

לחייך אל המוות

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1: המוות הוא חבר ולא אויב

ברוכים הבאים. במידה רבה אני מרגיש שכל הדברים שעברתי בחיי הובילו אותי לכאן. כל הקורסים שיצרתי, כל הספרים שכתבתי, כל ההתנסויות שהתנסיתי, כל המחשבות שאני חושב, כל התובנות, תחושת הקיום שלי פה – הכול מוביל אותי לדבר הזה, לביטוי הזה ולתהליך הזה שאני קורא לו לחייך אל המוות.

זהו צירוף מילים כמעט בלתי אפשרי, ובכל זאת – אני יוצא לדרך עם הקורס הזה דווקא בתקופה בישראל שהיא תקופה מאוד צורבת, קשה וכואבת. אנחנו אחרי אירוע מטלטל מאוד, ביטחוני, לאומי, חברתי, עם הרבה מוות ועם הרבה קולות מלחמה, שכנראה יובילו לעוד מוות. ולא שהקורס הזה נולד כתגובה לאירועים האלה – הרעיון לכתוב עליו עלה כבר לפני חודשים – אבל לפעמים אירועים דרמטיים וקיצוניים דוחפים אותי להוציא לפועל דברים שמחכים בתוכי. כשקורה משהו מטלטל, זה לא רק מקום של התמודדות והסתגלות אלא גם מקום של הזדמנות לעשות משהו אחר. בתוך הבלגן והכאוס מתפנה לעיתים אנרגיה חדשה, וכך אני מתחיל לחייך אל המוות.

המשפט הזה, לחייך אל המוות, כבר מדבר אינטואיטיבית אל מי שפתוח אליו. הוא מגלם גישה שכמעט אינה קיימת בתרבות האנושית. לא בכל התרבויות, אבל בתרבות שבה אני חי – מערכת היחסים שלנו עם המוות היא מערכת יחסים קשה, מפחידה, כואבת, ולעיתים אפילו חולנית. מה שלא מספיק ברור לנו זה עד כמה מערכת היחסים הזו משפיעה על חיי האדם באופן דרמטי מאוד. אני הולך לפרט ולפתוח את זה. בעיניי זה נושא מרתק, לא נושא אזוטרי ולא צדדי. יש משמעות עצומה ליכולת לחייך אל המוות, כי המוות הוא חלק מהחיים, והחיים הם חלק מהמוות. לא לראות זאת, זה בעצם לא לראות איפה אני נמצא, מה עומד בפניי, מהם הכלים שלי, מהי מטרתי ולמה אני פה. זה נוגע לשורה ארוכה של דברים חשובים – מה כדאי לי לעשות עם עצמי ומה לא, למה דברים קורים, מהי המשמעות של הקיום הזה.

הקשר בין החיים למוות איננו ניתוק, אלא רצף. אנחנו רגילים לחשוב על "לפני שנולדתי" ו"אחרי שאמות", אבל זה לא מה שקורה כאן. המוות אינו קו לינארי של לפני ואחרי – הוא נמצא כל הזמן איתנו. מרחב המוות הוא מרחב קיום שנמצא מעבר לחיים הרגילים, אבל הוא חלק מהקיום שלנו. אין לי יכולת להסביר זאת עד הסוף, אך הנפש מרגישה זאת. אני מאמין שכדאי מאוד לחייך אל המוות.

אין בכך שום רמז לאובדנות, זו לא קריאה לרוץ אל המוות, אלא הזמנה להכיר חלק ממי שאני שפחדתי ממנו לחינם. כדאי מאוד שאכיר אותו, שאהיה במגע איתו – זה ישפר מאוד את איכות חיי.

לכן בחרתי לפתוח את המסע הזה בפרק הראשון, שבו אני שואל: למה כדאי לחייך אל המוות? והתשובה הראשונה היא – כי הוא חבר ולא אויב. המוות, כפי שאני מתאר אותו, הוא מציאות מקבילה שנעה במקביל למציאות הפיזית. היא נוגעת בה, נוגעת בנו, ונוגעת בכל רגע בקיום שלנו. זו מציאות שבה שוכנים חלקים שלנו שאנחנו לרוב לא מודעים להם, אבל הם נמצאים בקשר איתנו כל הזמן. האזור הזה – אותו אנחנו מכנים "מוות" – הוא בעצם חבר. הוא לא אויב. וכשאני חוזר לשם, זה לא משום שנכשלתי, ולא משום שזו תקלה, גם אם לעיתים אנו מתים בעקבות תקלות. מעבר להכול, זה אזור הזנה. זה אזור שהוא חלק מהמהות שלי, חלק מהאינטליגנציה שלי, חלק מהאינטואיציה והיצירתיות שלי, חלק מהסיבה והמשמעות שלי, חלק מהנשמה שלי.

הוא נמצא כל הזמן לידי, וזה בכלל לא קשור לשאלות אמונה או דת. בשלב זה אינני מדבר על אלוהות או על מושגים תיאולוגיים – על כך אגיע בהמשך הדרך – אלא על עצם הקשר בין הקיום הפיזי למה שמעבר לו. אולי זה המקום שאליו אנחנו נוסעים כשאנחנו הולכים לישון וחולמים. אינני בא להוכיח או להדגים – אם זה חודר אליך, אם זה מדבר אליך ומפעיל אותך, מצוין. אם לא – גם זה בסדר. החיים ממשיכים.

המוות הוא חבר, לא אויב. אנחנו רוצים לחיות, ליצור, להשפיע, לאהוב, לעבור תהליכים ולהתפתח – אבל לא מתוך מלחמה במוות, אלא מתוך הבנה שהמוות איננו האויב של החיים. חלק גדול מן המידע שאיתו הגעתי לכאן – היעדים, המשימות, הקרמה, המשפחה, האינטליגנציה, האינטואיציה, היצירתיות, החלומות – נמצא גם שם, באזור שממנו באתי ושאליו אני קשור. שם הדברים אולי גלויים וברורים יותר, ופה הם חמקמקים יותר, דורשים מאמץ כדי להבחין בהם. החיים עצמם הם מעין הרפתקה מיוחדת שבה בחרנו לקחת חלק – בחרנו לבוא מאזור המוות כדי להיות כאן, אבל לא באמת התנתקנו ממנו. נשארנו בקשר.

יש כל הזמן קשר. כל אחד לפי הרמה והיכולת שלו. יש כל הזמן ערוצי תקשורת, צוותים משותפים, הדדיות. שני הצדדים – החיים והמוות – עובדים כצוות. ככל שנשפר את עבודת הצוות הזו, כך ייטב לנו כאן. נרגיש פחות פחד, פחות ניכור. זה לא אומר שנפסיק להגן על עצמנו או לקחת אחריות על החיים, אלא שהתודעה שלנו תתרחב. נבין שכל מה שאני רואה הוא רק חלק מהקיים, ושיש חלק אחר בקיים שקשור אליי, משפיע עליי ואני עליו – זהו שיתוף פעולה מתמיד.

כאשר החלטתי ברמה גבוהה להיכנס למשחק הזה שנקרא חיים פיזיים – אנושות, כדור הארץ וכל המסגרת הזו – שלחתי חלק מהתודעה שלי לכאן, וחלק אחר נשאר שם. שני החלקים פועלים במקביל. זה מה שמקסים בזה: אין כאן באמת חומה אטומה, אין ניתוק. יש חורים, ערוצים, דרכי

דיבור, תקשורת, ייעוץ, הדרכה והכוונה. שני הצדדים חולקים משימות משותפות. זהו מסר כללי, אך גם תשובה למניפולציה גדולה שהאנושות חיה בתוכה – הפחד המוגזם מפני המוות.

שיכנעו אותנו שהמוות הוא אויב, אך למעשה המוות הוא הבית, הבסיס, המקור. משם יצאנו לדרך. כן, מתישהו נסיים את הפרק הזה, את השיעור הזה, כפי שהחלטנו מראש. מתישהו נחליט לחזור הביתה, לשקול הרפתקה חדשה, עוד שיעור, עוד חיים. משם הכול יוצא, לשם הכול חוזר.

לחייך אל המוות – זה שונה מאוד ממה שמלמדים אותנו ומהגישה הכללית, אבל החיים תמיד הופכים לייחודיים ומרתקים יותר כשאנחנו מעזים ללכת נגד הזרם ולחקור את המקומות שאיש כמעט לא נוגע בהם. זה המקום שבו הסקרנות שלנו חוזרת לחיים, ושבו אנו יכולים להרגיש באמת את מה שמעבר לקיום. **לחייך אל המוות – דרך אחת: כי הוא חבר ולא אויב.**

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. עד כמה זה "משוגע" לדעתך להגיד שהמוות הוא סוג של חבר?
2. מה הן התחושות הראשונות שעולות לך בראש מהביטוי המוות הוא חבר ולא אויב?
3. מדוע, לדעתך, יש לנו נטייה לראות את המוות בהקשרים שליליים בעיקר?
4. האם יש משהו שמסקרן אותך במוות?
5. כאשר יחסייך עם תופעת המוות יתקדמו למקום חדש, מה ישתנה בחייך לדעתך?

פרק 2: לנצל את נוכחותו לצמיחה וריפוי

אני יוצר את התוכנית הזאת בתקופה מאוד מסובכת, תקופה שבה יש הרבה מוות, מוות אלים, ומהומה גדולה שמתרחשת סביבנו. ובתוך כל זה, הדחף הפנימי שלי אמר לי שדווקא עכשיו, דווקא ברגע הזה, זהו הזמן הנכון. שדווקא עכשיו יש משמעות עמוקה מאוד ללמד את עצמנו **לחייך אל המוות**, להתייחס אחרת לגמרי אל המרחב הזה שיש בו חיים ומוות, ממקום שיכול להועיל לנו. אני מרגיש שהאנושות כולה זקוקה עכשיו לשפה חדשה, כזו שמרפאה את היחסים שלנו עם עצם הרעיון של מוות, עם הפחד, עם הדמיון, עם כל מה שאנחנו דוחים, מדחיקים, מנסים לשכוח.

אין לי ספק שחלק ניכר מהאלימות האנושית מתיישב בדיוק במקום הזה. היא נובעת מהפחד שיצרנו עקב הבורות בפני המוות. הבורות הזו ניתנת לריפוי. אפשר לעבוד איתה, להמיס אותה, ללמוד אותה. אנחנו הרבה יותר ממה שאנחנו נוטים לחשוב. איננו רק יצורים שמטרתם לשרוד. עצם העובדה שאתה או את צופים בשיעור הזה מעידה שכבר יש בתוכם תודעה רוחנית שמעבר לצרכים הפיזיים של הישרדות. וזה פרדוקס יפהפה – דווקא כאשר הרוחניות מתנוונת, גם היכולת לשרוד נפגעת. להיות עסוק רק בהישרדות זה לא הישרדותי, כי זה שולל מן האדם את הכלים הייחודיים

שבעזרתם הוא בכלל מצליח לשרוד. זו בעצם הדרדרות של האדם לחייתיות – וזה לא רעיון טוב במיוחד.

לכן אני ממשיך לדבר גם עכשיו, בתקופה הזו, למרות שהמראות קשים והקולות צורמים. אין זמן מתאים יותר מאשר עכשיו – כשהמציאות רועדת – כדי לפתוח אותה, כדי להביט לתוכה. זה הזמן לדבר על לחייה אל המוות.

כשאני אומר לחייה אל המוות, אני מתכוון לחייה אל נוכחותו הקבועה, שנמצאת כל הזמן סביבנו, בתוכנו ודרכנו. לא כמשהו שיקרה "מתישהו", אלא כמציאות שחיה ונושמת אתנו. זה פרק שעונה על השאלה: למה כדאי לחייה אל המוות? והתשובה היא – כי אז אפשר לנצל את נוכחותו לצמיחה ולריפוי. המוות יכול להיות כלי לשיפור החיים.

מה שנמצא "מעבר לחיים" איננו באמת נפרד מן החיים; הוא קשור אליהם כל הזמן. הוא אינו מצוי "מעבר להם" אלא אחר בדרך בתוך אותו בית גדול של הקיום. חדר שאנחנו כמעט לא מעזים להיכנס אליו, אולי מפני שאנחנו חוששים שלא נוכל לצאת. אבל זה חדר שמכיל בתוכו את כל המידע הגדול והבהיר יותר על מי אנחנו באמת, למה אנחנו כאן, מה הסיפור שלנו, ומה טיבן של כל הבעיות שאנחנו נאבקים בהן יום-יום. (למעשה, הסיפור האמיתי הוא שהקיום הפיזי האנושי הוא עצמו ה"חדר הקטן" בתוך מערכת קיום מרובת חדרים שונים, אליהם האדם מתקשה להיכנס, כל עוד הוא פוחד מדי מהמוות, שבעצם משקף את "הבית כולו" האמיתי. אך לצורך הלמידה אנחנו מתייחסים לחיים האנושיים כאל ה"בית" ואל המוות כאל "החדר שפוחדים להיכנס אליו")

שם, במרחב הזה, כל הספרים פתוחים. שם אין מידע שמוסתר, אין בושה, אין פחד לחשוב. זה חדר בתוך הבית שלנו, חדר שבו הכול שקוף. וכשאנחנו לומדים לתקשר עם החלק הזה – עם אותו מרחב שאליו ניכנס יום אחד כשנסיים את הפרק הזה של החיים – אנחנו יכולים כבר עכשיו להיעזר בו. כי חלק מאיתנו נמצא שם כבר עכשיו. והחלק הזה ישמח להיות איתנו בקשר הדוק יותר כדי לשפר את מה שקורה לנו פה.

אפשר ממש לנצל את נוכחותו של המוות כדי לבנות יחד איתו תפיסת חיים רחבה יותר, כזו שרואה את החיים והמוות כמערכת אחת, לא לינארית, אלא מקבילה ורבת כיוונים. המקום הזה שנמצא שם עמוק בפנים – אני יודע שבאתי ממנו, ואני יודע שיום אחד אחזור אליו. הוא מחכה לי כבר עכשיו. כדי שאוכל להתקרב אליו אני יכול להתחיל, פשוט, לחייה אליו.

אם אני מתקרב לחדר הזה, לחדר המוות, אני יכול לשנות את השלט שתליתי עליו. אולי עד עכשיו היה שם שלט אזהרה – גולגולת, שתי עצמות, פחד, סכנה. אולי הגיע הזמן להוריד את השלט הזה ולשים במקומו מדבקה של לב, של חיוך. כי בתוך המקום הזה יש עבורי אוצרות. יש שם תשובות לשאלות המסובכות ביותר, תשובות שנעלמות מחיי היומיום. כל שאיפות ההתפתחות שלי, כל

חלומות הצמיחה, קשורים לשם. שם, במרחבי הנשמה, הכול ברור יותר: למה אני עובר את כל זה, מה המשמעות של העבודה הקשה, מהו הכאב שאני נדרש להתמודד איתו.

שם אפשר לראות שהעבודה הקשה, הכאב, המאבקים – הם חלק ממשימה גדולה יותר. משימה שנראית בבירור רק משם. שם רואים שהכאבים שלי כאן מייצרים אנרגיה שמזינה את הנשמה, שמרחיבה אותה, שמקדמת אותה לעבר יעדיה הגבוהים. מסלול הצמיחה והריפוי שלנו הוא למעשה נשימה שקיבלנו משם – לטובת מה שנמצא שם.

אנחנו יכולים לחייך אל המקום הזה, שהוא זה שמזין אותנו במשאלות, בתשוקות, והוא גם זה שמנווט אותנו אל המשברים כדי שנצמח דרכם. כשאנחנו מתפתחים כאן, האנרגיה הזו חוזרת לשם, למקור, והמקור מתרחב. זו שליחות האדם על פני האדמה – בין אם הוא מודע לכך ובין אם לא.

בשליחות הזו מתקיים קשר תמידי. זרימה בלתי פוסקת של עדכונים בין "כאן" לבין "שם", הלך ושוב. אני, שנמצא כאן, הוא בעצם נציגות של משהו גדול בהרבה – ואני עצמי הוא אותו משהו גדול. אני הנציג שלו, והנציגות הזו צריכה להיות בקשר. עדיף שזה יהיה קשר פתוח, נינוח ומחייך, ולא קשר מפוחד, מבולבל ומרוחק. אין צורך ביראה מוגזמת או בכבוד שמקפיא. זהו קשר של עבודת צוות.

אפשר לקרוא למרחב הזה "המפקדה", אבל חשוב לזכור – אני באתי ממנה. אני בחרתי. אני שליח של אותה מפקדה, והיא לא זרה לי. וכשליח, אני זקוק כל הזמן לסיוע, לעדכונים, לתמיכה, מהחלקים ששם. יש בי חלקים שנמצאים שם עכשיו, מביטים בי ורוצים לעזור לי להמשיך את המסע, לפתח אותו, לשפר אותו.

הם יכולים לעזור לי הרבה יותר אם אתחיל לשנות גישה – אם אתחיל לחייך. כי כשאני מחייך, אני נפתח. אני נעשה פתוח לרעיונות שנראים אולי משונים, אבל מגיעים משם. וכשאני פתוח להם, הם הופכים ליצירתיות שלי, להתפתחות שלי, לשחרור של מה שהיה תקוע.

כי שם רוצים שאשתחרר. שם רוצים שאפתור את הקרמות שלי. שם רוצים שאצמח, כי זה אינטרס משותף של שתי המערכות – זו שכאן וזו ששם. כשאני משתחרר, גם שם משהו נפתח, מתרחב. יש כאן מערכת שלמה של אינטרסים הדדיים בין הנשמה לגוף, בין העולם הפיזי לעולם שמעבר.

אולי כל זה נשמע כמו סיפור יפה, אולי זו רק דרך אחת לתאר דברים שאי אפשר להוכיח. אבל זה מה שמדבר בי, וזה מה שממשיך להדהד בי כבר תקופה ארוכה. לחייך אל המוות, פירושו להכיר בו ככוח של צמיחה וריפוי. הוא לא אויב שמחכה בקצה, אלא בית שמלווה אותנו מבפנים.

יש כמובן חוקים של כניסה ויציאה – החוק הרשמי של לידה ומוות, וגם חוקים פחות רשמיים: מה שקורה בחלומות, מה שקורה בערוצים אינטואיטיביים דקים. השאלה היא – האם נפתח את עצמנו

אל הערוצים האלה? האם נסכים להקשיב להם, להיות איתם בקשר, לחייך אליהם? כי זה בדיוק לחייך אל המוות.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הקשר, לדעתך, בין לחייך אל המוות ובין צמיחה והתפתחות?
2. מה הם התחומים בהם חשוב לך לצמוח יותר מכל, כרגע?
3. האם יש דרך, לדעתך, שאולי תפתיע אותך, שבה לחייך אל המוות יסייע לך בנושא זה?
4. מה הוא הדבר הראשון שברצונך לעשות כאשר את אומרת לעצמך את הביטוי לחייך אל המוות?
5. האם את זוכרת מקרה שבו לפתע האינטואיציה העניקה לך תובנה שסייעה לך מאד בנושאים שהיו חשובים לך?

פרק 3: המוות מייצג מקום נעים להיות בו

אני מודה שגם עכשיו, אחרי שאמרתי את המשפט הזה עשרות פעמים, זה עדיין נשמע לי מוזר. לחייך אל המוות. כאילו אני בוגד באיזשהו חוק בלתי כתוב של החיים. כאילו אני עובר קו אדום. כאילו אני אומר משהו שאסור לומר. וזה אולי בדיוק הלב של הסיפור – שגרמנו לעצמנו לחשוב שהמוות הוא מקום אסור. אסור להתקרב, אסור לדבר עליו, אסור להרגיש כלפיו סקרנות. אולי הפכנו את המוות לאסור משום שאיבדנו את היכולת להיות איתו בשלום. אולי יצרנו מניפולציה רגשית עצומה, קונספציה תרבותית שמנפחת את הפחד, מנפחת את החרדה, עד שאנחנו שוכחים שהמוות הוא פשוט חלק מהחיים, לא אויב שלהם. אולי אפילו, בלי לשים לב, המצאנו לעצמנו פחדים חדשים כדי להרגיש חיים.

העובדה שאנחנו כאן, בשיחה הזו, מעידה שאנחנו רוצים להחזיר למוות את מקומו הנכון, כי באיזשהו מקום עמוק – כולנו כבר יודעים לחייך אליו. הרי כשאנחנו שם, אנחנו מחייכים. רק שכאן, בעולם הצפוף והעמוס של החיים הפיזיים, החיוך הזה נשכח מאיתנו.

אני כמובן לא מדבר על רגעים שבהם המוות נוגע בנו מקרוב – באובדן, בפחד, בכאב של פרידה. שם, ברור, כל מה שאפשר הוא לכאוב, לבכות, לפחד. זה אנושי, זה טבעי, וזה חשוב. אני מדבר על הרוב הגדול של חיינו, על השגרה, על הדרך שבה אנחנו נושאים בתודעתנו את מושג המוות ביום-יום שלנו. על המקום שבו אנחנו כבר קצת יותר מאוזנים, קצת פחות מוצפים, וחוזרים לנשום. שם בדיוק, במרווח הזה שבין החיים השוטפים לבין ההבנה הפנימית שאנחנו סופיים, שם יש הזדמנות עצומה ללמידה. שם עלינו להתחיל את העבודה של פקידת עיניים, לחייך אל המוות, לא כאיום אלא כמציאות פנימית.

כי המוות נמצא כאן. הוא לא רק שם. הוא מתקיים בתוכנו ובסביבתנו, כל הזמן. הוא בתא שנושר מהעור, ברעיון ישן שמתפוגג, ברגש שעובר, בפרק חיים שמסתיים. הוא איתנו בכל רגע, והוא לא שונא אותנו. הוא בעדנו. הוא מזין אותנו. הוא שומר על מחזור החיים. ואם לא נלמד לחייך אליו, נישאר עיוורים למחצית עצומה מהקיום שלנו.

בפרק הזה אנחנו עונים שוב על אותה שאלה של חלק א': למה כדאי לחייך אל המוות? הפעם – כי המוות מייצג מקום מאוד נעים להיות בו.

אמרתי כבר בפרק הראשון שהמוות הוא חבר, לא אויב. הוא הבית. ואם יש משהו שכל אדם, בכל מקום ובכל זמן, מייחל לו שוב ושוב, זה הבית הזה. המנוחה. הידיעה. המקום שבו סוף סוף הכול מסתדר. אנחנו מנסים לבנות אותו כאן, לרגעים, בתוך זוגיות, בתוך יצירה, בתוך מדיטציה, בתוך אהבה. לפעמים אנחנו מצליחים, אבל אז זה שוב מתפוגג. כי הבית האמיתי שלנו – הוא שם.

אבל גם זה לא לגמרי מדויק. כי "שם" ו"כאן" הם לא שני מקומות נפרדים. הבית הזה, שהוא המוות, גם שוכן פה. הוא נושם דרכנו. הוא מתבונן דרכנו. הוא לא שייך רק לסוף המסע, אלא גם לאמצע שלו. כשאנחנו מחייכים אל המוות, אנחנו בעצם נפתחים לתחושה הפנימית הזו של בית. אנחנו נזכרים.

נכון, זה נשמע מוזר. אולי אפילו לא הגיוני. אבל חלק ניכר מהדברים העמוקים באמת אינם נעים לשפת ההיגיון. יש היגיון אחר, היגיון של נשמה. ולכן, כדי להתחיל להבין את המוות, קודם כול עלינו לחייך. החיוך הוא הגשר. החיוך הוא שמנמיך את קירות הפחד, את קירות הרצינות. כי כשאנחנו רציניים מדי, הגיוניים מדי, אנחנו סוגרים לעצמנו את הדלת אל הידע.

אז אני מזמין אותנו להפסיק לרגע את הרצינות ולהתחיל לחייך. לא כדי לצחוק על המוות, אלא כדי להסיר ממנו את המסכה. לצמצם את הפחד. לשחרר את האוטומט שאומר: מוות זה רע, זה חושך, זה כלום, זה סוף, זה כישלון. לא. המוות מייצג מקום שנעים בו. אני יודע שזה מהפכני, אולי אפילו מרגיז, אבל זה לב העניין. וזה לא אובדני. זה לא אומר למהר לשם. זה אומר לזכור מאיפה באנו.

כי משם באנו. מהמקום הנעים הזה. מהמקום שבו יש הרמוניה, שקט, ידיעה. מהמקום שבו אפשר לראות את התמונה הגדולה באמת. מהמקום שבו אין התנגדות לחיים, אלא שיתוף פעולה איתם. משם בחרנו לבוא הנה – מרצון, מאהבה, מתוך סקרנות גדולה. ביקשנו להתנסות. ביקשנו לגעת בחומר, בזמן, באי-הידיעה. ביקשנו לחוות כאב, אהבה, הפתעה. ביקשנו לגדול. ובחרנו לבוא לכאן כדי לעשות את כל זה.

והמקום ההוא, הבית, לא נעלם. הוא שם תמיד. הוא לא מצטמצם ולא מתרוקן, הוא לא מתרחק. הוא פשוט מצפה. מצפה שניזכר. כי אנחנו מחוברים אליו כל הזמן, גם עכשיו. וכשאנחנו נזכרים, כשאנחנו מחייכים, נפתחים שוב ערוצי תקשורת עם החלק ההוא שבנו, זה שנמצא שם.

והביקור שם לא מחייב שום טקס. לא סיאנס, לא מדיטציה עמוקה. לפעמים מספיק רגע קטן של מודעות. רגע של נשימה. רגע שבו אתה מחייך לעצמך ואומר: אני זוכר. אני יודע. אני מחובר.

הטכניקה, אם אפשר לקרוא לזה כך, מתחילה בגישה. בגישה של חיוך. כי כשאני מחייך אל המוות, אני בעצם שולח לעצמי מסר עמוק מאוד: אני מבין שהדרמה שאני חי בתוכה – עם כל האתגרים, הפחדים, המאבקים – היא רק חלק קטן מהסיפור. היא פרק אחד בסדרה ארוכה. היא חשובה, אבל היא לא כל הסיפור.

וכשאני זוכר את זה, הכול משתנה. אני פחות נבהל. אני פחות לוקח את עצמי ואת החיים שלי כמלחמה מתמדת. אני מבין שהסבל הוא חלק ממסע גדול יותר, שמתרחש ברמות שאי-אפשר לראות מכאן.

היו לי רגעים שבהם הבנתי שעליי לעשות משהו מפחיד. פעולה אמיצה שדרשה ממני לעבור דרך פחד גדול. ושמעתי קול פנימי שאמר: *זה חשוב בשביל הסיפור הגדול*. לא בשביל הרווח המיידי, לא בשביל התוצאה הנראית לעין – אלא בשביל משהו עמוק יותר, גדול יותר, שאני לא רואה אותו כרגע. והקול הזה נתן לי אומץ. זה לא העלים את הפחד, אבל זה יצר פרספקטיבה. זה הזכיר לי שהפחד הוא רק גלים על פני הים, לא הים עצמו.

כשאנחנו נזכרים בזה, אנחנו מסוגלים להיות אמיצים באמת. אנחנו מבינים שכל פעולה אמיצה בתודעה, גם אם היא עולה לנו במחיר כלשהו, תורמת למשהו רחב יותר. לסיפור הגדול. לסיפור שנעים להיות בו.

המוות, בעצם, הוא המסגרת הרחבה שבתוכה כל זה קורה. הוא הבית שבתוכו נוצר מגרש המשחקים שנקרא "החיים". שם יש מנוחה, אבל גם תנועה. שם יש אהבה, וגם סקרנות. שם יש שקט, אבל גם רצון לצמוח. ואנחנו – השליחים של הבית הזה – באנו לכאן כדי להמשיך את הסיפור. אולי חלק מאיתנו אפילו חושב לפעמים ששם קצת משעמם, כי התרגלנו לדרמה כאן. התרגלנו לפחד, למאבק, לריגוש. אבל ברגע שבו אנחנו מחייכים אל המקום הזה, משהו מתרכך. משהו נפתח. אנחנו מבינים שהדרמה שלנו לא באמת נחוצה כמו שחשבנו. אולי נוכל לשחרר חלק מהמאבקים, חלק מההרגלים שמקבעים אותנו.

כי אולי כל הזמן הזה היינו בתוך כלא שלא ידענו על קיומו. כלא של בורות, של חומות שנבנו סביב מושג המוות. חומות שאומרות לנו: מעבר לחומה – חושך, סכנה, סוף. ואנחנו, מפוחדים, נשארים בצד הזה, מנסים לחיות, מנסים לשרוד, אבל בלי לדעת שאנחנו כבר בבית סוהר.

והנה, ברגע שבו אנחנו מחייכים – אפילו חיוך קטן – נפתח חרך באחת החומות. והאור נכנס. ואז אנחנו רואים שאין שם חושך. אין שם סוף. יש שם אור רך מאוד. יש שם אהבה. יש שם מקום שהוא

אנחנו. שם אנחנו חוזרים להיות המקור, האלוהות שבתוכנו. זו עוד סיבה לחייך אל המוות: כי הוא מייצג מקום נעים, מקום שלא הולך לאיבוד לעולם, מקום שלא נוטש אותנו, מקום שהוא שלנו, שהוא אנחנו. כשנחייך אליו, נרגיש שהוא מחייך בחזרה. ונבין – כל זה לא על מוות, אלא על חיים אחרים לגמרי.

ובחלק הבא נתחיל לגעת ישירות בפחד. נשאל מדוע אנחנו כל כך מפחדים מהמוות, ונלמד להתחיל לפרק את הפחדים האלה בעדינות, באומץ, ובחיוך. כי הגיע הזמן.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה זה בשבילך חוויה של הרמוניה?
2. מה זה בשבילך חוויה של בית?
3. מה זה בשבילך חוויה של שלמות?
4. האם יתכן, לדעתך, שבמרחבי המוות יש סוג של אווירה חגיגית? האם השאלה הזו נשמעת לך מוזרה?
5. איך את מתחברת, חווייתית, לביטוי חכמה אינסופית ואיך תרגישי כשתתחברי לדבר כזה בתוכך?

פרק 4: אנחנו מפחדים מהמוות כי אנחנו רוצים לשלוט בו

פרק ארבע פותח את חלק שתיים, החלק שבו אנחנו מתחילים לגעת בשורש של הפחד. עד עכשיו דיברנו על למה כדאי לחייך אל המוות, ועכשיו אנחנו עוברים לחקור את השאלה ההפוכה, למה בעצם אנחנו כל כך מפחדים ממנו. כי כל עוד הפחד הזה יושב בתוכנו, לא נוכל באמת לחייך. הפחד מהמוות הוא שורש של הרבה מאוד פחדים אחרים, פחד מאובדן, פחד מכישלון, פחד מזקנה, פחד משינוי, פחד מאהבה, פחד מהתמסרות. וכל עוד אנחנו לא מבינים את הפחד הזה, אנחנו חיים תחת צילו.

אז למה אנחנו מפחדים מהמוות. פרק ארבע אומר, כי אנחנו רוצים לשלוט בו. אנחנו רוצים לדעת מתי זה יקרה, איך זה יקרה, לאיזה גיל נגיע, באיזו דרך זה יגיע. אנחנו רוצים לחזות את זה מראש, לוודא שלא נופתע. אנחנו רוצים להיות בעלי הבית של הדבר הזה, אבל זו אשליה. אי אפשר לשלוט במוות. ובמובן מסוים, הפחד ממנו נולד בדיוק מהרצון הזה לשלוט בו.

הצורך לשלוט במוות נובע מהצורך האנושי לשלוט בכלל. שליטה מעניקה תחושת ביטחון. היא נותנת לנו את האשליה שאנחנו מבינים, שאנחנו יודעים, שאנחנו מנהלים את המציאות. אבל מול המוות, השליטה נשברת. שם אנחנו פוגשים את הגבול, שם אנחנו נחשפים לעובדה שאנחנו לא באמת מנהלים את הסיפור. ושם, במקום הזה, מתעוררת החרדה הגדולה ביותר, החרדה מהלא נודע.

הלא נודע הזה מפחיד אותנו מפני שהוא מזכיר לנו את מה שאנחנו מנסים לשכוח, שאנחנו לא הבעלים של הזמן, שאנחנו לא מחזיקים את הנשימה, שאנחנו חלק ממשהו גדול מאיתנו. הפחד מהמוות הוא הפחד לאבד שליטה, והפחד לאבד שליטה הוא הפחד הגדול ביותר של האגו.

האגו אוהב סדר, אוהב הגדרות, אוהב לדעת, אוהב להסביר. הוא נבנה על תחושת הוודאות. וכשהמוות מגיע ומראה לו שאין ודאות, שהכל יכול לקרות, שהכל זמני, שהכל חולף, האגו נבהל. הוא נאחז יותר חזק, מנסה להגדיר, להסביר, למיין, לתכנן, לשלוט. אבל המוות לא שייך לתחום הזה של שליטה. המוות שייך לתחום של שחרור.

כשאנחנו רוצים לשלוט במוות, אנחנו בעצם מנסים להחזיק את מה שאי אפשר להחזיק. אנחנו נלחמים בכוח עצום של טבע, במקום ללמוד ממנו. והמלחמה הזו יוצרת מתח תמידי, דאגה תמידית, חרדה. במקום להבין שהמוות הוא חלק מאיתנו, אנחנו מתייחסים אליו כאל אויב, כאילו הוא ישות חיצונית שמאיימת עלינו, בזמן שהוא למעשה חלק בלתי נפרד מאותה תודעה שחיה בתוכנו.

אנחנו רוצים לדעת כמה זמן יש לנו, כאילו ידיעה תפתור את הפחד. אבל הידיעה לא פותרת, היא רק מעמיקה את האשליה. הידיעה שאנחנו מנסים להשיג לעולם לא תספק אותנו, כי היא לא יכולה לגעת באמת. האמת על המוות לא ניתנת לידיעה שכלית, היא ניתנת רק לחוויה.

הפחד מהמוות, כשמתבוננים בו לעומק, הוא הפחד לאבד את הסיפור שלי, את הזהות שלי, את כל מה שבניתי. אנחנו חושבים שהמוות מוחק אותנו, אבל האמת היא שהוא רק מסיר את הצורה. הוא לא מוחק את המהות. הוא לא מבטל את מה שאנחנו באמת. הוא פשוט משחרר אותנו מן הצורה שאליה התרגלנו.

והרצון לשלוט במוות נובע גם מן הפחד להיעלם, הפחד שלא יישאר ממני כלום. זה פחד עמוק מאוד, כמעט קיומי, כי אנחנו מבלבלים בין צורה למהות. נדמה לנו שאם הצורה נעלמת, גם המהות נעלמת, אבל זה לא נכון. כשאנחנו לומדים להתבונן על החיים ממקום רחב יותר, אנחנו מבינים שכל מהות איננה נעלמת, היא רק משנה צורה.

אז אנחנו מפחדים מהמוות כי אנחנו רוצים לשלוט בו, ואנחנו רוצים לשלוט בו כי אנחנו מסרבים להיכנע לחיים עצמם. מי שמנסה לשלוט במוות, מנסה בעצם לשלוט בחיים. כי החיים והמוות הם שני צדדים של אותו מטבע. מי שלא יודע להיכנע למוות, לא יודע באמת להיכנע לחיים.

החיים עצמם מבקשים תנועה, שינוי, התמסרות, זרימה. הם לא ניתנים לניהול מוחלט, לא ניתנים לתכנון מדויק. כל רגע הוא הפתעה. אבל האגו שלנו נאחז בתכנון, בידע, בוודאות, כאילו בכך נוכל למנוע את המוות. אנחנו בונים חומות של ביטוח, של בריאות, של כסף, של שליטה, אבל המוות נשאר שם, מחייך מאחורי הקיר, לא כמאיים, אלא כמי שאומר, תפסיק להיאחז, אתה כבר חלק ממני.

וכשאנחנו מתחילים לשחרר את הצורך לשלוט, משהו משתחרר גם בפחד. כי מי שלא צריך לשלוט, גם לא צריך לפחד. מי שמוכן לא לדעת, לא צריך להילחץ כשלא יודע. מי שמוכן לחיות בלי שליטה, יכול גם למות בלי פחד.

המוות הוא לא אויב של השליטה, הוא המורה שלה. הוא מלמד אותנו את מה שהחיים לא מצליחים ללמד, איך להרפות. איך להסכים להיות חלק מתנועה רחבה יותר. איך להאמין בזרימה של הקיום גם כשלא מבינים אותה.

כשאני מפסיק לנסות לשלוט במוות, אני מתחיל ללמוד איך לחיות באמת. כי לחיות באמת זה להסכים להיות חלק ממה שאני לא שולט בו. זה להסכים להיות בתנועה של התמסרות, לא בתנועה של אחיזה.

והדרך להתחיל בכך היא פשוטה, אך עמוקה מאוד, לחייך אל המוות. לחייך אל חוסר השליטה, לחייך אל אי הוודאות, לחייך אל הידיעה שהכל משתנה, לחייך אל זה שאני לא יודע מתי ולא יודע איך. החיוך הזה הוא גשר. הוא לא מגן, הוא לא שליטה, הוא הסכמה.

כשאני מחייך אל המוות, אני בעצם אומר, אני מבין שאני לא שולט. ואני בוחר לא לפחד מזה. אני בוחר לסמוך על החיים, על הסיפור הגדול, על המקור שמניע את הכל. אני מחייך, ואני נרגע. כי אני מבין שאין לי צורך לשלוט במשהו שאני כבר חלק ממנו.

לחייך אל המוות, כי הוא משחרר אותי מן הצורך לשלוט. לחייך אל המוות, כי הוא מזכיר לי שהחיים הם לא דבר שיש להחזיק בו, אלא דבר שיש לזרום איתו. לחייך אל המוות, כי שם, במקום שבו נגמרת השליטה, מתחילה החכמה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הכי מפחיד אותך במוות, לדעתך?
2. האם יש פחדים מהמוות שקיימים אצל אנשים אחרים שאצלך כבר לא?
3. מה מפחיד אותך מאד, חוץ מהמוות?
4. האם את רואה איזה שהוא קשר רגשי בין הפחדים שאינם קשורים למוות לפחדים מהמוות?
5. מה דעתך על האפשרות שהמוות אינו באמת מקום או אירוע כזה מפחיד למעשה?

פרק 5: אנחנו מפחדים מעצמנו ולכן פוחדים מהמוות

קודם כל אני רוצה להודות לך ולך שאתם פה, שאתם נותנים תוקף ליצירה הזו שלי, שאני מחשיב אותה יחד עם שלל היצירות האחרות שעשיתי בכל זאת כסוג של פסגה. אני לא יודע אם יש דבר כזה הדבר הכי חשוב שאדם עושה בחייו, אבל לפחות כך אני מרגיש ברמת החוויה, שכאן אני עושה את

הדבר שהתכוננתי אליו דרך כל הדברים האחרים שעשיתי. תודה רבה שאת פה ואתה פה, שאתם מאפשרים לי, שאתם מאפשרים לדבר הזה לקרות, מאפשרים לביטוי הזה להתממש, מאפשרים לאנרגיה שלי לקבל צורה, מקום, חיים. בלעדיכם זה לא קיים. אני רק מדבר למצלמה, וזהו.

וזה מספר את הסיפור החברתי העמוק יותר שמתקיים כאן. כי המידע שאני מביא, ההתמודדות שאני מציע, הם חלק מסיפור רחב של אינטראקציה אנושית. זה חלק מתהליך קבוצתי, תהליך של תודעה שמתפתחת דרך קשרים, דרך שיתופים, דרך מפגש. אני מביא משהו, אנשים מקשיבים, אנשים מהרהרים, מדברים, מתנסים, וזה הופך להיות תהליך קולקטיבי. משהו קורה לנו כקהילה אנושית, לא רק כפרטים. אז שוב תודה שאתם פה, שאתם חלק מהלמידה הזאת, מההתמקדות במשהו שלדעתי מהווה אחד היסודות המשמעותיים ביותר כיום לצמיחה האנושית ולריפוי חלק ניכר מהקונפליקטים שאנחנו חווים כאנשים וכחברה.

אני מאמין שאותו קושי לחיך אל המוות, אותו פחד שטיפחנו כלפיו, הוא שורש להרבה מאוד בעיות. הפחד להיות בקשר עם המוות, עם הטריטוריה הזו של סיום, של מעבר, הוא מה שמניע המון מנגנונים של התנגדות, נפרדות, פחדים מעוותים, הרסנות, אלימות. זה הפחד שמזין את כל מה שאנחנו מגדירים כפתולוגיות אנושיות. ההתכחשות למוות היא ההתכחשות למי שאנחנו באמת. ההתכחשות לסיפור הגדול, לפלא, למסתורין, למה שמעבר לתפיסה המיידית. יש לנו העדפה לא מודעת להישאר בסיפור הקטן, המצומצם, בתוך הכלא של אי הידיעה, אי ההתבוננות, אי המוכנות לראות את מה שמעבר לחומות.

