

ברגע הזה ממש



"הגיע הזמן שהאנושות תתעורר למצב מודעות חדש", אומר המורה הרוחני הידוע אקהרט טולה, שביקר באחרונה בארץ. לדבריו, כשמערכת היחסים שלנו עם הרגע הזה תשתנה, כל חיינו ישתנו לטובה ונחווה הרבה פחות סבל והרבה יותר רגעים של אושר. התעוררות למצב מודעות חדש היא הדרך לשנות את מערכת היחסים הזאת

"מהי מערכת היחסים שלך עם הרגע הזה?" היא שאלת המפתח על פי אקהרט טולה. עלינו להתעורר למצב מודעות חדש, כלומר להיות נוכחים יותר בכאן ובעכשיו ומזהים פחות עם זרם המחשבות האוטומטי על העבר או על העתיד. זהו המסר המרכזי שטולה, מורה רוחני ומחברם של רבי המכר "כוחו של הרגע הזה" (הוצאת פראג), "ארץ חדשה" (הוצאת אופוס) ו"דממה מדברת" (הוצאת פראג), מלמד ומעביר בהרצאות ובסמינרים הרבים שהוא מנחה ברחבי העולם בשלושת העשורים האחרונים. זה גם מה שהוא בא לספר לנו, הישראלים, בתחילת השנה העברית החדשה בהיכל התרבות בתל אביב, כשהגיע בפעם הראשונה לביקור בארץ.



הנביא של המאה

הספרים והמסרים של טולה הגיעו למיליוני אנשים ברחבי העולם, והעיתון "ניו יורק טיימס" הגדיר אותו "הסופר הרוחני הפופולרי ביותר של האומה". ואולם, פריצת הדרך הגדולה שלו מבחינת חשיפה ופרסום הגיעה לאחר ש"התגלה" על ידי תלמידה מפורסמת שלו - אשת הטלוויזיה והרוח **אופרה וינפרי**, שקיבלה את הספר "כוחו של הרגע הזה" ואמרה שהוא שינה את חייה. טולה, שממעט להתראיין ולהיחשף, אף שיתף איתה פעולה בסדרה של ראיונות טלוויזיוניים ושיעורים אינטרנטיים בינלאומיים, והיא הדביקה לו את הכינוי "הנביא של המאה ה־21".

אין ספק שהאיש, שחוגג השנה 70 שנה, רגיל לדבר לקהלים גדולים, ונראה כי הוא אינו מתרגש מכך. באחד הראיונות שהתקיימו עמו בעבר הוא אמר שהוא אף פעם אינו מתכוון להרצאה או לסמינר ושהוא אף פעם אינו יודע על מה ידבר בדיוק, הוא פשוט

יודע בעברית". הוא התיישב על כיסא פשוט ליד שולחן קטן עם כוס מים וזר פרחים במרכז הבמה הריקה, ולמעט תנועות ידיים קלות הוא לא זז ממקומו כמעט לאורך כל ההרצאה הרהוטה בת השעתיים שנתן. טולה דיבר בקול שקט, ללא פירוטכניקה, מוזיקה או עזרים כגון כגון דפים או מצגת. הוא עבר מנושא לנושא, עצר מדי פעם, נשם בשקט והביט על הקהל. הקול שלו נמוך, מעט מונוטוני ואפילו "מרדים", אך הקהל נותר מרותק ושתה בצמא את דבריו. נדמה שיש לטולה הומור משלו ושהוא לא לוקח את עצמו יותר מדי ברצינות. מה שחשוב מבחינתו הוא המסר שהוא בא להעביר, ולכן הוא מנטרל את כל "רעשי הרקע". המסר, אף שאינו חדש לי ואולי גם לרבים בקהל, חלחל עמוק פנימה, הרבה מעבר למילים שאמר, מעצם הנוכחות הערה, השקטה והמודעת שהוא מביא איתו. היה מרגש לראות אולם מלא ב־2,500 איש - קהל מגוון שצמא לידע, ללמידה ובעיקר

"כשאנו מתלוננים על הרגע הזה, במקום לומר לו 'כן' בפשטות, אנו סובלים. אין צורך לקטק, לשפוט אותו, להיות קורבן או לחפש אשמים. אם אפשר לעשות משהו בקשר למצב ברגע הזה עושים אותו, ואם לא, מקבלים אותו כפי שהוא. הבעיה מתחילה לא עם 'המצב' עצמו, אלא במיינד שלנו, שמספר לנו 'סיפור' על 'המצב'"

