



מלא חיים התודעות למודעות חלק 1

מרגע שנולדנו רובנו לומדים שעלינו לעשות משהו, ועלינו לעשותו מייד, על מנת שלא נאבד את האחיזה שלנו במציאות. הדרך שבה זה קורה היא, שכאשר אנו נולדים, המודעות פתוחה לרווחה וחופשייה לנצח. אין לה ממש תחושה שהיא נולדה, ובוודאי שלא תחושה של התעברות, וגם אין לה תחושה שהיא 'מישהו'. כשתינוק נולד הוא רק מודעות ספונטנית ופתוחה לרווחה, ללא שום מכניזם סלקטיבי המסוגל לבחור בנקודת מבט כלשהי ולדבוק בה.

דרך אחרת לתאר זאת, תהיה לומר, שנקודות מבט כוללות: מחשבות, רגשות, תחושות, וחוויות אחרות. מרגע לידתנו, אנו לומדים מאנשים אחרים, שזהותנו מורכבת מהמחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות האחרות שלנו. בעוד שלמעשה, המודעות הפתוחה לרווחה, מה שאנו מלידה, לעולם אינה משתנה. כל הזהות שנוצרה, ושלמדו אותנו שהיא זה אנחנו, היא פשוט הופעה בתוך המודעות הפתוחה לרווחה. היא לעולם אינה הופכת לזהות אישית או לדבר כלשהו. היא תמיד נשארת מודעות פתוחה לרווחה.

באמצעות התהליך שבו הורינו אומרים: 'שלום קנדיס', אנו מוצאים את עצמנו מחפשים סביב אחר אותה 'קנדיס' שכולם פונים אליה. לבסוף, בנקודה מסוימת, אנו תופסים שכנראה זה איכשהו קשור אלינו... זה מאוד מעניין, צפיתי בתהליך זה בילדי ובנכדיי, בתהליך של הזדהות-עצמית, ההזדהות עם זהות אינדיבידואלית. ואף על פי שאין כל רע בכך ושהכל יפיפה בדיוק כפי שהוא, אם איננו יודעים באמת את הטבע הבסיסי והממשי של הזהות שלנו, אנו כמו רודפים אחר הזנב של עצמנו לאורך כל חיינו.

כעת, הנה אנחנו, ויש לנו את כל אותם תיאורים עצמיים של ההזדהויות שלנו - המחשבות, הרגשות, התחושות, והחוויות שלנו, כולל החוויה של היותנו מי שאנחנו. ומה לעשות עם זה? מה לעשות בנוגע לזה? קודם כל, עלינו להבין זאת לחלוטין. עלינו להבין זאת. אם אנו חושבים שאנו זהות עצמית המורכבת ממחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות, לעולם לא נבין שלדברים אלה יש טבע בסיסי. כך שאנו מכירים רק היבט אחד שלהם, אנו מכירים את ההופעה שלהם, אנו מכירים את ההגדרה המילונית שלהם, או שאנו יודעים כיצד הם מוגדרים על ידי מגוון תחומים במסגרת המחקר האנושי.

כאשר אנו לומדים אודות עצמנו בדרך כזאת, למעשה, רובנו לומדים רק לשקוע במחשבות, בתחושות, ברגשות ובחוויות שלנו, או להימנע מהם, זה מה שאנו לומדים. ואנו עשויים גם ללמוד לטפח את היכולת השטחית של החלפת מצבים שליליים במצבים חיוביים. אך רובנו אף לא לומדים את זה. אנו אפילו לא לומדים שזה אפשרי לטפח מצבים חיוביים במקום מצבים שליליים, שזה אפשרי לטפח תחושת שמחה. כך שלעולם איננו מגיעים אף לרמה של לנסות להחליף את מצבנו השליליים ולטפח מצבים חיוביים. אך אפילו הטיפוח של מצבים חיוביים, ההחלפה של מצבים שליליים במצבים חיוביים, הם עדיין מגבילים מאוד וצרים מאוד במונחים של מי שאנו באמת כבני אדם.

