

רגע אחד, ריאיון אישי עם אקהרט טול

אקהרט טול מדבר על שלילה, בלתי מתפשרת כמעט, של העבר והעתיד. הרגע הנוכחי, ההווה, הוא עבורו השער אל הקשר עם המקור, ההווה, אלוהים. לאחר פרסום ספרו "כוחו של הרגע הזה" שזכה לפופולריות רבה בעולם, הפך טול באחת למורה רוחני מחוזר. בריאיון הבא הוא מדבר על גישתו לתהליך ההארה, על מוטיבציה לשינוי חברתי ועל המשיח שמגיע מבפנים.

מאת: אור רכלבסקי | צילום: Kim Eng

אקהרט טול צוחק. הרבה. למאזין מעבר לקו לא תמיד ברור מאיזו סיבה בדיוק. אם להיגרר לרגע לסטריאוטיפים זולים, אז אני מודה, זה נשמע קצת משונה במבטא גרמני עז. לעתים נדמה שטול צוחק מהאבסורדיות של הקיום האנושי, או אולי מכך שאחרים טרם הבינו את מה שהוא כבר הבין.

גם מפרספקטיבה בלתי רוחנית בעליל, לטול יש סיבות טובות לצחוק. ספרו הראשון "כוחו של הרגע הזה", שיצא ב-1999, היה לרב מכר היסטרי, שביסס את מעמדו כאחד המורים הרוחניים הפופולריים של העידן הזה. מאז הוא מוציא דיסקים, מארזי די.וי.די, מרצה, מלמד, ובאופן כללי נחשב למורה מבוקש מאוד. לפני כשנה הוא פרסם את ספרו השני, "ארץ חדשה", שבימים אלה רואה אור בעברית בהוצאת אופוס, ומהווה את הסיבה המרכזית לשיחה הטרנס אטלנטית לוונקובר, קנדה, שם הוא מתגורר.

מה שמאפיין את המחשבה של טול הוא שלילה, בלתי מתפשרת כמעט, של העבר והעתיד. הרגע הנוכחי, ההווה, הוא עבורו השער אל הקשר עם המקור, ההווה, אלוהים; והמחשבה, אם כל חטאת, ממסכת ומונעת מאתנו להבחין בקשר הזה.

"אנשים יעשו הכול כדי לשמור על הזהות שלהם. אבל הזהות האמיתית איננה הסיפור המלאכותי", הוא מסביר. "אנחנו מספרים לעצמנו סיפור על העבר והעתיד וזה מבלבל אותנו. מתחת לסיפור

יש תחושה עמוקה יותר של הוויה, של 'אני הנני'. בתנ"ך, כשאלוהים נשאל 'מה שמך?' הוא עונה 'אני הנני'. זו כנראה האמת העמוקה ביותר שבוטאה בכתבים רוחניים כלשהם. כשאתה מזדהה עם התודעה, ה'אני הנני' מזדהה בפעילות מחשבתית, ומתבלבל עם הסיפור שלי, עם העתיד הבעייתי שלי ועם העבר הבעייתי שלי. הזהות האמיתית שלך, מי שאתה באמת, אינה נמצאת בסיפור ואינה נמצאת בעבר. העבר אינו מי שאתה. אינך יכול להשיג את מי שתהיה בעתיד, משום שאין עתיד, העתיד הוא רק מחשבה בראשך. אף אחד לא חווה את העתיד כי הוא אינו קיים, הוא קונספט מנטלי. מי שאני הוא בלתי נפרד מהרגע הנוכחי. אני נוכחות מודעת, אין עבר ועתיד במי שאני באמת, זה נצחי. ולחוש בכך זה דבר נפלא."

מתחת לרעש המנטלי

בוא נדבר על הארה. אתה מספר שעד גיל שלושים החיים שלך היו מלווים בחרדה תמידית, תקופות דיכאון ומחשבות אובדניות, ואז חווית הארה והכול השתנה. האם הארה היא חוויה חד פעמית?

