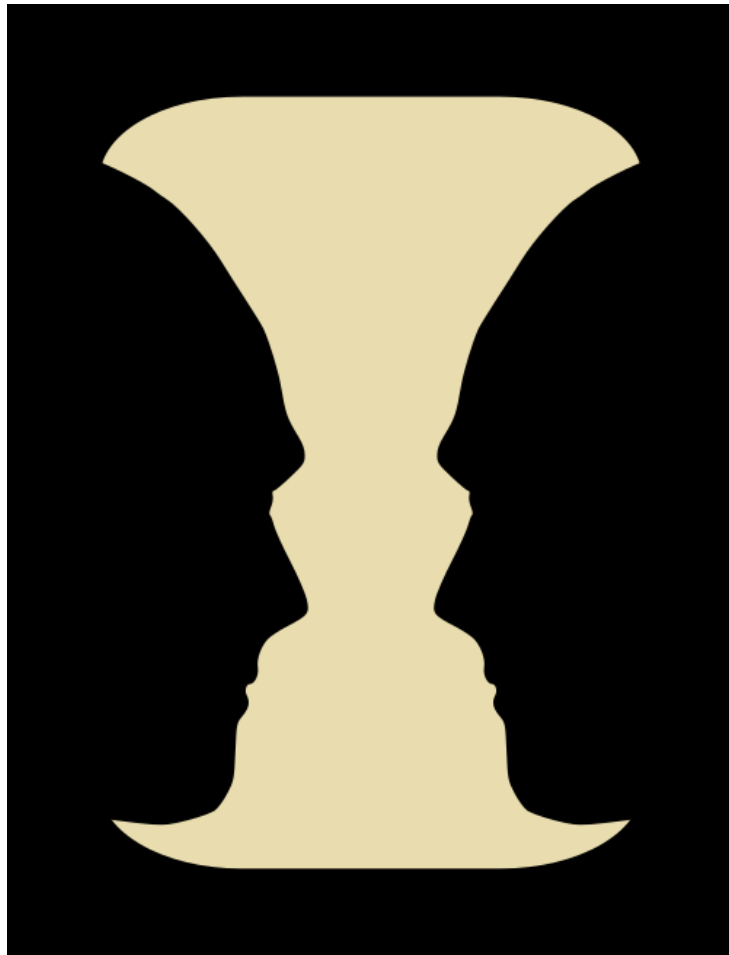


# איך לצאת מן הדעת בפחות פשעה



מדריך יעיל להארה  
כיפי, וקל לקריאה

דייויד נובל, 2006

תורגם ע"י סתו גבע  
תוקן קלות על ידי אפי פז

# איך לקרוא את הספר הזה בחינם

[בחנות]

1. תפוס כיסא והתחל לקרוא. אם הכותרת נכונה, זה לא ייקח יותר מדי זמן.
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, אני מוכן להודות שאני נרתע. במשך שנים, אם הייתי קורא משהו בשפה שנשמעה אפילו רק קצת רוחנית, הייתי מדמיין את הכותב כאיש או אישה הזים שמנסים כמיטב יכולתם להוסיף משמעות לחיים שאכזבו אותם בדרך כלשהי. לאחר מכן, אחרי שקיבלתי חינוך נרחב במדעים, הפכו הדעות הקדומות שלי לאמונה שאנשים רוחניים פשוט מחפשים תחליף לבסיס המדעי שחסר להם. אולי גם אתה מרגיש כך קצת.

דבר אחד אני יודע – חל שינוי באופן בו אני רואה את עצמי ומפרש את העולם סביבי. אין צורך לתאר שום חלק בתהליך הזה באיזה שהוא מונח דתי או רוחני, למרות שכעת אני יכול להבין מדוע משהו אחר יכול כן לבחור לתאר זאת כך. שינוי זה של הכרה (נשמע יותר מדי רוחני?) הוא ללא ספק ה"הארה" שדוברים רוחניים מדברים עליה, והייתי רוצה שתחוזה את אותו הדבר, אם אתה מעוניין בכך. אין בי שום דבר מיוחד או יוצא דופן אשר אפשר לשינוי זה להתרחש, ואין שום דבר בעבר שלך שמסוגל 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, חשוב שלא ניקח את עצמנו יותר מדי ברצינות. אני מבטיח שבסוף נגיע למקום שאליו אתה רוצה ללכת.

# הספר הזה כנראה לא בשבילך אם...

1. ...כל ההישגים, 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. למרות 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 מימינך, קצת אחרי המגזינים).

# הספר הזה כנראה כן בשבילך אם...

1. ...כל ההישגים, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך לא מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. איזה מפסידן! (סתאאם 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 מפורסתמים והומור של שירותים.
4. ...יש לך רקע מדעי נרחב או שאין לך אף רקע כזה (זה לא משנה).
5. ...אתה אדם מאוד דתי, או מאוד לא דתי (זה לא משנה).

# שאלות קדם לכותב

אני מעריך שישנם הרבה ספרים בתחום של הדרכה רוחנית. כיוון שכך, מקובל עלי שתרצה לשאול מספר שאלות לכותב לפני שתחליט האם ספר זה מתאים לך. 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 בירכתי ספינה גדולה, שינוי קטנטן בכיוון יכול לעשות שינוי עצום...

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 בה אנו תופסים את עצמנו 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 כזה?

שאלה הוגנת. אולי אתה מדמיין מורה רוחני כגורו זקן, אשר בוהה בעיניים 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 החיפוש שלך. אחרת, זוהי שאלה מצוינת.

# נאמנות נמוכה (Low Fidelity)

תאר לעצמך שקיבלת את האפשרות לשמוע את השיר המושלם ביותר 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.

והנמשל... כותב הספר הזה הוא נגן הדיסקים. ייתכן והנאמנות שלי לא תמיד גבוהה (אל תספרו לאשתי), אך המסר שווה את תשומת הלב הממוקדת שלך. האזן לו. כאשר מה שאתה קורא לא מדבר אליך, מותר לך להאשים את הכותב בנוגע לאותו החלק ולהמשיך הלאה.

# למה, לכל הרוחות, יש כל כך הרבה הקדמות לספר הזה?

כמו שנראה בהמשך, ישנו "טריק" מסוים לשינוי מצב מודעותו של אדם. מכיוון שכך, ספר לא יכול ישר לבוא ולהגיד "עשה כך" או "חשוב כך" ולצפות שהשינוי יתרחש בקורא. למעשה, סביר להניח שההפך יקרה. אצל רובנו ישנה התנגדות טבעית לסוג השינוי השכלי שצריך להתרחש כדי שנוכל לראות דברים בצורה אחרת, ולכן 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 שלא 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, סביר 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 שום קונפליקט בין רקע מדעי שאולי יש לך לבין חקירה "רוחנית" לגיטימית לקבלת התשובות שאולי חמקו ממך עד עתה.



