

until I gave them one where an
article was sold for [It] at a loss of
so much for [] the cost price?



the
story of the German who had his foot
shot off and asked the Irish private to carry
him to the rear. On the way a shell
took off the German's head but Mick went
on regardless.

שיחות על יומנה

של אתי הילסום

בחסע להארה

אפי פז וקבוצת חברים בנהריה

freedom
than you did before the Experiment

תוכן העניינים

3	הקדמה
4	16 ליוני 2019 פגישה ראשונה: מבוא, שאלת הזמן
16	הרחבה: זמן
18	2 ליוני 2019 פגישה שנייה: הגורל נתון, היחס אליו נמצא בידינו
28	21 ליוני 2019 פגישה שלישית: אתי הילסום וקרישנמורטי
38	28 ליוני 2019 פגישה רביעית: חיים ומוות
46	4 לאוגוסט 2019 פגישה חמישית: על נכונות וקבלה
52	11 לאוגוסט 2019, פגישה שישית: על דעות ואלוהים
63	18 לאוגוסט 2019 פגישה שביעית: שלווה
74	25 לאוגוסט פגישה שמינית: מוות וזמן
84	1 לספטמבר 2019, פגישה תשיעית: חוסר הצמדות
94	8 לספטמבר 2019, פגישה עשירית: זמן ודואליות
103	15 לספטמבר 2019, פגישה אחת עשרה ואחרונה: על חמלה וחכמה

הקדמה

הדפים שלפניכם הם תמלול של סדרת שיחות שנערכו בביתנו בנהריה בשנת 2019, במסגרת פגישות שעסקו בעיקרן בבודהיזם ותורות קרובות.

תודה רבה למשתתפים – אור-נה שהייתה מיוזמי הקבוצה, חמי שהפליא ללהטט במילותיו, רחל שתרמה מניסיונה וידיעותיה, עמית שידעה לאתגר, אילנה שתרמה הבהרות, רפאל ששאל ושיתף, מירי שהביאה את הזווית היהודית, מלכה שהצטנעה אבל הבינה עמוקות, לי שהשרתה שקט, שמוליק שייסד את הקבוצה וחבריו הגליליים, ומעל כולם לאתי אשתי היקרה, שאירחה, מזגה תה קינמון, העלתה נקודות שנשכחו ממני, והביאה לעולם את השיחות כשתמללה אותן.

אפי פז
רמת גן 2020

16 ליוני 2019 פגישה ראשונה: מבוא, שאלת הזמן

אנחנו נתחיל לקרוא מהיומנים של אתי הילסום. כדי שנקבל איזשהו מושג בסיסי, זו בחורה יהודייה שהייתה בת 27 כשהתחילה לכתוב את היומן ב-1941 באמסטרדם. היומן שלה לדעתי לוקח בכיס הקטן את היומן של אנא פרנק, אבל לא היה לה מזל, כי היא כתבה את היומן במחברות, שמונה מחברות בכתב מאוד צפוף, והשאירה אותן למישהו שלא הצליח לפרסם את זה. הוא דווקא היה סופר, הוא הלך ממקום למקום, לא הצליח לפרסם את זה, וכשזה התפרסם כבר שמעו על זה פה ושם אבל לא הרבה. עליה אני לא רוצה לדבר, נכיר אותה מהיומנים. היא גרה בכפר קטן לא רחוק מאמסטרדם, אבל לא ממש קרוב, והגיעה לאמסטרדם ולמדה לימודים רוסיים, זאת אומרת עסקה בספרות רוסית, וגרה בבית כמו דירת סטודנטים, לא רק סטודנטים אלא כל מיני אנשים שהתקבצו בדירה וגרו ביחד. זה היה מאוד מקובל אז. אחת גרמניה, היתר יהודים.

דווקא היום כשהתחלתי לעבור על הזכרים, שמתי לב להתחלה ולסוף של היומן. בעצם זה יומן ומכתבים, כל מה שנשאר ממנה. ובהתחלה, ברשומה הראשונה ביומן היא אומרת:

"קדימה. צעד מכאיב, בלתי אפשרי כמעט עבורי: להסגיר כל כך הרבה שהודחק אל דף שורות ריק". ... "אני עושה רושם של אדם שמיטיב להתמודד עם רוב בעיות החיים, ועם זאת, בתוכי חבויה מין פקעת צרורה, משהו עוצר בי, ולמרות הבהירות הרבה בה אני מסוגלת לבטא את עצמי, **אני לפעמים לא יותר מיצור מסכן ומפוחד**".

זאת אומרת שכך היא תופסת את עצמה כשהיא בת 27 ומתחילה לכתוב את היומן. הרשומה האחרונה, שנכתבה כשהיא כבר במחנה הריכוז, (זה היה מחנה מעבר אבל זה היה מקום שהיה אמור להכיל עשרת אלפים אנשים והכיל בערך מאה עשרים אלף), היא אומרת **"בצעתי את גופי כלחם וחילקתי אותו בין אנשים**. ומדוע לא? הם היו רעבים ובמחסור

זמן כה רב."

בסוף היא מסיימת, אם כי היא לא ידעה שהיא מסיימת,

"עלינו להיות מוכנים לשמש מזור לכל הפצעים."

זה מה שהיא הפכה מיצור מפוחד ומסכן. בהמשך היא כותבת:

"תיאורטית אני יודעת את זה כבר זמן רב, לפני כמה שנים כתבתי על איזו פיסת נייר: "באותן הפעמים הנדירות שהחסד מופיע, את פניו יש לקבל עם מיומנות מלוטשת היטב." אבל המשפט הזה היה פרי מחשבה ועדיין לא נהפך לבשר ודם. האומנם התחיל שלב חדש בחיי? לא, סימן השאלה עצמו הוא טעות. שלב חדש יתחיל! נצא לקרב. "קרב" גם לא מתאים לרגע הזה, כי כרגע אני מרגישה כל כך טוב ובהרמוניה, כל כך שלמה, אז מוטב לומר: המודעות שלי צומחת ועולה, וכל מה שהיה אצור במוחי בצורת נוסחאות מנוסחות היטב עומד לזרום ללב. אבל ראשית יש להיפטר מהמודעות העצמית המוגזמת - עדיין אני נהנית יותר מדי משלב המעבר, הכל עוד ייחפך למובן מאליו ופשוט יותר, בסופו של דבר אהיה אולי פעם לאדם בוגר ויהיה בכוחי לעזור לבני תמותה אחרים בקשייהם, ולהגיע לבהירות מה בעזרת עבודתי למען אחרים, כי זה הרי כל העניין."

צריך אולי עכשיו להגיד שהיא עברה תהליך תרפויטי עם פסיכולוג בשם יוליוס סְפֵייר, שהיה יהודי גרמני בעל כריזמה לא רגילה וקסם מאוד גדול, הוא פיתח שיטה שדרך קריאת כף היד היה נכנס לתהליך פסיכולוגי עם אנשים ובאיזשהו שלב הגיע אל קארל יונג בשווייץ ולמד אצלו, יונג מאוד התפעל ממנו ואמר לו שהוא צריך לצאת לעולם בתור מטפל רציני. אחר כך ברח מגרמניה להולנד, שם הייתה לו כעין חצר של חסידים, בעיקר בחורות אבל היו גם בחורים, וחלק מהטיפול כלל גם התגוששות גופנית עם המורה. עכשיו היא נמצאת בתהליך הזה עם המורה, וכותבת:

"זאת בעיית הדור שלנו. **השנאה הגדולה לגרמנים מרעילה את נפשנו שלנו.**"

הגרמנים כבר נמצאים בהולנד, הם כבר עושים צרות מאין כמוהן, גזירות ועוד גזירות, והיא ממשיכה ומצטטת מה שאומרים:

" שיטבעו כולם, חלאת אדם, להרעיל אותם בגז, זה מה שצריך" ביטויים כאלה נשמעים בשיחות של יומיום ומעוררים בך לפעמים את ההרגשה שהחיים בזמננו הם בלתי אפשריים. עד שפתאום, לפני כמה שבועות, צצה המחשבה הגואלת, שעלתה וצמחה כעלה דשא צעיר ומהסס בתוך סבך עשבים שוטים: לו יימצא גרמני הוגן אחד בלבד, הרי הוא שווה שיגנו עליו מפני כנופיות הברברים, **ודי בגרמני הוגן אחד שלא נשפוך שנאתו על עם שלם.**"

אז אתם מבינים מה שהיא אומרת, שהשנאה הזאת מרעילה את נפשנו שלנו. ואת זה צריך לזכור גם היום. והיא אומרת, וזה חשוב:

"זה לא אומר שאני מתייחסת בסלחנות לזרמים מסוימים, לא, אני נוקטת עמדה, מתקוממת כשצריך, מנסה לרדת לשורשי הדברים, אבל אין דבר גרוע מהשנאה העיוורת, היא כמחלה בנפש השונא." וזה נורא חשוב, כלומר זה לא מתכון לאי עשייה. אבל שנאה, כשאתה שונא קבוצה, זה מזיק לך. בין היתר כי אתה לא רואה את החלקים הטובים בצד השני ואתה לא מוכן לקבל שגם הצד השני, יש לו סיבות ויש שם גם אנשים אחרים. היא אומרת פה יותר מזה: "הייתי סבורה שמדובר במאבק בין האינסטינקטים הפרימיטיביים שלי כיהודייה, העומדת מול סכנת השמדה, ובין הרעיונות הרציונליים הסוציאליסטיים שהוקנו לי, ולימדו אותי שלא להתייחס לשום עם כאל גוש אחד, אלא כאל רוב חיובי שהולך שולל אחרי מיעוט שלילי. כלומר, הייתי סבורה שיש כאן התנגשות בין אינסטינקט פרימיטיבי ובין רציונליות נקנית. אבל למעשה זה עמוק יותר. **הסוציאליזם פותח דלת אחורית לשנאה לכל מה שאינו סוציאליסטי.**"

זאת אומרת כל הכללה גורמת לנו סבל בעצם והיא לא טובה. זה לא אומר שלא צריך לעשות משהו, צריך לעשות אבל לבחור.

שאלה

העניין הפוליטי לא מעניין.

משהו לגמרי אחר,

"נזכרתי בטיול הקצר מסביב למועדון ההחלקה לפני כמה ימים. זה היה לפנות ערב, באור הדמדומים: גוונים רכים בשמים, צלליות מסתוריות של בית, עצים חיים וצמרותיהם השקופות, בקיצור: קסם. ואני יודעת בדיוק איך הייתי מגיבה "פעם". כל היופי הזה היה מכאיב לליבי. הייתי סובלת מרוב יופי ולא יודעת מה לעשות בו. ואז הייתי מרגישה צורך גדול לכתוב, בעיקר שירה, אלא שהמלים היו ממאנות לבוא. ואז הייתי מרגישה את עצמי אומללה. לאמתו של דבר הייתי מתהוללת בנוף הזה עד

לאפיסת כוחות. זה היה עולה לי בכמויות גדולות ועצמות של אנרגיה... אבל בערב ההוא, לפני כמה ימים, הגבתי אחרת. שמחתי על כך שלמרות הכול עולמו של אלוהים הוא עולם יפה. ההנאה שלי מנוף הדמדומים המסתורי והשקט הייתה לא פחות עזה, אבל היה בה משהו ענייני. **לא רציתי שהנוף יהיה שלי.**"

הבעיה שלנו היא שאנחנו רוצים לנכס לעצמנו משהו ואם אנחנו לא מצליחים, ועל פי רוב אנחנו לא מצליחים, אנחנו סובלים. וזה נורא חשוב, זה בעצם הנושא של nonattachment, של equanimity, עכשיו תגידו מה זה בעצם משנה, זה רק נוף, מה זה משנה אם יש לך attachment לנוף? לא, זה לא נגמר שם. או שאתה מגיע למצב רוח פולני כזה ששם היה כל כך יפה ופה זה סתם. או שכמו שאמר דה מלו: אתה הולך ברחוב ואתה שומע מנגינה ואתה נורא שמח כי אתה מזהה אותה, אתה יודע: כן, זה הקונצ'רטו לחליל של מוצרט. ואז אתה הולך הביתה ומתחיל לחפש ביו טיוב כל מיני ביצועים של היצירה. פספסת את התענוג שהיה לך באותו רגע... כלומר: תהנה, אבל אל תחשוב איך אני מנציח את זה או איך אני אעשה שיהיה לי תקליט כזה, זה דבר אחר לגמרי, זה בסדר אבל אל תחבר אותם.

שאלה: אתה לא יכול להשאיר את הזיכרון של זה?

תשובה: אתה יכול להשאיר את הזיכרון אבל זה רק זיכרון. זה לא זה. מה שקורה בעצם, זה שאנחנו הולכים עם חבילה ענקית של זיכרונות בתוך הראש שלנו, ובגלל זה הרבה פעמים אנחנו לא פתוחים למה שקורה עכשיו. מה שקורה עכשיו בכל רגע ורגע, הוא מבחינה מסוימת מרתק, מלהיב, כמו כל דבר אחר, אם רק נהיה פנויים. בעצם הוא אפילו יותר מעניין מכל דבר אחר כי הוא נמצא באמת. כל היתר זה רק זיכרונות או ציפיות. אם אנחנו תמיד פנויים אז כמובן גם כשאנחנו נמצאים בקונצ'רט, גם אז אנחנו שם, אנחנו לא משווים את הביצוע לביצוע אחר, אנחנו רק שם. אבל גם אם אנחנו הולכים ברחוב או יושבים בבית מקשיבים לרדיו, אנחנו נמצאים רק שם. כיוון שאנחנו מפחדים שמחר יהיה לנו משעמם, אז היו אנחנו אוספים זיכרונות כדי שיהיו לנו מחר כשיהיה לנו משעמם. אבל אם נהיה פתוחים, ונהיה עם equanimity, זאת אומרת לא נשפוט ולא נשווה, אז הכל יהיה מרתק.

שאלה: תיאורטית, אם היית יכול למחוק את הכל אז בקריאה השנייה היית יכול להתפעל כמו בקריאה הראשונה.

תשובה: אנחנו רוצים לעקוב אחרי התהליך שלה, אז היא אומרת:

"גם על תחושת הבהלה שבי אני צריכה להתגבר. החיים אמנם קשים, אבל כל רגע הוא מאבק (נו טוב, אל תגזימי, יקירתי!) אבל זה מאבק רצוי. בעבר הייתי נוהגת להתרכז בתוהו ובוהו של העתיד, כי לא רציתי לחיות את ההווה. רציתי לקבל את הכל במתנה, כמו ילד מפונק. לפעמים הייתי יודעת בוודאות, גם אם לא מוגדרת, שאני עתידה להיות "מישהי", שאני מסוגלת לעשות דברים "נהדרים", ופעמים אחרות היה חוזר הפחד הפרוע ש"למרות הכל סופי יהיה רע". אני מתחילה להבין את הסיבה. עד עכשיו סירבתי למלא את המשימות העומדות על הפרק, סירבתי לטפס מדרגה מדרגה אל עבר אותו עתיד. ועכשיו, כשכל רגע מלא עד גדותיו בחיים וחוויות ומאבק וניצחון ונפילה, ולאחריה שוב מאבק ולעתים מנוחה, עכשיו אני לא חושבת עוד על העתיד ההוא, כלומר: לא אכפת לי אם אגיע לאותו משהו נפלא או לא, כיוון שאני בטוחה שיהיה מה שיהיה, כל זה יוליך לבסוף למשהו."

ועכשיו לדבר שהכי חשוב:

"בעבר הייתי חיה תמיד בשלב הכנה, הייתה לי ההרגשה שכל מה שאני עושה אינו הדבר ה"אמיתי", אלא הכנה למשהו אחר, למשהו "נשגב", משהו אמיתי. אבל מכל זה

התנערתי לחלוטין, אני חיה עכשיו, היום, ברגע הזה, במלוא מובן המלה, והחיים שווים שיחיו אותם, ולו ידעתי שאני עומדת למות מחר, הייתי אומרת: חבל מאוד, אבל מה שהיה היה טוב."

שאלה: מה קורה באותם ימים מסביבה?

תשובה: מה שקורה זה, מתחילים להוציא אנשים. היא מדבר על המורים שלה שמתו או במחנה ריכוז. הנה היא מספרת:

"בונגר מת, טר בראק, דן פרוק, מארסמן, פוס, ון-דר-ברג ורבים אחרים במחנה ריכוז. גם את בונגר לא אוכל לשכוח. (מוזר, כל זה חוזר ועולה בי פתאום בגלל מות ון-וייק). זה היה שעות לפני כניעת הולנד. ופתאום עלתה דמותו של בונגר, כבדה, מסורבלת ומוכרת כל כך, עוברת לאטה על פני מועדון ההחלקה, במשקפיים בציפוי כחלחל, והראש הכבד, המיוחד, נוטה הצידה, פונה אל עבר ענני העשן הבאים אל העיר מעיר הנפט שהועלה באש...בפרץ רגשות ספונטני רצתי החוצה בלי מעיל, השגתי אותו ואמרתי: "שלום פרופסור בונגר, חשבתי עליך הרבה בימים האחרונים, הרשה לי ללוות אותך מעט."

הוא לא ממש יודע מי היא אבל היא מספרת:

"באותו אחר הצהריים כולם היו עסוקים רק בבולמוס הבריחה לאנגליה ואני שאלתי: "אתה חושב שיש טעם לברוח?" והוא אמר: "הנוער צריך להישאר כאן." ואני: "אתה מאמין שהדמוקרטיה תנצח?" והוא: "תנצח ללא ספק, אבל זה יעלה לנו במחיר של כמה דורות."

ואז היא מספרת:

"וכשנכנסתי למחרת בערב לביתו של בקר, הדבר הראשון ששמעתי היה: בונגר מת! אמרתי: זה לא יכול להיות, אתמול בשבע בערב דיברתי אתו. ובקר ענה: "אז את אחת מהאחרונים שדיברו אתו." בשעה 8 הוא ירה כדור בראשו. ואחד המשפטים האחרונים שלו היה, אם כן, מופנה לסטודנטית שלא זיהה, בה הביט בחביבות מבעד למשקפיים כחולים: "היה נעים מאוד!"

זאת הסביבה שלה.

"בונגר אינו היחיד. עולם שלם הולך ונהרס. ועם זאת העולם ממשיך לנהוג כמנהגו ובינתיים אני ממשיכה אתו, ממשיכה איתן מלאת אמון ורצון טוב. אבל אנחנו, הנשאים, נותרים חסרי כול; אלא שמרוב עושר פנימי, חוסר כול זה עדיין אינו חוזר ממש להכרתי."

היא חיה שם, והם יודעים בדיוק מה שקורה, וזה הולך ונהיה יותר ויותר גרוע, ואנחנו עוד נראה שזה אסור וזה אסור. המצב הוא שהגרמנים שולטים שם, הם עושים שם דברים נוראיים, ואנשים חיים. זה לא היה גיטו ורשה אבל המצב גרוע.

"יום ראשון, 8 ביוני, תשע וחצי בבוקר. אני חושבת שאעשה את הדברים הבאים: בבוקר, לפני שאתחיל במלאכת היום שלי, אקדיש חצי שעה ל"**התבוננות עצמית**": **להקשיב למה שקורה בתוכי**, ללכת לאיבוד. אפשר גם לקרוא לזה מדיטציה, אבל המלה עדיין מבהילה אותי קצת. ובעצם למה לא? חצי שעה בתוך עצמי, לא די להניע כל בוקר, בחדר האמבטיה, את הזרועות והרגליים ושאר השרירים. האדם מורכב מגוף ונפש; **חצי שעה של התעמלות וחצי שעה של מדיטציה יכולות להוות בסיס איתן לריכוז לכל היום**. אבל זה לא כל כך פשוט, מין "שעת דממה" כזאת. צריך ללמוד איך עושים את זה. קודם כל צריך להתנקות מכל הפסולת והזוטות של היומיום. הרי ראשי הקטן

חדור תמיד אי שקט שאין לו הצדקה. יש בו אמנם גם רגשות ומחשבות שמשחררים את הנפש ומרחיבים את הדעת, אבל הם מעורבים תמיד בפסולת, וזאת תהה מטרת המדיטציה: שתוכי יהיה למשטח גדול ורחב ידיים, שאין בו זכר לסבך השיחים הבוגדני, המסתיר את הנוף. כלומר, שייכנס בי משהו מן ה"אלוהים", אותו משהו שקיים ב"תשיעית" של בטהובן. וגם משהו מן ה"אהבה". לא האהבה שהיא דבר מותרות, שאתה מתהולל בה לשעה קלה ומתפעל מרגשותיך הנשגבים, אלא האהבה שאפשר ליישם אותה בחיי היומיום."

אתי: היא עסקה בספרות, ולכן ידעה לבטא את החוויה במילים
חמי: היא הייתה משהו מיוחד, היה לה פוטנציאל להיות סופרת
התפעלות של חברי הקבוצה שהיכולת של אתי הילסום לבטא את מה שעובר עליה.
"אתמול חשבתי לרגע שלא אוכל להמשיך לחיות עוד, שאני זקוקה לעזרה. לחיים ולסבל לא הייתה עוד משמעות בעיני, הרגשתי שאני עומדת להתמוטט תחת איזה עומס אדיר, אבל גם הפעם נאבקתי, והנה אני שוב מסוגלת להמשיך, ואני גם חזקה יותר. היישרתי מבט חוזר וכן בעיני "סבל" האנושות, התמודדתי אתי; ובעצם, משהו בתוכי התמודד אתו, שאלות נואשות זכו לתשובות, חוסר המשמעות פינה את מקומו לסדר והיגיון, ושוב אני מסוגלת להמשיך הלאה. זה היה קרב נוסף. קצר אבל סוער, ואני יצאתי ממנו טיפ טיפה יותר בוגרת.

אני אומרת שהתמודדתי עם "סבל האנושות" (מלים נמלצות עדיין מעבירות בי צמרמורת), אבל בעצם אין זה כך. נכון יותר לומר שאני חשה את עצמי כשדה קרב קטן, שנלחמים בו על שאלות השעה, או שאלת השעה. כל מה שאני יכולה לעשות הוא להעמיד את עצמי בהכנעה לרשות הקרב הזה. הרי השאלות האלה חייבות למצוא להן איזה מקום, איזו פינה שיוכלו להיאבק בה ולנוח, ואנחנו, האנשים הקטנים והמסכנים, חייבים לתת להן מקום ולא לברוח מהן. מבחינה זאת אני כנראה מאוד מכניסת אורחים, אצלי זה הופך לעתים לשדה קרב מדמם להחריד, ולפעמים אני משלמת על כך בעייפות אדירה ובכאב ראש נורא. ועדיין, כרגע, אני שוב עצמי, אתי הילסום, סטודנטית חרוצה בחדר נעים שיש בו ספרים ואגרטל חרציות. שוב אני זורמת בערוץ הצר שלי והמעורבות הנואשת עם ה"אנושות", ה"היסטוריה של העולם" ועם ה"סבל" שככה. וכך גם צריך להיות, אחרת אפשר להשתגע. אסור להתמכר כליל לבעיות הגדולות, אי אפשר להיות תמיד שדה קרב, צריך לחזור מדי פעם אל תוך הגבולות של עצמך ולחיות בדקדקנות ובמודעות את החיים הקטנים שבתוכך, חיים שהולכים ונעשים בוגרים ומעמיקים יותר, בעקבות החוויות שעוברות עליך באותם רגעים "לא אישיים" כמעט של קשר עם האנושות כולה. אולי יום אחד אצליח לנסח את הדברים האלה טוב יותר, או שאשים אותם בפי אחת הדמויות בנובלה או רומן, אבל היום ההוא עוד רחוק מאוד."

ועכשיו משהו שכן סימנתי:

"יום שלישי בבוקר, 17 ביוני. **מי שיש לו קלקול קיבה**, צריך לשמור על דיאטה מתאימה. **במקום שישפוך את כעסו, כמו ילד קטן, על כל המאכלים** הטעימים שהם לדעתו מקור הרעה, מוטב שייתן את דעתו לחוסר השליטה העצמית שלו. זה מה שלמדתי היום על עצמי, ואני די מרוצה, והעוגמה המתמשכת הזאת, המכרסמת בתוכי בימים האחרונים מתחילה להיעלם."

זאת אומרת, היה שם על מה להתמרמר ועל מה לכעוס, אבל היא אומרת שבמקום לשפוך את הכעס על המאכלים עדיף שתראה את חוסר השליטה עצמית שלך.
אילנה: מישהו שסלחה לנאצים, כי אמרה שהיא רוצה למות בלי הכעס, בשביל עצמה.
תגובה: כן, אני זוכר מקרה שאישה מפתח תיקווה שבחור צעיר הרג את הבן שלה בסכין ביציאה מאיזה מועדון. שאלו אותה: מה את אומרת לצעיר הזה שהרג את הבן שלך. והיא ענתה: ראשית כל אני סולחת לו. זה יכול היה להיות גם הפוך, שהבן שלי יהרוג אותי, זה רק מקרה. ואם אני לא אסלח אני אסבול כל החיים. ככה פשוט וזה יום אחרי שהבן שלה נהרג, סתם כך, לא למען המולדת.
ועכשיו עוד רשומת יומן אחת:

"יום רביעי ה-18 ליוני, אני צריכה לזכור את האמרה החכמה הנושנה: מי שהגיע לשלווה פנימית, אינו חושב במושגים של זמן; כשמדובר בתהליך של התפתחות, אין לזמן כל משמעות."

תבינו, התפתחות, זה נשמע כאילו תוצאה של זמן, איך יכולה להיות התפתחות בלי זמן? יש ספר נחמד שלמדנו בקבוצה השנייה שנקרא "איך לצאת מדעתך תוך פחות מעשרים דקות" או משהו כזה. ושם הוא מראה שאתה יכול להסתכל, נגיד שזה ציר הזמן, (ראה נספח בסוף הפרק) אנחנו חושבים שאנחנו הולכים עם הזמן מפה לשם. אבל אם תחשוב שאתה עומד פה, והזמן עובר דרכך. בעצם זה אותו דבר. הזמן עובר, לא אתה עובר. ההתפתחות קורית אבל זה לא סתם מתפתח. זאת אומרת יש התפתחות, אבל לא אתה מתפתח. זה קצת מסובך אבל חשוב לזכור את זה. גם היא פה כותבת על זה בתור דבר תיאורטי עוד כרגע מבחינתה. היא אומרת, אני צריכה לזכור את האמרה החכמה הנושנה, זאת אומרת היא עוד לא חיה את זה אבל היא יודעת.

"החיים עצמם צריכים להיות המקור לכל, ולא הזולת. אנשים רבים ובעיקר נשים, שואבים את כוחם מן הזולת, במקום מהחיים עצמם. הזולת הוא המקור ולא החיים. אין דבר מעוות יותר וטבעי פחות מזה."

צריך גם לזכור שכל הזמן הזה היא נמצאת בקשר עם המורה, הקשר הופך להיות גם קשר מיני. אגב, הם היו מאוד ליברלים, היה לה גם חבר בבית שהיא הייתה שוכבת אתו, וגם עם המורה. ולמורה הייתה ארוסה בלונדון שהוא היה אמור להתחתן אתה, כלומר הם הסתכלו על הדברים האלה אחרת. ליחסי מין הם התייחסו כאל איזשהו פונקציה של החיים, פונקציה גופנית.

"יום שני 4 באוגוסט; הוא אומר שאהבת האנושות גדולה מאהבת אדם אחד בלבד. כי **כאשר אתה אוהב אדם אחד אתה בסך הכל אוהב את עצמך.**"

רציתי להגיד ששם בסביבה הוא לא היה צריך להפעיל הרבה מניפולציות כדי להגיע ליחסי מין עם בחורה צעירה. בואו לא נטיל את מה שאנחנו חושבים היום על מה שהם חשבו אז. "יום שלישי בערב 26 באוגוסט. יש בתוכי באר ממש עמוקה. ובבאר זו שוכן אלוהים. לפעמים גם אני שם. אבל לעתים קרובות יותר אבנים וחצץ סותמים את הבאר ואלוהים קבור למטה. ואז הוא צריך להיות מחולץ משם.

אני מתארת לעצמי שישנם אנשים שמתפללים כשעיניהם נשואות לשמים. הם מחפשים את אלוהים מחוץ לעצמם. יש גם מי שמרכינים את ראשם ומכסים אותו בידיהם; אני חושבת שהם מחפשים את אלוהים בתוך עצמם."

היא מדברת די הרבה על אלוהים אבל אלוהים אצלה זה לא אלוהים במושג דתי. היא יהודייה אבל לא הייתה דתייה והיא הכירה את הנצרות אבל לא הייתה נוצרייה. התרבות הייתה תרבות נוצרית.

"המציאות אינה מציאותית בעיני, ולכן אני לא מגיעה לעשות דברים, כי אני לא מעריכה את החשיבות והמשמעות האמיתיים שלהם. שורה אחת של רילקה נראית לי מציאותית יותר מאשר מעבר דירה או כל דבר דומה. הייתי צריכה לבלות את כל חיי ליד שולחן כתיבה. ועדיין אני לא באמת חושבת שאני חולמת טיפשה. המציאות מרתקת אותי, אם כי רק מעבר לשולחן הכתיבה שלי, לא בחיים ובעשייה. כדי להבין אנשים ורעיונות צריך לצאת לעולם, למרחב בו הכל חי וצומח."
אם אתה שואל איך היא חיה אז:

"כשרכבתי אתמול הביתה על האופנים בתחושת העצב הנורא והכבד ושמעתי את כלי הטיס שמעל ראשי הרגשתי הקלה גדולה מעצם המחשבה שאפשר שפצצה תשים קץ לחיי. זה קורה לי הרבה בזמן האחרון."
ההצגה שעשו עליה, נקראה: "הנערה שלא ידעה לכרוע ברך". על מה זה מדבר, כריעת ברך היא בעצם השלמה עם מה שקורה. זה חוסר יומרה לחשוב שאתה הדבר החשוב ביותר בעולם. אסלאם הוא השלמה, מבחינה של הכנעה, הכנעות. כל הנושא של השלמה עם מה שקורה, מבחינה מסוימת אפשר להגיד שזה אקוויוולנטי להשתוות הנפש.
הערה: וככה הם נוהגים בכבישים וככה הם...

תגובה: כשאתם אומרים הם, אתם חוטאים בחטא שעליו היא דיברה. גם הרופא המוסלמי שלך כזה? שלי לא. הוא נוסע יותר טוב ממני, אני בטוח בזה במאה אחוז.
הערה: אצל רוב המוסלמים ההשלמה אינה אמיתית. האנשים שמאמינים הם לא מבינים מה זה השלמה. הם כל הזמן נלחמים. ג'יהאד, עיניינים, זה לא השלמה...
תגובה: תראי, להגיע להשתוות הנפש או להגיע להשלמה, נדמה לי שמוחמד אמר, אחד ממאה אלף מבין ואחד ממאה אלף שמבינים גם עושה. זאת אומרת, ברור שאנחנו לא צריכים לשפוט כמה כאלה יש. כמה יהודיות כאלה יש?
הערה: תסלח לי אבל יש יותר הרבה משיש מוסלמים.

תגובה: אני לא סולח לך כי לא צריך להגיד את זה אפילו וזה פשוט לא נכון לדעתי. תיכנסי פה לכפר מזרעה, ותראי רובם ככולם אנשים כמוני וכמוך. את מכירה את הסופים, הם זרם בדיוק כזה, הם זרם רוחני מאד חזק, שישנו בהרבה מקומות, גם בארץ, גם פה בגליל. את לא יודעת כמה הם, הם מאוד סודיים. אבל בואו נלמד מזה. בואו לא נכליל. בסך הכל אמרתי שאסלאם זה אומר השלמה, לא צריך לקפוץ ישר עם המוסלמים הרשעים.
הערה: הקוראן נחות כצורה ספרותית.

תשובה: הקוראן הוא שירה, לא ספרות. ואנשים שיודעים ערבית טוב אומרים שמבחינת שירה, רטוריקה, זה משהו ברמה מאוד גבוהה. האוונגליונים מבחינה ספרותית הם משהו? לא כל כך. יש בתורה גם דברים יפים.
כשמתרגמים אין לך אפשרות להבין באמת, כמו ששלונסקי אמר שתרגום זה כמו נשיקה מבעד למטפחת...

בקיזור דיברנו על השלמה ורציתי להגיד שיש בזה הרבה מאוד, יותר ממה שנדמה לנו לפעמים. וכמובן אצלנו, בתרבות שלנו באופן כללי זה נחשב למשהו די נחות. השלמה, מה זה? לא להגיד את דעתך, או שלא תהיה לך דעה, כל הדברים האלה לא נחשבות תכונות טובות.

"21 בנובמבר. מעניין, בעודי לאחרונה מלאת דחף יצירה, ואיני רוצה אלא לכתוב נובלה, הנערה שלא יכלה לכרוע ברך" או משהו כזה."

- היא רוצה להיות נכנעת אבל היא לא...

כן, היא מרגישה שזה מה שהיא צריכה להיות אבל היא עדיין לא. אבל זו עוד ההתחלה. והיא שוב כותבת:

"את התהליך הזה של הנערה שלמדה לכרוע ברך, הייתי רוצה לתאר על פרטיו וגווניו." זה בעצם היא מרגישה, ככה היא מכנה את התהליך שלה, ללמוד לכרוע ברך. קודם היא תיארה את שני סוגי התפילה, אלה שמתפללים כלפי חוץ ואלה שמתפללים כלפי פנים, מבחינתה כריעת הברך מסמלת את הפניה פנימה.

"יום שלישי, 9 וחצי בבוקר. משהו קורה לי ואני לא יודעת אם זה סתם מצב רוח או משהו מהותי. כאילו חזרתי בבת אחת לעמוד על רגליי שלי. קצת יותר עצמאית ולא תלויה. אתמול בערב באופניים, בחושך ובקור, לו רק יכולתי לחזור על מה שמלמלתי לעצמי: אלוהים, החזק בידי, אלך אחריו בצייטנות, בלי התנגדות כמעט. אקבל עליי את כל מה שיטילו עליי החיים ואשתדל להתמודד כמיטב יכולתי. אבל תן לי מדי פעם רגע קצר של מנוחה. וגם לא אחשוב בתמימותי שהשלווה תימשך לנצח, אקבל גם את אי השקט והמאבק שיבוא אחריה. אני אוהבת לחוש חום וביטחון, אבל לא אתקומם אם אמצא את עצמי בקור, כל זמן שאתה הוא המוליך אותי. אלך אחריו לכל מקום ואשתדל לא לפחוד. בכל מקום שאהיה אנסה להקרין על סביבי משהו מן האהבה שבי, האהבה האמיתית שאני רוחשת לזולת. אבל אל תתפארי באהבת הזולת שבך. את לא יודעת בכלל אם היא באמת קיימת בך. איני רוצה להיות מיוחדת, איני רוצה אלא לנסות להגיע אל מה שקיים בי ושואף להתממש. לפעמים אני חושבת שאני זקוקה להתבודדות של מנזר. אבל אני יודעת שמקומי בעולם הזה, בין הבריות. וכאן אישאר, למרות הסלידה והעייפות שתוקפים אותי לפעמים. אני מבטיחה לחיות את חיי עד תומם ולא לחדול באמצע הדרך. לפעמים אני מרגישה שאני עומדת בתחילת הדרך, שהקשיים האמיתיים עוד לפני, גם אם נדמה לי שכבר נאבקתי רבות. אני אלמד ואנסה להגיע לשורשי הדברים, אני מאמינה שזאת חובתי, אניח לכל מה שנקרה בדרכי להביך ולבלבל אותי, גם אם אסטה לכאורה מדרכי; אהיה פתוחה למבוכה ולבלבול, בתקווה שכך ילך ויגדל הביטחון, עד שלא תהיה למבוכה עוד שליטה בי ואגיע לשיווי משקל ויציבות, שבמסגרתם האפשרויות עדיין פתוחות לפניי. איני יודעת אם אני מסוגלת להיות ידידה טובה לאחרים. אם זה לא מטבעי, עליי להכיר בכך. מכל מקום, אל אך להשלות את עצמך, ואת צריכה להכיר את מגבלותיך, רק את תוכלי לקבוע מה הן. אני מרגישה כאילו כל יום אני מוטלת מחדש לתוך כור היתוך, וכל יום אני מצליחה איכשהו לצאת ממנו."

עכשיו, מאוד חשוב מה שהיא אומרת כאן:

"ברגעים מסוימים אני חושבת: החיים שלי משובשים, יש בהם איזו טעות בסיסית, אבל זה יהיה נכון רק אם תצייר לך בדמיוןך חיים מסוימים, שבהשוואה להם החיים האמיתיים נראים לפעמים משובשים."

תראו איך אנחנו יכולים בעצם, מבחינה מסוימת זו סופר השלמה. זה כמו במדיטציה. כלום לא יעזור, זה תהליך. בהתחלה דברים שמגיעים מבחוץ ומפריעים להתמקדות בנשימה, הם נחשבים מכשולים. אבל בעצם למה הם נחשבים מכשולים? כי אנחנו החלטנו שאנחנו צריכים להתמקד רק בנשימה. אבל בהתחלה באמת אנחנו צריכים לשים לב רק לנשימה כי

הבלגן בראש שלנו כל כך גדול שאנחנו צריכים קודם כל להגיע לאיזשהו שקט בסיסי כדי שנוכל להתבונן במה שקורה לנו. אבל ברגע שאנחנו מטפחים את היכולת הזאת להתבונן במה שקורה לנו, בעצם שום דבר הוא כבר לא הפרעה. כי אם אני יכול לראות אותו כמו שהוא, אז הוא זה המצב כרגע, אם אני אקרא לו הפרעה אז הוא ילך? הוא לא ילך. אם אני אגיד למחשבה שתלך אז היא תלך? היא לא תלך. גם אם תלך, היא תחזור משם. זאת אומרת, זה לא אומר שבהתחלה אנחנו לא צריכים להתייחס לזה כי אנחנו נמצאים בכזה מצב מבולגן שכן, בהתחלה אנחנו צריכים להיות קצת עם משמעת. אבל בשלב מסוים אנחנו צריכים להבין שמה שגורם לנו לצרות בחיים זה הגדרות שאנחנו מגדירים איך החיים צריכים להיראות. אבל החיים לא נראים כמו שאנחנו רוצים שייראו. אז **"אם תצייר לעצמך בדמיון חיים מסוימים שבהשוואה להם החיים האמיתיים נראים לפעמים משובשים"** זה אותו נושא שאנחנו חוזרים אליו. מהו סבל? סבל הוא המצב בו אתה חושב שהמצב כרגע הוא לא בסדר. זאת אומרת אם אתה חושב שהחיים שלך משובשים, זה אומר שאתה חושב שהמצב כרגע צריך להיות אחר. אבל הוא לא אחר, הוא כזה. זה לא אומר שאסור לך לעשות משהו כדי לשנות. אבל כרגע, אם אתה אומר שהחיים משובשים, זאת אומרת שאתה משווה אותם לאידיאל מסוים, והעובדה היא שהאידיאל כרגע אינו מתקיים, לפי שיטתך, ולכן אתה סובל. פשוט, לא?

שאלה: האם אתה צריך לעשות משהו או שזה יבוא מעצמו?

תשובה: אין רצפט. אבל ראשית רוב הסיכויים שאם לא תילחם בזה תהיה לך יותר אנרגיה, תהיה יותר בהיר, אתה תהיה פחות שיפוטי ולכן תסבול פחות. ויהיה לך יותר כוח לשנות ולהחליט מה באמת חשוב ומה פחות חשוב. כי פה באמת מה שמרגיז אותה זה שטויות במיץ עגבניות, והיא יודעת שזה שטויות. יש פה קטעים שלמים על היחסים עם ההורים שלה. אבא שלה היה איש מאוד שקט מאוד, איש ספרים, שופט או משהו כזה, ואמא שלה הייתה לא כל כך מאוזנת נפשית והיא כל הזמן צעקה עליו והוא לא היה עונה לה.

"לפי דעתי אין בי אפילו קורטוב של אינסטינקט אימהי. לעצמי אני מסבירה את זה כך: ביסודו של דבר אני מוצאת שהחיים הם מסכת ייסורים ובני האדם הם יצורים אומללים, ואני לא יכולה לקחת עליי את האחריות ולהביא לעולם עוד יצור אומלל."

טוב, גם בנוגע לזה היא עוד תשנה את דעתה.

"לאחר זמן: בכל זאת שָׁרְתִי את האנושות בכמה דברים: מעולם לא כתבתי ספר רע וגם לא הייתי אחראית לכך שעוד יצור אומלל יהלך על פני כדור הארץ. שוב אני כורעת על ברכי על המחצלת הגסה ומסתירה את פניי בידיי ומבקשת **תשובה: אלוהים, עזור לי להיות שלמה עם עצמי. לעשות באהבה אלפי מעשים של יומיום, כשכל צעד וכל מחווה נוסעים מתחושה עמוקה ויסודית של נכונות ואהבה.** ואז כבר לא משנה מה בעצם עושים ואיפה נמצאים. אבל לכך עוד לא הגעתי."

הערה: מי מגיע לזה...

תשובה: היא הגיעה לזה. כשהייתי אומר שלא כדאי לשפוט, היו אומרים לי "גם את היטלר לא צריך לשפוט?" אז אני הייתי אומר שאת השואה תשאירו בצד. תמיד אמרתי שלא צריך להעלות את השואה בתור ארגומנט, כי לאנשים יש כזה מטען אמוציונלי בקשר לשואה עד שאי אפשר בכלל לדבר אתם על זה. אבל הנה דוגמא לכך שאפשר להגיע להבנה גם בשואה. "הייתי שקועה לגמרי ב"אידיוט", בכובד ראש תרגמתי כמה שורות, רשמתי כמה היערות קצרות ואישיות ופתאום ראיתי שהשעה כבר עשר, ואז חשבתי לי: כן, כך צריך ללמוד, לשקוע לגמרי בחומר, זאת הדרך. הבוקר כולו שלוה, כמו סערה ששככה. שמתי

לב שזה דבר שחוזר על עצמו. אחרי ימים של מאמץ רוחני אינטנסיבי ועז, וניסיון להגיע לבהירות, וחבלי לידתם של משפטים ומחשבות שעדיין אינם רוצים להיוולד, ודרישת דרישות מוגזמות מעצמי, והתחושה שאין דבר שהוא חשוב ונחוץ יותר מאשר למצוא את עצמי וכו' וכו'. ופתאום כל אלה נושרים ממני, על מוחי צונחת עייפות ברוכה, שקט שלאחר הסערה, ואני מתמלאת מעין רוח אורך רוח, גם כלפי עצמי, כאילו איזו רעלה עוטפת אותי, ומבעדה החיים נראים מאופקים יותר ולעתים קרובות גם נעימים יותר. ותחושה של התמזגות עם החיים. וגם זאת: לא עוד אני רוצה או צריכה; החיים עצומים וטובים ומרתקים ונצחיים, וכשאני שמה את הדגש על עצמי בלבד, ואני מתמרדת ומשתוללת, אני מחמיצה את נהר החיים העצום והחזק והנצחי. **ברגעים כאלה – ואני כל כך אסירת תודה על כך – נושרות ממני כל השאיפות האישיות, הרעב לידע והבנה שוכך ואני שומעת מעליי את משק כנפי הנצח.**"

הערה: היא בנירוונה.

תשובה: אבל בבודהיזם מדברים על זה שאין אני, אז בעצם זה שלב נורא גבוה. אבל בבודהיזם מתחילים בהצהרה לפחות, או שאומרים תבדוק לפחות מה זה האני, וכשאתה מבין שהאני הוא מחשבה הדברים כבר נראים לגמרי אחרת. היא הגיעה לזה, פחות או יותר מעצמה, ולא הכירה בודהיזם. מה הוא החלק השני של הבודהיזם? חמלה, לא רק אקווינימיטי, אלא גם קבלה ואהבה ושמחה, זה קורה כשאתה מוריד קצת את הדגש מעצמך, על ידי זה שאתה שם לב לאחר. ואז באופן אוטומטי הגודל של האגו שלך קצת קטן, אלא אם כן אתה עושה את זה בשביל להגדיל את האגו שלך. אבל אם לא, אם אתה עושה את זה כמו שצריך, אתה מתחלק, זה נהיה יותר קטן, יש עוד משהו במשוואה, לא רק אני ואני ואני. יש עוד מישהו שאני עושה משהו בשבילו.

עכשיו קטע שדומה יותר לתיאורי הטבע של קרישנמורטי.

"מאחורי מתקתק השעון. הקולות בבית וברחוב נשמעים כמשברים רחוקים. מן הבית שמעבר לרחוב בוקעת נורה לבנה עגולה את אפרוריות הבוקר הגשות. ליד השולחן הגדול והשחור הזה אני מרגישה כאילו אני נמצאת על אי בודד. הנערה המרוקנית השחורה מתבוננת בבוקר האפור בעיניים רגועות וחייתיות כאחת. **ומה זה משנה אם אקרא עמוד אחד יותר או פחות? העיקר הוא להקשיב לקצב הפנימי ולנסות לחיות לפיו. להקשיב למה שעולה מתוכי. הרי הרבה ממה שאת עושה הוא חיקוי או חובה מדומה או תמונה מסולפת של מה שהאדם צריך להיות.**"

שוב, אתם זוכרים שהחיים משובשים מפני שיש לי איזשהו דעה איך החיים צריכים להיראות ולכן מפריע לי איך שהחיים הם. ופה היא אומרת "אבל הרבה ממה שאת עושה הוא חיקוי או תמונה מסולפת של מה שהאדם צריך להיות."

"כשאדם שואל את עצמו איך הוא צריך לחיות ומה עליו לעשות, רק הכוחות שבתוכו יכולים לתת לו תשובה ודאית. ואני אומרת את הדברים האלה בהכנעה והכרת טובה, ואני מתכוונת ברצינות לכל מלה, גם אם ברור לי שהמרדנות והכעס ישובו; אלוהים, אני מודה לך על שבראת אותי כמו שאני. אני מודה לך על כך שלעתים יש בי מרחב עצום כזה, שהוא למעשה מלא אותך. אני מבטיחה לך שכל חיי אשאף להרמוניה היפה הזאת ולענווה ולאהבה האמיתית, שאותותיה מתגלים ברגעי חסד. ועכשיו, לפנות את הכלים מהשולחן ולהתכונן קצת ללוי ולמרוח קצת צבע על הפרצוף."

הערות: חזרה לחיים הממשיים.

"יום ראשון בבוקר. אתמול בערב, לפני השינה, מצאתי את עצמי פתאום כורעת באמצע החדר הגדול הזה על המחצלת הבהירה, בין כסאות הברזל בלי שהתכוונתי לכך. משהו חזק ממני הוריד אותי על ברכיי. לפני זמן מה אמרתי לעצמי: **אני צריכה להתאמן בכריעה. אני עדיין מתביישת לעשות את המחווה הזאת, שהיא לא פחות אינטימית ממחוות האהבה, שרק משורר יכול לדבר עליהן.**" לפעמים יש לי הרגשה שאלוהים נמצא בי," אמר פעם אחת אחת לס. אחד הפציינטיים שלו, "למשל כשאני שומע את ה'מתיאוס פסיון'" וס. ענה לו בערך כך: ברגעים כאלה אנחנו מתייחדים עם הכוחות היצירתיים והקוסמיים, הקיימים בכלל אדם. והיצירתיות הרי היא חלק מאלוהים, אלא שהאדם צריך אומץ כדי לבטא אותה."

פה יש קטע שכאילו לא קשור לשום דבר:

"גולגולת הענק של האנושות. המוח העצום של האנושות והלב הרחב שלה. כל המחשבות, על כל הסתירות שבהן, מקורן באותו מוח גדול: המוח של האנושות, של האנושות כולה. אני רואה את כל אלה כמכלול אחד גדול, ואולי מכך נובעת תחושת ההרמוניה והשלווה הפנימית שעולה בי מדי פעם למרות הסתירות הרבות. אדם צריך להכיר את כל המחשבות ולחוות את כל הרגשות, כדי שיהיה מסוגל לתפוס את כל מה שנולד במוח העצום הזה ואת כל מה שמתרחש בלב הענק."

בפעם הקודמת כשדיברנו על נון-דואליות, אמרנו שהדואליות הראשונית, הכי חזקה, הכי מזיקה, זו שהכי קשה לנו להתגבר עליה היא ההפרדה ביני ובין האחרים. ואז אני חושב שאני יצור אינדיבידואלי, אני, והיתר זה האחרים. אם נתבונן על זה באמת נראה שלא יעזור כלום, בהסתייגות של אולי אחוז אחד, כל המחשבות שלנו הן לא באמת שלנו. חלק הן מההורים, חלק מהסביבה, חלק החברים וחלק הן מהרדיו, וחלק הן קומבינציות שעשינו לכל מיני מחשבות והרכבנו יחד. זה לא שאין יצירתיות, אבל **תשעים ותשעה אחוז מהמחשבות שלנו הן לא שלנו**. ככל שנרחיב את הסֶפֶרָה של הדברים שאנחנו חושבים שהם אנחנו כך בעצם אנחנו הולכים וקטנים. כמה שזה מצחיק. אם אני מרגיש שאני בעצם כל היקום אז אני נעלם, למרות שאני ענק. ככל שאני ענק פתאום אני קטן. את, יש לך משפחה. אם את חושבת שהמשפחה זה את, אז את כבר רק חלק מדבר יותר גדול. ואם תגדילי את זה עוד יותר... האני האגואיסטי ככל שהוא גָדל כך הוא קטן.

הערה: יותר קל יחסית לראות את האני בתור כל העולם מאשר לוותר ולבטל את האני.

תשובה: כשהיא מדברת על המוח, ואני זוכר שאלן ווטס כתב בשנות השישים על משהו כזה שיהיה עולם שבו כולם יחלקו מחשבות אחד עם השני. ומה זה האינטרנט היום: זה כל הידע האנושי, נמצא איפשהו והוא זמין לכולם. זה פשוט מדהים. אם היו מספרים לך את זה לפני שלושים שנה היית אומר זה בן אדם משוגע.

הערה: זה מכניזם לא התחלקות אמיתית.

תשובה: יש ויקיפדיה, ואנשים תורמים מזמנם ומידיעתם לכולם. בנושא של ספרות רוחנית, אתה נכנס לאינטרנט ומה יש לפניך? מדף שלם של ספרים בנושא. לפני חמישים שנה זה לא היה כך.

הערה: אתה רוצה להגיד שהאנושות השתפרה?

תשובה: השתנתה, לא חס וחלילה השתפרה. אבל מבחינות מסוימות הדברים הולכים בכיוון הזה. תראי, רק תסתכלי על זה שהיום לך יש המון דברים משותפים עם כל מיני אנשים בעולם. יכול להיות שזה לא טוב, יכול להיות שזה בגלל שהאמריקאים הצליחו להשליט את התרבות שלהם על כל העולם. אבל, תראי מה זה היום נסיעה למדינה אחרת. זה תלוי בך. התנאים

הפיזיים זה רק מכני. אבל זה שאת יכולה לנסוע ולהכיר עם אחר בלי להיות כובשת, זה לא מכניקה כבר. ברור שהעולם נהיה יותר קטן. מה שהיא אמרה על הגולגולת הענקית של האנושות, או כולנו רקמה אנושית אחת כמו ששרה חווה אלברשטיין, זה נשמע יותר חיובי. באיזשהו מקום כולנו, המחשבות והרגשות שלנו, הרי אתמול הייתה רעידת אדמה בקליפורניה, אז כולם יודעים על זה. מבחינה זאת אנחנו רואים את זה קורה. בקשה מהקבוצה לסיכום.

אי אפשר לסכם, אנחנו באמצע התהליך. אבל היא עוברת כאן, אני לא קורא את כל הקטעים של מה שקורה אבל זה ממש בזמן השואה, בהולנד אנה פרנק במחבוא! והיא כותבת כמה פעמים שהיא הייתה רוצה ללכת למנזר, ואחר כך היא כותבת שלא. רואים פה, תראו גם בגיל עשרים ושבע וגם כשהיא כתבה שהיא יצור קטן ועלוב, היא כבר כנראה לא הייתה כבר יצור קטן ועלוב. הכל היה בה מאוד מאוד מהוסס, ופה היא כבר מבינה שהמאבק הזה הוא כבר לא שלילי, הוא חיובי, הוא חלק חשוב מההתפתחות שלה. אתה יכול להסתכל על זה כעל משהו רע, לרצות כבר להיות בסוף, מה אתם מביאים לי את כל המכשולים האלה בדרך. אבל אין סוף, לכל אחד יש את הפקלה שלו והוא צריך להתמודד אתו. גם בסוף היא לא נהיתה, היא הייתה יותר בודהיסטווה מאשר ארהאנט, כלומר היא לא הלכה וישבה באיזשהו מקום וישבה וחשבה על היקום, היא עזרה כל הזמן לאנשים. אחרי זה עוד נראה את זה הרבה. וכאן היא עוד לא נתקלה בגרמנים בעצם.

הערה על הסביבה האינטלקטואלית שלה שלא נתנה פתרונות למצב הבלתי אפשרי בו היו נתונים, דבר שעזר לה להבין שהעולם הזה הוא לא הכל. גם זה וגם ספייר, שהיה מאוד משכיל אבל גם מאוד חוויתי ואמוציונלי.

שאלת הזמן ותפיסתו היא מרתקת. תפיסת הזמן הנוכחית שלך נכונה לגמרי...מנקודת המבט שלך.



אתה נע לאורך הזמן, כמו רכב שנוסע בכביש. מתחיל מהנקודה בה נולדת ונוסע בקצב קבוע קדימה אל העתיד. נכון?

באופן דומה, יכולת לתאר את המסע שלך דרך הזמן אם תניח את האצבע על החלק הימני של ציר הזמן שלפניך ותזיז אותה על הציר מימין לשמאל. שדה הזמן נמצא ברקע, ואתה נע "על גביו".



[-----אתה תינוק-----אתה מאובן-----]

ככה רוב האנשים תופסים את מעבר הזמן ומקומם בתוכו. זה לגמרי נכון כשאתה בוחר לתפוס את זה כך.

אבל נסה רגע לעזוב את התפיסה זו, בידיעה שאתה יכול לחזור אליה אחר כך. מנקודת מבט נוספת, אפשר להגיד שאתה בכלל לא נע. אתה לא נוסע, לא נע מימין לשמאל. אתה תמיד בדיוק במקום בו אתה נמצא, והזמן הוא תמיד בדיוק עכשיו. אם תחזיר את האצבע בחזרה לחלק הימני של ציר הזמן ולא תזיז אותה, אבל תשתמש ביד השנייה שלך ותמשוך את הנייר משמאל לימין. בסופו של דבר, אין הבדל בין התנועות היחסיות של האצבע שלך והאירועים שעוברים מתחתיה. אך אתה (האצבע) לא זזה.



[-----אתה תינוק-----אתה מאובן-----]





אל תזוז, הִיָּה דומם. דמיין את כל הזמן שבחיך כמו ספר גדול שנמשך תחתיך משמאל לימין. אתה לא נע בזמן... האירועים של חיך חולפים דרכך בעוד אתה נשאר ללא תזוזה. כדי "לחיות ברגע" כמו שכולם מורים לך, אתה לא צריך להשיג מכונית נוסעת. למעשה, לפי נקודת המבט הזו אין לך אפשרות אלא לחיות ברגע הנוכחי. לא דרוש שום מאמץ. כל מה שעליך לעשות הוא להיות מודע למה שקורה ממש עכשיו, וזה תמיד בזה הרגע. מה שקורה ברגע הנוכחי משתנה ללא הרף בזמן שהספר נמשך תחתיך בקצב קבוע, אך אתה קיים אך ורק ברגע היחידי בו הכול קורה. הרגע הזה. עכשיו.