"הארה איננה חוויה אלא מצב תודעה. זהו הגילוי של ממד מודעות שכבר קיים אצל כל בן-אדם, אבל אצל רוב האנשים הוא מכוסה בזרם המחשבות המתמשך, שמייצג את מצב המודעות הרגיל שלהם. הארה היא הגילוי שמתחת לרעש המנטלי המתמשך, מתחת לפעילות המחשבה, יש ממד עמוק יותר. עבורי, הארה משמעותה לדעת שמי שאתה אינו זהה לפעילות המחשבה. פעילות המחשבה היא האגו. אתה הוא הממד העמוק הזה שאפשר לכוונתו 'ממלכת השמים' או 'שחרור' או 'הגשמה עצמית'. הארה איננה הישג. היא אינה משהו שאתה מוסיף לעצמך. כשאתה רוצה להיות מואר, אתה משליך זאת אל העתיד. אנשים רבים משוכנעים שאם הם יתרגלו מספיק או יעשו דבר כזה או אחר, יום אחד הם יהיו מוארים. זה משליך את המחשבה אל העתיד ומונע ממך לגלות שבאופן בסיסי אתה כבר מואר."

אני מנסה לתרגם זאת לחיי היומיום ולהבין מה זה אומר להיות מואר בחיינו הרגילים.

"הדבר המרכזי הוא שחייך ממוקדים ברגע הנוכחי, ולא, כמו אל רוב האנשים, בעבר או בעתיד. אתה חי במצב של אחדות, או התכווננות, עם מה שמתרחש ברגע הזה. אתה לא במצב של עוינות והתנגדות למה שמתרחש ברגע הנוכחי. אתה מתיידד עם הרגע הזה ולא הופך אותו לאויב. אתה לא יוצר סבל לעצמך, ולפיכך אתה לא יוצר סבל לאחרים. להתווכח עם השלווה של הרגע הנוכחי, זו צורה של טירוף. במצב התודעה הרגיל נטען ש'אם נקבל את הרגע הנוכחי, שום דבר לא ישתנה', אבל זה לא נכון. אם אתה מכוונן לרגע הנוכחי, תוכל לראות אם דרושה פעולה כלשהי."

אבל כאן בדיוק טמונה הבעיה. להפסיק לחשוב על העתיד פירושו המוות של שינוי חברתי, של

הניסיון להשפיע על העתיד, ליצור עולם טוב יותר, חברה צודקת יותר.

"יש כאן חלק קולקטיבי וחלק אישי. אני מעדיף להתמקד בחלק האישי. אם אתה חי באחדות עם הרגע הנוכחי, אתה נענה למה שהוא מבקש. אתה יכול לראות שיש אדם אחר במצוקה, וכך הפעולות שלך אינן מרוכזות בעצמי אלא מגיעות ממצב של נוכחות, שזה מצב של קשר עם התודעה הגדולה יותר, שהינה מי שאתה. כך שאתה מגיב ממקום עמוק, ולא מתוך האגו שלך. האגו מבוסס על חוסר שלוה עם החיים. האגו אומר 'אם אעשה דבר כזה או אחר אני אהיה שליו ושלים.'"

אני רוצה לחזור ולהתמקד ברמה הקולקטיבית.

"ברמה הקולקטיבית מה שחשוב הוא המקום שממנו מגיע הניסיון לשנות. קח למשל את הקומוניזם, שהיה ניסיון כזה. הרעיון שאף אחד לא ינצל את האחר נראה בתחילה רעיון נפלא. אבל מכיוון שהוא הושלך לעתיד הוא לא יכול היה להצליח, ואנחנו רואים לאילו זוועות הוא הוביל. אין דבר לא נכון בשינוי מצב העניינים הנוכחי, מכיוון שפעמים רבות זה מה שנחוץ. השאלה היא אם הפעולה שאני עושה מגיעה מתוך התנגדות פנימית לחיים, ממצב תודעה שלילי של כעס. רוב הפעולות המהפכניות מגיעות מכעס, מאנרגיה שלילית, מהאגו. כך שהפעולה מזוהמת בהתנגדות ומביאה לתוצאות שליליות, וזה היה המקרה של הקומוניזם."

