

# טוהר המחשבה

המחשבות והרגשות שלנו מקבלים ביטוי במציאות היומיומית, במודע או שלא במודע. מכיוון שאנחנו חלק משלם, מאחדות העולם והבריאה, המחשבות שלנו מהדהדות גם לאחרים ולסביבה.

על פי הספר "שיחות עם אלוהים" המחשבות הנעלות ביותר, הטהורות,

מכילות אמת, שמחה ואהבה. מהיכן מגיעות המחשבות? האם אפשר להיות מודעים אליהן ולכוון אותן לפי רצוננו? ואיך אפשר לחשוב מחשבות טהורות ולגעת באמת? מסע בעקבות המחשבה הטהורה

מאת: איזבלה בן אהרן

## פרולוג

### מהיכן מגיעות המחשבות

"ברמה המדעית, מחשבה היא אינטראקציה חשמלית במוח, אבל קשה להגדיר מהי מחשבה באמת. אם בכל זאת ננסה קצת, אפשר לזהות שני סוגים של מחשבות: מחשבות אוטומטיות, שאותן יש לנו בלי סוף, ומחשבות יצירתיות, שברוב המקרים נשתהה בהן יותר", אומר פרדי טל, מטפל הוליסטי ומורה. טל כולל בתוך המחשבות היצירתיות גם את ההמצאות השונות שהמציא מוחו של האדם, למשל מכונת תפירה או מכונה לקילוף גרעיניים, לעומת המחשבות האוטומטיות המייצגות סוג של "אני" נמוך יותר - הרגלי חשיבה שלעתיים אין לנו שליטה עליהם ובדרך כלל הם שולטים בנו. יש לנו תפיסה שבלי מחשבה לא נסתדר.

וטהורה עבורי.

"ביקום מתרחשים אירועים שנבראו בידי התודעה הקיבוצית של האדם. כל העולם הבורא יחד, בכוחות משותפים, מניב את ההתנסויות האלה. כל אחד מכם נע דרכם ומחליט מה משמעותם בנוגע אליו, אם בכלל, וכן מי הוא ומה הוא. בדרך זו אתם יוצרים יחדיו וכל אחד לחוד את החיים והתקופה, שבהם אתם מתנסים למען התכלית של הנפש להתפתח. הדרך לצמצם את הסבל, שאתה מקשר להתנסויות ולמאורעות על פני האדמה - שלך ושל אחרים - היא לשנות את הדרך שבה אתה מתבונן בהם". באמצעות המילים האלה הבנתי שמצד אחד כולנו מחוברים, ומצד שני לכל אחד מאיתנו קיימת ייחודיות משלו שדרכה הוא יכול לשנות את המציאות, גם אם זה אומר הרחבה והגדלה של המודעות שדרכה הוא תופס ומתבונן במציאות זו.

את המונח "מחשבות טהורות" פגשתי לראשונה לפני כשלוש



שנים, כשקראתי את הספר "שיחות עם אלוהים" של

ניל דונלד וולש. וולש מגולל בספר את השיחות האינטימיות והמשמעותיות שהיו לו עם אלוהים, בדרכו אל אמת פנימית עמוקה שאותה הוא מעוניין לחקור ולהכיר.

באותה תקופה העמקתי בעצמי במציאת דרך חיים נכונה בשבילי ועברתי סוג של מסע רוחני. שכבתי על הספה בסלון, לצד אור קטן צהוב, ומצאתי את עצמי קוראת פסקה אחת ויחידה בספרו של וולש, שהעלתה מיד דמעות בעיניי. התרגשתי והרגשתי שבפסקה הזאת מצאתי איזו אמת שחיפשתי אחריה הרבה מאוד זמן. היה זה רגע של מחשבה בהירה

**ניל דונלד וולש:** "ביקום מתרחשים אירועים שנבראו בידי התודעה הקיבוצית של האדם. כל העולם הבורא יחד, בכוחות משותפים, מניב את ההתנסויות האלה. כל אחד מכם נע דרכם ומחליט מה משמעותם בנוגע אליו, אם בכלל, וכן מי הוא ומה הוא. בדרך זו אתם יוצרים יחדיו וכל אחד לחוד את החיים והתקופה, שבהם אתם מתנסים למען התכלית של הנפש להתפתח"

