

אתם אינכם הדעת שלכם

המכשול הגדול ביותר להארה

מה היא הארה?

קבצן יושב בצד הדרך במשך שלושים שנה. יום אחד עבר שם זר. "יש לך משהו בשבילי?" למלם הקבצן, כשהוא פושט לעברו את כובעו בתנועה מכנית. "אין לי דבר לתת לך," אמר האיש ואחר כך שאל: "מהו הדבר הזה שאתה יושב עליו?" הקבצן השיב, "לא כלום, סתם קופסה ישנה. אני יושב עליה מאז שאני זוכר את עצמי." "האם אי-פעם הסתכלת לתוכה?" שאל הזר. "לא," השיב הקבצן. "מה יש לי להסתכל? אין שם כלום." "תסתכל לתוך הקופסה," התעקש הזר. הקבצן חילץ את המכסה. לתדהמתו ולפליאתו הרבה הוא גילה שהקופסה מלאה זהב.

אני הוא הזר שאין לו דבר לתת לכם ושאומר לכם להסתכל פנימה. לא לתוך קופסה, כמו במשל, אלא קרוב יותר, לתוך עצמכם.

אני יכול לשמוע אתכם אומרים, "אבל אני לא קבצן."

אלו שלא מצאו את עושרם האמיתי, את השמחה הקורנת של ההווה, ואת השלווה העמוקה והאיתנה שמתלווה אליה, הם קבצנים, אפילו אם הם בעלי עושר חומרי רב. הם מחפשים מחוץ להם קורטוב של הנאה או סיפוק, אישור, ביטחון, או אהבה, בעוד שהאוצר נמצא בתוכם. לא זו בלבד שיש בו את כל אלה, הוא אף עצום לאין ערוך מכל מה שהעולם החיצוני יכול להציע.

המילה, הארה, נותנת תחושה של הישג על-אנושי, והאגו מעדיף לשמר זאת כך, אך למעשה הארה היא מצב טבעי של **תחושת** אחדות עם הקיום. זהו חיבור שלא ניתן לשער אותו או לפגום בו. באופן כמעט פרדוקסלי, הוא המהות שלנו ועם זאת הוא גדול מאיתנו במידה בל תשוער. מצב זה הוא מציאת טבענו האמיתי שמעבר לשם ולצורה. חוסר היכולת לחוש את החיבור הזה הוא שמוליד את אשליית הנפרדות מהעצמי ומהעולם. במצב זה אתם תופשים את עצמכם, במודע או שלא במודע, כחלק נפרד. מתעורר פחד, והמאבקים הפנימיים והחיצוניים הופכים לנורמה.

חביבה עלי הגדרתו הפשוטה של בודהה להארה: "קץ הסבל". אין בזה כל דבר על-אנושי, הלא כן? כמובן, כהגדרה, זה אינו שלם. זה רק מגדיר מה ההארה איננה: אי-סבל. אבל מה נשאר כאשר אין עוד סבל? בודהה מחריש בעניין הזה, ושתיקתו מרמזת שתצטרכו לגלות זאת בעצמכם. הוא משתמש בהגדרה שלילית, כדי שהשכל לא יוכל להפוך זאת לדבר שצריך להאמין בו או להישג על-אנושי, מטרה שלא ניתן להגיע אליה. למרות אמצעי זהירות זה, מרבית הבודהיסטים מאמינים עדיין שההארה נועדה לבודהה בלבד ולא להם, לפחות לא בגלגול הזה.

אתה משתמש במונח הוויה (Being)*. האם תוכל להסביר למה כוונתך?

ההוויה היא החיים בכללותם, החיים הנצחיים והנוכחים תמיד, מעבר לאינספור צורות החיים שמתממשות בין לידה ומוות. אך ההוויה אינה נמצאת רק מעבר לצורות החיים המתהוות, אלא גם עמוק בתוכם, כמהותם הפנימית הבלתי נראית, הקיימת תמיד. פירוש הדבר שהיא נגישה לכם כעת, כעצמי העמוק ביותר שלכם, הטבע האמיתי שלכם. אך אל תנסו לתפוש זאת באמצעות הדעת. אל תנסו להבין זאת. אתם יכולים לדעת זאת רק כאשר הראש שקט. כאשר אתם נוכחים, כאשר תשומת הלב שלכם נמצאת כולה, במלוא עוצמתה, ברגע הזה, אתם יכולים לחוש את ההוויה, אך לעולם לא תוכלו להבין זאת ברמה השכלית. לרכוש מחדש מודעות להוויה ולהישאר במצב זה של "תחושת ההכרה", זוהי הארה.