"ער" ונוכח ברגע, ואומר בשלווה את מה שעולה ונובע מהתודעה שלו באותו רגע. מאז שקראתי לראשונה את "כוחו של הרגע הזה", לפני כ־14 שנה, וכמי שלומדת מטולה בעשור האחרון דרך ההרצאות והסמינרים האינטרנטיים שלו, סקרן אותי מאוד לפגוש אותו באופן אישי. לכן, הייתה זו לי חוויה מרגשת ומיוחדת לראות אותו ב"לייב" בספטמבר האחרון בתל אביב.

טולה שונה ממנטורים להתפתחות אישית וממורים רוחניים ידועים בארץ ובעולם. הוא מביא איכות אחרת, וזה אולי הדבר שהכי הקסים אותי במפגש עמו. הוא קטן פיזית, אך ענק רוחנית; איש פשוט וצנוע, נטול מניירות.

טולה עלה לבמה בהליכה אטית במקצת, כשהוא לבוש חליפה מיושנת בצבע בז'. "שלום", הוא אמר בעברית כשידייו על לבו בתנועת נמוסטה, והוסיף באנגלית בחיוך נבון: "לצערך, זוהי המילה היחידה שאני

לחוות את המקום הזה בתוכם, להיות נוכחים, להתעורר ולהכיר במי שהם באמת, ולו לרגע אחד או שניים. לדברי טולה, כשאנו מתלוננים על הרגע הזה, במקום לומר לו "כן" בפשטות, אנו סובלים. "אין צורך לקטר, לשפוט אותו, להיות קורבן או לחפש אשמים", הוא אומר. "אם אפשר לעשות משהו בקשר למצב ברגע הזה עושים אותו, ואם לא, מקבלים אותו כפי שהוא. הבעיה מתחילה לא עם 'המצב' עצמו, אלא במיינד שלנו, שמספר לנו 'סיפור' על 'המצב'". טולה אומר כי הפרשנות שלנו את המצב, ולא המצב עצמו, היא שגורמת לנו לסבל תמידי. "הנרטיב בראש שלנו, 'הסיפור', מבסס את התחושה שלנו לגבי עצמנו, וזה מה שגורם לנו להיות לא מאושרים. ואולם, איננו יודעים זאת כי אנחנו מאמינים ש'הסיפור' הוא המציאות", הוא מבהיר. "נוכחות", מסביר טולה, "היא להיות מודע למה שהמיינד מספר לנו. רק אז נוצרת לנו אפשרות לבחור את התגובה שלנו, ולא לפעול על פי התכנות האוטומטי שקיים בנו. כשאנחנו לומדים להתבונן במיינד שלנו, דרך מדיטציה למשל, אנו נוכחים בכאן ובעכשיו, וזה מאפשר לנו חופש".

עם זאת, טולה אינו מתכחש לכך שהחיים בממד הפיזי קשים חלק מהזמן, ומדגיש בצחוק כי "גם אם הכול עובד טוב כיום בחייכם, חכו קצת, כי החיים לא יעזבו אתכם במנוחה, הם כל הזמן מתערבים וממשיכים להכשיל אתכם ולהציב אתגרים בפניכם". טולה יודע היטב על מה הוא מדבר כי גם לו הייתה ילדות קשה. הוא נולד בגרמניה בשם אולריך, והיו תקופות ארוכות שבהן סבל ממתח ומדיכאון. הוא אף חשב לשים קץ לחייו כמה פעמים משום שמאס בחייו כפי שהם.

כל זה היה נכון עד לרגע אחד בגיל 29, באנגליה, שבו התרחש "השינוי הפנימי" כדבריו, או "ההארה" בשפת הרוח. על רגע ההארה הזה, שבו הוא זכה בתחושה עמוקה של שלוה, שלדבריו מלווה אותו עד היום, סיפר טולה באחד מהראיונות עמו.