# חלק ראשון

# בחיפוש אחר מי שאתה באמת

לאור 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 מציאתן לפרויקט מסובך.

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

לדוגמא, אתה מכיר את העלילה שאף אחד לא מצליח לגלות מי הוא הרוצח מכיוון ש... הנה זה בא...זהו מפקד המשטרה! וואו, איזה מהפך.... 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 בהתגוננות יתר?

מה המשותף לכל הדוגמאות הללו? הן כולן כוללות מהפך של התבוננות רפלקטיבית. לכן השאלה שעולה היא: מהיכן יש לך (ולבני אדם בכלל) כתם עיוור כזה בנוגע לחיפוש אחר התשובות הגדולות לשאלות הגדולות?

והתשובה היא: השכל שלך. אתה לא חייב עדיין להסכים, אבל רק תפתח את עצמך לרעיון הקצת משעשע שיתכן כי פעילות השכל שלך מפריעה לחיפוש שלך בגלל שה"תשובה" איננה ניתנת להשגה בעזרת השכל. ככל שאתה יותר מעריך את יכולת שכלך לפתור בעיות, כך קשה יותר יהיה לך 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 כשפעמון מצלצל ברקע בלי הרף. לא רק שיש הפרעה (הפעמון) אשר הופכת את חווית השקט לבלתי אפשרית, אלא גם כל מילה נוספת מוסיפה לרעש וכך מרחיקה אותנו מהדבר שאותו אתה מנסה לתאר. כפי שתראה, הדבר דומה להפליא 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.

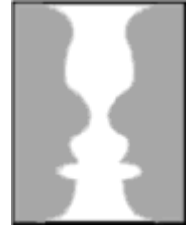
אתה: לא, לא. זה בכלל לא קשור להתחכמות. זה פשוט מאוד. העדר קול. אם הייתי יכול לגרום לפעמון לשתוק, ואז אם אתה היית גורם לי לשתוק, היית מתעורר למציאות של השקט שנמצאת ברקע.

ילד-הפעמון: למה אתה מתוסכל? אני בטוח שאם נאסוף מספיק אנשים שיעשו מספיק צלילים במספיק דרכים יצירתיות, אז בסוף נצליח למצוא צליל כמו שקט. או שאולי אני פשוט צריך להתאמץ יותר לשמוע.

וכך הלאה... עכשיו אתה מבין למה התאמצות או שימוש ביותר מילים לא רק יניבו כשלון, אלא גם כנראה ירחיקו אותך יותר מהמטרה שלך. אתה צריך התערבות חיצונית של 'חסד'. אילו רק היה הפעמון 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 את צורת הפמוט 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, הורידו את המקלות... אנחנו רק מנסים לדבר 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 יכולים לשנייה לתת לשכל שלכם להשתחרר מההצמדות ל...

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

הם: תפסיק! אתה גורם לנו אי נוחות. מה דעתך על זה...אנחנו יודעים מעבר לכל ספק שהתמונה הזו מכילה תמונה של פמוט, אבל אנחנו מוכנים לנסות לראות את ה"פנים" בזמן שאנחנו ממשיכים לראות את הפמוט.

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

הם: אנחנו מפחדים שהרפייה מהפרשנות הנוכחית שלנו של התמונה הזו, אפילו לרגע, יחסל 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, שטף המחשבה הבלתי פוסק שזורם בתוך הראש הוא הפעמון שלעולם לא מפסיק לצלצל. וכמו ילד-הפעמון שלא יכול היה לדמיין מצב שבו הפעמון לא מצלצל, עבור רבים מצב של העדר-חשיבה לא, אהם, יעלה על הדעת. זה גם כמו הפנים והפמוט. יתכן וכל חיך היית 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 לראות את הדברים. ועם מעט ניסיון, כמו בתמונה, באפשרותך לנוע לשם וחזרה מרצון, תוך בחירת נקודת המבט שאתה מעדיף.

# זמן

שאלת הזמן היא משתנה מרתק באשליית הפנים/פמוט. תפיסת הזמן הנוכחית שלך נכונה לגמרי...מנקודת המבט שלך.

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

באופן דומה, יכולת לתאר את המסע שלך דרך הזמן 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: ציר זמן מפורט של חיך

[-----אתה תינוק-----אתה מאובך-----]

זה האופן בו רוב האנשים תופסים את מעבר הזמן ומקומם בתוכו. שוב, כמו הפמוט, הדבר נכון לחלוטין כשכך אתה בוחר לתפוס זאת.

אך הרפה לרגע מתפיסה זו, בידיעה שאתה יכול לחזור אליה אחר כך. מנקודת מבט נוספת, יהיה זה הוגן לומר שאינך נע כלל. אינך נוסע, אינך נע מימין לשמאל. אתה תמיד בדיוק כאן, וזה תמיד בדיוק עכשיו. החזר 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) לא זהה.

אל תזוז, הֵיָה דומם. דמיין את כל הזמן שבחיך כספר גדול שנמשך תחתך משמאל לימין. אינך נע בזמן...האירועים של חיך חולפים דרכך בעוד אתה נשאר ללא תזוזה. בכדי "לחיות ברגע" כמו שכולם מורים לך, אינך צריך להשיג מכונית נוסעת. למעשה, לפי נקודת המבט הזו אין לך אפשרות אלא לחיות ברגע הנוכחי. לא דרוש שום 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. הרגע הזה. עכשיו.



# בשבח השכל שלך

השכל שלך מדהים. מגיע לו שנדבר ישר אליו:

שכלו של הקורא היקר,

אתה מדהים. חלק מהעמודים הבאים אולי יראו כמאיימים עליך ועל היכולות האדירות שלך, אך פחדך אינם מבוססים. כל למידה, הבנה, וידע נמצאים בתחומך. היכולת שלך לזכור את העבר, לצפות את העתיד, לעבד שפה, ולבצע חישובים היא מדהימה. וללא תלות בעומק שבו יושפע הקורא מהעמודים הבאים, הביצועים שלך בפסיכומטרי ובערבי הטרוויה (...אתה היחיד שידעת שקיטו היא בירת אקוודור!!) ישארו ללא שינוי.