פרק חמש אומר, אנחנו מפחדים מעצמנו ולכן פוחדים מהמוות. נלסון מנדלה כתב פעם, הפחד הגדול ביותר של האדם הוא להכיר בגדולתו. הוא כתב את זה כשהיה בכלא, וזה משפט עמוק כל כך. קשה להסביר את זה, אבל אולי הפחד הגדול ביותר שלנו הוא לא מהמוות עצמו, אלא מהעוצמה שבתוכנו, מהאור, מהחופש, מהפוטנציאל העצום שלנו להיות יצורים אלוהיים.

אנחנו מפחדים להכיר את כללי המשחק של המקום הזה שנקרא חיים. אחד הכללים הוא שאנחנו באי ודאות מוחלטת לגבי מה שהולך לקרות בעתיד הקרוב, בוודאי לגבי העתיד הרחוק. אנחנו באי ודאות מוחלטת, ואנחנו שונאים את זה. אנחנו מתכחשים לזה. וככל שאנחנו מתכחשים לזה יותר, כך אנחנו מפחדים יותר להסתכל על זה, ובעצם מפחדים להסתכל על עצמנו.

כי העצמיות, ההווה, מתרחשת במלואה רק ברגע ההווה. ברגע ההווה יש ודאות עצומה. שם, ברגע הזה, אני קיים. שם, יש לי פוטנציאל יצירתי אינסופי. שם, יש לי יכולת לריפוי, לשינוי, להתפתחות. שם, אני בגדולתי. וברגע ההווה הזה אני גם יכול למות, כי המוות לא נמצא בעתיד, הוא קיים עכשיו, כחלק מהחיים עצמם. אבל אנחנו מעדיפים לא לראות את זה.

ככל שאנחנו מתבוננים בעומק ההווה, אנחנו מבינים שאנחנו זמניים. אבל באותו זמן, אנחנו מבינים גם שהזמניות הזו מחוברת לנצחיות. שאנחנו זמניים רק בצורתנו, אבל מחוברים תמיד למשהו נצחי, משהו גדול מאיתנו, משהו שאנחנו חלק ממנו. והמשהו הזה מזמין אותנו לביטוי יצירתי, אמיץ, לא מתוך פחד אלא מתוך אהבה.

וכאילו הקול הזה, הקול הגדול הזה שמגיע משם, אומר לנו, אין לך ממה לפחד. זו רק אשליה. שום דבר לא באמת נגמר. שום דבר לא מתכלה. זו מניפולציה. קפוץ לרגע לביקור בטריטוריה השנייה ותראה שהכל אינסופי, שהכל מחובר, שהכל זורם.

אבל אנחנו מפחדים לראות את האמת הזאת. אנחנו מפחדים מעצמנו, מהפוטנציאל העצום שלנו, מהאור שאנחנו מחזיקים, מהחופש שאפשרי לנו. אנחנו מפחדים מהיכולת שלנו לברוא, ליצור, לשנות. כי הכוח הזה נמצא רק בהווה, במקום שבו אין ודאות, במקום שבו אנחנו נאלצים להאמין.

ההווה הוא המקום שבו אנחנו יכולים למות ולהיוולד בכל רגע. והוא גם המקום שבו אנחנו חיים. והחלק הזה בנו שיודע את זה, נמצא כל הזמן בקשר עם מה שאנחנו קוראים לו המוות. זה לא שאנחנו נחזור לשם, אלא שאנחנו כבר נמצאים שם. חלק מאיתנו תמיד שם. כל הזמן.

המקום הזה, מה שאנחנו מכנים מוות, שולח אותנו הנה עם משימות. הוא שולח אותנו להתנסות, ללמוד, לאהוב, ליצור, ולבסוף גם לשוב אליו עם כל מה שלמדנו. כדי לעשות זאת היטב, עלינו להתחבר אליו כאן ועכשיו, עם פחות פחד. להתחבר לעובדת הזמניות, לעובדת אי הוודאות. כי במקום לפחד ממנה, אפשר לקחת אותה למקום אחר, מקום יצירתי, פורה, שופע, מתחדש.

אין זמן אחר מלבד עכשיו. אין. דרך העכשיו אנחנו זורעים את הזרעים לעכשיו הבא, ולזה שאחריו. כל רגע שאנחנו חיים, יוצר את הרגע הבא, אבל אין לנו שליטה על מה בדיוק יהיה בו. וזה החלק הקשה, להכיר בזה שאנחנו לא יודעים, ושזה דווקא מרתק.

קשה לנו לשחרר את הצורך לדעת, את הצורך לשלוט בעתיד, באורך חיינו, בתנאי חיינו. כשאנחנו נאחזים בשליטה הזאת, אנחנו בעצם מתכחשים למוות. כי המוות מזכיר לנו את האמת, את הזמניות שלנו, ואת העובדה שהזמניות הזו היא השער אל הנצח.

המוות מספר לנו את האמת. הוא אומר לנו, הנה אתה כאן. הנה את כאן. ברגע הזה. זה כל מה שיש. וברגע הזה עצמו יש אין ספור אפשרויות. אפשרויות ליצירה, למימוש, לאהבה, לשינוי, לריפוי, למהפכות פנימיות וחיצוניות. הכל נמצא עכשיו.

בעכשיו הזה יש כל כך הרבה דברים שאנחנו יכולים לעשות, להיות, לשנות. ויש דברים אחרים שנוכל לגעת בהם רק בהמשך, רק אחרי שנצבור עוד עכשוויים, עוד רגעים של חיים פיזיים. אבל הדרך להתפתח היא תמיד אחת, להפסיק לפחד מהפלטפורמה הזאת שנקראת חיים.

החיים זמניים ואינסופיים בו זמנית. וזה פרדוקס שקשה לעכל, אבל זה המשחק. חלק מהמשחק הוא שלא נוכל לראות את כל הפוטנציאלים שלנו מראש. שלא נדע מה בדיוק מצפה לנו. חלק מהמשחק הוא ללמוד להאמין גם כשלא יודעים.

האתגר שלנו הוא להפסיק להילחם בכלל המשחק. להפסיק להילחם בעצמנו. להיכנס אל העכשיו. זה לא קל. אבל זה, אולי, הסיפור הגדול של לחייך אל המוות. כי כשאנחנו לומדים להיות באמת בהווה, אנחנו מגלים שזה המקום שבו יש לנו את הכי הרבה אנרגיה, את הכי הרבה כוח, את הכי הרבה חיים.

בהווה אנחנו נזכרים שאנחנו זמניים, ובאותו זמן נצחיים. אנחנו נוגעים בכאב שבידיעה הזו, ואנחנו יכולים גם לחייך אליו. כי שם, במקום שבו אנחנו פוגשים את הכאב, אנחנו פוגשים גם את השחרור.

אז למה אנחנו כל כך מפחדים מהמוות. כי המוות הוא הסיפור האמיתי של החיים. הוא האמת שמאחורי כל הסיפורים הקטנים. ובהתחלה, כמו בהרבה מקרים אחרים, האמת כואבת. אבל אחר כך, האמת הזאת מרפאה.

אז זה לא פשוט לחייך אל המוות. כמו הרבה דברים אחרים שהם לא פשוטים אבל הם הדבר הנכון והכדאי. זה מה שאנחנו לומדים כאן. זה המסע. מסע מרתק. לחייך אל המוות.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הכי מפחיד אותך, בך?
2. מה דעתך על האפשרות שאת הרבה יוצר מכפי יכולתך לראות ולתפוס כרגע?
3. איזה דברים משמעותיים את עדיין פוחדת לעשות או לנסות, בחייך אלה?
4. ממה היית רוצה לברוח כעת, פיזית, רגשית או רוחנית?
5. מה את חושבת, כעת, על מסע חייך, על המסלול הזה שעברת עד כה?

פרק 6: כי הוא מזכיר לנו שיש סיפור גדול יותר שאנחנו מעדיפים שלא להכיר

פרק שש סוגר את חלק שתיים. חלק שתיים שאל למה אנחנו כל כך מפחדים מהמוות. והנה, כבר הגענו לסיום שלו, ואני מודה שזה מרגיש כאילו זה עבר מהר מדי, כאילו משהו בתהליך הזה דוהר קדימה, כאילו החיים עצמם מבקשים שנדבר על זה, שנפסיק לפחד מזה, שנבין את זה סוף סוף לעומק. אני חושב שככל שנפצח את השאלה הזאת יותר, ככל שנרד לשורשים העמוקים ביותר של הפחד מהמוות, כך איכות חיינו ומשמעות חיינו יגדלו ממש ביחס ישר להורדת הפחד.

ולא כדי שנהיה "אמיצים" יותר, לא כדי לקחת סיכונים פיזיים או לעשות מעשים מסוכנים, לא בשביל להיות גיבורים. אני מדבר על שינוי הלך הרוח, על משהו קיומי, יומיומי, שנוגע בכל החלטה ובכל בחירה, מאלף ועד תיו. איך אנחנו מושפעים ממה שיש ומה שאנחנו חושבים שאין, מה אנחנו בוחרים לעשות או לא לעשות, על מה אנחנו חולמים, מה אנחנו דוחים, איך אנחנו מרגישים, מה אנחנו מצליחים להשיג, איפה אנחנו נתקעים. כל זה, בסופו של דבר, מתנקז כך או אחרת למקום אחד, הפחד מהמוות.

וכמה שזה חשוב לנער את ההרגל הזה, ההרגל לפחד מהמוות, שהוא הרגל כל כך מושרש, כל כך תרבותי, כל כך עולמי. הפחד הזה הפך להיות כמעט חלק מהזהות שלנו כבני אדם. וכנראה שיש לנו הרבה סיבות פסיכולוגיות לפחד מהלא נודע, מהסיום, מהפרידה, מהאובדן, מהנטישה. אבל אני חושב שיש עוד סיבה, עמוקה הרבה יותר.

כי אם המוות הוא הבית, ואם המוות הוא מקום נעים להיות בו, ואם הוא מקום שבו התמונה השלמה נגלית לנו, מקום שבו אנחנו מתקבלים בהרבה אהבה, ושם אפשר לנוע ולבחור בקלות לאן פנינו מועדות, מקום שבו יש בהירות ושלווה, אז למה בעצם אנחנו כל כך מפחדים ממנו.

פרק שש אומר, כי המוות מזכיר לנו שיש סיפור גדול יותר שאנחנו מעדיפים שלא להכיר.

אנחנו מפחדים מהמוות מפני שהוא עלול לפתוח לנו את הדלת לאמת שאנחנו לא רוצים לראות. והפחד מהאמת, לעיתים הוא הפחד הגדול ביותר שקיים. מכיוון שהאמת הזאת גדולה מדי, ומכיוון שהפחד מפניה כל כך עמוק, אנחנו לא רוצים להכיר בה. אנחנו בורחים. אנחנו ממציאים לעצמנו הסחות דעת, דרמות, עיסוקים, רק כדי לא לפגוש את הדבר הזה עצמו. אנחנו מעדיפים את הפחד מהמוות על פני הידיעה שהוא חושף משהו שאנחנו לא מוכנים עדיין לראות.

המוות מספר לנו שיש סיפור גדול יותר, סיפור שבו כל מה שאנחנו חושבים עליו כעל "אני" ו"אתה" ו"הם" הוא רק חלק קטן ממשהו רחב בהרבה. אבל אנחנו לא רוצים להכיר בזה. אז אנחנו נשארים מאחורי החומות. חומות הבורות. אנחנו מנהלים את עצמנו בפחד, ונותנים לפחד הזה לשלוט בנו, לנווט אותנו, לקבוע לנו את הקצב, את הבחירות, את המחשבות. והרבה מהסבל שלנו, הרבה מהקשיים שאנחנו חיים בהם, הרבה מהמקומות שבהם אחרים שולטים בנו או משפיעים עלינו שלא לטובתנו, כולם תוצרים של הפחד הזה, הפחד הגדול שלא שחררנו.

ושוב, זה לא פחד מלמות, אלא פחד מהמקום שמעבר, מהמקום שבו, אם רק ניכנס, נגלה אמת גדולה מדי, אמת מרגשת מדי, אמת שאין לנו עדיין כלים להכיל. אבל המקום הזה, אותו "מוות" שאנחנו פוחדים ממנו, הוא מקום חי מאוד. הוא מקום שוקק קיום, שמתקיים בתוכנו ומשפיע עלינו כל הזמן. וככל שאני גדל ומתפתח, אני מבין שהמקום הזה לא מת. הוא מלא חיים. הוא מקור. הוא שורש. הוא לב התודעה.

זה נהיה עבורי מסקרן יותר ויותר, לא כסקרנות אינטלקטואלית, אלא כגעגוע. לא מתוך צורך "להבין" אלא מתוך תשוקה לחוות, לחוש, לפגוש. כי עמוק בפנים אני יודע שאני חלק מהסיפור הזה. הסיפור הגדול שממנו אנחנו פוחדים.

והסיפור הזה אומר שאין בינינו באמת הפרדה. אין דבר כזה "אני" ו"הוא" ו"היא". אין באמת כישלון. אין הפסד. אין פספוס. אין ערך גבוה יותר למצליחן מאשר לבטלן. אין. שניהם ביטויים של אותה תודעה, של אותה נשמה, של אותו משחק קוסמי. וזה הסיפור הגדול.

אבל הסיפור הגדול הזה מאיים. הוא גורם לנו לתהות לרגע, אולי אפילו להזדעזע, האם כל מה שאנחנו עושים פה, כל המאמץ, כל ההשקעה, כל הסבל, באמת הכרחי. אולי לא. אולי זה פשוט בחירה.

וזו הנקודה המרכזית. זו הבחירה. אני בחרתי את חיי. אני בחרתי את הבעיות שלי, את האנשים שמאתגרים אותי, את הכאבים שלי, את הטראומות שלי, את העצב, את הדמעות, את התסכול, את המחלות. אני בחרתי הכול. זו לא גזירה. זה לא עונש. זה חלק מהסיפור הגדול.

הסיפור הגדול הזה, מודה, יכול להיות מעצבן. הוא יכול להרגיש כמעט מקומם. כי הוא שונה לגמרי מהסיפור שאני מספר לעצמי ביום יום. אני, עם הדרמות שלי, עם הסיבות, עם הצדקות, עם כל ה"למה אני כזה" וה"למה הם כאלה", אני עסוק בסיפור קטן. והסיפור הגדול עומד מאחוריו, מחייך, מחכה שאפנה את הראש אליו.

הסיפור הגדול יכול להראות לי שכל מה שחשבתי על עצמי, על האחרים, על העולם, היה גרסה קטנה מאוד, מצומצמת, אפילו ילדותית. אולי הסיפור הגדול יראה לי שהשכן המעצבן שלי, או ראש הממשלה שאני מקלל, או האדם שפגע בי, כולם חלקים מהתסריט שלי. אולי הוא יראה לי שכל הדרמות האלה, שהשקעתי בהן כל כך הרבה אנרגיה, הן רק קישוטים על קיר גדול הרבה יותר.

האם אני מוכן לזה. לפרק את כל הסיפורים שלי. לראות את הסיפור הגדול באמת.

זו שאלה לא פשוטה. כי כשאני פותח את הדלת הזאת, אני גם משחרר את עצמי מהדרמה המקומית. ויכול להיות שיחד עם השחרור הזה אני מאבד חלק מהאנרגיה שהדרמה סיפקה לי. אולי אני כבר לא אתרגש מאותם דברים. אולי לא תהיה לי את אותה מוטיבציה להיאבק. אולי אגלה שאני לא חייב.

כי באמת, אני לא חייב. אני בחרתי בזה. אני בחרתי בכול.

ושם, מעבר לחומות, במרחב הזה שאנחנו קוראים לו "מוות", שם רואים את כל זה. רואים את הסיפור הגדול. זה לא פשוט לתפוס את זה מהמקום המוגבל שלנו. השכל שלנו לא בנוי להכיל את כל התמונה. כי אם הייתי באמת מבין שכל מפגש מקרי ברחוב, כל מילה שאני אומר, כל מבט שאני

זורק, הם חלק ממארג אינסופי של קשרים, סיבות ותוצאות, הייתי מתמלא יראה. שם רואים את זה. שם זה ברור.

כשמסתכלים מעבר לחומה, רואים שכל זה, המפגשים, ההחלטות, הסיכונים, ההתנסויות, כולם חלק מאותו סיפור גדול, עדין ומורכב כל כך שאי אפשר להכיל אותו במוח.

אבל כשאנחנו רואים את זה, משהו קורה, כל הדרמות, כל התפיסות, כל הצורך שלנו להיות צודקים, להיאחז, לנצח, פשוט נמס. כל חלקי האגו שלא נחוצים, מתפוגגים.

ואז עולה השאלה, האם אני מוכן לזה. בכנות, בדרך כלל לא. רובנו מעדיפים את הדרמה המקומית, את הסבל המוכר, את הסיפור הקטן שלנו. מעדיפים להרגיש נורא מאשר להרגיש אינסוף. וזה בסדר. זו דרך אנושית. זו מניפולציה שאנחנו בוחרים בה.

אבל אנחנו יכולים גם אחרת.

כשאנחנו לומדים לחייך אל המוות, אנחנו לא עושים פעולה פשוטה. זו לא רק מחשבה פילוסופית. זו תנועה פנימית אמיצה מאוד. זו הסכמה להתקרב אל המקום שבו האמת הגדולה מחכה לנו. זו הסכמה לראות את הסיפור הגדול ולומר לו, אני לא פוחד ממך.

ואולי, אם נודה בזה בכנות, אנחנו קצת מהססים לחייך אל המוות, כי עמוק בפנים אנחנו לא בטוחים שאנחנו באמת רוצים לראות את הסיפור הגדול. אולי אנחנו מפחדים מהאור לא פחות משהיינו מפחדים מהחושך.

כי בתוך המוות מחכה לנו הבית, מחכה לנו האמת, מחכה לנו הידיעה למה באנו לכאן. לחזור לשם זה לפגוש את האמת, לראות את התמונה השלמה, להשתחרר מהמקומיות, מהקטנות, מהסיפור האישי הצר. אני לא יודע אם אני מוכן לזה. כנראה שאף פעם לא אהיה "מוכן" באמת. אבל אני יכול להתקרב. אני יכול להתחיל להביט לשם. לא במבט שכלי, אלא במבט חווייתי. ואני יכול לעשות את זה בדרך אחת פשוטה מאוד, לחייך.

לחייך אל המוות. לחייך אל הנוכחות שלו. לחייך אל אלה שאינם כאן עוד, אבל נוכחים סביבנו. כי האמת היא, הם כאן. הם בחדר הזה, הם בנשימה הזו. אנחנו מדברים איתם, הם מדברים איתנו. כל תפיסת הזמן משתנה שם. כל תפיסת המרחב משתנה. הכל נעשה אחד.

האם אני מוכן לזה? אולי רק קצת. אבל אני יכול להתכונן. אני יכול לשפר את הבנת החיים שלי, להתקרב להבנת הסיפור הגדול, פשוט על ידי חיוך.

כמה פעולת החיוך הזו נראית קטנה, וכמה היא בעצם גדולה. חיוך שמשנה תודעה, משנה חיים, משנה את כל המבט על קיום ומוות.

לחייך אל המוות.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מתחברת למושג "אינסוף"? איזה תחושות זה מעורר בך?
2. כבני תמותה אנחנו מוגבלים ביכולתנו לחוש את היותנו "אינסופיים". אבל בכל זאת נסי לדמיין ולתאר איך תרגישי כש"תפגשי" את האינסופיות שמצויה תמיד בתוכך.
3. האם היו מקרים בחייך שנרתעת מלהתחבר לפעולה או החלטה שהיו מניעים אותך לפסגות או סוג של "גדולה" שהרגשת שאיך מוכנה אליהם או שהם גדולים מדיי עבורך?
4. מה יקרה כאשר תוכלי לראות, במו עיניך, את "הסיפור הגדול" שהוא מעבר למה שאנחנו יכולים לראות כאן, הסיפור הגדול שחייך שזורים בו?
5. אם היינו יכולים לרגע להסיר את כל הפחדים הקשורים ממוות, מה היינו מגלים, לדעתך?

פרק 7: האובדנים מסמלים יותר מכל את הכאב הגדול של קריעה

מהמקור

פרק שבע פותח את חלק שלוש, יש לנו שנים עשר חלקים, ובכל חלק שלושה פרקים, וחלק שלוש אומר כך, האובדנים כואבים, לא ניתן לחייך אליהם. בשלושת הפרקים האלה אנחנו הולכים לבדוק את האמירה הזאת, שהיא אמירה ראשונית שיש בה פוטנציאלים של שינוי במידה מסוימת, ככל שאפשר וככל שמתאים, וחשוב להסתכל על שני הצדדים, איפה שאפשר ואיפה שאי אפשר לחייך, איפה שראוי ואיפה שלא, למרות שבסופו של דבר כל אדם קובע לעצמו.

האובדנים מסמלים יותר מכל את הכאב הגדול של הקריעה מן המקור. אני מאמין שזה שורש הכאב הקיומי, שאותו אנחנו לרוב מחמיצים מפני שאנחנו חושבים מתוך מקום אנושי, פיזי, קיומי, ולכן מתקשים לראות את הסיפור הגדול יותר. זו חלק מן האשליה של הקיום כאן, חלק מן הפחד המוגזם מן המוות, כי כל עוד אנחנו רואים את המציאות רק דרך ההקשר המקומי, כל מה שמעבר לכך נתפס כמפחיד, כלא שייך, כלא תואם את הכללים, כזר לכללי המשחק. זה מפחיד משום שהוא לא ידוע, וזה מפחיד גם משום שמסביבו יצרנו שכבות של פחד מוגזם.

מה שאני מספר כאן בפרק שבע הוא בעיניי ראייה משמעותית מאוד לגבי עיקר הכאבים שאנחנו חווים כבני אדם. הראייה הזו באה להזכיר לנו שאנחנו הרבה יותר ממה שאנחנו נוטים לייחס לעצמנו, גם בינינו לבין עצמנו ובוודאי בתקשורת הבין אישית. יש לנו נטייה כמעט לא מודעת להקטין את עצמנו, כי זה מה שנראה טבעי כאן, אבל אנחנו לא שמים לב שההקטנה הזאת משכנעת אותנו שאנו קטנים, שהאלוהי נמצא במקום אחר, שהרוח נמצאת במקום גדול מאיתנו, ושאנחנו רק דמויות קטנות בתוך סיפור מוגבל. ובעיניי הטעות האנושית הטיפוסית היא לא לראות שאנחנו חלק מן הסיפור

הגדול, שכל אחד מאיתנו הוא חלק מן המרחב האלוהי, שיש לנו חלקים נוספים שנמצאים במקומות שאותם אנחנו מכנים אלוהים, מוות, נשמה, ושנחנו פועלים יחד איתם כל הזמן.

כאן, בעולם הפיזי, קיים רק חלק מן הסיפור. הסיפור הגדול צמוד אלינו בטריטוריות שאותן אני מכנה מוות, חי ונושם, קשור אלינו, מזין אותנו, מושפע מאיתנו. אנחנו בעצם צוות שפועל יחד למטרות גבוהות בהרבה ממה שניתן להבין כאן. וכאשר אני עושה כאן עבודה משמעותית, מתמודד עם פחדים, עובר טרנספורמציה, מחלים ממשו, זה משמעותי כאן וזה משמעותי עוד יותר שם. יש לזה ערך גבוה בהרבה ממה שאני יכול לתפוס, לפעמים אני יכול להרגיש את זה.

ובחלק שלוש אנחנו פוגשים את האובדנים כחלק בלתי נמנע של קיום אנושי, מתישהו, כך או אחרת, אדם מאבד אנשים קרובים אליו, מאבד גם בצורות אחרות, פרידות, שינויים, יציאה של אנשים מן החיים שלנו, פרידה מחיית מחמד אהובה, אובדן של נכסים, של משהו שהיה ואינו עוד. בעולם הזה הדברים נעלמים, ואילו במציאויות אחרות זה לא מדויק כך. אפילו בתוכנו אנחנו לעיתים לא שמים לב שחלק מן האובדנים נחווים אצלנו בצורה מוגזמת, כי חלקים מן הדברים שאיבדנו בעצם נשארים איתנו, אנחנו הרבה יותר מן הקיום הפיזי והמוחשי.

אם הייתה לי חברה בגיל שמונה עשרה, היה בינינו קשר אינטימי, והיא כבר איננה בחיי הפיזיים, חלק ממנה נשאר אצלי, חלק ממנה טבוע בי, חלק ממנה נוכח בדנ"א של הנפש שלי, זה חלק בלתי הפיך, זה לא הולך לאיבוד. אבל לחלק הזה אנחנו כמעט לא מתייחסים, כי הוא נראה לנו פחות חשוב, מפני שאנחנו כל כך כואבים את הקריעה מן המקור.

וזו הדרמה שמקבלת הרבה מאוד תשומת לב, כי להיות כאן, להיות פיזי, פירושו לשכוח את המקום הנעים, הנוח, השלם, ההרמוני, המקום שנעים להיות בו, הבית. אני סוג של פליט כאן, פליט מרצון אבל פליט, מחוץ לבית, רחוק מן הבית, וזה כואב. כל הדיסהרמוניה שיש כאן, כל האובדנים, הפגיעות, החרדות, רשימה ארוכה של גורמי סבל, כל אלה הם חלק מחוויית המקום הזה, ואני מתמודד וחווה ופוגש אותם כאן. בבית, במקור, הדברים האלה אינם נעלמים אבל נחווים אחרת, כחלק מסיפור שיש לו משמעות, שיש לו סיבה, שיש לו תכלית.

אבל אני לא יכול להיות שם עכשיו כי אני כאן, והמרחק הזה, הבחירה להתרחק משם ולהביא רק חלק מן המהות לכאן, כרוכה בכאב. יש משהו במבנה הקיומי שאומר שכדי להיכנס לכאן, אל המציאות הדחוסה יותר, עליי לעבור תהליך של לידה כאובה. תהליך הלידה הזה קורע אותי מן המקור, והכאב הזה נוכח כאן בתוכי בכל פעם שאני פוגש את הכאבים של החיים. כל כאב כאן מזכיר לי באופן לא מודע את הקריעה ההיא, את המעבר ההוא.

זה ככל הנראה כאב עמוק מאוד, שקשה להתחבר אליו לא רק מפני שהוא כואב, אלא מפני שהוא מזכיר לי את המקום שאני מתגעגע אליו, את המקום שהנגישות אליו נמוכה כרגע. זה כואב לבוא מן האהבה וההרמוניה ולמצוא את עצמי בעולם של פחד, חוסר, דיסהרמוניה.

וכאשר יש לי אובדן כאן, האובדן הזה מהדהד בתוכי את האובדן הגדול, שהוא כמובן אשליה מסוימת אבל אשליה שאני חווה כמציאות, איבדתי את המקום הטבעי שלי, ויתרתי עליו זמנית כשבאתי לכאן. למרות שברמה אחרת יש לי חלקים רבים ונציגויות חזקות מאוד שם, ברמה החווייתית אני חווה ויתור, חווה כאב, חווה כניסה אל הביצה הזאת שיש בה פחדים וכאבים ושכחת המקור.

ואת הכאב הזה אנחנו שוכחים, כי אנחנו מפחדים לזכור את הסיפור המלא. וכבר אין סיבה לפחד ממנו כפי שפחדנו בעבר, כי אנחנו כאן כדי לחייך אל המוות, ולחלק מלחייך אל המוות יש גם להבין את המקומות שבהם קשה לחייך. המקומות שבהם אנחנו פוגשים חווייתית, לא שכלית, את הכאב של המעבר לכאן, את הכאב ששכחנו, שהדחקנו, שהוא חלק מן החוויה האנושית.

הכאב הזה חשוב, הוא מחבר אותנו אל האמת, והוא מזכיר שיש במעבר הזה משהו שמייצר את כאבי החיים כאן, אבל כאשר מישוהו הולך מאיתנו, כאשר מישוהו מת ומחזיר את עצמו אל הבית, אני פוגש בתוכי שוב את הכאב של החלטתי לבוא לכאן. ככל שהאדם הזה היה קרוב אליי יותר, חלק ממני יותר, כך זה כואב יותר, מפני שמי שקרוב אליי מזכיר לי את האהבה המקורית, וכאשר הוא הולך, אני נשאר פה עם הכאב של ההתרחקות מן הבית.

אז כאן בפרק שבע אני נותן עוד זווית לאחד החלקים הקשים ביותר של הקיום האנושי, האובדנים. אני מראה שיש שם משמעות עמוקה של הכרת המקום שלי כאן, הכרה חווייתית. זה חלק לא קל, ולחייך אל המוות בכלל אינו קל, לא באנו לכאן לעשות משהו קל, באנו לעשות משהו חשוב, משהו שבסופו של דבר יעשה את החיים כאן הפיזיים קצת יותר קלים. ורק בשביל זה, אני מאמין, היה שווה לבוא.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

- מהן התחושות הראשונות שלך לגבי הביטוי "קריעה מהמקור"?
- מהם הדברים שמסייעים לך יותר מכל כאשר אתה/מצוי/ה בכאב רגשי?
- מי הוא האדם שכבר אינו מצוי בחייך שהיית מאד שמח/ה לפגוש היום ולשוחח אתו?
- מה יהיו הדברים הראשונים שתרגע/תרגי לומר לאותו אדם?
- מה יהיו הדברים העיקריים שתרגע/תרגי לשאול את אותו אדם בעודו מצוי כעת, במקום לגמרי אחר?

פרק 8: תמיכה בתהליכי אבל

אז הנה אנחנו כאן, ואני יוצר את הקורס הזה בתוך תקופה מאוד מסובכת, תקופה מאוד מטלטלת, כאילו שהאדמה ממש רועדת כאן (אירועי נובמבר 2023).

יש הרבה התעסקות בחיים ובמוות, ויש הרבה מפגש עם המוות, בעיקר מתוך עמדה של פחד, של לחץ, של אלימות, של ביטויים של חוסר אונים מצד אחד, ושל נקמה וחוסר תקווה מצד שני. יש קצוות, יש דיכטומיות, יש גישה קיצונית, יש סוג של מצב קוטבי, מצב שמרגיש כרגע שאין כל כך אפשרות להימנע ממנו, אבל כמו כל מצב קוטבי, הוא זמני.

בתוך המצב הזה אני מקליט את פרק שמונה, וגם כמה פרקים קדימה, כי המצב הזה לא עומד להיעצר ברגע אחד. המצב הזה מביא איתו, במקביל לכאב ולחוסר הוודאות, גם שינוי עמוק, אישי וחברתי, ביחסים שלנו עם המוות. כך אני מאמין, ולא במקרה הקורס הזה נולד דווקא בתקופה הזאת. פרק שמונה הוא הפרק השני בחלק שלוש.

חלק שלוש עוסק בכך שהאובדנים כואבים ולא ניתן לחייך אליהם. פרק שמונה אומר, חיוך אל המוות מסייע בתהליך האבל ובהחלמה ממנו. ואבל הוא משהו שאנחנו זקוקים לו.

כאשר אנחנו פוגשים את המוות קרוב אלינו, האבל קשור לנוכחות של המוות. אנחנו רגילים לראות את האבל כתקופה של פרידה, של עצב, של מעבר ממצב שבו אדם קרוב נוכח בחיינו למצב שבו הוא אינו נוכח, ולא יהיה נוכח יותר בצורה המוכרת. יש לנו תהליך כזה, גשר כזה, תהליך האבל, שדרכו אנחנו עוברים, ואפשר אפילו לומר נולדים, אל מצב חדש. כמו בכל לידה יש כאן כאב, כמו בכל לידה יש כאן שינוי גדול, כמו בכל לידה יש כאן שינוי בלתי הפיך. לכן האבל נחוץ, לכן הוא תמיד מורכב, והוא תמיד מערער משהו בקיים ומביא איתו שאלות קיומיות, ולעיתים גם פילוסופיות, על הקיום, על החיים, על המוות.

מה שלא תמיד שמים אליו לב הוא שהאבל איננו עוסק רק בעובדן עצמו. האבל עוסק גם בנוכחות של המוות. או אם נאמר זאת אחרת, בדרך כלל אנחנו רגילים לחיות עם חומת הכחשה, עם חוסר דיאלוג, עם חוסר חיבור לעולם של המוות. מבחינתנו המוות הוא משהו לא ידוע, לפעמים אפילו אסור, רחוק, סוף החיים, מאוד עצוב שמגיעים לשם. ואני אומר, זה המקור שלנו.

אנחנו מפחדים מן המקור שלנו. אנחנו במאבק עם המקור שלנו, כמובן שמבחינה עמוקה זה לא באמת אפשרי, אבל זה המצב שבו אנו נמצאים ברמת ההתפתחות שלנו. אנחנו מעדיפים לייצר חומות של הכחשה, והחומות האלה מדי פעם מתפרקות כאשר מישהו מת, כאשר אנחנו באים ללוויה, כאשר אנחנו חווים את המוות קרוב אלינו. לזמן מסוים ההפרדה החדה בין חיים למוות קצת נשברת, המוות נעשה נוכח, אנחנו מגיבים אליו.

זה שונה מאוד מן המצב שבו אנחנו רק שומעים בצער שמישהו נפטר או מת או נרצח או נהרג או התאבד, אך הוא אינו קרוב אלינו ממש. אז יש לנו אולי סוג של שוק, זעזוע, עצב, אולי מדובר בכוכב

קולנוע, אולי קרוב רחוק, אולי מישהו שפעם הכרנו, אולי מישהו מן השכונה. המוות קופץ לביקור קצר בתודעה שלנו, ואז ברוב המקרים אנחנו חוזרים אל ההכחשה.

כאשר מדובר באדם קרוב, במידה רבה המוות נשאר נוכח אצלנו יותר זמן. ומה שקשה מאוד לראות, וקישרתי לכך גם בפרק שבע, הוא שיש לנו כאב שקשור במוות שלא בהכרח קשור ישירות למוות עצמו, אלא במידה רבה קשור לחיים. זהו כאב של הזכרות בכאב שאיתו נכנסנו לפה. כאב שאנחנו בדרך כלל נוטים לשכוח ולהכחיש, בלי לשים לב שהכאב הזה ממש מנהל אותנו, במידה רבה הוא הבוס של חלק גדול מן הבחירות והתגובות שלנו. זה כאב הכניסה לחיים.

מבחינתי זה מרתק להתבונן כך על סוג הטעות או הבלבול שאנחנו חיים בתוכו. לא פעם אנחנו חושבים שאנחנו מפחדים ממה שאנחנו מסוים, אבל אותו משהו שממנו אנחנו חושבים שאנחנו מפחדים איננו הדבר האמיתי שמפחיד אותנו. מה שבדרך כלל מפחיד אדם יותר מכל הוא כאב. כאב הוא הדבר הכי מרתיע. ובאופן שאולי מפתיע, מוות או אובדן שגורם לכך שהמוות נעשה נוכח יותר בחוויה שלנו, מציף את הכאב הזה, מציף את הכאב שהכחשנו, שהדחקנו.

אם אנחנו מסוגלים, בתוך כל הדרמה, ועבור חלק מהזמן ולא תמיד, לעצור לרגע קצר, לשניות, לדקות, ולעשות תנועה קטנה של חיוך אל המוות, אל המקום שבו נמצא עכשיו האדם שאיבדנו, למקום שבו למעשה הוא תמיד היה, כי גם הוא תמיד היה שם וגם אנחנו תמיד שם, אז יש לנו רגע של התחברות והיזכרות. היזכרות שלא נשענת רק על הכאב הבלתי נמנע, אלא על הידיעה העמוקה יותר.

הרגע הזה של ההיזכרות, של החיוך אל המוות, לא ייקח מאיתנו את הכאב, הוא לא אמור לקחת את הכאב, אבל הוא יכול לאפשר לנו לשים את הכאב בתוכנו במקום שבו נוכל לעבוד איתו טוב יותר, פחות מתוך מאבק, פחות מתוך כעס, פחות מתוך תדהמה, יותר מתוך תהליך של ריפוי עצמי.

זה יכול לעשות הבדל משמעותי גם בתהליך ההחלמה וגם בתהליך האבל עצמו, תהליך שהוא כאמור בלתי נמנע. אבל כאשר אני לא יודע באמת עם מה אני מתמודד, משהו בי מנוהל בדרך שאינני מבין, וזה שם אותי במקום של חוסר אונים. אני סובל יותר, קשה לי יותר, והכל נמשך יותר זמן.

כאשר אני מסוגל להתבונן באובדן, שכאב כל כך שהוא כמעט לא מאפשר לחייך אליו, ולמרות זאת למצוא בתוכי אפשרות קטנה לחייך אל המוות ברמת המטאפורה, ברמת הגישה, אני מגלה שיש שם ארון מלא פחד. יש יראת כבוד מוגזמת כלפי המוות, וכאשר יש יראת כבוד כל כך גדולה, קשה מאוד לייצר היכרות, קירבה, דיאלוג. קשה מאוד לראות שיש פה בעצם עבודת צוות בין חיים ומוות. חיים ומוות הם שותפים, הם פרטנרים, אך כל עוד יש שם רק פחד, אין אפשרות להיות בו זמנית גם בפחד וגם בקשר.

יראת הכבוד המוגזמת הזאת נובעת מבורות, מפחדים שיצרנו כלפי הלא נודע, כלפי המרחב האחר. את הפחד הזה אפשר להתחיל לפרק לאט לאט על ידי חיוך אל המוות. חיוך אל המוות כמסר שאומר, אני מתעניין, אני רוצה לשמוע, יש שם מישהו או משהו שאני יכול לחייך אליו, ואולי גם הוא יכול לחייך אליי בחזרה.

אי אפשר ואסור לקחת מן האדם את תהליכי האבל שלו, אסור לקצר אותם באופן מלאכותי. תהליכי האבל חשובים מאוד, משמעותיים מאוד, ויש לעבור דרכם, ולעבור דרכם נכון. אבל לפעמים הם מתארכים מעבר למה שנחוץ, לפעמים הם כואבים מעבר למה שהם חייבים להיות, לפעמים הם משאירים צלקת גדולה מדי שמשפיעה באופן מוגזם על ההמשך, ויוצרת טראומה שקשה להחלים ממנה.

אנחנו רוצים לעזור לעצמנו להחלים, להמשיך הלאה, יחד עם הידיעה שחווינו אובדן. עדיף לנסות, אפילו לכמה רגעים, לחייך אל המוות. כי המסר שבתוך החיוך הזה אומר, כן, אני כאן בן תמותה, כואב לי שאיבדתי מישהו, אבל עמוק עמוק בפנים אני יודע שאי אפשר באמת לאבד אותו. אני לא יכול לאבד אותו, זו לא אופציה, כי הוא נמצא שם, וגם אני נמצא שם.

זוהי עוד דרך לחייך אל המוות. היא קשה, כן, אבל לא באנו לכאן כדי לעקוף את הדברים הקשים, אלא כדי לפגוש אותם, לעבור דרכם, ולאט לאט לפרק מהם את הקושי המוגזם שלהם ולהפוך אותם למרחב יצירתי יותר.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך אתה/מרגיש/ה כעת עם הביטוי "לחייך אל המוות"?
2. האם עד כה הרגשת שיוצא לך, עם עצמך, לחייך קצת אל המוות? אם כן, איך זה מרגיש?
3. במה חיוך אל המוות עשוי לעזור לך, לדעתך, עכשיו ובכלל?
4. מאיזה כאב או אובדן יש לך תחושה שטרם החלמת כראוי עד כה?
5. מה דעתך לנסות ולהתבונן באותו כאב או אובדן ובו זמנית לחייך אל המוות?

פרק 9: חיוך אל המוות מביא בסופו של דבר לחיבור חדש וגבוה עם

אלה שאיבדנו

פרק תשע סוגר את חלק שלוש, זה חלק שקשה לעסוק בו, אבל כנראה חלק הכרחי, להתבונן באובדנים שלנו, באנשים שאנחנו מאבדים אל המוות. זו אחת המשימות המסובכות ביותר שיש לנו כבני אדם להתמודד איתה, אני מאמין שזה קשה גם מפני שזה אמור להיות קשה כחלק מן התהליך שלנו, וגם מפני שאנחנו נושאים פחד מוגזם כלפי הדבר הזה ופחד להיכנס פנימה ולהסתכל על הסיפור הרגשי שלנו סביבו, והפחד הזה מקשה עוד יותר על ההתמודדות עם האובדנים. לכן יש ערך

גדול בעצם העיסוק, גם אם בשיא האובדן לא אחיך, ייתכן שאחיך בהמשך, לא כחסימה של הכאב או העצב אלא כדרך להחלים, כדרך להמשיך לחיות, כדרך לחבר את כל החלקים, חיים מוות חיים מוות, למרקם אחד שמעניק משמעות, ביטחון, ולפעמים גם קטעים של שלוה.