"לילה אחד התעוררתי בתחושת לחץ אדירה. הרגשתי שהכול חסר משמעות וחשתי תחושת תיעוב לעולם, ובעיקר לקיום העצמי שלי. 'מה הטעם לחיות במצב הסבל הזה? אני לא יכול לחיות עם עצמי יותר', זו הייתה מחשבה שחזרה על עצמה במיינד שלי. ואולם, אז עלתה בי תובנה

לחיות את המקום הזה בתוכם, להיות נוכחים, להתעורר ולהכיר במי שהם באמת, ולו לרגע אחד או שניים. לדברי טולה, כשאנו מתלוננים על הרגע הזה, במקום לומר לו "כן" בפשטות, אנו סובלים. "אין צורך לקטר, לשפוט אותו, להיות קורבן או לחפש אשמים", הוא אומר. "אם אפשר לעשות משהו בקשר למצב ברגע הזה עושים אותו, ואם לא, מקבלים אותו כפי שהוא. הבעיה מתחילה לא עם 'המצב' עצמו, אלא במיינד שלנו, שמספר לנו 'סיפור' על 'המצב'". טולה אומר כי הפרשנות שלנו את המצב, ולא המצב עצמו, היא שגורמת לנו לסבל תמידי. "הנרטיב בראש שלנו, 'הסיפור', מבסס את התחושה שלנו לגבי עצמנו, וזה מה שגורם לנו להיות לא מאושרים. ואולם, איננו יודעים זאת כי אנחנו מאמינים ש'הסיפור' הוא המציאות", הוא מבהיר. "נוכחות", מסביר טולה, "היא להיות מודע למה שהמיינד מספר לנו. רק אז נוצרת לנו אפשרות לבחור את התגובה שלנו, ולא לפעול על פי התכנות האוטומטי שקיים בנו. כשאנחנו לומדים להתבונן במיינד שלנו, דרך מדיטציה למשל, אנו נוכחים בכאן ובעכשיו, וזה מאפשר לנו חופש".

עם זאת, טולה אינו מתכחש לכך שהחיים בממד הפיזי קשים חלק מהזמן, ומדגיש בצחוק כי "גם אם הכול עובד טוב כיום בחייכם, חכו קצת, כי החיים לא יעזבו אתכם במנוחה, הם כל הזמן מתערבים וממשיכים להכשיל אתכם ולהציב אתגרים בפניכם". טולה יודע היטב על מה הוא מדבר כי גם לו הייתה ילדות קשה. הוא נולד בגרמניה בשם אולריך, והיו תקופות ארוכות שבהן סבל ממתח ומדיכאון. הוא אף חשב לשים קץ לחייו כמה פעמים משום שמאס בחייו כפי שהם.

עם זאת, טולה אינו מתכחש לכך שהחיים בממד הפיזי קשים חלק מהזמן, ומדגיש בצחוק כי "גם אם הכול עובד טוב כיום בחייכם, חכו קצת, כי החיים לא יעזבו אתכם במנוחה, הם כל הזמן מתערבים וממשיכים להכשיל אתכם ולהציב אתגרים בפניכם". טולה יודע היטב על מה הוא מדבר כי גם לו הייתה ילדות קשה. הוא נולד בגרמניה בשם אולריך, והיו תקופות ארוכות שבהן סבל ממתח ומדיכאון. הוא אף חשב לשים קץ לחייו כמה פעמים משום שמאס בחייו כפי שהם.

"כשאתה מזדהה עם המיינד, עם החשיבה, ה'אני הנני' מועלם על ידי הפעילות המחשבתית. הזהות האמיתית שלך, מי שאתה באמת, לא נמצאת בסיפור ואינה נמצאת בעבר. העבר אינו מי שאתה, הוא רק מחשבה בראשך. גם העתיד טרם התרחש והוא רק מחשבה בראשך. ה'אני הנני' נמצא רק ברגע הנוכחי, בנוכחות המודעת. זה נקרא 'לדעת את עצמנו'"

אחרת: 'מי זה העצמי הזה שאני יכול לחיות איתו, האם יש שניים ממני - 'האני' והעצמי', שאני לא יכול לחיות איתו, ואולי רק אחד מהם אמיתי?'. הייתי בהכרה, אך המחשבות נעלמו לחלוטין. בשלב מסוים הרגשתי מעין אנרגיית וורטקס שסוחפת אותי פנימה. גופי החל לרעוד, פחדתי, ואז שמעתי מעין קול פנימי שאמר 'אל תתנגד לכולם'. לפתע הפחד נעלם, ואפשרתי לעצמי ליפול לתוך הריק, ואין לי שום זיכרון מעבר לזה. "התעוררתי בבוקר לקול ציוץ של ציפור בחלון. לא שמעתי קול כזה לפני כן. עיני היו עצומות וראיתי



