

מדיטציה קורס בסיסי

ראה את השקר

כדי ללמוד כל דבר שהוא עליך להיות במצב מדיטטיבי. העיקרון פשוט ביותר. ככל שתשתפר במדיטציה כך תשתפר יכולת הלמידה שלך.

כאשר אתה לומד כל דבר שהוא אתה עושה מדיטציה על נושא שמחוץ לך. כאשר אתה לומד או מתרגל מדיטציה הנושא הוא עצמך. בלימוד רגיל, חשבון למשל, הנושא נפרד מאתנו. אנו לומדים אותו ובהדרגה סופגים את העובדות עד שהנושא הופך לחלק מאתנו – לידע שלנו. במדיטציה מתרחש תהליך הפוך בדיוק. אנו מתחילים בנושא – אתה – בן אנוש מתפקד השקוע לחלוטין בעצמו. התהליך אינו מיועד להוסיף לך משהו, אלא לגרוע ממך. להפריד בין כל הידע שאספת או למדת לבין הידע-העצמי האמיתי והיקר שלך. כרגע שניהם מעורבבים ומסובכים זה בזה. בוא נבחן כעת את שני היבטי הידע שלך, ותוך כדי הבחינה עצמה נתחיל להתיר ולהפריד ביניהם.

זה אולי יישמע לך מדהים, אבל איני יכול להוסיף עובדה אחת לידע שלך על עצמך. אני יכול לתת לך עובדות על האטום, אבל האטום או כל נושא אחר נפרד ממך, כך שזה יהיה לימוד רגיל. איני יכול לומר לך שאתה מסוגל לחולל נסים מכיוון שאתה כבר יודע אם אתה יכול, מתוך הידע-העצמי שלך. וזו גם הסיבה שאיני יכול לומר לך שאתה אוהב את רעך כמוך. אני יכול לומר לך שאתה לא נראה טוב - מכיוון שמדובר בנושא אחר - גופך. אבל איני יכול לומר לך שאתה לא מרגיש טוב. בדיוק כפי שאיני יכול לומר לך אם אתה כועס או מקנא, או חף מפשע.

איני יכול לומר לך שאתה משתוקק להשיג משהו אם אתה לא. איני יכול לומר לך שאתה מבין רוסיית אם אינך מבין. אפילו איני יכול לומר לך שאתה משקר. אתה אולי תכחיש, אבל אם זו עובדה שאתה משקר, עדיין לא סיפרתי לך משהו שאינך יודע מלכתחילה. אם באמצעות ספר זה אתה מגלה משהו חדש על עצמך, עדיין לא הוספתי לך שהוא זה. פשוט נפטרת מהידע השקרי שלך – מהידע שהאמנת בו כאמיתי.

במילים אחרות, אתה כולך כאן עכשיו, שלם ומושלם – מתחת לפסולת שאספת. הבעיה איננה בידע המעשי שלך או בעובדות שצברת. זה משהו אחר המתגנב תמיד דרך אמצעי ההגנה שלך ומתווסף אליך מבלי שתשים לב ותבדוק – הרשמים שלך.

אתה נמצא תחת הפגזה מתמדת של רשמים מהיום שבו נולדת. הם חמקניים ולא מורגשים כמו הנשימה. והאמת המטרידה, כרגע שתתחיל להבחין בהם, היא שרוכים שקריים.

צעיר מתבונן באנשים שסביבו ונוצר בו הרושם שהכסף הוא המפתח לאושר. לכן הוא מקדיש את חייו להתעשרות, רק כדי לגלות כאדם אמיד שהרושם היה שקרי.

אדם עשיר מתבונן בקדושים ונוצר בו הרושם שעוני הוא הדרך אל האושר ומחלק את כל רכושו – רק כדי לגלות כאביון שהרושם היה מוטעה.

על בסיס כזה בנינו את עצמיותנו האישית ואת עולמנו האישי. כל אחד מאתנו בנוי מאוסף של רשמים שקריים ועובדות מבלבלות. מה מהם אמיתי ומה שקרי? איך נוכל לשפוט? עצם הידע שבעזרתו אנו שופטים עלול להיות חלק מהשקר שבתוכנו.

המדע עבר משבר זהה בתחילת המאה. הפיסיקאים גילו שישנם דברים שאינם מסתדרים כראוי. שניים או שלושה מהם החליטו שיש רק דרך אחת לפתור את הבעיה – לחזור ולבדוק מחדש את איכות הידע שעליו הסתמכו עד לאותה עת. נדרש אומץ לעשות זאת כי לעגו להם ולא הבינו אותם. אבל הם עבדו ולבסוף גילו שהנחות היסוד שבמשך שנים נחשבו כאמת כבר אינן נכונות לנוכח התגליות החדשות שאליהן הגיע המדע.