כשאתה משתמש במונח הוויה האם אתה מתכוון לאלוהים? אם כן, מדוע אינך אומר זאת?

המילה **אלוהים** התרוקנה ממשמעות במשך אלפי שנים של שימוש שגוי. אני משתמש בה לפעמים, אבל במשורה. כשאני אומר שימוש שגוי, כוונתי לשימוש שנעשה במילה זו על ידי אנשים שמעולם לא הציצו אפילו לעולם הקודש, למרחב האינסופי שמאחורי מילה זו, אנשים שמדברים בשכנוע רב, כאילו הם יודעים על מה הם מדברים, או טוענים נגדה, כאילו שהם יודעים למה הם מתכחשים. שימוש שגוי זה מוליד אמונות, טענות אבסורדיות ואשליות של האגו כגון "האלוהים שלי, או שלנו, הוא האלוהים האמיתי היחיד, והאלוהים שלכם הוא מזויף" או משפטים כמו המשפט המפורסם של ניטשה: "אלוהים מת".

המילה **אלוהים** הפכה למושג סגור. ברגע שהמילה מבוטאת, נוצר דימוי בעיני רוחנו. אולי לא עוד של איש זקן עם זקן לבן, אבל עדיין דימוי של משהו או משהו שמחוצה לכם, וכן, כמעט תמיד משהו או משהו ממין זכר. לא **אלוהים**, לא **הוויה** ולא שום מילה אחרת יכולים להגדיר או להסביר את המציאות העצומה שמאחורי המילה, לכן השאלה החשובה היחידה היא האם המילה עוזרת או מחבלת בניסיון לאפשר לכם לחוות את אשר עליו היא מצביעה. האם היא מצביעה מעבר לעצמה, אל אותה מציאות נשגבת מבינתנו, או האם היא נוטה בקלות רבה מדי להפוך לרעיון מוגדר בראשכם, רעיון שאתם סוגדים לו ומאמינים בו?

גם המילה **הוויה** אינה מסבירה דבר, כמוהו כמו המילה **אלוהים**. אולם היתרון שיש למילה **הוויה** הוא היותה מושג פתוח. היא אינה מצמצמת את האינסופי הבלתי נראה ליישות סופית. בלתי אפשרי ליצור דימוי מוגדר שלה. איש אינו יכול לטעון לבעלות בלעדית על ההוויה. היא המהות שלכם, והיא נגישה אליכם מיידית כתחושת הנוכחות (presence) שלכם. תחושת הנוכחות היא הכרה בכך ש"הנני" קודם לאני מסוים, לאני זה או אחר. כך שבין המלה **הוויה** לחוויית ההוויה מפריד רק צעד קטן.

מהו המכשול הגדול ביותר להתנסות במציאות הזאת?

ההזדהות עם הדעת שלכם, היא שגורמת למחשבות להפוך לכפייטיות. לא להיות מסוגלים להפסיק לחשוב, זו מחלה נוראה, אבל איננו מודעים לכך, משום שכמעט כולנו סובלים ממנה, לפיכך זה נחשב נורמלי. הרעש הנפשי הבלתי פוסק מונע מאיתנו למצוא מרחב של שקט פנימי, שהוא חלק בלתי נפרד מן ההוויה. הוא יוצר גם עצמי שקרי, תוצר של הדעת, שמטיל צל של פחד וסבל. נבחן כל זאת ביתר פירוט בהמשך.

הפילוסוף דקארט האמין שגילה את האמת הבסיסית ביותר כאשר השמיע את הצהרתו המפורסמת: "אני חושב, משמע אני קיים". למעשה, הוא נתן ביטוי לטעות הבסיסית ביותר: להשוואת החשיבה להווייה ולזהות. החושב הכפייתי, שפירושו כמעט כל אחד, חי במצב של היבדלות מדומה, בעולם מורכב של אינסוף בעיות וניגודים עד אובדן שפיות, עולם שמשקף את הפיצול האינסופי של הדעת. ההארה היא מצב של שלמות, של "היות אחד" ולפיכך מצב של שלוה. להיות באחדות עם החיים בהיבט המוגשם שלהם, העולם, כמו גם עם העצמי העמוק ביותר ועם החיים בצורתם הבלתי מוגשמת, הם אחדות עם ההווייה. הארה אינה רק קץ הסבל והקונפליקטים המתמשכים מבפנים ומבחוץ, אלא גם קץ השעבוד האיום לחשיבה הבלתי פוסקת. איזה שחרור עצום הוא זה.