צילום: Istock by Getty Images

למצב הטבעי שלי. תפקדתי בעולם, אך ידעתי שמשהו משמעותי קרה לי, שאותו לא הבנתי אז. רק שנים אחרי כן, כשלמדתי תורות רוחניות שונות, הבנתי שמה שכולם מחפשים כבר קרה לי. הבנתי שהסבל החזק של אותו לילה אילץ את התודעה שלי לסגת מההזדהות שלה עם העצמי הפוחד והסובל, ושהוא בסך הכול המצאה של המיינד".

שער אל המקור

לאחר השינוי, החל טולה במסע לגילוי עצמי. לאטרלאט הוא החל גם ללמד מודעות עצמית ולתת ייעוץ רוחני למי שפנו אליו. בהמשך הוא עבר לאמריקה הצפונית ובה החל לכתוב את ספרו הראשון. היום הוא חי בוונקובר, קנדה, עם רעייתו **קים אנג**, שהגיעה איתו ללמד בארץ. בשנת 1999 פרסם טולה את ספרו "כוחו של הרגע הזה", מודרך רוחני להארה, המדבר

בעיני רוחי מעין יהלום יקר. כן, אם יהלום היה משמיע קול, כך זה היה נשמע. פקחתי את עיניי, והאור הראשון נכנס דרך הווילון. בלי שום מחשבה הרגשתי, ידעתי, שיש הרבה יותר באור מאשר אנחנו מבינים. האור הרך דרך הווילון היה האהבה עצמה. דמעות כיסו את עיניי, קמתי והסתובבתי בחדר. הכרתי אותו, אך הכול נראה לי חדש ויפה כאילו רק עכשיו נוצר, הכול נצץ.

"באותו יום הסתובבתי בעיר, משתאה מהקסם של העולם כאילו רק נולדתי. במשך חמישה חודשים חייתי בשקט עמוק ובתחושת 'בלים'. זה נהפך

על הרגע הזה, ההווה, כעל שער אל המקור, אל אלוהים - לעומת ההזדהות עם האגו ועם המחשבות על העבר והעתיד, שגורמות לנו סבל. מאז שווינפרי אמרה בתכניתה הפופולרית בטלוויזיה שהספר השפיע עליה במיוחד, זרח כוכבו והוא תורגם ל־33 שפות ונמכר במיליוני עותקים. בשנת 2005 יצא ספרו "ארץ חדשה", שמכר כעבור חודשיים בלבד שלושה מיליון וחצי עותקים. טולה שואב השראה ממסורות רוחניות שונות. הוא מרבה לצטט את **בודהה**, את **ישו**, את הברית החדשה וטקסטים וודיים הודיים עתיקים ואף שואב השראה ממקורות סופיים, מהקבלה ומהיהדות. הוא מחבר בין כל המסורות ומדגיש תובנה אחת שעוברת בכולן כחות השני: האלוהות, היקום, תודעת המשיח, בודהה - השם לא משנה - קיימים גם בתוכנו, והכול מוגדר כשדה אחד שכולנו מחוברים אליו, ולפיכך מסקנתו היא שכולנו אחד.

"בתנ"ך, כשאלוהים נשאל על ידי **משה** 'מה

שאתה באמת, לא נמצאת בסיפור ואינה נמצאת בעבר. העבר אינו מי שאתה, הוא רק מחשבה בראשך. גם העתיד טרם התרחש והוא רק מחשבה בראשך, קונספט מנטלי. 'היאני הנני' נמצא רק ברגע הנוכחי, בנוכחות המודעת. זה נקרא 'לדעת את עצמנו', ולהרגיש זאת זה דבר נפלא. כשזה קורה, הסבל בחיים יורד באופן משמעותי. עדיין יש בעיות ויש אתגרים, אבל הם כבר לא יתורגמו בתוכנו לאומללות ולסבל, אלא ליאה, זה פשוט אתגר נוסף, זה הכול. זה משחרר."

