

שאלות ותשובות והערות נוספות על עצלות כסימפטום לניכור עצמי

הרצאת המדריך מספר 96

19 בינואר, 1962

ברכות, חברי היקרים ביותר. ברכות לכולכם. מבורכת העבודה שלכם, ההתמדה שלכם, הפעלת המאמצים שלכם בנתיב זה.

מי יתן ויותר ויותר אנשים ימצאו את השמחה של התמודדות עצמית אמיתית, לא משנה כמה כואב זה יכול להיראות בהתחלה, כי אין עֶרְבָה גדולה יותר. למעשה, אין עֶרְבָה אחרת מאשר להיות העצמי האמיתי שלכם. לא ניתן להשיג זאת בדרך אחרת מאשר להתמודד עם הטעויות והאשליות שלכם. העצמי הקטן שלכם עלול למנוע או לחסום את המאמץ הזה, אולי לנסות לְרַצוֹת אותו ולהכחיש אותו. אל תיכנעו לקולות העצמי הקטן הזה שמושכים אתכם בכיוון ההפוך מהביטחון והחוויה האמיתיים של החיים שמיועדים לכם.

הבטחתי שהערב הזה יוקדש למענה לשאלותיכם. ראשית ברצוני להוסיף מספר מילים להרצאה האחרונה שלי בנושא ניכור עצמי. למרות שיש עוד הרבה מה לומר על זה, הייתי רוצה לגעת רק בנקודה אחת מסוימת.

דנו בכמה מהתסמינים של ניכור עצמי כגון: לא להתייחס לעצמכם ולאחרים כמו שאתם והם נמצאים בעצמי האמיתי שלכם; לא לחוות את עצמכם בעוצמה האמיתית שלכם; לא להזדהות עם עצמכם ועם המציאות הפנימית העמוקה שלכם, אלא בְּמִקוּם זאת, עם השכבות הניכפות של האישיות שלכם; להסתמך על דעת הקהל ולא על האמונות שלכם, על פתרונות מדומים ומנגנוני הגנה שבניתם בְּדִי עֶמָל במהלך השנים.

כל כך הרבה אנשים נמנעים מלחיות בגלל תחושת עייפות ואפילו אדישות. זה יכול לגרום לכם להרגיש כעס ואשמה על מה שאתם מכנים בדרך כלל: עצלות. גם זה סימפטום, אחד ההשפעות הרבות של ניכור עצמי. בדרך כלל מניחים שעצלות היא פשוט מגרעת. עם זאת, זוהי הערכה שטחית מאוד. עצלנות אינה פגם שניתן לפקוד עליה לעזוב על ידי רצון צרוף. אבל אתם תתגברו על זה אם תסתכלו עמוק ותבינו את המשמעות האמיתית שלה כתוצאה של ניכור עצמי. כי אם אתם באמת מעוגנים במרכז ההווייה שלכם, לא תהיו עצלנים. לא תרגישו אדישים. לא תרצו להישאר בְּטָלִים. תוכלו ליהנות מתקופות המנוחה והרגיעה, אך אין לזה שום קשר לעצלות או לאדישות. תיכנסו לזרם המלא של החיים, מתקרבים בכל יום ולכל פעילות בהתלהבות. ככל שאתם מנוכרים לעצמכם, כך זה פחות אפשרי. ככל שתהיו פחות מנוכרים לעצמכם, כך תשתתפו יותר ותחו את החיים במלואם. האנרגיות הדרושות תתחדשנה כל העת ותמלאנה עצמן מחדש.

לאבד אנרגיה זה לא שאלה של גיל - לא במציאות, חברים. אמנם נכון שלאדם צעיר יש מאגר אנרגיה מסוים שְׁמִכְלָה את עצמו ולא משנה כמה חסימות קיימות, ברגע שמבזבזים את האנרגיה הזו, הניכור העצמי מעכב את התחדשותה. לפיכך אתם רואים את הביטויים החיצוניים ושופטים אותם - בהנחה שהאנרגיה הולכת ומתמעטת עם הגיל המתקדם - במקום לראות את הסיבה האמיתית הבסיסית. ברגע שאתם חושבים כך, אתם נמצאים בטעות, חברים שלי. חשיבה שגויה שכזו סוגרת דלת. אתם מאמינים באשליה, בביטוי שטחי.

כאשר אתם מבינים את ההרצאה הקודמת במלואה - ואת זה אתם יכולים לעשות רק על ידי יישום ההרצאה על עצמכם - אז תבינו שמה שאתם מרבים לשפוט בחיפזון ובשטחיות כ "זקנה" אינו אלא תוצר של הניכור העצמי שלך.

