

איך להיפטר מהשכל בפחות משעה



מדריך יעיל להארה, כיפי, וקל לקריאה

דייויד נובל, 2006

תורגם ע"י סתו גבע

איך לקרוא את הספר הזה בחינם

[בחנות]

1. שלוף כיסא והתחל לקרוא. זה לא אמור לקחת יותר מדי זמן אם הכותרת נכונה.
2. אתה יכול לגנוב אותו. לא מתאים לך? ובכן, זו אפשרות. אתה נראה כמו מישהו שיכול להשיג בריצה את הגברת שמאחורי הדלפק.
3. החבא עותק מאחורי ספר אחר שהוא לא בדיוק רב-מכר (כדוגמת "טרקטורים מובחרים לחווה, כריכה קשה"). וחזור כשתהיה לך שעה פנויה.

אל דאגה

האם אתה נרתע קצת כשאנשים מתחילים להשתמש בשפה רוחנית, או אפילו במילה "רוחני"? תהיה כנה. אם זה עוזר, אודה שאני כן. במשך שנים, אם הייתי קורא משהו בשפה שנשמעה אפילו רק קצת רוחנית, הייתי מדמיין את הכותב כאיש או אישה הוזים אשר מנסים כמיטב יכולתם להוסיף משמעות לחיים שאכזבו אותם בדרך כלשהי. לאחר מכן, אחרי שקיבלתי חינוך נרחב במדעים, הדעות הקדומות שלי הפכו לאמונה שאנשים רוחניים פשוט מחפשים תחליף לבסיס המדעי שחסר להם. אולי גם אתה מרגיש כך קצת.

דבר אחד אני יודע – שינוי התרחש בצורה בה אני רואה את עצמי ומפרש את העולם סביבי. אף חלק בתהליך הזה לא צריך להיות מתואר בשום מונח דתי או רוחני, למרות שעתה אני מבין מדוע מישו אחר מסוגל שכן לבחור לתאר זאת כך. שינוי זה של הכרה (האם זה נשמע יותר מדי רוחני?) הוא ללא ספק ה"הארה" שדוברים רוחניים מדברים עליה, והייתי רוצה שתחווה את אותו הדבר באם אתה מעוניין בכך. אין בי שום דבר מיוחד או יוצא דופן אשר אפשר לשינוי זה להתרחש, ואין שום דבר בעבר שלך אשר יוכל למנוע גם ממך להפוך למואר.

המטרה של הספר הזה היא להעביר את טבע השינוי המדובר תוך הימנעות כמעט מוחלטת משפה רוחנית. אל תמהר מדי להגיע לסוף, ונסה לשמור על חוש הומור לאורך הדרך. אם אנחנו מתכוונים לקחת את התהליך הזה ברצינות, זה למעשה חשוב שלא ניקח את עצמנו יותר מדי ברצינות. אני מבטיח שלבסוף נגיע למקום שאליו אתה רוצה ללכת.

ספר זה כנראה לא בשבילך אם...

1. ...כל השגותיך, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. ברכותיי, חברי הדמיוני.
2. ...אינך יודע לקרוא, אינך יודע עברית, ו\או אתה עיוור. אף על פי שהרעיונות בספר זה עדיין רלוונטיים אליך, הדרך שבה הם מוצגים היא ללא ספק מוטה לטובת דוברי עברית אשר באפשרותם לראות. למעשה, מנקודת מבט הסתברותית, ייתכן ואתה נמצא במצב טוב יותר מאחרים לעבור את השינויים העדינים אך המעמיקים שמתרחשים במשך תהליך ההארה. אולם מהדורה זו של הספר קרוב לוודאי איננה בשבילך. זה כל מה שאני אומר.
3. ...אתה מחפש ספר על כוכבי ים. (ספרי הטבע נמצאים מימין, קצת אחרי המגזינים).

ספר זה כנראה כן בשבילך אם...

1. ...כל השגותיך, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך לא מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. איזה מפסידן! (סתם בצחוק)
2. ...אתה מאמין שחוסר ההשגות שלך, ומערכות היחסים שאין לך, או הדברים שחסרים לך הם הסיבה לכך שאינך חווה עכשיו הרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת.
3. אתה מרגיש שהספרות הנוכחית על עניינים רוחניים מכילה יותר מדי ניסוחים מוזרים ופחות מדי רכילויות מפורסמים \ והומור של חדר האמבטיה.
4. ...יש לך רקע מדעי נרחב או שאין לך אף רקע כזה (אין זה משנה).
5. ...אתה אדם מאוד דתי, או מאוד לא דתי (אין זה משנה).

שאלות קדם לכותב

אני מעריך שישנם הרבה ספרים בתחום של הדרכה רוחנית. בהינתן שכך, זה מקובל שתראה לשאול מספר שאלות לכותב לפני שתחליט האם ספר זה נכון עבורך. השאלות הבאות נבחרו בתור השאלות שהכי סביר שהיית שואל את הכותב, אם היית יכול:

1. למה שאקשיב לך?

כל מדריך 'רוחני' ששווה להקשיב לו צריך להודות שהוא או היא, כאינדיבידואל, לא רלוונטי, ובמקרה הטוב ביותר, יכול רק לסייע לתהליך בלתי נמנע שכבר החל להתרחש בקורא. כמו הגה כיוון בגב של אוניה גדולה, שינוי קטנטן בכיוון יכול לעשות את כל ההבדל...

סיבה נוספת היא, שאם כבר קראת עד כאן, כנראה שאנחנו עשויים מאותו החומר. כנראה ששנינו רואים את עצמנו בעלי ראש-פתוח אך ספקנים, במיוחד כלפי אנשים שמנסים לשנות את הדרך שבה אנו תופסים את עצמינו ואת העולם סביבנו. בידיעה זו, ספר זה מבטא מגוון של רעיונות בדרכים שאני מאמין שהיו עוזרות לי אם הייתי קורא אותו לפני מספר שנים.

2. האם אתה מוזר?

זו שאלה הוגנת. אולי אתה מדמיין מורה רוחני כגורו זקן, אשר בוהה עם עיניים פקוחות לרווחה וחיוך קצת מבחיל, אשר לובש חלוק \ חולצה רחבה \ קסדת ויקינג, מדבר רק במטאפורות ועם קול מתנשף. תיאור זה לא דומה לי, כי אני נוטה להיות עם עיניים ישנוניות יותר.

3. האם הקקי שלך מסריח?

בהחלט. האם אתה מחכה לאיזושהי ישות אלוהית שתוכיח את עצמה מתאימה להיות המדריך המואר שלך? אולי כדאי שתשקול מחדש את שיטות הבדיקה שלך. אחרת, זוהי שאלה מצוינת.

איכות קלוקלת

תאר לעצמך שקיבלת את האפשרות לשמוע את השיר הכי המושלם שנכתב אי פעם. השיר כל כך מעולה, שלא משנה מה הטעם המוזיקלי של אדם, הוא ישביע את רצונו של כל מאזין בכל רמה. הבעיה היא שנגן הדיסקים היחיד שזמין הוא קצת פגום. שרוט, באיכות נמוכה, חד-ערוצי.

אם תרצה לשמוע את היופי שבשיר עדיין תהיה מסוגל, אבל תצטרך למקד בצורה מודעת את תשומת הלב אל המוזיקה עצמה. אם לא תכלול את עצמך כחלק מהחווייה, יתכן שתשמע יותר מהצפופים והצרימות ותסיק שהשיר הוא לא כל כך מושלם בסופו של דבר. ואם אתה ניגש לתהליך עם הרצון למצוא סיבות למתוח ביקורת, האיכות הנמוכה של נגן הדיסקים תעניק לך את מלוא ההזדמנויות לעשות כך.

נאמר זאת כך...כותב הספר הזה הוא נגן הדיסקים. ייתכן והאיכות שלי לא תמיד גבוהה (אל תספרו לאשתי), אך המסר שווה את תשומת הלב הממוקדת שלך. האזן לו. כאשר מה שאתה קורא לא מדבר אליך, האשם את הכותב בנוגע לאותו החלק והמשך הלאה.

לכל הרוחות, למה יש כל כך הרבה הקדמות בספר הזה?

כפי שנדבר על כך בהמשך, ישנו "טריק" מסוים לשינוי מצב מודעותו של אדם. מכיוון שכך, ספר לא יכול ישר לבוא ולהגיד "עשה כך" או "חשוב כך" והשינוי יתרחש בקורא. למעשה, סביר להניח שההפך יקרה. ישנה התנגדות טבעית ברובנו אל סוג השינוי השכלי שצריך להתרחש לפני שנוכל לראות דברים בצורה אחרת, אז ספר צריך להעניק לקורא להרגיש רצוי ולא מאוים לפני הצעת אלטרנטיבה.

ואם אנו עוד בנושא זה, הבעיה הכי הגדולה שלי עם סוג הספרים האלה (אפילו חלק מהמוצלחים יותר) היא שהם נוטים להשתמש בשפה שמרגישה לא מתאימה לאלה שיש להם רקע מדעי והגיוני כלשהו. הנה דוגמא: אם עובר עליך יום ממוצע, ואתה מבלה 15 דקות עם שותף לעבודה שמצב רוחו על הפנים, כנראה שלאחר מכן תהיה יותר עצבני. זוהי הבחנה רגילה שנכתבה בשפה נורמאלית. לעומת זאת, יש ספרים רוחניים שיאמרו דברים כמו: "תדירות הרטט השלילית של השדה האנרגטי של שותף העבודה שלך מהדהדת עם האנרגיות הרגשיות הרדומות שבנפש שלך, מה שגורם להתמרה של..." יאק.

