

הטיפול בספירת הלב

מעין הקדמה: המאמר הזה הינו למעשה סיפור אישי, שהתחיל בשנת 1972, לערך, בעת שגיליתי את הרוחניות דרך האנתרופוסופיה של שטיינר ותנועות רוחניות אחרות. אירוע מיוחד היה היכרות עם מר בניציון וולקוביץ, שלו אני חייב תודה מיוחדת עבור תובנות רבות שספגתי ממנו והשרו על הדברים הנכתבים כאן.

לאחר שתי מלחמות קשות שזעזעו את נפשי עד היסוד – 1967 – 1973, ראיתי לצורך לנסות ולעשות משהו ברובד החומרי שיביא תועלת לעניין הרוחני. מהר מאוד התברר לי שהאנשים עימם אני עוסק מסובכים בטינות קשות ועמוקות עם חבריהם לעבודה הרוחנית – התברר לי בצורה הקשה והכואבת שגם אני אינני יודע למעשה כיצד לנהל את המערכת הרגשית מבלי להסתבך עם אנשים אחרים. דברים שטותיים הופכים לעניין גדול במוח האנושי, טינות הופכות לשנאות, השוקעות בתת המודע וגורמות לנו לחוש אנטיפאטיה לאנשים מסוימים, ובמרוצת הזמן אנו שוכחים מהי הסיבה. לאחר שנה ארוכה של כאבים וייסורים גדולים, שבה מר וולקוביץ היווה סיוע רב ויקר, הגעתי למסקנה שלפני כל עבודה במישור החומרי על האדם לעבוד על עצמו בצורה יסודית לאורך שנים רבות, עד שיגיע למצב שבו אין הוא מסתבך רגשית עם חבריו - התקריות הבלתי נמנעות כתוצאה מהתחככות יומיומית, חייבות להמחק מהתודעה לפני שהן מתפתחות. משנת 1976 לערך, התחלתי לעבוד בהתמדה בצורה המתוארת להלן – כמובן שהדברים פשטו צורה ולבשו צורה, ולאחר שנים רבות של התאמנות – כעשרים וחמש שנה של עבודה פנימית שקטה – החלטתי לחלוק את הדברים עם הציבור.

העבודה הפנימית כרוכה בכאבים לא מעטים – כל העוולות שגרמנו במהלכי חיים נבערים שקעו בנפשנו והפכו לאבנים קשות שפירוקן מכאיב. האדם הנחוש לפסוע בנתיב הרוחני עליו להיות מוכן להתמודד עם כל קושי וכל כאב מתוך התחושה שהינו בר מזל – היקום מאפשר לו למחות את כל העוולות שגרם ושנגרמו לו. אדם הסבור שהוא חף מפשע, עדיין לא התבגר מהבחינה הרוחנית, אבני-הכאבים הפנימיים שבתוכו ימשיכו להקרין על חיו ועל חיי חבריו, והוא ימשיך לגרום לעוולות ולכאבים לעצמו ולחבריו.

הסתכלתי מקרוב לפחות בארבע תנועות רוחניות – כולן סובלות מהמחלה הזאת של השנאה, המרסקת ומפוררת את מרקם אחדות החיים הרוחיים. לא מצאתי למעשה כמעט שום אדם שאין בו לפחות איזה ניצוץ של טינה כלפי מישהו – וגם ניצוץ קטן מועד להצית אש להבה. כל הדתות שטופות בשנאת האחר. זה הסרטן ההורס את המרקם החברתי, הורס את תחושת אחדות כל החיים, ומביא בסופו של דבר למלחמות דמים.

העבודה הרוחנית צריכה להתחיל מלמטה למעלה – באופן וורטיקאלי, כאשר האדם מתעגן בפנימיותו בחיים רוחניים המושרים על ידי האהבה האלוהית, ורק לאחר מכן אפשר לעבוד במישור החומר – עבודה קבוצתית משותפת באופן הוריזונטאלי.

מדיטאציית השמש

זה השם שאני מציע לתהליך העבודה הפנימית הזאת:

מצא מקום נוח ועצום עיניים.

רד עם ראייתך המנטאלית אל ספירת הלב, ובעת שאתה שם, אמור 'תודה' לגוף-הנפשי, ועבור לשלב של דימוי תמונות. (יש הבדל בין חשיבה מנטאלית, לבין דימוי תמונות-נפשי).

מה אתה רואה כאשר אתה מתבונן בתוך תמונת הנפש: תוהו ובוהו וחושך על פני תהום.