אז אם אנו מבקשים לשנות משהו, אנחנו צריכים לעבוד קודם על עצמנו.

"בדיוק. מה שמהותי זה לא מה שאתה עושה, אלא מצב התודעה והשדה האנרגטי שמהם צומחת הפעולה. שום שינוי חיובי אמיתי בעולם לא בא מכעס והתנגדות. יש דרך לפעול בעולם ממצב של קבלה של מה שקורה ותובנה עמוקה של מה שדרוש."

כיהודי אני יכול לחשוב על מלחמת העולם השנייה, שם היה צורך להתנגד ולהילחם.

"לא עם כעס בלבד. תראה את אמנויות הלחימה. כל מאסטר של אמנויות לחימה יודע שרגש שלילי הוא מצב נחות שיגרום לך להפסיד בקרב. זה יכול להיראות בהתחלה כאילו אתה משנה את העולם לטובה, אבל אם הפעולה לא מגיעה ממצב של אחדות עם מה שיש, היא פעולה של האגו ויוצרת סבל נוסף."

"החברה אינה שפויה"

אחרי חוויית ההארה שינה טול, שנולד בשם אולריך, את שמו לאקהרט - מחווה למיסטיקן הנוצרי מהמאה ה-13 מייסטר אקהרט, שכתביו אומצו בחדווה על ידי כמה ממורי הזן היפנים שהיגרו למערב וניסו להסביר לתלמידיהם על חוויית הסאטורי. כמו רבים מהמורים הרוחניים בעידן הניו אייג', טול הוא תוצר עצמי. שאלות על מורים ולימודים מנותבות בעדינות לאפיקים אחרים. הגישה של טול אקלקטית. הוא לוקח רעיונות בודהיסטיים, הינדואיסטיים, מתבל אותם

בפילוסופיה גרמנית של הגל והוסרל, מפזר למעלה כמה ציטוטים נוצריים ומגיש אותם לקוראים בלשון מודרנית.

אתה לוקח הרבה רעיונות מהבודהיזם - סאטורי, אשליית העצמי, אי קביעות. מה ההבדל בין הרעיונות שלך לבין התורה הבודהיסטית?

"במהות אין הבדל, מכיוון שאין הבדל בין מה שאני מלמד לבין כל דת אחרת. זו אותה אמת שמופיעה בתנ"ך או בברית החדשה או אפילו בקרב ההוגים המוסלמים. ההבדל הוא שמה שאני מלמד בא בתגובה לעידן הנוכחי, ואינו מנוסח בטרמינולוגיה ישנה. הבודהיזם קיים כבר 2,600 שנה, ודברים רבים כל כך נצברו תרבותית סביב האמת המקורית, כך שמרוב עצים אינך יכול לראות את היער. אני משתמש במושגים ניטרליים ופתוחים לכל אחד, לא רק לבודהיסטים או לנוצרים. אתה לא צריך לחשוב שאם אימצת שפה ומושגים מזרחיים משונים אתה קרוב יותר לאמת. אם אתה בודהיסט שקורא את 'כוחו של הרגע הזה' תזהה הרבה מהתורה הבודהיסטית, אבל בשפה חופשייה מעבר וממטען. המהות של כל הדתות זהה - האפשרות של התמרה ושינוי פנימיים, של אופן חיים אחר. אבל ברוב הדתות המהות הזו נעלמה וקשה לראות אותה."

אתה גם מצטט לעתים קרובות מהתנ"ך ומהברית החדשה. מה המקום של אלוהים במערכת שלך?

