

על אהבה ופחד

במהלך התפתחותי האישית - הנפשית והרוחנית - קרה שהמסר הגיע לפני שהכלי היה מוכן. ב"כלי" כוונתי היא אלי, לתודעה שלי, ליכולת שלי להכיל את המידע החדש שהגיע ולעשות בו שימוש.

אבל- כנראה שאין בזבז בחיים. לא באמת. דבר לא הולך לאיבוד. זרעים נשתלים גם בתודעה שעדיין לא מוכנה לקראתם, וגם אם ניראה שאבדו להם בתהום הנשייה הם ינבטו בזמן הנכון.

לפני כ-11 שנים התוודעתי לראשונה לספרה של לואיז היי "אתה יכול לרפא את חייך". קניתי את הספר והתחלתי לקרוא בו ופסקה ממנו נצרבה בתודעתי. באותה פסקה כתבה לואיז היי שמחשבה יוצרת מציאות ו"אם כך הם פני הדברים האם לא כדאי לבחור לחשוב שאנשים תמיד אדיבים ורוצים לעזור?".

כאן השלכתי הצידה את הספר ופטרתי אותו ב"שטויות". מגוחך לחשוב שאם אהיה אדם אחר תמיד רוצים לעזור – אנשים תמיד ירצו לעזור. הרי אני יודעת שאנשים יכולים להיות פוגעניים, צרי עין או סתם אדישים. לא ייתכן מצב שבו אנשים תמיד ירצו לעזור ובטח ובטח שזה לא ייקרה אם פשוט אבחר לחשוב ככה. האמנתי בכך בכל ליבי.

היום אני יודעת שזה נכון. החיים לקחו אותי בנתיב שלימד אותי לבסוף שזו היא האמת. מחשבה שמתגבשת לאמונה ומלווה ברגש אכן יוצרת מציאות ואני מתרגלת את הנושא בשנים האחרונות מתוך רצון להפוך את זה לשגרת חיים יומיומית קסומה שבה אוכל להגשים את כל חלומותיי ולהיות חופשייה לחלוטין.

ממש באותה דרך יצא לי לשימוע באחד הפסטיבלים הרוחניים שהייתי בהם לפני כ-5 שנים שהרגש המנוגד לרגש האהבה הוא הפחד. גם זה נישמע לי מופרך לחלוטין באותו רגע: פחד? מה הקשר לפחד? כיצד בדיוק פחד הוא הניגוד של האהבה? הרי ברור ששנאה היא הרגש המנוגד. זה מרגיש כך בכל הגוף.

כשמרגישים אהבה כלפי מישהו זה מרגיש רחב כל כך: מוכנים ללכת עד קצה העולם ובחזרה עבור אותו אדם באותו רגע. הרגש הזה מציף את כל כולך ואתה חש אחדות מדהימה, נכונות לתת הכול. להבדיל, כשמרגישים שנאה/זעם כלפי מישהו, הדבר האחרון שאתה מרגיש כלפי אותו אדם באותו רגע זו אהבה – אף לא בהובב קלוש שלה. לכן ברור לחלוטין ששנאה היא ההיפך הגמור מאהבה.

לי לפחות העניין היה ברור לחלוטין.

גם במקרה הזה האוניברסיטה הטובה ביותר - החיים – לימדה אותי לבסוף מהי האמת.

מתוך עבודת המודעות הפנימית שעשיתי עם עצמי ומתוך שיחות עם אחרים גיליתי שאכן בבסיס כל הדברים, בבסיס כל הרגשות כולם, שוכנות שתי מהויות מזוקקות מאוד ומנוגדות לחלוטין – אהבה ופחד.

כשאני אומרת אהבה אין אני מתכוונת לאהבה אישית לאדם כלשהו בשל היותו מי שהוא: אותה אהבה שניתנת לאחד ונמנעת מאחר – ולעיתים גם מאותו אדם אהוב - כתלות במשתנים חיצוניים, אם כי גם אהבה זו מייצרת מגוון של רגשות חיוביים. אהבה אישית זו היא צל חיוור של האהבה כתחושת אחדות עם כל ה"יש". אותה ידיעה בלתי אמצעית (שאינה קשורה לפונקציות הלוגיות של המוח) של מי שאתה באמת.

