

מהי האלה?



הרזס

ספרון זה מתאר מהי הארה ואיך זה להיות בודהה, אבל לא אחד מאותם בודהות מושלמים

היושבים באושר עילאי ובשלווה בלתי מופרעת אי שם על ראש הה, אפילו כשבוס עצבני או אמא נעלבת מתקשרים בסלולארי. אם אכן קיים בודהה כזה אני מעולם לא פגשתי בו לאורך השנים ובוודאי שאין לו קשר להארה שלי. ספרון זה מתאר איך זה להיות בודהה אנושי ובלתי מושלם, בעל חולשות, חסרונות ופגמים. **איך זה להיות בודהה חיי** ולא מיתוס מהכתובים.

הספרון הוא על הארה אבל גם על השבריריות האינהרנטית והיופי של היותי אנושי. על התאוררות אבל גם על השכחה. על האושר העילאי והחסד אבל גם על הכאב, דאגות והקשיים המהווים חלק מחיי היום יום כי לדחות כל חלק שהוא מהאנושיות שלי, בין אם אני אוהב אותו או לא, זה להיות פחות לא יותר.

על הארה, אבל לא על הפנטזיה של איזשהו סופרמן הנח בהתעלות על טבעית אלא על ההארה כפי שהיא באמת של בודהות הקמים בבוקר לוקחים את הילדים לבית ספר, הולכים לעבודה ומדי פעם אפילו רבים עם בת הזוג.

על מה קורה לאחר הסאטורי (ההתעוררות) הראשון כשבבוקר למחרת אני מקבל טלפון מהבנק לגבי החריגה מהאוברדראפט או נזיפה מהמנהל במשרד כי שכחתי לשלוח מייל ללקוח חשוב ועל הטמעת ההארה עד שהיא חלק טבעי ויום יומי מחיי בתוך הבלאגן והמהומה של החיים המודרניים.

ולבסוף גם על הפגת כמה מהמיתוסים הרבים המיוחסים להארה שבתחילת החיפוש מסייעים לדרבן אותי לצאת לדרך אבל בהמשך מונעים ממני להתעורר כי אני טובע ברעיונות, ציפיות, וחלומות של מה הארה אמורה להיות במקום להכיר במה היא באמת. גם אם ההכרה במהי באמת מאלצת אותי לזנוח את כל אותן דעות, פנטזיות וחלומות שיצרתי לאורך השנים ולהודות בכך שאין להם כל בסיס או יסוד, ושלהיות בודהה זה לא פחות לחיות בלב פתוח מלנוח בנירוונה.

מטרת הספרון לענות בפשטות, בבירור, ובאופן הכי מובן וגלוי שאפשר על שאלות כמו מה ההבדל בין התעוררות להארה? האם כל אחד יכול להגיע להארה? איך מגיעים להארה אם בכלל? למה אני "נזכר ושוכח"? האם המיינד יעלם? מה קורה לאחר חווית ההתעוררות הראשונה? ולהציג מפת דרך המבוססת על החיפוש האישי שלי מתחילתו ועד סופו. אני מודע לכך שדרכו של כל מחפש שונה ואישית, ואני לא יודע ולא מתיימר לדעת מה תהיה הדרך האישית שלך, אבל אולי הספרון יסייע, ולו רק במעט להפיג מקצת מהערפל סביב מהי הארה ולתת מענה לכמה מהשאלות העולות לאורך החיפוש.

מהי הארה?

מולא נאסר א-דין תמיד השיב לכל דבר במילים: "איזה מזל שלא יותר גרוע" עד שלבסוף נמאס לחבריו ואחד מהם החליט ללמד אותו לקח. במפגש הבא ביניהם הוא פנה אליו ואמר: "מולא, אתמול חלמתי שמתתי, הושלכתי לגיהנום וסבלתי מייסורי נצח". "איזה מזל" אמר מולא בהקלה, "טוב שלא היה יותר גרוע". "איך אתה יכול להגיד את זה מולא" התפוצץ החבר. "מה מזל?" מולא התבונן בו והשיב: "איזה מזל שזה לא קרה באמת."

כשיצאתי לחיפוש לא היה לי מושג מהי הארה. היו לי המון רעיונות, ציפיות ותקוות. קראתי עשרות ספרים, הקשבתי לדרשות ולמורים רבים ולאט לאט גיבשתי דעה ברורה שהייתה בדיעבד, שגויה לחלוטין.

"פרופסור לפילוסופיה שהגיע למנזר ביפן ניגש אל ראש המנזר וביקש ללמוד על הארה. הנזיר הזמין אותו לחדרו והציע לו כוס תה. בזמן שהמים רותחים הפרופסור החל לספר לנזיר שהוא קרא המון טקסטים ושהוא מבין שהארה היא ביטול הסבל הנובע מהזדהות עם האגו. הנזיר לא ענה ובשקט התחיל למזוג את המים הרותחים על עלי התה שבכוס של הפרופסור, שהמשיך לדבר על כך שיש זרם המאמין כי ההארה קוראת בבת אחת בעוד שישנם אלא המאמינים כי מדובר בהליך הדרגתי. הנזיר המשיך למזוג בזמן שהפרופסור ציין שיש הבדלים בתפיסה הבודהיסטית וההינדית של ההארה עד שלפתע התה החם גלש על מכנסיו. רטוב כולו הוא קפץ על רגליו והתחיל לצעוק על הנזיר: "אתה לא רואה שהכוס מלאה? מה אתה לא מבין לבד שאי אפשר למלא כוס מלאה?" הנזיר חדל למזוג, הניח בעדינות את קנקן התה על השולחן, והשיב לפרופסור: "אתה צודק, כשהכוס שלך תהיה ריקה, חזור."

לא היה לי קל להכיר בכך שהאמת היא שאני לא יודע ולהודות שיהיה עלי לבוא עירום שיהיה עלי להכיר בכך שאצטרך לוותר על הרעיונות הציפיות והתקוות שהיו כל כך יקרים לי! הייתה לי דעה ברורה מאד מה צריכה להיות ההארה וכשמצאתי, באופן בלתי צפוי לחלוטין, זה בכלל לא היה מה שרציתי וקיוויתי למצוא אבל לא הייתה לי ברירה. נכנעתי וויתרתי בעל כורחי על ההנחות האמונות והחלומות הכול כך יקרים ואהובים שטיפחתי של מה הארה אמורה להיות, ושכל כך עינגו וליוו אותי בנאמנות לאורך כל אותן השנים.

התעוררתי. זה היה רגע מכונן ששינה את חיי. סוג של אושר שאין דבר הדומה או משתווה לו, ואז כמו כל חוויה הוא עבר.

בסיפורי זן רבים התלמיד רואה את הירח משתקף במים או את המורה מכה במקל הבמבוק ובאחת התלמיד מגיע להארה. מה ששוכחים לספר זה שלמחרת הוא מקבל את הקואן או את טכניקת המדיטציה הבאה מה שלא הבנתי היה שהחיפוש לא נגמר, הוא רק התחיל.