2 לילולי 2019 פגישה שנייה: הגורל נתון, היחס אליו נמצא בידינו

הפניה של תשומת הלב שלנו מהדברים שאנחנו רואים אל אותו הדבר שאיתו אני מודע אליהם, זו בעצם מדיטציה. כלומר מהאובייקט אל הסובייקט. כשאנחנו שמים לב לנשימה, זו בעצם המטרה של תשומת לב לנשימה. לשים לב למה ששם לב לנשימה. הנשימה או התחושה בקצה האף היא בעצם אובייקט, או עוגן למדיטציה. בהתחלה אנחנו צריכים לנסות ולשים לב לנשימה, זהו. כשאנחנו מגיעים למצב שאנחנו יכולים להיות בקלות יחסית להיות עם הנשימה, השלב הבא זה להעביר את תשומת הלב לאותו דבר שהוא זה ששם לב לנשימה. וזה מה שנקרא pure mind, Buddha mind, מודעות כל הדברים האלה. זה פשוט, נכון? אין פה למה להגיע, יש פה רק לתרגל. היד נמצאת פה, נכון? ואת נמצאת שם, כאילו. יש פה איזשהו תהליך שמחבר אותך ליד. את חושבת שאת רואה את היד, שהתהליך הוא ראייה. אני רואה את היד, נכון? אבל בעצם אם תחשבי על זה, היד או הדמות של היד מגיעה למודעות שלך, באמצע יש עין אולי וגם מוח, אבל זה לא כל כך משנה, מה שמשנה זה שיש פה משהו פולארי, מצד אחד יד, ומצד שני מודעות. וכרגיל בחיי יומיום, כל תשומת הלב שלנו מופנית אל היד. מה קורה, מה רואים, מה חושבים, מה האובייקטים שעוברים לנו לפני המודעות. אבל אנחנו יכולים להעביר את תשומת הלב שלנו מהאובייקט לסובייקט.

שאלה: אולי תסביר על האובייקט והסובייקט, על היד ואני.

תשובה אבל האני הזה שאת מדברת עליו הוא איננו הגוף. זה גם לא המיינד. זה משהו מעבר לזה. ואיך אנחנו יודעים את זה? כי אם עוברת בי מחשבה, למשל אני חושב על פיל וורוד. אז הפיל הורוד הזה הוא לא גשמי, אין פה פיל, הפיל הוא מחשבה. ועדיין יש קשהו שמודע למחשבה הזאת, נכון? אם אני אשאל אותך בעוד דקה על מה חשבת תגידי חשבת על פיל ורוד. זאת אומרת המחשבה עצמה היא המיינד. זאת אומרת: יש לנו דבר שרואה את המראות ושומע את הקולות והרגשות והמחשבות. והוא זה שחשוב. לא בשביל חיי היומיום, חשבון הבנק או עבודה שלנו. אלא הוא בעצם הנושא של המדיטציה.

שאלה: מה שאתה אומר זה שלא נכון להגיד אני חושב. אלא אני מסתכל על המחשבות שלי.
תשובה: הבעיה עם האני, היא שהוא לא מה שאנחנו חושבים. אפשר להגיד שאני זה ההוא שמסתכל במחשבות, הבעיה שלנו היא שאנחנו מזהים אותו בצורה שגויה עם המיינד או עם הגוף. זאת הטעות.

הערה: אני מנסה להבין, כלומר זה שיש לי מחשבות זה לא האני, ולכן אני לא יכול להגיד שאני חושב. אני יכול להגיד שיש מחשבה.

תשובה: אכן, יש מחשבה, ואפשר להגיד בשלב הראשון שיש צופה שרואה את המחשבה. אם אני לא מזדהה עם המחשבה אז הכל בסדר.

שאלה: ואם אתה מזדהה עם המחשבה?

תשובה: זאת אומרת שהזדהית איתה ואז אתה סובל. כלומר יש witness, עד. אם אתה מצליח להתייחס לדברים שקורים לך בתור witness, הם כבר לא שלך, הם כבר לא אתה, ואז אתה יכול לעשות אתם מה שאתה רוצה. אם יש פעולה שצריך לעשות, תעשה, אבל זה לא אתה.

שאלה: מה בנוגע למחשבות כשאתה מחפש פתרון לאיזושהי בעיה. לנקוט עמדה ולנקוט פעולה.

תשובה: צריך להפריד בין מחשבות מעשיות שזורשות פעולה והחלטה, ויתר המחשבות. נגיד בעוד חודשיים נצטרך להחליט מה משלשלים בקלפי. בסדר, תבדוק את זה, ואת זה, תיזכר

במה שתמיד עשית ותעשה את זה, בסדר. אז דבר שלא צריך להטריד אותך. אבל אם זה דבר לא כזה, אז מתחילות הבעיות. זה לא שכל המחשבות הן מטבען גורמות לסבל. אם יש בעיה שאתה לא רואה לה פתרון, והיא עולה שוב ושוב, אז ברור לך ואתה יושב ועושה חיפושים קצת כך וכך, אז זה בסדר גמור לעשות איזושהי תוכנית פעולה. אלה לא המחשבות שאנחנו מדברים עליהן. אנחנו מדברים על **מחשבות שלא מביאות לפעולה ברורה. אלא הן פחות או יותר מטריד בלבד.** אם האמוציות יורדות אתה יכול לטפל בזה יותר טוב. אני זוכר מהניסיון שלי, כשהייתי עושה משא ומתן בשביל מישהו אחר זה היה הרבה יותר קל וגם התוצאות היו הרבה יותר טובות. כי התחלתי להסתכל על עצמי בתור גוף שלישי. תנסה להסתכל על עצמך בתור לקוח, זה גם בסדר.

הערה: חבר שלנו, ממעצבי הפנים המפורסמים של עשירי ישראל אומר לנו: אני חרד, אני מלא חרדות שלא אוכל לפרנס את הבן שלי. מה המחשבה הזאת תורמת למישהו? וכמה נזק היא גורמת לו ולבן שלו. שיחה על דור שני לשואה והחרדות המולדות שלהם ועל כך שרק מדיטציה יכולה לעזור להם.

תשובה: המדיטציה הכי פשוטה והכי בסיסית, לרובנו היא תנאי מקדים כדי לעשות שקט, ואת הדברים האלה אפשר לעשות רק מתוך שקט. **זה לא שהמדיטציה היא המטרה, המדיטציה היא להביא לשקט, וכשיש שקט אז אפשר להתחיל להיות חכם, ולהגיד זה לא אני.**

אני רוצה לחזור לאתי הילסום. קיבלתי פיזבק שקראתי יותר מדי מהיומן ולא דיברנו מספיק, אז אני אשתדל לקרוא פחות.

הדבר האחרון שדיברנו עליו היה הגולגולת הענקית של האנושות. כלומר שבעצם מבחינה מסוימת כל המחשבות של כולנו הן איזושהי רשת אחת גדולה, ולאף אחד מאתנו, למרות היומרה שלנו, אין באמת מחשבות מקוריות אלא מחשבות שנתנו לנו ושקיבלנו מהסביבה.

הערה: עדיין יש מקוריות. כי מתוך מה שקיבלנו יש משהו אחר.

תשובה: כן. קודם כל, כל אדם הוא ייחודי וכל מחשבה היא ייחודית. אבל מחשבה כמחשבה, צריך לראות גם את הצד הזה. היא כותבת משפט קצר:

"בעצם אני אדם בריא מאוד. העיקר הוא לשמור על האיזון הנפשי, וכל השאר מתפקד אחר כך מאליו,"

פשוט. לא פשוט לעשות, אבל פשוט לומר. ומה זה בעצם איזון נפשי? אקווינימיטי. Equanimity בלי ציפיות, בלי שיפוטיות. יש מה שיש.

הערה: איזון הוא בעצם כשהסתירות הן באותו משקל. העולם מלא סתירות ואם הן באותו משקל הן מאוזנות.

תשובה: נכון, אבל אם אנחנו מדברים על מה שנכתב פה, זה בעצם לא לשפוט בכלל. **זה לא שאתה שופט ואז אתה מגיע למסקנה שזה אותו דבר. אלא אתה מראש מנסה לא לשפוט.** מכיוון שבלאו הכי רוב הדברים שאנחנו שופטים לא כל כך אכפת להם מאתנו, זה לא שבאמת אנחנו משנים את התוצאה, אז למה לנו בכלל להיכנס לכל הבלגן הזה. ככל שנשפוט פחות יהיה לנו יותר קל. כשאנחנו מדברים על הנושא של להיות עד, או "למה לי לקחת ללב", זה בעצם פחות או יותר אותו דבר. וזאת הדרך לאיזון נפשי. זה לא שאני אומר זה וזה אותו דבר, אלא גם זה וגם זה, תחיו בלעדיו. זאת אומרת אם הייתה מערכת בחירות, ומה בסוף אמרו לא, לא, זה לא נחשב. אז כל מה שעשינו במערכת הבחירות הקודמת הוא לא נחשב. אתה יכול להגיד, צחקו עלינו, עבדו עלינו, לא משנה. אבל כל האנרגיה שהשקענו

בה מיותרת. עכשיו יש עוד מערכת בחירות, אתה יכול להתאפק ובשלושה ימים האחרונים להתלבט ולהחליט למה להצביע. או שאתה יכול להיות כל הזמן עם החדשות ולשמוע שהוא אמר, והוא אמר, וזה לא בסדר. איזון נפשי זה פשוט לקחת את הדברים כצופה. אם זה הדבר שאתה הכי נהנה ממנו בחיים, בבקשה, תסתכל, תעקוב. כמו שאמרתי על משחק כדורגל. אם אתה מזדהה עם קבוצה אחת, האמוציות מאוד גבוהות, ההנאה יכולה להיות מאוד מאוד גדולה. לעומת זאת אם הקבוצה שלך מפסידה יכול להיות סבל מאוד גדול. ואילו אם אתה מתבונן במשחק כדורגל ואתה מבין בכדורגל, אתה יכול פשוט ליהנות. כי זה משחק.

הערה: אמא של חברה נהנית מכדורגל בלי להזדהות עם קבוצה, וכועסת כשהרמה נמוכה.

תשובה: זו גם שיפוטיות, אחרת אמנם, זה לא שהיא שופטת את הקבוצות אלא את הרמה.

הערה: מה שמזדהים אותי זה שהיא כותבת את הדברים האלה כשסכנה קיומית מרחפת על ראשה. איך אפשר לעשות זאת?

תשובה: היא לא מתחבאת, חברים נלקחים וקורים דברים אכזריים.

זה סוף השנה והיא מנסה לסכם את השנה:

"אם הייתי צריכה להגדיר במלה אחת את השנה הזאת – 3 בפברואר, כשצלצלתי

בביתנו בפעמון ברחוב קורבט מס' 27, וגבר מבהיל שאנטנה מזדקרת על ראשו בחן

את ידי – הייתי אומרת **העמקת המודעות**. ועקב כך גם ניצול הכוחות הטמונים בי.

בעבר הייתי גם אני מאותם מי שחושבים מדי פעם: כן, בעצם אני זתי, או משהו כזה.

ועכשיו אני מוצאת את עצמי לפעמים כורעת, סתם כך, אפילו בלילות חורף, על

הריצפה הקרה ליד המיטה. למדתי להקשיב לעצמי. למדתי ללכת עם מה שצומח

בתוכי, ולא עם הקולות שבאים מבחוץ. זאת רק ההתחלה, אני יודעת. אבל זאת לא

התחלה צולעת, זאת התחלה שיסודותיה מוצקים."

רגע, אולי בתור רקע מה שנכתב קודם:

"חיות רעות, אמר יאן בול בין כל האנשים שמילאו את המסדרון באוניברסיטה. הם

שברו אותו. הוא ויאן רומיין וטילורוי ועוד כמה פרופסורים קשישים ושבירים. הם כלואים

עכשיו בצריף קר, לא רחוק המקום בו היו מבלים את חופשת הקיץ שלהם... אין להם

אפילו פיג'מה שלהם... כל זה נעשה כדי לגזול מהם כל צלם אנוש ולטעת בהם רגש

נחיתות."

זו דוגמא למה שקורה מסביב. אלה פרופסורים מהאוניברסיטה שהכניסו למעצר.

היא מספרת על שיחה עם חבר שלה שקוראים לו יאן.

"כשעמדנו בתחנה שאל יאן במרירות: מה גורם לאנשים שירצו להרע לאחרים? ואני

עונה: אתה מדבר על אנשים אבל אל תשכח שאתה אחד מהם. ולהפתעתי הסכים אתי

ללא ויכוח. יאן הזעפן והעקשן. והרוע הזה נמצא גם בנו, המשכתי והטפתי. ולפי דעתי

אין פתרון אחד, שום פתרון אחד, אלא להתרכז בעצמנו ולבער את הרקב מקרבנו. **אני**

לא מאמינה שאפשר לתקן משהו בעולם בלי שנתקן קודם את עצמנו. וזה נראה לי

הלקח היחיד שאפשר ללמוד מהמלחמה הזאת: שצריך לחפש את הרע בקרבנו ולא

בשום מקום אחר."

תראו איך כשהיא עומדת מול רוע, לא שמישהו העליב אותה, אלא היא עומדת מול רוע צרוף.

אתם זוכרים שקודם היא אמרה שאסור להגיד שהגרמנים הם רעים. מפני שאפילו אם יש

גרמני אחד, שהוא טוב אז אסור להגיד שהגרמנים רעים, אלא יש גרמנים רעים. זה מצד אחד,

ויחד עם זה היא רואה את השלילי שבנו. כלומר זאת היא העבודה הרוחנית.

... "מה שאמרנו זה לזה לא היה תיאוריות. הפרופסורים שלנו עצורים, ידיד של האן נרצח והרשימה עוד ארוכה, ואנחנו אמרנו זה לזה: יש בזה משהו זול כל כך, ברצון הזה לנקום. אין ספק שזאת נקודת אור."

כלומר השיחה שלהם. כי הוא היה מחומם ומריר ותמיד אמר שצריך לעשות ככה וככה. ראשית זאת נקודת אור שהוא הסכים אתה, והיה להם דיון ולא וויכוח. שיחה על הראייה שהאנשים שעושים מעשים רעים סובלים. כולם זה מסובך, אבל אולי שאתם לא יודעים שגרמניה הייתה מדינה מסובכת מאוד. לא רק אחרי מלחמת העולם הראשונה. העמים מסביבה לא העריכו אותה. הם הסתכלו על העם הגרמני בחוסר הערכה. זה קשור לרגש הנחיתות היה נפוץ בתוכם. והיטלר הבטיח להעלות את חשיבותם וערכם. אנחנו לא מנסים להצדיק אותו, ובכלל לדבר על עם, זה יותר מדי כולל. שיחה על הסטריאוטיפים שיש לנו על אחרים. ומתי זה יוצא? כשאנחנו מזדהים כקבוצה. כי ברגע שאתה קבוצה הזרות שלך זהות קבוצתית. כשהיא אומרת שאנחנו צריכים לבער את הרע מקרבנו ומעצמנו בתור אדם פרטי. כי ברגע שאתה קבוצה אז הזהות שלך היא זהות קבוצתית. עוד רשומה ביומן:

" לומר שהאדם הוא אדון לגורלו, זאת אמירה פזיזה מדי. אבל נכון לומר שהאדם הוא שקובע בעצמו את היחס שלו לגורלו."

עכשיו יש קטע ארוך אבל הוא חשוב:
"ביום רביעי, מוקדם בבוקר, עמדנו בבניין הגסטפו עם קבוצה גדולה של אנשים, ובאותו הרגע היו עובדות החיים של כולנו דומות. כולנו נמצאנו באותו החדר, גם הגברים מאחורי השולחן וגם הנחקרים. **מה שאפיין את חיי כל אחד מאתנו היה היחס הנפשי לאותם חיים.** למן הרגע הראשון שמתי לב לבחור ששוטט בחדר הלוך ושוב, על פניו הבעה גלויה של חוסר שביעות רצון והוא נראה רדוף ומעונה. הוא חיפש לעצמו תירוצים כדי לצעוק על היהודים המסכנים האלה: להוציא את הידיים מהכיסים... וכו'. בעיני היה ראוי לרחמים יותר מאלה שצעק עליהם. ומי שצעק עליהם היו ראויים לרחמים בשל הפחד שלהם. כשניגשתי לשולחן שלו, שאג אליו פתאום: מה מצחיק פה כל כך? נורא רציתי לומר: חוץ ממך, שום דבר פה לא מצחיק, אבל משיקולים דיפלומטיים החלטתי לשתוק. את ממשיכה לצחוק! שוב שאג. ואני עניתי בתמימות: זה לא בכוונה, זאת ההבעה הרגילה שלי. והוא: אל תבלבלי לי את המוח, צ א י מ כ א ן, ועל פניו הבעה של: עוד לא גמרתי אתך. וזה נועד כנראה להיות מעין תכסיס פסיכולוגי שיפחיד אותי פחד מוות, אבל הוא היה שקוף מדי. בעצם אני לא פוחדת. ולא משום שאני אמיצה כל כך ובטוחה בעצמי, אלא משום שאני יודעת שיש לי עסק עם בני אדם ושתמיד אנסה **להבין** ככל יכולתי את כל מה שנאמר או נעשה, ולא חשוב מי הזוכר. וזאת החשיבות ההיסטורית של הבוקר הזה: לא שאיזה נער גסטאפו אומלל צעק עליי, אלא שבכנות לא התרעמתי עליו, להיפך, ריחמתי עליו ממש, והייתי רוצה לשאול אותו: הייתה לך ילדות קשה כל כך, או שהחברה שלך בגדה בכך? הוא נראה מעונה ורדוף, ודרך אגב גם מאוד לא נעים ורכרוכי. ברצון הייתי מתחילה אתו מיד בטיפול פסיכולוגי, בידיעה ברורה שהחברה האלה ראויים לרחמים רק כל זמן שאין להם את הכוח להרע, אבל הם מסוכנים מאוד ברגע שנותנים להם יד חופשית. האשמה היא רק בשיטה שמשתמשת באנשים כאלה, ואם מדובר על חיסול, אז צריך לחסל את הרע שבאדם, ולא את האדם עצמו."

הערה: קשה לראות את הרוע וקל לראות את האדם שיש בו רוע.

תשובה: ראשית כל צריך לזכור שהאדם היחיד שאתה יכול להשפיע עליו הוא אתה עצמך. כך שכשאתה מגיע לזה אצל עצמך אז אולי תוכל להבחין בזה אצל אחרים. "עוד משהו מאותו הבוקר: ההכרה הברורה שלמרות כל הסבל והעוול שנעשה, אינני יכולה לשנוא. ושכל הדברים האיומים והמזוויעים שקורים אינם איזו סכנה מסתורית שמאיימת מרחוק, מחוצה לנו, אלא שהכל קרוב מאוד לנו, הכל נובע מתוכנו. ומשום כך כל זה מוכר יותר ופחות מפחיד. מה שמפחיד הוא, ששיטות יכולות לצאת מכוח שליטתו של האדם ולשלוט בו בכוח שטני, במעצבי השיטה ובקורבנותיה כאחת. כמו שבניינים גבוהים, אשר בנו בני אדם כמו ידיהם, עולים ומתנשאים מעלינו ועלולים להתמוטט עלינו ולקבור אותנו מתחתם."

כל הרוע הזה נובע מהדואליזם. זה מתחיל מזה שאנחנו מחלקים. מאיפה נוצרת הקבוצה? כשאנחנו מחלקים, זה אנחנו ואלה הם. הדואליזם הכי בסיסי שגורם להכי הרבה סבל הוא החלוקה ביני ובין האחרים. וגם בתוכנו: מה זה איזון נפשי או אקווינימיטי? זה שאני לא אומר מה טוב ומה רע. ככל שיש אזורים בחיים שאני מצליח להכיל עליהם את העיקרון הזה, אותם אזורים מפסיקים להיות מקור לסבל. אי אפשר את הכל ביחד אבל בהדרגה. רוב האנשים פה, ואני לא רוצה להעליב אף אחד, תוצאות משחקי הכדורגל לא חשובים נורא עבורם. ולכן תוצאות משחקי הכדורגל לא גורמים להם סבל. מי שזה כן נורא חשוב לו, יש לו פוטנציאל טוב לסבל. אז זה בסדר, זה משהו שם בפריפריה. אז צריך בכל פעם להתקרב קצת יותר, קצת יותר, ולראות איפה אנחנו יכולים לעבוד? באיזה אזור של החיים שלנו, מצד אחד ההשקעה הרגשית היא לא כזאת שלא נצליח לעשות שום דבר, ורק נהיה מתוסכלים, אבל מצד שני יש משהו שאנחנו יכולים להתייחס אליו יותר בסלחנות, באהבה ופחות בשיפוטיות. ויש. למשל מי ראש העיר שלי, זה משהו שקצת נוגע לי, ואני מאוד שמח שז'קי סבג לא נבחר כראש העיר. אבל נניח שהוא היה נבחר כראש העיר, זה היה יכול להיות מקום טוב לתרגול. הרי אני עוד לא מרגיש הבדל, חוץ מזה שהורידו את הגדרות המטופשות ליד חוף הים, איזה חלק מחיינו אנחנו מבלים שם? אם תתייחסי לזה בצורה של אני לא שופטת, זה לא יגרום לך סבל. אם תתייחסי לזה בצורה שזה לא בסדר, אז הסבל יבוא יחד עם המחשבה. זו דוגמא לדבר כזה.

הערה: זה מזכיר את הסיפור שסיפר הדלאי לאמה. לאמה טיבטי היה אסור בכלא הסיני הרבה שנים. כשיצא הגיע להודו לפגוש את הדלאי לאמה. שאל אותו הדלאי לאמה: איך היה שם בכלא? מה עבר עליך? והלאמה ענה: פעמיים הייתי בסכנה גדולה. שאל אותו הדלאי לאמה: איזו סכנה? סכנת חיים? ענה הלאמה: פעמיים הייתי בסכנה שאני אשנא את הסוהרים שלי.

נמשיך. היא מדברת פה על המחנה. כבר יש מחנה ריכוז שם בגבול עם צרפת, מחנה מעבר. "כשהערתי שאולי אתחתן עם מהגר כדי שאוכל לסייע לו אם יישלח למחנה, כרכם לרגע את פניו, וכשנפרדנו אמר: "מבטיחה שלא תעשי שטויות? אני פוחד נורא שבסופו של דבר תישברי". ענית: אין סיכוי, לעולם לא. ורציתי לומר עוד משהו, אבל כבר התרחקנו מדי זה ממה; רציתי לומר: אני מניחה שכשאדם חי חיי נפש, ההבדל בין החיים בתוך המחנה ומחוצה לו אינו רב. האם אוכל לחזור על המלים האלה גם בעתיד? האם אוכל לממש אותן? אל לנו להשלות את עצמנו. החיים הולכים ונעשים קשים. שוב נצטרך להיפרד מכל היקרים לנו, לא רחוק היום. עלינו להתכונן לכך עוד ועוד מבחינה נפשית."

מה שאני יכול לומר לכם כספווילר, שהיא באמת יכלה לא ללכת למחנה והיא כן הלכה למחנה.

קטע קצת פיוטי:

"אתמול בערב, כשרכבתי על האופניים לביתו, עלתה בי פתאום ערגה עצומה ונעימה, ערגה אביבית. ובעוד אני עורגת אליו וחולמת ורוכבת לאורך רחוב דה-לארסה, הרגשתי פתאום שרוח אביבית חמימה מלטפת אותי. ואמרתי בליבי: גם כך טוב לי. ומדוע לא לחוש אהבה גדולה ומשכרת לאביב, או לאנושות? והלא אפשר לקשור קשרי ידידות עם החורף, ועם עיר או ארץ. אני זוכרת את האשור האדום משנות הטיפש עשרה שלי. היה לי אליו יחס מיוחד. לפעמים הייתי מתגעגעת אליו פתאום בערב ונוסעת לבקר אותו, מרחק חצי שעה רכיבה על האופניים, וכשהייתי מגיעה אליו הייתי מקיפה אותו. מוקסמת כולי ושבויה באדמומיותיו. ומדוע, אם כן, לא נוכל להיות מאוהבים באביב? וליטופי הרוח האביבית היו כה רכים וכה עוטפים, שכל ליטוף של יד גבר, ואפילו ידו שלו, נראה לי גס לעומתם."

ועוד משפט:

"אדם צריך סבלנות, את יודעת. כמיהתך צריכה להיות כספינת פאר השטה לה לאטה באוקיינוס רחב ידיים, ואינה מחפשת לה מקום לעגון בו."

זה לא לעצור סיפוקים, זה לא להשתוקק. זה משהו אחר. זה לא להילחם בהם אלא להבין מה המקור שלהם ומה המשמעות שלהם. וכשאנחנו מבינים בעיקר מה המשמעות שלהם, אנחנו יכולים להחליט אם אנחנו רוצים אותם או לא. הבעיה על פי רוב היא שאנחנו פשוט לא בודקים. לא עומדים. לא מודעים. לא מתבוננים. ואז, כמו שהיא אמרה קודם, אנחנו לא יכולים לומר שהאדם הוא אדון לגורלו, זאת אמירה פזיזה מדי, אבל לומר שהאדם הוא שקובע בעצמו את היחס שלו לגורלו. ואותו דבר ההשתוקקויות שלנו, אנחנו יכולים לומר שאנחנו לא אדונים להשתוקקויות האלה. זאת אומרת שיכול להיות שכרגע אנחנו בנויים בצורה כזאת, ועברנו כך וכך, וחינכו אותנו ככה וככה, ויש לנו השתוקקויות. השאלה אם אנחנו יכולים ליצור יחס אל ההשתוקקויות. ומתי אנחנו יכולים ליצור יחס אל ההשתוקקויות? כשאנחנו נעמוד בעמדה של העד, הwitness. אם אני רואה שעולה בי השתוקקות, ואני לא מזדהה אתה, אז אני לא חייב למלא אותה. אני יכול להחליט, אני יכול לראות, או לנסות לספק אותה או להחליט שאני לא רוצה. הבעיה היא שאנחנו אפילו לא מגיעים לשלב הזה. אלא שההשתוקקות והניסיון לספק אותה הולכות מהר מדי אחת עם השני. וגם זו, אגב, אחת התועלות של המדיטציה, שאנחנו מצליחים ללמוד להוריד את הקצב ולראות דברים בצורה יותר מובחנת, עמוקה. אם אני מצליח להאט את הקצב של הדברים שעולים בי. תראו, **כשאנחנו במדיטציה אנחנו רואים אחרי כמה זמן, שהמחשבות יותר מובחנות. כשהן עולות אנחנו יכולים להגיע לאליהן ולהתייחס אליהן הרבה יותר מהר, מהר יותר מאשר בזמן שרק התחלנו לעשות מדיטציה.** אז הייתה מחשבה ועוד מחשבה ועוד מחשבה, ואז אחרי שמונה מחשבות פתאום אני רואה אוי, אני חושב. ואז כשעושים עוד ועוד מדיטציה אחרי שלוש מחשבות אנחנו כבר רואים. ואחרי עוד מדיטציה אחרי מחשבה אחת. ואחרי עוד – כשהיא רק חושבת להרים את הראש שלה אנחנו יכולים להחליט, את מוזמנת לעלות, או שאין לי עכשיו חשק ואני רוצה להמשיך בשקט. וזה קשה מאוד לעשות בתוך החיים היומיומיים והשוטפים שלנו.

"עכשיו כבר אסור לנו לטייל מחוץ לעיר, וכל קבוצה עלובה של שניים שלושה עצים נחשבת ליער, ומיד תולים עליה שלט: הכניסה ליהודים אסורה. והשלטים האלה הולכים ומתרבים, והם מופיעים בכל מקום. ובכל זאת נותר לנו מרחב גדול כל כך להיות בו ולחיות בו ולשמוח ולנגן ולאהוב זה את זה."

"18 במאי 1942. החיים נעשים מאיימים יותר ויותר, והטרור גובר מיום ליום. אני מקיפה את עצמי בתפילה כמו בקיר מגן אפל, אני פורשת לתוכה כמו לתא נזירים. ואחר כך שבה ויוצאת החוצה כשאני חזקה יותר ומגובשת יותר. הפרישה לתוך תא התפילה הסגור הולכת ונעשית שכיחה, עניינית יותר. בעזרת כוח הריכוז שלי אני בונה מסביבי קירות גבוהים, ושוב אני מוצאת את עצמי בתוכם, אוספת את כל חלקי הפזורים ומחברת אותם למכלול אחד. ואני בהחלט יכולה לתאר לעצמי שיבואו זמנים שבהם אכרע על ברכיי ימים שלמים, עד שאחוש סוף סוף את הקירות מתרוממים סביבי ומגינים עליי ושומרים שלא אתפרק ואלך לאיבוד וארד לטמיון."

הנושא הזה של כריעת הברך הוא מוטיב נוצרי שעובר כל הזמן ביומן. זה התחיל בזה שהיא אמרה שהיא לא יכולה לכרוע ברך. ולאט לאט היא איבדה את האגו.

"יום ראשון, 7 וחצי בבוקר. הגזעים החשופים המתנשאים מחוץ לחלוני מכוסים עתה עלווה צעירה ירוקה, פרווה מתולתלת מכסה את עירום גופם המסוגף, הקשוח - רגע, מה היה אתמול בערב בחדר השינה שלי? נכנסתי למיטה בשעה מוקדמת ושכבתי והבטתי מבעד לחלון הגדול הפתוח. ושוב חשתי שהחיים, על כל המסתורין שבהם, קרובים אליי עד כדי כך שאני יכולה לגעת בהם. כאילו אני נשענת על חזם החשוף של החיים ושומעת את פעימות הלב החרישיות והקצובות. שכבתי בזרועותיהם החשופות של החיים והרגשתי בטוחה כל כך ומוגנת. וחשבתי לעצמי: זה מפליא כל כך. אנחנו שרויים במלחמה. אנשים נשלחים למחנות ריכוז. מעשי האכזריות היומיומיים הולכים ורבים. כשאני הולכת ברחוב אני עוברת על פני בתים רבים שמוכרים לי: בנם של אלה בבית הסוהר, אביהם של אלה נחטף, אלה סובלים משום שבנם בן ה-18 נידון למוות. וכל הרחובות והבתים האלה קרובים לביתי שלי. אני רואה את הבהלה שבאנשים, את הסבל האנושי ההולך ומצטבר, אני יודעת על הרדיפות והדיכוי ושרירות הלב והשנאה חסרת האונים והסאדיזם. כל אלה ידועים לי ועיניי פקוחות לכל גילוי חדש של המציאות. ובכל זאת – ברגעים של היסח דעת והתבודדות אני מוצאת את עצמי נשענת על חזה החיים, וזרועותיהם הרכות והמגוננות עוטפות אותי, ואני שומעת את פעימות הלב שאיני מסוגלת לתארן אפילו: כה איטיות וכה קצובות וכה חרישיות, עמומות כמעט, אבל כה נאמנות, נצחיות, וגם טובות כל כך ורחומות.

ככה זה, זאת תחושת החיים שלי ואין מלחמה או מעשי אכזריות, ויהיו חסרי טעם ככל שיהיו, אשר יוכלו לשנות אותה."

עכשיו קטע שאני אוהב:

"יום שיש, 7 וחצי בערב. אחר הצהריים עיינו גלסנר ואני בציורים יפניים. ופתאום ידעתי: כך אני רוצה לכתוב. לתת מרחב למלים. אני שונאת ריבוי מלים. **הייתי רוצה לכתוב אך ורק מלים שהן חלק אורגני מאיזו שתיקה גדולה, ולא מילים שכל מטרתן להחריש את השתיקה ולנפץ אותה. המלים צריכות להדגיש את השתיקה.** כמו בציור היפני, שמצויר בו ענף פורח בפינה התחתונה. כמה משיכות מכחול מעודנות – אבל בדיוק בקטן שבפרטים – ומסביבן החלל הרחב, לא חלל ריק, אלא חלל מלא השראה. אני שונאת גיבוב של מלים. למעשה אפשר לבטא במלים ספורות את מעט הדברים החשובים בחיים. אם אכתוב אי פעם – אבל מה בעצם? - הייתי רוצה לרשום רק כמה מלים על רקע שהוא ללא מלים. ויהיה קשה יותר לבטא ולממש את השתיקה ואת הדממה, מאשר למצוא את המלים. יהיה עליי למצוא את היחס הנכון שבין המלים לשתיקה, השתיקה שמתרחש בה יותר מאשר בכל המלים שהאדם מסוגל לקשור יחד.

ובכל נובלה – או כל דבר כתוב אחר – צריך שיהיה גוון אחר ותוכן אחר לאותו הרקע חסר המלים, כמו בציורים היפניים. ואין הכוונה לשתיקה מעורפלת וערטילאית, אלא לשתיקה שיש לה קווים ברורים וצורה משלה. והמלים תשמשנה רק כדי לתחום את גבולות השתיקה ולקבוע את צורתה. וכל מלה תהיה ציון דרך, או תלולית קטנה לצדי דרכים המתמשכות עד אינסוף, במישורים שטוחים ורחבי ידיים. אני באמת מצחיקה: אני מסוגלת למלא כרכים שלמים בתיאור של איך הייתי רוצה לכתוב, וייתכן מאוד שלעולם לא אגיע אל מעבר לכתיבת המתכונים האלה. אבל בציורים היפניים ראיתי פתאום באופן מוחשי איך הייתי רוצה לכתוב. והייתי רוצה לטייל יום אחד בנופים יפניים. כדי להעמיק את הידיעה. בכלל, אני מאמינה שיום אחד אפנה מזרחה, כדי למצוא שם בחיי היומיום אותו דבר שכאן אני חווה אותו כיוצא דופן.

כשאנחנו לפעמים מדברים על הרקע, על המודעות, על התפיסה, על השתיקה והשקט, על זה היא מדברת בעצם. החיים שלנו מלאים כל הזמן. דבר אחד נגמר, אנחנו מחפשים את הדבר השני, כשזה נגמר אנחנו מחפשים את הדבר השלישי. אם אנחנו כאילו לא עושים שום דבר, אז בעצם אנחנו חושבים. אנחנו לא חושבים אז אנחנו מנדנדים ברגליים. ובעצם **השקט, הוא מבחינה מסוימת הרקע של כל דבר, ונמצא מתחת לדברים שאנחנו עושים, והוא מה ש"קורה" בין הדברים, והוא משהו שאפשר ליהנות ממנו עצמו.** אנחנו לא רגילים לזה, אפשר ליהנות משקט. **ההבנה שבשקט יש ערך, את זה קשה לנו לקבל.** אולי מבחינה אינטלקטואלית אפשר, אבל לעשות את זה, לא. היא מדברת על זה שהמיוחד בציור היפני או הסיני הוא שהם לא פוחדים מריק. גם ההאיכו שלהם כזה. אבל גם החיים, אפשר לראות בהודו אנשים, אני לא מדבר על אלה שגרים ברחוב, אבל אנשים שאתה פוגש. הם שקטים. אם צריך לעשות משהו, הם יעשו. אם לא צריך לעשות הם לא עשו. אנחנו יכולים להגיד, בסדר, הם פרימיטיביים, הם אפתיים, אנחנו יכולים להגיד מה שאנחנו רוצים, זה לא כל כך משנה להם. את יכולה לראות פקיד קבלה, יושב מאחורי הדוכן שלו, ולא עושה כלום, ואותו זה לא מטריד. כלומר, הוא אפילו לא צריך לקרוא, או להקשיב לרדיו, או לראות טלוויזיה.

הערה: הוא נמצא עם עצמו. כמה אנחנו יכולים להיות עם עצמנו. אנחנו כל הזמן צריכים איזשהו גירוי. חיצוני.

כן, אותו דבר למשל בציורים, אם נסתכל בציורים המופלאים של האסכולה ההולנדית, אז כל מילימטר צבוע ומצויר בפרטי פרטים. ובציור יפני יש ריקות.

"יום שלישי 9 ביוני, 10 וחצי בערב. בזמן ארוחת הבוקר ידיעות מפורטות למדי על המצב ברובע היהודי. שמונה אנשים בחדר קטן, עם כל אי הנוחות שנובעת מכך. עדיין אי אפשר לתפוס ולהבין את כל זה, וקשה לתאר שזה קורה במרחק כמה רחובות מכאן, וזה מה שמצפה גם לנו. והערב בטיול הקצר מהשוויצי הצמחוני שלו אל שיח הגרניום הפראי שלו, שאלתי אותו פתאום: אמור לי מה אני צריכה לעשות ברגשות האשם שתוקפים אותי כשאני שומעת ששמונה אנשים גרים בחדר קטן, בזמן שאני גרה לבדי בחדר גדול ושטוף שמש? מזווית עינו נתן בי מבט זדוני למדי ואמר: יש שתי אפשרויות: או שתפני את החדר שלך (והוא נעץ בי מבט אירוני חוקר, וההבעה שעל פניו אמרה: אני כבר רואה אותך אורזת), או שתנסי לגלות מה מסתתר בעצם מאחורי רגשות האשם האלה. אולי ההרגשה שאת לא עושה מספיק? ואז הבנתי הכל ואמרתי: אתה מבין, העבודה שלי נושאת אותי לספירות עליונות ורוחניות, וכשאני שומעת על עיוותים כאלה, אני כנראה שואלת את עצמי בתת ההכרה, וברגע הזה במלוא ההכרה: **האם הייתי יכולה להמשיך ולעבוד באותה מסירות ומודעות לו הייתי צריכה לחיות בחדר**

מטונף אחד עם שמונה אנשים רעבים? כי לדעתי לפעילות הרוחנית הזאת, לעיסוק האינטנסיבי בחיי הרוח, יש ערך רק כשהם יכולים להיעשות בכל מצב שהוא, בלי להתחשב בנסיבות; ואם לא באופן מעשי ומוחשי, הרי לפחות ברוח ובשכל. ולא, כל מה שאני עושה עכשיו אינו אלא "יפי נפש". וייתכן שהחשש שהסיבות כאלה עלולות לשנות אותי משתק אותי (היו זמנים שהייתי משותקת ולא מסוגלת לעבוד במשך שבועות, אבל אני מניחה שאז עדיין לא האמנתי בנחיצותה של העבודה). אני לא בטוחה שהייתי עומדת במבחן הזה, עוד אצטרך להוכיח את חסינותה לדרך הקיום שלי, הרי תמיד אחיה כפי שאני חיה עכשיו, אני לא מתאימה להיות עובדת סוציאלית או מהפכנית פוליטית, אני יכולה לשכוח מזה, גם אם רגשות האשם שלי יפתו אותי ללכת באחת מהדרכים האלה.

מובן שלא אמרתי לו את כל זה באותו טיול קצר. אמרתי רק: אולי זה החשש שלא אעמוד במבחן. והוא ענה בכובד ראש ובקור רוח: המבחן הזה נכון לכולנו. ואחר כך קנה חמישה ניצני ורדים קטנים ונתן אותם בידי ואמר: מעולם אינך מצפה לכלום, ומשום כך את תמיד זוכה במשהו.

פה רציתי לדבר לא על אמסטרדם של 1942 אלא על נהריה או כליל של 2019. ופה מדובר על התנאים, באיזה תנאים אפשר לעשות את העבודה הרוחנית. היא לא יודעת אם תצליח לעשות את זה בתנאים שיש ברובע היהודי, אחר כך תראו שהיא הצליחה, גם במחנה. וכמו שאומרים הטיבטים, צריך להעריך את זה שהתגלגלנו בתור בני אדם, וגם שאנחנו חיים בתקופה כזאת שאנחנו נחשפים לכל הדברים האלה. כי לפני מאה שנה בקושי אפשר היה שלחשוב אפילו על מישהו במערב שיחשוב על משהו שבא מהמזרח. היא פה מתלבטת, אבל מבינה שמה שאנחנו צריכים זה לנצל את הזמן כדי לטפח את הכוח הזה שיעזור לנו כשנצטרך אותו. ובטח גם רחל יכולה לספר לנו מה קורה כשמגיעים לגיל מבוגר בלי הכישורים האלה. אנשים יכולים לאבד את הצפון. יש כאלה שנוסעים לחו"ל בצורה כפייתית וזה לא עוזר, והם מתלוננים על מה שהיה. בקיצור כולנו פה יכולים לתרגל. כמו שהמורה הטיבטית אמרה, או שהטיבטים בכלל אומרים שהסיכוי של מישהו להגיע ללמוד או לתרגל, היא כמו שיש צב במעמקי הים, הים סוער מאוד, ועל פני הים יש חישוק עץ בקוטר של חצי מטר, ופעם בעשרת אלפים שנה הצב הזה עולה למעלה. וההסתברות שימצא את עצמו בתוך החישוק הזה היא כמו ההסתברות שלנו להגיע לסיטואציה שנוכל לתרגל. כלומר, המצב שלכם הוא המצב שאפשר לתרגל. הם מסתכלים על זה כגלגולים אינסופיים.

בגלל מה שאמרתם בפעם הקודמת ניסיתי להוציא פה קטעים על המצב סביבה.

"יום שישי. ועכשיו אומרים שייאסר על יהודים לקנות אצל הירקן, שהם יהיו חייבים למסור את האופניים שלהם ואסור יהיה להם לנסוע בחשמלית ולצאת מהבית אחרי 8 בערב.

כשירד עליי דיכאון בגלל הגזירות האלה, כשהרגשתי שהן מעיקות עליי כמו גוש עופרת מאיים, אני יודעת שלא הגזירות כשלעצמן הן הסיבה לדיכאון, אלא שיש בתוכי המון עוגמה והיא מחפשת לה דרך להתבטא ולהוכיח את עצמה.

המחשבה על שיעור לא נעים שאני צריכה לתת מעוררת בי חרדה ומעקה לא פחות מאשר הרעה שבגזירות הכובשים. הסיבה אינה נעוצה בכלל במה שקורה מחוצה לי, אלא בתחושות שבתוכי, תחושות של דיכאון, חוסר ביטחון וכיצוא בזב, שמשוות למאורעות רושם עצוב, או מאיים. אצלי הכל מתחיל בפנים ויוצא החוצה, אף פעם לא

להיפך. בדרך כלל גם הגזירות האיומות ביותר – והן אינן מעטות – מאבדות הרבה מהאיום שבהן לאור האמון והביטחון שבי.”
אתם זוכרים מה שהיא אמרה בהתחלה בהתחלה, שלומר שאדם אדון לגורלו זו אמירה פזיזה מדי, אבל נכון לומר שהאדם הוא שקובע בעצמו את היחס שלו לגורלו. וזה מה שחשוב בסופו של דבר.

“אני צריכה ללמוד להתמודד גם עם הצטננויות ואי נוחות פיזית, כי הן עולות לי בהרבה אנרגיה ומכרסמות בחשק שלי לעבוד. אני צריכה להוציא לי מהראש את הרעיון שבגלל שאני מצוננת והאף שלי סתום, אני רשאית לקחת לעצמי קצת חופש ולא להקפיד כל כך בעבודה. הייתי אומרת אפילו להיפך, אם כי גם כאן אסור לכפות דברים. בגלל המחסור ההולך וגובר במזון, תלך ותקטן התנגודת שלנו להצטננות; מכל מקום כך זה אצלי. וחוץ מזה, החורף יגיע. ולמרות הכל עלינו להתמיד ולהמשיך להיות פרודוקטיביים. אני חושבת שאני צריכה להרגיל את עצמי כבר עכשיו למגבלות הגופניות, כדי שלא יפתיעו אותי בכל פעם מחדש וישתקו אותי לתקופות קצרות או ארוכות. אני צריכה לארוג אותן לתוך חיי היומיום שלי, לתוך האישיות שלי, כדי שאוכל לשלוט בהן והן לא יטרידו אותי עוד; וכך במקום שיופיעו שוב ושוב כגורם מגביל ועוצר, במקום שאקדיש כל פעם זמן ומרץ כדי להתמודד אתן, הן יהיו חלק ממני ולא אצטרך להקדיש להן תשומת לב. כל זה מנוסח באופן נורא מסורבל, אבל אני יודעת בדיוק למה אני מתכוונת.”
ופה הכוונה היא שוב לאקווינימיטי, להשתוות הנפש, גם לגבי בעיות פיזיות. ואפשר, אם כי זה לא פשוט וזה לא קל, הכל עניין של תרגול. והנושא הזה של הבריאות, כולנו כבר כָּגִיל. הכל תלוי באיך אתה מקבל את זה.
הערה על מישהי שבסוף חייה עם התגברות הסרטן היא כל הזמן השתמשה במדיטציה כדי להתמודד.

21 ליולי 2019 פגישה שלישית: אתי הילסום וקרישנמורטי

רואים סרטון קצר של יונגאיי מינגיור: היה במנזר כראש מנזר, עזב את המנזר ונעלם ויצא לטייל לבד, בלי אף מלווה. והוא לא היה רגיל. הוא היה רגיל שמישהו תמיד אתו, עוזר לו, קונה לו כרטיסים, וכתב על זה ספר עכשיו.

יש אומרים שמודעות היא בינארית – **בכל רגע ורגע או שאתה מודע או שאתה לא מודע**. נכון שיש מודעות יותר עמוקה ופחות עמוקה, למעשה זה לא חשוב כמה הרגע הזה נמשך וכמה זה עמוק, העיקר שבכל פעם אתה חוזר למודעות. מתי הכי קל לעשות את זה? כשאנחנו עושים מדיטציה פורמלית, כי אז זה הג'וב שלך. וגם בגלל שיש שקט יחסי כי יצרת תנאים של שקט, אז החריגה מהמודעות יותר ברורה. אתה רואה את זה יותר מהר. כשאתה הולך ברחוב אתה רואה כל מיני דברים וחושב על כל מיני דברים. כשאתה עושה מדיטציה אתה נמצא במין מעבדה שבה התפקיד שלך לראות כמה אתה מודע. אחר כך, כמובן שהחלק החשוב הוא להביא את זה יותר ויותר לחיים. לא לעשות יותר ויותר מדיטציה, אלא במירכאות, פחות ופחות.

הערה: מצד אחד יש את הספקטרום של המודעות, ומצד שני יש את הרצון להיות בno mind. לא צריך להיות בno mind. פעם נזיר זן הלך עם תלמיד שלו, התלמיד אמר "אני רוצה להיות בno mind". ובדיוק אז ראו צפרדע יושבת על סלע. הנזיר שאל את התלמיד: "זה מה שאתה רוצה להיות?" **no mind, זה שלב הכרחי רק בגלל שאנחנו כל הזמן בyes-mind**, אז אנחנו צריכים לראות מה זה בכלל. אבל זאת לא המטרה. מחשבות עוברות לנו בראש, כמו הקולות והמראות שעולים לפני המודעות שלנו. המטרה איננה שלא יהיה לנו אינפוט חושי. **כשמגיעה מחשבה בזמן המדיטציה, אם אתה רואה את המחשבה ואתה לא מזדהה אתה, גם זה רגע של מיינדפולנס**. אנחנו נמצאים במצב שאם יש מחשבה אנחנו נמצאים במיינדפולנס של המחשבה, אם אין מחשבה אנחנו במיינדפולנס של נו מיינד. נכון שהרגעים של נו מיינד הולכים וגדלים, הרי בהתחלה אלו רק שניות בין שתי מחשבות, אבל בסופו של דבר אנחנו רוצים להגיע לכך שהכל בסדר. כי המיינדפולנס הוא בעצם נו מיינד. נגיד זאת אחרת, **בבסיס יש כל הזמן נו מיינד. כמו שיש לך דף ועליו כתובות מילים בשחור. הנייר הלבן נמצא בכל מקום, גם מתחת לשחור**. אבל אנחנו מסתכלים רק על השחור, אני מסתכל פה על דף כתוב ורואה "יומנו של קרישנמורטי". אני לא מסתכל על הלבן, הוא לא מעניין, אבל הוא ישנו. והוא יותר בסיסי מהשחור. כשאני מסתכל על המרווח בין שחור לשחור אני רואה את הלבן. כשאני נמצא במדיטציה, בין מחשבה למחשבה אני רואה את הלבן, את הדבר הבסיסי והוא המודעות. אם מגיעה מחשבה, אז היא מגיעה, זה לא משהו שצריך להפריע לנו. מתי זה מפריע לנו? כשאנחנו מזדהים אתה. אם נצליח לא להזדהות עם המחשבות בזמן המדיטציה הפורמלית נצליח לא להזדהות עם המחשבות גם בחיים הרגילים. ואז זה באמת דבר טוב. כי אם אתה מגיע למצב שאתה חושב ורואה את המחשבות בתור דברים שמופיעים ולא מזדהה אתם, הן לא יכולות להפחיד אותך, הן לא יכולות להכניע אותך, הן לא יכולות לעשות לך שום רע. אחר כך אולי גם נראה ככה את הגוף, וכן הלאה.

רציתי להמשיך עם אתי הילסום אבל נקדיש גם קצת זמן לקרישנמורטי כי בפעם הקודמת לקחתי כנראה חומר נורא קשה. רחל שאלה אותי אם יש לי עוד משהו בעברית ואמרתי לא, אבל אז מצאתי משהו. אני אקרא קטע של קרישנמורטי ותראו שהוא יכול לכתוב גם אחרת. זה קטע מהיומן שכתב במהלך כחודשיים. ובו שלוש אפיזודות ומסקנה.

"זה היה נחש צהבהב וארוך שחצה את הדרך תחת עץ באנייאן. הוא יצא לצעידה ארוכה (הכוונה לקרישנמורטי עצמו) וכשעשה את דרכו חזרה ראה את הנחש. ועקב אחריו די מקרוב במעלה תל. הנחש הציץ לכל חור וכלל לא היה מודע אליו אף על פי שכמעט היה מעליו. הנחש היה די שמן. באמצע גופו הארוך הייתה בליטה גדולה. בני הכפר שהיו בדרכם הביתה חדלו מדיבורם וצפו. אחד מהם אמר לו שמדובר בקוברת ושכדאי לו להיזהר. הקוברת נכנס למחילה שלו והוא חזר לצעוד. למחרת חזר במטרה לפגוש את הקוברת שוב באותו מקום. לא היה שם שום נחש, אך בני הכפר הניחו במקום כלי חלב נמוך, כמה ציפורני חתול ואבן גדולה עם מעט אפר וכמה פריטים אחרים. המקום הפך מקודש וכל יום יניחו בו פרחים רעננים. הכפריים מכל האזור ידעו שמקום זה הפך מקודש. הוא חזר לשם חודשים ספורים לאחר מכן. היו שם חלב טרי ופרחים רעננים והאבן קושטה מחדש. והבאניין הזדקן מעט."

זה קטע אחד. השני:

"המקדש צפה לים התיכון הכחול. הוא היה הרוס ורק עמודי השיש שרדו. הוא הושמד במלחמה אך עדיין היה מקום מקודש. ערב אחד, כשהשמש הזהובה האירה את השיש, חשת את האווירה הקדושה. היית לבדך בלי שום מבקרים מסביב ובלי הפטופוט הבלתי פוסק שלהם. העמודים הפכו זהב טהור והים למטה הרחק היה כחול עז. פסל של האלה עמד שם מוגן ונעול. ניתן היה לראותה רק בשעות מסוימות והיא הלכה ואיבדה מיופיה המקודש. הים הכחול נותר."

זה הקטע השני. ועכשיו אפיזודה שלישית.

"זה היה קוטג' יפה בכפר. עם מדשאה ששוטחה, קוצצה ועושבה במשך שנים רבות. המקום כולו היה מטופח היטב, משגשג ומהנה. מאחורי הבית הייתה גינת ירק קטנה. זה היה מקום נפלא שנחל עדין זרם לצידו כמעט ללא קול. הדלת הוחזקה פתוחה, באמצעות פסלון של בודהה שנתחב למקומו. הבעלים כלל לא היה מודע למעשיו. עבורו זה היה מעצור לדלת. תהית אם היה נוהג כך בפסל שהוא רוחש לו כבוד מפני שהיה נוצרי. אתה שולל את הדברים המקודשים לאחר אבל שומר על שלך. האמונות של האחר הן אמונות תפלות אבל שלך הן הגיוניות ואמיתיות. מה מקודש?"

"הוא מצא את זה, כך אמר, על החוף. זאת הייתה פיסת עץ בצורת ראש אדם אשר נשטפה מן הים. היא הייתה עשויה עץ קשה, עוצבה על ידי מי הים ונוקתה במשך תקופה ארוכה. הוא לקח אותה לביתו והניח אותה על המדף מעל האח. הוא הביט בה מפעם לפעם והוקיר את אשר עשה. יום אחד הניח סביבה פרחים, ואז זה התחיל לקרות בכל יום. חש שלא בנוח אם לא הונחו שם פרחים רעננים בכל יום. ואט אט פיסת עץ זו הפכה לחשובה מאוד בחייו. לא הרשה לאיש מלבדו לגעת בה, הם עלולים לחלל אותה. הוא רחץ את ידיו לפני שנגע בה. היא הפכה קדושה, מקודשת והוא לבדו היה הכוהן הגדול שלה. הוא ייצג אותה. היא סיפרה לו דברים שלא היה יכול לגלות בעצמו. חייו התמלאו בה. הוא היה, כך אמר, שמח באופן שאי אפשר לתאר."

בעצם שלושה סיפורים קטנים. וכעת המסקנה, הסיכום.

"מה מקודש? לא הדברים שנוצרו על ידי התודעה, או היד, או הים. סמל, לעולם איננו הדבר האמיתי. המלה עשב, איננה עשב השדה. המלה אלוהים, איננה אלוהים. המלה לעולם אינה מכילה את הכל, ולא משנה עד כמה התיאור בסיסי. למלה "מקודש" אין שום משמעות כשלעצמה. היא הופכת מקודשת רק מתוך יחסה לדבר מה, אשלייתי או אמיתי. האמיתי איננו המלים של התודעה. המחשבה איננה יכולה לגעת במציאות

באמת. היכן שנמצא התופס האמת איננה. החושב ומחשבותיו חייבים להסתיים כדי שהאמת תתקיים. ואז מה שהינו הוא קדוש. השיש העתיק ההוא עם השמש הזהובה שנחה עליו, הנחש ההוא ובן הכפר. במקום שאין אהבה אין שום דבר מקודש. האהבה היא שלמה ואין בה שום פיצול."

מה שהוא אומר זה שהקדוש זה הדבר עצמו. לא מה שאנחנו מוסיפים לו. ברגע שאנחנו אומרים שהוא קדוש אנחנו לא הופכים אותו לקדוש יותר. מה שהוא רוצה להגיד זה שכל דבר שאתה רואה בצורה טרייה, בצורה חד פעמית, בצורה רעננה, אפשר להגיד שהוא קדוש.

שאלה: למה האלה במקדש הלכה ואיבדה מאופייה המקודש?

תשובה: כי נעלו אותה בתוך מתחם מוגן, הפכו אותה למשהו סגור, ואפשר לראות אותו רק בשעות מסוימות ובעצם כאילו הפכו אותה לאייטם, "למשהו קדוש" שצריך להתאמץ כדי לראות אותו. אצל הכפריים בהודו זה איזשהו תהליך כאילו מאוד פרימיטיבי אבל מאוד טבעי. הם ראו נחש, יכול להיות שהם גם ראו אדם מהעיר שמסתכל על הנחש, זה הפך את המקום הזה למשהו קדוש. האיש שמצא את חתיכת העץ כאילו עבר את הגבול, זה נהיה שלו, הוא הזדהה עם זה, לאף אחד אסור והוא רוחץ את הידיים לפני זה וכו'.

הערה: זה כנכון לגבי כל התהליכים הפולחניים. הוא אנטי שלהם, אנטי תודעתי. **תשובה:** נכון.

הערה: אבל יש אנשים שצריכים איזשהו אובייקט, שבלי זה הם לא יכולים להבין.

תשובה: אבל השאלה היא מה העיקר? המצב שאתה נמצא בו או החפץ. **הערה:** החפץ הוא אמצעי להגיע למצב.

תשובה: אבל אם החפץ עצמו הופך להיות המטרה, אם לאף אחד אסור לנגוע בו, וצריך לרחוץ את הידיים לפני שנוגעים בו, והוא רק שלו, אז הוא כבר הפך את החפץ לא לאמצעי אלא למטרה. מה שהוא אומר זה שככל שאת צריכה יותר טקסים, כך בעצם את מצמצמת את המרחב המקודש.

אם אתה מודע למה שקורה לך אתה נמצא במקום מקודש, אתה נמצא בתהליך של קדושה. וזה לא צריך להיות משהו מיוחד. בעצם זה עניין של שלבים. נכון שלפעמים אנחנו כן צריכים איזשהו חפץ בשביל להרגיש את הקדושה, וזה בסדר. זה יותר טוב מאשר אין לך בכלל קדושה בחיים. אבל זאת לא המטרה, שיהיו לך כמה חפצים שהם הקדושים וזרכם אתה תתקשר אל העולם. כי העולם עומד לפניך מוכן לתקשורת. המודעות שלך נמצאת כל הזמן. אתה רק צריך להיות מודע אליה, להעיר אותה. שיחה על משמעות הסיפורים.

