

מדיטציית

כאן

ועכשיו

דרך מהירה ויעילה להתגבר על הסבל

(Condensed Version)

מימי קוק וטאהאן-טריו נגויאן

האנוי, 2005

תרגום לעברית: סגולה מוצפי

הספרון הזה נובע מהגרסה המלאה של הספר מדיטציית כאן ועכשיו: דרך מהירה ויעילה להתגבר על הסבל. בהוצאת "כאן ועכשיו". כל הזכויות שמורות. ©.2004 מימי קוק וטאהאן טריו נגואות.

ISBN: 0-9763491-3-2

This booklet may be reproduced and distributed freely but without alteration.

The Here and Now Meditation Foundation

Goleta, CA 93117

Email: info@hereandnowmeditation.com

Website: www.hereandnowmeditation.com

תוכן העניינים:

הקדמה

פרק 1: מבוא למיינד

הסבל ובני הלוויה שלו
העבודה עם המיינד
האי דיוקים של המיינד
מה מותר ומה אסור למיינד
העבר והעתיד האינסופיים של המיינד

פרק 2: המפתח שלנו: מדיטציית "כאן ועכשיו"

תפיסות בסיסיות של "כאן ועכשיו"
שימוש ב"כאן ועכשיו"
התנסות ב"כאן ועכשיו"
רמה 1: כניסה לדומיה (Stillness)
מדיטציית ישיבה
מדיטציית שינה
ריפוי עצמי, תנגודת הזדקנות וניהול מתחים
ניטרול כוחות קארמה מהעבר
אפיון מדיטציית כאן ועכשיו

פרק 3: המיינד "המנדנדת"

צריך וחייב
רוצה וזקוק
הכבלים של הביקורתיות
העבר והעתיד
שיפוטיות
אושר וסבל
שינוי האנשים החשובים לנו
שינוי מקומות
מחילה
רחמים עצמיים
הפרדה ואהבה
מדידת ההצלחה והכישלון
דת המקור
שלי טוב יותר משלך

האם זה כך?
יחסים בין אנשים
מדוע אנו כאן בחיים האלה?
אהבה ללא תנאים
אהבה לעומת הזדקקות
"התנסות" הכל אחד
אישה וילדה

פרקים אחרים מנוסחת הספר
סיכום

פרק ראשון

הכרות עם המינד

השיחה הבאה התרחשה באחת מפגישות ההדרכה, בין אחד מהמדריכים הרוחניים וגברת צעירה באמצע שנות השלושים לחייה:

מדריך: שלום, איך אוכל לעזור לך?

אישה: הכול לא הולך נכון. אני זקוקה לעבודה קבועה. ואני גם זקוקה למקום טוב יותר לשהות בו... כרגע אני חולקת חדר במרתף של מישהו. אני רוצה משפחה שתאהב אותי. בעלי עזב אותי, אני זקוקה לגבר נחמד... בעל נחמד. המכונית שלי כל הזמן נתקעת....

מדריך: מה שכרגע אמרת שאת זקוקה נשמע לי סביר. לדעתי, כל אחד היה רוצה דברים דומים... האם את מכירה מישהו שיש לו את כל הדברים האלה?

אישה: כן, חלק מהחברים שלי.

מדריך: והאם הם מאושרים?

אישה: ובכן... לא ממש.

מדריך: האם את חושבת שאם היו לך כל הדברים האלה היית מאושרת?

אישה: אולי... בעצם, יתכן שלא... לא לתמיד.

מדריך: אם לא אכפת לך, יש לי תיאוריה פרטית מדוע. יתכן שאני טועה, אך בואי נבחן אותה. אני חושב שבאנו ממקום שבו היינו אהבה ושלוש מוחלטים. יתכן שזו הסיבה שאנחנו כל הזמן מרגישים נזקקים וחסרים עכשיו. על מנת להתמודד עם החסר הזה, אנחנו מחפשים את אהבת הזולת, הורים, חברים, מאהבים, ילדים... אנחנו מרגישים חסרים, ולכן אנו ממלאים את החסר בתהילה, כוח, מעמד, עושר. כל דבר עובד לזמן קצר, אך אחר כך חוזרת הרגשת החסר. אין לי דרך קסם לתת לך את כל מה שאת מבקשת, אך אני יכול להראות לך איך באמת למלא את החסר. ברגע שנעשה זאת, שום דבר אחר לא יהיה חשוב יותר. אם יהיו לך כל הדברים שביקשת- בסדר. אך אם לא יהיו לך- גם זה בסדר. את שלמה עם עצמך ועם העולם בכל מקום....

על ידי היפרדות מאותו מקום של שלימות, יצרנו מינד שנייה אשר משתמשת במילים. המינד המקורית שלנו היא תמיד חסרת מילים ושקטה. כל התפיסות ללא פרשנות, שיפוט, ניתוח, השוואה או דדוקציה. הכול פשוט יש. המינד השנייה היא זו שאתה ואני משתמשים בה כרגע. היא אחראית ללא הפסק על דברים הגורמים עצב. ברגע שאנו לומדים איך לשלוט במינד הזה, נוכל לחזור למצב המקורי של המינד. נוכל להתעלות לאותה הרגשה של חוסר נצחיות.

האם תרצו ללמוד איך?

הסבל והמלווה שלו: המינד

אדם הולך ברחוב סואן בעיר. ההמון נדחק בו תוך שהוא מנסה לעבור בקרן הרחוב. "סילחו לי!" הוא צועק בגועל. אנשים בורים גסי רוח. הוא מסב את ראשו וצועד במהירות ונחישות. אם ההמון הזה יגרום לי לאחר, אכעס מאד. פתאום הוא נופל. הוא מסתכל למטה ורואה שהוא נתקל בכסא שהונח מחוץ לבית קפה. הוא מתפרץ לקפה: "אל תשאיר את הכסא בחוץ. אנשים עלולים להיתקל בו

ולפול". היום אף אחד לא יודע לנהל עסק ביושר. הוא מזיז את הכסא מדרכו וממשיך הלאה- ונחבט באישה צעירה: "הסתכלי לאן את הולכת!" הוא מפטיר לעברה. האישה מסתכלת עליו בעיניים מלאות חמלה ומגידה בראשה: "אתה סובל מאד. אוכל לעזור לך". הוא מסתכל עליה, נבוך: "סובל? מי סובל? אני רק כועס!"

בתרבות המערבית, המילה "סבל" בדרך כלל קשורה לאירועים טראומטיים בחיים, כאב ועצב. תרבויות מזרחיות, המושפעות מההינדואיזם והבודהיזם, בדרך כלל רואות בסבל שלב בונה בחיים, החיים הם סבל. ההגדרה בספר זה מצויה בין שניהם. סבל, כמובן, מתייחס לרגשות כמו עצב וכאב. בספר זה ההגדרה של הסבל מורחבת וכוללת כל מצב רגשי הנקשר לעצב. ההגדרה השלמה שלנו, אם כן, לסבל היא:

*** כל רגש שאינו אושר, אהבה או שמחה. לדוגמא: כעס, קנאה, בדידות וכו'.**

*** כל מצב של הוויה שאינו שלום, שלוה, או הרמוניה. לדוגמא: אלימות, הזדקקות, בלבול, עצבנות, מתח, הכחשה, חסר, דאגה, דיכאון וכו'.**

*** כל פעולה שאינה של נדיבות, סובלנות וחמלה. לדוגמא: שליטה, שיפוט, בקורת, העלבה, פגיעה, התעללות, תלונות, נדנדוד, וכו'.**

עם ההגדרה הזו של הסבל, ברור שרובינו סובלים בדרגות שונות. על מנת לפתור בעיות רגילות, אנו צריכים קודם כל לשאול מה גרם לסבל. הנה מספר סיבות שרבים מאיתנו רושמים:

אני לא מאושר משום:

*אני לא מקבל את מה שאני באמת צריך.

*מישהו עשה לי משהו רע.

*מישהו לא עשה משהו שהוא אמור לעשות עבורי.

*הדברים לא מתרחשים בדרך שהייתי רוצה שיתרחשו.

*אני כל הזמן בחשש לאבד מישהו או משהו.

*אני נכשל בכל מה שאני מנסה לעשות.

*אין לחיים משמעות עבורי.

כל אלו נראים כמצבי חיים סבירים ליצירת עצב. אך ישנם אנשים מאושרים גם כשהם במצבים כאלה! - אם כן מה ההבדל בין האנשים? -התשובה: - **מצב המיינד**. המיינד של האחד דוממת ושקטה ושל השני מדברת, בדרך כלל מתלוננת. עם זאת, האם עלה בדעתך שאתה אינך המיינד שלך. - כאשר אתה רוצה שקט ושלוה, האם המיינד מפסיקה לנדנד? - האם המיינד אינה מפרה את כל רצונותיך רב הזמן?

בפעם הבאה שאתה חושב מחשבות כאלה כמו ברשימה למעלה, נסה להפריד בינך לבין המיינד שלך, ובקש ממנה: "**היי שקטה**...." בתקווה, שהיא תציית ותהיה שקטה או תחליף נושא. נראה כי, לרבים מאיתנו, המיינד שלנו אינה תחת שליטה מלאה. הספר הזה נכתב לאלו אשר עדיין אינם שולטים במיינד שלהם.

התפיסות בספר זה מתבססות על המודעות של שתי האמיתות הבאות: ראשית, המקור העקרוני של רב האומללות הרגשית והסבל המנטאלי, נובע מפעילות לקויה של המנגנון החשוב בהווית האדם: המיינד.

שנית, המיינד הוא רק אחד מחלקים רבים של ההוויה האנושית כמו לב, עיניים, ואף. המיינד אינה יכולה להילקח כישות מוחלטת. אנחנו איננו המיינד שלנו והמיינד שלנו אינה אנחנו. לכן, אנחנו איננו **התגובות** או **המסקנות** של המיינד, אשר מובילות למצבים רגשיים של עצב, כאב או כעס.

הספר הזה ידריך אותנו איך לרפא את הפעילות הלקויה, ואיך לשפועל את הפעילות האיכותית של המיינד שלנו כמו יצירתיות, המצאות, מודעות וערנות. כשתסיימו לקרוא את הספר הזה, יהיה לכם הדרוש להבין את דרך העבודה של המיינד הזאת, וגם את הכישורים לטפל בה.

דרכי העבודה של המיינד אי-הדיוקים של המיינד

הבעיה הראשונה עם המיינד היא האי-דיוקים שלה. ה"ידע" הרגיל של המיינד איננו מדויק. בהמשך ישנן שתי דוגמאות של מסקנות לא מדויקות הנעשות ע"י המיינד:

דוגמא #1: -העין שלך רואה שאתה זורע. אחר כך העיניים שלך רואות עץ גדל באותו מקום. המיינד שלך מסיקה: אני זרעתי את העץ הזה" ויתכן שתיטען כ"י" העץ הזה שלי". **במציאות**, העין ראתה רק שתי עובדות: הראשונה היא **הידיים שלך**, **ששמו את הזרע בקרקע**, והשנייה, היא **העץ שגדל באותו מקום**. ידיעת שתי העובדות האלו בלבד, גורמת למיינד לשרטט את המסקנה שהתופעה השנייה (העץ) הוא תוצאה של הראשונה (זריעת הזרע).