# שכל וזמן

האם הזכרנו ששכלך מדהים? הוא באמת מדהים, אך יש דבר אחד שאין ביכולתו לעשות. הוא לא יכול להיות מודע עכשיו לרגע הזה. הוא יכול אך ורק למנוע ממך להיות מודע לרגע הנוכחי. שכלך 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 הנוכחי. רק במצב של מודעות חסרת-חשיבה (מה שאומר 'הכרה מלאה של מה שמתרחש, אבל בלי לחשוב על זה') אתה יכול לחוות ולהעריך את רגע ההווה שבו מתרחשות בסופו של דבר כל חוויות החיים. הדבר דורש קצת אימון ובחינה עצמית כנה כדי להוכיח שזה נכון. אז בוא נעשה זאת.

בחר חפץ בחדר והסתכל עליו. קשה מאוד שהשכל לא יתחיל בתהליך האוטומטי של מתן שם, הסבר, ומיון של החפץ. לדוגמא, נגיד שבחרת להסתכל בתפוח אדמה. אפשר פשוט להיות מודע לתפוח האדמה ברגע ההווה, אך סביר יותר להניח שהשכל לוקח פיקוד. "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 להסיט את המודעות שלך מתוך הרגע הנוכחי אל תוך שכלך (שהוא מדהים, כפי שעלינו להוסיף). הסטת מיקוד המודעות שלך מהרגע הנוכחי אל המחשבה היא לא בעיה. הבעיות בחיים קורות כשבאופן קבוע אתה מונע מעצמך כל אפשרות בחירה, כי אתה נשאר לא מודע לעובדה שזה הזה קורה כל הזמן.

זה לא כשלון של השכל שלך. גם השכל של איינשטיין לא יכול היה לעבד את רגע ההווה. השכל של ירון לונדון לא יכול. שלי לא יכול. וגם שלך לא. אבל אתה יכול ללמוד למנוע אותו מלקחת מונופול על תשומת הלב שלך.

# הורדת הילוך לשכל שלך

בעוד אתה מתכוון לקבל את פני ההארה שלך שקרבה ובאה, יתכן שתצטרך לשנות ולהתאים את הדרך שבה שכלך מגיב לסוגיית ה"אני" שלך. כשאתה נשאל מי אתה, זה השכל שלך שקופץ למרכז הבמה, ומדגיש השגים נבחרים, מערכות יחסים, או חפצים בעלי חשיבות רגשית מיוחדת. 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 בהחלט שזה נכון. אך את השכל שלך, כמו ילד חסר סבלנות, צריך להעמיד במקומו. (במיוחד אתה, בוב).

העובדה היא, שהמוחות החושבים שלנו חלשים בצורה ואימפוטנטיים ללא השוואה ביחס לתבונות הגדולות יותר שמפעילות את גופינו. "תבונות גדולות יותר" נשמע קצת דתי, ואם אתה אדם דתי, הניסים שמתחוללים בגוף האדם הם באמת סיבה משכנעת לאשרר את אמונותיך. אך גם אתאיסטים וגם מעריצי רבנים חייבים להודות שהמורכבות של מחזור הדם, מערכת הנשימה, מערכת החיסון, המערכת ההורמונאלית, וכל מערכת אחרת בגוף שלך מעמידים בצל את היכולות של שכל חושב. אם "אתה" (איך שאתה תופס ומגדיר את עצמך כרגע) היית אחראי אפילו לחלקיק מהמשימות עליהן אחראי הלב, בוא פשוט נאמר שזה לא היה יום חג במערכת העיכול או במערכת פירוק הסוכרים.

וכך, מבלי קשר לשיטה שבה אתה בוחר להסביר את המקור, (אבולוציה, תכנון תבוני, אלוהים, המטריקס... לא משנה) התבונה המרהיבה שמתחוללת בתוכך מהווה אחוז גדול יותר מתוך ה"אתה" מאשר סיפור החיים שהשכל שלך צבר. זה לא כזה עניין...אנחנו פשוט שמים לב 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 עבורך לבצע את הצעד הקטן הזה ולתאם חלק מתחושת העצמי שלך עם הפעילויות הפנימיות המופלאות שמריצות 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:

"כאשר אינך לובש מכנסיים, מי אתה?"

---

נו באמת, זה היה רק 4 שניות! זה בסדר, אבל בבקשה באמת עשה זאת...התבונן בשכל שלך במשך 30 שניות בזמן שהוא מגיש לך תגובות שונות לשאלה:

"מי אתה כאשר אינך לובש מכנסיים?"

טוב, זה היה עדיין רק 24 שניות, אבל זה צריך להספיק. האם הצלחת להתבונן בשכל שלך? אלו 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. אתה קצת מבוהל? לא? כן? הכל יהיה בסדר. אולי כדאי שתנמנם קצת.

עבור חלק מהאנשים, להיות מודע ליכולת שלך להתבונן בשכלך שקולה לעצירת הפעמון כדי שיהיה ניתן להכיר את השקט. כשאתה מתבונן בשכלך באופן פעיל, אתה מאבד באופן זמני את ההזדהות הרצופה שהייתה לך קודם עם המחשבות שאתה חשבת. מפציעה הבנה שיש בך חלק נוסף שהוא למעשה זה שצופה בחיים שלך מתפתחים... החלק שצפה בשכל שמנסה לענות על השאלה. החשיבה לא מפסיקה אבל השקיעה המוחלטת שלך בתוך המחשבות כן מפסיקה. זה קצת כמו לעלות לקחת אוויר אחרי שהייה מתחת למים.

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

בוא נאמר זאת שנית – 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 שזה המצב.
2. מזוהה עם החלק ה"מודע", בהכרה מלאה שזהו המצב.

יתכן ובשעה שאתה קורא את זה אתה תקוע במצב #1 ושום דבר פה לא מובן, וזה בסדר גמור. בפרקים הבאים, נדבר על מספר דרכים שיעזרו לך לחזור למצב #2. אם יש לך אפילו הרגשה קלה שאנחנו מדברים כאן על משהו חשוב, קרוב לוודאי שאתה כבר חי את חייך במעבר בין שני המצבים הלך ושוב לסירוגין, יתכן גם שמבלי לדעת. אתה לא יכול להיות בשני המצבים בו זמנית.

לא נגזים אם נאמר שכמעט כל הדרמה והבעיות בחיים שלך נוצרים כשאתה במצב #1, וכל היצירתיות, שמחת החיים, והפתרונות היעילים וברי הקיימא מגיעים מתוך מצב #2. אתה חופשי לחיות בכל דרך שתבחר בכל רגע, אבל אין ספק שיש סיבות מדוע כדאי ללמוד עוד על מצב #2. רוב העולם תקוע במצב #1 כבר כמה אלפי שנים. אך דברים מתחילים להשתנות קצת לאחרונה.

בוא נלמד עוד איך לפתח את אומנות יכולת המעבר של תפיסת העצמי בין מחשבה לבין מודעות.