כעת אנו מתחילים את תהליך הבריאה הפנימית:

התחל לצבוע את הספירה הזאת בצבע תכלת, כחול השמים; (זוהי רק הצעה, אפשר לצבוע את השמים בכל צבע המתאים לך).

כעת חלק את התמונה לשתיים וצבע את החלק התחתון בצבעי אדמה; זוהי הארץ. פני האדמה מייצגים את התודעה הערה, את מה שחולף ומתהווה כרגע בהכרה. על פני האדמה מצויים אוקיאנוס גדולים, המסמלים גם את התת מודע, ובאוקיאנוסים דגים רבים ושוניים. האדמה מכוסה בצמחים ובעלי חיים. כל היצורים הללו הינם למעשה פרי בריאתנו – הם ההד הפיזי של הרשמים הנוצרים בעת שאנו מתאמצים לברוא מצבי תודעה – הרשמים הללו, המשעבדים את התודעה למעשה, שוקעים בתהליכי האבולוציה במעמקי תת ההכרה וקופאים כמין אנרגיה קפואה. לרשמים האלו צורות בהתאם לאופי הרשמים – רשמים טובים נראים כיצורים יפים ונחמדים, בה בשעה שרשמים רעים נראים כמפלצות ושדים.

כאשר אנו נכנסים אל הנתיב הרוחי, עלינו למחות את כל הרשמים, טובים ורעים, כיוון שהם משעבדים את הנשמה ומונעים את ההתנסות באני האלוהי – באחדות עם האהבה האלוהית.

כעת נברא את השמש ונתלה אותה בשמים. השמש אינה אלא עצמותנו העילאית – האהוב האלוהי, החבוי תחת מעטה ענני הרשמים המשעבדים. עננים עולים מהאוקיאנוסים ונעים על פני השמים – אלו הרשמים המפשירים בחום השמש, בחום האהבה האלוהית ומופיעים בתת מודע. נקרין את חום השמש על הענן, והענן נמוג.

אפשר כעת לכונן על האדמה מעין מזבח, ועל המזבח להניח כל אדם או אירוע החולפים באותו רגע בנפשנו – וכעת נבחן את רגשותינו כלפי אותו אדם. אם אנו מרגישים תחושות רעות ומרירות כלפיו, נקרין עליו את חום שמש האהבה האלוהית, עד שרגשות אלו יימסו כלוא היו. תהליך זה עלול להימשך זמן רב, עד שנגיע למצב שלא נחוש שום תחושה שלילית כלפי אותו אדם. אני נוהג לשאול את עצמי – האם יש לי בעיה לחבק את אותו אדם? ייתכן ותהיה עדיין בעיה פיזית ונפשית, כיוון שאותו אדם לא טורח לטהר את נפשו ממשקעי השנאה אלי. אותו אדם ימשיך לשנוא אותי גם אחרי שמחקתי בלבי את כל משקעי השנאה שרחשתי אליו. כך שלא אוכל פיזית לחבק את אותו אדם – הוא יגרש אותי מפניו. אבל אני בתוכי אינני חש עוד דבר שימנע ממני לחבקו. מניסיוני, בסופו של דבר העבודה הזאת, גם אם תמשך זמן רב, תשפיע גם על האדם השונא אותי, ורגשותיו ילכו ויתקחו בהדרגה.

אם כך, השמש מחממת את אוקיאנוסי תת המודע שלנו, ויצורים מכוערים, ולפעמים גם יפים, יעלו אל פני השמים בדמות עננים; נקרין על העננים את חום האהבה האלוהית, והם יימוגו. מאחר ומשקעי תת המודע שלנו נוצרו במהלכי מיליארי שנים של אבולוציה נבערת, הרי שהמשקעים הללו הינם כמעט אינסופיים. אולם, כך דעתי, אנו צריכים לטפל בקשת ייצוגית של מקרים המובאים אל תודעתנו הערה, והטיפול בהם ישליך על משקעי העבר שבתוכנו.

כמה הסברים נוספים:

אני בודק את עצמי יום-יום כדי לוודא שאין בתוכי שנאה לאיש, אפילו לא ברמז. אם אפשר אפילו לשמץ של רגש כזה לרחוש בלבי, הרי שבכך הרחקתי את עצמי משאיפת חיי – האהבה האלוהית. לאיש שגרם לי עוול לא יועיל שאשנא אותו, ואני יוצא נפסד מבחינה רוחנית. האהבה האלוהית סולדת משנאה ואיננה מתקיימת יחד עימה. אדם ששומר בספירת ליבו אפילו שמץ קלוש של טינה, נדחה אוטומטית מספירת האהבה האלוהית. למצב של העדר-שנאה אני מסוגל להגיע כבר במהלך חיים זה, דבר שיבטיח את המשך המסע הרוחני במסגרת ספירת האהבה האלוהית.

