

[הדרך לטפל ב] התחלפות בין מצבים של התרחבות ושל התכווצות

הרצאת המדריך מס' 187 | 4 בדצמבר 1970

ברכות, ברכת שלום וברוכים הבאים לכל החברים שלי כאן. ראשית, אני רוצה לומר לקבוצת האנשים הזו, איזה דבר נפלא באופן יוצא מהכלל, מה שאתם עושים. השנים המפרכות הארוכות שרבים מכם בילו, והעבודה הקשה בהתגברות על הפחד הקיים מתמיד וההתנגדות לפגוש את העצמי, הביאו כל כך הרבה פירות. זה יצר מרכז חזק של אור בסכימה האוניברסלית של הדברים. יש לזה השפעות מתמשכות מסביב. ההשפעות הבלתי נראות כבר היו קיימות הרבה לפני שהצלחתם לזהות אותן. אבל עכשיו, ההשפעות הופכות למציאות בחייכם. רבים מכם מתחילים להבחין ולהרגיש שינוי בתוך עצמכם, שנראה בלתי אפשרי אפילו לדמיין לפני זמן לא רב. החיים שלכם מלאים יותר, ההנאה גדולה יותר, הפחד פוחת, הביטחון גדל. אתם נהיים מושרשים חזק יותר במציאות שבתוכם - המציאות האלוהית.

ההשפעות מתבטאות גם במה שמתחיל לקרות לקבוצה זו כולה. המתנה החדשה שהבאתי התאפשרה בזכות זה. הכוח, ברכת הריפוי שיכולה להתאחד עם האנרגיה העצמית החדשה שנוצרה, היא ביטוי כזה שימשיך לגדול ולהפיץ את האור שלו עוד ועוד. מעגל מיטיב הולך וגדל מתחיל להתבסס: האפקטיביות של עבודתכם בנתיב מייצרת אנרגיה חדשה, שבתורה, מאפשרת לי להביא לכם זרם גדול יותר של אנרגיה, כדי להקל על המאמצים שלכם ולהפוך אותם ליותר ויותר יעילים.

האנרגיה החדשה הופיעה גם בחוויה הנפלאה שחוויתם כשכל קבוצות העבודה הקטנות נפגשו יחד. האיחוד הזה היה בעל משמעות רבה יותר ממה שאתם יכול להבין כרגע. אתם באמת הייתם עדים למה זה אומר להתמיר את האנרגיה של רגשות שליליים - כי פגשתם אותם ולא שללתם אותם - לאהבה. הייתם עדים והייתם חלק מתהליך השינוי. בעבודת הנתיב האישי שלכם, חוויתם זאת בתדירות גבוהה יותר ויותר בחודשים האחרונים. אבל בחוויה הקבוצתית המשולבת, הפכתם לחלק מהזרם של הכוחות המנציחים את עצמם, מבלי לאבד זהות. הייתם נרגשים מכוח עצום, מרצון פנימי שלא היה מִכֶּן אגו. עברתם טיהור, התרוממות והתחזקות על ידי התהליך הזה. זה חייב להעמיק את האמונה שלכם, את הידע שלכם, של המציאות של החיים הטובים הפנימיים, של המציאויות הרוחניות שאני חותר להעביר אליכם.

התכווצות מתרחשת כאשר קיימת גישה שלילית לחיים - כאשר פחד, שנאה, תרעומת, חוסר אמון, שלילת העצמי ושל האמת של המצב הרגעי, יומרה, חוסר יושר, הונאה עצמית, רעיונות שווא, שלילת היופי של היקום, רמאות סודית ודחייה עצמית קיימים. בתוך המעגל הזדוני הגדול יותר, פועל, אם כך, מעגל חודרני קטן יותר הנמצא במטרות צולבות עם החתירה המחייבת, המודעת של האישיות. העמדות השליליות יוצרות שנאה עצמית, השנאה העצמית מגדילה את השנאה כלפי אחרים וחוסר האמון בהם. וזה ממשיך ללא הפסק.

לאי-היטהריות הפנימיות הללו אין השפעה שלילית עליכם, אם אתם מודעים להם באמת, אם אתם מבינים אותם בפרופורציה נכונה ומתאימה למציאות של התרשים המהיר יותר של חייכם הפנימיים והחיים האוניברסליים. במילים אחרות, אם אתם קולטים אותם נכון, ההשפעה שלהם אינה שלילית, אלא הופכת לחיובית. האנרגיה של עמדות אלה מתחילה להתמיר את עצמה באופן אוטומטי כתוצאה ממודעות ותפיסה נאותה. אך אם העצמי הוא גאוותן מדי ומפוחד מכדי לראות את עצמו כפי שהוא כרגע,

אם הוא מכחיש או מגזים את המשמעויות - שוב מתוך יהירות ופחד - אז ההתחלפות של תנועות החיים תביא את אותן אי-היטהריות נסתרות לפני השטח. על האישיות המודעת להפיק את המיטב מהתקופות הללו.