לעת עתה, בוא נגלגל את העיניים יחד ונשמח על כך שאנו חולקים את אותה הדעה הביקורתית. אולי בהמשך נעבוד על להיות פחות שיפוטיים, נזהה את הסיבות לכך שאנו מגיבים בצורה שבה אנו מגיבים...

בכל אופן, רק רציתי להראות שכאשר ניגשים בדרך הנכונה, אז אין אף קונפליקט בין כל רקע מדעי שאולי יש לך לבין חקירה "רוחנית" לגיטימית אל התשובות שאולי חמקו ממך עד עתה.

חלק ראשון

חיפוש אחר מי שאתה באמת

בהינתן ההיסטוריה הארוכה של חיפוש רוחני על הפלנטה, אחת משתי האפשרויות חייבת להתקיים:

- א. אין תשובות שאפשר לגלות.
- ב. יש תשובות שאפשר לגלות, אך משהו בהן (או בנו) הופך את מציאתם לפרויקט מסובך.

משהו בתוכך מאמין שב' היא האופציה הנכונה. או א', אני מניח (למה אתה קורא את זה?). הסיבה לסיבוך הוא משהו שמוכר לך, פשוט לא בהקשר של הדברים האלה.

לדוגמא, מכיר את העלילה שאף אחד לא מצליח לגלות מי הוא הרוצח מכיוון ש... הנה זה בא...זהו מפקד המשטרה! וואו, איזה היפוך. או כשאתה מחפש בכל מקום אחר משקפי השמש שלך אך לא מוצא אותם בגלל שהם על הראש שלך? או כשאתה מגיב לכל ההאשמות עד שמישהו מאשים אותך שאתה יותר מדי מתגונן?

מה המשותף לכל הדוגמאות הללו? הן כולן כוללות היפוך בהבחנה שלך. לכן השאלה שעולה היא: מהיכן יש לך (ולבני אדם בכלל) נקודה עיוורת כזו בנוגע לחיפוש אחר התשובות הגדולות לשאלות הגדולות?

והתשובה: השכל שלך. אתה לא חייב להסכים עדיין, אך רק תפתח את עצמך לרעיון הקצת מבדר שיתכן כי פעילות השכל שלך מפריעה לחיפוש שלך בצורה כזו שה"תשובה" איננה מושגת בעזרת השכל. ככל שאתה יותר מעריך את יכולת שכלך לפתור בעיות, כך קשה יותר יהיה לקבל את הרעיון הזה. בוא נסתכל על שתי דוגמאות.

דוגמא מס' 1:

תאר לעצמך שמבקשים ממך להסביר בדיבור, את מושג השקט למישהו שחי כל חייו עם פעמון שמצלצל ברקע באופן בלתי פוסק. לא רק שישנה הפרעה (הפעמון) אשר הופכת את חווית השקט לבלתי אפשרית, אלא גם כל מילה נוספת שתוסיף לרעש מביאה אותך רחוק יותר מהדבר שאותו אתה מנסה לתאר. כפי שתראה, הדבר דומה במפתיע לניסיון להשתמש בהיגיון ובמושגים שכליים בכדי להעיר את מודעותו של מישהו אל המצב ה"מואר".

לפני שתנסה להסביר "שקט", בטח תחשוב לעצמך "זה לא מושג מורכב...למעשה זה לא יכול היה להיות פשוט יותר. העדר קול." השיחה תתנהל כך:

אתה: מישהו הציע לי עכשיו 20 שקל אם אצליח להסביר לך את מושג השקט.

ילד-הפעמון: נאמר לי שזה קשור לקול. מה זה בעצם?

אתה: זהו המצב של העדר קול.

ילד-הפעמון: כמו הפעמון?

אתה: לא, גם זה קול. אם הפעמון היה מפסיק לצלצל והיינו מפסיקים לדבר, היית חווה שקט בצורה ישירה ולא היית צריך את עזרתי.

ילד-הפעמון: ובכן, אני לא יכול לדמיין שהפעמון מפסיק לצלצל מכיוון שאני לא זוכר שחוויתי אי פעם מצב כזה בחיי. אז, האם תוכל לספר לי עוד על השקט?

אתה: הדבר הכי טוב שאוכל לעשות הוא להשתמש במילים שאומרות, "כל הקולות שאני עושה הם לא זה...אני יכול להציע מצב שאין בו קול, אך צליל הקול שלי שמנסה להסביר זאת הופך להיות חלק ממה שמעלים אותו."

ילד-הפעמון: אתה נשמע כמו מישהו שמנסה להתחכם, כמו המשוגעים שמדברים על הארה רוחנית.

אתה: לא, לא. זה בכלל לא קשור להתחכמות. זה פשוט מאוד. העדר קול. אם הייתי יכול לגרום לפעמון לשתוק, ואז אם אתה היית גורם לי לשתוק, היית מתעורר למציאות החבויה של השקט.

ילד-הפעמון: למה אתה מתעצבן? אני בטוח שישנם מספיק אנשים שיעשו קולות במספיק דרכים יצירתיות, בסוף נצליח למצוא קול של שקט. או שאולי אני פשוט צריך להאזין יותר טוב.

וכך זה ממשיך. עכשיו אתה מבין למה התאמצות או שימוש ביותר מילים לא רק יניבו כשלון, אלא גם כנראה ירחיקו אותך יותר מהמטרה שלך. אתה צריך סוג של 'פעולה חיצונית של חסד'. אם הפעמון היה מפסיק לצלצל לשניה אחת...זה היה מספיק.

דוגמא מס' 2:

האם יצא לך לראות את התמונה הזו?



תלוי איך אתה מסתכל עליה, תוכל לראות פמוט או שתי צלליות של פנים אחת מול השנייה.*
ראה כי אינך מסוגל לראות את שניהם בו זמנית. למעשה, אתה כן יכול "לראות" הכל בו זמנית,
אך ברגע בו השכל בוחר לזהות הצורה בדמות פמוט בתור פמוט, הפנים נעלמות. ברגע בו
השכל בוחר לזהות את צורות הפנים בתור פנים, הפמוט נעלם.

עכשיו תאר לעצמך שאתה פוגש אנשים שמסוגלים לראות רק את הפמוט. הם אף פעם לא
הצליחו "להפוך" את התמונה בשכלם כדי לראות את הפנים. נסה להסביר להם, הנה עוד 20
שקל:

אתה: תגידו, אתם מסתכלים על התמונה?

הם: כן. יש בה פמוט.

אתה: אתם יודעים, זו תמונה מעניינת, מכיוון שאם תסתכלו עליה בצורה שונה אתם תראו פנים.

הם: אתה משוגע.

אתה: אני לא! פשוט הסתכלו על התמונה בדרך הבאה... החלק הזה של הקו הוא האף, ו...

הם: תפסיק! אתה מאיים על תפיסת המציאות הנוכחית שלנו, שהיא ללא ספק נכונה. אנו
מסתכלים על התמונה הזו ורואים פמוט. אנחנו יכולים להסתכל עליה אלף פעמים ולשכפל את
התוצאות שלנו כל פעם מחדש. אנחנו מרוצים מהתפיסה שלנו של התמונה הזו, ובטוחים מעבר
לכל ספק שהיא מכילה פמוט.

אתה: אנא מכם, תורידו את המקלות... אנחנו רק מדברים כאן. אין ספק שזה יכול להראות כמו
פמוט אם אתם בוחרים לראות זאת כך. אתם תוכלו לחזור לראות את הפמוט בעוד רגע אם רק
הייתם מאפשרים לשכלכם לשחרר אותו מהיצמדותו ל...

* כדי לראות את הפמוט, הסתכל רק על החלק הלבן. כדי לראות את הפנים, הסתכל רק על החלק האפור.

הם: תפסיק! אתה גורם לנו להרגיש לא נוח. מה דעתך על זה...אנחנו יודעים מעבר לכל פסק שהתמונה הזו מכילה תמונה של פמוט, אך אנו מוכנים לנסות לראות את ה"פנים" בזמן שאנחנו רואים את הפמוט.

אתה: ובכן, זה לא יעבוד ככה. אתם לא יכולים לראות את הפנים כל עוד אתם רואים את הפמוט.

הם: אנחנו מפחדים ששחרור הפרשנות הנוכחית שלנו של התמונה הזו ישמיד אותנו. לך מכאן בבקשה.

השיחה הזו נראית מגוחכת, נכון? אתה תראה שזה בדיוק מה שקורה כאשר האפשרות של הכרה מוארת מוצגת לשכל שעדיין לא מוכן לשמוע אותה.