אי הנכונות, אי הדיוק, היא בכך שהעין לא ראתה פקטורים אחרים שהיו מעורבים, כמו הקרקע, מים, אויר, אור שמש ומינרלים, דשן וכו'. **באותה מידה יהיה לא מדויק** להסיק דרך אחרת: הזרע נזרע על ידי- ובעזרת הקרקע, מים, אויר, שמש וכו', הוא גדל לעץ. מדוע זה עדיין לא מדויק? משום שהעיניים **ראו** רק את הזריעה של הזרע ואת קיום העץ. המיינד, היא שמוציאה את הידע המאוחסן מבנק הזיכרון (כלומר, קרקע, מים, שמש...) ומיישמת ידע כזה לתופעה שהעין רואה (כלומר זריעת הזרע ועץ שגדל). אחר כך משורטטת המסקנה. אולם, זה לגמרי יתכן שהעץ שנראה ע"י העין, יכול היה לגדול מזרע אחר שנזרע ע"י מישהו אחר. או יכולים להיות אלפי פקטורים נוספים מעורבים. לכן, כאשר אנו רואים A ואחר כך B, זה לא בטוח ש- B הוא תוצאה של A. לכן, **המיינד האמיתית** היא זו היודעת כי A הוא A ו- B הוא B ללא ניתוח נוסף.

דוגמא #2: -תשעה חודשים אחרי התייחדות של זוג, אדם זעיר נולד. המיינד מסיקה: האדם הקטן הזה נוצר על ידי והוא צאצאי. הוא שייך לי. המיינד משרטטת את המסקנה למרות שאינה יודעת אם ישנם **כוחות נוספים וסיבות שיביאו לחיים החדשים האלה**.

בדוגמאות האלה, למרות שהמיינד הגיעה למסקנות **שונוות** כתוצאה מהשימוש בידע השמור שלה, יתכן שזה יהיה עדיין לא מדויק, משום שהמיינד תמיד מוגבלת ב"לדעת" שלה. בשימוש באבחנות המוגבלות שלה, המיינד ממהרת להסיק מסקנות, לתת סיבות, וממלאה את החללים בידע מה"ידע" הישן והשמור שלה.

מיינד טהורה, אמיתית ונקייה מקבלת אינפורמציה ללא הוספה או עיבוד של משהו: היא דוממת. ואחר כך, כאשר עולה הצורך במתן סיבות והסקת מסקנות, המיינד האמיתית ממלאת את המטלות בדומיה הזו, ללא שיפוט והסקת מסקנות מוטעית-**ובאותו זמן**, המיינד האמיתית ערנית לכך שהיא נותנת סיבות ופרשנויות. היא גם ערה לכך שתמיד יש מקום **לאי דיוק** נוסף.

בקיצור, בכל זמן שהמיינד מסיקה מסקנות, היו ערים לתהליך שהיא משתמשת בו. מהם תהליכים נכונים של המיינד? אלו הם התהליכים המנוצלים כאשר המיינד פועלת בדומיה מושלמת. הם מתרחשים ללא שיפוטיות, בקורת, מתן עצות, או פרשנויות. הם רק אבחנות שלוות והתבוננות.

המותר ואסור של המיינד

בעיות וסבל מתגברים כאשר המיינד הלא מדייקת מחליטה להשתמש בידע הלא מדויק שלה כדי לשפוט. כאן, אנו רואים איך המיינד עובדת: היא מחפשת בבנק הזיכרון שלה ואחר כך מיישמת דעות קדומות וערכים לאבחנות חדשות. ואם העולם מסביב לאדם לא מתאים לצפיות ולפרשנויות, המיינד מתבלבלת. היא עלולה לנדנד ולהציק.

בדוגמא הבאה, אנו רואים איך המיינד יכולה לקחת את האינפורמציה מהחושים שלנו וליישם את הציפיות והשיפוטים לגרום לנו אי-נוחות.

~**ראיה:** "אני מאמין שאנו צריכים לחיות בסביבה מסודרת ונקיה. כאשר אני רואה בגדים על הרצפה, וצלחות מלוכלכות, אני מרגיש מאד לא נוח. אני לא אוהב אנשים מבולגנים. הם צריכים לחיות חיים נקיים ובריאים יותר"

~**שמיעה:** "אני באמת לא אוהב רעשים גבוהים וצורמים. אני בעיקר מתרגז כאשר אנשים עושים רעש ללא התחשבות. אני נפגע מאנשים הטורקים דלתות, מדברים בקול רם בטלפון הנייד שלהם או מדברים במהלך סרט".

~**טעם:** "אני מאד בררן בכל הקשור לאוכל. למעשה, אני מעדיף להיות רעב מאשר לאכול ארוחות שלא מעוררות את התיאבון. אני מדוכא כאשר המנה אינה לפי הסטנדרט שלי בטעם וארומה" המיינד שלנו יוצרת שיפוטיות יותר מתוחכמים על בסיס האבחנות. כמה תפיסות שהמיינד משתמשת בהן כדי לסדר את האינפורמציה הנכנסת כוללות תפיסות על מערכות יחסים, ערכים וזהות.

~**ערך:** "אם אלבש את הבגד הזה, אנשים יצחקו עלי (בגלל שאראה כעני או חסר טעם), או הם יחמיו לי (על היותי קלסי, יפה, אופנתית). כאשר אני מתבונן באנשים ורואה איך הם מתלבשים, את המכוניות שלהם, אני מיד יודע כמה הם שווים". כאן המיינד מגדירה את הערך והמשמעות דרך המראה. המיינד נותנת תשומת לב גדולה למחמאות ובקורת מאחרים. לכן, המיינד תהיה מאד מתוחה אם אין אמצעים זמינים לתת סימני מעמד מתאימים לאדם או למשפחה.

~**זהות:** "איבדתי את עבודתי ואת כל כספי. אני כשלון" תהליכי החשיבה המוטעים האלה של המיינד יכולים להביא אותנו להאמין שאנחנו הסיבה היחידה והישירה של תופעת החיים ודברים המייצגים הצלחה וכשלון. לדוגמא: המיינד צריכה רק לראות הון רק כ"הון" אבסולוטי, ולא כ"הון שאני יצרתי" או כ"הון שאני איבדתי". תפיסה נכונה זו יכולה להביא אותנו להתגבר על הסבל הקשור להצלחה או כשלון, רווח והפסד, כבוד והשפלה, ולשחרר אותנו מהאשליות הכובלות". **אני בשליטה על כל מה שיש בחיי** ו- **"אני הוא מה שיש לי ומה שהשגתי"**.

~**מערכות יחסים ותפקידים חברתיים:** "למרות שאבי (אימי, חבר, ילד, אחיין וכו') הוא קרוב משפחה שלי, כשהייתי צריך עזרה, הם לא עזרו לי כמו שהיו צריכים". כאן, המיינד מגדירה את המשפחה ומערכות היחסים הקרובות כקשורות לאחריות בטוחה. אם האחריות לא תתמלא, המיינד שופטת ומאשימה.

בדוגמאות אלה, למרות שהמיינד הגיעה למסקנות **שונוות** כתוצאה מהשימוש בידע השמור שלה, יתכן שזה יהיה עדיין לא מדויק, משום שהמיינד תמיד מוגבלת ב"לדעת" שלה. בשימוש

באבחנות המוגבלות שלה, המיינד ממהרת להסיק מסקנות, לתת סיבות, וממלאה את החללים בידע מה"ידע" הישן והשמור שלה.

"במשפחה, אישה אחראית לעבודות הבית ודואגת לבעל ולילדים. גברים אחראים לכלכלה, ולנוחות החומרית". אם אדם לא ממלא את תפקידו, גם הוא וגם אחרים מסביב או מסביבה יסבלו מהנדנדוד של המיינד, השיפוט וההאשמה.

ביחס למיינד, מערכות יחסים הם האספקט הבעייתי ביותר. בחיינו. תפיסות חדשות יכולות לעזור להפחתת הבעיות. לדוגמא: אנו צריכים לראות את בני הזוג שלנו כך: זהו יצור אנושי, אשר לפני שפגש אותי, חי כבר חיים בעולם הזה במשך עידן. הוא בעל סידרה שלמה של תפיסות אישיות, אשר כבר נותבו ע"י המיינד שלו, ואשר גופו ונשמתו לגמרי לא תלויים בי". האם אי פעם עלה בדעתך שיתכן והאדם הזה קיים בעולם למטרות אחרות מלבד להיות בן הזוג שלך? נקודת מבט זו יכולה לעזור למיינד לקבל ולכבד אחרים מסביב: היא לא תדרוש יותר מאחרים לוותר על ה"ידע" שלהם וערכיהם- מנותבים או לא- למען ערכינו.

העבר האינסופי והעתיד האינסופי של המיינד

המיינד בדרך כלל אינה זקוקה לאבחנות כדי לשמור על עצמה עסוקה. יש לה את העבר והעתיד לחשוב עליהם. המקור העיקרי לסבל שלנו נובע מהיזכרות, שיחזור, דאגה ופנטזיות. בדרך כלל אנו מחמיצים את חוויות ההווה משום שהמיינד לוקחת כאבים וחרטות מהעבר ומשחזרת אותם כמו תקליט שבור. אנו חיים גם חלק מחיי העתיד ע"י דאגה, תכנון, ופנטזיות. המיינד אובססיבית לאירועים אלה, שהם למעשה מזמן אחר וגורמת לנו לחיות אותם בהווה.

בקיצור, כך, באמצעות תהליכים מוטעים, המיינד יוצרת את הסבל.

*היא עסוקה במחשבות חוזרות והתנסויות חוזרות מהעבר.

*היא מוצפת בדאגות, פחדים וחלומות של העתיד.

*היא מנתבת אותנו ליישום דעות והשקפות שנבראו ע"י החברה, ללא קשר לסיבות או הגיון.

*היא גם יכולה להביא לחולי וכאב לגוף הפיזי דרך העברה רציפה של מחשבות מזיקות אל התאים.

כאשר אדם ממלמל ומדבר אל עצמו כל היום, אנו מתייחסים אליו כבלתי שפוי.

אנו לא שמים לב כי כולנו מדברים אל עצמנו ללא סוף, כל היום וכל הלילה- אלא שאנו עושים זאת בשקט בראש שלנו. זו בעיה כרונית אמיתית, אך משום שכולם נגועים בה, אנו מתייחסים אליה כנורמלית. לכן, במקום להיות "הבעלים" שמפעילים ושולטים על המיינד, במציאות, המיינד פועלת ושולטת בנו ללא סוף. כל זמן שאיננו יכולים ל"כבות" את המיינד בשעת הצורך, לא נוכל להיות מעל לסבל.

זו לא מטרתנו, כאן, לשכוח את העבר, או לא לתכנן את העתיד. והיא אינה גם- לא להביע נקודות השקפה או דעות. הבעיה עם התהליכים שהוזכרו למעלה, שהם מתרחשים אוטומטית מתוך הרגל. כאשר אנו אומרים שאנו רוצים לכבות את המיינד, אנו מתכוונים, שאנו רוצים לשלוט על התהליכים. אנו רוצים לכבות את העצמאות של המיינד. המטרה, אם כך, להיות מסוגלים להיות בעלי בחירה על התהליכים והיישומים האלה, אנו רוצים להיות מסוגלים לבחור מתי ליישם דעה או ידע קודם, מתי לשחזר את העבר, או מתי לבנות תמונות ורגשות בתוכנו.