כל המשקעים הללו מונעים את חוויית האחדות עם האהבה האלוהית – הם עומדים כחציצה בינינו, ויש להתמיד ולעבוד בצורה כזאת עד שכל המשקעים האלו יימחו ואינם. עבודה זאת עשויה לקחת דורות רבים, מהלכי חיים רבים מאוד, אבל אין להתייאש. נלך בנתיב ההתאמנות הרוחית, ונקפיד שלא לסטות אל הצד השמאלי, הצד של המאגיה השחורה, שמאפייניה הם אנוכיות, ניצול חולשות האחרים לצרכיו האנוכיים של הקוסם השחור, כפי שהוא נקרא, גם אם כוונותיו מוסוות היטב תחת מעטה עבה של מעשים טובים, המועילים לכאורה לאדם ולאנושות. הקוסם הלבן לא יעשה דבר, אפילו לא ברמז, כדי להשפיע על חופש הבחירה של האדם. חייו מוקדשים לטובת האנושות ללא שום פניות, אין לו שום אינטרס אישי. יתמזל מזלו של שוחר הרוחניות וילמד במחיצתו של אדם כזה, הרי שעבודתו הרוחנית תתייעל במידה בלתי רגילה, ודרכו תוחש. לא זכה לכך, או שבלבו מנקר הספק, יעבוד בפנימיותו וישתדל להיות אדם מועיל לחברה ומשרתה.

איש לא לימד אותנו את השיעור העיקרי בחיים: כיצד לטפל בספירת הלב, עולם הרגשות, עולם התחושה והתפיסה. וזה בעיקר משום שאיש איננו יודע, או שלא איכפת לאיש. אבל ללא זה, אנו כפופים לחיות בדומה לאנשים מטורפים הרצים אמוק אחרי הרגשות המשתלטים על מוחותינו ומחוללים הרס בלבבנו. זה ברור לחלוטין, כשאנו צופים באדם השרוי במצב כזה, כיצד הוא או היא מפתחים את מחלות הנפש שלהם, מחמת מאמצייהם הנואשים להשיג שלוות נפש. מטרת החיים זה להשיג את המצב של שלוה שבספירת הלב, בכל הנסיבות הקיימות. אי אפשר להשיג זאת ביום אחד, ושנים רבות של תירגול יידרשו לכך, ויש להניח שזה עשוי לקחת מהלכי חיים רבים. תלמדו כיצד לעשות כן בעת שתפסעו בנתיב הרוחני.

כיצד אפשר להסביר זאת? אני יכול לנסות. מה שאני אומר נובע מהתנסות והתאמנות אישית. משנת 1976 הגעתי להכרה שזהו הדבר העיקרי שיש להתמודד איתו, שהמטרה היא ללמוד כיצד להגן ולפקח על ספירת הלב. קיבלתי כמה תובנות מכמה תנועות רוחניות; התאמנתי בהתרכזות על האהוב האלוהי, בעת שהנחתי כל מה שנע בתחום הלב שלי לפניו.

אהובכם האלוהי שוכן בלבבכם; הוא שלכם, בזמן שאתם מתרגלים, בזמן שאתם הולכים לשירותים – אין צורך להתבייש בפניו. אתם יכול לאמץ תחליף, כמו אישיות קדושה, מורה מושלם אמיתי, האוטאר, או כל דמות אלוהית אותה אתם מעריצים. כך זה פשוט יותר בתחילה, אולם הינכם יכולים לבחור כל שם משמות האלוהים. אהובכם האלוהי הינו כל אחד מאלה, הוא נמצא בכל מקום, לכן מדוע לא להשתמש בדמויות האלה שבהן הוא התעורר באופן מלא? האמת היא שהאהוב האלוהי הינו עצמותינו האמיתית, אולם הוא קבור תחת מעטה סמיך של רשמי עבר משעבדים. אני מניח בפני האהוב האלוהי כל דבר, כל מחשבה ורגש. כאשר הינכם מפנים את מבטכם הרחק מאהובכם, אתם חשים כחוטאים, אבל למעשה אף אחד איננו כזה. חטא אין משמעותו דווקא הדברים הרעים שעשיתם או הדברים הטובים שנכשלתם בעשייתם. משמעות

הדבר בפשטות זה שמבטך אינו ממוקד על אהובך האלוהי. (משמעות המילה חטא בעברית זה כיוון שגוי).