ההתעוררות הראשונה או הכניסה לנהר כפי שהיא מכונה בבודהיזם הטרהוודי היא הצעד הראשון. עד אליה גיששתי באפלה, עד אז אפילו לא מצאתי את הדרך. סוף סוף עשיתי את הצעד הראשון אבל הוא היה רק הראשון. לא ידעתי שיותר מעשר שנים יעברו מאותה התעוררות ראשונה ועד להארה כחלק יום יומי מחיי.

התעוררות, מרהיבה ככל שתהיה אינה הארה ואם הדרך להתעוררות הראשונה לא ברורה ומעורפלת, הרי שהתהליך שלאחריה ברור עוד פחות וכמעט ואין אליו הכוונה. כשיש היא לרוב טובעת במטפורות, דימויים, מיתוסים ואמונות שגויות ומטעות שאין בהן באמת צורך. אבל ההכרה בכך שאיני יודע אפשרה לי לראשונה לבוא עם כוס ריקה.

ההתעוררות הראשונה – סאטורי

אחת הסיבות בלבול הרב בנוגע להארה נובע מהשימוש באותה המילה לתאר שני אירועים שונים ומובחנים: את ההתעוררות שהיא מיידית, ואת תהליך ההארה או תהליך ההטמעה והאינטגרציה המתרחש לאורך שנים.

רגע ההתעוררות הראשונה נקרא במורשת הזן "קנשו". לפעמים נעשה גם שימוש במונח "סאטורי" או במונח מהמורשת ההינדית "סויקלפה סמדהי". זהו הרגע בו, במפתיע ובת אחת, לרוב לאחר תרגול רב של טכניקת מדיטציה כלשהי אך לא בהכרח, מפציעה ההכרה בטבעה האמיתי של התודעה.

הסאטורי הראשון שלי התרחש לפני כאחת עשרה שנים במהלך סדנת מדיטציה: פתאום, באחת, הפכתי מודע לכך שתשומת הלב אינה מופנית לאף אובייקט מנטאלי. אובייקטים מנטאליים הם מחשבות, רגשות ותחושות. בדומה לבועות סבון, הם הופיעו והתפוגגו אבל למרות ההבחנה בכל אחד ואחד מהם, התודעה לא התמקדה וננעלה על אף אחת מה"בועות". לא היה ניסיון להיאחז בהן או להתעלם מהן, לא היה כל ניסיון כלל. כל אובייקט מנטאלי נחוה בעת הופעתו. המודעות באותו הרגע מיידית וללא פער בין הופעת האובייקט וההבחנה בו הקורים בו זמנית.

התודעה נינוחה, חדה, וערנית לחלוטין. שרשראות מחשבה לא מתפתחות כלל, נמוגות עם הופעתן, או נמשכות רחוק אי שם ללא כל הזדהות. תשומת הלב ממוקדת באופן מוחלט בהווה. כמעט ולא ניתן להפנות אותה לעתיד או לעבר והניסיון להיזכר במחשבות חולפות או להמציא סיפורים על העתיד הוא לא נוח ואפילו מעיק פיזית. כל רגע הוא עצמאי לגמרי מהרגעים שלפניו.

אקט ההתבוננות העצמית חדל במידה ותורגל. התבוננות עצמית ומודעות הן הופכיות. להתבונן במחשבות, רגשות או תחושות דורש החלטה במה להביט, מודעות אינה דורשת או מאפשרת בחירה או הכוונה אם לעשות שימוש באנלוגיה חלקית, אז התבוננות דומה לעדשת מצלמה העוקבת אחר אובייקט אחד בכל פעם בעוד שמודעות דומה יותר למצלמה המצלמת בו זמנית, ללא כל שיפוט וללא הכוונה את כל המופיע בטווח הראייה שלה.

שרשרת הזיהוי, שיפוט ותגובה או הזדהות לא מתהווה. יתכן ומופיע זיהוי שחויית הסאטורי מתרחשת מזמן מה אבל שההכרה בכך קרתה רק עכשיו. כמו מראה, התודעה משקפת את כל העולה מולה ללא כל הכוונה, אפליה, או בחירה. תהליך הדיבור העצמי נפסק, או ממשיך במנותק, ללא הזדהות, משקל או השפעה. זהו רגע של מודעות חסרת אובייקט, "סמדהי" או "עדות" כפי שהוא נקרא לפעמים.

יתכן ובזמן הסאטורי ה"אני" נתפס כפי שהוא באמת – כעוד רעיון או מושג שכמו כל רעיון או מושג אחר הוא זמני וחולף. במקום להזדהות עם זרם המחשבות, הרגשות והתחושות החולפות והמזוהות כ"אני" המודעות משתקפת בעצמה, ועמה מתרחשת ההכרה המיידית: "זה הוא מה או מי שאני" או בקצרה: "אני זה".

הסאטורי הראשון היה רגע כביר ומופלא באמת. רגע שאין דומה לו. ישבתי על המזרון ודמעות זלגו מעיניי לאור החסד, היופי והפשטות וחיוך התפשט על פני הרטובות מדמעות שעדיין זלגו מאושר, ופרצתי בצחוק מתגלגל ומשחרר אודות החיפוש הקומי אליו הקדשתי את חיי, אחר מה שהוא יותר קרוב אלי מעצמי. אחר מה שאי אפשר לחפש כי הוא תמיד שם. שעות אחר כך כשחזרתי לדבר, הדבר הראשון שאמרתי היה: "לא ידעתי" כי לא ידעתי שזה אני, לאחר מכן: "זה כל כך פשוט וקל" ולבסוף: "זה כמו לחזור הביתה".

חוויות הסאטורי הבאות שלי לוו לעיתים קרובות אם כי לא תמיד או בהכרח, הרשימה אינה ממצה או מחייבת, באושר, שלווה, שמחה, ענווה, הודיה, פשטות, אחדות, רוגע, נינוחות, קדושה, הרפיה, הקלה, חוסר מאמץ ותום. קלילות, חמלה וצחוק נבעו מכך שסוף סוף הכרתי בכך ש"זה אני". כל השאלות נעלמו, המודעות מקיפה והידיעה מוחלטת, בלתי ניתנת להכחשה וחד משמעית. כל שאלה שייתכן והייתה לי איבדה את טעמה. לרגע חזרתי הביתה וגיליתי שבעצם לא עזבתי מעולם.

משך הסאטורי, רגע ההתעוררות הראשונה או החוויה הישירה של התודעה, משתנה מאדם לאדם ויכול להמשך ממספר שניות למספר דקות או אפילו שעות במקרים נדירים מאד אף ימים ושבועות, אבל לבסוף כמו כל חוויה הוא יחלוף. יתכן שהשפעתו של רגע הסאטורי תימשך לזמן רב בייחוד אם התנאים לעיבוד החשיפה הראשונה טופחו מראש.