**פרדי טל:** "ברמה המדעית, מחשבה היא אינטראקציה חשמלית במוח, אבל קשה להגדיר מהי מחשבה באמת. אם בכל זאת ננסה קצת, אפשר לזהות שני סוגים של מחשבות: מחשבות אוטומטיות, שאותן יש לנו בלי סוף, ומחשבות יצירתיות, שברוב המקרים נשתהה בהן יותר. למעשה, אנחנו משתמשים באלמנט חשיבה שנקרא 'היגיון', והתנועה של המחשבה היא תמיד לעבר אחדות"



### המחשבות שלנו, בהתאם להנחה כי הן משותפות?

"יצירת החשיבה אינה תלויה רק באנושות. יש לנו מדריכים שגם הם מטפטים לנו מחשבות. כדי שחשיבה תיווצר היא חייבת להיווצר קודם כול ברמת הרוח. משם היא תחלחל ותפעיל מה שתפעיל, עד שזה יגיע למוח שלנו. המוח יתחיל לתרגם את המידע בהתאם לתפיסות אצלנו. ואז נשאלת השאלה - איזה 'אני' בדיוק יוצר את המחשבה?"

טל טוען כי אנחנו נשענים הרבה על הגיוון וכי כל צורת החשיבה שבה אנו משתמשים היא בדרך כלל השוואתית, מקטלגת ושיפוטית. צורת חשיבה נעלה יותר היא זו הנשענת על איחוד, לעומת החשיבה ההשוואתית והפרטית, המתבססת על הפרדה.

"כדי להבין מהי כוס, אני קודם צריך להפריד אותה ממני. אותו דבר עם כל רגש או מצב שאני פוגש בחיים. ככל שאכנס יותר לעולם של האינטואיציה, למשל, אעשה את ההפך. אתן לעצמי להתאחד יותר עם הכוס, אעכל את האיחוד הזה יותר".

### הכנה למסע

#### שמחה, אמת ואהבה

על פי ספרו של וולש אלוהים מתקשר איתנו באמצעות מחשבות. "מה ששלי הוא תמיד המחשבה הנעלה ביותר שלכם, המילה הבהירה ביותר שלכם, והרגש הנאצל ביותר שלכם. כל דבר שנופל מזה - בא ממקור אחר". על פי הספר, אלוהים מסביר כי המחשבה הנעלה ביותר היא תמיד מחשבה המכילה **שמחה**, המילים הבהירות ביותר הן המילים המכילות **אמת** והרגש הנאצל ביותר תמיד הוא הרגש המכונה בפינו "**אהבה**". בעבודה על כתבה זו יצאתי למסע שחוקר את המקור של המחשבה הטהורה, שממנה יוצאים ונבראים כל הדברים, כל החלומות וכל הרצונות העמוקים ביותר שלנו. המסע לקח אותי לעומקה של המילה, לתחושות השמחה והאהבה

אף אחד לא יבוא ויאמר שכל מה שצריך כדי להסתדר בחיים הוא אינטואיציה בלבד, נכון? למעשה, אנחנו משתמשים באלמנט חשיבה שנקרא 'היגיון', והתנועה של המחשבה היא תמיד לעבר אחדות. "אם אני רוצה להבין את הסיפור ולדעת אותו - עליי להיכנס אליו ולהיות אחד עמו. זה כמו הסיפור של אדם וחווה - אדם ידע את חווה. רק כשאני נהפך לאחד עם משהו - אני יכול להבין מהו באמת. זוהי החשיבה הגבוהה יותר. כך אפשר לדבר על מהו תפוז או מהי תרבות, למשל". טל מסביר כי ברמה של הנשמה או הרוח יש אחדות מסוימת. המחשבות שיש לכל אחד מאיתנו משותפות לכל יתר האנשים בעולם. "איננו רגילים לזה עדיין. אנחנו מדברים על טלפתיה, אבל זה הרבה יותר מזה. למשל, גילו לפני המון שנים, שלאחר שקבוצה של קופים באפריקה למדה איך לקפוץ על חבל, לאחר לא מעט זמן כל הקופים בעולם למדו איך לעשות את זה. איך הם למדו? כיצד הם תקשרו?"