הבעיה עם קרישנמורטי זה שהוא קופץ קדימה. אבל הוא מכיר את התהליך כי גם הוא עבר אותו. הוא מצביע לך כבר על הסוף, זה בסדר. זו לא צריכה להיות בעיה אם אנחנו מבינים שהוא מדבר מהמקום שבו הוא נמצא, ואנחנו עוד לא. כמו שכוכב הצפון, אני לא חושב שאי פעם אגיע אליו, אבל הוא מכוון אותי. יש סיפור יפה של דה-מלו. פעם מישהו גילה את האש, ורצה לשתף את האנשים בגילוי שלו. אז הוא הלך ולימד את האנשים איך עושים אש. כשהגיע לעיר גדולה ופגש שם את הכוהנים, הראה להם איך עושים אש, לוקחים אבן ועוד אבן וכו'. הכוהנים התחילו לפחד שהאנשים יחשבו שכל אחד יכול לעשות אש אז הם הרגו אותו. אבל עשו מקדש גדול ובתוכו שמו תמונה שלו וכל הזמן עבדו לו כמו לאל אבל רק הכוהנים ידעו לעשות את האש.

זה היה החוב שחשבתי שאני חב לקרישנמורטי. חוזרים לאתי הילסום.

"שבת, 12 וחצי בערב. להשפלה דרושים תמיד שני אנשים. המשפיל והמושפל, כלומר; מי שמניח שישפילו אותו. אם האחרון, כלומר הצד הפאסיבי, מחוסן נגד השפלות, הרי הן מתמוססות ונעלמת באוויר. לא נותר מהן אלא כמה גזירות מטרידות, שמשפיעות על חיי היומיום, אבל אין בהן שום דבר משפיל או מדכא. צריך לחנך את היהודים לחשיבה כזאת. הבוקר רכבתי על האופניים ונהנית מהשמיים הרחבים המשתרעים לפניי בשולי העיר, ונשמתי את האוויר הצח שאין עליו הגבלות. ובכל מקום תלויים שלטים האוסרים על יהודים לפנות בדרכים המובילות אל חיק הטבע. אבל השמיים משתרעים גם מעל לפיסת הדרך המותרת לנו. איש אינו יכול לפגוע בנו, באמת שלא. אפשר להקשות עלינו, אפשר לגזול מאתנו רכוש, להגביל את חופש התנועה הפיסי שלנו, אבל הפגיעה האמיתית בכוחנו באה מעצמנו, מעצם המנטליות שלנו. מתוך זה שאנחנו מרגישים את עצמנו רדופים, מושפלים ומדוכאים. בגלל השנאה שלנו, הפה הגדול שלנו, שמאחוריו מסתתר הפחד. מותר לנו בהחלט להיות לפעמים עצובים ומדוכאים על כל מה שנעשה לנו; זה אנושי ומוכן. אבל עם זאת, החבלה הגדולה ביותר נגרמת לנו בידי עצמנו. החיים יפים בעיניי ואני מרגישה את עצמי חופשית. השמיים שבתוכי גדולים ורחבי ידיים כמו השמיים שמעליי. אני מאמינה באלוהים ואני מאמינה בבני האדם ואני מעיזה לומר את הדברים האלה בלי בושה מזויפת. החיים קשים, אבל זה לא נורא. צריך להתחיל בכך שנתייחס אל עצמנו ברצינות, השאר כבר יכול לבוא מאליו. אדם לא צריך להתבייש בכך שהוא עובד על עצמו, זה באמת לא סתם אינדיבידואליזם חולני. ושלום אמיתי בעתיד ייתכן רק כאשר כל אדם יגיע לשלום עם עצמו, ויעקור מתוכו את השנאה לזולת, יהיה מוצאו אשר יהיה, ויהפוך אותה למשהו אחר, אולי במשך הזמן לאהבה אפילו, או שמא זאת צפייה מוגזמת? אבל אני משוכנעת שזה הפתרון היחיד. וכך הייתי יכולה להמשיך ולמלא עוד דפים רבים. את פיסת הנצח המצויה בתוך כל אחד מאתנו אפשר לתאר במלה אחת, אבל אפשר גם להקדיש לה עשרה כרכים עבים. אני אדם מאושר, ואני מברכת על חיי, כן, גם בשנה הזאת, שנת 1942 לספירה, השנה המי יודע כמה למלחמה."

ראשית בואו נדבר על הנושא של השפלה או עלבון. הבודדהיסטים אומרים שאתה צריך להתייחס למי שמעליב אותך כמו לברווז שיוצא מהמים, מתנער טיפה, ואת יודעים שיש לו שומן על הנוצות וכל המים פשוט נעלמים כאילו שלא היו. **האם מישהו באמת יכול להעליב אותנו אם אנחנו לא בוחרים להיעלב?** תעזבו את השואה, את 1942, נחזור לימינו, לחיים שלנו. ראשית בואו נראה. האם המלים שאמרו לנו הן אלה שבעצם גרמו לנו להיעלב? למה אני שואל את זה? כי אותן מלים בדיוק, אם היו נאמרות למשל על ידי מישהו שאנחנו לא מעריכים אותו בכלל, כנראה שלא היינו נעלבים. אם אני הולך ברחוב ולא נזהר ונתקל במישהו והוא אומר לי אידיוט, זה דבר אחד. אם זה מישהו שאני מאוד מעריך והוא אומר לי אידיוט, זה משהו אחר לגמרי. זאת אומרת שזו לא המלה. זה מה שאנחנו בעצם עושים מהמלה הזאת. **הערה:** זה מאיפה המלה באה, ולא מה אני עושה אותה.

תשובה: אולי בדוגמא הזאת, אבל באמת זה מה אני עושה עם המלים. אם ילד קטנצ'יק יגיד משהו כזה אולי תסתכל על זה בהומור ותתפעל איך ילד כזה קטן יודע כבר לקלל. כלומר זה לא המעשה עצמו אלא מה זה מעורר אצלנו. אם תראה קבוצה של ישראלים מדברים בצעקות, לאף אחד לא איכפת כי כך זה מקובל אצלם. יפנים שיראו את זה יתחלחלו, למה? כי כך הם מחונכים. כלומר הכל חוזר לתבניות שאנחנו מחונכים ומורגלים אליהן, כי כך לימדו

אותנו וכך אנחנו חושבים על מה חשוב ומה לא חשוב. זה לא הדברים עצמם, זה מה הדברים פוגשים אצלנו.

שאלה: אז לא צריך לשים לב למה שאומרים, להיות אדישים?

חוזרים לנושא שתמיד חוזר ותמיד יחזור, וזה השתוות הנפש, nonattachment. כל אלה תרגולים של זה. זאת אומרת **ברגע שאני רואה מה גורם לי להתנהג בצורה ריאקטיבית, אם אני באמת מבין את זה אני רואה שיש אצלי איזשהו מנגנון. ברגע שאני באמת רואה את זה הוא כבר לא משפיע עליי באמת.** וזה לא בדיוק חשוב למה הוא נוצר. אני צריך לראות מתי קורה לי שאני נדרך, נעלב, כועס, כל הדברים האלה כולם הם כמו שאתי הילסום אמרה: אנחנו לא יכולים לשלוט על מה שקורה לנו, אבל אנחנו כן יכולים לשלוט על איך אנחנו מגיבים עליהם. **אני לא יכול לשלוט על זה שמישהו "לא יעליב אותי", אבל אני כן יכול לשלוט על זה שאני לא איעלב.** זה מספיק.

שאלה: אבל אתה כן רוצה להיות פתוח לקבל חיזוקים ומחמאות?

תשובה: לא, זה בא ביחד. זה-מלו מתאר את זה כך: כשהילד בן השלוש עולה על הכיסא ושר לפני כל המשפחה וכולם מוחאים לו כפיים, זאת המנה הראשונה של הסם. כי אחרי זה הוא תלוי באישושם של אחרים למען הערך העצמי שלו. והצד השני של זה הוא שאם מישהו יגיד לו שהוא לא שר יפה אז הוא יהיה מסכן. שני הדברים הולכים ביחד. אתה צריך להיות מסוגל לחיות גם בלי שבחים של אחרים. אם אתה מחכה לשבחים של אחרים אתה מבין את הקרקע לכך שמישהו יאכזב אותך, יעצבן אותך, ישפיל אותך, הכל הולך ביחד. אי אפשר רק צד אחד.

הערה: בגלל זה אמרתי את מה שאמרתי. אבל אני למשל התחלתי עכשיו עבודה חדשה ואני יודע שאני עושה טוב את העבודה שלי רק מהפיזיקים שאני מקבל.

תשובה: זה משהו אחר. זה כמו **שאני מסתכל על הרמזור ואם הוא אדום אעמוד ואם הוא ירוק אסע, זה לא בגלל שאני מעריך את הרמזור אלא בגלל שאם אנחנו רוצים למצוא את דרכנו בתוך המהומה האנושית, אנחנו צריכים להיות פתוחים למה שאנשים אחרים אומרים לנו.** הם גם יכולים ללמד אותנו מה כן לעשות ומה לא לעשות. אבל אפשר לומר שלא צריך לקחת את זה בצורה אישית. צריך לקחת את זה בצורה אינסטרומנטלית. אם אומרים לי "אתה מלמד אותי ואני לא מבין שום דבר", אני צריך להבין שאני צריך ללמד בצורה אחרת. ואם מישהו אומר לך יופי לימדת אותי ועכשיו אני מבין מצוין, זאת אומרת שאתה מלמד בצורה נכונה, אבל זה לא עניין אישי. זה עניין שחלק מהתפקיד זה לעשות מה שצריך, להיות פתוח לפיזיקים. כלומר השבח הוא לא שבח לך, הוא שבח לאיך עשית את הדבר הספציפי הזה. כמו שאנחנו לא צריכים להגיד לילדים אתה ילד רע, אלא אנחנו יכולים להגיד לו מה שעשית עכשיו לא מקובל עלינו או לא טוב, כלומר הפעולה ולא האדם.

הערה: בדיוק הייתה לי שיחה עם תלמידים בסוף שנה והם אמרו לי את כל כך נחמדה. ואני אמרתי להם אני אדם כמוכם. רק אני יודעת יותר. רק בנושא הזה. אנחנו אותו דבר מבחינה אנושית.

תגובה: אלן וואטס לקראת סוף ימיו למד טאיצ'י אצל מורה סיני, והמורה הסביר לו מה זה מאסטר. "a master is someone who started earlier" והוא אמר את זה בנושא שאנחנו עוסקים בו, ההתפתחות הרוחנית. כמה שאתה משקיע בזה יותר אתה מתקדם יותר. כי אין פה שום דבר סודי אין שום דבר על-אנושי, אין פה שום דבר ספיריטואלי. אין פה שום דבר חוץ מדברים מאוד מאוד פשוטים שצריך לתרגל אותם. זה הכל. וכמה שאתה מתרגל יותר לאורך זמן ובצורה יותר אינטנסיבית ככה אתה מתקדם יותר וזה הכל.

שאלה: האם אפשר להסיק מהעלבה לרגשות?

תשובה: בטח, מה ההבדל?

הערה: אני למשל לא איעלב אם מישהו יגיד לי את טיפשה. אני יודעת מי אני. אבל הרבה פעמים יש פגיעות מהסביבה הקרובה ביותר. האם זה העלבה או פגיעה?

תשובה: שוב, ראשית כל את צריכה לראות מה קרה. הרבה פעמים אי אפשר לעשות את זה באותו רגע. כי הדם עולה לנו לראש. אבל זה לא משנה, לא חייבים תמיד באותו רגע. אחרי רבע שעה, אחרי חצי שעה, אחרי יום, אחרי יומיים לראות מה בעצם קרה פה. ולמה נעלבתי. אם מה שהוא אמר באמת נכון - אין מקום להיעלב. כי בסך הכל שמו לי מראה מול הפרצוף ואז אין ממה להיעלב, אני יכולה לתקן את דרכי. אם מה שאמרו לא נכון, גם כן אין ממה להיעלב, כי הוא פשוט טעה. אז למה נעלבתי? או שאני לא בטוחה שזה לא נכון, אז צריך לבדוק, זה נכון, זה לא נכון. **ברור שביחסים קרובים יש ציפיות מפה ועד להודעה חדשה. בעצם זה מין חוזה מאוד מאוד מורכב, שאני אעשה לך ככה ואתה תעשה לי ככה, ואני אעשה לך טוב ואתה תעשה לי טוב. הבעיה שזה טוב כל זמן שזה עובד. אם זה לא עובד אז צריך לראות מה קורה.**

שאלה: זאת אומרת שאתה מציע לקחת יום או יומיים ולהתבונן?

תשובה: כן אבל תלוי בעוצמה. העובדה היא שככל שאנחנו עושים את זה יותר המרחק מצטמצם. אנחנו יכולים להסתכל על זה יותר ויותר בסמוך לרגע שבו זה קרה. **יש פה שני אלמנטים: יש אלמנט הזמן, ויש אלמנט של עוצמה.** הרי נגיד שאני דורך למישהו על הרגל והוא כועס עליי, אז בסדר, דרכתי לו על הרגל. שנינו יודעים שזה לא איזה מעשה מכוון. הוא כועס בצדק, כי מה פתאום אתה דורך לי על הרגל. אבל אין פה שום משקע, איזשהו עניין אמוציונלי מאוד מאוד כבד. אז אני יכול ממש באותו רגע, אפילו אם הוא פלט איזו מלה לא נעימה, אני יכול לראות באותו רגע מה קרה פה. במקרה האידיאלי אני יכול לראות את זה לפני שזה קורה ואז זה לא יקרה בכלל... אבל חשוב להבין **שככל שהעוצמה האמוציונלית חזקה יותר כנראה ייקח לנו יותר זמן עד שנתבונן בזה בצורה יחסית ממותנת.**

הערה: אבל זה להסיק את המסקנה ובפעם הבאה למצוא את הזווית האחרת. **תשובה:** כן, יכול להיות.

הערה: בקשר למה שאתי הילסום כתבה קודם על זה שהיא מרגישה חופשיה מול השמיים. בספר "המדור הראשון" של סולז'ניצין, האסיר רובין שהכל נלקח ממנו ולעומתו סטאלין שסגור בקרמלין ופוחד כל הזמן מכולם שרוצים להרוג אותו או לפגוע בשלטונו, ורובין אומר לסוהרים שלו: אין לי מה להפסיד. לקחתם לי הכל. אני חופשי. עכשיו משהו פחות רוחני ויותר גשמי, אבל זה מעניין.

" יום ראשון 8 בבוקר. ארוחת הבוקר לפניי: כוס חובצה, שתי פרוסות אפורות עם מלפפון ועגבנייה. על ספל הקקאו שאני מרשה לעצמי לשתות בסתר כל יום ראשון בבוקר ויתרתי הפעם, ואני רוצה להרגיל את עצמי לארוחות בוקר נזיריות כאלה, כי אני מרגישה שזה טוב בשבילי. כך אני מתחקה אחרי "תאוותי" עד לפינות הכי נסתרות ולא צפויות, ומשרשת אותן. מוטב כך. עלינו ללמוד להיות עצמאיים, להשתחרר מתלותנו באותם צרכים גופניים שאינם חיוניים ממש לקיומנו. אנחנו צריכים ללמד את גופנו לא לדרוש, אלא את הדברים ההכרחיים בלבד, בעיקר בענייני מזון, כי נראה לי שבתחום הזה נכונים לנו זמנים קשים מאוד. לא, לא נכונים לנו, אלא הם כבר כאן. ועם כל זה, אני חושבת שמצבנו טוב להפליא. אלא **שעדיף להתרגל להתנזר מדברים מסוימים בתקופה של שפע יחסי, כשזה נעשה מרצון, מאשר בתקופה של מחסור,**

כשאין ברירה. הישגים שאדם מגיע אליהם מרצונו הם מבוססים ויציבים יותר מהישגים שהושגו בכוח. (נזכרת בפרופסור בקר וחפיסת הסיגריות שלו) אנחנו צריכים להגיע למידה כזאת של שחרור מהדברים החומריים והחיצוניים, שהנפש תוכל להמשיך בדרכה ובעבודתה בכל התנאים והנסיבות. ומשום כך: במקום קקאו, נשתה חובצה. וזהו זה!"

אני רוצה להגיד שזה נכון גם לגבי הצרכים הרוחניים שלנו. זאת אומרת **שכשאנחנו בסדר, וטוב לנו, זה הזמן לתרגל. כשאנחנו נמצאים בצרה, וקשה לנו, ואנחנו עומדים בלחצים, ובמחלות, בסכנת מוות, זה לא הזמן, כי אם לא תרגלת את עצמך קודם, זה קשה.** הטיבטים למשל, לא שאני מחזיק מזה, מתרגלים איך למות. כלומר יש להם תרגול, שבעה שלבים של הבארדו, הם מתרגלים את זה שוב ושוב. יש ספר המתים הטיבטי (להבדיל מספר החיים והמתים המודרני של סוגיאל רינפוצ'ה) ישנם שלבים בתהליך המוות, אתה מאבד מודעות של אלמנטים שונים בזה אחר זה. בהתחלה גוף ואחרי זה הנוזלים והאש, ויכול להיות שאם אתה באמת מאמין בזה אז זה מה שקורה לך בזמן המוות עצמו. הם מתרגלים את זה ושוב אנחנו. כולנו, אני מקווה, במצב שאנחנו יכולים לשבת בבוקר ולעשות חצי שעה מדיטציה, וזה יעזור כשנהיה בצרה. כשבאמת נצטרך את זה לא נוכל להתחיל. אם לא נתרגל את זה עכשיו, זה יהיה מאוחר. פה היא מדברת בעצם על החלק הגשמי של האוכל, שזה שם גם נכון.

הערה: לפעמים כשאתה נמצא במצב של מצוקה, איכשהו הנפש והגוף מתארגנים למקום הזה בצורה ספונטאנית ונכונה.

תשובה: זה נכון. אבל זה לסמוך על המזל. וגם אז השאלה אם לא היה לך משהו מקודם שבא לידי ביטוי במצב הזה, ואילו היית במצב אחר... אני לא יודע אם אפשר לדעת. מה שאני אומר זו דעתי. יש כאלה שאומרים מה פתאום, תאכל כמה שאתה יכול כל זמן שאתה יכול, וכשתהיה רעב אז תהיה רעב. היא אומרת, אני מנסה להרגיל את עצמי לזה כבר עכשיו.

הערה: אני יכול לספר שלפני שעבדתי הייתי בתקופה מאוד מאד קשה ותרגלתי כמה שיכולתי אבל מה שעמד לזכותי זה באמת התרגולים שעשיתי עוד לפני המצב הקשה. ועכשיו אני פחות צריך את התרגול כי יותר טוב לי, אבל אני יודע שכדאי לי לתרגל כי עכשיו קל לי כדי שאהיה מוכן לפעם הבאה.

הערה: אבל זה בניגוד לבודהיזם שאומר שברגע שאתה חווה את הסיטואציה לחוות אותה טוב, רק מה שבהווה.

אבל היא עושה תרגול, וגם יש כל מיני גישות בבודהיזם אבל למשל להסתפק במינימום זה לא שאסור לך ליהנות, אלא שאתה לא צריך לחפש את זה. היא רוצה להתנזר מקקאו כדי לא להיות attached לקקאו. היא נותנת לזה הסבר קצת אחר כי היא יודעת שלא יהיה קקאו בעתיד והיא רוצה להתרגל. אבל גם אם תמיד יהיה לה, צריך לראות מה שהיא אומרת: "אני מתחקה אחרי "תאוותי" עד לפינות הכי הנסתרות ולא צפויות, ומשרשת אותן." התאוות שבמירכאות הן אלה שגורמות לנו סבל, ואם אנחנו יכולים לטפל בהן כשהן לא אקוטיות, אז הן פשוט, נושרות, כשאתה רואה אותה ממש אז היא פשוט נעלמת וכשאתה לא רואה אותה בכלל היא שולטת בך.

"יום חמישי אחר הצהריים. מתוך מכתב של אבי, בהומור המיוחד לו: היום התחילה תקופה חדשה בהיסטוריה, תקופת השחרור מהאופניים. את האופניים של מישה מסרתי כמו יד"י. בעיתונים כתוב שליהודים באמסטרדם עדיין מותר לרכוב. איזו

פריבילגיה! אבל לעומת זאת אנחנו כבר לא צריכים לחשוש שהאופניים שלנו ייגנבו. איזו הקלה. חוץ מזה, גם במדבר הסתדרנו בלי אופניים, במשך ארבעים שנה. " אפשר לחיות בלי קפה ובלי סיגריות, אמרה ליזל במרדנות, אבל בלי הטבע אי אפשר, אין לאיש הזכות לגזול מאחרים את הטבע. אמרתי: תתייחסי לזה כאל עונש מאסר, של כמה שנים אפילו, ותעמידי פנים שהעצים שמעבר לרחוב הם יער. יחסית לבית סוהר, חופש התנועה שלנו די גדול." הרי אסור היה להם לנסוע לטבע.

"יום שני בבוקר. אלוהים לא חייב לנו הסבר, אנחנו חייבים לו. ברור לי מה עוד עלול לקרות לנו. אני מנותקת מהוריי ואין בינינו שום קשר, למרות שרק שתי שעות נסיעה מפרידות בינינו. אני עדיין זוכרת בדיוק את הבית שהם גרים בו, ואני יודעת שהם לא רעבים ושהם מוקפים באנשים טובים. וגם הם יודעים היכן אני נמצאת. אבל אני יודעת שעלול לבוא זמן שלא אדע היכן הם, שייקחו אותם למקום לא ידוע והם ימותו בייסורים. אני יודעת שזה עלול לקרות. לפי הידיעות האחרונות שהגיעו אלינו, כל יהודי הולנד יישלחו לפולין. ותחנת השידור האנגלית הודיעה שמאז אפריל בשנה שעברה נספו ילוו אותנו כל חיינו. ואם כל זאת, אלוהים, בכל זאת החיים אינם נראים לי חסרי משמעות. ואלוהים גם לא חייב לנו הסבר על חוסר המשמעות שהוא תוצאה של מעשינו שלנו. אנחנו הם החייבים הסבר! אני מתי כבר אלף מיתות באלף מחנות ריכוז. חוויתי הכל על בשרי וידיעות חדשות כבר אינן מדאיגות אותי. בדרך זו או אחרת הכול ידוע לי. ועם כל זאת, חיי יפים ורבי משמעות. כל רגע ורגע בהם."

"כל מה שאירע בימים האחרונים – בינתיים השמועות קודרות עוד יותר מהעובדות, כלומר מעובדות חיינו שלנו, כיוון שהן מספרות שבפולין נמשכים מעשי הרצח – את כל זה עיכלתי נפשית, אבל פיזית כנראה עדיין ללא. גופי מרוסק לאלפי רסיסים ובכל רסיס יש כאב אחר. מוזר שהגוף מפגר כל כך אחרי הנפש."

היא מזדהה עם המיתות של אחרים.

"התפללתי הרבה כל כך, לא עברה מאז שנה אפילו: **אלוהים, עשה אותי פשוטה יותר.** ואם הגעתי למשהו במשך השנה הזאת, הרי זה ליתר פשטות רוחנית. ואני מאמינה שיבוא יום שאוכל להגדיר את הדברים המסובכים בחיים במלים פשוטות. אבל היום הזה טרם הגיע."

כל התהליך הזה התחיל לפני שנה. והיא רוצה רק להיות פשוטה יותר.

"ארבע ורבע אחרי הצהריים. שמש במרפסת הסגורה ורוח קלילה עוברת בין שיחי היסמין. את רואה? יום חדש התחיל. כמה ימים כבר חלפו מאז השעה 7 בבוקר? עוד עשר דקות ליד היסמין, ואחר כך אעלה על האופניים המותרים לנו וארכב לביתו של הידיד שהופיע בחיי לפני שישה עשר חודש, אבל נדמה לי שאני מכירה אותו כבר אלף שנה, ומדי פעם הוא עדיין מפתיע אותי כל כך עד שאני עומדת בפה פעור. כמה מוזר היסמין הזה, זוהר כל כך ושברירי בין כל האפור והעכור שמסביב. אני לא מבינה את היסמין הזה. אבל גם אין צורך להבין. גם במאה העשרים אפשר עוד להאמין בנסים. ואני מאמינה באלוהים, למרות שעוד מעט יאכלו אותי הכינים בפולין."

הסבל איננו מתחת לכבודו של האדם. כלומר: אפשר לסבול בכבוד או באי כבוד. כלומר: רוב האנשים בעולם המערבי אינם בקיאים במלאכת הסבל וממירים אותה באלפי פחדים"

היא מנגידה את הפחד מול הסבל, אני הייתי מחליף את המלה פחד במילה סבל, וכאב במקום שהיא משתמשת במילה סבל.

"חיים שכאלה אינם חיים: פחד, כניעה, מרירות, שנאה, ייאוש. הו אלוהים, כל זה מובן כל כך. אבל מי שמאבד חיים כאלה הרי אינו מאבד הרבה. עלינו להשלים עם המוות ולראות בו חלק מהחיים, גם כשמדובר במוות נורא שבנוראים. הלא כל יום שעובר עלינו הוא מסכת חיים שלמה, והאם זה משנה בעצם אם נחיה כמה ימים יותר או פחות? יום יום אני נמצאת בפולין, בשדות הקרב – כך אפשר לקרוא לזה – ומדי פעם עולה לנגד עיני מראה של שדות קרב ירוקים כרעל; אני נמצאת עם הרעבים, עם המעונים והגוססים, יום יום אני אתם, ועם זאת אני נמצאת כאן, ליד שיח היסמין ומול פיסת הרקיע הנשקפת מחלוני. בחיי האדם יש מקום לכל אלה, לאמונה באלוהים וגם למוות הנורא.

עלינו ללמוד גם לשאת את הסבל בעצמנו ולא להטיל על אחרים את משא פחדינו וקשיינו. את הדברים האלה עלינו ללמוד וללמד, ובלית ברירה גם ביד חזקה. **וכשאת אומרת: בדרכי שלי סגרת את החשבון עם החיים, זאת לא הרמת ידיים. דיבורים מוליכים לאי הבנה.** "כשאת אומרת דברים כאלה, אנשים מפרשים אותם פירוש אחר ממה שאני מתכוונת. זאת לא הרמת ידיים, בהחלט לא. אז למה אני מתכוונת בדיוק? אולי לכך שחייתי את החיים האלה כבר אלפי פעמים ומתי אלף מיתות ושום דבר אינו חדש בשבילי? האם זה אומר שנעשיתי צינית? לא. זה אומר שאני חיה כל רגע אלפי מונים, ונוסף לכך: שאני מקצה לסבל את מקומו. והמקום שהסבל תופס בחיינו העכשוויים אינו קטן כלל וכלל. והאם זה משנה באמת, שבתקופה מסוימת הסבל נגרם על ידי האינקוויזיציה, ובתקופות אחרות על ידי מלחמה ופוגרומים? האם זה משנה, כשהסבל הוא חסר תכלית, כפי שיגדירו אותו הסובלים? הסבל קיים מאז ומתמיד, ומה זה משנה בעצם איזו צורה הוא לובש? מה שמשנה הוא: איך האדם חווה אותו ואיך הוא מתייחס אליו ואם הוא מסוגל לראות בו חלק מהחיים."

וזה מה שחשוב בעצם. למה רציתי להגיד כאב ולא סבל? כי בעצם **סבל זה כאב שאתה לא מקבל. ואם היא מקבלת את זה, אז לפי ההגדרה שלי זה כאב ולא סבל.** כואב לה אבל היא לא סובלת. היא רואה את זה אבל היא לא מזדהה עם הכאב. כיוון שאנחנו בתוך גוף אנושי יהיו לנו כאבים. זה חלק מהקיום שלנו, משהו פוגע בי אז כואב לי, אם אני לא מקבל את זה אז אני גם סובל. אותו דבר גם ביחסים עם אנשים. אם לא היו לי קשרים עם אנשים לא היו לי כאבים נפשיים. אם מישהו שקרוב אליי כואב לו או שרע לו, או שהוא הולך לעולמו כואב לי, זה ברור. זה המחיר של הקשר. אם היא מרגישה הזדהות עם האנשים שנמצאים בפולין אז כואב לה. הכאב היה הופך לסבל אם היא לא הייתה מקבלת את זה. היא לוקחת את הסבל כבלתי נמנע ואת הפחד כאופציונאלי, ולכן היא משתמשת במלה סבל אבל אני משתמש במלה כאב כדי לתאר את הבלתי נמנע להסביר את המלה סבל כאופציונאלי. אבל מה שחשוב הוא היא מקבלת דבר בסיסי כבלתי נמנע, ודבר שני כאופציונאלי. אני חושב שכשהיא מדברת על אלוהים היא מתכוונת ליקום כולו ולזה שיש דברים שקורים.

הערה: והיא צריכה למצוא את המקום שלה בתוך הדברים האלה. לא רק לקבל אותם אלא להתנהג בתוך המצב הנתון בצורה הכי פחות גרועה. **תשובה:** ובגלל זה, ונראה את זה עוד מעט, היא גם מצליחה לעזור לאנשים. היא כואבת את כאבם אבל עדיין נמצאת בהתבוננות. וכיוון שהיא נמצאת בהתבוננות היא מסוגלת לעזור להם. אם היא הייתה סובלת היא לא הייתה מסוגלת. כמו רופאים או עובדים סוציאליים.

"האם אני סתם מפתחת תיאוריות יפות מאחורי שולחן הכתיבה שלי, בין הספרים שנוטעים בי תחושה של ביטחון ושיח היסמין שמתחת לחלוני? האין זאת אלא תיאוריה שמעולם לא עמדה במבחן המבחנים? כבר עכשיו השיחות שלנו מתובלות במשפטים כגון: אני מקווה שהוא עוד יזכה ליהנות מהתותים האלה. אני יודעת שמישהו העדין צריך ללכת ברגל לתחנת הרכבת ואני חושבת על הפרצופים החיוורים והילדותיים של מרים ורנטה ועל כל הפנים המודאגים, והכול ידוע לי, הכל, כל רגע ורגע, ולפעמים אני כורעת תחת הנטל המוטל על כתפיי, אבל בו בזמן אני גם חשה צורך לשלב את ידיי, בתנועה אוטומטית כמעט, והייתי מסוגלת לשבת כך שעות על גבי שעות ולדעת הכל ולהרגיש שכוחי הולך ומתעצם, ולחוש איזו תחושת ביטחון, ולדעת שהחיים יפים ורבי משמעות וראויים שיחיו אותם. למרות הכל. וזה לא אומר שאני מלאה כל הזמן אמונה והתעלות. קורה שאני מגיעה לאפיסת כוחות מההליכה, מהעמידה בתור, אבל גם זה חלק מהחיים, **ובשלב מסוים משהו צומח בתוכך ואתה יודע שלעולם לא תאבד אותו עוד.**"

"ובכן, עם ההכרה החדשה הזאת, שרוצים להשמיד אותנו כליל, אני משלימה, עכשיו אני יודעת. לא אטריד עוד אחרים בפחדים שלי, לא אגיב במרירות כשאחרים לא יבינו מה קורה לנו, ליהודים. לא אניח להכרה אחת לכרסם באחרת או לשים אותה לאל. אני ממשיכה לחיות ולעבוד באותה מיזה של דבקות, והחיים נראים לי רבי משמעות, למרות הכול, גם אם אני מעיזה בקושי לומר את זה באוזני אחרים. החיים והמוות והסבל והשמחה, השלפוחיות ברגליים, העייפות והיסמין שמאחורי הבית, הרדיפות, מעשי האכזריות הרבים מספור, כל זה מצוי בתוכי, כל זה הוא שלמות אחת ואני משלימה איתה כולה ומתחילה להבין יותר ויותר, גם אם איני יכולה להסביר לאחרים את מהות הדברים. הייתי רוצה לחיות חיים ארוכים כדי שאוכל להסביר את זה, ואם לא אזכה לכך, מישהו אחר יעשה את זה במקומי ולכן עלי לחיות אותם כמיטב יכולתי ומלוא אמונתי, עד נשימתי האחרונה, כדי שמי שיבוא אחרי לא יצטרך להתחיל מאפס וכדי שיהיה לו קל יותר. גם זאת דאגה לדורות הבאים, לא? כשהוצאו התקנות האחרונות ביקש ידידו היהודי של ברנארד לדעת, אם עדיין איני חושבת שצריך לחסל אותם כולם, ושעדיף לטבוח אותם אחד אחד."

הערה: אני מקבלת אותה רק מכיוון שעזרה לאחרים, אם רק הייתה מגיעה לתובנות האלה בלי לעשות שום דבר למען אחרים זה לא היה טוב בעיני. שיחה על הקשר הבלתי ניתן להפרדה בין התובנות הרוחניות והעזרה לאחר, שאחד מהם לא קיים בלי השני.

תשובה: בבודהיזם יש את הארהט, שהגיע להארה ויושב לו לבד על הר גבוה וכולו מלא אור, ויש את הבודהיסטוואה שעוצר לפני שהוא מגיע להארה ומקדיש את חייו לאחרים. מי שמגיע לתובנות הרוחניות במילא עוזר לאחרים – אם באופן פעיל על ידי שירות, התנדבות או הוראה והדרכה, או באופן סביל כשהוא משמש דוגמא לאפשרות לחיות בשלווה ובלי להפריע לאחרים (זה בעצמו די נדיר...)

המלצה על הספר: "הזה של המה" של דיוויד אגרס על פליט מדרום סודאן שעובר דברים איומים ורואה דברים עוד יותר איומים וכל הזמן הוא עוזר לאחרים ומגיע לבסוף לאותו מקום שאתי הילסום הגיעה אליו.

בקשה: האם תוכל לדבר על מדיטציות על המוות.

תשובה: אני חושב שאם נותנים למישהו לעשות מדיטציה על מוות הוא יכול להגיע למקומות מאוד קשים, ואז צריך להוציא אותו מזה. והשאלה אם יש לך מספיק זמן, אם יש לך מספיק קשב. המדיטציות האלה הן במקור מטיבט, ואיך זה היה שם: בטיבט היה מורה, והיו לו עשרה או עשרים תלמידים והוא חי אתם עשר שנים. כשאתה עושה את זה עם מורה כזה, אתה מכיר אותו ואתה יכול אחרי זה לשבת אתו והוא יכול לבוא אליך, כמו שזה היה שם, הסכנה קטנה יותר. לקחו את זה במערב ועשו את זה במהירות. שם כל נושא כזה היה שבועיים אם לא חודשיים של לימוד, עם המדיטציות המתאימות. אני זוכר שהיה קורס כזה על נושא הבארדו והמוות שלקחנו בדרהמאסאלה שלקח חודש, כל יום ארבע שעות.

ואת הגישה הנכונה למוות אפשר להבין מלקרוא את אתי הילסום. מובן שהפנמה אמיתית מצריכה מדיטציה, אבל כאן לא חייבים לעשות מדיטציה מיוחדת כזאת, כי אני לא יכול לקחת על עצמי שיכול להיות מישהו שיתחרפן מזה.

תיכף נגיע גם למוות:

"בעבר הייתי סבורה שעליי להניב יום יום המון מחשבות מבריקות, ואילו עכשיו אני מרגישה לפעמים כמו אדמת טרשים שאינה מצמיחה כלום, אבל מעליה פרושים שמים גבוהים ודוממים. ומוטב כך. לא זה הזמן למחשבות תוססות, יש זמנים שמוטב לשבת ולהמתין. כל כך הרבה קרה בתוכי בימים האחרונים, ורק עכשיו התחיל להתגבש משהו. עם החורבן, שראשיתו כבר מסתמנת בכל מיני צורות בחיי היומיום, והוא ילווה כנראה בייסורים קשים, עם חורבנו כבר השלמתי כעם מציאות אפשרית קיימת, ולאפשרות הזאת כבר פיניתי מקום בתחושת החיים שלי, בלי שתאבד מעוצמתה. איני ממורמרת ולא מתמרדת, אני גם כבר לא מיואשת ובוודאי שאיני נכנעת."

"לא ממורמרת ולא מתמרדת" מה זאת אומרת? לא ממורמרת זאת אומרת אני לא חושבת שזה לא בסדר ולכן אני חווה כאב אבל לא סבל, ולא מתמרדת כלומר אני לא חושבת שזה צריך להיות אחרת. וזה חוסר סבל לפי ההגדרה של הבודהיזם. סבל בעצם זה מתח. מהו מתח? מתח הוא המצב שאת חושבת שהמצב כמו שהוא יכול להיות אחרת או צריך להיות אחרת. כשאני אומר כעת, אני מתכוון כעת ממש בשנייה הזאת. לא באופן כללי ולא בעוד שבוע, עכשיו ממש.

הערה: הרמת הידיים שלה, לגבי אי ההליכה שלה למחלת או להסתתרת.

תשובה: א. ללכת כבר אי אפשר היה. ב. תיכף תראו, היא חושבת שזה לא בסדר ללכת. זה לא פשוט, אבל זו גישה לא דטרמיניסטית דווקא, ובכלל להכניס אותה למגירה זה קשה. היא חשבה על זה, ובהמשך נראה את זה. היא אומרת "איני ממורמרת וגם לא מתמרדת אבל כבר לא מיואשת וגם לא נכנעת", עוד תראו שיהיו לה רגעים קשים. זה תהליך וזה משהו שהתגבש בה. אפשר להגיד שהיא ישרה עד אימה. והיא כל רגע מדווחת מה קורה לה, וגם היא מתלבטת ועוד תראו האם זה יחזיק מעמד בעתיד. אבל כרגע זה המצב שלה.

"אני ממשיכה לצמוח מיום ליום, גם כשאפשרות ההשמדה עומדת לנגד עיני."

עכשיו הם יודעים על ההשמדה, זה כבר לא שמועות. הם יודעים שבפולין שורפים יהודים. הם יודעים.

"אפסיק להתחנחן במלים שבין כך וכך מוליכות רק לאי הבנה: סגרתי את החשבון עם החיים, לי כבר לא יקרה כלום, הרי לא מדובר בי אישית, זה לא משנה אם אני אשמד או מישהו אחר, מדובר בהשמדה עצמה."

היא מקבלת את העובדה שיש השמדה. וכיוון שיש השמדה זה כבר לא כל כך חשוב אם זאת היא. זאת עובדה בלי להתייחס אם זה טוב או לא טוב. היא אומרת זה כבר לא משנה אם יהיה עוד אחד או פחות אחד.

הערה: היא יוצאת מהפחדים שלה כשהיא מסתכלת על ההשמדה בצורה כזאת.
תשובה: בדיוק. על הכל. על כל החיים וזה חלק מהחיים.

שאלה: האם היא הכירה בודהיזם?

תשובה: יונג, שהיה המורה של המורה שלה ידע על הבודהיזם. הידע הזאת והגישה הזאת היא לא דווקא בודהיסטית. היא ישנה בנצרות, היא ישנה ביהדות, היא וודאי שישנה באיסלם, בהמון מקומות. בסך הכל מדובר פה על אמת שהיא על-זמנית ועל-דתית. והבודהיזם מבחינה מסוימת הוא מתנה כי הוא אומר את הדברים בצורה מאוד מאוד ברורה. וגם הבודהיזם כשהגיע למערב, ובכלל לכל מקום משתדל להיות לוקאלי. כשהגיע ליפן נהיה יפני, כשהגיע לטיבט נהיה טיבטי, וכשהגיע למערב נהיה מערבי. ויש לו את התכונה שכיוון שבאופן בסיסי הוא פסיכולוגיה, וכיוון שבאופן בסיסי כולנו מונעים על ידי אותם דברים פחות או יותר, הוא מצליח לעבור. אבל אני לא חושב שאפשר לייחס את כל הדברים האלה לבודהיזם.

הערה: גם ההתאבדות במצדה היא קבלה של המצב.

תשובה: אני לא חושב שזה כמו במצדה. שם הייתה אידיאולוגיה שאנחנו לא ניפול חיים בידי הרומאים, עדיף שניפול מתים.

הערה: הטיבטים לא קיבלו את המצב, לא קיבלו את הכיבוש הסיני, הם התקוממו.

תשובה: אני לא חושב שהבעיה הייתה השמדה של האנשים בטיבט אלא שהשמידו את התרבות הטיבטית. ובכלל אני לא רוצה להגן עליהם. העיקרון הוא שאם יש לך עיקרון שאתה לא נלחם, אז אתה לא נלחם. כלומר עיקרון של אי אלימות. אני לא רוצה לעשות ניתוח היסטורי, אבל העובדה היא שדווקא אותו בודהיזם טיבטי שניסו להשמיד, אולי דווקא בגלל הפלישה של הסינים, והגלות שלהם בעקבותיה, בעוד טיבט הייתה איזה מקום נידח שאף אחד לא הגיע אליו ולא ידעו עליו כלום, היום, הבודהיזם הטיבטי הוא אחת הדתות שגדלות הכי הרבה בעולם.

הערה: לא לאלימות כן, אבל לא להילחם זה לא. דוגמה ללוחמי גיטו וורשה שנלחמו בלי סיכוי לנצח.

תשובה: זה בדיוק כמו במצדה, הם האמינו שאסור להיכנע לנאצים.

וויכוח לגבי התנגדות בשואה ועל אתי הילסום. מציע לא להחליט שום דבר.

שאלה: איך היא מיישמת את הידע שלה בחייה, ומה המקור לזה?

"כשאני אומרת "לסגור את החשבון עם החיים" אני מתכוונת: אפשרות המוות הפכה לחלק בלתי נפרד מחיי, **המוות נתן לחיי ממד נוסף משום שאני מכירה בו ומשלימה עמו, משום שאני רואה בהכחזה חלק מהחיים.** כלומר, אני כבר לא מקריבה חלק מהחיים העכשוויים על מזבח המוות, בכך שאני לא פוחדת ממנו ולא משלימה עמו; הפחד ואי ההשלמה גורמים לכך שכל מה שנותר לנו הם חיים עלובים ומעוותים שקשה בכלל לקרוא להם חיים."

נקרא את זה עוד פעם כי זה לא פשוט אבל זה מדהים. היא רואה את ההכחזה חלק מהחיים, היא רואה את המוות כחלק מהחיים. אנחנו יודעים שכולנו נמות, אנחנו גם יודעים שלפני

שנולדנו גם לא היינו קיימים. והבעיה בין היתר, שבעיקר במערב, הפכו את המוות לאסור. אסור לדבר על זה, ברפואה המערבית מחזיקים את האנשים בכוח בחיים והגיעו להגזמה. זה לא שזה רע, אם תשאלו אותי אם אני בעד המתת חסד וכו'. הגענו מבחינה מסוימת לקיצוניות. שהמוות זה רע, זה שחור, זה בושה, כל מה שאתה רוצה חוץ מהתייחסות נורמלית אל המוות בתור הסוף של החיים. זהו. "אני לא מקריבה חלק מהחיים על מזבח המוות" תיכף תראו שהיא מדברת על זה הרבה, על מה אנחנו עושים בחיים שלנו, האם אנחנו חיים בהווה או שאנחנו פוחדים מהעתיד. היה לה פה הרבה מה לפחוד מהעתיד, אם הייתה רוצה. ובאמת זו התלכטות גדולה במצב כזה, כאילו הכי נורמלי זה לא לישון בלילה, לחשוב מתי יבואו לקחת אותך.

"הפחד ואי ההשלמה גורמים לכך שכל מה שנותר לנו הם חיים עלובים ומעוותים שקשה בכלל לקרוא להם חיים. זה נשמע פרדוקסלי כמעט: בזה שאדם מגרש את המוות מחייו, הוא אינו מצליח לממש את החיים במלואם, ובכך שאדם נותן למוות מקום בחייו, הוא מעשיר אותם ומוסיף להם ממד. זה העימות הראשון שלי עם המוות. מעולם לא ידעתי איך להתמודד אתו... מעולם לא ראיתי גווייה של מת."

ובהמשך:

"וגם לו הסתיים היום הזה בלא כלום, גם אילולא הגעתי ברגע האחרון לעימות נכון ועמוק עם המוות וההשמדה, גם אז היה אסור לשכוח את החייל הגרמני הצדיק עם שק הגזרים והכרוביות, ליד הקיוסק. קודם תחב פתק לידיה של הנערה בחשמלית, ואחריו הגיע מכתב שראוי לקריאה נוספת. היא מזכירה לו כל כך את בת הרב שמתה, שהוא זכה לטפל בה בימיה האחרונים וישב ליד מיטתה ימים ולילות. והערב הוא מבקר אצלה.

וכשליזל סיפרה לי את כל זה, ידעתי פתאום: הערב אצטרך להתפלל גם למען החייל הגרמני הזה. אחד מלובשי המדים הרבים לבש עכשיו פנים משלו. ויבואו עוד פנים אחרים שיזכרו אלינו בשפתנו ואנחנו נבין אותם. וגם הוא סובל. אין הבדלים בין אנשים סובלים, הסבל קיים מכל עברי הגבולות ועלינו להתפלל למען הסובלים. לילה טוב." עכשיו אני רוצה לקרוא קטע. אסור להם לנסוע בחשמליות ואסור להם לשבת בבתי קפה. ואז הם הלכו, הלכו ברגל.

"בעצם לא חשבתי אלא חווייתי: במשך כל ההיסטוריה כיתתו בני האדם את רגליהם על פני האדמה, בקור ובחום, וגם זה חלק מהחיים. דרך החשיבה הזאת הולכת ומתחזקת אצלי בזמן האחרון: גם בפעולה הרגילה ובחוויות היומיום מסתתר קורטוב של נצח."

הכריחו אותה ללכת במקום לנסוע בחשמלית וזה מה שהיא לקחה מזה. בהליכתה הרגישה כאילו היא חלק מההיסטוריה, הרי אנשים פעם רק הלכו. אני חושב שאם אתה מסתכל על זה ממבט יותר רחב, אז אתה חלק מדבר יותר גדול.

"כשאני עייפה או חולה או עצובה או חרדה, אני לא לבדי, אני חולקת את התחושות האלה עם מיליוני בני אדם לאורך ההיסטוריה, וכל זה הוא חלק מהחיים והחיים יפים וגם חוסר המשמעות שבהם הוא רב משמעות, אם רק יודעים להקנות לכל דבר את מקומות וחיים את החיים כשלמות אחת; ואז הם מתגבשים בדרך זו או אחרת למשהו שלם ומלא."

כל הנושא הזה של משמעות, בניגוד לדעתו של ויקטור פרנקל, בספרו "האדם מחפש משמעות". **לפי מה שהיא אומרת, ואפשר גם להגיד לפי הבודהיזם, המשמעות של החיים**

הם החיים. אין להם משמעות חיצונית. משמעות היא איזשהו כלוב או מסגרת או מיתוס שאתה שם על החיים ואז יש להם משמעות. המשמעות של החיים היא החיים עצמם. וכשאתה מבין שהמשמעות של החיים היא החיים עצמם אז הכל בסדר.

בניגוד לעולם הבא ביהדות או הגלגולים בחלק מהבודהיזם, שזה במובן מסויים לא לחיות את החיים. ואם אתה מחפש משמעות לחיים שנמצאת מעבר לחיים או אחריהם, אז אתה לא חי את החיים. בגלל זה, ועוד מעט נגיע לזה, כשהיא מדברת על אלוהים השאלה היא למה היא מתכוונת. הרבה מאוד אנשים חושבים שמה שנותן משמעות לחיים הוא אלוהים. כלומר אנחנו פה והוא שם, והוא יודע הכל והוא מסדר, ואנחנו צריכים להיות בסדר אתו או אפילו בצורות יותר מופשטות. אם יש אמונה באלוהים שהוא טרנסצנדנטי, זאת אומרת שהוא מחוץ ליקום, והוא נותן משמעות לחיים, אז החיים הם לא חיים, כי הם כבר תלויים במשהו חיצוני.

הערה: כשהיא רואה את המשמעות של החיים בחיים עצמם היא נהיית קצת פסיבית. **תשובה:** אם את רוצה לראות את זה כפסיביות את יכולה. אני חושב שזו רמה מאוד מאוד גבוהה. אפשר לקרוא לזה, **מישהו קודם אמר דטרמיניזם, ואפשר לקרוא לזה פסיביות.** אבל את תראי שזה לא כך. **אני רוצה לקרוא לזה קבלה ללא תנאי, השתוות הנפש, אקווינימיטי.**

“וברגע שאדם רוצה לבטל חלקים מן המכלול הזה ומחליט באופן שרירותי על דעת עצמו שאת זה הוא כן מקבל ואת ההוא לא, נו, ובכן אז באמת הכול נראה חסר משמעות, משום שאין כאן שלמות והכול נעשה שרירותי.”

זאת אומרת שדווקא כשאתה מתחיל להגיד זה כן וזה לא, לפסול ולשפוט, המשמעות העמוקה נעלמת. יש שיר זן מאוד מפורסם מתחיל כך: “הדרך הארוכה היא מאוד קלה, אם רק לא תבחין הבחנות.” זה גם נמצא בספר הטאו ועוד.

“ובסוף הטיול חיכה לנו חדר מוגן, וספה שאפשר לצנוח עליה אחרי שחולצים את הנעליים, וקבלת פנים חמה וסלסילת דובדבנים ששלוח ידידים מן הכפר. בעבר היו ארוחות צהריים הגונות דבר מובן מאליו, ואילו עכשיו הן מתנה לא צפויה, ולמרות שהחיים נעשו קשים ומאיימים יותר, הם גם עשירים יותר, משום שאין לנו עוד דרישות וכל דבר טוב נהפך למתנה לא צפויה שאנחנו מקבלים אותה בהכרת טובה.”

עכשיו היא כותבת שהיא הלכה והתפוצצו לה הרגליים והיא לקחה אספירינים והיא כותבת: “אבל ברגע של צלילות הדעת הייתי חייבת להודות בפני עצמי: חברה, מצבך רע, הגוף שלך לא בכושר ואין לך שמץ של כושר עמידה, במחנה עבודה לא תחזיקי מעמד יותר משלושה ימים, וכל כוחות הנפש שבעולם לא יועילו לך אם אחרי טיול רגוע של פחות משעתיים, ולאור החיים הנוחים שאת מנהלת את עייפה כל כך ורצועה. לי עצמי זה לא מפריע. אני פשוט משתרעת על הרצפה ונרגעת ושוכחת הכל, ותמיד אמשך לברך את החיים ואת אלוהים, מכל מקום כך אני חושבת עכשיו. אבל אני חוששת שאטריח אחרים ואהיה למעמסה עליהם ואקשה עליהם להמשיך בדרכם.”

עכשיו משהו קשה:

“אנשים רבים המתרעמים בימים אלה על מעשים של אי צדק, למעשה אינם מתרעמים אלא משום שאי הצדק נעשה להם. ולכן אין זאת התרעמות אמיתית ועמוקה.”

“במקום הטיול הארוך שתכננו, נלך הבוקר לרופא. היום אסתגר ואחסה בשלווה שבי, בתוך המרחב השלו שבי, שאני מבקשת בו מקלט ליום שלם.”

זאת אומרת היא הצליחה ליצור בתוך עצמה מקום מסוים, מרחב שְלו, בתוך עצמה, ואילו היא יכולה ללכת. וזה בעצם, מבחינה מסוימת מה שאנחנו רוצים להגיע אליו. מדיטציה היא דרך מסוימת להגיע אליו.

"אני רשאת לשבת לי בפירת שלוותי, בישיבה של בודהה ובחיוכו, חיוך פנימי כמובן." שיחה על מידת ההיכרות של אתי הילסום את בודהה ואת תורות המזרח ובכלל על הרקע היהודי נוצרי שלה.

"אתמול בערב דיברנו על מחנות עבודה. אמרתי: אין לי שום אשליות, ברור לי שאמות בתוך שלושה ימים, כי הגוף שלי הוא סמרטוט... השאלה אינה אם הגוף יחזיק מעמד, זה עניין שולי למדי. כושר עמידה פירושו, שגם אם נמות בייסורים, נרגיש עד הרגע האחרון שהחיים רבי משמעות ויפים ושהגשמנו את כל מה שמצוי בנו וחיינו חיים טובים."

זה לא כמו בנצרות, שבה העיקר מה שיקרה אחרי המוות.

"לפני כמה ימים עוד חשבתי: הכי נורא יהיה כשלא יעמדו לרשותי עוד נייר ועיפרון, ולא אוכל להבהיר לעצמי כל מיני דברים, כי אין דבר שאני זקוקה לו יותר מזה, ובלעדי הכתיבה משהו יתפוצץ בתוכי ויהרוס אותי מבפנים. ואילו עכשיו אני יודעת, שברגע שאדם מתחיל לוותר על דרישות וציפיות הוא מסוגל לוותר על הכול. זה מה שלמדתי בימים הספורים האלה."

ועכשיו הנה התלבטויות:

"מין תמיהה כזאת שורה עליי. האם זאת באמת אני, שיושבת כאן וכותבת בשלווה ובבגרות נפשית, והאם יש מי שיבין אותי אם אומר שאני מאושרת מאוד, לא אושר מתפרץ, אלא אושר פשוט שנובע מן המתינות והאמון שהולכים ומתעצמים בי מיום ליום?"

וכשהיא אומרת לא אושר מתפרץ, דיברנו על זה שהאושר כמו שמגדירים אותו בבודהיזם הוא לא איזושהי הנאה, הרגשה שאתה בשמיים כמו אחרי בנג'י או זכייה בלוטו.

"משום שכל הדברים המביכים והמאיימים והמעיקים אינם מטשטשים את חושיי אף לרגע. משום שאני ממשיכה לחוות את החיים בצלילות ולראות אותם כמות שהם.

משום שמחשבותיי ורגשותיי אינם נעכרים אף לרגע. משום שאני מסוגלת לשאת הכול ולהתמודד עם הכול ואני ערה לכל הטוב שבחיים, גם בחיי שלי, וההכרה הזאת, לא רק שאינה מתמעטת בגלל הנסיבות, אלא שהיא גדלה ונעשית חלק בל ייפרד ממני."

שאלה: האם לדעתך היא הייתה מגיעה לאותן תובנות אם הייתה בנסיבות נוחות וקלות יותר?

אם הייתה חיה בשוויצריה, האם הייתה מגיעה לתובנות כאלה בלי מה שהיא עברה?

תשובה: מי יודע? אני יודע? אבל יש לנו דוגמאות רבות לאנשים שהגיעו להבנה עמוקה בלי שסבלו. קוראים, שומעים, מתרגלים ומגיעים.

הערה: היא דיברה על צלילות, היא דיברה על עכירות, יש פה מילים שממש נראות כאילו נלקחו מהבודהיזם.

תשובה: התפקיד שלנו זה לא להחליט אם היא בודהיסטית או לא. בעיניי הבודהיסטים הם בכלל לא בודהיסטים. המילה בודהיזם זאת בכלל מילה מערבית, היו חייבים להכניס אותם למגרה מסודרת הם אומרים רק שהם חיים לאור הזהארמה, הולכים בדרך...

"אני לא מעיזה כמעט להמשיך לכתוב. איני יודעת מדוע, כאילו יש סכנה שאעבור את הגבול בהתנתקות הזאת מדברים, שרוב האנשים דבקים בהם כמעט עד איבוד החושים."

גם אם אדע בוודאות מלאה שבשבוע הבא אני עומדת למות, אהיה מסוגלת לשבת וללמוד כל השבוע בשלווה ובנחת, בלי שתהיה בזה בריחה, ולדעת שהחיים והמוות שזורים זה בזה באופן רב משמעות. המעבר אל המוות יהיה חלק וטבעי, גם אם כלפי חוץ הוא יהיה עצוב או נורא.

הזדהות של אחת הדוברות עם מה שהיא מתארת ואפי מספר, שחבר חרדי שלו מספר על אימו הגוססת שאמרה לבנה: "בחודשיים האחרונים הכול מסתדר. כל מה שרציתי בחיים הסתדר. ולא איכפת לי. אני הבנתי שזה הולך לקרות ואני מוכנה." ויש לנו פה עדות מכלי ראשון. אחת הדוברות מספרת על היחס הדומה שלה למוות כשעמדה מולו.

תשובה: מה שבעיקר מפחיד אותנו זה שזה בלתי נודע.

שאלה: האם היא ידעה.

תשובה: כן. אני חושב שהיא הרגישה שהיא חלק מהחיים וגם המוות הוא חלק מהחיים. כמו הגל היודע שהוא עוד מעט ייגמר. הגל מתנפץ, נגמר וחוזר להיות למים. הוא כבר לא יהיה יותר כמו שהוא. האם עליו לפחד? רק אם הוא לא מודע לעובדה הבסיסית שבעצם הוא תמיד היה מים.

שאלה: אבל הגלגולים בבודהיזם למעשה דומים לעולם הבא ביהדות ובנצרות.