זהו רגע נדיר, יקר לעין ארוך, ומכונן אבל הוא רק הצצה. ברגע שהוא חולף הוא נמוג. זיכרון של חוויה אינה החוויה עצמה. זיכרון של צחוק אינו צחוק. כל חוויה באשר היא, חולפת מעצם טבעה. ההתעוררות הראשונית פותחת את השער והינה מהותית ולרוב חיונית להארה. רוב המחפשים יחוו אותה שוב ושוב לאורך הדרך, אבל היא רק הצעד הראשון בדרך אל ההטמעה.

הטמעת ההארה

רגע ההתעוררות הראשון הוא רגע מדהים, אבל כמו כל חוויה אחרת הוא יחלוף. רוב ההסברים, התיאורים והטכניקות מכוונים את המחפש להתעוררות הראשונה, אבל מה קורה לאחר מכן? במסורת הזן קוראים לחשיפה הראשונה קנשו, בהינדואיזם היא נקראת "סויקלפה סמדהי" ובבודהיזם מי שחווה את הסאטורי הראשון מכונה "הנכנס לנהר". בכל אותן המסורות כמו גם בזרמים המיסטיים הנוצרים, בסופיזם האיסלמי וביהדות הוטבע מונח המתייחס להתעוררות הראשונה. לא משנה מי הוא המנחה: ראש מנזר זן או דרוויש סופי, הוא יודע שזה אינו הסוף אלא ההתחלה. חוויה היא מטבעה זמנית וחולפת, ההצצה הראשונה תחלוף.

עד עכשיו מטרת החיפוש הייתה למצוא את השביל. עכשיו היה עלי להתחיל ללכת. אבל איך ולאיפה? מה קורה לאחר ההתעוררות הראשונה? תהליך ההטמעה הוא תהליך ההתאמה של האורגניזם למצב ההווה החדש אליו הוא נחשף. זהו התהליך ארוך השנים של ההתמרה עד שמצב ההווה החדש הופך לחלק טבעי ורגיל מחיי היום יום.

חויית הסאטורי שונה לחלוטין מכל חוויה אחרת שחוויתי מעולם. זהו מצב הווה השונה מכל מה שהכרתי ולכן הוא דרש התאמה קיצונית של המיינד. במהלך כל חיי למדתי לפעול רק כדי להשיג מטרה. לכל פעולה שעשיתי הייתה כוונה להשיג יעד ולא משנה מהו. בין אם אני הולך למיטה כדי לישון או נוהג כדי להגיע לעבודה. מוצא בין או בת זוג כדי לאהוב ולאהב, לברוח מהבדידות או להקים משפחה, או מזמין פיצה כי אני רעב. לכל פעולה יש מטרה. לפעול "סתם" ללא מטרה מוגדר כשיגעון. הגיון מוכוון מטרה (GO - goal oriented logic) הוא אסטרטגיית החיים הבסיסית שרכשתי, ובעצם היחידה שאני מכיר. אני אפילו לא יודע שיש אפשרות אחרת - וכשאני רואה סימנים שלה היא נראית לי כמו טירוף:

*צ'ארלי מטפס על עמוד חשמל ומתחיל לצעוק בכל כוחו. הוא נעצר על ידי המשטרהובית המשפט שולח אותו לבדיקה פסיכיאטרית.
"אתה מסוגל להסביר את התנהגותך?" שואל הפסיכיאטר את צ'ארלי.
"טוב, זה ככה" משיב צ'ארלי לפסיכיאטר, "אם אני לא אתחרפן מידי פעם אני אשתגע".*

אבל הארה אינה מוכוונת מטרה. למעשה היא הפוכה להגיון מוכוון מטרה. תודעה חסרת אובייקט אינה אפשרית לנוכח הגיון מוכוון מטרה. הניסיון לכוון את התודעה ממקד ומביא להזדהות והתודעה שוב אינה חסרת אובייקט. עצם הניסיון מביס את עצמו. אם להיעזר באנלוגיה "קלוקלת" זה קצת כמו לנסות להירדם ככל שתתאמץ יותר כך תתעורר יותר. זהו מצב הווה מתסכל ומתיש עבור המיינד שמותאם ובנוי לקבוע מטרות ולפעול כדי להשיג אותן.

בנוסף לתפיסת עולם המבוססת על הגיון מוכוון מטרה למדתי לתפוס את העולם מנקודת ראות סובייקטיבית, כל דבר נתפס ביחס אלי: "אלה השמיים שאני רואה" או "זהו הכיסא שאני יושב עליו". למעשה אני לא יכול אפילו לדבר או לכתוב משפט נכון דקדוקית מבלי שיהיה לו נושא ונשוא. אבל תודעה חסרת אובייקט אינה אישית. היא אינה יכולה להיות אישית מאחר ואשליית האני חדלה. אם אין אני, דבר אינו אישי.

האובייקטים המנטאליים: מחשבות, רגשות ותחושות מופיעים ונמוגים אבל התודעה אינה מזדהה עם אותם עצמים רגועים שבעבר האמנתי שהם אני. כל שיש הוא זרם של אירועים. "מה שיש" והמודעות ל"מה שיש" חופפים כי אין עריכה או מניפולציה של התודעה. לא מה אני רוצה, מקווה, מאמין, מניח, חושב, מסכים, מקבל או לא מקבל, אלא מה יש, מבלי להשוות, לשפוט, להסתיר, לערוך או לתקן.

הפשטות מוחלטת, כי דבר לא "מכתים" את "עדת התודעה". ללא פילטרים כגון שיפוט, השוואה או בחירה הכול נתפס כמו שהוא ללא כל המשגה או עריכה. סוג זה של חוויה נקרא לעיתים חוויה ישירה (Direct Experience) כי אין דבר המפריד בין המודעות למה יש, ולמה שיש.

זהו מצב של **הווייה מתוך אי ידיעה**. התודעה נמצאת בהווה באופן מלא ומוחלט. אני מודע, ללא כל הזדהות מדי רגע ברגע לאירוע הבא, ללא בחירה או שיפוט. קצת כמו צופה באולם הקולנוע של עצמי, ללא שום הכוונה או מושג מה יהיה האירוע הבא, חופשי מהידוע. הכל קורא מעצמו, בלי מאמץ, אין צורך לעשות דבר, בעצם מעולם לא היה.

המודעות היא ברגע. בזה הרגע, ללא סיפורים על העבר או העתיד. נחה בפשטות, תום ואושר. **דבר בעצם לא השתנה מלבד הצורך לשנות**. זוהי התמרה. שינוי הוא יותר או פחות מאותו הדבר. התמרה היא הווייה חדשה. זהו מצב הווייה שהינו הופכי לחלוטין להיגיון מוכוון מטרה ויתרונו האחד והיחיד על היגיון מוכוון מטרה הוא שהוא מאפשר אושר.

