



## תבחנו את זה התודעות למודעות חלק 3

לא ניתן למצוא יציבות מנטלית ורגשית מלאה בסידור מחדש של המחשבות והרגשות שלנו. איננו יכולים להחזיק ברגש מסויים או במחשבה מסויימת, זה מושרש לחלוטין במודעות שלנו שהיא יציבה לכשעצמה ומעצמה. מהרגע שהתודענו אל המודעות וראינו שהיא נוכחת בטבעיות לכולם, אנו יכולים לבחון את זה בחוויה שלנו. אנו חייבים לבחון את זה בחוויה שלנו.

אתם יכולים להקשיב למילים ולומר: 'הרווחה נמצאת בתוך המודעות', אך עלינו לבחון את זה בחוויה שלנו. אנו רוצים לבדוק בעצמנו האם זה נכון. זוהי למעשה התכלית היחידה של תנועת ה-Great Freedom. התכלית היא לערוך היכרות לאנשים עם הרווחה האולטימטיבית הזאת ולהציע מרחב ושיטה על מנת לחוות זאת באופן ישיר.

אז הרגעים הקצרים האלה, עליהם אנו שומעים שוב ושוב בלימוד, רגעים קצרים של מודעות - זוהי הדרך היחידה שבה אנו יכולים לחוות את המודעות הנוכחת בטבעיות באופן ישיר. רגעים קצרים של מודעות, ולא משנה מה עולה, ולא משנה באיזה נסיבות אנו מצויים, איזה מחשבות יש לנו, איזה רגשות יש לנו, עם מי אנו נמצאים, אנו פשוט חוזרים לפשטות של רגעים קצרים של מודעות שוב ושוב, ומוותרים על כל האסטרטגיות והשיטות שלנו שנועדו לנסות ולסדר מחדש את התפיסות והרגשות שלנו על מנת שנוכל להרגיש טוב יותר.

אנו מעניקים לעצמנו את המתנה הזאת - לבחון את זה בחוויה שלנו, ולראות, שרגעים קצרים אלה של מודעות - שכולם מסוגלים לעשות זאת. כולם מסוגלים לאפשר לעצמם רגע של מנוחה שוב ושוב ולראות שהרווחה אינה תלויה בדבר. אם יש לנו מחשבה רעה, רגש מפחיד, אנו יכולים לנוח. ניסינו את כל השיטות והאסטרטגיות האחרות וכעת אנו באמת יכולים לומר: 'אוקיי. זה לא עובד, זה לא עובד, זה פשוט לא עובד לטווח הרחוק'. אולי יש לזה השפעה לטווח הקצר, אך לאחר זמן מה הבלגן חוזר.

רגעים קצרים של מודעות מבטיחים רווחה אולטימטיבית שאינה יכולה לההירס מדבר, מפני שהיא נוכחת באופן טבעי תמיד. היא אינה יכולה להיות מושפעת מדבר. זו רק האמונה

שהרווחה שלנו תלויה במה שמופיע שגורמת לנו להרגיש שאנו מושפעים ממה שמופיע. אך לאורך כל הדרך שום דבר לא קורה, שום דבר לעולם לא קורה.

כך שההשקעה הגדולה ביותר שאנו יכולים להעניק לעצמנו היא רגעים קצרים של מודעות, החוזרים ונשנים שוב ושוב ולהרשות לעצמנו את העדינות שבצבירת ביטחון במודעות. כאשר אנו נופלים ויש לנו את כל אותן מחשבות ואנו מרגישים לכודים לגמרי וחושבים ששום דבר לא עובד, אנו פשוט קמים מחדש. אנו פשוט יכולים להניח בצד לרגע את המנוחה כמודעות ולומר: 'אני בסדר, הכל טוב', ואז להתחיל מחדש עם הרגעים הקצרים.

זה נורמלי שאנו מרגישים שזה לא עובד או שאנו לא מסוגלים לנוח, בגלל שזה שזה כל כך מציף אותנו, אך אז אנו פשוט חוזרים לרגעים קצרים של מנוחה. ממש כמו עכשיו, רגע קצר זה הוא ההגשמה של המודעות. אין שום מקום אחר ללכת אליו. כל רגע קצר, כל רגע קצר של מודעות, ואנו רואים שדבר לא יכול להשפיע עלינו. פחד אינו חייב להיעלם, פחד יכול להיות כפי שהוא, ואנו מבחינים שקיים היעדר פחד אל מול הפחד. אך רק ברגעים הקצרים האלה אנו באמת מסוגלים לראות זאת. אחרת אנו כל כך שקועים בתוך הסיפורים והתיאורים: 'אוי, הנה שוב הפחד. כיצד אוכל להיפטר ממנו? אנוח, אוי, הפחד אינו הולך'. כל אלה הם סיפורים.

שום דבר אינו צריך להשתנות על מנת לחוות רווחה מלאה. ובכך שאנו מאפשרים לכל להיות כפי שהוא, בדיוק שם נמצאת ההקלה העצומה.