המיינד האנושית אינה אסון לאנושות. להפך- היא מנגנון חשוב ביותר אם נדע איך להשתמש בה. ברגע שנהפוך לבעלים של המיינד שלנו, נוכל לתרבת את האיכויות החיוביות שלה כמו יצירתיות ומודעות.

מניעת סבל דורשת שלושה דברים:

1. **הבנה של המיינד וההרגלים שלה,**
2. **שיטה לשליטה על המיינד,**
3. **החשוב ביותר, מודעות מתורבתת לעצמנו ויחסינו עם האחרים.**

הצגנו כבר את המבוא להכרת תהליכי המיינד. בפרק הבא, נרצה להציג שיטה קלה שתאפשר תירבות של המודעות הנחוצה. שיטה זו היא רק אחת משיטות מדיטציה רבות הקיימות בעולם- אך אנו מצאנו שהיא הפשוטה ביותר והאפקטיבית ביותר להשגת מטרותינו. כאן, אנו נציג אותה לאלו שעדיין לא מצאו את הכלי הנכון לחיפוש שלהם לאושר נצחי.

פרק שני

מדיטציית "כאן ועכשיו"

המפתח שלנו לסילוק הסבל היא שיטה פשוטה המאפשרת לנו לשחרר את עצמנו ע"י **כיבוי המיינד**. מפתח הזה "משמן" במיוחד את המתרגלים חסרי הניסיון במדיטציה. כל אחד יכול לתרגל אותה בקלות ובכל מקום- אפילו בישיבה נוחה על כורסא, בשכיבה, בעמידה, בהליכה או תוך כדי עבודה.

מדיטציית "כאן ועכשיו" אינה דורשת מאיתנו לעזוב את חיינו הגשמיים הנורמלים ואת עולם החברה ואינה מצפה מאיתנו להזניח את האהובים שלנו למען התבודדות לכל זמן שהוא. יתרה מזו, היא אינה שייכת לכל דת שהיא. כל אחד יכול להשתמש בה.

מטרת המדיטציה

המדיטציה תורגלה במשך אלפי שנים מאז שהאדם למד איך להיות שקט במילים ובמחשבה. השקט הזה עזר למלא אנרגיה מחודשת את גופו ולהביא למנוחה אמיתית ושלוה של המיינד שלו.

במסגרת הספר הזה, נתמקד **בסילוק העצב מעצמנו, ובמניעה מאיתנו לפגוע באחרים**. אחרים שהשורשים האמיתיים של אי-השמחה מטופלים בהצלחה, תמצאו כי השלווה האמיתית והנצחית והשמחה יהיו שלכם לתמיד.

תפיסה בסיסית של "כאן ועכשיו"

המטרה הראשונה של המדיטציה היא להשקיט, או לדומם את המיינד החושבת. בדרך כלל. אם אנו אמורים להתמקד על משהו, המיינד החושבת היא זו שאמורה לכוון את הפעולה. המיינד החושבת מובילה ומכוונת כמעט את כל הפעולות היומיות ואת כל המחשבות שלנו. טכניקות מדיטציה מסוימות מנצלות זאת להביא אותה למצב של שקט. אחרות גם שומרות על שיטות "מלאות מיינד" שבהן משתמשים במיינד החושבת על מנת להישאר מודע לחושים, למחשבות ולפעולות כמו אכילה, לעיסה, הליכה, חשיבה של מחשבות מסוימות וכו'.

טכניקת ה"כאן ועכשיו", לעומת זאת, אינה מנסה להתחכם עם המיינד. ברמת המתחילים, המיינד החושבת יושבת במקום מרוחק **ללא מחשבה, וללא מיקוד** בזמן המדיטציה. המיינד והגוף נחים עמוקות, ולכן חווים שלוה. ככל שנעשים יותר מיומנים, מצב ההווה הזה ישחרר את המיינד מהרגליה ומהפטפט האינסופי. ברמות גבוהות, המיינד האמיתית מבצעת פעולות יומיומיות בשעה ששומרת בקביעות על מודעות עם או קשר עם הדממה הפנימית.

בנוסף, השיטה כוללת אמצעי להמשך התרגול גם בזמן שאתם ישנים כך שתוכלו להגיע לתת מודע.

אם כך, מהי בדיוק מדיטציית "כאן ועכשיו"? זה אומר בדיוק להיות "כאן" ו-"עכשיו". זו תוצאה של שמירת המיינד במקום בו נמצא הגוף וללא מחשבות, אך במצב גבוה של ערנות. במצב זה, המיינד עומדת דוממת, ללא מחשבה, ללא חיטוט בעבר, קפיצה לעתיד או ניתוח ושירטוט מסקנות לא מדויקות. ה"מיינד" וה"גוף" נעשים **אחד**, מאוחדים עם הגוף הפיזי בדומיה פנימית מושלמת: מצב של התעלות בזמן ובמרחב.

בפשטות, אם נוכל לשמור את המיינד שלנו שקטה כאשר אינה בשימוש, אנחנו כבר קדימה במשחק. ואחר, אם נוכל להמשיך ולשמור את המיינד שלנו שקטה גם כאשר אנו משתמשים בה, וכאשר אנו ישנים, אנחנו במצב הרבה יותר גבוה של המיינד, שאינה סובלת יותר ללא צורך. עם שיטת ה"כאן ועכשיו", רב האנשים יכולים להנות משיפור גדול במצבם הנפשי והמנטלי תוך מספר ימים. אתם לא צריכים אפילו להאמין בשיטה כדי שהיא תעבוד. כל שאתם צריכים לעשות הוא לנסות אותה, ולהקדיש מאמץ כן.

השימוש ב"כאן ועכשיו"

לסיכום הפרק הקודם, רגשות בדרך כלל מתפתחים בכיוונים הבאים:

- * מדעות, הרגשות, ויחסים קודמים הנשמרים בזיכרון.
 - * מפרשנויות הנעשות ע"י המיינד דרך חמשת החושים.
 - * ממחשבות על אירועים שהתרחשו בעבר או שיכולים להתרחש בעתיד.
 - * מערכים, אמונות וציפיות המיושמים עי המיינד לאירועי החיים ואנשים אחרים.
- להלן מספר דרכים להתמודד עם הרגשות האלה:

להפסיק את השימוש האוטומטי של המיינד בידע ישן מסוים. **אנחנו יכולים להיות "נוכחים" בעזרת מדיטציית "כאן ועכשיו"**. כאשר אנו מוצאים את עצמנו חיים מחדש אירוע כואב מהעבר, אנו צריכים לגרום לעצמנו להיות "נוכחים" ע"י השימוש במדיטציית "כאן ועכשיו" כדי להיכנס למצב של דומיה, שמירת המיינד שקטה לפחות לדקה אחת. ואז, לאחר מכן, במצב זה של דומיה פנימית, נוכל להתבונן באירוע או ברגשות ללא שחזור האירוע. נוכל לחשוב על זיכרון תוך כדי כך שלא נתנתק מההווה ומחוויות ההווה.

אנו יכולים למזער את הקשר בין המיינד והחושים ע"י שימוש במדיטציית "כאן ועכשיו". אתם צריכים לעשות זאת בעצמכם, לדוגמא, עיניכם רואות וורד, אחר כך המיינד חוזרת לעבר ודולה משם תמונות מכאיבות וזיכרונות הקשורים לוורד מסויים מהעבר. במקרים כאלו, קחו נשימה עמוקה ואיטית, היכנסו לדומיה פנימית בעזרת מדיטציית "כאן ועכשיו", והקשיבו למצב ההווה. אתכם תוכלו להרגיע מהר את המיינד הפעילה מדי.

כדי להפסיק את המיינד מלחיות את העבר ואת העתיד, אנו צריכים גם להתמודד עם השליטה של המיינד על הדמיון. למיינד יש יכולת מיוחדת. היא יכולה "לראות" תמונות ו"לשמוע" קולות ללא שימוש בחושים. היא גם יכולה ליצור הרגשות, טעמים, וריחות בעצמה ולגרות תגובות מנטליות ופיזיות. לדוגמא, כאשר המיינד מדמיינת לימון הנסחט אל תוך הפה, בלוטות הרוק מגיבות אוטומטית. היכולת המיוחדת הזו, יכולה להביא לעצב ושימחה. הדמיון שלנו יכול לברוא ולהמציא ולעזור לנו לייצר אומנות והמצאות. אך הוא גם יכול לצייר פנטזיות מהעבר או העתיד הגורמות סבל.

כשאנו זקוקים לעצור קטע שלילי או חסר תכלית של הדמיון, אנו יכולים לקחת נשימה עמוקה ולהיכנס לדומיה הפנימית של מדיטציית "כאן ועכשיו". כאשר אנו בדומיה הזו, המיינד תפסיק מיד את תהליך הדמיון. טכניקה זו עוזרת במיוחד למנוע מהדמיון לצאת משליטה ולהביא לנוזק לנו ולסובבים אותנו.

כדי לשנות את הציפיות והשיפוט של המיינד, יתכן ונצטרך נקודות מבט חדשות על אירועי החיים. הפרק השלישי מכיל את נקודות המבט החדשות שיכולות לעזור לנו לתרבת מודעות ואולי לשנות את הדרך בה המיינד מיישמת את הדעות והציפיות לעצמנו ולאנשים שסביבנו.

תרגול מדיטציית "כאן ועכשיו"

המטרה הסופית של טכניקת המדיטציה הזו היא לאפשר לנו להישאר במצב של דומיה פנימית בכל זמן, בין אם אנחנו יושבים, עומדים, או הולכים, ובין אם אנחנו ערים או ישנים. ישנם ארבעה טיפוסים של שלבים להגיע למטרה:

שלב 1: בשלב זה, בעזרת מאמצים מודעים, נוכל להפסיק את שטף המחשבות במשך מה שאנו מכנים "ישיבת מדיטציה". נוכל גם להחוות דומיה, שלווה פנימית, ואת המנוחה והבהירות של המיינד במהלך המדיטציה.

שלב 2: כאן, כאשר אנחנו לא בישיבת מדיטציה, ותוך כדי כך שאנו בפעילות יומיומית, נוכל לחוות את נוכחות הדומיה לעיתים קרובות. נחוה זאת גם באופן טבעי וגם ע"י מאמץ תודעתי של ביצוע מדיטציה למשך דקה במשך כל היום.

שלב 3: בשלב זה, המיינד נעשית צייתנית, פחות כאוטית, ויותר מסודרת. בעזרת תרגול נוכל להתעמת עם מצבי החיים באופן רגוע, להיות ערים למניעים של המיינד שלנו והרגליה, ולצעוד החוצה ממערבולת רגשית כשאנו משמרים דומיה כל הזמן.

שלב 4: בשלב רביעי זה, אנחנו והמיינד שלנו נמצאים במצב טבעי של אחדות ללא מאבק או כאוס. כאן, נחיה את חיינו עם נוכחות מתמידה של שלווה פנימית וחיבור עם הדומיה הפנימית. המיינד לא תמשיך באופן אוטומטי: לנתח, לשפוט, להגיב, להסיק מסקנות או לנדנד כמו שנהגה בעבר לעשות.

מקובל להאמין שרוב האנשים המוארים נשארים במצב זה של דומיה כל הזמן.

הודעה למתרגלים של שיטות אחרות:

למתרגלים את שיטת הצ'קרות ומערכות אנרגיה אחרות: כאשר מתרגלים את מדיטציית "כאן ועכשיו", משום שהמטרה הראשונית של המדיטציה "כאן ועכשיו" היא הדומיה והיעדרות מוחלטת של מחשבה, אתם תצטרכו להרגיע את כל השרירים של המצח, ומסביב לעיניים למנוע ריכוז בגבות ובמצח, בעיקר במיקום של צ'קרת העין השלישית או צ'קרה 6.

