

רק הפחד מת

האמת על החיים עלי אדמות

בכוונתי לומר לך את האמת על החיים עלי אדמות, אבל זה לא ימצא חן בעיניך. זה לא ימצא חן בעיניך מכיוון שאתה כבר יודע את האמת אבל החלטת לשכוח אותה; ואתה נחוש בדעתך שלא יזכירו לך. לכן תמצא עוד ועוד תירוצים על מנת שלא לשמוע אותה, להתעלם ממנה, ולהמשיך לשכוח אותה.
הנה היא:

אין לך זכות להיות אומלל - לעולם.

אבל אתה חושב שיש לך. וכך בבערותך, אתה חי באינטימיות ומרצון עם הסבל. עשית ממנו שותף לחיים. בכל רגע אתה עשוי להיות מדוכא, נעלב, מודאג, נוטר טינה, מתוסכל, עצבני או סתם מצוברח; אי אפשר לסמוך עליך שתחזיק מעמד ותישאר מרוצה לאורך זמן. הסבל קרוב ויקר ללבך יותר מכל גבר, אישה או ילד בחייך ולכן, הוא חוצץ ללא הרף בינך לבין אחרים ומדרדר אפילו את מערכות היחסים היקרות לך ביותר למריבות ועימותים. אף על פי כן, אתה מתעקש לחיות עם הרגשות הקשים והמכאיבים הללו ומכריח גם את הסובבים אותך לחיות עימם... עד ששוב מתאים לך להיות נעים ונחמד... עד לפעם הבאה.

הדבר הנורא הוא שלדעתך זוהי דרך הטבע ושכך נגזר עלינו לחיות את חיינו עלי אדמות. כך אתה מתרץ ומצדיק את מצבי הרוח הקודרים שלך, ויתרה מזאת, משמש דוגמא לילדיך ומדביק גם אותם במחלה בלתי טבעית ואיומה זו. אתה בטוח שאתה נחמד וראוי לאהבה, אבל למעשה אתה חסר אחריות. אינך מכבד את החיים עלי אדמות מכיוון שאתה אוהב את הסבל שלך הרבה יותר מהחיים.

האם אתה מטיל בזה ספק? בוא ונבחן את היושר הפנימי שלך.

בפעם הבאה כשאתה במצב רוח רע, עצבני, מודאג, זועף, חסר סבלנות או מדוכא, האם תוותר על כך מידי, עכשיו, ותחזור לחיים? או שתדבק בכיעור הזה, בסבל שלך? האם תגונן עליו? תילחם בחירוק שיניים על זכותך לסבול - כפי שאולי אתה נוטה לעשות עכשיו? הרי ברור שכל מה שאתה דבק בו בכזו נחישות ונאמנות הוא קרוב ויקר ללבך.

נוח לך להחליט לשכוח שהסבל שלך הוא רק שלך. אבל למעשה אתה הוא היחידי שאחראי עליו והוא התרומה האישית שלך לסבל עלי אדמות; סבל שימשיך וידבק בך כל עוד אתה מספיק אנוכי, לא בוגר וחסר רגישות כדי להמשיך לחיות איתו. איש לא יפטר ממנו עבורך. איש מלבדך אינו רוצה את הסבל שלך - רק אתה. אז מדוע אינך ישר עם עצמך?

מדוע כשאתה סובל, אתה מעמיד פנים ומתלונן שאינך רוצה לסבול בשעה שאתה הוא זה שמביא את הסבל על עצמך ונאחז בו?

כעת הרשה לי להמשיך ולהזכיר לך את האמת על החיים עלי אדמות.

אין לך זכות להיות אומלל - לעולם - מכיוון שהחיים טובים.

