

## כמה עקרונות בסיסיים

הדבר שאני אוהבת ב"עבודה" הוא האפשרות לצלול פנימה ולגלות את האושר האישי, לחוות את מה שכבר קיים בפנים, בלתי משתנה, לא ניתן להזזה, נוכח-תמיד, ממתין. אין צורך במורה. את, או אתה, אתם הינכם המורה שחייכתם לו. אתם אלה שיכולים לשים קץ לסבלכם. לעתים קרובות אני אומרת: "אל תאמינו לדבר מכל מה שאני אומרת". אני רוצה שתגלו מה נכון בעבורכם, לא בעבורי. ובכל זאת, אנשים רבים חשבו שהעקרונות הבאים עשויים לסייע להתחלת "העבודה".

### בדקו מתי המחשבות מתווכחות עם המציאות

אנחנו סובלים רק כשאנו מאמינים במחשבה שמתווכחת עם "מה שיש". כשההכרה צלולה לגמרי, "מה שיש" הוא מה שאנו רוצים.

כשאתם רוצים שהמציאות תהיה אחרת ממה שהיא, הדבר דומה לרצון ללמד חתול לנבוח – אתם מנסים ומנסים, ובסוף החתול מביט בכם ואומר "מיאו". הרצון שהמציאות תהיה שונה הוא חסר-תוחלת. אתם יכולים לבלות את שארית חייכם בניסיון ללמד חתול לנבוח.

אבל אם תשימו לב, תיווכחו שמחשבות כאלו חולפות במוחכם עשרות פעמים ביום. "אנשים צריכים להיות נדיבים יותר". "ילדים צריכים להתנהג יפה". "השכן שלי צריך לטפל בדשא שלו טוב יותר". "התור במכולת צריך להתקדם מהר יותר". "בעלי, או אשתי, צריכים להסכים איתי". "אני צריכה להיות רזה יותר, או יפה יותר, או מצליחה יותר". מחשבות אלו הן ביטויים שונים לרצון שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא. אתם צודקים, זה נשמע מדכא. כל מתח שאנו חשים הוא תוצאה של הוויכוח עם "מה שיש".

לאחר שהתעוררתי אל המציאות, ב-1986, היו שכינו אותי "האישה שהתיידדה עם הרוח". בֶּרְקֵטּוֹאוּ היא עיירה מדברית. הרוח נושבת בה כל הזמן, וכולם שנאו זאת. היו כאלה שעברו לגור במקום אחר, כי לא יכלו לסבול את הרוח. הסיבה לכך שהתיידדתי עם הרוח – עם המציאות – היא כי גיליתי שאין לי ברירה. הבנתי שיהיה זה טירוף להתנגד לה. כשאני מתווכחת עם המציאות, אני מפסידה – אבל רק 100 אחוז מהזמן. איך אני יודעת שהרוח צריכה לנשוב? כי היא נושבת!

אנשים שאינם מכירים את "העבודה" אומרים לי לפעמים: "אבל זה יפחית מכוחי, אם אפסיק להתווכח עם המציאות. אם פשוט אקבל את המציאות, אהפוך לאדם פסיבי. אני עלול אפילו לאבד את הרצון לפעול". אני עונה להם בשאלה: "האם אתה יודע בוודאות שזה נכון?" מה מחזק יותר: "הלואי שלא היו מפטרים אותי", או "פיטרו אותי; מה אני יכול לעשות עכשיו בנדון?"

"העבודה" מגלה, שהדבר שלדעתך לא היה צריך לקרות, כן היה צריך לקרות. הוא היה צריך לקרות כי הוא קרה, ושום חשיבה שבעולם לא תשנה זאת. אין זה אומר שעליך למחול על כך או להסכים לכך. פירושו רק שביכולתך לראות דברים בלי להתנגד להם ובלי הבלבול שיוצר המאבק הפנימי שלך. איש לא רוצה שהילדים שלו יחלו, איש לא רוצה להיות מעורב בתאונת-דרכים; אך כשדברים כאלה קורים, כיצד יכול להועיל הוויכוח הנפשי איתם? אנחנו יודעים שהוא לא יועיל, ובכל זאת ממשיכים אותו, כיוון שאיננו יודעים כיצד להפסיקו.

אני אוהבת את "מה שיש" לא משום שאני אדם רוחני, אלא כיוון שכואב לי כשאני מתווכחת עם המציאות. אני יודעים שהמציאות טובה בדיוק כפי שהיא, כי כאשר אני מתווכחים איתה, אני חווים מתח ותסכול. אנחנו לא מרגישים טבעיים או מאוזנים. כשמפסיקים להתנגד למציאות, הפעולה נעשית פשוטה, זורמת, נעימה ונטולת פחד.