מודעות רחבה יותר

לדברי טולה, ההתעוררות הראשונה מתרחשת כשלתע אתה מודע לכך שיש לך קול נוסף בראש. נוצר מרווח של מודעות: "רגע, אני לא הקול הזה, אני לא המחשבה", ואז יש התעוררות מהמחשבה ופחות סבל. בודהה קרא לזה "סוף הסבל", "נירוונה"; ישו קרא לזה "מלכות שמים", "גן עדן"; ובבודהיזם זהו גם מושג ה"ריקות".

"הסבל שהמיינד גורם לנו דוחף אותנו להתעורר למצב מודעות גבוה יותר ועמוק יותר. יש כעת בפלנטה אלפי בני אדם שמתעוררים אליו. אם פעם זו הייתה פריבילגיה של יחידי סגולה, היום ברור שהאנושות כולה חייבת להתפתח למצב הזה, אחרת אין לה סיכויים רבים לשרוד. חשוב לחוות את המצב הזה, לא לדבר עליו, כי זה מה שיגרום לשינוי מבפנים"

שמד'י, הוא עונה: 'אני הנני' ("אהיה אשר אהיה" במקור העברי, ובאנגלית "I Am That" - אדבק). זוהי כנראה האמת העמוקה ביותר שבוטאה בכתבים רוחניים כלשהם. זוהי המהות של אלוהים, ההווה עצמה, ובשפה העברית אסור אפילו להגות את השם המפורש", אומר טולה. "ואולם, אלוהים אומר לנו פה, בפעם היחידה שמצוין שמו - זה גם מי שאתם".

טולה אומר כי הרעש המנטלי שלנו, הקולות הפנימיים שמדברים לנו בתוך הראש, מסתירים זאת מאיתנו.

"החשיבה היא דבר מדהים, אך משלמים עליה מחיר כבד. בני אדם הולכים לאיבוד בתוך המחשבות שלהם וכך הם מאבדים את ההווה, שמאפשרת לנו להיות מחוברים למקור, למשהו גדול מאיתנו.

"כשאתה מזדהה עם המיינד, עם החשיבה, היאני הנני מועלם על ידי הפעילות המחשבתית. הזהות האמיתית שלך, מי

מצביעות על כך שיש משהו דפוק בבני האדם. זוהי המשמעות האמיתית של המושג "חטא", שהוא לדעתו מצב של חוסר תפקוד ושל חוסר מודעות ושווה ערך לסבל. בד בבד, הוא הדגיש כי אותן מסורות מעניקות תקווה בכך שהן אומרות שיש דרך מעבר לכך ואפשר להתעורר.

לשאלה האם אפשר להתפתח אישית ורוחנית לא דרך כאב או סבל, השיב טולה כי "התשובה חיובית, אך רוב האנושות תתפתח דרך סבל. המטרה של העבודה הרוחנית היא להתעמק, להכיר את עצמך, לגדול ולצמוח מתוך מודעות רחבה יותר, מתוך מקום של שלוה ולא של מתח, מתוך מקום של עוצמה והודיה ולא של כאב וסבל. הדרך לשם מתחילה ביכולת להיות כאן ועכשיו; להרגיש את הרגע, את ההווה. מכאן מתחילה הדרך הרוחנית לשקט פנימי, לדיוק, לקבלת החלטות נכונות, להוקרה ולאושר".

עם זאת, לסבל, לדבריו, יש תפקיד חשוב בהתפתחות התודעה האנושית.

"הסבל שהמיינד גורם לנו דוחף אותנו להתעורר למצב מודעות גבוה יותר ועמוק יותר. יש כעת בפלנטה אלפי בני אדם שמתעוררים אליו, ולכן גם רובכם כאן היום", הוא הבהיר. "המודעות החדשה הזאת מתעוררת במי שמגיעים לסמינרים מסוג זה, כולל מי שיושבים באולם, ממש ברגע הזה".

בעיניו, זהו מצב התודעה החדש, "הארץ החדשה" כפי שהוא מכנה אותו בספרו, שהאנושות הולכת לקראתו.

"אם פעם זו הייתה פריבילגיה של יחידי סגולה, היום ברור שהאנושות כולה חייבת להתפתח למצב הזה, אחרת אין לה סיכויים רבים לשרוד", הוא אמר. "אפשר לקרוא לזה 'מודעות', 'נוכחות', 'תודעה' או 'חיים', השם לא משנה. מה שחשוב הוא לחוות את המצב הזה, לא לדבר עליו, כי זה מה שיגרום לשינוי מבפנים".