חיך אל המוות מביא בסופו של דבר לחיבור חדש וגבוה עם אלה שאיבדנו. אלה מילים, אינן מבטיחות קלות יישום, אינן מבטיחות שיהיו רלוונטיות בכל רגע, אך בתמונה הגדולה הן עשויות להפוך לחלק משמעותי מאוד. בתוך דרמת החיים והמוות מתקיימת דרמה נוספת, דרמת הביחד והלחוד, ולרוב כמעט כל הדרמות שלנו נוגעות בה. הגעתנו הנה הייתה מעבר מן השלם, מן המלא, מן האלוהי שאנחנו, אל התחושה של הלכוד, הרחוק מן המקור, וגם אל השונה והנפרד מאנשים אחרים.

הנפרדות פוגשת אותנו בכל מקום, ואז המשפחה נכנסת, בן משפחה, בת משפחה, שבמידה מסוימת הם פחות נפרדים מאחרים, הם יותר שלנו, הם השבט שלנו, הם מזכירים לנו את המקור שלנו, את השייכות, כמה היא חשובה לנו וכמה היא קריטית לנו. וכשאנחנו מאבדים מישהו כזה קרוב, משהו נקרע, כאילו נקרע מאיתנו חלק שיצר תחושת חיבור למקור, כי משפחה או קהילה הן תזכורות שמאפשרות לנו להתקיים בתוך מרחב שיש בו הרבה נפרדות, הן מעניקות תחושת שייכות שמחזירה אותנו לרגע אל המקור, וכשנלקח או נעלם, נפטר או נהרג או נרצח או מתאבד אדם, נקטע מבחינתנו חלק ממעגל ההמשכיות, והטלטלה מחזירה אותנו שוב לחוויה הראשונית, כמו בלידה, כאילו היינו במקום שונה ונזרקנו לכאן, למקום שיש בו נפרדות, קשיים, פשעים, מחלות, סבל, וזה כואב מאוד וזה גם מזמין אותנו לטפל בזה.

אנחנו לא באמת "נזרקנו" לפה, אנחנו בחרנו, בחרנו לבוא, בחרנו מתוך רציונל חיובי עמוק, יש כאן קשר להתפתחות, לצמיחה, לריפוי, בממדים שמעבר למה שאנחנו יכולים לראות בעיניים של בני אדם. בחרנו, בחירה אלוהית גבוהה, לבוא, בחרנו את הכאבים שיהיו כאן, בחרנו אותם, אבל בחוויה שלנו זה נראה כאילו נזרקנו, וזו חוויה שקשה מאוד לנער. גם אם נאמר שוב ושוב בחרנו, החוויה שאולי נזרקנו לתוך הקושי לא תמיד משתנה, לא תמיד ברור לנו באמת למה אנחנו כאן, לא תמיד אפילו העלינו את השאלה.

למה אני פה? למה אני באמת פה?

זו שאלה שלעיתים מרגישה כהפרת קוד, כהפרת חוזה, כאילו אסור לשאול ברצינות או לאורך זמן כי היא לא מסתדרת עם התפקוד, כאילו אנחנו חייבים לתפקד ולא לשאול.

כך אנחנו נוטים לקחת את היותנו כאן כמובן מאליו, ואז נאבקים כנגד כל אופציה של לא להיות כאן גם כן כמובן מאליו, וזה בסדר להיאבק על החיים ועל החיות, אבל זה לא אומר להישאר בעיוורון למה שמעבר להם, למה ששייך להם וקשור אליהם, זה חלק מן המשחק.

אם אני יכול לתרגל, וכאן נכנס מושג שטרם הובא והנה הוא מצטרף, אם אני יכול לתרגל, כלומר להזכיר לעצמי, לקרב את עצמי שוב ושוב למקום מסוים, אני נכנס לתנועה של יוזמה, של פעולה, של עשייה חוזרת בתדירות שמתאימה לי, אולי בליווי טקס קטן, אני מתרגל כי אחרת זה לא קורה. כמו תרגול כושר, כמו תרגול מדיטציה, כמו תרגול יוגה, כמו תרגול כתיבה, אני מביא את עצמי באופן יזום, עם קצת מאמץ, כי זה חשוב לי. כך גם כאן, לתרגל לחייך אל המוות. לתרגל ולהתרגל, המילים מתכתבות יפה, תרגילים הופכים להרגל, אבל הם נשארים תרגילים, הם ממשיכים לאתגר, ולחייך אל המוות הוא תרגול, תרגול שאפשר להתאמן בו, וזה למעשה הדבר העיקרי שאנחנו יכולים לעשות כרגע. ככל שנתרגל, נתרגל ונאפשר לעצמנו להתרגל ולהיפתח, ניבהל פחות, נהיה פחות מופעלים על ידי האינסטינקטים הישנים שפיתחנו, הברקסים האוטומטיים, לא לא, מוות, לא להתעסק, מפחיד, מסוכן, טבור, חושך, וכן הלאה, כל הפחדים שגדלנו עליהם.

כאשר אנחנו מתרגלים חיוך אל המוות בתוך תהליכי האבל, מתישהו, זה מאפשר לנו להתחבר מחדש ובאופן גבוה עם אלה שכבר אינם פה איתנו בסיפור הפיזי, זה מזכיר לנו שהם איתנו, שהם תמיד איתנו, שהם תמיד יהיו איתנו. זה חלק מן הסיפור הגדול שעליו דיברתי בפרקים קודמים, לחייך אל המוות הוא בעצם להיפגש עם הסיפור הגדול יותר, וזה אינו מבטל כאב, אנחנו אמורים לחוות את הכאב, הכאב הוא חלק מן המשימות כאן, אולם אנחנו יכולים לשפר את היכולת להיות עם הכאב, להפוך אותו לכוח מניע, ליצירה, להתפתחות, ולא להיתקע רק בתוך הכאב, לא להתמכר לתפקיד הקורבן הסובל, אלא לצעוד במסלול של התפתחות, לראות בזה מסלול לימודי. הכאב של אובדן אדם יקר הכרחי שיתקיים, אף שהוא נראה כמו כאב של מוות אני מאמין שהוא גם כאב של לידה, כאב וקושי של מעבר מממד לממד, מפאזה לפאזה, שינוי של רטט עד שמתחברים מחדש למקום חדש ואז אין צורך דומה בכאב, ובכל זאת הוא שם, הוא היה והוא יהיה, והוא לא חייב להפחיד כמו שהוא מפחיד, כי עוברים דרכו, נולדים דרכו וגם משתנים דרכו.

אם אני מסוגל לחייך אל התהליך תוך כדי, לא מתוך התעלמות אלא מתוך הכרה בכך שהחיוך מסייע לי לעבור את תהליך הכאב טוב יותר, ואם תרגלתי קודם, קל לי יותר ברגע האמת. בסופו של דבר זה עוזר לי לחבר מחדש את החלקים, להרגיש פחות בודד ופחות נטוש בגלל שמישהו עזב את החיים הפיזיים, ולהתחבר אליו בחלק מן הזמן ברמה רוחנית רגשית, לדעת ולהרגיש שהוא כאן, שהוא נמצא איתי. מי שמיומן יותר ביצירה אינטואיטיבית, מי שמוכן לשחק עם דמיון ויצירה, יכול ליצור קשר, יכול לכתוב, יכול לקבל תשובות, יכול אפילו להמציא תשובות ולגלות שנוצר קשר רגשי עם האדם שהלך, כי הוא לא באמת כל כך הלך, זה רק הסיפור הקטן שאנחנו מספרים לעצמנו כאן, חלק מסיפור ענק ומשמעותי יותר שאיננו ערים לו מספיק, ושגללו כדאי לחייך אל המוות.

אין כאן כוונה לפרק את הכאב או להקל ראש בו, אלא להגדיל את העבודה שנעשית עם הכאב, עם האבל ועם האובדנים, כדי שנוכל להישאר עם עיניים פקוחות אל הסיפור הגדול שהוא חלק מאיתנו, ושגם אלה שהיו כאן ואינם עוד הם חלק ממנו. כל עוד אינני רואה את כל הסיפור, אני נתון לכאב

וסבל גדולים מן הנדרש, ובהתאם אינני יכול לצמוח, להתפתח ולרפא את עצמי כפי שאפשר. ולכן כן, לתרגל את זה, לתרגל לחייך אל המוות, תודה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. לו יכולת, לכמה רגעים, לפגוש ולהתחבר לכל מי ומה שאיבדת עד כה בחייך, מה היה קורה לדעתך?
2. האם יש אדם שאיבדת שהזיכרון לגביו הוא מתוק במיוחד ושמפגש אתו היה מתחיל קודם כל בחיבוק?
3. מה היית רוצה לברר מחדש עם אותו אדם, לו יכולת כעת?
4. אם אותו אדם היה מבקש להעביר לך כעת מסר של אהבה, מה לדעתך היו המילים שלו?
5. האם ישנם רגעים בהם את/ה מרגיש/ה שישנם דברים שאמנם איבדת אך שבמידה רבה נשארו איתך ונעים איתך לכל מקום? נסה/נסי לפרט.

פרק 10: שני מרחבים שמזינים זה את זה

פרק עשר פותח את חלק ארבע ואני שמח להגיע לכאן, ואני רוצה לברך את מי שנמצא כאן, כי אם הגעת או הגעת לכאן, עברתם את תשעת הפרקים הראשונים והחלטתם להמשיך, סימן שאנחנו יכולים לעשות משהו מעניין ביחד. זאת התחושה שלי, זאת הידיעה שלי. הנושא הזה הוא נושא שהוא גם קשה, גם מבלבל, גם מרתק, גם יצירתי, גם מדהים וגם דוחה, אבל הוא חלק כל כך בסיסי בקיום האנושי. ולהישאר בבורות ובחוסר הסתכלות עליו זה בעצם להישאר בבורות ולא להסתכל על כל כך הרבה דברים אחרים בתוך הקיום שלנו, כי כל הקיום משוכפל ונראה בהשתקפויות בכל מקום שנלך. ואם אנחנו סוגרים את עצמנו פה, אנחנו סוגרים את עצמנו גם שם, ואז אנחנו לא מבינים למה דברים לא מסתדרים לנו, למה פחות מתקיים לנו, כי ברגע ששמנו חומות, אז החומות הולכות איתנו לכל מקום. אבל אם הגענו עד לפה ואנחנו מוכנים להתחיל את חלק ארבע, התחושה שלי שאנחנו מסוגלים להתקרב אל החומה, להתחיל לנקות אותה, להתחיל לחפש איזו אבן שאפשר קצת לדחוף ולעשות חור קטן בגודל שאפשרי לנו, כדי שנתחיל לתקשר ולחייך אל הצד השני, שהוא לא כל כך צד שני כמו שאנחנו הולכים לגלות. ועל זה מדבר חלק ארבע.

יש סיפור מאחורי הסיפור שאנחנו רואים, וזו מבחינתי גם תפיסה פסיכולוגית, תפיסה טיפולית, אולי תפיסה פילוסופית או גישה לחיים, שאומרת שתמיד יש עוד סיפור מאחורי הסיפור המובן מאליו. תמיד יש דרמה אחרת מאחורי הדרמה שאנחנו רואים. יש סיפור מאחורי הסיפורים שאנחנו רואים. זאת גישה שאומרת שאינני יכול לקבל לחלוטין את כל מה שאני רואה או שמוצג בפניי או מוסבר לי או שמנסים ללמד אותי. אני יכול לשמוע, אבל אני יכול גם להניח שיש עוד משהו. אני יכול לשים סימן שאלה.

יש איזו סדרה שראיתי ממש בימים האחרונים שמדברת על האור שאיננו יכולים לראות. האור החשוב ביותר הוא זה שאיננו יכולים לראות. הוא ישנו, ובשביל לראות אותו עלינו לעצום את העיניים, לדמיין אותו, לחפש אותו, והוא נמצא. אבל כשאנחנו פוקחים את העיניים והולכים עם המושגים המוכרים והמקובלים שלנו, חלק מהסיפורים הגדולים של הקיום נסתרים מאיתנו. ולכן אנחנו פה בשביל לחייך אל המוות, קודם כל כהצהרה. הצהרה שאני משנה את כללי המשחק. אני מחייך אל המוות. ומחייך זה לא רק פחות לפחד. מחייך זה ליצור קשר.

אם אני רואה מישהי שמוצאת חן בעיניי ואני רק מסתכל עליה, זו יצירת קשר מסוג אחד. ואם אני מחייך אליה, התקדמתי ביצירת הקשר, הזמנתי אותה. היא לא יכולה שלא להתייחס לחיך שלי. אולי היא יכולה, אבל פחות. כשאנחנו מחייכים אל המוות אנחנו מזמינים את עצמנו לדיאלוג עם הסיפור שאנחנו לא רואים. אנחנו מזמינים את עצמנו להיות מסוגלים לראות יותר, ולאו דווקא באמצעות כלי הראייה והפסיכולוגיה הרגילה שלנו.

שני מרחבים שמזינים זה את זה ללא הרף. זה עניין עקרוני שאפשר להסתכל עליו בהרבה דרכים ובאמצעות כל מיני תורות אחרות, פילוסופיות וגישות. כרגע אני מדבר על משהו עקרוני בנוי, אפשר לומר: יש את כאן ויש את שם. ההנחה שלי, שממנה מתחיל כל הסיפור ושומרת עליו, היא שזה לא רק המקום אליו נגיע שפשוט מחכה לנו, אלא הרבה יותר מזה. זה לא רק המקום שאליו נגיע, אלא מקום שהוא לא נמצא רק שם, אלא אם אני מרחיב את הנוכחות שלו לטבעת שמקיפה אותי, אז הוא נמצא שם בסוף החיים האלה אבל גם היה לידי כל הזמן. ולא רק שהוא היה לידי, אלא שהוא בקשר איתי. הוא מושפע ממני ואני מושפע ממנו. אני מזין אותו והוא מזין אותי.

הפעולות שאני עושה פה, הבחירות שאני בוחר, ההחלטות שלי, ההתמודדויות שלי, החוויות שלי, יש בהן אנרגיה שנשלחת ומשפיעה. יש שם סוג של אינטרס בצד השני של המוות שאני אעבור חוויות מסוימות, שאתמודד עם דברים מסוימים, שאחליט החלטות מסוימות, שאתנסה. ולמי האינטרס הזה? שלי. בגרסה שמתקיימת שם וגם כאן. שני מרחבים שמזינים זה את זה.

אפשר להכניס לכאן מודל של מערכת יחסים. מתי באמת אדם מרגיש לבד? כשהוא שם חומות בתוכו, כשהוא מבודד חלקים בתוכו, כשהוא לא בקשר עם חלקים בתוכו. אנחנו כל הזמן נמצאים בסוג של זוגיות פנימית. כל הזמן. רק שהמודעות לזה, ההכרה בזה, היכולת ליהנות מזה או לקחת בזה חלק מודע משתנה מאדם לאדם, ומשתנה עם הגיל, עם האישיות, עם נתוני הלידה, עם התרבות, עם ההחלטות שקיבלנו, עם ההתפתחות שעברנו, עם הכאבים שאנחנו כואבים. אבל זה קיים.

וזו הראייה שלי: מה שיש פה, המקום הזה, האנושות הזאת, החיים הפיזיים האלה, לפי המדע הרשמי זה המקום היחיד שבו יש סיפור כזה, וזהו, וזה כל מה שיש, וכל זה קרה במקרה. זה הסיפור

הרשמי. יש גם סיפורים אחרים, תלוי מי שואלים. סיפורים דתיים, פילוסופיים, תרבותיים. אבל יש גם סיפור נוסף, פחות מדובר, שאומר שהמקום הזה הוא רק חלק ממערכת גדולה הרבה יותר, שעובדת כמערכת דו־צדדית של מעברי אנרגיה, סוג של זוגיות, סוג של צמד בין שתי צורות קיום. אחת רואה את הסיפור הגדול ואחת חיה בתוך סיפור קטן יותר שנבנה בכוונה להיות כזה, כדי לשרת מטרות מסוימות של התפתחות וצמיחה שקשורות לסיפור הגדול.

אני זוכר היטב רגע מסוים שבו היה לי ברור לגמרי שאני עומד בפני בחירה מסוימת, פעולה מסוימת, ושאיני יודע שהיא תסכן אותי. ידעתי שיש לי את כל הסיבות להירתע מלעשות אותה. ואני זוכר את הרגע שבו משהו בי אמר, תעשה את זה. תעשה את זה, כי דברים גדולים יגדלו בזכות זה. יש לך פה משימה שהיא מעבר למה שאתה מסוגל לראות. יש לה השלכות מרחיקות לכת שלא קשורות רק לכאן. וזה עזר לי לעשות את זה. זה נתן לי אומץ.

ידעתי באותו רגע שאני פועל מעבר למה שאני יכול לראות, ושהבחירות שלי משפיעות על מרחבים שקשה לתת להם שם: יקומים מקבילים, מרחב המוות, החלק הרוחני של הקיום, אלוהים, המקום שבו הנשמות נמצאות. ואנחנו גם לא אמורים לשים הכל בתוך מסגרות אנושיות ברורות. אנחנו לא מסוגלים לזה. השכל האנושי מוגבל.

אבל יש דבר שהוא חיוני, ואפשר לשים עליו כרגע מושג: יש שני מרחבים שמזינים זה את זה ללא הרף. אם זו אינטואיציה שמזינה אותי, מסרים שאני מקבל, תובנות, צירופי מקרים, דחפים יצירתיים, וכשאני מממש אותם ועושה איתם משהו, אנרגיה ממה שעשיתי נשלחת בחזרה ומזינה את המרחב ששלח אותי. ואנחנו במעגל.

בינתיים אני צומח בגרסה שלי כאן, וגם היצרים, החלקים, השורשים שלי שנמצאים שם, צומחים גם. הם לוקחים את האנרגיה שנשלחה מפה לשם. בעיניי זו משמעות רחבה בהרבה של הקיום כאן. יש סיפור מאחורי הסיפור שאנחנו רואים.

וגם אם לא נבין את כל הסיפור, אולי זה עדיף. אולי זה חלק מההרפתקה. וכשנחזור לגמרי לשם, הכל ייפתח שוב. אבל בינתיים עלינו להתקרב. זו הצמיחה, זו המשימה. להתקרב יותר ויותר.

וזה אומר מדי פעם להיחלץ קצת מהדרמה המקומית, שהיא אף פעם לא כל הסיפור. להרבה כיוונים היא בכלל לא הסיפור האמיתי. ואחד הדברים החשובים שאדם יכול לעשות לאורך חייו הוא לשאול עוד שאלות על הדרמה שהוא רואה ולהיפתח לאפשרויות אחרות, כולל כאלה שאינן הגיוניות, כולל כאלה שהגוף מהדהד אליהן מבפנים ואומר כן. זה מעניין אותי. אני לא יודע אם זה הגיוני או לא, זה מושך אותי. ואם זה מושך אותי, אולי זה חלק מן הסיפור שנמצא מאחורי החומה.

ותפקידי להקשיב לקול הזה, ללכת אל החומה, קצת לנקות אותה, לחפש את האבן הקטנה שאפשר לדחוף אותה, ליצור חור קטן, ואז לחייך.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הקשר, לדעתך, בין "מרחבי החיים" ובין מרחבי המוות?
2. לו יכולת לקבל תשובה אחת ויחידה מ"המרחב האחר", מה היית בוחר/ת לשאול כעת?
3. לו יכולת "להעביר מסר" אל "המרחב האחר" ממש ברגע זה, מה היית כולל בתוכו?
4. אם היית מגלה שב"מרחב האחר" יש לך סוג של "איש קשר" שכל הזמן קשוב אליך, מה היית רוצה לומר לו, כעת?
5. האם נראה לך סביר שמרחבי הנפש שמצויים מעבר לתודעה שלנו אכן יוצאים נשכרים איך שהוא מהעובדה שאנחנו כעת חיים כאן?

לחייך אל המוות, פרק 11: האינסוף מוכר לנו מאוד וממנו באנו

למרחב לפיתוח חופש בתוך מסגרת

לחייך אל המוות, פרק אחד עשר. פרק אחד עשר הוא הפרק השני בחלק ארבע. חלק ארבע מדבר על כך שיש סיפור מאחורי הסיפור שאנחנו רואים, וזה בעיניי נכון כמעט בכל תחום שבו יש דרמה אינטנסיבית או סערה אנרגטית, אבל בעיניי חיים ומוות הדבר מורגש אף יותר. בהרבה מצבים יש סיפור רחב יותר מזה שנמצא מול העיניים, מפני שהראייה המוחית שלנו מוגבלת מטבעה. אנחנו רואים רק חלק מן התמונה, ואיננו יודעים באמת מה נמצא במרחבים שלא נגישים לשכל, לא רק לגבי החיים אלא גם לגבי מה שאנחנו קוראים לו המוות. אני מסביר שוב ושוב שהמוות איננו מקום שמחכה לנו אי שם בסוף הדרך, אלא מרחב שאיתו אנחנו בקשר תמידי. לא יצאנו ממנו, הגענו לכאן ואז נחזור אליו, אלא באנו ממנו ואנחנו עדיין מחוברים אליו, ואחר כך נשוב אליו באופן מלא יותר. זה המבנה כפי שאני רואה אותו, והפרק הזה מבקש לגעת באחד המרכיבים העמוקים ביותר שלו.

האינסוף מוכר לנו מאוד. ממנו באנו. בתוכנו יש ידיעה שלמה של האינסוף, אפילו אם ברמה השכלית אין לנו שום אפשרות לתפוס אותו. החיים הפיזיים מציבים אותנו בתוך מרחב שיש בו מסגרת. יש כאן זמן ויש כאן גבולות. יש כאן תחושה של התחלה ושל סוף, יש כאן מגבלות גוף ומגבלות רגש, יש כאן חוקים של קיום שמתנהלים בתוך מערכת סופית לכאורה. ואחת מאומנויות החיים החשובות ביותר היא לזהות את הדיאלוג הזה בין חופש ומסגרת. מהו החופש שלי בתוך המגבלות, מהי התנועה של הנשמה שלי בתוך מערכת שנראית מוגבלת, ועד כמה אני זה שמגביל את עצמי מעבר למה שהמציאות דורשת.

בתוך הקורס הזה, לחייך אל המוות, אני מציע סוג חדש של חופש. לא חופש מהחיים, אלא חופש מן הפחד המוגזם שיצרנו סביב המוות. ברגע שאני מתחיל לחייך אל המוות, אפילו במידה קטנה, נפתח דיאלוג ביני לבין החלק שלי שנמצא במרחב האינסוף. החלק הזה נמצא איתי עוד לפני שהגעתי לכאן. הוא מכיר את האינסוף באופן מלא. וגם אני מכיר את האינסוף, וגם את מכירה את האינסוף, דרך כל

אותם מצבים שבהם אנחנו מאבדים לזמן מה את תחושת המסגרת. כשאנחנו יושבים וחולמים, כשאנחנו נחים, כשאנחנו מפנטזים, כשאנחנו יוצרים, כשאנחנו שקועים בהשראה, כשאנחנו מתאהבים, כשאנחנו מאבדים את תחושת הזמן, שם אנחנו נוגעים באינסוף. שם אנחנו מזהים שוב חלקים מן המהות שאיתה באנו, חלקים שהבאנו איתנו מן המקום שאני קורא לו מוות אבל שמשמעותו בפועל בית, מקור, מרחב מלאות ואהבה.

האינסוף הוא מושג שמלווה אותנו הרבה יותר ממה שאנחנו מעלים על דעתנו ביומיום. העובדה שאנחנו חווים כאן קיום שיש בו סופיות גורמת לנו לטעות ולחשוב שהמהות שלנו גם היא סופית. אבל המהות שלנו איננה מוגבלת בזמן, איננה מוגבלת במרחב, איננה מצטמצמת לתוך הגוף. מה שמסתיים הוא רק הצורה של הקיום. זה לא הסיפור כולו. וזה גם לא החלק הגדול של הסיפור. השכל שלנו בנוי לראות גבולות. הוא מבקש סוף והתחלה. הוא מחפש מבנה. הוא לא מסוגל לתפוס תנועה שאין לה סוף. הוא לא מסוגל לדמיין מרחב שחסר לו גבול. תודעת האינסוף אינה בהישג ידו. אבל היא בהחלט בהישג ידו של החלק הרוחני שלנו, של הלב שלנו, של הקול הפנימי שלנו.

כדי לחייך אל המוות עלינו להסכים לרגע אחד להתרומם מעבר למגבלה של השכל תוך כדי שאנחנו עדיין משתמשים בו. לא לברוח ממנו, אלא להתרומם מעליו. לחייך אל מה שלא ניתן להבין עד הסוף. זו הדרך היחידה להתחיל ליצור קשר מודע עם האינסוף שבתוכנו, ולא להיות בהפרדה ממנו. וכשאנחנו עושים זאת, אנחנו מאפשרים ליותר משמעות לזרום לתוך החיים הפיזיים שלנו, כי אנחנו כבר לא מסתכלים עליהם רק מן זווית הראייה המצומצמת של הזמן.

המעבר מן האינסוף אל המסגרת הפיזית הוא מעבר קשה לתפיסה. זה מעבר מן המהות הנצחית אל גוף שחי ומתכלה, מעבר ממרחב שאין בו זמן אל מרחב שבו כל דבר מוגדר על ידי זמן. זו לא טעות. זה חלק מהמשחק. זה חלק מן הצמיחה האנושית. אולי לשם כך הגעת אל כאן. כדי ללמוד כיצד לזהות את האינסוף תוך כדי שאתה חי בתוך מסגרת. כאשר אני עושה זאת, כאשר אני רואה את החיים מתוך מבט של אינסוף, אני מבין שהחוקים כאן אינם סוף פסוק. אני מבין שהפחדים שלי אינם סוף פסוק. אני מבין שהסיפור שנגמר איננו באמת נגמר.

אני לא יכול לקבל ספר שמסביר לי בדיוק איך כל הדבר הזה עובד. אף אחד לא יכול. אני יכול רק לתת מושגים שמכוונים לכיוון הנכון. אבל אני כן יכול לומר בביטחון שחיוך אל המוות הוא מפתח. חיוך אל המוות מאפשר לנו לפרק את האשליה ששם יש משהו מפחיד. האשליה ששם יש סוף. האשליה ששם אנחנו נעלמים.

כאשר אנחנו עוברים מן האינסוף למקום שיש בו סוף, אנחנו בעצם מוזמנים למצוא בתוך המסגרת את המקום שהוא חסר גבולות. למצוא את נקודת הממשק בין מי שאני כאן לבין מי שאני באמת. למצוא את החופש שנמצא בתוך החוקים, לא מחוץ להם. למצוא את המרחב שבו אני אינסופי מבעד להגבלות שנראות לי מוחלטות.

האינסוף הוא החלק שמבקש שנחזור אליו כאן. שהוא יתבטא כאן. שהוא יופיע בתוך הגוף, בתוך הבחירה, בתוך האומץ, בתוך היצירה, בתוך האהבה, בתוך הריפוי. כאשר אני מתקרב אליו כאן, בתוך המסגרת, אני מפחית את הפחד שלי מהמוות. אני מפחית את הפחד שלי מהחיים. אני מבין שהמשחק שאליו נרשמתי הוא משחק זמני, שהשכחה שלי הייתה חלק מהבחירה שלי, ושהפחדים שלי קשורים להתנגדות שלי לחוות מחדש את הכאב של המעבר מן האינסוף לכאן.

מה שאני מציע כאן הוא ללמוד לעבור דרך הכאב הזה. לא לברוח ממנו. לא להיבהל ממנו. לעבור דרכו. ואם צריך, אפילו לעשות תנועה של חזרה פנימית אל המקור תוך כדי היותי כאן. כאשר אני עושה את זה, אני הופך את החיים שלי ליותר יצירתיים, יותר משמעותיים, יותר חופשיים. אני הופך את החוויה של להיות פה למלאה יותר ופחות כבולה.

בשביל זה עלינו ללמוד להשתחרר ממה ששמענו ומה שאמרו לנו לפחד ממנו. עלינו להיכנס פנימה. לחיך אל המוות. לדבר איתו. להבין שהוא לא מקום רחוק. שהוא כאן. שהוא נוכח. שהוא אני. שהוא אתה. שהוא את. שאנחנו כולנו נמצאים גם פה וגם שם כל הזמן, וכל מה שמפריד בינינו לבין הידיעה הזאת זו רק תודעה מפוחדת.

כאשר אנחנו מחייכים אל המוות, אנחנו מפסיקים להיות בהפרדה בין המקום האינסופי לבין המקום הסופי. אנחנו מבינים ששניהם חלק מאותו מכלול. כרגע חלק מאיתנו נמצא כאן כדי לצמוח, ובזמן הנכון יחזור לשם וימשיך הלאה, כי בסופו של דבר זהו משחק.

ואם זה משחק, אז כדאי מאוד שנחייך אליו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה זה בשבילך "אינסוף" ברגע זה?
2. איך את/ה מרגיש עם הביטוי צמצום האינסופיות לצורך לימוד והתפתחות?
3. כאשר את/ה מדמיינת/ת שהייה בתוך מרחבי אינסוף, איזה תחושות עולות לך?
4. איך את/ה מרגיש/ה כעת עם הביטוי חופש בתוך מסגרת?
5. מהו, לדעתך, המקום שאותו "אינסוף" שואף להוביל אותך אליו בהתפתחות חיך?

לחיך אל המוות, פרק 12: יש מטרות גבוהות למימוש שערכן

האמתי גלוי יותר מעבר למוות

לחיך אל המוות, פרק שתיים עשרה. זהו הפרק שסוגר את חלק ארבע, החלק שאומר שיש סיפור מאחורי הסיפור שאנחנו רואים. ואני אוהב את האוריינטציה הזאת. אני חושב שזו אוריינטציה שמעניקה הרבה טעם, הרבה משמעות, הרבה ערך, ואפילו הרבה כוח להתמודד, כשאני מבין שיש

סיפור מאחורי הסיפורים. שיש אמת מאחורי הדרמה הנראית שהיא לא כמו הדרמה הנראית. לא משנה כרגע מאיזה כיוון אני מתבונן על זה שיש סיפור מאחורי הסיפור, בין אם מדובר בדברים שאפשר להבין ובין אם מדובר בדברים שהם מעבר ליכולת התפיסה המוכרת שלנו. להיות בעמדה הזאת, בעמדה שאומרת שהמראה החיצוני הוא לא כל מה שקיים, ושפילו הערך שאני מבין מן המראה החיצוני הוא רק חלק קטן מן הערך האמיתי, להיות בעמדה הזאת מאפשר לי להיפתח לעוד. יש שם עוד. וזה לא רק עוד שיגיע אחרי מחקר מדעי או אחרי הסבר שכלי. יש שם עוד שנמצא במישור הרוחני, והגישה הרוחנית מאפשרת לי לפתוח את הראייה ולראות את הסיפור היותר גדול, אולי יותר מעניין, אולי גם יותר מפחיד, ודווקא בשביל זה אנחנו פה.

אולי הסיפור הגדול ביותר של הקיום האנושי הוא סיפור החיים והמוות. סיפור שאנחנו באופן עקבי מתכחשים אליו. אנחנו חיים בתוך כלא מסוים שאנחנו בונים ומתחזקים, נדמה לנו שאין שום דבר מעבר לכלא הזה, ובקונצנזוס הנוכחי המוות מוצג כמעט תמיד כמשהו לא ברור, לא מובן, סוף, חושך, הפסד, כישלון. מי שמחובר לפרקטיקה רוחנית מקבל לעיתים עוד נקודות תצפית, בין אם זו פרקטיקה נוצרית, בודהיסטית, יהודית או רוחנית כללית שאיננה קשורה לדת. בדרך כלל הגישה הרוחנית מבטאת מבט מעבר, מבט שאינו מוגבל על ידי היגיון. וזה מה שהופך את החיים לעמוקים יותר, מעניינים יותר, גמישים יותר, פחות מתסכלים, ואולי גם הרבה יותר יצירתיים ומוצלחים. כשאני מתייחס לאתגר מסוים ממקום רחב יותר, אני פחות נשאב לדרמה האוטומטית. אני יכול לעצור, לשאול, לבדוק, לחכות, לחקור בדרכי.

התפיסה שאני מציג כאן מבקשת להראות שחיים ומוות אינם שני דברים נפרדים שאינם קשורים. הם שני מבנים שמשלימים זה את זה ונמצאים בקשר מתמיד, קשר שנעלם מן התודעה רק בגלל האשליה שאנחנו חיים בתוכה. על כך מדבר פרק שתיים עשרה. יש מטרות גבוהות למימוש, שערך האמיתי גלוי יותר מעבר למוות. אני יכול לתאר את זה כמעט כמו ציור. אנחנו מתגשמים כאן כבני אדם מסיבה מסוימת ועם שורת משימות מסוימת, ולמרות שבמקום שממנו באנו שורת המשימות הזאת ברורה לגמרי, כאן יכולת הראייה שלנו מוגבלת מאוד. אנחנו כמו מישהו שנשלח מתוך חללית אם למשימה במקום אחר. לפני שיצאנו לדרך ראינו את כל הפרטים, הבנו את הכול. אבל ידענו שכדי שנוכל לבצע את המשימה נצטרך לשכוח את רוב הסיפור הגדול. אם לא נשכח, לא נשתף פעולה. אם נדע את כל האמת מראש, יהיה קשה מדי, כואב מדי. אנחנו חייבים להתערבב בדרמה המקומית, להתערבב בקיום הפיזי, לשכוח את המקור ולהיזכר בו רק ברמזים.

אותם רמזים מופיעים פה כמשאלות פנימיות, כתשוקות, כדחפים לא מוסברים, כמשיכה לכיוונים מסוימים. האדם מרגיש משהו, ולא יודע למה. הוא מתווכח עם זה אפילו, אבל הדחף מופיע כי הוא מגיע מן הסיפור הגדול שאיננו גלוי לו. אני לא ממציא את זה. יש תורות רוחניות רבות שמתארות זאת באופן דומה. אני רק ממחיש את זה בצורה שמתאימה למה שאני רואה ולמה שאני מרגיש. אותו גיליון משימות מפואר, מפורט, מוזר ולא הגיוני, שאינו דומה לשום מבנה אנושי, נמצא שם בגלוי. שם

הכול ידוע. שם מתואמת התנועה הרחבה של כל מה שאנחנו עושים. כאן, בתוך גוף, בתוך זהות אנושית, איננו מסוגלים לראות זאת. אנחנו לא אמורים לראות זאת. כי אם נזכור עד כמה היה שם נעים, חופשי, מלא, שלם, אינסופי, כמה היה שם טוב, כמה היינו רחבי היקף ונטולי פחד, לא נוכל להיות כאן באמת. זה כואב מדי לעבור מן השלם אל הדחיסות. זו לידה כואבת. זו הקריעה מן המקור. ולכן חייבים לשכוח.

אבל צריך גם לזכור קצת. צריך גם שיהיו נקודות חיבור. צריך שיהיה ניצוץ שמאפשר לי להבין שיש סיבה אמיתית להמשיך, שיש משמעות לכאב, שיש משמעות לאתגרים, שיש משמעות לבחירות האמיצות שאני נדרש לעשות. כאשר אני מחייך אל המוות, אני מחייך אל החלק הזה ששם. אל החלק שלי שנמצא שם ורואה את הכול. הוא רואה את המשימות, הוא רואה את הסיבות, הוא רואה את הרווחים, הוא רואה את התועלת, הוא רואה את ההשפעה על עוד נשמות, על עוד סיפורים, על עוד חלקים במסע. כשאני מחייך אליו, אני יוצר קשר. כשאני מחייך אל המוות, אני מביע בתוכי הסכמה לדיל הזה. לדיל שנולד מאהבה, למרות הקושי שלו. לדיל שאני בעצמי בחרתי. לדיל שאומר, אני אעשה כמיטב יכולתי כאן.

אני מאמין שהמשימות האלה אפילו משתנות ומתעדכנות בזמן אמת. אני משתנה, אני מתפתח, ומה שקורה סביבי משתנה. האנרגיה שנוצרת מכל בחירה שלי נרשמת שם, מעדכנת שם, מחזירה השפעה לאן שצריך. זהו דיאלוג חי. אבל כדי שאוכל לקחת חלק בדיאלוג הזה בצורה רחבה יותר, אני זקוק לחיוך אל המוות. החיוך הזה פותח ערוץ. החיוך הזה מהדהד אל החלק שנמצא שם ואומר לו שאני זוכר. שאני מסכים. שאני כאן מתוך בחירה. שהמשחק הזה מוכר לי. שהסיפור הגדול נוגע בי.

יש שם גיליון משימות שמופיע בפני החלק השני שלי בכל רגע. חלקו יהיה תמיד נסתר ממני כאן. זה הכרחי. אבל להפוך את החיים למסע חיפוש, זו בדיוק הדרך למלא את המשימות עצמן. החיפוש הוא הביצוע. התשוקה היא המפה. המשיכה הפנימית היא המצפן. המוח ההגיוני פה רק כדי לעזור בפועל, כדי לממש. הוא כלי. הוא לא המנהיג. המנהיג נמצא שם וגם כאן, דרך המשיכה, דרך האינטואיציה, דרך דחף היצירה, דרך ההשראה.

וכאשר אני מחייך אל המוות, אני נותן לעצמי הזדמנות לזכור מעט יותר, להתקרב מעט יותר אל הסיפור הגדול, ולהרגיש את הערך של מה שאני עושה כאן, גם כשכואב. גם כשקשה. גם כשהוא בלתי מוסבר. כי שם הערך גלוי. שם הכול מובן. ושם אני מחייך לעצמי בחזרה.

זהו המסע. זו משמעות החיוך.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. אם ישנו סוג של "ספר" שבו כתובות מטרות חייך במלואן, האם היית רוצה להציץ בו כעת?
2. אם כן, מה לדעתך רשום בספר הזה? לניחושים יש כעת ערך מאד משמעותי...

3. מה דעתך לגבי האפשרות שתמיד חלק מהדרך שלך תהיה לוטה בערפל?

4. איזה מטרה גבוהה כבר הגשמת בחיך, לדעתך?

5. איזה מטרה גבוהה ידוע לך שברצונך לממש בעתיד הנראה לעיין?

פרק 13: אשליית הצורך לנצח את המוות שמרחיקה את האדם

מהאמת

פרק 13 פותח את חלק 5, הכולל את פרקים 13 עד 15. במה עוסק חלק 5? בלחיך אל המוות, למרות שהוא תמיד ינצח אותנו ויגזול מאיתנו דברים. ניכנס ישר לפרק 13, ואחזור בהדרגה גם אל כותרת החלק.

יש לנו עניין כזה בתרבות האנושית. אנחנו מבקשים לנצח את המוות. יש עיסוק רב בנושא הזה, גם בטרטוריות מדעיות מחקריות וגם בטרטוריות רוחניות. מדברים על חיי נצח, על הארכת חיים קיצונית, על אפשרויות שונות לעכב את ההזדקנות. בתוך העיסוק הזה יש גם דברים חיוביים וגם דברים בעייתיים.

הצד הטוב שברצון להאריך את תוחלת החיים קשור בכך שנוכל להיות כאן יותר זמן, לעשות יותר, לשנות יותר, להתפתח יותר. ואולי גם, ולא רק אולי, להתפתח יותר במרחב הנשמה. כל התפתחות שלי כאן קשורה בעיניי להתפתחות שם, במקור שממנו באתי ושאליו אני מתקשר. זו אולי תפיסה מעט מהפכנית, שלא כל אחד יסכים לקבל מיד. אני טוען שאזור המוות, האזור האלוהי שבי, אינו אזור סטטי. זהו אזור שיש לו אינטרסים, יש לו מניעים, יש לו תשוקות.

הוא שלח אותי לכאן. הוא, כלומר אני, שלח אותי לפה מתוך צרכים ומתוך סיבות מסוימות שמזינות את אותו חלק ששלח אותי. אם אני מצליח לממש כאן פוטנציאלים, להאריך את חיי, ליצור בהם יותר טוב, יותר למען ההתפתחות הגבוהה שלי, נהדר. אבל זה נהדר גם אם לא. בסיפור הגדול זה לא ההבדל העיקרי. יש ערך למאמץ להאריך תוחלת חיים כאשר הוא מלווה בלימוד עמוק יותר של ריפוי, של הבנת החיים, של חוכמה.

כאשר הארכת החיים משתלבת עם מיניות בריאה יותר, תזונה נכונה יותר, תקשורת נכונה יותר, עם פחות רעילות ויותר הזנה, כאשר כל אלה מאריכים את תוחלת החיים ומקדמים איכות חיים ותודעה, זה נפלא. יש כאן התפתחות אמיתית, וזה בעל ערך.

