

אי - היאחזות

במהלך הטיול הראשון שלי להודו הגעתי לבודגאיה, עיירה בדרום הודו שבה נימצא מקדש בודהיסטי אשר במרכזו עץ שצמח מחוטר העץ תחתיו, כך מאמינים, זכה בודהא להארה.

בבודגאיה השתתפתי בקורס ללימוד מדיטציה ובודהיזם שהעניק לי חוויות וכלים ששינו את חיי. בין היתר דובר בקורס על חווית הסבל המשותפת לכל בני האדם. ההכרה בכך שכל אדם שאנו פוגשים חווה סבל נפשי ברמה כלשהי אמורה הייתה להוות שער לטיפוח מצב נפשי של חמלה כלפי אחינו בני האדם.

ואכן סבל, כאב נפשי, הן תחושות מוכרות לרוב האנשים החיים על פני הכדור. תחושות אלו יכולות לנבוע ממכלול סיבות שאם נחקור נגלה ששורשן הוא היאחזות ברעיון לגבי איך המציאות אמורה להיות או בדבר מסוים שאנו רוצים או פוחדים לאבד: אנו כואבים כשאנחנו לא משיגים את מושא תשוקותינו בין אם מדובר בחפץ באדם או בחוויה. אנו סובלים כשמשהו שגורם לנו עונג יוצא מחזקתנו או חדל מלספק לנו את תחושת ההנאה שחוונו עד כה. אנחנו סובלים כשקורים דברים שאינם בשליטתנו כגון שינוי הגיל, נטישה או מוות של אהובים. **אנו סובלים כשהמציאות אינה כפי שהיינו רוצים שתהיה ואנו מתנגדים לקיים, התנגדות פנימית שיוצרת סבל. תמיד.**

בקורס בבודגאיה למדנו כי טיפוח מצב תודעה של אי היאחזות (באנגלית - "NO ATTACHEMENT) חיוני לצורך הפחתת הסבל הרגשי בחיינו. מצב תודעה של אי היאחזות הוא מצב המתאפיין במוכנות נפשית לשחרר דברים שמסבים לנו עונג ו/או הסכמה שלא לקבל דבר שאנו חושקים בו. זו למעשה קבלה מוחלטת של הקיים בכל רגע של הווייתנו. לא מדובר כאן בשום אופן על פאסיביות רגשית או התנהגותית. להיפך. אנו מחויבים לעשות כמיטב יכולתנו בכדי להשיג את מה שאנחנו רוצים, אולם הפעולה הנכונה היא זו הנובעת מהמקום הפנימי האמיתי והיודע שבנו, תוך שהיא מלווה במצב נפשי של אי היאחזות. זהו בשום פנים אינו וויתור על הדבר אותו אנחנו רוצים. זו ההסכמה שלא לקבל אותו אם זו תהיה המציאות בסופו של דבר. זו הידיעה שנהיה בסדר גם אם מה שאנחנו מאוד רוצים בו לא יתרחש. זהו אינו ויתור או הקטנת משמעותו של אדם אהוב. זו היכולת ליהנות במידה המכסימלית מנוכחותו בחיינו תוך הסכמה לשחרר את האחיזה הרגשית בו.

אי היאחזות היא אחד השערים לחופש האישי שלנו:

אנחנו מאבדים את חירותנו כשאנו פוחדים לאבד דבר יקר לנו או כשאנחנו משתוקקים בכאב לקבל משהו שאנו מאמינים שאנו זקוקים לו. אנו חיים בפחד מלאבד, פחד מלא לקבל. הפחד גורם לנו להתכווץ, לאבד קשר עם החלקים הגבוהים ומלאי ההשראה שבתוכנו, עם ההדרכה הפנימית שלנו. הפחד עלול לגרום לנו להתפשר על האמת שלנו ולוותר על הערכים שלנו כדי לקבל דבר מסוים או כדי לא לאבד דבר אחר. כשאנחנו במצב רגשי של אי-היאחזות אין לאף דבר או אדם בעולם אחיזה בנו כי אין במה לאיים עלינו. מה שלא יהיה – נסתדר.

אי היאחזות מחברת אותנו מחדש לנהר החיים, מורידה את מפלס המתח והחרדה ומאפשרת לנו להשתחרר מן הכאב.

אי-היאחזות משחררת את היצירתיות ואת שמחת החיים שבנו: היאחזות מנטאלית בתוצאה רצויה גורמת לנו לעיתים לוותר מראש על הניסיון להשיג אותה. הפחד להפסיד, הפחד מהכאב שיגרם אם לא נצליח, אם נתאכזב או נידחה, גורם לנו פעמים רבות לוותר מראש. ברגע שאנחנו לא נאחזים בתוצאה, כלומר מוכנים שהדבר לא יקרה, אנחנו פוחדים פחות מכישלון ומוכנים יותר לנסות ולהתנסות. מעבר לכך שהדבר מגדיל את הסיכויים להצליח בסופו של דבר, הוא תורם גם לתחושת החיות שלנו כיוון שמצב רגשי זה מאפשר לנו לצאת מבין גבולות המוכר ולהתנסות בחדש.