בהירות ערה ופשוטה

באירוע טולה הזמין את הקהל לתרגל איתו ביחד נוכחות.

"כעת, כשאפסיק לדבר אתם תפסיקו לחשוב, ולו לכמה שניות. אל דאגה, אתם לא תיעלמו", הוא צחק, "אבל ייתכן שלרגע תשכחו מהסיפור הקשה שלכם. בואו רק נעמיד פנים, לרגע קט, שרק הרגע הזה קיים.



"במקום להתווכח עם המציאות, עלינו לקבל את מה שיש כפי שהוא ולהצליח לחיות בהרמוניה עם מה שקיים ברגע הזה - רק אז אנו מתעוררים. כשלא נתכחש עוד למה שיש, נוכל לפגוש מרחב של נוכחות טהורה. נוכל להסתכל על פרח במצב של בהירות ערה ופשוטה, ללא צורך להוסיף לו שום דבר או לפרש אותו"

שמשו חיצוני - תואר, כסף, חפץ, אדם - יעשה אותנו שלמים או מאושרים.

"כשאתם מפסיקים לחכות שהעולם יעשה אתכם שמחים ומסופקים, ומרשים לרגע הזה להיות כפי שהוא, החיים נהפכים למספקים מאוד. כשמאפשרים לרגע הזה פשוט להיות מה שהוא, נוצר מרחב של שלוה, שגורם לנו לחוש סיפוק עמוק שלא תלוי במה שקורה או שלא קורה".

איך בכל זאת אפשר לעצור את החשיבה האוטומטית השלילית, את חשיבת היתר?

"זה קשה מאוד ונעשה קשה יותר משנה

מודעים, ואתם יודעים שאתם מודעים".

בד בבד, טולה טוען כי "במקום להתווכח עם המציאות, עלינו לקבל את מה שיש כפי שהוא ולהצליח לחיות בהרמוניה עם מה שקיים ברגע הזה - רק אז אנו מתעוררים. זהו התרגול הרוחני הכי משמעותי שאי פעם נעשה. כשלא נתכחש עוד למה שיש, נוכל לפגוש מרחב של נוכחות טהורה. נוכל להסתכל על השמים או על פרח במצב של בהירות ערה ופשוטה, ללא צורך להוסיף להם שום דבר או לפרש אותם".

סוד האושר בעיניו הוא להפסיק לצפות

לשנה. זהו עידן של גירויים אינסופיים, של צפייה בפיסבוק בחברים 'שתמיד נראים מאושרים יותר', של חוסר שקט, של השוואתיות, של ביקורת עצמית ושל שיפוטיות של הסביבה החיצונית והפנימית. ואולם, באמצעות מדיטציה, לקיחת צעד אחד בכל פעם והתבוננות פנימית אותנטית, אנחנו יכולים תמיד ללמוד שהמצב טוב הרבה יותר מכפי שחשבנו. "מרבית הדאגות שלנו מיותרות. דאגה היא פעולה מיותרת והרסנית. אם תיזכרו בדאגות שהעסיקו אתכם בעבר, תגלו בדיעבד שרובן המכריע היה מיותר. לכן, המטרה שלנו היא להפחית את המחשבות המיותרות, שיוצרות רגש של דאגה על העבר או על העתיד, ולהתרכז בהווה. מדיטציה היא הדרך הכי עוצמתית שאני מכיר להימנע ממחשבות שליליות".

חויית הרגע הזה

מילה נוספת שטולה מרבה להשתמש בה בהרצאותיו היא "כניעה לחיים". "כניעה" בניגוד למה שהתרגלנו לחשוב, 'כניעה

ביקור ראשון בארץ

אקהרט טולה מספר על תחושתו בישראל: "רציתי להגיע לישראל זה זמן רב, ואני שמח מאוד שההזדמנות הזאת הגיעה. לא במקרה זוהי מדינה הקדושה לכל הדתות ולא במקרה היא מדינתו של העם הנבחר על פי הברית הישנה. ישראל היא מדינה מיוחדת כל כך, מלאת אור. מרגישים את זה מהרגע שנחתים כאן. "זוהי תחושה שאין כמעט בשום מקום אחר בעולם, למעט אולי הודו. תחושה של רוח, של קדושה, של אלוהות. יש לכם פה גן עדן – מקום עם שמש שזורחת כל השנה, בלי הרבה אסונות טבע. "אני משוכנע שלישראל יש תפקיד משמעותי מאוד לאנושות כולה, כפי שהיה לה משחר ההיסטוריה. היא מקור של אור, של נוכחות".