תשובה: כבר דיברנו על זה, זאת באמת גישה שמביאה "תרופה" מאד זמנית ושטחית. פה מדברים על משהו אחר. על קבלה והבנה של הטבע והמצב כפי שהוא.

שיחה על אתי הילסום והייחודיות שלה. על יכולתה לחוות את כל מה שקורה לכולם ולכל הסביבה, ולהרגיש כחלק מהכול. ולכן לא ניסתה לברוח ולעשות משהו שלא כמו שאר העולם מסביבה.

"אשר לעצמי, אני יודעת: **עלי להתנער גם מהדאגה למי שאני אוהבת. כלומר: כל**

הכוח והאהבה והאמונה באלוהים, שמצויים בכל אחד מאתנו ושאצלי הם גדלים

ומתחזקים להפליא בזמן האחרון, את כל אלה עלינו להעמיד לרשותו של כל אדם

שייקרה בדרכנו ויזדקק להם. אתמול אמר: התרגלתי אלייך כל כך. רק אלוהים יודע

עד כמה התרגלתי אני אליו. ובכל זאת אצטרך לוותר עליו. כלומר: עלי לשאוב כוח

ואהבה מן האהבה שלי אליו, ולהעניק אותם לכל מי שזקוק להם, ואסור שהאהבה

והדאגה שלי אליו יתישו את כל כוחותיי. כי אפילו בכך יש משהו אנוכי. גם מן הסבל

אפשר לשאוב כוח. והאהבה שאני חשה אליו יכולה להזין אותי לכל החיים, ועוד יוותר

ממנה לאחרים. עלינו להיות עקביים עד הסוף. אני יכולה לומר: עד כאן אני מסוגלת

לשאת את הכול, אבל אם יקרה לו משהו, או אם אצטרך לעזוב אותו, לא אוכל להמשיך.

אבל לא, גם אז צריך להמשיך. **בימים אלה עומדת לפנינו הברירה: או לחשוב רק על**

עצמך ולהיאבק בלי חת על חייך, או לוותר על כל המשאלות האישיות ולהשלים

עם מה שקורה. ובעיניי ההשלמה הזאת אינה כניעה, אינה גסיסה, אלא פירושה:

לסייע כמיטב יכולתי, בכל מקום שאלוהים יחליט לשלוח אותי אליו, ולא לשקוע אך ורק

בכאבי ובכעסי. עדיין שורה עליי אותה התמיהה. כאילו אני מרחפת במקום ללכת, אף

על פי שאני עומדת בשתי רגליי על הקרקע ויודעת בדיוק מה קורה."

אנחנו רואים פה חזק מאוד את הנושא של compassion, היא לא מתנתקת מהחיים, היא

חיה את החיים, אבל היא מנסה לא לקחת אותם באופן אישי. דה-מלו אמר, אני יכול להפוך

אותכם בחמש דקות למוארים. אם אשאל אותכם אם אתם מוכנים, תגידו כן. אבל, על זה

אנחנו לא מוכנים לוותר או על זה איננו מוכנים לוותר. ברגע שיש משהו אחד שאינכם מוכנים

לוותר עליו, זה כבר כאילו לא עשיתם כלום. היא אומרת בעצם אותו דבר. אני אוהבת אותו ואם אני אגיד שאני מוכנה לכל דבר חוץ מאשר לאבד אותו, כאילו לא עשיתי שום דבר. "האיש מהבורסה הופיע ביום ראשון בבוקר בביתו של ליאו קריין ואמר: "צריך להתפלל מכל הלב לזמנים טובים יותר, וצריך להתפלל שהם יבואו כל זמן שאנחנו עדיין פתוחים להם. ברגע שהשנאה תהפוך גם אותנו לחיות רעות, זה כבר לא ישנה." זה כמו שהיא כתבה, אתם זוכרים בהתחלה, אם יש גרמני אחד טוב אז אי אפשר להגיד שהגרמנים רעים.

"החיים מוזרים ומפתיעים ומגוונים עד אין סוף, אחרי כל עיקול שבדרך מתגלה פתאום נוף חדש לחלוטין. רוב האנשים רואים בחיים רק את מה שמקובל לראות, אבל **עלינו להשתחרר מכל הרעיונות הקיימים, מכל המוסכמות, מכל סיסמה, מכל מושג מוכר ובטוח, להעז לעזוב הכל, לשכוח את כל הנורמות והוודאיות המקובלות, להסתכן ולעשות את הצעד הגדול לתוך הקוסמוס, ואז, החיים נעשים עשירים ושופעים, גם ברגעים שך סבל קיומי.**"

זאת אומרת מה שהיא אומרת פה זה מה זה לעשות את הצעד הגדול לתוך הקוסמוס. במונחים בודהיסטים זה פשוט מאוד לעזוב את האני. כי החלוקה הבסיסית ביותר שגורמת לנו הכי הרבה סבל זה אני מול הלא-אני, השאר, העולם. זה הדבר הכי בסיסי. הבודהיזם מנסה להוכיח שזה לא שאתה מוותר על האני, אלא שאתה רואה שהוא לא היה מלכתחילה. זה לא שאתה מוותר על משהו שהיה לך, אלא אתה מוותר על משהו שחשבת שיש לך אבל באמת לא היה לך אף פעם. לכן כאילו צריך הרבה מאוד אומץ, כפי שהיא אומרת: "להשתחרר מכל הרעיונות הקיימים, מכל המוסכמות, מכל סיסמה, מכל מושג מוכר ובטוח, להעז לעזוב הכל, לשכוח את כל הנורמות והוודאיות המקובלות, להסתכן ולעשות את הצעד הגדול לתוך הקוסמוס." אבל, "אז החיים נעשים עשירים ושופעים" כי בעצם אתה לא מאבד שום דבר, אתה בסך הכל מפסיק להאמין בדבר שאף פעם לא היה נכון.

יש אנשים בהודו שכאשר הם מגיעים לפסגת האושר ויש להם הכל, ילדים ונכדים, הם עוזבים הכל, לא מסתכלים לאחור והולכים להתבודד. הכרנו מישהו בהודו שעזב עבודה מצוינת ואת כל המשפחה והלך לשבת במערה. האושר שנשקף ממנו והצניעות שלו, איך שהקטין את עצמו ואחר כך הסתבר שהוא כתב שלושים ספרים והיה מורה גדול ולימד בהמון מקומות אבל חי במערה באושר.

נכון שכדי להגיע לזה, צריך לוותר על הכל. דרך אגב, לא צריך ללכת ליער, אפשר גם להישאר בנהריה או בכברי...

אבל, גם אתי הילסום, כמו שאתם רואים, לא עזבה את הבית שלה, היא לא הלכה ליער ולא יצאה מאמסטרדם. העזיבה היא לא עזיבה חיצונית. העזיבה המוחלטת של האנשים בהודו היא רק דרך אחת לעשות את זה. אגב, גם המתבודד שפגשנו אמר שלא צריך לעזוב את הבית כדי להשיג את זה. **העבודה היא פנימית. להשתחרר מכל הרעיונות הקיימים זה לא שאתה הופך אהבל, זה לא שאתה צריך להפסיק לחשוב. אלא שאתה צריך להבין באמת שהרעיונות הם רק רעיונות, והמחשבות הן רק מחשבות, ולהבין מה קורה. ברגע שאתה מבין מה קורה אתה יכול להמשיך להתנהג כאילו שהכל נורמלי. אתה צריך פשוט להיות בהבנה מלאה כל רגע. כשאתה מסוגל לראות את מה שקורה לך כאילו שזה פשוט קורה, בלי המלה 'לך', אז הכל משתנה. ולזה הכוונה ב'לשכוח את כל הנורמות המקובלות', הרי היא לא ממש שכחה את הנורמות היא לא הלכה ברחובות עם קצף על השפתיים, או הלכה ערומה ברחוב או שהיא צבטה אנשים בלחי. היא התנהגה כאילו נורמלי לגמרי, אבל הבינה**

שהדברים האלה לא ממש חשובים. ולמה כדאי להמשיך להתנהג נורמלי? כי אז יש לך שקט. כי אם תתנהג לא נורמלי אז כל הזמן יציקו לך. ללכת ולקבץ נדבות, בהודו זה בסדר יחסית כי אתה יודע שיתנו לך. בישראל, אם תקבץ נדבות יכול להיות שתמות ברעב. זאת אומרת לעזוב את הנורמות זה לא לעשות הפוך מהנורמות.

שאלה: אתה אומר שאין שום אמונה. אין שום אידיאל. הכל הבלים, כלומר כל מה שאנשים מאמינים ונותנים את חייהם עבורו, אין לזה בסיס אמיתי.

תשובה: נכון, הכל לפי המצב והתנאים בכל פעם. **ככל שאתה מגדיל את הטווח של הדברים שאתה לא לוקח ברצינות כך גדל החופש שלך. כי הדברים שאתה לוקח ברצינות הם המכשול לחופש, והם אלה שגורמים לך סבל.** כי אם אתה באמת מאמין שזה צריך להיראות ככה וככה וככה, והחיים יש להם תכונה נבזית להראות לך שמה שאתה חושב שצריך ליראות ככה לא ייראה ככה... ואם אתה חושב שזה לא צריך להיראות כמו שזה נראה בחיים אז אתה סובל. אם אין לך שום ציפייה מוצקה משום דבר, יכולות להיות לך העדפות, אני מעדיף שמנת על לבן, מעדיף. אבל אם אין שמנת אז נאכל לבן. **ההבדל בין העדפות להצמדויות הוא מאוד מאוד חשוב. וכל דבר שאנחנו מצליחים להפסיק להאמין באמת שלו והופכים אותו לעניין של העדפה, הופך להיות בסדר גמור.** כמו שדה-מלו אומר: אם יש מישהו שנכנס למסעדה ואומר אני רוצה מרק עגבניות והמלצר אומר לו אין היום מרק עגבניות והוא קם בכעס ואומר אז אני לא אוכל. לעומת מי שאומר אני רוצה מרק עגבניות, והמלצר אומר אין ויש רק מרק תירס, הוא מוכן לקבל את מרק התירס. כלומר אם המציאות אינה לפי רצוננו אנחנו לא צריכים לכעוס ולעזוב את המסעדה בגלל שלא מגישים את מה שאנחנו רוצים.

"החיים מוזרים ומפתיעים ומגוונים עד אין סוף, אחרי כל עיקול שבדרך מתגלה פתאום נוף חדש לחלוטין."

שוב, למה מתגלה נוף חדש לחלוטין? כי אנחנו לא מצפים. אם אנחנו מצפים למשהו אז או שהוא יגיע או שהוא לא יגיע. ואם לא יגיע משהו שרצינו אז אנחנו מאוכזבים ואם יגיע משהו שאנחנו לא רצינו אז אולי לא נראה אותו אפילו. הקטע חשוב אז נחזור אליו:

"רוב האנשים רואים בחיים רק את מה שמקובל לראות, אבל עלינו להשתחרר מכל הרעיונות הקיימים, מכל המוסכמות, מכל סיסמה, מכל מושג מוכר ובטוח, להעז לעזוב הכל, לשכוח את כל הנורמות והוודאויות המקובלות, להסתכן ולעשות את הצעד הגדול לתוך הקוסמוס, ואז החיים נעשים עשירים ושופעים גם ברגעים של סבל תהומי."

היא אומרת "להסתכן ולעשות את הצעד הגדול לתוך הקוסמוס" צריך להבין, **הקוסמוס אינו נמצא במקום אחר, כאילו שאתה על ראש הצוק ואתה עושה קפיצה ואתה קופץ למטה. כי אנחנו כבר נמצאים בתוך הקוסמוס, אבל צריך להפסיק לעשות את ההבחנה, את ההבדלה בינינו ובין הקוסמוס. בסך הכל זה אומר לפתוח את השער, זה לא קפיצת בנג'י לתוך משהו.**

נפסיק פה כי החלק הבא הוא כבר משהו אחר לגמרי ולא נספיק הערב. שאלות על היומן, שאתי הילסום השאירה לחברה, ועשרים שנה החברה לא הצליחה למצוא מישהו שידיפס אותו. לראשונה פורסם רק ב-1982 בהולנדית. אבל היום הוא מפורסם ומתורגם לשישים שפות ויש אפילו מוזיאון שמוקדש לה.

4 לאוגוסט 2019 פגישה חמישית: על נכונות וקבלה

השיעור מתחיל בחפיסת קלפים שיצרו שתי נשים, ישראלית ופלשתינאית, בהשראת ספרה של אתי הילסום. כל קלף מכיל ציטוט מהספר וכל משתתף אומר לקבוצה מה הציטוט הזה בשבילו.

הקלף הראשון מדבר על כך שהמצב אינו אשמתו של אלוהים ושניתנה לנו הזדמנות להגיע לגן עדן ולא ניצלנו אותה, ושהיא מוכנה להעיד עד מותה שהחיים יפים ומלאי משמעות. **תשובה:** אתם זוכרים מה שהיא כתבה בהתחלה: "אנחנו לא יכולים לשלוט על מה שקורה לנו, אנחנו כן יכולים לשלוט על איך שאנחנו מגיבים על מה שקורה." לזה היא מתכוונת. ולכן ההזדמנות להיכנס לגן עדן, הכוונה היא שזה עבודה שלנו, זה לא אלוהים, זה לא היקום, יהיה מה שיהיה, אלא זה חוזר אלינו. היכולת להגיב בכל רגע ורגע בצורה בנכונה.

הקלף השני עוסק בתחושת השחרור, בקבלה של האהוב כמו שהוא בלי לצפות לשום דבר. לקבל כל אחד כמו שהוא זו מתנה גדולה.

הקלף השלישי עוסק באהבה כלומר האהבה לאדם אחר מזינה אותנו ואין לזה שום קשר לאדם האחר. זה מלו אומר שבעצם באהבה, אנחנו חושבים שאנחנו צריכים להיות אהובים, וזה מלו אומר שהצורך האמיתי שלנו הוא לאהוב ולא להיות נאהבים. כי כשאנחנו נאהבים אנחנו מתנים את אושרנו במישהו אחר, ואם אנחנו שמחים כשמישהו אוהב אותנו אנחנו נסכול אם פתאום יפסיק לאהוב אותנו כי לא מלאנו את דרישותיו. ולאהוב מישהו אחר תלוי רק בנו.

קלף רביעי על חוסר היכולת של החשיבה לעזור לנו מול הסבל. קלף חמישי על ריקות.

קלף שישי על השנאה ורצון לנקם, והנזק שגורמת השנאה, והאמונה של אתי הילסום שהכל יהיה טוב יותר בזכות האהבה.

תשובה: בבודהיזם האהבה לא מתחילה מהרגש, למרות שאפשר להגיע אליה מהרגש למי שזה יותר קל. אבל אפשר להגיע אליה גם באופן רציונלי. מתוך ההבנה העמוקה שהכל תלוי אחד בשני, ולכן כולנו חלקים של אותו יצור. בדיוק השבוע כתבו על זה שפיתח את התיאוריה של גאיה, שכל כדור הארץ הוא בעצם אורגניזם אחד. זה די דומה, אם נבין שכל חלוקה היא חלוקה מהשכל ולא מהמציאות, חלוקה זה משהו שאנחנו מטילים על המציאות, אז אין חלוקה אמיתית ביני ובינך, זאת חלוקה שיצרנו באופן שכלי. וכשאנחנו מתבוננים בכך, ובצורה שכלתנית כי החלוקה עצמה היא פעולה שכלתנית, אם אני מבין שכל חלוקה היא משהו שהשלכנו על העולם אין לי שום סיבה לא לאהוב אותך אלא אם כן אני לא אוהב את עצמי.

הערה: זו הבעיה, השכל, כי למשל השמאלנים הם יפי נפש אבל שונאים את החרדים.

תשובה: מי שנמצא בשלב התפתחותי בו הוא מבין רק דרך השכל, אפשר לעזור לו גם בזה. מי שנמצא בשלב התפתחותי שיש לו גם רגש, אפשר לעזור לו גם בעזרת הרגש.

הבודהיזם מורכב מחוכמה וחמלה. חוכמה היא באמת שכל, וחמלה היא עיסוק בלב וברגש. כמובן ששני הדברים אקוויוולנטיים בסופו של דבר, ובכל אחד מהם אפשר למצוא דרך להתקדם. אם מישהו נמצא כרגע בשלב של החיים בו הרגש לא כל כך פעיל אז אפשר

להשתמש בשכל כדי לעזור לו, ואם מישהו נמצא בשלב בו השכל לא כל כך פעיל ההיפך, על פי המצב הנתון.

הקלף השביעי מדבר על זה שלא צריך לכפות שום דבר אלא לאפשר לדברים להתפתח באופן טבעי ולהמתין שהפירות הבשלים ינשרו בעצמם. כלומר אי עשייה, אבל ההמשך לא מתחבר כי היא מדברת על התשוקה שלה שמתבשלת ומגיעה להתמסרות מלאה שכמוה לא ידעה מעולם. ובהמשך היא מדברת על הנשמה שחייבת להצטרף לתשוקה. שיחה על אהבה אפלטונית ועל האהבה שלה לספייר. הערה על החשיבות של ההתמסרות, למשל למדיטציה, וכך גם לתשוקה ולאהבה.

הקלף הבא על המוות והחיים והיחס המנוכר שלנו למוות. הקלף הבא: "יש בי אהבה עצומה לאדם, מכיוון שבכל אדם יש משהו ממך, אלוהים. בכל מקום אני מחפשת אותך בתוכם, ולעיתים קרובות אני מוצאת משהו ממך" **שאלה:** למה היא מתכוונת באלוהים.

תשובה: לדעתי, בעצם אלוהים זה הקיום. שפינוזה אמר שאלוהים זה הטבע. והרמב"ם אמר משהו די דומה, שעבודת אלוהים או אהבת אלוהים קורית על ידי זה שאתה מעריך את פועלו. מה זה מעריך את פועלו? פועלו זה הבריאה. "בכל אדם יש משהו ממך", זאת אומרת שבכל אדם יש חלק מהמציאות, אבל לא כל חלק מהמציאות מדבר אליה. מה שמדבר אליה, הדבר היותר כללי, הדבר שמתקשר, אפשר להגיד המודעות של האדם. זה לא האצבע שלו ולא היד שלו, אלא זה שהוא חי. החיים זה מה שמשותף לכל. היא מחפשת בכל דבר את האלוהים. ואם היא לא מוצאת, זה לא בגלל שאין בו אלא שהיא לא מספיק מתאמצת או שהיא לא מספיק מפותחת.

בבודהיזם יש מדיטציה איך אתה מתחבר למישהו שאתה שונא. אז אתה בודק ורואה שיש אנשים שאוהבים אותי, אני אולי שונא אותי, אבל עובדה שיש כאלה שאוהבים אותי, אז אולי יש בו משהו שאפשר לאהוב, לא על ידי אבל על ידי אחרים. ובכלל אם תסתכל על אדם אחר ותמיד תתבונן על מה שדומה ביניכם ולא על מה ששונה ביניכם, הרתיעה שלכם תרד שלב. זה מה שהיא מנסה למצוא בכל אדם. העובדה היא שהיא מצאה את זה גם אצל האנשים הגרועים ביותר בשכונה, אצל החיילים הגרמנים.

הערה: אני מבינה הכל אבל יש לי בעיה אחת, שיש רוע בעולם. למשל בספר נוטות החסד. כלומר יש רוע.

תשובה: רוע זה רק חוסר של טוב, זה לא דבר אמיתי אלא רק חסר, כמו חושך שהוא מצב של חוסר אור. אותו דבר הרוע. אני לא מדבר על הרמה היומיומית ולא על נוטות החסד. אנחנו צריכים לראות מה כל הדברים האלה עושים לנו. להגיד שהאיש הזה רע זה לא כל כך משנה לא לך ובטח שלא לו. אני מדבר על עצמנו, האם בנו יש רוע. ולפי דעתי כל רוע שישנו אצלנו הוא תוצאה של סבל. **אנחנו לא רעים כי אנחנו רוצים להיות רעים. אנחנו רעים כי אנחנו סובלים, כי אנחנו חושבים שחסר לנו משהו,** כי אנחנו חושבים שאנחנו צריכים להתפתח לאיזשהו כיוון. ולכן אם נסתכל על הרוע כחוסר, כנקודה של חושך, אם נאיר אותה היא תיעלם, היא לא תחזיק מעמד מול האור. ואני לא מדבר עכשיו על אנשים אחרים, לא על נוטות החסד, ולא על הנאצים של אתי הילסום ואפילו לא על הפוליטיקה הישראלית. אני מדבר עלינו, אצלנו וזה הדבר הכי חשוב וזה הדבר היחיד שאנחנו יכולים לעשות.

הערה: בכולנו יש הכל. העניין הוא המודעות, לגלות למה אנחנו כועסים או רעים.

תשובה: למה יש אצלנו דברים שאנחנו לא אוהבים או כועסים עליהם? זה תוצאה של דברים שקרו, חלק זה אבולוציה או גנטיקה, לא משנה, וחלק גדול זה דברים שלמדנו במשך החיים. או שאמרו לי שזה לא טוב, או שעשו לי משהו שחשבתי שהוא לא טוב ולכן אני כועס עליו, על כאלה שדומים לו או על כאלה שמזכירים אותו. אם אנחנו נראה את זה, ונראה מה גורם לנו הדבר הזה, והדבר הזה כבר לא קיים, אין שום סיבה לשפעל את המנגנון הזה. ואם אנחנו רואים שהתפעול של המנגנון הזה הוא גם ניתן לשליטה וגם מזיק לנו, אז אין על מה לדבר, וזה מובן מאליו שלא נחזור על זה. לא הסיטואציה כשלעצמה היא שמעוררת את תבנית ההתנהגות אלא משהו שישנו בנו.

"מעניין איך זה אצלי: הדאגות והאיומים שמילאו את היום לא השאירו בי את רישומם, אני יושבת עכשיו מאחורי שולחן הכתיבה שלי ומוחי הוא לוח חלק, כמו תינוק שזה עתה נולד, כל כולי נתונה רק ללימודים, כאילו לא קורה דבר בעולם. **כל מה שמחוצה לי נשר ממני ולא הותיר עקבות.**"

תארו לעצמכם ברבור, שעל הנוצות שלו יש חומר דוחה מים. הוא יוצא מהמים, מתנער, הטיפות נושרות והוא מייד מתייבש. כך גם רצוי להתייחס לגורמים החיצוניים ולרפש המושלך עלינו – להתנער ולהיות שוב בשלווה. עכשיו שימו לב מה היא כותבת עכשיו:

"בשבוע הבא יתחילו כנראה לאסוף את כל יהודי הולנד."

והיא ממשיכה:

"עם כל רגע שעובר נושרים ממני עוד ועוד רצונות ומשאלות ותקוות, אני מוכנה לכל, מוכנה ללכת לכל מקום שאלוהים ישלח אותי אליו, בכל מצב שאקלע אליו, ועד לרגע מותי, אמשיך להעיד על יופיים ומשמעותם של החיים, אמשיך להצהיר שלא אלוהים הוא האחראי למה שקורה עכשיו, אלא אנחנו. אנחנו באים לעולם כשבידינו כל האפשרויות וכל המיומנויות, ועוד נצטרך ללמוד ליישם אותן. אני מרגישה שכל רגע נושר ממני עוד משא, שכל הגבולות המפרידים בימינו בין אנשים לעמים נפתחים לפניי, וברגעים מסוימים נדמה כאילו החיים נעשו שקופים ואתם גם לב האדם, ואני מביטה ורואה ומבינה עוד ועוד והשלווה שבי הולכת ומתפשטת, ואתה גם האמונה באלוהים, שבתחילה הפחידה אותי, אבל היא הולכת ונעשית חלק ממני."

מה בעצם התהליך שהיא מתארת פה? "עם כל רגע שעובר נושרים ממני עוד ועוד רצונות ומשאלות ותקוות" כמו המשל הידוע של ליאונרדו דה וינצ'י שאמר שהפסל נמצא בתוך השיש ואני רק צריך להוריד במפסלת את החלקים שלא שייכים והפסל יופיע. גם היא אומרת משהו כזה. קודם כתבה על הצורך להשתחרר מהמוסכמות והנורמות המקובלות "ואז החיים נעשים עשירים ושופעים גם ברגעים של סבל תהומי". תזכרו גם שבבזדהיזם בורות מוגדרת כדעות מיותרות, וכל הדעות הן בבסיסן מיותרות.

שאלה: אני לא מצליחה להבין את השאננות שלה

תשובה: שאננות זה נשמע לא חיובי.

שאלה: איך היא לא נוקטת פה יוזמה?

תשובה: היא מדברת על זה. היא אומרת האנשים התאבדו, ולי אישית זה לא כל כך חשוב. ברגע שאת מבינה שכשנולדת נגזר עליך גזר דין מוות, ואת זה כל אדם בר דעת מבין, זה נהיה פחות טראגי. ושוב, נזכיר את נושא ההבדל בין "שאננות" במובן השלילי, או פסיביות, או פטליזם, לבין השתוות הנפש, ראייה נכוחה של הדברים מתוך הבנה ומעורבות, אבל ללא היצמדות, תשוקה או רתיעה.

שאלה: איך היא לא עושה מה שאחרים עשו, ברחו, נכנסו למחתרת והיא לא.
תשובה: היא עושה דברים. היא עוזרת לאנשים, היא עוזרת לספייר והיא אחר כך הולכת למחנה כדי לעזור לאנשים. היא הגיעה למצב בו היא בסדר, היא שלמה עם המצב. זה לא אפטיה ולא שאננות ולא חוסר הבנה. היא הגיעה להבנה שהגורל האישי שלה הוא לא כל כך חשוב. הקבלה של המצב הגיעה מהבנה. לא כניעה ולא פטליזם, אלא הבנה עמוקה, ומפה נובע הכוח שלה. כשעוברים את השלב בו את חרדה לעצמך נובעים ממך כוחות אנרגיה עצומים.

הערה: איך את עצמך עברת במלחמה ממקלט למקלט להפעיל אנשים ולא פחדת שייפול עליך טיל. לא חשבת על זה כי היית עסוקה בלעזור לאנשים.

תשובה: למשל, בעניין הגלריה שלכם שבמשך המון זמן הייתה חוסר וודאות אבל כשהחלטתם לסגור היה פתאום חופש. אותו דבר אצלה, היא הבינה שלא יעזור כלום הגרמנים כי עושים מה שהם רוצים.

שאלה: מי ייזכר בהיסטוריה לדעתך, המורדים שנלחמו בלי סיכוי, או היא וכמוה שלא נלחמו. אני הייתי הולכת עם המחתרת.

שיחה כללית: במצבים האלה לקבל את המציאות כפי שהיא זו גבורה כמו המרד. השמירה על צלם אנוש והפעילות החברתית הייתה גבורה בפני עצמה. ההבדל בין המרד לבין 'כצאן לטבח' ועל ההתפתחות של המושגים האלה לאורך החיים.

הערה: העניין הוא שאנחנו לא בטוחים שאנחנו רוצים להגיע למקום הזה, האם אנחנו רוצים להילחם כשקורה משהו שלא מוצא חן בעינינו או לקבל אותו. השאלה מה אנחנו אמורים לעשות עם זה בחיים שלנו.

תשובה: אין כללים. אתה מנסה לקבוע כלל. ואני מנסה לשכנע אותך שהדרך של קבלה יותר טובה ועושה חיים טובים יותר. חיים של קבלה והבנה טובים יותר מחיים של מלחמה. וזה לא אומר שלא צריך לעשות, וגם היא עושה, אתה תראה אחר כך.

שאלה: האם צריך להילחם או לא?

תשובה: האם בכל רוע צריך להילחם? האם אפשר להילחם בכל רוע? כל הזמן? הרי אנחנו צריכים לבחור באיזה רוע להילחם.

הערה: בתור אינדיבידואל אני מקבלת שצריך להחליט בכל מקרה. אבל למשל ב"נוטות החדס" מישהו שהפך למפלצת והוא הרוע.

תשובה: הרי הוא אפילו לא ידע שהוא מפלצת אלא הפכו אותו לכזה. אפילו אי אפשר להגיד שמישהו הוביל אותו אלא המצב גרם לזה.

הערה: אני הייתי יורה בו כדור בראש.

תשובה: מה זה היה עושה לך?

הערה: זה בשביל העולם לא בשבילי.

תשובה: צריך להבין שיש פה בעיה אמיתית וכשאנחנו מתחילים לחשוב בשביל העולם אנחנו לא יודעים לאן נגיע. העובדה היא שכל מיני אנשים כל הזמן, כל מה שהם רוצים זה רק להציל את האנושות. וכל הדברים הגרועים ביותר קרו רק בגלל אנשים שחשבו שיש להם את הפתרון האידיאלי לאנושות. אז בגלל זה אנחנו קודם כל מנסים להציל את עצמנו. והטענה של הבודהיזם היא שכשאני אהיה אדם קצת יותר טוב האנשים שמסביבי יהיה להם טיפה יותר טוב.

הערה: היה בי זעם על מדיניות הממשלה כלפי מבקשי המקלט כאל מסתננים, אבל אחרי שהתחלתי להתנדב בגני הילדים שלהם נהיה לי הרבה יותר טוב. עכשיו לא מעניינת אותי

הממשלה ואני נהנית לטפל בילדים ולגרום להם לצחוק ואני עוזרת הרבה יותר מאשר כשזעמתי על הממשלה וסבלתי ממש מהזעם חסר התועלת הזה.

"יום חמישי 9 וחצי בבוקר. ועלינו לשכוח גם מלים כמו אלוהים ומוות וסבל ונצח. לחזור ולהיות, פשוטים ואילמים כמו הדגן הצומח, או הגשם היורד. רק להיות, ולא עוד." ובהמשך אני מדלג ומגיע למשהו דומה:

"ואני יודעת: ביום מן הימים, אם אעבור את כל זה בשלום, אכתוב סיפורים על התקופה הזאת. **סיפורים שיהיו כמשיכות מכחול דקות על קרע המרחב העצום וחסר המלים של אלוהים וחיים ומוות וסבל ונצח.**"

אותן המלים בדיוק שהיא משתמשת בהן. ותמיד צריך לזכור שהן רק מלים. אין לנו ברירה ואנחנו צריכים להשתמש בהן, אבל כשהן גורמות לנו סבל אנחנו צריכים להיזכר שהן רק מלים. ואם אנחנו באמת נבין שזו רק מלה, היא תפסיק להציק לנו, לעשות לנו רע. גם המלה אלוהים היא רק מלה, וגם המלה מוות היא רק מלה, וגם המלה סבל היא רק מלה וגם המלה נצח היא רק מלה. יש פה מלים נחשבות טובות ויש מלים שנחשבות רעות ואם נצליח להיות פשוטים ואילמים, לא כל היום וכל הלילה, אלא מפעם לפעם, ולו לחמש דקות, אפשר להיות פשוט ואילם, ולא לחשוב. ואם לא הולך לנו לא לחשוב אז לראות שהמחשבה היא רק מחשבה. וזה הכיוון. זה מה שאפשר לעשות. אי אפשר לעשות הרבה יותר מזה. ועכשיו לשאלה הנצחית:

"כשאני אומרת לאחרים: אין טעם לברוח או להתחבא. לא נצליח להתחמק, מוטב ללכת עם כולם ולנסות לעזור לאחרים עד כמה שאפשר – זה נשמע תבוסתני מדי. זה נשמע אחרת לגמרי ממה שאני מתכוונת. עדיין איני מצליחה לבטא את תחושת החיות והאור שבי. האוצרת בתוכה גם את כל הסבל והמצוקה. אני עדיין מדברת בנימה פילוסופית מלומדת, וזה נשמע כאילו המצאתי לי איזו תיאוריה מנחמת כדי להנעים את החיים. מוטב שאלמד בינתיים לשתוק ולהיות."

היא מתגברת על הבעיה בהמשך, היא יודעת שאנשים חושבים שהיא תבוסתנית כשהיא אומרת את הדברים האלה, ואת האור שיש בתוכה הם לא יכולים לראות. אולי המוכשרים יותר יכולים להרגיש.

"יום שיש בבוקר. פעם אחת זה היטלר. פעם אחרת זה איבן האיום, פעם זאת כניעה, פעם מלחמה או רעידת אדמה או מגיפה או רעב. בסיכומו של דבר מה שחשוב הוא, איך האדם נושא בסבל, כשהוא חלק בלתי נפרד מהחיים, איך הוא עומד בו ומעכל אותו והאם הוא מצליח לצאת ממנו כשפינה אחת קטנה בנפשו נותרת שלמה ולא פגועה." זה מספיק כי אתה יכול תמיד לפנות לפינה הזאת. רק שאני הייתי אומר כאב ולא סבל.

"...הדאגות מטפסות עליי לפעמים כמו כנים. מה לעשות, צריך להתגרד, וזה מכער את הגוף, אבל צריך גם להתנער ולהשיר אותן. את הזמן הקצר שעוד נותר לי אראה כמתנה לא צפויה, כחופשה. בימים האחרונים אני חיה כאילו יש בי איזו מצלמה שמצלמת כל פרט ופרט בנאמנות רבה. אני ערה לכל דבר והכל נקלט בי בדיוק ובחדות." בעצם מה שהיא אומרת זה שהיא נמצאת במצב של מודעות מאוד מאוד גבוהה.

"בעוד זמן מה, אולי בעוד הרבה זמן, אוכל לפתח את הסרט ולהדפיס את התמונות. ולמצוא ניגון חדש שיתאים לתחושת החיים החדשה. ועד שיימצא הניגון, עליי לשתוק, להיאלם דום. אלא שאת הניגון צריך לחפש תוך כדי דיבור, לא תוך כדי שתיקה. כי גם השתיקה היא בריחה. המעבר מן הניגון הישן לחדש צריך להיות בכל התחומים."

עוד קטע לא קל:

"יום קשה, קשה מאוד. צריך ללמוד לשאת את הגורל המשותף, ולנטרל את כל האנוכי והילדותי שבנו. הרי כל מי שרוצה להציל את עורו יודע שאם לא ילך הוא, מישהו אחר ילך במקומו. וכאילו שזה משנה, אם אני אלך או מישהו אחר. הרי לכולנו יש גורל משותף ועלינו להכיר בכך. יום קשה מאוד. אבל אני חוזרת ומוצאת את עצמי מתפללת. ולהתפלל אוכל תמיד, גם במקום הכי קטן וצפוף. ואת חלקי **בגורל המשותף** אני חוגרת על גבי כמו תרמיל, ומהדקת אותו אליי עוד ועוד, עד שהוא נעשה חלק ממני והוא מלווה אותי כבר עכשיו לכל מקום."

ועכשיו משהו שיכול להיכנס למוזיאון בית לוחמי הגיטאות:

"עליי להניף את העט הנובע הזה כמו פטיש, שכל מלה תהיה כמו מכת קורנס, תספר על גורלנו ועל מה שקורה עכשיו ומעולם לא קרה בצורתנו הנוכחית, הטוטליטארית, ההמונית, החובקת את כל אירופה. אבל לא ייתכן שלא יישרדו כמה אנשים אשר יספרו אחר כך את תולדות הזמן הזה. הייתי רוצה להיות אחת מהם."

שאלה: האם מדלגים על דברים שקורים ממש?

תשובה: היומן בעברית הוא רק מבחר בכל מקרה, באנגלית הוא מלא. אני משתדל להביא את מה שקורה. פה למשל היא כותבת:

"ואם אלוהים לא יעזור לי להמשיך הלאה, אעזור לו אני. כל כדור הארץ נהפך לאט לאט למחנה אחד גדול, ועוד מעט לא יישאר איש בחוץ. זה שלב ביניים. היהודים כאן מספרים זה לזה סיפורים נחמדים: שבגרמניה קוברים את היהודים חיים או משמידים אותם בגז רעיל. זה לא כל כך מן התבונה לספר דברים כאלה, וחוף מזה: נניח שכל זה נכון, הרי אין זאת האחריות שלנו... אבל לעצמי אני אף פעם לא דואגת, אני יודעת שיהיה בסדר. הדאגות רק מכבידות על הדברים העומדים לקרות ומונעות אותם להתפתח באופן אורגני. יש בי כל כך הרבה אמון. לא אמון שחיי הגשמיים יהיו תמיד טובים, אלא שתמיד ולמרות הכול הם ייראו לי יפים ונכונים."

יש פה שני מישורים של חיים. אנחנו כולנו חיים לרוב במישור הזה, רוצים שחיינו הגשמיים יהיו טובים, והיא אומרת שהם יראו לה יפים ונכונים. "הם ייראו לי", רק בעיניה.

הערה: אם יש משהו נורא כמו ילד מובל אל מותו מול עיני אימו. איך היא רואה את זה? עדיין היא צריכה להאמין שהחיים נפלאים?

תשובה: ברגע שאתה מבין שהדבר לא בידך, קשרו לך את הידיים והרגליים ועושים לנגד עיניך משהו שאתה קורא לו נוראי. אתה יודע, אתה תמיד מאמין שאתה יכול לעשות משהו. כשאתה באמת מבין ומפנים שאתה לא יכול לעשות כלום אז הבחירה עוברת אליך. אתה יכול להגיד, זה לא בסדר, לימדו אותי שזה לא בסדר, אני לא מסכים שזה יהיה בסדר, אני לא רוצה שיעשו את זה לילדים שלי, אני לא רוצה שיעשו את זה לי, אתה יכול להגיד מה שאתה רוצה מכאן ועד להודעה חדשה. אבל אתה יכול גם להגיד: אני רואה פה משהו. אתה יכול אפילו להגיד שאתה רואה את הרוע בהתגלמותו, אבל אני לא יכול לעשות שום דבר ולכן עליי לקבל את זה. אם אתה אומר: מבחינה מוסרית לא מוכן לקבל את זה, אז אתה סובל. והשאלה היא האם זה מועיל? לזה שעושים לו את זה בטח שלא. לך? מרגיע את המצפון? אבל זה גוזל אנרגיה שהיית יכול לנצל כדי לעזור באמת.

שאלה: אני מסכים עם כל מה שאתה אומר. אבל להגיד שכאילו זה גם יפה, לזה אני לא מסכים.

תשובה: היא מדברת על עצמה. החיים הגשמיים יכול להיות שיהיו לא טובים. אבל תמיד ולמרות הכל הם יהיו ראויים יפים ונכונים. החיים שלי, לא שלהם, לא של הילד המסכן. שלי. זה כמו שהיא כתבה בהתחלה וזה משפט המפתח: אנחנו לא יכולים לשלוט במה שקורה לנו, אנחנו כן יכולים לשלוט באיך שאנחנו מגיבים על מה שקורה לנו. אני לא יכולה להבטיח איך החיים שלי יהיו אלא שתמיד ולמרות הכל הם ייראו לי יפים ונכונים. למה הם נכונים? כי זה בעצם הדבר היחיד שאנחנו יכולים לעשות.

11 לאוגוסט 2019, פגישה שישית: על דעות ואלוהים

בקשה: מכיוון שאתי הילסום מתקדמת רוחנית יותר מהר מאתנו, אולי אפשר להראות איך אפשר לייחס את מה שהיא כותבת לחיים שלנו?
תשובה: אשתדל לעשות זאת, להראות איך זה רלוונטי לחיים שלנו עכשיו. התפקיד שלך הוא להזכיר לי מדי פעם.

הערה: רלוונטי זה כן. השאלה איך מיישמים את זה? איך מביאים את זה לחיים.
תשובה: מבחינה מסוימת אצלה זה קצת כמו קרישנמורטי, כלומר היא כבר שם. אני חושב שאני מבין אותך. אנחנו נראה אם אני מבין. אפשר לעשות הפסקה ולחזור מאוחר יותר.
הערה: אני מרגיש שאתה הולך ומעמיק, אז אני לא רוצה לעצור את המהלך הזה, את ההתקדמות. צריך אורך רוח...

"אני מעולם איני דואגת למחר. ברור לי למשל, שבקרוב אצטרך לעזוב, ואין לי מושג לאן אגיע, ומצבי הכספי רע ביותר, אבל לעצמי אני אף פעם לא דואגת, אני יודעת שיהיה בסדר. הדאגות רק מכבידות על הדברים העומדים לקרות ומונעות אותם להתפתח באופן אורגני. **יש בי כל כך הרבה אמון. לא אמון שחיי הגשמיים יהיו תמיד טובים, אלא שתמיד ולמרות הכל הם ייראו לי יפים ונכונים.**"

כמו שהיא אמרה אנחנו לא יכולים לשלוט במה שקורה לנו אבל אנחנו כן יכולים לשלוט איך אנחנו רואים את זה, באופן עקרוני זה נכון כמובן גם לגבינו, ואם אנחנו מרגישים שיש דברים שאנחנו לא יכולים להתייחס אליהם ככה, כיוון שאנחנו לא אתי הילסום, אנחנו יכולים לחפש לאיזה דברים אנחנו כן יכולים להתייחס ככה. זאת אומרת לכל אחד מאתנו יש דאגות גדולות ודאגות קטנות. לדאגות הגדולות צריכים הרבה אנרגיה, לדאגות הקטנות מספיקה קצת אנרגיה. אז **כל אחד יכול לבחור בעצמו איזשהם דברים שהם לא נורא עמוסים רגשית ושהם קצת חשובים לו, ולתרגל עליהם.** למשל: הבת שלי כן תתקשר השבוע או שלא תתקשר השבוע. אם לא תתקשר, יכול להיות שכן תתקשר בשבוע הבא, ואם לא אני יכולה להתקשר אליה. אפשר לעשות מזה סיפור, אנחנו הרי מומחים בלעשות סיפורים מכל דבר. אם אנחנו רואים שאנחנו מתחילים לעשות סיפור, אבל הוא לא גדול עלינו, הוא בערך בסדר גודל שלנו, אז נסתכל בו ונראה, ונבין שכל דבר שאנחנו מוסיפים עליו הוא לא מקל אלא רק מסבך את העניינים, ונמשיך הלאה.

נגיד שאני עכשיו צריך לעשות ביטוח לרכב, אז אני מתמקח אתם, ואני צריך לעשות החלטה. סדר הגודל של ההבדלים הוא אולי מאתיים שקל, זה לא סוף העולם לאף אחד. אתה יכול לקחת את זה בתור משהו שאתה חייב לנצח בו ואם לא תגיד להם אז אוי ואבוי. ואתה יכול לקחת את זה שחובתך בתור אדם אחראי לעמוד קצת על המקח, אבל שם זה נגמר, לא משנה מה בדיוק התוצאה. לעומת זאת אם אני הולך לקנות בסופר ואני יודע שקניתי בחמישים שקל והקופאית אומרת לי שזה מאתיים חמישים שקל, זה הבדל עצום. אבל אלה אותם מאתיים שקלים. כלומר אנחנו מחליטים איך למסגר את הדברים. לכל אחד יש את המוכנות שלו. דבר אחד שלגביך לא אומר שום דבר לאחר הוא נורא חשוב, דבר אחר שלגביך הוא סוף העולם מישהו אחר בכלל לא מבין על מה אתה מדבר.

מכירים את הסיפור על הנזיר שהגיע לכפר וישב לו מתחת לעץ. הגיע איש וראה את הנזיר יושב ומבסוט מהחיים ולא עושה שום דבר. ולפני זה הוא חלם שלנזיר יש משהו מאוד יקר. הוא שאל את הנזיר: יש לך אולי משהו יקר? הנזיר ענה: לא יודע. האיש שאל: אפשר להסתכל אולי בתיק שלך? הנזיר אומר: בטח, יש לי את הקערה והכף שלי, ועוד איזה שתי אבנים שמישהו נתן לי ואני משחק אתן. האיש הסתכל וראה שאלה שני יהלומים. כל אחד בגודל של אגוז. נפתחו לו העיניים והנזיר אמר: אני רואה שגם אתה רוצה לשחק איתן. האיש אמר: כן, כן. הנזיר אמר: קח, קח. האיש מרגיש בשמיים והולך הבייתה. למחרת הוא חוזר אל הנזיר ששואל אותו: כן, מה רצונך עכשיו? האיש עונה: באתי להחזיר את האבנים, ולבקש שתלמד אותי איך להגיע למצב כזה שאתיחס כמוך לחיים.

שאלה: למה הכוונה במצב הזה.

תשובה: איך אפשר לדעת שיש לך יהלומים ולתת אותם בקלות כזאת.

"כולנו רק בני אדם. כבר עכשיו אני מרגילה את לבי לרעיון שאמשיך לחיות גם לאחר שאיפרד מהאדם שנדמה לי שלא אוכל לחיות בלעדיו. **כל רגע אני מתנתקת מעוד ועוד קשרים חיצוניים, כדי שאוכל להתרכז יותר ויותר בהישרדות הרוחנית ושמירה על הקשר הפנימי, המגשר על כל מרחק פיזי.**"

"אני מתנתקת מעוד ועוד קשרים חיצוניים". אם שאלת מה אפשר לעשות, הנושא של nonattachment כלומר, אי-היצמדות, הוא הכלי הכי חזק שיש לנו להגיע לאיזשהו שקט. בודהה אמר באמת הראשונה שהחיים הם סבל. באמת השנייה הוא אמר שהסיבה לסבל היא שאנחנו רוצים מה שאין לנו ואנחנו לא רוצים מה שיש לנו. בקיצור: היצמדות היא מקור הסבל. היצמדות נקראת במקור "טרישנה" שפירושה צמא, רצון וכל מיני דברים. אבל **הבעיה היא לא בדברים אלא בתשוקה אליהם או בפחד מפניהם ובהיצמדות אליהם.** היא אומרת "אני מתנתקת מעוד ועוד קשרים חיצוניים", אבל זה לא שהיא מנתקת את הקשרים שלה, אלא הם קיימים והיא פחות ופחות תלויה בהם. זאת אומרת שאתה יכול להמשיך להיות עם כל הקשרים שלך, ועדיין לנסות להפחית את התלות שלך בדברים. כי **יש הבדל בין להיות קשור למישהו ובין להיות תלוי בו.**

והדבר הבסיסי ביותר, כמו שאומר זה מלו, זה שאם אנחנו תלויים במישהו אחר הוא בעצם מכוון את חיינו. כשהוא מחייך אלינו אנחנו שמחים, וכשהוא לא מחייך אנחנו עצובים, "כשהיא מחייכת גם אני מחייכת, כשהיא עצובה גם אני עצובה", ואנחנו כמו בובה על חוט. וגם הוא לא עושה את זה בכוונה לא כדי להתעלל או כדי לשמח אותנו. הוא עושה את זה בגלל המנגנונים שקיימים אצלו ומפעילים אותו. וזה בסדר גמור, **ואתה בהחלט צריך לשים לב למה שהוא אומר כדי לחיות בהרמוניה. אבל זה לא אומר שאתה צריך להיות תלוי בזה. זה הבדל גדול מאוד.** דה-מלו נותן דוגמה של ילדה שכולם קוראים לה לשיר והיא עולה על

כיסא וכולם מוחאים לה כפיים. וזאת היא הזריקה הראשונה של הסם. בזה אתה נהיה תלוי באישוש הקהל. ותארו לכם שהיא תעלה על הכיסא ותשיר, ואחרי שמונה פעמים שמחאו לה כפיים וצחקו פתאום אף אחד לא שם לב. בזה שהיא אימצה את ההסכמה של הקהל בתור משהו שאומר משהו טוב עליה, היא פתחה את הדלת לזה שאם אנשים לא ימחאו לה כפיים היא תסבול. וזה ה"ניתוק של הקשרים החיצוניים", ולא חשוב לי מה הם אומרים. אם חשוב לי מה הם אומרים זה בעיקר בתור אינדיקציה למה שקורה להם, לא למה שקורה לי, וזה הבדל מאוד מאוד גדול אם מצליחים להגיע למצב כזה. **"כדי שאוכל להתרכז יותר ויותר בהישרדות הרוחנית ובשמירה על הקשר הפנימי"**, כלומר מבחינה מסוימת זה אחד על חשבון השני. כשאתה תלוי באחרים אתה לא יכול במידה מסוימת לטפח את הכוחות הפנימיים שלך. ברגע שאתה מפסיק להיות תלוי באחרים כל האנרגיה הזאת שהייתה מוכוונת על ידי ההתנהגות של האחרים משתחררת. לפני זה היא לא הייתה חופשית, היא הייתה תלויה במה שקורה. לא רק באנשים שאתה מכיר.

נגיד אם אנחנו נורא עסוקים בפוליטיקה ובאמת לוקחים את זה ללב, ובכל פעם שקורה משהו אנחנו או מתלהבים או מתאכזבים, אז האנרגיה שלנו הולכת לשם ואז יש לנו פחות אנרגיה להתעסק עם מה שחשוב. זה לא אומר שלא צריך להתעניין בפוליטיקה, או שאתה לא צריך להיות מעורב בפוליטיקה, אלא השאלה היא עד כמה אתה צמוד לזה. וגם הדוגמה של משחק כדורגל. אנשים שאוהבים כדורגל, כשהקבוצה שהם אוהבים מנצחת הם בשמים וכשהיא מפסידה הם על הריצפה, וזה לוקח המון אנרגיה. לעומת זאת אתה יכול להסתכל על המשחק ולהגיד היום אני אוהד של... נגיד שאתה רואה משחק של אסטוניה וגוואטמלה. אתה יכול להחליט להיות בעד גוואטמלה רק בשביל להוסיף קצת פלפל למשחק. **אם אתה רוצה להיות באמת חובב כדורגל רוחני, אתה בכלל לא בעד אף אחד וכל מי שעושה תרגיל יפה אתה מוחא לו כפיים. אם אתה רוצה להיות סופרמן רוחני אז אפילו זה לא חשוב לך. אתה מסתכל, ואם יש משחק טוב אז בסדר, ואם לא אז גם בסדר, זה החיים.** זאת הכוונה בניתוק עוד ועוד קשרים חיצוניים. זה יכול להיות למישהו שאנחנו מכירים, וזה יכול להיות לכדורגל, זה יכול להיות למפלגה וזה יכול להיות לרעיון, כמו לשים יותר דגש על תחבורה ציבורית מאשר על רכב פרטי. והכל בסדר. השאלה איך אתה מתייחס לזה. דה מלו אומר שכשאתה נמצא במצב של תלות במישהו אחר אתה מפקיד את מפתחות האושר שלך בידיים שלו. אתה אומר קח, בבקשה תנהל אותי. והצד השני לא תמיד אפילו רוצה את זה. לפעמים הוא לא רוצה אבל אתה החלטת ולפעמים הוא אפילו לא יודע את זה. אבל אתה החלטת שאתה מתנה את אושרך בכך אדם השני, ברצון שלו.

הערה: ביחסים בין גבר לאישה, הדבר הכי נורא שיכול לקרות לך זה שתרגיש שהצד השני לא אוהב אותך.

תשובה: השאלה הזאת מאוד גדולה והטענה היא שאנחנו לא באמת זקוקים לאהבה של הצד השני, מה שאנחנו באמת זקוקים לו זה לאהוב. זאת אומרת אם אתה תאהב את הצד השני אתה עשוי להיות מסופק.

שאלה: זה לא קצת תיאורטי?

תשובה: בדיוק עכשיו אני קורא ספר של דוד גרוסמן שעוסק בדיוק בזה. מסופר שם על מישהו שאימו נפטרה ואביו נכנס לזוגיות עם איזו עולה חדשה שהגיעה לקיבוץ. והוא התאהב קשות בבת שלה, והבת לא מחזירה לו אהבה. ועדיין כל חייו הם רק היא, הוא כבר יודע שהיא לא תאהב אותו אבל שום דבר לא עוזר. זה יכול להיראות לנו כאהבה משונה, אבל אפשר להגיד שזאת אהבה שלא תלויה בדבר. כי האהבה שאתה מתאר היא בעצם משא ומתן, סחר מכר.

הערה: היא לא אהבה אותי, והוא לומד לחיות עם זה שהוא אוהב אותה והיא לא אוהבת אותו.
שאלה: האם הם הפכו להיות זוג?
תשובה: כן, עד שעזבה אותו.

השאלה שצריך לשאול בכל רגע היא האם אני רוצה להיות בקשר הזה. אתה יכול להגיד, זה אידיאל, אבל אפשר להתקרב אליו. כשיש לך מניות, למעשה בכל בוקר כשאתה לא מוכר אותן, זה כאילו שאתה קונה אותן. אתה יכול להגיד שזה תיאורטי, אבל מבחינה אמיתית כלכלית זה נכון. ברור שלא למכור יותר קל מלקנות. אבל זה אומר שאתה צריך בכל יום להחליט האם הייתי קונה את המניה הזאת הבוקר, ואם אתה אומר שלא היית קונה, ההיגיון הכלכלי אומר שתמכור אותה.

שאלה: אפרופו אהבה. החור הכי גדול שיכול להיות בנפשו של אדם, היא התחושה שלא אהבו אותי בילדותי. איך אנחנו חיים עם זה?

תשובה: ראשית כל אנחנו לא מדברים עכשיו על הילדות, כי אני לא מבין בזה. התשובה שלי היא, **למה אתה עכשיו צריך שיאהבו אותך כשהיית צעיר?** נצא מההנחה שהעובדה היא שלא אהבו אותך בגיל צעיר. אז אתה יכול לקבל את זה או לא לקבל את זה. נגיד שהיית בן שלוש ואבא שלך נתן לך סטירה וזה היה הדבר הכי גרוע בעולם. והיום, אתה אומר בסדר, אני כל כך הרגזתי אותי, או שכבר היה עצבני, מה זה חשוב? יש דברים שכשאנחנו מתבגרים אנחנו מבינים או שזה לא כל כך חשוב, וגם אם זה כן חשוב אנחנו מגיעים להבנה העמוקה שאין מה לעשות. הפסיכולוגיה הרגילה לא מקבלת את זה. היא אומרת: אתה היום הפרי של מה שקרה לך, ואתה יכול רק לעבור 15 שנים של אנליזה ואז אולי תתפקד עם זה. למה? נגיד שאתה חי באנגליה. ובאנגליה מקובל היה שבגיל שש שולחים את הילד לפנימייה, וזה נחשב לדבר הכי טוב במשפחות הכי טובות. אני חושב שרוב האנשים באנגליה לא רואים בגיל 30 את מה שההורים עשו להם בגיל שש כהתעללות. מדוע? כי זה מה שמקובל שם. למה שם כן ואצלנו לא? הרי יכול להיות שישלחו מישהו לפנימייה והוא יזכור להם את זה כל החיים. או שאפילו ההורים ירגישו רגשי אשמה.

הערה: אני שלחתי את הבן שלי לפנימייה ואני הרגשתי אשמה, והוא לא.
הערה: כמו הלינה המשותפת בקיבוצים.

שיחה על הדרכים השונות בהן קיבלו הילדים שם את החוויה הזאת.

תשובה: הנורמה המקובלת אצלנו היא שאם לא אהבו אותך כשהיית ילד אז אתה אומלל, ויש לך חור. וזה נמשך עד המוות. אבל זאת לא עובדה. זאת עובדה תלויה תרבות. יש תרבויות שהאמא שמה את הילד על הגב, ובגיל שלוש, מי יודע מה קורה. או אמא בפיליפינים שעוזבת את הילד אצל הסבתא ונוסעת לעבוד בארץ זרה. רוב הסיכויים שהילד הזה לא מרגיש בגיל שלושים חור גדול בנפש בגלל שאמא שלו עזבה אותו. זה רק במאה האחרונה נהיה דבר כזה. דוגמאות לילדים שנשלחו לפנימייה ונוטרים להורים ולמעשה קיבלו משהו טוב שעזר להם בחייהם.