השכל

עבור הרבה אנשים, רצף המחשבה הבלתי פוסק שמתחולל בתוך ראשיהם הוא הפעמון שלעולם לא מפסיק לצלצל. וכמו ילד-הפעמון שלא יכול היה לדמיין מצב שבו הפעמון לא מצלצל, עבור רבים מצב של העדר-חשיבה הוא בלתי ניתן לתפיסה. זה גם כמו הפנים והפמוט. יתכן וכל חייהם הייתה מודע אך ורק לגרסה אחת של מציאות, זו ששכלך כל הזמן מעבד. וכמו אנשי-הפמוט, אין ספק בכלל שתפיסתך את העולם ואת עצמך היא נכונה... מנקודת מבטך. אך יש צורה נוספת להסתכל על דברים. ועם מעט ניסיון, כמו בתמונה, באפשרותך לנוע קדימה ואחורה מרצון, ולבחור את נקודת המבט שאתה מעדיף.

זמן

סוגיית הזמן היא משתנה מרתק באשליית הפנים \ פמוט. תפיסת הזמן הנוכחית שלך נכונה לגמרי...מנקודת המבט שלך.

כמו רכב שנוסע בכביש, אתה נע לאורך הזמן, תחילה מהנקודה בה נולדת וגולש בקצב קבוע קדימה אל העתיד. נכון?

באופן דומה, יכולת לתאר את המסע שלך מבעד לזמן ע"י הנחת האצבע על החלק הימני של ציר הזמן שלפניך והזזתה על פני הציר מימין לשמאל. שדה הזמן נמצא ברקע, ואתה נע "על גביו".

תרשים 1: פירוט ציר הזמן של חיך

[-----אתה תינוק-----אתה מאובן-----]

זה האופן בו רוב האנשים תופסים את התנועה בזמן ומקומם בתוכו. שוב, כמו הפמוט, הדבר נכון לחלוטין כאשר כך אתה בוחר לתפוס זאת.

אך שחרר לרגע תפיסה זו, בידיעה שאתה יכול לחזור אליה אחר כך. מנקודת מבט נוספת, זה הוגן לומר שאינך נע כלל. אינך גולש, אינך נע מימין לשמאל. אתה תמיד כאן, וזה תמיד עכשיו. החזור את האצבע בחזרה לחלק הימני של ציר הזמן ואל תזיז אותה. השתמש ביד השנייה שלך למשוך את הספר משמאל לימין. בסופו של דבר, אין הבדל בין התנועות היחסיות של האצבע שלך והאירועים שעוברים מתחתיה. אך אתה (האצבע) דוממת.

היה דומם. דמיין את כל הזמן שבחיך כספר גדול שנמשך תחתך משמאל לימין. אינך נע בזמן...האירועים של חיך חולפים דרכך בעוד אתה נשאר דומם. בכדי "לחיות ברגע" כפי שכולם אומרים לך, אינך צריך להתמיד עם מכונית גולשת. למעשה, לפי נקודת המבט הזו אין לך אפשרות אלא לחיות בעכשיו. לא דרוש אף מאמץ. כל שעליך לעשות הוא להיות מודע למה שקורה ממש עכשיו, וזה תמיד בזה הרגע. מה שקורה ברגע הנוכחי משתנה ללא הרף בעוד הספר נמשך תחתך בקצב קבוע, אך אתה קיים אך ורק ברגע היחידי בו הכול קורה. ברגע הזה. עכשיו.

ב-שבח לשכלך

שכלך מדהים. הוא ראוי להתייחסות ישירה:

שכלו של הקורא היקר,

אתה מדהים. יתכן וחלק מהעמודים הבאים יראו כמאיימים עליך ועל היכולות האדירות שלך, אך פחדוך אינם מבוססים. כל למידה, הבנה, וידע נמצאים בתחומך. היכולת שלך לזכור את העבר, לצפות את העתיד, לעבד שפה, ולבצע חישובים היא מדהימה. ולא משנה כמה הקורא יושפע מהעמודים הבאים, הביצועים שלך בפסיכומטרי ובערבי הטרוויה (...אתה היחיד שידעת שקיטו היא בירת אקוודור!!) יעמדו בעינם.

שכל זמן

האם הזכרנו ששכלך מדהים? אכן כך הוא, אך יש דבר אחד שאין ביכולתו לעשות. הוא לא יכול להיות מודע לרגע הזה עכשיו. הוא יכול אך ורק למנוע ממך להיות מודע לרגע הנוכחי. שכלתך יכול לזכור את העבר. הוא יכול לחשוב קדימה אל העתיד. הוא יכול לעבד דברים שקרו לפני רגעים ספורים ודברים שצפויים לקרות בעוד מספר רגעים. אך הוא פשוט אינו יכול לבצע את פעולותיו ברגע ההווה. רק במצב של מודעות חסרת-חשיבה (מה שאומר 'הכרה מוחלטת של מה שמתרחש, אבל בלי חשיבה על כך') תוכל לחוות ולהעריך את רגע ההווה אשר בו בסופו של דבר כל חוויות החיים מתרחשות. דבר זה דורש קצת אימון ובחינה עצמית כנה כדי להבין שזה נכון. אז בוא נעשה זאת.

בחר חפץ בחדר והסתכל עליו. זה קשה מאוד להיות במצב שבו השכל לא מתחיל בתהליך האוטומטי של שיוך שם, הסבר, וקטלוג של הפריט. לדוגמא, אולי בחרת להסתכל על תפוח אדמה. זה אפשרי פשוט להיות מודע לתפוח האדמה ברגע ההווה, אך סביר להניח שהשכל משתלט. "זה תפוח אדמה", הוא אומר. ואז הוא הולך וחושב על כל החוויות שקשורות לתפוח אדמה שקרו לך בעבר עד שאחת מהמחשבות הללו מעוררת קו אחר של חשיבה... שזה בסדר גמור, אך אז אתה כבר לא מודע לרגע ההווה.

אפילו זיהוי שלו כתפוח אדמה מספיק בשביל למשוך את מודעותך החוצה מהרגע הנוכחי אל תוך שכלך (המדהים, כפי שעלינו לציין). שינוי מיקוד המודעות שלך מהרגע הנוכחי אל המחשבה אינו מהווה בעיה. אך בעיות צצות בחיך כאשר אתה באופן קבוע מונע מעצמך כל אפשרות בחירה בכך שאתה נשאר בלתי מודע שהדבר הזה קורה כל הזמן.

זה לא כשלון של השכל שלך. השכל של איינשטיין לא יכול היה לעבד את רגע ההווה. השכל של אופרה לא יכול. שלי לא יכול. וגם שלך לא. אבל באפשרותך ללמוד למנוע ממנו להיות מונופול על תשומת הלב שלך.

הורדת הילוך לשכל שלך

בעוד אתה מתכונן לרוץ אל תוך ההארה שלך שקרבה לבוא, יתכן ותצטרך להתאים את הדרך שבה שכלך מגיב לסוגיית ה"אני" שלך. כאשר אתה נשאל מי אתה, זהו שכלך שקופץ למרכז הבמה, ומדגיש השגות נבחרות, מערכות יחסים, או דברים בעלי חשיבות רגשית מסוימת. לדוגמא, כשאתה נשאל "מי אתה?" יתכן ותגיב משהו כמו, "אני בוב בארקר, מנחה התוכנית "פחות או יותר", שחקן גולף נלהב, חסיד סירוס בעלי חיים, וכו'.

יתכן והדברים נכונים. אך השכל שלך, כמו ילד חסר סבלנות, צריך ללמוד את מקומו. (במיוחד אתה, בוב).

העובדה היא, שהמוחות החושבים שלנו הם חלשים בצורה שאינה ניתנת להשוואה וחסרי כוח ביחס לתבונות הגדולות יותר שמפעילות את גופינו. "תבונות גדולות יותר" נשמע קצת דתי, ואם אתה אדם דתי, הניסים של גוף האדם הם אכן סיבות משכנעות לאשר את אמונותיך. אך אתאיסטים ואוהבי-אפיפיורים גם יחד, שניהם חייבים להודות שהמורכבות של מחזור הדם, מערכת הנשימה, מערכת החיסון, המערכת ההורמונאלית, וכל מערכת אחרת בגוף שלך משיגה בלי להניד עפעף את היכולות של שכל חושב. אם "אתה" (בצורה שבה אתה תופס ומגדיר את עצמך כרגע) היית אחראי אפילו לחלקיק מהאחריות של הבלבל, בוא פשוט נאמר שזה לא יהיה יום שמח לעיקול או לחילוף חומרים מסוכרים.

אם כן, מבלי חשיבות לשיטה שבה אתה בוחר להסביר את מקורה, (אבולוציה, תכנון תבוני, המטריקס... אין זה משנה) התבונה המרהיבה שמתרחשת בתוכך תופסת יותר אחוזים מתוך ה"אתה" מאשר סיפור החיים שהשכל שלך צבר. זה לא כזה סיפור... אנחנו פשוט מודים שחלק מהדברים שמתרחשים בתוכך הם כל כך מרשימים, שהמונח "אתה" לא צריך להיות מוגדר אך ורק על ידי הסיפורים שאתה נושא עימך בשכלך. זה הכל. זה למעשה קידום לקחת את הצעד הקטן הזה וליישר חלק מתחושת העצמי שלך עם התפעולים הפנימיים המופלאים שמריצים את ההצגה.

הצעד הבא

ברגע שתוכל לאפשר לשכלך לקבל שהוא חלק ממך, אך לא כל כולך, נקודת מבט חדשה הופכת להיות אפשרית. תן לעצמך 30 שניות לענות על השאלה הבאה, והתבונן בתשומת לב אילו תגובות שכלך מעלה:

"מי אתה כאשר אינך לובש מכנסיים?"