אבל כאשר המניע המרכזי הוא פחד מהמוות, אימה מן המוות, ניסיון לברוח ממנו שוב ושוב מבלי להסכים להכיר בו כחלק נוכח מן הקיום שלנו, כאזור שעמו אנחנו בקשר מתמיד, מתפתחת בעיה. אם המהלך הופך לסוג של מנוסה אינסופית, של מאמץ לעשות הכול רק כדי "לא למות" או רק כדי לדחות

את המוות, בלי ללמוד את החלק הזה, בלי להכיר בו כמרחב קיים עכשיו, זה עלול לקחת אותנו למקומות שאינם נובעים מצמיחה, מהתרחבות ומהגדלת החוכמה.

יש מצבים שבהם הדחף הזה, כשהוא מונע בעיקר מפחד ולא מתשוקת התרחבות, גורם לכך שאנשים פוגעים באנשים אחרים כדי להאריך את חייהם. נעשים מעשים שאינם קשורים כלל לצמיחה ולהתרחבות.

כאשר אנחנו מנסים לנצח את המוות מתוך תחושה שיש כאן מאבק, למרות שאנחנו יודעים שזמננו כאן מוגבל מראש, אנחנו נכנסים לקרב שאיננו יכולים לנצח בו. אנחנו מתקשים להודות בכך שהמגבלה קיימת, ולכן ממשיכים להילחם בה כאילו אפשר לבטל אותה.

כשאנחנו מחייכים אל המוות, יוצרים איתו קשר כאן ועכשיו, אינני מתכוון לסיאנס או לתקשור רשמי, למרות שאלו גם אפשרויות מעניינות. תקשור בעיניי הוא דבר נפלא, וגם אני מתקשר יום יום, אבל זה לא הנושא כרגע. כרגע אני מדבר על מצב של עיניים פקוחות. בתוך המציאות הרגילה שבה אני נמצא עכשיו, אפשר לחייך אל המוות, ליצור קשר, ליצור ברית, ליצור חברות.

ברגע שאני מחייך אל המוות, אני מתחיל להיפתח לתקשורת עם המרחב הזה. אני מתחיל להבין שהמוות איננו חומה קשיחה, אלא אולי סוג של גדר בלתי נראית שנמצאת סביבי כל הזמן. הוא נוכח, הוא מזין אותי וניזון ממני.

ומתי אנחנו נכנסים לתחרות? בדרך כלל כאשר איננו מצליחים לשתף פעולה. כשאפשרות ה"ביחד" של שיתוף הפעולה, החיבור, הדיאלוג, עבודת הצוות אינה עולה בכלל על הדעת, אז נולדת האופציה של תחרות, של ניכור, של מאבק. כאשר אנחנו לא מצליחים להעביר אנרגיה מצד לצד בצורה נעימה, אנחנו מעדיפים לבנות חומות, ואולי אפילו לנסות "לנצח" את הצד השני, להשמיד אותו.

זה מה שקורה לנו היום עם המוות. יש לנו אשליה שתפקידנו לנצח את המוות. אבל מה פירוש לנצח את המוות? לנצח את מי שאנחנו? לנצח את הסיפור הגדול שלנו? אפשר לנסות, אי אפשר להצליח. ובתוך תוכנו אנחנו אפילו לא באמת רוצים לנצח.

כל הסיפור הזה של "לנצח את המוות" הוא בעצם בריחה מן האמת שלנו, מן הגדולה שלנו, מן הסיפור האמיתי שלנו. זהו סיפור מרתק, מתוק, עשיר, סקסי, יצירתי, מלא אהבה, שיש בו יותר עונג מאשר ברגע הזה בלבד, כאשר אני מרשה לעצמי לחוש את הקשר המתמיד שיש לי עם חיי הלא פיזיים, שנמצאים באזור המוות שנמצא לידי כעת.

איך אני יכול לגרום לכל זה לקרות? כאן נכנס הביטוי שיש בו הרבה סימבוליות, לחייך אל המוות. למרות הקושי, למרות שהדבר יכול להיות מאוד מרגש, לפעמים מרגיע, אני מזכיר לעצמי איפה אני נמצא, מזכיר לעצמי מאיפה באתי, מזכיר לעצמי מה באמת קורה, אפילו לרגע אחד.

איך אני מזכיר לעצמי? על ידי זה שאני מחייך אל מה שהפכתי לכל כך מפחיד, כאשר למעשה הוא חלק ממני, הוא חשוב לי, הוא המקור שלי, הוא המקום שאליו אחזור, הוא המקום שבו אני נודד בשנת הלילה. הוא חלק ממני.

איזה ערך יש בלנסות לנצח את החלק הזה? רק נזק אני גורם לעצמי כאשר אני מנסה לנצח. זה בעצם לא להקשיב. זה לא להקשיב לקולות שאומרים לי כל הזמן, אתה לא לבד, אנחנו צוות, אנחנו עושים כאן דברים יחד איתך.

אני אולי לא תמיד רואה אותם, הם נמצאים בצד השני, אבל הם שם כל הזמן. כל הזמן מתרחש הדיאלוג הזה, ולכל אדם זה מופיע אחרת. אינטואיציה, דחפים, רעיונות, תובנות, אסוציאציות, מחשבות שמעבר למובן מאליו. כך אני רואה את זה, כך אני מאמין שזה עובד. אתה לא חייב לקבל זאת, את לא חייבת לקבל זאת. אני מאמין שכך זה מתרחש, כל הזמן ברחש פנימי.

אין כאן שקט. כל הזמן הצד הזה והצד ההוא נמצאים בקשר ובתקשורת, בין אם אנחנו מודעים לכך ובין אם לא, ובעיקר כשאני מודעים לכך. ותשאלו איך אני יודע? אני רואה את זה, חש את זה, מרגיש את זה, נושם את זה כבר שנים.

איזה סוג קשר יש לי עם ה"שם"? קשר מסוים, חלקי, ואני שואף להגדיל אותו. אני חושב שחלק מן המשימות הגבוהות של מי שבחר לבוא לכאן הוא להגדיל את הקשר עם המקור שממנו בא, שנמצא לידו כל הזמן.

זה אומר שבמהלך החיים עלינו להסכים להביט מחדש באשליית הצורך לנצח את המוות. זו למעשה דרך להתרחק מן האמת ולהתרחק מן הכאב שהיינו צריכים לעבור בדרך ללידה לכאן, במעבר מן המקום הטוב והמזין שבו היינו.

אנחנו לא רוצים להתמודד עם הכאב הזה, ולכן אנחנו מתעלמים ממנו. מתעלמים מן המוות, מתנכרים אליו, שוכחים אותו, מתכחשים אליו. ואז לא רק שאנחנו מאוד מופתעים ומזועזעים כשהוא מגיע, אנחנו גם מפסידים את סדרת הסרטים המרתקת ביותר שאפשר לצפות בה מבלי להדליק אף מכשיר.

כי אנחנו יכולים לראות את סיפור חיינו הגדול, את הסיפור הרחב שבו אנחנו בעצם נמצאים בתקשורת מתמדת עם מה שמעבר. גם אם איננו יודעים בדיוק במה מדובר, גם אם אין לנו מילים ברורות, אנחנו יכולים לעשות דבר אחד קטן, סמלי, שיש בו הרבה כוח, במיוחד אם מתרגלים אותו שוב ושוב: לחייך אל המוות.

פרק 14: אנחנו נוטים לשכוח שמה שהמוות עושה לנו הם דברים

שקבענו שיקרו לנו

אני חושב שיש ערך גבוה מאוד, ואני אפילו לא יכול לתאר עד כמה גבוה, בלחייך אל המוות דווקא משום שאנחנו כאן. לחייך אל המוות פירושו בעצם לפקוח את העיניים. להתבונן באחת ההונאות הגדולות ביותר של המין האנושי.

ההונאה הזאת אומרת שהחיים הפיזיים שלנו, מה שיש כאן, הם כל מה שקיים. זה מה שאפשר לראות, למדוד, להסכים עליו. זה מה שנכנס תחת ההגדרה של מציאות. ועל סמך ההנחה המצמצמת הזאת אנחנו בונים את כל חיינו. אם כל זה הוא רק חלק קטן מן הקיים, אז אנחנו בונים מערכת שלמה של דעות, ערכים והחלטות על סמך פיסת מידע קטנה מאוד, בלי לראות את התמונה הגדולה הרבה יותר שבתוכה החלק הקטן הזה נמצא.

ברגע שאנחנו מאמצים את ההנחה המצומצמת הזאת, הדבר הופך לסוג של הונאה. אנחנו ממציאים לעצמנו כל מיני מושגים והבנות על מה זה קיים, מהו היקום, מה נחשב אמיתי. מה שרואים בטלסקופים, זהו. מה שהחושים שלנו יכולים לקלוט, זהו. בתוך המרחב הסגור והעיוור הזה, איננו מתייחסים נכון לאינטואיציה שלנו, לדמיון, ליצירתיות, לרגשות. כל מה שקשה יותר לכמת או למדוד נחשב פחות אמין.

כשאנחנו עוסקים בנושא הזה, כשאנחנו מתרגלים לחייך אל המוות, אנחנו בעצם מזמינים שינוי במערכת היחסים בין שני הצדדים של הקיום. אנחנו מזמינים את הלב וגם את השכל להיפתח לאפשרות שיש כאן סיפור גדול בהרבה, מעניין בהרבה, ושחלק מהפחדים והתנאים שהתרגלנו לחיות בתוכם אינם רלוונטיים. הם מייצרים לנו קשיים מיותרים, סבל ובעיות שלא חייבים להיות, כי הם קשורים לחומות שבנינו סביב הסיפור הגדול באמת.

אנחנו כעת בתוך חלק חמש, שאומר שלמרות שהמוות תמיד ייראה לנו כאילו הוא מנצח אותנו וגוזל מאיתנו דברים, אפשר ואף כדאי לחייך אליו. בפרק הקודם דיברתי על הרצון לנצח את המוות. כאן אני מדגיש שאין כאן מנצחים ומפסידים. יש סיפורים בעלי ערך גבוה, הרבה מעבר למה שאנחנו רואים. אין באמת אופציה לכישלון. יש תמיד אופציה לעוד עכשיו. אם לא עכשיו, אז עכשיו אחר. אבל כל מה שקורה בחיים הוא בעל ערך.

עצם ההימצאות כאן היא בעלת ערך גבוה מאוד עבור העולם האחר. כל התמודדות שלנו כאן היא בעלת ערך גבוה. אין כאן אפשרות "להציל" את עצמנו מן המוות. באים לכאן לתקופה מסוימת, עושים דברים, משפיעים על המרחב האחר והוא משפיע עלינו. כל זה משרת התפתחות של הנשמה. מתישהו המשימה, הכיתה, השיעור, השעות הזאת מגיעה לסופה, ואנחנו חוזרים הביתה.

ההבנה הזאת לא בהכרח מפחיתה את הכאב, את הפחד או את הקושי שנוכחים בדיאלוג בין חיים ומוות. אבל היא יכולה לרכז משהו, להוסיף עניין, להוסיף משמעות. מתוך האוריינטציה הזאת נכנס פרק 14.

פרק 14 אומר שאנחנו נוטים לשכוח שהדברים שהמוות "עושה לנו" הם חלק מדברים שקבענו מראש שיקרו לנו. זו תפיסת עולם שאומרת שאנחנו באים לכאן עם סוג של תוכנית, אל מרחב שיש בו גם הרבה בחירה חופשית. יש תוכנית, והתוכנית מתעדכנת. יש בה כנראה חלקים קבועים מראש שיקרו, ויש בה הרבה דברים שמשתנים בהתאם למה שנחליט ונבחר כאן. הבחירות שלנו הן חלק מן התוכנית.

ובתוך התוכנית הזאת קורים דברים. גם במהלך החיים מתרחשים דברים שאיננו רוצים בהם, וגם סיום החיים עצמם מגיע לא תמיד בצורה שהיינו בוחרים בה. לכאורה נדמה שהמוות "לוקח" אותנו, "חוטף" אותנו, מתנהג באכזריות. אבל אם אנחנו רואים במוות מרחב שמבשל עבורנו גם צירופי מקרים והפתעות בחיים, לא רק את סיום החיים, אז אפשר לראות אותו כעומד מאחורי כל מיני התרחשויות שאינן תמיד נעימות לנו.

החיים עצמם "עושים לנו". לוקחים לנו. מביאים תאונה, אובדן, מחלה, משבר. למה אנחנו צריכים את המקריות המוזרה הזאת? למה האירוע הזה? למה האובדן הזה? זו גישה שרואה רק את המקום הזה, בלי לראות את הסיפור הגדול. בלי להעריך בכלל שאולי יש סיפור רחב יותר. בלי לדמיין או לשאול האם יש עוד משהו.

אולי במסגרת הסיפור הגדול יותר, אנחנו, בגרסה הרחבה שלנו, אלה שאנחנו באמת, הם הארכיטקטים של מה שקורה לנו כאן? כולל הדברים שאיננו מרוצים מהם? הייתכן שאנחנו בחרנו בכך? הייתכן שאנחנו הארכיטקטים של מה שנראה לנו כאן כרגע לא הוגן, אכזרי או כואב מדי? הייתכן שאנחנו קבענו לעצמנו מראש שדברים מסוימים יקרו, כולל מועד מותנו שלנו, מתוך מטרות גבוהות שאיננו מסוגלים לראות בעין אנושית רגילה?

מנקודת המבט הקטנה של החיים הפיזיים, זה מפחיד, מצער, כואב ומחניק. זה יכול ליצור חוויה עמוקה של חוסר אונים. מי אני מול כל זה? מי אני מול משהו שנראה גדול מהחיים? מי אני מול המוות?

לחייך אל המוות מכניס לתמונה אפשרות חדשה. אני מביא כאן רעיונות, לא חובה להסכים איתם, אבל אפשר להקשיב להם. כשאני מחייך אל המוות, אני מאותת שלפחות יש בי פתיחות לכך שהסיפור רחב הרבה יותר, ושאני אינני קורבן מוחלט שלו. אני אולי חלק מן התוכנית שלו. שותף לה.

לפעמים קשה מאוד לקבל את האוריינטציה הזאת. זו לא גישה שמבטלת התמודדות, לא גישה שמבטלת עצב, כעס או זעם. היא איננה אומרת לוותר על פעולה במציאות כשהדברים קשים. להפך. זאת בדיוק הכוונה של החיים כאן, להמשיך לפעול, להמשיך להרגיש.

אבל במקביל לכל זה היא משאירה בפנים אופציה אחת נוספת. אופציה שאומרת שאינני רואה את כל הסיפור. שאולי זה לא קרב שבו המוות בא "וחוטף אותי", אלא חלק מסיפור רחב יותר שבו גם לי יש יד.

חלק מהסיפור הזה הוא המוכנות שלי לראות את עצמי כמי שבישל לעצמו חלק מן הנסיבות. גם קיבלתי את המתנות וגם בחרתי לעצמי את האתגרים. זה אינו פותר את הכאב, אבל הוא משנה מעט את יחסי הכוחות. אני כבר לא רק הקורבן המוחלט של "מה שקרה לי", אלא גם מי שמסוגל לשאול האם בחרתי בכך ברמה עמוקה יותר.

ומכאן נפתח פתח קטן. פתח לראות את עצמי לא רק כאומלל מול הגורל, אלא גם כמי שיש לו שותפות בסיפור. כשאני מוכן להחזיק את האפשרות הזאת, גם אם אינני מבין אותה עד הסוף, אני יכול להרגיש קצת פחות אשם, קצת פחות מבולבל, קצת פחות חסר אונים. אני יכול להמשיך להתמודד באופן יצירתי עם האתגרים שלי, ולפעמים, גם בתוך הכאב, לחייך אל המוות.

פרק 15: כשמחייכים אל המוות יש פחות סכנה מפניו

פרק 15 הוא פרק חביב למדי, והוא סוגר את חלק 5. חלק 5 עוסק בלחייך אל המוות למרות שהוא תמיד ינצח אותנו ויגזול מאיתנו דברים. כמובן שזה רק האופן שבו אנו רגילים לראות את הדברים, לא האמת עצמה. אבל כיוון שכך נראית התפיסה האנושית, נוצר צורך לעסוק בה.

בפרק 13 דיברנו על אשליית הצורך לנצח את המוות שמרחיקה את האדם מן האמת. בפרק 14 דיברנו על כך שאנחנו נוטים לשכוח שהמוות עושה לנו הם חלק מתוכנית רחבה יותר, מתהליך שכוון מראש ושיש בו תועלת עמוקה, גם אם איננו מסוגלים לראות אותה בעיניים אנושיות רגילות. לפעמים אפשר רק להרגיש זאת, לעיתים רק להציב סימני שאלה, לעיתים רק להיפתח למסתורין.

פרק 15 מתכתב עם שני הפרקים הקודמים. הוא עוסק בחשש שהמוות ינצח אותנו וייקח מאיתנו דברים. והוא אומר משהו פשוט ויפה. כשמחייכים אל המוות יש פחות סכנה מפניו.

למה?

מפני שהסכנה העיקרית הקשורה למוות איננה המוות עצמו, אלא הפחד ממנו. אינני מדבר כאן על פחד אינסטינקטיבי, ביולוגי, בריא, זה ששומר עלינו מפני סכנות מיותרות. הפחד החייתי הזה הוא

חיוני, הוא מנגנון הישרדותי. הוא אומר לנו היכן לא ללכת, ממה להימנע, איפה אני עלול לסכן את חיי לחינם. זה פחד טוב, הוא חלק מהחוקים של המשחק האנושי.

אבל הפחד שעליו אני מדבר כאן הוא פחד אחר. פחד מתמשך, פחד תרבותי, פחד שמקיף את המוות במיתוסים של חורבן, אפלה, הסכנה הגדולה ביותר. פחד שמנתק אותנו מהחלקים הרחבים יותר של הסיפור שלנו.

כאשר אנחנו הופכים את המוות לדבר מפחיד, אנחנו מתחילים לרצות לנצח אותו. אנחנו מפרידים את עצמנו ממנו. אנחנו מפתחים כלפיו אשליות שליליות. איננו רואים שהמוות איננו בתחרות איתנו. הוא לא מנצח אותנו ואנחנו לא מנצחים אותו. אנו חלק ממנו והוא חלק מאיתנו.

הקיום מתקיים גם כאן וגם שם. שני חלקים של אותו מרחב. שני צדדים של אותו סיפור.

הסכנה האמיתית היא לא לראות את זה. הסכנה האמיתית היא לבנות חומות גדולות מדי בין העולם החושי שלנו לבין מה שמעבר לחושים. הפחד התרבותי מן המרחב שמעבר לחיים גורם לאנשים לזלזל ברוחניות, להתייחס בביטול לכל מחשבה שמגיעה מן העומק. ההתנשאות הזאת נובעת מפחד. פחד שמחזיק אותנו בבורות.

והבורות מתמשכת. כי איננו מחייכים אל המוות. איננו מתקרבים אליו. איננו מרשים לעצמנו אפילו סדק קטן של הקשבה.

זה לא אומר להתקרב אליו דרך סיכונים מיותרים או פעולות קיצוניות. זה לא מקרב אותנו אל המוות אלא רק מביא אותנו למות שלא לצורך. הקרבה אמיתית אל המוות איננה התעסקות מסוכנת עם סכנות פיזיות. הקרבה האמיתית היא התקרבות אל הסיפור הגדול, אל עצמי, אל המקום שממנו באתי.

כאשר אני סוגר את עצמי מפני זה, משהו בי מתגעגע בלי הפסקה. משהו בי מרגיש את החסר. זה חסר של קשר. חסר של בית. חסר של מקור. זה כאב עמוק שמוביל עם הזמן לעוד ועוד חומות מפני כל מה שיכול להזכיר את האמת הזאת.

וכאשר יש יותר חומות, מתחילות סכנות אמיתיות. נתק בין בני אדם. אלימות. גזענות. שרירות לב. פשיעה. הפרת אמון. התמכרויות. קושי ביחסים. קושי עם עצמי. אבדן דרך.

אלה הסכנות האמיתיות. לא הסכנות של המוות עצמו. אלא הסכנות של חיים ללא קשר עם הסיפור הגדול.

כאשר אני לא מחייך אל המוות, כלומר אינני בקשר עם החלקים הגבוהים שלי, אני פועל מתוך צמצום. ואז יש לי פחות אינטואיציה, פחות יצירתיות, פחות אומץ פנימי, ואני עלול להיגרר למקומות לא טובים.

אבל כשאני מחייך אל המוות, הכל משתנה. כי לחייך אל המוות פירושו לחייך אל האהבה האוניברסלית. אל הבית. אל הזיכרון. אל מקור הנשמה. פירושו להגיד כן. כמו בחיך אל המראה באהבה עצמית. אני מכיר בנוכחות שלי. אני פונה אליה מתוך ערוץ של אהבה ולא מתוך מערכת אסוציאציות של פחד, חולי, דעיכה, חוסר אונים, חושך או קץ.

מוות איננו חושך. מוות הוא מרחב שאני שייך אליו. מרחב שאני נמצא בו גם עכשיו. מרחב שמתקשר איתי בכל רגע. מרחב שמדריך אותי, אפילו ברגעים האלה.

וכשאני מחייך אל המוות, אפילו ברמה סמלית ופשוטה מאוד, אני מתחיל לפרק את המיתוסים והדרמות שהתרבות לימדה אותי. ואז אני פחות מתעסק בשאלה מי מנצח את מי. אני פחות מוטרד מן האפשרות שהוא ינצח אותי וייקח אותי.

כן, זה יקרה. זה יהיה לא נעים. זה יהיה כואב. אבל אולי זה יהיה קצת פחות כואב. כי אם אני מחייך אל המוות, אני כבר לא באימות. לא בקרב. לא במלחמה. אני עובר למקום של שיתוף פעולה. מקום של צוות. צוות שתמיד היה קיים, רק שלא הייתי מודע לו.

וככל שאני מודע לו יותר, כך אני מרוויח ממנו יותר.

כשיש עבודת צוות עם המוות, הוא פחות מסוכן לי. הוא פחות צריך להופיע דרך טלטלות קשות. אני מתקרב אליו בדרך חיובית. ואני מתקרב אל עצמי.

וזה מחבר אותי, מעלה אותי, מרחיב אותי. אני נעשה מחובר יותר לחלקים הגבוהים שלי ביתר קלות וביתר תדירות. ואני מתרחק מסכנות מיותרות. אני מתרחק מפגיעה. אני מתרחק מן השלילי. אני נעשה פחות מושפע מן המקומות שבהם אנשים פוגעים באנשים. אני פחות נסחף אל המוות הלא נחוץ שמגיע מתוך אלימות או טיפשות או היסחפות.

באופן פרדוקסלי ומשמח, המשפט הזה, הפשוט כל כך, עמוק עד מאוד: כשמחייכים אל המוות יש פחות סכנה מפניו.

פרק 16: הבית יוצר קשר בכל מיני דרכים מוזרות

פרק 16 פותח את חלק 6. ובמה עוסק חלק 6? בהקשבה למוות שמדבר אלינו באהבה רבה. כן, המוות מדבר אלינו.

איך אפשר בכלל להתייחס למשפט כזה?

כשאני אומר "המוות מדבר אלינו", אינני מתכוון לסיאנס, או ל"מדברים עם המתים" במובן הפופולרי שהיה מקובל פעם. זה אינו המקום של לחייך אל המוות. הגישה הזאת רואה את המוות רק ככתובת שאליה אנחנו "מאבדים" דברים. איבדנו לשם אנשים יקרים, וזהו. כל כך קשה לנו עם התופעה הזו, עד שאנחנו רוצים לתקשר איתה בכל דרך אפשרית. זה מובן, זה אנושי. אבל כאן אני מציע זווית אחרת.

כשאני מדבר על להקשיב למוות שמדבר אלינו, ובפרט בפרק 16 שכותרתו "הבית יוצר קשר בכל מיני דרכים מוזרות", אינני מדבר על המקום שאליו אנחנו מאבדים דברים, אלא על הבית. בעיניי, עצם הרעיון שהמוות מייצג אובדן הוא אולי אחת ההונאות הגדולות ביותר של האנושות. מבחינות רבות, כאשר אדם מת, איזו ישות חוזרת הביתה. היא סיימה כאן משימה, והיא חוזרת אל המקור. מבחינתה, בהרבה מובנים, זה אירוע חגיגי. כמובן שלצד מי שנשאר כאן יש הרבה כאב, צער וסבל, וזה מובן לחלוטין. אבל חשוב שנוכל להביט גם על התמונה הרחבה יותר, כי היא חלק בלתי נפרד מן הקיום שלנו.

אם נישאר רק בתוך הדרמה של "אובדן", בתוך הפחד הקבוע ש"מתישהו זה ייגמר לכולנו", שנצטרך שוב ושוב להיפרד, להתפרק, לצאת מן הגוף, לאבד עוד ועוד אנשים יקרים, להשתתף בלוויות, לשבת שבעה, להתאבל ולהתרגל לחסר, אז אנחנו נתקעים רק בחלק אחד של הסיפור. כשאנחנו נתקעים שם, אנחנו לא מתקדמים. להפך, אנו מזיקים לעצמנו ולסביבה שלנו יותר ויותר.

בשלב מסוים כבר אי אפשר להמשיך להתכחש למוות, אי אפשר להישאר מנותקים ממנו. הוא חלק מאיתנו, חלק מן הסיפור. שם, במרחב שאנו מכנים מוות, נמצאות תשובות רבות לשאלות שאנו מחפשים כאן ולא מוצאים. לא נקבל את כל התשובות במלואן, אך אם נחייך אל המוות ונזכור שזה מרחב שמלווה אותנו כל הזמן, שממנו באנו, שנמצא איתנו בקשר תמידי, ושאנחנו כנראה קופצים לביקורים בו כשאנחנו ישנים בלילה או ברגעים אחרים, נוכל להתחיל להרגיש משהו מן השיתוף הפעולה הזה.

בעיניי, מתרחשת כאן כל הזמן עבודה משותפת בין שני אגפים של קיום. צד אחד מתגלם לצרכים מסוימים בתוך גוף, בתוך צורה, כדי לעשות כאן שירות גבוה ומיוחד. השירות הזה משפיע חזרה שם, בצד השני, כסיפור גדול ורחב בהרבה ממה שאנחנו רואים כאן. זה חשוב, כי זה קשור לנוכחות שלנו, לזהות שלנו, לאופן שבו אנחנו מתייחסים למוות, ומשם גם לאופן שבו אנחנו חיים.

כל מסגרת הפעילות שלנו כאן, כל מסגרת הקיום, כמעט כל סיבה לכל מה שמתרחש כאן, קשורה גם לשם. נמצאת גם שם. וכשאנחנו מנסים להתעלם מזה כאילו זה לא קיים, זה במקרה הטוב טיפשות, ובמקרה הנפוץ יותר, פחד עמוק. פחד להתקדם למקום שנמצא מעבר לשכל, מעבר לשליטה, מעבר להבנה המוכרת, אל מקום שבו עלינו לדבר יותר בשפת הלב ולהיפתח להיגיון שהוא מעבר להיגיון המקובל.

הסכמה להיפתח למקום הזה דורשת גם לוותר על חלק מן המושגים שעליהם התרגלנו להישען, ועל חלק מן הדרמות שהתרגלנו להתמכר אליהן. וזאת בדיוק הנקודה שבה ניכנס עכשיו אל תוכן הפרק.

הבית יוצר קשר בכל מיני דרכים מוזרות. לפעמים כדי להזכיר לנו שהסיפור שלנו רחב בהרבה ממה שאנחנו רואים כאן, ולפעמים כדי לעזור, לכוון, לנתב את הסיפור שלנו אל המקום שבו עליו ללכת. זה יכול להיות דרך צירופי מקרים, דרך תובנות פתאומיות, דרך תחושת בטן חדשה וחזקה, דרך הפתעות שמגיעות משום מקום. לפעמים אלה הפתעות משמחות, לפעמים הן נראות שליליות לחלוטין. לפתע החיים משתנים, משהו קורה, ואין דרך לחזור אחורה. המציאות השתנתה. אנחנו מנסים בכוח להחזיר אותה למה שהייתה, ולא מצליחים.

מנקודות ראייה מסוימות, גם אם אנחנו מתנגדים לתפיסה הזאת, אפשר לראות בזה סוג של התערבות. זו גם תזכורת לכך שרמת השליטה שלנו כאן ורמת הוודאות שלנו כאן אינן גבוהות במיוחד. זה בסדר. איננו אמורים להיות ברמת שליטה מלאה או בוודאות מוחלטת. אנחנו אמורים לחיות במצב של יצירה עם מה שקיים, ויצירה עם הקיים יכולה לצמוח דווקא מתוך אי ודאות ומתוך רמת שליטה יחסית נמוכה.

אם אנחנו רוצים להגדיל באופן עמוק את תחושת הוודאות ואת תחושת השליטה, הדרך היחידה האמיתית היא להיכנס להלך רוח יצירתי ולהתמיד בחיפוש אחר עוד ועוד גילויים של אהבה. זו התשובה היחידה שיש לנו. תשובה מופלאה, תשובה ענקית.

וכעת אני רוצה להתקדם אל המקום שבו נסכים להקשיב למוות. ממש כך, להקשיב לו. מפני שהוא חבר שלנו, הוא המקור שלנו, הוא לידנו. במידה רבה, הוא אפילו מדבר כרגע דרך השפתיים שלי המדברות אליכם. כאילו אומר, היי, אני כאן, זה בסדר. אני מרחב שכל כולו אהבה. שלחתי אותך מרצונך כדי שתעברי כאן תהליכים שישפיעו חזרה על עולמות גדולים ורחבים יותר, תודות למה שתעשי כאן. שכחת את זה? אני רוצה להזכיר לך.

כאילו המוות עצמו לוחש לאישה אחת מסוימת, וגם לגבר מסוים, וגם לכל אדם: "אני רוצה להזכיר לך שאת נפלאה כמו שאת. שאת עושה עבודה נפלאה, גם אם זה לא נראה לך. גם אם הביקורת העצמית משגעת אותך. גם אם הלחצים, הבית, הילדים, העבודה, הכסף, כל אלה מקשים עלייך. את עדיין עושה עבודה נפלאה. אני נמצא שם. אני נוכח שם. אני, המוות, מחובר למקור האהבה. אני

מחובר לסיפור הגדול שלך. לגלגולים הקודמים שלך. לסיבות שבגללן יש לך היום חיים כפי שיש לך, כפי שהנשמה שלך זקוקה שיהיו. את הסכמת לבוא לכאן ולייצג אותה, לשרת אותה. עשית זאת מתוך אהבה ומתוך בחירה. ואני רוצה להזכיר לך את זה".

המוות רוצה ללחוש לנו דברים כאלה. הגיע הזמן שנתעורר לזה, כאנושות. הגיע הזמן להתקדם. להתקדם מעבר להרגל לפגוע אדם באדם. להתקדם מעבר להרגל של יצירת פערים עצומים במעמדות, של היעדר חמלה, של הקצאת משאבים רק לחלק קטן מן האנושות. להתקדם למקום שבו מבינים שהדבר החשוב ביותר לאדם הוא להתקרב אל המקור שלו. ואת זה אפשר לעשות רק דרך התחברות אנושית, דרך סובלנות, הקשבה, חמלה ושיתוף פעולה.

כאשר אדם נוגע באדם, נוגע באדם, נוגע באדם, אנחנו מתחילים להרגיש בבית. ככל שיותר חלקים מן הפאזל האנושי מתחברים, כך אנחנו מתחברים יותר ויותר בחזרה לתחושת המקור שלנו, ששם אנחנו הכול. זו עוד דרך שבה המוות מציג את עצמו ומזכיר את עצמו. ברגעים שבהם אנחנו מרגישים אהובים, עטופים, חלק מסיפור גדול, שמחים בלי סיבה ברורה, משתפים פעולה, פוגשים צירופי מקרים מפתיעים, המוות מדבר איתנו. הוא רוצה לדבר איתנו יותר ויותר, ולא רק דרך שירותם של מתקשרים.

הדרך היא שנסכים פשוט להקשיב. נסכים להיות בדיאלוג. נסכים לראות את הקיום שלנו כמרחב של שיתוף פעולה, של עבודה משותפת בין האזור הזה לאזור ההוא. זה יקרה רק אם נוכל לצמצם את הפחד מפני האזור הזה, הפחד שיוצר בורות, חומות, יהירות, והמחשבה השגויה שהעולם הפיזי הוא כל מה שיש. לפעמים אנחנו אף מוסיפים לזה את האשליה המוזרה שאם נעשה מספיק כסף, אולי נהיה חסינים מפני המוות. זו צורת חיים שגובלת בטיפשות, וטיפשות כזו נוטה בסופו של דבר להפוך להרסנות, כי היא פשוט לא עובדת.

כשזה לא עובד, יש מי שמנסים להציג אשליה של חיי נצח דרך ניצול אחרים, דרך פגיעה באחרים. הפחד מן המוות הופך לאמצעי שליטה. אבל זה לא מקרב אותנו הביתה. זו לא הדרך.

רק ביטויי אהבה, יצירת אהבה, והתמודדות יצירתית עם אתגרי החיים, יוצרים לנו חיבורים מחודשים אל המקום שממנו באנו. אל המקום שאליו אני מציע היום לחייך. זהו המקור. מקור שופע ואינסופי של רעיונות, תובנות, אילתורים, יצירה, יוזמה והגשמה עצמית. השפע שעליו אנחנו כל כך חולמים נמצא שם. הוא מבקש לזרום דרכנו.

כדי שזה יקרה עלינו להסכים להקשיב. כדי שנהיה מוכנים להקשיב, עלינו לחייך אל המוות כסמל. כסוג של הכרזה, שאנחנו מוכנים לשיחה, מוכנים לדיאלוג, מוכנים למשא ומתן, מוכנים לעבודת צוות.

זו ההצעה, זו ההמלצה. ומכאן נותר לך, ולך, לבחור. ואם הבחירה היא כן, אפשר להמשיך.

פרק 17: לחייך אל המקריות, להקשיב לה, ואולי גם לזרום איתה

כמה טוב בשבילי לשוב ולהקליט את הפרק הבא. לפעמים אני מקליט את הפרקים יום אחרי יום, ולפעמים יש תקופות של הפסקה, שבהן תשומת הלב שלי ממוקדת במקומות אחרים. הייתה תקופה כזאת, ועכשיו כיף לחזור. אני כל כך אוהב את הנושא הזה. הוא מרגיש לי משמעותי מאוד, מהותי מאוד, וגם משמח מאוד. יש בו הרבה עונג.

אני רוצה לרגע להתעכב על המשפט הזה. בעיסוק בלחייך אל המוות, בנכונות להיכנס לנושא הזה, יש הרבה עונג. יש בו חוויה של הקלה, של קילוף מסכות, של התקרבות אל האמת. ואני מאמין שחלק גדול מן הקיום האנושי, מן הכאב האנושי ומן הקושי האנושי, נובע מן ההתרחקות מן האמת הזאת, מן הקושי להתחבר אליה, מן הקושי לחייך אל המוות.

וכאשר אנחנו עוברים דרך הקושי הזה, מתברר שלחייך אל המוות הוא בעצם להעניק משמעות עמוקה יותר לחיים. לא רק משום שזה דומה לסוג של השלמה עם המוות או להפחתת הפחד ממנו, אלא מפני שזה הסיפור האמיתי. זה לפקוח את העיניים.

כביכול, לצורך העניין, יש שני מרחבים שאנחנו מדברים עליהם. שני מרחבים שנמצאים בקשר מתמיד, אך לרוב איננו מודעים לקשר הזה. כאשר איננו מודעים לקשר, המציאות נראית לנו מקרית מדי, רנדומלית מדי. הדברים פשוט קורים, מסתיימים, נעלמים, ואחר כך הכל נגמר. זו נקודת מבט שנשענת כמעט רק על המוח ההגיוני, וגם אותו איננו תמיד מממשים עד הסוף. כי גם השכל האנושי, בשלב מסוים, אמור להבחין בכך שיש כאן סדר מסוים שמעבר לסדר שהוא מכיר.

אני רוצה לחזור ולהדגיש. מדובר בעונג. אולי זו אחת הסיבות העיקריות שבגללן אני יוצר את הקורס הזה, לחייך אל המוות. כי זה כיף. כי זה מפרק מחסומים. כי זו הזמנה לראות מציאות רחבה יותר, ובהתאם לכך לחיות אורח חיים מספק יותר, עם יכולת טובה יותר להתמודד עם האתגרים שהחיים מציבים. ומעבר לכך, זה תהליך פנימי שבו חלק עמוק בתוכי מבקש, אומר, מציע ומעודד. ולכן אנחנו כאן.

פרק 17 הוא הפרק השני בחלק 6. חלק 6 עוסק בהקשבה למוות שמדבר אלינו באהבה רבה. שוב אני אומר, החלק שנמצא שם, מעבר לחומה שהקמנו כבני אנוש, איננו נפרד מאיתנו באמת. הוא מדבר אלינו, הוא בקשר איתנו. יש אותי שנמצא שם, ויש אותי שנמצא כאן. בעיניי, ההתפתחות האנושית כוללת את היכולת לפקוח את העיניים לכך שזה קורה, גם אם יכולת ההבנה המלאה שלנו לכך מוגבלת.

ולכן אנחנו מחייכים. לחייך אל המוות פירושו ליצור קשר בלי להבין הכל. לאפשר לחלקים הגבוהים שבתוכי, אלה שיוודעים מבפנים גם בלי הוכחה חיצונית, לקבל יותר מקום.

וכאן נכנס פרק 17: לחייך אל ה"מקריות", להקשיב לה, ואולי גם לזרום איתה.

לעיתים יש לנו אשליה של שליטה, של ודאות, של הבנה. אנחנו נשענים על כל מיני סמכויות ידע, כגון מדע, מורים, אנשי מקצוע. דרך כל אלה אנחנו מנסים לשרטט מה נחשב הגיוני ומה לא, איך החיים "אמורים" להיראות, מה "אמור" לקרות ומה "לא אמור" לקרות.

ואז, מעת לעת, קורים דברים שנראים כאילו הם מגיעים משום מקום. אנו אוהבים לקרוא לזה צירופי מקרים. יש מי שיקראו לזה סינכרוניות. מתרחש רגע שבו החיים יוצרים חיבור שאינו יכול להתרחש, לכאורה, אלא אם כן קוראים לו מזל. או שיש כאן חוקיות מסוימת שאיננו יכולים לראות, שנמצאת מעבר להיגיון שלנו.

לחייך אל המוות משמעו להסכים ללכת מעט מעבר להיגיון הרגיל. ואז, כאשר מופיעה מקריות ואנחנו שמים לב אליה, משהו נפתח. המקריות הזו מתרחשת הרבה יותר ממה שאנחנו מרשים לעצמנו לראות. כמעט כל דבר שקורה ו"מסובב לנו את הראש", מזיז לנו משהו בפנים, מושך את תשומת ליבנו, ומצית בנו רגש מסוים, יכול להיות חלק מסיפור רחב בהרבה.

לכאורה זה קרה לגמרי במקרה. אבל מנקודת ראייה רחבה יותר, אולי זה לא כל כך במקרה. אולי יש כאן כוונה. אולי יש כאן הזמנה. זה קורה כאשר אנחנו מוכנים להניח שהמציאות שאנו רואים היא יותר ממה שאנחנו חושבים שאנחנו רואים.

לחייך אל המוות הוא גם להגיד לעצמנו: אני כאן, אני מוכן להתייחס אל החיים כאל משחק הרפתקני. אני פותח את הלב לאפשרות שדברים שקורים "סתם" הם חלק מסיפור גדול יותר. אני מוכן לשתף פעולה עם זה. אני יכול להפיק מזה יותר. אני יכול לצמוח, להתרחב, לעבור חוויות ריפוי, להתרגש, ליצור, לשנות.

ברגע שבו אני מתחיל להתייחס אל המקריות של החיים כאל משהו שייתכן שהוא יותר ממקריות, מתרחש השינוי שעליו אני מדבר בחלק הזה. בשלושת הפרקים של חלק 6 אני מציג את האפשרות שהמוות מדבר אלינו באהבה רבה. כלומר, החלק שנמצא "שם" מציע לנו כל הזמן משהו.

מי הוא "המוות"? זה החלק ההוא. החלק שמעבר לחיים כפי שאנחנו רגילים להגדירם. בכוונה אני מחבר כאן בין מה שאנשים מכנים רוחניות, משהו שנמצא מעבר לחיים הפיזיים, לבין המושג מוות. בעיניי, ההפרדה בין שני המושגים האלה היא חלק מן הבלבול. מצד אחד אנחנו שמים את המוות, עם כל הפחדים והכאבים שאנחנו מקשרים אליו. מצד אחר אנחנו שמים רוחניות, כמשהו מואר, מנותק, מרוחק. ולא תמיד מחברים ביניהם.