פעילות יתר כפייתית מגיעה מאותו שורש כמו אובדן אנרגיה והיא רק משטח חפיפה. זה המאבק שלכם נגד העצלות שאתם מסתייגים ממנה. אינכם יודעים כיצד להילחם באופן יעיל על ידי הבנת המקור, ולכן אתם נלחמים באחד מהתסמינים הרבים במקום בסיבה. למותר לציין שפתרון זה הוא בלתי יציב וחסר בסיס. פעילות יתר כפייתית כמו גם עצלות ואדישות נובעות משורש זהה. תמצא אצל האדם הפעיל יתר על המידה רצון נוסטלגי לא לעשות דבר.

את הכוח, האנרגיה וההתלהבות שלכם לחיים ניתן לחדש רק במרכז האינדיבידואליות שלכם, כשאתם כבר לא מאמינים בהעמדת פנים ובאשליה. העבודה שאתם עושים בנתיב – בהנחה שאתם רוצים באמת (לעשות אותה) - חייבת להוביל אתכם לתוצאה זו, שהיא שמחה מתמשכת שכזו והופכת את החיים למשמעותיים ופרודוקטיביים באמת. רק אז תמצאו את הפעילות שהיא כשלעצמה משמעותית עבורכם, כך שתהיו אחד איתה. רק אז תגלו את היעוד שלכם.

אין בן אדם שלא פועל בהעמדת פנים ברמה כלשהי. נכנסנו לזה באריכות ברבות מההרצאות הקודמות ובעבודה הפרטית שלכם. כעת חשוב שתחברו את העמדת הפנים עם ניכור עצמי ועם כל השלכותיה השליליות. מיצאו את העמדת הפנים העדינה, שכן זהו המפתח היחיד להיות מודע לעצמי האמיתי שלכם. ועכשיו, חברים, אני מוכן לשאלות שלכם.

שאלה: אבקש ששן פרטי כדי לשאול כיצד לשפר את חסרונותיי במטרה להיות ראוי למפגש עם בעלי שנפטר ב 5 באפריל 1960. אני שואלת אותך בכל ליבי לפני ששן פרטי שכזה, בבקשה תיצור קשר עם בעלי שם, כדי לאפשר לו לתרום מהרצונות ומההדרכות המיוחדים ביותר שלו בנוגע לצמיחה שלי. אני מבקשת מכל ליבי לקבל לא רק מתווה, אלא גם הנחיות ספציפיות המותאמות למגבלותיו של אדם שעדיין מוחזק, כאן למטה, על ידי הגוף הפיזי. כמעט ולא התקדמתי מעבר להכרה בחסרונותיי ואהיה אסירת תודה על אינדיקציות למגרעות נוספות שעדיין לא הוכרו על ידי.

המדריך: ילדה יקרה שלי, אני אשמח מאוד ליצור קשר עם בן הזוג שלך. אבל תני לי לספר לך משהו שאני יכול לראות בצורה כה ברורה. אל תהיי כל כך תזזיתית. אל תאמיני שמאמציך, ראויים לשבח ורצויים ככל שיהיו, תלויים במציאת בן הזוג שלך שוב. זה לא כך! לו זה היה, הבורא – שעשה את העולם לכזה - אכן היה אכזרי. את יכולה להיות סמוכה ובטוחה בוודאות האהבה שהיא הבריאה. את מאמינה באהבת אלוהים, נכון?

תגובה: אני לא יכולה להתגבר על הרגש המרדני שאלוהים לקח את בעלי.

המדריך: כן, יקירתי, אבל אינך רואה שבגלל חוסר היכולת הזו לקבל זאת, את כל כך תזזיתית וכפייתית. ללא המרד, לא היית צריכה להלקות את עצמך כל כך. אף אחד לא באמת יכול להתפתח במסגרת מיינד שכזה, לא משנה כמה יתאמץ. אם התמרץ שלך להתפתח מבוסס על פחד שלא לראות את בן הזוג שלך שוב, על היותך לא מספיק טובה, הפחד הממשי הזה הוא תוצר של המרד המר והבלתי סביר שלך. ועל בסיס כזה, צמיחה

ממש לא אפשרית. לכן, תחילה עליך לעבוד על מרד ממשי זה והמוטרפות שבאה בעקבות זה.