נו באמת, זה היה רק 4 שניות! זה בסדר, אבל בבקשה באמת עשה זאת...התבונן בשכל שלך במשך 30 שניות בעוד הוא מביא תגובות שונות לשאלה:

"מי אתה כאשר אינך לובש מכנסיים?"

ובכן, זה היה עדיין רק 24 שניות, אבל זה אמור להספיק.

האם הצלחת להתבונן בשכלך? זה לא התשובות שהעלאת שחשובות אלא, התשובה לשאלה
הבאה: האם הצלחת להתבונן בשכלך? כן?

למה אתה מתכוון? אם שכלך העלה רעיונות **ואתה** התבוננת בו... אז מי **אתה** בעצם? מי עושה
את ההתבוננות?

הרגע הזה יכול להיות הצעד הראשון לעבר התהליך הבלתי הפיך של ההארה שלך. האם אתה
קצת מפוחד? לא? כן? הכל יהיה בסדר. אולי כדאי שתנוח קצת.

עבור חלק מהאנשים, הכרת היכולת שלך להתבונן בשכלך שקולה לעצירת הפעמון כדי שיהיה
ניתן להכיר את השקט. כשאתה מתבונן בשכלך באופן פעיל, אתה מאבד באופן זמני את
ההזדהות הקודמת הבלתי פוסקת עם המחשבות שאותם חשבת. עולה הבנה שישנו חלק נוסף
בך שהוא למעשה זה שצופה בחיים שלך מתפתחים... החלק שצפה בשכלך מנסה לענות על
השאלה. חשיבה איננה מפסיקה אבל השקיעה המוחלטת שלך מתחת למחשבותיך כן
מפסיקה. זה כמו לעלות לקחת אוויר אחרי שהייה מתחת למים.

(דרך אגב, אם כל זה נראה כמו ערמה מסריחה של חוסר משמעות, אל תדאג. פשוט זרום עם
זה בינתיים.)

בוא נחזור על כך – החלק שלך שמודע לשכלך איננו אותו החלק שמבצע את החשיבה. ישנם
שני מצבים שבהם אתה יכול לחיות:

1. מזוהה עם השכל החושב, לחלוטין בלי ההכרה שזהו המצב.
2. מזוהה עם ה"מודעות", בהכרה מלאה שזהו המצב.

יתכן ובעוד אתה קורא את זה אתה תקוע במצב מס' 1 ושום דבר פה לא מובן, וזה בסדר גמור.
בפרקים הבאים, נדבר על מספר דרכים שיעזרו לך לחזור למצב מס' 2. אם יש לך אפילו רמז
שאנו מדברים כאן על משהו משמעותי, קרוב לוודאי שאתה כבר חי את חיך במעבר בין שני
המצבים אחורה וקדימה לסירוגין, יתכן גם שמבלי לדעת. אין באפשרותך להיות בשני המצבים
בו זמנית.

זו לא תהיה הגזמה לומר שכמעט כל הדרמה והבעיות בחיים שלך נוצרים בעוד אתה במצב מס'
1, וכל היצירתיות, שמחת החיים, והפתרונות היעילים והמתמשכים מגיעים מתוך מצב מס' 2.
אתה חופשי לחיות בכל דרך שתבחר בכל זמן נתון, אבל בברור ישנן סיבות מדוע כדאי ללמוד
עוד על מצב מס' 2. רוב העולם תקוע במצב מס' 1 כבר כמה אלפי שנים. אך דברים מתחילים
להשתנות עכשיו.
בוא נלמד עוד על איך לפתח את האמנות של החלפת תפיסת העצמי בין מחשבה לבין מודעות.

החלק המודע שבך

כיצד אתה מרגיש עכשיו? משועמם, מרותק, מלא במחשבות? זוהי שאלה פשוטה, אך בוא נסתכל על סידרה של תגובות פנימיות שמתרחשות כשאתה מתחיל לענות עליה. ברגע בו השכל שלך מעבד את המילים הכתובות 'כיצד אתה מרגיש עכשיו?', אתה מגיב ע"י שימוש בחלק המודע שבך, שאינו חושב, בכדי לבחון, בתוכך, איך אתה מרגיש עכשיו. אנחנו כל כך רגילים לעשות את זה שאולי זה יהיה שוק עבורך להבין כמה מוזרה ולא מוחשית התופעה הזו בעצם. אף תיאור לא יהיה מדויק... יכולת לומר שאתה "מסתכל" בתוך עצמך או "מרגיש" את המצב הפנימי הפיזיולוגי או המנטאלי, או "שומע" מה הם הדחפים הנוכחיים שלך. זו נקודת זכות ליצירתיות שלך שהמילים הללו בכלל יכולות להעביר את הרעיון הזה. קח רגע להעריך את זה שאתה יכול להשתמש בפעולת המודעות, הלא-מחשבתית, כדי להתבונן במצב הפנימי שלך בכל זמן שאתה בוחר.

אולי תרצה ללמוד עוד על האיכויות של חלק ה'מודעות שאינה חושבת' שבך. אבל זה בלתי אפשרי. הנה הסיבה: "לימוד" ו"הבנה" הם פעולות של השכל החושב (שהוא מדהים). שוב, באותו האופן שבו שקט קשור לקול, ה'מודעות שאינה חושבת' קשורה לשכל 'החושב' היומיומי. מכיוון ששקט מוגדר בתור העדר קול, כל צליל שתיצור הופך את השקט לבלתי ניתן להבחנה, למרות שתוכל לומר שהוא עדיין קיים "מתחת" לצליל. מכיוון שה'מודעות שאינה חושבת' שבך מוגדרת ע"י העדר מחשבה, כל מחשבה שאתה יוצר גורמת למודעות שאינה חושבת להפוך לבלתי גלויה, למרות שתוכל לומר שהיא עדיין שם "מתחת" לפעילות השכלית. זו לא התחכמות, או שימוש במונחים מתוחכמים... למעשה זהו מושג מאוד פשוט שבמקרה קיים בנקודת העיוור של שכלך. אין באפשרותך "להבין" את זה כפי שהיית מבין מושג או רעיון. עם זאת, (זוהי המפתח) אם התנאים מתאימים, באפשרותך להיות מודע למודעות עצמה, ולכן לדעת אותה מתוך החוויה הישירה שלך. עליך פשוט להיות מחוץ לשכלך, פשוטו כמשמעו, בכדי לחוות זאת.

שאלה: אתה אומר שחשיבה ומודעות ערה, כמו שקט וצליל, הם בלעדיים בצורה הדדית ולכן לא יכולים להתרחש בו זמנית. אך בפרק האחרון *חשבת* על הזהות חסרת המכנסיים שלי והפכתי מודע ליכולת שלי להתבונן בשכלי. אפשר לקבל החזר כספי? [על הספר...]

תשובה: אם תבחן את זה טוב יותר, אתה תראה שלא חשבת *וגם* היית במצב המודעות הערה בו זמנית. שכלך כל כך מפותח (וחסר מעצורים) שהוא פועל כמעט ללא הרף בלי לעצור. מכיוון שהשאלה "מי אתה כאשר אינך לובש מכנסיים?" הייתה כל כך מגוחכת ומוזרה, היו הפסקות מדי פעם במחשבות בזמן שהשכל ניסה להתקיל את השאלה. זה קרה בזמן ההפסקות הללו של מודעות הרקע שלך, שתמיד "דלוקה", לא היו מחשבות להסיח אותה, ולמשך זמן קצר היא הייתה מודעת לעצמה. וכן, אם שמרת את הקבלה [של הספר].

שאלה: טוב, אני מוכן לקבל שזה תמיד 'עכשיו'. ואני גם מוכל לקבל שכל זמן שאני מעבד מילים ומחשבות בראשי, אני משתמש בשכל שלי. אני אפילו מתחיל לראות, למרות שזה קצת מעורפל, שבכל זמן שאני משתמש בשכלי אני לא באמת יכול להיות מודע למה שמתרחש ברגע הנוכחי.

השאלה שלי היא...מה הנקודה של כל זה? אני אפילו יותר ספקן מכפי שהיית קודם.

תשובה: איזה שכל בריא יש לך. אנא המשך לקרוא.

השכל חסר המנוחה

אם אתה כמו רוב האנשים, אינך מודע שהשכל שלך מתחיל עכשיו לחזק את עצמו באגרסיביות בקרב על תשומת הלב שלך למודעות הרקע. "למי אכפת?" הוא שואל. "איך כל השטויות האלה יתרמו לי בעתיד?" "אלו פשוט משחקי מוח מטופשים שאפילו לא מתקרבים לחשיבות של שאר הדברים שאני צריך לחשוב עליהם..." ואז אתה מאבד את עצמך לזמן מה במחשבה על כך שכנראה השארת את האובן דולק (לא השארת).*

באפשרותך להיות מודע לחלוטין אך ורק לדבר אחד בכל זמן נתון. לחץ את האצבע והאגודל שלך יחד עד שזה קצת מתחיל להיות לא נוח והסב את כל תשומת הלב שלך להרגשה הזו. טוב...הרפה. בזמן שעשית את זה, כל החרדות שיש לך ממצב החיים הנוכחי שלך היו מחוץ למודעותך לזמן קצר זה. כמובן, שהם חזרו עכשיו והחיים שלך נמצאים בדיוק באותו הבלגן שהם היו לפני התרגיל הדיגיטלי המזויף. אז מה הנקודה?