ניתן לומר, שלהימנע מנקודות המבט שלנו, להתכחש להן או להחליף אותן, דנים אותנו לקיום חסר חיים. כך שבצורה זו או אחרת, אנו מנטרלים את הטבע הבסיסי שלנו ואת הידע אודותיו, על ידי שקיעה בכל המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות שלנו, במחשבה שהם יובילו אותנו למקום כלשהו, לתחושת רווחה כלשהי. או באמצעות הימנעות מנקודות המבט השליליות, או שאולי אנו אף נמנעים גם מכמה נקודות מבט חיוביות, או באמצעות החלפה של נקודות מבט מסוימות בנקודות מבט אחרות, אנו דנים את עצמנו לקיום חסר חיים, קיום שבו אנו לא מסוגלים לאהוב באמת, מכיוון שאנו תמיד מחפשים אחר התגלמותה של האהבה בדבר כלשהו. אנו מחפשים אחר התגלמותה של האהבה בנקודת מבט כלשהי ולעולם לא נמצא אותה שם. המקום היחידי שבו נוכל, אי פעם, למצוא תחושת רווחה, אושר, אהבה, שלוה וכל מה שאנו משתוקקים לו, הוא במודעות.

כולם מודעים. לא קיים אף אדם, בשום מקום שיכול לומר: "אינני מודע". ואפילו אם מישהו אומר: "אני לא מודע" הרי שבכך שאמר זאת, הוא למעשה מודה בקיומה של המודעות שלו. בין אם אנו אומרים שאנו מודעים או לא מודעים, ובין אם אנו מכירים במודעות או איננו מכירים במודעות, כל דבר שאנו אומרים - הוא הקול העצמי של המודעות. כל מה שמופיע - הוא ההופעה העצמית של המודעות. זה הדבר הבסיסי, עלינו לדעת שלכל מה שמופיע יש את שני ההיבטים האלה. יש לו את אותה הופעה מופלאה של מה שהוא, שופע חיים, ומושלם בטבעיות בזכות עצמו. אין זה משנה מה מופיע, אין לו קיום עצמאי משל עצמו. מה שמופיע הוא תמיד מושלם בטבעיות בזכות עצמו, אך לעולם אינו בעל קיום עצמאי משל עצמו - למרות שזה נראה כך.

לכן להמשיך ולחפש אחר רווחה, אהבה, אושר, שלוה, סיפוק או כל דבר אחר שאנו מרגישים דחף להשיגו, להמשיך לחפש אחרי אלה בתוך משהו שהוא שום דבר, זה חסר תועלת, חסר תועלת לחלוטין. זה כמו לומר: 'אני רוצה אהבה, אתפוס אותה מתוך האוויר', או לומר: 'אני רוצה שלוה, אתפוס אותה מתוך האוויר'. לכל אותן הופעות חסרות עצמאות אין שום חיוניות או עוצמה משל עצמן היכולות 'לספק את הסחורה'. הדבר היחיד שיכול 'לספק את הסחורה' במובן של תחושת הרווחה שלנו הוא המודעות. זה הדבר היחיד שמסוגל 'לספק את הסחורה'. זה מספק את הסחורה הטובה ביותר.

אם נתוודע אל עצמנו כמודעות, באמצעות כוחם של רגעים קצרים, החוזרים ונשנים, עד שזה נהיה אוטומטי, תהיה לנו היכולת לראות כל דבר מתוך השקפה מאוזנת. כאשר כל אותם מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות מופיעים, איננו חייבים לשקוע בהם. וגם איננו צריכים לחטא אותם בשום צורה. כל מה שהם יהיו, זה מה שהם.

כאשר איננו מחטאים את המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות האחרות שלנו בעת הופעתם, אנו מפסיקים להיות קהי חושים. אנו מפסיקים להיות קהי חושים לגבי הטבע האמיתי של הקיום האנושי שלנו. איננו קהי חושים יותר, ואנו כל כך רגילים להיות קהי חושים, שאפילו איננו יודעים שאנו קהי חושים. איננו יודעים שאנו חסרי חיים. כאשר אנו

מתחילים לצאת מאותה קהות חושים, הכל עשוי להראות מאוד אמיתי. אנו אפילו עשויים להרגיש בתחושת נוסטלגיה למה שחווינו קודם.