להיגיון מוכוון מטרה (GO-Goal Oriented Logic) ערך רב. למעשה הוא מאפשר את רוב הישגי האנושות: את המדע, את הטכנולוגיה, את עצם ההישרדות שלנו כבני אדם. אין לי שיניים גדולות או טפרים אבל אני יכול לחשוב ולהמשיג. היגיון מוכוון מטרה מאפשר לי לתכנן, להסיק מניסיון העבר, ליצור כלים ולהגשים מטרות. הדבר היחיד שהיגיון מוכוון מטרה אינו מאפשר הוא אושר: ברגע שמטרה מוגשמת אחרת תתפוס את מקומה. זהו מרדף אין סופי שהמיטב שהוא מקנה הוא עונג או תחושת סיפוק רגעית ולבסוף תמיד חולפת. תמיד יופיע עוד אובייקט מנטאלי להזדהות עימו ותמיד הוא לבסוף יימוג ויתיר אותי חסר.

תהליך ההטמעה הוא תהליך בו המיינד לומד, לאט ולאורך זמן תוך כיבוד של הקצב האישי והיכולת של, להתמודד עם ההווייה החדשה. במילים אחרות **ההטמעה היא תהליך ההתמרה של המיינד**. זהו כמעט תמיד תהליך ארוך הדורש ברוב המקרים גם שינוי של סגנון חיים. כפי שאדם הרוצה לרדת במשקל מפסיק עם הדיאטות והעליות והירידות במשקל שוב ושוב, ועובר לחיות חיים בריאים; או כמו שאדם לאחר התקפת לב משנה את סגנון חייו, מתחיל לעשות ספורט, ולומד ליצור את התנאים המאפשרים לו חיים טובים יותר, אבל אין הוא צריך לקרות באחת.

אט אט למדתי להטמיע את אופן ההווייה החדש לתוך חיי תוך התחשבות ביכולת של המיינד שלי להתמודד עם התמורה. דרך חיי השתנתה בהתאם כדי לתמוך בשינוי. התהליך התרחש גם מתוך התכוונות אבל גם כי השתנתי וחשתי בצורך להתאים את חיי לשינוי שעבר עלי כדי שיהיה לי טוב יותר. אני חיי את חיי ובמהלך התהליך נזכר ושוכח, נזכר ושוכח (אם כי בעצם אין מי שיזכור ומי שישכח) עד שברגע מסויים מכה בי ההכרה שבעצם אין הבדל בין "רגע מואר" ו"רגע רגיל". מורה הזן הקואין אמר:
"This very place the lotus paradise, and this very body the Buddha"
זה המקום גן עדן הלוטוס, גוף זה עצמו – הבודהה.

ברגע מסויים ובלתי נמנע מופיעה הידיעה הברורה והעמוקה: הארה אינה אודות רגעי השיא או רגעי ההתעוררות, עד כמה שהינם מכוננים ומרהיבים, אלא התודעה היום יומית. הארה היא ההכרה במה שיש בזה הרגע, ולא משנה במה. אפילו אם בזה הרגע מה שיש הוא אי נוחות, כאב או אי קבלה. **ההארה אינה מפלה**. אין זה משנה אם אני מסכים או לא מסכים לקבל את מה שיש. זהו ההבדל בין קבלה להכרה. קבלה היא פעולה אקטיבית הדורשת שינוי הלך נפשי בשעה שלהכרה במה שיש לא נדרשים כל שינוי, עשייה או הסכמה. הכרה אינה דורשת כל מאמץ או פעולה. לאמת ולכנות "ניחוח" שלא ניתן לטעות בו.

אחד הקואנים שמקבל תלמיד זן לאחר ההתעוררות הראשונה הוא: "אדם מואר בעליל נופל לתוך באר. הכיצד?". לעולם איני יכול לאחוז בהארה, כל שאני יכול לעשות הוא להיכנע ולהיות פתוח לכל מה שיש ללא אבחנה, בכל אין סוף ההתגלמויות המשתנות מרגע לרגע, וגם אז אין ההארה ודאית או "נרכשת". משמעות הכניעה היא רק כניעה. היא אינה טריק להשגת ההארה. הארה אינה "מושגת". מורה הזן שונריי סוזוקי אמר פעם: "אין אנשים מוארים, רק מעשים [רגעים] מוארים". רגע אחד מואר ורגע אחד לא, ואין כל הבדל. אפשר להכין כוס תה.

מהתעוררות להארה

לאחר הסאטורי הראשון, המכשול העיקרי שנותר הוא הניסיון של המיינד להפוך את ההארה למצב קבוע או במילים אחרות עצם הניסיון "להגיע להארה". המיינד כל כך משתדל וכל כך רוצה להגיע להארה. אולי אם אקרא עוד ספר, או אשמע עוד סטסנג, או אלך לעוד סדנה הפעם זה יצליח. והמיינד כל כך יצירתי ויש לו כל כך הרבה רעיונות:

יש סיפור על רועה צאן שהכבשים בעדר שלו החלו למות. בצר לו הוא פנה לכומר העיירה ושאל אותו מה לעשות?
חשב הכומר וענה: "התפלל 3 אווה מריה 3 פעמים ביום"
שמח וטוב לב חזר הרועה חזרה הביתה ועשה כנדרש אבל יומיים לאחר מתי עוד כבשה.
בלחץ הוא חזר אל הכומר: "אבי מתי עוד כבשה, מה אני יכול לעשות?"
חשב הכומר שוב וענה: "עליך ללכת להתוודות מייד". עשה הרועה כנדרש ושב שמח וטוב לב הביתה.
ביום המחרת מתי עוד כבשה.
הרועה בפאניקה חזר אל הכומר: "אבי, נותרה לי רק כבשה אחת. מה עלי לעשות?"
חשב הכומר וענה: "זה, באמת עניין חמור. עליך לעלות על בירכיך את המדרגות עד לפסל של מריה הקדושה השקם לפנות בוקר.
נרגע הרועה ולמחרת מוקדם בבוקר עלה את כל ה1000 מדרגות לפסלה של מריה על בירכיו. בערב מתי הכבשה האחרונה.
בוכה הוא חזר אל הכומר: "אבי, הכבשה האחרונה שלי מתי, האחרונה". הכומר הנהן בראשו ואמר: "חבל, באמת חבל מאד".
מה, מה חבל?" צעק הרועה.
"חבל מאד", ענה הכומר "היו לי עוד מלא רעיונות לנסות".

וכך המיינד מנסה עוד רעיון ועוד אחד. הוא כל כך רוצה להיות מואר, הוא כל כך משתדל, כל כך מנסה ולעולם לא יצליח. הוא לא יצליח כי המיינד יכול לחשוב ולהבין אבל לא להיות מודע. מודעות אינה תכונה של המיינד. הבנה מתרחשת דרך מחשבות ומילים ואי אפשר לחשוב הארה. להארה אין כל קשר למחשבות או הבנה ולכן אינה בתחום המיינד. לא משנה כמה אלמד, אדע ואבין לא אהיה קרוב יותר בסנטימטר הביתה. אפילו אם התעוררות נחוות זה לא יספיק. אמנם לרגע אני מכיר בטבעי האמיתי אבל ככל חוויה אחרת ה"סאטורי" יחלוף, זהו טבע החוויה, והמיינד ישוב לנסות לחפש וכמובן יכשל.

