

איך לאהוב את עצמכם בלי תנאים ?

By Deepak Chopra

תרגום : אנטייתזה גלגל

אמא אוהבת את התינוק שנולד לה בלי עכבות וגם אהבה רומנטית, בשלבים הראשונים שלה היא עיוורת. אך כשאנחנו מסתכלים במראה, כולנו רואים יותר מדי פגמים וזוכרים יותר מדי פצעים ישנים ונכשלים בלאהוב את עצמנו מבלי לשים גבולות לאהבה הזאת.

כדי להרחיב את האהבה שאתם חשים עכשיו לעצמכם לאהבה ללא גבולות אתם צריכים להכניס אלמנט רוחני. יש דרך לאהבה ללא גבולות, כמו לכל אמביציה רוחנית אחרת, ולדרך הזאת יש התחלה, אמצע וסוף. תנו לי לתאר מעט כל אחד מהם כדי לתת לכם מושג על איך הדרך הזו נפתחת.

התחלה : אתם צריכים אהבה, בד"כ יותר ממה שאתם מקבלים. אתם מרגישים לא בטוחים אך האגו שלכם הוא שם כדי להמריץ אותכם (או שלא). אתם אוהבים אחרים, ברוב המקרים על פי כמה שהם אוהבים אותכם או מושכים אותכם מבחינה רומנטית, סקסואלית והתאמה. יחסים כוללים משא ומתן נמשך בין מה שאתם רוצים ומה שהפרטנר שלכם רוצה. המילים שמתאימות לאהבה כזאת כוללות את הבאות : תשוקה, חיבור רגשי, תלות, מיזוג, רומנטיקה, צורך הדדי, מציאת חן והתאמה.

אמצע : כאשר אתם שואפים לאהבה מסוג גבוה יותר, האגו והנזקקות מתחילים להיחשב הרבה פחות. אתם מרגישים שאהבה יכולה להיות כוח מרפא שמאחד כל אחד. אתם יכולים לאהוב מישהו מבלי שאתם זקוקים לדבר ממנו או ממנה. המודעות שלכם גדלה, ואתם מרגישים פחות חסרי בטחון. האהבה הופכת יותר בוגרת ורגועה. מערכות היחסים מערבות הערכה הדדית; יש פחות קונפליקטים בין שתי אישיותות מתגוננות. המילים שמתאימות לאהבה כזאת כוללות : אידיליה, רוגע, אל אנוכיות, נתינה, אמפטיה, סליחה וקבלה.

סוף : כאשר כל המגבלות נשארים מאחור, אהבה הופכת להיות ללא תנאים. אתם מרגישים שזה צומח ממקור רוחני בתוכם. זו יותר מהרגשה; אתם נגעתם בהיבט רוחני של להיות. לא עוד יש לכם סיכון אישי עם האנשים שאתם אוהבים. חמלה אמיתית אפשרית עכשיו ותחושה של שייכות למשפחת בני האדם. מערכות יחסים לא מערבות מאבק או תחרות על צרכים ורצונות. אהבה הופכת לקיום בלתי תלוי באחרים. המילים שמתאימות לאהבה כזאת כוללות : אושר, נשגב, קדוש, זורח, נלהב וללא גבול.

כמו שאתם רואים, המושג "ללא תנאים" הוא תהליך שמגיע למטרה ובאותו הזמן יש רגעים של אושר ושמחה בדרך. כמו כל האמביציות הרוחניות האמיתיות, אהבה ללא תנאים היא טבעית. היא יכולה להיות מורגשת בתמימות של תינוק או בשקיעה אלוהית. מה שמאתגר זה לשמור את הרגעים האלה, להפוך אותם למצבים קבועים. ועדיין, כל צעד במסע הוא משתלם, בדיוק כמו שכל אספקט של ריפוי הוא תמיד משתלם.

כשמתבוננים בהתחלה, באמצע ובסוף של הדרך, אתם לא צריכים לשפוט איפוא אתם נמצאים. כולנו הרגשנו באיזשהו שלב שהיינו נאהבים ואוהבים בצורה מושלמת. לרוב האנשים, הזמנים האלה הולכים אחורה לילדות או לאהבה הראשונה. אז איך אנחנו מגיעים שנית למקום הזה ? ע"י הליכה בדרך שפרושה קדימה. המסורות הרוחניות של העולם סיפקו מפות, אך פה אני אוסיף מספר אלמנטים ללא אספקט דתי.

זה אומר לתת יותר תשומת לב לדאגה עצמית. באמצעות מדיטציה, השתקפות עצמית או התבוננות, ועם החוויה של שקט לפחות לכמה דקות ביום אתם יוצרים קשר עם העולם הפנימי שלכם. אתם לומדים להעריך את זה ולהנות מזה.

צעד 2 : התמודדות כנה עם המכשולים וההתנגדויות הפנימיות שלכם

רוב האנשים לא אוהבים להתמודד עם החולשות והפגמים שלהם כי הם שופטים לרעתם. אך אתם רק אנושיים, ואתם תמצאו תחושה של חוסר בטחון וחרדה שייצגו רגשות מזמן עבר שיכולים להירפא. למעשה, הם רוצים להשתחרר אם רק תיתנו להם צ'אנס. הצעד הראשון של הריפוי הוא להסתכל פנימה ולתת לתהליך של השחרור להתחיל. ריפוי יכול להימשך לאורך הרבה דרכים, מתרפיה וקבוצות תמיכה לאנרגיית עבודה, מסג', תוכניות נפש-גוף והרבה גישות ריפוי מזרחיות.