אם כך הדבר, הרי שהמחשבות הן קולקטיביות. האלמנט האנושי, המחשבות, הרצונות והרגשות דומים בכל העולם. גם האופן שבו אנחנו מביעים רגש בפנים דומה בכל העולם. נדע שילד בהודו עצוב, למשל, על פי הבעת הפנים שלו. כך יהיה גם אם נראה אדם שמח בתורכיה. "אנחנו מחוברים זה לזה הן מבחינת חשיבה והן מבחינת דפוסיים, כמו תקע לשקע. זוהי הסיבה לכך שקשה לנו להתגבר על דפוסיים. כשאנחנו מנסים להתגבר על דפוס אנו עושים עבודה בשביל עוד עשרת אלפים איש, וכשמישהו עושה עבודה על הדפוס במקום אחר בעולם - הוא עושה את העבודה גם בשבילנו.

"הדבר היחיד שאנחנו שונים בו הוא הגוון של הדפוס, האופן שבו הוא יתבטא אצלנו. אהבה לשוקולד אצלך היא בגוון שונה מאהבה לשוקולד אצלי. עם זאת, זהו דפוס משותף של אהבה ורדיפה אחר הסוכר". **האם אנחנו יכולים להבין מי יוצר את**

שהולכות ומתרחבות וכולנו בעודנו פוגשים את האמת הטהורה - זו שמרגיעה, שמניחה את הדעת ושמסירה דאגה מלבנו ומותירה במקומה משהו נקי, שלו ומלא באור.

### חלק א'

#### מחשבה שמתחילה באהבה

תדר האהבה שכולנו מתחברים אליו, בתוך עצמנו או במפגש עם אחרים, יוצר לא פעם אתגרים וקשיים שמאפשרים לנו להתגבר על דפוסיים הקיימים בנו. אם כך, מה קורה לנו שם במפגשים הבינאישיים?

"באינטראקציות, אנחנו נאפשר לדברים שמביא עמו אדם נוסף (מילים, רגשות, אנרגיות) להיכנס אלינו ולהדהד אצלנו או שנעשה הפרדה", מסביר טל. "אלה שני מצבים שקורים כל הזמן בשברירי שנייה. לעתים נקשיב וננסה לשים בצד את מה שאנחנו יודעים כדי לתת לדברים חדשים להיכנס, ולעתים תהיה דחיה. אנחנו נתנגד, נתווכח. הדחיה היא הכרחית כי רק כך אנחנו מסוגלים להבין. באמצעות השיפוט, שהוא חלק מההפרדה, אני יכול להחליט אם נחמד לי או נעים לי."

"אני לא יודע כמה בני אדם נושאים את המחשבה של 'העולם קשה', 'העולם אליים' או 'החיים הם לא פיקניק'. אישה בהיריון שיש לה מחשבות כאלה בראש, התינוק שלה סופג את זה. הוא יוצא לעולם שמבחינתו הוא איום ומסוכן. כדי להתמודד עם העולם, למשל, אני מרגיש שאני חייב להשתמש באלימות. החלק ההירדוטי נוכח ומביע את עצמו שם".

טל מסביר כי רבות מהתגובות שלנו אינסטינקטיביות. כלומר, אנחנו לא מודעים אליהן אבל התגובות שלנו מדברות מתוך הגוף. זוהי הסיבה שבדרך כלל אנחנו קרובים לאנשים מסוימים ורחוקים מאחרים, מרגישים רגשות שונים לאנשים שונים או חושבים מחשבות שונות.

**מה לגבי תגובות פיזיות, למשל כאבים, שיכולות לעלות בנו בקרבת**

**פרדי טל:** "אנחנו מחוברים זה לזה הן מבחינת חשיבה והן מבחינת דפוסיים, כמו תקע לשקע. זוהי הסיבה לכך שקשה לנו להתגבר על דפוסיים. כשאנחנו מנסים להתגבר על דפוס אנו עושים עבודה בשביל עוד עשרת אלפים איש, וכשמישהו עושה עבודה על הדפוס במקום אחר בעולם - הוא עושה את העבודה גם בשבילנו. הדבר היחיד שאנחנו שונים בו הוא האופן שבו הדפוס יתבטא אצלנו"