## התעסקו רק בעניינים שלכם

אני מצאתי רק שלושה סוגי "עניינים" ביקום: שלי, שלך ושל אלוהים (פירוש המילה אלוהים מבחינתי הוא "המציאות". המציאות היא אלוהים, כי היא שלטת. לכל מה שמחוץ לשליטתי, לשליטתך או לשליטתו של כל אחד אחר, אני קוראת עניינו של אלוהים).

חלק גדול מן המתח שאנו חווים נובע מהעובדה שאנו מתעסקים בעניינים לא שלנו. כשאני חושבת: "אתה צריך למצוא עבודה, אני רוצה שתהיה מאושר, אתה צריך להגיע בזמן, אתה צריך לדאוג לעצמך יותר", אני מתעסקת בעניינים שלך. כשאני מודאגת מרעשי אדמה, משטפונות, ממלחמה, או ממועד מותי, אני מתערבת בענייניו של אלוהים. אם במחשבתי אני מתעסקת בענייניך או בענייניו של אלוהים, התוצאה היא פירוד. נוכחתי בכך בראשית 1986, כשהתעסקתי בענייניה של אמי, עם מחשבה כמו: "אמא שלי צריכה להבין אותי". מיד חוויתי בדידות. הבנתי כי בכל הפעמים בחיי שבהן הרגשתי פגועה או בודדה, התעסקתי בעניינים של מישהו אחר. אם אתה חי את חייך ובאותו זמן גם אני חיה, במחשבתי, את חייך – מי חי את חיי שלי? ההתעסקות שלי בעניינים שלך מונעת ממני להיות בעניינים שלי. אני נפרדת מעצמי ותוהה מדוע החיים שלי לא מסתדרים.

לחשוב שאני יודעת מה טוב יותר בשביל מישהו אחר – זה להיות מחוץ לעניינים שלי. גם אם אני עושה זאת בשם האהבה, זוהי יהירות לשמה. התוצאה היא מתח, חרדה ופחד. האם אני יודעת מה נכון בשבילי? זה, ורק זה, העסק שלי. על כך עלי לעבוד, לפני שאני מנסה לפתור לאדם אחר את הבעיות שלו. הבנה מספקת של שלושת סוגי ה"עניינים" בעולם והתעסקות רק בעניינים שלכם ישחררו את חייכם באופן שאינו ניתן לשיעור. בפעם הבאה שבה תרגישו מתח, לחץ, או אי-נוחות, שאלו את עצמכם בעניינים של מי אתם מתעסקים במחשבתכם ויכול להיות שתפרצו בצחוק! השאלה עשויה להחזיר אתכם לעצמכם. ייתכן שתבינו, כי מעולם לא הייתם ממש נוכחים, כי לאורך כל חייכם הייתם במחשבתכם את ענייניהם של אנשים אחרים. עצם ההבחנה בכך שאתם עסוקים בענייניו של מישהו אחר תחזיר אתכם אל העצמי הנפלא שלכם. לאחר שתתרגלו זאת במשך זמן מה, יוכל להיות שתיווכחו לדעת שגם לכם אין שום עניינים ושחייכם מתנהלים מעצמם באופן מושלם.

## לקבל את המחשבות שלנו בהבנה

מחשבה אינה מזיקה אלא אם כן מאמינים בה. לא המחשבות גורמות סבל, אלא ההיקשרות (Attachment) למחשבות. היקשרות למחשבה פירושה שאנו מניחים שהיא אמיתית, בלי לחקור. אמונה היא מחשבה שנקשרנו אליה, לעתים למשך שנים רבות.

רוב האנשים חושבים שהם מה שהמחשבות שלהם מספרות להם עליהם. יום אחד הבחנתי בכך שאינני נושמת – אני ננשמת. לאחר מכן נוכחתי לדעת, לתדהמתי, שאני גם לא חושבת – אלא למעשה נחשבת, ושחשיבה איננה דבר אישי. האם אתם מתעוררים בבוקר ואומרים לעצמכם: "אני חושב שהיום לא אחשוב"? זה מאוחר מדי: אתם כבר חושבים! מחשבות פשוט צצות. הן באות משום מקום וחוזרות לשום מקום, כמו עננים הנעים בשמיים ריקים. הן באות כדי לחלוף, לא כדי להישאר. אין בהן כל נזק, עד שאנו נקשרים אליהן