לחיים' אין פירושה להיהפך לחלשים. להפך, כשאנו מסכימים להיכנע, החיים והעולם יכולים לבטא את עצמם דרכנו, וכתוצאה מכך אנו חשים עוצמה פנימית שנובעת ממקום עמוק בתוכנו. "יש דרך אחרת לחיות, והשינוי אפשרי וכאמור גם הכרחי לאנושות כיום. הגיע הזמן לצאת מתוך חוסר התפקוד הקולקטיבי של המוח האנושי". טולה מאמין כי אפשר לחיות אחרת בלי לטעות, שאנחנו צריכים "להיהפך למשהו או למישהו שאיננו כעת. אנחנו חושבים: 'יום אחד אצליח, אהיה מואר, אהיה מאושר', וזוהי מלכודת - להיות בציפייה לעתיד מושלם של עצמך. "כדי שיקרה שינוי, לא צריך 'עתיד', וזהו הדבר המדהים. צריך רק לאפשר לרגע הזה להיות מה שהוא. לאפשר לרגש שעולה, כגון כעס או פחד, להיות, לעבור דרכנו. זה מה שזה - אני חש את הרטט ואיני מתנגד לו, לא מדחיק אותו. אני מאפשר לו להיות וחווה אותו כפי שהוא. זה רגש אנושי, זה הכול. "הנס הוא שאינך צריך להיהפך למשהו, אלא פשוט להרשות לזה להיות. למשל, אתה רוצה להיות מורה רוחני ויש לך תדמית בראש של איך זה אמור להיות, אבל אתה אבוד, כי בחיים לא תהיה כזה. מאסטר רוחני זה להיות בחוויה של הרגע הזה, לומר 'כן' למה שקיים ברגע הזה. זה מה שהופך אותך למאסטר.

"לא מחפשים שלמות בכל רגע, לא כל רגע הוא מושלם. החיים והמצבים שאנו חווים אינם מושלמים. עולם הצורה, החומר, אינו מושלם - הוא מה שהוא, וצריך ללמוד לחיות עם חוסר המושלמות שלו. כשאומרים 'כן' לרגע הזה, לפתע הכול נהיה בסדר. הקבלה של 'מה שזה' מאפשרת סנכרון שלנו עם כל שדה האנרגיה וכך מחברת לכל מה שקיים. ברגע כזה נהפכים לתודעה ומשהו רחב יותר ועוצמתי עולה".

איך מתרגלים זאת? טולה מציע תרגול פשוט מאוד, אך הוא דורש חקירה פנימית וערנות. הוא מציע לנו לשאול בכל רגע של בחירה, התלבטות או מצב מאתגר: "מהי מערכת היחסים שלי עם הרגע הזה? האם אני בהרמוניה איתו או שאני מתוכח איתו ורוצה שיעבור מהר, שיגיע כבר הרגע הבא?". טולה מבקש לשים לב לכך. "זוהי התחלה של ערנות, ואז אתה חוזר לרגע הזה ומרגיש

את החיות של השדה האנרגטי". את הגיהינום אנו יוצרים, לדבריו, בראש שלנו, במחשבות שלנו, באמצעות "המוח המפוטט" שלנו. ואולם, מכיוון שאנו יוצרים זאת, אנו יכולים לשנות זאת על ידי נוכחות ומודעות.

חיים מעבר לאגו

טולה מאמין כי המטרה של החיים האנושיים היא להתחבר לתודעה. "אני מאמין שהמטרה היא לחוות את עצמנו כתודעה ולא כמיינד, שהוא המחשבות והרגשות שלנו ולא מי שאנו באמת. יש דרך שהיא מתחת לחשיבה, כמו אצל בעלי חיים מסוימים, ויש דרך שהיא מעל החשיבה - הדרך להארה ולנוכחות".