ההזדהות עם הדעת שלכם יוצרת מסך אטום של מושגים, תוויות, דימויים, מילים, שיפוטיות והגדרות שבולמים כל מערכת יחסים אמיתית. היא עומדת ביניכם ובין העצמי שלכם, ביניכם לבין שאר בני האדם, ביניכם ובין הטבע, ביניכם ובין אלוהים. מסך מחשבות זה הוא שיוצר את אשליית הנפרדות, האשליה ש"אני" קיים בנפרד לגמרי מה"אחר". שכחתם את העובדה הבסיסית, שמתחת לרמת התופעות הפיזיות והצורות הנפרדות, כל אחד מאיתנו הוא אחד עם כל הקיים. כשאני אומר "שכחתם", אני מתכוון שכבר אינכם מסוגלים לחוש את האחדות הזו כמציאות ברורה מאליה. ייתכן שאתם מאמינים שזו האמת, אך כבר אינכם יודעים שזו האמת. אמונה יכולה להיות מנחמת. אולם רק דרך התנסות היא הופכת למשחררת.

החשיבה הפכה למחלה. מחלה מתרחשת כאשר מופר איזון. לדוגמא, אין כל רע בתאים הנחלקים והמכפילים את עצמם בגוף, אבל כאשר התהליך הזה מתקיים תוך התעלמות ממכלול האורגניזם, התאים מתרבים יתר על המידה ונוצרת מחלה.

הערה: הדעת היא כלי מופלא אם משתמשים בה נכון. ואולם בשימוש לא נכון היא הופכת להרסנית ביותר. ליתר דיוק, זה לא שאתם משתמשים בדעת שלכם בצורה לא נכונה - אלא שבדרך כלל אינכם משתמשים בה כלל. היא משתמשת בכם. זוהי המחלה. אתם מאמינים שהנכם התוכן של דעתכם. המכשיר, הכלי השתלט עליכם.

אני לא לגמרי מסכים. נכון שאני חושב הרבה חשיבה חסרת מטרה, כמו רוב האנשים, אבל אני עדיין יכול לבחור להשתמש בדעתי כדי לעשות ולהשיג דברים, ואני עושה זאת לעתים קרובות.

רק משום שאתם יכולים לפתור תשבץ או לבנות פצצת אטום, אין זה אומר שאתם משתמשים בדעת. בדיוק כמו שכלבים אוהבים ללעוס עצמות, הראש אוהב לנעוץ את שיניו בבעיות. זו הסיבה שהוא פותר תשבצים ובונה פצצות אטום. לנו אין עניין כרגע באף אחד מהם. הרשה לי לשאול אותך: האם אתה יכול להשתחרר מהמחשבה שלך מתי שאתה רוצה? האם מצאת את הכפתור ש"מכבה" אותה?

אתה מתכוון להפסיק לחשוב לגמרי? לא, אני לא יכול, חוץ מאשר, אולי, לרגע או שניים.

אם כך, הדעת משתמשת בך. באופן בלתי מודע אתה מזוהה איתה, וכך אינך יודע אפילו שאתה העבד שלה. זה כמעט כאילו נכנס בך דיבוק מבלי שתדע זאת, ולפיכך אתה מתייחס אליו כאילו הוא אתה עצמך. תחילת החירות היא ההכרה שאתם אינכם "הדיבוק החושב". ידיעה זו מאפשרת לכם לצפות בישות הזו. ברגע שמתחילים לצפות בחושב, נכנסת לפעולה רמה גבוהה יותר של מודעות. ואז מתחילים להבין שמעבר

למחשבות יש מרחב עצום של אינטליגנציה, ושהמחשבות הן רק היבט זעיר של האינטליגנציה. אז גם מבינים שכל הדברים החשובים באמת - יופי, אהבה, יצירתיות, שמחה, שלוה פנימית - נובעים ממקום שמעבר לחשיבה. אז מתחילה ההתעוררות.