כל פיסיקאי ידע שניוטון הגדיר את חוקי כוח המשיכה, ושזה עבד – עד לגבול מסוים של דיוק. אבל אז השליך איינשטיין את התיאוריה הניוטונית לטובת נוסחה חדשה שהסבירה את כוח המשיכה בדרך שונה ומדויקת הרבה יותר. תגלית זו ועוד תגליות אחרות סללו את הדרך למדע ולטכנולוגיה של היום. וכל זה הפך לאפשרי בזכות כמה אנשים שהיו נועזים דיים להטיל ספק במה שכולם קיבלו כאמיתי מכיוון שהיה "נכון בערך".

במדיטציה הזו נתחיל לבדוק עד כמה נכון הידע שלנו על עצמנו. כל העובדות שקיבלנו כעסקת חבילה מילדותנו והשתמשנו בהן מאז ועד היום כאמת מידה. מכיוון שכל אחד משתמש באותו הסרגל, זו פשרה נוחה ומרגיעה. במבט מרחוק אנו חיים את חיינו, בערך. אבל כאשר אנו מתקרבים לחיים ומתחילים לשאול שאלות זה פשוט לא עובד.

כאשר גבר או אישה מתחילים לשאול את עצמם מהי משמעות החיים, הם מוכנים, כמו אותם הפיסיקאים, לפסוע החוצה מהעולם הישן והאיטי של תוצאות לעולם חדש ומהיר של סיבות. מקום בו "ידיעה בערך" או סרגל עקום אינם מספקים עוד.

למשל, כאשר תתחיל להתבונן בעצמך, תגלה אולי שהרושם שיש לך על אנוכיות שאותו קבלת מהורייך ונתת לילדיך הוא מוטעה למדי. אתה עשוי לגלות שלהיות אנוכי זה לצפות למשהו ממישהו – או כל דבר שהוא מכל אחד; שבמקרה כזה, בכל פעם שאתה קורא למישהו אנוכי במובן המקובל של המילה, ייתכן שאתה עצמך אנוכי.

התנערות עצמית רצינית יכולה להתרחש כאשר תבחן מחדש את הרשמים הפשוטים ביותר. אתה יכול גם לגלות שענווה אינה שייכת רק לקדושים החיים מבלי שיצטרכו לדאוג למשפחה תוך כדי מרוץ מטורף בין תשע לחמש על מנת לגמור את החודש. אולי תגלה שענווה היא מצב פנימי (לא העמדת פנים) של עוז רוח המקבל את כל מה שהחיים נותנים – תמיד מתעלה מעל התשוקה האוטומטית להאשים אחרים ולחפש אהדה. יתכן שאפילו תגלה שהולכת שולל על ידי כל מי שהולכו שולל לפניך כאשר האמנת שהחיים הם קרב עם דברים שמחוץ לעצמנו. ואולי תגלה שכאשר ננצח בקרב בתוך עצמנו ננצח בקרב החיים שבחוץ.

ואם לא ידעת את כל זה, מה תעשה אם תגלה שזו האמת? תצטרך להיפטר מהנחות שקריות רבות שעליהן ביססת את הדרך שבה אתה חי.

יש רשמים הגורמים לנו הנאה – למשל כשאומרים לנו שאנו ישרים, אמיצים, חכמים, נאמנים. למרות שאנחנו לא תמיד מאמינים, נעים לנו לדמיין שהתכונות האלה אכן קיימות בנו. אבל למרות זאת הן אינן העובדות אודותיך. לו היו כאלה, הן היו האמת התמידית שבך. קרוב לוודאי שעל פי רוב אתה ישר ולעיתים רחוקות מרמה, אבל רשמים אלה אינם יכולים לשמש כאמת מידה. וכמה שהם יקרים לנו! רק חכו שמישהו יאשים אותנו ברמאות, חוסר נאמנות, פחדנות או טיפשות – ואיך אנחנו נגיב... נגיב מכיוון שמישהו מנסה לקחת מאתנו את התכונה שבאמת ובתמים אנו מאמינים שהיא שלנו. כמו הרושם שיש לנו על עצמנו כאנשים ישרים. אתה ישר רק כאשר אתה מודע לאפשרות להיות לא ישר. אחרת אין טעם לדבר על זה – ואכן אנחנו לא מדברים, הלא כן?

ובכן אינני יכול לקחת ממך את הרשמים הבסיסיים שצברת על עצמך – בלי להסתכן בוויכוח. אז איך ניפטר מהשקרי שבך? ומי יגיד מה שקר ומה לא?

אדם נורמלי המוקיר חפץ כלשהו כמקורי ואז מגלה שהוא מזויף יזנח את החפץ או שיאבד בו עניין. לעיתים קרובות הוא אפילו ימהר להיפטר מהחפץ ואז ירגיש רווחה או אפילו שחרור. בקיצור, אינך יכול להעריך את מה שאתה מזהה כמזויף או להיאחז בו. אמת מופלאה זו חיונית לתרגיל הבא: היא תשמש אותך נאמנה לגלות מהי האמת ומהו השקר שבך בלי שתצטרך לבחור ולהחליט.

כל מה שעליך לעשות הוא להיות מודע במידה מספקת, לעיתים קרובות ככל האפשר, ולהתבונן ברשמך ותגובותיך בפעולה.

