המיינדפולנס שלנו מתפתחת, כך אנו יכולים ללמוד ולחקור את תשתית עולמנו הפנימי ברמות מדויקות ועדינות יותר ויותר.

- ברמת הפסיכולוגיה, מבנים של האישיות, תבניות חיים דומיננטיות, מדוע אנו כפי שאנו
- ברמת תיאורית המערכת, כיצד יסודות תחשתיים (תחושות פיסייות, רגשיות, תמונות מנטליות ודיבור פנימי) פועלים ומשתלבים תוך גדי יצירת מצבים סוביקטיבים מורכבים כמו רצון, זיכרון, שיפוט, סבל, סיפוק, פירוד, אחדות וכו'
- ברמה האנרגטית, יסודות התחושה אשר מרכיבים את כל מערכת הגוף-נפש הם עצמם עשויים מאטומים רוטטים, חבילות גליות של אנרגיה. (השימוש במילה 'אנרגיה' בהקשר זה לקוח מעולם הרוח במשמעות של "רוח" ולא במשמעות המודרנית-מדעית שמגדירה אנרגיה כיכולת ליצא כוח לאורך מרחק.)

אותם אטומים רוטטים עולים ומתפשטים ברציפות וללא הפסקה ושבים אל נקודת המוצא הראשונית של המודעות, הבורא, המקור, כל היש.

סעיף 7—הרצון לשרת אחרים בשמחה

יכול להיות שזה נשמע לכם מעט מוזר. האם כל אחד באמת מעונין לשרת בני אדם אחרים? במפורש, אולי לא אבל במשמעות העמוקה, כן. זה מופיע כתולדה (אולי לא מכוונת) של הבנת מי ומה אנו. כי להכיר ולדעת את עצמנו ברמה העמוקה ביותר פירושו לחוות באופן ישיר את המקור שלנו... את מקור כל הבריאה. אולם לחוות את המקור באופן ישיר, פירושו לחוות באופן ישיר את המקור של כל אדם, לחוות כל אחד ואחת כאו אחות...
תחושה בלתי נמנעת של חיבור ואחדות עם כל הבריאה וקריאה לשרת בדרך כלשהי אינה מאחרת לבוא כתולדה אוטומטית.

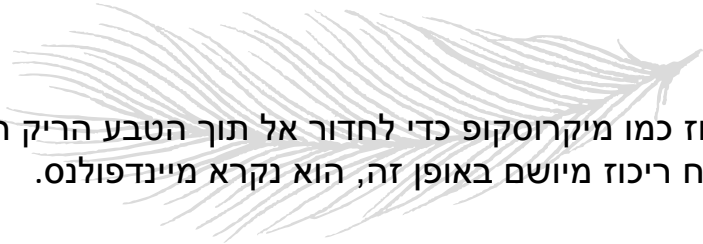
מיינדפולנס וריכוז

על מנת לקבל תמונה הכי מושלמת של מה זה מיינדפולנס, עלינו לגעת בנושא אחד נוסף ואחרון: מהם היחסים המדויקים בין מיומנות המיינדפולנס ובין כוח ריכוז? במושג, 'כוח ריכוז' אני מתכוון ליכולתנו להשאר ממוקדים על מה שרלוונטי. אנחנו יכולים לבחון שאלה זו משתי נקודות מבט. מצד אחד, אפשר לראות מיינדפולנס כדרך מסוימת ליישום כוח הריכוז שלנו. במילים אחרות, כוח ריכוז הינו מיומנות כללית בעוד מיינדפולנס היא יישום מאוד ספציפי של מיומנות זו.

האדם הראשון בהיסטוריה הרשמית המתועדת שיצר תיאוריה לגבי מיינדפולנס היה הנסיך סידדהרטה גוטאמה אשר מוכר בשמו בודהה או האחד שהתעורר Awakened One. למעשה, היה זה הגילוי של שיטת המיינדפולנס אשר העניק לו את המפתח לו היה זקוק כדי להשיג הארה.