הפסיכולוגיה המערבית אומרת שאתה צריך למצוא מי אחראי לזה שהחיים שלך לא בסדר. הבודהיזם אומר: לא, אין דבר כזה. אין מישהו אחר שאחראי. אתה אחראי, ולכן בידיך לעשות עם זה מה שאתה רוצה. להטיל את זה על מישהו אחר זה רק לברוח מאחריות. זה נשמע נורא ואיום אבל ברגע שאתה מטיל את זה על מישהו אחר אתה חסר אונים. אנחנו יכולים לצאת מתוך הנחה שההורים שלנו עשו מה שביכולתם. מי שלא יכול היה לאהוב לא אהב. היו למשל הורים שהגיעו מהשואה ועם כל מיני בעיות נפשיות וקיבעונות. הם חשבו שכך זה צריך להיות. מה זה משנה לנו עכשיו מה הם עשו? **השאלה היא כרגיל מתי אנחנו מתבגרים.**

כלומר מקבלים את זה שזה המצב. ולאהוב אותם כמו שהם למרות הכל. כי זה הדבר היחיד שנותן לנו כוח, לאהוב ולא לחכות שמישהו יאהב אותנו. אם אני מחליט לאהוב את מישהו, לא יעזור לו שום דבר. הוא יכול לעשות מה שהוא רוצה, ובספר של גרוסמן היא עושה את זה, אבל לא עוזר לה כלום. **זה תלוי רק בי אם אוהב מישהו אחר. וזה מה שמקדם אותנו. כי ברגע שאני אוהב מישהו אחר אני יוצא מגבולות עצמי ומפסיק לראות את עצמי כדבר החשוב ביותר בעולם.** ומתחיל להבין שהאני שלי הוא לא ממש אני וזו פשוט דרך להתקדם. ולחכות שיאהבו אותך, זה להגדיל את האני שלך, על ידי זה אתה מקטין אותו כי אתה אומר שלא אוהבים אותך. אבל אתה מטפח אותו, כי הוא הוא, ומי פה סובל בעצם? רק אותו "אני" שלא אהבו אותו בגיל ארבע. רק אותו "אני" שנשאר אותו אחד ולא גדל ואני סוחב אותו אתי מגיל ארבע, כמו איזו קופסת שימורים שאני גורר על חוט.

הערה: המיתוס של האהבה האימהית תלוי תרבות והיה שונה מאוד בעבר או בתרבויות אחרות.

שאלה: איך יכול להיות שנפש האדם כל כך משתנה?

תשובה: זו בדיוק ההוכחה שהכל משתנה והכל תלוי בנסיבות ובתרבות. ואין דבר כזה בעצם נפש האדם והיא אחת ובינלאומית ונצחית. אפילו בתקופה המודרנית יש הבדלים תרבותיים. הרי יש כל מיני תיאוריות כמו תיאורית הרצף שדוגלת בהחזקת הילד על הגוף כל הזמן ולא להכין אותו לחיים עצמאיים. הרי למשל מה שסיפרתי והדוגמה על המאות הקודמות מראה שהוציאו ילדים החוצה מתוך אהבה. אז איך זה מסתדר? זה לא צריך להסתדר. אתה יוצא מתוך הנחה שיש משהו שנקרא נפש האדם ושהיא בינלאומית וזה פשוט עוד הנחה אחת לא נכונה בין יתר ההנחות שלנו שהן לא נכונות. העובדות סותרות את זה ואם אנחנו מחזיקים בהנחה הזאת יש לנו סבל. אם אנחנו מוכנים לוותר על ההנחה יש לנו פחות סבל. ובסך הכל נפטרנו מעוד דעה.

שאלה: אבל בשביל שהאמן יצור יצירות מופת הוא צריך לסבול...

תשובה: גם זה מיתוס שאיננו תמיד נכון. עגנון יצר בתנאי נוחות ובמשכורת קבועה משוקן... מה אנחנו צריכים לקחת מזה לחיים? **שאנחנו צריכים להתייחס לכל דעה בתור הנחת עבודה ואם אנחנו רואים שהיא לא נכונה להיות מוכנים ואפילו שמחים להשליך אותה לפח הזבל של הדעות.** אנחנו אוהבים שיש לנו הרבה דעות. למה? כי מבחינה מסוימת זה עושה לנו את החיים קלים. זאת אומרת כמו בסיפור על הפילוסוף פופר שהיה חבר של אדלר הפסיכולוג, שהיה תלמיד של פרויד, אבל בניגוד לפרויד שאמר הכל קשור למיניות בגיל הילדות, הוא טען שהכל קשור למאבקי כוח בתוך המשפחה. זאת הייתה התיזה שלו. יום אחד סיפר פופר לאדלר שילד של חבר שלו התאבד. אדלר שאל בן כמה הוא היה? ופופר השיב בן שש עשרה. ואז אדלר אמר: בטוח שהיה שם מאבק כוחות בין האב והבן, הבן הגיע למסקנה שהוא לא יכול לנצח והתאבד. ואז פופר: אמר הרי אתה לא מכיר אותו ואתה לא יודע כלום עליו ועל האב והמשפחה. ואדלר אמר: עזוב, יש לי כבר שלושים דוגמאות כאלה. אז פופר ענה לו: ועכשיו יש לך שלושים ואחת דוגמאות כאלה. אני למדתי את זה כשלמדתי את פופר. הרי פופר הגדיר מדע בתור משהו שמעלה השערות, וההשערה חייבת להיות ברת הפרכה. זאת אומרת אם באופן עקרוני אי אפשר להפריך אותה היא לא מדעית, אלא זאת אמונה. אין משהו במדע שבאופן עקרוני אי אפשר להפריך אותו. זאת ההגדרה של מדע היום, אחת הדוגמאות שלו היא למשל אסטרונומיה. האסטרונומיה שואלת אותך מה התאריך לידה שלך ואתה אומר לה, היא אומרת לך מחרתיים תקבל אוצר. אתה בא אליה אחרי יומיים ואומר שלא מצאת את האוצר, והיא שואלת אותך: רגע, בזמן הלידה איזה כוכב היה באופק? היה כך וכך הרי זה

לא רק יום הלידה. שלא לדבר על קארל מרכס שכתב את הקפיטל ואת כל תורת הקומוניזם והוא כתב בצורה הכי מפורשת שהמהפכה תתרחש במדינה שבה יש מעמד קפיטליסטי, מעמד פועלים גדול וברמת התפתחות כזאת שהיא מחולקת לפרולטריון מודע לרצונו, יש בורגנות ויש קפיטל. ומה לעשות שהמהפכה פרצה ברוסיה שבה לא היה פרולטריון מודע לעצמו ובורגנות בקושי הייתה, שלא לדבר על קפיטליזם שכמעט לא היה? אז באו ואמרו להם: איפה כל התורה של מרכס? אז ענו להם הקומוניסטים שהוא לא ידע בדיוק את תנאי הפתיחה ולכן זה לא סיבה להפסיק להאמין בקומוניזם. זאת אומרת זה נקרא משהו לא מדעי, זאת אמונה, וזה בסדר גמור אפשר להאמין בזה אבל מדעי זה לא.

אז זה הלקח לחיים שאפשר לקחת לחיים, שדעה, היא לא משהו רע בעצמה, אבל אם היא גורמת לך סבל, תבדוק למה היא גורמת לך סבל והאם היא עומדת מול החיים, ואם החיים אומרים דבר אחד והדעה אומרת משהו אחר, אז, כמו שנאמר במקורות: ובחרת בחיים.

שאלה: אז אתה אומר שהדעה היא זו שגורמת לנו סבל?

תשובה: כן. וזאת הטענה הבודהיסטית. **לא הדעה גורמת סבל אלא ההיצמדות לדעה. אם אתה מחזיק אותה בתור דעה זה בסדר.** לבדוק אם זה כך לא צריך להיות קשה, זה בלי פסיכולוגיה. זה לא שאתה צריך לגלות שאולי היה משהו בגיל שתים עשרה שמישהו אמר לי משהו. זה לא זה.

שאלה: אם גבר מרגיש אשתו בוגדת בו הוא סובל.

תשובה: למה הוא סובל?

שאלה: מה הדעה שעומדת מאחורי הסבל שלו? שהיא צריכה להיות נאמנה. והוא צריך להשתחרר מהדעה הזאת.

תשובה: רגע, זה מאוד יפה. ראשית כל צריך לראות שזה לא נכון.

שאלה: מה לא נכון?

תשובה: שהיא נאמנה לו. כי היא לא נאמנה. יש לו דעה שהיא צריכה להיות נאמנה לו והעובדה היא שהיא לא נאמנה לו. זאת אומרת שה"צריכה להיות נאמנה" לא עובדת. עכשיו יש לו שתי אפשרויות: הוא יכול להמשיך להחזיק בדעה שהיא צריכה להיות נאמנה לו, לראות לעומת זאת שהיא לא נאמנה לו, ולסבול. או שהוא יכול לראות שיש לו דעה שהיא צריכה להיות נאמנה לו וזו רק דעה. והיא לא מתממשת, אולי בעבר התממשה, אולי תתממש בעתיד, אבל כרגע היא לא מתממשת וזו העובדה.

שאלה: וזה ישחרר אותו מהסבל?

תשובה: כן, מהדעה שגורמת לו לסבל. אלא אם כן הוא לא באמת הפנים את זה והוא רק אומר כך. אם הוא באמת ייפטר מהדעה שהיא צריכה להיות נאמנה לו, הוא ייפטר מהסבל. איך הוא יכול לסבול?

שאלה: כי הוא חושב שאם היא לא נאמנה אז היא גם לא אוהבת אותו.

תשובה: או, אז הנה צצה עוד דעה. ראשית יכול להיות שזה לא נכון, יכול להיות שהיא באמת אוהבת אותו ורק התחשק לה משהו אחר. עכשיו בא נדבר על הדעה שהיא צריכה לאהוב אותו. בוא נגיד שאתה צודק והיא לא אוהבת אותו. אז יש לו דעה שהיא צריכה לאהוב אותו. זאת אומרת שהוא טועה. ברגע שהוא רואה שהוא סובל, מותר לו לסבול, אבל כשהוא מבין שהוא סובל בגלל הדעה, הכל פתוח. אתה יכול לעזוב אותה, אתה יכול לא לעזוב אותה, אבל אתה לא צריך לסבול.

הערה: אתה יודע, אתה יכול לעשות הכל, ולהמשיך לסבול. אתה יכול להתגרש וזה ילווה אותך כל החיים.

תשובה: ולמה זה? כי יש לך דעה שהיא צריכה לאהוב אותך, ולהיות נאמנה לך. ועובדה היא שזה לא נכון ואתה נצמד לדעה. למה אתה נצמד לדעה?

הערה: כי הסבל מזין אותך ומגדיל את עצמו.

תשובה: בבקשה, **אני לא אומר שאסור לך לסבול, אבל תבין, שאתה סובל לא בגלל מה שקורה בעולם אלא בגלל הדעה שלך.** זה הבדל עצום, בין לחשוב שעשו לי, אכלו לי שתי לי ולכן אני סובל, ובין ההבנה שזה בגלל שיש לי דעה שאני לא מוכן לוותר עליה ולכן אני סובל. ואז יש לך ברירה, אני מוכן לוותר על הדעה ואז להפסיק לסבול, או שאני לא מוכן לוותר על הדעה ולהמשיך לסבול. בבקשה, העולם גדול ופתוח, זכותך לעשות מה שאתה רוצה. אבל תראה מה אתה עושה. הטענה הבזדהיסטית היא שהסבל הוא לא בגלל מה שקורה אלא בגלל הדעה שלך על מה שקורה. או כמו שאמרה אתי הילסום: אנחנו לא יכולים להחליט מה קורה לנו אנחנו כן יכולים להחליט איך אנחנו נתייחס אליו. והדעה הזאת היא בדיוק איך אנחנו מתייחסים אליו. אם אתה מוכן לוותר על הדעה, אז כמובן שיכול להיות שיש פה עוד איזושהי שכבה, שככה אני מעריך את עצמי, וככה אני לא מעריך את עצמי, אבל הכל די ברור. זה לא חפירות של פסיכולוגים, זה משהו שתוך דקה אתה רואה אותו. אם אתה מתרגל לחשוב בצורה הזאת, אם אתה סובל תראה למה אתה סובל. אני יוצא החוצה וחם. אם אני סובל סימן שיש לי דעה שעכשיו לא צריך להיות חם. נניח שהייתי יוצא החוצה והיה מרץ והיה חם. הייתי סובל בגלל שעכשיו מרץ ועכשיו לא צריך להיות חם. אבל עכשיו מרץ וחם. אז אני יכול להגיד: לא בסדר. זה לא אומר שאני לא יכול להיכנס למזגן, אבל עכשיו אני בחוץ וחם וזה לא בסדר. זו דעה שלא עומדת במבחן המציאות ואם אני רוצה להיצמד אליה אז אני סובל. יכול להיות שיהיה לי נורא חם, שיכאב לי, נניח שקר בחוץ וכואב לי. אז אם אני מחליט שלא צריך להיות קר בחוץ עכשיו אז אני גם סובל. אם אני לא חושב שאני צריך לשנות את הטמפרטורה שבחוץ אז אני לא סובל. קר לי, כואב לי, אבל אני לא סובל. יכול להיות שבגלל שהיה לך קשר לבחורה הזאת והקשר ניתק אז כואב לך וזה לגמרי טבעי. אתה תסבול אם תחשוב שזה לא בסדר. מתי תחשוב שזה לא בסדר? כשיש לך דעה אחרת. דעה, הדעה עצמה וההצמדות אליה היא שגורמת לך לסבל.

הערה על טכניקות להרגיע סבל, ורחמים עצמיים.

תשובה: יש הרבה שיטות אבל אנחנו מדברים לעומק.

הערה: כשמתבוננים מהצד ומרחיקים את עצמנו קצת אפשר לראות למה אנחנו סובלים.

תשובה: נכון, אבל שוב אני חוזר על המנטרה שלי, **אם זה משהו שאתה מאוד מושקע בו רגשית, לא תוכל לעשות את זה בזמן ובמקום הזה ועדיף לך לעשות את זה אחרי שבוע או חודש. ואם זה פחות אמוציונלי אז תוכל לעשות את זה אחרי זמן קצר, ואם זה כמעט לא אמוציונלי תוכל לעשות את זה מייד במקום. החוכמה היא לתרגל, ולעשות את זה על דברים שאנחנו יכולים להתמודד אתם.** אל תתחיל עם דברים שאתה לא יכול להתמודד אתם כי אז תגיע למסקנה שאתה לא יכול להתמודד אתם ואולי תחשוב שכל השיטה הזאת לא שווה. אבל אם תיקח דברים שאתה כן יכול להתמודד אתם, כמו למשל שאני לא מצליח לחנך את הכלב שלי. יש אנשים שזה משהו איום בשבילם, ויש אנשים שיגידו אז מה זה רק כלב. למה אני כועס על הכלב שלא מתנהג כמו שאני רוצה? כי יש לי דעה שהוא צריך להתנהג כמו שאני רוצה והדעה הזאת כנראה לא נכונה. אני יכול לשלוח אותו לאילוף והוא יחזור ילד טוב, אבל כרגע הוא לא מאולף והוא עושה מה שהוא רוצה. כמו שהשכן שלנו כועס על

החתולה, למה את לא באה? למה את לא באה? יש לו דעה שהחתולה צריכה להיות כלב. הוא אומר לכלב תבוא אז הוא בא, הוא אומר לחתולה תבואי היא לא באה. ולכן הוא סובל, אבל לא סובל נורא. אז אולי אוכל לתפוס אותו בחצר ולהסביר לו שיש לו פה דעה והדעה גורמת לו לסבל. כי החתולה עושה מה שהיא רוצה והכלב עושה מה שאנחנו רוצים. הרי הוא לא מדיר שינה מעיניו בלילה בגלל שהחתולה לא עושה מה שהוא רוצה. אז זה משהו שאפשר לטפל בו. כל אחד צריך לראות איפה הוא נמצא, איפה הפריפריה שבה נוח לנו ואיזה דברים קצת מפריעים לנו, איפה הדעה שעומדת מאחורי זה שזה מפריע לנו ואתה יכול להחליט לא, אני לא רוצה לוותר על הדעה. מכיוון שזה לא נורא חשוב אני מוכן קצת לסבול ולהחזיק בדעה וזה גם בסדר, אין עם זה שום בעיה.

הערה: אבל אם אתה משאיר את זה ככה אז אתה לא יכול להמשיך.

תשובה: אתה לא יכול. אתה יכול להגיד את זה לעצמך אבל כשאתה רואה את זה הבעיה נושרת. אתה יכול להגיד לעצמך לא, זה לא עובד. אתה לא צריך לעזוב. כשאתה רואה את הבעיה היא פשוט נושרת. רק אם זו בעיה לא מושקעת רגשית אלא משהו קל יותר. יש עיקרון ויש ביצוע. העיקרון תמיד נכון אבל הביצוע תלוי בנסיבות. **אני לא רוצה לגרש שום דעה ואני לא נלחם בשום דעה, אני רק רוצה לראות אותה. ברגע שאתה רואה אותה, כדעה ולא כעובדה, רוב הסיכויים שפשוט לא יהיה לה כוח רגשי עליך.** ושוב, אם זו דעה שאני מאוד מושקע בה אמוציונלית אז זה הרבה יותר קשה. כמובן שהרווח הוא הרבה יותר גדול כי הסבל שכרוך בה הוא יותר גדול.

"אנשים מתרגשים בדרך כלל כשאני אומרת: זה לא משנה אם אלך אני או מישהו אחר, מה שנורא הוא שאלפי אנשים הולכים. ולא שאני רוצה ליפול לזרועות המוות בחיך שלי, זה לא נכון. אני פשוט מודעת לכך שמה שקורה הוא בלתי נמנע ואני משלימה עם זה, ועם זאת אני יודעת שבסופו של דבר לא יוכלו לגזול מאתנו שום דבר. אני לא מזוכיסטית שמתעקשת שייקחו גם אותה ושיעקרו אותה משורשיה, אבל איני יודעת איך ארגיש אם אנצל מגורל שהוא מנת חלקם של רבים כל כך. אנשים אומרים לי: אדם כמוך חייב להציל את עצמו, את עוד צריכה לעשות כל כך הרבה, את עוד יכולה לתת כל כך הרבה, אבל מה שיש לי לתת, אוכל לתת בכל מקום. אם בחוג ידידי כאן, ואם באיזה מחנה ריכוז. וזאת תהיה שחצנות מעין כמוה, לחשוב שאני טובה מדי לגורל המשותף הזה.

ואם אלוהים סבור שאני עדיין יכולה לעשות הרבה, ובכן, אעשה לאחר שיעבור עליי מה שעובר גם על האחרים. **את ערכי אוכל להוכיח רק בהתנהגותי בתנאים המשתנים. וגם אם לא אישאר בחיים, דרך מותי תוכיח מי אני. השאלה איננה: איך להימנע בכל מחיר מלהגיע למצב מסוים, אלא: איך אדם מתנהג וחי בכל מצב שהוא.**"

שיחה על זה שהיא רצתה לספר לעולם והעובדה הוא שבסופו של זה באמת קרה. עכשיו בואו נקרא משהו מעניין ואחרי זה קורה משהו שקשור לזה.

"אני אעשה את הדברים שסביר שאעשה. כיוון שהכליות שלי עדיין דלוקות וגם השלפוחית לא בסדר, אנסה לקבל אישור, אם אצליח. הציעו לי לקבל משרה מדומה במועצת היהודים. בשבוע שעבר התקבלו 180 איש לעבודה שם ועכשיו כל המיואשים נדחקים בהמוניהם. ממש כמו פיסת עץ באמצע האוקיאנוס, שריד של אוניה שטבעה, שכל הניצולים מנסים להיאחז בו. אבל אני לא מתכוונת לעשות משהו בנידון, זה נראה לי חסר טעם ולא הגיוני. אני גם לא אוהבת להפעיל קשרים. ובכלל, אומרים שיש שם

המון תככים, והטינה לסוכנות התיווך המוזרה הזאת גדלה משעה לשעה. וחוץ מזה: גם תורם יגיע...

תפילת יום ראשון בבוקר. אלוהים, אלה זמנים מפחידים. הלילה בפעם הראשונה לא הצלחתי להירדם: שכבתי בחושך ומול עיני הבוערות עברו תמונות רבות של סבל אנוש. דבר אחד אבטיח לך, אלוהים, רק הבטחה אחת קטנה: **אני לא אעמיס את דאגות המחר על כתפי ההווה, אבל גם זה דורש תרגול וניסיון. כל יום קיים ועומד בפני עצמו.**"

זה דבר גדול, מי שמצליח לממש את זה הוא מאושר. היא אינה מתכחשת לרגשות הפחד וההזדהות עם הסבל שיש בה. היא רואה אותם ומשלימה אתם כמו שהיא משלימה עם המציאות.

"אלוהים, אני אעזור לך להחזיק מעמד בתוכי. אבל אני לא יכולה להבטיח שום דבר מראש. רק דבר אחד הולך ומתבהר לי: אתה לא יכול לעזור לנו, אנחנו צריכים לעזור לך, ובכך נעזור גם לעצמנו. **זה הדבר היחיד שעוד נוכל להציל, וזה גם הדבר היחיד שחשוב באמת: נוכחותך בתוכנו.** ואולי נוכל גם לעזור לאחרים לחפור ולחשוף אותך בליבותיהם המעונים. כן, אלוהים שלי, לא נראה לי שאתה יכול לשנות משהו בנסיבות האלה, הן פשוט חלק מהחיים האלה. ואני גם לא מבקשת ממך הסברה, להפך: אתה תהיה רשאי לבקש מאתנו הסבר."

יש ספר מאת הרב יהושע השל, אני לא יודע אם אתם יודעים מי זה. הוא היה משושלת רבנים שהיה אמור להיות האדמו"ר מאפטא והיה בפולין ולמד בגרמניה וברח והגיע לארצות הברית. והוא, אם ראיתם את התמונה המפורסמת של המצעד של מרטין לותר קינג כשהם הולכים בשורה, הוא הולך חבוק עם מרטין לותר קינג בצעדה שדרשה את השוויון לשחורים. זה ספר שנקרא: אלוהים מבקש את האדם. גם הוא אומר את זה: אלוהים זקוק לנו. מה זה אלוהים? אני רק יכול להגיד איך אני רואה את האלוהים שלה. אני חושב שהדבר הכי קרוב לאלוהים שאני יכול להתייחס אליו זה כל היקום. אפשר להגיד אפילו הטבע, שפינוזה אמר בצורה ברורה שאלוהים זה הטבע. צריך להבין שזה הכל, לא איזשהו חלק מהכול. ברור שאני לא מדבר על אלוהים בתור בן אדם, אני לא מדבר על אלוהים בתור משהו ספציפי, לא סמכות כלשהי בשום פנים ואופן, לא גומל ולא נוטר. אתה לא יכול לפנות אליו שיעזור לך. זה מה שהיא אומרת: אתה יכול לעזור לו, הוא לא יכול לעזור לך. במה אתה יכול לעזור לו? בזה שתקטין את המחיצות בינך ובין היקום. זו העזרה שאתה יכול להגיש לו. מכיוון שהוא כל היקום אז גם אתה הוא. וכמו שאמר אלן ווטס: כשישבו בא ואמר בפלשתינה שהוא אלוהים צלבו אותו. אם היה בהודו והיה בא ואומר שהוא אלוהים היו טופחים לו על הגב ואומרים לו: יפה! הגעת להבנה! זאת אומרת אם אתה חושב שאתה אלוהים ומישהו אחר הוא לא אלוהים אתה בצרה צרורה. אבל אם אתה חושב שאתה אלוהים וגם האחר הוא אלוהים זה בסדר. **הערה:** היה רב שהספיד חייל שנהרג ואמר שגם אלוהים בוכה עליו, וטענו נגדו שזה בניגוד למה שנאמר "ה' נתן וה' לקח".

תשובה: זו האנשה של אלוהים ועבודת אלילים לפי הרמב"ם. אם האלוהים הוא הטבע, אז אם אתה מחלק ואומר החלק הזה בסדר והחלק הזה לא בסדר אז זה כבר לא הכל. ושוב התייחסות שלה לאלוהים:

"**אלוהים, אתה רואה, אני דואגת לך היטב.** ולא רק את דמעותיי וחששותיי ופחדיי אני מביאה אליך; בבוקר גשום ואפור זה אני מביאה לך גם שיח יסמין ריחני. ואביא לך את כל הפרחים שייקרו בדרכי, והם באמת לא מעטים. אעשה כמיטב יכולתי להנעים

לך את שהותך אצלי. לדוגמה: אם אשב בתא צר, ועננה קטנה תשוט על פני סורגי החלון הקטן, אביא לך את העננה, אם רק יישאר בי עוד כוח. אני לא יכולה להבטיח שום דבר מראש, אבל הכוונות שלי טובות, כפי שאתה רואה."

למה הכוונה? **ברגע שאתה מבין שהעננה הזאת היא חלק ממך, ואתה חלק ממנה, באותו רגע כאילו הגשמת את החלק האלוהי שבך**, והכל בעצם משהו אחד. פה היא מדברת אליו בגוף שני אבל זו רק צורת דיבור.

"יום שלישי 14 ביולי, ערב. כל אחד צריך לחיות בסגנון שמתאים לו. אני לא מסוגלת לקחת יוזמה ולנסות להציל את עצמי כביכול, זה נראה לי חסר טעם וגורם לי להיות חסרת מנוחה ואומללה. המכתב למועצת היהודים, שנכתב בשידולו של יאפ, ערער את שיווי המשקל שלי, שהיה רציני וגם עליז. כאילו עשיתי משהו לא מכובד. איך אנשים נדחקים ונאחזים גם בפיסת עץ באמצע האוקיאנוס לאחר טביעת האונייה, מנסים להציל מה שאפשר ודוחפים איש את רעהו לזרועות המוות; כל זה לא מכובד כל כך, ובכלל: אני לא אוהבת להידחק. אני מניחה שאני מאלה שמעדיפים לצוף עוד מעט על הגב ולהביט בשמים, ואחר כך לטבוע באמונה ובהשלמה. מה לעשות, כזאת אני. המאבקים שלי מתרחשים במישור הרוחני, ואני נאבקת בשדים פרטיים משלי. ולהילחם עם המון מפוחד בפראי אדם פנאטיים וקרים כקרח, שכל רצונם להשמיד אותנו – לא, זה לא בשבילי. ואני גם לא פוחדת, איני יודעת, אני שלוה כל כך, לפעמים אני מרגישה כאילו אני עומדת בצריח של היכל ההיסטוריה ומביטה למרחקים. ואת פרק ההיסטוריה שאנחנו חיים עכשיו אני מסוגלת לחיות עד תומו בלי להישבר. **אני יודעת בדיוק מה קורה וראשי צלול לחלוטין**. ולפעמים אני חשה כאילו שכבת אפר מכסה את לבי. ולפעמים אני מרגישה כאילו פניי נובלים ומתמוססים לנגד עיני ושנות ההיסטוריה עוברות על פניי וצונחות זו אחר זו לתהום, והכל מתפרק ומתמוסס ולבי מתרוקן. אלה רגעים חולפים, ואחריהם אני חוזרת ומוצאת את עצמי וראשי נעשה צלול ושוב אני מסוגלת לשאת את מה שעובר עלינו בלי שאכרע תחת הנול. **כי מי שמתחיל ללכת בדרכו של אלוהים, ממשיך ללכת בה וכל חייו הם הליכה אחת גדולה, מין תחושה מופלאה**."

"...אנשים חרדים בצורה מוגזמת לגופם האומלל. ואילו נפשם נשכחת וקמלה באיזו פינה נסתרת. אנחנו לא חיים כמו שצריך, ההתנהגות שלנו לא מכובדת. אין לנו די מודעות היסטורית. גם את המוות אפשר לחוות בפרספקטיבה היסטורית. אינני שונאת איש. אני לא חשה מרירות, וברגע שאהבת הבריות נזרעת בתוכנו, היא צומחת לממדים אינסופיים.

רבים היו קוראים לי שוטה ותלושה מהמציאות, לו ידעו מה אני חשה וחושבת. ובכל זאת אני חיה את המציאות יום יום. **האדם בעולם המערבי אינו רואה ב"סבל" חלק מהחיים. משום כך הוא אינו מסוגל להפיק מן הסבל כוחות חיוביים**. אני צריכה לשוב ולקרוא את הקטע שהעתקתי פעם ממכתבו של רתנאו. אה, מצאתי. זה יחסר לי בעתיד: אני רק צריכה להושיט יד, וכבר אני מוצאת את המלים והמשפטים שרוחי זקוקה להם באותו הרגע. אבל בעצם אני צריכה לשאת אותם בי. האדם צריך להיות מסוגל לחיות גם בלי ספרים, בלי כלום. הרי תמיד תישאר לנו פיסת רקיע קטנה, ותמיד יהיה בתוכי די מקום לשלב בו שתי ידיים בתפילה."

הערה: אבל היא עדיין חיה בביתה המוגן, בעוד שהאחרים במצב נורא.

תשובה: אכן כך. היא כותבת על זה ועל ההבדל בינה לבין האחרים ועל זה מצבה ישתנה ויהיה גם כן קשה. היא כותבת על הסבל של היהודים והאחרים שהכירה ומתארת אותו בלי הקטנה שלו.

"כשאני מתפללת, **לעולם איני מתפללת למען עצמי, אלא רק למען אחרים.** או כשאני מנהלת שיחה מטורפת, או ילדותית, או רצינית עם מה שמצוי עמוק עמוק בתוכי, ולשם הנוחות אני קוראת לו אלוהים. אני לא יודעת, לבקש משהו בשביל עצמי, זה נראה לי ילדותי נורא. אני צריכה לשאול אותו מחר אם הוא מתפלל לפעמים למען עצמו, ואם כן, כנראה גם אני עושה את זה. גם להתפלל ולבקש טובה עבור מישהו אחר נראה לי ילדותי. אפשר רק להתפלל שיהיה לאחר כוח לעמוד בקשיים, ובעצם התפילה הזאת אנחנו מעניקים לו גם משהו מכוחנו שלנו".

18 לאוגוסט 2019 פגישה שביעית: שלוה

הקדמה קצרה על הספר של אתי הילסום. כרגע אנחנו נמצאים במצב שבו כתבו מכתב המלצה עליה למועצת היהודים. אחרי שהיא התלבטה הרבה בנושא, היא הסכימה והתקבלה לעבודה במועצת היהודים. היא מדברת הרבה על אלוהים ואנחנו צריכים להבין על איזה אלוהים ועל איזה תפילה היא מדברת. ברור שזה לא אותו זקן ארוך לבן שיושב שם למעלה.

בדיחה על אלוהים: ישו בגיל שבעים החליט שזה לא בסדר, הוא צריך לעשות משהו עם עצמו. עשה ספורט ודיאטה ריצות וחדר כושר ונהיו לו קוביות בחזה ואז הלך לספר ונהיה בלונדיני. יוצא ממספרה לרחוב, עובר את הכביש ו... אוטובוס דורס אותו. למעלה הוא מתלונן לפני אלוהים: "כל כך התאמצתי ועכשיו אתה לוקח אותי?", "צטער, לא הכרתי אותך".

עוד אחת? משה וישו ועוד זקן אחד עם שער פרוע משחקים גולף בגן עדן. משה נותן חבטה והכדור נופל לתוך בריכה שהיא חלק מהמסלול. הוא לוקח את המטה (גולף) שלו, חוצה את המים, ניגש ומכה והכדור כמעט נכנס לגומה. אז ישו ניגש, הולך על המים, נותן מכה, הכדור מתקרב ונוחת על עלה, תורו של הזקן – חובט בכדור, הכדור עף מחוץ לגדר, אבל עוברת שם מכונית ספורט ומעיפה את הכדור בחזרה למגרש, והוא נופל על עלה של חבצלת מים בתוך השלולית. מגיעה צפרדע, קופצת על העלה, תופסת את הכדור בפה, ואז מלמעלה מגיע נשר, תופס אתה וממריא, ובדיוק כשהוא עובר מעל הגומה היא פותחת את הפה והכדור נכנס ישר לגומה. ואז משה אומר לישו: "אתה רואה למה אני לא סובל לשחק עם אבא שלך?" טוב, נחזור לנושא. כל הזמן היא אומרת שהיא מתפללת. כשהיא עושה פעולה של מדיטציה היא קוראת לזה 'מתפללת'. אני חוזר על הקטע שקראנו בסוף הפגישה הקודמת.

"כשאני מתפללת, לעולם איני מתפללת למען עצמי, אלא רק למען אחרים. או

שאני מנהלת שיחה מטורפת, או ילדותית או רצינית, עם מה שמצוי עמוק עמוק בתוכי, ולשם הנוחות אני קוראת לו אלוהים. אני לא יודעת, לבקש משהו בשביל עצמי, זה נראה לי ילדותי נורא. אני צריכה לשאול אותו (ספייר) מחר אם הוא מתפלל לפעמים למען עצמו, ואם כן, כנראה שגם אני עושה את זה. גם להתפלל ולבקש טובה בעבור מישהו אחר נראה לי ילדותי. אפשר רק להתפלל שיהיה לאחר כוח לעמוד בקשיים,

ובעצם התפילה הזאת אנחנו מעניקים לו גם משהו מכוחנו שלנו."

היא כל הזמן מדברת על 'הכוח לעמוד בקשיים', לא לבטל אותם, לא לנסות להימנע מהם, אלא להתבונן בהם ולא לסבול מהם.

"אנשים רבים סובלים בעיקר משום שהם לא מוכנים לגמרי מבחינה נפשית, וכך הם מתים אלפי מיתות עוד לפני שזרכה כף רגלם במחנה העבודה. גישה כזאת רק משלימה את האסון. הגהינום של דאנטה הוא אופרטה לעומתו. "הגהינום שלנו הוא הגהינום האמיתי", אמר לי לאחרונה, בפשטות ובקור רוח. לרגעים אני חשה כאילו רוח שורקת ושואגת וצווחת באוזניי. השמים נמוכים ומאיימים. אבל מדי פעם עולה בי שוב ההומור הקליל והמרקד, שלעולם אינו נוטש אותי, והוא אינו הומור שחור, לדעתי. במשך הזמן למדתי לחיות עם הרגעים האלה, הם אינם מפתיעים אותי עוד ואני מסוגלת להמשיך לחיות ולהביט על סביבי במבט צלול. עכשיו מסתבר שהשנים שביליתי ליד שולחן הכתיבה הזה הניבו יותר מאשר רק "ספרות" ו"יפי נפש". יש בכוחן לבטל את הסבל והחורבן של 18 החודשים האחרונים. הן צמחו בתוכי והתמזגו בי, וגדשו אותי במלאי של כוחות שיספיק לי לכל החיים."

עכשיו יש הערה של העורך: ב15 ביולי התקבלה אתי לעבודה במחלקת התרבות של מועצת היהודים.

"16 ביולי, 9 וחצי בערב. אלוהים, האם פירושו של דבר שהועדת לי בכל זאת גורל אחר? האם עליי לומר כן? מכל מקום אני עדיין מוכנה לכל. מחר מצפה לי גהינום... על מה שהיה היום אני יכולה לדבר שנה שלמה... אמרתי ליאפ: אני אצטרך לעשות הרבה טובות לאנשים כדי לכפר על כל זה. זה לא בסדר, אין צדק בחברה שלנו. לליזל הייתה תשובה שנונה: נכון, את מוקרבת על מזבח הפרוטקציה."

"ויש רגעים שנדמה לי שאני עומדת להיכנע ולוותר, אבל תחושת האחריות שבי מזכירה לי שוב ושוב שתפקידי לשמור על החיים שבי." היא אומרת "חובתי לשמור על אהבת החיים שבי ולהשתדל שתעבור בשלום את הזמנים האלה ותגיע בשלמותה לזמנים טובים יותר."

זאת אומרת, **אהבת החיים במידה מסוימת זה מה שהיא קראה לו קודם אלוהים.** ואם אתם מכירים קצת את רומי, המיסטיקן והמשורר הסופי, הוא כל הזמן דיבר על אהבה, אצלו האהבה היה האלמנט הכי חשוב שיש בדרך הרוחנית. **ומה היא אהבה? מצד אחד קבלה ללא תנאי. ומצד שני, הגדלה של עצמך כי אתה מקבל עוד מישהו לתוכך, אבל בזה בעצם מבחינה מסוימת אתה גם מצמצם את עצמך.** אתה מגדיל את הסביבה שלך אבל מקטין את האגו. כי אתה והאחר ביחד אז אתה רק חצי, וחשיבות האגו קטנה. בסופו של דבר אנחנו מדברים על הסרת המחיצות, והמחיצה הכי גדולה היא ביני ובין כל יתר העולם. ברגע שאני אוהב, אפילו חתול. זוכרים את הקטע של בובר שהוא עומד מול החתול, ויש להם דיאלוג, הוא מרגיש שהוא כבר פחות 'הוא', בגלל שזה הוא והחתול. אז מכיוון שזה חתול זה לא ממש סימטרי. יש לו דוגמא אחרת עם עץ. השאלה מה היחס בינך ובין העץ שעומד מולך. האם זה יחס של מה שהוא קורא לו 'אני ואתה' או יחס בין 'אני והלז'. זאת אומרת האם זה me and you או שזה me and it, כשהלז הוא משהו מנוכר, שהוא לא מהמין שלנו. אבל גם it יכול להיות משהו מהיקום שלנו. הכל ביטויים של אהבה. אהבה היא כשאתה מצליח לצאת מתוך הקליפה שלך, מתוך האגו שלך, מתוך הבידוד שלך, מתוך הגבול שאלן וואטס קורא לו שק העור שלך. השאלה הגדולה היא: אם יש אני איפה האני נגמר. האמת היא שאני לא נגמר במקום מסוים. מפני שאם אני מסתכל על הסביבה אז אני נושם. אם לא היה פה חמצן הייתי מת מהר מאוד. זאת אומרת שאני והחמצן הם מערכת אחת, בלעדיו אני כלום. והאוכל גם כן הוא חלק ממני, נניח שאני אוכל פיתה עם שווארמה. כשאני הולך לשווארמה ומבקש פיתה עם שווארמה אז החתול מסתובב על השיפוד, ומורידים אותו ושמים בפיתה אז יש אותי ואת הפיתה. אני לועס, אני נותן ביס, האם הבשר זה אני או לא אני. כשאני בולע, האם הבשר הזה הוא אני. הגבולות בינינו ובין הסביבה הם תמיד שרירותיים. לצרכים מסוימים זה לא אני, אבל באמת אנחנו לא יכולים להבחין ביני ובין האחר. אפילו אם הוא חתול שמסתובב על שיפוד.

"ובין כל הבקשות שהדפסתי היום, במקום שהוא ספק גהינום ספק בית משוגעים, הצלחתי בכל זאת לקרוא את רילקה, והקריאה הזאת תרמה לי לא פחות מאשר לו ישבתי לבדי בחדרי וקראתי."

הרי כל הזמן היא חששה שהיא לא יודעת מה היא תעשה כשלא יהיה לה חדר לבד.

"ורציתי לומר עוד דבר: אני חושבת שהגעתי בהדרגה לפשטות ששאפתי אליה

תמיד."

זה בעצם עוד שם אחד לדבר הזה שהיא מחפשת. מהי פשטות? אפשר לתרגם את זה בתור נון-דואליות, זאת אומרת שאני לא מבדיל, לא עושה הבחנות בין הדברים. אז הכל פשוט. הכל נהייה אספקטים של אותו דבר.

"אני עייפה מאוד היום, כל גופי עייף, ואין לי הרבה כוח נפשי לעבוד. אני לא כל כך מאמינה בעבודה הזאת, אם היא תימשך עוד הרבה זמן, סופי שאהיה שבורה וחלושה. ועם זאת אני מודה לך שלא הנחת לי להישאר ליד שולחן הכתיבה הזה, שנטעת אותי בלב לבם של הסבל ושל דאגות הזמן הזה. זאת לא חוכמה, לחיות אתך חיים אידיאליים בחדר עבודה מוגן; עכשיו מוטל עליי לשמור עליך ועל שלמותך ולהישאר נאמנה לך עד הסוף, כפי שהבטחתי לך כל הזמן."

שאלה: האם היא מדברת עם ספייר או עם 'אלוהים'?

תשובה: אי אפשר לדעת, אבל זה לא באמת משנה.

"כשאני הולכת ברחוב, אני חושבת הרבה על עולמך. **בעצם אי אפשר לומר**

שאני "חושבת" אלא שאני מנסה להבין בחוש חדש."

זה מאוד מאוד חשוב. כי אנחנו מטבענו רגילים להתייחס לדברים במחשבה. לנסות להבין אותם, לנסות לנתח אותם, לנסות להגדיר אותם לנסות להנציח אצלנו במלים ופה היא מדברת על חוש חדש, שהוא ידיעה ישירה. מה שאנחנו חשים לפני שאנחנו מרגישים אותו באמת.

שאלה: אינסטינקטים?

תשובה: קשה לענות כי צריך שוב להשתמש במלים... תסתכלו למשל על זה. (אפי מצביע על קומקום). ברגע הראשון אנחנו רק רואים, אבל מייד אנחנו נותנים לזה שם. אבל כדי שנוכל לתת שם אנחנו צריכים קודם לראות את זה. והראייה הזאת, לפני שאנחנו נותנים לזה שם, היא החוש החדש שהיא מדברת עליו. את זה אפשר לתרגל, זה באמת משהו שאפשר לתרגל. אני מסתכל על משהו ואני צריך לראות שאני נותן לזה שם, בהתחלה אני לא יכול להיכנס בין הראייה ומתן השם, זאת עובדה. אבל אני יכול לראות שזה קורה ביחד, אני יכול להבין באופן שכלי שכנראה קודם ראיתי ורק אחר כך נתתי לו שם. אבל כיוון שהמהירות היא כל כך גדולה אני לא יכול לחלק את זה לשניים. אחת הסיטואציות היחידות שבהן אני כן יכול לעשות את זה היא בזמן המדיטציה. כשאני עושה מדיטציה אני נמצא בשקט, ונניח שעולה בי מחשבה, יש אפשרות קודם לראות את המחשבה כמחשבה ואחר כך רק להתבונן בתוכן שלה. לא פשוט אבל ניתן. נניח שאני נמצא במדיטציה ועוברת מכונית, ואני באמת נמצא בשקט, אני יכול קודם לשמוע את הרעש ורק אחר כך לקרוא לזה מכונית.

הערה: תן בבקשה דוגמה למשהו ששומעים וחושבים שהוא משהו אחר ומגלים מה זה באמת.

תשובה: למשל כשישבנו בקבוצה ברחוב ביל"ו בתל אביב, שמענו מישהו עולה במדרגות וזה בית ישן ושומעים היטב. שאלתי אותם: מה זה? והם אמרו: מישהו עולה המדרגות. ואני אמרתי: לא. זה קול. אתם שומעים קול. מהניסיון שלכם אתם יודעים שקול כזה בקצב כזה במקום הזה פחות או יותר זה אומר שמישהו יורד במדרגות. אבל אתם לא שמעתם מישהו יורד במדרגות.

הערה: כמו אצל תינוקות. הם רואים הכל בפעם הראשונה ולא תמיד יש להם מלים לכל דבר.

תשובה: קרישנמורטי מספר על אמא וילד שהולכים בשביל. בצד יש משהו שחרחר-אפרפר שזז והילד מסתכל עליו. ואז האמא אומרת לו: ציפור, ציפור. כמו שחובתה של האמא להגיד לילד. בפעם הבאה שהוא הולך הוא כבר לא רואה משהו אפרפר שזז, הוא רואה ציפור. הוא מצמצם את המראה לשם. דוגמה נוספת שהוא נותן היא שאתה מתבונן בעץ, ולעץ הזה יש

אלף עלים. וכשתתבונן מקרוב כל עלה הוא נפרד והוא שונה. אבל אין לך זמן לכך. אתה מכליל ואומר עלים, וזהו. שפינוזה אומר משהו מאוד מעניין: אין כזה דבר בן אדם. אין. יש מוישה ויש חיים ויש זלדה, ויש טובה. אבל בן אדם זה משהו מופשט. ואין אחד כזה. כי הוא לא זכר והוא לא נקבה, הוא לא גבוה והוא לא נמוך, הוא לא חכם והוא לא הוא לא טיפש, הוא לא יהודי והוא לא אסקימואי, אין משהו כזה. אנחנו משתמשים במלה בן אדם וזה מאוד עוזר ומאוד יעיל, ולא היינו יכולים בלי זה, אבל בן אדם אין.

אין חשש שנפסיק להשתמש במלה גם אם נדע שאין כזה דבר.
שאלה: מה התועלת במלים?

תשובה: התועלת של המלים היא עצומה. ראשית כל לקומוניקציה. ושנית כי אין לנו מקום בראש לכל הדברים בעולם ואנחנו צריכים לעשות תקציר. עלות-תועלת נהדרת. אבל ישנה בעיה אחת, כשאני מבלבל בין דבר והשם שלו. כשאני יודע שיש את **הדבר הזה**, (מצביע) ואני יודע שקוראים לזה כוס, וכשאני חושב שזה כוס ולא **הדבר הזה**, (מצביע), אני איבדתי את החיים. **אני לא חי במציאות, אני חי בעולם של מילים, דעות, דיבורים, מושגים, הפשטות. זה מחיר גבוה.** כשאני מדבר על מחיר, ברור שזה לא אחד במקום השני. זה לא שבגלל שאני מבין שזה אינו הדבר אז אני לא יכול להשתמש במלה. אני יכול לעבוד בשני העולמות. אני יכול לעבוד בעולם של התקשורת, בעולם של המלים, בעולם של האבסטרקציות, בעולם של קיצורי הדרך, זה מאוד יעיל בעיקר כשאתה מדבר עם אנשים, או עם עצמך.

שאלה: איך אני יכולה להיעצר בתפיסה הראשונית כדי להימנע מהשיפוטיות והדעות הקדומות כשאני מסתכלת על אדם ומיד מתייגת אותו?

תשובה: זאת נקודה נורא חשובה. **כשאנחנו מסתכלים על בן אדם על פי רוב אנחנו לא רואים אותו. אנחנו רואים את האימג' שיש לו אצלנו.** אם פעם אחת הוא אמר משהו טיפשי וזה הדבר היחידי ששמענו ממנו אז הוא טיפש. אני כבר לא רואה אותו. אני רואה טיפש. אותו בן אדם יכול להגיד את הדבר הכי חכם בעולם ויכול להיות שאני אפילו לא אקשיב, כי הוא טיפש. כשאני מסתכל על בן אדם כמובן באופן טבעי עולות בי כל התכונות שלו שאני מכיר וכל הזיכרונות אבל מה שקורה אז הוא שאני לא נמצא בקשר אתו. אני נמצא בקשר עם האימג' שיש לי עליו, וזה לא הוא. כי הוא חי והוא משתנה בכל רגע, והוא יכול לעשות את זה, ויכול לעשות את זה, ואם אני אהיה פתוח אליו יכול להיות מאוד שהוא יפתיע אותי. **ואם אני אהיה פתוח להפתעות החיים שלי יהיו הרבה יותר מעניינים וגם יהיו הרבה יותר חיים. הם יהיו הרבה יותר ראויים להיקרא חיים. כי העולם כל הזמן משתנה.** ט.ס. אליוט כתב: האדם לא יכול לסבול יותר מדי מציאות. וזה נכון.

אם נהיה באמת פתוחים כל הזמן, נוצף בכל מיני חוויות. המוח על פי רוב מייד הופך את התפיסה למלים ולדאטה. העיניים קולטות כל מיני דברים והמוח אומר לי זה אותו דבר, זו אותה אילנה שהייתה פה בשבוע שעבר. ואז אני לא נמצא בקשר **אתך**, אלא עם "אילנה", שהיא כמעט אבסטרקטית, כמו המלה "בן אדם". מה יפה פה, שאנחנו לא עוברים המרת דת לדת ההיא. אנחנו לא מתחילים לראות רק את המציאות כמו שהיא ולא משתמשים במלים. אלא שאנחנו פותחים לעצמנו בעצם עוד דרך. המלים שלמדנו והספרים שקראנו והידיעות שרכשנו יישארו אצלנו (אם הדמנציה לא תשתלט עלינו). הם לא ייאבדו בגלל שאני רואה את הדברים כמות שהם. וגם לא צריך לדאוג, עד שאנחנו פעם מגיעים למשהו צריך להגיד תודה. זה לא שאני צריך לדאוג כל הזמן שאשכח איך קוראים לדבר הזה. אני יכול לראות את זה בתור מה שזה או בתור מחק, שתי אפשרויות. אני יכול לכתוב איזה שטות ואז אני אקח

את המחק ואמחק בלי להתלכט יותר מדי, אבל אם אני לא צריך למחוק שום דבר, אני יכול להסתכל על זה ולראות את זה.

שאלה: איך ולמה מחלקים את העולם?

תשובה: שאלה חשובה מאוד וכבר עסקנו בה ואני תמיד מוכן לעסוק בה שוב. איך אנחנו מחלקים את העולם? אנחנו מחלקים את העולם לפי הידיעות שלנו, והאמת שעכשיו אני מסתכל על זה, (מחק לבן על שולחן חום) אני לא רואה את זה. זאת אומרת, כל אחד יכול לראות שכשהוא מסתכל על זה מה שהוא רואה זה תמונה. תמונה שכל מה שאנחנו רואים בה הם פיקסלים, נקודות וצבעים. אנחנו לא רואים פה אפילו גוף תלת ממדי. מה אנחנו כן רואים? כיוון שאנחנו רואים שיש דבר אחד בצבע חום שהוא גדול ומקיף ואנחנו רואים בתוכו איזשהו כתם של צבע אפור לבן, אנחנו מניחים שאלה שני דברים. אבל אנחנו לא רואים שני דברים, אנחנו רואים תמונה. זה לא פשוט מה שאני אומר. אני יודע. תארו לכם שיש פה תמונה פנטסטית של צילום של שולחן עם מחק, תלת ממדי. כזה משגע כמו עם זבוב שאתם מנסים לתפוס אותו. ראיתם דברים כאלה? איך אתם יודעים שזה לא צילום? פעם, לפני חמש דקות נגעתי בזה אז אני יודע. איך אתם יודעים אם אתם לא יכולים לנגוע? אבל המוח שלכם יודע, המוח המעבד. אתם מבינים גם שאתם לא רואים את הצד האחורי של המחק, אבל אתם מניחים שהוא קיים, אולי הצל עוזר אבל גם בלעדיו מניחים שיש גם צד אחורי למחק שאיננו רואים.

חשוב להבין שאנחנו מחלקים את העולם לפי רצוננו, או נכון יותר לפי התכנות שלנו. למשל, פה יש חמש כוסות. אני יכול לומר יש פה סט של כוסות. אתה יכול להגיד שאלה חמש כוסות, ואתה יכול להגיד שיש פה סט אחד, של חמש כוסות. או שאלה אחרת: האם יושבת פה קבוצה, או יושבים פה שמונה אנשים? אני יכול לומר שביום ראשון בערב, מבחינתי זאת קבוצה. אבל אני יכול גם להגיד לא, זאת אתי וזה חמי וכו'. החלוקות והקיבוצים האלה לא קיימים במציאות. אנחנו מחליטים עליהם. אותו דבר לגבי הכוס. קיים, לא קיים לא משנה, אלה דברים שאנחנו צריכים לראות עד כמה אנחנו משליכים על העולם. כשאומרים בלשון הניו אייג' "אני יוצר את העולם", אנחנו, בצורה הבסיסית ביותר, אם לא יוצרים את העולם, בוודאי אנחנו מחלקים אותו. יש אנשים שיחלקו את העולם לגמרי אחרת, אבל צריך לראות שאנחנו עושים את זה, שאנחנו מאבדים את העולם, שאנחנו חיים בעולם של מלים. אם אני אראה באמת שגם חרדים וגם לא חרדים, כולם רוצים לחיות בשקט, אני אבין יותר את המשותף ביניהם, ואני אפריד פחות, וכל פחות הפרדה נותנת יותר שקט. בטח שלי ובטח של העולם.

הערה: אנחנו מחלקים את העולם על פי הסביבה בה גדלנו ובה אנו חיים.

תשובה: נכון. אבל אם את יודעת את זה, אם את קפיטליסטית והוא קומוניסט, את מבינה שאת לא צודקת יותר ממנו, אלא שאת מסתכלת על זה ככה בגלל הנסיבות והוא בגלל הנסיבות.

הערה: זו רמה גבוהה מאוד וקשה להגיע אליה.

תשובה: אתן לך דוגמה שקל יותר להבין ולבצע. האם למישהו פה יש במשפחה מישהו מהילדים שנשוי למישהי מעדה אחרת? מאיזה עדה יהיה הילד שלהם? יש אנשים שזה נורא חשוב להם. שלא יתנו לילד שלהם להתחתן עם מישהו מעדה אחרת. היום אולי כבר לא, אבל לפני שנים. עדיין יש הרבה אנשים שלא יתנו לילד שלהם להתחתן עם מישהו שהוא לא יהודי. למרות שההבדל בין עדה לדת הוא רק עניין של דרגה, לא הבדל מהותי. כלומר בחברה מסוימת זה מאוד מאוד חשוב, למשל חבר שלנו שאמא שלו הייתה מברלין, התחתן עם מישהי

שהוריה מוינה, האמא הייתה מזועזעת. מה זה? הם בכלל לא מדברים גרמנית אמיתית בוינה! יש הרבה דוגמאות כאלה. אני לא אומר שאנחנו צריכים לעשות את זה או לא לעשות את זה. רק שאם אנחנו עושים את זה, אנחנו צריכים לראות שאנחנו עושים את זה. וכשאנחנו באמת רואים שאנחנו עושים את זה, על פי רוב זה מאבד את הכוח שלו. וכשזה מאבד את הכוח שלו, אני יכול בהתחלה לקבל את כל האשכנזים, ואחרי זה את כל היהודים, ואחרי זה את כל הלא יהודים, ואחרי זה את החתולים והכלבים ואת העצים והדובים. **הטווח של היצורים שאני מוכן לקבל בתור אחיי ורעיי, הוא הגודל של החיים שלי.** עכשיו אתם יכולים לומר שההבחנה של עדה היא לא רלוונטית ופחות חשובה, אצלי או אצלה, כל אחד שם את הגבול במקום אחר. ככל שהגבולות שאנחנו שמים יותר רחבים כך אנחנו מתרחבים, כך אנחנו מקבלים יותר. וזהו מה שדיברנו עליו בהתחלה, אהבה. זה לא שאני אוהב אותו כי הוא מסכן ואני מרחם עליו ואני מוכן לתת לו אוכל כשהוא על סף ביתי, אלא שאני מקבל אותו כעוד יצור שהוא בדיוק כמוני. אצל הבודהיסטים, בגלל שיש גלגולים, כל יצור תבוני שאתה פוגש היה פעם אמא שלך, באיזשהו גלגול קודם. אז אתה לא יכול להרוג יתוש, כי היתוש הזה, בהסתברות של מאה אחוז, היה אמא שלך פעם. אז איך אתה יכול לעשות את זה לאמא שלך?

שאלה: למה יתוש יצור תבוני?

תשובה: כל יצור שאם תפגע בו יברח ואם תיתן לו משהו שהוא אוהב יתקרב זאת אומרת שהוא רוצה להיות מאושר, הוא יצור תבוני לפי הבודהיסטים. אפילו אמבה.

שאלה: אין איזשהו יצור שהם לא אוהבים?

תשובה: יש דרגות, אבל אנחנו רוצים שגם אלה שנמצאים נמוך בסולם יתגלגלו ויהפכו לבודהה. ואי פגיעה ביצור חי היא העיקרון שמיושם בהתאם ליכולתך, למשל הטיבטים חיים באזור בו בחורף הארוך אין גידולי חקלאות אז אוכלים בעלי חיים, או אם יש בעיה בריאותית, כמו הדלאי לאמה שהרופא שלו אמר לו לאכול בשר. וכך חלק מהטיבטים אוכלים גם היום וחלק לא. המורה שלנו היה טיבטי אבל התחנך בבודהיזם הדרומי בהודו ולכן היה צמחוני. אבל אמר שכשמזמינים אותו חברים בכפר בלאדאק, הוא יאכל בשר כדי לכבד את המארחים. בעיניו החמלה והקבלה חשובים יותר. אני למשל אי אפשר להאשים אותי שאני שייך לדת, וברגע שאתה לא שייך לדת אין שום בעיה. כי דת קשורה לכל מיני דברים נסיבתיים, תנאי חיים ולא לבודהיזם כפילוסופיה. אולי איזה דלאי לאמה במאה ה-12 היה לו חשק עצום לבשר ומאז אוכלים בשר. זה היסטוריה ולא פילוסופיה.

"כשאני הולכת ברחוב, אני חושבת הרבה על עולמך. בעצם אי אפשר לומר שאני "חושבת", אלא שאני מנסה להבין בחוש חדש. הרבה פעמים אני מרגישה שאני מסוגלת לראות את התקופה הזאת כשלב בהיסטוריה, אני רואה את תחילתה ואת סופה ומסוגלת לשבץ אותה במקומה ההיסטורי.