קהות החושים הזו ממיתה, זוהי דרך להימנע מלהרגיש באמת, מלהבין באמת, מלהביע באמת את מה שאנחנו. זוהי דרך להימנע מלהיכנס אי פעם ליחסי אהבה מלאים עם מישהו או עם משהו. ייתכן ונפתח בהדרגה, ולאחר מכן אנו עשויים לסגת מעט אחורנית ולומר: 'אוי זה קצת יותר מידי מפחיד עבורי, אני חושב שאשוב לקהות החושים שלי לזמן מה ואתפלש לי בכל המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות האחרות שלי. אני מעדיף לאחוז בזהות הקונספטואלית של כל מה שהביא אותי לנקודה זו, למרות שזה מעולם לא העניק לי תחושת רווחה'.

אנו עשויים לקפץ מרגל אחת לשנייה לזמן מה. ובאותו הזמן כאשר אנו מתחילים לצבור ביטחון במודעות, אנו חושבים: 'זה נפלא, אולי בקרוב לא אצטרך עוד לקפץ מרגל אל רגל, אולי בקרוב שתי רגלי יהיו מעל הקרקע'. למרות זאת, אלו אינם פני הדברים כלל. אנו מדלגים על הדרך של גורל מאושר. כאשר אנו מדלגים להנאתנו, הרגליים שלנו תמיד על הקרקע והדילוג ותחושת העליצות שלנו מתגברים ואנו מסוגלים פשוט להיות כפי שאנחנו, ולא חשוב במה זה כרוך.

במובן מסוים, אנו אומרים להתראות למה שתמיד היינו, אך בו בעת, אנו לומדים שמעולם לא היה לזה קיום עצמאי משל עצמו, הוא בכל מקרה מעולם לא 'סיפק את הסחורה' עבורנו. למרות שאנו אומרים להתראות, וייתכן ונרגיש רגשיים ומעט נוסטלגיים בקשר למצב החדש שלנו, אף על פי כן, אנו שבעי רצון ושמחים. אנו מאושרים מאוד ולא באמת רוצים לחזור לאחור. ולפיכך המצב עשוי להיות מעט מריר-מתוק.

ואולי איננו אנשים המרגישים לעומק. אולי הרגשות שלנו היו רדומים עקב הימנעות מהם או ניטרולם. ישנם אנשים שפשוט שופעים ברגשות, הם תמיד מאוד מחוברים למצבים הרגשיים שלהם, עם מה שמתרחש, והם מאוד מזדהים עם זה. אני תמיד הייתי מלאת חיים בקשר לכל רגשותיי. תמיד ידעתי מה הם. יכולתי לנקוב בשמם ומעולם לא הייתי רדומה או מתה מבחינה רגשית. אך עבור אנשים אחרים, ישנה התחושה שהרגשות רדומים, פשוט רדומים, אדישים, ניטרליים, פסיביים. פשוט מכיוון שזה מה שהם למדו, זה לא אומר שום דבר. באמצעות כוחה של ההתוודעות אל המודעות, אנו מתחילים לראות בהדרגה שקיימת קשת שלמה של הופעות, קשת שלמה לגמרי של הופעות. אך לאף אחת מתוך אותן הופעות אין טבע עצמאי.

אין זה אומר שאנו נסגרים ונכנסים לתוך איזושהי פינה אינטלקטואלית קטנה ואומרים לעצמנו: 'לשום דבר אין טבע עצמאי, שום דבר אינו יכול להטריד אותי'. אין זה כך. זוהי ההופעה וההתפוגגות הבו זמנית של כל דבר שהוא. זה יכול להיות צער עצום או תחושת האהבה המדהימה ביותר שחשתם אי פעם בחיכם. אך מה שזה לא יהיה, זה מה שזה. אין צורך להירתע מתחושת הצער הנורא, ואין צורך להירתע מתחושת האהבה המדהימה. הן מה שהן. הן מה שהן וזה פשוט מה שישנו.

מעצם היותנו כאן יחד, כפי שאנחנו, כאשר איננו מחטאים יותר את כל החוויות שלנו, אנו מסוגלים לאהוב יותר ויותר, ואנו בהחלט לא קהי חושים. אנו מלאי חיים. אנו אנושיים בשלמות וחיים במלאות על כל המשתמע מכך. הנה אנחנו, אוהבים וחיים יחדיו, ואלה הם פני הדברים. ובתוך זה ישנן כל מיני הופעות.