## החלק שלך אשר מודע

איך אתה מרגיש עכשיו? משועמם, מרותק, קשקשני? זאת שאלה פשוטה, אך בוא נסתכל ברצף של תגובות פנימיות שמתרחשות כשאתה מתחיל לענות עליה. ברגע בו השכל שלך גמר לעבד את המילים הכתובות 'כיצד אתה מרגיש עכשיו?', אתה מגיב ע"י שימוש בחלק המודע שבך, זה שאינו חושב, בכדי לבחון, בתוכך, איך אתה מרגיש עכשיו. אנחנו כל כך רגילים לעשות את זה שאולי זה יהיה הלם להווכח כמה התופעה הזו בעצם ביזארית, לא מוחשית ולא נתפסת. שום מילים לא יהיו הולמות... יכולת לומר שאתה "מסתכל" בתוך עצמך או "מרגיש" את המצב הפנימי הפיזיולוגי או המנטאלי, או "שומע" מה הם הדחפים שלך כרגע. תן שתי נקודות ליצירתיות שלך שהמילים הללו בכלל יכולות להביע את הדבר הזה. קח רגע להעריך את זה שאתה יכול להשתמש בפעולת המודעות, הלא-מחשבתית, כדי להתבונן במצב הפנימי שלך בכל רגע שאתה בוחר.

אולי תרצה ללמוד עוד על התכונות של חלק ה'מודעות שאינה חושבת' שבך. אבל זה בלתי אפשרי. והנה הסיבה: "לימוד" ו"הבנה" הן פעולות של השכל החושב (שהוא מדהים). שוב, באותו היחס שבו השקט קשור לצליל, ה'מודעות שאינה חושבת' קשורה לשכל 'החושב' היומיומי. מכיוון ששקט מוגדר כהעדר קול, כל צליל שתיצור הופך את השקט לבלתי ניתן לאיתור, 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 ניתנת לאיתור, למרות שתוכל לומר שהיא עדיין שם "מתחת" לפעילות השכלית. זו לא התחכמות, או שימוש במונחים קסומים... למעשה זהו מושג מאוד פשוט שבמקרה קיים בכתם העיוור של שכלך. אינך יכול "להבין" את זה כפי שהיית מבין מושג או רעיון. עם זאת, (וזה המפתח) אם התנאים מתאימים, אתה יכול להיות מודע למודעות עצמה, ולכן לדעת אותה מתוך החוויה הישירה שלך. עליך פשוט להיות מחוץ לשכלך, לצאת מדעתך פשוטו כמשמעו, בכדי לחוות זאת.

שאלה: אתה אומר שחשיבה, ומודעות ערה, כמו שקט וצליל, מוציאים אחד את השני ולכן לא יכולים להתרחש בו זמנית. אך במהלך הפרק האחרון כשחשבתי על הזהות חסרת המכנסיים שלי אז הפכתי מודע ליכולת שלי להתבונן בשכלי. אפשר לקבל את הכסף בחזרה? [על הספר...]

תשובה: אם תבדוק את זה ביתר דיוק, תראה שלא חשבת וגם היית במצב המודעות הערה בו זמנית. השכל שלך כל כך מפותח (וחסר מעצורים) שהוא פועל כמעט ללא הרף בלי לעצור. מכיוון שהשאלה "מי אתה כאשר אינך לובש מכנסיים?" הייתה כל כך מגוחכת ומזוהה, היו מדי פעם הפסקות במחשבות בזמן שהשכל ניסה להתקיל את השאלה. היה זה במהלך ההפסקות הללו של מודעות הרקע שלך, שתמיד נמצאת במצב "פעיל", לא היו מחשבות שיסחו אותה, ולמשך זמן קצר היא הייתה מודעת לעצמה. והתשובה היא כן, אם שמרת את הקבלה [של הספר].

שאלה: טוב, אני יכול להסכים שזה תמיד 'עכשיו'. ואני גם מוכל לקבל שכל זמן שאני מעבד מילים ומחשבות בראשי, אני משתמש בשכל שלי. אני אפילו יכול להתחיל לראות, למרות שזה קצת

מעורפל, שמתי שאני משתמש בשכל, 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: ואללה יש לך שכל בריא. אנא המשך לקרוא.

# שכל חסר מנוח

אם אתה דומה לרוב האנשים, אתה לא מודע לכך 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 הגז דולק (לא השארת).\*

אתה יכול להיות מודע באופן מלא אך ורק לדבר אחד בכל רגע נתון. לחץ את האצבע והאגודל שלך יחד עד שיתחיל להיות לא נוח והפנה את כל תשומת הלב שלך להרגשה הזו. טוב. הרפה. בזמן שעשית את זה, כל החרדות שמרכיבות את המצב הנוכחי שלך בחיים היו מחוץ למודעות לזמן קצר זה. כמובן, שכעת הן חזרו והחיים שלך נמצאים בדיוק באותו הזבל שהם היו לפני תרגיל האצבעות חסר המשמעות לכאורה. אז מה העניין?



# אגו

זוכר את הקטע עם מפקד המשטרה/רוצח, משקפי-שמש-על-הראש-שלך מהחלקים הקודמים, ואיך הם היוו דוגמא ל"מהפך של התבוננות רפלקטיבית" ?

האגו הוא מהפך ההתבוננות הרפלקטיבית האולטימטיבי. הוא נוצר כאשר השכל המדהים שלך מסתכל על עצמו ואומר, "זה אני!". הוא חושב על כל נכסים שלך, מערכות היחסים, ההישגים והדעות שלך ואומר, "זה הכל **אני**! אלו הדברים שעושים אותי מי שאני!" והוא צודק. לשכל יש זהות מורכבת שבנויה מכל הדברים הללו וצודק מצידו להתייחס לעצמו כ-"אני".

אבל זה לא *אתה*, או לפחות לא כל מה שאתה. ומבלי שנתייג אותו כדבר רע או כאויב, מדויק לומר שזה מעצם טבעו של האגו למשוך את כל המודעות שלך אל תוכו, אפילו על חשבון האושר שלך, האושר של כל הסובבים אותך, והיכולת שלך לחוות באופן מלא את העונג שבלהיות חי.