את הופכת את המרד והמוטרפות לתמריץ שלך לצמיחה. ההרגשות הלא בריאות עם ההרס העצמי צריכים להיעלם לפני שתוכלי להתחיל את העלייה שלך. אז מה שעליך ללמוד קודם הוא קבלת המציאות. לו היית מקבלת יותר את העולם, היית מקבלת יותר את עצמך. ולו היית מקבלת יותר את עצמך, היה לך יותר אמון בחיים, בכוח החיים, באלוהים, בחוכמה ובאהבה שהיא הבריאה. אבל חוסר הקבלה שלך גורם לך להיות עיוורת, מרוכזת בעצמך ומפוחדת. רק בלמידה של קבלה, תוכלי להגיע למצב של רגיעה פנימית החסרה כל כך. זה לא אומר שאת לא צריכה לשאוף להתפתחות. למעשה, זו ההתפתחות שאת כל כך רוצה. כל צעד בדרך ההתפתחות דורש דגש שונה ונושאים שונים להתמודדות איתם. לא יכולה להיות שאלה של התפתחות נוספת עבורך, אלא אם כן את שולטת בשלב זה כעת. ואז, תוכלי להשיג כל דבר, אפילו הדבר הארצי חסר החשיבות ביותר, במצב של פחד מוטרף בו את מוצאת את עצמך, ואשר הוא תוצאה של המרד שלך!

אני אומר לך את זה באמת: גם אם את לא צריכה לעבוד על עצמך בכלל, לא להשיג יותר מאשר להרפות מהמוטרפות והמרד שלך, זה יביא אותך רחוק יותר מכל איתור המישגים והאשמה עצמית ללא שיחרור אותה סיטואציה ההופכת האשמה עצמית כזו לנחוצה עבורך. האימה שבתוכך, שאינך יכולה להרפות ממנה, היא עצם המרד וחוסר הקבלה של החיים - ולכן גם של המוות. אם לא תספגי שום דבר מלבד זה כרגע, תשחררי את עצמך מכל כך הרבה. ותאמיני לי, האיחוד שלך עם בן הזוג שלך אינו תלוי במה שאת עושה או לא עושה. זה כל מה שאני יכול לומר לך כרגע. לכל השאר, אשמח ליצור קשר עם בן זוגך ואודיע לך.

תגובה: תודה.

תשובה: את מבינה את מה שאמרתי?

תגובה: אולי. אני לא לגמרי בטוחה.

שאלה: בחיפוש אחר העצמי האמיתי שלי, מתי ואיך אני מרגיש שיצרתי קשר איתו באופן מלא?

המדריך: לפני שתוכל להרגיש את זה, תחילה תהיה מודע באופן מוחלט לשקר, לא משנה עד כמה שיהיה עדין; העמדת פנים לא רק לאופן בו אתה רוצה להופיע בעיני אחרים, אלא לכל אופן ההתקרבות שלך לחיים. אופן הפעולה שלך בנוי לעיתים על העמדת פנים עדינה. ברגע שאתה מודע לכך, אתה קרוב הרבה יותר למימוש העצמי האמיתי שלך ממה שאתה עשוי לחשוב, בתנאי שלא תישאר שקוע בשלב קשה זה. אם אז תקבל את ההחלטה הפנימית להפטר מהעמדת פנים כזו, ולקחת את מה שנראה לראשונה כסיכון אדיר, בסופו של דבר, יהיה עליך לגלות את העצמי האמיתי שלך. רק על ידי כניסה אל האין, הקלומיית לכאורה ללא העמדת פנים זו, רק על ידי ויתור על הביטחון הכוזב שלהם, יש לך סיכוי למצוא אמת - כלומר את העצמי האמיתי שלך. רק לאחר שמסתכנים בחוסר ביטחון ללא העמדת פנים, אתה מוצא ביטחון אמיתי בעצמי האמיתי שלך. יש לקבל את ההחלטה לנצל את הסיכוי לחיות בזכות הערך והכישורים של עצמך, ולא על פני העמדות הפנים. ראשית, עליך לראות שהעמדת הפנים קיימת; שאתה מבקש להשיג משהו מסוים באמצעות העמדת הפנים. ואז אתה צריך להיות מוכן לוותר על

מה שאתה רוצה להשיג באמצעות העמדת פנים, אם אתה לא יכול לקבל את זה רק לפי הכישורים שלך. רוב הסיכויים שרק לאחר שוויתרת על העמדת הפנים, וכל מה שאתה חושב שאתה לא יכול לקבל בלי העמדת פנים, תמצא את העצמי האמיתי שלך.