להלן הנוהל האוטומטי הבא: אותן עמדות שליליות ומחשבות ורגשות הרסניים שתמיד שוללים את אמיתות החיים, מחויבים ליצור התכווצות של תודעה, של תנועת הנפש ואפילו של הגוף החיצוני. במצב זה, האישיות אינה מסוגלת לקבל את שפע החיים האוניברסליים. ואז אתם נסגרים ולכן צריכים להישאר עניים. אינכם יכולים לקבל ולכן זה נשלל מכם. ההתרוששות של הרגשות הטובים שלכם - ולכן של ניסיון חיים נחשק - מקדמים מרירות, רחמים עצמיים, האשמות, טינה. העמדות השליליות מביאות יותר ויותר ניסיון חיים לא רצוי וכואב, כנגד מה שהאישיות מגנה על עצמה על ידי היסגרות, על ידי בניית שריון מגן, שהוא המצב הסגור והמכוץ. לפיכך מעגל זדוני גדול יותר הופך לכוח שמנציח את עצמו בחיים שלכם.

יצירת חוויית חיים שלילית, עם תנועת ההתכווצות שלה, אמורה להרחיק את חוויית החיים השלילית. אנשים הופכים את עצמם לשברירים יותר ונוקשים, ובכך הודפים את החיים עצמם ומכוננים מצב תמידי של געגועים שלא מומשו. זו הסיבה שכתוב בכתבי הקודש שהעניים יהפכו עניים יותר והעשירים לעשירים יותר. זהו אחד מחוקי החיים שעל האדם לגלות כדי לגרום שהתחלפות של תנועות החיים תהיה תהליך יצרני וגדל, לקראת ההתעלות ההולכת וגוברת של הניגודים.

כל זה, באופן כללי, הוא סיכום תמציתי, של רבים מההרצאות בעבר לצורך הצגת הנושא של הרצאת היום.

בעולם זה, בספירת התודעה הזו, התרחבות והתכווצות יוצרים חוויית הפוכות: הנאה וכאב. רק כשאתם מתעלים על ספירת ההווה הזו, כשאתם מתעלים על רמת הדואליות, התרחבות והתכווצות שניהם הופכים לחוויית של אושר עילאי מסוגים שונים. אבל זה יכול לקרות רק כשהשתלטתם על החוויה השלילית. לחלופין, אם לומר זאת אחרת, כשאתם רוכשים תגובה וגישה חדשות לשתי תנועות החיים. בניגוד למה שאתם עשויים להאמין, החוויה החיובית דורשת גם גישה חדשה. נדון בשניהם הלילה. יש ללמוד את הגישה החדשה לשניהם ברמה זו של דואליות. זו המשימה שעל הנשמה לשלוט בה בשלב מסוים זה של התפתחותה.

נתחיל במצב המתכווץ, בגלל שלילה, הגורמת ליותר התכווצות - וכן הלאה. כפי שציניתי, התגובה הרפלקסית האוטומטית הרגילה לחוויה שלילית, היא התכווצות עיוורת, עם ההרגשות והמחשבות ההרסניות הנלוות. ליתר דיוק, האישיות מרגישה תמיד קורבן שלא בצדק, מאשימה אחרים או את החיים, היא מתמרמרת, מסיגה רגשות טובים בנקמה ובטינה. האדם חושש גם ממה שהחיים מביאים, שכן איך זה יכול להיות אחרת? לעולם לא ניתן לסמוך על מישהו שמאשימים אותו ומתרעמים עליו, אם זה אדם אחר, החיים בכללותם, או אלוהים.

כדי למצוא את המפתח לשבירת מעגל זדוני זה, העצמי הרצוני המודע חייב לעשות מאמץ מכוון להסרת העיוורון הגורם לכם להאמין שהחוויה השלילית מגיעה אליכם מבלי שתייצרו אותה. כל עוד אתם מאמינים לזה, אין דרך לצאת. כל עוד אינכם מודעים לחיבור בין האירוע להתייחסות שלכם שגורמת לזה, עליכם להישאר לכודים במעגל הזדוני שתיארתי. לפיכך, הצעד הראשון לצאת מזה הוא נכונות לחפש את התרומה שלכם לאירוע הבלתי רצוי, לא משנה מה המראות הפוכות עשויות להצביע.