בהמשך, כאשר תחוש כי התירגול הזה מביא עימו שלוה מסוימת, הרי שעליכם לפתח מעין גדר סביב ספירת לבכם. גדר זאת איננה מחסום, בדומה לקיר אבנים המיועד להגן עליכם מרוחות העולם הקרות. זהו למעשה מסנן, המתריע כי רגש עכור נע לעברכם, ומכוון אל לבכם. אם הגל או הרגש הזה, שלעתים קרובות יראה כמו ענן אפל, יחדור לתחום הלב, הרי שתתמלאו בחוסר מנוחה נפשי המאופיין בתחושת חמיצות שבספירת הלב. כאשר ספירת הלב רגועה וצלולה, אתם חשים במתיקות, ולפיכך אדם כזה הינו איש מתוק וחייכן. ברגע שאתם חשים שגל כזה נע לעומתכם, השתמשו בפנים או בשם כדי למחוק אותו. זה יתרחש שוב ושוב, פעמים רבות במהלך היום. עליכם להפוך לכלב שמירה עירני וללמוד להיות דרוכים. כל צורות המדיטאציה וההתרכזות יסייעו כאן, אבל פיסגת המדיטאציה היא ההתמקדות באהוב האלוהי.

בד בבד, עליכם להתחיל לבחון את תחום תת המודע שלכם, שגם הוא שוכן בספירת הלב שלכם. אני נוהג להביא אל פני השטח את השמות והפנים של אנשים שעיימם היה לי קשר כלשהו בחיי אלה (אינני זוכר מהלכי חיים קודמים, ואין לכך שום חשיבות, לדעתי. למיטב הבנתי הצנועה, מה שאנו מתמודדים איתו באופן מודע, מייצג גם שכבות תת מודעות שאינן נכנסות לפעולה באותו מהלך חיים). אני שואל את עצמי, מה אני חש כלפי אותו אדם? האם יש איזו סיבה שאינני יכול לחבק את אותו אדם? שוב אני פונה אל אהובי האלוהי ומניח את אותו אדם על המזבח, לפני האהוב, נותן לו את התחושות שאני חש כלפי האדם הזה, כדי שיימחו. אחד אחרי השני, הניחו את כל האנשים עימם אתם מודעים בפני האהוב האלוהי, עד אשר אש אהבתו תכחיד את כל הרגשות הרעים. ייתכן ותצטרכו לעבוד על אותו אדם במשך שנים רבות, עד שכל הרגשות השליליים ייעלמו. העבודה על אותו אדם עשויה להשליך על קשרים רבים אחרים שקיימים אצלנו לגבי אנשים אחרים.

הבה ניקח דוגמא קיצונית. נוכל לומר: איש זה אנס אותי, מדוע שאסלח לו? ובכן, הוא עשה לנו מה שעשינו לו, האם לא כן? כך לפחות מלמדת תורת הקארמה, כאשר איננו מסוגלים לראות את מעגלי החיים ואת המחזוריות של עוול וצדק הפועלים בקוסמוס. האם לא חיינו בבערות כל השנים האלו? ומה אנו עושים בבערות, אם לא לגרות עוולות וצער לאחרים? ואם נבחן את המשמעות הרחבה של המושג אונס, הרי שזו כל צורה של שימוש באדם או ייצור חי אחר מבלי לבקש את רשותם תחילה. האם אתם מבקשים רשות מאמא אדמה לדרוך על פניה? האם אתם מבקשים רשות מהגזר בעת שאתם עוקרים אותו מהאדמה? האם אתם מבקשים רשות מהמים כאשר אתם שותים אותם? והגוף הזה, האם ארגתם את התאים יחדיו שבאבריהם אתם משתמשים כאילו שהם שייכים לכם? האם אינכם אונסים את גופכם? ובכן, כאשר שמו ופניו של אהובכם האלוהי שוכנים תדיר בלבבכם, בדומה לשמש זוהרת, כל הדברים האלו משתוקקים שתשתמשו בהם, משום שאתם מזמינים אותם אל שמי הווייתכם. כל הקיים שואף להתמזג עם האהבה האלוהית. אינכם זקוקים לשום טקסים מקובלים או ברכות דתיות, משום שאתם מהווים ברכה מהלכת.

כמובן שכל מה שנאמר כאן הינו פרי הבנתי והתנסותי. כל אחד ואחת ימצאו את דרכם המתאימה להם.

עציון בקר, 2007

נועם שרון העיר הערות שנכללו כאן.