המיינד מנסה ונכשל, שוב ושוב, והסבל והתסכול הולכים וגדלים. לעיתים התסכול מנוסח במילים: "אני נזכר מי אני ואז שוכח", אבל מי הוא זה שנזכר ושוכח? ההיזכרות והשכחה מתרחשים במיינד. המיינד הוא זה ששוכח או נזכר. המיינד הוא זה שמקיים את הרעיונות למיניהם כולל הרעיון של לזכור ולשכוח או את "הסיפור של לזכור ולשכוח".

כל שיש לעשות הוא להרפות. לא לנסות לעצור את המיינד, או לצאת מהמיינד. האמת הפשוטה היא שאי אפשר לצאת מהמיינד כי המיינד אינו קיים. המיינד הוא תהליך, אין לו קיום עצמאי משלו. כמו הליכה לדוגמה. הליכה קיימת כל זמן שאני בתנועה. ברגע שאני עוצר ויושב הליכה חדלה כאילו לא הייתה מעולם. כך גם המיינד הוא פשוט תהליך של סיפור סיפורים. עצם האמונה בקיום שלו בורא אותו.

זיכרון הרגע בו קלטתי שהמיינד הוא רק סיפור ואין לו קיום משל עצמו מעורר בי צמרמורת עד היום. הבנתי שאני תקוע בתוך "לופ" של סיפורים וסבל. לאורך זמן רב סיפרתי לעצמי שאני צריך לצאת מהמיינד או לחדול מפעולת החשיבה ולא הבנתי שבעצם זה שאני מספר לעצמי את הסיפור אני "בורא" את המיינד "מחדש" בכל רגע ורגע. במקום כל זה אני יכול להרפות. אם באה מחשבה, לא לנסות לפתח אותה, להמשיך איתה, או לעצור אותה, פשוט להרפות. יתכן שכשארפה תופיע מחשבה אחרת או סיפור אחר ואז אני עושה את אותו הדבר שוב: מרפה, כי כל דבר שאני יכול לחשוב עליו הוא חלק מהמיינד. המיינד הוא סך המחשבות, הרגשות והתחושות שלי. הוא כל הסיפורים שאני מספר לעצמי. אין בו דבר רע כשלעצמו, אבל אם אני באמת רוצה לדעת מי אני עלי להרפות.

אני מרפה. מרפה מכל דבר שמופיע ולא משנה ממה. לתוכן אין משמעות. אין זה משנה אם אני מרפה ממחשבה, מרגש או מתחושה, ובודאי שלא מאיזה מחשבה, רגש או תחושה ובכך המיינד חדל. לא מיד, כי לאחר כל כך הרבה שנים יש לו אינרציה משלו. אבל כשהאמון בסיפורים שלי נסדק, כשאני מפסיק לספק חומר בעירה האש תחל לדעוך ולבסוף תיפסק:

מחפש הגיע אל הבודהה עם מנחה של פרחים בידי. כשהבודהה ראה את המנחה פנה ואמר: "שחרר את זה". המחפש לא הבין אבל חשב לעצמו: "אולי כי אני אוהב בפרח בידי השמאלית הטמאה, אמר לי הבודהה לזרוק את הפרח" ושחרר את הפרח בידו השמאלית. שב הבודהה ואמר: "שחרר את זה". המחפש שנותר עם פרח אחד בלבד שחרר את הפרח בידו הימנית, אבל אז הבודהה שב ואמר: "שחרר את זה". מבלבל הביט המחפש בבודהה שאמר: "לא את שבידך".

אין זה משנה מה בידך – הרפה גם מזה. כשתרפה מהכול מה שישאר יהיה: אתה.

המכשול העיקרי הניצב בפני המחפש לאחר שחווה את טבעו האמיתי לראשונה אינו ההתעוררות, אלא ההכרה של המיינד בכך שאינו יכול להגיע להארה. על המיינד לוותר ולהיכנע, וכדי לוותר ולהיכנע על המיינד להכיר בכך שאין ביכולתו להיות מודע. ברגע שהמיינד באמת מכיר בחוסר יכולתו להגיע להארה הוא נכנע ומרפה, אבל על ההכרה לבוא מבפנים. אין זה מספיק להגיד: "כן, זה נכון". הבנה אינטלקטואלית לא תספיק. לכן על המיינד לנסות שוב ושוב ושוב:

זהו החיפוש.

על המיינד לנסות עוד ועוד עם כל מה שיש לו עד שיום אחד מופיע בבת אחת ההכרה: "אני לא יכול להגיע להארה על ידי עשייה מכוונת מצדי ולא משנה מהי". המיינד מבין שהניסיון ל"השיג" הארה הוא כמו הניסיון ליצור משולש בעל שתי צלעות. אם יש לו רק שתי צלעות הוא לא משולש. זה פשוט לא אפשרי. אם אני עושה אני לא יכול להיות באי עשייה. אם תשומת הלב שלי מופנת לאובייקטים המנטאליים השונים המודעות שלי לא ריקה. אם אני מאמין לסיפורים שלי אני לא רואה את המציאות כפי שהיא. זה פשוט לא אפשרי.

סוף סוף המיינד מכיר באופן מוחלט בחוסר האפשרות שלו להיות מודע והוא מוותר ונכנע מחוסר ברירה. אין יותר ניסיון להגיע כי אני מכיר בכך שזה פשוט לא אפשרי. והמיינד אינו כועס או ממורמר או מתוסכלמכך. בדיוק כמו שאני לא כועס, ממורמר, או מתוסכל מכך שהגובה שלי לא ארבע קילומטר או מכל דבר מגוחך אחר. התחושה היא של שחרור והקלה עצומה מהצורך לנסות לעשות דבר שאינו אפשרי ושלעולם לא יצלח.

ההכרה של המיינד במגבלה שלו והויתור הנובע על הניסיון להשיג, לאחוז, להבין, לדעת, או לרכוש הארה מאפשרים טרנספורמציה.

הארה כדרך חיים

תהליך ההטמעה משלב בתוכו את ההטמעה של הוויה חדשה - מודעות ריקה, ואת התמורה שעובר המיינד כדי להתאים את עצמו להוויה החדשה. ההתאמה של המיינד מתבטאת בין היתר בשינוי בסיסי ומהותי של יחסי עם עצמי ועם הסובבים אותי. המשמעות המעשית היא לחיות מבלי לתמרן אנשים אחרים ובעיקר את עצמי משום שהאמונה שלי בסיפורים של המיינד שאני מספר לעצמי נסדקה.