שחרור העצמי מן הדעת

למה בדיוק אתה מתכוון כשאתה אומר "לצפות בחושב"?

כאשר מישהו הולך לרופא ואומר: "דוקטור, אני שומע קולות בתוך הראש שלי", רוב הסיכויים שהוא יישלח לפסיכיאטר. אבל העובדה היא שבאופן מאד דומה, כמעט כל אחד שומע קול או מספר קולות בראשו כל הזמן: זהו תהליך החשיבה הבלתי רצוני שאינכם מודעים לכוח שלכם להפסיקו. המונולוגים והדיאלוגים האינסופיים הללו.

סביר להניח שנתקלתם ברחוב ב"משוגעים", שמדברים או ממלמלים לעצמם ללא הפסקה. ובכן, זה אינו שונה בהרבה ממה שאתם וכל שאר האנשים ה"נורמלים" עושים, מלבד העובדה שאינכם עושים זאת בקול רם. הקול הזה מעיר הערות, משער השערות, שופט, משווה, מתלונן, אוהב, לא אוהב וכן הלאה. הקול אינו בהכרח רלוונטי למצב שאתם נמצאים בו. הוא עשוי לשחזר את העבר הקרוב או הרחוק או לעשות חזרות על מצבים עתידיים אפשריים. לעתים קרובות הוא מדמיין שהדברים משתבשים והתוצאות שליליות: לזה קוראים דאגה. לפעמים פס-הקול הזה מלווה בדימויים ויזואליים או ב"סרטים נפשיים". גם אם הקול רלוונטי למצב מסוים, הוא יפרש אותו במונחים מן העבר. זאת משום שהקול הזה שייך לחלק המותנה של המוח שלכם, שהוא תוצאה של כל ההיסטוריה שלכם, כמו גם של כל העמדות התרבותיות הקולקטיביות שירשתם. אתם רואים ושופטים את ההווה דרך עיני העבר ולפיכך רואים אותו בצורה מעוותת לחלוטין. קול זה הוא פעמים רבות אויבו הגדול ביותר של האדם. אנשים רבים חיים עם מענה קבוע בראשם, שתוקף, מעניש וסוחט מהם כל טיפת אנרגיה של חיוניות. זוהי הסיבה לאומללות ולחוסר אושר שלא מדברים עליהם, כמו גם למחלות.

החדשות הטובות הן שאתם יכולים לשחרר את עצמכם מהמחשבות שלכם. זוהי החירות האמיתית היחידה. אתם יכולים לצעוד כבר עכשיו את הצעד הראשון. הקשיבו לקול שבראשכם לעתים קרובות ככל שתוכלו. שימו לב במיוחד לדפוסי החשיבה שחוזרים על עצמם, לתקליטים הישנים האלה שמתנגנים בראשכם כבר שנים רבות. לזה אני מתכוון ב"לצפות בחושב", ובמילים אחרות: הקשיבו לקול בראשכם, היו שם כנוכחות הצופה. כאשר אתם מקשיבים לקול הזה, הקשיבו לו ללא משוא פנים. כלומר, אל תשפטו אותו או את מה שאתם שומעים. אם תשפטו אותו, פירוש הדבר שהקול הזה נכנס שוב איכשהו בדלת האחורית. עד מהרה תתחילו לזהות: זה הקול, וזה אני המקשיב לו וצופה בו. ההכרה הזו ב"הנני", תחושת הנוכחות שלכם, אינה מחשבה. היא נובעת ממקום שמעבר לחשיבה.

כאשר אתם מקשיבים למחשבה, אתם מודעים לא רק למחשבה אלא גם לעצמכם כעדים למחשבה. ממד חדש של תודעה נכנס לתמונה. כאשר מקשיבים למחשבות, מתחילים לחוש בנוכחות המודעת בעצמי העמוק שלנו שמאחורי המחשבות או מתחת להן. המחשבות מאבדות אז את שליטתן עלינו ומצטמצמות עד מהרה, משום ששוב איננו מעצימים אותן באמצעות ההזדהות איתן. זוהי תחילת הסוף של תהליך החשיבה הבלתי רצוני, הכפייתי.