ברגע שאתם יכולים לקבל את זה באמת ויכולים להמשיך מאותה הנחת יסוד, אתם יוצרים דפוס שונה של אנרגיה ותודעה בתוך הנפש שלכם.

השלב הבא שעליכם ללמוד כדי לשבור את המעגל הזדוני הוא להתבונן בתנועה המכווצת שלכם, כאשר החוויה השלילית והבלתי רצויה מגיעה אליכם. התודעה היטב למצב ההתכווצות שלכם, להתקשות ולאילחוש של עצמכם, להדוף את החוויה מבפנים ומבחוץ. שימו לב לכל הרגשות הכרוכים בכך, עם המשמעות שלהם - זעם, שנאה, פחד, אשמה, האשמה - וכל ההידוק בגוף, בנשמה וברוח. רק אז - בהתבוננות הזו, בקבלה זו של ההתכווצות ההדוקה שעדיין אוטומטית - אתם יכולים להמשיך להשיג תגובה אחרת. התחילו תחילה לרצות לא להתכווץ, אלא להישאר פתוחים באופן פועם, אפילו לחוויה השלילית ולרגש השלילי. במהרה תיראו שזה רחוק מלהיות מסוכן. להיות פתוחים לא הופך אתכם לחסרי אונים יותר; זה הופך אתכם לפחות. זה גורם לכם להרגיש יותר. נדרשת גמישות של חומר הנפש, מצב של פגיעות פתוחה, כדי לאפשר לרגשות ולחוויות להיות בתוכם.

ראשית, על פי הכרח, זה חייב להחיל חוויות ורגשות כואבים. אם אינכם יכולים לשאת אותם, אינכם מצוידים לחוות חיים משמחים. הרעיון שהם בלתי נסבלים הוא מרקחת של המיינד המוגבל והמקוטע. זה לא נכון. אם אתם לא "עושים" משהו מזה, אם אינכם משליכים פרשנויות לא אמיתיות על הגורם לחוויות הבלתי רצויות והרגשות שהם מעוררים בכם, אתם יכולים לשאת אותם בקלות, להחזיק בהם, לקבל אותם, לחוות אותם באופן מלא. תאפשרו לחוויות ולרגשות הכואבים להיות בכם. לכו איתם. אל תילחמו בהם - קבלו אותם בהבנה שאיכשהו בטח יצרתם מצב זה.

על כן, הכעס והטינה שאתם חשים נגד החיים יפחתו. כעס, פחד, טינה ורחמים עצמיים יוצרים הידוק ושבירות. הם מקהים אתכם לכל חוויות חיים, לאמת של המצב הרגעי שלכם. רק כאשר אתם באמת נתקלים בחוויה השלילית, מבלי להאדיר או להקטין אותה, ללא כל מניפולציה, אתם באמת שולטים בה. רק כאשר אתם שולטים כך בחוויה השלילית - כאשר אתם כבר לא מפחדים ובורחים ממנה - באמת התגברתם או התעליתם על הצד השלילי של הדואליות. ורק אז אתם אכן מסוגלים לקבל את מקבילו החיובי.

בתחילה כל בני האדם מנסים להימנע מחוויה בלתי רצויה. הם מתגוננים מפניה ובכך הופכים את עצמם להיות נוטים יותר אליה. זה מכניס אותם עמוק יותר לתוך הדואליות הכואבת שכל כך קשה להתגבר עליה עד שמתגלה המפתח הזה. כמובן שנדרשת עבודה לא מבוטלת בנתיב לפני שאתם באמת מודעים לפחד שלכם ולבריחה שלכם. שכן מלכתחילה, אתם בקושי מודעים לכך שזה המצב, או כיצד אתם באמת שונאים, מתעבים ומרחמים על עצמכם, דוחים את החיים ואת עצמכם. לעתים קרובות נחוצות שנים רבות של חיפוש עצמי קשוב כדי להשיג את המודעות העצמית הזו. אבל כשתעשו זאת, אז אתם יכולים באמת להיכנס לשלב שבו אני דן כאן. זה דורש לשים לב לרפלקסים הפנימיים ביותר של הנשמה שלכם. כשאתם עושים זאת, השלילויות שיוצרות התכווצות, יפחתו בהדרגה. תחזיקו את הרגשות הכואבים - לא באופן מזוכיסטי, לא בדחייה עצמית, לא ברוח שזה מה שמגיע לכם כי אתם יצורים כל כך עלובים - אלא בגישה של "אני באמת מסוגל לסבול קצת כאב. איכשהו, בלי משים, כנראה יצרתי את זה. לכן לא אצור מצב שלילי חדש על ידי הכחשה של מה שיצרתי."