במהלך תהליך ההטמעה אני מוותר על המיוחדות שלי ועל "מה שמגיע לי" לטובת מה שמגיע אלי. הייחוד שלי הוא הדרך האישית שלי להיות, אין אדם אחר בעולם שהוא אני והייחוד שלי מעשיר את ההוויה. ה"מיוחדות" שלי נובעת מהצורך להרשים אחרים ואת עצמי ומהצורך ליצור ערך נוסף כי מי שאני כמו שאני לא מספיק [בעיני]. ה"מיוחדות" היא ביטוי לחוסר ביטחון ולפחד מדחייה.

כשאני חי בלי הסיפורים של המיינד (או ליתר דיוק מבלי להזדהות עם הסיפורים של המיינד) מבלי לתמרן ולעשות מניפולציות באחרים ובי, הכול פשוט ורגיל ובדיוק כמו שהוא, לא פחות ולא יותר: אני לא מנסה להיות כך או אחרת, אין ניסיון להיות דבר מלבד באמת. אין ניסיון לקבל אלא הכרה במה שיש בין אם אני אוהב את מה שיש או לא. כשהאמונה בסיפורים וברעיונות שלי לגבי מי ומה אני אמור להיות נסדקת, האמת מפציעה מבין החרכים:

*גור דובים בקוטב ניגש לאמא דובה ושואל אותה: "אמא אני דב גריזלי?"
"לא חמוד" עונה לו אמא דובה.
"אז אולי אני דב חום?"
"לא חמוד" עונה לו שוב אמא דובה.
"אז אולי אני דובון פנדה?" הדובון מנסה שוב.
"לא חמוד" עונה לו בשלישית אמא דובה, "אתה דובון קוטב. למה אתה שואל?"
רועד כולו עונה הדובון: "כי קררר לי".*

בתחילה, עבורי, התמורה הייתה מלווה בפחד. המיינד נמלא בפחד כיוון שמצאתי את עצמי חשוף לגמרי. לא מוגן. ללא תמרונים וללא מניפולציות. האמת הייתה שלא ידעתי איך לחיות כך אבל לאט לאט אני לומד ותוך כדי כך שוכח איך זה היה לפני.

ככל שדבר יקר לי יותר כך הסיכוי שאנסה להיאחז ולתמרן גבוה יותר, לכןקשה במיוחד להרפות לתוך אהבה ובתחילה זה מועד למעידה. אבל ככל שהתהליך מתקדם וההטמעה מעמיקה זה נעשה קל יותר. אני מוותר מראש על הניסיון לכוון את הדברים על פי מה שסיפורתי לעצמי שאני רוצה, מצפה, חולם או מאמין שצריך להיות לטובת הכרה פשוטה במה שיש. לחופש מהתמרון אני קורא לחיות בלב פתוח.

לא היה לי מושג כמה אנרגיה ומאמץ נדרשו ממני בכל רגע ורגע כדי לתמרן ולשמור על האשליה של השליטה, ואיזו הקלה אדירה הקנה לי החופש מהסיפורים. הבנתי שהסיפורים שלי לא אמיתיים. לפעמים במקרה הם תואמים את המציאות ואז אני חושב שיש לי מזל, או שפעלתי נכון, או שהצלחתי, ולעיתים הם לא תואמים ואז אני חש חסר מזל, וחושב שטעיתי או שנכשלתי. כך או כך אלו רק סיפורים שאני מספר לעצמי.

הויתור על הצורך לשחק את אלוהים, כי הרי אחרת הדברים עלולים לא לקרות כפי שאנימצפה, ועל הצורך להיות זה שמכוון את הכול ואת כולם הוא הקלה עצומה. כמה קשה, מתיש, מעייף, ומיותר זה היה לנסות במודע או שלא במודע לנסות לכוון ולתמרן את עצמי ואת העולם כולו.

*תלמיד זן הגיע לשפת נהר שוצף אותו רצה לחצות. מצידו האחר של הנהר הוא ראה מורה זן יושב במדיטציה.
"כיצד מגיעים לצד השני?" הוא צעק אל עבר הגדה שממול.
מורה הזן הסתכל אליו, חייך, ואז צעק לעברו בחזרה: "מה זאת אומרת? אתה כבר בצד השני".*

למעשה שום דבר לא באמת השתנה מלבד הניסיון שלי להעמיד פנים ש"זה" אחרת או ש"זה" היה יכול או צריך להיות אחרת. אם זה היה יכול להיות אחרת זה היה.

יום אחד הגיע אל הבודהה איכר שביקש את עזרתו ב83 הבעיות שלו.
"איך אוכל לעזור?" שאל הבודהה, והאיכר החל למנות ולפרט את כל בעיותיו במשך דקות ארוכות:
"1. לא יורד מספיק גשם. 2. ראש הכפר העלה את המס. 3. אשתי לא מטפלת בבית כמו
שצריך... 81. הבנים לא רוצים לעבוד בחווה. 82. תנובת החלב של הפרות ירדה. 83. צריך לשפץ
את הגג של האסם."
בתום דבריו נראה האיכר כאילו הר מוטל על כתפיו.
הקשיב הבודהה ואז ענה: "עם 83 הבעיות שלך לא אוכל לעזור כלל, אבל אוכל לסייע לך עם הבעיה
ה84"
הופתע האיכר: "הבעיה ה84? מהי?"
ענה לו הבודהה: "שאתה מאמין כי זה צריך או יכול היה להיות אחרת".

כמה יופי, אושר וענוה יש בפשטות ובלב הפתוח אל המציאות כולה, בדרך חיים בה הלב נותר פתוח ללא
אפליה כלפי כל האורחים המבקרים אותו בין שהם אושר, שמחה וקבלה או עצב, דחייה וכאב.

כשהבודהה נשאל מה תורתו הוא ענה: "הסבל וביטול הסבל" ולא "הכאב וביטול הכאב".

הלב הפתוח אינו מגן עלי מכאב. כאב הוא חלק בלתי נמנע מלחיות, והוא עובדתי. כשרופא השיניים קודח לי
בשן זה כואב, כשאני מאבד אדם אהוב זה כואב. אבל, אם יומיים לפני הביקור אצל רופא השיניים אני בחרדות
ויומיים לאחר מכן, ברחמים עצמיים – זהו סבל. אם אדם אהוב עזב אותי בעבר ואני עדיין ממורמר, כועס
ומתכנן תכנונים במקום לשחרר ולהמשיך הלאה – זהו סבל.

כאב הוא חיצוני וממשי, סבל נובע מהפנטזיות ומהסיפורים שאני מספר לעצמי - וכולו מעשה ידי.
למעשה כשכאב קורה ההכרה בו, החוויה אותו והביטוי שלו או במילים אחרות, הפגישה בכאב בלב פתוח
מבלי לנסות להדחיק, להעלים או לברוח מחד ומבלי להעצים, לדוש, להפריז או להתמכר מאידך מאפשרת לי
לחוות את הכאב כמו שהוא ללא היווצרות סבל.

