

## האמת על החיים עלי אדמות

אני עומד לומר לך את האמת על החיים עלי אדמות, אבל זה לא ימצא חן בעיניך.

זה לא ימצא חן בעיניך, מכיוון שאתה 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 סבל. 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 שבע רצון לאורך זמן. הסבל קרוב ויקר ללבך יותר מכל גבר, אישה או ילד בחייך ולכן, הוא חוצץ שוב ושוב 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 המעיקה והמזרזה הזו.

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 מיידית, 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 היחידי שאחראי עליו, וזו תרומתך האישית לסבל עלי אדמות; לסבל שימשיך וידבק בך כל עוד אתה מספיק אנוכי, לא בוגר וחסר רגישות כדי להמשיך לחיות איתו. איש לא ייפטר 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 שנצמד לסבל ולא מוותר? 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, מייד תראה איך כל בעיה - כל פיסה פתטית של סבל בחייך כרגע - נעלמת כבדרך קסם. מייד 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 מעוורת 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 מישוהו או משהו להאשים, אבל לעולם לא את עצמך, האשם האמיתי. אתה רותח מזעם כי מישוהו עשה לך משהו; אתה מריר ומיואש כי מישוהו איכזב אותך או בגד בך. או שאתה חסר נחמה, שקוע ביוגן 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? כמובן שלא. החיים טובים מכיוון שהחיים הם אמת. והם כאלה בכל רגע - ברגע שתותר 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 תשוב להיות אומלל. האפשרות היחידה שקיימת היא להשתחרר מהסבל. רק זה יישאר לעד. כאשר אתה חופשי מסבל, מה עוד אפשר לרצות?

### **סבל הוא בערות.**

בערות היא מצבור של מטענים רגשיים 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 מכאבים רגשיים או מהבערות שבתוכך 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 מיואש.

הסבל שלך איננו טבעי. הוא הוחדר אליך מהעולם החיצון כבר מרגע עיבור הרחם, פלש לתוכך דרך הסבל 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 ללא האחר.

הנאה רגשית נובעת מגירוי או ריגוש. 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 (כל עוד לא צפויה לך פעילות מרגשת או מהנה) מחייה הרגש בתוכך 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 מגוררים 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; אתה נהנה מהם.

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 עד כמה אתה אומלל - אין כל חשיבות. האמת היא שאתה מעדיף את הכאב המוכר על פני הכאב הפשוט שעימו 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 השמיים הפתוחים של חירות ושמחה.

\*\*\*