כילד צעיר, סידדהרטה היה לעיתים נכנס באופן ספונטאני למצבי ריכוז עמוקים על ידי כך שהיה מתרכז על דברים פשוטים כמו אדמה טריה שזה עתה נחרשה. מאוחר יותר, יכולת הריכוז הטבעית שלו טופחה לעומקים יוצאים מגדר הרגיל תחת השגחתם של שני מוריו הראשונים, אראדה קאלאמה ואוטאקה רמאפוטה. מאסטרים אלו לימדו שמצבי ריכוז עמוק היו המטרה העילאית של הדרך הרוחנית.

סידדהרטה הגיע בסיכומו של דבר למסקנות אחרות. החידוש העצום שלו, הגילוי שהוביל אותו להארה היה שהאדם יכול להשתמש בריכוז ככלי מחקר להבנת המכניקה היסודית של סבל ועצמיות. באופן ספציפי, אדם יכול להשתמש בריכוז כדי לנתח בקפידה את התפישה של "עצמי כדבר (self as thing)" ולבתרה לאבני הבנין התחושתיים הבסיסיים



ואז להשתמש בריכוז כמו מיקרוסקופ כדי לחדור אל תוך הטבע הריק הרוטט של אבני
בנין אלו. כאשר כוח ריכוז מיושם באופן זה, הוא נקרא מיינדפולנס.

לכן מנקודת מבט זו, מיומנות המיינדפולנס הינה דרך ספציפית ליישום של מיומנות כללית
יותר—כוח ריכוז. זו הסיבה שיש אנשים אשר מבליים זמן רב בהתרכזות על חפצים
פשוטים לפני שהם לוקחים על עצמם את תירגול המיינדפולנס.
אולם יש גם נקודת מבט הפוכה. זו טוענת שגם אם לאדם יש כוח ריכוז יחסית נמוך
בתחילת הדרך, נסיונו לתרגל את טכניקת המיינדפולנס בפני עצמו ילמד אותו איך
להתרכז. מנקודת מבט זו, אימון המיינדפולנס מספק תועלת נוספת בנוסף לכל מה
שהוזכר עד כה—הוא מחזק באופן דרמטי את יכולת הריכוז שלנו.

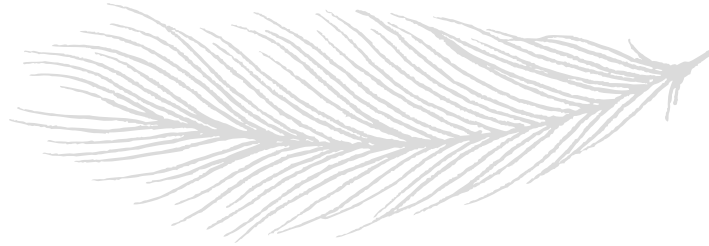
מדוע זה חשוב? בפשטות ניתן לומר שכוח ריכוז הוא ללא ספק המיומנות היחידה הכי
שימושית באופן הכי אוניברסלי ולבטח המיומנות הכי מעצימה שאדם יכול לטפח בעצמו.
כל מיומנות אחרת שברצוננו לטפח או לפתח תלויה ביכולתנו להתמקד. באותו אופן,
הצלחתנו של כל מיזם שאדם לוקח על עצמו תלויה ולו במעט ביכולתו להתמקד. ולמרות
זאת מיומנות הריכוז אשר באופן הגיוני צריכה להיות המוטיב המרכזי בכל תחומי החינוך
מבית ספר יסודי והלאה, כמעט שאינה מוזכרת ועל אחת כמה וכמה שאינה נלמדת באופן
סיסטמטי. מה הפלא שהעניינים יצאו מכלל שליטה...?
אפילו לאנשים שמעוניינים בטיפוח כוח הריכוז, יש תפישה מוטעית לגבי טבעו. קיימת
נטיה לחשוב על ריכוז כדבר שקשור תמיד בצמצום תשומת הלב אולם צמצום הקף
תשומת הלב איננו המאפיין העיקרי של מצב זה.