מההשקפה המאוזנת של המודעות, אנו מסוגלים להיות עם כל ההופעות כפי שהן. אנו מסוגלים לקבל החלטות נבונות, אנו מסוגלים לחיות בשמחה, אנו מסוגלים להתנהל בחיים

בצורה שמועילה לכולם, מפני שאיננו מונעים יותר על ידי האינטרסים האנוכיים והאובססיביים שלנו, ביחס לדרך שבה אנו חווים את התופעות. איננו מחפשים רווחה באותן תופעות. המודעות היא המקור הרווחה. הרווחה אינה שוכנת בתופעות.

אולם, המודעות פתוחה לכל דבר, המודעות משתעשעת בחופשיות, באופן נעלה, ובלתי נתפס לחלוטין כל עוד אנו קהי חושים. כאשר אנו קהי חושים לגמרי לטבע של המציאות, איננו יכולים להשתעשע. כאשר אנו מסוגלים להתחיל להשתעשע, זה עשוי להיות מעט מפחיד בתחילה, מפני שלמודעות אין גבולות. אין שום הגבלה בשום מקום, והמודעות פועלת מתוך היענות מלאה, היענות במלא העוצמה. כל מה שמציג עצמו בתוך המודעות זוכה לתגובה אוטומטית. ותגובה זו יכולה ללבוש צורות רבות מאוד... כולן משעשעות, כולן שובבות, כולן חופשיות ונעלות.

אם איננו מכירים בכך שקיימים אנשים דגולים, לא נוכל לראות את עצמנו כאנשים דגולים. אם אנו רואים אדם מודע לחלוטין ואנו חושבים: 'זה מתאים לי, יש בזה משהו שממש מעורר אותי', אנו רואים אדם אחר וחושבים: 'אני יכול להיות כמוהו', בדיוק באותו אופן שהפכנו לקהי חושים בכך ששהינו במחיצתם של אנשים אחרים, שנמנעו מנקודות המבט שלהם, או שהחליפו את נקודות המבט באחרות או ששקעו בצורה קיצונית בנקודות המבט שלהם.

יש כל מיני דרכים להתוודע למודעות וחלקן כרוכות במאמץ לעבור דרך כל מיני חוויות, מה שלא יהיו. Great Freedom איננה דרך כזאת, היא אינה דורשת מכם להתאמץ לעבור שום חוויות, כל שעליכם לעשות הוא להופיע למפגשים. בצורה זו אתם מאפשרים לעצמכם להשיג וודאות מלאה במודעות וב-Great Freedom יש לכך תמיכה מלאה. יש תמיכה מלאה לכך. אם אנשים אינם רוצים בכך, זה בסדר, אין זה משנה. ישנן כל מיני דרכים להפוך מודעים. אך למרות זאת עליי לציין, ש-Great Freedom היא דרך קלה מאוד להתוודע למודעות וזה גם ממש כיף.

עכשיו, כולנו חיים את החיים בדרכים שונות. חלקנו מאוד שקטים באופן טבעי, מעט מתבודדים ואקסצנטרים, ואחרים הם יותר קונפורמיסטים. אנו פשוט מה שאנחנו. אני הייתי שניהם בו בעת, למעשה מאוד קונפורמיסטית וגם פראית ואקסצנטרית. חברותית מאוד וגם מתבודדת, הכל בבת אחת. כך שההופעות שלנו לא צריכות להתגבש לכדי סגנון חיים מסויים. הן פשוט מה שהן. הן משחק מושלם של ספונטניות.

למרות שייתכן ואיננו יודעים דבר מלבד לשקוע בנקודות המבט שלנו, להימנע מהן, להתכחש להן או להחליף אותן, אולי עכשיו זה הזמן למשהו חדש. עכשיו זה הזמן להתוודע לטבע שלכם, לטבע האמיתי שלכם, למה שאתם באמת – באמת להרשות לעצמכם לאהוב וליהנות. להרשות לעצמכם לשחק, לשחק בחופשיות ולראות את האושר בחלוק את זה, שההנאה מהשיתוף תהיה מלאת חיים. ברגע שאנו באמת קולטים מי אנחנו זה מאוד טבעי לרצות לחלוק את זה; זוהי פשוט הקלה עצומה כל כך ומקור לרווחה, כך שזה מאוד טבעי לחלוק את האושר הזה.