החיים תמיד טובים עכשיו. הנח למישהו להצמיד לך כרית לפנים, עכשיו או כשאתה אומלל, ותבין את העניין. כשיספרו לך שחלית בסרטן ונשאר לך רק חודש לחיות, מיד תראה איך כל בעיה - כל פיסה פתטית של סבל בחייך כרגע - נעלמת כבדרך קסם. מיד תגלה שהחיים טובים. ושהם טובים עכשיו, כרגע. ובכל רגע.

אז תבין שהחיים אינם פֶּאתמול או במחר, אינם בארץ חלומות אומללה של עבר ועתיד שבה אתה מגדל ומטפח את מצבי הרוח והכעסים שלך. ביום מותך (והוא תמיד קרוב יותר מכפי שנדמה לך) תשוקתך היחידה תהיה - שהיית מבין את האמת הזו קודם לכן. האם אתה חייב לעמוד פנים אל פנים מול המוות כדי לדעת שהחיים טובים ?

אין סבל באירועים.

כל הסבל נמצא בך - בעמידה על זכותך להיות אומלל מכיוון שדברים השתנו, כפי שחייב לקרות. איש אינו יכול להימלט ממאורעות החיים. אבל האומללות מעוררת אותך ; אינך רואה שאירועים קשים נועדו לזעזע אותך, לעורר אותך, ולהראות לך את אמת החיים. זוהי התכלית של נסיבות החיים שגם אותה בחרת לשכוח. תמיד אתה מוצא סיבה טובה להצדיק את סבלך ; תמיד מוצא מישהו או משהו להאשים, אבל לעולם לא את עצמך, האשם האמיתי. אתה רותח מזעם כי מישהו עשה לך משהו ; מריר ומיואש כי מישהו איכזב אותך או בגד בך. או שאתה חסר נחמה, שקוע ביגון כי אהובך, אחד מיקיריך, העבודה או הכסף, מתו או עזבו אותך. כך חיים רוב האנשים. אבל אלה אינם חיים. התעלמות כזו מעובדות החיים חייבת להיות מכאיבה וטראומתית מכיוון שכל דבר שאתה חי למענו חייב למות, להשתנות או ללכת לדרכו - ואילו אתה מתעקש לקוות שזה לא יקרה. הניסיון הנואל לחיות בדרך כה חסרת תקווה ותוחלת משמעו סבל.

אתה לא רק חי. אתה החיים עצמם.

אתה החיים עצמם, מוגשמים עלי אדמות. ואתה החיים כל הזמן - לא רק לפעמים. מאחורי העליות והמורדות האינסופיות של האישיות החיים אינם משתנים ואינם נעלמים ; החיים ממשיכים. האם קרה אי פעם שלא המשכת, שלא עברת דרך המשברים הקשים ביותר ? כמוכן שלא. החיים טובים מכיוון שהחיים הם אמת. והם כאלה בכל רגע - ברגע שתוותר על זכותך להיות אומלל.

ותר עכשיו ואתה חופשי.

אולי אינך אומלל ברגע זה, אבל מחר או מחרתיים תהיה. מאושר היום, אומלל מחר - זה נורמלי ; וזהו סבל. אינך יכול לשאוף לאושר : לחשוב על אושר או לרצות בו זו בערות, כי כל מה שתשאף להשיג או תשיג לא יישאר לעד, ואז תחזור להיות אומלל. האפשרות היחידה שקיימת היא להשתחרר מהסבל. רק זה יישאר לעד. כאשר אתה חופשי מסבל, למה עוד אפשר לשאוף ?

סבל הוא בערות.

בערות היא מצבור של רגשות מן העבר ; של כל הפגיעות והכאבים שנוח לך להתעלם מהם מכיוון שמכאיב מדי להתמודד איתם. ובאמת, למה להתמודד איתם אם אפשר לברוח מהם ? הבעיה היא שכאשר אתה בורח מהבערות או מהכאב הרגשי בתוכך אתה בורח גם מהחיים ; ובמוקדם או במאוחר תתחיל להרגיש מת, הלא כן ?

סבל הוא ממשות.