ועל כך אני אסירת תודה: על שאין בי שמץ של מרירות או שנאה, **על שיש בי היכולת לקבל** – לא להיכנע – וגם היכולת להבין את הזמנים האלה, גם אם זה יישמע מוזר! מי שחושב שהוא מבין את בני האדם, חייב **להבין גם את התקופה, הרי כל מה שקורה בה נובע מתוכנו**, אלה פני הדברים, ולכן עלינו לנסות להבין אותם, גם אם הם מכים אותנו לעתים בתדהמה."

כלומר גם את כל הדברים האלה שאנחנו מדברים עליהם פה עשו אנשים, ואפשר להגיד אנשים שפעם לא היית יכול להבחין בינך ובינם. אבל הפוטנציאל הזה היה אצלם, וכנראה

שהוא ישנו גם אצלנו. וזה מה שחשוב להבין. כי אחרת זה נהיה לא אנושי, ומבחינה מסוימת זה פותר את הבעיה. זה פתרון לכאורה פשוט: זה לא אנושי, מה אפשר לצפות.

“אני הולכת בדרכי שלי, והיא הולכת ונעשית **פשוטה יותר, רגילה יותר, ועם זאת גם רצופה ברוממות נפש ואמון.**”

אמון היא מלה פנטסטית. באנגלית זה נשמע פחות טוב מאשר בעברית: have faith, don't believe, בעברית אני אומר: **תן אמון, אל תאמין.** מה זה להאמין? כשמישהו אומר לך משהו ואתה מאמין לו. ומה זה אמון? שמישהו אומר לך משהו ואתה מוכן לנסות. אם זה לא הולך תעזוב את זה, אבל אל תפסול את זה לפני שניסית. וזה אמון. אם אני אומר לכם שאפשר לראות את הכוס לפני שאומרים כוס, תנו אמון. מה זאת אומרת תנו אמון, תנסו. לא ילך, תעזבו את זה, אבל לנסות צריך. זה לא שאני מבקש מכם שתאמינו, רק תנסו. החבר החרדי שלי אומר שאצלם אומרים שצריך אמונה, ואלה ששואלים מאיפה מקבלים את האמונה, אומרים לו: אין מאיפה, אם אין אמונה אז אוי ואבוי.

הערה: מגדולי הפילוסופים שקמו לישראל, ישעיהו ליבוביץ', אמר שצריך להתפלל כי אמרו, לא כי מאמינים.

תשובה: באמת הוא אמר שצריך לעבוד את השם, גם אם לא מאמינים באלוהים. במה להאמין אתה יכול לבדוק בשכל. אבל לעבוד את השם צריך בכל מקרה. הוא אמר: מדוע צריך לעבוד את השם? כדי להיות יהודי. הוא לא ציפה שנוצרי יעבוד את השם. אז קודם אתה צריך להחליט שאתה רוצה להיות יהודי, ואם אתה רוצה להיות יהודי אתה צריך לקום כארי לעבודת הבורא, ולקיים תרי"ג מצוות, ולא להחליט, את זה אני כן עושה את זה אני לא עושה. קום כמו גבר ותתפלל כארי. גם הרמב"ם אמר שצריך לקיים את כל המצוות. אבל כשקוראים מה הוא כתב רואים שהוא אומר שצריך לקיים את המצוות כי ככה עם ישראל נוהג, לא בגלל המצוות עצמן. הוא גם אומר שחלק גדול מהמצוות משה נתן לבני ישראל כי הם נכנסו לארץ כנען ופה היו עובדי אלילים, ויש מצוות שנועדו לעשות ההיפך מעובדי האלילים. אם הם היו עושים ריקודים בשנה הראשונה לפירות הכרם ואוכלים אותם, על בני ישראל צוו לא לאכול את הפירות שלוש שנים. יש המון מצוות כאלה. לא תחרוש בשור וחרמור כי הם נהגו כך. ולבסוף הוא אומר שצריך לקיים את כל המצוות כי כך נוהג עם ישראל. ולייבוביץ' גם יה די רמבמיסט. אבל נעזוב אותו, ו...

“לעתים קרובות אני אומרת: איזה בלגן הולך שם. אבל היום פתאום חשבת: למה להשתמש כל כך הרבה במלה בלגן, היא מתפשטת באוויר ומשרה אווירה לא יפה.”
היא אומרת אפילו לעצמה, גם לי לא כדאי להשתמש במלה הזאת.

“המדכא ביותר הוא: לדעת שמכל האנשים שאני עובדת אתם אין אחד כמעט שאופקיו הרוחניים מתרחבים. הם גם לא סובלים באמת. הם מלאים שנאה ואופטימיות עיוורת לגבי גורלם האישי, הם עסוקים בתככים, הם עדיין שואפים לעלות בדרגה, כל העסק הזה הוא טינופת אחת גדולה ויש רגעים שבהם אני רוצה להרים ידיים ולהניח את ראשי על מכונת הכתיבה ולומר אני לא יכולה להמשיך כך. אבל בסופו של דבר אני ממשיכה ואני לומדת עוד ועוד על טבע האדם.

...מה שמוזר הוא שפיזית הכול מתפקד אצלי כשורה: אין כאבי ראש, אין כאבי בטן וכו'.
לפעמים התחלה של כאב, אבל אז אני מתכנסת בתוך השלווה שבתוכי, עד שהדם זורם שוב בקצב הרגיל. יש להניח שהמחלות שלי היו צורך פסיכולוגי. והשלווה שבי אינה מאולצת, כמו שרבים חושבים, או רמז למשבר צפוי. לו קרה לי לפני שנה כל מה

שקרה עכשיו, אין ספק שהייתי מתמוטטת אחרי שלושה ימים או מתאבדת או נכנסת למצב של עליזות מאולצת. ואילו עכשיו יש בי איזון וכושר עמידה ושלווה והיכולת לראות את הדברים בכללותם וגם את ההקשר ביניהם, אני לא יכולה להסביר את זה, אבל למרות הכל: אלוהים, טוב לי כל כך."

מה הנקודה החשובה לדעתי? " לפעמים התחלה של כאב אבל אז אני מתכנסת בתוך השלווה שבתוכי.. " זוכרים את השם של הספר: השמים שבתוכי, ובעצם השלווה שבתוכנו, אומר זאת כמו שההינדים אומרים בַּוְדַנְטָה. בניגוד לאני הרגיל שהוא האגו, האני באמת הוא מה שהם קוראים סאט-צ'יט-אננדה. זה מורכב משלוש מלים, סאט, זה קיום או אמת, צ'יט, זו מודעות ואננדה זו אופוריה או בעצם הכוונה לשלווה. וזה מה שאנחנו באמת. איך אנחנו מגיעים לאני האמיתי? לא על ידי זה שאנחנו לומדים עוד משהו, ולא על ידי שאנחנו עושים עוד משהו, אנחנו עושים אבל לא דבר חיובי אלא משהו שלילי. כלומר אנחנו **צריכים לסלק את כל הדברים שהם לא אנחנו ואז נגיע לעצמי האמיתי שלנו**. הבודהיסטים אומרים אותו דבר. יש שלושה רעלים, אחד תאוה או תשוקה, השני הוא שנאה או פחד, והשלישי הוא בורות. בורות אינה חוסר ידיעה, אלא כל הידיעות שיש לנו והן לא נכונות. כיוון שכבר אמרנו בפעם הקודמת שלא רק צריכים לסלק את הידיעות הלא נכונות אלא צריכים לסלק את כל הדעות. לא לסלק אותן כגירוש, אלא כמשהו שאנחנו לא חייבים להאמין בהם. אפשר להחזיק בהן כהנחות עבודה. אנחנו לא יכולים לחיות בלי דעות. כדי לתפקד, צריך לגעת מה ערכו של כל שטר כסף. אבל זה לא אומר שהשווי שלהם באמת שונה אלא שהחלטנו בצורה שרירותית על זה כדי לתפקד. אם יש לי שטר של 10 ושטר של 100, ושניהם פיסות נייר וערך הנייר אותו דבר וכמעט כלום. אבל יש הסכמה כללית ששטר כזה שווה עשרה שטרות כאלה, אז אני פחות צמוד לנייר הזה. אני יודע מה אני יכול לקנות בכל אחד מהשטרות ולא אחליף את השטר הגבוה בשטר נמוך יותר. אבל הכוח שלו עלי מפסיק להיות כוח מאגי, הוא נהיה כוח רציונלי. וזה לא צריך לקחת כל כך הרבה אנרגיה ממני, יותר ממה שצריך באמת. ולכן אם אני מאמין בכל דעה שהיא, בצורה שזאת אמונה שלי, זה רק יכול לגרום לי צרות בחיים. זה לא אומר שאסור לי להחזיק דעות בתור הנחות עבודה. זה אומר שכשאני יוצא מפה יש שלוש מדרגות וכדאי לרדת אותן בהדרגה ולא ליפול. אבל אם לא ארד אני לא צריך לדעת שיש פה מדרגות.

שאלה: (מל) בתוך כל הכאוס שמסביבה היא הגיעה למצב של סאט-צ'יט-אננדה, ואת זה אני רוצה ללמוד. איפה עושים את זה?

תשובה: פה. ראשית את צריכה לדעת שזה מה את רוצה. והדרכים הן רבות ושונות, בין היתר מדיטציה. כל דבר שאמרנו פה היום: להבחין בין הדבר והשם שלו, להבחין בין דעות ואמונות, לראות שהחלוקה שאנחנו עושים בין אנשים היא חלוקה שאנחנו עושים, להבין ששמות כלליים הם רק שמות, שאין דבר כזה במציאות. זה לשחרר אנרגיה. לא להיצמד. כל אחד מהדברים האלה הוא לפחות "יום לימודים ארוך", לפחות. אבל יש דרכים להגיע לזה ברגע שמחליטים שזה חשוב.

הערה: הכל תלוי בשאלה איך אני מתרגמת את המציאות ביחס שלי. גם פסיכולוגים אומרים אותו דבר – מי שורד? מי שיוזע לתרגם את האירועים שקורים הם – כמו שאמרת – אלה נשאים.

והנה משהו רלבנטי שהיא כותבת:

”אם אישאר בחיים ואומר: החיים יפים ורבי משמעות, אנשים יהיו חייבים להאמין לי. **אם כל הסבל הזה לא יוליך להרחבת האופקים, לכך שנהיה הומאניים יותר, משום שנדע להבחין בין עיקר לטפל, הרי הכל היה לשווא.**”

שאלה: למה היא אומרת את זה?

תשובה: בגלל החמלה, בגלל שהיא רוצה שגם אנשים אחרים יבינו. למה כואב לה שאנשים רבים? לא בגלל שהם רבים, אלא בגלל שהם לא מבינים.

שאלה: אז היא רוצה להשפיע?

תשובה: כן, כן. הבודהיזם הוא כמו ציפור עם שתי כנפיים, אחת היא החוכמה והשנייה היא החמלה. למה זה אקוויוולנטי? אם אתה מבין שאתה והוא זה לא שני דברים, אז אם אתה רואה מישהו סובל, כשאתה עוזר לו אתה עוזר לעצמך. שלא לדבר על שפינוזה שאמר שחברה של אנשים שמחים זה המקום הכי טוב לחיות בו. אם היית מספיק אידיוט ולקחת פטיש ודפקת על האצבע במקום על המסמר, לא תחשוב פעמיים, היד השנייה תיקח תחבושת ותחבוש את היד שנפגעה. למה? כי היא חלק של אותו דבר. אם אתה מבין שאתה והוא זה אותו דבר, אם תראה מישהו סובל אתה תעזור לו לא בגלל שאתה טוב או בגלל שאתה דואג לו, אלא בגלל שאתה מבין שזה אתה. זה חשוב, כי חמלה היא תוצאה של תובנה, של חוכמה. זה לא שני דברים.

בכלל בבודהיזם הצפוני, הטיבטי, האידיאל הוא לא ללכת ולהיות ארהאנט, מישהו שהגיע להארה ויושב על קצה ההר ועושה מדיטציה מפה ועד הודעה חדשה, ואנשים באים ונותנים לו אוכל והוא אוכל קצת אורז. אלא זה אידיאל הבודהיסטווה. מה הוא בודהיסטווה? מי שיכול להגיע להארה ואמר: אני מחכה, אני רוצה להגיע עם כולם. מכיוון שאני רוצה להגיע מהר, אני אעזור לאחרים להזדרז קצת. אותו דבר כאן: אתי הילסום מבחינה מסוימת אף פעם לא רואה את עצמה בתור פרט, היא רוצה שמה שהיא הגיעה אליו יהיה לכולם. יש כאן דוגמה מצוינת, כי איך היא הגיעה למה שהיא הגיעה אליו? בזכותו של ספייר, בין היתר. זאת אומרת שהיא רואה שאפשר לעשות את זה. והיא גם רואה שאנשים מסביבה גם משתנים קצת. אי אפשר להיות בסביבה של מישהי כזאת ולא לספוג משהו.

שאלה: למה בזכותו?

תשובה: כי הוא הבין את כל הדברים האלה והיא לא ידעה כלום בנושא, ולא הכירה אף אחד אחר שדיבר אליה בצורה כזאת. אולי היא גם הייתה בעלת יכולת מיוחדת להגיע לרמה כזאת בגיל כל כך צעיר, אבל בלעדיו לא הייתה מגיעה לאן שהגיעה. יש דוגמאות לאנשים שהגיעו להבנה הזאת בצורה ספונטנית, לא הרבה אבל למשל ראמאנה מהרשי היה ילד שובב רגיל ובגיל שש שמע על מישהו שמת ואמר אני רוצה לראות מה זה. והוא נשכב על הרצפה ונהיה מת, שלושה ימים הוא לא זז וכשהוא קם הוא היה מואר. אחרי זה הוא הלך למערה ועשה עוד שלושים שנה מדיטציה אבל זה לא משנה. זה משהו ספונטני, אבל נדיר מאד.

הערה: יש אנשים שחיים רוחניים בלי לדעת למה, כי הם כאלה, מלאי תום ואהבה וחמלה בלי להבין.

תשובה: אבל הם מוארים בעיקר מבחינת החמלה אבל לא כל כך מבחינת החוכמה. ראמאנה מהרשי כן ידע אבל הוא למד עשרים שנה אחרי שהגיע לתובנה. אבל הוא לא עשה עם זה כמעט כלום. הם אומרים שאתה חייב לעבור את השלב הזה בו אתה לא מבין כדי שתוכל לעזור ולהבין את אלה עדיין לא הבינו. ספייר היה מטפל שלה, מטפל יונגיאני, לא רשמי, ואחר כך זה הפך לחינוך רוחני שלם.

"ושוב ושוב התעלות שאני עוברת על פניהן וחוקקת אותן על לוח לבי, כדי שלעולם לא יאבדו לי. האם שעה אחת נוספת של עבודה, גם אם היא מאוסה ומטופשת, יכולה לגזול ממך את כל זה? לגרום לכך שתשכחי הכול? החרדות נטועות עמוק משחשבתי, והייתי יכולה להגיע לשורשים, אבל אין לי זמן.

אני שוב יוצאת עכשיו לטייל לאורך התעלות, ואנסה להיות שקטה ולהקשיב למה שקורה בי. אצטרך להשתנות מאוד היום."

שימו לב, היא אומרת להקשיב למה **שקורה בי**, לא מה **שקורה לי**. אתם זוכרים את המשפט הראשון שלמדנו אצלה: אנחנו לא יכולים להשפיע על מה שקורה לנו, אנחנו כן יכולים להשפיע על איך שאנחנו חווים את זה. אז זה מה שקורה בי.

"ועוד דבר: אני מאמינה שיש בתוכי איזה וְסֵת, שמזהיר אותי בכל פעם שאני סוטה מן הדרך בגלל מצבי רוח, **ואם אהיה ישרה וגלויה עם עצמי, ואם אשאף באמת ובתמים להיות מה שעליי להיות ולעשות את מה שהמצפון שלי מכתוב לי, אז אין לי מה לדאוג**. אני חושבת שהחיים דורשים ממני הרבה וגם יתנו לי הרבה, אבל עליי להקשיב לקול שבתוכי וללכת אחריו ולהיות גלויה וכנה ולא לרצות להתחמק מרגשות."

זאת אומרת, אם מישהו חושב שהדרך הזאת, או הדרך הבודהיסטית או הדרך הרוחנית, אומרת שאנחנו צריכים להדחיק את הרגשות, או לזרוק אותם או לא להתחשב בהם, כי יש המון אנשים שאומרים: מדיטציה זה להרחיק את המחשבות, או להעיף את המחשבות. לא! אנחנו צריכים לראות מה קורה, ואז באופן טבעי כל הדברים הולכים ומאבדים מכוחם עלינו. אבל הם נשארים, אלא שאם אנחנו מסוגלים להיות אתם ביחסים של משקיף ואירוע, יחסים של עד ומתרחש, הכל משתנה. הרגשות הם כבר לא אני, אלא דברים שקורים ואני מתבונן בהם. ואז אני לא נתון לחסדם. הם יכולים להראות לי מה צריך עכשיו לעשות, אבל הם לא יכולים להכתיב לי, הם לא קובעים לי את הדרך.

"לרגעים אני חשה כמו גוזל שמסתתר לו בכף יד גדולה ומגינה. אתמול היה לבי כציפור לכודה. עכשיו שוב יצא לחופשי והוא עף וטס לו כרצונו. השמש זורחת היום. ועכשיו אכין לי כריכים ואצא לדרך.

יבוא יום ואכתוב בו את תולדותינו וכל מה שעבר עלינו. אצור בי שפה חדשה ואשמור אותה בתוכי, אם לא יזדמן לי לרשום את הדברים. אדעך ושוב אקום לתחייה, אפול ואקום על רגליי ואולי תקיף אותי ביום מן הימים שלוה שכולה שלי, ואשב בתוכה שנה שלמה אפילו, עד שארגיש שהחיים שבים ומתעוררים בי, ועד שאמצא את המלים שיעידו על מה שדורש עדות."

"יש הבדל בין להתקשח ולהתחשל. הרבה אנשים שוכחים את זה כיום. אני חשה שאני מתחשלת מיום ליום – זה לא אמור לגבי השלפוחית הסרבנית שלי – אבל לעולם לא אהיה קשוחה. כל מיני דברים מתחילים להתבהר לי. למשל: שלא הייתי רוצה להיות אשתו החדשה. אני מרשה לעצמי להיות מציאותית ועניינית ולומר: פער הגילים גדול מדי. כבר ראיתי גבר אחד משתנה לנגד עיני בתוך שנים ספורות ואני רואה אותו משתנה כבר עכשיו."

אני חושב שהיא מדברת על אבא שלה שהזדקן מאוד בשנים האחרונות.

"האיש שאני אוהבת הוא איש זקן; אני אוהבת אותו אהבה בלי מצרים ואהיה קשורה אליו תמיד. אבל "להתחתן" במובן הבורגני המקובל לא הייתי רוצה, אם להיות כנה וגלויה. המחשבה על כך שאצטרך ללכת בדרכי לבדי ממלאת אותי כוח דווקא. אני יודעת שהאהבה שאני רוכשת לו ולאחרים תזין אותי משעה לשעה. המוני אנשים

מוצאים להם בני זוג ברגע האחרון, מתוך ייאוש. **אני מעדיפה להיות לבדי ולרשות כולם.**"

"ולמרות הכל, ושוב ושוב: עם כל מה שקורה, החיים ממשיכים להיות "מעניינים". שוב ושוב אני חוזרת ומביטה על סביבי במבט דמוני כמעט. רוצה לראות ולשמע ולהיות נוכחת, לחשוף את כל סודות החיים, להתבונן בקור רוח בעוויתות פניהם של גוססים. וגם למצוא את עצמי עומדת פתאום נכחי, וללמוד הרבה מתוך מה שנשמתי מציגה לראווה בימים אלה. ואחר כך למצוא את המלים הנכונות."

"היה לנו די זמן להתכונן למאורעות הקטסטרופליים שמתרחשים עכשיו: שנתיים שלמות. ודווקא השנה האחרונה הייתה המכריעה בחיי, היפה בחיי. ואני משוכנעת שתהיה המשכיות בין חיי עכשיו ובין החיים שיבואו. משום שחיי מתרחשים במישור הרוחני והנפשי, התפאורה ממלאת בהם תפקיד הולך וקטן. להתחשל הוא דבר אחר לחלוטין מלהתקשח."

כשהיא מדבר על "לחשוף את כל סודות החיים ולראות גוססים" אני נזכר שמישהו אמר כשאתה הולך בדרך ואתה רואה חתול מת עם זבובים מסביב, אתה באופן טבעי מסוסובב את הראש ולא רוצה לראות את זה. אבל אם כן תסתכל על זה, תהיה לך חוויה לגמרי אחרת. ואם תסתכל על זה מתוך כוונה להסתכל, זה יהיה מאלף. במקרה כמה ימים אחרי זה נתקלתי בחתול מת והמסכן הזה הפך להיות ה'מלמד' שלי. וזה פשוט היה מדהים. כשאתה לא נכנס לאינסטינקט שלך שאומר שחתול, זה רק חתול. זה נותן הרגשה של הבנה, תובנה. קשה לתמלל אותה.

מישהו שלח לקבוצה של תל אביב, מאמר מאוד מעניין במוסף של הארץ על שזירה של קוונטים. אנחנו לא ניכנס לפיזיקה של זה, אבל המסקנה שלהם היא שכשקוונט אחד בא במגע עם קוונט שני התכונות שלהם נהיות זהות, וגם לאחר שהם נפרדים כשלאחד קורה משהו זה קורה גם לשני. קסם. וככל שיותר קוונטים נפגשים אחד עם השני כולם מתחילים להיות דומים אחד לשני. פיזיקאי בלגי אמר, שכשרואים אור שמגיע מכוכב רחוק, הפוטון הזה כמעט בוודאות שזור עם אטומים בכוכב המוצא ועם אטומים שפגש בדרכו. כשאנחנו רואים משהו, אז משהו מכל הדברים שהפוטון הזה עבר בדרך שזורים יחד אתו. וכשהפוטון פוגע ברשתית הוא נשזר עם הפוטונים של גופנו, שהופך כך שזור עם הכוכב הרחוק. יש לנו קשר אישי אינטימי ברמה הקוונטית עם כוכבים שאנחנו רואים. שלא לדבר על זה שיש לנו קשר אישי אינטימי ברמה קוונטית עם אנשים שאנחנו רואים כי גם אנחנו מחליפים קוונטים. באותו אופן האינטראקציות המתמידות בהן האלקטרונים שנמצאים באטומים שמרכיבים את גופנו יוצרים שזירות נוספות אף הן. לפי הפיזיקאי הבלגי איננו אלא קהילה שזורה. עד כמה גדולה הקהילה? עד כמה גדול הים? אם נזכור שכל החומר ביקום היה ברגע המפץ מרוכז בנקודה, שאני לא בטוח שזה נכון אבל נגיד שכן, אולי נזכה בתשובה.

איינשטיין שהיה מיסטיקן גדול ואיש חכם כתב: "אדם הוא חלק מהשלם שאנו קוראים לו היקום. חלק המוגבל בזמן ובחלל. הוא חווה את עצמו את מחשבותיו ואת רגשותיו כמשהו שמופרד מכל היתר וזו מעין אשליה אופטית של תודעתו. המאמץ לשחרר את עצמך מאשליה זו הוא הנושא היחיד של דת אמת. הדרך להשיג את המידה הגבוהה ביותר של שלווה הנפש." הוא בוודאי הכיר תורות רוחניות, אבל גם הייתה בו נטייה טבעית לדרך החשיבה הזאת. יש שני דברים, יש רעיונות ויש חוויות, את הרעיונות אנחנו הרבה פעמים לוקחים אחד מהשני, אנחנו מושפעים מכל הסובב. בודהה גם הוא לא פעל בחלל ריק. הוא עצמו חי שש שנים עם טובי הסדהואים ההודים ולמד אצלם מדיטציה. וכמו שאומר החבר שלי, רבי דוד, ישו בסך הכל היה יהודי עם יחסי ציבור טובים. ישו לא המציא הרבה. הוא כנראה חווה חוויה ולקח את היהדות והדגיש את הצד הרוחני. וגם בודהה, עם כל הכבוד, הוא לא צמח בחלל ריק. הוא צמח על רקע של תורה מאוד מפותחת שבמקום מסוים היא אמרה אותו דבר. למרות שהוא אמר שאין אני והם אמרו שיש אני. אבל האני שהם מדברים עליו הוא לא האני שאנחנו מדברים עליו. האני שהם מדברים עליו הוא האני כשיקוף של היקום והוא גם כן לא משהו פרטי.

הערה: זה עלה מעצמו בלי דחיפה מסודרת. גם הרמב"ם לא למד ממש אלא הכיר את התורה של הסופים שהם עצמם שאבו מתנועות ממרכז אסיה שבעצם קיבלו את זה מהודו. והסופים באירן קיבלו את זה מתנועות שונות שהתקבצו שם. וכשהם התאסלמו זה נכנס לאיסלם. מעניין שהכתב הפרסי העתיק דומה לעברית והשפה דומה לארמית. הבה נחזור לחדר הקטן באמסטרדם.

קטע שהוסיף העורך:

"נראה שאתי הפסיקה לכתוב ביומנה בתקופה שבין ה-29 ליולי ל-15 בספטמבר. בתקופה הזאת השתנו חייה באופן דרמטי ובקצב מזורז, כשנשלחה לפי בקשתה ומרצונה למחנה ווסטרבורק. לא פחות חשוב ומכריע היה מותו הפתאומי של ס., אחרי מחלה קצרה. בראשית ספטמבר קיבלה אתי אישור לחזור

לאמסטרדם לכמה ימים, והיא באה לשם חולה. במחברת האחרונה מן המחברות שהגיעו לידינו מתארת אתי את מותו של ספיר ואת געגועיה לווסטרבורק, ומעלה זיכרונות מקוטעים על אנשים ומצבים במחנה.

"הנה אתה שוכב בחדר הקטן, איש יקר וגדול וטוב. פעם כתבתי לך: לבי ימצא את דרכו אליך. ועוד כתבתי, ביומנה של טידה: אתה הפכת לחלק מהשמיים הפרושים מעליי, ודי לי שאשא את מבטי אל השמיים האלה, ואהיה אתך. וגם אם אשב בצינוק בבטן האדמה, השמיים האלה יהיו פרושים בתוכי ולבי ימריא אליהם. ולכן הכל פשוט כל כך, הבנת, הכל פשוט ויפה ונורא ורוב משמעות.

רציתי עוד לשאול אותך אלפי שאלות וללמוד ממך אלפי דברים, ועכשיו אצטרך לעשות הכל בעצמי. אתה יודע, אני מרגישה חזקה כל כך, אני יודעת שאצליח. אתה הוא שעוררת בי את הכוחות העומדים עכשיו לרשותי. אתה לימדת אותי לבטא את שם אלוהים בלי מעצורים. **אתה היית המתווך בין אלוהים וביני**, ועכשיו כשאינך עוד, דרכי מוליכה אותי היישר לאלוהים, ואני יודעת, אני חשה, שכך צריך להיות. **עכשיו אהיה אני המתווכת לכל האחרים**, ולכל מי שאוכל להגיע אליו."

זה חשוב כי אצל ההינדים באדוויטה וודנטה, הם מסבירים למה צריך **גורו**. סיבה אחת היא שכשאתה קורא תורה בספר זה לא תמיד מותאם אליך וגם קשה מאוד לשאול שאלות את הספר. אם תשאל שאלה מספיק פעמים תמצא את התשובה בספר, אבל בעצם מה קראנו אצל איינשטיין: "האדם חווה את מחשבותיו ואת רגשותיו כמשהו שנפרד מכל היתר. מעין אשליה אופטית של תודעתו. המאמץ לשחרר את עצמך מאשליה זו הוא הנושא היחידי של דת אמת." אמרנו כמה פעמים **שהדואליות הכי חזקה והכי מזיקה היא הפרדה ביני ובין העולם**. או במלים אחרות זה שאני חושב שאני דבר נפרד.

כיוון שאני חושב שאני דבר נפרד, מה יוכל לשכנע אותי שאני לא דבר נפרד? משהו שנראה כמוני, ושהוא משוכנע שהוא לא נפרד. ומה נראה כמוני ומשוכנע שהוא לא נפרד? הגורו. מה הוא הגורו? יושב לו הגורו, שבתרבות ההודית די ברור שהוא הגיע להארה, אבל הוא נראה כמו בן אדם. אם היה מגיע אליו מלאך, או קול משמים, ואומר לי אתה לא בן אדם בכלל, אז היה קשה לי להתייחס אליו. אבל אם אני רואה בן אדם שנראה כמוני, אוכל ושותה כמוני ומחייך כמוני, והוא אומר לי שהוא יודע שהוא משהו אחר, אבל הוא יודע שהוא נראה כמוני והוא לא חושב שהוא נראה אחרת. וזה התפקיד של הגורו. ברמה יותר נמוכה, למשל בהודו יש איזה שלושת אלפים אלפים. אתם רואים בני אדם שנראים אינטליגנטיים, מגיעים לאיזה פסל, נניח של קוף, שהוא אפילו לא תמיד נורא יפה, והוא יכול להיות חצי שבור ומרוח בכל מיני כתמים אדומים, ומתייחסים אליו ממש בכבוד. איך זה יכול להיות שכן אדם אינטליגנטי יסתכל על פסל, הרי כבר אברהם אבינו הבין שזה לא עובד... אצלם, אם אתה חושב שהכל הוא דבר אחד, אז כל דבר מייצג את היקום. כי הוא חלק ממנו. כל אל מסמל אספקט אחר של העולם. אם תסתכלו על מעגל ותוציאו ממנו איזושהי גזרה, קטנה או גדולה, הרי היא גם חלק מהמעגל, והתכונות שלה הן תכונות של מעגל, אז אפשר לומר על הגזרה הזאת שהיא נפרדת מהמעגל? או שהיא זהה למעגל? היא חלק או שהיא מייצגת את המעגל. אז נגיד האנומן, האל הקוף, מסמל שירות, נאמנות וקשר. את התכונות האלה "עובד" המאמין, לא את הצורה החיצונית.

יש מורה זן נחמד שקוראים לו בְּנֶקְיִי, שלא כל כך מכירים אותו. היה לו רק שטיק אחד, הוא היה מדבר פשוט עם אנשים מאוד פשוטים, היו הרבה מאוד אנשים שהלכו בעקבותיו והיו לו הרבה מאוד מקדשים בכל מקום, והוא היה בא וכולם היו מגיעים אליו. ואז הוא היה אומר:

אתם באתם מרחוק כדי לשמוע דהארמה, כלומר להבין את טבע היקום, ועכשיו אני אשאל אתכם: "תגידו לי, אתם שומעים מאחורי המקדש את הרוכלים המוכרים את הסחורה שלהם?" והם היו עונים לו, כן. והוא היה אומר הרי לא באתם לשמוע אותם, באתם לשמוע אותי. ולמרות זאת אתם שומעים גם אותם, וכשתרנגול קורא אתם יודעים שזה תרנגול, וכשטווס צועק אתם יודעים שזה טווס. כל הדברים האלה מוכיחים רק דבר אחד: **אתם מודעות. והמודעות היא פתוחה והיא מוכנה לקבל כל דבר.**

שאלה: למה התכוון איינשטיין ב"דת האמת"?

תשובה: לאף אחת מן הדתות הקיימות. אלא דת האמת, שהיא נמצאת בכל הדתות, והיא בעצם רוחניות. זו אותה דת לכולם. את הרוחניות מוצאים בכל אחת מהדתות. אדם הוא חלק משלם והכל הוא אחד.

שיחה של הניגוד בצורת ההתייחסות למקדשים ולאלילים בתרבויות וזמנים שונים. "אני יושבת אל שולחן הכתיבה שלי, ליד המנורה הקטנה. כאן כתבתי לך ועליך אינספור פעמים. רציתי לספר לך עוד דבר מופלא. מעולם לא ראיתי אדם מת. בעולמנו זה, שאלפים מתים בו יום יום, מעולם לא ראיתי אדם מת. טיזה אומרת: זה רק מעטה חיצוני. כן, אני יודעת שזה כך. אבל יש משמעות רבה ונשגבה לכך שאתה המת הראשון שאראה.

כל כך הרבה דברים חשובים מתבזבזים בימינו. הרבה אנשים נעשים חולים, או עושים את עצמם חולים, מפחד שיבואו לקחת אותם. ורבים שמים קץ לחייהם, גם מתוך פחד. אסירת תודה אני על כך שחייך הגיעו לקיצם באופן טבעי. שגם אתה זכית לשאת בסבל. טיזה אומרת: את הסבל הזה הסב לו אלוהים, ועכשיו נחשך ממנו הסבל שהיו גורמים לו בני האדם. ואתה איש יקר ומפונק, הרי בין כך ובין כך לא היית עומד בסבל הזה. אני מסוגלת לעמוד בו, הרי כל מה שקורה נראה לו נכון וצודק. ובסבלי אמשך לחיות את חייך ולהעביר אותם לאחרים.

ברגע שאדם לומד לראות את היופי והמשמעות שבחיים, גם בזמנים כאלה, ודווקא בזמנים כאלה, הרי כל מה שקורה נראה לו נכון וצודק.

'כל מה שקורה נראה לו נכון וצודק' ואיך הגדרנו סבל? כשאנחנו חושבים שמה שקורה הוא לא נכון או לא צודק. אם אני אוהב עוגה עם קצפת ונותנים לי עוגה עם קצפת אז ברור שאני מרוצה. השאלה היא האם כשיתנו לי נסורת עם תבן וזה הדבר היחיד שיהיה לי לאכול, האם אז אני אסבול? זאת לא חוכמה כשקל וטוב. אם אתה חושב שזה לא בסדר ושיכול להיות אחרת אבל זה המצב כרגע וזה מה שיש לך. הגדרה של סבל בבזדהיזם היא המצב בו אתה חושב שהמצב כרגע צריך להיות אחרת או יכול להיות אחרת. זה סבל. ושוב מה שאתי הילסום כתבה בהתחלה: אנחנו לא יכולים לשלוט על מה שקורה לנו בחיים, אנחנו כן יכולים לשלוט על איך אנחנו מתייחסים לכך.

שאלה: אם אני קמה בבוקר עם מצב רוח טוב, אז אתה נראה לי טוב, והיא נראית לי טוב, והכל נראה לי טוב, אבל אם אני קמה עם מצב רוח רע...

תשובה: זה לא עניין של מצב רוח, השאלה הגדולה היא האם אנחנו יכולים לשנות את המצב הזה, לתרגל את המיינד, זה נקרא מיינד טריינינג, השאלה היא האם אני יכול לשנות את הדרך בה התודעה שלי עובדת. אם אתם מקבלים שאפשר, תתחילו לעבוד. מספיק להבין מה אנחנו חושבים או מרגישים. ומה צריך בשביל זה? בעיקר דבר אחד – מודעות.

שאלה: ואם בן אדם יש לו חולי בגוף העבודה היא יותר קשה, היא כפולה.

תשובה: יש פה הזדמנות, את מתרגלת שניים במחיר אחד... יש אמירה ידועה של שאנטידווה שאנחנו צריכים להודות לאויבים שלנו כיוון שהם מלמדים אותנו על סובלנות. והדלאי לאמה אמר שהוא מודה למאו צה טונג על שלימד אותו סובלנות. אנחנו לא צריכים לחכות שיהיה לנו מאוד קשה כדי ללמוד. יש לנו מספיק שיעורים בחיים שהם לא כל כך קשים, שאנחנו יכולים להתמודד אתם ואנחנו יכולים להתבונן בהם. אם יש משהו שאנחנו מסוגלים להתבונן בו אז נתבונן בו. ונראה מה זה עושה לנו. עכשיו. זה לא רק למה דברים עושים לנו רע, אנחנו צריכים להבין למה משהו עושה לנו טוב. אני מודה שהדרך הזאת, בצד זה שהיא מפחיתה את הסבל, גם גורמת לזה שדברים שקודם נהנינו מהם נפסיק ליהנות מהם בצורה הזאת.

הערה: כי זה מנוגד. הטוב נראה הרבה יותר גדול. כשאתה מתבונן הטוב נראה פחות גדול.

תשובה: מי שמכור להיי, זה לא בשבילו. אלא אם כן יש לו חוץ מזה במקביל גם סבל והוא רוצה להיפטר מהסבל. אבל זה המחיר. אתם מכירים את הגרף העולה ויורד כרגיל בחיים, ומה שקורה אנחנו מקטינים את העליות והירידות של הגרף, ומה שיפה הוא שגם אם הגרף שטוח אז יש אושר. לא סבל, לא שעמום. פשוט מתפנה לנו אנרגיה לראות את הדברים הקטנים והפשוטים, דברי היומיום, כשאתה יוצא החוצה, ואם זה לא 31 מעלות אלא רק 24, אתה נהנה.

הערה: העולם מתקדם בזכות אנשים שמתנגדים. למשל גליליאו. הוא יכול היה להיכנע ולהגיז שכדור הארץ שטוח, אז איך משנים את הדברים?

תשובה: צריך להתבונן, ולא להקשיב לאף אחד. תמשיכי להתבונן. אל תיקחי שום תורה, שום דת, שום אמונה, שום דעה של מישהו אחר. אני רוצה להגיז משהו שאולי יישמע קצת ככפירה בעיקר, בקידמה המהוללת שלנו. אנחנו פה עוסקים בהתפתחות רוחנית פנימית. אני לא משוכנע שאני יכול להפוך מישהו למהנדס טוב יותר. למרות שאני חושב שאם אתה עם מודעות גבוהה אתה תהיה מהנדס טוב יותר, אבל רצוי שגם תלך לטכניון. אי אפשר להיות מהנדס טוב רק מזה שעושים מדיטציה או שמקשיבים לגורו החכם ביותר בעולם. אבל, אני לא נכנס לשאלה אם החיים שלנו יותר טובים, האם אנחנו שורפים את כדור הארץ, זה כבר עניין אחר, אם הייתי משוכנע שרפאל עומד בפני תגלית בסדר גודל של גליליאו, יכול להיות שהייתי אומר לו תעזוב את השיעור, זה לא בשבילך. אבל נאמר שאנחנו, אנשים רגילים, דרך אגב, איינשטיין שאומר את זה אי אפשר לחשוד בו שהוא קטן מוחין, גם גליליאו, ניוטון בוודאי, ואולי דווקא בגלל זה. אני לא אומר שאנחנו צריכים להקשיב לדברי המתנגדים שלנו. איינשטיין בטוח לא הלך בתלם. אני יכול לומר שאולי לא הסינים אבל ההודים, כנראה אחרי שהמציאו את האפס, לא תרמו הרבה למדע העולמי. בין היתר, כי הם השקיעו את האנרגיה שלהם במחקר פנימה. יכול להיות. בסדר, אנחנו היום נמצאים פה, והעולם מתקדם והוא יתקדם גם בלעדינו, והשאלה היא מה אנחנו יכולים לעשות גם לעצמנו וגם לעולם.

"ברגע שאדם לומד לראות את היופי והמשמעות שבחיים, גם בזמנים כאלה, ודווקא בזמנים כאלה, הרי כל מה שקורה נראה לו נכון וצודק." זהו. **אם כל מה שקורה נראה לך נכון וצודק, הגעת לשלוות הנפש** שגם איינשטיין מדבר עליה. הוא אומר: "המאמץ לשחרר את עצמך מאשליה זו שאתה נפרד, היא הנושא היחיד של דת האמת, הדרך להשיג את המידה הגבוהה ביותר של שלווה הנפש". הכל הולך ביחד: תובנה, החמלה, חוסר הסבל ושלווה הנפש כולם אספקטים של אותו דבר. של הבנה.

רוצים לשמוע ממש את התיאור של המוות של ספייר? לא? תקראו לבד...

"ומלותיך האחרונות היו: "ארטה, אני מקווה..." [ארטה היא הארוסה שלו, שהייתה באנגליה] וגם על כך אני אסירת תודה. נאבקת קשה כל כך להישאר נאמן לה, ובסופו של דבר

ניצחה הנאמנות. ואני הקשיתי עליך לעתים, אני יודעת, אבל אתה לימדת אותי מה זאת נאמנות, מה הוא מאבק ומה היא חולשה.

כל הטוב וכל הרע שבאדם היו בך. כל השדים, כל התשוקות, כל הטוב, כל האהבה, אתה המבין, ומחפש את אלוהים ומוצא אותו. אתה חיפשת את אלוהים בכל מקום, בכל לב אדם שנפתח לפניך – והם היו רבים מספור – ובכל מקום מצאת את אלוהים. מעולם לא וויתרת, היית קצר רוח בדברים של מה בכך, אבל בדברים הגדולים והמהותיים היית סבלני לעין שיעור.

אתם רואים, **מה הוא האלוהים הזה שהיא מדברת עליו? זה הדבר שמשותף לכולנו, זה בעצם ה"אנחנו" האמיתי, שהוא לא אישי, הוא לא מוגבל.** קודם היא דיברה על מה זאת אהבה במונח הרוחני. זוהי פתיחות, כיוון שאני יודע שאין חילוק ביני ובינך, אז ברור שאני אוהב אותך. זה לא שאני צריך להתאמץ, זה בא מתוך הבנה, לא מתוך כפייה, או איזושהי מצווה דתית, או מחשבה שזה יעשה אותי יותר טוב או יעזור לך. זה נובע מיידית, לא בדיוק לוגית כי זאת לא בדיוק לוגיקה. אבל זה נובע מיידית. **אם אני ואתה זה אותו דבר ברור שאני אוהב אותך.** יש לכך שלבים: קודם כל תלמד לאהוב את עצמך, וגם זה מורכב משלבים. השלב הראשון בזה הוא להפסיק לכעוס על עצמך, או להפסיק לשנוא את עצמך. לכך יש את הדרך הקצרה והדרך הארוכה. הדרך הקצרה היא להבין שאין אני. אם אין אני על מי לכעוס. וזה לא שאין את מי לאהוב. את האני שהוא חלק מהיקום. זו הדרך הקצרה והקשה. הדרך הארוכה היא לראות בכל פעם שאתה כועס על עצמך או שונא את עצמך, לראות מה קורה. ולראות על מה אתה כועס, בצורה הכי בסיסית לראות מה זה נותן לי? אם זה נותן לי, צריך לראות מה זה נותן לי, והאם באמת אני צריך את מה שזה נותן לי. והאם באמת חסר לי מה שזה נותן לי. אבל התנאי הבסיסי ביותר הוא להיות מודע, ולראות, כשקורים הדברים האלה. הבעיה מתעצמת כשאנחנו לא מתבוננים בזה. אז יש דברים שהם מילדות, ויש דברים שהם מנערות, ויש דברים שהם מבגרות, וכולם מתאספים אחד על השני, ואנחנו לא אוזרים עוז להתבונן בהם, והם מתחילים להסתבך ולהיתלות אחד על השני ואנחנו כבר לא יודעים מה זה, ומה זה.

העבודה היא עבודה סבלנית, אבל פשוטה. הרבה פעמים קטנות ופשוטות להתבונן האם אני שופט את עצמי. ואם אני שופט את עצמי, על מה אני שופט את עצמי. כי לפעמים אני קם ואני סתם מצוברח, לחלק את זה לחלקים. מה קורה עכשיו? יש פתרון שאומר שזה משהו כימי, הכל אצלך בראש, מה קורה? יכול להיות שפשוט לא ישנתי מספיק אז קמתי הפוך. אז מה? מה קרה? זה כמו שאני אלך ואדפוק את הרגל במיטה, ואני אכעס על המיטה. למה לכעוס על המיטה. למה לכעוס בכלל. אותו דבר, נניח שאצלי התוצאה הטבעית כשאני לא ישן טוב אני קם מצוברח. אז קמתי לא כמו שצריך אז אני מצוברח. אז מה קורה עכשיו? גמרנו, הלילה נגמר. אני לא ישנתי. עכשיו לפניי יום. אם זה דבר שקורה הרבה לך, תיקח מלטונין, ותישן טוב. זה הפיתרון ברמה הפיזית. כי אני לא חושב שצריך להשלים עם זה שאני לא ישן טוב ולכן אני קם מצוברח. אבל אם אני רואה את הגורם, יכול להיות גורם עוד יותר כאילו טיפשי, שהיה לי חלום לא טוב. זה טבעי לגמרי שאם חלמתי חלום מפחיד או עצוב או מעצבן אקום על צד שמאל. אבל עכשיו כבר קמתי, גמרנו. אני יודע שהחלום הוא רק חלום, אני יודע. אני מרגיש את זה, צריך להסתכל על זה ולנסות לראות מה גורם לזה. וגם אם אני לא מצליח לראות מה גורם לזה, זה לא נורא. מספיק שאני רואה שאני עכשיו מצוברח, זה נהיה משהו אחר, למה? כי אני צריך להגיד את המנטרה. במקום להגיד אני מצוברח, צריך להגיד יש פה מצב רוח לא טוב. **הנה, קרה פה משהו, אבל Nothing personal.** רצוי להבין למה זה קרה,

אבל אם לא יודעים למה זה קרה זה לא אומר שצריך להפסיק עם זה, ולהגיד, טוב יש פה מצב רוח לא טוב. לא להזדהות אתו. וזה כבר סיפור לגמרי אחר. **ברגע שאני לא מזדהה אתו אני יכול לטפל בו, ואני גם יכול לעזוב אותו**, תלוי כמה אנרגיה יש לי, או כמה חשק יש לי לעשות את זה.

זה לא אומר שעד שאתה לא אוהב את עצמך לגמרי אתה צריך לבעוט בכל החתולים של השכנים. זה הולך ביחד. אתה יכול לעשות מה שכאילו נשמע לא כל כך בסדר: *fake it until you make it*, כלומר: גם אם אתה לא כל כך אוהב את עצמך, אם אתה מוצא איזשהו אובייקט שאתה יכול לפתוח לפניו את לבך, זה יכול להיות פסל של אליל הודי או שיח קטן בגינה, או ילד קטן שאתה מטפל בו או מוזיקה של באך. תתחבר, אפילו אם אתה לא אוהב את עצמך לגמרי, אתה יכול להתחיל גם במקביל בחוץ. יש דברים שאתה מוכן להיפתח אליהם, קדימה תיפתח עוד יותר. תדע לך שזה עושה לך טוב. ואתה לא צריך לומר עד שאני לא אוהב את כל העולם לא אוהב אף אחד כי זה פשוט לא עובד.

הערה: עצה ששמעתי במדור העצות השימושיות על מישהי שמתלוננת על גיסתה המרירה שפוגעת ומשפיעה עליה. העצה: במקום להיעלב, דמייני שהיא בת שלוש. והיא לא הייתה תמיד ממורמרת כזאת, כנראה שהחיים לא הטיבו אותה, ואז היא נהייתה כזאת.

תשובה: בבודהיזם אומרים **שאם אדם כועס סימן שהוא סובל**, כלומר אף אחד לא רע אם הוא לא סובל. אבל את מחליטה, למה טוב לחשוב שהיא בת שלוש, כי בת שלוש לא מעליבה אותך. זו עבודה שאת צריכה לעשות על עצמך. יש סיכוי שזה יעזור, ויש אפשרות שהיא תראה את זה כסימן של חולשה. אבל **הכי חשוב הוא להבין למה הדבר הזה מכעיס אותי. זו הדבר הכי חשוב בתרגול הזה**. וזה נכון גם לגבי משהו שמישהו אחר עושה וגם לגבי משהו שאני עושה. למה הזיכרון הזה מכעיס אותי? למה ההתנהגות שלי הזאת מכעיסה אותי? וזה שם מרכאות סביב הדבר הזה. **זה משהו מוגדר שאני רואה וזה לא אני. זה משהו שקורה בפני, אני העד להתנהגות הזאת. אבל ככל שאני פחות מעורב בזה אישית, לא אדיש, אלא מתבונן כמה שיותר טוב, אבל בלי לקחת ללב, כן לקחת לראש.**

כשאני רואה שזה קיים אני רואה שיש בי מנגנון שכשמשו קורה זה קופץ מייד. ברגע שאתה רואה שזה אוטומט, זה נראה מטופש, ואז זה מפסיק להפעיל אותך. אם את אומרת שזה לא מטופש זאת אומרת שאת יודעת משהו. אם את באמת לא יודעת - זה מטופש. אם את יודעת שהיה באמצע עוד משהו, תתבונני על האמצע הזה.

הערה: מישהי רצתה להפטר מהחותנת שלה שמיררה את חייה, אז אמרו לה כל יום לתת לה קצת חומר (שאמרו לה שהוא רעל) אבל להתנהג אליה יפה, ואז גם החותנת התחילה להיות נחמדה ובסוף היחסים משתפרים והיא כבר לא רוצה לפגוע בה.

תשובה: אז איך אתה משנה את הגישה? בבודהיזם זה נקרא *Upaya* טריק, שיטה של *skillful means* שבה מישהו חכם נתן לך את זה ואתה האמנת שזה באמת רעל ולכן זה עבד. המשל של ההודים הוא שנתת לילד צעצוע כדי שיפסיק לבכות. ברמה המאוד מאוד גבוהה כל הדברים האלה הן תרופות שכשאתה ממש מבין אתה כבר לא צריך אותן. אבל במצב הנוכחי שלך אתה לא יכול להתנהג כאילו שאתה מבין. זה לא יעזור כי יש לך כל כך הרבה דפוסים חזקים שאתה לא יכול להתגבר עליהם, אבל בסופו של דבר הכל זה גלגלי עזר. כשאתה יודע לרכוב אתה מוריד אותם, אבל כל זמן שאתה צריך אותם תשתמש.

הערה: הטבע שלנו לא טוב. אני חושבת שאנחנו אחד העמים הגרועים ביותר מבחינת המריבות.

תשובה: אני לא רוצה להתייחס לזה בכלל. העניין הוא אני אישית, ולא הסביבה.

הערה: אבל הסביבה משפיעה עליו וזה קשה מאוד לשנות.

תשובה: למדנו שיש בבודהיזם שישה מצבים בעולם הרגשי. יש המצב של האלים, ויש המצב של הטיראנים, והמצב של השדים הרעבים והמצב של הגיהנום, המצב של החיות והמצב של האדם. המצב של האדם הוא הכי מסובך מכל המצבים האחרים. הוא כל הזמן שואל שאלות וכל הזמן מתלבט, אבל זה המקום היחידי שממנו אפשר להגיע להארה. כי עצם זה שאתה מתחיל לשאול שאלות זו הדרך היחידה לצאת. הבודהא התחיל בזה שהחיים הם סבל. כי אם אין לך שום סבל בחיים לא תהיה לך שום מוטיבציה לשנות אותם, וגם למה שתשנה אותם. אם טוב לך למה לשנות?

שאלה: אבל בודהא לא סבל, הוא רק ראה אחרים סובלים.

תשובה: ודאי שהוא סבל, הוא ראה איש חולה ושאל: האם גם אני אחלה? ואמרו לו: ודאי! הוא ראה איש מת ושאל: האם גם אני אמות? ואמרו לו: ודאי! אז באותו רגע שהוא נחשף לצרות האלה, בואו נגיד שאם היה מגיע לגיל שישים היה מגיע לתובנות האלה גם בלי לראות את האנשים האלה, אז הוא התחיל לסבול. ואז ראה את הנזיר המאושר, ואמרו לו שהוא מאושר כי הוא הגיע להבנה, ואז אמר – אז גם אני רוצה להגיע להבנה, אבל הוא לא התחיל את המסע שלו לפני שסבל או רק מהמחשבה על העתיד, וחוף מזה אמא שלו מתה בלידתו, ואז אפשר לחשוב שהוא אפילו אחראי למוות שלה, זה לא מצב של אי סבל.

שאלה: מה היה הידע של החכמים לפני הבודהא ומה הוא למד? היה בודהיזם לפני בודהא?
תשובה: הייתה בוודאי חכמה גדולה. בודהיזם לא היה אבל היו הוודות והאופנישדות, למשל האמרה המפורסמת ביותר Tat Tvam Asi – You Are That, אתה זה העולם. היה ידע בלי סוף, היו חכמים, רישים שישבו ביערות ואצלם למד הבודהא.

שאלה: אז מה הוא הוסיף?

תשובה: הוא מביא את הידע בצורה נגישה, הוא פיתח מתודולוגיה שהיא פתוחה לכל בן אדם. בוודות מי שרצה ללמוד היה צריך לעזוב את הבית, להיות סניאס, והלימוד היה כרוך בהמון טקסים וסודות. ולא היה פתוח לכולם, למשל לכת הטמאים או לנשים. ואם רוצים לדבר על נקודות חשובות, אז הוא אמר שאין אני, וזה הפוך מהגישה ההינדית. והדגש על הסבל (לא שצריך לשכנע משהו בהודו שהחיים הם סבל...). אני אשאל אותך: מה ישו עשה? הייתה יהדות, אבל הוא הנגיש אותה להמונים, ובדרך גם הפך כמה דברים...

שואל: האם אפשר להגיד שהבודהיזם צמח מההינדואיזם?

תשובה: בוודאי, זו רפורמה, רדיקאלית, כמו שהפרוטסטנטיות נשארה נוצרית אבל שינתה עקרונות מאד חשובים. והוא מחק גם את כל ההבחנה בין הקסטות, וגם כל האלים נעלמו, וגם נשים הוכנסו לסנגהא. אם נדבר על התפתחות, אז האדוויטה וודנטה שהיא הינדואיזם, משלבת גישות בודהיסטיות, אמרו על שנקרה שמיסד את האדוויטה וודנטה, שהיה קריפטו-בודהיסט.

אבל נחזור בבקשה למוות של ספייר.

"ועכשיו מונח מעטה בשר על המיטה המוכרת כל כך. בעצם אין לי צורך בכלל ללכת לשם שוב. והכול קורה בתוכי, הכול, יש בתוכי מישורים רחבי ידיים, שאין בהם זמן ואין להם גבולות, הכול קורה שם. ועכשיו שוב אהלך באותם הרחובות. פעמים כה רבות עברתי בהם, גם אתו, ותמיד היינו שקועים בשיחה מרתקת ופורה. ופעמים כה רבות עוד אעבור בהם, בכל מקום שאהיה בו, הם נמצאים במישורים שבתוכי, שבהם מתרחשים החיים האמיתיים."

כלומר החיים האמיתיים שלה הם חיים פנימיים. יש גם חיים חיצוניים, היא לא מתעלמת מהם, אבל החיים האמיתיים הם הרוחניים
"האם עליי להעלות על פניי הבעה עצובה, או חגיגית? הרי אני לא עצובה.
הוא מת! היא מדברת ביום שהוא מת,

הייתי רוצה לשלב את ידיו ולומר: חברי, **אני מאושרת ואסירת תודה והחיים נראים לי יפים ומלאי משמעות. כן, כן, יפים ומלאי משמעות, גם כשאני עומדת כאן, למרגלות מיטתו של יידי המת**, שנפטר בהיותו צעיר מדי, ולמרות שבכל רגע אני עלולה להישלח למקום לא נודע. אלוהים, אני מודה לך כל כך על הכול.
אני ממשיך לחיות את החלק הזה במת אשר ממשיך לחיות לנצח, ואקים לתחייה את החלק המת במי שחיים, וכך, אלוהים, לא נדע אלא חיים, רק חיים."
בעצם כשהגוף שלנו מת נשארנו חלק מהיקום, כמו שהיינו חלק ממנו לפני שנולדנו.
"חמישי 17 לספטמבר תחושת החיים שבי כל כך חזקה כל כך וגדולה ושלווה, שלא אנסה כלל לבטא אותה במילה אחת ויחידה. אלוהים, יש בי אושר שלם ומושלם. ואין לכך ביטוי טוב יותר מאשר מילותיו שלו: **להתרגע בתוך עצמך... אני מוצאת מרגוע בתוך עצמי. ול"עצמי" הזה, לחלק העמוק והעשיר ביותר שבי, אני קוראת "אלוהים"**. אני בזרועותיך, אלוהים, ואני מוגנת ובטוחה וכולי תחושת נצח. כאילו כל נשימה שאני נושמת ספוגה בתחושת הנצח ולכל מעשה קטן ואמירה פעוטה יש רקע רחב יותר ומשמעות עמוקה יותר."

נשארנו לנו 10 דקות, קצת קצר לדבר על הנצח... באנגלית ובלטינית אומרים eternity. והמשמעות היא חוסר זמן – כשהיא מדברת על נצח זה לא זמן ארוך נורא, מפה עד אין סוף, אלא בלי זמן. בעצם אם תתבוננו היטב תראו שאין זמן. זמן זה מושג שכלי שאנחנו הטלנו על העולם. האם משהו הצליח אי פעם לחיות בעבר או לחיות בעתיד? רק במחשבה. ומתי המחשבה הזאת קורה?