ולמה זה? הדרך הטובה ביותר לנסות לענות על כך תהיה להעמיד פנים לרגע שהאגו הוא אורגניזם בפני עצמו. לפני שנמשיך, אני רוצה שיהיה ברור שאני לא באמת אומר שהוא אורגניזם בפני עצמו...זאת רק מטאפורה שבמקרה עובדת מעולה למטרות של תיאור. אז, אם *נעמיד פנים* שהוא אורגניזם עצמאי, הגיוני שזה יהיה בטבעו להלחם עבור הישרדותו. קודם אמרנו (ויתכן שווידאת זאת מתוך החוויה הישירה שלך) איך השכל והאגו מפסיקים לרגע לשלוט כל אימת שאתה מודע לחלוטין לרגע הנוכחי. אם היית יכול איכשהו להסיט את המודעות שלך במלואה לרגע ההווה לצמיתות, השכל והאגו שלך היו חדלים מלהתקיים. לכן פועל האגו למנוע תרחיש כזה בכל מחיר. הדרך העיקרית שבה הוא עושה זאת היא 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 משהו כזה.

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 עבור שניהם. תאמר לאגו שלך שאתה לא הולך להפוך לנזיר שמוותר לחלוטין על זמן ושכל... אתה נהנה מהדואליות של טוב ורע, עונג וכאב, מכבי נגד הפועל, יותר מדי מכדי שתוותר עליהם עדיין. אתה רואה תוכל לראות שניתן לחוות את החלקים האלה של החיים אך ורק על ידי שימוש בשכל. מצד שני, יתכן ואתה מוכן גם לקבל את העובדה שכאשר המודעות שלך ממוקדת *במלואה* ברגע הנוכחי, לא יכולות להתחולל דראמות, קונפליקטים או עצב בחיים שלך, ושהאפשרות הזו נגישה לך בכל רגע, תמיד. לכל היותר עלולות להיות תחושות פיזיות פנימיות אשר אם תאפשר לשכל לפרש אותם, 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 יכול להבטיח לך שהחיים שלי עדיין בזבל.\*

תשובה: החיים שלך כנראה ימשיכו להיות בזבל לעוד זמן מה. אם אתה רוצה שנסיבות חיך החיצוניות ישתנו, תצטרך להתחיל להתאים את מצב המודעות שלך ממש עכשיו.

כדי להיות הוגנים, האגו שלך מצטיין באופן יוצא מן הכללי במה שהוא עושה. למעשה, אם היינו רוצים לדמיין את מסע חיך כמאבק בין "אתה" לבין "האגו שלך" על השליטה במודעות שלך, הייתי אומר שאתה בעמדת נחיתות אדירה. עם זאת, כדי לאזן את מגרש המשחקים, החלק השני של ספר זה יחשוף את ספר הטריקים של האגו כדי שתוכל ללמוד את האסטרטגיות האהובות עליו. אחרי זה, אני הייתי מהמר עליך.

\*משתמעת השאלה "רוצה להגיב?" – אז כן, וזה נספר בתור שאלה.

חלק  
שני

# שלושת האג'נדות

האג'נדה של האגו שלך = להבטיח את הישרדותו על ידי שכנוע המודעות שלך להמשיל להזדהות באופן מוחלט עם מחשבות, בעיות, זמן.

האג'נדה של הרבה ספרים ומורים דתיים/רוחניים = לעזור לך לשחרר את עצמך 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 הנ"ל. אחרי זה, אין שום אג'נדה. איך תרצה לנסות ולמצא איזון בין שתי נקודות המבט המשלימות האלה זה תלוי בך.

אני לא אומר את זה כדי לרמוז שאחת מהאג'נדות (כולל השלישית) טובה יותר מהאחרות. הסיבה היא פשוט שהשכל יכול להיות לפעמים יצור מאוד רגיש, וסביר שהאגו שלך יתנהג יפה בפרקים הבאים אם הוא ידע שאין כאן שום אג'נדה אנטי-אגו.

# רגשות

חלק מרגישות טוב, חלק מרגישות רע. כולן צריכות את השכל שלך כדי לפעול.

רגש הוא תהליך תלת-שלבי שמערב פעמיים את השכל ופעם אחת את הגוף. בהתחלה, השכל חושב מחשבה... "שכחתי להגיע לתור אצל רופא השיניים שלי היום. שיט." אחר כך, הגוף מגיב למחשבה הזו בתבנית מותנית – קבוצת מעבירים-בין-עצביים משתחררים בתוך המוח שלך, הכתפיים עלולות להתקשח, האישונים 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 מנציחת-עצמה שתאריך במידה ניכרת את משך התרחשותם, וסביר שגם תגרום לך ליצור מחדש בצורה לא מודעת את האירועים החיצוניים בחיך שיתחילו שנית את המעגל.**

כפי שנזכר קודם, בכל רגע נתון המודעות שלך יכולה להיות ממוקדת במלואה על דבר אחד בלבד. בדוגמא שלמעלה (כשקלטת שפספסת תור), יש סבירות גבוהה שתגובות הגוף העוקבות והפירושים השכליים של התגובות הללו יתרחשו "בלי עדים". כלומר, אתה לא תמקד בהם את מודעותך כמו שאתה עושה עכשיו, בסביבה בטוחה ולא לחוצה יחסית. במצבים יום-יומיים המודעות שלנו אובדת כמעט לחלוטין, שקועה במערבולת של מחשבות ורגשות. כך חיים רוב האנשים.

שום דבר בעבר שלך לא יכול יכול להפריע לך להצליח למנוע את התרחשות התופעה ברגע הזה. וזה תמיד הרגע הזה. הבאת מודעות מלאה לכל שלב בתהליך (ראה פרק הבא) תגרור תשפיע באופן מובהק על שמחת החיים שלך ועל איכות 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 בואו 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, עשוי להיות לחלוטין תחת שליטתך במידה ואתה מודע לאופן שבו הדברים פועלים.

יהיה אולי קל יותר להתחיל עם הרגשה חיובית.\* חשוב על משהו שהשגת שגורם לך גאווה. ברגע שבו אתה עושה זאת, הגוף החל בתגובות הפיזיות למחשבה זו. עכשיו (וזה קצת קשה בהתחלה), נסה לא להגדיר את התחושה בתור "גאווה" או אפילו כ"טובה". פשוט תרגיש אותה, ונסה להרגיש בצורה גופנית את מה שמתרחש. תבחין שהשכל מנסה כל הזמן להקצות מילים או מחשבות לחוויה. בנקודה מסוימת תגלה, שלפני שהשכל משייך שם להרגשה הספציפית, ישנם פשוט אוסף של תחושות נפרדות חסרות שם.

צריך לשים לב שאם בכלל הצלחת לבצע את זה, 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.

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

כפי שאתה יכול לצפות, כשאתה יכול למנוע ממחשבות רגשיות תגובתיות לעורר שוב את המעגל, הפעולות והאינטראקציות הבאות עם אנשים אחרים מקבלות איכות שונה. לא רק שהרבה בעיות ישנות מתחילות פתאום להיפתר, אלא גם הרבה בעיות חדשות בכלל לא נוצרות.