הסבל שוכן תמיד בתוכך. גם אם כרגע אתה נינוח וחסר דאגה, הסבל נוכח ; ובמוקדם או במאוחר הוא יצוף ותרגיש אומלל מבלי לדעת למה - תרגיש מדוכא, אכול ספקות ורחמים עצמיים, נוטר טינה, בודד או עצוב.

הסבל אינו טבעי לך. הוא הוחדר אליך מהעולם החיצון כבר מרגע עיבור הרחם, פלש לתוכך דרך אותו סבל שנצבר בגוף אימך. ומאז הלידה, עקב בערותם של הורייך, מוריך וכל הסובבים אותך, המשיך הסבל לחלחל ולהעמיק בך את שורשיו. כעת הוא גוף חי קשוח ומשחית בן אותו גיל כשלך. זהו 'גוף הסבל' שלך. החומר שממנו עשוי גוף זה הוא רגשות. אתה חושב שאתה מפיק הנאה מרגשותיך, אבל זוהי הנאה מתעתעת, הנאה רגשית שתחלוף במהרה כי צדה האחר הוא כאב מתעתע - דיכאון. שניהם עולים ויורדים כמו נדנדה. אינך יכול לאחוז באחד בלי האחר.

הנאה רגשית נובעת מגירוי או מריגוש. אבל כשנגמר הריגוש וההנאה נעלמת, בהדרגה אתה מתחיל להשתעמם, לחוש קוצר רוח, בלבול ודכדוך - עד שמגיע גירוי נוסף. אתה עולה לזמן מה, ושוב יורד. אלה הם חייך - מעלה ומטה. הנאה מקדימה כאב, כאב מקדים הנאה. ובאמצע, ריקנות בלתי נסבלת של שעמום ובדידות שאינה מאפשרת לך להבין או לראות את האמת - כיצד מוכתבים לך חייך.

מצב של בדידות או שעמום הוא בלתי נסבל רגשית. התחושה היא של בידוד חריף או ניתוק. עבור הרגשות, שעמום ובדידות אינם שונים בהרבה ממוות. סוף כל תקווה לגירוי או לריגוש. לכן, כדי להימנע מאותו מצב נורא - במידה ולא צפויה לך פעילות מרגשת או מהנה - מחיייה הרגש שבתוכך את סבל העבר ואתה מדוכא מבלי לדעת למה.

עם הזמן, כאשר 'גוף הסבל' שלך מתפתח, אתה מתחיל ליהנות באופן בלתי מודע מהנדנדה הרגשית, מהעליות והמורדות. כבר לא כל כך חשוב אם הרגשות מהנים או כואבים. כל עוד הם מגורים ופעילים - למעלה ולמטה - אתה מרגיש חי; וזה עדיף בהרבה מבדידות או ממוות רגשי.

כאשר 'גוף הסבל' שלך מתבגר אתה כבר מכור רגשית - מכור להנאה הפרוורטית של כאב רגשי או סבל. אתה תלוי במצבי הרוח והדיכאון שלך; מפיק מהם הנאה.

בפעם הבאה כשאתה מצוברח או מדוכא, האם תוותר על כך, עכשיו?

לא. תאמר שאינך יכול או שלא תעשה זאת. אתה נהנה מדי מהסבל שלך מכדי שתוותר עליו. ולעובדה שהוא מכאיב - שלפעמים אתה מתלונן ומוחה על אומללותך - אין כל חשיבות. האמת היא שאתה מעדיף את הכאב המוכר על פני הכאב הפשוט שעומו אתה מסרב להתמודד, כאב הבדידות ללא ריגוש.

ומדוע אינך מתמודד?

בגלל הפחד. התמודדות פירושה מוות, אבל רק הפחד מת. רק הפחד יכול למות. אם תתמודד עם הכאב, אם תעמוד מולו מספיק זמן, תפרוץ דרכו אל שמי התכלת הפתוחים, אל החירות והשמחה.

*