"עבור רוב האנשים אלוהים הוא קונספט מנטלי, רעיון ותו לא. הם לא חוו בעומק הווייתם את מי שהם, את הקשר שלהם עם המציאות הגדולה יותר. כאשר אלוהים הוא רק רעיון, אתה מזדהה עם הרעיון והוא הופך לחלק מהזהות של האגו שלך. וזה המקום שבו דתות טועות. בלבה של כל דת ישנו גרעין של אמת - האחדות שלך עם המקור של החיים, שאפשר לקרוא לו אלוהים. אבל לרוע המזל, כשאנשים נהיים דתיים זה הופך לאידיאולוגיה. הם מתחילים לראות אויב בחוץ, שזה צורך של האגו."

נראה שיש צרכים פסיכולוגיים חזקים יותר מכל רעיון דתי או רוחני.

"כדי להמשיך להחזיק בתחושת העצמי האגו צריך למצוא אויבים בחוץ - זה לא אני, זה האחר. האחר הוא קונספט חשוב עבור האגו. אתה מגדיר את עצמך באמצעות האחר, וכך אתה מתייג אנשים מדתות אחרות. אתה כבר לא פוגש אנשים אלא את הקונספציות שלך. אתה עושה להם דה-הומניזציה, אתה קורא להם שטן. אתה יכול להרוג אדם אחר. זה דבר נורא."

הפסיכולוגיה המודרנית מדברת לעתים בשפה דומה מאוד. האם אנחנו לא מבלבלים לפעמים בין התובנות של הפסיכולוגי והרוחני?

"אתה צודק, אבל הפסיכיאטריה הקונוונציונלית עדיין אינה פתוחה להתפתחות רוחנית. היא מנסה להפוך את המטופל לאדם נורמלי ומתפקד בחברה, אבל החברה שלנו היא בלתי שפוייה."

החברה חייבת להיות מטורפת כדי ליצור את המציאות שאנו חיים בה. ומי שמטיל בכך ספק, אני יכול להפנות אותו להיסטוריה של המאה העשרים.

תקופה שהיתה מלאה אמנם במעשי טירוף, אבל גם במעשים ורעיונות מופלאים.

"הטירוף של המאה העשרים הוא מהמם, אבל אתה צודק בכך שפה ושם מופיע משהו אחר. לכן אני אומר שהארה איננה דבר שמתרחש אצל יחידים מבודדים זה מזה, אלא מצב תודעה שבאופן מדורג מתרחש בקרב האנושות. אף על פי שעדיין ישנן מלחמות מיותרות לרוב, אנשים רבים כיום, יותר מאי פעם לאורך ההיסטוריה, משוכנעים שמלחמה איננה התשובה. אנשים רבים יותר אינם מזדהים עם המדינות שלהם."

יהיה טוב

אף על פי שטול מזהיר מהתבוססות בעבר או מהשלכה אל העתיד, יש לו ראייה היסטורית מפותחת. כאן הוא גם נפרד מתפישות העולם הבודהיסטית וההינדואיסטית, שרואות את ההיסטוריה כהידרדרות מתור זהב אל ה"קאלי יוגה", ומתחבר לתנועת הניו אייג' ויעידן הדלי בפרט ולתפישות מערביות על אודות התקדמות ההיסטוריה בכלל.

"הגענו לסופן של אלפי שנים של טירוף, של אגו, של הזדהות עם התודעה" הוא אומר. "זו הפעם הראשונה בהיסטוריה של האנושות שישנה אפשרות להתמרה קולקטיבית של התודעה."

זה נשמע כמו תקופה מלהיבה, כמעט משיחית.

"לא משנה איך תקרא למשיח - בנצרות מדברים על 'הביאה השנייה' - זו דרך לדבר על התמרה אנושית. המשיח לא מגיע מבחוץ, אלא מתוך כל אדם. זה מה שקורה עכשיו. זו תקופת מעבר שנושאת בחובה סכנות רבות. הישן עדיין משחק על הבמה העולמית. כשאתה מקשיב לחדשות אתה שומע בעיקר על מעשיה של התודעה הישנה והדפוקה. אבל בו בזמן החדש צומח מעמדה עמוקה יותר."