כעת, בנקודת ההתפתחות שאליה הגענו, אני מאמין שחיוני מאוד שנחייך אל המוות וניצור חורים בחומה הזאת. חשוב מאוד לחבר בין המושגים רוחניות ומוות, ולראות את הכל כמערכת אחת גדולה, שממש ברגע זה מתקשרת איתי, ושאני חלק ממנה.

יש לא מעט אנשים שמתעניינים ברוחניות, אך עושים זאת מתוך דפוס של הפרדה. שם רוחניות, פה ארציות. כאן חיים, שם מוות. המסר של כל הקורס הזה הוא שהכל קשור להכל. הכל מחובר למוטיבציה, לתוכנית, להתפתחות שמתרחשת מעבר למה שהעיניים האנושיות מסוגלות לראות.

אם אנחנו רוצים להפיק מכך יותר, אם אנחנו רוצים לפחד פחות, אם אנחנו רוצים פחות להיתקע עם הקארמה שלנו, אם אנחנו רוצים פחות כאב ופחות חרדה, ההצעה היא לחייך אל המוות. לומר לו שלום. להכיר בכך שיש כאן סיפור גדול שמתרחש כל הזמן, ושאני חלק ממנו כל הזמן. לראות את המוות כמקום שמדבר איתי, לא כמקום שמסיים אותי. כמקום שוקק חיים מסוג אחר.

ולעתים, כאשר המוות נותן לי תזכורת דרך מקריות מוזרה, עולה השאלה מה אני עושה עם זה. האם אני מחייך אל המקריות ואומר לעצמי, הנה דרישת שלום. דרישת שלום שהגיעה משם. אני יכול להתבונן בה, להקשיב לה, ואולי גם לזרום איתה. לשחק איתה. ליצור איתה. להכיר בכך שזו דרישת שלום, ולענות לה, היי, שמתי לב, אני כאן.

כל זה נועד לצמצם את חוויית הנפרדות בינינו לבין "שם". כי המקריות הזאת באה להזכיר, לפתוח פתח, להוציא לבנה מן החומה, לעודד, לרמוז.

אם אנחנו מחייכים אל זה, אנחנו מאפשרים לעצמנו להתפתח. להוריד חלק מן הנפרדות שיש לנו בינינו לבין כל מה שמעבר לנו. מזכירים לעצמנו, בעיקר כאשר אנחנו זורמים עם המקריות.

נניח שמישהו אמר לי משפט אקראי ברחוב. אני יכול לחשוב שזה סתם מקרה שאותו אדם עבר לידי והמשיך הלאה. ואני יכול גם לעצור לרגע, לפתוח שיחה, לתת למפגש הקטן הזה עוד מרחב. לראות בו הזדמנות. לזהות בו איתות קטן מן המרחב שמעבר להבנה שלי.

אני יכול לבחור להתעלם ממנו, והוא יחזור אליי בצורה אחרת בהמשך. אבל אם אני רוצה להתפתח, אם אני רוצה לפרק מעט מן החומה, אולי כדאי לי מדי פעם, כאשר משהו פשוט קורה, לעצור ולהסתכל. לא להגיב מיד באוטומט. לשאול את עצמי בשקט, אולי בעצם יש כאן הזמנה.

ואם יש, האם אני מוכן לשחק איתה?

האם אני מוכן לחייך גם אל המקריות, וכך, באופן עדין, לחייך עוד קצת אל המוות?

פרק 18: יש סיבה להיותנו כאן בדיוק בדרך הזו ובמרחבי הזמן

פרק 18 סוגר את חלק 6 העוסק בהקשבה למוות מדבר אלינו באהבה רבה.

הספר הזה, כולו, הוא למעשה אוסף של סיפורים, סיפורים על המוות, על הקשר בין חיים ומוות. הסיפורים אינם מובאים כרצף טענות המבקשות הוכחה או בדיקה הגיונית, ואינם מבקשים להיכנס לשאלות של מדידה או ראיות. הסיפורים מובאים כסיפורים, משום שלפעמים מידע חיוני ומשמעותי יכול להגיע רק דרך האנרגיה של סיפור. ילדים אוהבים לשמוע סיפורים, לא משום שהם ילדותיים, אלא משום שהמוח שלהם פועל יותר מתוך הדומיננטיות של מוח ימין, המוח האינטואיטיבי והיצירתי שאוהב לקבל מידע דרך דימויים, הבנות וסיפורים. גם אצלי יש העדפה לקבל מידע ותפיסות עולם דרך סיפורים.

לחייך אל המוות הוא סיפור. הסיפור הזה הוא דרך להיכנס לתפיסה רחבה יותר של המציאות. אני מאמין שכל מה שקורה בקיום האנושי, כל הדרמה של חיים ומוות, הוא סוג של סיפור, ולסיפור בתרבות האנושית יש ערך גבוה מאוד. אין זה מדויק לראות בסיפור משהו מבטל או מצמצם, משום שרבות מן האמיתות המשמעותיות מועברות דווקא דרך סיפור. אם מצמצמים את העברת הידע רק למה שאפשר להוכיח, מתקבלת רק מעט מן התמונה, אולי אחוז אחד מן הידע האפשרי.

יש בתוכנו מערכת של עיבוד מידע הפועלת דרך מוח ימין, אותו מוח יצירתי, אינטואיטיבי, דמיוני ורוחני, שלעתים תופס פחות מקום ככל שאנחנו מתבגרים. למוח הזה יש חוכמה משלו, לוגיקה משלו ותפיסה משלו. מוח זה הוא המוח הרוחני שלנו, המסוגל להתחבר לרעיונות הנמצאים מעבר למוכר ולמוסכם. אל החלק הזה אני מדבר כעת. לחייך אל המוות הוא סיפור שנועד לתקשר מידע, מידע המעורר, מידע המכוון את תשומת הלב אל מרחבים שאינם נתפסים ישירות בחושים.

מה עושים עם הסיפור. בשלב הראשון לא הרבה. רק לפתוח את הלב, להקשיב, לשבת בנוחות, ולתת לסיפור להיטמע. בהדרגה הסיפורים מתחברים אצל כל אחד ואחת למבנה פנימי, לפאזל אישי ולסיפור חיים רחב יותר.

פרק 18 אומר שיש סיבה להיותנו כאן בדיוק בדרך הזו ובמרחבי הזמן. משמעות הדבר היא שבמרחב שנקרא מוות קיימת מפה, קיימת תוכנית, קיים סיפור. הסיפור הזה מרתק בכך שהוא אינו סיפור קבוע. הוא משתנה עם הזמן, והוא מתעדכן לפי תנועת החיים. למרות זאת הוא קיים שם, כתוב שם, נוכח שם, ובהשוואה למה שאנו יכולים לראות כאן, יש שם הרבה יותר נתונים ובהירות. כאן, במרחב החיים הפיזיים, אנו נמצאים במצב של אי ודאות. איננו יודעים באמת מה יקרה בהמשך. אנו מניחים, מעריכים, מסיקים, אך איננו רואים את הסיפור כולו. במרחבים הללו שאנו מכנים מוות, יש יכולת ראייה רחבה בהרבה. שם אפשר לראות את הסיפור במלואו. כאן אנו פועלים מתוך זווית ראייה חלקית ומוגבלת. למרות זאת, גם כאן אפשר להתבונן ולנסות להבין.

בסיפור הזה יש תמיד סיבה להיותנו כאן. יש סיבות רבות, לא סיבה אחת בלבד. הסיבות רחבות בהרבה ממידת תפיסתנו. אדם אחד יכול לפעול בדרך מסוימת שמשפיעה על אדם אחר, גם אם הוא

כלל אינו מודע לכך. ההשפעות יכולות להיות חיוביות, שליליות או ניטרליות, והן יכולות להתגלגל הלאה דרך תגובה של אדם שלישי ורביעי מבלי שאיש ידע על כך. מילה שנאמרת במקום אחד יכולה ליצור תגובת שרשרת במקום אחר. לפעמים אדם אומר משפט לילד שלו, והילד הזה יפעל בעתיד בדרך שתשפיע על אנשים רבים. מישהו כותב ספר, ומישהו אחר מעבר לים מושפע ממנו ומעביר זאת הלאה. רוב הדברים האלה אינם נראים לנו בזמן אמת משום שהמבט האנושי אינו בנוי להכיל את כל ההיקף.

במרחבי המוות יש יכולת לראות יותר. שם קיימים כלים רחבים בהרבה מן הכלים המוכרים לנו כאן. כאן קשה להעריך באופן רחב את סיבת היותנו. לעיתים רבות מה שקורה לנו נראה מוזר, מאכזב, מלחיץ או חסר משמעות. אירועים שנראים מיותרים, כואבים, גורמים לאובדן, להחמצה או לניתוק. ואז עולה השאלה מדוע עליי לחוות זאת. התשובה היא שזה חלק מן התוכנית. אך התוכנית אינה קבועה. בתוך התוכנית יש גם תוכנית לשינויים. יש מקום לבחירה חופשית. האדם יכול לבחור, ולעיתים הבחירה שלו משנה את הסיפור. ככל שאדם מודע לאפשרויות שלו, כך מתרחב תחום הבחירה.

המסר כאן הוא שהתוכנית קשורה אלינו בכל רגע. יש תוכנית גדולה, ויש תוכנית גדולה עוד יותר. שכבות על גבי שכבות של השפעות. לא המוח האנושי ולא מחשבים גדולים יכולים להכיל את המורכבות הזאת. שם, במרחבים ההם, הסיפור מתועד ומעודכן. כל מה שקורה לנו כאן מתעדכן שם. נשמתנו מתעדכנת, הפוטנציאלים שלנו מתעדכנים, האפשרויות שלנו מתעדכנות בהתאם לבחירות שאנו עושים.

לכן יש קשר עמוק בין שני המרחבים. לא לחייך אל הצד השני הוא לחיות בבורות לגבי הסיפור האמיתי. הסיפור האמיתי הוא שלמרות כל אי הוודאות, הלחץ, המתח וההפתעות, יש סיבות רבות ומשמעותיות להיותנו כאן. חלק מן הסיבות איננו מסוגלים להבין. לכל אדם יש תפקיד במה שמתרחש כאן, ואין זה מובטח שהאדם עצמו יידע מהו תפקידו בזמן היותו בחיים אנושיים.

כשנחזור אל המרחבים ההם, תהיה האפשרות לראות את הסיפור כולו. לראות את המפה ולזהות את החלק שלנו בה. לראות את ההשפעות, את החיבורים ואת המשמעויות. שם אפשר יהיה להבין מי יצר את מה ומדוע. ושם אפשר יהיה לראות שגם אנחנו היינו בין היוצרים.

את כל זאת אפשר לתפוס רק דרך צורה של סיפור. מוח ימין, המוח האינטואיטיבי, יכול לקבל זאת. כאשר שומעים את הסיפור, ואם מתחילים לספר אותו לעצמנו, אפשר להוסיף לו חיוך. חיוך מאפשר לסיפור להיכנס פנימה, לא מתוך רצינות כבדה אלא מתוך פתיחות לשחק איתו, ליצור איתו, ולאפשר לו לשנות את החיים.

פרק 19: חלק גדול מהדמעות שלנו קשור לכאב הפרידה מן המוות

פרק 19 פותח את החצי השני של התהליך הזה, תהליך שהוא למעשה אינסופי, ממש כמו המוות עצמו. ובכל זאת אנחנו כאן, קובעים מסגרות, מגדירים מספרים, בונים תוכנית ותהליך. כל זה נועד לעזור לנו להתחבר מעט טוב יותר לחלק מן התופעות המורכבות שחיי האדם מכילים ושנחנו פוגשים לאורך הדרך.

למעשה, אנחנו כמעט לא באמת מתמודדים עם המוות. זה אינו נושא שאנחנו נוטים להתבונן בו, לדון בו, לחקור אותו. אנחנו כמעט לא מכירים דרכים לחקור אותו. כאשר מנסים לגשת אליו באמצעות הכלים של מה שמכונה מוח שמאל, אין לנו כמעט אפשרות. אין כלים של ממש לשאול את המוות שאלות מחקריות, לחפש נתונים, להיכנס אל "העיר", לראות, להסיק מסקנות, לשתף עם אחרים וליצור אוצר ידע מסודר. בדרך הזו, כך נדמה, לא נגיע רחוק.

עם זאת, אני מאמין שיש לנו חלקים אחרים בתודעה, בחוויה ובמוח, כמעט שאינם מנוצלים, שנמצאים יותר בצד ימין של המוח. מכיוון שחלקים אלה מוזנחים יחסית, לא מטופחים, ולעיתים אף אינם מוכרים מספיק, חסרים לנו אמצעים לחקור, ללמוד, להבין ולהיות בקשר עם חלקים רבים של המציאות שבתוכה אנו חיים.

כדי להתקרב, למשל, להיכרות אחרת עם המוות ממקום יותר מתבונן ולומד, אני נעזר בכלי של מוח ימין. למוח ימין יש אינטליגנציה מיוחדת משלו, אינטליגנציה שמשלבת רגשות וחוויות ומשתמשת בהם כערוצי מידע. בדרך כלל איננו מתייחסים לרגש כאל ערוץ מידע, או לחוויה כאל מרכיב של ידע. זו מגבלה תרבותית. אנחנו נוטים לחשוב שיש לנו היגיון אחד ויחיד, וכל מה שאינו נמדד בו אינו נחשב הגיוני ואינו נחשב קשור לידע או לידיעה.

מנקודת המבט שלי, זו אחת מתבניות הבורות של הגזע האנושי. בורות שעם הזמן תלמד ותשאף לדעת יותר, להיפתח לעוד ערוצי ידע, לעוד סוגי היגיון, לעוד אפשרויות של מחקר. מחקר שדווקא צומח מהמקום החווייתי, המרגיש, האינטואיטיבי והיצירתי, אותם אזורים שמחוברים יותר למוח ימין.

כאן נפתח חלק שבע של התהליך. חלק שבע עוסק במשפט: לחייך אל המוות זה לפגוש את כאב הפרידה ממנו. זה נשמע אולי מוזר, כאב הפרידה מן המוות. בעיניי, כאב הפרידה הוא אחד המרכיבים המשפיעים ביותר על חיי האדם. כאב הפרידה מן המוות, כאב הפרידה מן הבית, מן המקום היותר בטוח, נינוח, שופע ומאוזן.

נפרדנו מן המקום הזה. לפחות חלק מאיתנו, חלק ממי שאנחנו, נפרד ובא לכאן. ברמה התרבותית, אנחנו משתדלים פחות או יותר לשכוח מאיפה באנו. כאילו המקום שממנו באנו, המוות, הוא "כלום". סוף, סיום, אובדן, שחור, ריק, ועוד דימויים בהתאם למסורת ולאמונה המקומית. כאשר מתייחסים כך למוות, לא רואים את מה שבעיניי נמצא מתחת לפני השטח: אנחנו מתגעגעים אליו. זה הבית. יש בתוכנו כאב קבוע, כאב שאיננו מדובר ברוב המקרים ואיננו מטופל.

זהו כאב שלא מתייחסים אליו ישירות, כאב הקשור בהתרחקות מן המוות, ובמובן מסוים הוא אינו שונה כל כך מן הסיפור המיתי של הבריאה, של הגירוש מגן עדן. אלא ששם הוא מתואר כגירוש, ככפייה, כעונש. כאן מדובר בבחירה, בחירה קדושה של נשמות רבות, מיליארדים, להתגשם כבני אדם. התודעה הזוכרת את הבית מתגעגעת אליו.

כאשר מחייכים אל המוות, פוגשים כך או אחרת את הגעגוע הזה. ייתכן שזה אחד המקורות לכך שקשה כל כך להתייחס אל המוות. לא מפני שהוא כל כך מפחיד, אלא מפני שכל כך כואב להיות רחוקים ממנו. לכן נוח יותר להתעלם מן העובדה הזאת.

מה אומר פרק 19? שהוא מציע לראות שחלק גדול מן הדמעות שלנו קשור לכך. דמעות על כל מיני דברים שכואבים לנו, שמעציבים אותנו, שמוליכים רצון להיות במקום אחר. לעיתים זה מתבטא בתחושת אפיסת כוחות מול ההתמודדות, מול העצב, מול כל מה שקורה. עמוק בפנים, בשורש, בשפה הלא מודעת, בתחילת כל זה, נמצאות דמעות ראשוניות. דמעות של פרידה מן הבית.

כאשר מוצעת כאן האפשרות לחייך אל המוות, ברור לי שזה יכול לעורר אי נוחות, אולי אפילו התנגדות. החיוך הזה מחבר בין הדמעות והכאבים המוכרים לנו לבין כאב ששכחנו, או שכחנו יותר מדי. כך קורה שהכאב הזה מנהל חלקים רבים מן החיים שלנו, מבלי שנדע שהוא נמצא שם. אנחנו חוששים להביט לכיוון המוות, כי כואב מדי לראות כמה אנחנו רחוקים מן הבית.

וכמה רחוק נהיה מוכנים ללכת, כבני אדם, כדי לנסות לברוח מן המפגש הזה, מן הכאב הזה, מן השאלה הלגיטימית: למה אני צריך את כל זה. לפעמים זה נעשה יותר מדי, קשה מדי, כמעט בלתי אפשרי. יש סיטואציות שמייצרות תחושה שלא ניתן לשאת את הכאב, שהוא גדול מדי.

מנקודת מבט אנושית, לגיטימי להרגיש כך. לפעמים זה באמת קשה ומסובך מדי, באמת אין כוח. יחד עם זאת, אפשר להוסיף רובד נוסף להבנה. חלק מאותה חוויה של ייאוש, של "אין לי כוח", של "נמאס לי מהכאב הזה ומההתמודדות הזאת", קשור גם לעומק של "נמאס לי כבר להיות רחוק מהבית".

הבית, בהקשר הזה, נמצא שם, מעבר למה שאני מכנה "הרי המוות". זה הבית. זה המקור. ומה מפחיד אותנו? לאו דווקא המוות עצמו, אלא המפגש עם הכאב הגדול על כך שבחרנו להתרחק מן הבית החמים, הטוב והמזין, אל מקום שהוא לעיתים יותר מרעיב, מכאיב ומשבש את דרכנו.

לחייך אל המוות הוא גם לפגוש את כאב הפרידה הזה. להביט אליו. להסתכל אל המקום שמפחיד להסתכל אליו, מפני שכל כך כואב שנפרדנו ממנו. לחייך אל המוות פירושו לחבר בין שני החלקים, ובכך לאתגר את ההרגל של חומה ושל נתק.

לחייך אל המוות מאפשר גם לדבר מחדש עם הכאבים הנוכחיים שלנו ולהרחיב את ההבנה לגבי הטבע שלהם והמקור שלהם. הם אינם קשורים רק למה שקורה כאן ועכשיו. הם גם מזכירים, בדרכם, את הכאב המקורי שבו נולדנו, שאיתו הגענו לכאן.

לא פעם אנחנו משתדלים לסיים כמה שיותר מהר רגעים של עצב, בכי וקושי. זה כואב מדי וזה נוגע במשהו שקשה מאוד לפגוש. אבל אם נכנס אל ההרגל שלנו תודעה אחת נוספת, אפשרות אחת נוספת, לחייך אל המוות עוד פעם ועוד פעם, ייתכן שהחיוך הזה יתחיל להזכיר לנו ששם טוב, ושגם כאן, בסופו של דבר, יכולים להתרחש דברים טובים רבים.

בתוך ההקשר הזה אפשר גם לזכור שבאנו לכאן מתוך בחירה ושיש ערך לבחירה הזו. אך הערך הזה יכול לקבל משמעות מלאה יותר רק אם נוכל להכיר בכאב המתלווה לפרידה הזו. והיכולת להכיר בכאב הזה, כך נראה לי, תלויה גם בהסכמה שלנו, פעם אחר פעם, לחייך אל המוות.

פרק 20: כמיהה הביתה, עכשיו

לחייך אל המוות, פרק 20. נכון שזה ביזרי שבן אדם מחייך כשהוא אומר לחייך אל המוות? כשאדם נהנה לומר את הביטוי לחייך אל המוות, ובכלל ליצור הקשרים חיוביים למוות, זה נראה ביזרי, והביזריות הזאת היא ביטוי לאופן שבו אנחנו חיים ולהתייחסות התרבותית שלנו אל המוות. בעיניי זו התייחסות שגויה ומזיקה, ולכן נוצר הקורס הזה, לחייך אל המוות, כשבפועל לחייך אל המוות אינו להיות נגד החיים, אלא להפך.

זהו ניסיון לראות את התמונה המלאה של מה שאני עושה כאן כחלק מסיפור גדול יותר. אם אינני מסוגל לראות את הסיפור הרחב, אמשוך לחיות בדרך קשה ומסובכת יותר, ואפחת יכולת להגשים דברים ולהיות מסופק, כי אני פועל מתוך עיוורון. כשאני מפחד מדברים שאיני צריך לפחד מהם, אפשר לנהל אותי. אני נעשה מצומצם, מהסס, חושש לעשות פעולות הקשורות אל אותו פחד. ובתוך כל זה נבנית תרבות שלמה שהתכלית שלה היא התעסקות אובססיבית בהישרדות מפני המוות.

ברור שיש ערך גבוה לכך שבני האדם ילמדו לחיות יותר, להיות בריאים יותר, להכיר היטב את החיים ובכך לשהות בהם זמן רב יותר. אין כאן התנגדות להישרדות. בלי הישרדות אין קיום. אבל לא ייתכן להיות תקועים רק במסגרת של הישרדות. הישרדות היא תנאי לחיים, אך היא אינה טעם החיים. הישרדות איננה איכות החיים. היא תנאי בלבד, כמו התנאי שיהיה לי חדר שקט להקליט בו. התנאי חשוב, אך הוא אינו המהות. אם אני מתעסק כל הזמן רק בשימור התנאים ולא מבצע את המעשה עצמו, אינני חי.

בתוך התפיסה הזאת נמצאים אנשים רבים מדי. אנו יונקים ערכים שגויים מילדות. אנחנו רואים אותם, מפנימים אותם, ומפתחים פחד מעוות ומוגזם מפני המוות. לכן המוות הופך לטאבו, והופך

למושג מפחיד מעבר לכללי המשחק. כללי המשחק האמיתיים אומרים שאנו משתדלים לחיות כאן כמה שיותר כי יש ערך נשמתי גבוה לשהייה כאן, לצמיחה בתוך החיים, לשיפור איכות החיים מתוך משמעות ולא מתוך הערכה מלאכותית לאחר שכבר איננו.

בשביל זה אנחנו כאן. כדי שלא נכלה את כל המשאבים רק על שימור התנאים, אלא גם נחוה את מהות הקיום ואת סיבת היותנו. לא לחינם אנשים יוצאים למסעות רוחניים, מפני שהם רוצים לצאת מעבר למובן מאליו הגשמי או ההישרדותי. הם חשים שיש משהו נוסף, משהו מעבר. ומה נמצא מעבר? המקומות הלא מוסברים, שקשורים כך או אחרת למוות.

פרק 20 ממשיך את חלק שבע, העוסק בכך שלחייך אל המוות הוא לפגוש את כאב הפרידה ממנו. בפרק הקודם הרחבתי על כאב הפרידה הזה. כאן אני מדגיש מרכיב נוסף: חלק מאיתנו, חלק מהמהות שלנו, כמה לחזור הביתה ממש בכל רגע. זו טענה פסיכולוגית בעיניי, גם אם פסיכולוגיות אחרות אינן מדברות עליה. רוב הגישות הקיימות נשענות על בועת ההישרדות ואינן רואות את הסיפור הרחב שבו הנפש האנושית קשורה. אך הסיפור הרחב משפיע על הנפש וההתפתחות שלה, ולכן טבעי שהוא יהיה חלק מן הפסיכולוגיה.

וכל כך טבעי לראות את זה. חלק מאיתנו, חלק מן ההיות שלנו, נושא בתוכו כמיהה לחזור הביתה בכל רגע. זוהי איננה בהכרח כמיהה למוות. בתוך החוויה האנושית יש באזורים לא מודעים ידיעה עמוקה מאיפה באנו. זו ידיעה שמולידה געגועים בכל רגע. לעיתים הגעגוע הזה מולבש על אדם מסוים. מתגעגעים למישהו שאוהבים או מעריכים, ומרגישים איתו בבית, מוכלים, מובנים, נינוחים, מחוברים. דרך אותו אדם מגיעים ניצוצות מן הזיכרון של הבית.

לעיתים הגעגוע הזה מוקרן על מקום מסוים שבו הייתה חוויה שמזכירה את הבית. לפי תפיסה זו, חלק גדול מן הנפש האנושית, מן הכאבים, מן התשוקות, מן האופנים שבהם אנו מתנהלים, מגיבים, כואבים ושמחים, קשור לכמיהה לחזור הביתה ולפחד מפני הכמיהה הזאת.

יש בתוכנו רגשות של כמיהה וגעגוע הביתה, ויש גם איסור להרגיש אותם. איסור לחשוב עליהם. איסור להתקרב אליהם. ברגע שמישהו מבטא געגוע למשהו שמעבר לחיים, זה מיד מתפרש כמשהו מסוכן. "מה, אתה רוצה להתאבד?" "אתה לא רוצה לחיות?" אבל התשובה היא אחרת. הרצון הוא להיות נקי יותר, צלול יותר, לדעת את הסיפור המלא.

וחלק מן הסיפור המלא נמצא במקום אחר. מקום מתוק, מעשיר, שופע, מקום של הנשמה. זהו מקום טבעי להתגעגע אליו. והגעגוע הזה יכול להתמיר את עצמו ולהפוך לשיפור באיכות החיים כאן ועכשיו. איכות החיים מוגבלת בכל פעם שאדם משקר לעצמו בנוגע למוות.

כאשר היחס למוות מבוסס בעיקר על פחד, בהלה, קושי לדבר על הנושא, נוצר שקר פנימי. ובתוך הנפש נוצרים מנגנונים שהמטרה שלהם היא להסתיר את הכמיהה הטבעית הזאת.

לכן חלק מהסיפור של לחייך אל המוות קשור לאפשרות להיות כאן, להשתפר, להתפתח, להתרחב, לרפא, ויחד עם כל זה גם להכיר בכך שחלק ממה שקשה לנו קשור לכך שיש חומה בינינו לבין חלק מהמהות שלנו.

כשהכאב הזה נעשה צלול וברור, וכאשר אנו מפסיקים לפחד להרגיש אותו, מתאפשר לנו לחייך אל המוות ממקום חדש. ממקום שבו יש יותר טעם לקיום כאן, יותר מקום לשאלות עמוקות ורחבות יותר, יותר חופש לנפש לנשום.

לחייך אל המוות, כך נראה, הוא גם לחייך אל הכמיהה הביתה. והוא גם להזכיר לעצמנו שהכאב הזה הוא חלק טבעי מסיפור רחב הרבה יותר, ושבתוך הסיפור הרחב הזה יש לנו תפקיד, משמעות ומקום.

פרק 21: להתקרב למוות רוחנית פירושו להיות יותר בחוויית החיים

לפני פתיחת פרק 21 חשוב לי להדגיש משהו. כל מה שאני מביא בקורס הזה נועד להוסיף משהו משמעותי. כאשר לומדים, מתרגלים ונפתחים אל המושג לחייך אל המוות מתוך אהבה ומתוך רצון להבין את הסיפור הגדול, הדבר מוסיף לנו. הוא מוסיף לצמיחה, מוסיף להתפתחות, מוסיף ליכולות חיוביות כמו יכולת לאהוב, ליצור, לחוש משמעות, ועוד אינספור תחומים אחרים.

עם זאת, אי אפשר לצפות מכל זה לתת מענה מלא לכל ההיבטים הפסיכולוגיים שיש לנו מול המוות. לא לכאב, לא לאובדנים, לא לאבל, לא לפחד. כל אלה יהיו. הם חלק מהסיפור האנושי. אבל מה שהקורס יכול לעשות הוא להפחית מעט מן העומס, ליצור רגעים שבהם הסיפור הופך לפחות מפחיד, פחות כואב, פחות מסובך, ולפעמים אפילו קל יותר. זהו הפאזל האנושי. תמיד נוכל להבין רק חלק ממנו.

ואולי זה היופי. אנחנו מגיעים מן המקום שבו רואים את התמונה הגדולה, ומתגלמים במקום שבו רואים תמונה חלקית בלבד. בתוך המגבלה הזו יש לנו תפקיד: להתפתח, ליצור ולהתקרב בחזרה אל המקור שלנו. השאיפה להתקרב למקור נובעת מן העובדה שעמוק בפנים אנחנו מכירים אותו. אך ברמה המנטלית הקיימת אנחנו רק מרגישים, מתגעגעים, נמשכים אליו, אך לא באמת רואים הכל. וזה דוחף אותנו להתקדם, לחפש, לשאול, לחייך אל הסיפור הגדול.

כאשר אנחנו מחייכים, איננו נשענים רק על ההבנה השכלית. אנו מתחברים להבנה מסוג אחר, הבנת מוח ימין, הבנה אינטואיטיבית, רגשית, חווייתית. אנחנו מתחילים להתיידד עם משהו שבעבר היה מפחיד מדי, וזה מאפשר לנו לצמוח, להתקלף, לרפא.

האם זה ימנע מאיתנו בעתיד כאב מול המוות? לא. האם זה ימנע את שלבי האבל, את שלבי הפחד, את שלבי הבלבול? לא. אבל אולי זה יקצר אותם. אולי זה יאפשר לנו לזוז מהם מהר יותר אל מקום של צמיחה. ובמקביל, הכאב הזה תמיד יהיה חלק מאיתנו, חלק מן המורכבות שלנו.

ומכאן נכנס פרק 21, הפרק השלישי בחלק 7: לחייך אל המוות פירושו לפגוש את כאב הפרידה ממנו. כאשר אני מחייך אל המוות, אני מתחיל להתמודד. אני מפסיק להסתיר את כאב הפרידה מן המקור שלי. כל עוד אינני מחייך אל המקור, אני בורח מן ההתמודדות עם הכאב הזה. אני מכחיש אותו. וההכחשה הזאת מכבידה עליי, מצמצמת את הקיום שלי, מחזיקה אותי במקום שמפחד יותר מדי. וכאשר האדם מפחד יותר מדי, הוא מתקשה להרגיש את הרגשות הרחבים יותר של הסיפור שלו. כאן מגיע המשפט המרכזי של הפרק: להתקרב למוות רוחנית פירושו להיות יותר בחוויית החיים. בעיניי זה אחד השיעורים החשובים כאן, והוא נוגע באחד הבלבולים הגדולים ביותר שיש לנו סביב מושג המוות.

כשאנשים שומעים את הביטוי להתקרב אל המוות, הם עלולים לחשוב על לקחת סיכונים, על להסכים למות, על מחשבות קיצוניות. אבל זה בדיוק ההפך. להתקרב למוות מבחינה רוחנית פירושו להתקרב לסיפור הגדול. והוא חלק בלתי נפרד מן הסיפור להיותנו כאן.

כשאנחנו מתקרבים למוות מבחינה רוחנית, אנחנו פחות מתנגדים לקיומו. אנחנו פחות מתעלמים ממנו. אנחנו מפסיקים להיות מופתעים ממנו בכל פעם שהוא מגיע. אנחנו מתקרבים אליו בתוכנו, מתקרבים לשיחה איתו, אולי אפילו מתקרבים להיזכר בו, רגשית לפחות, כמקום שקיים כל הזמן ושיהיה קיים תמיד.

המוות אינו מייצג את סוף הכל. אינו מייצג כישלון החיים. הוא מייצג את החלק האחר שלנו, החלק שנמצא שם תמיד, החלק שמבין קצת יותר מאיתנו למה אנחנו כאן. ככל שאדם מתקרב אל המוות מבחינה רוחנית, כך הוא בעצם מתקרב אל חוויית החיים. הוא מבין יותר מהו הסיפור שלו כאן. הוא מבין עד כמה הסיפור שלו כאן קשור לסיפור הגדול יותר במרחבי המוות.

ואם אני מתעלם מן החלק הזה של הסיפור, אני מתעלם מחלק גדול מאוד ממי שאני כאן. חלקים גדולים מן החוויה האנושית אינם נגישים לי. אני חסום. אני מנותק. ואם אני יכול להתקרב אליהם רק דרך התבוננות בסיפור הגדול, אבל הסיפור הגדול מפחיד אותי, אני נשאר קטן מדי, מאוים מדי, קורבני מדי.

וזה מובן. כי יש לא מעט אנשים שכבר במבט על הכותרת לחייך אל המוות מרגישים פחד. "מה זאת אומרת לחייך אל המוות? מה אתה רוצה ממני? תרחיק את זה ממני." זה לגיטימי לחלוטין. חלק מהאנשים לא נמצאים בשלב התפתחותי שמאפשר מעבר לכך.

אבל לאלה שיכולים, גם חלקית, מגיעה הזמנה לבדוק. לבדוק את הסיפור הרגשי שלהם. לבדוק את החינוך שקיבלו. לבדוק את המיתוסים. לבדוק את הטאבו. לבדוק את מה שסופר להם.

ובדיקה כזו אינה חייבת להיעשות רק דרך השכל. השכל מוגבל. אין לו כלים להתמודד עם המוות. אין לו אפשרות לראות מעבר למה שהוא מכיר. לא יהיו לו כלים, אלא אם יתחיל להתחבר לאינטליגנציה גבוהה יותר, שאינה פועלת לפי כללי ההיגיון המוכר.

זו הסיבה שבגללה אנחנו כאן. כי לחייך אל המוות אינו רק פעולה סמלית. זו פעולה אינטליגנטית. זו פעולה חכמה. זו פעולה אסטרטגית. המוח ההגיוני מתקשה לתפוס זאת, אך הלב מבין. חלקי המוח האחרים מבינים.

לחייך אל המוות הוא להתקרב לסיפור הגדול. להתקרב לאמת. לדעת יותר מי אני. להשתחרר מכמה דרמות שמנהלות אותי. וכשאני משתחרר מהן, אני יכול לחוות יותר מן החיים. כי חוויית החיים לעולם קשורה לסיפור הגדול יותר.

אם אני עיוור לסיפור הזה, כל מה שאני רואה הוא רק את המרחב הצר שאני חושב שהוא כל מה שקיים. ואז המרחב הצר הזה מנהל אותי. אני משתף איתו פעולה כי אינני מכיר משהו אחר. ובתוך כך, חלק גדול מן הדברים שהחיים יכולים להציע לי, מה שנמצא מעבר לגבולות הצרים האלה, פשוט לא נגיש לי.

אני אף עשוי לזלזל באנשים שרואים מעבר, לקרוא להם הזויים או מוזרים, לומר שהם אינם מבינים. אבל מי שלא מבין הוא אני. והם אינם יכולים להסביר לי זאת.

אפשר להסביר זאת רק אם אני מוכן לפתוח את בינת הלב. לא את המוח. את הלב.

ואיך עושים את זה?

זה מתחיל, שוב, בחיך.

פרק 22: ההווה הנוכחית, כאן ושם בכל הזמן

יש משהו מיוחד בפרק הזה. זה פרק שהוחמץ.

רק אחרי שיצרתי את פרק 36 ובדקתי את כל הפרקים, הבחנתי שפרק 22 חסר. דילגתי עליו בלי לשים לב. עכשיו אני יוצר אותו, וגם מסקרן אותי להבין מדוע הוא "חיכה" עד שהכול יסתיים, ולמה דווקא הוא הופך להיות, מבחינתי, כמו פרק אחרון. עבורך הוא הפרק ה-22 מתוך 36, אבל בפועל הוא נוצר אחרי כולם, אחרי שסיכמתי את כל המידע.

פרק 22 פותח את חלק 8 של התהליך. חלק 8 עוסק במשפט: המוות הוא חלק קריטי להבנה רחבה של הפסיכולוגיה האנושית. הקשר בין המוות, תפיסת המוות והפסיכולוגיה האנושית אינו חדש; פסיכולוגים משמעותיים עסקו בו לפניי. כאן נוסף היבט מסוים, זווית הסתכלות מיוחדת.

בצירוף מקרים כמעט סמלי, פרק 22, שמגיע לכאן אחרי סיכום כל שאר הפרקים, אומר כך: ההווה הנוכחית – בכל רגע ורגע האדם מצוי במרחב החיים והמוות בו־זמנית. בכל רגע אנחנו נמצאים פה, ואנחנו גם נמצאים שם.

אלא שנדמה לנו – זה הסיפור שהתרגלנו לספר לעצמנו וזה הסיפור שמספרים לנו – שאנחנו רק כאן. "איפה שהחלק הפיזי נוכח, שם הקיום שלי". תפיסה זו דומה לדרך שבה אנחנו מגדירים מה "קיים" ומה "לא קיים": אם משהו מוחשי, פיזי, ניתן לתיאור, לראייה ולהסכמה – הוא קיים. כל מה שלא עומד בקריטריונים האלה נדחק למרחב של תיאוריה, אמונה או תפיסת עולם.

אבל אם הגענו עד כאן כדי לחייך אל המוות, ממילא אנחנו עושים פעולה מוזרה למדי. אם אנחנו קבוצת ה"מוזרים" שמוכנה להביט מעבר, לחייך אל מה שמעבר, להזמין את המרחב ההוא אל חיינו – אנחנו גם מוכנים ללכת מעבר לצורך הרגיל להגדיר קיום רק על פי חמשת החושים.

תודעה גבוהה לעולם לא תישען רק על מה שניתן לתפוס בחושים הפיזיים. היא פונה גם אל חושים נוספים: אינטואיציה, דמיון, תחושת בטן, ידיעה פנימית שאי אפשר להסביר במילים, והופכת את כל אלה לחלק משמעותי מן האינטלקט, מן האינטליגנציה, מחקר המציאות ומההתפתחות האישית.

פרק 22 מציע דבר שבעיניי הוא עובדה קיומית: אנחנו כל הזמן גם פה וגם שם. אחד המודלים המשמעותיים שמסתובבים בעולם כבר שנים ומייצגים מצב של איזון ובריאות הוא מודל היין־יאנג. גם בפרקים אחרים הזכרתי אותו. היין־יאנג מתאר דואליות מתמדת – שני קטבים שהתפקיד שלהם להתחבר, ליצור יחד משהו חדש. אחד התנאים לכך הוא שנציגות של צד אחד תהיה נוכחת גם בצד השני: עיגול לבן בתוך השחור ועיגול שחור בתוך הלבן.

אני משוכנע שכך גם כאן, אף שאיני יכול "להוכיח" זאת. אנחנו לא נמצאים פה כדי להוכיח, אלא כדי לחייך אל המוות ולחקור אותו בכלים שאינם כלים הגיוניים בלבד. אותו מודל של יין־יאנג פועל גם במרחב הזה: יש שני מרחבים שביחד הם שלם – מרחב פיזי ומרחב רוחני, מרחב חיים ומרחב מוות, אדמה ושמיים, אפשר לקרוא לזה בשמות שונים. שני המרחבים האלה אמורים להתחבר, לייצר נציגויות הדדיות וקשר הדוק, ולאפשר תנועה של אנרגיה בין הצדדים. זהו המצב הבריא, זהו המצב השלם.

הפסיכולוגיה האנושית, כל עוד אינה לוקחת בחשבון שאנחנו יותר מ"אנחנו", יותר ממה שנראה לעין – פסיכולוגיה מצומצמת. כל עוד היא אינה כוללת את העובדה שאנחנו גם קרמה, גם קשר ישיר עם

העצמי הגבוהה, גם קשר עם מה שמעבר לנו, גם הוויה שחלק ממנה מצוי כאן וחלק ממנה נמצא שם – היא רואה רק חלק קטן מן הסיפור.

כאשר אנחנו מבקשים להכיר את עצמנו קצת יותר, נדהמים לעיתים מאירועים שקרו, מדפוסי התנהגות, מהמקומות שנקלענו אליהם, מהסיטואציות שבהן "נאלצנו" להיות – אנחנו יכולים להתפתח בתוך התהיות האלה, הכאבים האלה, הפוסט־טראומות, השאיפות והתשוקות, אם נפקח את העיניים למציאות רחבה הרבה יותר.

זו מציאות שמתחילה מהמקום שבו אנחנו מבינים שאנחנו חיים בתוך אשליה: אשליית הנפרדות, האשליה שהחיים הם חומר בלבד, האשלייתיות של "מדע הגיוני" ושל סוג מסוים של היגיון. אתה רואה אותי עכשיו, את רואה אותי עכשיו. בעת ההקלטה אני כאן כפיזיות, בגוף. אבל המילים שלי מגיעות אליך, אלייך, והן כבר אינן פיזיות. הן אנרגיה שעוברת, עושה השפעה, מובילה למקומות שונים. לא נוכל למדוד את האנרגיה הזו ולא נוכל להוכיח את קיומה, ועדיין איננו מטילים ספק בכך שהיא פועלת.