בדרך זו, אתם יוזמים טרנספורמציה אמיתית. זה בא לידי ביטוי לראשונה כשאתם מגלים שאתם כבר לא מוצאים שהכאב כל כך בלתי נסבל. אתם תיסעו איתו, כביכול,

אתם תיתנו לעצמכם להיסחף על ידו, מבלי לאבד אי פעם חוש פרופורציה ריאלי לגביו. שום דיכאון חסר תקווה לא יוכל לאחוז בכם ברוח זו. זה בונה כבוד עצמי גדול, חברים שלי. היכולת להתמודד עם הכאב שיצרתם בעצמכם, מעניקה ביטחון עצמי וכוח. איך אתם יכולים שלא לכבד את עצמכם ברוח זו של אומץ ואמת? בזמן שאתם בתחושה הכואבת ברוח של קבלה מלאה, לאט לאט - ולעתים קרובות אפילו די מהר- תחושת הכאב הופכת את עצמה להנאה, רגשות השנאה והפחד הופכים לאהבה, תחושת חוסר האמון הופכת לביטחון ואפילו לידיעה שהחיים טובים כמו שאתם בוחרים לעשות אותם. הכבוד העצמי שהושג, אם כך, יגרום לכם לרצות להפיק את המיטב מחייכם. כך, אתם פוגשים חוויה שלילית ללא גישה שלילית המשחזרת חוויה שלילית בלי סוף. כאשר אתם פוגשים חוויה שלילית עם גישה חיובית, במקום להתכווץ נגדה, אתם נשארים פתוחים, גמישים, פועמים, בחיית - למרות שבהתחלה זה אומר לסבול כאב או רגש אחר לא נעים. זה באמת אחד המפתחות החשובים ביותר. אבל המפתח הזה לא זמין כל עוד אתם לא מודעים להפרעות שבתוכם, למחשבות ולרגשות ההרסניים.

בדרך חדשה זו התחושה השלילית תהפוך לכוח חיובי אדיר, יצירתי, זהה לזה שחוויתם כאן ביחד. לא תכננתם ליצור את האהבה הגורפת שהניעה אתכם אחד כלפי השני, נפתחים זה לזו ונותנים זה לזה, ובכך מקבלים. זה קרה כאירוע טבעי, ספונטני, לא מתוכנן, כתוצאה בלתי נמנעת של פתיחת עצמכם ומפגש ראשון עם הרגשות השליליים, באופן כן. לא הסתרתם מהם. ביטלתם את העמדות הפנים והמסכות שלכם. לא התגוננתם מפני רגשות לא נעימים בכך שהייתם ביקורתיים ושיפוטיים אחד עם השני. על ידי כך, פתחתם דלתות חדשות. העובדה שהחוויה הזו הייתה אפשרית היא תוצאה של צמיחה אמיתית. אבל זו רק התחלה. אותו הדבר חייב לקרות באופן אינדיבידואלי בתדירות מוגברת כדי להתעלות מעל מעגל הסבל, כדי שתוכלו להיכנס למעגל חדש של שמחה ושלווה.

כל יום אתם יכולים להתקדם צעד קדימה בצומת זו של הנתיב. אתם יכולים להסתכל על השלילויות שלכם בלי להסתתר. אתם יכולים להכיר בהם. אתם יכולים להתבונן בעמדות השליליות שלכם ולראות את המובן היותר עמוק שלהן, את המשמעות שלהן. אתם יכולים גם להתבונן בהתכווצות המהודקת ולהיות מודעים באופן אינטנסיבי למצב הזה של הווייתכם, שאתם עדיין לוקחים כמובן מאליו ובכך אפילו לא מבחינים שזה מצב לא טבעי, כואב ומיותר. כאשר תקשיבו לקהות של חוסר התחושה שלכם, תזהו געגועים כואבים ורגשות לא רצויים אחרים. כשאתם מאפשרים להם להתבשל על אש קטנה על פני השטח, אתם מפעילים את התהליך שתיארתם זה עתה. תקדמו בברכה את התחושה הכואבת שמתעוררת בכם. אלו החיים שלכם, זו האנרגיה שלכם, זה החומר היצירתי שלכם. כאשר זה מתרחש, מעגל חיובי ומיטיב יבנה את עצמו בצורה בטוחה ומוצקה.