* או אולי כן?

אגו

זוכר את הקטע עם מפקד המשטרה / רוצח, משקפי-שמש-על-הראש-שלך מהחלקים הקודמים, ואיך הם היוו דוגמא ל-'היפוך הבחנה-עצמית'?

האגו הוא היפוך ההבחנה העצמית האולטימטיבי. הוא נוצר כאשר השכל המדהים שלך מסתכל על עצמו ואומר, "זה אני!". הוא חושב על כל החפצים שבבעלותך וכל מערכות היחסים שלך וההישגים והדעות שלך ואומר, "כל אלו הם **אני**! אלו הדברים שעושים אותי מי שאני!" והדבר נכון. לשכל יש זהות מורכבת שמורכבת מכל הדברים הללו וזה נכון עבורו להתייחס לעצמו כ-"אני".

אך זה לא אתה, או לפחות לא כל מי שאתה. ומבלי שנתייג אותו כדבר רע או כאויב, יהיה זה נכון לומר שזה בתוך טבעו של האגו למשוך את כל המודעות שלך אל תוכו, אפילו על חשבון האושר שלך, האושר של כל הסובבים אותך, והיכולת שלך לחוות במלאות את העונג שבלהיות חי.

ולמה זה? הדרך הטובה ביותר לנסות לענות על כך תהיה להעמיד פנים לרגע שאגו הוא אורגניזם בפני עצמו. ולפני שנמשיך, אני רוצה להיות ברור שאני לא באמת אומר שהוא אורגניזם בפני עצמו...זוהי רק מטאפורה שבמקרה עובדת מעולה עבור מטרות תיאוריות. אז, אם נעמיד פנים שהוא אורגניזם עצמאי, אז הגיוני שזה יהיה בטבעו להלחם עבור הישרדותו. קודם לכן דיברנו על כך (ויתכן כי ווידאת זאת מתוך החוויה הישירה שלך) שהשכל והאגו מפסיקים לתפקד בכל זמן שבו אתה ער לחלוטין לרגע הנוכחי. אם היית יכול בדרך כלשהי להסיט את המודעות שלך במלואה לרגע ההווה לצמיתות, השכל והאגו שלך היו חדלים מלהתקיים. לכן האגו פועל בצורה כזו שנמנעת מהתסריט הזה בכל מחיר. הדרך העיקרית שבה הוא עושה זאת היא בכך שהוא אומר 'לך' ש'אתה' ו'הוא' (האגו) הם אותו הדבר. אם 'הוא' יפסיק להתקיים, אפילו באופן זמני, אז 'אתה' תפסיק להתקיים, או שתהפוך לזומבי, או למשהו באמצע.

אתה יכול להיות המגשר של הקונפליקט הזה. הזמן את האגו שלך ואת המודעות שאינה חושבת לארוחה משותפת ותרגיע את שניהם שאתה אוהב אותם במידה שווה, ושיש לך תוכניות גדולות לשניהם. תאמר לאגו שלך שאתה לא הולך להפוך לנזיר שמוותר לחלוטין על זמן ושכל...אתה נהנה מהדואליות של טוב ורע, עונג וכאב, הרד סוקס נגד היאנקיס, יותר מדי מכדי שתוותר עליהם כרגע. תוכל לראות שיסודות אלה של החיים ניתנים לחוויה אך ורק ע"י שימוש בשכל.

מצד שני, יתכן ואתה מוכן לקבל את העובדה שכאשר המודעות שלך ממוקדת במלואה ברגע הנוכחי, לא יכולים להתרחש דרמות, קונפליקטים או עצב בחיים שלך, ושהאפשרות הזו נגישה לך בכל רגע, לעד. במקרה הכי גרוע עלולות להיות תחושות פיזיות פנימיות אשר אם תאפשר

לשכל לפרש אותם, הן יכולות להפוך לסיפור עצוב. אך כל מה שתוכל למצוא ברגע ההווה הוא שלוה מוחלטת ואת שמחת החיים.

שאלה: שטויות במיץ. ניסיתי להיות מודע לרגע ההווה במשך 10 הדפים האחרונים ואני מבטיח לך שהחיים שלי עדיין מסריחים.*

תשובה: מצב החיים שלך כנראה ימשיך להסריח לעוד זמן מה. אם אתה רוצה שנסיבות חייך החיצוניים ישתנו, תצטרך להתחיל להתאים את מצב המודעות שלך ממש עכשיו.

אם נהיה הוגנים, האגו שלך טוב באופן קיצוני במה שהוא עושה. למעשה, אם היינו רוצים לדמיין את מסע חייך בתור מאבק "בינך" לבין "האגו שלך" לשליטה במודעות שלך, הייתי אומר שאתה בעמדת נחיתות אדירה. עם זאת, כדי לאזן את מגרש המשחקים, החלק השני של ספר זה יחשוף את ספר המשחקים של האגו כדי שתוכל ללמוד את האסטרטגיות האהובות עליו. ולאחר מכן, אני מהמר עליך.

*נרמזת השאלה "אכפת לך להרחיב?" – אז כן, זה נחשב בתור שאלה.

חלק
שני

שלושת האג'נדות

האג'נדה של האגו שלך = לאבטח את הישרדותו על ידי שכנוע המודעות שלך להישאר בזהות מוחלטת עם מחשבות, בעיות, זמן.

האג'נדה של הרבה ספרים ומורים דתיים \ רוחניים = לעזור לך להשתחרר מהאגו שלך ולהגיע למצב נצחי מאושר בלי 'עצמי', בלי זמן, ובלי שכל.

האג'נדה של הספר הזה = לעזור לך להבין טוב יותר את שתי האג'נדות שלמעלה. מעבר לכך, אין אג'נדה. כל צורה שבה תרצה לנסות לאזן בין שתי נקודות-מבט משלימות אלה זה תלוי בך.

הסיבה שאני אומר את זה היא לא כדי לרמוז שאג'נדה מסוימת טובה יותר מהאחרות. אלא פשוט מכיוון שהשכל יכול להיות לפעמים יצור מאוד רגיש, וכדאי שהאגו שלך יתנהג יפה בפרקים הבאים בהינתן שאין כאן אף אג'נדה נגדו.

רגשות

חלקן טובות, חלקן רעות. כולן צריכות את פעולת השכל שלך.

רגש הוא תהליך של שלושה שלבים שכולל פעמיים את השכל ופעם אחת את הגוף. בהתחלה, השכל חושב מחשבה... "שכחתי להגיע לתור אצל רופא השיניים שלי היום. שיט." אח"כ, הגוף מגיב למחשבה הזו בתבנית מותנית – אוסף של מעבירים-בין-עצביים משתחררים בתוך המוח שלך, הכתפיים עלולות להימתח, אישונים להתרחב מעט, מספר שרירים להתכווץ, וכו'. ואז, השכל מזהה את התבנית המוכרת הזו של שינויים בתגובת הגוף ואומר לך שאתה חש ברגש שמיוצג על ידי תבנית זו.

אם אינך מסוגל להביא הכרה מודעת של רגע ההווה אל תוך מחשבותיך ורגשותיך, הם ייצרו לולאה שמנציחה את עצמה אשר תאריך במידה ניכרת את זמן התרחשותם, וסביר שגם תגרום לך ליצור מחדש בצורה לא מודעת את האירועים בחיך שיתחילו בשנית את המעגל.

כפי שנזכר קודם, בכל רגע נתון המודעות שלך יכולה להיות ממוקדת בשלמותה על דבר אחד בלבד. בדוגמא שלמעלה (כשקלטת שפספסת תור), יש סבירות גבוהה שתגובות הגוף העוקבות והפירושים השכליים של התגובות הללו יתרחשו בלי שתבחין בכך. כלומר, אתה לא תמקד את מודעותך אליהם בצורה שאתה עושה ממש עכשיו, בסביבה בטוחה ונינוחה יחסית. במצבים בחיי היומיום המודעות שלנו כמעט נאבדת לחלוטין, שקועה במערבולת של מחשבות ורגשות. זו הצורה בה רוב האנשים חיים.

אין שום דבר בעבר שלך שיכול להרחיק אותך מהיכולת למנוע בהצלחה את התרחשות התופעה ברגע הנוכחי הזה. וזה תמיד רגע נוכחי זה. הבאתה של מודעות שלמה לכל שלב בתהליך (ראה פרק הבא) תגרור להשפעות נחרצות על שמחת החיים שלך ואיכות חיך.

איך זה עובד

סדרת ארבעת השלבים של השלכה רגשית יכולה להיות מתוארת כך:

1. מחשבה חדשה
2. התגובה הפיזית של הגוף למחשבה זו
3. הפירוש השכלי של התגובה הזו כרגש
4. מחשבות רגשיות חדשות נוצרות במצב זה

לעת עתה בוא נגיד שהמעבר משלב 1 לשלב 2 נמצא מעבר לשליטתך המיידית. מה שרוב האנשים לא מבינים הוא שהמעבר משלב 2 ל-3 או מ-3 ל-4, יכול להיות לחלוטין בתוך שליטתך במידה ואתה מודע לאופן שבו הדברים מתרחשים.