הממד האחר, זה שאינו נמדד, נוגע או נראה, נוכח כאן כל הזמן. גם בדוגמה הזו: אני כאן פיזית, את כאן פיזית, ובינינו מתרחשת תנועת אנרגיה. אין לנו דרך להוכיח אותה, אבל אנחנו יודעים שהיא קיימת.

וזה אולי המקום המרתק והמתעתע ביותר בסיפור הזה: בהווה הזה, ברגע זה, ההווה הנוכחית אינה רק כאן. אתה לא רק פה, את לא רק פה, ואני לא רק פה. אני פה וגם שם. החלק ששם צופה בחלק שפה. החלק ששם יודע את הסיפור שלי טוב ממני. הוא לוחש לי, מלווה אותי לכל מקום. וזה קורה ממש עכשיו.

ככל שאנחנו משתפרים ביכולת שלנו להימצא ברגע הזה – פחות להיגרר לזיכרונות העבר ולהשלכות על העתיד, ויותר להיות כאן ועכשיו – עולה האפשרות לחוש שאנחנו מצויים גם במקום נוסף. כאשר שוטפים כלים, הולכים, מציירים, עושים אהבה, מבשלים – פעולות שמאפשרות לנו לשוטט בדמיון – אפשר להרגיש שאנחנו "נמשכים" למרחב אחר.

כאשר לרגע משתחררים מן הטרדות והלחצים, כשעושים מדיטציה, כששוכבים לנוח, כשנכנסים לשינה, אפשר לחוש שנלקחים למקום אחר.

כאשר אני מציע לחיך אל המוות, אני מציע גם להכיר בכך שאני נמצא מעבר לקו הזה, מעבר למעבר שאני מכנה "המוות". כבר עכשיו חלק ממני שם. אינני מודע לכך במלואי, אבל אני יכול לחיך אל החלק שלי שנמצא שם. וכאשר אני מחיך אל החלק הזה ומסכים לאפשרות שהוא קיים, ההווה הנוכחית שלי מתרחבת. הפסיכולוגיה שלי מתעדכנת. הכלים הרגשיים שלי להתמודד עם אתגרי היומיום מתרחבים.

חלק קריטי בהבנה רחבה של הפסיכולוגיה האנושית טמון כאן – בקיומו של המוות, ביכולת שלנו ליצור איתו קשר, ובהכרה שהתודעה שלנו אף פעם אינה נמצאת רק פה. היא נמצאת לפחות בשני מרחבים שמשלימים זה את זה, כמו יין-יאנג.

בפעם הבאה שאתה או את מחייכים אל המראה, אפשר, אם רוצים, לדמיין שגם שם אתם נוכחים. לא יגיעו על כך הוכחות. אפשר לנסות לחוש זאת בגוף, לשחק עם זה בדמיון. ככל שעושים זאת יותר, ייתכן שהחווייה הזו תתרחב, תיפתח, "תדבר" אליכם ותצמצם עוד מעט מן הפחד מפני המוות.

פרק 22 שייך לכל הפרקים שנאמרו כאן. הוא מדבר על כל הסיפור – על האפשרות, על המודעות ועל התודעה שאיננו אף פעם רק מה שאנחנו חושבים שאנחנו. אנחנו סיפור גדול בהרבה. וכדי להתחבר לסיפור הגדול הזה, אני מתחיל בפעולה סמלית, משמעותית ומשנה חיים: לחייך אל המוות.

פרק 23: להבין את החיים

פרק 23 הוא הפרק השני בחלק 8 העוסק בכך שהמוות הוא חלק קריטי להבנה רחבה של הפסיכולוגיה האנושית. פרק 23 אומר כך: לא להבין שרוב הפעולות והבחירות מתרחשות בו זמנית בממד המוות, זה לא להבין את החיים. כמה שאנחנו מעוניינים להבין את החיים, ואני מניח שגם הצפייה בסרטונים כאלה נובעת מצורך להכיר את החיים, ללמוד אותם, להבין אותם ולהסביר אותם, הפרדוקס הגדול שלנו, כפי שנתייחס אליו גם בסרטונים אחרים, הוא שאנחנו מנסים להבין בכלים שאיתם אנחנו לא יכולים להבין. ואנחנו גם לא מבינים שזה כך. אנחנו לא מודעים לכך שאנחנו ניגשים לתופעות עם כלים שלא יכולים להסביר לנו את התופעות האלה, ובכל זאת מתעקשים להמשיך לחפש את ההסבר עם אותם כלים שלא מסוגלים להראות לנו כמעט שום דבר על התופעות שאנחנו רוצים להבין.

לשם כך, בין השאר, יש אנשים כמוני, סוג של מורים שמביאים סוג של מידע שלא ניתן להוכיח אותו, שלא ניתן לכמת אותו, מידע שמדבר מלב אל לב. ואם את מעוניינת ואם אתה מעוניין, זה מגיע אליכם. אם אתם מוכנים לקבל, אם זה מרגיש נכון או מהדהד לכם, אתם תיקחו את זה, גם אם אין לכך הוכחה מדעית. הרצון להבין את החיים הוא רצון מופלא, רצון גדול. הוא משאלה שמניעה אותנו לחפש, לחקור, לנוע, לטהות, לשאול, לקרוא, ללכת להרצאות, לחקור בעצמנו, ליצור. זה מניע משמעותי מאוד. הוא ממש קובע איזה סוג של אדם נהיה, עד כמה אתם מונעים ומניעים את עצמכם מתוך הצורך להבין את החיים ולחקור אותם.

אחת האשליות שרצון כזה פוגש הוא אשליית המדע, אשליית הידע הרשמי, ההגיוני, המקובל, כזה שיש לגביו קונצנזוס. זה מידע שנותן חוויה של שייכות, מפני שאם כל השאר חושבים כמוני, אז אני שייך אליהם גם כן. ואם הם לא חושבים כמוני ואני אומר דברים שנשמעים להם מוזרים ולא תקפים,

מפני שאף אחד לא אישר אותם מדעית, זה לא נעים להיות שם. לכן לעיתים אנחנו בוחרים את הדרכים להבין את החיים לפי ההקשר החברתי או הטרנדי.

והנה אנחנו כאן, בתוך סדרה לא רגילה, פרדוקסלית כמעט, שמציעה לחייך אל המוות. לחייך אל הדבר שנתפס כהכי נורא, הכי מסוכן, הכי מאיים, הכי טרגי. לחייך אליו לא רק כדי להפחית מעט מן האימה, אלא כדי ליצור קשר. ליצור קשר עם המרחבים האחרים.

אני מאמין שאנחנו מתקדמים לעבר זמן שבו כדי ליצור קשר עם המרחבים האלה, שמאוד משפיעים עליי, לא נהיה חייבים להסתייע במתווכים. אף שלמתווכים יש תפקיד משמעותי, כמו מתקשרים למשל, אני מאמין שכאשר האדם מחייך אל המוות, הוא יוצר תקשורת. הוא לא חייב לקרוא לזה תקשור. הוא רק אומר, שלום, אני פה, אני פתוח, אני מוכן לשמוע, מוכן להטיל ספק באמונות הקיימות שלי ובתפיסות שגדלתי איתן. אני מוכן לשמוע את הסיפור הגדול יותר, גם אם הוא לא הגיוני.

החיוך יוצר תקשורת. תקשור הוא סוג של תקשורת, העברת מידע דרך אדם ממקורות גבוהים. אנחנו מדברים כאן על יצירת קשר כדי להבין יותר. כי כל עוד איננו מסוגלים לתפוס את מה שאי אפשר לתפוס, את העובדה שבמידה רבה מה שמתרחש כאן מתרחש גם שם, ושיש קשר בין המרחבים האלה, ושום דבר לא מתרחש כאן "סתם", כל עוד זה כך, החיים נותרים לא מובנים.

אנחנו לא סתם נושמים, לא סתם מזיזים את היד, לא סתם מרימים טלפון, לא סתם מתמודדים. לכל דבר שמתרחש כאן יש את התעתיק שנמצא שם, והם בקשר. הם מזינים זה את זה. ארץ ושמיים, אדמה ורוח. אנחנו לא יכולים לראות את זה. אנחנו לא יכולים לתפוס את זה.

ההצעה שאני מניח כאן היא שהסיפור של כל אחד מאיתנו הוא סיפור הרבה יותר גדול. הרבה, הרבה, הרבה יותר גדול מכפי שניתן לתפוס או מכפי שמקובל לחשוב. הדבר שאנחנו רואים הוא גדול יותר ממה שאנחנו חושבים שאנחנו רואים. לא להבין את זה משאיר אותנו בבורות.

וזו גם אחת הסיבות שאנשים מגיעים במהרה לשאלות של "בשביל מה". בשביל מה כל המאמץ, בשביל מה הסבל, בשביל מה הכאב, העובדנים, השעמום, הכישלונות, חוסר ההתאמה, המחלות. בשביל מה אני עושה מה שאני עושה. האם יש לזה משמעות, האם יש לזה ערך, או שכל זה מקרי?

תפיסת לחייך אל המוות מציעה להניח, גם שכלית ובעיקר רגשית, שזה לא כך. שיש ערך גבוה לכל תזוזה שמתרחשת כאן במרחבי המוות. מרחבי המוות מגיבים לכל תזוזה ולכל בחירה שאנחנו עושים. הם מתעדכנים, מעדכנים אותנו, ונותנים לנו כל הזמן עוד מידע לצעדים הבאים. זו עבודת צוות.

כאשר איננו יכולים לראות את זה ולא יכולים לחקור זאת במעבדה, זו חקירה פנימית. ואי אפשר לעשות אותה כאשר אנו לא מחייכים אל המוות, מפני שהחיוך הוא יצירת הקשר. החיוך הוא האמירה כן, אני כאן, אני מוכן לסיפורים חדשים. הסיפורים החדשים מרחיבים את התודעה, מרחיבים את דרכי הפירוש שלנו למה שמתרחש, ונותנים משמעות, סיבה, נחמה, תקווה ותחושת ידיעה שיש לי כאן תפקיד.

מבחינתי כפסיכיאטר וכפסיכותרפיסט, אי הבנה שהסיפור כאן הוא חלק מסיפור גדול יותר שאפשר להתקרב אליו דרך פתיחות, חיוך, הומור, קלילות אל מול הדבר שמפחיד אותנו כל כך, המוות, אי הבנה זו היא אי הבנה של האדם. זו חיים בעיוורון, בשכחה, במקום של היות קורבן לדרמות שאנחנו נכנסים אליהן, בלי להבין למה נכנסנו אליהן ומה הערך שלהן וכיצד להפיק מהן צמיחה.

כאשר איננו רואים את הסיפור הגדול, אנחנו נקלעים כקורבנות לסיפורי החיים. אנחנו נושמים אותם, חיים אותם, משחקים בהם, ולא מסוגלים לרגע לצאת החוצה ולהגיד רגע, רגע, זום אאוט. מה קורה פה? אני חלק ממשחק, חלק מסיפור. האם אני יכול רגע לצאת החוצה?

אני יכול. אני יכול רגע לחייך אל המוות. והמוות יחייך אליי בחזרה ואולי ילחש לי שזה בסדר. שהדרמה הזאת חשובה. שאפשר ללמוד ממנה, לצמוח דרכה, לרפא את עצמי ולפעול איתה ביצירתיות.

כאשר הדיאלוג הזה מתרחש, והוא אכן מתרחש מאחורי הקלעים, הוא מתרחש בלב שלך ובלב שלך ברגע שאתם מחייכים אל המוות, גם אם לא שמתם לב. וככל שתחייכו אל המוות יותר, המוות ידבר אליכם יותר. וככל שידבר אליכם יותר, תפיסת העולם שלכם לגבי מוות תתעדכן, ותוכלו לחגוג את החיים ממקום שפחות מפחד מהמוות, אלא נותן לו יד ומוכן לרקוד איתו יחד.

פרק 24: מהישרדות לחופש ושמחה

פרק 24 הוא פרק די חמוד. הוא סוגר את חלק 8: המוות הוא חלק קריטי להבנה רחבה של הפסיכולוגיה האנושית. זה משפט שניתן להתעכב עליו בפני עצמו – שהמוות, משהו שהוא כביכול "מעבר לחיים", משמעותי מאוד עבור הפסיכולוגיה האנושית. ההתעלמות ממנו היא בעצם אי הבנה של הסיפור האנושי.

פרק 24, כפי שאמרתי, הוא פרק חמוד. הוא פרק שגם מתגרה במוסכמות קיימות, אך מציע הצעה נעימה. פרק 24 אומר כך: אידאל השמחה, הסגסוג, הסיפוק, האהבה והשלווה, כולם קשורים ומושפעים מאוד ממרחב המוות. שמחה, סגסוג, סיפוק, אהבה, שלווה. אפשר להוסיף גם שפע, מערכות יחסים בריאות, משפחה ועוד דברים טובים שאנו תופסים כמשמעותיים בסופו של דבר.

אפשר להתייחס לכך מכמה כיוונים. מהיכרותי עם עצמי ועם אנשים סביבי, בהרבה מצבים מה שמבדיל בין אדם שחי חיים משמעותיים יותר, נינוחים יותר ופחות מסובכים, לבין אדם שחי חיים קשים יותר, הוא בין השאר היחס שלו אל המוות. היחס אל הסיפור הגדול, היחס אל גבולות החיים, אל הלא נודע. אנשים שיש להם רמת התפתחות רוחנית מסוימת או שגדלו בסביבה שבה מדברים רוחנית מגיל צעיר, מדברים על נשמה, על מעבר בין חיים ומוות, ואינם מפחדים מכך, חיים לעיתים קרובות באופן שבו חלק לא קטן מן הדברים שעלולים לשבש את איכות החיים – משבשים פחות.

מי שמסוגל להתייחס אל המוות ממקום יותר פתוח, ממקום שמקבל את האפשרות שהמוות הוא חלק מן הקיום כאן, ושבמידה מסוימת אני נמצא בשני אזורים כל הזמן, פחות נשאב לתודעת הישרדות. אלו אינם מושגים שניתן להסביר באופן מוגמר. נצחיות הנשמה, ההבנה שאיננו באמת "נגמרים" אי פעם, אלא מהווים שלוחה של משהו אינסופי, ואינסופיות היא דבר שאיננו יכולים להבין עד תומו. חיים אינסופיים, קיום אינסופי. עם זאת, ניתן להתקרב אליהם, לחוש אותם, לחוות אותם.

כאשר נוצרת תפיסה שבה אנחנו מבינים שאנחנו נמצאים גם כאן וגם שם כל הזמן, ששני המרחבים פעילים וקשורים זה בזה, אנחנו פחות חיים במצב הישרדותי. כאשר מבינים שכל אתגר העומד בפנינו, גם אם יש בו אסוציאציה להישרדות, הוא עדיין אתגר שקשור לסיפור הגדול, ושיש ערך וסיבה לאתגר הזה, יחד עם הכאבים שהוא מביא, אנחנו פחות נמצאים במצוקת הישרדות.

כן, אנחנו עדיין חווים הישרדות ברמה מסוימת, אך אולי מצליחים להתמודד מעט טוב יותר, בצורה יצירתית, מגוונת ופתוחה יותר. אולי קל יותר לקבל עזרה. כאשר פחות נשארים נעולים בתודעת ההישרדות של כאן ועכשיו, של "חייבים שיהיה כסף" ו"חייבים שיהיה ביטחון" ו"חייבים שיהיה כך וכך", מפני ש"אם לא, יקרה הנורא מכל", מתפנה מקום פנימי. "הנורא מכל" הזה מזוהה בדרך כלל עם המוות, אך כאשר מסתכלים עליו באופן רחב יותר, ייתכן שהוא איננו כה נורא כפי שנתפס.

המעבר אל המוות הוא כואב ומצער כאשר מאבדים מישהו, אך איננו יודעים לאן האדם הזה הלך, איננו יודעים דבר על מה שמתרחש שם. כאשר אנחנו מוכנים להיפתח מעט, לצד הכאב האנושי המובן, ומכירים בכך שאנחנו בנויים לכאב אך גם להתפתחות מעבר לו, מתאפשר מרחב שבו אנו מפנים מתוכנו עוד ועוד חלקים שתופסים פחד הישרדותי, ומתפנה יותר מקום לשמחה, לשגשוג, ליצירה, להתפתחות, לריפוי, ללימוד, ליצירת משמעות רחבה יותר לעצם קיומי – למרות היותו זמני.

עצם העובדה שפחד מן המוות גורם לאנושות להשקיע כל כך הרבה משאבים כדי "להילחם במוות", ובמקביל, בחברה האנושית מושקעים משאבים רבים כדי לפגוע ולהרוג בני אדם אחרים, משקפת את אחד הכישלונות הגדולים, ואת אחד הסימנים לריחוק הגדול מן הרוחניות. זה מתבטא בנכונות לתת לעצמנו צידוק לפגוע באדם אחר, ואף להרוג אותו. כל עוד אנחנו שם, זה סימן שאיננו מסוגלים לחייך אל המוות, להיות איתו בקשר, לנהל איתו דיאלוג. אנחנו שקועים עמוק מדי בתודעת הישרדות. היא

תופסת כל כך הרבה מקום, עד שהיא משאירה מעט מאוד מרחב אמיתי לחקירה של אהבה, שפע, יצירתיות והעמקה ברגשות שלנו. אנחנו מצויים כל הזמן תחת הלחץ ההירשדות.

כאשר עולה האפשרות לחייך אל המוות, עולה גם האפשרות לעצור לרגע את המרוץ ואת הלחץ. אולי יש כאן אשליה מסוימת. אולי חסר לנו מידע. אולי אנחנו רצים במירוץ עכברים שאיננו חייבים להיות חלק ממנו. אפשר להיחלץ ממנו, להפסיק להיות "עכברים". ייתכן שהיציאה מן המירוץ הזה מתחילה בחיוך אל המוות, בלי קשר לכל ערוצי ההתפתחות הרוחנית השונים שאדם יכול לבחור בהם. יש אינספור ערוצים, והכל יכול להיות מתאים, ואדם מרגיש אינטואיטיבית מה ערוץ ההתפתחות הנכון עבורו.

בעיניי יש מכנה משותף להתפתחות רוחנית מיטיבה ומשמעותית, והוא היכולת לחייך אל המוות. להירגע. אנחנו חיים בעולם שמזרים אלינו ללא הרף מסרים שמטפחים את חרדת המוות. אנחנו נושמים את זה, חיים את זה, מוקפים בטקסים שנוצרו מתוך פחד מן המוות, במנגנונים שנועדו "לשמור עלינו", בין היתר מפני אנשים אחרים, ובפועל משמרים אותנו בתוך הפחד. הם משמרים אותנו בתוך הבורות ביחס לכך שהמוות הוא חלק גדול מן הסיפור, שהוא בקשר איתנו, שהוא קשור לאהבה, להזנה, לשפע, ליצירתיות. המוות הוא חלק מן הבריאה, מן היסודות, מן המרחבים שבהם הבריאה מתחילה.

אין חובה להסכים עם הרעיונות הללו. אפשר לראות בהם הצעה, כיוון, מנוף למחשבה. אפשר גם לומר שהרעיונות האלה, וההליכה בעקבותיהם, בין אם הם נכונים לגמרי ובין אם נכונים רק חלקית, יכולים לספק יותר מרחב נשימה. יותר מקום פנימי להתמודדות עם אתגרים, גדולים וקטנים.

כאשר קשה מאוד לחייך אל המוות, כאשר נתקעים מול החומה הגדולה הזאת ורק מפחדים ממנה, ולא רואים את האפשרות שהחיים הם סוג של טיול שבא לכאן לתקופה מסוימת, אחר כך ממשיך במקום אחר, אחר כך חוזר עם "תלבושת" אחרת וממשיך שוב, ושהטיול הזה בעל ערך גבוה ברמת הפרט וברמת הציבור, כל עוד אינני מסוגל לראות את זה, אני שבו. שבו בדרמת הישרדות שלא משקפת את הסיפור האמיתי.

וכך היכולת שלי לצמוח, לשגשג, להגיע לסיפוק, לאהוב, לפרק טראומות – מאוד מצומצמת. מכאן, מבחינתי, מתחיל הרעיון. לחייך אל המוות. לחייך אל המוות, ומשם לבנות עוד ועוד גישות המבקשות להסתכל על הסיפור הגדול, ולא להסכים לקבל באופן אוטומטי את כל דרמת ההירשדות, בכל צורה שהיא מתבטאת.

אנשים שמסוגלים לכך הם אלה שיכולים להתעלות מעל הרמה הממוצעת של חוויית החיים. הם אלה שיכולים להוביל אחרים לראות כמוהם. הם אלה שיכולים להדגים כיצד אפשר להיות יותר שמחים,

יותר מסופקים ופחות נשאבים לדרמות מיותרות. אלה, כנראה, חלק מן האנשים שאתם רואים סביבכם.

וכל מה שנותר לעשות כדי לבסס את המקום הזה, הוא שוב ושוב לחייך אל המוות. לחייך אל המראה, אל עצמכם, לשוב ולחייך אל המוות, ולהרגיש איך זה מרגיש.

פרק 25: יצירת אלוהים

פרק 25 פותח את חלק 9. זהו חלק לא פשוט, משום שהוא נוגע במושגים שאינם פשוטים, מושגים שתמיד בני האדם יוכלו לריב לגביהם, להתווכח, לא להסכים, כיוון שמדובר במושגים שנמצאים מעבר לבינתנו או שמסמלים את כמיהתנו למשהו שהוא מעבר, שנותנים איזושהי סיבה לקיומנו כאן. אם אקריא את התוכן של חלק 9, הדברים יהפכו מעט מובנים יותר. המושג אלוהים מתייחס במידה רבה למושג ולמקום שמוכר לנו כמוות.

נביט לרגע על זה, רגשית ואפילו קצת שכלית. איזו אסוציאציה יש לנו באמת בין המושג אלוהים למושג מוות. אפשר לפתח על כך שיחה ארוכה, יש לכך היבטים רבים והקשרים רבים, אבל כדאי לרגע לעצור ולהרגיש בבטן, חווייתית בלבד. איך מרגיש הקשר בין האדם לבין שני המושגים האלה. אצל אנשים שהמושג אלוהים מדבר אליהם, הקשר הזה – גם אם אינו מדובר – קיים מאוד.

כבני אדם שמבינים שיש מוות ושנחנו יצורים מפותחים גם מבחינה רוחנית, אנחנו מסתקרנים. המוות מעניין אותנו. איננו מסתפקים בכך שהוא "הסוף". בדיוק באותו מקום שבו קיימת הסקרנות לגבי המוות, קיימת גם הסקרנות לגבי כוח עליון, כוח שמפקח על הכל או משפיע על הכל, או קשור להכל, היקום, הבריאה, אלוהים ועוד שמות רבים למושג אחד. ההתייחסות שלנו למוות, ללא נודע, לאלוהות ולסיפור הגדול יותר – כל אלה קשורים באופן עמוק זה לזה.

כפי שאני רואה זאת, כאשר אנחנו נמצאים שם, במקום ההוא, אנחנו יותר מחוברים לאלוהות שבנו. ושם, במרחב ההוא, הדברים אינם כה בסימן שאלה. שם אין ויכוח. שם יש ידיעה. שם יש הוויה. שם נמצא המקום. כאן, בגוף, אנחנו מחפשים את זה. אנו מזכרים בכך שאנחנו ניצוץ אלוהי כאשר אנו אוהבים, כאשר אנו יוצרים, כאשר אנו שמחים, מתרגשים, מתרחבים. אלו רגעים שבהם אנו טועמים משהו מן האלוהות המתוקה שבתוכנו.

אני מאמין שזה נכון לעשות את החיבור הזה ולראות בתוך עצמנו את הקשר בין המושג אלוהים ובין המושג מוות. פעמים רבות נייחס למושג אלוהים אסוציאציות חיוביות – אבא, אמא, בורא עולם, אחראי הכול – ואילו למוות איננו נוטים לייחס תכונות חיוביות. אני מציע לחבר בין השניים ולמצוא את ההסתכלות החיובית על המוות, כדי לראות שהתמונה הגדולה של עצם קיומנו נהיית עשירה יותר, מרגשת יותר, מזמינה יותר.

אחרי הקדמה זו לחלק 9, זהו פרק 25. פרק 25 אומר כי געגוע הביתה, תחושות רוחניות וחוסר אונים נפגשים ונכרכים בבריאת אלוהים בתודעה האנושית. אין חובה לקבל זאת. אינני רוצה לדרוך על יבלות או להפעיל טריגרים סביב הנושא של מהו אלוהים. זו רק דרך אחת מבין רבות. אפשר להתווכח, להסכים או שלא להסכים. אין כאן ידיעה מוחלטת. יש ניסיון להתקרב לידיעה רחבה יותר, וידיעה רחבה יותר מושגת דווקא דרך חיוך ופתיחות ולא דרך רצינות יתרה.

יש לנו געגוע הביתה. כבר דיברתי על כך ואדבר על כך שוב. געגוע בילט אין. אנחנו חיים ונושמים געגוע. אנחנו כל הזמן מתגעגעים הביתה. לעיתים מצליחים לייצר אווירה של בית דרך מבנה, מקום או מערכות יחסים, אבל הגעגוע נשאר. הוא מלווה אותנו לכל מקום. יש חלק פנימי שמרגיש שהוא זקוק ליותר כדי להגיע הביתה, כדי להתקרב הביתה.

לחייך אל המוות הוא, במידה רבה, לחייך אל הבית שממנו באתי. במידה רבה זו גם האפשרות להביא משהו מן האנרגיה של הבית אל כאן, משום שאני מחייך מן הכאן אל המוות. אינני זר ומנוכר באותה מידה, ולכן אני יכול להביא חלק מהבית לכאן. בעיניי זו סיבת היותנו כאן: להביא את האלוהות לכאן בתוך התמודדות, יצירה והתפתחות.

אנחנו נפגשים כאן, בקורס לחייך אל המוות, מפני שאנחנו מתגעגעים הביתה. במסגרת החיים הפיזיים איננו יכולים להגיע לגמרי הביתה. אנו מצויים במקום דחוס, שיצא מהבית למרחב עם חוקי משחק מסוימים מאוד, הכוללים גם את השכחה הטבעית של האלוהות שבתוכנו. כאן אפשר להשתדל לשפר עוד ועוד את המרחב כך שיהיה דומה יותר לבית, אך זה עדיין לא הבית. הבית נמצא שם.

אם אינני יודע שאינני בבית, אני חי חיים הרבה יותר מסובכים מאשר אם אני יודע שאינני בבית, ושייעודי הוא להתקרב אליו. תמיד יהיה מרחק מן הבית, כמו אופק של ים שאפשר להתקרב אליו אך הוא נשאר תמיד קצת רחוק, כמו קשת שניתן ללכת לקראתה והיא מתרחקת. מהות החיים היא ההתקרבות, הרצון להתקרב, השיפור ביכולת להתקרב, וגם הגעגוע, שהוא מנוע משמעותי.

הגעגוע הזה מניע אותנו לחפש, לנסות, להעז, לקחת סיכונים, לבחור בחירות. מתוך הגעגוע הזה אנו גם יוצרים את מושג האלוהים – אובייקט גדול שנוכל לשלוח אליו את הגעגוע. אני מאמין שאותו אובייקט באמת משקף משהו שקיים בתוכנו, ושאפשר להבין אותו יותר ולהכיר אותו יותר דרך המרחב של המוות. כאשר אנחנו מחייכים אל המוות אנו מזמינים אינפורמציה משם.

כשמחייכים, נוצרת פתיחות. כאשר נפתחים, הערוצים פתוחים. תחושות רוחניות מובילות אותנו ליצירת האלוהות, ליצירת רעיון האלוהים. אנו יודעים שיש משהו מעבר ליומיום. יש מי שזה מוביל אותו לדת, יש מי שזה מוביל אותו לטוילים, להתבודדות, למערכות יחסים. זה אינו משנה. יש בנו תחושות רוחניות ואנחנו הרבה מעבר ליצורים ששורדים.

יש בנו גם חוסר אונים. איננו יודעים למה אנחנו כאן, מה לעשות עם כל הכאב, הפחד, הבלבול. איננו מבינים את כל מה שמתרחש כאן. לכן אנחנו יוצרים אלוהים שיוכל להחזיק חלק מן הכאב הזה, חלק מן הגעגוע הזה, חלק מן חוסר האונים הזה. כך לפחות נרגיש שיש סיבה, שיש תכלית, גם אם איננו מבינים אותה.

כל אלה – הגעגוע הביתה, התחושות הרוחניות וחוסר האונים – מקבלים מענה מסוים כאשר אנחנו מחייכים אל המוות. במובנים רבים, חיוך אל המוות יוצר גשר אל האלוהות שבתוכנו. שם, במרחבי המוות, אנחנו יותר קרובים אל האלוהות שלנו, פחות דחוסים בגוף. כשאני מחייך לשם, אני אומר לחלק ההוא: בוא אליי. אני מוכן להכיר בך.

זה יכול לתת מענה לגעגוע הביתי המובנה. זה יכול לתת מענה לתחושות הרוחניות שאומרות שהחיים הם מעבר למה שנראה, והמוות הוא חלק מן המעבר. זה יכול לתת מענה גם לחוסר האונים של "אני תקוע כאן ואיני יודע מה לעשות".

כשאני מחייך אל המוות, אני מחייך אל המרחב האלוהי שנמצא שם וצופה בי ומשתף איתי פעולה. ולו במעט, אני מקטין את חוסר האונים. ולו בשביל זה, אני מציע כבר עכשיו חיוך. לא רק אל עצמנו, לא רק אל החברים שלנו, אלא גם אל החלק שבנו שנמצא שם. לחייך אל המוות.

פרק 26: מפגש ישיר

אני חוזר להקליט את היצירה הזאת כמה חודשים אחרי שהפסקתי אותה, אחרי תקופה שבה הייתי עסוק בנושאים אחרים שהיו חשובים לחיי. לא שכחתי את הדרך הזו, היא לא עברה ממני. הייתה בי תחושה שזה נכנס לאזור של החזקה והמתנה. בתקופה הזאת היו לי כמה התנסויות שכאן או אחרת קישרו אותי שוב לנושא של לחייך אל המוות: לפגוש אותו, לכאוב אותו, להיות איתו במגע.

כעת אני מרגיש שאחרי השינויים שעברתי, כולל שינויים גופניים מבורכים ובריאיים, אני בשל להמשיך. פרק 26 הוא הפרק השני בחלק 9. חלק 9 עוסק בכך שהמושג אלוהים מתייחס במידה רבה למושג ולמקום שמוכר לנו כמוות. יש קשר, לפחות בתודעה שלנו, בין המושג מוות לבין המושג אלוהים. בעיניי זה קשר מאוד מעניין, והפרק הזה צולל עמוק אל תוך העניין הזה.

פרק 26 שואל: האם הפחד מהמוות הוא בעצם פחד ממפגש ישיר עם מה שאנחנו מכנים אלוהים? זו יכולה להיות שאלה מעניינת מאוד לגלות את התשובה שלה.

מי שאוהב לחקור את הנפש פוגש לא פעם תופעה מסוימת: פעמים רבות אנחנו שקועים מאוד במשהו, מפחדים ממשהו, עסוקים בו עד אובססיה, בלי להבין שבתוך עצמנו יש מאחורי הפחד, האובססיה וההתעסקות הרבה הזו, משהו אחר. משהו עמוק יותר, שאיננו מוכנים עדיין לפגוש אותו, לחשוב עליו או להכיר בו.

המשהו הזה מורכב לנו מדי, אולי כואב לנו מדי, אולי מפחיד אותנו מדי, ולכן אנחנו "מלבישים" עליו פחד אחר או אובססיה אחרת. בפרק הזה, ובמידה רבה גם בחלק הזה כולו ואולי בסדרה כולה, מופנית המבט מחדש אל הפחד שלנו מפני המוות.

בשיחה קבוצתית שנערכה לא מזמן מישוהו אמר לי שבני האדם מתחלקים, בין השאר, לשתי קבוצות: קבוצה יחסית קטנה של אנשים שפחות פוחדים מן המוות, וקבוצה גדולה בהרבה של אנשים שפוחדים מאוד מן המוות, עד כדי כך שחייהם מנוהלים ונקבעים על ידי הפחד הזה. אני רואה את עצמי כאחד מן הקבוצה הראשונה. לא מפני שאני אינני פוחד כלל מן המוות, אלא מפני שהתודעה שלי מאפשרת לי לפחד ממנו קצת פחות.

מתוך נקודת המבט הזאת אני יכול להציע הסתכלות אחרת. חשוב בעיניי שתהיה הסתכלות אחרת, וחשוב שיהיה דיון פתוח, שלא נקבל כמובן מאליו את הפחדים העמוקים ביותר שלנו.

ייתכן מאוד שהפחד הגדול שלנו מן המוות, מן האפשרות שהקיום שלנו כאן ייפסק, מן הלא נודע, מן המוות של אחרים, משקף במידה רבה פחד אחר: פחד מפני מפגש עם משהו מאוד עמוק בתוכנו, משהו שקשה לנו לתפוס אותו ושבעצם הוא אנחנו. במקום לפגוש את המשהו הזה, אנחנו מייצרים פחד מן המוות.

אני חושב שהפחד מן המוות הוא במידה רבה פחד מלפגוש את האלוהי שבתוכי. ולמה מפחיד לפגוש את האלוהי שבתוכנו. מפני שזה כואב. אולי אפילו כואב מדי להיזכר שאני אלוהים, או שאני חלק מן האלוהות. כואב להיזכר במהות המקורית שלי, לפגוש אותה, להסכים להיזכר בזה.

אם אזכר בכך באמת, אם אפגוש את זה באמת, אולי אגלה שלא ברור לי מה הטעם בכל המאבקים, הקשיים והכאבים הכרוכים בלהיות כאן. אולי יש בי חשש שלא אפגוש רק את הפחד שלי מן המוות, אלא גם את המשיכה שלי אליו. והמשיכה הזאת כל כך טבעית וכל כך סבירה.

הפחד מן האלוהי שבתוכי הוא פחד מן המקום שבו אין כמעט קונפליקטים, אין עמדות פנים, אין דיסוננס קוגניטיבי, אין שקר עצמי, אין את כל אותן פשרות שאני חייב לעשות כאן כבן אדם. הפחד הזה הוא פחד מן הזיהוי עם החלק הזה, מן האפשרות להיפגש עם הכמיהה שלי אליו, עם הגעגוע שלי אליו, עם הרצון לקבל שם את החיבוק האולטימטיבי, את האהבה האינסופית שקיימת שם.

לכאורה, איזו סיבה יש שלא לרצות להיות שם. ובכל זאת יש פחד. הפחד הזה דומה לפחדים אחרים שיש לנו – פחד משפע, פחד מאהבה, פחד מרווחה, פחד מצמיחה, פחד מסגסוג. כל אלה נמצאים באותו מרחב. החיבור לשפע כרוך בחיבור לאלוהי שבתוכי. החיבור לאהבה כרוך בחיבור לאלוהי שבתוכי. החיבור לסגסוג ולשגשוג כרוך אף הוא בחיבור אל אותו רובד אלוהי.

ומזה יש פחד. פחד לגלות את האלוהי שבתוכי. אולי קיים גם פחד שאם אגלה מאוד לעומק את הסיפור האמיתי של חיים ומוות, אבחר שלא להמשיך להיות כאן. זה לא הסיפור שאני מציע כאן. הסיפור של לחייך אל המוות הוא שסביב המפגש עם החלק האלוהי שבתוכי אני דווקא בוחר להיות כאן יותר. אני תופס טוב יותר את הסיבה ואת המהות של החיים הפיזיים שלי, דווקא כאשר אני רואה את התמונה הרחבה.

אנחנו בנינו לעצמנו חיים שבהם הגבול בין חיים לבין מוות נראה חד מאוד. כך למדנו. אנחנו אפילו נלחמים זה בזה, פוגעים זה בזה, לפעמים הורגים זה את זה או מתרצים הרג. פעמים רבות, בצורה כלשהי, אנחנו חושבים שאם מישהו אחר לא יחיה, לנו יהיה יותר מקום לחיות. כמה זה מטומטם, וכמה זה אנטי-חיים. כל פגיעה באדם אחר פוגעת במרקם האנושי כולו וגם בי, אם הייתי מעורב בה, אפילו רק במחשבה.

כל זה קורה כחלק מן החינוך שקיבלנו וכחלק מאי ההבנה האלוהית של מי אנחנו באמת. בתוך ההבנה האלוהית אין שום סיבה אמיתית לפגוע באדם אחר. אין דבר כזה. זה ביטוי של אי-הבנה. אנחנו עדיין לא שם. אנחנו עדיין שקועים במאבקי הישרדות שנבנים על השכחה של המהות האלוהית שלנו.

לכן אנחנו מפחדים לחייך אל המוות ומעדיפים לראות בו משהו מסוכן, מאיים, עובדני, מפחיד. כאשר אנחנו מחייכים אל המוות שוב ושוב, ולומדים להירגע עם החיוך הזה, אנחנו מתחילים לטעום, ברמת החוויה, את החלקים האלוהיים שלנו. אנחנו מתחילים לחוש את האהבה האלוהית שבתוכנו, שמאפשרת לנו להתקיים כאן טוב יותר.

אולי התגלית הגדולה ביותר שניתן לגלות היא שדווקא כאשר אנחנו פוגשים, דרך החיוך, את החלק האלוהי שבתוכנו, אנחנו מקבלים הרבה סיבות להיות כאן. הרבה סיבות להעצים את החיים כאן, מתוך ההכרה שהם תורמים לחלק האלוהי שבתוכנו. יש סיבה לכך שהחלק האלוהי שלנו שלח אותנו לכאן. הוא מבקש שנעשה כאן דברים שיעצימו אותו, שיעצימו את רמת הנשמה.

קשה לתפוס את זה. זה חלק מן המשחק. זו הדואליות. כאן אנחנו מבינים פחות, ואנחנו נמשיך להבין פחות, אבל נוכל לתפוס יותר ולהתקרב יותר, גם אם לא נבין עד הסוף.

כאשר אנחנו מחייכים אל המוות, אנחנו משנים את חוקי המשחק. עוברים ממקום שבו קיבלנו חינוך והטבעה לפחד ממנו, כאינדיבידואלים וכתרבות, למקום שבו איננו נלחמים בפחד ואיננו מתכחשים לו, אלא מצליחים להביא אליו גם חיוך.

פרק 27: אהבה, אלוהים, קיום

פרק 27 סוגר את חלק 9. חלק 9 עוסק במושג אלוהים, מושג רחב, טעון, שנושא עמו דעות שונות, פרשנויות רבות, ולעיתים גם מחלוקות. זהו מושג שמייצג את המשאלה האנושית למשהו גדול יותר, ולעיתים גם מספר על משהו שאנחנו יודעים בתוכנו אך איננו מסוגלים להסביר. המושג אלוהים משמעותי מאוד לקיום האנושי, ובעיניי יש קשר בין היכולת שלנו להתפתח באבולוציה התודעתית, היכולת לחייך אל המוות, והאופן שבו אנחנו תופסים את המושג אלוהים.

פרק 25 עסק בגעגוע הביתה, בתחושות הרוחניות ובחוסר האונים שחברים ליצירת מושג האלוהים בתודעה האנושית. פרק 26 שאל האם הפחד מהמוות הוא למעשה פחד ממפגש ישיר שלנו עם מה שאנחנו מכנים אלוהים, כלומר עם חלק מסוים בתוכנו שקשה לנו לפגוש אותו. פרק 27 מציג כמה רעיונות נוספים ומציע שיש נקודה, איזשהו מקום בתודעה האנושית, שבו נוצרו בתוך חוויית החיים הפחד מהאבה, הפחד מאלוהים והפחד להיות, ושכלום יש קשר עמוק לפחד מפני המוות. אם נבין שהיכולת לאהוב ולקבל אהבה, שהם מהדברים החשובים ביותר לנו, קשורה באופן ישיר לאופן שבו אנחנו תופסים את המוות, ייתכן שנרצה לבדוק מחדש כיצד מתפתחים הפחדים האלה.

אהבה היא מרכיב מרכזי בחיי האדם. היא מעניקה משמעות, הרמוניה, חיבור ותחושת קיום. ובמקביל היא גם מסובכת, מורכבת, חמקמקה ומעוררת חיפוש מתמיד. בתוך כל זה ייתכן שקיים קשר עמוק בין היכולת שלנו להתקרב לאהבה לבין האופן שבו אנחנו מתייחסים למוות. לפי נקודת המבט המוצגת כאן, המרחב שממנו באנו ושאליו אנו חוזרים, מרחב שאנחנו מכנים אותו המרחב של המוות, הוא מרחב שיש בו אהבה אינסופית, אהבה שאין בה גבול. בחיינו כאן בתוך גוף פיזי, אנחנו סופיים ומוגבלים ולכן קשה לנו לעיתים לחבר בין אהבה אינסופית לבין הסופיות הקיומית שלנו. מכאן עשוי להתפתח פחד מאהבה, פחד מאלוהות ופחד מן ההווה עצמה, משום שאיננו מצליחים לראות את המרחב הגדול שמחבר את כל אלה.