כעת, הבה נדבר לרגע על המעגל החיובי או הרצף. זה נראה כאילתור, כאילו אין שום דבר אחר שדרוש לחוויה טובה: כל מה שאתם עושים זה ליהנות ממנה. אבל זה לא נכון. יש בזה הרבה יותר מזה. ככל שתטפלו במחזוריות השליליות בצורה הנ"ל, כך תהפוך החוויה החיובית לתכופה יותר. זה גם יהפוך יותר ויותר ברור שחוויה חיובית גם לא מתרחשת במקרה. אתם תחושו שזו תוצאה חוקית. עם זאת, אם לא תהיו קשובים לחוויות ולתחושות החיוביות כמו לשליליות, אתם תישארו מאחור ותפריעו להתרחבות גדולה יותר שמתאפשרת באופן מהותי, בשלב זה. גם הנאה דורשת תשומת לב והבנה כדי שתוכלו להתמודד איתה בצורה הטובה ביותר.

התגובה הרגילה של האדם הממוצע לחוויה מהנה היא עליזות רגעית. אבל, במקביל, קיימות מספר תגובות רגשיות אחרות שאתם מתעלמים מהן ובכך אתם מחמיצים. לכן, חברים שלי, התחילו להיות קשובים לחוויה מהנה ומספקת כמו שלמדתם להיות עם חוויות קשות וכואבות. בקרוב תבחינו שבנוסף לתגובה המשמחת המסבירת פנים, נוכחים אחרים, למשל חרדה וחשש חצי מודעים, מעורפלים. ברמה אחת זה נובע מהפחד לאבד שוב את המצב הטוב. ברמה עמוקה יותר זה נובע מחוסר היכולת לשאת התרחבות גדולה יותר של החוויה החיובית. זה קיים ביחס מדויק לחוסר היכולת שלכם לעמוד ברגשות לא רצויים. אתם מתכחשים לפחד שלא תוכלו לשאת רגשות טובים בדיוק כמו שאתם מתכחשים לרגשות שליליים. אתם פשוט מסיטים את מבטכם מהחלק הזה בכם שבו אתם מגיבים בצורה שלילית לאושר, וזה מצער מאד כי זה גורם לכם לקשיים עוד יותר מיותרים.

כפי שאמרתי, ההיכרות עם התגובה הזו צריכה לגרום לכם להסתכל על התמונה ההפוכה: התגובה שלכם לכאב. כשאתם מגיבים, פוחדים וכועסים על חוויות ורגשות כואבים, אתם גם לא מסוגלים לחיות באקלים הגבוה יותר של הנאה, שמחה, אושר עילאי ולבסוף אפילו אקסטזה. אתם יכולים להשיג את הרטט הגבוה יותר, את רמת התפקוד המוגברת של המחוזות הגבוהים יותר של חווית החיים רק כאשר אתם עוברים דרך השלילה והשליליות שאתם מייצרים בעצמכם. אחרת האקלים מְשָׁכר מדי, הרום גבוה מדי, כך שבמקום ביטחון הוא חייב להביא ייסורים.

לחזור על זה: אותה גישה נחוצה הן כלפי שניהם: הנאה וכאב. ראשית, פשוט תתבוננו בתגובות העבר הנסותרות. ככל שתפגשו יותר את שלילת החיים הטובים, כך תוכלו להבין מדוע אינכם חיים במצב מאושר יותר וממלא יותר. יהיה לכם את היתרון הגדול בכך שזה יגרום לכם להיות פחות כועסים על החיים, פחות ממורמרים על אחרים, פחות מאשימים, פחות נקמניים וזדוניים, פחות מרחמים על עצמכם. מכאן שתגדילו את יכולתכם להתמודד עם החוויה השלילית אשר, בתורה, חייבת להגביר את היכולת שלכם לחוות חוויה טובה. כאשר אתם נותנים לרגש השלילי להיות, אתם נישאים על ידו מבלי להילחם בו, ואתם הופכים להיות מסוגלים להתייחס באופן זהה כלפי אושר עילאי. ככל שאתם מודעים לרגשות השליליים שלכם כלפי הנאה, אתם יכולים לשאת אותה עם פחות ופחות ייסורים, חשש וחרדה.