הערה: כשאתה באמת מחובר לכאן ועכשיו אז אתה בהווה.
תשובה: אני לא מדבר עכשיו על "מחובר" אני מדבר בצורה לוגית, לוגית ו"שטוחה", בסדר? לא מחבר ולא רוחני.

הפניית השאלה לשואל: האם אתה יכול להיות שלא בהווה?
השואל: אני חושב שלא. אני יכול לשחזר דברים שקרו לי בעבר.
אבל מתי אתה חווה אותם?
השואל: עכשיו, ברגע זה.

תשובה: אתה לא צריך לחשוב שלא. מה שחשוב זה שתעבור מלחשוב את זה, ללהבין את זה. ותוכל לעבור מלחשוב את זה ללהבין את זה על ידי זה שתגלגל את זה בראש. זה לא עובר ישר, אבל תבדוק עוד פעם, ותבדוק עוד פעם ותראה שאתה נוכח שזה נכון, ולא מניח שזה נכון. וזה מה שחשוב, כי כשאתה נוכח שזה נכון החיים נראים אחרת. כי העבר וגם העתיד נהיים קלושים כאלה, הם לא נעלמים כמחשבות, אבל הכוח שלהם הוא לגמרי אחר.
לדוגמא: יש פה תמונה. אתה רואה פה את הדלתי לאמה? הוא לא פה, זו תמונה שלו פה.
השואל: כשאני מסתכל על התמונה שלך פה אני חווה, למרות שלא הייתי שם, את הרגע הזה, שבו אתה פוגש את הדלתי לאמה.

תשובה: בסדר. אבל מתי אתה חווה את זה? עכשיו. לא ב2015. עכשיו. אבל כיוון שאתה לא מספיק מודע נדמה לך שאתה בשנת 2015. כשאנחנו לא מתעמקים בזה, או לא מתבוננים בזה מספיק חזק, זה נראה לך כאילו שאתה ב2015 כאילו שאתה בדארמאסלה, אבל לא. **אם**

אתה מסתכל על זה טוב אתה רואה, פה יש תמונה, או במקרה אחר יש מחשבה, יש מי שמתבונן במחשבה, והאירוע הזה של התבוננות במחשבה קורה עכשיו. וחוץ מזה אין כלום.

הערה: ה"עכשיו" הזה כל כך מלא באירועים שלכן זה נראה אני משערת עבר ועתיד מבחינתנו. הרגע הזה אמור להראות גורנישט, וזה גם המון וזה מבלבל.

תשובה: ההווה כשאת באמת בהווה זה דבר אחד. השאלה היא האם יש עבר, הקיום של העבר הוא שונה לחלוטין מהקיום של ההווה.

הערה: בחלום אתה יכול להיות בעבר.

תשובה: ראשית בחלום אתה בחלום. אתה גם יכול להיות בהווה, אתה גם יכול לטוס בחלום, אני המון פעמים טס. אבל אם תהיה מודע בחלום אתה תראה שאתה גם כן רק בהווה. ההווה של החלום. גם פה אתה יכול בצורה לא ביקורתית, בצורה פשוטה או פרה ביקורתית אתה יכול לחשוב שאתה יכול לחזור לעבר. כל זמן שאני לא מכריח אותך להתבונן בדבר בצורה מעמיקה, אם סתם תבוא למישהו ברחוב ותאמר לו אין עבר, הוא לא יקבל את זה. השואל: הוא יגיד לי אם אין עבר אין עתיד.

תשובה: הוא יגיד כל מיני דברים. אבל אם תשאל: נכון שיש עבר? הוא יאמר בטח, במיוחד אם הוא פסיכולוג. הוא יסביר לך שהעבר יותר חשוב מההווה. כלומר זה לא משהו פשוט להגיע לתובנה הזאת.

שאלה: האם אתה אומר שאין עבר? במחשבה אין עבר?

תשובה: יש מחשבה על עבר. אבל היא קורית בהווה. בגלל זה באתי את הדוגמא של התמונה. עכשיו יש תמונה אבל אם הדלאי לאמה ילך לעולמו התמונה תישאר אבל הוא לא יהיה. יש טייפרקורדר, יש עליו סרט, ונשמע שם מה שאני אמרתי, אבל זו לא המציאות. זה דיבור שנשמע עכשיו, לא בעבר. כל מה שקורה לי, כל מה שאני חווה זה תמיד בהווה.

הערה: אנשים עם פוסט טראומה לגמרי חוזרים לעבר.

תשובה: עזוב פוסט טראומה, כי זה דומה למה שאמרת על אנשים בחלום. הם חושבים שהם בעבר, בטוחים שזה קורה פעם. אבל לא צריך פוסט טראומה. אני אגיד לך תחשוב על הראשון לינואר 2012, אז מה? תוכל להגיד, הוא עכשיו מחזיר אותי לראשון לינואר 2012, אבל זה קורה עכשיו. כל דבר שיהיה חזק וקשה ומשכנע ככל שיהיה קורה בהווה.

הערה: אני רוצה לתת דוגמה אחרת. נניח שהקבוצה הזאת תשב בעוד חמש שנים ותרצה לשחזר את העבר, איך ישבנו עם אפי. האם אתם חושבים שזה יהיה עבר.

תשובה מהקבוצה: לא כי אנחנו אנשים אחרים, וחוינו דברים מאז. והכל השתנה מאז.

כבר הרקליטוס אמר שאי אפשר להיכנס לאותו נהר פעמיים.

תשובה: אבל מה שאני מבקש שלא תתנו לשבוע הזה לעבור סתם. תתרגלו. תבדקו אם מה שאני אומר זה נכון. גם מי שמבין שזה נכון שיתרגל את זה, וגם מי שמשוכנע שזה נכון שיתרגל את זה. יתרגל לראות אם אני יכול להיות בעבר או בעתיד.

שאלה: אתה נותן לנו לתרגל משהו שאתה אומר שהוא לא אפשרי. איך אתה רוצה שנתרגל משהו שהוא לא אפשרי.

תשובה: תנסה. אל תסמוך עלי. תראה בעצמך אם זה אפשרי.

שאלה: בחוויה שלנו השבריר שניה עכשיו שבין העבר והעתיד כל הזמן משתנה. ואתה כל הזמן חי בעבר ועם תוכניות לעתיד, שעכשיו זה כבר העבר שלהם. אז מה אתה רוצה שנתרגל פה?

תשובה: שתזהה את זה שאתה נמצא בהווה. העבר והעתיד הם מחשבות, ולא מציאות. זה מציאות מסוג מחשבות...

1 לספטמבר 2019, פגישה תשיעית: חוסר הצמדות

כיוון שאנחנו בהרכב מצומצם, או אינטימי, אשמח אם למישהו יש שאלות, על כל דבר לא פוליטי.

שאלה: הייתי בשיעור ונשאלה שם שאלה מה זה רגש, ואף אחד לא ידע להצביע על משהו תכליתי.

תשובה: אני אומר מה הוא רגש במסורת הבודהיסטית. **רגש הוא סנדוויץ', שמורכב משלושה חלקים: מילה-תחושה-תווית.** זה מתחיל ממילה או גירוי כלשהו, ריח או צבע או מראה או תנועה אבל על פי רוב זה מילה. ואחר כך ישנה תחושה גופנית כלשהי, היא יכולה להיות מאוד עדינה אבל היא תמיד נמצאת שם. ואחרי זה יש עוד מילה, תווית. תנו לי דוגמא של רגש שעבר בכם בזמן האחרון. מישהו יכול לתת דוגמא למשהו שגרם לו עצב, געגוע, שמחה או משהו כזה.

הערה: נלך על משהו פשוט. כשהבוסית שלי בעבודה מפרגנת לי. זה גורם לי לשמחה.

תשובה: אז (א) בהתחלה יש מלה. מה היא המלה? היא פרגנה לך. זה לא חייבת להיות מלה, זה יכול להיות זיכרון, או משהו חזותי, חיוך או החמצת פנים, או שמיעה. כשאני אומר מלה אני מתכוון לאיזשהו גירוי חיצוני, או פנימי, אבל גירוי. גם המיינד נחשב חוש בבודהיזם. ואז (ב) יש תחושה פיזית, אתה מרגיש משהו בגוף. התגובה הפיזית יכולה להיות עדינה או מאוד מאוד חזקה. ואז (ג) אנחנו קוראים לזה בשם, נותנים תווית. זה לא הופך לרגש עד שאנחנו לא קוראים לזה בשם. השם זה משהו נרכש, בכית, אמרו לך זה עצב, או נתנו לך מתנה וקפצת אז אמרו לך זו שמחה.

למה הניתוח הזה חשוב? בשביל לראות מה קורה לנו. למה טוב שיש לנו מבנה ברור ומסודר כזה? כי אז אפשר להתבונן בזה בצורה יותר ברורה. כי על פי רוב אנחנו מערבבים את שלושת הדברים ביחד, למרות שהם קורים באופן סיקוונציאלי, סידרתי. המהירות שבה הם קורים כל כך גדולה עד שהם הופכים אצלנו לדבר אחר. כמו שיש לנו חבל עם שלושה גדילים, אחד לבן, אחד אדום ואחד כחול. ומרחוק זה נראה לנו כמו משהו בצבע סגול בהיר וכשאנחנו מתקרבים אליו אנחנו רואים שהוא מורכב משלושה חלקים. ואותו דבר כאן. בוודאי כשזה משהו שהוא עמוס רגשית, כשנעלבים מאוד או כשכואב נורא, עוצמת התחושה האמצעית יכולה להיות חזקה או חלשה לפי זה, וזו העוצמה הרגשית שאני מדבר עליה.

הערה: הפריע לי שכולם דיברו על הרגש אבל לא הגדירו אותו וזה הפריע לי מאוד ואני שמחה שיש משהו מדויק.

תשובה: החלק הפיזי הוא ניטרלי, עד שאנחנו לא נותנים לו שם הוא ניטרלי. זה כמו ההבדל בין כאב וסבל. כלומר: הכאב הוא כאב, אבל הוא לא סבל בהכרח. אותו דבר ברגשות. גם הרגש הטוב, כשמתרחב לי החזה, כל זמן שאני לא אומר אני שמח, טוב לי או איזה כיף, המשמעות שלו רגעית והיא עוד לא מונצחת והיא הרבה פחות חזקה.

הערה: אני מרגישה הרבה פעמים תחושה פיזית בלי שם, טובה או רעה ואני לא יודעת מה היא.

תשובה: זה בגלל שבאמת את מאוד פיזית ומודעת מאוד לתחושות הגוף שלך.

הערה: הייתי במסיבה סלונית בפעם הראשונה ושמעתי את השיר ללנייה, וכשאני שומע את השיר זה לוקח אותי לחוויה הזאת במסיבה לפני שנים. כמובן שהשיר עושה לי משהו אחר ממה שהוא עושה לאחר. אז איך אתה מנתח את זה?

תשובה: המלה, השיר, ללניה, היא הגירוי, וההרגשה אחריה היא הד של מה שהרגשת אז במסיבה. זה לא אותו דבר, אלא הכי קרוב שאפשר. אתה כבר לא בן שש עשרה, והגילוי שהיה אז כבר לא קורה. הגוף שלך משחזר את התחושה גופנית ואתה מסכם את זה בסוף במלים המזכירות את המסיבה הזאת.

שאלה: יש אירועים בחיים שאני חווה אותם והיום בעקבות מה שאנחנו לומדים אני מרגיש שאני צריך לקבל החלטה ברגע מסוים, האם לקבל את האירוע הזה, לאפשר את האירוע הזה ולקבל אותו בלי לסבול, או שאני צריך לבוא ולתת את האמירה שלי. והשאלה היא האם יש איזושהי אינדיקציה, איזושהו קו מנחה מתי אני צריך לאפשר את הסיטואציה ומתי אני צריך לבוא ולא לאפשר.

תשובה: קו מנחה אתה יודע הרי שלא תקבל פה. אני רוצה להגיד שני דברים. אלף שתעקוב אחרי מה שקורה ותשתדל לראות את הסיטואציה. רוב הסיכויים שהמקרים בהם אתה חושב שאתה צריך לא לקבל את זה או לשנות את זה ולעמוד על דעתך הולכים ומתמעטים. זה סימן שאתה מתקדם בהבנה. אתה שואל מתי כן ומתי לא. אם אתה רוצה את התשובה הברורה והפשוטה כאילו, זה אף פעם לא להתנגד. אבל כמובן שזה עובד נגד כל מה שמובנה אצלנו. אבל יש לזה עוד כמה תתי סעיפים. אחד, אם אתה יכול אל תיכנס לסיטואציה הזאת. הרי זה מה שקורה לאורך זמן. מתי זה קורה? מישהו מרגיז אותך אז אתה אומר לו משהו והוא חוזר אליך וכו'. אתה צריך להתבונן בזה בצורה קרה, ולראות מה קורה. אולי עלית על איזושהו מוקש רגשי, זו בעיה שלו, זה מה שחשוב להבין.

שאלה: לא, זה עוד בשלב שלפני כן, כשאני מתבונן, אפילו באירוע מתמשך, קורה משהו ולא נעים ולא נוח ואני מתבונן וחושב אולי זה יעבור, אולי לא כדאי לעשות משהו כי זה יעבור. אבל לפעמים זה לא עובר. זה תרגול נפלא לתת לזה לעבור ולא לסבול. אבל לפעמים אני אומר אולי צריך לעשות סוויץ' לסיטואציה ולהגיד שזה לא מתאים.

תשובה: זה בסדר. אם זה לא קורה מתוך סבל או מתוך לחץ, אלא זה באמת ממש בגלל שאתה מעדיף שהמצב יהיה אחר. השאלה החשובה היא האם ה**תוצאה** של מה שאתה אומר נורא חשובה לך או לא. התוצאה לא צריכה להיות כל כך חשובה לך. זה צריך להיות שלא נעים לך, והגעת למצב שלא נעים לך ואתה אומר שלא נעים לך.

הערה: אני יכול לעשות את זה ויכול להיות שזה יעזור, אבל זה יכול להתגלגל לתגובה של "מה אתה ככה וככה וככה!"

תשובה: השאלה היא האם לתגובה הזאת אתה מגיב באותה עוצמה שהיא נאמרת. אתה הגעת למסקנה שהדבר הנכון הוא להגיב, אבל האם אתה כבר יודע איך הצד השני לדעתך צריך להגיב על מה שאתה אומר? אתה אחראי רק עליך ולא עליו. יכול להיות שמה שעשית רק העלה לו את הטורים לרמה מאוד גבוהה. גם זה לא אחריותך בעצם. אתה אחראי על עצמך, ובגלל זה מומלץ לא להיכנס בכלל לתוך התסבוכת הזאת, בעיקר אם לא אתה התחלת בזה, או שאתה לא הגורם הישיר לזה, אלא הוא. אם משהו אצלו לא מוצא חן בעיניך, אז לך יש בעיה. אם משהו אצלך לא מוצא חן בעיניו, אז לו יש בעיה. מה זאת אומרת משהו לא מוצא חן בעיניך? אתה לא מקבל אותו כמו שהוא. אני לא אומר שאתה צריך להסתובב עם אנשים שאתה לא סובל, אבל אם אתה נמצא במצב שלא אתה החלטת עליו, או בגלל שזה קרוב משפחה, אתה צריך להחליט אם הוא מוצא חן בעיניך...

הערה: לא, זה לא שהוא לא מוצא חן בעיני, זה התוצאות של הפעולה שלו משפיעה עליו.

תשובה: תן דוגמא.

שאלה: אני עובד במתחמי טיפול שבו המטפלים עובדים אחד ליד השני ומקובל שלא מפריעים אחד לשני. בפעם האחרונה הייתה לידי מטפלת שלא הפסיקה לדבר, במשך ארבע שעות, וכל הזמן בקול רם וכל הסביבה שמעה את זה לא רק אני. לא רק לי זה הפריע, הרגשתי את זה במבטים. אפילו אם הייתי צריך להכניס איזה מלה עם המטופל שלי היא הייתה מתערבת ועונה למטופל כאילו במקומי. ואז הייתי במין מצב כזה שנורא כיף לי, ויש ים, ויש אנשים טובים, ואמרתי לעצמי שזאת הסיטואציה ואני מחליט לא לסבול. אולי צריך בכל זאת להקשיב אולי בכל זאת לראות מה קורה. ארבע שעות! פעם אחת אמרתי לה "מספיק!" ובאותו רגע היא הפסיקה, אבל זה היה רק לרגע. וחמש דקות אחרי זה היא המשיכה. לא הייתי בייאוש. הייתי במקום שבו אני מתבונן בסיטואציה ובזה שאני לא סובל מזה, ושואל את עצמי אם זו הדרך הנכונה לטפל בזה. אם הייתי אומר לה: "זה נורא מפריע, הסיפורים האלה", אבל אני חושב שהיא ממש פרוחה, הסיטואציה הזאת היא נתנה ביטוי לידע שלה ולתקשורת שלה. אנשים שבאו לטיפול אצלה נפתחו להם העיניים כשהיא אמרה להם דברים על עצמם, ואני לא רציתי לחסום אותה!

תשובה: יפה מאוד!

שאלה: אתה חושב שזה היה בסדר? בשלב מסוים כשלמטופלת שלי היה קשה להירגע ואני אמרתי לה: "תשחררי, תשחררי" אז היא אמרה: "אני אגיד לה, 'תעצמי את העיניים! תחשבי מחשבות נעימות'"

תשובה: התוצאה לא כל כך חשובה. התהליך, לראות מה קורה, זה מה שנותן לך את הכוח. לא להגיד למישהו, תראה אתה מפריע לי! כשאתה נמצא בסיטואציה כזאת ואתה מצליח לראות את זה ואתה מצליח לראות גם את הצד שלה, ואתה מצליח לראות את הטוב שבה, מה צריך יותר מזה בחיים?

ובחזרה לאתי הילסום:

"יופי [חבר שלה] יושב בשדה האברש, מתחת לשמיים המכוכבים, ומדבר על געגועים: אני לא מתגעגע, הרי אני בבית. כל כך הרבה למדתי מזה. אנחנו "בבית" בכל מקום מתחת לרקיע אנחנו בבית. בכל פינה עליי אדמות אנחנו בבית, כשאנחנו נושאים בנו את כל רכושנו.

פעמים רבות הרגשתי את עצמי ואני עדיין מרגישה, כמו בספינה שנטענה במטען יקר; הכבלים ניתקים והספינה שטה לה לכל הארצות והמשא היקר בבטנה. כל אדם הוא המולדת של עצמו."

כלומר, היא אומרת שמבחינה מסוימת **אנחנו מושלמים כמו שאנחנו, ויש לנו את כל מה שאנחנו צריכים**. אין לנו מה לחפש בחוץ, והאמת שאין לנו מה לחפש בכלל. כשאנחנו מחפשים, סימן שאנחנו מרגישים שחסר לנו משהו, אבל האמת היא שלא חסר לנו כלום. אבל מאוד קשה להגיע למצב הזה.

הערה: אבל לפעמים כשמרגישים שחסר משהו זה גורם לנו לצאת למסע רוחני ולהגיע למצב אחר. כשהתחלתי את המסע הרוחני שלי הרגשתי שחסר לי משהו ואם לא הייתי מרגיש זאת לא הייתי מגיע למצב שלי היום.

תשובה: ברור, אבל מה שמצאת למעשה היה לך מלכתחילה. רק שלא היית מודע אליו. כי לפי הבודהיזם, **הבורות שלנו היא עוזף ידיעות**. עוזף דברים שאנחנו חושבים שהם המציאות והאמת והם לא כך. וכשאתה נפטר מכל המטען העוזף, אתה רואה שיש שקט, כי מה זה רעש? רעש זה שקט ועוד משהו, העוד משהו ישנו מעל השקט ואם אתה מצליח להעיף אותו

אתה מוצא את השקט. זה לא שאתה יכול לייצר שקט. אתה יכול לחשוף אותו מתחת לרעשים, וזו כל העבודה, להוריד מטענים עוזפים.

הערה: כמו שלמדנו בספר על קרישנמורטי שהעבודה היא כמו של מגבים המנקים את שמש המכונית. הזכוכית הנקייה ישנה, אבל היא מכוסה בלכלוך ובז.

הערה: כמו שלמדנו בשיעור על שלוש הקערות. הקערה הפתוחה שהכל נכנס אליה, הקערה עם החור שכל מה שנכנס אליה יוצא, והקערה עם הלכלוך שצריך לנקות אותה.

הערה נוספת: אבל גם כשאתה מרגיש טוב עם עצמך, אתה תמיד רוצה לשמוע עוד מורה ולהכיר עוד דברים,

תשובה: לא.

הערה: אבל אתה הולך לשמוע מורים וקורא ספרים בלי סוף על הנושאים האלה.

תשובה: זה לא קשור. כמו שאלן ווטס היה אומר: כמו שהציפור מצייצת כך אני מדבר. גם כשאתה כבר בסדר אתה יכול לא לעשות כלום ואתה יכול לעשות משהו, וזה אותו דבר. השאלה היא אם זה מתוך שחסר לך משהו, או מתוך משהו אחר. קודם כל אני תמיד מחפש דרכים חדשות איך להעביר את זה, אז פה אני רואה משל כזה ושם אני רואה דמות אחרת. וחץ מזה, יכול להיות שאני יכול לשבת ולא לעשות כלום. אבל אין לזה שום עדיפות על פני לשבת וכן לעשות משהו. ואני בחרתי לעשות את זה.

הערה: צריך להיזהר מהתמכרות לדברים האלה. באחד הריטריטים פגשתי בחורה צעירה שסיפרה לי שהיא הולכת לריטריטים ארבע פעמים בשנה והייתה הולכת עשר פעמים אם הייתה יכולה. ולא לזה 'התכוון המשורר'. כלומר לא זה הרעיון בריטריט, אז צריך להיזהר.

תשובה: קשה לשפוט, יש אנשים שהולכים לשלוש שנים ריטריט.

הערה: זה לא אותו דבר. היא הרגישה שהיא צריכה את זה, והיא הפכה את הריטריט שהוא רק כלי לעיקר.

הערה: אם אני מבינה נכון אז אתה כבר הגעת לאיזה גילוי ובתוך זה אתה מתנהל איך שבא לך. והוא עדיין רוצה לגלות את מה שנמצא בנו, שאתה אומר שיש בתוכנו.

תשובה: אבל מה שבתוכנו הוא כלום.

הערה: אבל זה כמו צבע, כמו גלילה של צבע.

תשובה: לא, זה שקוף.

שאלה: אז מה זה הכלום, הריק הזה? הוא לא ריק?

תשובה: אי אפשר לדבר עליו.

שאלה: זה מה שאני אומרת, שזה לא כלום. כאילו בתוך הכלום הזה יש הכל.

תשובה: בסדר, אבל זה ניסיון להסביר את זה במלים, ולא יעזור שום דבר. אחת המלים הכי חשובות בבודהיזם היא emptiness אז איך שלא תסתכלי על זה גם לזה יש מקום. זה לא נורא חשוב וזה גם לא כל כך קל להגיד וגם לא כל כך צריך להגיד את זה. כי ברגע שאנחנו מנסים להגיד את זה אנחנו שוב נמצאים במחוז של המלים. אבל זה לא איזה דבר שהוא בשמים. רק תחשבי על זה שאת בשקט, יש שקט. לא חייב להיות שקט מסביב. שקט אצלך. נו, אז מה? איפה כל הצבעים והתיאורים? לא צריך! זה פשוט שקט, זה דבר מאוד מאוד פשוט. כמובן, אתם מכירים את המשל הזה על נער הפעמון? במנזר יפני, היה פעמון שהיה מצלצל כל הזמן, והיה נער תפקידו היה לצלצל כל הזמן, ומישהו אחר היה עושה את זה במשמרת הבאה. הגיע אליו מישהו ושאל: אולי אפשר קצת שקט? אז הנער שאל: מה זה שקט? והאיש השיב: שקט זה כשאינ רעש. והנער המשיך: תסביר לי מה זה בדיוק. ענה האיש: אי אפשר להסביר את זה אפשר רק לחוות את זה אם מפסיקים את הגונג. הנער המשיך: לא, אתה לא מתאמץ מספיק,

אני לא טיפש ואם תסביר לי את זה הרבה הרבה אני אבין. והאיש ענה: לא, בשביל להבין מה זה שקט צריך לשתוק! והנער התעקש: בשביל להסביר מוכרחים להשתמש במלים! וזאת הבעיה. אנחנו משתדלים להשתמש במלים כדי להסביר משהו שהוא בעצם ההיפך ממלים. אז אנחנו רוצים להבין בדיוק איזה צבע זה, אבל אין לו צבע! מבחינה מסוימת זה יותר מדי פשוט ולכן כאילו אי אפשר להסביר את זה. זה כמו מה שאמרתי לכם על הנייר הלבן. מתחת לשחור של המלים יש נייר לבן. אם היינו מורידים את כל המלים היינו רואים את הנייר הלבן, כי מתחת לכל אות יש נייר לבן, זה הודפס על נייר לבן וזה נשאר לבן. לא צריך להוריד את המלה בשביל זה, הרי הנייר לבן נמצא שם! אבל קשה לנו לראות את זה. לשם כך אנחנו עושים מדיטציה, כי במדיטציה יש לנו הזדמנות בצורה קצת מכנית להפסיק לחשוב, ואז אנחנו רואים שאנחנו יכולים להיות מודעים בלי לחשוב.

שאלה: שוב, מה זאת המודעות הזאת בלי לחשוב, היא לא משהו של התנהלות בתוך התנהלות?

תשובה: לא. אנחנו כאילו נייר לבן, אפשר לכתוב עליו הכל! אבל אנחנו בעצם זה הנייר, אנחנו המודעות עצמה. המודעות שכל דבר יכול להופיע בה. הרי אם תסתכלי עכשיו לאחור את תראי משהו לגמרי אחר, אם תסתכלי למעלה תראי משהו לגמרי אחר. את מוכנה, את פתוחה להכל!

שאלה: אז זה קורה, זה לא במקום ריק! קורה מתרחש, אתה פה הוא פה וכן הלאה.
תשובה: כן, אז תעצמי לרגע את העיניים, ואז אני אינני פה והוא איננו פה וכן הלאה, אבל אז ייכנסו לך מחשבות במקום. אבל הפוטנציאל לשקט ישנו. את בעצם מודעות. מודעות שמוכנה לקבל כל דבר. אבל כל דבר שתגידי הוא דבר שמופיע בפני המודעות והוא לא המודעות. את רוצה להפוך את המודעות לאובייקט, אבל היא לא אובייקט, היא סובייקט. בהגדרה הוא לא אובייקט. אם את תגידי שהמודעות היא כחולה זה כבר לא נכון. למה? כי היא לא כחולה, היא פוטנציאל לכחול. זה כמו מראה, את יודעת מה, המראה אם תשימי מולה אפי יהיה שם אפי. אם תשימי מולה אילנה יהיה אילנה. אם תשימי שם פיל, יהיה פיל. אבל המראה עצמה אין לה צבע, אין לה תוכן, היא רק משקפת את מה שמופיע בפניה.

שאלה: יש כאן בעיה. כי ההשתקפות אצלי שונה מזו שאצלך,

תשובה: כן, אבל המראה היא אותה מראה. למה זאת בעיה?

שאלה: למה אותה מודעות שהיא באמת ריקה למה יוצרת מצבים שונים אצל כל אחד.
תשובה: כי היא נמצאת מול מצבים ודברים שונים. כמו שיש לך עיניים, כשאת מסתכלת לפה את רואה חדר חשוך, וכשאת מסתכלת לשם את רואה דלת מוארת. אבל הרי אלה אותן העיניים, אותו חוש ראייה. אותו דבר פה, אם את פה והגוף שלך פה והגוף שלי פה, את רואה אותי ואני רואה אותך. זה כמו שאם תסתכלי לפה תראי דבר אחד ואם תסתכלי לשם תראי דבר אחר, נכון? אבל אצלך זו אותה מודעות בשתי הפעמים, והפוזיציה שלך היא שקובעת מה תראי.

הערה: זאת אומרת שכאילו אותה סיטואציה עדיין הזוויות שונות ויוצרות דברים אחרים.

שאלה: אתה אמרת שהמודעות של כולנו משותפת?

תשובה: כן, אבל בואו לא ניכנס לזה. הדבר שחשוב להבין ונורא קשה להבין אותו ואני מודה שנורא קשה להבין אותו, הוא שהמודעות, אין לה שום מאפיינים פיזיים. היא לא פה והיא לא שם. ולכן היא אותה אחת. אין לה מקום. קואורדינטות. בואו נעזוב את זה.

הערה: יש הרבה דברים שאין להם מקום וצורה פיזית. אהבה, למשל.

תשובה: נכון. אז אי אפשר להגיד שזה אצלי ואצלך. אני אתן דוגמא, יש כוכב בשמיים ו"יש" אחד אצלי ו"יש" אחד אצלך, אבל הוא אותו כוכב. אז אותו דבר המודעות, היא המודעות שלי, והמודעות שלך, וכיוון שזה לא משהו פיזי בכלל, אז הוא לא אצלי והוא לא אצלך. הוא גם אצלי וגם אצלך. זה מופשט מדי, אני לא רוצה להיכנס לזה. אולי יום אחד ואולי תראו את זה בספר של אתי הילסום. היא קוראת לזה אלוהים, אבל זה לא אלוהים שלה ולא אלוהים שלך. היא לא מדברת על האלוהים שאנחנו רגילים לדבר עליו.

"כשאני מתפללת, לעולם אינני מתפללת למען עצמי אלא רק למען אחרים. או שאני מנהלת שיחה מטורפת וילדותית או רצינית עם מה שמצוי עמוק בתוכי. ולשם הנוחות אני קוראת לו אלוהים."

אתה יכול לקרוא לזה אלוהים, ואתה יכול לקרוא לזה מודעות ואתה יכול לקרוא לזה emptiness ואתה יכול לקרוא לזה כל מיני דברים. בבודהיזם קוראים לזה Buddha nature, mind. השמות הם כחול על שפת הים והמשמעות היא אותה משמעות. אתה יכול להגיד שבבודהיזם קוראים לזה emptiness כמו שבטאואיזם קוראים לזה הטאו. והמשפט הראשון בספר הטאו הוא שניתן לומר אותו הוא לא הטאו, והטאו הוא המקור של כל הדברים. אז בכל מקום מנסחים אחרת. ועכשיו לדברים הרבה יותר ברורים:

"...אחרי המלחמה הזאת יישטף העולם, ללא רק בזרם של הומניזם, אלא גם בזרם של שנאה." ואז ידעתי: אני אצא לקרב נגד השנאה.

22 בספטמבר. אדם צריך לחיות עם עצמו כאילו הוא חי עם שלם. ואז הוא לומד להכיר בתוך עצמו את כל התכונות הטובות והרעות של האנושות. ורק אם ילמד לסלוח לעצמו על התכונות הרעות, יוכל לסלוח גם לאחרים. וזאת אולי המשימה הקשה ביותר שאדם יכול לקחת על עצמו: אני רואה את זה שוב ושוב אצל אחרים (בעבר גם אצלי, אבל עכשיו כבר לא); הקושי לסלוח לעצמם על טעויות וכישלונות. ובראש ובראשונה: להודות בטעויות וכישלונות."

כל עוד אתה לא מסוגל לסלוח לעצמך על כל הדברים אתה לא מסוגל לסלוח לאחרים. למה אתה לא מסוגל לסלוח לאחרים? כי זה מעיר בך את השד שבך. אתה כועס על פי רוב כשמהו מעורר אצלך הד. כשאתה חושב שמהו אצלך לא בסדר. "הייתי רוצה לחיות כמו שושני השדה."

זה ממש ישו. ישו אמר בדרשה על ההר, וְלִלְבוּשׁ לָפֶה תִּדְאָגָה הַתְּבוֹנֵנוּנָא אֶל־שׁוֹשְׁנֵי הַשְּׂדֵה הַצְּמָחוֹת: לֹא יַעֲמְלוּ וְלֹא יִטּוּ וְאֲנִי אֶמַר לָכֶם כִּי גַם־שְׁלֵמָה בְּכָל־הַדָּרוֹ לֹא־הָיָה לְבוּשׁ כְּאֶחַת מִהֵנָּה.

"פעם כתבתי באחד היומנים שלי: הייתי רוצה להחליק בקצות אצבעותיי על קווי המתאר של זמננו. הייתי ישובה אז אל שולחן הכתיבה שלי ועדיין ידעתי את הדרך אל החיים. וזאת משום שעדיין לא מצאתי את החיים בתוכי."

החיים בתוכי, זה בדיוק מה שמה היא קראה לו אלוהים. "את הדרך לחיים שבתוכי גיליתי עוד בזמן שישבתי אל השולחן הזה. ואז נקלעתי פתאום למוקד הסבל האנושי, לאחת מהחזיתות הרבות המפוזרות על פני אירופה. ושם זה קרה לי פתאום: מתוך פני האנשים, מתוך אלפי מחוות, מלים, סיפורי חיים, התחלתי לחבר את פרקי תולדות זמננו, והרבה יותר מאשר זמננו. כשלמדתי לקרוא את עצמי, נוכחתי לדעת שאני יודעת לקרוא גם את הזולת. ואז הרגשתי כאילו אני מחליקה באצבעות רגישות על קווי המתאר של זמננו ושל החיים. איך זה קורה, שאותה

חלקת שדה מגודרת בתיל, שגורל אנוש וסבל אנוש ממלאים אותה ועוברים דרכה, מעוררת בי זכרונות נעימים כמעט? איך זה קורה שרוחי אינה נעכרת שם, להיפך: היא מצטללת ומזדככת? משום שלמדתי לקרוא את החיים וראיתי שאינם חסרי משמעות. למדתי לאהוב את החיים בין הסופרים והמשוררים והפרחים שעל השולחן הזה. ושם, בין הצריפים, בין האנשים הרדופים והמעונים, מצאתי את החיזוק לאהבת החיים שלי. לא הייתה כל סתירה בין החיים בצריף רדוף הרוחות ובין החיים בחדר המוגן והשקט הזה."

אתם זוכרים שבהתחלה היא אמרה, אני עכשיו יושבת בחדר המוגן אבל מה יקרה לי אם אני אצא החוצה. וזה בעצם התשובה.

"אף לרגע לא ניתקתי מן החיים שחלפו כביכול, היה כאן רצף אחד מתמשך ורב משמעות. איך לתאר את זה? איך לגרום לאחרים שיחושו גם הם שהחיים הם בעצם יפים וכדאיים וצודקים, כן צודקים? אולי אלוהים עוד ייתן לי אי פעם אותן מלים ספורות ופשוטות. וגם את המלים הציוריות והלוהטות והרציניות. אבל מעל לכל: פשוטות. איך לצייר בכמה משיכות מכחול עדינות, רכות ועם זאת רבות עוצמה, את כפר הצריפים שבין השדה לשמים? ואיך אוכל לשתף אחרים בקריאתם של כל האנשים שצריך לפענח אותם ככתב חרטומים, קו אחרי קו, עד שמתגלית תמונה אחת גדולה וקריאה, המשובצת בין השדה לשמים?"

דבר אחד אני יודעת בוודאות: לעולם לא אצליח להביע במלים כתובות את מה שהחיים אייתו לי באותיות חיות."

זה חשוב נורא: "לעולם לא אצליח להביע במלים כתובות את מה שהחיים אייתו לי באותיות חיות." זאת אומרת את החיים אי אפשר לכלוא בתוך מלים. והמשל הידוע בבודהיזם שהבודהא אמר בעצמו: אם אני מראה לכם באצבע על הירח, תסתכלו על הירח, מי שיתרכז באצבע שלי, לא יראה את הירח לעולם. זאת אומרת אנחנו יכולים לתת כיוון, אבל לא את הדבר עצמו. הדבר עצמו, זו החוויה עצמה, ואת החוויה עצמה אי אפשר לבטא במלים. אז נכון, אנחנו משתדלים, אנחנו מנסים, אבל אני חוזר לדבריה:

"דבר אחד אני יודעת בוודאות: לעולם לא אצליח להביע במלים כתובות את מה שהחיים אייתו לי באותיות חיות. קראתי הכל, כמו עיניי ובכל חושיי. לעולם לא אוכל לספר את הכל כמו שהוא. הידיעה הזאת הייתה עלולה לייאש אותי, לולא למדתי להשלים עם העובדה שהכוחות העומדים לרשות האדם הם מוגבלים, ועליו להשתמש במה שיש לו."
הערה: אין גם דבר כזה, כמות שהוא.

תשובה: נכון. יש אבל זו לא מלה. **ברגע שאתה מתאר זו כבר לא ממש החוויה.** אבל מצד שני אנחנו צריכים לזכור שאנחנו כל הזמן חווים את החיים כמות שהם. אם אנחנו מצליחים להשקיט קצת את המלים.

הערה: זוכרים את המאמר של ביאליק "גילוי וכיסוי בלשון" בו הוא אומר שהמלים הן כמו גשר אבנים רעוע מעל תהום המציאות האמיתית, וכל רגע הוא עלול ליפול לתהום המאיימת והמסוכנת, והוא עוד משורר, שהמלים הן הכלי שלו.

תשובה: בזה אני לא מסכים אתו. אבל כך הוא ראה את זה ובגלל זה היו לו תקופות בהן הוא לא כתב. כי הוא ראה את הכתיבה כמעשה מסוכן, כי אתה לוקח מלים ואתה מרדד את המציאות האיומה בעיניו.

"אני עוברת על פני האנשים כאילו הם מטע צעיר, ורואה שהמטע מצמיח פירות אדם."

אלן ווטס כתב שאנחנו לא באנו לעולם אלא באנו מן העולם. ואומר שאם מישהו היה מסתכל על כדור הארץ במשך הרבה שנים, היה רואה שפעם היה כדור מגמה לוחט, ואז הוא התקרר לאט לאט, ונוצרו ימים וסלעים ונוצרו עצים וגם האנשים נוצרו. כלומר בעצם נוצרנו מתוך היקום, וזה הבדל מאוד גדול. האם אתה חלק אורגני מהעולם או שאתה נפרד ממנו. אם אתה אומר באתי לעולם, זה כאילו היה עולם ואתה באת אליו. ולכן אתה מרגיש זר. כאילו הגעת למקום ואתה נמצא שם כרגע, ואם אתה לא מבין שאתה בעצם פרי של העולם וכמו שהעץ מוציא פירות כך העולם מצמיח אנשים. מבחינתה המקום הזה מצמיח אנשים אבל לא בטוח שהאנשים שם מרגישים כמוה.

"אני חשה שהבית הזה מתחיל לנשור לאט לאט מכתפיי."

אתם זוכרים שפעם היא חשבה שלא תוכל לעזוב את הבית. מה יקרה אם תצטרך לעזוב את הבית. הבית זה היא. היא יושבת ליד השולחן וזה שהיא יכולה לשלוח את היד ולקחת את הספר שהיא רוצה זה הדבר הכי טוב בעולם.

"אני חשה שהבית הזה מתחיל לנשור לאט לאט מכתפיי." אם אתם זוכרים מה שאמרנו על הדרך להתקדמות שהיא על ידי זה שמשירים יותר ויותר דברים אז הדבר שהיה הכי חשוב לה מתחיל לנשור לאט לאט מכתפיה. הניסוח יפה: זה לא שהיא נפטרת ממנו, וזה אפילו לא שהיא מוותרת עליו אלא הוא נושר מעצמו. ההבנה משחררת אותה מההיצמדות. "לנשור מכתפיי" בעצם היא מבינה שהוא ישב לה על הכתפיים, הבית הזה. למרות שזה היה המקום שהיא הכי אהבה. אבל אפילו הדבר שאתה הכי הכי אוהב, אם אתה נצמד אליו, הוא עול על כתפך.

מה שנקרא "הינזרות", בבודהיזם הכוונה היא להפחתת ההיצמדות, בעיקר לדעות. "אני חשה שהבית הזה מתחיל לנשור לאט לאט מכתפיי." מוטב כך, עוד מעט יהיה הניתוק המוחלט. אני מתרחקת ממנו יום יום, בזהירות, בעצב עמוק, אבל גם בידיעה שמוטב כך ואי אפשר אחרת.

העצב העמוק הוא עדיין שארית מההיצמדות, אבל אפשר לומר בשפה שלנו שכואב לה אבל היא לא סובלת.

"ובחולצה אחת לגופי וחולצה אחת בתרמילי – נזכרת באגדה של קורמן על האיש שלא הייתה לו חולצה. המלך מחפש בכל הממלכה את החולצה של הנתין הכי מאושר, וכשהוא מוצא אותו, מתברר שאין לו חולצה בכלל – ועם התנ"ך הקטנטן, ואולי אוכל למצוא מקום גם למילונים הרוסיים ולסיפורי העם של טולסטוי, ואולי גם למכתבים של רילקה. וחוף מזה אפודת צמר הכבשים שסרגה חברה במו ידיה – אלוהים, כל כך הרבה ועוד אני רוצה להיות כשושני השדה? ועם חולצה אחת בתרמיל אני צועדת לקראת "עתיד לא נודע". כך קוראים לזה. והרי בכל מקום רגליי הנודדות דורכות על אותה האדמה, ואותם השמים משתרעים מעל לראשי המתמוגג, פעם יש בהם ירח ופעם שמש. וכמובן גם כוכבים. אז למה לדבר על עתיד לא נודע?"

אם האדמה היא אותה האדמה והשמים הם אותם שמים אז למה לדבר על עתיד לא נודע, הרי זה דבר החשוב וכל השאר שולי.

"קלאס, לא רציתי לומר לך אלא זאת: יש לנו עוד כל כך הרבה לשנות בעצמנו, שאין לנו בכלל זמן לשנוא את מי שנקראים "אויבינו". בינתיים אנחנו עוד אויבים זה לזה. והבעיה לא תיפתר בכך שנאמר, שגם בינינו יש רשעים ורודנים. בעצם אני לא מאמינה במה שנקרא "רשעים". והייתי רוצה להושיט יד לאיש הפוחד הזה, הייתי רוצה לגלות

את מקור פחדיו, לרדוף אותו ולגרש אותו לתוך עצמו, זה כל מה שאנחנו יכולים לעשות בימים האלה, קלאס.

וקלאס השיב לי בתנועת יד עייפה ומיואשת ואמר: אבל למה שאת רוצה דרוש הרבה זמן, ולנו הרי לא נותר זמן רב. ענית: אבל מה שאתה רוצה נמשך כבר אלפיים שנות ועוד אלפי שנים לפני כן, מאז שקיים האדם. ומה דעתך על התוצאות, אם מותר לי לשאול?

ואני חזרתי ואמרתי בלהט האופייני לי, למרות שהרגיזה אותי העובדה שאני חוזרת על עצמי בלי סוף: אין ברירה, קלאס, אין שום דרך אחרת, אלא שכל אחד מאתנו יתרכז בעצמו וישמיד בתוך עצמו את הדברים שבגללם הוא רוצה להשמיד אחרים. ומוטב שנבין שכל גרגר של שנאה שאנחנו שאנחנו מוסיפים לעולם הזה, עושה אותו עוד פחות אנושי ממה שהוא.

וקלאס, הלוחם הוותיק והמושבע במלחמת המעמדות, אמר בתדהמה ותמיהה כאחת: כן, אבל... אבל זאת הנצרות! ואני, שהייתי משועשעת מהמבוכה הפתאומית, אמרתי בקור רוח: כן, ולמה לא בעצם, למה לא הנצרות?

אני מקווה שאישאר בריאה וחזקה."

הערה: על הטעות של הקומוניזם שניסה לעשות סוציאליזם בלי דמוקרטיה. שהרי אין סוציאליזם בלי זכויות ואם מכוננים דיקטטורה של הפרולטריון, זה כבר לא סוציאליזם. אקרא ברשותכם עוד קטע אחד:

"אלוהים, הייתי רוצה לטייל בבוא היום בכל ארצות עולמך, **יש בי משהו שאינו מכיר בגבולות ורואה את המשותף לכל ברואיך, למרות ההבדלים והמלחמות שביניהם.** ועל המשותף הזה הייתי רוצה לדבר בקול דק ורך, אבל בשטף ובשכנוע. תן לי את המלים ואת הכוח. אבל קודם אני רוצה להיות בחזית ובין האנשים הסובלים. ואז תהיה לי הזכות לדבר, נכון? שוב ושוב גואה בי הגל הקטן והמעודד, שוב ושוב, גם ברגעים קשים. החיים יפים כל כך. אי אפשר להסביר את התחושה הזאת. היא לא מעוגנת במציאות שאנחנו חיים בה. אבל הרי זאת אינה המציאות היחידה, יש עוד מציאויות מלבד המציאות שבעיתונים ובשיחות הנלהבות והשטחיות של אנשים מבוהלים. הרי קיימת גם המציאות של הרקפת הקטנה הוורודה-האדומה, ושל האופק הרחב, המצוי מעבר למהומה ולמבוכה של ימינו.

אלוהים, תן לי שורת שיר אחת קטנה ביום, וגם אם לא יהיה לי נייר לכתוב אותה עליו, ולא תהיה לי מנורה לכתוב לאורה, אלחש אותה אל עבר שמייך הרחבים, בערב. אבל תן לי מדי פעם שורה אחת קטנה של שיר."

לפני כן היא חשבה שאם לא תהיה לה מנורה ולא יהיה לה שולחן היא לא תוכל לכתוב שירה. עכשיו היא מבינה שבשביל שירה או בשביל חוויה היא לא צריכה שולחן או מנורה.

שאלה: האם היא מתכוונת לאלוהים הפנימי שלה או לבריאה?

תשובה: זה לא כל כך ברור. יש משהו שאינו מכיר בגבולות... וקודם הייתי רוצה לטייל בכל ארצות עולמך... הדברים עוד לא ברורים גם לה, והתגבשו תוך כדי כתיבת העולם.

החשוב הוא שהיא רוצה לדבר על המשותף בין כל האנשים בעולם. כי אתה יכול לבחור אם תראה את השונה ממך או את המשותף אתך. אם תראה את השונה שבו, אז תרגיש שונה ממנו, ואם תראה את המשותף אתו תרגיש אחד אתו. ותמיד אפשר למצוא משהו משותף עם כל אחד, אפילו זה שנראה הכי הכי שונה ממך. לטיבטים יש אפילו מדיטציה כזאת: תחשוב

על אויב שלך. אתה שונא אותו אבל בטוח יש מישהו שאוהב אותו ורואה אותו לגמרי אחרת ממך. אישתו, הילד שלו, החבר שלו. אז מי אמר שאתה צודק והוא טועה?

אני זוכר שלפני כמה שיעורים דיברנו על הנושא של זמן, ואת אמרת שזה ברור לך ושאינ בכלל שום שאלה שאין זמן, נכון? ולפי דעתי זאת אחת מנקודות המפתח, מפני שאצלי אישית זה היה המקום שכשהבנתי אותו אז אני חושב שהבנתי את הכל. וזה נושא ששווה קצת להתבונן בו.

אפשר להסתכל על זה מהמון כיוונים. אפשר להגיד נון-דאליות, אפשר להגיד שבלי זמן אין דאליות. למה? **אנחנו הרי לא רואים דאליות ולא חלוקה בעיניים שלנו.** נניח, אני שם פה שתי כוסות, אחת ליד השנייה וכשאני מתבונן אני רואה איזושהי תמונה. אני לא רואה שתי כוסות. כדי לומר שיש פה שתי כוסות אני צריך להגיד: פה יש כוס ופה יש כוס, וכשאני אומר פה יש כוס ופה יש כוס נכנס ממד הזמן. אם אני רואה אותן ביחד כמו שאני באמת רואה אותן אז אני לא רואה משהו מחולק. אם אני רואה אחת, מתרכז באחת, ועובר לשנייה - זה מצריך זמן. אבל כשאני באמת מסתכל על זה כרגע, בשנייה אחת מסוימת אני רואה תמונה לא מחולקת, **כדי לחלק אני צריך זמן.** כל חלוקה, כל השוואה, אם אני רוצה להשוות את זה לזה, כמו בשיר הזן המפורסם "הסינג סינג מינג" שהמשפט הראשון שלו אומר: הדרך הגדולה איננה קשה אם רק לא תעשה הבחנות. אם אנחנו לא עושים הבחנות אנחנו לא דאליים. כדי לעשות הבחנה אנחנו צריכים לפרק משהו ולגשת אליו בצורה סדרתית, לפרק אותו לאחד ולעוד אחד ולשם כך צריך זמן. מכאן מגיעים לעניין של נצח, מהו נצח בעצם. יש כאלה שאומרים שנצח זה זמן ארוך לאין סוף. להגיד אין סוף זה דבר שהוא לא קיים, מושג לא קיים. מה זה אין סוף? ומה קורה אחר כך? אי אפשר לקלוט את זה. רק המוח של האדם יכול להמציא דבר כזה. זה מושג בלתי מושג. לעומת זאת, שפינוזה מגדיר את זה שהנצח הוא חוסר זמן. אם אני נמצא במצב שהזמן לא קיים בשבילי, אז אני בנצח. כי אין משהו אחר, אין לפני ואין אחרי. ובעצם כל הזמן אנחנו נמצאים בנצח, כי כל הזמן אנחנו נמצאים בהווה. הווה הוא אותו דבר שקורה כל הזמן, אז אנחנו לא יכולים להיות לא בהווה. אנחנו יכולים לחשוב על דבר שקרה בעבר, אבל מתי אנחנו חושבים עליו? עכשיו, בהווה. אנחנו יכולים לצפות למשהו שיקרה בעתיד, אבל מתי אנחנו צופים אותו? בהווה. כל היתר הן קונסטרוקציות מחשבתיות. **והחוכמה הכי גדולה היא להבחין בין מציאות וקונסטרוקציה מחשבתית,** שיכולה להיות מאוד יעילה ומאוד לעזור ואנחנו חייבים אותה כדי לתקשר עם אנשים אחרים ויש לה תרומה גדולה מאוד לחיינו ולחברה, אבל היא גורמת לסבל. מתי היא גורמת לסבל? לא כשלעצמה. רק כשאנחנו מבלבלים בינה לבין המציאות, זאת הבעיה. היא אינה הבעיה, הבעיה היא שאנחנו מבלבלים בינה ובין המציאות ואנחנו חיים בתוך הפונקציונליות הזאת ולא בחיים.

שאלה: ומה אם יש מציאות שהרגל שלי שבורה?

תשובה: אז יש כאב. אין סבל. כדי שיהיה סבל יש כשאת משווה את המצב למצב אחר. המצב האידיאלי הוא שהרגל שלך לא שבורה, עכשיו הרגל שלך שבורה, ואת משווה אותו למצב האידיאלי של רגל לא שבורה. כדי להשוות צריך זמן.

שאלה: לא יכול להיות שזה קורה כמעט באותו זמן? הכאב והסבל?

תשובה: בוודאי, זה קורה אצלנו כל הזמן, אבל אלה שני דברים נפרדים. אגב, אם את מרוכזת באמת בכאב, עד כדי כך שאת לא חושבת על כלום, אז את לא סובלת. כואב לך מאוד אבל את לא סובלת. כי הסבל נובע מבדיקה של המצב, הסבל הוא חוסר קבלה של המצב, ושוב זה מצריך זמן.

הערה: כדי להפריד בין הכאב והסבל צריך זמן, רווח כלשהו.

תשובה: לא, צריך התבוננות. אני עכשיו מתבונן בכוס. **יש התבוננות, זה לא דורש זמן.**
להפוך את זה למושג דורש זמן. אם אני עכשיו מתבונן בכאב, אז אני מתבונן בכאב. אם אני רוצה לקרוא לו בשם אז אני פותח את המרחק הזמני ביני ובינו. הכאב ישנו וההתבוננות בו אינה דורשת זמן, כי יש כל הזמן מודעות בלתי נפסקת, וההתבוננות אינה משהו שצריך להתחיל בו אחרי שהכאב מתחיל. אם יש רפלקס שאומר אם כואב לי אז אני צריך לסבול, ואם רואים את הרפלקס, הוא כבר לא רפלקסיבי, האוטומט לא עובד. אם הוא כן עובד, כלומר גם כשהסבל או התגובה עולים, עדיין צריכים לראות מה קורה. האם אני בכאב או בתגובה, במקור או בסבל הנגזר. ההתבוננות מורידה את עוצמת התגובה והיא נעלמת בעצמה. כל הזמן צריך לראות מה קורה בדיוק.
הערה: צריך להיות בשליטה.

תשובה: לא, צריך לשלוט צריך. רק להתבונן. לשלוט זה אומר שאת מפעילה כוח או אנרגיה, את מנסה לשלוט במצב. המצב הוא מצב. אם אני יכול להיות כל הזמן רק מודע למצב, ולקבל אותו, זה מספיק. זה נקרא "איסלאם", השלמה, חוסר ניסיון לשליטה. צריך לתרגל את זה כל הזמן. חוץ מהפגישה הזאת שבה מדברים, אפשר לתרגל 7\24 בשאר הזמן...
הערה: גם הכאב וגם הסבל הם לא לנצח, הם יעברו.

תשובה: זה נכון, זו אחת התרופות שמרגיעות אותנו כשאנחנו סובלים. אבל השאלה היא למה אנחנו סובלים בכלל. כשאני סובל אז כמובן שהמחשבה שזה לא לנצח עוזרת, וכאן בא העניין של זמניות, אבל זו תרופה מסדר ראשון. אבל למה אני סובל? **בודהה אמר שאנחנו סובלים כי אנחנו נצמדים. למה אנחנו נצמדים? לדעה מסוימת.** למשל: עכשיו כואב לי אבל הכאב עצמו הוא לא סבל. כאב הוא כאב. אבל אם אני חושב שהכאב לא בסדר, נגיד שאני הולך ואני פוצע את האצבע הקטנה שלי מהשולחן. זה משהו סתמי. אם אני אומר לעצמי: איזה אידיוט אתה, לא יכולת להסתכל? או מה השולחן הזה עושה כאן. ולמה עשית את זה הרי אמרו לך ללכת עם נעליים! אי קבלת המצב הוא הסבל, לא המצב. אם אני כבר בסבל אני יכול לומר לעצמי שזה יעבור וכו'. אם אני מתבונן ורואה שמה שגורם לי לסבול הוא לא המצב אלא התגובה שלי למצב, אז מה שקורה הוא שהסבל נושר.
שאלה: כשאתה סובל, או כואב אתה יכול לחשוב ככה?

תשובה: כשאתה כואב, אם אתה לא חושב בכלל זה מצוין, כי אז בכלל אין שום בעיה. אתה לא צריך לחשוב ככה או ככה. אתה צריך להתבונן ולראות. וכשאתה רואה, ואתה חייב לראות, אם אתה מתבונן באמת שמה קורה פה הוא שלכאב נוספת דעה. ברור שאצל כולנו זה מתערבב יחד, כואב לנו ואנחנו סובלים, אבל כל הדברים האלה קורים במהירות אבל הם לא סימולטאניים. אגב מדיטציה היא אחד הדברים שבהם אנחנו כאילו מאיטים את המחשבה, את כל מה שקורה. ולכן התודעה רואה הרבה יותר טוב, ברזולוציה הרבה יותר גבוהה. אם אני נותן מכה לכוס הזאת והיא נופלת, אם אני נמצא במודעות מאוד מאוד גבוהה אני רואה ממש איך הכוס הזאת נופלת, לאט לאט. כי אני מחלק את המציאות להמון המון חלקים קטנטנים ואני כל הזמן נמצא באותו חלק, אז אין שום בעיה, אני יכול בכל רגע לתפוס אותה ולהרים אותה בזמן שהיא נופלת. כי היא נופלת בקצב שתלוי במהירות המחשבה שלי. אם אני מאוד מאוד מודע, כמו שקורה משהו ואנשים קופצים מידי, בעשירית שניה ונכנסים מתחת לשולחן, מפני שהם לא חושבים על זה.

הערה: הייתי בתאונה והכל היה סלואו מושן...

אם אנחנו חיים בסלואו מושן, אנחנו חיים הרבה מאוד שנים? נכון.

שאלה: איך להרגיש את הרגע כל כך ארוך. האם העניין הוא להאריך כל דבר שאנו עושים בכך שנעשה את זה יותר לאט?