## לחצות את נהר השינוי

באחרונה השתתפתי בכנס של ו'איט פדר ואורי נצר, בני זוג בחיים שהם מורים רוחניים ומוזיקאים. הכנס עסק בהבנת השפע הקיים בתוכנו ובניפוץ האשליות החיצוניות של המציאות, שלכאורה מתייבות משהו לאני הפנימי שלנו. כל אדם שהגיע למפגש חווה את המילים שמגבירות את האור הפנימי שלו באמצעות הסברים קוגניטיביים שנתנו השניים, הקשבה לצלילים המרפאים ולקולה של פדר ומדיטציות שמאפשרות קשר עם האחדות בעידוד ההשראה הפנימית וההתחברות לאני הפנימי שלו.

"99 אחוזים מהמחשבות שלנו אינן רלוונטיות", אמר נצר במפגש, "כי הן מחשבות על העבר או על העתיד. הרגע הנוכחי הוא הרגע הנכון לחוות את החיים. הוא הדבר היחיד שאפשר לסמוך עליו שהוא אמת; הוא הרגשות שאנחנו מרגישים עכשיו. בהתחברות לרגשות האלה, אנחנו יכולים לחוות את הכאן והעכשיו ומשם – לפעול".

פדר ונצר דיברו על האופן שבו המיינד, השכל, ממלא אותנו בפחדים וכיצד כולנו פועלים מתוכו. המסר שחזר על עצמו היה שכדי להתמודד עם הפחד, יש לחזור לעצמנו האותנטי, לגלות את כל מה שאנחנו צריכים – את השפע שלנו ואת האור שלנו, מתוך העצמי שלנו. אחת המדיטציות כללה התמקדות במישהו בחיינו שאנחנו אוהבים ובניסיון להיזכר באהבה הזאת ובאיך אנחנו מרגישים אותה בגוף שלנו, ולאט-לאט להרחיב אותה עוד ועוד. להישאר שם, באהבה הזאת שאנחנו מרגישים.

"האהבה הזאת שאתם מרגישים אינה קשורה לאף אחד אחר", אמרה פדר. "הכוח הוא לא אצל אדם אחר; הוא אצלכם. אתם אלה שמרגישים את האהבה והיא מתרחשת קודם כול בתוכם. מתוך האהבה הזאת, אתם יכולים לפעול; מתוך האהבה הזאת, יש לכם כוח. זהו הכוח שלכם".

למדנו גם שעלינו לאפשר לעצמנו לקבל את הטוב שנמצא בנו. הטוב הזה אינו נמצא בחוץ, אלא מופנם עמוק בתוכנו. עלינו להיכנס מדי פעם ולגעת בו, להיות מודעים אליו ואט-אט לתת לו להתרחב בתוכנו פנימה. בהתאם, גם המציאות תשתף פעולה עם התדר שבו אנחנו נמצאים.

**גבריאלה זמל:** "אם לא היו לנו כל ההשפעות מסביבנו, היינו חיים בשבט בטבע שעובד בשיתוף פעולה, בהקשבה זה לזה ובחיבור לחושים שלנו. סגנון החיים העכשווי מייצר בתוכנו מחשבה שזה מה שיש ועם זה ננצח. לעומת זאת, הלא מודע החיוני, שמגלם בתוכו אינטליגנציה זמינה שאינה פעילה בתוכנו בדרך כלל, מאפשר לנו למצוא בתוכנו אפשרויות חדשות, במילים או בתנועה"

**יש שיטה שבאמצעותה אנחנו יכולים לבחור את המחשבות. המחשבה היא המקום שבו אנו מתחילים לברוא את המציאות שלנו, ליצור אותה באמת. ממחשבה אנחנו יוצרים מילה, ומהמילה נוצרת פעולה - המעשה. בספר "שיחות עם אלוהים" ניל דונלד וולש מגלה שכדי לשנות מחשבות שנשענות על הנחות יסוד או על הרגלי חשיבה משובשים, יש להפוך את הסדר ולהתחיל דווקא במעשה**

#### אנשים מסוימים?

"כשיש לי סבל או כאב בגוף, פעמים רבות אני צריך או שאולי כדאי לי לשאול את החלק הזה שקופץ אצלי מה שלומו. זה אומר לקחת רגע ולכבד את הכאב הזה. אולי הוא לא יסביר לי למה הוא קופץ, אבל עליי לכבד את המקום הזה, לאהוב את המקום הזה. אם לא אכבד אותו, גם האינטואיציה שלי לא תעבוד בצורה נקייה, והתקשורים שאקבל יבואו, למשל, ממושגים של 'תאהב את האחרים'."