אם אתם רגילים להרגיש תנועת אנרגיה, תדרים, או ויברציות, או שיש לכם חזיונות בזמן המדיטציה, בבקשה התעלמו מהם משום שבסיס "כאן ועכשיו" היא הדומיה. אתם צריכים לשמור על המיינד לגמרי דוממת, בלי לחוות דבר- אפילו לא את חווית הדומיה עצמה, משום שפעולת הציפיה מוציאה אתכם מחווית הדומיה.

מתרגלים של שיטות המדיטציה המסורתיות: מדיטציות מסורתיות בדרך כלל מדגישות ערנות מוחלטת. שיטת ה"כאן ועכשיו" מדגישה אי-פעילות מוחלטת הכוללת אי-מאבק להישאר ערני. העומק הראשוני האידיאלי של המדיטציה בשלב הראשון הוא מצב של חצי ערנות חצי שינה: בין שני המצבים של להיות ער ולהיות ישן.

רמה אחת: להיכנס למצב דומיה

חשוב: בבקשה שימו לב ששלוש הרמות תוכננו למטרה אחת של תרגול מעשי. הן לא מעידות על רמות של הישגים רוחניים, אלה יישומים שונים של טכניקת המדיטציה. התחילו עם רמה אחת. המשיכו לרמה שנייה רק לאחר שאתם שולטים בשיטה הקודמת. אך אל תרגישו בלחץ להתקדם- אנשים רבים משתמשים רק ברמה הראשונה ביעילות ונוחות רבה- או ברמה השנייה, גם לאחר ששלטו בשלוש הרמות. רק מיצאו את השיטה הנוחה לכם.

רמה אחת מסבירה את הדרך הבסיסית להשקיט את המיינד ולהיכנס לדומיה, פותחת את הלב לחמלה, ומלמדת שיטות לריפוי עצמי, נוגדי-הזדקנות וטיפול במתחים.

רמה שנייה מלמדת איך להעמיק את מצב הדומיה. היא גם מכילה תרגול מתקדם, לצורך שימור דומיה ברת קיימא במשך הפעולות היומיומיות לניטרול רגשות שלילים (**ראה בספר "מדיטציית כאן ועכשיו"**).

רמה שלישית מבוססת על שיטות של תירבות רוחני של מדיטציית "כאן ועכשיו".

מדיטציית ישיבה

בשעה שאנו מכנים מדיטציה יומיומית "מדיטציית ישיבה", זכור כי מדיטציה זו יכולה להיות מתורגלת בכל זמן, בכל מקום בכל תנוחה. רק הבטח שאתה במצב נוח ורגוע ככל האפשר.

שלב ראשון: נשום לאט דרך האף. תוך כדי נשיפה איטית דרך הפה, הרגש כאילו גל נסחף מהראש עד אצבעות הרגליים ומרגיע את כל הגוף. העיניים יכולות להיות פתוחות או סגורות. אם פתוחות, הן צריכות להיות מעורפלות, אך לא ממוקדות ולא מרוכזות בכל אובייקט.

שלב שני: אמור למיינד "הגוף הוא כאן" **בידיעה** של הגעת המיינד לאזור הלב בחזה שלכם. שחררו את עצמכם, עם מיינד לא חושבת ולא ממוקדת. הרגיעו בעיקר את השרירים מסביב לעיניים ובמצח בין אם העיניים פתוחות או עצומות. מידי פעם קבע את הידיעה כי המיינד יושבת בשקט באזור הלב.

אם המיינד מתחילה להתפזר או לחשוב, בשקט הזכירו לה "הגוף הוא כאן", ויישבו אותה באותו מקום. אחר כך, **מיד שחררו את המחשבות, והרגיעו את הגוף והמיינד.**

הישארו במצב זה של **אי-חשיבה ואי-מיקוד** למשך 30 דקות. מתרגלים חדשים אסור שיעשו מדיטציה יותר מ- 30 דקות בהתחלה. לאחר כחודש, תוכלו להאריך את המדיטציה לנוחותכם.

שלב שלישי: לסיום ישיבת המדיטציה, קחו נשימה עמוקה. כשאתם נושפים באיטיות, פיתחו ומקדו את העיניים במלואן. מתחו את גופכם, אם נחוץ, וסיימו את קטע המדיטציה.

אם אתם רוצים להמשיך את הקטע עם שיטות אחרות להשלמה, או לאחר החזרה למיקוד מלא, שימרו על הדומיה, כאשר אתם במצב של ערות נורמאלית. בשקט הבחינו בתמונות ובמחשבות הצפות ללא ניתוח או מתן סיבות. תרגול זה יכול להתבצע כל זמן שתירצו בכך.

אם מטרתכם במדיטציה היא להגיע ל"מיינד העליונה" שלכם, אנו מיעצים שתעבדו עם מדריך, שהשתלם בשטח זה, על מנת שידריך אתכם אישית. המיינד הרגילה יכולה בקלות להיות מוגדרת בטעות כ"המיינד העליונה".

מדיטציית שינה

בתחילה, אנו מסלקים את הסבל כאשר אנו מגיעים לדומיה במהלך **מדיטציית הישיבה**. שנית, אנו משלבים את הדומיה לתוך הפעולות היומיומיות. במדיטציית שינה, אנו מנסים לטפל בחלק אחר של המיינד בתת המודע שלנו. כדי שלא נסבול אפילו לא בחלום, אנו מדריכים גם את התת-מודע וגם את המיינד החושבת שלנו להגיע לדומיה גם במהלך השינה. זה מאפשר לנו להתעורר כל יום עם הרגשה של רעננות ושלווה עם עצמנו ועם העולם, משום שזה מונע מהמיינד להמשיך בהרגל בלילה.

הטכניקה היא כזו: בכל פעם שאתם מרגישים רדומים וכמעט ישנים, אמרו למיינד החושבת שלכם ולתת-מודע "קחו מקלט בדממה במהלך השינה". אחר, שחררו את המחשבות והשרירים, והיכנסו לשינה שלווה.

סימנים לדומיה במשך המדיטציה

אדם המבצע מדיטציה בדממה עמוקה יראה את הסימנים הבאים: הגוף אינו מתוח, הגפיים דוממים, והראש אינו נד או זז. פני האדם נראים שלווים, ללא כל מתח. הנשימה באה בקלות רבה. עם הדומיה, גם בקיטעי מדיטציה ארוכים הכתפיים והגב לא יכאבו. בנוסף, דיוקים בנושא זמן וחלל יטשטשו. לדוגמא, בזמן פתיחת העיניים בזמן מדיטציה, האדם עשוי להעריך לא נכון את משך הזמן של המדיטציה שעשה, או האדם עשוי להרגיש מעט לא מכוונן. סימן נוסף לדומיה הוא הרגשה פיזית של רעננות ושלווה מנטאלית אחרי קטע מדיטציה.

ניתן לתרגל מדיטציית "כאן ועכשיו" בכל עת שרוצים בכך במהלך היום. למען היעילות, אנו מציעים ישיבה ארוכה אחת של 10-30 דקות, ושלוש ישיבות קצרות של דקה אחת בכל יום במהלך הפעילות היומיומית.

זכרו כי המטרה העיקרית היא לחיות בהווה, להיות במודעות שלמה של תהליכי המיינד שלנו, להיות בשליטה על המחשבות, רגשות, פעולות ומציאות, ולשמר את הדומיה בתוך המערבולות של החיים. לכן, לאחר שלמדתם להגיע לדומיה, בעדינות שימרו על קשר איתה בתדירות האפשרית. שוב, הפסקות דומיה בתדירות של דקה במהלך היום עוזרת באופן יוצא מהכלל.

רפוי עצמי, נוגדי הזדקנות וטיפול במתחים

לרפוי עצמי: לאחר מספר דקות של מדיטציה רגילה, אמרו למיינד שלכם לנוח, ואז לשחרר את המחשבות שלכם, כדי להכניס את הדומיה שוב למשך דקה עד 30 דקות. (אם המחלה היא במערכת כל-גופית כמו מערכת הדם, לימפה, עצבים וכו', אז מקם את המיינד בקדקוד הראש במקום באזור הלב).

לשליטה על מתחים ונוגדי הזדקנות

* בכל יום בצע לפחות 15 דקות של מדיטציית "כאן ועכשיו".

* בצע את תהליך דקת-הדומיה במהלך היום למניעת בניית מתח.

* בכל פעם שאתם כמעט נרדמים, קחו נשימה עמוקה ואיטית, הירגעו ואמרו למיינד ולתת מודע שלכם **להיכנס לדומיה בזמן השינה**.

* בכל פעם שמחשבות שליליות או רגשות שלילים עולים, קחו נשימה עמוקה ואיטית והיכנסו לדומיה ל- 30 שניות לפחות.

אל תשכחו לקחת תמונה של הפנים שלכם לפני ואחרי על מנת לראות את האפקט.

נטרול כוחות של קרמת העבר

יש אנשים המאמינים שמקורות של מידע עתיק אינם בהכרח מוכלים במשך זמן-החיים הבודד הנוכחי, אלא הם מגיעים מזמני חיים רבים קודמים. במקרה זה, יתכן שתימצא את ההוראות הבאות רלוונטיות למטרותיך. אך אם לא תוכל להאמין בגלגולי חיים קודמים, פשוט התעלם מפסקה זו.

לנטרול כוחות מגלגולים קודמים, חשוב לראות את הסבל הנוכחי (מחלות, יחסים כואבים, אירועים כואבים וכו') כתוצאה של מעשינו במספר גלגולי עבר. במקרה זה, **עלינו להרגיש מלאי חרטה**- למרות שלא נזכור או נדע את מעשינו בגלגולים הקודמים. נוכל בשקט להתנצל לאלה שסבלו בגלל פעולותינו המכוונות והלא מכוונות בעבר.

בחיינו היומיומיים, ישנם זמנים שאנו סובלים מאנשים, אשר ללא סיבה ברורה, בעקשנות עושים את חיינו קשים. כלומר, מתווכחים בכעס, נלחמים, לוקחים את כספינו, הורסים את רכושנו וכו', על מנת להבין זאת מבחינה קרמטית, נניח שאם בעבר, עשינו אותו דבר להם. נשים את עצמנו במקומם באותו עבר, ונפתח את ליבינו, כך שנוכל להבין את זכותם. אחר, בדומיה עמוקה, נתחרט בכנות, ונתנצל בפניהם בשקט. לשם כך, נכנס לדומיה למשך 30 שניות לפחות. ככל שהדומיה עמוקה יותר, והשקט של המיינד מושלם יותר, התוצאות גדולות יותר.

מאפיינים של מדיטציית "כאן ועכשיו"

לשיטת המדיטציה הזו של "כאן ועכשיו" יש תכונות חשובות במיוחד בהשוואה לשיטות אחרות:

~ **אי-מאבק**: השיטה הזו מתחילה ללא מאבק עם המיינד הרעשנית, ומסתיימת עם מצב אי-מאבק מושלם בתוך או מחוץ הווייטנו.