\* האמן לי שאני מודע כמה זה נשמע "עידן-חדש", ואם אתה 'מגניב' במובן גברי קונבנציונלי, אז זה נשמע כאילו מבקשים ממך לצייר קשת בענן וחד-קרן בצבעי אצבעות. אך זהו תרגיל כל כך טוב שבכל זאת כדאי לך לעשותו, אולי כשאף אחד לא מסתכל או בזמן צפייה בשידור מיוחד של אליפות אומנויות הלחימה המשולבות בוידיאו-און-דימנד.

# ספר הטריקים של האגו

האם צפית פעם בסדרת הריאליטי "סופר-נאני" בטלוויזיה? הרעיון הבסיסי הוא שמטפלת קשוחה אך אוהבת נכנסת לחיים של בני זוג שילדיהם משליטים טרור. ההורים לא מסוגלים לכפות חוקים או לשמור על סמכות, אז האומנת מגיעה להושיע על ידי עזרה בהשלטת חוקים ברורים ושיטות משמעת. בסופו של דבר, 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 תהיה לקיחה הדרגתית של השליטה במודעות שלך חזרה מן האגו. סימן אחד בטוח של התקף זעם הוא אם אתה רואה שהשכל 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, בן/בת הזוג, התינוק, הנכד, הביטחון הכלכלי, המכונית, הבית, התהילה, הכבוד, ההכרה, הניצחון בספורט, או כל מטרה עתידית אחרת? אם במקרה יש השגת חלק מהדברים הללו... ברכותיי... למשך תקופה קצרה יתכן ובאמת תרגיש שלם. מעניין, זו לא השגת המטרה שגורמת לך להרגיש ככה. אלא, לתקופה קצרה לאחר השגת המטרה, השכל/האגו שלך לא מסתכל קדימה לעתיד בחיפוש אחר זהות. באופן זמני מותר לך לחוות את הרגע הנוכחי. אז אין זו באמת הסירה החדשה או הניקוד הגבוה בפאקמן שגורמים לך להרגיש שלוה, אלא שחרור קצר מהמשימה הבלתי אפשרית של "מציאת עצמך" בעתיד.

למרבה הצער, לא משנה מה הם הישגך, מערכות יחסך, והנכסים שבבעלותך, בקרוב יצמיד האגו את עצמו לבעיה נוספת שזקוקה לעתיד כדי להיפתר. "מצטער, אתה עדיין לא יכול ליהנות מהרגע הנוכחי", הוא יגיד, "...לא עד שתיפתר הבעיה הבאה. והבעיה הבאה היא זו שבאמת משנה". האם אתה יכול לראות שזה כבר קרה לך שוב ושוב? תוכל להבחין בתבנית הזו בחיים שלך, כמו גם אצל שותפים לעבודה, חברים, שכנים, מפורסמים, ואנשים אחרים שנראה שיש להם מה שאתה חושק בו. מסיבה כלשהי, גם הם עוד לא מרגישים שלמים.

הדבר השני הכי טוב שיכול לקרות לך הוא אם פתאום תשיג את כל המטרות שלך. כך, כשתגלה שאתה עדיין לא מרגיש שלם (ולא תהיה), לא 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 להתקיים אך ורק בשכלך, מקד את מודעותך בצעד שבו אתה נוקט עכשיו. דרך אגב, אם תעשה כך 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 לא נעים להחריד או בזבוז משעמם של הזמן שלך.**

אתה בטח לא במצב רוח ממש גרוע עכשיו אם יש לך כמה דקות לקרוא את זה. אבל אם אתה לא הדלאי לאמה\*, בטח יש לך איזה שאריות של חרדות או עצב ששוכנים בתוכך. תן לעצמך להרגיש במלואן את התחושות הגופניות שמהוות סמנים מטרימים לרגשות. הן לא הכי טובות, אך הן לא כל כך נוראות, נכון?

מדוע אומר לך האגו שזה יהיה לא נעים או בזבוז משעמם של הזמן שלך? כי היכולת שלך לראות אותן ברגע הנוכחי במלואן גורמת לאגו לחדול מלהתקיים. בזמן שאתה במצב הזה, אתה לא מודע לשם שלך, להיסטוריה שלך, לעתיד הצפוי שלך, או לבעיות שלך. זהו מוות זמני של האגו. לטובת המשחק ההוגן, חשוב כעת על השם שלך, ההיסטוריה שלך, או כמה מהבעיות בחיים שלך. השכל/אגו יכול לראות שלא הפכת לזומבי אחרי הכל.

\* היי, דלאי.

## **3. האגו יאמר לך שהחיים שלך מאוד בעייתיים כרגע.**

איזה בעיות יש לך בחיים עכשיו? בחר שתיים מהחביבות עליך.

ייתכן בהחלט שבזמן ששקלת את האפשרויות שלך, נתקעה לך חנית בירך. במקרה כזה, אם הצלחת לרשום את החנית בין שתי הבעיות שלך, אני מסיר בפניך את הכובע. זאת באמת בעיית עכשוית.

אבל סביר מאוד שהבחירה השנייה שלך אינה בעיה באמת ברגע זה. כאן אני צריך להזהר, כי בטח בחרת משהו חשוב שמטריד אותך, ואני לא רוצה שישמע כאילו אני מזלזל בערכה. הבחירה שלך היא ללא ספק דאגה לגיטימית... אבל האם זו באמת בעיה ממש עכשוית? סביר להניח שלא, אם אתה מסוגל לשבת כאן ולקרוא את זה.



הסיבה שחשוב להבהיר נקודה זו היא מכיוון שהגוף שלך, בניגוד לשכל, לא יכול להבדיל בין בעיה אמיתית עכשווית לבין בעיה דמיונית שעלולה להתרחש או שלא להתרחש בעתיד. לדוגמא, אם אתה שוכב במיטה בלילה אכול פחדים פן יטרוף אותך בעתיד כריש, תגובות הגוף יהיו מאוד דומות למצב בו אתה נמצא בכלוב עלוב מתחת למים במקום בו איום שכזה באמת קיים. במקרה האחרון, התגובות הללו יכולות להציל חיים; במקרה הקודם, הן לא עושות הרבה יותר מאשר להפריע 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, שים לב איך האגו שיטה 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 נזכר כרגע שיש בעיות שעדיין לא טיפלתי בהן. הדבר מועיל לי. האם אתה מציע שאשב כאן ואתענג בשמש בזמן שבעיות החיים שלי עוברות בסך ללא התייחסות?