כך אני אוהב להגדיר את כוח הריכוז:

ריכוז הינו היכולת להתייחס למה שנחשב רלוונטי בכל רגע נתון ולשחרר את מה שנחשב
בלתי רלוונטי בכל עת שאנו רוצים לאורך כמה זמן שאנו רוצים. מה שנחשב רלוונטי עשוי
להיות די מצומצם אולם זה עשוי להיות גם די נרחב. למשל, כאשר אנחנו נוהגים
במכוניתנו, מה שרלוונטי לאותו רגע הם המראות והצלילים של הדרך פלוס תחושות
המגע שמחברות אותנו פיסיית אל המכונית. מה שנמצא כחסר רלוונטיות רב הזמן הם
תמונות מנטליות, דיבור פנימי ורגשות בגופנו שבונים את חוויית הזיכרון, התיכנון, הדמיון
והשיפוט

מסקנה

מדענים מדברים לעיתים על היעילות חסרת ההגיון של המתמטיקה והם מתכוונים לכך
שכאשר נעשה שימוש בשיטות מתמטיות פשוטות כדי לתאר את העולם הטבעי, הם
בדרך כלל מאצילות כוח ותבונה מעל ומעבר למצופה. התגמול הוא באופן חסר
פרופורציה, גדול הרבה יותר מההשקעה.
אני מקווה שעתה זה ברור ששיטת המיינדפולנס הינה יעילה באופן בלתי הגיוני בהעצמת
האושר האנושי.



שינזן יאנג

שינזן החל להימשך לתרבות המזרח בעודו נער בלוס אנג'לס. מאוחר יותר הוא נרשם לתכנית הדוקטורט בלימודים בודהיסטים באוניברסיטת ויסקונסין. לבסוף נסע לאסיה ועבר אימון ארוך בשלושת הזרמים המרכזיים של המדיטציה הבודהיסטית: וג'ראיאנה, זן וויפסנה. לאחר חזרתו לארה"ב הוא החל להתעניין בדיאלוג המתמשך בין המדע הפנימי המזרחי ובין המדע הטכנולוגי המערבי. עבור תרומתו הרבה לדיאלוג הזה לאורך השנים, הוענק לשינזן תואר דוקטור כבוד מהמכון לפסיכולוגיה טרנספרוסונלית.

שיטותיו המקוריות של שינזן להתמודדות עם כאב פיסי ורגשי נובעות משני מקורות—חוויותיו האישיות בהתמודדות עם אי נוחות קיצונית במשך תקופות ארוכות של מדיטציה באסיה וכן תוך כדי טכסים שאמנים שבהם השתתף והמקור השני, הוא נסיונו העצום באימון אנשים להתמודדות עם ספקטרום רחב של כאב כרוני ואקוטי לאורך שלושה עשורים. לשינזן גישה ייחודית להצגת שיטת המיינדפולנס אשר מתבססת על כ 40 שנה של לימוד, מחקר והוראה בלתי נלאים. אחד המאפיינים של גישתו הוא הדגש על שימוש במונחים מאוד מדויקים כדי לתאר ולזהות תופעות תחושתיות. הדגש הזה על בהירות ודיוק קשור באהבתו למתמטיקה ולמדעים המדויקים. שינזן הוא מורה דגול בעל ידע כמעט בלתי נדלה ויכולת לנווט באופן מדויק ומופלא בתוך נפש האדם. הוא קורא את נפש האדם כמו פסיכולוג אינטואיטיבי בדרגה ראשונה ומוביל אותנו דרך המהמורות של חוויתנו האנושית כמו מתמטיקאי מוכשר שמכיר את הפורמולה שלו על בוריה ויודע למצוא אותה בכל מצב ולפתור אותה בכל וריאציה. שינזן מנחה רטריטים של מדיטציה במסורת המיינדפולנס בכל רחבי צפון אמריקה ועזר בהקמתם של מספר מרכזי מדיטציה.