יהיה זה קל להתחיל עם הרגשה חיובית.* חשוב על משהו שהשגת שעושה אותך גאה. ברגע שבו אתה עושה זאת, הגוף החל בתגובות הפיזיות למחשבה זו. עכשיו (זה קצת קשה בהתחלה), נסה לא להגדיר את התחושה בתור "גאוה" או אפילו "טובה". פשוט הרגש אותה, ונסה להרגיש בצורה גופנית את מה שמתרחש. התבונן בכך שהשכל כל הזמן מנסה לייחס מילים או מחשבות לחוויה. בנקודה מסוימת אתה תגלה, שטרם לכך שהשכל משייך שם להרגשה הספציפית, ישנם פשוט אוסף של תחושות אינדיבידואליות חסרות שם.

מובן מאילוי שאם הצלחת לעשות זאת בכלל, אתה שוב משתמש אך ורק בחלק מודעות הרקע 'שאינה-חושבת' שבך בכדי לצפות בזה. החלק החושב, הפעיל, של שכלך יוצא לנוח בזמן שאתה הופך מודע לתחושות גופניות פנימיות.

בברור, קשה לעצור מחשבות מלהגיע שוב. למרבה המזל, להיות מסוגל לבלום לחלוטין מחשבות חדשות אינה המטרה. כאשר אתה ערני, כל מחשבה חדשה שמופיעה דורשת את אישורך לפני שהיא הופכת לרכבת מחשבות עצמאית דוהרת. בקרוב תגלה כמה מהמחשבות החדשות אינן שוות את זמנך, במיוחד כאשר כל אחת מהן יכולה להתחיל שוב את המעגל.

כפי שאתה אולי משער, כאשר אתה יכול למנוע ממחשבות רגשיות תגובתיות לעורר שוב את המעגל, הפעולות והאינטראקציות הבאות עם אנשים אחרים תופסות איכות אחרת. לא רק שהרבה בעיות ישנות מתחילות פתאום להיפתר, אלא גם הרבה בעיות חדשות לעולם לא נוצרות.

* האמן לי שאני מודע לכמה זה נשמע "עידן-חדש", ואם אתה 'מגניב' בצורה גברית קונבנציונלית, אז זה נשמע כאילו מבקשים ממך לצייר קשתות וחד-קרניים. אך זהו תרגיל מאוד טוב שבכל זאת כדאי לך לעשות, אולי אפילו כשאף אחד לא מסתכל או בזמן צפייה בשידור מיוחד של אליפות אומנויות הלחימה המשולבות שבתשלום לפי הזמנה.

ספר המשחקים של האגו

האם אי פעם צפית בסדרות הריאליטי של ה"נשים האומנות" בטלוויזיה? הרעיון הבסיסי הוא שמטפלת קשוחה אך אוהבת נכנסת לחייהם של בני זוג שילדיהם משליטים טרור. ההורים לא מסוגלים להכתיב חוקים או לשמור על סמכות, אז האומנת מגיעה להושיע על ידי עזרה בהקמת חוקים ברורים ושיטות של משמעת. לבסוף, אנו למדים שהילדים אינם בעייתיים כל כך כפי שנראו לראשונה... הם רק היו צריכים שהוריהם יהיו נחושים ועקביים. אחרי התנגדות התחלתית (כמו צעקות והתקפי זעם) הילדים רואים שהדברים הם גם לטובת האינטרסים שלהם.

בדיוק כך יהיה לקחת בהדרגה את השליטה במודעות בחזרה מהאגו. סימן אחד בטוח של התקף זעם הוא אם אתה מוצא ת השכל שלך שולל את כל מה שנאמר בספר הזה ☺ . אבל ברצינות, אם אתה באמת מרגיש לא בנוח או רוצה להתווכח על מה שאתה קורא... קח פסק זמן.

הנה חלק מהדברים הרבים שהאגו עושה כדי להחזיק שליטה במודעות שלך:

1. האגו יאמר לך שמה שחסר בחיים שלך קיים בעתיד.

האם אתה מאמין שסוף סוף תרגיש שלם כאשר תשיג את העבודה, הקידום, הבן\בת זוג, התינוק, הנכד, הביטחון הכלכלי, המכונית, הבית, התהילה, הכבוד, ההכרה, הניצחון בספורט, או כל מטרה עתידית אחרת? אם במקרה יש לך חלק מהדברים הללו... ברכותיי... למשך תקופה קצרה יתכן ותרגיש שלם באמת. באופן מעניין, זוהי לא השגת המטרה שגורמת לך להרגיש כה. אלא, לתקופה קצרה לאחר השגת המטרה, השכל\האגו שלך לא ממשיך להסתכל קדימה לעתיד בחיפוש אחר זהות. באופן זמני ניתנת לך האפשרות לחוות את הרגע הנוכחי. אז זה לא באמת הסירה החדשה או הניקוד בפאקמן שגורם לך להרגיש שלוה, אלא שחרור קצר מהמשימה הבלתי אפשרית של "מציאת עצמך" בעתיד.

למרבה הצער, לא משנה מהם השגותיך, מערכות יחסית, והדברים שבבעלותך, האגו בקרוב יצמיד את עצמו לבעיה נוספת שצריכה את העתיד בכדי להיפתר. "מצטער, אך אתה עדיין לא יכול ליהנות מהרגע הנוכחי", הוא יגיד, "...לא עד אשר הבעיה הבאה תיפתר. והבעיה הבאה היא זו שבאמת משנה". האם אתה יכול לראות שהדבר כבר קרה לך שוב ושוב? תוכל לצפות בתבנית הזו בחיים שלך, כפי שגם בשותפים לעבודה, חברים, שכנים, מפורסמים, ואנשים אחרים שנראה כי יש להם את מה שאתה חושק בו.

הדבר ה-כמעט טוב ביותר שיכול לקרות לך הוא אם פתאום תשיג את כל המטרות שלך. ככה, כשתגלה שאתה עדיין לא מרגיש שלם (ואכן לא תהיה), בקושי תהיה לך ברירה, אלא לשקול פרספקטיבה אחרת. הדבר הטוב ביותר הוא להבין עכשיו שהאגו תמיד ימצא בעיות חדשות שמונעות ממך להיות ער לחלוטין לרגע ההווה.

שאלה: אז, האם עלי להפסיק לנסות להשיג את המטרות שלי?

תשובה: ממש לא. אך במקום לחשוב על מצב עתידי שיכול אך ורק להתקיים בשכלך, מקד את מודעותך בצעד שבו אתה לוקח עכשיו. באופן מקרי, העשייה הזו תגדיל באופן משמעותי את היכולת שלך להשיג את המטרות העתידיות שלך.

2. האגו יאמר לך שלהפוך ער לחלוטין למצב הגופני הפנימי שלך ממש עכשיו יהיה דבר מאוד לא נעים או בזבוז משעמם של הזמן שלך.

כנראה שאינך במצב רוח יותר מדי רע עכשיו אם יש לך כמה דקות לקרוא את זה. אך אלא אם כן אתה הדלאי לאמה*, בטוח יש לך חרדות עודפות או עצב ששוכן בתוכך. אפשר לעצמך להרגיש את התחושות הגופניות הללו במלואן, אשר מהוות סמנים מקדימים לרגשות. הן לא הכי טובות, אך הן לא כל כך נוראות, נכון?

מדוע האגו אומר לך שזה יהיה לא נעים או בזבוז משעמם של הזמן שלך? מכיוון שהיכולת שלך להבחין בהם ברגע הנוכחי במלואן גורמת לאגו לחדול מלהיות. בזמן שאתה במצב הזה, אתה לא מודע לשם שלך, להיסטוריה שלך, לעתיד הצפוי שלך, או לבעיות שלך. זהו מוות זמני של האגו. ברוח המשחק ההוגן, חשוב עכשיו על השם שלך, ההיסטוריה שלך, או חלק מהבעיות הנוכחיות שלך. השכל\אגו יכול לראות שלא הפכת לזומבי אחרי הכל.

* היי, דלאי.

3. האגו יאמר לך שהחיים שלך מאוד בעייתיים כרגע.

מהן הבעיות שקיימות בחיים שלך עכשיו? בחר שתיים מהמועדפות עליך.

ייתכן מאוד שכאשר שקלת את האפשרויות שלך, נתקע לך כידון בירך. במצב זה, אם היו לך האמצעים לכלול אותו עם שתי הבעיות האחרות, אני מסיר בפניך את הכובע. זו אכן נראית עכשיו כמו בעיה.

אך סביר מאוד שהאופציה השנייה שתבחר אינה מהווה בעיה ברגע זה. אני צריך להיזהר כאן, כי כפי הנראה בחרת משהו חשוב ומטריד עבורך, ואני לא רוצה שזה יראה כאילו אני ממעיט בערכה. הבחירה שלך היא ללא ספק דאגה לגיטימית... אבל האם זו באמת בעיה ממש עכשיו? סביר להניח שלא, אם אתה מסוגל לשבת כאן ולקרוא את זה.