~ **דממה לעומת מודעות מכוונת**: בשיטה זו, המודעות שלנו נשמרת בעזרת התבוננות שלווה ודומיה, ולא דרך כוונה מאומצת כמו בשיטות אחרות. עם זאת, השיטה מתיישבת עם מסורות אחרות, וגם עם חיים לא דתיים.

~ **זמן ויעילות**: אם התרגול נכון, ניתן לחוות את הדומיה הזו **המשנה חיים**, תוך מספר ימים-יש אנשים שחוו תוך דקות. מתרגלים יכולים בדרך כלל לשלב דומיה בחיי היומיום תוך מספר שבועות. אלו הם טווחי זמן קצרים יחסית לחודשים ושנים בשיטות מדיטציה רבות אחרות.

~ **פשטות**: שיטת ה"כאן ועכשיו" היא אחת השיטות הפשוטות ללימוד, דורשת אך מעט זמן והשכלה, לא יקרה וללא מדריכים. השיטה גם מאד קלה ללמד, לאחר שאתם שולטים בה אתם יכולים בקלות להראות. לאחרים תוך דקות איך לתרגל אותה.

~ **התאמה**: מדיטציית "כאן ועכשיו" היא ניטרלית ומשלימה- והיא משתלבת עם כל המסורות הרוחניות והדתיות. היא גם משתלבת בחיים הלא דתיים. המדיטציה עוזרת להביא בהירות במיינד וברוח ומאפשרת לכם חופש ללכת בדרך בה בחרתם, ולעיתים אפילו לעזור לכם להמשיך לאורך הדרך. אושר מתמשך היא מטרת האדם, השייכת לכל המסורות והאנשים בעל מקום.

~ **חמלה ושלוש עולמי**: עם השלווה הפנימית, המפתח של "כאן ועכשיו" גם עוזר לנו לפתח חמלה ונדיבות אוהבת. נוכל לבנות שלום עולמי רק לאחר שהישגנו חמלה ושלווה פנימית בתוכנו.

פרק שלישי

נקודות מבט חדשות

בפרק זה, נציג נקודות מבט שאנו מרגישים שהן יעילות בהקלת הסבל. הסיפורים האלה אינם הוראות נוקשות, או חוקים. שוב, המטרה העיקרית בספר זה היא לעזור לכם אישית, אתם אינכם צריכים לשנות את התפיסות שלכם על החיים בשום דרך. משום שאנחנו ורבים מהמתרגלים אצלנו, מצאנו שסיפורים אלה ורעיונות אלו עוזרים, החלטנו לחלוק איתכם בהם ולתת לכם לבחור בניהם את אלו המתאימים לכם.

רב הרעיונות כאן עוסקים במיינד, דעותיה, ועקשנותה ליישם השקפות של אחרים. זאת בגלל שהאספקט הזה של המיינד יכול להיות החלק המגביל של חיינו, וגורם סבל בצורת כעס, פגיעה, תסכול, הצדקה עצמית ועוד. ככל שאנו גדלים, המיינד שלנו צוברת דעות, השקפות, ואמונות מהורינו ומאחרים שבסביבתנו. השקפות האלה אינן בהכרח מזיקות, הרבה מהן טובות, מלמדות אותנו התנהגויות כמו להיות נדיבים. מה שהופך את הדעות האלה למשהו מזיק לנו ולאחרים הוא עקשנות המיינד **שהאחרים צריכים להאמין כמונו והם צריכים להתנהג כמו שאנחנו חושבים שהם צריכים.**

כשאנחנו באינטראקציה עם אנשים, עצמים ומצבים, אנו לעיתים נפגשים עם דברים המנוגדים להשקפות של המיינד באשר ל-איך על הדברים להיות. המיינד שלנו נעשית לא נוחה משום שהאדם אמור להיות יותר צנוע, האישה צריכה להיות אמה טובה יותר, הבת צריכה לכבד יותר, הבן צריך להתקשר יותר. כשבאים במגע עם אנשים אחרים או חפצים, המיינד מיד מנתחת ושופטת תוך שימוש בדעותיה המאוחסנות מכבר, לעיתים אפילו דורשת מהאנשים והמצבים מסביבנו להתאים את עצמם בהתאם. **אסור לו לאחר, הוא צריך לעמוד בזמנים.** לא צפוי לרדת גשם היום. לא צפויה להיות תנועה רבה בכביש בזמן זה. מחשבות אלה רצות במיינד שלנו כל הזמן, ומביאות לסבל.

לכן, הצעד הראשון שלנו הוא לתת סוף, **במיינד שלנו**, לדרישה שהאחרים חייבים להתאים לנקודות המבט של המיינד שלנו, **במיוחד להשקפות שאנחנו ורב האנשים מאמינים שהן טובות ונכונות.** המיינד שלנו צריכה להבין שאם יש לנו את הזכות שתהיה לנו דעה משלנו, כך גם לאחרים, כל זמן שדעות אלה אינן מביאות נזק לקהילה ולחברה. במקום לכפות את דעותינו על אנשים אחרים, ועל מצבי חיים, **אנו מיישמים את דעותינו רק על עצמנו.** זה שלב התחלתי נחוץ בבניית האושר.

השלב השני הוא לעשות סדר בכל הדעות של המיינד שלנו, שעכשיו מיושמות רק על עצמנו, ולהחליט איזו מהן מועילה ואיזו חסרת תועלת בדרכינו לאושר. יתכן ונמצא שרבות מהדעות האלה מגבילות למרות שאנחנו כבר לא מיישמים אותן על אחרים. דעות אלה מגבילות אותנו. מצאו את הדעות הגורמות לכם עזב, כמו חוויות מסוימות של עצמכם ובחרו לשנות אותן. ברגע שזיהיתן אותן, תוכלו להתחיל לעבוד לשינויים דרך מדיטציית "כאן ועכשיו". (ראו בטקסט האלכסוני למטה).

התפיסות הנבחרות הבאות יכולות לעזור לכם לזהות את הדעות בתוכם שתירצו לשנות. שוב, הסיפורים האלה נבחרו למטרה אחת: להגיע ליכולת לשחרר אותנו מסבל. לכן, כל השקפה שעדיין מגבילה אותנו, כולל מערכות ערכים מסורתיות מבוססים היטב, לא ידונו. לא נקבע אם משהו הוא נכון או שגוי, טוב או רע. אנו מציעים רק מה שמצאנו **כיעיל.**

אם תירצו לשנות איזו השקפה שלכם או לאמץ חדשה, עשו כמו שמופיע כאן, לפני מדיטציית "כאן ועכשיו": **שננו שוב לעצמכם את הנקודות העיקריות של ההשקפה הזו, אחר הוציאו אותה מהמיינד שלכם, ומיד היכנסו למדיטציית "כאן ועכשיו".** ככל שהדומיה עמוקה יותר, השיטה אפקטיבית יותר.

המיינד המנדנדת

"יום אחד, אימי הענישה אותי שלא בצדק. זה פגע בי וגרם לי לבכות. בכל פעם שאני מספרת למישהו על כך, אני מרגישה פגועה שוב ובוכה שוב. למעשה, כאשר אין אף אחד מסביבה לספר לו על כך, אני נזכרת בזה וחווה מחדש את הפגיעה. אני משחזרת את הזיכרון, את המילים ואת הרגשות, ומסיימת בבכי, וזה חוזר על עצמו. לאחר שבועיים, הצלחתי לשחזר את הכאב ולבכות 18 פעמים. אם צורת חשיבה זו תישאר איתי, ואם המיינד שלי תמשיך בשחזור זה, מי יודע עוד כמה פעמים זה יכאב לי ואבכה, כאשר במציאות אימי הענישה אותי רק פעם אחת."

בימיהם הצעירים יותר, בעלה בגד בה, אך אחר כך הוא התחרט ונעשה בעל טוב ומסור ואוהב. אך המיינד שלה המשיכה לשחזר את הסיפור הישן, והיא המשיכה להרגיש נפגעת. היא זוכרת את הכאב, והיא בוכה במשך כל ארבעים השנים של נישואיה, ולא משנה מה הוא עושה כדי לנחם אותה. המיינד שלה לא השתחרר מזיכרונות הפגיעה, וגם לאחר מותו, זה לא נפסק. עכשיו, זיכרונות הבגידה עדיין צפים בכל פעם שהיא מבקרת את הקבר.

"חייב" לעומת "צריך"

יתכן והמילים "חייב" ו-"צריך" נחוצות בחיים אם אנו רוצים לשמור על שלווה סבירה וסדר בחברה ובקהילה. אבל מדוע אנו מתעסקים עם המילים האלה ללא סוף יום ולילה? "הבעל חייב להיות אחראי, הילדים חייבים....., אני חייב....., אתה חייב....., הם חייבים....., אנחנו חייבים....., אלוהים חייב....., " אתה לא צריך לעשות זאת כך,....., אני צריך....., היא צריכה....., "

" במהלך יום אחד, בכוונה ספרתי כמה פעמים המיינד שלי משתמשת במילים "חייב" ו"צריך", ומצאתי בדיוק עד כמה אני עדיין מגביל את עצמי ואת האחרים. גם מצאתי שדעות אלה, הרעיונות, ונקודות המבט, אינם באמת שלי, אלא נכפו עלי ע"י ההורים והחברה. ואני, מצידו, כופה אותם באופן אוטומטי על אחרים, בעיקר על צאצאי. לכן אני באופן לא מודע מעביר את ההגבלות ואת הדעות חסרות הטעם, ויתכן שאני מעביר את ההגבלות גם לדורות הבאים.

סטודנט למדיטציה התלונן למסטר שלו על חבר. "מסטר, כל היום הוא אומר לי מה אני חייב או אמור לעשות, ואני מרגיש מתוסכל ומרוגז. איך אני פותר זאת?" המסטר עונה בעדינות " האם שמת לב איך אתה רוצה להתגונן מולו? עד כי השימוש שלו במילים כמו "חייב" ו" צריך", בעיקר כשמשמעותן היא שמשו לא בסדר איתך, היא צורה של אלימות. הוא באופן לא מודע תוקף אותך. אך הצורך שלך להגן ולהסביר את עצמך היא גם סוג של אלימות, זו אלימות בתוך עצמך, בתוך המיינד שלך. המיינד שלך תוקף אותו חזרה. אנו יכולים למצוא את השלווה הפנימית כאשר אנו לא מרגישים יותר את הצורך להסביר, להתגונן, לטעון, ואפילו להתפלל..."

רוצה או צריך

" כאשר אני רוצה משהו שאיני יכול להשיג, או כאשר אני רוצה שאחרים יעשו משהו ורצונותיי לא מתמלאים, אני מרגיש מתוסכל, כועס, מאוכזב. המיינד שלי מתלוננת באופן קבוע על

המשאלות והדרישות שלא התמלאו "אם אתה חווה רגשות כאלה, שאל את עצמך: "האם אני רוצה או האם אני צריך?". אם התשובה היא שאתה צריך, שאל עוד: "אם לא אקבל את משאלתי, האם זה יהרוג אותי?" אם זה באמת מזיק לך, סימן שאתה צריך. אולם אם זה לא, סימן שאתה רוצה. ואם זה "רוצה" אז אתה לא באמת צריך את זה, וייתכן שאתה לא תסבול אם תבחר לא לרצות בזה יותר.

המלכוד של הביקורתיות

אנחנו מרגישים מדוכאים או נפגעים כשלמישהו יש דעה שלילית או לא נכונה עלינו.