הצעד האחרון

מהנדס מחשבים ובנו הקטן הולכים ברחוב. לפתע פונה הבן אל האב ושואל אותו:
"אבא, אפשר לשאול אותך שאלה?"
"בטח בן" משיב האב ומלטף את ראשו של בנו בגאווה.
הבן מסתכל אל השמיים ושואל: "אבא, למה השמש זורחת?"
המהנדס שוקע לרגע במחשבה ואז עונה: "בן, אם זה עובד, על תיגע בזה".

ב333 לפני הספירה אלכסנדר הגדול הגיע לגורדיום ולארמון של מלכי העבר של פיריגיה. למידס, מלכה האחרון של פיריגיה, לא היו יורשים, אבל לפני מותו הוא קשר קשר מסובך להפליא שמאז ועד היום נקרא הקשר הגורדי. האורקל ניבא שמי שיתיר את הקשר יהיה המלך הבא. כולם ניסו ונכשלו. כשאלכסנדר הגיע אל הארמון הוא ניסה את כוחו אבל מכיוון שלא היו קצוות בקשר אי אפשר היה לפרומו אותו. כולם לפניו כשלו אבל אלכסנדר שלף את חרבו ובאיבחה אחת חתך את הקשר.

הניסיון להבין את המיינד ולהתיר אותו על ידי אנליזה ופתיחת דלתות אל המודע ו/או אל הלא מודע משול למיתוס על מפלצת ההידרה מהמיתולוגיה היוונית שבכל פעם שהרקולס כרת את אחד מראשיה שניים אחרים צמחו במקומו. זהו מעגל קסמים בו כל גילוי ופתיחת דלת מובילים לדלתות חדשות נוספות שבעצם מובילות כולן לאותה הקומה ומותירות את המחפש לכוד עד אין קץ במבוך. זהו אמנם מבוך קסום, מרתק ומרגש אבל הוא כולו מעשה ידי, מבלי שאכיר בכך אני חוקר ומגלה שוב ושוב את אותו הסיפור בו אני שבו, ותר את אותו המבוך מבלי שאדע שאני כלוא או שיש דרך החוצה.

לקראת סוף החיפוש מגיע הרגע בו אני מכיר באמת הפשוטה: הדרך היחידה לחתוך את הקשר הגורדי היא לוותר על המשחק ולהפסיק לחיות בתוך הסיפורים שאני מספר לעצמי ללא הפסקה ואין זה משנה מהם. בין אם הם מכאיבים או מענגים, בסופו של דבר הם גורמים לי סבל. אין בכך בכדי לבטל את חשיבות התראפיה בכל צורה שהיא. תראפיה שיפרה את איכות חיי באופן ניכר בתחילת דרכי ואני מלא תודה לתראפיסטים שסייעו לי, אבל בסוף החיפוש מגיע הרגע לעזוב.

במשך חלק ניכר מחיי סבלתי מסיפור שהיה לי לגבי איך שאני נראה. הרגשתי מכוער והייתה בי קנאה במי שחשבתי אותו ליפה, ואז יום אחד ישבתי עם ידידה שלא הרפתה עד שפתאום קלטתי: זה לא משנה אם אני חושב שאני יפה או חושב שאני מכוער. בשני המקרים הפנים שלי נראות בדיוק אותו הדבר!

המיינד תמיד ינתח, ישפוט, וישווה, זוהי מהותו. מחשבה היא מעצם טבעה סיפור או דימוי שאני משווה למצב הקיים, אבל המציאות המשתנה מרגע לרגע לעולם לא תהיה זהה לדימוי שבראשי, המבוסס על זכרונות וחוויות מהעבר. לכן ההזדהות עם כל מחשבה באשר היא תוביל תמיד להשוואה ושיפוט הנדונים מראש לכישלון ובסופו של דבר לסבל, ולא משנה מהי המחשבה.

המיינד הוא סך כל הסיפורים שאני מספר לעצמי הכוללים את האמונות, הרצונות, התקוות, המחשבות, הציפיות... וזה לא נגמר לעולם. הדרך היחידה החוצה היא לא לשחק, והדרך היחידה לא לשחק היא להכיר בטבעו האמיתי של המיינד. לא להבין אותו אינטלקטואלית אלא להכיר אותו באופן מודע וישיר ולהיווכח בחוסר התוחלת של המשחק.

ההכרה בטבע המיינד שינתה אותי באופן מהותי ובסיסי. לקראת סוף התהליך מצאתי את עצמי לעיתים מבולבל, זכרתי איך הייתי מגיב באופן אוטומטי לדברים אבל אלא לא היו התגובות שלי יותר. בפשטות ובכנות לא ידעתי איך להגיב, לא היה לי מושג "מי אני". כל שידעתי היה שאני לא מסוגל יותר להאמין לסיפורים של עצמי, גם כשאני מנסה.

כשידידה טובה לא החזירה טלפון כשהייתי בקשיים, נזכרתי שבעבר הייתי נעלב. אבל כשבחנתי את עצמי בו ברגע לא הייתה העלבות. זכרתי שאני אמור להיעלב אבל זה פשוט לא קרה. לא היה לי מושג מה לעשות או איך להגיב כמעט בכל מצב ומצב. נותרתי ללא ספרייה של כללים ודפוסים. זה לא שהספרייה נעלמה, אלא שלא היה רצון מינימאלי להיעזר בא כי אבדתי את האמון בכתוב.

התהליך לא היה מוחלט או רציף. חלק ניכר מהזמן מצאתי את עצמי חוזר אל אותם הדפוסים הישנים אבל פחות ופחות. גיליתי שהרגשות שלי מתפוגגים. הרגשתי שמחה, כעס, עצב, ואת כל שלל הרגשות האפשריים אבל כדי לתחזק אותם לאורך זמן נדרש סיפור, והאמונה שלי בסיפורים נסדקה. לאט לאט הסדק הקטן הפך לשבר ואז לתהום.

מדיטציה הפכה ממקור של גאווה לאגו ולכמה שאני "רוחני" למקור של אושר ומנוחה. אני לא עושה דבר. לא מחפש את השקט או מתרכז בנשימה או בכל אובייקט או מטרה אחרת. אני פשוט יושב. אין לישיבה תכלית ואין לי שום רעיון של איך היא אמורה להיות או מה יקרה וגם לא אכפת לי. זה לא משנה כהוא זה אם יש מחשבות או אין, או אם מצבי תודעה שונים מופיעים או לא, אם יש שקט או אין.

אני זוכר אותי לפני ארבע עשרה שנים או יותר מחליט לשבת למדוט בשלוש בבוקר כי אני לא מצליח להירדם ואז חושב: "אה, מה הטעם, ממילא אף אחד לא יראה אותי מודט". אחד מתוצרי הלואי של התהליך הוא שהדעות של אחרים פחות חשובות מבעבר. אין בי רצון להעליב או לפגוע באף אחד אבל עם אובדן האמון בסיפורים שלי אובד גם האמון בסיפורים של אחרים.

