



## **כוחם של רגעים קצרים הסתמכו על המודעות חלק 7**

אל תאמינו לשום דבר שאנו אומרים. אל תאמינו לשום דבר שקנדיס אומרת. ובסופו של דבר, אל תאמינו לשום דבר שאתם אומרים. נוחו לרגעים קצרים, פעמים רבות. אל תאמינו לשום דבר על מה שאתם חושבים שמתרחש. כל תיאור על מה שאתם חושבים שקורה הוא תיאור בלבד, וכולנו חווים את זה בחיי היומיום שלנו.

בוקר אחד אתם מתעוררים ומרגישים בפסגת העולם. הכל נהדר, ובבוקר הבא, 24 שעות מאוחר יותר, אתם מרגישים אומללים ושונאים את הכל ואת כולם. שום דבר לא השתנה בנסיבות, אך התיאורים מנוגדים לחלוטין – שמחה ואושר מוחלטים ואז אומללות וייאוש מדכאים. זה מה שכוחם של רגעים קצרים, פעמים רבות יראה לכם: שהתיאורים של מה שאתם חושבים שקורה, או כל תיאור אינטלקטואלי אחר של מה שאתם חושבים שצריך לקרות או מה שאתם חושבים שצריך להשתנות, הוא תיאור בלבד. ולמעשה, אתם יכולים לתאר דברים בכל דרך שתמצאו – זה לא הופך אותם למציאות.

זוהי כוחה של ההנחיה של רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות. באמצעות זה שאתם פשוט מניחים לדברים להיות *כפי שהם* ואינכם הולכים בעקבות התיאורים שלהם – נעימים או לא נעימים – או שאינכם הולכים בעקבות הפרשנות האינטלקטואלית, אתם תמצאו שאתם חוזרים אל אותו מרחב פתוח של אותה מודעות שגרתית ויומיומית, שהייתה עימנו... היא פשוט שם, היא כל-כך ברורה מה שמקשיב לדבריי ומביט בי כרגע מתוך כסאות אלה, זוהי המודעות, וכאשר אתם מכירים בכך באמצעות מנוחה לרגעים קצרים, פעמים רבות, זה לא מדע טילים, זה כמו ללמוד לרכוב על אופניים: ככל שתעשו זאת יותר, כך ההכרה תהפוך לקלה יותר.

מה שתתחילו לראות הוא שישנה יציבות טהורה ומדהימה באמת שתמיד נמצאת שם. בכל שעה שאתם מכירים בה, היא תמיד שם. אין זה משנה כמה נורא אתם מרגישים, עם מי אתם נמצאים, או מה מתרחש, ברגע שאתם נחים ישנה תחושה מאוד מעודנת של נינוחות שהיא בלתי נפרדת מכל מה שמתרחש.