על מנת להתמודד עם זה, עלינו להבין 3 דברים:

1 - אנחנו מרגישים נפגעים בגלל שהמיינד רוצה לשנות את דעתו של הזולת עלינו. הרצון הזה הוא שגורם לנו כאב, לא באמת הדעה עצמה. אנחנו מדוכאים משום שהמיינד שלנו רוצה שהזולת יחשוב משהו אחר, שתהיה לו דעה אחרת עלינו, ואנחנו סובלים בגלל שהמיינד צריכה להגן ולהתווכח.

2- אנשים יוצרים איתך דעות מהרקע הכללי של המיינד שלהם: האמונות של המיינד שלהם, הערכים והסטנדרטים. וכל זמן שאינפורמציה חדשה לא הוספה, יהיה קשה למיינד ליצור דעה אחרת. לכן זה סביר להסיק שאנשים לא מתכוונים להרע, פשוט המיינד לא מסוגלת.

3- אין צורך לשנות את הדעה הזאת. על מנת להתמודד עם הסבל שלנו, הכעס שלנו, הפגיעה, התסכול והרוגז אנו צריכים להתמודד עם הצורך של המיינד לשנות את הדעה הזאת. ברגע שהמיינד לא מרגישה יותר את הצורך הזה, הדעה לא תטריד אותנו יותר.

כמו כן, בשעה שביקורת מאנשים אחרים פוגעת בנו, הביקורת שלנו על עצמנו היא יותר טראומתית. המיינד שלנו יכולה לענות אותנו כל חיינו על ידי העלאה בקביעות של זיכרונות, חולשות והטעויות של העבר. אנו צריכים לסלוח לעצמנו ולהמשיך כדי שחיינו יהיו שלווים. ללא חמלה לעצמנו לא נוכל באמת להרגיש חמלה לאחרים..

ברגע שהבנו את היחסים בין הביקורת והמיינד אנו יכולים להשתמש במדיטציית "כאן ועכשיו" כדי לנטרל את הרגשות השליליים שלנו. הבנה נעשית במיינד, אבל הבנה אמיתית וחוויה צריכות להיעשות בלב שלנו, במקום חסר מילים.

העבר ועתיד

" בעבר חייתי בעוני. לא היה לנו מזון. לא אכלנו בקביעות. עכשיו אנו חיים בנוחות ויש לנו יותר מזון ממה שצריך. אך עדיין אני זוכרת את ההרגשה של הרעב ופוחזת מכך. אפילו עכשיו כשאני יושבת מול ארוחה דשנה, אני זוכרת את הזמן בו לא היה מזון, ואני מודאגת שמהו יקרה בעתיד. אני דואגת שיום אחד לא יהיה פה יותר מזון. אני דואגת כל כך לגבי "מה אם", שכאשר אני מנסה לאכול, האוכל יהיה חסר טעם. "

"הייתי רוצה להקריב את כול הרצונות שלי כדי לבנות עתיד לעצמי ולמשפחה שלי. עבדתי קשה למען מטרה זו. עכשיו השגתי את "העתיד הזה". אבל כשאני מסתכלת אחורה אני מבינה שהילדות של הילדים שלי עברה מזמן, והנעורים אבדו. והבריאות שלי היא לא טובה מספיק על מנת ליהנות מחיי משפחה פעילים. ההווה הנשכח הפך מזמן לעבר... "

היא סובלת ממשוהו שקרה או לא קרה בעבר. הוא אף פעם לא מפסיק לדאוג ממשוהו שעדיין לא קרה, או שיכול לקרות בעתיד. הם שכחו לחיות את ההווה. ייתכן שהיא לא תסבול יותר אם היא תבין שהיא לא יכולה לחזור אחורה לעבר כדי לעשות שינויים, ולא משנה עד כמה המינד רוצה זאת. והוא יסבול פחות אם הוא יבין שפעולת הדאגה לא משפיעה ולא משנה את העתיד, בין אם הוא דואג או לא דואג, התוצאה אותו דבר אולי אותה תוצאה? הדאגה עצמה משפיעה רק מעט על משהו או משהו, **פרט לעובדה שהיא יכולה לגרום סבל לאיש המודאג.**

שיפוטיות

עם המינד המוגבלת שלנו, אנחנו לא מבינים או לא יכולים להבין את הסיבות מאחורי הדברים שאנחנו מקבלים כטובים או רעים. אם נדע כמה מוגבלת המינד שלנו, ייתכן שנהסס או נעצור בכל פעם שהמינד שלנו שופטת במהירות, בקלות ובתדירות מהירה.

שיפוט הוא הרגל של מינד פעילה שמתנהלת על ידי הדעות, הערכים ואמונות שלה, ומשליכה אותם על עצמה ועל אחרים. למרות שמוסר ואתיקה הם למחוק חיישונים לסדר החברתי, שיפוטים רבים יכולים להיות צורה של פגיעה אלימה באנשים שאותם שופטים. ו למחוק האדם הנשפט יכול להיות גם עצמנו. כול זמן שהאפשרות להעביר את השיפוט על אחרים קיימת, כך גם אפשר להעביר שיפוט על עצמנו. שני המקרים הם צורה של מלכוד המביא לסבל. המינד האמיתית לא שופטת, היא רק מתבוננת בדממה ובשלווה.

" ניסיתי לחיות יום שלם בלי לאפשר למינד לשפוט או להאשים. זה היה כשהבנתי שהמינד שלי **כל היום** שופט ומאשים..."

אושר וסבל

תלמיד של מדיטציה שואל: "מדוע כולם פוגעים בי וגורמים לי סבל?", מדוע אף אחד לא מביא לי מאושר?"

והמאסטר עונה: "אף אחד לא יכול לגרום לנו סבל או להביא לנו אושר, אנחנו היחידים המסוגלים לעשות דברים כאלו **לעצמנו**. הדבר החשוב הוא **לא מה שקורה לנו** אלא, בעצם, איך אנחנו **מגיבים** למה שקורה לנו. התבונן במינד שלך ואיך היא מגיבה."

שינוי של האנשים החשובים לנו

אישה מבקשת מהתרפיסט שלה דרכים, לשנות את בעלה כדי לשפר את נישואיה. התרפיסט עונה: "אני מצטער, אין לי את היכולת הזאת. רבים מאיתנו חושבים שאחרי שנתחתן אנחנו נשנה בהדרגה את הקרובים לנו. אני לא חושב שאי פעם פגשתי מישהו שבאמת מסוגל לשנות אדם אחר. ועכשיו אני יכול רק להראות לאנשים **איך לשנות את עצמם כדי למצוא שמחה פנימית**."

שינוי מקומות

"אתמול בלילה בחדשות, ראיתי אדם מחכה לגזר דין מוות שלו, ידעתי שהוא ביצע פשעים, אבל כשהסתכלתי עמוק אל תוך עיניו, לא יכולתי שלא לתהות: אם אני הייתי במקומו איך הייתי מרגיש עכשיו?"

מחילה

סטודנט למדיטציה שואל: "אני סובל הרבה מאיך שאנשים מתייחסים אליי. האנשים שאני אוהב פגעו בי, בגדו בי ואכזבו אותי. איך אני משתחרר מהרגשת השנאה?" המאסטר עונה: "תעשה מדיטציה ותמחל לכולם". מספר ימים אחר כך הסטודנט חוזר עם הצלחה: "למדתי למחול מאסטר! תודה."

המאסטר עונה: "עוד לא סיימת. עשה מדיטציה, פתח את ליבך ואהוב אותם."

שבוע אחר כך הסטודנט חוזר שוב עם הצלחה. אך שוב המאסטר נותן הוראות נוספות: "עכשיו עשה מדיטציה והייה אסיר תודה. בלעדיהם, והתפקיד שהם שיחקו, לא הייתה לך ההזדמנות להתפתחות אישית כזאת."

הסטודנט שוב חוזר, משוכנע שהשיעורים האלה הסתיימו ואומר: "למדתי להעריך את האנשים שנתנו לי את ההזדמנות ללמוד על מחילה!". המאסטר עונה: "אם כך, אתה צריך ללכת שוב לעשות מדיטציה. הם שיחקו את התפקיד שלהם נכון והיטב, אז מדוע יש בכלל צורך במחילה?"

רחמים עצמיים

מכל הכאב שהמחשבות גורמות, הרחמים העצמיים יוצרים את הכאב הגדול ביותר. באופן מוצדק או לא, הם יכולים לגרום לנו לחוות את הכאב שוב ושוב: "אני מאוד חסר מזל. איך יכול מישוהו להגיד עליי דברים איומים כל כך?", מדוע האדם הזה לא אוהב אותי?, אלוהים אינו הוגן כלפיי!, הכול הולך רע בחיי..."

הפרידה ואהבה

אדם נכנס לחיינו משום שהוא התכוון לבוא, בדיוק כמו כשהוא עוזב אותנו. כך זה אמור להיות. אחת החוויות המכאיבות ביותר היא כאשר האנשים שאנו אוהבים עוזבים אותנו. חוויה אחרת היא, כאשר אדם לא מחזיר לנו אהבה. אנו צריכים להבין שקיומה של האהבה אינו תלוי בנוכחות הפיזית או ברגשות של האחר.

אנחנו לא אוהבים אנשים משום שהם קרובים, או משום שהם אוהבים אותנו. אם כך מדוע חסרונם או חוסר אהבתם יעצור בעדנו לאהוב ולחוות את השמחה של להיות אוהב?. השמחה של להיות אוהב, אין לה כלום עם הכאב של הפרידה. להרגיש כאב כתוצאה מפרידה נובע מזיהוי לא נכון של הזדקקות לאהבה. אנחנו לא סובלים בגלל שאנחנו אוהבים, אנחנו סובלים בגלל שאנחנו זקוקים לאהבה.

המיינד שלנו שוב כופה את ההזדקקות והדרישה, במקום להרשות לעצמנו לחוות את השמחה של להיות אוהב.

יחסים אף פעם באמת לא נגמרים. הם רק משנים צורה. כאשר אדם עוזב את חיינו היחסים לא נגמרו אלא הם רק השתנו מקרובים ללא קרובים, או מחבר קרוב, לחבר לא-קרוב.

אנחנו תמיד נמצאים במערכות יחסים עם אנשים שמסביבנו. אנחנו לא "מאבדים" אנשים. הם תמיד בסביבה, קיימים.

מה שגורם לסבל הוא הרצון של המינד לקבל יחסים מסוג מסוים או מצורה מסוימת.

המינד לא אוהבת שינויים. זה מתייחס גם למוות. אנחנו רוצים שהאדם "יהיה בחיים", שזה מצב מסוים של הוויה, ומערכת יחסים מסוימת איתנו. אולי יעזור לדעת שאפילו במוות אנחנו עדיין ביחסים עם האדם הזה. אם לא דרך הנשמה אז דרך הזיכרונות שלנו והיחסים שיש לנו עם האדם הזה בזיכרונות ובאהבה שאנחנו חולקים.

מדד להצלחתנו או כשלונותנו

מה אנחנו מגדירים כהצלחה או כישלון? כשאנחנו עובדים קשה ומשיגים ביטחון, אושר, משפחה, עצמאות וקריירה, אנו חושבים על עצמנו "אני מצליח, ואני הצלחה". וכשאנחנו מאבדים את הדברים האלה אנחנו חושבים "נכשלתי, אני כשילון". אבל הדברים שאנחנו רגילים להגדיר כהצלחה הם דברים משתנים, דברים שבאים והולכים בחיינו. אז מדוע אנחנו מחשיבים אותם כמדדים, כסטנדרטים לערך שלנו או להצלחה ולכישלון חיינו, ואחר כך סובלים מהמדדים האלו.