האחרונה היא אותו מקום רגשי שבו אתה מרגיש כל כך רחב שדמעות יכולות לעלות בעיניך מרוב אושר שאין לו כל סיבה חיצונית. אושר מעצם היותך קיים, מודע. באותו מקום אתה חש אהבה לכל מי שתפגוש בדרך ורצון לתת ולתת ולתת. רק לתת. ללא סיבה. בלי תנאים. לכולם. במקום הזה נידמה כאילו גבולות הגוף שלך אינם יכולים להכיל את כמויות האהבה והאושר האלה, כאילו עוד שנייה תתפוצץ.

זו האהבה שהיא אנחנו. כי אמת ולא אמירה נבובה היא שאנחנו היננו אהבה.

כמה אהבה יש בפעוט שלא מכבר נולד אל כל מי שהוא פוגש, וכמה שימחה יש בו רק מעצם היותו קיים – לפני שתחושת העצמי הנפרד שלו מתחילה להתגבש. זה מצב הווייתו האמיתי, הבסיסי, לפני שהאגו האישי מתגבש (דבר סופר חשוב לשפיות ולהתנהלות בעולם) ואיתו כבן לוויה תמידי – הפחד.

אהבה מולידה שימחה, אושר, ביטחון, ואת כל מגוון הרגשות החיוביים. כל מה שאינו אהבה – הינו פחד.

רגשות ומעשים 'שליליים' נובעים תמיד מפחד. אם נחפור מספיק עמוק מתחתם נגלה כשורה תחתונה הנמצאת בבסיסם תמיד – את הפחד:

הפחד להיות חסר אונים, הפחד מלא להיות קיים, להיעלם, הפחד להיות פחות, הפחד שלא יראו אותי, שלא יהיה לי, שלא יישאר לי, הפחד מאובדן תחושת היותי בעל ערך בעולם, פחד מכאב על כל סוגיו.

בעוד האהבה מהותה התפשטות, התרחבות וחוסר גבולות, הפחד מהותו צמצום, היאחזות, וקיפאון. עד שנגיע לשלב במסענו האישי שבו נסמוך לחלוטין על עצמנו ועל החיים ונדע שיש כאן סדר והיררכיה, כוונה והשגחה – עד שנדע לבטח שאנחנו מוגנים לחלוטין ביקום הזה ושכל מה שקורה קורה לטובתנו הגבוהה – הפחד יהיה בן לוויה קבוע. לכן כדאי שנלמד להתנהל ביחד איתו, להפוך אותו לשותף בתהליך הריפוי האישי שלנו במקום לאויב לבריאותנו הנפשית והפיזית. כך נוכל להמשיך להתקדם, להתנסות, לבדוק, להעז, להתפתח. הפחד הוא אויב ההתפתחות כיוון שבשלו אנו נאחזים במוכר ומסרבים לזוז – לא מסוגלים לזוז. קפואים.

בפעם הבאה שנרגיש פחד מזוקק או רגש 'שלילי' אחר כמו כעס, קינאה, שנאה, נוכל לבחור לקחת פסק זמן כדי להכיל את התחושה הלא נעימה ואפילו מכאיבה הזו ולשאל את עצמנו "ממה אני כל כך פוחד?"

נכיר בקיומו של הפחד ברגע הזה. ניתן לו להיות. ננשום עמוק, שוב ושוב, תוך שאנחנו נותנים לו להציף את כל כולנו, כל תא ותא בגופנו – גם אם ניראה שהוא לא ירפה לעולם ושניטבע בתוכו אם נאפשר לו להיות. אם נבחין גם בפחד מפני הפחד עצמו – נניח גם לו להיות. אנחנו בקבלה שלמה ומוחלטת של החלק המפוחד כל כך בתוכנו. לנשום. לנשום. לנשום ולתת לכל מה שיש בתוכנו להיות.

לא להתנגד. לראות אילו מחשבות עולות. אילו אמונות עולות לגבי הפחד, אילו תסריטי אימה אפשריים שלא קרו וסביר שגם לא יקרו מלבים אותו. ולנשום.