טל אומר כי יש משהו אצלנו שתמיד יודע משהו. לעומת זאת, אנחנו נוטים לרוץ אחר סיסמאות, מה שעלול להוליך אותנו שולל בקבלת החלטות. מתוך ההסתכלות בטבע, אנחנו חווים את היום ואת הלילה יחד בשני מקומות - בזריחה ובשקיעה. בזריחה האור בא ודוחף את החושך ובשקיעה החושך בא ודוחף את האור. בשני המפגשים האלה העולם הוא הכי צבעוני שיש. המפגש בין האור לחושך יוצר משהו שחשוב לדבר עליו. "הבעיה היא לא במה שנוצר", הוא אומר, "אלא במערכת המושגים שלנו - 'זה לא יפה', 'זה לא נכון', 'למה אתה כזה?' או 'זה לא טוב'. אנחנו 'טוחנים' עצמנו למוות. מבחינה מסוימת, הטחינה הזאת דוחפת אותנו להיות טובים יותר. מבחינה אחרת, בהוויה הפנימית שלי כאדם, אני מתחיל לחשוב על עצמי כעל מוצר פגום."

#### איך אפשר לבנות הערכה עצמית גבוהה יותר?

"יש מצבים שבהם אתה עושה משהו ואינך מסוגל לסלוח לעצמך עליו. המשהו הזה מפריע לך באיך שאתה תופס או מעריך את עצמך. אתה יכול להתפלל לאלוהים ולבקש סליחה, אבל אלוהים לא יכול

לקחת לך את שעשית. מה שכן אפשר ברמה הקולקטיבית - אם אתה מבקש עזרה, אולי תוכל לקבל רכות שתמוסס את זה קצת, אבל עדיין תצטרך להתמודד עם זה, אולי אפילו לשאת את האשמה בתוכך. "מה שאני יכול לעשות הוא לשאול את עצמי: 'בסדר, אני לא מסוגל לסלוח לעצמי, אבל האם אני יכול לאהוב את עצמי במקום הזה? האם אני יכול לאהוב את המקום שלי שקשה לו לסלוח לעצמו?' זה קל מעט יותר לאהוב את החלק הזה ש'ירד מהפסים'. לא לסלוח אולי, אבל לאהוב כן."

#### חלק ב'

#### המסע ממשיך בשמחה

מהרגש הנאצל ביותר, אהבה, נעבור למחשבה הגבוהה ביותר - שמחה. איך מאפשרים לשמחה להפגין נוכחות משמעותית בתוך החיים? איך חיים מתוך שמחה, לא כרגש חד-פעמי שמרגישים לנוכח אירוע משמח או בשורה מרגשת, אלא כהוויה יציבה וקבועה בחיים?

#### גבריאלה זמל,

פסיכותרפיסטית ומנחת סדנאות ביודנסה, אומרת כי ריקוד החיים, הוא הביודנסה, משפיע עלינו בלי שנשים לב. בריקוד אנחנו רגילים להגיע לאקסטזה, ומשם לסוג של קתרזיס.



## תקשור

"מחשבה טהורה וברורה מובילה לעשייה  
טהורה ונכונה;

נכונה לאדם שחושב את המחשבה ועושה  
את הפעולה.

כל אדם יכול להיטיב את חייו אם רק  
יבחר בזאת.

בכל אדם קיים הניצוץ האלוהי שמאפשר לו  
לבחור באופן חופשי, לברוא מציאות אחרת  
בחייו ולעשות שינוי בתוכו פנימה.

לכל אדם הקצב האישי שלו ואי אפשר לייצר  
קצב אחיד ורחב לקבוצת אנשים.

כל אדם גם בוחר להתפתח על פי הקצב  
המתאים לו או בקצב שמאפשר לנשמה שלו  
להוביל אותו.