כאשר החשיבה מצטמצמת, חווים הפוגה ברצף של הזרם המחשבתי, מעין הפוגה של "אי-חשיבה" (no-mind). בתחילה יהיו ההפוגות קצרות, למשך מספר שניות בלבד, אבל בסופו של דבר הן יתארכו. כאשר הפוגות אלה מופיעות, חשים דממה ושלוה מסוימת. זוהי תחילתה של חוויית מצבכם הטבעי, של תחושת אחדות עם ההוויה, שבדרך כלל מוסתרת על ידי המחשבות. ככל שתתרגלו זאת יותר, תחושת השלוה והשקט תעמיק. למעשה, אין סוף לעומקם. תרגישו גם התפרצויות ענוגות של שמחה המתעוררת עמוק מתוכם: שמחת ההוויה.

מצב זה אינו דומה כלל וכלל לטראנס. לא מדובר כאן על איבוד המודעות. ההפך הוא הנכון. אילו מחירה של שלווה פנימית היה הפחתת המודעות, ומחירו של השקט היה חוסר חיוניות וחוסר ערנות, העניין כולו לא היה כדאי. במצב זה של חיבור פנימי, אתם ערניים הרבה יותר, ערים יותר מאשר במצב ההזדהות עם המחשבות והרגשות. אתם נוכחים לגמרי. דבר זה מגביר גם את תדירות הרטט של שדות האנרגיה המעניקים חיים לגוף.

כאשר תעמיקו יותר בממלכת האי-מחשבה, כפי שזה נקרא לעתים במזרח, תבחינו במצב של תודעה טהורה. במצב הזה תרגישו את הנוכחות שלכם בעוצמה ובשמחה כה גדולות עד שכל המחשבות, הרגשות, הגוף, כמו גם העולם החיצוני, יאבדו את משמעותם בהשוואה להן. יחד עם זאת, מצב זה אינו אנוכי, אלא מצב נטול אני. הוא נוטל אתכם אל מעבר למה שחשבתם עליו עד היום כעל "עצמי". נוכחות זו היא באופן מהותי אתם, ועם זאת היא באופן בלתי נתפש הרבה יותר גדולה מכם. מה שאני מנסה להעביר כאן עשוי להישמע פרדוקסלי, אבל אין לי דרך אחרת לבטא זאת.

במקום "לצפות בחושב", אפשר ליצור הפוגה בזרם החשיבה גם באמצעות כיוונון התודעה לרגע הזה. פשוט היו מודעים ביותר לרגע הנוכחי. זוהי פעולה שמעוררת סיפוק רב. באופן הזה, אתם מושכים את המודעות מהפעילות המחשבטית ויוצרים פער של אין-אני, בו אתם ערנים ומודעים, אבל לא חושבים. זוהי מהות המדיטציה.

בחיי היומיום אפשר להתאמן בזה על ידי מתן תשומת לב מלאה לכל פעילות שגרתית, שבדרך כלל נעשית רק כדי להשיג משהו אחר, כך שתהפוך למטרה בפני עצמה. לדוגמה, בכל בוקר אתם עולים ויורדים במדרגות ביתכם או במקום העבודה שלכם; שימו לב היטב לכל צעד, לכל תזוזה, לנשימה שלכם, היו נוכחים לחלוטין. כאשר אתם רוחצים ידיים, שימו לב לכל התחושות הקשורות לעשייה זו. צליל המים ותחושת המגע שלהם, תנועת ידיכם, ניחוח הסבון. כאשר אתם נכנסים למכונית, אחרי שסגרתם את הדלת, עצרו לכמה שניות וצפו בזרימה של הנשימה שלכם. היו מודעים לתחושה השקטה ורבת העוצמה של הנוכחות. קיים מדד אחד להערכת מידת הצלחתכם באימונים הללו: דרגת השלוה שתחושו בתוכם.

הצעד היחיד והחיוני ביותר במסע להארה הוא זה: למדו להפסיק להזדהות עם הרגשות והמחשבות שלכם. בכל פעם שאתם יוצרים הפוגה בזרם המחשבה, האור של מודעותכם מתחזק.

יום אחד, אתם עשויים למצוא את עצמכם מחייכים לנוכח הקול בראשכם, כפי שאתם מחייכים לנוכח משובותיו של ילד. פירוש הדבר ששוב אינכם מתייחסים לתכולת הראש שלכם כל כך ברצינות, משום שתחושת העצמי שלכם שוב אינה תלויה בה.