הסיבה שחשוב להבהיר נקודה זו היא מכיוון שהגוף שלך, בניגוד לשכלך, לא יכול להבדיל בין בעיה אמיתית עכשווית לבין בעיה דמיונית שעלולה להתרחש או שלא להתרחש בעתיד. לדוגמא, אם אתה שוכב במיטה בלילה אכול פחדים שלא יטרוף אותך בעתיד כריש, תגובות הגוף יהיו מאוד דומות למצב בו אתה נמצא בכלוב שברירי תת מימי במקום בו איום שכזה באמת קיים. במקרה האחרון, התגובות הללו יכולות להציל חיים; במקרה הקודם, הם קצת יותר מפריעות לתפקוד הנורמאלי של כל מערכות הגוף.

אז קח את הבעיה שבחרת ושאל את עצמך האם היא באמת טומנת בתוכה סכנה מיידית עבורך בכל צורה שהיא. אם כן, הנח את הספר ותפוס את דוחה-הכרישים. אחרת, הבחן איך האגו היתל בך לחשוב באופן כפייתי על העתיד במקום לחוות את השלווה היחסית שקיימת עכשיו, ברגע הזה.

שאלה: אבל החרדה שלי משרתת מטרה! בכך שאני דואג, אני מזכר כרגע שישנן בעיות שעדיין לא טיפלתי בהן. הדבר מועיל לי. האם אתה מציע שאשב כאן ואתענג בשמש בזמן שבעיות החיים שלי עוברות בלא התייחסות?

תשובה: זוהי שאלה רווחת שרוב האנשים שואלים בנקודה מסוימת. אני מעודד אותך להתבונן באמת של התגובה הבאה בנוגע לחוויות החיים שלך:

השאלה מכילה מספר הנחות. היא מניחה ששכל חרד מעלה פתרונות, ששכל נינוח הוא ריק, ושאדם עם שכל נינוח צפוי להתבטל. מה שתגלה הוא ששכל חרד מכיל פתרונות חבויים בערימת שחת של מחשבות חרדה מתחרות, בעוד ששכל נינוח מסיר את הערימה. אתה תגלה מתוך ניסיון (ולא באמצעות קריאה של הדברים) שמחשבות ופעולות פרודוקטיביות מתרחשות במיומנות מדהימה כאשר המודעות שלך אינה נשאבת למחשבות רגשיות כפייתיות. יתכן ותצטרך להתרגל להיתפס כחכם, בעל תובנה, ופרודוקטיבי לאחרים, כשבמציאות אתה רק רואה ומגיב לרגע הנוכחי בבהירות.

אם אי פעם השגת דרגה גבוהה של מומחיות בכל סוג של מלאכה, יתכן וחווית את התופעה הזו מבלי הצורך באף מחשבה. במצב של מודעות עכשווית, הפעולות פשוט מתרחשות, והאיכות של העבודה הופכת גדולה יותר מאשר אם היית צריך לדאוג אם אתה עושה זאת נכון.

לבסוף, כשאתה אומר 'החרדות שלי משרתות מטרה', אתה צודק. כאשר אתה חרד, זוהי תזכורת שהשכל משך אותך החוצה מהרגע הנוכחי. בלי התזכורת הזו, יתכן והיית שוכח שיש לך בחירה.

4. האגו יאמר לך שאתה טוב ומיוחד.

האגו מאוד, מאוד חכם. מי לא רוצה להיות טוב ומיוחד? רוב האנשים יכולים להבחין בבעיות שנוצרות מהליקויים שלהם.

אך אנשים כמעט תמיד לא מודעים לבעיות הקבועות שהם גורמים לעצמם ולאחרים על חשבון התכונות הטובות שלהם. אולי אתה אדם מאוד דייקני ומתחשב בזמנם של אחרים. אתה לא מאחר, ואם מסיבה בלתי נמנעת כלשהי אתה הולך לאחר, אתה עושה כל מאמץ כדי להודיע לאנשים מראש. אם אתה לא מצליח להשיג אותם, אתה תציע התנצלות כנה בעת הגעתך ותפצה אותם בצורה כלשהי אחר כך מבלי שהם יצטרכו לבקש. זה נהדר! איזה נפלא להיות בעל תכונה כזו!

ובכן, אם אתה אדם שכזה, סביר להניח שאנשים משבחים אותך על כך. ועבור כמעט כל אגו, זוהי הזדמנות שאי אפשר לסרב לה לביסוס של זהות. "אתה טוב ומיוחד מכיוון שאתה דייקני ומתחשב בזמנם של אחרים," אומר לך האגו. זהו מצב שבו כולם זוכים, לא רק כי זה מרגיש טוב, אך זה גם משפר את חייהם של אחרים. נכון?

ובכן, יש לזה צד נסתר. כל פעולה שמשקפת תכונת אופי זו, היא כשלעצמה, דבר טוב לכל הצדדים המעורבים. אך המחשבה "אתה טוב ומיוחד" יכולה להתקיים רק כאשר שכלך מסוגל למצוא ניגוד אצל מישהו אחר. אם כולם היו בעלי התכונות הללו, כבר לא היית טוב ומיוחד, לפחות לא בדרך זו. מבלי שתדע את זה באופן מודע, האגו יחפש את המנוגד לו בכל מקום שתלך. הוא אוהב להיות בחוסר נוחות, או לצפות באחרים כשהם בחוסר נוחות, בגלל אנשים שאינם מתחשבים כמוך. זה מרגיש טוב להיות מוצלח ומיוחד.

למה לעצור בהרגשה שדבר מסוים אינו נכון (ומבלי לדעת, לשמוח עליו) כשמישהו עושה משהו רע? ספר לכולם כמה האדם הזה חסר התחשבות! הפץ את החדשות! או, לחילופין, התבונן בשכל שלך אומר לעצמו שוב ושוב כמה אדם אחר כלשהו הוא רע, או כמה רעה סיטואציה אחרת.

טוב, דוגמא נוספת: אהמר כאן ואניח שאתה לא דוגמן או דוגמנית-על. תאר לעצמך שאתה שומע שתי דוגמניות-על מבקרות אותך כבנאדם שמראהו ממוצע באופן מדאיג. אתה כנראה תוכל להבחין במהרה בשטחיות של זהות-האגו מבוססת-היופי של שכלך. אולי תתפתה לקרוא לכמה מחברייך בעלי המראה-הממוצע כדי לצחוק על השטחיות האדירה שלהן (של הדוגמניות).

האם אתה רואה לאן זה מגיע? אי שיפוט האחר על בסיס המראה שלו הוא ללא ספק תכונה חשובה. כשלעצמה, כל פעם שאתה מיישם תכונה זו, אתה הופך את העולם למקום טוב יותר. אך כאשר האגו שלך אומר, "אתה טוב ומיוחד מכיוון שאתה לא שופט אנשים על בסיס המראה שלהם," אתה בצורה בלתי מודעת מחפש את הניגוד לך. אתה וחבריך מנפחים את האגו שלכם בכך שאתם מצביעים על אנשים שמנפחים את שלהם. עם שינויים קלים בפרטים, אתה הופך להיות הדבר שאותו אתה מבקר.

דוגמא אחרונה: אז עכשיו הפכת לאיש מואר [ומוער], מפיץ אהבה ושמחה ובלונים בדמות חיות בכל מקום שבו אתה משוטט. אתה מבצע באופן קבוע פעולות של התחשבות וחמלה, אך אינך מחפש את הזהות שלך בפעולות הללו. כשאחרים נתפסים בתור חסרי-התחשבות, אתה קולט שהמודעות שלהם לכודה באגו שלהם, ושהם אינם יודעים מה הם עושים. "בני תמותה מסכנים", אתה אומר לחבריך המוארים. "אני מקווה שיום אחד הם יראו את האור, כפי שאנחנו רואים."

האגו מאוד, מאוד מתוחכם.

5. האגו יעביר הילוכים מבלי שתדע את זה.

אולי בהתחלה שכלך הרגיש לא בנוח עם הרעיונות בספר זה. יתכן ובמקום מסוים בדרך התחלת ליהנות מהתהליך, וכעת זה מרגיש כאילו ניקית קורי עכביש מעל אמיתות ישנות שתמיד ידעת.

זהו דבר יפהפה, אך לרוב אחריו מגיעה נפילה נפוצה: כל זהות מושגית שאתה יוצר סביב "היותך מישהו ש'מבין את זה' בניגוד לאנשים פחותים שלא" זה פשוט האגו, אותה הגברת בשינוי אדרת.

לאחר מכן, אתה הופך למישהו שעלה דרגה מעל אלו ש-'מבינים את זה', אך מזדהים עם זה שהם מבינים את זה' והופך להיות דוגמא נעלה יותר של גדלות רוחנית.

ואל תוך חור הארנבת אתה נכס...

6. האגו שלך יאמר לך שאתה צודק לחלוטין.

הדבר דומה מאוד לצורך בלהרגיש טוב ומיוחד, אך הוא דורש התייחסות מיוחדת.

היאחז במשהו – האגו שלך עלול לא להגיב טוב לפסקה הבאה:

בכל פעם שאתה מרגיש תסכול, כעס, עצבים, רוגז, או עליונות מוסרית כלפי אדם אחר או סיטואציה כלשהי, ההרגשה היא לחלוטין תוצאה של הזדהות האגו שלך עם צד אחד בסיפור. אין זה רלוונטי אם נקודת המבט שלך נכונה או אם האדם האחר באמת עשה משהו נוראי. אוסף התחושות האישיות שמתרחשות בתוכך, אשר לאחר מכן השכל מפרש כהרגשות שגורמות לך להרגיש רע, הם תוצאה ישירה של הצורך של האגו שלך להרגיש צודק.