תשובה: אני לא רוצה לעשות את זה יותר לאט. אני רוצה לראות את זה יותר טוב. אני רוצה להיות במודעות גבוהה. מודעות גבוהה אומרת למשל, שאם הכוס הזאת נופלת אני רואה אותה בכל שניה ושניה, אני צריך לשם כך גם שרירים חזקים, אבל כך אוכל לתפוס אותה בנפילתה. אם אתה מצליח לראות את הדברים יותר במודעות, כך הדברים שאתה רואה יותר עשירים ויותר מפורטים. במדיטציה, יושבים עשרים דקות והמשימה שלנו היא לא לעשות שום דבר. להתבונן בנשימה ולראות מה קורה. המטרה היא לא להיות המשרת של המחשבות אלא הבוס שלהן. איך מגיעים לזה? כשרואים. אבל צריך לראות את המחשבה בתור מחשבה ולא להיכנס לתוך התוכן שלה. בסופו של דבר אנחנו צריכים להיות מסוגלים כאילו לא לעשות שום דבר, לא להתערב. ברור שזה לא מההתחלה, בהתחלה כן, יש לנו תפקיד לשים לב לנשימה. יש לנו תפקיד: לחזור לנשימה, לחזור לנשימה, לחזור לנשימה. אבל זה קצת משעמם, אז יש שני מוצאים מזה: אחד לברוח למחשבות, והשני להפסיק לשים לב לנשימה ולהמשיך להיות מודע. ואז רואים שקט.

הערה: הליכה למקום חדש ארוכה יותר מאשר ההליכה בפעם השנייה. הלכת עשר שעות, חזרת בשעה.

תשובה: כשאתה כבר מכיר אתה לא שם לב. ליבך גס בזה. בגלל זה ההליכה הראשונה היא ההליכה הטובה, הרעננה, כשאתה באמת שם לב לדברים. כל רגע שונה מהרגע הקודם. אבל בתוך הקופסא שלנו יש מנגנון שמסביר לנו שבעצם זה כמו זה, זה לא חדש, אף על פי שזה באמת כן חדש. זאת חשיבה, בה אני מזהה את הדבר הזה ויודע שיש לו שם, אז בסדר, זה עוד עציץ, עוד ציפור. אבל בהסתכלות בצורה רעננה, אם אני מצליח לא לקרוא לזה בשם, אז זה חדש לגמרי. זה אמנם דומה קצת לאלצהיימר, אבל...

הערה: הסתכלתי על נמלה – עולם ומלואו. הולכת ימינה, שמאלה...

במדיטציה זה בדיוק כך. לא סתם, זו המשימה היחידה שלנו. לראות מה שקורה ברזולוציה הכי גבוהה שאפשר. אפשר בהחלט לעשות מדיטציה על נמלים, אבל זה לא במקום. מה שיכול לקרות זה שתגיע לתובנות עילאיות בקשר לנמלים. אם תעשה מדיטציה תגיע לתובנות עילאיות בקשר למחשבות שלך.

שאלה: כשמתבוננים בנמלים זה לא בדיוק אותו דבר מפני שהנמלה עושה איזושהי פעולה ואז קיימת השתנות מסוימת, בשעה שהנשימה היא תמיד אותו דבר.

תשובה: כן, בגלל זה לעקוב אחרי דבר משתנה זה יותר קל, יותר מושך. אבל השאלה מה יוצא לך מזה? אחת הסיבות שמומלץ לעשות מדיטציה על נשימה היא שנשימה תמיד יש, ונמלים אין בכל מקום. צריך להבין שהנשימה היא רק לחלק הראשון של השאמאטה, השקט, והריכוז בה עוזר להגיע אליו. החלק השני, הוויפאסאנה, זה מה שאתה רואה אחרי שיש לך ריכוז. הריכוז הוא תנאי הכרחי לתובנה. אז זה בסדר גמור אבל זו לא המטרה, אלא רק כלי בדרך.

שאלה: איך ברגע שהבנת שאין זמן הבנת את הכל?

תשובה: היה נדמה לי שכבר הסברתי את הכל... ראשית הסברתי למה ההבנה של הזמן גורמת להבנה של נון דואליות. אם אין זמן אין פירוק, אם אין זמן אתה יכול לחיות רק בהווה. אם אין זמן אין סבל, כי אם אין זמן אני לא יכול לעשות השוואות, ואם אני לא יכול לעשות השוואות אז אין סבל, כי סבל נובע מהשוואה בין המצב הקיים למצב אחר, שלא קיים. ואם אני עכשיו נמצא במדיטציה ואני מבין שאין זמן ונניח שאני מתבונן בנשימה, אז אני רואה כל

חלקיק של נשימה לחוד. זה לא משהו שחוזר ומשעמם ולכל רגע יש עניין משלו. ואין חיבור בין כל חלק לחלק, ואין יצירה של סיפור מתמשך וכרונולוגי. אני לא עושה כלום, לא רואה חלקיק ועוזב אותו אלא זה קורה, יש חלקיק ויש עוד חלקיק. כי נפטרת מהמושג של הזמן. מהאני המחבר שהוא תוצר של הזמן. כי האני נוצר מהסיפור שהייתי ילד ועכשיו אני מבוגר וזה אותו אחד שממשיך כל הזמן. אבל לשם יצירת האני צריך זמן. הזמן זה דבק של האני. אני יכול להגיד שאני גם גר בנהריה וגם נהג במכונית כזאת וכזאת וגם קורא ספרים כאלה וכאלה וכל התכונות האלה הם משהו אחד. אבל כדי לצרף אותן צריך זמן. זה ועוד זה ועוד זה.

הערה: קשה מאד להבין את התהליך שאתי הילסום עברה, את המצב שהגיעה אליו, ואת הייחוד שלה.

תשובה: לפעמים במצבים קיצוניים קורים דברים שאתה לא יכול להגיע אליהם בחיים הרגילים, ונכון שיש כאלה שמגיעים להתנהגויות הפוכות ממנה. אבל היא כבר הייתה בתחילת התהליך הרוחני כשזה התחיל וכך הדברים שכבר היו נוכחים, עברו תהליך של הקצנה או חידוד.

הערה: בקשר למוות, ברגע שאתה מקבל את המוות, הכל משתנה ויש חופש ומשתחררת המון אנרגיה של הפחד והרתיעה מהמוות, ולנו שלא הגענו למצב הזה קשה להבין את זה.

תשובה: נכון מאד. למשל, אמא של חבר חלטה ונפטרה תוך שישה חודשים, והודיעו לה מהתחלה שהמחלה סופנית, וממש עכשיו, כמה ימים לפני מותה אמרה לבנה, אני יודעת שאני הולכת למות אבל תדע לך, שבחודשים האחרונים קרו לי דברים שכל החיים רציתי שיקרו לי ורק עכשיו הם קרו.

הערה: אני מבינה ממה שאמרנו שהדרך להבנה היא הקושי הגדול, וכך גם זה אצלה, רק שהיא צריכה גם להתמודד עם החיים במחנה. ואני כמי שאני, לא מצליחה בכלל להבין אותה. **תשובה:** זה נכון, ואנחנו נראה איך זה קורה אצלה. עכשיו היא יוצאת ונכנסת למחנה אבל המצב הכללי הולך ונהיה יותר גרוע.

הערה: אני הייתי על הסף, טיפולים נוראיים, אבל איכשהו בתוכי משהו נפתח, אתה יודע שאתה הולך למות, אבל זה לא משנה לך אלא להיפך אתה זורם עם מה שיש ואתה חי עם מה שיש וזהו. זה מהניסיון שלי. אבל עדיין אתה שם לב לדברים איך מתייחסים אליך ואיך להתמודד עם זה.

תשובה: זה כל כך נכון. אבל כדי להרגיע את אלה שלא נמצאים במצב הזה, נגיד שלא חייבים את זה, לא חייבים להיות במצב כל כך קריטי, אפשר גם בלי זה. מבחינה מסוימת זה אולי יותר קשה. הרי ממה הבזדהה התחיל? החיים הם סבל. מי שלא סובל, ממש ממש לא סובל, לא צריך בודהיזם. מהבחינה הזאת הסבל הוא קטליזטור כדי להתבונן בדברים. לכל אחד יש את הסבל שלו, קטן או גדול יותר, ארוך או קצר יותר והוא משמש לו קטליזטור, ואחרי שזה מגיע צריך להבין ולתרגל, זה הכל. היא חולה קצת, אתי הילסום:

“עליי ללמוד ללכת אחריו, אלוהים, ובלי תנאים, בלי: אם רק אישאר בריאה, אז... הרי

גם אם לא אהיה בריאה, העולם ימשיך לנהוג כמנהגו. **אינני יכולה לבוא בדרישות.**

לא אבוא בדרישות. וברגע שוויתרתי על הציפיות, פחת כאב הבטן.”

על הרופא ואנשים שאמרו לה לא לחיות חיים אינטנסיביים:

“ואותם אנשים שאומרים 'את חיה חיים אינטנסיביים מדי', אינם יודעים שאפשר לפרוש

לתוך התפילה כמו לתא נזירים, ולצאת ממנו בכוחות חדשים ושלוה מחודשת.”

זה מזכיר לי משהו שאמרו בהספד לאמא של החבר שלי שנפטרה צעירה בגיל שישים, אז מישהו אמר שהיא עשתה כל כך הרבה בחיים האלה עד שהיא פשוט גמרה הכל יותר מהר. "לדעתי, **דווקא הפחד מבזבז כוחות הוא שמתיש את מיטב כוחותיהם. מי שעובר את התהליך הארוך והמייגע והבלתי פוסק, ומגיע אל מקור הכוח שבתוך עצמו, שאני רוצה לקרוא לו אלוהים, ומי שדואג שהדרך לאלוהים תישאר פתוחה – ולשם כך עליו להמשיך "לעבוד על עצמו" – שואב כל הזמן כוחות חדשים מאותו המקור ואין לו צורך לחשוש שיבזבז יותר מדי כוחות.**"

המקור של הכוח איננו בחוץ, זה מה שחשוב להבין והפחד מהבזבז, אנשים ששומרים את הכוח לזמן יגיע יותר מאוחר, זה מה שמתיש את מיטב כוחותיהם.

ושוב היא מצטטת את הדרשה על ההר של ישו:

"עוד ציטטה אחת, לעצמי, מתי ו' ל"ד:

לכן אל תדאגו ליום המחר,

כי יום המחר הוא ידאג לעצמו;

ודיו ליום צרתו."

בעברית אומרים את זה: "דיה לצרה בשעתה". זאת אומרת לחיות בהווה. ועכשיו היא אומרת: "יש להדביר אותן יום יום, את הדאגות הקטנות לעתיד, האוכלות בנו כל חלקה טובה. האדם מנסה להתכונן נפשית לימים שיבואו – ובסופו של דבר הכול שונה, שונה בתכלית ממה שתיאר לעצמו. "דיו ליום צרתו". עלינו לעשות את המוטל עלינו, **ולא להיכנע לפחדים הקטנים ולדאגות הקטנות, שכל אחד מהם הוא כהצעת אי-אמון באלוהים.**"

זאת אומרת שזה בדיוק כמו הנושא של הסבל. הסבל הוא כשאתה אומר אני לא מקבל את המצב. וכשאתה אומר אני לא מקבל את המצב, אתה נותן אי אמון במצב, ביקום במה שקורה. אבל זה מה שקורה.

"התפקיד המוסרי היחיד המוטל עלינו הוא: לכבוש בתוכנו מישורים של שלוה, עוד ועוד שלוה, כדי שנוכל להקרין אותה לאחרים. וככל שתהיה יותר שלוה באנשים, כך תהיה יותר שלוה בעולמנו הנסער."

היא לא מסתפקת במה שקורה בתוך עצמה, היא צריכה את הדבר הזה כדי שתוכל להקרין אותו החוצה.

הערה: היא כמו בודהיצי'טה.

תשובה: כן, בהחלט.

שאלה: מה זה בודהיצי'טה?

תשובה: בבודהיזם יש שני אידיאלים. יש אידיאל של הבודהיזם הדרומי, שהוא להיות ארהט, כלומר להגיע להארה ולהיות שקוע בהארה, והאידיאל של הבודהיזם הצפוני הוא להיות בודהיסטווה. מה זה בודהיסטווה? זה מישהו שיכול להגיע להארה אבל הוא לא מגיע להארה כי הוא רוצה לעזור לכל האנשים שמסביבו. וזה הנושא של החמלה והיא נקראת בודהיצי'טה, זה בעצם השאיפה של הבודהיסטווה. צ'יטה זה מיינד, ובודהיצי'טה זה המיינד בו מה שחשוב לך זה לעזור לאנשים.

הערה: לרצות להגיע להארה כדי לעזור לאנשים.

שאלה: האם יש צורך להגיע להארה כדי לעזור לאחרים או שמספיק להתקרב להארה כדי לעזור.

תשובה: מה אמר אלן וואטס, אתם זוכרים? "A master is someone who started earlier" כל הזמן אפשר לעזור.

שאלה: קשה לראות מה קורה ויש צורך לראות מה קורה כדי שנוכל להיפתח ולעזור לאחרים.
תשובה: צריך להסביר שזה לא ספורט תחרותי פה. זה עבודה, שאתה לא מכור לתוצאות שלה.

"אני מרגישה שיותר ויותר ברור לי מה הם התהומות שבהם נעלמים הכוחות היוצרים של האדם ושמחת החיים שלו. אלה חללים שבולעים הכול, חללים במנטליות שלנו. די לכל יום ברע שבו... ובתוכי: בית מלאכה של טיטנים המעצבים את העולם מחדש. פעם כתבתי ברוב ייאוש: **דווקא בראש הקטן שלי, בתוך הגולגולת שלי, צריך להתרחש תהליך החשיבה וההבהרה של העולם.** גם עכשיו אני עוד חושבת כך לפעמים, ביהירות שטנית כמעט. למדתי לשחרר עוד ועוד את הכוח היוצר שבי מן המצוקה החומרנית, מרעיון הרעב והקור והסכנות. כי הרי תמיד מדובר ברעיון ולא במציאות."

שאלה: רעב הוא רעיון?

תשובה: כן. ההבדל הוא בין התחושה עצמה ובין השם שאתה נותן לה. זה כמו ההבדל בין כאב ובין סבל. התחושה עצמה היא תחושה, היא עדיין לא רעב, כל זמן שלא קראת לה רעב היא לא רעב.

הערה: אבל היא משהו.

תשובה: היא משהו.

הערה: היא משהו מציק.

תשובה: היא משהו, אבל לא עם זהות.

הערה: כשאתה מפסיק לאכול אתה כבר לא רעב יותר.

הערה: כשאתה לא משווה למשהו אחר.

תשובה: זה בדיוק מה שהיא כותבת פה:

"ועם כל הסבל והקשיים שמתלווים אליה, האדם צריך לקחת אותה על עצמו ולשאת אותה, ותוך כדי נשיאה גדל כוחו. אבל את רעיון הסבל (שאינו "סבל" ממש, שכן הסבל הוא דבר פורה ומעשיר) יש לנתץ."

שאלה: הרי היא אמרה שהסבל הוא פורה ומעשיר אז למה צריך לנתץ אותו?

תשובה: את רעיון הסבל צריך לנתץ, לא את הסבל עצמו. אני חושב, וזה פירוש שלי, שכשהיא כותבת שאיננו סבל ממש, היא מתכוונת לכאב. **את רעיון הסבל יש לנתץ, ברגע שאתה הופך משהו לרעיון, הוא כבר לא הוא, והוא כבר לא יכול לעזור לך והוא כבר לא יכול להפרות אותך.** אבל כשאתה מתייחס למצב לכשעצמו, זה כבר כן חשוב וזה יכול לעזור.

"וברגע שאדם מנתץ את הרעיון, הכובל את החיים כאזיקים, הוא משחרר את החיים האמיתיים שבתוכו, את הכוחות שבו, ואז יש לו הכוח לשאת בסבל האמיתי, סבלו שלו וגם סבל האנושות."

זאת אומרת **שהמעבר שאנחנו עושים כל כך בקלות, מסיטואציה לרעיון על הסיטואציה, הוא הדבר שגורם לכל הצרות שלנו, לכל הבעיות שלנו לכל הסבל שלנו, לא הדבר כשלעצמו.** אם אני מנסה לחזור לנושא של המוות, המוות כשלעצמו הוא לא הבעיה. אפשר להגיד שכשאתה מת אתה כבר לא סובל. וכשאתה חי אתה חי. אבל **הרעיון של המוות הוא שגורם לנו לסבל.** אתה יכול להשתמש במלים ולתכנן ולחשוב והכל בסדר. ברגע שמהו גורם לך סבל, תעצור ותתבונן. האם יש פה משהו שבאמת גורם לי סבל, או **שיש פה משהו, ונוספת עליו מחשבה, והמחשבה היא שגורמת לסבל ולא הדבר עצמו.**

הערה: מישהו היה חולה בסרטן, ואמר שהוא יוצא למלחמה במחלה ועשה הכל והשתתף בקבוצות ניסוי וכו', וברגע מסוים לפני שנפטר אמר: זהו. אני עוזב. ומשהו פתאום התרכך. הוא היה הרבה יותר מרוכך, הוא קיבל את זה. היה משהו יותר שקט בו.

הערה: בעצם כל הסבל שלנו הוא כשאנחנו לא מקבלים את המצב, כשאנחנו מקבלים את המצב הסבל פוחת. הוא איננו. נעלם.

תשובה: כן בדיוק. וזה גם בדברים קטנים, זה לא חייב להיות משהו כל כך דרמטי. כל פעם כשיש מתח, זה בגלל שיש מצב שאנחנו לא מקבלים אותו. ואם אנחנו מקבלים אותו אין מתח. וזה סבל. כלומר כשהסיטואציה שבה קורה משהו ואנחנו חושבים שזה לא בסדר או שאנחנו חושבים שזה יכול להיות אחרת.

הערה: כאילו להגיד לעצמנו לקבל ולהרגיע.

תשובה: כן, אבל לא לעשות שום דבר, לא להגיד שום דבר, רק להתבונן, ואז זה ישתחרר.

הערה: אבל להתבונן זו גם עשייה.

תשובה: זו עשייה שאיננה עשייה. כל הזמן אנחנו מודעים. אנחנו רק מכוונים למה אנחנו מודעים. אני בעיקר מפסיק להתבונן בדברים הלא נכונים. בבודהיזם בורות היא ידיעות מיותרות. וכל מה שאני צריך זה כאילו לתת למודעות להיות, לא לכפות עליה שום דבר. לראות מה שקורה כרגע. במדיטציה, כשאני רואה מחשבה, אני לא צריך להפסיק אותה, אני צריך לראות אותה בצורה הכי בהירה שאפשר. אותו דבר פה. אם אני מצליח לראות שהכאב והדעה שלי על הכאב הם לא דבר אחד אלא שניים, צריך להיות עם מספיק שקט, מספיק תרגול ומספיק הבנה. כמו שדיברנו בנושא מה הוא רגש, אז אמרנו שיש איזשהו אירוע, אז יש תחושה פיזית ואז תגובה מילולית. כלומר אם הכל נחוה ביחד אנחנו לא יכולים לראות את זה, אבל אם אנחנו יכולים לראות לאט איך שזה קורה, אז זה כבר משהו לגמרי אחר, אנחנו כבר לא כבולים בתוכו. אותו דבר כאן, אם אני מצליח להרפות, אבל מה זה להרפות? אלן וואטס אמר שכשהוא היה צעיר הוא למד שאם יש לו בעיה במתמטיקה שהוא לא מצליח לפתור, אז הוא צריך לקמט את המצח, כי זה אומר שהוא חושב. אבל דווקא אם הוא היה מניח למצח שלו להיות חלק הוא היה פותר הרבה יותר מהר את התרגיל. אז זה לא מאמץ כזה, אלא זה מאמץ עדין, לנסות לראות מה מפריע לי לראות.

הערה: אתה מדבר עכשיו לא לראות את השלילי אלא לראות את הכיוון, לא לחפש פנימה לפרק, מה אנחנו צריכים לסלק, נהפוך הוא, מה אנחנו צריכים לעשות כדי ש..

תשובה: זה לא מדויק, זה מסובך יותר. אני צריך לראות מה קורה. לא לסלק, לא להוסיף, לראות מה קורה. לא לבוא משום מקום, אלא בלי שיפוטיות בכלל. לראות, פשוט לראות. כי כשאני מחלק את הדברים לטוב ורע כבר עשיתי את החלוקה. לראות, פשוט לראות.

הערה: כאילו את עד.

תשובה: נכון, להיות כאילו מראה, בלי דעה בכלל.

הערה: לגבי המלה 'להיכנע' לכאב, זאת בעיה כי למלה להיכנע יש קונוטציה שלילית. אולי כדאי לומר לקבל בלי דעה, לראות את הכאב כמו שהוא לא טוב או רע. לא לעשות ממנו משהו רע.

שאלה: מה זה לראות?

תשובה: להיות מודע. כל הזמן להיות מודע למה שקורה. להיות פתוח למה שקורה. את רואה את היד שלי, את מודעת אליה. ראייה גם היא מודעות, את יכולה להיות מודעת למחשבה, או למראה או לצליל. זה יותר פשוט מפשוט, אם את עכשיו חושבת - את צריכה להיות מודעת לזה שאת חושבת, אם את עכשיו רואה את צריכה להיות מודעת לזה שאת רואה. אני אומר

לך, בינתיים תאמיני לי, שאת לא יכולה גם לראות וגם לחשוב באותו רגע. כמו שאמרו על הנשיא פורד בזמנו שהוא לא יכול ללכת וללעוס מסטיק באותו זמן. בכל שבריר שניה בפוקוס של מודעות שלנו יש רק דבר אחד. אפשר לראות את זה במדיטציה, בחיים קשה מאוד לראות את זה. תשימי לב בכל מיני מצבים, דווקא במצבים בלי לחץ. את רואה מכונית, תראי שאת רואה מכונית. זה שיא הפשטות בגלל זה קשה לקבל את זה.

אתי הילסום מתלבטת כל הזמן, היא חולה ובגלל זה היא לא במחנה, וכשהיא תבריא היא תצטרך לחזור למחנה.

"אני מרגישה שחיי שם עוד לא הסתיימו, עוד לא התמצו. כמו ספר – ואיזה ספר – שעזבתי אותו באמצע הקריאה. אני רוצה להמשיך לקרוא. היו שם רגעים שהייתי חשה שכל חיי עד אז היו רק הכנה לקראת החיים בקהילה, אף שתמיד חייתי חיים מסוגרים." תמיד היא חיה לבד ובוודאי לא התעניינה ביהודים ובכל הקהילה וגם המשפחה שלך הייתה רחוקה ממנה ועכשיו פתאום היא גילתה את זה.

"הבוקר אמרתי ליופי: ולמרות הכול אני מגיעה תמיד לאותה המסקנה: החיים יפים. ואני מאמינה באלוהים. ואני רוצה לקחת חלק במה שנקרא "זוועות" ועם זאת להמשיך ולומר: החיים יפים. ועכשיו אני שוכבת לי בפינה ניזחת, אני קודחת ומסוחררת וחסרת אונים. לפני רגע התעוררתי בפה יבש ולגמתי מן הכוס שליד מיטתי והייתי אסירת תודה על הלגימה הזאת ואמרתי בליבי: לו יכולתי להתהלך בין האלפים המצטופפים שם ולתת לאחדים מהם מעט מים, שוב ושוב חוזרת אותה התחושה: הירגע, זה לא כל כך נורא. כשהייתי רואה אישה יושבת ובוכה במשרד, או ילד רעב, הייתי ניגשת אליה, עומדת מאחוריה כמגינה עליה, צולבת את ידיי על חזה ומכייחת חיוך קל ומדברת בליבי אל היצור המכווץ והשבור ואומרת: זה לא כל כך נורא. באמת לא. והייתי עומדת לידה, פשוט עומדת, מה עוד יכולתי לעשות? לפעמים הייתי מתיישבת ליד מישהו ומחבקת את כתפו ולא אומרת הרבה, אלא רק מביטה בפניו. שום דבר לא היה זר לי, שום ביטוי של סבל אנוש, הכול היה מוכר לי כל כך, כאילו כבר ראיתי אי פעם הכול. יש שאומרים לי: סימן שיש לך עצבי ברזל. אני לא חושבת שיש לי עצבי ברזל, להיפך, עצביי רגישים מאוד, אבל אני מסוגלת להתמודד עם זה. אני מעיזה להביט לסבל בעיניים, אני לא פוחדת ממנו. ובסופו של כל יום הייתי מרגישה: אני אוהבת את האנשים. מעולם לא חשתי מרירות על מה שקורה להם, ותמיד רחשתי להם אהבה על הדרך שבה הם נושאים בסבל, למרות הכול, למרות שלא היו מוכנים נפשית לשאת בו. מקס הבלונדיני, שבראשו המגולח כבר צומחים זיפים, ועיניו כחולות, נעימות, חולמות. עינו אותו כל כך באמרספורט, שהוא נשלח לבית חולים ולא צורף ל"משלוח". ערב אחד סיפר בפרוטרוט על מה שעוללו לו. את פרטי הפרטים יעלו אחרים על הכתב בבוא העת, נראה שאין מנוס מכך כשרוצים לספר לדורות הבאים את תולדות הזמן הזה. לי עצמי אין צורך בפרטים."

"...זרמים בי נהרות רחבים; נישאים בי הרים גבוהים. ומאחורי שיחי איי השלווה והמבוכה שבי משתרעים מישורי השלווה וההשלמה. כל הנופים מצויים בי. ויש די מרחב לכולם. בי הארץ ובי גם השמים. וברור לי לגמרי איך אנשים יכולים להמציא את הגהנום. הגהנום שבתוכי כבר אינו קיים – הגהנום שחוויתי בעבר הספיק לי לכל החיים – אבל את הגהנום שבאחרים אני חשה באינטנסיביות רבה. וטוב שזה כך, ולא הייתי נעשית שאננה."

זה בדיוק מה שאומרים שאם יש מישהו שכאילו נולד בודהה, והוא תמיד יודע ותמיד מבין, הוא לא יכול לעזור לאחרים שסובלים, כי הוא לא התנסה בסבל. היא כבר עברה וסבלה את זה ולכן בגלל שהיא עברה את זה, היא יכולה לעזור.

עכשיו היא מדברת על ספייר:

“וגם אם זה יישמע פרדוקסאלי: מי שמתעקש בכל כוחו לשמור על קרבה פיזית עם אדם אהוב עליו, מי שמשקיע את כל כוחו ומרצו בגעגועים לאותו אדם, עושה לו עוול. כי אז לא נשאר בו הכוח להגיע לקרבה האמיתית.

“...האם תהיה זאת יהירות מצדי אם אומר, שכמות האהבה שבי גדולה מכדי שאעניק

אותה לאדם אחד ויחיד?”

15 לספטמבר 2019, פגישה אחת עשרה ואחרונה: על חמלה וחכמה

שיחה על ההשפעות ההדדיות של הדתות המזרחיות והמערב, הנצרות, האסלם והיהדות והנושא של דת עם או בלי אלוהים.

שאלה: איך יש דת בלי אלוהים ומה הכוונה ב'אלוהים'.

תשובה: כל החלוקות מטעות. יש ודנטה שהיא נון דואלית ואין בה חלוקות ויש ודנטה שיש בה חלוקה ויש בה אלוהים, לא בדיוק כמו האלוהים של הנוצרים והיהודים, אבל אלוהים. באסלם המעמד של האלוהים שונה מהמעמד של האלוהים בנצרות או ביהדות. בנצרות אלוהים מתגלם בישו, תגיד את זה ליהודי אז הוא יתחלחל, איך אלוהים יכול להתגלם בבן אדם? ההבחנה הזאת בעייתית. אז נכון שבבודהיזם אין אלוהים באופן כללי, אבל יש מקומות שכשמסתכלים על הבודהה צריך זכוכית מגדלת כדי להבחין בין הסגיזה וההתייחסות לבודהה והסגיזה לאלוהים. אנשים צריכים מישהו שיעזור להם אז בודהה משמש להם כמישהו כזה. אני בכלל חושב שהשאיפה של אנשים היא שיהיה להם טוב, והבודהיזם היא הדרך הכי ישירה וברורה והגיונית. אבל לא לכל אחד זה הדבר הכי חשוב. יש מי שמדברת אליו גישה אחרת.

הערה: ללכת בדרך של היהדות לקחת על עצמך עול תורה ומצוות או ללכת בדרך הבודהיזם ולהתחיל לתרגל ולעשות מדיטציה הן שתי דרכים שונות מאוד.

תשובה: נכון. אבל אם אפשר לבחור ביניהן, אז מי שאוהב שאומרים לו מה לעשות ירגיש יותר נוח להיות ביהדות, ומי שחושב שהוא צריך להיות יותר אקטיבי יכול להגיע לבודהיזם, שאינו מוותר לך והכל נמצא אצלך.

הערה: אבל בבודהיזם גם יש מורים!

תשובה: אבל לא שואלים אותם שאלות על מה לעשות בחיים ואיך בדיוק להתנהג. הגורו אינו אומר מה לעשות אלא מסביר את העקרונות שאותם צריך ליישם בחיים.

"יום שבת בערב. אני מאמינה שאני מסוגלת לשאת ולעכל את החיים האלה והזמנים האלה. וגם כשהסערה גוברת ואני לא מוצאת את דרכי, עדיין יש לי שתי ידיים שלובות וברך כפופה. זאת מחווה שאנחנו, היהודים איננו מורישים מדור לדור. אני למדתי אותה בדרך הקשה. זה העזבון היקר שהוריש לי האיש שאת שמו שכחתי כמעט, אבל את הטוב שבו אני נושאת בחובי."

שימו לב, היא כבר לא מתייחסת אליו בתור אדם ספציפי, אלא למה שהוא נתן לה.
"בעצם, סיפורי הוא סיפור מוזר: הנערה שלא יכלה לכרוע ברך, או בנוסח אחר: הנערה שלמדה לכרוע ברך."

ההצגה שראינו בתיאטרון תמונע נקראה "הנערה שלא ידעה לכרוע ברך"

שאלה: למה הכוונה ב'לכרוע ברך'?

תשובה: הכוונה להשלמה, לקבלה. אתם יודעים שאסלם פירושו השלמה. כלומר אנחנו לא יכולים לשנות את העולם. אנחנו יכולים לשנות את הדרך שאנחנו מגיבים אליו. אבל קודם כל צריך להבין שזהו העולם ואין תועלת בלנסות להילחם בו, או להתנגד לו. זה מה שגורם לנו סבל. אפשר לעשות דברים בעולם, לשנות ולפעול, אבל קודם כל צריך לקבל אותו. זה לא מתכון לאי עשייה, אלא מתכון לעשייה מתוך הבנה ולא מתוך תגובתיות. כשהיא מדברת על לכרוע ברך זה אומר לקבל את המצב כמות שהוא. היא עזרה להרבה אנשים, היא עשתה הרבה דברים אבל כל זה בא מתוך זה שהיא קבלה את המצב.

"זאת המחווה הכי אינטימית שלי, אינטימית מכל מחוות הקרבה לגבר. הרי אי אפשר להרעיף את כל האהבה שבנו על אדם אחד בלבד?"
האהבה היא קודם כל קבלה, אז אי אפשר לקבל רק אדם אחד.
"בצעתי את גופי כלחם וחילקתי אותו בין האנשים, ומדוע לא? הרי היו רעבים לאחר תקופה ארוכה של מחסור.... **הייתי רוצה להיות רטייה על פצעים רבים.**"
זה המשפט האחרון ביומן. אבל בספר יש מכתבים מהמחנה.

"אנשים לא מוכנים להודות שברגע מסוים אי אפשר עוד **לעשות**, אלא רק **להיות ולהשלים**. ועם ההשלמה הזאת התחלתי כבר לפני זמן רב, אבל מותר לי ליישם אותה רק על עצמי ולא על מה שקורה לאחרים. ולכן כל כך קשה לי עכשיו פה. אמא ומישה עדיין רוצים לעשות משהו, להפוך את כל העולם, ואילו אני מרגישה חסרת אונים לחלוטין. אני לא יכולה לעשות כלום, מעולם לא יכולתי. אני רק מסוגלת לקחת עליי דברים ולשאת בסבל. זה כוחי, ורק הוא. אבל לעצמי, לא לאחרים."
היא מבינה שיהיה קשה לה להסביר את זה לאחרים. היא לא יכולה להביא אחרים למצב שלה, לא ניתן לעשות את זה במהירות. אם יש מישהו שמאוד קשה לו, אז צריך לקבל אותו ולחבק אותו. לא בטוח שזה הזמן ללמד אותו תורה עמוקה מאוד. היא כבר הגיעה לעומק מאוד מאוד גדול, אבל היא מבינה שזה לא המצב של כל האנשים. היא אפילו יודעת שזה אולי לא יתקבל בחיוב על ידי האחרים. היא משתפת רק אנשים שהיא חושבת שיכולים להבין אותה.

שאלה: מה היא עשתה בפועל?

תשובה: היא עזרה לאנשים, בהבנה ואהבה, ובעזרה לקבל את מה שקורה.
"...ובכן מילא, אבל אני לא יכולה לומר את זה לנשים הצעירות, אימהות לתינוקות שיובלו בקרונות משא ריקים, כנראה הישר לגיהינום. חוץ מזה הן וודאי יענו לי: "לך קל לדבר, אין לך ילדים." אבל באמת שאין לזה שום קשר לכך, שוב ושוב אני שואבת כוח מן המלים: "האוהב אותי, יעזוב את אביו ואת אימו."
אתמול בערב כששוב הייתי צריכה להיאבק עם עצמי כדי שלא איכנע לרחמים על הוריי, בידיעה שאם איכנע אהיה משותקת לגמרי, נגלה לי עוד פירוש למלים האלה: אסור לך לשקוע עד כדי כך בצער ודאגה לבני משפחתך, שכן לא יישארו לך אהבה ותשומת לב לזולת. יותר ויותר אני לומדת לדעת שהאהבה לכל אדם מקרי, לכל מי שנברא בצלם אלוהים, חייבת לעלות על האהבה לבני המשפחה. אל תבינו אותי לא נכון. אומרים שזה לא טבעי – אני מרגישה שעדיין קשה לי לכתוב על זה, למרות שכל כך פשוט לחוות את זה."

וזה באמת דרגה כמעט עליונה של קבלה. וזה לא פשוט גם לה, גם היא חיה את ההתלבטות הזאת. אבל כמו שהיא אמרה על ספיר, אתה לא יכול לאהוב מישהו אחד בצורה כזאת שלא תוכל לאהוב מישהו אחר. הכוונה היא שיש לך אנרגיה של קבלה ואהבה. עומד מולך אדם סובל, אדם אמיתי שאתה לא מכיר. ויש גם ההורים שלך. הם לא נמצאים אתך. אם עכשיו ברגע הזה, אתה חומל על ההורים אז אתה לא יכול להקדיש את תשומת הלב לאדם הסובל שליך. הם לא נהנים מכך שאתה סובל בגללם, ברגע שאתה נמצא עם מישהו אחר...

הערה: כשאנחנו עסוקים רק בעבר או במקום אחר אנחנו לא יכולים לעזור לאחרים.
"ניסיון להתפלסף בשעת ערב מאוחרת, כשהעיניים נעצמות מעייפות: אנשים אומרים לי לפעמים: "את מוצאת תמיד את הטוב בכל דבר." בעיני זה משפט עלוב כל כך. הטוב נמצא תמיד בכל מקום, וגם הרע. שניהם מאזנים זה את זה, תמיד ובכל מקום. **אני לא**

מרגישה בכלל שאני צריכה לעשות מאמץ כדי למצוא את הטוב, כי הכל תמיד טוב, לגמרי בלי סייגים. כל מצב, יהיה נורא ככל שיהיה, הוא משהו אבסולוטי שכולל את הטוב והרע כאחד – ומה שרציתי לומר הוא: "למצוא את הטוב" זה ביטוי מגעיל, "להוציא את הטוב מכל דבר" גם הוא ביטוי מגעיל, הייתי רוצה להסביר לך ביתר בהירות מדוע אבל אני עייפה כל כך, הייתי יכולה לישון שבועיים בלי הפסקה."

אני חושב שהכוונה שלה פה היא שהשאיפה צריכה להיות לא שיפוטי, וכשאתה אומר על משהו שהוא טוב אתה שיפוטי. **אם נגזר עליך להיות שיפוטי, עדיף שתשפוט את הכל לטובה, אבל אם אתה מצליח להגיע לזה שאתה לא שיפוטי, זה עוד יותר טוב.** למה? כי **אם אתה לא שיפוטי, יש לך הרבה יותר אנרגיה. אם יש לך אנרגיה אתה יכול לעזור,** ואני חושב שלזה היא התכוונה.

הערה: יש סתירה בין הקביעה שיש טוב ורע בכל דבר, והאמירה שלה שהכל בכל מצב תמיד טוב.

תשובה: כנראה שהייתה כבר עייפה... זאת בעיה שבבזדהיזם יודעים להגדיר אותה טוב מאוד כי הם אומרים שיש אמת יחסית ויש אמת מוחלטת. האמת המוחלטת היא שאין טוב ואין רע, האמת היחסית היא שיש טוב ויש רע ועדיף הטוב על הרע. אבל זה לא פשוט. בספר הטאו כתוב שברגע שהתחילו להיות קדושים נהיו גם חוטאים. לא יכול להיות חוטא אם אין מסביב איזשהו קדוש, וגם קיום הקדוש הוא תוצאה של קיום החוטא. ואותו דבר פה: מאיפה הטוב נולד? מהרע. וגם ההיפך: מאיפה הרע נולד? מהטוב. והם שניהם קיימים רק אחד בזכות השני. כמו שתיקחי מקל ותגידי הצד הזה טוב והצד השני הוא רע. אבל שניהם תלויים אחד בשני. אין אחד בלי השני.

הערה: התפיסה שאין טוב ורע היא ריק, כלום.

תשובה: נכון, emptiness, וקשה לחיות עם זה ולכן אנחנו מדברים על טוב ורע.

הערה: אם לא היה רע לא היינו יודעים מה זה טוב.

תשובה: נכון, אבל אם לא היה טוב לא היינו יודעים מה זה רע. **איך אני יודע שאני טוב? מפני שיש אנשים אחרים שהם רעים, או מפני שאני, בסיטואציה אחרת, הייתי רע...** יש מצבים שאתה משתמש בזה. אתם זוכרים מאיזה עץ חווה אכלה ונתנה לאדם? מעץ הדעת טוב ורע. וכשהם אכלו מעץ הדעת טוב ורע, הם גורשו מגן העדן. הם הפסידו את המודעות המוחלטת, הנון דואלית.

"אלוהים, אתה נתת עושר רב כל כך, אנא עזור לי לחלק אותו לאחרים ביז רחבה. חיי הפכו לדו שיח לא פוסק אתך, אלוהים, דו שיח אחד גדול. לפעמים אני עומדת באיזו פינה במחנה הזה, רגליי שתולות באדמתך, פניי פונות לשמיך, על לחיי זולגות דמעות שנולדו מהתרגשות עמוקה והכרת טובה המחפשות להן מוצא. גם בערבים כשאני שוכבת על מיטתי ומוצאת שלווה בך, אלוהים, זולגות על לחיי דמעות של תודה, והן תפילתי. כבר ימים אחדים אני עייפה מאוד, אבל העייפות תחלוף, לכל דבר יש קצב פנימי משלו והאדם צריך ללמוד להקשיב לקצב הזה, זה השיעור החשוב ביותר שאפשר ללמוד בחיים."

עכשיו זה ממש כמעט הסוף, החבר שלה יופי מספר על מה שקרה לכל החברים שלה: "המצב מר ויחריף. הנס, טיזה וכל מי שאיני מיטיב להכירו, לא יהיה לי קל לספר לכם את הדברים הבאים. זה היה פתאומי כל כך וכל כך לא צפוי. מוזר, שזה עדיין לא צפוי,

עדיין פתאומי, למרות שכולנו מתכוננים ומוכנים לכך זמן רב. בסופו של דבר גם היא הייתה מוכנה. וצערנו הגיעה גם זמנה ללכת. הידיעה הגיעה מהאג ביום שני בשעה מאוחרת: הפטור של מישה בוטל והוא יישלח עם **בני משפחתו** 7 לספטמבר. למה? זאת שאלה שבדרך כלל אין לה תשובה. בתחילה קיווינו והאמנו שזה לא יקרה. ועל כל פנים היינו בטוחים שנוכל לשחרר **אותה**, מה גם שדווקא היום הוסכם שעובדי מועצת היהודים לשעבר, 60 איש בסך הכל, יכולים להישאר בינתיים. ועד מהרה התברר שאי אפשר לעשות הרבה למען מישה וההורים, אבל יש כל הסיכויים שנוכל שחרר את אתי.

בלית ברירה מיהרנו לארוז ציוד לשלושה אנשים. בסך הכל הם היו די רגועים, הרי תמיד ידענו שזה יקרה יום אחד, ובין כך ובין כך בשבוע הבא כל ההורים של אנשים בעלי חותמות אדומות, בלי יוצא מן הכלל, אמורים להישלח מכאן. ומישה כבר החליט להצטרף מרצונו להוריו. להוריו, שלמענם היה מוכן ונחוש בדעתו לוותר על כל זכויותיו. ועכשיו זה קרה שבוע אחד קודם, קצת לא צפוי, אבל... רק עניין של זמן. אבל במקרה של אתי זאת הייתה הפתעה גמורה, משום שהיא לא רצתה לנסוע עם הוריה והעדיפה לחוות את המצב החדש בלי לחץ של קשרי משפחה. במקרה שלה זאת הייתה מכה ממש שהפילה אותה, פשוטו כמשמעו. אבל היא התאוששה בתוך שעה והסתגלה למצב החדש במהירות מעוררת הערצה. הלכנו יחד לצריף 6 ובמשך שעות היינו עסוקים בחיפוש, אריזה ומיון בגדים ומזון.

"ניסיתי למצוא עוד מישהו שיוכל עוד להשיב את הנעשה ולא הצלחתי. ראיתי את אמה, אביה ומישה נכנסים לקרון מס' 1. אתי ניגשה לקרון מספר 14 לראות מישהו ממכריה – שהוצא מהקרון ברגע האחרון – ואחר כך עלתה לקרון מספר 12. הרכבת יצאה לדרך. שריקה צורמת ואלף "טעוני המשלוח" התחילו להתרחק. מישה חולף על פניי ביעף, מנופף בידו מבעד לסדק בקרון המשא מספר 1, ומקרון מספר 12 נשמע "שלום" עליז של אתי ואחר כך הם אינם."

באחרית דבר כתוב:

"מחלון הרכבת השליכה אתי גלויה: איכרים מצאו אותה ושלחו אותה למענה: "**יצאנו מהמחנה בשירה**." בדוח הצלב האדום נמסר שאתי מתה באושוויץ ב-30 בנובמבר 1943. גם הוריה ומישה נספו שם. אחיה יאפ שרד, אולם בדרכו מהמחנה להולנד הלך גם הוא לעולמו."

וזהו, זה סוף הספר. יש עוד סיפורים על ווסטנברוק, אבל זה מספיק. באמת קשה לקרוא את זה. זה לא כל היום, כל הספר הוא רק מבחר מהיום.

הערה: יש סיפור שאני תמיד מביאה להראות איך אפשר להיות מוסרי כשהכל סביבך לא מוסרי. בגיטו וורשה יהודי אחד פגש חבר שלו שהיה במשטרת היהודים והחבר סיפר לו שהוא ראה את השם של הבת שלו ברשימת הילדים שאמורים להישלח מהגיטו. החבר אמר שיוכל להוציא את הבת מהרשימה אם יביא לו שם של ילד אחר במקומה. היהודי חשב ואמר: לא אוכל לעשות את זה, להציל את בתי על חשבון ילד אחר. זו דוגמה למוסריות שמתעלה על התחושה המשפחתית האגואיסטית.

אבל אתי הילסום התעלתה הרבה מעל העניין של טוב ורע וטוב יותר מול טוב פחות והיא הייתה בכלל מעבר ל'מה זה לעשות טוב ומה זה לעשות רע', אלא רצתה רק לאהוב את כולם

ועסקה בעזרה לכולם מתוך קבלה של המציאות כפי שהיא. זה לא שמוסר זה דבר רע, אבל הוא מאוד יחסי, ואז מה שבעיני האחד מוסרי בעיני האחר אינו מוסרי ואתה כבר לא יודע מה מוסרי. לה אין את הבעיה הזאת כי לה אין את העניין שבמוסר שלי זה ככה ובמוסר שלו זה אחרת.

הערה: היא אפילו לא רוצה להיות בקרון עם המשפחה שלה.

הערה: בדיוק, זה הדבר העליון בהחלטה שלה. יש תרבויות שיגנו את ההתנהגות שלה.

תשובה: בקשר לבודהיסטווה יש שלוש גישות בבודהיזם. יש גישה שאומרת שהבודהיסטווה צריך ללכת קדימה לשחרור וכולם אחריו, ויש גישה שאומרת שהוא צריך ללכת יחד עם כולם לשחרור, ויש גישה שאומרת שהוא צריך לתת לכולם ללכת קדימה ועליו להישאר מאחור. ובעצם להגיע לזה שאתה מבין שאתה צריך לטפל באדם שהכי סובל, ולא באדם שהכי קרוב אליך.

שאלה: אתה צריך?

תשובה: המלה "צריך" היא בעייתית. הקו המנחה האמיתי הוא **קודם כל לטפל בעצמך עד שתגיע להשתוות הנפש, equanimity, ואז באופן טבעי תגיע לטפל במי שנמצא לידיך.**

יש כאלה שדואגים לעולם לפני שהם דואגים לעצמם, ולאלה שליזם. כלומר אוהבים את האנושות ושונאים את האנשים. אתי הילסום באמת פעלה כל הזמן, היא לא נחה לרגע חוץ מאשר כשהייתה חולה. לכולנו יש סדרי עדיפויות ובסופו של דבר כנראה נהיה יותר קשובים לאנשים שאנחנו מכירים. אבל הסיבה היא שאלה הם האנשים שאנחנו רואים הכי הרבה, ולכן זה האנשים שהכי קל לנו לעזור להם.

בואו נחזור להתחלת הספר: "הסוציאליזם פותח דלת אחורית לשנאה לכל מה שאינו סוציאליסטי." כלומר ברגע שאתה תופס איזושהי עמדה זה הופך אותך למשהו אחר. אני קורא שוב דברים שכבר קראנו:

"בעבר הייתי חיה תמיד בשלב ההכנה. הייתה לי הרגשה שכל מה שאני עושה בין כך אינו הדבר האמיתי אלא הכנה למשהו אחר משהו נשגב, משהו אמיתי. אבל מכל זה התנערתי לחלוטין. אני חיה עכשיו ברגע הזה במלוא מובן המלה. החיים שווים שיחיו אותם, ולו ידעתי שאני עומדת למות מחר, הייתי אומרת, חבל מאוד. אבל מה שהיה היה טוב."

אנחנו המון פעמים חיים בהרגשה שאנחנו צריכים להתכונן למה שיהיה, ומרוב שאנחנו מתכוננים מפספסים את הרגע. כמו שאלן וואטס אמר, כשאתה בגן זה הכנה לבית הספר, ובית הספר הוא הכנה לאוניברסיטה, ואוניברסיטה היא הכנה לעבודה ועבודה זה הכנה לפנסיה וכל הזמן אתה רק מתכונן ואז כשאתה מגיע לפנסיה כבר אין לך כוח.

שאלה: למה אנחנו עושים את זה?

תשובה: כי יש לנו שני קווים מנחים: **חוכמה וחמלה.** אתי הילסום היא התגלמות החמלה. לבודהיסטים הסינים יש את גואן-יין, הבודהא שההודים קוראים לו אבלוקיטשווארה, שיש לו מאה ידיים ומאה ראשים. יש לו מאה ראשים כדי שיוכל לראות את כולם ומאה ידיים כדי שיוכל לעזור לכולם. וזה הבודהא של החמלה, זה אחד האספקטים של בודהה.

שאלה: היא כל הזמן היא מדברת על עצמה. הייתי רוצה לראות יותר פילוסופיה.

תשובה: היא יותר בחמלה מאשר בחוכמה. אם תרצי דוגמה לחוכמה, בפעם הבאה נלמד את הרמב"ם וזה חוכמה נטו.

הערה: יש בחמלה משהו פשוט, יותר פשוט. לא קל.

תשובה: נכון, ישיר ולעניין. **רק תקבל את כולם, ואל תפלה אף אחד לטובה ואל תפלה אף אחד לרעה.** אני מבין מה שאת אומרת, כמוכן שזה קשה לבצע. אצל הטיבטים זה מאוד מאוד חזק, למרות שהם מאוד חריפים, ויש להם לוגיקנים והם מתעסקים עם זה. אבל בסופו של דבר, הדלאי לאמה, מבחינתו זה הדבר הכי חשוב. זה לא שהדברים האחרים לא חשובים, אבל זה הכי חשוב. ואומרים עליו שהוא התגלמות של אבלוקיטאשווארה, הבודהה של החמלה. יש מצד שני מנג'ושרי, שהוא הבודהה של החוכמה, והוא מצויר תמיד עם חרב ביז, כי החרב חותכת את הבורות. ואילו הבודהה של החמלה הוא כולו עיניים וידיים, והוא כולו מעשה, ופחות מחשבה.

יש כאלה שנוטים יותר להפשטה, והרבה יותר נוח להם ללכת לכיוון של הבנת הנון דואליות והאין אני מאשר להרגיש את זה.
הערה: אבל בסופו של דבר זו הרגשה.

תשובה: אבל אמרנו שאם אתה מבין באמת, יש לך תובנה של emptiness ושל התלות ההדדית, אתה מבין לעומק שהכל שלוב ותלוי אחד בשני, אז אתה מבין שאין חילוק בינך וביני. ומזה נובעת באופן לוגי החמלה. מצד שני מתוך החמלה נובעת ההבנה שכולנו אחד, כי אני פתוח לכולם ובעצם אני מקבל אותם וברגע שאני מקבל אותם זה כבר לא אני ואתה, אלא כולנו מתמזגים, ומכאן מתבררת התלות ההדדית. כך שכך או כך מגיעים לאותו מקום. ניזרגדאטה אמר: החוכמה אומרת לי שאני שום דבר, החמלה אומרת לי שאני הכל, ובין שני אלה נעים כל חיי.

הערה: בתרבויות הפרימיטיביות בשבטים הקדומים בג'ונגלים ידעו שהסביבה חשובה להם והתפללו לאדמה ולשמש, בלי ללמוד אקולוגיה. והיום אחרי חמשת אלפים שנה של תרבות שהורסת את הסביבה ומחסלת את העולם, אנחנו מתחילים להבין את מה שהם ידעו. אני רוצה לקרוא עוד כמה דברים דווקא מהצד של החוכמה:

“גולגולת הענק של האנושות, המוח העצום של האנושות והלב הרחב שלה. **כל המחשבות על כל הסתירות שבהן, מקורם באותו מוח גדול. המוח של האנושות כולה. אני רואה את כל אלה כמכלול אחד גדול, ואולי מכך נובעת תחושת ההרמוניה והשלווה הפנימית שעולה בי מדי פעם למרות הסתירות הרבות. אדם צריך להכיר את כל המחשבות ולחוות את כל הרגשות כדי שיהיה מסוגל לתפוס את כל מה שנוולד במוח העצום הזה ואת כל מה שמתרחש בלב הענק.**”

זאת אומרת שאתה יכול להסתכל על כל היקום כאילו שזה מוח אחד ולב אחד. זה מופשט אבל מובן.

שאלה: קודם דיברת על החרב כסמל של חוכמה, אתה יכול להרחיב קצת למה חרב היא סמל של חוכמה?

תשובה: ראשית, הבודהיזם הטיבטי בכלל נקרא ואג'ראיאנה. יאנה זה דרך או רכב. הינאיאנה זה הרכב הקטן, ומאהאיאנה זה הרכב הגדול. (מובן שהמונחים הללו מגיעים מצד המאהאיאנה...) ואג'ראיאנה זה הרכב שנמצא עוד מעבר לרכב הגדול. ואג'רה היא יהלום, החומר הכי קשה שיש בעולם ועם יהלום אתה יכול לחתוך כל דבר. זו מטאפורה לכך אתה צריך להגיע למצב שתוכל לחתוך מתוך את הבורות שהיא דעות מיותרות. אפשר לעשות את זה עם החרב של החוכמה, שצריכה להיות תרופה לבורות. בכניסה למקדש טיבטי יש הרבה פעמים פסלים של שומרים כאלה חמורי פנים עם חרבות ביז, וזה הכל מכוון לאותה מטרה. החרב מיועדת לנכש את העשבים או השומן המיותר.

הערה: אצל הסיקים הפגיון הוא אחד הסמלים החשובים.

תשובה: אבל אצלם הכוונה לפגיון אמיתי שפוגע והורג ולגבורה במלחמה אמיתית. בבודהיזם העיקרון הוא לא לפגוע, החרב לא מיועדת לפגוע באנשים או להרוג לא בודהיסטים. היא מכוונת אליך, כדי שאתה תצליח לזהות ולהפטר מן הדעות השגויות כי הן אלה שגורמות לך סבל.

הערה: בעצם מספיק שאתה יודע אז אתה כבר לא צריך להילחם, אם אתה מחובר לתודעה אז כל מה שלא נכון נופל מאליו.

תשובה: נכון מאד. צריך להגיד שהבודהיזם הטיבטי הוא תרכובת של בודהיזם הודי ושל דת הבון שהייתה הדת האילית המקורית בטיבט עד שהגיע הבודהיזם. כמו שבבורמה, כשאתה מגיע למקדש, בכניסה יש כלוב ובתוכו יש פסלים של רוחות, שזה פולחן האבות מלפני שהגיע הבודהיזם, ועדיין נותנים להם את הכבוד. בסין הבודהיזם הגיע אחרי שכבר היה שם הטאו וקונפוציוניזם והם השתלבו איכשהו, ביפן היה השינטו שהיא הדת המקורית של היפנית והבודהיזם הגיע והסתדר אתה. וגם במערב הבודהיזם משנה את צורתו. גם בהודו כשעלה הבודהיזם עלה הוא לא היה בחלל ריק, אלא השתלב באיזושהי וורסיה מאוד עתיקה של הינדואיזם שהייתה שם לפני זה והוא קלט לתוכו הרבה מאוד דברים. בטיבט הדמויות האלה של מנג'ושרי עם החרב הן דמויות שהגיעו מדת הבון. יש סיפור שכפאדמהסבהאוה (שנקרא גם גורו רינפוצ'ה) הביא את הבודהיזם לטיבט עמדו האלים המקומיים וסגרו בפניו את הדרך, הם הקימו מחסום בבקעה שמובילה לטיבט בין שני הרים והוא לקח את שניהם והרים וחיבר אותם וגמר אותם.

עד היום יש שרידים של הדברים הללו. הדלאי לאמה, הוא המנהיג הפוליטי של כל הטיבטים, אבל בעצם הוא המנהיג של אחד הזרמים, הגלוקפה, כולם קיבלו אותו בתור המנהיג (החלטה סינית במאה ה-15). אבל בשאלות רוחניות לכל זרם יש את המנהיג שלו. ישנה איזושהי רוח או אלוהות שהיא הרוח שמגינה על הגלוקפה מכל יתר הכתות. והיו טקסים שנועדו לרצות את הרוח הזאת. הדלאי לאמה היה נגד זה. והיה וויכוח בתוך הגלוקפה אם הוא היה בסדר או סטה מהמנהגים. ועם זאת עד היום בכל התכנסות כשהדלאי לאמה הולך, צועד לפניו נזיר עם מחתה מעלה עשן כדי לגרש את הרוחות הרעות. אנחנו לא שופטים וזה לא ענייננו. יש אנשים שהדברים האלה מאוד חשובים להם וזה מה שהם מחפשים. אלן וואטס למשל מאוד מאוד התפעל מהליטורגיה של הקתולים. הוא אמר שהם יודעים לעשות את זה כמו שצריך. ראשית הם מדברים לטינית, שאף אחד לא יבין, אז לא יודעים מה השטויות שהכמרים אומרים מן המזבח, והם יודעים לפזר קטורת ולהדליק נרות, והתלבשות המפוארות של הכמרים. הוא נורא אהב את זה, והבין שיש אנשים שזה ושה להם את זה"

בזה סיימנו את הפגישות שבהן קראנו ודיברנו על היומן והתהליך הרוחני שעברה אתי הילסום.

שנה טובה ובחירות מוצלחות.

אחרי החגים והבחירות נתכנס שוב ונטעם מה"מורה נבוכים" של הרמב"ם.