תשובה: זוהי שאלה רווחת שרוב האנשים שואלים בנקודה מסוימת. אני מפציר בך להתבונן בנכונות של התגובה הבאה במסגרת ההתנסויות שלך בחיים:

השאלה כוללת מספר הנחות. היא מניחה ששכל חרד מייצר פתרונות, ששכל שלוו הוא ריק, ושאדם עם שכל שלוו צפוי לשבת ללא פעולה. מה שתגלה הוא ששכל חרד מכיל פתרונות חבויים בערימת שחת של מחשבות חרדה מתחרות, בעוד ששכל שלוו מסיר את הערימה. מה שתמצא מתוך הניסיון (ולא מתוך קריאה של מה שכתוב פה) הוא שמחשבות ופעולות פרודוקטיביות מתרחשות במיומנות מדהימה כאשר המודעות שלך אינה נסחפת למחשבות רגשיות כפייתיות. תצטרך אולי להתרגל להיראות חכם, בעל תובנה, ופרודוקטיבי לאחרים, כשבמציאות אתה בסך הכל רואה ומגיב לרגע הנוכחי תוך בהירות.

שים לב, אם השגת אי פעם דרגה גבוהה של מיומנות בכל סוג של מלאכה, יתכן וחווית את התופעה הזו מבלי ששום מחשבה הייתה נחוצה. במצב של מודעות עכשווית, הפעולות פשוט מתרחשות, ואיכות של העבודה עולה על מה שהיתה אילו היית צריך לדאוג אם אתה עושה זאת כמו שצריך.

לסיום, כשאתה אומר 'החרדות שלי משרתות מטרה', אתה צודק. כשאתה חרד, זוהי תזכורת שהשכל משך אותך החוצה מהרגע הנוכחי. בלי התזכורת הזו, אולי היית 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 שנובעות מהחסרונות שלהם.

אבל אנשים כמעט אף פעם לא מודעים לבעיות המתמידות שהם גורמים לעצמם ולאחרים עקב התכונות הטובות שלהם. אתה אולי אדם מאוד דייקני ומתחשב בזמנם של אחרים. אתה לא נוהג לאחר, ואם מסיבה בלתי נמנעת כלשהי אתה עומד לאחר, תעשה כל מאמץ כדי להודיע לאנשים מראש. אם לא תצליח להשיג אותם, תתנצל בכנות כשתגיע ותפצה אותם בצורה כלשהי אחר כך מבלי שהם יצטרכו לבקש. זה גדול! איזה תכונה נפלאה!

ובכן, אם אתה אדם שכזה, סביר שאנשים משבחים אותך על כך. ועבור כמעט כל אגו, זוהי הזדמנות בלתי ניתנת לסירוב לביסוס זהות. "אתה טוב ומיוחד מכיוון שאתה דייקני ומתחשב בזמנם של אחרים", אומר לך האגו. זה מצב שבו כולם זוכים, לא רק כי זה נותן הרגשה טובה, אלא גם בגלל שזה משפר את חייהם של אחרים. נכון?

ובכן, יש לזה צד נסתר. כל פעולה שמשקפת תכונת אופי זו, היא וכשלעצמה, דבר די טוב לכל הצדדים המעורבים. אך המחשבה "אתה טוב ומיוחד" יכולה להתקיים רק אם 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 כשמכניסים אותו לאי-נחת, או לצפות באחרים נכנסים לאי-נחת, בגלל אנשים שאינם מתחשבים כמוך. זה הרגשה מצויינת להיות מוצלח ומיוחד!

למה לעצור בהרגשה שעשו לך עוול (ובו זמנית מבלי דעת, לשמוח)? ספר לכולם כמה האדם הזה היה חסר התחשבות! הפץ את החדשות! או, לחילופין, התבונן בשכל שלך אומר לעצמו שוב ושוב כמה האדם האחר הוא רע, או כמה רעה סיטואציה אחרת.

טוב, הדוגמא הבאה: אקח כאן הימור ואניח שאת לא דוגמנית-על. תארי לעצמך שאת שומעת שתי דוגמניות-על מבקרות אותך על שהמראה שלך הוא ממוצע להחריד. תוכלי כנראה להבחין די מהר בשטחיות של זהות-האגו-מבוססת-היופי של שכלך. אולי תתפתי לקרוא לכמה חברות ממוצעות-מראה כדי לצחוק על השטחיות הבלתי תאומן שלהן (של הדוגמניות).

אתה רואה לאן זה הולך? לא לשפוט אחרים על בסיס המראה שלהם הוא ללא ספק תכונה טובה. 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 מחפש באופן לא מודע את הניגוד לך. אתה וחבריך מנפחים את האגו שלכם בכך שאתם מצביעים על אנשים שמנפחים את שלהם. עם שינוי קל בפרטים, אתה הופך להיות הדבר שאתה מבקר.

דוגמא אחרונה: אז עכשיו הפכת לאיש מואר [ומוער], מפיץ אהבה ושמחה וחיות מבלונים בכל אשר תלך. אתה עושה באופן קבוע פעולות של התחשבות וחמלה, אבל אינך מחפש את הזהות שלך בפעולות הללו. כשאחרים נראים חסרי-התחשבות, אתה קולט שהמודעות שלהם לכודה באגו שלהם, והם אינם יודעים מה הם עושים. "בני תמותה לא מוארים, מסכנים", אתה אומר לחברייך 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 הזה. יתכן ובמקום מסוים לאורך הדרך התחלת ליהנות מההליך, וכעת אתה מרגיש כאילו הסרת קורי עכביש מעל אמיתות ישנות שתמיד ידעת.

זהו דבר יפהפה, אך לרוב אחריו מגיעה מכשלה נפוצה: כל זהות מושגית שאתה יוצר סביב "היותך מישהו ש'מבין את זה' בניגוד לאנשים פחותים שלא" זה פשוט האגו, כעת בבגדי נשף חדשים.

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.

ולתוך מחילת הארנב אתה יורד...

## **6. האגו שלך יאמר לך שאתה צודק לחלוטין.**

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

תחזיק משהו – האגו שלך עלול להגיב קשה לפסקה הבאה:

בכל פעם שאתה מרגיש תסכול, כעס, עצבים, רוגז, או עליונות מוסרית כלפי אדם אחר או סיטואציה כלשהי, ההרגשה נובעת לגמרי מהזהות האגו שלך עם צד אחד בסיפור. לא רלוונטי אם נקודת המבט שלך נכונה או אם האדם האחר באמת עשה משהו מממש נוראי. אוסף התחושות האישיות שמתרחשות בתוכך, שמתפרשות אחר כך על ידי השכל כהרגשות שגורמות לך להרגיש רע, נובעות אך ורק מהצורך של האגו שלך להרגיש צודק.