לתת להכל לעלות ולהיות, ולנשום.....להיכנע.....לאפשר.....לא להילחם. מה שאנחנו נלחמים בו נצמד אלינו. רק מה שנאפשר לו להתקיים יוכל לשחרר אותנו לבסוף מנוכחותו. לא להילחם גם במלחמה. לא להתנגד גם להתנגדות עצמה אם עולה כזו.

לאחר שנירגע יותר עם תחושת הפחד נוכל, כעת או בפעם אחרת, לבחור לחוש תחושה של חמלה כלפי אותו חלק מפוחד כל כך של עצמנו. הוא כל כך פוחד המסכן. כל כך כואב. כל כך פוחד מכאב. כל כך פוחד מעצמו ומהחיים. כל כך נאחז ומצטמצם, כל כך עייף. נוכל לבסוף לזהות את אותו פחד כילד מפוחד שנימצא בתוכנו ולשלוח אהבה כלפיו. לסלוח.

הרי לא נכעס נאבק נכריח או ננסה לחנך פעוט שפּוּחַד מדבר מסוים, נכון? למה היחס שלנו לילד הקטן והמפּוּחַד שבתוכנו כל כך שונה?

במה אנחנו מאמינים בתוך תוכנו? מה אנחנו חוששים שיקרה אם ניתן לעצמנו להרגיש את הפחד וניתן לו להיות? מה הסיפור שכל אחד מאיתנו מספר לעצמו, והאם יש בנו את האומץ לבדוק אם הסיפור הזה הינו בדיה - פרי אמונותיהם של אחרים או צל עכור של התנסויות עבר- או שמא אמת?

הפחד יכול להתקיים רק בפער שנוצר בינינו ובין הרגע הזה שהוא כל מה שיש, הדבר היחיד האמיתי. המרווח שנוצר בינינו ובין מה שקיים ברגע הזה הוא "העתיד". העתיד מתקיים רק במחשבות שלנו. תסריטי העתיד שמעוררים בנו פחד נשענים על חוויות העבר ומסיקים מהן שכך עלול להיות ב"עתיד". כך אנחנו מגיבים להווה מתוך הפחד מ"עתיד" שניזון מתוך חוויות ה"עבר".....

אחת הדרכים להתמודד עם רגש הפחד – במקביל ללהניח לו להיות ולנשום איתו ולתוכו – זה להחזיר את המודעות שלנו לכאן ועכשיו ברגע שהפחד עולה. להיות נוכח ברגע הזה בלבד. **לבחור** להיות נוכח ברגע הזה בלבד.

כשאנחנו מחזירים את המודעות שלנו לרגע הזה תוך כדי נשימה ותשומת לב אליה, נוצר מעין חלל - רווח - בין הפחד לבינינו ובין המחשבות שגרמו לו לבין הרגע הזה וברוח שנוצר אנחנו מסוגלים לראות שדבר מכל הדברים שציירנו בראשינו אינו קיים באמת. ברווח הזה אנחנו יכולים פשוט להיות, להירגע ולדעת שנוכל להתמודד עם כל דבר כשהוא יקרה – וכי עדיין לא קרה דבר.

ואולם – היכולת להיות נוכח דורשת תרגול, בעזרת מדיטציה.

מדיטציה הינה גם דרך המלך הראשית המובילה אל אותו רגש אהבה, אותו רגש אחדות מופלא עם כל היש המוביל לתחושת אושר אינסופית.

דרך נוספת להעלות את רמת האושר בחיינו הוא אותו תרגיל ידוע של אמירת תודה על כל הטוב שיש בחיינו כבר עכשיו. ככל שנתרכז בדברים החיוביים שקיימים בחיינו כבר עכשיו ונודה עליהם, נמשוך אלינו עוד ועוד דברים להודות עליהם, רמת האושר ותחושת ההודיה תגברנה כתוצאה מכך וחוזר חלילה. אז נחזה בניסים קורים בחיינו נבין שיש כאן חוכמה גדולה יותר שמארגנת את הדברים ונוכל לשחרר יותר ויותר ולבטוח.

גם אמירת התודה, ממש כמו תרגול המדיטציה, דורשת תרגול יומיומי ועליה להפוך לדרך חיים בכדי להתחבר לערוץ השפע ולקסם של החיים.