צעד 3 : להתמודד עם פצעים ישנים

האחד יכול גם לקרוא לזה הילינג מתקדם. כאשר משקעים של רגשות שליליות משוחררים, אתם מוצאים שאתם תקועים עם כעסים, פגיעות וצלקות שחייבים להתמודד איתם. מתחת לצלקת, פצעים כאלה מרגישים מאוד טריים. צריך עזרה ממישהו אחר שמבין את הסיטואציה כדי להיכנס למקומות החשוכים האלה – זה יכול להיות חבר קרוב, מנטור, ידיד קרוב, רבי או פסיכולוג. אף אחד לא יכול לעשות את העבודה הזאת לבד, לתחושת, אך אני לא מדגיש כל תחושה של סכנה או פחד. העבודה יכולה להיעשות בזהירות, בלי חרדה, וכאשר אתם מתחילים יש תחושה ענקית של חדווה, אפילו נצחון בתהליך. רק תמצאו מישהו שהלך את הדרך בהצלחה ומגלה סימפטיה אמיתית אליכם.

צעד 4 : לסלוח לעצמכם על העבר

אתם לא צריכים לקפוץ מהר מדי לסליחה. זה הכל יותר מדי קל להעמיד פנים שאתם סולחים לעצמכם על פצעים ישנים ויחס גס, כאשר למעשה מה שאתם צמאים לו זה לברוח מהכאב. החוסר של הכאב, מושג ע"י הילינג, נותן לך את היסודות הנכונים לסליחה עמוקה ונמשכת. קבלה עצמית נחוצה קודם כל, וההבנה שאתם – וכל מי שסביבכם – עשיתם את הטוב ביותר מהרמה התודעתית שלהם. זה יכול להיות אתגר גדול כאשר מישהו פגע בכם כל כך עמוק, אך אתם לא יכולים לגמרי להימנע מלעשות דברים לא נכונים עד שתקבלו שאחרים תקועים בתוך מציאות שהם לא יכולים לברוח ממנה.

צעד 5 : קבלו את איפוא שאתם כרגע

זה, גם, שלב שבו לא כדאי לכם לקפוץ אליו מהר מדי. ההווה לא משוחרר ממשאות כבדים, זכרונות, ופצעים של העבר. חייבים להתייחס אליהם קודם לפני שאתם מסתכלים מסביב, נושמים בקלות ואוהבים את הרגע שבו אתם נמצאים כרגע. התחלה טובה היא לתפוש את עצמכם כשיש לכם זכרון רע ולומר, "אני לא הבנאדם הזה יותר" כי זאת האמת.

צעד 6 : ליצור קשרים בהם אתם מרגישים נאהבים ומוערכים

הדרך לאהבה ללא תנאים לא אמורה להיות בודדה. אתם צריכים ללכת אותה עם אנשים שמשקפים את האהבה שאתם רואים לעצמכם. אתם עשויים להסתכל סביב באיזשהו שלב ולגלות שלא כל אחד מבני משפחתכם וחבריכם בסנכרון עם הרצונות שלכם. מבלי לדחות אותם, יש לכם את הזכות למצוא אנשים שמבינים את הדרך שאתם עושים ומגלים לה אהדה. הם בד"כ יותר יעריכו את מי שאתם עכשיו ואת מי שאתם רוצים להיות.

צעד 7 : תרגלו את סוג האהבה שאתם שואפים לקבל

מזמן, בערך כאשר כתבתי את הספר שקוראים לו "הדרך לאהבה", נפגשתי עם הרבה אנשים, רובן נשים, שחיכו כל הזמן "לאחד" שיגיע ויסחוף אותם מהרגליים. אך הדרך המציאותית היחידה למצוא "את האחד" היא להיות "האחד" בעצמך. דומה מושך דומה, וככל שאתה חי יותר עם האידיליה של האהבה שלך, יותר האור שלך ימשוך אור אחר אליך. הנקודה הזו, אני שומע, עזרה לרוב האנשים למצוא את האהבה שלהם.

אם אתם מבליים את זמנכם כל יום עם צעד אחד או שניים מהצעדים הללו, אתם תמצאו דרך שתיקח אותכם ליותר אהבה משיש לכם כיום בחייכם. הצעדים מתבהרים בטבעיות ברגע שאתם נותנים להם תשומת לב. אתם נולדתם כדי להיות נאהבים בשלמות ואתם אהובים בשלמות. האיבוד של המצב הזה הוא הלא טבעי, לא לרצות לחזור לזה. ובחזרה הכוונה להתחבר לעצמכם האמיתי. את הדרך הלכו בהצלחה כבר מאות שנים, אז אני מקווה שתתעודדו ותצטרפו לברי המזל ששואפים לשיאים האלה. אין זמן יותר טוב מלהתחיל עכשיו.