כיום כאשר אתה רואה את עצמך כעוס, מצוברח, אכזר, רמאי, צבוע, נקמן או יהיר, אינך עושה שום דבר משמעותי בעניין. להרגיש אשמה, להתעלם או להחליט להשתנות כל אלה אינם משנים דבר ואתה ממשיך בדרכך. אבל מעכשיו, כאשר תתרגל את המדיטציה הזו, זה עומד להשתנות. אתה תתחיל להתבונן בעצמך ברגע שאתה כועס, נעלב, נוטר טינה וכן הלאה.

בדיוק כפי שלמדת להיות מודע לתחושות שבגופך ולהתבונן בהן, כך עליך להתבונן ברגשות השליליים ברגע שהם עולים בך, ולראות את תוצאותיהם שאינן אלא פעולותיך.

אתה תתבונן בעצמך מבפנים ומבחוץ בעת ובעונה אחת.

חשוב מאד שלא תיסחף ותאבד בתחושה או בפעולה שאתה מתבונן בה. עליך להישאר מתבונן שאינו מעורב. אתה עושה זאת על-ידי כך שאינך מגנה את מה שאתה רואה, לא מתרץ ולא מצדיק את תחושותיך ופעולותיך לעצמך ולאחרים. זהו המפתח. וגם אל תביט הצידה בשאט נפש. התבונן.

אסור לך לנסות לתקן או לשנות כלום. רק התבונן במתרחש.

עשה זאת ככל האפשר ומה שאתה רואה בעצמך – אם הוא שקרי – ייעלם לאיטו. האמת תישאר בלא פגע. מכיוון שכעס, עלבון, דכדוך, יהירות, אשמה, אכזריות, חוסר יושר, נקמנות, חוסר כנות וכל שאר התגובות הרגשיות הללו הן שקריות, הן יתחילו להיעלם. דע כי רק המתבונן שאינו מעורב - תבונה טהורה המשוחררת ממשכה או דחייה - יכול לעשות זאת.

לאחר שתתרגל זאת למשך זמן מה תרגיש כאב, כאילו חלק ממך עומד למות. אם תתבונן בזאת מקרוב תראה שזהו סוג של מוות רגשי. הכאב יבוא מניסיונו של השכל להיאחז ולהחזיק בחלק השקרי שבך ההולך ומתמוסס. אם אתה אמיץ, תישא את הכאב ותיתן לחלק השקרי למות. אם לא, תמצא תירוץ הגיוני לחלוטין שכל אחד יסכים איתו – פרט לאותו חלק בך הקמה לחופש.

הגמול על מותו של החלק השקרי דומה לזה של האוהב שבור הלב שלפתע בעיצומם של ייסורים רואה שהוא חופשי מהאחר – שהוא לא יחזור, ולא יוכל לחזור. שהוא חווה חופש. לא בשנאה אלא בידע שההיצמדות לאהבה היא מעשה שקרי וממית הנותר חי רק מתוך הפחד מאובדן.

*

בשלב זה,
הקדש זמן כפול
לישיבה במדיטציה.

הסתכל בעצמך בראי.
ראה את עצמך כפי שאתה.

התבונן בעצמך.

התבונן במחשבה המנסה להיכנס
בינך ובין השתקפותך.

מצמץ.

מצמץ על מנת לשבור את הריכוז
והרפה את עיניך.

התרגיל נועד לכך שתוכל להתבונן בהשתקפותך
בלי למתוח ביקורת על עצמך.

פשוט התבונן.

מצב: שיחה עם בן־אבן זוג או עם קרוב משפחה.

נצל את ההזדמנות להתבונן בשקט בתגובותיך
למה שנאמר.

כמה השערות אתה משער ?

כלי ציפיות.

מצב: באוטובוס, בתור או ברחוב
אתה שומע זרים מדברים.

בחן את סקרנותך.

מטרת התרגיל היא להגביל את עצמך
מלהיות מעורב באופן דמיוני
עם אנשים ואירועים.

כלי הערות.

בבית או בעבודה: ראה כמה פעמים
אתה מצדיק משהו שאמרת או עשית.

גם הצדקות בינך לבין עצמך נחשבות.

כלי הצדקות.

כשאתה יושב במדיטציה, אולי תמצא את עצמך חושב
על משהו שאתה מכיר.

אם אתה אוהב אותו וחש את האהבה הזאת בתוכך,
המחשבות ייפסקו.

סביר יותר שתחשוב על דרישה כלשהי
שאתה דורש מאותו אדם או משהו שהוא דורש ממך.
אתה תחוש אליו (או אליה) חיבה או עוינות.
אתה תסביר את דעותיך ותתווכח עם עצמך.
אתה לא תשב במדיטציה אלא בבית משפט.
והמחשבות ימשיכו וימשיכו וימשיכו.

התבונן במתרחש בחווייתך האישית.

ראה את השקר – אבל אל תנסה לשנות דבר.

כלי שיפוט.