



הכוח נמצא במודעות הסתמכו על המודעות חלק 1

בכל רגע קצר ישנו חיבור לתבונה הטבעית של המודעות וכמו שרק אמרתי לפני מספר דקות, מודעות ותבונה טבעית חודרות לכל ואנו מתחילים להבחין שהיא חודרת לכל כאשר השלמות הטבעית של התבונה תמיד נוכחת. זה לא יעד שצריך להגיע אליו. זה נוכח בכאן ועכשיו. זה חודר לכל בכאן ועכשיו.

איננו יכולים להתחבר לתבונה זו כל עוד אנו לכודים בהתעסקות עצמית, או בנקודות מבט, זהו מונח נוסף להתעסקות עצמית. בפתיחותה של המודעות, התעסקות עצמית והתחרות עם אנשים אחרים פשוט מתפוגגות. בפתיחות המלאה של המודעות אין צורך לחפש אחר שום תיאור של שום דבר. כאשר איננו מנסים מחפשים תיאור לכל דבר, אנו רואים את טבע הקיום. כאשר יש לנו את הפתיחות המלאה הזאת הכוללת את כל התיאורים, אך אינה מנסה לשלוט באף אחד מהם, להחזיק באף אחד מהם, לדחות אף אחד מהם בשום צורה, באופן פרדוקסלי, אנו מסוגלים לתאר הכל בצורה מצויינת.

זוהי תבונה טבעית. תבונה איננה תיאור ואיננה לתאר. היא חוסר הנפרדות של השניים. ככל שאנו נהיים מודעים יותר, כך אנו נהיים טבעיים יותר. כך אנו רואים שאנו פשוט כמו כל שאר האנשים. אם אנו חושבים שהכוונה במודעות היא: 'אני לעולם לא כועס', אנו באופן אוטומטי מפרידים את עצמנו מכל שאר האנשים שכן כועסים. לכולם על פני כדור הארץ, לכולם על פני כדור הארץ מופיעות נקודות המבט של כעס אם אנו חושבים שהמודעות היא "משהו" אנו מפרידים את עצמנו מהמודעות ומאנשים אחרים.

אחד מגורמי המפתח החשובים בנוגע לרגעים קצרים של מודעות, הוא שהם מאפשרים לנו בהדרגה להרגיש בנוח עם הרעיון שהזרימה הטבעית של נקודות המבט שלנו, במילים אחרות המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות שלנו, שהזרימה הטבעית של כל אלו היא מושלמת, ושאיננו צריכים לשלוט בה, איננו צריכים לשנות אותה בשום צורה. על מנת לעשות זאת, נחוה מצבים רגשיים עזים מאוד, מחשבות מטרידות מאוד, רגשות מטרידים, תחושות מטרידות, זה פשוט חלק מזה. הזרימה הטבעית של נקודות המבט היא שכולם יהיו מוטרדים. זה אלמנטרי. כולם מוטרדים! רגעים קצרים מאפשרים לנו לשלב בחיינו את הדרך הטבעית הזאת להסתכל על פני הדברים.

עד עכשיו ייתכן ולא הייתה לנו דרך טבעית להסתכל על פני הדברים. פשוט חשבנו: 'ובכן, אם לא אשלוט ברגשותי – אשתגע'. מאחר ומה שכולנו למדנו זה שאם לא נשלוט ברגשותינו, נשתגע ושאנשים אחרים לא יחבבו אותנו. ואז נהיה לבד, נהיה מנודים, לא נרגיש שייכים. אולם, איננו לומדים לעולם שהבעיה איננה הרגש, אלא העובדה שאנו פועלים מתוכו. אם אנו פועלים מתוך הרגש ופשוט מתחילים להשתגע, באופן שפוגע בנו ובאנשים אחרים, אין לנו כל תבונה אין לנו כל מודעות. אולם, במודעות אנו רואים שזרימה טבעית זו של נקודות מבט אינה יכולה להשתנות. היא בלתי צפויה, היא בלתי פוסקת והיא כל כך מגוונת שלעולם איננו יודעים מהו הדבר הבא שהולך לבוא. אז פשוט צפו לכל דבר. זאת תהיה ציפייה מדוייקת.

כאשר נקודות מבט אלה באות, אל תחשבו שהן סימן לכך שאינכם מודעים, מאחר, וכמובן, כל נקודות המבט הן הוכחה למודעות. אם אתם אומרים: 'ובכן, יש לי את נקודת המבט הזו והיא הוכחה לכך שאין מודעות', זו היא הפרה של החוק הפיסיקלי הבסיסי. כאשר אתם כועסים מאוד, זה יכול לגרום לדאגה, במיוחד אם הדברים נראו שלווים ונינוחים יותר במשך תקופה ארוכה. אבל, עם מצבים מטרידים מאוד – שלהם אתם מניחים להיות מבלי לשלוט בהם בעוצמה שכזו, ייתכן ובפעם הראשונה, ייתכן והמודעות תהיה יותר מעודנת מאשר בזמנים אחרים אבל דעו, שמה שחשוב לגבי המקרה הזה הוא שנוכחותה הברורה של המודעות ניכרת. זה הוא המפתח. הדגש אינו על לא לשלוט בנקודות המבט, אלא על חוסר הנפרדות של אי השליטה בנקודות מבט, חוסר הוויסות של נקודות מבט והמודעות, חוסר הנפרדות של חוסר הוויסות של נקודות מבט והמודעות, הנוכחות הברורה של המודעות בזרימה הטבעית של נקודות מבט, מבלי אי פעם לנסות לשנות אף אחת מהן.