כלומר, המטרה היא להפסיק להזדהות עם החשיבה שלנו, להיות חופשיים ממנה ולמצוא את הדממה, את השקט בפנים. זה מה שיעזור לנו להתחבר יותר לאני האמיתי. "המבט הראשון על משהו, השנייה הראשונה, זהו המקום של אין מחשבה, מרחב נקי ממחשבה. אנחנו רוצים להרחיב ולהגדיל את המרחב הזה מסביב לתפיסה של החושים שלנו. כמו תינוקות בגיל שנה עד שנה וחצי, לפני שיש לנו שפה, לפני שהקונספטים השונים על העולם מתגבשים ומתעצבים בתוכנו. זוהי מודעות חסרת מחשבה, שהיא ההנאה הצרופה של ההווה".

תרגול של חוסר מחשבה כזה יכול להיות פשוט - להסתכל על דברים בלי להגדיר אותם "זה בית", "זה עץ", "זו ציפור", וכך לחזור לתמימות הטבעית של ילדים. לפני שהמיינד נותן לדברים שם, יש רגע של נוכחות, מרחב של מודעות ערה לשנייה או שתיים.

כשפוגשים אדם, נותנים לו שם, תווית. כדאי לשים לב לכך ואפשר פשוט לזהות שזוהי רק מחשבה, נקודת מבט, ולא האמת.

כפי שאומרת ביירון קייטי - יש להתבונן במחשבה על אדם או על מצב ולשאול אם אנו באמת יכולים לדעת שזוהי האמת, שהמחשבה הזאת נכונה.

"כשאנחנו מפסיקים להזדהות עם עולם האובייקטים ונהפכים ל'שקופים', אנו נהפכים לכלי לריפוי, לשלום ולשלווה. המיינד לא מבין זאת, זוהי חוויה. משהו מממד אחר עובר דרך לעולם הצורה הפיזי



צילום: אלה פאוסט

"באנשים מאוזנים קיימים שני הממדים - התפיסתי והטרנסצנדנטלי, זה שמעבר לתפיסה או למחשבה. כשאתם חווים את עצמכם בשני הממדים, גם כאישיות וגם כתודעה נוכחת, זהו המצב המיטבי, לחיות בשני העולמות - עולם הידע ועולם התודעה. התודעה שאתם היא המהות שלנו. אין זה אומר שאתם מיוחדים; זה אומר שאתם תודעה שבתוכה העולם קיים"

"באנשים מאוזנים קיימים שני הממדים - התפיסתי והטרנסצנדנטלי, זה שמעבר לתפיסה או למחשבה. כשאתם חווים את עצמכם בשני הממדים, גם כאישיות וגם כתודעה נוכחת, זהו המצב המיטבי, לחיות בשני העולמות - עולם הידע ועולם המודעות, עולם הקונספטים ועולם הנוכחות. התודעה שאתם, 'אור העולם' כפי שישו הגדיר אותנו, היא המהות שלנו. אין זה אומר שאתם מיוחדים; זה אומר שאתם תודעה שבתוכה העולם קיים. "התודעה היא השמש האינסופית, ואנו קרני השמש המחוברות אליה. אנחנו קרן האור שנובעת מהמקור, האדווה שהיא אחת עם האוקיינוס, ואנחנו חלק מהאחד". על זה נותר לומר פשוט "אמן".

אקְהָרְט טוֹלֶה. www.eckharttolle.com

ומשפיע עליי".

איך עושים את המעבר בין התודעה החדשה לחוויה שלה בפועל?

"אם לא נאפשר למיינד, לאגו ולחוסר שביעות הרצון שלנו להשתלט עלינו, אם נפעל מעל המחשבות שלנו, נצליח לחוות את הנוכחות ואת האושר באופן רגעי יותר וליהנות יותר. הכול מתחיל בנוכחות ובהתעלות מעל המיינד שלנו - להבחין בקולות שאנו שומעים כל היום, המביעים חשש וספקות, ולהבין את האשליה של המחשבות השליליות ושאינן משהו שלילי

במיוחד בחוויה הספציפית שלפנינו.

"אין חיים בלי אתגרים", מסכם טולה. "לא כל אתגר שווה היעדר אושר. מטרת העל שלנו היא לחיות בנוכחות בלי סבל. הדרך לכך היא לחיות מעבר לאגו. אז מתחילה התערורות רוחנית".

באירוע חוויתי נוכחות ערה. לאחר שעתיים, סיים טולה את ההרצאה שלו במילים מעודדות ומאחדות.