כאילו הן אמת. איש לא הצליח מעולם לשלוט בחשיבה שלו, אף שיהיו אנשים שיספרו לכם שהם הצליחו. אני אינני מרפה מהמחשבות שלי – אני פוגשת אותן בהבנה, והן מרפות ממני. מחשבות הן כמו משב הרוח או העלים על העצים או טיפות-הגשם המטפטפות. הן מופיעות סתם כך, ובאמצעות חקירה פנימית ניתן להתייחד איתן. האם הייתם מתווכחים עם טיפת-גשם? טיפות-גשם אינן משהו אישי, וגם מחשבות אינן כאלה. אם תקבלו מחשבה מכאיבה כלשהי בהבנה, בפעם הבאה שבה היא תופיע אולי תסברו שהיא מעניינת. מה שהיה פעם סיוט הוא כעת רק משהו מעניין. כשהיא תופיע שוב, אולי תחשבו שהיא מצחיקה. בפעם אחרת אולי לא תבחינו בה אפילו. זהו הכוח הטמון בלאהוב את "מה שיש".

## להיות מודעים לסיפורים שלנו

אני משתמשת לעתים במילה "סיפור" כדי לדבר על מחשבות, או על רצף של מחשבות, שאנו משוכנעים באמיתותן. סיפור יכול להיות על העבר, על ההווה או על העתיד. הוא עשוי לספר איך הדברים צריכים להיות, מה הם יכלו להיות, או למה הם כאלה. סיפורים צצים בראשנו מאות פעמים ביום – כשמישהו קם בלי מילה ויוצא מהחדר; כשמישהו לא מחייך או לא מחזיר צלצול, או כשאלמוני מחייך אלייך; לפני שפותחים מכתב חשוב, או אחרי שמרגישים תחושה לא מוכרת בבית-החזה; כשהמעביד מזמין אתכם למשרדו, או כשבן או בת-הזוג מדברים אליכם בנימה מסוימת. סיפורים אלו הם תיאוריות נעדרות בדיקה וחקירה, שמספרות לנו מה משמעותן של כל ההתרחשויות האלו. אנחנו לא קולטים שאלו רק תיאוריות.

כשנכנסתי פעם לשירותי הנשים במסעדה שליד ביתי, יצאה אישה מאחד התאים. חייכנו זו לזו, וכשסגרתי את הדלת, היא התחילה לשיר ולרחוץ ידיים. "איזה קול מקסים!" חשבתי. אחר כך, כששמעתי אותה יוצאת, שמת לב לכך שמושב האסלה רטוב כולו. "איך אפשר להיות כל כך חסרת-נימוס?" חשבתי. "ואיך היא הצליחה להשתין על כל האסלה? היא עמדה עליה?" אחר-כך עלה בדעתי שהיא גבר – טרנסווסטיט – ששר פאלצט בשירותי הנשים. חשבתי לרוץ אחריו (אחריה) ולספר לו איזה בלאגן הוא עשה. בזמן שניקיתי את המושב חשבתי על כל מה שאגיד לו. אז הורדתי את המים באסלה. המים השפריצו מן האסלה והציפו את המושב. עמדתי שם וצחקתי.

במקרה זה, מהלך הדברים הטבעי התנדב לנפץ את הסיפור שלי בפרצופי לפני שהוא גדל ותפח. עד שגיליתי את אפשרות החקירה הפנימית, לא הייתה בידי דרך להפסיק חשיבה מהסוג הזה. סיפורים קטנים תפחו לסיפורים גדולים, סיפורים גדולים תפחו לתיאוריות כבדות על החיים – כמה נוראים הם ועד כמה העולם הוא מקום מסוכן. בסופו של דבר הרגשתי כל כך מפוחדת ומדוכאת, שלא יכולתי לצאת מחדר-השינה שלי. כשפועלים על סמך תיאוריות לא בדוקות על המתרחש, ואפילו לא מודעים לכך, שרויים במה שאני מכנה "החלום". לעתים קרובות החלום הופך מטריד, לפעמים הוא הופך לסיוט. במקרים כאלה אולי תרצו לבחון את אמיתות התיאוריות שלכם בעזרת תרגול של "העבודה" עליהן. "העבודה" תמיד תשאיר אתכם עם כמות פחותה של סיפורים המטריד. מי תהיו בלעדיו? עד כמה מורכב עולמכם מתיאוריות לא בדוקות? לעולם לא תדעו, עד שתחקרו.

## לחפש את המחשבה שמאחורי הסבל

כל תחושת מועקה שסבלתי ממנה אי-פעם נבעה מהיקשרות למחשבה לא אמיתית. מאחורי כל הרגשה לא נוחה קיימת מחשבה שאינה תואמת את האמת שלנו. "הרוח לא צריכה לנשוב". "בעלי צריך להסכים איתי". אנחנו חושבים מחשבה שמתווכחת עם המציאות, אחר-כך חווים מועקה, אחר-כך פועלים על סמך התחושה

הזאת, ויוצרים לעצמנו לחץ נוסף. במקום להבין את הגורם המקורי – המחשבה – אנחנו מנסים לשנות את תחושותינו המעיקות באמצעות פנייה החוצה, כדי לשנות מישהו אחר, או כדי להתנחם זמנית ולחוש את אשליית השליטה באמצעות סקס, אוכל, אלכוהול, סמים או כסף.