עוצמה חדשה תיכנס לתוכך עם היכולת לוותר; עוצמה וביטחון חדשים יצמחו בך. אתה תתחיל לחוות את עצמך - בפעם הראשונה - כבר לא כחסר אונים. בכל פעם שאתה מוצא נושא שמטריד אותך, קבע אם אתה מרגיש חסר אונים או לא. אם כן, אתה יודע עכשיו מכל שנאמר בנושא שכאן טמון גרעין של ניכור עצמי, חוסר יכולת לוותר, העמדת פנים שלא עובדת במקרה זה. לאחר שמצאת, והבנת עד תום, כיצד תרמת למצב שלילי זה, הגעת לרגש של העצמי האמיתי. כשאתה משנה כיוון פנימי על ידי כך שאתה כבר לא מרגיש תלוי באחרים, בנסיבות, אלא ממש מבין את הסיבות שלך ומחזיר את הבעיה שלך לעצמך - אפילו ממצא שלילי זה ייתן לך את חוויית המציאות, ובכך את העצמי האמיתי.

כאן אתה משמר את ההתנגדות הגדולה ביותר. אתה מתנסה בכאבים גדולים כדי לשכנע את עצמך ואחרים שהמצב הזה שונה. למרות שתאורטית אתה עשוי להיות משוכנע שאף אחד אינו קורבן חסר אונים, שכולכם יוצרים את חייכם וגורלכם, עם זאת, תמיד ישנה הסתייגות במוח שלך לגבי הבעיה המיוחדת שלך. ושם אתה מתאמץ מאוד להוכיח שהבעיה שלך שונה; שזה כלל לא קשור אליך. ברגע שאתה משנה מסלול ומוותר על ההתנגדות לראות כיצד יצרת את המצב הזה - לא לבד, לא בלי אחרים שתורמים גם הם, ולא על ידי רע, אלא על ידי בורות, מושגים מעוותים והגנות קצרות ראייה - ברגע שאתה באמת רואה את זה - אפילו הרבה לפני ששונו תנאים הרסניים - באותה הכרה וחווייה מלאים אתה כן מוצא את העצמי האמיתי שלך. אתה מרגיש עוצמה חדשה. האם זה עונה על שאלתך?

שאלה: כן. הזכרת העמדת פנים. האם זו רק העמדת פנים שמעיבה על הנושא האמיתי?
המדריך: לא רק, אלא במידה רבה מאוד. יש איזו העמדת פנים מעודנת בכל אדם. לכולם יש פתרונות כוזבים ודימוי עצמי אידיאלי. שניהם מבוססים על סוג של העמדת פנים. הגדירו את העמדת הפנים הזו בצורה ברורה ומצאתם מפתח מרכזי לעצמי האמיתי שלכם. רציונליזציה, לדוגמה, גם היא העמדת פנים. אתה יכול להבין את זה?

שאלה: בצורה של מוטיבציה?

המדריך: כן. ובצורה של שימוש באמת והעברת הנושא האמיתי לנקודה אחרת. כשלעצמה, האמת שאתה נשען עליה עשויה להיות תקפה, אך אתה עלול להשתמש בה ככיסוי נוקשה למשהו אחר. ולפיכך זה הופך להיות העמדת פנים.

שאלה: כשהתחלתי לעבוד איתך, הרגשתי מאוד פחד. ואז יום אחד פחדתי כי כבר לא פחדתי. כשיש לי את רגש כזה, אני מרגיש תקווה. עכשיו אין לי את הרגש הזה ואני לא יודע ממה אני מפחד. מדוע אני עדיין לא יכול להרפות עם כל הזיהויים שעשיתי ולשנות את התבנית בתוכי?

המדריך: אתה רואה, בני, הפחד שלך מבוסס על השינוי עצמו, על וויתור על הקביים של היגדות. זה, כשלעצמו, שלב אנושי ואוניברסלי מאוד לעבור בנתיב הזה. עכשיו, במקרה

שלך, מנגנון ההגנה הממשי שלך, כידוע, הוא זה של להישאר ילד. הפחד שלך הוא חלק מהתינוק חסר האונים שאתה מרגיש שאתה צריך להישאר, כדי להיות בטוח. ליותר על היותך תינוק חסר אונים ופחד, פירושו עבורך שאנשים כבר לא יגנו עליך ולכן קשה להסתכן בשינוי. אתה לא רוצה לעמוד על הרגליים שלך. אתה רוצה להמשיך להשתמש בקביים שנראו פעם כל כך בטוחים. אז אתה מפולג עכשיו. חלק אחד בך רוצה לשנות, האחר חושש מכך. יתכן שייקח עוד זמן עד שתשכנע את החלק השולל להפוך לגמיש ולצמוח עם שאר החלקים שבך. חלק זה מְשַׁמֵר מאבק אחרון נגד שחרור כל ההגנות הישנות, שעבר זמנך.