"איך זה ייתכן?!" הרגע ראיתי את השכן שלי משגר חתולה מתוך תותח! אני מזועזע וזועם על כך! אתה לא יכול לומר לי שאני לא צודק בזעם שלי!"

ובכן, גם אני הייתי מזועזע וזועם, מכיוון שהאגו שלי גם מזדהה עם האדם שלא משגר חתולים מתותחים. אבל, באופן תיאורטי, אדם יכול להגיב לפעולות של השכן שלך באדישות או אפילו באישור.

ישנם שני אירועים נפרדים שמתרחשים בשכלך כשאתה מאמין שאתה צודק. הראשון הוא הערכה פשוטה של העובדות. אתה רואה שחוסר צדק או טעות עובדתית קרתה על ידי מישהו אחר, או שסיטואציה איננה הוגנת. החלק הזה ניטראלי מבחינה רגשית, ואתה לא לוקח את זה אישית. החלק השני הוא ההצמדות הרגשית של האגו שלך לנקודת מבט זו... זה מרגיש טוב להיות צודק, אפילו עם כל הסיטואציה הכוללת עושה אותך אומלל. האגו שלך רוצה לקחת את הדברים באופן אישי. כאשר השכל שלך נצמד למרכיב זה, חלק ממך כבר לא רוצה לפתור את הבעיות במלואן, מכיוון שעשייה כך תמנע ממך את ההרגשה הטובה שמגיעה מהיותך צודק. רובינו יותר מדי מכורים לרגשות הללו מכדי לוותר עליהן לחלוטין. עם זאת, אם אתה יכול בעקביות להיות מודע לתופעה הזו בזמן שהיא מתרחשת, האגו שלך יאבד בהדרגה מיכולתו להפריע למיומנות פתרון הבעיות שלך.

זהו אתגר אמיתי. זה דורש לא רק את הכנות העצמית שלך, אלא גם את נכונותך לוותר על דרך אמינה (אם כי לקויה) להרגיש טוב. זה שווה את זה. חשיבה תגובתית, כעסנית וכפייתית יכולה לעבור לא מובחנת במשך שעות או ימים (או שנים) אם אינך מודע למידה המוחלטת שבה מודעותך הפכה להיות שקועה בתוך הפעילות השכלית שלך.

לחוות תגובות רגשיות זה חלק מהחיים. אובדן של היכולת להקים מחדש מודעות של הרגע הנוכחי היא מקור שכיח לסבל מתמשך עבורך ועבור כל מי שמסביבך... וניתן למנוע אותו. עליך רק להיות מודע למה שמתרחש בתוך שכלך.

7. "מה הפואנטה?"

השכל־אגו שלך שואל באופן קבוע את השאלה הזו בצורה כזו או אחרת. איך זה יהיה לי שימושי בעתיד? אלו השלכות יהיה לזה על החיים שלי? האם המושגים החדשים הללו יעזרו לי לפתור את הבעיות הנוכחיות שבחיים שלי? מנקודת המבט מונחית-הזמן של השכל, אלו הם שאלות הגיוניות, פרקטיות, ומאוד הולמות לשאול.

למרבה המזל, מסתבר כי *ישנם* סיבות מאוד מעשיות, מבוססות-עתיד לטיפול האומנות של מודעות רגע ההווה. כל מי שחי באופן קבוע במצב זה יגיד לך שפתרונות לא צפויים מתחילים להופיע בחיים שלך ברגע בו אתה שם את מחוג המודעות בכל מקום מעל לאפס. אתה לא חייב להיות במצב זה כל הזמן...אפילו מספר פעמים ביום עושות הבדל עצום.

יתכן ואז האגו יסיק שאתה צריך זמן לתרגל ולשפר את המצב של 'מודעות חסרת-מחשבה'.

8. "אתה צריך זמן לתרגל ולשפר את המצב של 'מודעות חסרת-מחשבה'."

זהו אולי הטריק הכי משכנע מכולם.

בהיותך מודע לתחושות של הרגע הנוכחי...דברים שאתה רואה, שומע, מריח, טועם, מרגיש, או חווה בפנים דרך תפיסות שאינן מחשבתיות, הם תמיד פשוטים ומציעים לך חוויה טהורה של העולם שבתוכך ושמחוצה לך.

בנוסף, (ופשוט תצטרך לקחת את המילה שלי על זה עד שתחווה את זה בעצמך באופן קבוע), היותך מודע לחלוטין לרגע ההווה הופכת אותך מנקודה פגומה וזעירה של האנושות לערוץ של יצירתיות ואיכות. אתה נשאר נקודה פגומה וזעירה של האנושות, אך משהו מדהים מתחיל להתרחש 'דרכך'. אתה הופך לנגן הדיסקים הפגום שמנגן את השיר המושלם.

במצב זה אתה במלוא הערות, במלוא הדריכות, ובמלוא החיות. העלות שאינה ניתנת למשא ומתן לחווה זו היא השהיה זמנית של שכלך החושב. כתוצאה מכך אתה מוותר על כל תחושה של הזדהות, כל תחושה של עצמיות. האם האגו שלך עדיין אומר לך לפחד מכך? הפחד מתנדף כאשר אתה מבין שאתה תמיד יכול לחזור לזהות המוכרת שלך מתי שרק תרצה. לא תאבד את הגישה לשכלך, בדיוק כפי שלא איבדת את הגישה לפמוט כאשר ראית את הפנים (ולהפך). אם כן, הכותרת של הספר היא מטעה...אתה לא באמת מאבד את השכל. אתה פשוט לומד שיש לו מתג "כיבוי־הפעלה", ואתה שולט בו. מתן האפשרות לעצמך לכבות את המתג ללא פחד הוא ההתעוררות שלך. הוא ההארה שלך.

"אני רוצה לחוות זאת בעצמי!" אומר האגו של הקורא. המילה 'רוצה' מרמזת על מצב עתידי, שקיים אך ורק בעזרת הכישרונות של השכל שלך. המתג עדיין דולק.

"אני מנסה להיות ער לרגע הנוכחי. האם אני כבר מואר?" שואל האגו של הקורא. המילה "מנסה" מרמזת על מצב עתידי, שקיים אך ורק בעזרת הכישרונות של השכל שלך. המתג עדיין דולק.

אני עצלן מדי או דעתי מוסחת בקלות מכדי שאוכל להצליח בזה. אולי בשבוע הבא אהיה יותר נחוש להיות מודע לרגע ההווה". זה לא עובד ככה.

הדרך היחידה בה שזה עובד היא להיות במצב הזה עכשיו. הכנע למציאות של הרגע הזה. אתה צריך לקבל את הפגמים שלך, את הפגמים הנראים של כל השאר, את המצב המטורף של העולם ואת כל שאר הדברים בדיוק כפי שהם ממש עכשיו. אינך מודה שהמצב הנוכחי יהיה קביל עבור העתיד, אבל אין לך ברירה אלא לקבל את הרגע הזה, ורק את הרגע הזה, להיות בדיוק כפי שהוא, עכשיו.

"אין ביכולתי לעשות זאת! יש דברים נוראים ביותר שמתרחשים בעולם, וגם דברים מאוד לא הוגנים שקרו לי. אני לא מתכוון לקבל אותם!"

עם הזמן התקפי הזעם של האגו שלך יירגעו.

לא משנה כמה פעמים אתה חושב שנכשלת במשימה של להיות מודע לחלוטין ובקבלה של הרגע הנוכחי, דבר אינו אבוד. שוב, זה עכשיו, ויש לך אינסוף הזדמנויות לעשות את זה נכון. אינך יכול להיכשל, אך כן תוכל להרגיש עצב לאורך הדרך אם לא תקבל את הרגע הזה כפי שהוא. למעשה, אי קבלה של הרגע הנוכחי בכל צורה שבה היא מתרחשת היא בסופו של דבר, הדבר היחיד שמנע ממך למצוא את השלווה שחיפשת.

כל הדברים שחשובים לאגו שלך בעולם הזה – כל מה שבבעלותך, השגות, מערכות יחסים, דעות, ואיכויות שגורמות לך להרגיש טוב ומיוחד – כולם באים וחולפים. באף אחד מהם אין מה שיכול למלא את הרגשות העמוקות שלך וחוסר השלמות לאורך זמן. הדרך היחידה להרגיש שלם היא ליהנות מהפלא הזמני של הדברים בחיך בזמן שאתה נשאר מודע לחצי האחר של ההכרה... החצי שחושף את עצמו רק כאשר השכל שקט. עם הזמן, כאשר כל האנשים והדברים שאכפת לך מהם יתחילו לדהות (כפי שכל הדברים לבסוף עושים, כולל הבריאות שלך והצורה הפיזית), המצב הנצחי של מודעות לא-מחשבתית נשארת בלתי פגיעה, חסרת שינוי, וגגישה מיידית, וללא תשלום.

בדיוק כמו הספר הגנוב הזה. ☺



קריאה נוספת

מה? השכל שלך רוצה ללמוד עוד בעתיד? אני ממליץ על הלימוד והספרים של Eckhart Tolle
(*The Power of Now, A New Earth*, and others).