הסיפור שלפני חיינו ושל אחרי חיינו, ובמידה רבה גם הסיפור שמתרחש ברגעים אלה, מצוי לפי התפיסה הזו במרחב של המוות. שם מצויים ההסכמים, הידע, הסיבה שבגללה הגענו לכאן. לפי התפיסה הזו, הנשמה בוחרת את החוויה הפיזית וחותמת על הסכמות מסוימות הכוללות גם את הכאבים שנחווה כאן. כל עוד איננו יוצרים קשר רגשי עם המוות, כלומר כל עוד איננו מחייכים אליו או נותנים מקום למודעות לקשר איתו, איננו יוצרים קשר מלא עם עצם קיומנו כאן, משום שמקור הקיום שלנו נמצא שם. כדי להתקרב למקור הזה נדרשת התפתחות תודעתית, ומכיוון שאיננו מפותחים מספיק מטבענו, קשה לנו לראות את הסיפור הרחב, אך יש משמעות לניסיון להתקרב אליו.

כדי להתפתח, כדי להכיר טוב יותר את הסיפור הרחב של הנשמה, של הקארמה ושל מה שמוביל אותנו בתוך החיים, עלינו להתייחס לכל אלה לא רק כאל רעיונות מופשטים או אזוטריים, אלא כאל חלק מהיומיום, חלק מההתבוננות שלנו על חוויית הקיום. בהקשר זה החיוך אל המוות מוצג ככלי סמלי שמאפשר ליצור קשר רגשי עם מרחב שהוא חלק מהקיום שלנו. הפחד מן המוות, כאשר הוא

הופך למבנה רגשי שמונע מאיתנו להתבונן ולהתחבר למקורות הבריאה, עשוי לפגוע גם ביכולת שלנו להתקרב לאהבה. ייתכן שחלק מהקשיים המרכזיים שיש לנו ביחסי אהבה יושבים על פחד הקשור במוות.

מצד אחד, הפחד מהמוות נחוץ לקיום הפיזי שלנו והוא זה שמכוון אותנו להיזהר ולשמור על עצמנו. מצד שני, יש פחד נוסף, פחד של הימנעות מהתבוננות ומהתקרבות למרחב שממנו הגענו ושאליו נחזור.

פחד זה עשוי להגביל אותנו ולהקשות עלינו להבין את משמעות קיומנו. כאשר אדם מתעלם מן המרחב שממנו בא ומן המרחב שנמצא איתו כל העת ברמה בלתי נראית, קשה לו להבין את חוויית הקיום במלואה.

ייתכן שהפחדים האלה מובילים אותנו לא פעם לפחד להיות, לפחד לגלות מי אנחנו באמת, ולבנות לעצמנו סיפורים נוחים יותר לעיכול על אהבה, אלוהות, חיים ומשמעות, במקום לפגוש את סיפור הרקע הרחב שמתקיים במקביל לחיינו. האפשרות החוזרת לאורך הסדרה הזו היא שלחייך אל המוות הוא צעד סמלי שמאפשר ליצור קשר רגשי עם מרחב שהוא חלק מן הקיום שלנו, מבלי לשלול את כאב האובדן. אובדן יישאר כואב וטבעי, וזהו חלק מתהליך הריפוי.

אם אדם נמצא ברגע שאינו מצוי באובדן טרי שמערער אותו, והוא יכול לשאת מחשבה עמוקה על המוות ועל האפשרות ליצור עמו קשר רגשי, תיתכן האפשרות להתייחס למוות כחלק מהקיום וכמקור שמאפשר להרחיב את ההבנה של אהבה, של אלוהות ושל משמעות החיים. במסגרת זו מוצע לראות בחיך אל המוות פעולה שמאפשרת התקרבות אל הסיפור הרחב יותר ולתפיסת הקיום האנושי בעומקו.

פרק 28: המשחק וההרפתקה

אני מקווה שעד כה הצלחת, לפחות לרגעים, לשלב בתודעה שלך את הרצינות וההומור שיש בביטוי "לחייך אל המוות". אולי אפילו ניסית מעט להתבונן באפשרות הזאת – האפשרות להסתכל ישירות על הדבר שהכי מפחיד אותנו, ושכמעט תמיד ימשיך להפחיד אותנו, מסיבות רבות, בלי קשר לאילו כלים מנטליים נרכוש בדרך. הפחד מן המוות נטוע בנו עמוק. כמו כל יצור חי, אנחנו מתוכננים להתנגד למוות ולהיאבק על עוד חיים. לכן טבעי שנתנגד לו, שלא נרצה להיות איתו בקשר ושננסה להרחיק אותו מאיתנו.

אלא שאנחנו איננו רק כמו שאר היצורים החיים. אנחנו גם יצורים פיזיים וגם יצורים רוחניים, ושני הממדים האלה קיימים בנו בו־זמנית, כל הזמן. החלק הרוחני מבקש לחבור לחלק הפיזי, וביחד להוביל את תופעת "בן האדם" למקומות גבוהים ומשמעותיים יותר. השילוב הזה – בין הרציני לבין

הלא־רציני, בין כובד לבין חיוך – הוא אחד המפתחות שדרכם אני נכנס כעת אל חלק 10 של התהליך.

לחיוך יש כוח רגשי ואנרגטי עצום. אנחנו מכירים את זה מחיי היומיום: אדם הולך ברחוב, הכול סביבו מנוכר, אנשים סגורים בתוך עצמם, העולם כאילו שותק. ואז תינוקת מחייכת אליו. לפתע משהו נפתח – האדם מחייך, והעולם כולו כאילו מחייך איתו. חיוך משדר אנרגיה של פתיחות, קבלה, עניין וחיבור.

כאשר אנחנו מחייכים אל המוות, אנחנו עושים תנועה דומה: אנחנו מזמינים אותו לשיחה. אנחנו מזמינים את עצמנו להתעלות מעבר לפחדים הרגילים שלנו. אנחנו מזמינים את עצמנו לחייך אל הפחד, ובכך לשנות את חוקי המשחק מולו. החיים יכולים להשתנות מן הקצה אל הקצה כאשר אנחנו לומדים לחייך אל הפחדים שתמיד יהיו שם. או שאנחנו מצטמצמים ורק בורחים מהם, או שאנחנו עוצרים, מסתובבים, מביטים ב"מפלצת", מחייכים אליה ומגלים שהיא הרבה פחות מפלצתית משחשבנו, ושלעיתים היא דווקא הגיעה כדי להעניק לנו מתנות רבות – בעוד אנחנו היינו עסוקים כל הזמן בלהימלט מפניה.

כאן נכנס הרעיון של "לחייך אל המוות". מכאן אני עובר לחלק 10, שאומר בפשטות: בסופו של דבר החיים הם משחק רציני מאוד, והרפתקה בעלת משמעות רחבה מאוד. החיים הם גם וגם – גם משחק וגם הרפתקה עמוקה. ולכן אנחנו זקוקים לשדרוג של "לחייך אל המוות", כדי להפיק מן המשחק וההרפתקה הללו משהו משמעותי בהרבה.

פרק 28, ברוח אזוטרי משהו, מציע את הניסוח הבא: להתנדב להיות בן אנוש, לשכוח שהתנדבנו, ואז לקחת את הסיפור ברצינות יתרה.

על פי ההסתכלות שאני מציג כאן – ואינך חייב להסכים לה – ברמת הנשמה אנחנו בוחרים, מתנדבים מרצוננו, להתגשם כבני אדם. יש כאן בחירה. מרגע שיש בחירה, כבר מלכתחילה יש יסוד של "משחק" בתוך הסיפור. חלק מן המשחק הזה הוא שבבואנו לכאן אנחנו שוכחים שהתנדבנו. במקום זאת אנחנו מרגישים לעיתים: "למה הייתי צריך את זה? למה החיים כל כך קשים? למה כל כך כואב? בשביל מה כל זה?" – ועשויים לחוות את עצמנו כקורבנות, כאילו זו לא הייתה בחירה שלנו.

כשהזכרון הזה – שבחרנו להגיע לכאן – מתעמעם, אנחנו נוטים לקחת את סיפור חיינו ברצינות יתרה. אחד הביטויים של רצינות היתר הזאת הוא ההתעלמות מחלקו של המוות בהווה שלנו. לשכוח שיש מוות, וגם לשכוח שיש קיום מעבר למוות, זו דרך לוודא שהחיים ייראו לנו כבדים, מאיימים וחד־ממדיים.

בפועל, אנחנו נקלעים לסיטואציות שונות של התמודדות, של קארמה, של כאבים ואתגרים. ברגעים הללו כמעט בלתי אפשרי לזכור שבמקום אחר, בזמן אחר, "שם", בהתבוננות רחבה יותר, בחרנו

בכך – והתנדבנו לכך – כי יש לתהליך הזה ערך של צמיחה והתפתחות. קשה מאוד לזכור את זה תוך כדי סערה.

לכן יש חשיבות רבה לרגעים אחרים – רגעים שבהם אנחנו מעט יותר שקטים, יותר נינוחים, פחות נסערים. ייתכן שהרגע שבו אתה או את קוראים את המילים האלה הוא אחד מרגעים כאלה. ברגעים הללו יש לנו אחריות לפתח תהליך פנימי שיעזור לנו לקחת את מסע חיינו קצת פחות ברצינות.

הדגש הוא על "קצת פחות". זה לא אומר לזלזל באתגרים, לא לבטל את הכאבים, לא ללעוג לקשיים. זה אומר להוסיף עוד שכבת תודעה: גם לחייך אל הסיפור. לא במקום הכל, אלא בנוסף. לחייך אל הסיפור המוזר הזה שבו אנחנו חיים – סיפור שבו אנחנו מתבקשים לפחד מאוד מן המוות, להתעלם מן הסיפור הגדול שסביבו, ולשכוח שהכול חלק ממשחק רחב.

יש כאן משחק רציני, ויש כאן הרפתקה. כל רגע בחיי האדם – גם אם נדמה לו שהוא "שעמום אחד גדול" – הוא חלק מן ההרפתקה. ככל שנצליח להתחבר, לפחות לעיתים, להלך הרוח הזה שאנחנו נמצאים במשחק ובהרפתקה, החיים יכולים להפוך מעניינים יותר, מאתגרים יותר, ובמידה מסוימת גם ניתנים יותר לניהול.

כדי לחבר את כל ה"סמטוחה" הזאת למקום שניתן לנהל אותו טוב יותר – יצירתית, רוחנית, רגשית ופיזית – נזדקק, בין השאר, להרגלה הדרגתית של האפשרות לחייך אל המוות. חלק גדול מן הרצינות היתר קשור לפחד. אם נדמה לנו שהמצב כאן "מסוכן מאוד", אנחנו מרגישים שעלינו להיות כל הזמן "מאוד מאוד רציניים".

אבל אם ייתכן שהפחד הזה מוגזם, ואם המקום שאליו אנחנו הולכים כאשר החיים כאן מסתיימים הוא מקום טוב, ביתי, נעים – מקום שבו מוחאים לנו כפיים, מחבקים אותנו, שבו אנחנו חוזרים להיות אינסופיים, נפרדים מן הכאבים ומן הקארמות וחוזרים אל הממד האלוהי שלנו – מה כל כך רע בזה? ואם אחר כך נחזור שוב, כשנרצה, לעוד תקופת חיים, ואז שוב נחזור לשם, ושוב נבוא הנה, ובדרך הזאת נמשיך להרוויח ולצמוח כנשמות – אז אולי יש כאן משהו אחר לראות.

כמובן שאי אפשר להישאר כל הזמן רק במקום התודעתי הזה ולהרגיש "הכול בסדר, אז לא נורא, פעם אהיה פה ופעם שם". לא לכך הכוונה. אמרתי זאת כבר בתחילת הפרק: נמשיך לפחד מן המוות, נמשיך לכאוב את המוות, נמשיך להתאבל על מי שאיבדנו. זה חלק מן האנושיות שלנו, וזה לא עומד להיעלם.

אבל ברגעים שבהם אנחנו לא בתוך כאב חד, לא בתוך פחד גדול, לא באמצע האבל – יש לנו אפשרות לומר למוות "שלום", לחייך אליו, להתעניין בו ולנסות לעמעם מעט את הפחד. ההרגל הזה ישפיע בהמשך גם על האופן שבו נחוה כאב, אבל ופחד. ייתכן שהם ירדו במקצת בעוצמתם, וכאשר

זה יקרה, יתפנה לנו יותר מרחב פנימי להתמקד במה שחשוב לנו באמת: צמיחה, אהבה, התפתחות, אומץ.

המשחק שאנו נמצאים בו הוא משחק רציני, אך עדיין – משחק. כדי להיזכר עמוקות באמת הזאת, אנחנו זקוקים לחיוך. אין משחק בלי חיוך. כדי שיהיה משחק – צריך חיוך. וכדי שיהיה חיוך – צריך לזכור שיש כאן גם משחק.

לחייך אל המוות.

פרק 29: יצירה, הרפתקנות ושינוי

פרק 29 הולך להיות, לטעמי, פרק מיוחד מאוד, מפני שהוא מדגים בצורה נקודתית כמה מקומות שבהם המוות תומך בחיים, וכיצד חיים מפותחים יותר הם חיים שנמצאים בקשר טוב יותר עם המוות. הפרק מתמקד ביצירתיות, בהרפתקנות, בהשתנות ובצמיחה, ומראה כיצד ארבעת האלמנטים האלה מחברים אותנו מחדש למהות החיים.

לעיתים איננו מודעים לכך שאנחנו זקוקים, כחלק מהקיום שלנו, ליצירתיות, להרפתקנות, להשתנות ולצמיחה. פעמים רבות אנחנו נקלעים עמוק מדי לדרמת הישרדות. כאשר אנחנו עסוקים בעיקר בהישרדות, כשאנחנו פוחדים מהמוות יותר מדי, הפחד הזה פוגע באיכות החיים. אנחנו מניחים בצד דברים שאמורים להיות בראש סדר העדיפויות שלנו, ואת מקומם תופסים הדברים "החשובים" להישרדות – לעיתים בצורה מוגזמת. בדרך הזו אנחנו מעניקים למוות תפקיד שלילי, מאיים, ומרגישים שחובה עלינו לשרוד ולשרוד, כאילו זו תכלית החיים.

אבל מה הטעם ברק לשרוד? הרי אנחנו הרבה מעבר ליצורים שנועדו "לשרוד כמה שיותר". אנחנו זקוקים לחוויות חיים מלאות, לרענון תמידי, להתפתחות. ובפרק 29 אני מתייחס לכך – כיצד מה שאנחנו זקוקים לו יותר מהישרדות קשור בעצם למוות עצמו.

יצירתיות, הרפתקנות, השתנות וצמיחה הם מרכיבי חיים חיוניים. ואם נבחן היטב כל אחד מהם, נגלה שבכולם טמון מרכיב של מוות.

יצירתיות:

כאשר אני יוצר דבר־מה, אני מסיים דבר־מה שקדם לו. בתוך כל יצירה יש גם מוות. כשאני יוצר מציאות חדשה, המציאות הקודמת כבר אינה. אני למעשה "ממיט" את המציאות הקודמת ובונה במקומה מציאות אחרת. זו מהותה של יצירה. רבים לא קיבלו חינוך שמאפשר להם להבין שהם חייבים ליצור את המציאות מחדש, ובכך גם להניח למשהו קודם למות. הם מפחדים מזה, בין השאר משום שהם מפחדים מהמוות – אך אינם מודעים לקשר.

כאשר אדם יוצר ונכנס לזרם היצירה, הדבר האחרון שמעסיק אותו הוא המוות. הוא משתמש בו. הוא ממיט אלמנטים ישנים ויוצר תחתיהם אלמנטים חדשים. חיים ומוות נפגשים בתוך פעולת היצירה. האדם היוצר לש את החיים ואת המוות בידי – הורס ובונה בו־זמנית – ומתענג על שני הממדים גם יחד.

הרפתקנות:

גם כאשר איננו הולכים על פי תהום, בהרפתקנות יש ריח של התמודדות אל מול המוות. ההרפתקן "הורג" את השגרה. הוא מסרב להמשיך את המציאות הקיימת כפי שהיא. בתוך ההרפתקה יש אלמנט של מוות – מוות של הישן, של הקבוע, של הידוע. אילו ההרפתקה לא הייתה ממיטה במשהו את המציאות הקיימת, היא לא הייתה מרגשת או משמעותית כל כך.

השתנות:

השתנות במהותה היא חיים־מוות־חיים. מי שהתפתח וצמח יודע שרק במקום שבו יש שינוי – יש בריאות. חוסר שינוי לאורך זמן מבשל שינויים לרעה. שינוי אמיתי מבטל את מה שהיה. הוא "ממית" אותו. לכן אנשים רבים מפחדים משינוי בלי להבין שהם בעצם מפחדים מהמוות, משום שהשינוי מבטל את המציאות הקודמת.

החיים הבריאיים הם חיים שנעים כל הזמן בין חיים למוות ולהפך. לא רק חיים בלי סוף, ולא מוות מתמשך – אלא תנודה קבועה. גם במנגנוני הגוף: התאים מתחדשים, הישנים מתים, החדשים חיים. כך הגוף דואג לבריאותו. כך גם הנפש.

צמיחה:

לכאורה צמיחה היא חיים. פריחה. התרחבות. אך צמיחה מתחילה ממוות. בטבע, הפרי הרקוב נופל, מתפזר, הגרעין נקבר באדמה, ומהמוות הזה צומח חיים חדשים. שוב ושוב חוזרת המחזוריות של מוות וחיים.

יצירתיות, הרפתקנות, השתנות וצמיחה הם אלמנטים שמחזירים אותנו למהות החיים. כמה אדם מרגיש חי כשהוא יוצר, כשיוצא להרפתקה, כשהוא משתנה, כשהוא צומח. זוהי תחושת חיות אינטנסיבית – ותודות למה? בין השאר, תודות למעורבותו של המוות בתהליך.

מי שחושש יותר מדי לאבד את הקיים – ולכולנו יש תקופות כאלה – מתקשה לערב בתוך הקיום מעט "פירורי מוות". הוא אינו שם לב שבכך הוא משתף פעולה עם מקום שאינו בריא. המוות הוא חלק בריא בקיום האנושי. המשחק הזה, שנקרא חיים, אינו יכול להתקיים בלעדיו.

וכשנכנסים עמוק יותר לתוך הסיפור, אפשר לגלות שהמוות – לצד הכאב והאובדן שהוא גורם – הוא רכיב חיוני, מתגמל ופרודוקטיבי עבור החיים. כשאנחנו יוצרים – אנחנו משחקים עם המוות. כשאנחנו

משתנים – אנחנו משחקים עם המוות. כשאנחנו יוצאים להרפתקה – אנחנו ממיטים את המציאות. כשאנחנו צומחים – אנחנו צומחים מתוך המוות.

אם המוות כל כך משמעותי לחיים כאן ועכשיו, הרי שכל שנתחבר אליו ונאפשר אותו בתודעה שלנו, ניצור יותר, נשתנה יותר, נצמח יותר ונעז יותר.

ככל שיותר נחייך אל המוות – יותר נחיה.

פרק 30: יעדים, הרפתקאות וחיוך

פרק 30. מתוך סדרה שיש בה שלושים ושישה פרקים. כמו שאני מדגיש הרבה פעמים בקורסים שאני יוצר, חשוב לצפות בתכנים שוב ושוב. חשוב לחזור על סרטון, על פרק, על תהליך, פעם אחר פעם. את רוב המידע שאני מעביר כאן אפשר להבין חלקית בלבד ברמה השכלית, אך ניתן להבין אותו באופן רחב בהרבה ברמה הרגשית והרוחנית. אפשר להתעורר אליו, להתזכר בו, לחבר אותו לידע רוחני אחר שקיים בתוכנו, ובכך להתרחב. להגיע למקום של לחייך אל המוות איננו תהליך טכני. זהו תהליך חווייתי. העולם החווייתי צובר ידע דרך חזרתיות. הוא אינו מנסה לתפוס הכל בהיגיון, אלא מאפשר לדברים לזרום דרכו שוב ושוב. לכן אני מציע לאפשר לחומר הזה להימצא ברקע, לחלחל, להיקלט, ולאט לאט להפוך לידיעה פנימית. לאחר ההערה הכללית הזו, אנחנו נכנסים לפרק 30, אחד הפרקים החביבים עליי, שנותן זווית נוספת להבנת קשר חיים-מוות ולחשיבות קיומו של הקשר הזה.

כותרתו של פרק 30 היא: רשימת היעדים היא רשימת הרפתקאות שידועה עמוק בלב וגלויה במרחבי המוות. רשימת היעדים של כל אדם – יעדי חיו – היא בעצם רשימת הרפתקאות. הרשימה הזו מוכרת לנו עמוק בלב. היא ידועה לנו ברמה אינטואיטיבית, אך השכל אינו יודע לשלוף אותה או לזכור אותה. המוח ההגיוני מסוגל לקלוט רק רמזים. לעומת זאת, במרחבי המוות, המקום שממנו באנו ושאליו אנחנו קשורים, הרשימה גלויה לגמרי. שם יש ידיעה רחבה יותר על מדוע באתי לכאן, אילו אתגרים בחרתי לעבור, ומהי הסיבה לכך. שם גם ברור מהו הרווח שהתהליכים האלה מעניקים לנשמה, רווח שקשה לראות אותו בתוך הדחיסות של היות אדם.

הלב, בצורה אינטואיטיבית, מחובר לידע הזה, אך לא באופן שהשכל מסוגל להבין. השכל ההגיוני אינו יכול לתפוס מבנים רוחניים או סיבות עמוקות לאירועים מוזרים וכואבים שמתרחשים בחיים. לכן חשוב להכיר בכך שהדרמות שאנחנו עוברים, הסיפורים שאנחנו חווים, ההתמודדויות שאנו מתמודדים איתן – כולם חלק מרשימת הרפתקאות שהצבנו לעצמנו לפני שהגענו לכאן. הרשימה הזו נמצאת במקום אחר של התודעה, ושם לא רואים את הדברים כערפל או כאי־ודאות כפי שהם נראים לנו כאן. שם יש ראייה רחבה יותר של קו־הזמן של הנשמה, של היעדים, ושל ההרפתקאות שביקשנו לעבור.

המוח ההגיוני, שמנהל חלק ניכר מחיינו, אינו מאפשר להיכנס למרחבים האלה. זהו חלק מהמבנה. באנו לכאן כדי לחשוב באופן הגיוני, כדי לא לדעת הכל מראש, כדי להיות בתוך הדרמה. גם כאשר ננסה להבין בכוח, לא נצליח. כדי להבין באמת עלינו לעבור דרך המישור החווייתי. שם קיים ידע רב בהרבה מכפי שהשכל יכול לתפוס. חוויה היא ידע. ולכן הצעתי שוב ושוב לצפות בתכנים, לאפשר להם לחלחל, להתמלא בידיעה דרך הגוף, לפני שהמוח מסביר לעצמו מה קורה.

אנחנו חיים בעולם של ערפל. ערפל לגבי מה קורה שם, במוות. ערפל לגבי מה יקרה בעוד חמש דקות. ערפל לגבי מדוע קורים דברים מוזרים. בתוך הערפל הזה אנו רוצים ללמוד לחיות טוב יותר, להיות יצירתיים יותר, הרפתקנים יותר, נועזים יותר, משתנים יותר, צומחים יותר – אך עדיין בתוך ערפל. לעיתים איננו מסוגלים לראות שאנו נמצאים במצב של ערפל ושל ריבוי ממדים, משום שהשכל מספר לנו סיפור צר ומצומצם על המציאות. לא קל להבין, במסגרת המוח החושב, שחלק מאיתנו נמצא עכשיו במקום אחר, צופה בנו, מתקשר איתנו, מלווה אותנו, ניזון מאיתנו ואנחנו ממנו.

החלק הזה, המצוי שם, חי במקום של בהירות רחבה יותר. לא בהירות במובן של ידיעת העתיד, אלא בהירות במובן של ידיעת הרשימה. רשימת היעדים גלויה שם. משם אנחנו נשלחים לכאן, שוכחים את הכל, ונכנסים אל הדרמה. השכחה היא הכרחית. אילו היינו יודעים מראש מהו היעד שבגללו אנחנו עוברים אירוע מסוים, לא היינו יכולים לעבור אותו באופן שמעניק את הצמיחה שבשבילה הוא נוצר. בתוך היעד מצוי הסיפור שנחווה: הרגשות שיעלו, הזיכרונות הקרמטיים שיתעוררו, הקשרים שנפגוש. מה יקרה בעקבות ההשתתפות שלנו בדרמה הזו – לא ידוע. לא לנו כאן, וגם לא לנו שם. הבחירה החופשית פועלת בשני המישורים.

יש רשימת יעדים, ויש ליווי. אך בגלל עומס הדרמה אנחנו שוכחים את הליווי. בין דרמה לדרמה – ויש להניח שמי שצופה כרגע בתוכן הזה נמצא ברגע שאינו מוצף בדרמה – אפשר לזכור שיש סיפור גדול יותר מאחורי הסיפורים המקומיים. הסיפור הגדול רואה את הדרמות המקומיות כסוג של הרפתקאות, לא תמיד קלות, שלעתים אפילו קשות, שבחרנו לעבור. החלק שבחר לעבור אותן נמצא שם עכשיו, צופה בי שמדבר, וצופה בכם ובכן שמאזינים. הוא מודע לרשימה הזו ויודע מדוע היא קיימת. הידיעה הזו יכולה לעזור לנו להרגיש פחות קורבנות, פחות מנותקים, פחות מופרדים מן הסיפור השלם שאיננו יכולים להבין עד תומו. דווקא חוסר ההבנה הוא חלק מהיופי. חלק מן המשחק. חלק מן ההפתעות.

איננו יודעים איזה אתגר מחכה לנו מחר. אנו יכולים להשתדל להגיע אליו באהבה, ביצירתיות, בפתיחות, באומץ. אפשר לגייס תמיכה. אבל איננו יודעים מה יהיה. השכל לא יכול לספק לנו אינפורמציה. מה שכן אפשר לעשות הוא ליצור מפגש חווייתי עם המרחב שממנו הדברים מתוכננים במידה מסוימת, ושאליו הם חוזרים. במושגים של נשמה, מה שאנחנו עוברים פה הוא בעל ערך עצום, בממדים שאנחנו אפילו לא מסוגלים לדמיין.

מתוך האפשרות הזו, אפשר לחייך אל אותו חלק שנמצא שם, שמנהל מאחורי הקלעים חלק ניכר מן ההצגה. אפשר להכיר בקיומו וליצור חיבור בין שתי הטריטוריות – זו שכאן וזו ששם. וכיצד עושים זאת? פעולה פשוטה: לחייך אל המוות. כמו שאני שנים מעודד לחייך אל המראה כדי לטפח אהבה עצמית, כאן אני מציע הרחבה – לחייך אל המוות. זו בחירה לחייך אל סיפור שקשה לראותו, לא בגלל עיוורון או מחסום, אלא בגלל פחד. כדי לפרק את הפחד, כדי להתחיל לראות, כדי להתחיל להיזכר – יש פעולה אחת: לחייך. לחייך אל המוות. ועוד פעם. ועוד פעם. בלי להבין למה. עד שברגע מסוים, המוות יחייך בחזרה. לא כדי לקחת אותנו, אלא כדי לחבק, כדי לתת לנו כוח, כדי לתת לנו עוד ימים של חיים, של הרפתקאות, ושל הגשמת יעדים.

פרק 31: המרחב השופע

לחייך אל המוות, פרק 31 מתוך 36. יש משהו סמלי בכך שגם הקורס הזה "מסתיים" בשלב מסוים, כאילו מגיע אל מותו. עצם הסיום של תהליך – של קורס, מערכת יחסים, תקופה – יכול לעורר בנו את אותו טריגר מוכר של אובדן, שמתקשר אסוציאטיבית אל המוות ומפעיל פחד. כבר כאן חשוב לי לומר: גם הקורס הזה, כמו קורסים אחרים שאני יוצר, איננו באמת מסתיים. הוא מחזורי. הוא מעגלי. איננו "מסיימים" אותו, אלא ממשיכים לנוע איתו, להעמיק בו, להטמיע אותו, ליישם אותו ולחיות אותו. הדרמה של "להיות או לחדול", של "יש או אין", איננה תמיד רלוונטית כפי שנדמה לנו.

בחיינו יש הרבה סיומים: קשרים, תפקידים, תקופות, פרויקטים. לעיתים קרובות אנו חווים את הסיומים האלה כאובדן חד, כאילו משהו שהיה – איננו עוד. אבל אם איננו נסחפים רחוק מדי בתוך חוויית האובדן, אפשר לעיתים לחוש שדברים שהסתיימו ממשיכים ללוות אותנו. הם משנים צורה, אבל ממשיכים להתקיים בתוכנו ובחיינו. נכון שיש כאב, יש געגוע, יש תחושת קריעה. עם זאת, בתוך הדרמה של הכאב, האובדן והאבל, אנחנו נוטים לפספס עובדת מציאות משמעותית מאוד עבור התודעה האנושית: שיש מקום בתוכנו שבו שום דבר לא באמת הולך לאיבוד.

במקום מסוים בתודעה שלנו, שום דבר אינו שייך רק ל"עבר". תפיסת החיים והמוות כפי שאנו רגילים לחשוב עליהם – "היה ואיננו", "חי ומת" – יוצרת אשליה של נתק מוחלט בין עבר לעתיד, בין קיום ללא-קיום. כשאדם מת, נדמה לנו שכל מה שהוא היה – נעלם. אבל זה רחוק מן האמת. האנרגיה של אדם ממשיכה לנוע בעולם: היא ממשיכה באנשים שנגע בהם, בדברים שעשה, בתרומות שהשאיר, בהשפעה שהקרין. האנרגיה הזו הולכת למקומות רבים, גם אם איננו מסוגלים לראות זאת בעיניים אנושיות רגילות.

מכאן אנחנו נכנסים לחלק 11 של התהליך – חלק קצר, בן שלושה פרקים, ועם זאת עמוק ומשמעותי. כותרת חלק 11 היא: להתחבר אל המוות כדי לממש את פוטנציאל החיים. זה למעשה הלב של הקורס כולו. "לחייך אל המוות" איננו תרגיל תאורטי במוות, אלא תהליך שמטרתו שיפור חוויית

החיים. כל עוד המוות נחוזה כאיום קיצוני, מפלצתי, מוחלט – ואנחנו עסוקים בפרד ממה שממילא יקרה – איכות החיים שלנו נפגעת. אנחנו רואים פחות, מחוברים פחות, סקרנים פחות, יצירתיים פחות, וסובלים יותר.

ההצעה כאן היא להשתמש בחיבור אל המוות כמעין "קסם" מרחיב חיים: להתחבר למרחב שאנחנו רגילים לפחד ממנו, כדי לשפר את היכולת שלנו לחיות כאן. אינני מציע מצב שבו לא מפחדים כלל מן המוות. הפחד מן המוות הוא חלק מובנה בקיום האנושי. אבל אפשר לפחד ולטפל בפרד; אפשר לפחד ולחייך; אפשר לפחד ולחקור. כאשר אנו מתחילים לבדוק מה באמת מפחיד אותנו, אפשר לגלות שחלק מן הפחד נובע מתכנים שהולבשו עלינו, מהטבעות תרבותיות, מדימויים דרמטיים – לאו דווקא מהמציאות עצמה.

מכאן הולכים אל פרק 31, שכותרתו: המוות הוא מקור המידע, הרעיונות, האינטואיציה והדרכים לשגשוג, ריפוי וצמיחה. לפי נקודת המבט המוצגת כאן, אי־שם במרחבי המוות, שנמצאים "שם" ובו בזמן קשורים ל"כאן", הדברים פתוחים יותר, גלויים יותר, מפורטים יותר ואפילו מובנים יותר. כל מיני אירועים שקורים בחיינו ולא ניתנים להבנה מלאה – שם רשומים להם הסיבה, ההקשר והתכלית.

באותו מרחב עצמו מצויים, כך מוצע כאן, אינסוף מידע חיוני לחיינו, אינסוף רעיונות שיכולים לשפר את חיינו, המקור לאינטואיציה, ולדרכים רבות לשגשוג, ריפוי וצמיחה. אם היינו יודעים במלואנו ש"טריטוריית המוות" – המקום שאנחנו נרתעים ממנו כל כך – מכילה תשובות לשאלות שמעסיקות אותנו כאן ועכשיו, אם היינו מוכנים להכיר בכך שבמרחב הזה קיימת תמיכה פעילה במימוש החלומות שלנו, ייתכן שהיינו מתייחסים אליו אחרת.

הרישום הזה, הספרייה הזו של מידע, אינה נמצאת רק "שם". היא מחוברת אל הלב שלנו. החלק שבנו שנמצא "שם" קשור אל החלק שבנו שנמצא "כאן". אם היינו מכירים בכך, אם היינו מתמקדים בכך, גם בלי לדעת בדיוק "איך לגשת" אל המידע הזה, לפחות היינו יכולים להסתקרן. לשאול: איך אני יכול להתקרב? איך אני יכול לדבר עם המקום הזה? כיצד אני יכול להיפגש עם המידע החשוב הזה עבורי?

הצעד הראשון הוא שינוי היחס. במקום לראות את המוות כמרחב מאיים שאליו "נעלמים" אנשים, אנחנו מוזמנים לראות בו מרחב חי, פעיל, מלא תנועה, קשב, עניין. מרחב שבו יש תודעה – תודעה שמלווה אותנו כל הזמן.

אפשר לתאר זאת באופן סמלי כך: במרחבי המוות קיימים "סוגים שונים של הדרכות" שמגיעות אלינו. נקרא להם, לשם הנוחות, ישויות, מדריכים, חלקים גבוהים של התודעה שלנו. הם נמצאים שם – וגם נמצאים איתנו – אך איננו רואים אותם בעיניים פיזיות, שכן הם אינם נמצאים בממד הפיזי.

ובכל זאת, יש להם ערוצי תקשורת פתוחים אלינו. במילים פשוטות, פעמים רבות נקרא לזה אינטואיציה.

כל עוד הפחד מן המוות חוסם אותנו – כל עוד אנחנו מפחדים מכל מה שאיננו מובן, מדברים שאיננו יכולים "להוכיח" – קשה להאזין לתקשורת הזו. קשה לקבל סיוע, הדרכה, הכוונה, תמיכה ואהבה שמגיעים משם. כל אלה מצויים שם עבורנו כל הזמן, בין אם אנו מודעים לכך ובין אם לא. במרחבי המוות, לפי גישה זו, יש אוצרות של ידע, של רעיונות, של תובנות, של מסלולי ריפוי ושגשוג, ושל דרכים לפגוש את האלוהות שבנו.

הרעיון המרכזי הוא להתעכב רגע על האפשרות הזו: ששם, במרחבי המוות, יש עניין רב במה שקורה כאן. שהקיום שלנו כאן חשוב מאוד לצד השני – או לחלקים שבנו שנמצאים שם, לנשמה שלנו, לנשמות אחרות. מה שאנחנו עושים, הבחירות שאנחנו בוחרים, הדרך שבה אנחנו מתמודדים – כל אלה בעלי משמעות רחבה בהרבה.

במבט הרחב הזה, התוכניות עבורנו – כפי שהן נראות "שם" – עשויות להיתפס כמופלאות, גם אם כאן, בתוך הגוף, חלקן נחוות בתחילה כמטלות כואבות, מתישות ומייסרות. לפעמים עד כדי כך שהאדם מרגיש שהוא כבר "רוצה לחזור הביתה" ואין לו יותר כוח רגשי או מנטלי לכאב. אבל גם כאשר אנחנו מותשים מן הכאב, שם, במרחב הרחב, רואים בסיפור הזה ערך. דרך המקומות שאנחנו הולכים בהם, דרך הכאבים שאנחנו מוכנים לפגוש, דרך ההתמודדות שאנחנו מתמידים בה, דברים משמעותיים מתרחשים בסיפור הגדול.

כאשר אנחנו מתרגלים לחייך אל המוות – שוב ושוב, בשקט, בינינו לבין עצמנו – אנחנו מתחילים ליצור קשר מודע עם המרחב הזה. אפשר לשאול את עצמנו מדי פעם, בלי דרמה: מתי בפעם האחרונה חשבתי על המוות? האם אני יכול עכשיו, לשנייה אחת, לחייך לשם? לראות את המוות לא כמקום "ריק" ואפל, אלא כמקום פעיל, חיוני, שופע תנועה, שמגדיר לא "אין" אלא "יש" מסוג אחר.

כאשר אני מחייך אל המוות, אני פותח ערוץ. פחות מפחד מהלא-נודע. מאפשר ללא-נודע להפוך לחלק מתרבות החיים שלי. לומד לנשום אי-ודאות, במקום להילחם בה כל הזמן. אני נותן לשכל ההגיוני לנוח מעט, ומפנה מקום לשכל הרוחני-היצירתי. דרך השכל הרוחני-היצירתי אני יכול לפנות אל המרחב הזה, לקבל רעיונות חדשים, אינטואיציות, תנועות ריפוי, רמזים לצעדים הבאים.

רעיונות שלא חשבתי עליהם קודם עשויים להופיע. אינטואיציות חדשות עשויות לכוון אותי לכיוונים שלא העליתי על דעתי. ג'סטות קטנות – הצעות, הזדמנויות, אנשים – יכולים להופיע כחלק ממסלול שגשוג, ריפוי וצמיחה. כל אלה, לפי נקודת מבט זו, אינם "מקריים". הם חלק מן המרחב השופע שנמצא גם "שם" וגם "כאן".

כדי להרחיב את הקשר הזה, לא נדרש מאיתנו "להבין הכל". נדרש צעד קטן, שהוא גם אנטי־תזה לפחד: חיור. חיור הוא פעולה פשוטה, אבל טעונה מאוד. חיור משנה את האופן שבו שני אנשים נפגשים. חיור מקרב, מחבר, פותח לב. חיור יכול להרגיע מתחים, לפתוח שיחה, ליצור אמון.

אותו עיקרון תקף גם ביחס שלנו אל המוות. לחיור אל המוות – לא במקום הכאב, אלא לצד הכאב, ברגעים שבהם הכאב אינו מציף אותנו – הוא צעד סמלי ועמוק כאחד. הוא אומר: אני מוכן להכיר בכך שקיים סיפור גדול יותר. אני מוכן לאפשר לעצמי קשר עם המרחב הזה.

לחיור אל המוות, ועוד פעם לחיור אל המוות. לא כדי לצחוק על הכאב, לא כדי לעקוף את האבל, אלא כדי, מתי שמתאפשר, להגניב חיור קטן שאומר בשקט: כן, קשה פה מאוד לפעמים, אבל אולי יש סיפור רחב יותר. אולי בתוך הכאב והבלבול יש משמעות שלא כולה נראית לי כרגע. אולי יש כאן משהו מופלא, גם אם עדיין אינני מבין אותו.

פרק 32: לחיות עכשיו

פרק 32 הוא הפרק השני בחלק 11, העוסק בהתחברות אל המוות כדי לממש את פוטנציאל החיים. זו אמירה שכדאי להתעכב עליה: כיצד דווקא המוות, או ההסכמה להתחבר אליו, יכולים לעזור לנו לחיות יותר ויותר במלואנו.

החיבור אל המוות יכול להועיל בכמה רבדים. ברובד אחד, זוהי ההבנה שהחיים כאן זמניים, שיש גבולות. עצם הידיעה הזאת אמורה לעורר בנו מוטיבציה לחיפוש, ליצירת משמעות, לבחירות שמכבדות את החיים. ברובד עמוק יותר, החיבור אל המוות הוא חיבור אל המקור שממנו נשלחנו לכאן, והפסקת היחס העוין כלפיו. במקום לראות במוות "אויב", אנחנו מוזמנים לראות בו חלק מן הסיפור שלנו. חיבור כזה מעניק משמעות עמוקה יותר לחיינו, משום שהוא מחבר אותנו לשורשים האמיתיים שלנו – אלה שחורגים בהרבה מהסיפור המצומצם של חיינו הנוכחיים.

פרק 32 ממשיך לבדוק כיצד התחברות למוות – כרעיון, כתופעה, כנוכחות – יכולה להתקיים תוך כדי חיים מלאים. לא מתוך משיכה למוות בפועל, אלא מתוך הסכמה להיות כאן, חי במלואי, ובו בזמן להיות בקשר מודע עם המוות. לא דרך טקסים חיצוניים כמו סיאנסים או תקשורים (שלכל אחד מהם יש את מקומו), אלא קודם כל דרך הקשר של האדם עם עצמו:

איך הוא מתייחס למילה "מוות"?