שאלה: אתה מבין, אני כבר הופך לנודניק עם המדיום בפגישות העבודה האיטיות שלי, ומדבר על האמונות הטפלות שיש לי. הרבה זמן לא הייתי מודע לאמונות הטפלות האלה, אבל פתאום הן עלו שוב לפני השטח. ונמאס לי מעצמי בדרך הזו. אני לא רוצה להמשיך ולהמשיך כמו תקליט שבור.

המדריך: אם זה מפריע לך ויש לך את הדחף לדון בזה, זה הכרחי, כי אחרת לא תסיים עם זה. אתה לא צריך לקצץ את השיחות לפי רצון ואינטלקט. כשיש דחף, יש סיבה וצורך פנימיים.

שאלה: היית נוהג לתת לי שיעורי בית. אתה יכול לתת לי משהו עכשיו?

המדריך: ישנם שלבים בנתיב זה כאשר שיעורי הבית הטובים ביותר הם לעבור על סגן העבודה האחרון שלך. נסה ליישם אותו ולהתבונן בעצמך, בתגובות שלך ובהרגשות שלך מנקודת מבט זו. נסה להתבונן ברגשות שלך ולראות מה הם באמת אומרים. תרגם את ההרגשות שלך. זה תמיד שיעורי הבית הטובים ביותר.

תגובה: תודה לך.

שאלה: בהקשר של ניכור עצמי: נניח שלנערה צעירה יש דימוי איך היא הייתה רוצה להיות בתור מבוגרת, שזה דימוי מלאכותי ניכפה*. ואז, ככל שעובר הזמן, היא באמת צומחת לתמונה האידיאלית הזו. ואז, כאשר עובדים בנתיב, כבר לא יודעים מהי התמונה האידיאלית הזו ומהו העצמי האמיתי. יש בלבול מכיוון שחלק מעצמך צמח לתמונה האידיאלית הזו, ולכן קשה מאוד להבדיל בין העצמי האמיתי לעצמי המלאכותי הניכפה.

המדריך: אין צורך שתיגשי להחלטה זו על ידי שאלה לעצמך איזו היא איזו, כי כל עוד את שואלת את השאלה הזו, העצמי האמיתי שלך אינו נמצא בשום מקום. ברגע שזה יוצא, לא יהיה ספק. אחד המאפיינים הבולטים שלו הוא הוודאות המוחלטת. כשאני אומר וודאות מוחלטת, זה כמובן לא חל על החיים. לאנשים רבים יש מושג שגוי של בגרות מכיוון שהם מאמינים שלו היו בשלים, תמיד היתה להם וודאות. זה, כמובן, לא נכון, כי החיים אינם תמיד בטוחים וְנִדְאִים. האדם הבוגר יקבל את חוסר הוודאות בחיים ויתמודד איתו. האדם הלא בוגר לא יעשה זאת. מבחינתך, מה שחשוב זה מה שאת רוצה, חושבת, מרגישה, כמו גם איך את חווה אחרים ואת עצמך, מושגים, רעיונות ואמונות. כאן תהיה לך וודאות - לאו דווקא שהניסיון שלך נכון, אלא שזה באמת את. עד שהגעת למצב זה, אל תטרידי את עצמך להבדיל בעזרת האינטלקט שלך בין העצמי האמיתי והעצמי המלאכותי הניכפה*. זו שאלה של להרגיש ולחוות את עצמך במערכת יחסים לזולת, לעולם, לחיים ולעצמך. במקום זאת שאלו את עצמך: "מדוע אני מרגישה כך? למה אני רוצה את מה שאני רוצה? איזו השפעה פרודוקטיבית יש לזה על אחרים ועל עצמי? איזו השפעה לא פרודוקטיבית או

אפילו הרסנית יש לזה על אחרים ועל עצמי? אם זה לא אמיתי, מהן ההשפעות ההרסניות?" שאלתי את עצמך מהם המניעים של תמונה אידיאלית זו, שיכול מאוד להיות הדימוי העצמי האידיאלי שלך.

שאלה: האם עברייך, מישהו רגיל, נמצא בהכרח במצב של התפתחות רוחנית נמוכה?