קל להיסחף על-ידי רגשות חזקים. לכן כדאי לזכור, שכל תחושה מעיקה היא כמו צלצול השכמה של שעון רחום, האומר: "נלכדת בחלום". דיכאון, כאב ופחד הם מתנות שאומרות: "מתוקה, עכשיו תבדקי את החשיבה שלך. את חיה בסיפור לא אמיתי". חיים שקריים הם תמיד מעיקים. אך כשאנו לא מכבדים את צלצול ההשכמה, אנחנו מנסים לשנות ולתמרן את ההרגשה שלנו באמצעות פנייה החוצה. בדרך כלל אנחנו מודעים להרגשה לפני שאנחנו מודעים למחשבה. לכן אני קוראת לך צלצול השכמה, המודיע לכם שאתם לכודים בתוך מחשבה, שאולי תרצו לחקור. חקירה פנימית של מחשבה לא אמיתית באמצעות "העבודה" טוביל אתכם תמיד חזרה אל מי שאתם באמת. זה כואב להאמין בכך שאתם אחרים ממי שאתם, זה כואב לחיות כל סיפור אחר לבד מאושר.

אם תכניסו את ידכם לאש, האם יהיה צורך להגיד לכם להזיז אותה? האם עליכם להחליט? לא. כשהיד מתחילה להישרף, היא זזה. אינכם צריכים לכוון אותה, היא מזיזה את עצמה. באותו אופן, מן הרגע שבו אנחנו מבינים, דרך חקירה פנימית, שמחשבה לא אמיתית גורמת סבל, אנו מתרחקים ממנה. לפני המחשבה לא סבלתי, עם המחשבה אני סובלת. כשאני מזהה שהמחשבה לא אמיתית, כבר אין סבל. כך מתפקדת "העבודה". "איך אני מגיבה כשעולה בי המחשבה הזאת?" – יד בתוך האש. "מי אהיה בלעדיה?" – מחוץ ללהבות. אנחנו מתבוננים במחשבה, מרגישים את היד באש, ובאופן טבעי חוזרים אל המצב המקורי. לא צריך להגיד לנו. בפעם הבאה שבה המחשבה תעלה, ההכרה תתרחק מהאש באופן אוטומטי. "העבודה" מזמינה למודעות של סיבה ותוצאה פנימיות. כשאנו מכירים בכך, סבלנו מתחיל להיחשף מעצמו.

## החקירה הפנימית

אני משתמשת במילה *חקירה* כבמילה נרדפת ל"עבודה". לחקור או לברר פירושו להעמיד מחשבה או סיפור לנוכח **ארבע השאלות וההיפוך** (כפי שיוסבר בפרק הבא). החקירה היא דרך לשים קץ לבלבול ולחוות שקט פנימי, אפילו בעולם של תוהו ובוהו, לכאורה. מעבר לכל, החקירה מאפשרת את ההבנה, שכל התשובות שאנו זקוקים להן זמינות תמיד בתוכנו. זה מאוד פשוט. אלמלא היה זה פשוט כל כך, לעולם לא הייתי מגלה זאת. החקירה הפנימית (ובקיצור החקירה) היא יותר מאשר שיטה – היא מעוררת לחיים, ממקום עמוק בתוכנו, את ההיבט המולד של ישותנו. אנחנו הופכים להיות מה שתמיד חיפשנו. לאחר שתירגלנו זמן-מה, החקירה – ארבע השאלות וההיפוך – מקבלת בתוכנו חיים משלה. היא מופיעה כמאזנת וכשותפה בכל פעם שמופיעות מחשבות. שותפות פנימית זו משאירה אותנו בהירים וחופשיים לחיות כמאזינים נדיבים, זורמים, נטולי-פחד ומשועשעים, תלמידים של עצמנו וידידים שאפשר לסמוך עליהם שלא יכעסו, ימתחו ביקורת, או ישמרו טינה. בסופו של דבר, ההגשמה נחוות באורח אוטומטי, כדרך חיים. שלוה ואושר חודרים באופן טבעי, בלתי נמנע ובלתי הפיך, לכל פינה בהכרתנו, לכל מערכת יחסים ולכל התנסות. התהליך הוא כה עדין, שאולי לא תהיו מודעים להתרחשותו. אולי תדעו רק שפעם כאב לכם – ועכשיו כבר לא.