

## פשטות נפלאה

אם היו אומרים לכם שאתם מושלמים, שלא צריך לשנות שום דבר בחיים שלכם על מנת להיות מאושרים, יציבים, בהירים באמת, מה הייתם חושבים?

כשפגשתי את המסר של לימוד ה-Great Freedom הייתי מחפש רוחני "כבד". הסתובבתי כל היום בתחושה שאני משתפר ומתקדם לקראת היעד הנכסף של אושר עילאי קבוע, הארה, או מה שלא יהיה. בחנתי בקפידה כל מחשבה, כל רגש, כל חוויה כמסר רב משמעות של "האם אני בסדר עם היקום או לא". האמת היא שהייתי בסדר רוב הזמן והתחלתי להאמין שיום נכסף יגיע ואצליח להגשים את כל מה שקראתי בספרים ושמעתי ממורים שונים ומגוונים.

חייבים להודות, או אפשר להודות, שזה פרוייקט, לחשוב שאנחנו ישות עצמאית בעלת תכנים נפרדים ושונים המגדירים אותה. כששמעתי במפגש הראשון עם הלימוד שאני לא חייב לשנות שום דבר על מנת להיות מי שאני, הסתכלתי בחשדנות בעיני המורה ושאלתי אותה: האם את לא מנתחת יותר את הרגשות והמחשבות שלך והיא ענתה בחיך אמיתי ופשוט: "לא"!

כשניסיתי להכיר במודעות לרגעים קצרים וטבעיים, במקום לרגעים ממושכים ומאולצים, ראיתי שבאמת יש לי את היכולת להיות יציב ומודע עם כל מה שמופיע. ככל שהמשכתי לקחת רגעים קצרים של מודעות או של בהירות, התוודעתי לכך שמה שהחשבתי כאויבים הגדולים שלי בכלל לא היו אויבים, אלא נקודות מבט בלתי נפרדות מהמודעות עצמה, כלומר המודעות עצמה. ואני אתן דוגמה: בעבר, תמיד כשעלתה נקודת המבט של עצב-חשבתי שזהו מסר או סימן שאומר שאני עצוב, מכיוון שאירוע מסויים קרה או יקרה, הוצאתי את כלי העבודה והתחלתי "לחפור" למצוא סיבה לעצב ועליתי עם ממצאים ארכיאולוגיים כמו: "זה בטוח בגלל הילדות שלי", אז המשכתי לחפור עוד יותר עמוק: "זה בגלל שלא המשכתי ללמוד בבית ספר המוצלח ההוא וזה גם וודאי קשור לילדות שלי".

היום, עצב מופיע במלוא העוצמה והוא כבר לא סיבה לצאת לצידי ולמסעות חיפוש משמעות, הרי ברור שהמשמעות של העצב אינה שונה מהמשמעות של שמחה, שניהם מופיעים באותו חלל עצום ונרחב של מודעות דמויית שמיים. שאלתי את עצמי: למה להמשיך לחפש את ההקלה המיוחלת במאמצים ובטכניקות ובתאריך לא ידוע, כשהיא כבר נמצאת בכל רגע ורגע, שבו אני בוחר לעצור את הסיפור ולהכיר בבסיס שלו – המודעות.

החוויה הזאת מדהימה, כי במהרה מתגלה מה שהיה שם תמיד-יציבות מנטלית ורגשית מלאה, לא עוד עליות ומורדות בעקבות כל דבר שמופיע, לא עוד קיום מכני שממין הכל לקטגוריות מנוגדות של טוב ורע. לא מדובר במצב פסיבי, אטום או אדיש – מדובר ביכולת הטבעית של כולנו להניח לכל להיות כפי שהוא ולראות מבעדו. בדיוק כמו שאם מישהו יכתוב באוויר "כעס" או "אהבה" האוויר אינו מושפע, אינו נכנס לדכאון ואינו מתבייש, כך גם היציבות שלנו מוכחת ומוכרת רגע אחר רגע.

רגעים קצרים של מודעות, מבטיחים את זה וזאת רק ההתחלה. ברגע שאנחנו מרגישים כל כך פשוטים בעור של עצמנו, באופן טבעי אנחנו רוצים לתרום ולהיות לתועלת לאחרים. זאת משוואה פשוטה. כך, שלא מדובר בתירגול שמציג את הבן אדם כישות פגומה שצריכה לתקן את עצמה באי אילו טכניקות ומניפולציות כדי להיות מודעת או שלמה, אלא מסר בסיסי שאומר שאנחנו כבר מושלמים ועלינו פשוט להתוודע לזה, רגע אחר רגע, עד שזה נהיה אוטומטי.

בנוסף, גיליתי שהמודעות לא מוגבלת למצבי תודעה/"סטייטים" מסויימים, שהיא לא נוכחת רק ב"אושר עילאי/בליס", "בחוסר מחשבה" או רק כשאני מרגיש טוב. היא נוכחת בכל מצב גם כאשר אני חושב שאני לגמרי "לא מודע" או "חסר הכרה" (אחד הסיוטים הגדולים שלי בעבר) - איך הייתי יכול לדעת שאני לא מודע מבלי המודעות?! כך שכל משחקי המחשבה וההאשמות של המפלצות הדימוניות של מיינד ואגו פשוט נעלמו מהנוף, לגמרי.

כל מילה של המורים בשיחות ובטקסטים של ה-Great Freedom רק מחזקת את הפשטות והקלות של חיים המבוססים על תבונה ומודעות, ולא על נקודות מבט חולפות-עצב, שמחה, כעס, אהבה, שנאה, מלחמה, שלום וכו'.

אם הכל כבר בסדר, מה נשאר לעשות? להכיר בזה, להתבסס בזה באופן טבעי, להכיר בעצמנו כפי שאנחנו באמת.

כל המיסטיפקציה של הקיום האנושי, נראית מעמדת היתרון של המודעות, כעוד תיאור, כעוד ניסיון של מישהו לתפוס משהו, אבל ברגע שניתנת הנחייה מדויקת להכיר בפשטות של הקיום האנושי בכל רגע ורגע, בחוויה ישירה ובלתי מעורערת, אז ענני הבלבול מתחילים להתפוגג ואינם מערפלים יותר את ההשקפה המאוזנת הטבועה בנו. רגעים קצרים של מודעות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים אוטומטיים, מעניקים לנו את האפשרות לראות את המשכיות והרצף של המודעות בכל ההיבטים בחיינו, מאפשרים לנו להכיר ולהפגין את הכוח הבהיר של המודעות בכל צעד ואינטרקציה בחיינו.