בתקופה מלהיבה ומהירה כזו אנחנו רואים אנשים רבים שנהפכים במהירות למורים. כמה זמן צריכים אנשים ללמוד עם מורה לפני שהם עצמם יכולים ללמד?

"כשאתה נע מעבר לאגו ומתחיל להבין את האמת, אפילו זוכה להצצה חטופה לתוכה, זה משפיע על האופן שבו אתה חי. כשאתה מתחיל לחיות באופן שונה, אתה מתחיל ללמד. אולי לא באופן פורמלי, אבל גם זו צורת הוראה."

במערב אנחנו עדים למורים צעירים מאוד שלא עברו תהליך משמעותי. ברוב הדתות יש תקופת אימון ארוכה עד שאדם יכול להתחיל ללמד.

"זה היה נכון בעבר, אבל הדברים מהירים יותר היום. אני רואה זאת באלפי מכתבים של אנשים שקראו את ספרי ומספרים כיצד רק הקריאה הפשוטה של הספר שינתה את חייהם. לפני שדברים התחילו להאיץ, ההתפתחות האנושית היתה איטית יותר. היית צריך לבלות שלושים שנה במנזר ואז, אולי, היית מגיע לאיזו תובנה רוחנית. אבל כיום הכל הרבה יותר מהיר. זה דבר נפלא. אתה לא צריך שנים על גבי שנים של הכנות. וזה נפלא כי הצורך להתמרה ולשינוי הוא אדיר כיום."

אבל לא כולם זוכים לזה.

"זה דורש דרגה מסוימת של פתיחות. זה לא קורה אצל אנשים שנצמדים לקונספטים המנטליים שלהם לגבי מי הם, לגבי האחרים, לגבי האויבים שלהם. האנשים האלה יחוו סבל נוסף כי ההתמרה שמתרחשת בפלנטה תזעזע את מסך הקונספציות המנטליות, את הרעיונות שלהם."

זה נשמע כמו מאבק בין בני האור לבני החושך, בין אלה שנצמדים לעבר לאלה שפועלים אל ההארה וההתעוררות.

"לראות את זה כמאבק זו צורת ראייה של האגו. כמו כל דבר אחר, גם האגו האנושי רוצה להמשיך ולהתקיים וינסה בדרך כזו או אחרת למנוע מהתודעה החדשה להופיע. אבל אלה שהתודעה החדשה התעוררה אצלם אינם רואים את האנשים השבויים על ידי האגו שלהם כאויבים. זה חשוב שלא ניצור פיצול ונאמר 'אלו האנשים המרושעים שאינם מתפתחים ואנחנו האנשים שמתפתחים'. זו תהיה טעות. אנחנו צריכים לזכור שבכל אדם חבויה אמת ולא ליצור אויבים מדומיינים."

בהתחשב ביחסך לחשיבה כאל המקור המרכזי לסבל בחייהם של בני אדם, אנחנו מדברים על הרבה רעיונות וקונספציות בשיחה הזו. כיצד אפשר לעבד את הרעיונות הללו ללא חשיבה?

"כשמשתמשים במילים בלימוד רוחני, הן אינן חשובות בפני עצמן, הן אינן משהו שאתה צריך להאמין בו או להזדהות איתו. הן רק מצביעות על מציאות עמוקה יותר, הן מצביעות אל מעבר לעצמן. כשאתה קורא ספר רוחני, ואני מתכוון לספר שנכתב ממצב תודעה כזה ולא לסתם ספר שנכתב כדי לסכם מידע שנצבר, המילים יעבירו אותך למצב של נוכחות, שהוא מצב של מודעות ללא חשיבה.