כל התפתחות, שינוי או יצירת מחשבה  
טהורה - אפשריים

האדם חייב לבחור;

כדי לבחור עליו לעבור דרך הנפש שלו.

על האדם לבחור להיות בתוך ועם  
הרגשות שלו,

להבין מה טמון בנפשו פנימה - בחלקים  
המודעים ובחלקים הלא מודעים,

להעלות את הלא מודע למודע,

לאפשר לגופו ולנפשו להתמודד עם

מה שעולה,

לסמוך ולבטוח בכך שרוחו תמיד איתו והוא  
לעולם לא לבד,

להסכים להיות בזה, באמת, בלי פחד, ועם  
ליווי מתאים.

ואחרי ההתמודדות - אחרי שחרור הדפוסים  
הישנים שאינם משרתים אותו יותר - האדם

פנוי להכניס פנימה כל שרק יבחר.

אחרי המעבר דרך הנפש שלו

והתמודדות עמה,

האדם יכול לעשות כל מה שעולה

ברוחו ובדעתו,

האדם יכול לברוא מציאות,

הוא יכול להיות מי שהוא נועד להיות.

ניצוץ אלוהי שמתפשט בגופו ובנפשו

ומאפשר לו לחוות גן עדן עלי אדמות".

(תקשור שלי - מלכיצדק, יוני 2015)



בריקוד החיים מגיעים לרגע מסוים לפני הקתרזיס, ושם נשארים כדי לעשות עבודה פנימית ולייצר תנועה של שמחה בתוכנו.

"השיטה, שנוסדה בצ'ילה על ידי רונלדו טורו, מדברת בפעם הראשונה על הלא מודע החיוני, זה שמגלם בתוכו אינטליגנציה זמינה שאינה פעילה בתוכנו בדרך כלל ודרכו אפשר לחוות הרמוניה, שמחה, פוטנציאלים בריאים ואינסטינקטים בריאים. ברמה היומיומית יש לנו הרבה השפעות מסביבנו, תרבותיות למשל, וזה רחוק לעתים מהזהות שלנו. אם לא היו לנו כל ההשפעות האלה, היינו חיים בשבט בטבע שעובד בשיתוף פעולה, בהקשבה זה לזה ובחיבור לחושים שלנו. סגנון החיים העכשווי מייצר בתוכנו מחשבה שזה מה שיש ועם זה נצט. לעומת זאת, הלא מודע החיוני מאפשר לנו למצוא בתוכנו אפשרויות חדשות, במילים או בתנועה".

### מהי הייחודיות של הביודנסה על פני שיטות אחרות?

"מבחינתי, היא שינתה את החיים שלי. יש לי הרבה שמחה וקלילות בחיים. זה לא שאין לי משברים, אבל כשמוגיע משבר - יש לי כלים שאני פועלת מתוכם. זהו סוג של אנרגיה לפעולה, משהו שמתהווה בתוכי ומתוכו אני פועלת. אני יכולה להרגיש את הכיוון של האנרגיה הזאת, וכשיש משברים - אני לומדת שאין גבול אמיתי ליכולת שלי להתמודד. אם יש לי מטרה, זה מה שיוביל אותי".

ביודנסה אינה טיפול וגם המנחים אינם נקראים "מטפלים", אלא "מאפשרים". בתרגום לספרדית, שפת המקור, המשמעות של "facilitador" היא "לעשות משהו קל", להביא אנרגיה קלילה ואווירית לתוך הגוף באמצעות הריקוד.

### חלק ג'

#### האמת הפנימית בתוכנו

"יקרה, את צריכה לבחור את המחשבות שלך כמו שאת בוחרת את הבגדים שלך; יום-יום", אמר ריצ'רד מטקסס לליז גילברט בספר "לאכול, להתפלל, לאהוב". ובחזרה

"שיחות עם אלוהים", המילים הבהירות ביותר הן אלה המכילות אמת.

אנחנו מגלים שיש שיטה שבאמצעותה אנו יכולים לבחור את המחשבות. המחשבה היא המקום שבו אנו מתחילים לברוא את המציאות שלנו, ליצור אותה באמת. ממחשבה אנחנו יוצרים מילה, ומהמילה נוצרת פעולה - המעשה.