יום אחד, אתם עשויים למצוא את עצמכם מחייכים לנוכח הקול בראשכם, כפי שאתם מחייכים לנוכח משובותיו

של ילד. פירוש הדבר ששוב אינכם מתייחסים לתכולת הראש שלכם כל כך ברצינות, משום שתחושת העצמי שלכם שוב אינה תלויה בה.

הארה: להתעלות מעל לחשיבה

האם החשיבה אינה הכרחית על-מנת לשרוד בעולם הזה?

המוח הוא כלי, מכשיר. הוא שם כדי שתשתמשו בו למטרה מסוימת, ואז תניחו לו. אך למעשה, בין 80 ל-90 אחוז מהמחשבות של רוב בני האדם לא זו בלבד שהן חוזרות על עצמן בחוסר תועלת, אלא שרובן, בגלל טבען הלא-תכליתי והשלילי לעתים, גם מזיקות. צפו במחשבות שלכם ותגלו שהן גורמות לאובדן אנרגיית חיים חיונית.

סוג זה של חשיבה כפייתית הוא למעשה התמכרות. מה מאפיין התמכרות? פשוט מאוד: האדם מפסיק להרגיש שיש לו את הבחירה להפסיק. ההרגל הנתפש כצורך נראה לנו חזק מאיתנו. ההתמכרות מעניקה גם תחושה מזויפת של עונג. עונג, שבסופו של דבר הופך לכאב.

מדוע אנו מתמכרים לחשיבה?

משום שאתם מזוהים איתה, מה שאומר שאתם שואבים את תחושת העצמי שלכם מהתוכן ומהפעילות של המוח שלכם. כיוון שאתם מאמינים שתפסיקו להתקיים אם תפסיקו לחשוב. כאשר אתם גדלים, אתם יוצרים את הדימוי של אישיותכם בהתאם להתניות הפרטיות והתרבותיות שלכם. אפשר לקרוא לעצמי המדומה הזה אגו. הוא מורכב מפעילות של רגשות ומחשבות ויכול להמשיך להתקיים רק באמצעות חשיבה בלתי פוסקת. למונח אגו יש פירושים רבים, אך כאן, כוונתי לעצמי השקרי, שנוצר על ידי ההזדהות הבלתי מודעת עם הרגשות והמחשבות.

עבור האגו, הרגע הנוכחי כמעט ולא קיים. רק העבר והעתיד חשובים. היפוך מוחלט זה של האמת מסביר את העובדה שברמת האגו, המחשבה היא כל כך לא תכליתית. האגו דואג לשמור את העבר חי תמיד, משום שבלעדיו - מי אתם? הוא משליך את עצמו שוב ושוב אל העתיד כדי להבטיח את המשך קיומו ולחפש אחר פורקן או סיפוק כלשהם. הוא אומר: "יום אחד, כאשר דבר זה או אחר יקרה, אני אהיה בסדר, מאושר, שליו." אפילו כשנראה שהאגו מתעניין בהווה, מה שהוא רואה בעצם אינו ההווה: הוא רואה אותו בצורה מעוותת לחלוטין, משום שהוא מסתכל עליו באמצעות עיני העבר. או שהוא מצמצם את ההווה לאמצעי להגיע למטרה מסוימת, מטרה שתמיד נמצאת בעתיד המושלך על ידי המוח. צפו במחשבות שלכם ותראו שכך הן פועלות. הרגע הנוכחי הוא המפתח לשחרור. אבל אינכם יכולים למצוא את הרגע הנוכחי כל עוד אתם המחשבה שלכם.

אני לא רוצה לאבד את יכולתי לנתח ולהבחין. לא אכפת לי ללמוד לחשוב בצורה בהירה יותר, ממוקדת יותר, אבל אינני רוצה להיוותר ללא מחשבות. יכולת החשיבה היא הדבר היקר ביותר שיש לנו. בלעדיה, היינו סתם עוד סוג של בעלי חיים.