איך הוא חווה את נוכחות המוות בחייו?

האם הוא מסוגל ליצור קשר עם החוויה הפנימית שיש לו סביב המוות ולבדוק אותה מחדש?

דרך בדיקה כזו אפשר לגלות דברים שלא העלינו על דעתנו שקיימים שם.

כותרת פרק 32 היא: הרגע הנוכחי הוא האינסוף, הוא הוודאות, הוא ההזדמנות, הוא החיים והמוות בנקודת מפגש.

הרגע הנוכחי – העכשיו – הוא המקום שבו כל זה קורה. אני מקליט את הדברים בעכשיו שלי, ואתה או את פוגשים אותם בעכשיו שלכם. מדובר בעכשווים שונים, אבל לכל אחד מאיתנו יש רק עכשיו אחד שבו הוא חי. הרגע הנוכחי הוא מקום מפגש: הוא מכיל בתוכו גם את החיים וגם את המוות.

ועדיין, קשה לנו מאוד להיות בהווה. יש לנו נטייה ברורה לברוח ממנו – אל העבר, דרך זיכרונות, חרטות וסיפורים שכבר קרו, או אל העתיד, דרך דאגות, תכנונים ופנטזיות. השהייה הפשוטה בעכשיו מאתגרת אותנו.

אחת הסיבות לכך היא שיש בהווה רגשות שאיננו ששים לפגוש. למשל, הידיעה שאנחנו בני תמותה. הידיעה שדברים יכולים להיגמר, להילקח מאיתנו בכל רגע. אלה חוקי החיים, אבל הם כמעט בלתי נסבלים. אין ודאות אמיתית בשום דבר – כמעט בשום דבר. אנו תופסים אולי את האהבה כמקום שבו קיימת ודאות מסוימת, אבל גם שם יש מורכבות.

ברגע הנוכחי, אם נסכים לעצור, אנו פוגשים את האמת על סיפור חיינו. האמת הזו אומרת בין השאר: יש מוות. יום אחד נמות. יום אחד אנשים שאנו אוהבים ימותו. עבור רובנו זו ידיעה שקשה מאוד לשאת, ולכן אנו מעדיפים להדחיק אותה, להתעלם ממנה, או ליצור לעצמנו דרכי חיים שמטרתן לברוח מן המפגש הישיר איתה.

אבל כאשר אנחנו בורחים מן ההווה, אנחנו מחמיצים משהו חשוב: את ההבנה, ההכרה וההתנסות בכך שהרגע הנוכחי הוא הזמן המתוק ביותר שעומד לרשותנו – בלי קשר למה שקורה בו. הרגע הנוכחי יכול לחבר אותנו אל אינסופיות החיים, גם כאשר אנו פוגשים בו את הפחד הקשור בסופיות החיים.

לפי נקודת המבט המוצגת כאן, הקיום שלנו איננו מתחיל ונגמר בחיים הנוכחיים. יש בנו חלקים עמוקים שמעולם לא הייתה להם התחלה ושלעולם לא יהיה להם סוף. איננו מסוגלים להבין זאת לגמרי בשכל, אבל אפשר לפגוש את החוויה הזו – את החלקים הנצחיים שבתוכנו – רק ברגע ההווה.

ברגע ההווה, כאשר אנחנו מוכנים לעבור דרך הכאב שנמצא כאן, אנחנו פוגשים גם ודאות. החיים מלאים אי-ודאות, ואנחנו משקיעים מאמצים עצומים כדי לייצר ודאות מלאכותית: ביטוחים, תכניות, מערכות הגנה. כל אלה חשובים במידה מסוימת, אבל הם אינם מספקים ודאות אמיתית.

בסופו של דבר יש ודאות אחת משמעותית: עכשיו. ברגע זה אני יודע היכן אני נמצא. אני יודע מה אני מרגיש, מה יש לי, מה אין לי, מה גילי, היכן אני חי, מי האנשים הקרובים אליי, מה מעניין אותי. ברגע זה יש לי ודאות לגבי עצמי.

וברגע הזה גם נמצאת מירב האנרגיה היצירתית שלי – לשינוי, להתחדשות, לפעולה, ליוזמה. הכל מרוכז בעכשיו.

למה לא תמיד מרגישים את זה? כי אנחנו בורחים מהעכשיו. ההווה כואב לנו מדי. בתוכו אנחנו מזכירים – גם אם לא תמיד במודע – שאנחנו נמות. ואם כך, "מה הטעם?" מתוך המקום הזה אנו רצים אל העבר או אל העתיד, ומאבדים את הגישה למאגר האנרגיה שנמצא כאן.

דווקא כאן, ברגע הזה, אפשר לעשות את השינויים הגדולים ביותר בחיים. כאן נמצאים האמצעים. כאן, בזה הרגע, קיימת היכולת.

ההזדמנות הגדולה של ההווה היא בכך שהוא מאפשר מפגש בין חיים ומוות. ברגע הנוכחי אני יכול לחייך אל המוות, להרהר בו, להתעניין בו, "להתכתב" איתו – ועדיין להישאר חי, נושם, פועל. החיוך אל המוות איננו הורג אותי, אלא להפך – יכול להפוך אותי לבריא יותר.

כל עוד אני חי עם חומות ומחסומים סביב נושא המוות, אפשרויות הריפוי שלי מוגבלות יותר. הבורות, התעלמות מכוונת, לעולם אינן משפרות את הבריאות הנפשית. כאשר אני מתחיל לחייך אל המוות, לדבר איתו, להקשיב לו, לפתוח את עצמי לאינטואיציה ולתכנים שעולים מתוכי – אני יוצר מפגש חי בין מרחבי המוות לבין חיי כאן.

מפגש כזה יכול לשבח את חיי, להעצים אותם, להגדיל את כוחי לפעול, לבחור, לשנות. הוא יכול להרחיב את יכולתי להתמודד עם מצבים שבעבר נראו לי בלתי אפשריים – משום שחלק גדול מן הקושי שלנו להתמודד נובע מן האסוציאציה הלא מודעת לקיומו של המוות.

כאשר אני מתרגל שוב ושוב – יחד עם הפחד – לחייך אל המוות, אני יושב כאן כאדם חי: עם עבודה, מערכות יחסים, מחויבויות, חלומות וכאבים. מתוך המקום הזה, שרוצה לחיות ולהפיק יותר מן החיים, אני מחליט להפנות חיוך אל אחד הגורמים המגבילים ביותר בתרבות שבה אני חי.

האמירה הסמלית היא: אני משנה את כללי המשחק. אני מפגיש ברגע ההווה בין החיים לבין המוות.

עמוק בפנים, זו משאלה אנושית כללית: למצוא דרך שבה חיים ומוות אינם אויבים, אלא שני ממדים של אותו סיפור. לחבר ביניהם כך שהמפגש לא יקטין את החיים, אלא ירחיב אותם.

לפעמים, כדי להתחיל את החיבור הזה, די בפעולה פשוטה: לחייך. לא להבין הכל. לא לדעת בדיוק "למה אני מחייך". להסכים לתת לתחושות מוזרות להיות נוכחות בהווה, יחד איתי. להסכים להרגיש גם פחד, ולומר: אני כאן, אני חי, ואני גם מוכן לחייך.

כך אי-הוודאות הגדולה שאנחנו חיים בתוכה יכולה להפוך, ברמה מסוימת, לוודאות מסוג חדש:

אני יודע שאני כאן.

אני יודע שאני חי עכשיו.

אני יודע שיש לי רגשות עכשיו.

אני יודע שאני פוחד עכשיו מהמוות.

אני יודע שאני מוכן לעבור דרך הפחד הזה – ולחייך.

כאשר אני מבין שהוודאות היחידה נמצאת כאן, בהווה, ואני מסכים לצלול אליה, לחקור מה קורה בי עכשיו, ולהוסיף לכך חיוך אל המוות, אני פותח לעצמי דלת. דלת להרפתקאות חדשות, להגשמה עצמית, לצמיחה שלא דמיינתי שאני מסוגל לה.

הרבה מן המגבלות שחוויתי עד כה נבעו מן הפחד. אם הפחד פחות מפחיד, ואם אני יכול להתמודד איתו במידה מסוימת דרך חיוך – המגבלות מתחילות לרדת. וכאשר המגבלות נמסות מעט, הדרך שלי לחיים משמעותיים יותר, אמיצים יותר ומדויקים יותר – נפתחת.

פרק 33: אולי עכשיו?

פרק 33 הוא פרק מאתגר. כמעט בלתי אפשרי. בדיוק כמו לחייך אל המוות, שגם הוא בלתי אפשרי במידה רבה. אנו נמצאים כאן כדי לעשות תנועה אל מה שאינו אפשרי לכאורה, לצאת מן המטריקס שלנו, מן הגבולות שלנו, מתוך הקופסאות המוכרות. לכן פרק 33 מופיע כאן, והוא מאתגר. הוא נשמע הגיוני, אבל עמוק בפנים הוא גם נוגע בכאב, כמו הרבה דברים מצערים שאנו מתקשים להתמודד איתם, ובתוכם גם המוות.

פרק 33 מסיים את חלק 11, החלק הלפני אחרון. חלק 11 כולו עוסק בכך שאנו מתחברים אל המוות כדי לממש את פוטנציאל החיים. יש כאן אסטרטגיה ברורה: אנו בעד החיים שלנו כאן, בעד מיצוי, בעד ריפוי, בעד שפע, בעד טרנספורמציות. כדי להשיג יותר מזה, עלינו להתחבר לסיפור הגדול. הסיפור הגדול מחבר את החיים והמוות ליחידה אחת שיש בה שני חלקים המזינים זה את זה. ברמת המודעות הרגילה קשה לנו להבין זאת, אך לפי ההצעה כאן, הגיע הזמן להתקדם בהבנה הזו, גם אם אי אפשר להוכיח אותה במונחים הגיוניים. הסתמכות על שכל בלבד אינה מספיקה. אינטואיציה, דמיון, רגשות ויצירתיות הם חלק מן החוכמה האנושית, ואנו משתמשים גם בהם.

כותרת פרק 33 היא לדעת שזה זמני, לכאוב את העובדה הזו ולהפיק ממנה דברים נפלאים. החיבור אל המוות כדרך למימוש פוטנציאל החיים מצביע על תופעה פסיכולוגית מעניינת: אנו אוהבים לעצום את העיניים ולהתכחש לאמת פשוטה, גלויה ובלתי מסובכת. אין כאן אין שום סוד. אין קונספירציות. אנו נמצאים כאן לזמן מוגבל. זו התוכנית. הסכמנו לה. נכנסנו למשחק. אנו יודעים זאת היטב, ובכל זאת חלק בתוכנו מסרב להכיר בעובדה הזו. הסירוב הזה מייצר חרדות, מגבלות וכאב. הוא פוגע בחלקים משמעותיים בחיינו, משום שאיננו מתמודדים רגשית ומעשית עם הזמניות שלנו ושל האנשים שסביבנו.

במרחבי המוות אנו חוזרים לפגוש את האינסופיות שלנו ואת היעדר המגבלה. שם קיימת האפשרות לבחור אם להיכנס לחיי זמן, לחוות אובדן וסיומים, או להישאר במרחבי האינסוף. לכל נשמה יש בחירות משלה, מטרות ויעדים. מי שנמצא כאן נשלח מתוך החלטות נשמיות מסוימות, גם עבור עצמו וגם עבור הכלל. חלק מהאתגר הוא מפגש עם מה שבתרבות האנושית נחשב לעיתים כמשהו מצער, אולי אפילו ככישלון, והוא חלק בלתי נפרד מחיינו כאן.

יש תחושה שהעיסוק בזמניות סותר לכאורה את הרצון שלנו לחיות, ליצור, לאהוב, לבנות ולהתפתח. למה להתעסק בזמניות אם אנו רוצים חיים מלאים? אבל פעמים רבות דווקא אנשים שהתקרבו אל חוויית הזמניות, דרך מחלה קשה או חוויה מטלטלת אחרת, עברו שינוי משמעותי לטובה ביחסם לחיים. החוויה הייתה לעיתים טראומטית וכואבת, אבל הביאה איתה התפכחות אל האמת שהייתה שם מאז ומתמיד.

כאשר איננו מתייחסים להיותנו בעלי מגבלת זמן, אנו גם מוגבלים בחופש שלנו בתוך הזמן הזה. כל מרחב תקין מורכב משילוב בין חופש וגבולות. הגבולות מאפשרים לחופש להתקיים באופן משמעותי. ככל שאנו מחוברים יותר לעובדת הזמניות בצורה רגשית ותודעתית, כך אנו מסוגלים יותר לחוות חופש בתוך הגבולות.

למרות שאנו יודעים שמוות יקרה, אנו עדיין מופתעים בכל פעם מחדש. אנו בהלם כאשר אדם קרוב מת, למעט מצבים שבהם זה היה צפוי והדרגתי מאוד. ההלם הזה נובע מן הפער בין הידיעה לבין ההדחקה. אנו מתכננים תוכניות, וחשוב שיהיו תוכניות, אך התוכניות כמעט אף פעם אינן לוקחות בחשבון את עובדת הזמניות.

עלינו לכאוב את העובדה הזו, להכיר בה, להתאבל עליה, ולאחר מכן לעבור שינוי. אם יש לי מגבלה של זמן, כיצד זה מכון אותי? ככל שאני מחובר יותר לעובדה הזו, כך אני יכול להתחבר טוב יותר אל ההווה. הרגע הזה הוא באמת נצחי. אין לו גבולות. בו קיימת האנרגיה לשינוי, לפעולה, לריפוי.

כאשר אני מתכחש לזמניות, האנרגיה שלי זולגת לעבר ולעתיד, ואני מתמודד פחות עם מה שכואב. אני דוחה, דוחה, ולא מתפתח. ההתכחשות מצמצמת צמיחה.

כאן מופיעה נוסחה פשוטה: ככל שאני מחובר יותר לזמניות החיים, כך אני אמיתי יותר עם החיים עצמם, וכך אני מסוגל יותר להתחבר לאמת של הרגע הנוכחי. אמת זו אינה קלה, אבל רק בהווה יש את האנרגיה הנחוצה לשינויים גדולים.

לדעת שזה זמני. לכאוב את העובדה הזו. לחייך אל המוות. ומכאן להפיק מן המשחק הזה דברים טובים יותר. הכל מופק עכשיו. אין זמן אחר. העתיד איננו ממשי עדיין, והעבר כבר הפך חלק מן ההווה. בהווה ישנן הזדמנויות שאולי נחסמות רק משום שאנו שוכחים שאנו זמניים.

ככל שאני משלים עם מותי העתידי, אני אוסף יותר אנרגיה להווה. דרך הקשר עם המוות, ודרך החיוך אליו, אני מגייס משאבים פנימיים ומופנה לעבר היוזמה הבאה, השינוי הבא, שאולי ממילא הרגשתי זמן רב שהגיע זמנו.

ואז עולה השאלה: אולי עכשיו?

פרק 34: תחביביה של הנשמה

הגעה לפרק 34 משמעותה שעברנו כברת דרך, ושכל הנראה התחלנו לנסות ולהתנסות ברגעים של לחיך אל המוות, אפילו בשקט, בינינו ובינינו, מבלי שאיש רואה. ייתכן שעוד לא נעים לפרק את הטאבו הזה, שיש בו כאב, אובדן ופחד, ולהפוך אותו למשהו קליל יותר, משהו שאפשר ליצור איתו קשר, להתקרב אליו או לדבר איתו. אך אם הגענו עד לכאן, סימן שהתחלנו לחיך אל המוות בדרך כלשהי, או שלפחות משהו בפנים מוכן לשקול את האפשרות הזו. לא לזלזל בו ולא לזלזל בכאב הכרוך בו, אלא בנוסף לזה לחיך אליו, משום שהוא חלק מאיתנו, חלק גדול מאוד מאיתנו, ובגלל הנטייה האישית והתרבותית שלנו להתעלם ממנו אנו סובלים מרבים מהדברים הנובעים רק מן הפחד והבורות הקשורים למוות.

שלושת הפרקים האחרונים הולכים למרחבים יותר איזוטריים, וזה בלתי נמנע. בעיניי, השכלה רוחנית וחקירה רוחנית הן חלק חיוני לבריאות נפשית, להתפתחות ולצמיחה. השכלה רוחנית אינה נקנית ממוסד או מספר אחד, אלא מתהליך אישי שבו האדם פוגש דרך תחושת בטן את המידע המתאים לו, צולל בו וחוקר עד שהוא מרגיש מוכן לצרף שכבה נוספת של ידע. הידע יכול לבוא מספרים, משיחות, מקורס, ממורה, מתקשר, מאינטואיציה ומעוד ערוצים רבים. כאן אוסיף כמה אלמנטים מהשכלה הרוחנית שלי, שלדעתי קשורים לתהליך של לחיך אל המוות ותורמים להבנתו.

חלק 12, החלק האחרון של התהליך, הוא סיפורה של נשמה על קצה המזלג, חלק מסיפור גדול הרבה יותר. לא אוכל במסגרת המגבלות האנושיות לספר סיפור מפורט והגיוני על המושג נשמה, אך זה מרגיש נכון לשוחח עליו בהקשר של הלימוד הזה. פרק 34 מתמקד בתחביב של התנסות ומעורבות בהתגשמות חיים פיזיים. זו אתה, זה אתה. אם נשרטט זאת באופן ציורי, הקונספציה

אומרת שבמקור שלנו יש חלק מן האלוהות, העצמי הגבוה או הנשמה, עם שמות רבים. שם נמצא המקור שלנו, שם נמצא אני הרחב, המחובר לכל היש ולסיפור גדול יותר שאולי נקרא לו אלוהות, חיבור שהמוח ההגיוני איננו מסוגל לתפוס.

לכל נשמה יש צבעים, טבע, טמפרמנט, תחביבים והעדפות, דרכי התפתחות ורצונות להתנסות, וכן תרומתה הייחודית לסיפור הגדול. כך, ניתן לומר שיש מיליארדי נשמות שהתחביב שלהן הוא להשתתף בהתנסויות פיזיות. יש שחוזרות לכך פעמים רבות, ויש שנכנסות לכך בתקופות מסוימות בלבד. למה חשוב להגיד זאת? כדי להעניק פרופורציה נוספת לסיפור החיים, לדרמת החיים והמוות. אנו מגיעים לכאן מתוך בחירה, מתוך החלטה, מתוך היותנו נשמה הרפתקנית שבוחרת להשתתף בהרפתקה הזו.

כאשר אני מציע לחייך אל המוות, אני בעצם מציע לחייך אל המקור שלי, אל האמת שלי, אל המקום שממנו באתי. לחייך אל המוות הוא סוג של לעשות שלום, לומר אני זוכר, אני מכיר, אני מתעורר, אני מבין את הריחוק שיש לי כרגע מן המקור ואני רוצה להתקרב אליו בעודי חי. יש כאן משימה מתוקה למי שמתגשם כבן אדם ועובר תהליכים כאלה. תהליך שבו אנו כמו מחפשים מטמון, מסע גילוי ומסתורין, עם הפתעות וסימני שאלה רבים. מסע שבו רוב הגילויים עוברים דרך התנסויות מאתגרות, מה שאנו מכנים קרמה. המסע הזה מפתח את הנשמה, מרחיב ומצמיח אותה, ולכן הנשמה בוחרת לבוא לכאן. זו דרכה להתרחב.

לכל נשמה יש אפיק התרחבות משלה. התרחבות היא צורך פנימי. אנו קיימים כדי להתרחב, לשכלל, לשדרג, לרפא ולצמוח. אנו מרגישים זאת גם ברמת האדם. כך גם ברמת הנשמה. הנשמה בוחרת להתרחב דרך היצירה הזאת שנקראת להיות בן אנוש. כמו שאמן עובר תהליך דרך כל יצירה שהוא יוצר, משתנה ומתפתח דרכה, כך הנשמה מתפתחת דרך ההתגלמות האנושית.

לכן אני מדבר על תחביב. לנשמות יש תחביב. ואנו נפגשים כאן בזכות התחביבים המשותפים. אנו משחקים יחד משום שהתחביבים הפנימיים שלנו משיקים זה לזה. זו הסיבה שאנו רוצים לחייך אל המוות, כדי להתחבר לסיפור המקורי, כדי לדעת יותר ממנו, כדי להיות מסונכרנים טוב יותר עם המשימות הפנימיות, כדי להיות ביחסים מפויסים וידידותיים יותר עם סיפור החיים וכל הטראומות והאתגרים שעברנו ושעוד ניפגש בהם.

אנו רוצים לחייך אל המוות כדי להיות פחות בחשיכה, פחות באי ידיעה ואי הבנה, משום שההשכלה האמיתית של הסיפור הגדול לא עוברת דרך ספר ולא דרך תהליך הגיוני בלבד, אלא דרך המרחב החווייתי. לשם כך אנו נותנים לגיטימציה להתחבר לדברים הלא מוכרים. החיוך אל המוות מפשיר את הקרח ומשחרר ערוצים רגשיים וחוויתיים בינינו לבין הצד השני, וכך אנו יכולים להתחיל לקבל מידע שגם השכל ההגיוני יוכל להשתמש בו.

כמעט כל דבר טוב בחיי האדם מתחיל בחיור, אפילו חיור פנימי. חיור נותן אישור. עכשיו אנו עושים הפוך: מתאמנים בלחיור אל המוות, כפי שאפשר להתאמן בלחיור אל המראה כדי לפתח אהבה עצמית. כאן זו הרחבה של הפרקטיקה הזו. אני מחייר אל עצמי הגבוה, אל הנשמה, אל הסיפור הגדול. אני מחייר אל המוות ומתוך כך לומד דברים שלא יכולתי ללמוד בדרך אחרת.

פרק 35: הישגים נשמתיים

זה מאוד מרגש אותי להתקרב לסיום התוכנית הזאת שהתחלתי אותה בזמן מסוים. קלטתי עשרים ומשהו פרקים ואז נסיבות החיים לקחו אותי לכמה מקומות אחרים, עברו חודשים ארוכים ואז ברגע מסוים הגעתי להכרה שזה הזמן להשלים, והנה אני פה, פרק 35 מתוך 36.

אנחנו בשלושת הפרקים האחרונים, שהם קצת יותר אזוטריים, קצת יותר סיפורים של נשמה, גלגולי נשמות, תכלית בחיים, כל מיני דברים שבנויים על הנחות ותפיסות עולם, וכיצד אני מבין ורואה מנקודת המבט שלי, עם המגבלות האנושיות שלי, את סיפור הקיום האנושי כאן ושם. אני מאמין שזו דרך נכונה לסיים את התהליך הזה, אך אין הכרח שכל אחד יסכים. אפשר לקחת את זה כסוג של סיפור ולקחת ממנו את מה שמועיל. בסופו של דבר, לא משנה עד כמה הסיפור הזה בדיוק נכון, אין לי שום ספק לגבי הנחיצות של לחיור אל המוות, וכאשר מחייכים אל המוות באמת מתעניינים במקומות שאני מספר עליהם בשלושת הפרקים האלה.

כי ברגע שאני מפסיק לחיות עם חומה, מפסיק לפחד מהסיפור הגדול, פותח את עצמי להבנה שיש פה דברים שהשכל האנושי ומה שאפשר לראות ולמדוד אינם יכולים לתפוס, וכיוון שאני לא רק יצור שחי למען הישרדות אלא גם בן אדם עם רוח ושאיפה לצמיחה והתפתחות, הדברים האלה יעניינו אותי. כל אחד יתעניין בהם בדרכו. מה שחשוב בתהליך הזה הוא שאם נחייר אל המוות יותר ונהיה נחמדים אליו יותר ופחות נפחד ממנו, הוא יפתח את שעריו ויזמין אותנו לביקורים, מבלי למות.

דרך הדמיון, דרך התודעה שלנו, אני מאמין שבצד השני יש אפילו רצון שכך יהיה, אך אנחנו צריכים להכין את עצמנו מנטלית דרך התיידדות עם התופעות הלא מוסברות של החיים. ההתיידדות נעשית על ידי חיורים. לחיור יש כוח גדול מאוד, דיברתי על כך בפרק הקודם. לא לחינם כל התוכנית הזאת עוסקת בחיור, בחיור אל המוות, בחיור אל המקום הכואב והמפחיד הזה, רק כדי לגלות יום אחד שהוא לא רק באסוציאציה של כאב ופחד, אלא גם באסוציאציה של צמיחה, התפתחות, יצירתיות, אהבה, שינויים וריפוי.

פרק 35 מדבר על הישגים נשמתיים, הישגים שיכולים להיות שונים למדי מן ההישגים המוכרים לנו בחיים עצמם. זה נושא שאפשר לבנות עליו קורס שלם. זה נושא שמאפשר לערוך טלטול חיוני לכל כך הרבה תפיסות עולם שמגבילות אותנו. ככל שניער ונטלטל אותן, נמצא יותר ערך, משמעות ותועלת בכל רגע ורגע בחיינו, ללא תלות באיך בדיוק חיינו.

יש צורך לפרק כמה מיתוסים. מיתוסים מיושנים ומיותרים, הכרחיים לפירוק במקום שבו אנו מבקשים לחייך אל המוות. כאשר אנחנו מבקשים לחייך אל המוות, אנחנו מבקשים להכיר את הסיפור האמיתי, והסיפור האמיתי לפעמים קשה לתפיסה. הוא מאתגר, משבש תפיסות עולם, לעיתים כואב. אבל הוא הסיפור האמיתי, ועם הסיפור האמיתי אפשר לעשות דברים אמיתיים.

פרק 35 אומר שיש דבר כזה שנקרא הישג נשמתי. הישג בחיים האלה שהוא משמעותי ברמת הנשמה. והוא לא תמיד יהיה זהה למה שנתפס כאן כהישג ברמה האנושית. לפעמים, מתוך הצורך של הנשמה, האדם יבוא וישמש בתפקיד מסוים שרבים יחשיבו אותו כתפקיד נכשל, לא ראוי, בשוליים, חלש או מאכזב. אך ברמת הנשמה יש ערך גבוה להתנסות המדויקת הזאת. ההתנסות הזו, ההימצאות שם, ההתמודדות שם, היצירתיות שם, הניסיונות שם וגם האכזבות שם, כולם חלק ממשימה נשמתית מיוחדת.

יש צורך מסוים שההתנסות הזאת מספקת, צורך שמייצר אנרגיה ייחודית שחוזרת אל הנשמה ומרחיבה אותה. ברמה האנושית אנו נוטים להגדיר הצלחה במונחים מאוד מוגבלים. מי שסיים ראשון או קיבל ציון גבוה נחשב מצליח. מי שהתקבל למקום נחשב יוקרתי נחשב מצליח. מי שהתחתן עם מי שנתפס כאידאל נחשב מצליח. מי שהתעשר נחשב מצליח. הגדרות אלו מסמנות מספר מצומצם מאוד של אנשים כמצליחים, וכל שאר האנשים נמצאים כביכול מחוץ למעגל הזה.

אבל האמת רחוקה מזה. לעיתים ברגעים מסוימים, אולי בדיכאון או במשבר, אנחנו מסתכלים על חיינו ואומרים מה עשיתי, מה היה מיוחד בי, מה תרמתי, מה הערך של חיי. באותם רגעים אנחנו לא מסוגלים לראות את רשימת הישגים הגדולה שלנו, את המקומות שהיינו בהם, את הדברים שעשינו, את העובדה שהתמודדנו וכאבנו וניסינו והשפענו מבלי לדעת. אולי נגשנו לצרכים נשמתיים של אחרים בלי שהיינו מודעים לכך, והם נגשו לצרכים נשמתיים שלנו. כל אלה הישגים.

אנחנו עתירי הישגים. אתמול עשית משהו משמעותי, גם בלי לשים לב. אולי לעולם לא תדע על כך. אבל ברמת הנשמה זה ברור וידוע. קשה לנו להתחבר לתפיסה הזאת, כי קל לנו יותר להיות בביקורת עצמית ובשיפוטיים, לחשוב שאיננו מצליחים כמו אחרים, להתאכזב מעצמנו. קשה לנו לראות הישגים של מגע, של חיבה, של חיבוק, של עידוד, של תמיכה, של התמודדות עם כאב, של מבט מחודש על החיים. כל כך הרבה הישגים מתרחשים מבלי שנהיה מודעים לכך.

אם נתחיל לשים לב, לתת מקום וכבוד לדברים אלה ולראות שיש להם משמעות, נבין טוב יותר למה כדאי לחייך אל המוות. לחייך אל המוות מתוך ידיעה חדשה שיש משמעות לכל דרך חיים ולכל תוצאה של התמודדות, אפילו לאי התמודדות. למשחק החיים יש ערך גבוה הרבה יותר מכפי שהשכל האנושי מסוגל להבין.

ההישגים והצרכים הנשמתיים לא תמיד תואמים את מה שנדמה לנו כהישגים ממשיים לפי מדדים חברתיים. אנשים יכולים להיות בתהליך משמעותי בלי שנראה זאת מבחוץ. לפעמים אנו מזלזלים באחרים בלי לדעת מה הם עוברים ומה הם תורמים ברמה נשמטית.

אני מאמין שאפשר להתקרב לתפיסת העולם הזאת כאשר מחייכים אל המוות. כאשר מחייכים אל המוות הוא אומר לנו אתם בסדר, אנחנו מרוצים מכם, אתם עושים עבודה נפלאה, תמשיכו בכל דרך שהיא. אני מרחיב זאת עוד יותר בפרק הבא, פרק הפרידה. בינתיים, חייכו קצת יותר אל המוות ונסו להקשיב איך המוות מלטף, איך המוות אומר כל הכבוד על החיים האלה, בואו נמשיך גם מחר.

פרק 36: משימות והצלחות

לחייך אל המוות, פרק שלושים ושש. אני שמח על ההזדמנות לעשות עבודה סביב מערכת היחסים בינינו לבין המוות. אני שמח להניח אופציה, שבעיניי משקפת אבולוציה אנושית לדרגת מודעות גבוהה יותר, שבה אנחנו מתחילים לפתח התייחסות חיובית יותר, רכה יותר, סקרנית יותר ופתוחה יותר אל חלק שהוא אולי החשוב ביותר בסיפור החיים, או לפחות חלק שמגדיר אותם במידה רבה. קצת מפתיע לראות כיצד אנחנו, כיצורים שתופסים את עצמם מתוחכמים, נאורים ופתוחים, כמעט לא מתקרבים לאזור הזה. למה זה קורה. מפני שאי אפשר להבין את זה באופן רגיל. מפני שזה נדמה כאפלה, כחשיכה, כמשהו שאי אפשר להגיע אליו עם כלי המדידה שלנו, עם הטלסקופים שלנו, עם המדע שלנו. אי אפשר, וזה גם מפחיד אותנו מאוד, ולכן איננו נכנסים לשם.

נכון, אי אפשר להיכנס לשם בכלים של היגיון ומדע רגיל. אין כניסה דרך השכל ההגיוני בלבד. יש אפשרות להיכנס לשם דרך צד ימין של המוח שלנו, דרך אותו חלק באינטלקט שיועד להרגיש מידע, לחוות מציאות, לחוות דברים שמתרחשים גם אם אי אפשר להסביר אותם, לדעת שהם קיימים גם כשלא ניתן לסדר אותם בתוך מבנה הגיוני. בשביל זה נחייך אל המוות. כדי לפתוח את התודעה. מה שאני מחייך אליו הוא משהו שאני מוכן יותר להתקרב אליו. וכשאני מוכן יותר להתקרב, אני יכול לראות טוב יותר מה יש בו, גם אם אינני מבין עד הסוף מה יש שם. יש חלקים עמוקים בתוכי שיכולים להבין, אם רק אתן להם מקום. אם אתן להם מעמד משמעותי יותר בתוך אותו אזור שבי ששופט, בודק, מנתח ומנסה להבין את המציאות.

כאשר אני מצמצם את עצמי לניסיון להבין את המציאות רק דרך הכלים של היגיון ושל מוח שמאל, אני בעצם מצמצם את עצמי. זה אפילו אירוני, משום שמוח שמאל בסופו של דבר רק אוסף ומארגן מידע שהוא כבר קיבל כאמיתי. הוא סוג של ספרייה של העובדות שנקלטו במשך החיים האלה. הוא אינו רואה מעבר. מבחינתו, עד שלא תהיה הוכחה מוסמכת למשהו, על ידי גורם שהוגדר כסמכות, הדבר לא נכנס למדף הידע.

כאשר אנו רוצים ללכת לאזורים שמעבר לכללי המשחק המוכרים, אזורים שחשובים לנו וקובעים את חיינו, אנו צריכים לצאת מעט מחוץ לספרייה הזאת, שצברה את הידע ההגיוני, ולפתוח את עצמנו לעולמות אחרים של ידע. לשם כך נחייך אל המוות. כי כשמחייכים אל המוות ונכנסים לשם ברמת התודעה, יכולים לראות דברים שלעולם לא היינו רואים באמצעות חשיבה הגיונית בלבד, דברים חשובים לנו מאוד, קרובים לנו מאוד ומשמעותיים לנו מאוד.

בעיניי, אי נכונות לחייך אל המוות, אי נכונות לחפש את הדרכים הרגשיות, הרוחניות והיצירתיות להתקרב אליו, אינה משקפת חוכמה, התפתחות או קידמה. חלק מרכזי בהבנה שאני מבקש להביא כאן הוא שמוות וחיים פיזיים הם שני מרכיבים קשורים. הם מזינים זה את זה, אינם נפרדים ואינם מנותקים. הם משרתים אינטרסים של שני הצדדים. זו עבודת צוות.

אנחנו רוצים להכיר את השותף שלנו. המוות הוא סוג של שותף. הוא זה שהביא אותנו לכאן ואנחנו נחזור אליו. הוא מזין אותנו שוב ושוב. הוא מגיב לנו, דוחף אותנו, מכוון אותנו. ויש לו גם הסברים, בדרכו, לכל מיני דברים מוזרים שאנו פוגשים כאן ונאלצים להתמודד איתם. זה אחד המקומות המרתקים ביותר שניתן לדמיין, כאשר מפחדים פחות. וכדי לפחד פחות עלינו להסכים לעשות פעולה שממסה לבבות וממסה מחסומים, והיא חיוך.

כאשר אני ניגש לאדם זר ואני מחייך אליו, איך תתפתח השיחה. ומה יקרה אם לא אחייך. סביר שנישאר במתח, בפחד, בנפרדות. אם אפנה אליו בנימוס ובחיוך, יש סיכוי גדול שגם הוא יחייך אליי. זה סוג של קסם. הקסם הזה נמצא בידינו בכל מישור. אפשר להפעיל אותו גם מול המקום הזה, המשמעותי כל כך, שנקרא מוות. לשם כך נועדה הסדרה הזאת, על כל שלושים ושישה פרקים.

פרק שלושים ושש מסיים, ובו אתייחס לעוד מספר רעיונות אזוטריים. בעיניי הם חשובים למי שבחר לחייך אל המוות. פרק שלושים ושש אומר כך: באנו עם רשימת משימות. נעשה מה שנעשה, וזה תמיד יהיה מצוין. לא משנה מה נצליח או לא נצליח, לדעתנו. לא משנה מה נספיק או לא נספיק. זה מצוין.

זה לא נשמע סביר, לא נראה מציאותי, ויחד עם זאת זה חלק מן המהלך הכולל. הסדרה כולה עוסקת בדברים שאינם נתפסים כרגילים או "מציאותיים", אלא כמשהו שמעבר לגבולות המוכר. מי שבא לכאן, מי שמקשיב, סימן שיש בו סקרנות למעבר.

באנו עם רשימת משימות, רשימת אתגרים, רשימת התנסויות פוטנציאליות שנוכל לעבור, עם צמתים ועם בחירות שונות שנוכל לבחור בהן. נעשה מה שנעשה, וזה תמיד יהיה מצוין ברמה הנשמטית. באנו לכאן ממרחב של אהבה, למטרות גבוהות. עצם ההגעה שלנו לפה היא כבר בחירה משמעותית. יש מי שיקרא לזה התנדבות נשמטית.

אנחנו באים לכאן ומשתתפים במשחק חברתי, במשחק פיזי, במשחק רגשי, במשחק יצירתי, במשחק רוחני. הקרמה נמצאת כאן ומניעה אותנו להתנסות בתהליכים שלא היינו יכולים להעלות בדעתנו מראש. אנו עוברים התנסויות רבות, לפעמים מרגישים שקרה משהו טוב, לפעמים מרגישים בדיוק להפך, לפעמים יש אכזבה ולפעמים שביעות רצון. יש רגעים של עונג ורגעים של קושי גדול.

כאשר מחייכים אל המוות, אפשר להתחבר בהדרגה להלך רוח אחר: זה לא משנה כל כך מה בדיוק עשינו, כמה סימנו "וי" וכמה לא. העיקר הוא שהגענו לכאן. זה מצוין שאתה כאן. זה מצוין שאת כאן. זה המקום שבו המוות מחייך אלינו בחזרה ומנסה להסביר לנו שאין הרבה תועלת בביקורת עצמית מוגזמת, בציפיות קשיחות מעצמנו, שאם לא נמלא אותן אז כביכול בזבזנו את זמננו או "לא היינו בסדר". אלה אשליות.

גם הזמן עצמו הוא במידה רבה אשליה. במרחבי המוות לא מודדים זמן בשעון. נמצאים שם בתוך הווה מתמשך. גם כאן, למעשה, אנחנו בהווה מתמשך, אך איננו מפותחים מספיק כדי לתפוס זאת. אפשר להתפתח, בין השאר, דרך ההתעקשות לחייך אל המוות.

זה אינו אומר שלא נתאבל או שלא נכאב כאשר דברים מתים לנו. להיפך, אנחנו אמורים להתאבל ולהכאיב מאוד כשיש אובדן. אבל ברגעים שבהם איננו בתוך אבל חד, ברגעים שבהם מעט החלמנו, ברגעי שגרה, אלה הרגעים שבהם נרצה להגדיל את הקשר שלנו עם אותו אזור אחר.

אם נזכור שבאנו עם רשימת משימות, עם מגוון עניינים שבאנו לפגוש ולעשות, נוכל אולי לראות שגם אם לא עשינו בדיוק את מה שדמיינו, עדיין יש ערך רב לעצם ההימצאות כאן, לעצם התנועה שלנו בעולם הזה, למשפחה שבה נולדנו, לעיר שבה חיינו, לקונפליקטים, לסיפורים האישיים והלאומיים שבהם אנו מצויים. עצם ההשתתפות במשחק הזה היא כבר חלק משמעותי מן המשימות.

סביר שחלק מן הדברים נבחר ונממש, וחלק לא. יתקיימו צמתים שונים, לעיתים נבחר כך ולעיתים אחרת. ברמה הרחבה יותר, עצם ההגעה, עצם הנוכחות, עצם ההשתתפות במסע הזה, שווים בערכם לכל דרך ביטוי אחרת שנבחר כאן. אין דירוג אמיתי, אין "הוא הצליח" ו"היא נכשלה" במובן נשמתי.

כאשר מחייכים אל המוות, מתחילים להבין שחלק גדול מן ההגדרות של הצלחה וכישלון הן יצירה שלנו בתוך תחושת נפרדות, בתוך מצב שבו טרם התפתחנו מספיק. כשאנחנו מתפתחים יותר, מחייכים יותר אל המוות, אל החיים ואל הסיפור כולו, ואולי אפילו מצליחים להכניס מעט הומור, אנו מתחילים להתחבר לסיפור גדול יותר, שלפעמים נשמע מוזר. סיפור שאומר שיש כאן הרבה עבודה לעשות, וכל עבודה שנעשית במרחב הזה היא מבורכת ומקודשת.

אני לא מבקש כאן להסביר מעבר לזה. אפשר לראות בזה נקודת פתיחה לקורס אחר. יש לכך השלכות רבות, של חופש, של יצירתיות, של מתן רשות פנימית לאדם להתנסות וגם לטעות כחלק מן התוכנית.

אני מציע דבר אחד פשוט להפנמה: לקחת משימה מסובכת ולהפוך אותה לפשוטה. לחייך אל המוות. לחייך אל המראה כשאני רואה את עצמי, ולחייך אל המוות. לחייך גם אל עוד דברים, ככל שניתן. זה אינו בא במקום התמודדות עם כאב ועם קשיים. לא תמיד נוכל לחייך. אבל אותו חלק שנמצא שם, שמקיף אותנו ומשפיע עלינו, מבקש שניצור איתו קשר.

כאשר ניצור איתו קשר, נוכל לגדול יחד איתו ולהפוך את חוויית החיים כאן למשמעותית יותר, מהנה יותר ומתגמלת יותר. לחייך אל המוות.