מי יודע מה תהיה נקודת המבט הבאה שלכם? היא יכולה להיות כל דבר. זה בדיוק כפי שאמרת, שכל הדברים האלה קורים, אבל הם אינם מעידים על שום דבר. ברגע שבו אתם מחשיבים אותם כראייה למשהו אתם בעצם אומרים: 'מה שאני מרגיש הוא הגורם ל...'. במילים אחרות, במקרה שלך, 'תחושת החרדה והמתת, היא הגורם לתחושת חוסר החיבור שלי לאנשים'. סיבה ותוצאה.

בעוד שאם פשוט תשארו עם רגעים קצרים של מודעות, תכירו בכך שכל אותן מערכות יחסים של סיבה ותוצאה שיוחסו למצב, הן רק נקודות מבט המופיעות במודעות. רגעים קצרים, פעמים רבות. זהו זה. אין צורך לשלוט בנקודות המבט. אין צורך למצוא הוכחה להיעדרה של המודעות בנקודות המבט. המודעות נוכחת בנקודות המבט, נקודות מבט נוכחות במודעות. קל מאוד. פשוט מאוד.

כאשר אנו צוברים ביטחון במודעות אנו פשוט נרגעים. זה טבעי להיות פשוט טבעי. כיצד אנו יכולים להיות טבעיים? אנו מפסיקים לשלוט בזרימת נקודות המבט. זה באמת מכיוון אותנו לענווה, מכיוון שכל מה שכל אחד אי פעם רואה בהכרה במודעות זה כמה כולנו דומים ואיך כל מה שמתרחש הוא מושלם באופן טבעי. זה מביא לענווה ומרתק בו זמנית. זוהי ענווה מוחלטת, אך בו בעת זה הקצב המהיר של המציאות. הקצב המהיר של המציאות עצמה לגמרי מלא בשמחה. כמה משמח להכיר בכך שאיננו צריכים לשלוט בכל נקודות המבט האלו זה מדהים. אנחנו פשוט נרגעים.

למודעות יש את חוש ההומור האולטימטיבי. חשוב פשוט להירגע ולהיות עדינים עם עצמכם. המודעות נמצאת בכל נקודות המבט. אינכם יכולים באמת לומר שהיא רק הדבר הזה או רק הדבר ההוא. זה בלתי אפשרי. ניתן לדבר על המודעות רק בדרך הכוללת הכל, במילים אחרות, במקום שבו יש תקשורת פתוחה לגמרי בין כל נקודות המבט. זה הופך את זה לפשוט.

קודם כל, אינכם צריכים להשתנות. מה יכול להיות יותר קל מזה? אינכם צריכים לשנות אף אחת מנקודות המבט שלכם. זאת הייתה אסטרטגית החיים, עד כה, לשנות נקודות מבט. נכון? עכשיו אתם מכירים בכך שאינכם צריכים לשנות אף אחת מנקודות מבט אלו ושמעולם לא הייתם צריכים לשנות אף אחת מהן בכדי להיות מודעים. לא הייתה לכם אף אחת מנקודות המבט אלמלא המודעות. המודעות היא בסיסית פה. המודעות היא בסיסית.

השחרור או ההקלה המוחלטים מכל נקודות המבט נמצאים במודעות. במודעות אפשרי פשוט להניח לנקודות מבט להיות כפי שהן ולהתחבר לרמה יוצאת מן הכלל של אינטליגנציה, שבה אין צורך להסתמך על מקבץ של תיאורים קיימים על מנת לתאר את פני הדברים. המשמעות בכך היא רגיעה. פשוט רגיעה. להיות בסדר. פשוט להיות בסדר. הכל בסדר. אין על מה להיות לחוצים, אפילו אם אנו משתגעים מבפנים. ייתכן אפילו שנצטרך להשתגע גם בהתנהגות שלנו, פעם אחת, ולראות שגם זה מודעות. שנוכחותה של המודעות נמצאת בתוך זה. זה מאפשר חמלה עצומה – להתנהג כמו אידיוט מושלם ולהיות מודע תוך כדי כך. זה מאד עוצמתי. ואז זו הפעם האחרונה שיש לכם את הדחף להתנהג בדרך הזו.

זה בדרך כלל קורה אחרי תקופה ארוכה שבה נצבר ביטחון רב במודעות, ובאופן פתאומי, משום מקום, אתם מוצאים את עצמכם מתנהגים כמו אידיוטים מושלמים. אבל אתם מודעים. אתה כל כך מודעים, כל כך ערים. זה באמת יוצר איזון. מאחר ובחוויה הישירה שלכם הוכחתם לעצמכם שהכל כלול. באותו הזמן אתם רואים מה דחף אותכם להתנהג בצורה אימפולסיבית ואתם רואים מה מניע את כולם להתנהג בצורה אימפולסיבית. זה עוצמתי מאוד.