השתלטות החשיבה היא שלב באבולוציה של התודעה. אנחנו צריכים עכשיו לעבור לשלב הבא בדחיפות, משום שאחרת נישמד על ידי המוח המותנה, שגדל והופך למפלצת. ארחיב על כך בהמשך. חשיבה ותודעה אינן מילים נרדפות. החשיבה היא רק חלק קטן של התודעה. החשיבה אינה יכולה להתקיים ללא התודעה, אבל התודעה אינה זקוקה לחשיבה.

הארה פירושה התעלות מעל החשיבה, מבלי לרדת לרמות שמתחת לחשיבה, לרמה של בעל חיים או צמח. במצב של הארה ניתן להשתמש במוח החושב כאשר זקוקים לו, אבל בצורה ממוקדת ויעילה הרבה יותר. במצב של הארה משתמשים בו בעיקר למטרות מעשיות, אבל תוך שחרור מהדיאלוג הפנימי הבלתי רצוני, וחווים שקט פנימי. כאשר אתם משתמשים בחשיבה שלכם, ובמיוחד כאשר דרוש פתרון יצירתי, אתם נעים לסירוגין מדי כמה דקות בין חשיבה לדממה, בין מחשבה לחוסר מחשבה. רק במצב של תודעה ללא חשיבה אפשר להיות יצירתי, משום שרק אז יש למחשבות יש כוח אמיתי. החשיבה לבדה, כאשר אינה מחוברת לתחום הנרחב יותר של התודעה, הופכת עד מהרה לעקרה, בלתי שפויה והרסנית.

השכל הוא בראש ובראשונה כלי הישרדות. הוא פועל טוב במצבי תקיפה והגנה נגד מוחות אחרים, הוא מלקט, מאחסן ומנתח מידע, אך הוא אינו יצירתי כלל. כל האמנים האמיתיים, בין אם הם מודעים לכך בין אם לאו, יוצרים ממקום חסר-דעת, ממקום של שקט פנימי. המוח מעניק אז צורה להבזק או לתובנה היצירתית. המדענים הגדולים ביותר מדווחים שפריצות הדרך היצירתיות שלהם היו בזמן של שקט נפשי. במחקר שנערך בארצות הברית על שיטות עבודתם של המתמטיקאים הדגולים ביותר, כולל איינשטיין, התגלתה התוצאה המפתיעה, שהחשיבה "ממלאת רק תפקיד שולי בתהליך היצירתי המהיר וההחלטי". לכן, הייתי אומר שהסיבה, שבגללה מרבית המדענים אינם יצירתיים, אינה משום שהם אינם יודעים איך לחשוב, אלא משום שהם אינם יודעים איך להפסיק לחשוב!

השכל או החשיבה אינם אחראיים לנס החיים בעולם ובגופנו ולהמשכיותם. קיימת ללא ספק אינטליגנציה פעילה, שהיא גדולה הרבה יותר מן השכל. איך יכול תא אנושי בודד, שגודלו אלפיון הסנטימטר, להכיל פקודות DNA שיכולות למלא אלף ספרים בני 600 עמודים כל אחד? ככל שאנו לומדים יותר על פעולת הגוף, כך אנו מבינים יותר עד כמה נרחבת אינטליגנציה זו בפעולתה וכמה מעט אנחנו יודעים על כך. כאשר המוח זוכה לחיבור מחודש עם ידע זה, הוא הופך לכלי נפלא. אז הוא משרת דבר גדול מעצמו.

רגשות: תגובות הגוף לראש

מה בדבר רגשות? אני נלכד ברגשות יותר מאשר במחשבות.

השכל (mind), באופן בו אני משתמש במילה, אינו כולל רק מחשבות. הוא כולל גם רגשות וכן את תבניות התגובה הנפשיות-רגשיות הבלתי מודעות. הרגשות מתעוררים במקום בו נפגשים המחשבות והגוף. זוהי תגובת הגוף לראש - או, השתקפות של המחשבות בגוף. לדוגמא, מחשבה על תקיפה או מחשבה עוינת תיצור תבנית של אנרגיה בגוף, אותה אנחנו מכנים כעס. הגוף מתכוון לתקיפה. המחשבה שאתם מאוימים, פיזית או נפשית, גורמת לגוף להתכווץ, וזהו הצד הפיזי של מה שאנחנו מכנים פחד. מחקרים הוכיחו שרגשות חזקים גורמים לשינוי בביוכימיה של הגוף. שינויים ביוכימיים אלה מייצגים את ההיבט הפיזי או החומרי של

הרגשות. כמובן, בדרך כלל אינכם מודעים לכל דפוסי המחשבה שלכם, ולעתים קרובות רק באמצעות הצפייה ברגשותיכם אתם יכולים להיעשות מודעים אליהם.