הקשבה רגישה לתגובות העדינות ביותר שלכם תגלה לכם שרק לעתים רחוקות אתם מקבלים בברכה - עם כל כולכם - חוויה טובה. אתם עושים זאת כעיקרון, ובגלל שאתם חוששים מכאב, וגם, כמובן, משום שלעולם לא ניתן להשקיט לחלוטין את הכמיהה. אבל יש חלק גדול בכולכם שעדיין מכחיש חוויה טובה, בזמן שאתם לחלוטין לא מודעים לעובדה הזו. אם אתם חושקים בחוויה חיובית מסיבה שלילית - מתוך פחד מכאב - אתם עדיין בולמים את היכולת לחיות במצב גבוה יותר של תפקוד. שוב יש מיתאם: במידה בה אתם נמנעים ומתכחשים לכאב, מפריכים אותו ומתמרדים נגדו, מדחיקים ומשליכים אותו על נסיבות חיצוניות, אינכם יכולים לרצות הנאה לשמה, אלא רק להימנע מכאב. כך אי אפשר לצאת מגלגל הסבל ומההתמודדות הכואבת עם הניגודים.

מכיוון שאתם מודעים למפתח המוחלט הזה, אתם יכולים להתחיל תהליך חדש. אל תדחפו את עצמכם למצב בו אתם עדיין לא מסוגלים לתפקד. במקום זאת, תודו בזה - זה יגדיל אוטומטית את היכולת שלכם לחיות במצב הזה. כאשר אתם מתבוננים בעצמכם, אתם יכולים להתכוון לשלב השלילי, כך שלא תתכווצו יותר נגדו, כל כך

הרבה. אתם יכולים לתת לתנועת הנשמה שלכם להיות, במקום לתמרן אותה. בדרך זו, תגבירו את היכולת שלכם לשאת את כל החיים, קודם כל את הכאב ואחר כך את ההנאה. רק כאשר אתם מבחינים בחוסר היכולת שלכם לעשות זאת, אתם מתקרבים לשאת את שניהם. זה האיחוד וההתעלות. גישה שבאה מרצון להתבוננות בעצמכם, הופכת אתכם לאמיתיים יותר וחיים יותר.

בכל פעם שאתם מתגברים על תקופה שלילית של התכווצות בדרך של התבוננות-עצמית, היכולת שלכם לשאת תענוג גדלה. אתם מתאקלמים לתפקד ברמה גבוהה יותר של הוויה. זה מושג חשוב מאוד להבנה, חברים שלי. התגובה שלכם לכאב - ההכחשה שלו והסירוב לנוע איתו - היא הסיבה לקיומו. זה קשור קשר הדוק עם חוסר היכולת שלכם לחיות באושר עילאי. רק כאשר אתם רואים את המשמעות, יכולה המשמעות ובכך הביטוי להשתנות. ורק כשזה קורה יכול להימשך הדיאלוג בין המיינד המודע שלכם והתגובות הבלתי רצוניות של תנועות הנשמה שלכם. דיאלוג זה הוא תנאי הכרחי לשינוי. הדיאלוג צריך להכיל קביעה והכרה במילים ברורות של תגובתכם המְכֻּצָּת, על כל המשתמע מכך. תציינו את המצב הרגעי של איך אתם עושים את עצמכם לשבירים, איך אתם מכחישים את מה שיש, איך אתם מעדיפים להיות קהי חושים. כשאתם מציינים זאת, אתם מעוררים את החלק הזה של חומר הנשמה שלכם. כשאתם עושים זאת, הכאב כבר לא ייראה כל כך מפחיד או כל כך עמוק או כל כך בלתי קביל. אתם תשאו את זה בלי ההתכווצות הנוראה שאתם מסבים לעצמכם.

אז יכול להתחיל ההיבט השני של הדיאלוג, בו גם העצמי- המודע שלכם מדבר, אבל הפעם בתגובה לשלילה שנאמרה והודיתם שקיימת, קודם לכן. אתם מצהירים שאתם רוצים לחוות את מה שיש, שיש לכם את הכוח והיושר לעשות זאת, שאינכם רוצים עוד להתכחש לחיים, שעל ידי הרגשה של כאב, אתם מכינים את עצמכם לשאת הנאה, ושאתם רוצים להגביר את החיות שלכם ולפגוש באומץ את הרגשות שלכם - ובכך אושר עילאי אוניברסלי. אמירות כאלה לעצמכם מייצרות אישור הולך וגובר של החיים והרגשות.