אי-היאחזות משאירה אותנו ממוקדים במרכז שלנו. ממש כפי שקורה ברגע שבו אנו בוחרים לוותר על שיפוט או פרשנות של מצב מסוים, כך גם ברגע שבו אנחנו אומרים לעצמנו "NO ATTACHEMENT" נרגיש כי האנרגיה שלנו שעד לרגע זה הייתה ממוקדת באובייקט חיצוני לנו, חוזרת פנימה, לתוכנו. ברגע זה תחושת הנוכחות שלנו ואיתה החיבור לתחושת העצמי האמיתי, המודע, גדלה. איתה גדלה גם תחושת החופש וההיזכרות בטבענו האמיתי. במקום הזה גם פוחת הפחד.

אי-היאחזות הינה כישור המושג על ידי אימון עבור רוב האנשים.

זהו אימון יומיומי בהרפיה רגשית ומנטאלית. כדי להפוך את אי-היאחזות לחלק מחייכם, קודם כל – התחייבו: כל שינוי מתחיל בהתחייבות לדרך. בכדי להתחייב אנחנו זקוקים לסיבה טובה לעשות כן. הסיבה יכולה להיות, כאמור, שרווינו סבל ואנחנו רוצים להשתחרר ממנו, היא יכולה להיות רצון להתחבר לאנרגית המקור עם ההבטחות הגלומות בכך ועוד. תהא הסיבה אשר תהיה, ברגע שהתחייבנו לדרך של אי-היאחזות נתחיל להזכיר לעצמנו לאורך היום "NO ATTACHEMENT".

כשמשהו מסב לנו אושר גדול ברגע נתון – נאמר לעצמנו "NO ATTACHEMENT": בחירה בהרפיה נפשית הגוררת עמה מיד תחושת הרפיה פיזית. זה ליהנות עד הסוף ממה שקורה אך לוותר על הרצון להחזיק בו בכל מחיר.

כשאנו מרגישים שאנחנו מאוד רוצים משהו – "NO ATTACHEMENT". כן מתווים תכנית, כן נוקטים בפעולות הנדרשות להשגת המטרה אך פעולות אלו נעשות תוך הרפיה מנטאלית ורגשית.

כשאנחנו מזהים משהו שנראה לנו שלא נוכל לחיות בלעדיו – "NO ATTACHEMENT": להסכים לאפשרות שבשלב כלשהו הוא ייצא מחיינו.

קל להתחיל לתרגל מצב תודעתי של אי-היאחזות בהקשר של דברים בעלי חשיבות מועטה יחסית עבורנו, כאלה שאנו רוצים בהם אך האנרגיה הרגשית המושקעת בהם אינה במקום הגבוה ביותר על הסקאלה.

אם היינו יודעים בביטחון שאנחנו מוגנים ושכל מה שקורה הוא לטובתנו הגבוהה היה לנו קל לשחרר, לא להיאחז בכוח בדברים.

מכיוון שרובנו לא חיים בתחושת אמון ביקום, תרגול אי-היאחזות הוא למעשה הרגלת הגוף והנפש להיות במצב של אמון. הרפיה מנטאלית וגופנית זהה בתחושתה לתחושה של אמון מלא.

על פי חוקי המשיכה ברגע שאנחנו משחררים את היאחזות על ידי אימון יומיומי, ובעצם לומדים (בצורה מלאכותית תחילה) לתת אמון ביקום, מזדמנות לחיינו עדויות לכך שניתן לתת אמון בחיים. כיוון שהיקום הינו מראה מדויקת המאשרת לנו את אמונותינו הכמוסות, ברגע שאנחנו מתחילים "לייצר" אמון בתוכנו נתחיל לראות סימנים לכך מהיקום.

ככל שנבחין בסימנים רבים יותר תגדל תחושת האמון שלנו שתישען כעת יותר ויותר על "הוכחות" מהשטח. ככל שתחושת האמון הפנימית תגדל, נקבל הוכחות מרגשות יותר ויותר להשגחה המעורבת בנעשה, מה שיעמיק את הנכונות להירגע ולהיכנע לרגע הזה ובהתאמה יעצים את המתנות שתגענה אלינו – וחוזר חלילה.

הפרדוקס הגדול של חוק המשיכה המדובר כל כך בשנים האחרונות הוא שכדי לקבל את מה שאנחנו רוצים (או טוב יותר) עלינו להסכים לוותר עליו ממקום אותנטי. עלינו לומר "כן" לאפשרות שלא יגיע אלינו לעולם. זהו איזון בין שני גורמים: רצון מכוון הנתמך על ידי עשייה אקטיבית ושחרור היאחזות במטרה תוך נוכחות ערה ברגע הזה. במקום הזה מתרחשים ניסים.

כשלאלה מתלוות אהבה עצמית המניבה ידיעה ברורה שאנחנו ראויים לכל הטוב שבעולם וידיעה שתמיד נסתדר לא משנה מה יקרה, אנחנו חופשיים.