בספר, וולש מגלה שכדי לשנות מחשבות שנשענות על הנחות יסוד או על הרגלי חשיבה משובשים, יש להפוך את הסדר ולהתחיל דווקא במעשה.

"עשה את המעשה שעליו אתה רוצה שתהיה לך מחשבה חדשה. אחר כך אמור את המילים שאתה רוצה שבהן תעסוק המחשבה החדשה שלך. עשה זאת לעתים תכופות וכך תאמן את השכל לחשוב בדרך חדשה".

לפי הכתוב בספר, ראשנו מלא במחשבות מגיבות, הנובעות מהתנסותם של אחרים. מעטות מאוד ממחשבותינו נובעות מנתונים שהפקנו בעצמנו ועוד פחות מהעדפות שהפקנו בעצמנו.

"אם אתה רוצה לשנות מחשבה שורשית, אתה צריך לעשות לפני שאתה חושב. פשוט פעל על פי המושג החדש שיש לך. עליך לפעול במהירות, מכיוון שאם לא תיתן את דעתך, לא תדע. לא יהיה לך מושג או השכל יקטע את המושג הזה. ואם תפעל במהירות לעתים קרובות, בתוך זמן קצר יהיה לך מושג ואז תהיה לך גם מחשבה חדשה".

זה מחזיר אותנו למקום שבו נוצרות מחשבות טהורות. ממה הן עשויות ומה הן כוללות? כיצד נדע מהם המושגים החדשים שנרצה ליצור אצלנו כדרך לבריאת מציאות מדויקת ונכונה יותר? כיצד נדע שאנחנו מתקשרים מחשבות מתוך המחשבות הקולקטיביות שאנו קולטים, שמיטיבות עמנו? כיצד נדע אם זוהי אמת, אמת טהורה?

זו היא תורה בודהיסטית שצמחה בסין וביפן. פירוש המילה "זן" הוא "כאן ועכשיו". הזן אומר כי הכול משתנה ללא הרף, הכול בר שינוי ואינו נח לרגע והדבר הקבוע

### היחיד הוא השינוי.

תורת הזן אומרת כי אנחנו חווים את העבר וחושבים על העתיד, כשלמעשה העבר מאחורינו והעתיד אינו ידוע. הזן עוזר לנו להתמקד בהווה. כדי לעשות זאת, עלינו לעשות מדיטציות שמאמנות אותנו להקשיב יותר פנימה ופחות החוצה.

מאסטר זן בן ימינו, סאונג סאהן, מזכיר אמרה מתוך תורת הזן: "בחיים אלה עלינו 'להרוג' שלושה דברים: ראשית, עלינו 'להרוג' את הורינו; שנית, עלינו 'להרוג' את הבודהה; ושלישית, עלינו 'להרוג' את מורה הזן". כמובן, "להרוג" כאן אינו ממש להרוג. הכוונה היא להפסיק את המסירות ואת התלות במורים ובדברים חיצוניים אחרים. במקום לראות בהם דברים חיצוניים להם, על מאמיני הזן לחבר אותם עם הבנת העצמי שלהם.

**ניסים אמון**, מאסטר זן, סופר, מנחה קבוצות ומורה למדיטציה, מסביר כי האמת הפנימית הקיימת בנו יודעת מתי אנחנו נמצאים במקום הנכון וחיים חיים ראויים. "כשזה קורה לנו, אנחנו מוצפים בתחושה של נחת נהדרת, מעין אושר נעים שמתפשט בכל הגוף. זה מה שכולנו מחפשים בסופו של דבר".

**הזן מדבר על זה שהכול משתנה כל הזמן. אם כך, האם גם האמת שבתוכנו יכולה להתהוות בכל פעם מחדש?**

"בוודאי. רק עציץ פלסטיק נשאר אותו דבר. החיים הרגילים הם כמו גינת נוי שצריך לנקות ולטפח כל הזמן. צריך להתמיד לעקור את העשבים השוטים ולשתול זרעים של פרחים. "מדיטציה היא דרך משמעותית להכיר בכוח הפנימי שיש לנו, והיא מאפשרת לנו להיות מוכנים לחיות את האמת ולקחת חלק בעיצוב שלה. אחרי הכול האמת היא המציאות, והמציאות היא דבר דינמי שצריך כל הזמן לעצב. יש להפריד בין חיפוש אחר אמת שהיא אידיאל עליון, סוג של פנטזיה אולטימטיבית, ובין