"המילים מצביעות על המכשולים שמונעים ממך להגיע למצב התודעה הזה. למשל, האם שמת לב שיש קול בראשך שאינו מפסיק לדבר? האם שמת לב לקול שבראשך שאומר 'איזה קול, אין לי קול בראש'! אלה תמרורים שגורמים לאדם להבין. לפני כן הוא היה הקול, הוא הזדהה עם הקול בראשו. לימוד רוחני משתמש במילים כתמרורים. אין להן ערך בפני עצמן, בדיוק כשם שלתמרורים אין ערך בפני עצמם מלבד להראות לך את הדרך.

"המילים אינן נותנות לך עוד מידע, הן משחררות אותך. מחפשים רוחניים רבים עושים טעות ורק רוצים לאסוף עוד ועוד אינפורמציה. הם למעשה אוספים תמרורים, ולעתים הם נתקעים ברמה

הזו. לפעמים לאנשים שמחפשים במשך עשרים שנה קשה יותר לראות את האמת מאשר לאנשים חסרי ניסיון בחיפוש רוחני. ייתכן שהם קוראים את 'כוחו של הרגע הזה' ואומרים 'כן, מה שאני קורא הוא כל כך נכון'. פתאום הם יכולים לראות זאת בעצמם. לא כל הרעיונות עובדים עבור כל אחד. יש אנשים שעבורם הספר הזה לא עבד, והם צריכים תמרורים אחרים במקצת. זה הכוח של לימוד רוחני. זו לא אמונה חדשה, ולא זהות חדשה. כל הלימודים הרוחניים מכוונים אותך אל מחוץ לתודעה שלך, למציאות עמוקה שבך. זו היכולת להיות מודע בלי הצורך לחשוב. אתה יכול לחשוב, אבל אתה לא חייב לחשוב."

"כוחו של הרגע הזה" אתה טוען שהמחזור החדשי הוא זרז משמעותי להתעוררות אצל נשים.
"ההתעוררות הפנימית מתרחשת מהר יותר אצל נשים. בקבוצות שלי כמעט שבעים אחוז מהמשתתפים הן נשים. בצורה הנשית האגו לא נהיה כה מוצק ונוקשה כמו בצורה הגברית, כך שיש אצלן יותר פתיחות. אמנם גם גברים יכולים להתעורר, אבל אצל נשים התהליך הזה מהיר יותר. באופן מסורתי, המחזור החדשי היה זמן שבו נשים איבדו את התודעה באופן רוחני. במנזרים הבודהיסטיים נשים במחזור היו צריכות לשבת בחוץ או בחדר אחר מאחורי וילון. הבודהא מצוטט כאומר, ואנחנו כמובן לא יכולים לדעת אם הוא אכן אמר זאת, שכדי להיות מוארת אישה צריכה להיוולד כגבר. כשהמחזור מתקרב נשים מרגישות כיצד רגשות שליליים עוצמתיים מופיעים. זו יכולה להיות הזדמנות גדולה. הן נהיות חיות ונוכחות יותר, הן שמות לב יותר לרגשות שמתעוררים במקום להזדהות עימם. במקום להיות לא מודעות בזמן המחזור, הן נהיות מודעות יותר. כך שכיום מתרחש תהליך הפוך למה שנהוג היה."

מה שמחזיר אותנו להארה.

"ההארה היא הוויה שהיא התודעה עצמה, לא תודעה המותנית בעבר, אלא תודעה בלתי מותנית, המהות עצמה. זה האור של התודעה, זה מי שאתה באמת. ההבנה הזו משחררת אותך מסבל ומשחררת אותך מעבר ומעתיד. אתה עדיין יכול להשתמש בהם לצרכים פרקטיים, אבל באופן מהותי אינך זקוק עוד לעבר כדי לספר לעצמך מי אתה, ואינך זקוק לעתיד כדי להפוך למי שאתה. כי אתה כבר מי שאתה. זו ההבנה המשחררת ביותר: אתה כבר עצמך. עם ההבנה הזו אתה הופך לכוח שמביא תועלת בעולם הזה, אתה הופך לברכה."

הכתבה התפרסמה ב"חיים אחרים" - הירחון הישראלי לרפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית. גיליון 123 דצמבר 2006