אפילו אתם, חבריי, שהשגתם כל כך הרבה, עדיין לא מודעים לכך שבמובנים מסוימים אתם עדיין מאשימים ומגנים, מרחמים על עצמכם ומתחבאים מהחיים. כאשר אתם מסתכלים על התגובות הללו ונתקלים בהן בדרך שהצעת, השינוי בכם יהפוך שלם יותר ומקורקע יותר במציאות של הקיום האלוהי שלכם. תתמקדו בתגובות הממשיות שלכם לכאב ולהנאה - ובזמן שאתם עושים זאת, היכולת שלכם לשאת אותם תהפוך את הקודמים למשהו שעבר זמנם. הביטוי וראו! הכאב הנמשך ישנה את עצמו, באופן טבעי וכאילו מעצמו.

ברצוני להזכיר שלושה מצבים שונים של תודעה אנושית. מצבים אלו הם דרגות התפתחות מאוד ספציפיות שלא דיברתי עליהן קודם, אך הופכות להיות רלוונטיות בקשר לשלב הנוכחי של עבודתנו. בסולם ההתפתחות, המצב הפחות מפותח הוא זה שבו אנשים חיים בפנטזיה. נראה שהם חיים במציאות. הם אולי מחזיקים בעבודות, יש להם משפחות וחברים והם מתנסים בכל מיני פעילויות, אבל ההנאה האמיתית שלהם בחיים טמונה בפנטזיה. הזכרתי זאת בפעם הקודמת בהקשר אחר. זה נפוץ יותר ממה

שאתם מבינים - אפילו בקרבכם, חבריי, לפחות במובן מסוים. למשל, העיסוק של הנפש במצבים עתידיים של "מה יהיה אילו" שייך לקטגוריה זו. כך גם חלומות בהקיץ, מחשבות משעשעות של שיחות כפי שהן צריכות היו להיות או היו יכולות להיות, תוך חיים דרך מימוש של מירקחת סדרות מומצאות של תמונות מהמינד. כל זה שייך למצב הפנטזיה. כל זה מְכֵלָה אנרגיית חיים יקרת ערך שאינה ניתנת לחידוש, שכן אם נעשה שימוש לרעה באנרגיה, היא לא מחדשת את עצמה. על כן האנרגיה אינה זמינה לחיים אמיתיים. כתוצאה מכך, החיים האמיתיים נעשים יותר ויותר טעונים בסכנה לכאורה, כך ששימוש במקלט בחיי הפנטזיה הוא האמצעי היחיד להגשמה. מילוי מקום של חיים יכולים להתקיים גם על ידי הזדהות יתר עם דמויות בספרים ובמחזות. הברחה אליהם נובעת לעתים קרובות מחיי פנטזיה, במקום מחיים אמיתיים מתוך העצמי.

השלב השני בסולם הזה היא לחיות בשביל להרשים אחרים. דנו בזה לעתים קרובות וגילינו שוב ושוב שהיבט זה קיים בכלכם. קיימות צורות שונות של ביטוי זה. אתם יכולים לעשות את מה שאתם עושים - באופן די גלוי ובמכוון, או בצורה עדינה ונסתרת יותר - למען השגת אישור מאחרים. אתם עשויים לבטא את מצב התודעה הזה על ידי הדהוד של דעות וערכים שמעולם לא בדקתם באמת ולכן אינם שלכם. אתם עשויים להכניס את עצמכם לקופסה קטנה והדוקה של התנהגות וערכים שנקבעו, שאינם הביטוי האמיתי של עצמכם ושאינם מקדמים את העצמי האמיתי שלכם, את ההנאה שלכם, את האיכויות הפנימיות ביותר, הפוטנציאלים והכישרונות האישיים שלכם. עליכם לזהות את הסיבות המעוותות והנירוטיות שעלולות להשאיר אתכם לכודים ברמת הניראות הזו ולנטוש אותה, בדיוק כפי שהייתם צריכים לנטוש את רמת הפנטזיה. ייתכן שעמדות כאלה עדיין קיימות בכם ברמות עדינות יותר, למרות שזיהיתם אותן. דמיינו אפשרות זו והתבוננו בעצמכם מנקודת מבט זו. לחיות כדי להרשים אחרים מחלחל אליכם יותר ממה שאתם יודעים.

המצב המפותח והאמיתי ביותר בשלישייה הספציפית הזו הוא כשאתם חיים באמת לתועלתכם, כשאתם עושים ורוצים דברים לתועלת העניין.