**ניסים אמון:** "האמת הפנימית הקיימת בנו יודעת מתי אנחנו נמצאים במקום הנכון וחיים חיים ראויים. כשזה קורה לנו, אנחנו מוצפים בתחושה של נחת נהדרת, מעין אושר נעים שמתפשט בכל הגוף. זה מה שכולנו מחפשים בסופו של דבר. האמת שבתוכנו יכולה להתהוות בכל פעם מחדש. רק עציץ פלסטיק נשאר אותו דבר. כמו גינת נוי שצריך לנקות ולטפח כל הזמן"

שכל הזמן דורשת מאיתנו לכוון את המפרש ולהתכוון בהתאם לרוח. מחשבות טהורות נוצרות בתוכנו כל הזמן. יש בתוכנו מצפן פנימי, עוגן נפשי או אולי ידע, שמלמד אותנו כל הזמן מהי האמת הזאת שמתוכה נוכל לפעול ביתר ביטחון וביתר הבנה על העולם הסובב אותנו. כשהמסע הרוחני שלי החל, יכולתי למצוא את האמת שלי בהזדמנויות שפגשתי אי-שם "בחוץ". במפגשים עם טל, עם זמל ועם אמון ראיתי כי אט-אט נרקם לו משהו חדש, מארג של הבנות ומושגים חדשים באשר למציאות החדשה שאני מתחילה לראות במו עיניי. זוהי מציאות שבה אנחנו יכולים לחיות בשלווה, קודם כול עם עצמנו ואחר כך גם עם האחרים סביבנו - הטבע, החברה והעולם.

**איך היית מגדיר זין?**  
"זין הוא שיטת תרגול שמקורה במזרח הקדום. הוא סוג של התמקדות נטולת מאמץ; התחברות למעין חוכמה או מצפן פנימי שמראים לנו את הדרך אל תחושת הסיפוק הפנימי מהחיים. סיפוקים חיצוניים הם קצרי טווח ומפתחים הרגלים שמעמיסים לנו על החיים. אין מה לחפש בחוץ את הסיפוק הפנימי, הוא לא נמצא שם. זין הוא השיטה לעשות את זה."

**סוף המסע חיים מתוך מחשבות טהורות**  
מסע מרתק, החיים שלנו. לעתים הם יכולים להזכיר לנו טיפוס הולך ומתמשך על הר, ולעתים הם דווקא נחווים כעמידה במקום. לפעמים הם בכלל שיט בספינה

האמת הנוכחית, שהיא מעבר לציפיות ולשאיפות שלנו. בנושא הזה הבודהה אמר: 'להכיר במציאות, לדעת שלווה'".  
**מה היית ממליץ לאדם שרוצה להכיר יותר את האמת הפנימית שלו?**  
"מדיטציה היא פסק זמן שאנחנו לוקחים לעצמנו כדי להיאסף, להירגע ולתת לאבק לשקוע עד שכוס המים נהפכת לצלולה. רק כך, מהמקום הזה, אפשר לפזר את הערפל ולרדת עוד קומה אחת למטה".  
אמון מדבר על כך שיש להבדיל בין מחשבה שמגיעה מהנפש למחשבה שמגיעה ממקור אחר דרך הקצב של החשיבה. אם אנחנו חושבים לאט, בקצב של דיבור - זה אנחנו. אם אנחנו חושבים מהר - זה הראש שלנו. ההקפדה המתבקשת היא לחשוב לאט.

**ניסים אמון:** "מדיטציה היא פסק זמן כדי להיאסף, להירגע ולתת לאבק לשקוע עד שכוס המים נהפכת לצלולה. רק כך אפשר לפזר את הערפל ולרדת עוד קומה אחת למטה. יש להבדיל בין מחשבה שמגיעה מהנפש למחשבה שמגיעה ממקור אחר דרך הקצב של החשיבה. אם אנחנו חושבים לאט, זה אנחנו; אם אנחנו חושבים מהר, זה הראש שלנו. ההקפדה המתבקשת היא לחשוב לאט"