ככל שאתם מזוהים יותר עם החשיבה שלכם, עם מה שאתם אוהבים ולא אוהבים, עם השיפוטיות והפרשנויות שלכם, או במילים אחרות, ככל שאתם פחות נוכחים כתודעה צופה, כך יהיה המטען הרגשי בעל עוצמה רבה יותר, בין אם אתם מודעים לכך, בין אם לא. אם אינכם מסוגלים לחוש את רגשותיכם, אם אתם מנותקים מהם, תחוו אותם בסופו של דבר על בסיס פיזי גרידא, כבעיה פיזית או כסימפטום. הרבה נכתב על זה בשנים האחרונות, ואין צורך להרחיב על כך כאן. דפוס רגשי בלתי מודע עשוי לבוא לידי ביטוי באירוע חיצוני שלכאורה קרה לכם במקרה. לדוגמא, הבחנתי בכך שאנשים שמסתובבים עם הרבה כעס בתוכם מבלי להיות מודעים לכך ומבלי לבטא זאת, מועדים יותר להיות מותקפים מילולית או אפילו פיזית, על ידי אנשים כעוסים אחרים, ופעמים רבות ללא סיבה נראית לעין. הכעס נובע מהם, דבר שאנשים מסוימים קולטים בצורה בלתי מודעת, וזה מעורר בהם את הכעס החבוי שלהם.

אם אתם מתקשים לחוש את רגשותיכם, התחילו במיקוד תשומת הלב בשדה האנרגיה הפנימי בגופכם. הרגישו את הגוף מבפנים. זה יחבר אתכם גם לרגשותיכם. נחקור זאת ביתר הרחבה בהמשך.

אתה אומר שרגש הוא השתקפות של הראש בגוף. אבל לפעמים יש קונפליקט בין השניים: הראש אומר "לא", בעוד הרגש אומר "כן", או להפך.

אם אתם מעוניינים באמת להכיר את המוח שלכם, הגוף יספק לכם תמיד שיקוף נאמן, לכן הסתכלו על הרגש, או מוטב לומר **חושו** אותו בגופכם. כאשר יש קונפליקט בין השניים, המחשבות הן השקר והרגש הוא האמת. לא האמת המוחלטת בדבר מי שאתם, אלא האמת היחסית על מצבכם הנפשי באותו הרגע. קונפליקט בין מחשבות שטחיות ובין תהליכים נפשיים בלתי מודעים הוא ללא ספק נפוץ. ייתכן שאינכם מסוגלים עדיין להיות מודעים לפעילות הבלתי מודעת של המוח שלכם כאל **מחשבות**, אבל היא תמיד תשתקף בגוף **כרגש**, ולזה אתם יכולים להיות מודעים. צפייה ברגשות באופן הזה זהה באופן בסיסי להקשבה או לצפייה במחשבות, אותה תיארתי קודם לכן. ההבדל היחיד הוא שבעוד שהמחשבות נמצאות בראש, לרגשות יש מרכיב פיזי חזק ולפיכך הם מורגשים בעיקר בגוף. תוכלו לאפשר לרגשות להיות שם מבלי להיות נשלטים על ידם. שוב **אינכם** הרגשות, אתם הצופה, הנוכחות המתבוננת. אם תתרגלו זאת, כל מה שאינו מודע עבורכם יואר באורה של המודעות.

אז חשוב לצפות ברגשות באותה מידה שחשוב לצפות במחשבות?

כן, אמצו לעצמכם הרגל לשאול את עצמכם: מה קורה בתוכי ברגע זה? שאלה זו תכוון אתכם לכיוון הנכון. אבל אל תנתחו, פשוט צפו. מקדו את תשומת לבכם פנימה. חושו את האנרגיה של הרגש. אם אין רגש, הפנו את תשומת הלב שלכם עמוק יותר, לשדה האנרגיה הפנימי של גופכם. זהו השער אל ההווה.

רגש מייצג בדרך כלל דפוס חשיבה מועצם בעל מטען אנרגטי רב. לכן, בהתחלה לא קל להישאר נוכח מספיק