רוב האנשים חיים בכל שלוש הרמות. היבטים אלה פועלים הדדית וחופפים. יתכנו תחומים מסוימים של בריאות שבהם אתם נמצאים ברמה השלישית, אחרים שבהם אתם נמצאים בשנייה, ואחרים שבהם אתם עדיין נמצאים בדרגה הנמוכה ביותר, הראשונה. הרמה משתנה בהתאם לאנשים. חלקם הרבה יותר מפותחים וחיים בעיקר ברמה השלישית ורק היבטים מינוריים של האישיות שלהם נשארים לא מפותחים. אצל רוב האנשים זה הפוך. איך זה אצלכם? האם אתם באמת מסוגלים לראות ולהכיר היכן אתם נמצאים מבחינה זו? בה במידה שאתם חיים באחת משתי הספירות הראשונות של התודעה, באותה מידה אתם מטפחים את התסכול המתמשך שלכם. אתם מנציחים את שלילת החיים ושליליות של רגשות, מחשבות ועמדות. אתם יוצרים את המעגל הזדוני שאנו דנים בו.

מחסור בחוויות טובות עשוי לדרבן אתכם לחפש הגשמה חלופית בפנטזיה - או בהשגת אישור ומושא קנאה על ידי אחרים. בשני המקרים, אלו חיים עתידיים, או חיים של "כאילו". בחיים של "כאילו", אתם מאבדים את עצמכם. אתם מאבדים את תחושת התקווה, של הגשמה וחוויה אמיתיים. זה האחרון יכול לבוא רק אם קודם כל תחיו דרך מה שיש בכם עכשיו ותשקיעו את כל האנרגיות שלכם במציאות של הרגע, של מה ואיפה אתם נמצאים עכשיו. תתבוננו היטב במתרחש ותקבלו את המצב הרגעי, מבלי להילחם בעצמכם. כי ככל שאתם נאבקים יותר, אפילו למען הטוב, אתם מתכווצים

יותר. וככל שאתם מתכווצים יותר, אתם מנציחים יותר את המעגל השלילי. אבל לא להילחם אין פירושו להיכנע להתנגדות ולפחד. לא יכולה להיות לזה משמעות של להסתכל הרחק מעצמכם.

ההרצאה הזו, חבריי, תתגלה כעזרה עצומה ותספק חומר עשיר, אם אתם באמת תעבדו איתה, באמת תשתמשו בו, ולא תיפו אותה, סתם.

ועכשיו, חבריי, לפני שניגש לשאלות, נפנה ל"מפעל ההדדי" שהתחלנו בפעם הקודמת, לפיו כוח זרם חדש של אנרגיה יכולים לעזור לכם להתגבר על קיפאון ולשנות מצב שלילי. תנו לאלה שמוכנים ומזומנים להתחייב לרצות להתגבר על הקיפאון הנוכחי שלהם, לרצות עזרה נוספת, לצעוד קדימה.

[ארבעה אנשים התקדמו, אחד בכל פעם. כל אחד מהם הכריז הצהרה אישית וקיבל- או עם מספר מילים נלוות או בלי- זרם חזק מאוד של אנרגיה, של כוח של אור שמעטים יכלו לראות וכולם יכלו להרגיש. למרבה הצער לא ניתן להעביר את החוויה הזו במילים. אולי הקוראים יכולים להשתמש בחוש הפנימי שלהם כדי להתכוון אינטואיטיבית ולהשתתף ברוח וגם להפיק תועלת מהכוח שעבר כל כך חזק. לא רק מי שצעד קדימה באופן אישי הפיקו תועלת מהכוח הזה, אלא במידה מסוימת כל הנוכחים. לאחר מכן נשאלו כמה שאלות, אך אלו לא הוקלטו כי הקלטת הגיעה לסיומה].

תרגום: חווה אילון

Edited by Judith and John Saly

For information to find and participate in Pathwork activities world wide, please write:

The Pathwork Foundation
PO Box 6010
Charlottesville, VA 22906-6010, USA Call: 1-800-PATHWORK, or
Visit: www.pathwork.org

The following notices are for your guidance in the use of the Pathwork® name and this lecture material.

Trademark/Service Mark

Pathwork® is a registered service mark owned by The Pathwork Foundation, and may not be used without the express written permission of the Foundation. The Foundation may, in its sole discretion, authorize use of the Pathwork® mark by other organizations or persons, such as affiliate organizations and chapters.

Copyright

The copyright of the Pathwork Guide material is the sole property of The Pathwork Foundation. This lecture may be reproduced, in compliance with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy, but the text may not be altered or abbreviated in any way, nor may the copyright, trademark, service mark, or any other notices be removed. Recipients may be charged the cost of reproduction and distribution only.

Any person or organization using The Pathwork Foundation service mark or copyrighted material is deemed to have agreed to comply with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy. To obtain information or a copy of this policy, please contact the Foundation.