דת המקור

שאלה: "נולדתי וגדלתי באמונה דתית מסוימת. כבוגר ראיתי צורך להמשיך לחפש מעבר למה שהרגשתי כגבולות של אותה אמונה. המשפחה שלי מאוד מאוכזבת ואני עברתי מהבית על מנת להקל על הלחץ של כולם. אבל אני עדיין מאוד מבולבל ואני לא משוחרר מכך. מה עלי לעשות?"

תשובה: "לפעמים יש מעט שאתה יכול לעשות כדי לשנות את מה שאחרים מרגישים. אבל אתה יכול לשנות את ההרגשות שלך. אתה יכול להשתמש בשיטת ה"כאן ועכשיו", כדי להרגיע את הרגשות המנוגדים שלך בין הנאמנות למשפחה ובין הדרך הרוחנית החדשה שלך. יתרה מזאת, ייתכן שהעבר שלך, האמונה המקורית שלך, אינה מקרית מלכתחילה. ייתכן שישנה סיבה מדוע גדלת באותה דרך מיוחדת וגם סיבה מדוע אתה בוחר אחרת עכשיו.

שלי יותר טוב משלך

מתרגלים מתווכחים על החוקיות של שיטות מדיטציה שונות ועל הרוחניות והאמנות הדתיות שמאחוריהם.

הם טוענים ששלהם היא הטובה ביותר, ומסרבים לקבל את השיטות והאמונות של האחרים.

ואז מישהו קם ושואל: "חבריי, מהם החיים אם לא רוחניות? מה הם החיים אם לא חלק ממהו גדול יותר? היקום נברא הרבה זמן לפניי, מה שעכשיו נקרא דתות. הכול, כולל רוחניות, באים להוויה בזמן ובמקום המתאימים ביותר. אין משהו שהוא יותר "אמת" מהאחרים. ייתכן שכל אחד הוא רק יותר מתאים בזמן ובמקום מסוימים, ולאנשים מסוימים. לא היינו מתווכחים אם היינו יכולים להסתכל מעבר לדתות ההיסטוריות ולראות בהם הגשמה של אמצעים שונים עם אותו סוף."

האם זה כך?

הסיכום והתרגום הבא הוא של סיפור בודהיסטי ידוע על נזיר זן יפני:

יום אחד, אישה הרה ומשפחה מגיעים למקדש. האישה מצביעה על הנזיר, משקרת ומאשימה אותו שהוא אב ילדה. המשפחה צועקת ומקללת אותו על "החטאים שלו" הוא מקשיב בסבלנות ועונה: "האם זה כך?"

הם עוזבים רק על מנת לחזור מספר חודשים אחר כך עם הילד, משאירים את הילד בהשגחתו. ושוב הוא עונה: "האם זה כך?", ולוקח את הילד. אחרי מספר שנים הם חוזרים שוב ומתנצלים על טעותם, ולוקחים את הילד. הנזיר עונה שוב בשלווה: "האם זה כך?" כשהוא מביט בילד שנלקח.

מערכות יחסים

סטודנט מדיטציה שואל את המאסטר: "מה היא הדרך הטובה ביותר להתמודד עם יחסים בין אנשים בקהילה שלי?". האם אני צריך להשתדל כדי להימנע מכל מעורבות, כך שאוכל למנוע הצטברות של קרמה חדשה?". המאסטר עונה: "בוודאי. אתה יכול אם אתה רוצה. אבל מסיבה כלשהי, אני אישית ממשיך להרגיש כאילו אני חייב ל**מישהו** משהו ולא משנה מה אני עושה. כשאני אוכל אני מרגיש שאני חייב לחקלאים על העבודה שלהם, כשאני מכבה את האור אני מרגיש שאני חייב לאנשים שעבדו בתחנת הכוח, כשאני עושה כביסה אני מרגיש שאני חייב לאנשים שעבדו בבית חרושת לסבון. אבל כמובן זה רק אני."

מדוע אנחנו כאן בחיים האלה?

הסעיפים הבאים מביאים השקפות שונות על משמעות קיומנו בחיים האלה. חלקן דומות ויכולות להתאים אחת לשנייה, וחלקן מתנגשות, ועליך להחליט איזו מהן לבחור, שתהיה הטובה ביותר עבורך.

1. אמונה ביקום

החברה והיקום עלולים להראות באי סדר. אך, כאשר אנחנו מביטים יותר מקרוב, מה שנראה כאי-סדר למעשה נמצא בסדר מסוים. גם חיי האדם יכולים להראות חסרי סדר ומטרה, אך למעשה ניתן גם בהם להבחין בסדר. קיימים כוחות יקום מסוימים שהם יותר אינטליגנטים מאיתנו, אנרגיה וכוח מדריכים, אשר מגשימים את הקצב של כל העליות והירידות שיובילו אותנו בעדינות לכל מקום שאנחנו צריכים ללכת ולהיות..

2. קרמה

"להאמין בקרמה, החוק האוניברסלי של גורם ותגובה, הוא לראות את כל יחסי הגומלין במאורעות החיים כחלק מהמחזור הגדול הזה. כך, שכאשר מישו פוגע בי או גורם לי אובדן, במקום לסבול, אני רואה זאת כתשלום של חוב מחיים קודמים. רווח לי וליבי קל עלי משום שעומס החובות שלי פחת."

3. תפקידים ושיעורים

"אני לא מאמין בקרמה. אני מאמין שהעולם הזה הוא במה וכל אדם הוא שחקן וכותב תסריט לתפקידו שלו. לפני הלידה, אנחנו בוחרים את תפקידינו ומבקשים מהאחרים לשחק את תפקידים חשובים אחרים כמו הורים, אחים, ילדים, אויבים, אוהבים ועוד. המטרה העיקרית בבמה זו היא ל"חוות" ולהתפתח מבחינה רוחנית. האדם לומד סליחה, חמלה, ואהבה ללא תנאי. הוא גם לומד להכיל את החופש, סבל, ושמחה. לכן, אני מודה לכולם, בין אם תפקידיהם בחיי היו של אוהבים או שונאים, טובים או רעים. אני גם מכבד את אלה שקיבלו תפקיד פחות או חלש בחיי כמו ילדי, המעסיקים שלי, אנשים עם פחות כסף, כוח, יופי, והשכלה משום שאני יודע שהם באמת לא פחותים ממני. לזכותם יחשב, שהם זיכו אותי בכך ששיחקו תפקידים פחותים."

4. מהו "השיעור הזה"?

"אני מאמין שכל האירועים ומערכות היחסים בחיי, הם שיעורים על מנת שאתפתח מבחינה רוחנית. לכן, בכל פעם שאני נחשף לטראומה, לאתגר או אפילו להצלחה, במקום להאשים את עצמי, את האחרים, את היקום, אני שואל את עצמי: מהו השיעור שאני אמור ללמוד מכך?"

"אני מאמין שכל אירועי החיים הם שיעורים, והשיעור הגדול הוא להשתחרר מאחיזה, ולכן, להבין את האשליה של הקביעות בחיים. לדוגמא, אם אני מעוניין בעיקר בכסף, בעיקר אם אני מאמין בו כפקטור קובע בחיי, אני עלול לחוות כשלון כספי והפסדים אחד אחר השני, עד שאשחרר את אחיזתי בכסף. אם אני מותקף, ומסתמך על יחסי הרגשיים עם אחרים, בעיקר אם אני רואה אותם כחלק מזהותי, אני עלול לחוות הרבה כישלונות רגשיים ואיבוד של אוהבים. השיעור יחזור על עצמו שוב ושוב עד שאבין את טיבען של האחיזות שלי. כשהשיעור נלמד, הבעיות הספציפיות שלי ייעלמו, וחיי יירגעו באופן אוטומטי. אמצא שלוה פנימית משום שאני מוצא שלוה בחיי, וחיי שלווים משום שמצאתי שלוה פנימית- מערכת היחסים מעגלית."

אהבה ללא תנאים

מהי אהבה ללא תנאי? לאהוב ללא תנאי היא לאהוב ללא תנאים, ללא צפיות או דרישות. זה קל לאהוב מישהו שהוא מושלם. אך מהו לא מושלם? אם יכולה לראות את ילדה המפגר שכלית כעונש מכוח עליון. אך יתכן והילד הוא ברכה. אולי הילד כאן על מנת ללמד אותה אהבה **אמיתית** ללא תנאי. אהבה ללא תנאי היא היכולת לאהוב ילד נכה שלא יכול לדבר מילים יפות, שאין לו כל קשר חברתי או הישגים שהורים יכולים להיות גאים בהם"

איך מישוהו אוהב איש או אישה ללא תנאי? לאהוב אנשים ללא תנאי היא לאהוב אותם באופן מוחלט, על "הטוב" ו"הרע" **שבהם**. זה לא לאהוב אותם **למרות** התכונות הרעות שלהם-זה לאהוב אותם **בגלל** אותן תכונות. כאשר אנחנו אוהבים אנשים ללא תנאי, אנחנו מסוגלים לראות אותם חיים, היותם הם עצמם, **בלי לרצות או להזדקק שהם ישתנו**. בעצם, אנחנו אוהבים אותם ללא **צורך** שהם יהיו שייכים לנו- אנחנו אוהבים אותם בלי קשר אם הם מחזירים לנו אהבה, בין אם הם איתנו או בתוך חיינו.

אהבה לעומת הזדקקות

איך אתה יודע שאתה אוהב מישהו? בדרך כלל אנחנו אומרים: אני יודע שאני אוהב אותה משום שאני לא יכול לחיות בלעדיה. אם היא תעזוב, זה יפגע בי מאד. או שאנחנו אומרים "כשאני לא איתו, אני מתגעגע כל כך. אני כל הזמן רוצה להיות בקרבתו". אך אלה אינם קולעים למהות האהבה משום שאהבה אינה פוגעת או גורמת כאב. מה שגורם לנו לכאב, מה שציטוטים האלה מתכוונים הוא ההזדקקות. הזדקקות מבקשת, דורשת, מצפה. הזדקקות פוגעת. והזדקקות היא עבודה של המיינד. אהבה לא דורשת התנהגות מסוימת או רגשות מסוימים. אהבה לא דורשת כלל. אהבה היא מלאת שמחה ומשחררת. היא חופש לאלו שאוהבים ואלו שאוהבים אותם. אהבה היא עבודת הלב.

חוויית "הכל הוא אחד"

אנשים בדרך כלל מדברים על "אחדות" ורבים אומרים "הכל אחד". רבים שואלים איך אנחנו יכולים לחוות זאת. אבל, אנחנו, כבני אנוש לא יכולים לתאר את חוויית "הדבר" במילים, וגם לא להראות למישהו איך להגיע לחוויה זו. הסיפור הבא הוא ניסיון לתאר את החוויה בשפת המיינד, זו אינה נוסחה או הוראות לביצוע. אנו מקווים שהסיפור הזה יעזור לך בדרך כלשהי בנתיב שלך לחוות את האחדות בכל מה שהיא.

אישה וילדה

רב האנשים אומרים שהיא אישה. אחרים חושבים שהיא ילדה. היא חושבת שהיא שניהם. ביחד "הם" הולכים לחוף. האישה קופצת למים העמוקים, נמשכת ליבשת שלה מהעבר הרחוק. הילדה בונה ארמון בחול וצוחקת כשהרוח מכה על פניה. מידי פעם הרוח שואלת ברכות "מי את?" והילדה צוחקת: "אני זו אני, כמובן, טיפש שכמוך".