"איך ייתכן שזה נכון?!" הרגע ראיתי את השכן שלי משגר גור חתולה מתוך תותח! אני מזועזע וזועם על כך! אתה לא יכול לומר לי שהזעם שלי לא מוצדק!"

ובכן, גם אני הייתי מזועזע וזועם, מכיוון שגם האגו שלי מזדהה עם האדם שלא משגר גורי 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 למישהו 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... זו הרגשה טובה להיות צודק, אפילו אם הסיטואציה הכוללת עושה אותך אומלל. האגו שלך רוצה לקחת את זה באופן אישי. כאשר השכל שלך נצמד לרכיב זה, חלק ממך כבר לא רוצה לפתור את הבעיות באופן מלא, כי זה ימנע ממך את ההרגשה הטובה שמגיעה מהיותך צודק. רובנו מכורים מדי לרגשות הללו מכדי שנוותר עליהם לחלוטין. עם זאת, אם תוכל להיות מודע באופן עקבי לתופעה הזו בזמן התרחשותה, האגו שלך יאבד בהדרגה את יכולתו להפריע לך לפתור בעיות בצורה מיומנת.

זה אתגר אמיתי. הדבר דורש לא רק את כנות עצמית, אלא גם את נכונותך לוותר על דרך בדוקה (אם כי דיִסְפּוֹנְקְצִיּוֹנְלִית) להרגיש טוב. זה שווה את המחיר. חשיבה תגובתית, כעסנית וכפייתית יכולה לפעול ללא הבחנה במשך שעות וימים (או שנים) אם אינך מודע עד כמה מוחלטת הפכה מודעותך להיות שקועה בהפעילות השכלית שלך.

לחווות תגובות רגשיות זה חלק מהחיים. איבוד היכולת לעורר מחדש מודעות של הרגע הנוכחי היא מקור שכיח לסבל מתמשך עבורך ועבור כל מי שסביבך והוא בר מניעה. עליך רק להיות מודע למה שמתרחש בתוך שכלך.

## 7. "מה הפואנטה?"

השכל/אגו שלך שואל באופן קבוע את השאלה הזו בצורה זו 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 הן שאלות הגיוניות, פרקטיות, ומאוד נכון לשאול אותן.

למרבה המזל, מסתבר כי יש 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 שבו מד-המודעות עולה לנקודה כלשהי מעל לאפס. אתה לא חייב להיות במצב הזה כל הזמן... אפילו מספר פעמים ביום מחוללות הבדל עצום.

האגו יגיע אז אולי למסקנה שאתה צריך עוד 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 באמצעות תפיסות שאינן מחשבתיות, הם תמיד פשוטים ומציעים לך חוויה טהורה של העולם בתוכך ומסביבך.

בנוסף, (ופשוט תצטרך לסמוך על המילה של מישהו חיצוני עד שתחווה את זה בעצמך באופן קבוע), היותך מודע לחלוטין לרגע ההווה הופכת אותך מפסיק פגום וזעיר של האנושות לערוץ של יצירתיות ואיכות. אתה נשאר פסיק פגום וזעיר 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 שלא נתונה למשא ומתן של החוויה הזו היא השהיה זמנית של השכל החושב. כתוצאה מכך אתה משיל כל תחושה של הזדהות, כל תחושה של עצמיות. האם האגו שלך עדיין אומר לך לפחד מכך? הפחד מתנדף כשאתה מבין שאתה תמיד יכול לחזור לזהות המוכרת שלך מתי שרק תרצה. לא תאבד את הגישה לשכל, בדיוק כפי שלא איבדת את הגישה לפמוט כשראית את הפנים (ולהפך). אם כן, הכותרת של הספר היא מטעה...אתה לא באמת מאבד את השכל. אתה פשוט לומד שיש לו מתג "הפעלה/כיבוי", ואתה שולט בו. לתת לעצמך אפשרות לכבות את המתג ללא פחד הוא ההתעוררות שלך. הוא ההארה שלך.

"אני רוצה להתנסות בזה בעצמי!" אומר האגו של הקורא. מהמילה 'רוצה' משתמע 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 שבה זה עובד היא להיות במצב הזה עכשיו. הכנע למציאות של הרגע הזה. אתה צריך לקבל את הפגמים שלך, את הפגמים לכאורה של כל השאר, את המצב המטורף של העולם ואת כל שאר הדברים בדיוק כפי שהם עכשיו. אינך משלים עם כך שהמצב הנוכחי יהיה קביל בעתיד, אבל אין לך ברירה אלא לאפשר לרגע הזה, ורק לרגע הזה, להיות בדיוק כפי שהוא, עכשיו.

"אני לא יכול לעשות את זה! דברים נוראים ביותר מתרחשים בעולם, וגם לי קרו כמה דברים מאוד לא הוגנים. אני לא מתכוון לקבל אותם!"

עם הזמן התקפי הזעם של האגו שלך ישככו.

לא משנה כמה פעמים אתה חושב שנכשלת במשימה של להיות מודע לחלוטין ובקבלה של הרגע הנוכחי, שום דבר לא אבוד. ושוב זה עכשיו, ויש לך אינסוף הזדמנויות לעשות את זה נכון. אינך יכול להיכשל, אך כן תוכל לחוש סבל לאורך הדרך אם לא תקבל את הרגע הזה כפי שהוא. למעשה, לא לקבל את הרגע הנוכחי בכל צורה שהוא קורה הוא בסופו של דבר, הגורם היחידי שמנע ממך למצוא את השלווה שחיפשת.

כל הדברים שחשובים לאגו שלך בעולם הזה – כל הנכסים, השגים, מערכות יחסים, דעות, ואיכויות שגורמות לך להרגיש טוב ומיוחד – כולם יבואו ויחלפו. באף אחד מהם אין מה שיכול למלא את הרגשות העמוקים של חוסר השלמות שלך לאורך זמן. הדרך היחידה להרגיש שלם היא ליהנות מהפלא החולף של הדברים בחיך תוך שאתה נשאר מודע לחצי האחר של ההכרה... החצי שחושף את עצמו רק כאשר השכל דומם. בבא העת, כאשר כל האנשים והדברים שחשובים לך יתחילו לדהות (כפי שקורה לכל הדברים בסוף, כולל הבריאות שלך והצורה הפיזית), המצב הנצחי של מודעות לא-מחשבתית נשאר ללא פגע, ללא שינוי, נגיש מיידית, וחופשי מתשלום.

בדיוק כמו הספר הגנוב הזה. ©



## קריאה נוספת

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