החופש מהצורך להבין נובע מההכרה בכך שהסיפורים שלי הם בדיוק מה שהם: סיפורים. לעיתים הם תואמים את המציאות ואז אני "מצליח" וחש תחושה של סיפוק ואושר, ולעיתים הם אינם תואמים את המציאות ואז אני חש תחושה של כישלון וסבל אבל למעשה שני המקרים זהים. בשניהם אני חיי בתוך סיפורים שאני יוצר, שכל קשר בניהם לבין המציאות הוא לכל היותר רופף.

ההכרה שהסיפורים הם סיפורים שינתה אותי באופן מהותי. היכולת להאמין בהם חדלה מעצמה. כשיש ידיעה האמונות ניגפות. כשהייתי ילד האמנתי שאמא סתם אומרת לי לא לגעת במחבת כי הוא חם כדי שלא אקח את האוכל לפני שהוא בצלחת עד שנגעתי וחטפתי כוויה. מאותו הרגע לאמונה שלי לא היה יותר שום משקל או ערך. מאותו הרגע ידעתי בדיוק למה לא כדאי לגעת במחבת הרוחת ולא היה יותר כל רצון או ניסיון לעשות זאת. באותה צורה ההכרה הישירה בכך שהסיפורים שלי הם חסרי תוחלת לא מאפשרת לי להאמין בהם יותר או לרצות לפעול לפיהם.

האמון בסיפורים מתרופף וככל שעובר הזמן הוא נמוג. לפעמים אני עדיין אובד בסיפורים של עצמי, בעיקר בסיפורים המלווים ברגשות חזקים אבל בסופו של דבר ההכרה תמיד מפציעה מכיוון שההכרה היא לא באמיתות של סיפור זה או אחר אלא בטעות שבכל סיפור באשר הוא סיפור. האמונה בסיפורים היא שיוונית וכעת להבדיל מבעבר נובעת משיירים של הרגלים ומנהגים ולא באמת מתוך אמון, וככל שעובר הזמן היא מתפוגגת.

אחרי החופש מלהבין הופיע החופש מלדעת. כשהחופש מלדעת הופיע אבד הצורך וכתוצאה מכך הניסיון לשחזר חוויות. אין בי שום רצון לחזור על חוויות שחוויתי בעבר או לשחזר אותן כיוון שאין זה אפשרי. ההכרה בכך שהניסיון לשחזר חוויות מהעבר יוביל תמיד ללא כל יוצא מהכלל לסבל היא ודאית. אין בי שום רצון לחזור על סאטורי שחוויתי בעבר או על כל חוויה אחרת, עצם הרעיון גורם לאי נוחות פיזית.

זו אינה החלטה או עשייה. אני לא יכול להחליט לא לשחזר חוויות, ניסיון מסוג זה נדון להיכשל. זהו שינוי של מצב הוויה הנובע מההכרה הישירה בכך שזה פשוט לא אפשרי וכתוצאה מכך אין כל פתוי או השתוקקות לנסות לשחזר חוויות ואירועים מהעבר או מהדמיון:

ארוסתו של מולה נאסר א'דין שואלת אותו ברגע של תשוקה:
"מולא, אהובי, אם אעזוב אותך, האם תתאבד מצער?"
מולא מחבק אותה ומשיב בהתרגשות:
"אהובתי, זה מה שאני תמיד עושה".

אין תוחלת בלרצות את מה שאני באמת יודע שאי אפשר, ואין שום דרך לחזור ולו רק לרגע למה שהיה על מה שהיה, או על מה שאמור להיות. עצם המחשבה מצחיקה. המחשבה "איך זה היה טוב אם זה היה כמו שאני רוצה" חסרת כל ביסוס. העולם אינו יודע מה אני חושב, אינו יכול לדעת, ונוהג כדרכו כך או כך.

היחידי שסובל מהניסיון המתמיד לכפות זיכרון מת, מהנה ככל שהיה, על המציאות המשתנה ללא הרף הוא אני. אי אפשר לחזור אחורה. אי אפשר לחזור אחורה בכלל אפילו לא לרגע, אפילו לא לאלפית של אלפית של שניה. אין תוחלת בלקוות שמה שקרה יהיה מה שיקרה גם אם אותו הרגע בעבר היה המהנה והמדהים ביותר שהיה לי אי פעם. מה שהיה לא יקרה יותר לעולם כמה שלא ארצה ואם.

הטרנספורמציה היא החופש מהסיפורים. מכל סיפור באשר הוא, כולל הסיפורים על הזדהות, אי הזדהות, מודעות, אהבה, חמלה, הארה ולבסוף גם מהסיפור של עצמי.

וזאת היא ההארה באמת, לא ההתעוררות שהיא מדהימה אבל מטיבעה חולפת אלא הארה: זו היא התמורה הנובעת מההכרה בטבעי, והיא אינה דורשת שום מאמץ או עשייה ואין צורך לתחזק שום דבר. לא את הסיפורים בכללותם, וגם לא את הסיפור של העצמי או האני, כי סוף סוף אני מכיר בכך שהם מעולם לא היו אמיתיים. אין צורך להיות מודע או לא מודע, אין צורך להשוות כל הזמן בין מה שיש לבין איך שזה צריך או אמור להיות. אין צורך לעשות דבר. אין מה למצוא. זה קרוב אלי יותר ממני כי זה אני.

בתחילה מדי פעם עדיין הופיע הספק ואיתו הרצון לשאול את עצמי, אז מה בעצם גיליתי?
הספק הוא המכשול האחרון:

מולא נאסר א'דין קנה כספת חדשה כדי לשמור על דברי הערך.
כשסיים להכניס את הכסף והתכשיטים ראתה אותו שהוא מכניס גם מראה.
"בעלי" היא שאלה אותו בפליאה, "הכסף, אני מבינה, והתכשיטים, אבל למה המראה?"
הסתובב מולא והשיב: "אשתי, כך בכל פעם שאפתח את הכספת אוכל וודא שזה אני".

אז מה גיליתי?

לא גיליתי כלום, דבר לא השתנה, הכל רגיל מלבד הצורך בכך שזה יהיה אחרת. אין שום טעם, אפשרות, או רצון שהדברים יהיו אחרת, אין כל מאמץ או ניסיון לשנותם. ולפעמים יש, וגם זה בסדר.

המשורר האמריקאי רוברט פרוסט אמר פעם שכל דבר שהוא יותר מהאמת הוא יותר מדי. זהו אושר.
לא ההתרגשות המלהיבה והאקסטטית של ההתאוררות שמטבעה הינה חולפת, אלא הפשטות הנובעת מהכרת האמת והחופש שהוא הארה.

לפרטים נוספים, שיתופים ושאלות לפורום: www.enlightenment.co.il

כתובת המייל שלנו: mail@enlightenment.co.il