ויום אחד, האישה עוצרת, ותוהה מי היא באמת. אומרים שהבגדים עושים את האדם. כך שהיא מורידה את בגדיה. אומרים שהגוף הפיזי אינו הזהות האמיתית. לכן היא מניחה לגופה להתמוסס באוויר. ולאחר כמה רגעים החומר הפיזי נעלם, ושכבתה הלא פיזית גם היא נעלמת. ולהפתעתה, אחר כך, יש רק הדומיה, ללא מילים....

הילדה משתאה. היא מצחקקת מעט ומרגישה שהיא מתרחבת, מתרחבת, מתרחבת... היא מצחקקת שוב ומוצאת את עצמה ממלאת את היקום כולו....

משהו מוזר מאד, ועם זאת טבעי כאן. כשכל השכבות נופלות ממנה, הכול מופיע כדומיה, וללא צורה, ממש כמוה. בעצם, ה"דומיות" כולן אותו דבר. או שהכול הוא חלק ממנה או שהיא הכול, או שניהם. תוך כדי שהיא מאבדת את עצמה, היקום הפיזי כולו חוזר להיות כולו בתוך הדומיה הזו. עכשיו, היא הנמלה הקטנה שנמחצה מתחת לנעליו של מישהו. היא הילד הקטן המטיס טיסן, היא הנזיר הנושא דרשה לפני קבוצה גדולה של אנשים. היא האדם הפצוע שפצעו מנוקים ע"י נזירה והיא גם הנזירה באותו זמן. היא האיש הנוגע באישה ... נוגע בה עמוקות... ואחר הם הולכים ללא הסבר. היא גם אותה אישה המתקנת מבטה על האופק לשקיעה למשך אלף השנים הבאות, היא הילדה העומדת בפינת רחוב מחכה ללקוחות, והיא גם נזירה המתפללת לישועת הגזע האנושי. היא כל ההרים והנהרות, והיא אבן קטנה, הנמצאת עמוק במדיטציה למשך מאות שנים. היא כל האנשים המסוגלים לגרום לשינוי, נראה או נסתר, ייקום... והיא כל היקומים....

כל החלקיקים של גופה הפיזי התחילו להתכנס שוב לצורה. אחר הגיעו השכבות הלא-פיזיקליות. הדומיה הצטרפה, ואז הנה, האישה-ילדה הופיעה שוב. הכוכבים הזוהרים היו העדים שלה:

צמרמורת בגופה והרוח חתכה בעורה. היא מחבקת את תשוקת החיים, הווייתה ממלאה את היקום. אז היא מתלבשת שוב בבגדיה הרגילים, של האישה-ילדה. בשלווה וקור רוח היא מוצאת שוב את עצמה בין עולמות של בני אלמוות ובני תמותה, יודעת שהיא שייכת להם והם היא....

היא עוטה תלבושת של מסטר, מעמידה פנים שהיא מעבירה ידע לקבוצת סטודנטים שהיא יודעת שאינם אלא היא עצמה. גם אם הם מודעים או לא מודעים לכך, היא יודעת שאינם זקוקים לדבר ממנה או ממישהו אחר. אלה שיש להם כוח פארנורמלי? מסתכלים על הדומיה שלה ואומרים שהם רואים אלים אלות. היא מחייכת באהבה.... היא יודעת שהם רואים רק את ההשתקפויות של הצרכים שלהם. הם חלק ממנה, האם לא כך?

ואז, הילדה והאישה הולכות שוב לחוף. האישה שוב נכנסת למים העמוקים, כל ממלכת הים חיה בתוכה. הילדה בונה שוב ארמון בחול וצוחקת כאשר הרוח מלטפת את לחייה. ושוב, הרוח שואלת בעדינות: "מי את". ללא הרמת מבט מארמון החול, הילדה מחייכת ועונה, "אני את".

פרקים אחרים בספר

למטה ישנו תאור של הפרקים האחרים בספר המלא:

פרק רביעי: ריפוי עצמי. הפרק דן בשימוש במדיטציית "כאן ועכשיו" לריפוי. עם שיטה זו, תוכל להתבונן בכאב שלך כשהוא נעלם תוך דקות. בעוד שהשיטה יעילה מאד, אנו יודעים שמודטים רבים, בעיקר כאלו שמטרתם במדיטציה היא הארה רוחנית, לא אוהבים את השימוש במדיטציה למטרות ריפוי. שיטת מדיטציה זו מערבת גוף ונפש. אך אדם יכול להשתמש בה ביעילות עם כל אחד מהם או שניהם יחד.

פרק חמישי: טיפול במתח והאטת תהליך ההזדקנות. הפרק מסביר איך להשתמש במדיטציית "כאן ועכשיו" להירגע, לטפל במתח, ולהאט את ההזדקנות.

פרק שישי: שאלות ותשובות למודט המנוסה. הפרק מעלה שאלות המוצעות ע"י מסטרים של מדיטציה מדיסציפלינות אולי אסכולות? שונות, ודן בתפיסות וטכניקות מתקדמות יותר באופן שלם יותר.

פרק שביעי: שאלות ותשובות כלליות. זהו פרק שאלות ותשובות בנושאים הכוללים אספקטים טכניים של מדיטציה, תפיסות מתקדמות על המיינד, שימושים יישומיים של פרספקטיבות שונות, והצעות להתפתחות רוחנית ושינוי אישי.

סיכום

זהו סיכום של הנקודות העיקריות בספר זה בתוספת מספר עצות לתרגול.

*המיינד אינה העצמי. אנחנו איננו המיינד.

*החושים מקבלים ומעבירים מידע למיינד. המיינד "מעבדת" ואחר כך מפרשת את המידע על בסיס הידע והתחושות המאוחסנות בבנק הזיכרון. כאשר אנחנו טועים בזיהוי עצמנו עם המיינד ומאמינים שאנחנו הם התחושות והמחשבות האלה, נהפוך להיות עצובים או שמחים בהתאם להכוונה של המיינד.

* סבל הוא כל הרגשה שאינה שמחה, כל מצב שאינו שלוה, וכל פעולה שלא באה מחמלה. זה כולל רגשות ופעולות שבדרך כלל אנחנו לא מחשיבים כסבל כמו כעס ונקמנות.

*מצב של דומיה עמוקה יכול להפריע לשליטה של המיינד ברגשותינו ובפעולות שלנו.

*הדומיה הזו אינה רק עצירת המחשבות- היא שקט טבעי בתוכנו, המאפשר לנו להיות במצב של שלוה, מצב של שלימות שקטה. במצב הזה, הרגלי המיינד שיצרו הזדקקות וציפייה לא יגעו בנו. במצב זה נוכל להביא שלוה למיינד ולגוף ולהביא שלוה לחיינו.

*מדיטציית ה-"כאן ועכשיו"-מציעה מדיטציה יומית להגיע לדומיה. להשתחרר מהסבל שלנו וסבלם של הסובבים אותנו, עלינו להיות מסוגלים להביא חלק מהדומיה הזו לתוך חיינו היומיומיים. בכל מה שאתם עושים, השתדלו להחזיק מידה מסוימת של דומיה זו בתוכם.

*התרגיל המעשי ביותר הוא להקשיב לדבר בדומיה. זה אומר, להקשיב ולהגיב בהעדר מוחלט של הצורך בניתוח, שפיטה, ופתרון בעיות. כאשר אחת מהמטלות האלה נעשית נחוצה, נעשה זאת במכוון אך רק בדומיה, במקום להרשות למיינד לעשות זאת מתוך הרגל באופן אוטומטי.

*העברת בקורת על אחרים באה מתוך הצורך בתוכנו שאותו יצרה המיינד. צורך זה קיים מתוך אותה הערכה העצמית, ניחום עצמי ותמיכה עצמית. מה שעלול לגרום לנו להגיב באלומות, שיכולה לפגוע מאוד בסובבים אותנו. במקום לגרום ל"פציעות" בגלל מצב רוח תוך תקיפת אחרים, נוכל להבחין באופן קבוע בשלמותנו ושלוותינו, ע"י הגעה למצב של דומיה כך שלא נפגע יותר באחרים בעזרת הביקורת.

דומיה אינה ההפך מפעולה. היא לא אומרת פסיביות בחיים. חיים בדומיה משמעותם להיות ללא מאבק פנימי עם החיים והמצבים העומדים לפנינו. כלפי חוץ, אנחנו עדיין חיים את היומיום ועדיין משתפים פעולה "פנים מול פנים" עם המציאות שלנו בהווה. **דומיה פנימית לא אומרת חוסר תנועה כלפי חוץ.**

המוטו של "כאן ועכשיו"

אלו המשפטים המועדפים שיכולים היות מיושמים לדרך "כאן ועכשיו" בחיינו **כמוטו** או ה"מנטרות"

■ לאלו מאיתנו מהירי המזג או אלו מהם "המעצבנים" את קרובינו וילדינו על דברים טריוויאלים כמו: שהם עושים בלגן בבית, לא לוחצים על משחת השניים מלמטה למעלה, לא מרימים את הכוסות אחרי ששתו מיץ תפוזים וכו', המוטו הזה יכול לעזור בהפחתת הנדנדוד והתגובות הכועסות **"אם זה לא הורג אף אחד, אל תתלונן!"**

■ - לאלו מאיתנו שהמיינד שלהם כל הזמן מנתחת, שופטת ומסיקה מסקנות, אנחנו יכולים לתרגל את הפסקת הפעילות הזו. ברגע שהמיינד מקבלת מידע מהחושים, ולפני שהיא קופצת לפרשנויות, עצור ואמור: **"זהו" או "עצור"**

■ - לאלו מאיתנו, שבאופן קבוע כופים את דעותינו על האחרים, דורשים מהם למלא אחר החוקים שלנו ואמונותינו, אנו צריכים לומר לעצמנו לעיתים קרובות: **"זה בסדר, לא משהו גדול"**

■ - לאלו מאיתנו שהמיינד שלהם עסוקה לעיתים קרובות בתלונות, יתכן וזה יעזור אם נחשוב על עצמנו **"יכול להיות יותר גרוע"**

■ זיכרו את הסיפור על הנזיר היפני בפרק 3- בכל מצבי חייו, טובים או רעים, הוא הגיב בשלווה: "האם זה כך?" ובשלווה ממשיך את חייו. הנזיר הזה הוא דוגמא עבורנו. בכל מצב שנעמוד בפניו בחיים, אולי גם אנחנו צריכים לומר בשלווה **"האם זה כך?"** עם חיוך על הפנים ושלווה בליבנו.

תודה על מסעך איתנו. אנו מקווים שתמצא את הספר יעיל בשבילך בדרך מסוימת. מדיטציה "כאן ועכשיו" היא רק אחת השיטות בין רבות שניתן להשתמש בהן כדי ליצור את הדומיה הפנימית המקודשת. ברגע שתמצא את הדומיה בתוכך, (בכל שיטה שתבחר), בבקשה השתמש בה כדי לפתח הבנה עמוקה יותר וחמלה. רק אלו ייצרו אושר נצחי לך באופן אישי ולכל העולם.

מי ייתן ואתה וכל הברואים ימצאו שלווה אמיתית, והבנה בחיים.