המדריך: אני זהיר מאוד לגבי הכללות. אולי; או שזו יכולה להיות גם שאלה של התפתחות לא אחידה: ייתכן שחלק אחד של האדם התפתח במידה מסוימת, וחלק אחר קפא בהיקף לא מידתי. אם מתרחש שהיו לא פרופורציונאלי כזה, החיכוך הפנימי הנובע מכך זקוק למוצא. לפעמים פורקנים כאלה לובשים צורה של מעשים אנטי חברתיים. ואז הפשיעה היא פורקן להפגת הלחץ הפנימי.

שאלה: האם בני אותה משפחה תמיד נמצאים באותה רמה?

המדריך: אה, לא, בכלל לא! במשפחה אנושית אחת עשויים להיות בני משפחות רוחניות שונות מאוד.

שאלה: מדוע כל התורות הרוחניות בתקופות העבר מדברות על חטא במקום על מחלה או נזירה?

המדריך: ובכן, חברים שלי, כי זה לא משנה. זה אותו הדבר. הסתכלו עכשיו אחורה על ההיסטוריה ותראו איך אנשים בזו לאדם החולה באותה מידה כמו לחוטא. אנשים חולים הִחֲרָמוּ ונודו. רק לאחרונה זה השתנה. רק מאז שהתחולל שינוי זה, זה נהיה חשוב לא להדגיש כל כך חטא ורוע, על מנת להרתיע זלזול ויהירות. רק לאחרונה ממש, התייחסו לאנשים מטורפים באותו אופן כמו לפושעים. וזה עלול לקחת עוד זמן עד שאנשים יפסיקו לזלזל באחרים כי הם בעייתיים, חולים, נזירטים, פחות מפותחים מבחינה רוחנית. אז זה עניין של ההתפתחות הכללית של האנושות וההשקפה שלה, ולא שאלה של סמנטיקה. זו שאלה של שיפוט ובוז לאחרים, מאשר להבין, לאהוב ולעזור. למרות שמחלה וחטא זהים, האדם עם תפיסה מוגבלת יסתכל מלמעלה על שניהם, ואילו האדם עם יכולת תפיסה גבוהה יותר יבין ויעזור ולא ירגיש בְּעָלָה. חטא ומחלה זהים, אך מה שחשוב הוא כיצד אתה מגיב אליהם, ולא באיזו מילה אתה משתמש. לא משנה באיזו מילה תשתמש, היא תהיה מעוותת אם התפיסה הפנימית שלך מוגבלת. וכאשר התפיסה הפנימית שלך תגיע לפוטנציאל הגבוה ביותר שלה, על פי היכולת שלך, אז המילה לא תנוצל לרעה. או ליתר דיוק, בלי קשר לאיזו מילה תשתמש, התחושה תהיה נכונה.

שאלה: האם תוכל לתת לנו הצעות לפרש חלומות?

המדריך: אני נותן להם כל הזמן, אבל תן לי רק לומר כמה מילים כאן, מכיוון ששאלה זו עלתה. אחד הדברים המסוכנים ביותר בפרשנות חלומות הוא הכללה. היזהרו מזה. השתמשו תמיד באסוציאציות האישיות, הסובייקטיביות - מה שאתם חושבים, מרגישים וחווים בקשר לאירועי חלום. הנטייה להימלט מבעיות לא פתורות, מקונפליקטים, מאותו חלק בכם שנשאר באשליה ובחוסר בגרות, גורמת לאנשים, לעיתים, למצוא בחלומות משמעות רוחנית גבוהה שעשויה להיות נכונה או לא. אתם מתייחסים לחלום באופן אובייקטיבי ולא בודקים את החלום במשמעות הסובייקטיבית שלו. היזהרו מזה, חברים

שלי. חלום מכיל תמיד מסר מיוחד אליכם מהנשמה שלכם. למצוא את המסר הזה הוא קונסטרוקטיבי לאין ערוך מאשר לחפש מסר מנחם ונעים מחוץ לעצמכם.

הפחד שלכם להתמודד עם עצמכם גורם לכם להתרחק מהמסרים המועילים שהנשמה שלכם מעבירה לכם כל הזמן. ואתם מסרבים לקרוא את המסרים האלה. לא רק בגלל שהם לא תמיד קלים לקריאה - זה עשוי לקחת זמן, מאמץ, סבלנות והרבה מאוד רצון פנימי אמיתי, כמו גם עזרה מאחרים המוסמכים לעזור - אלא גם בגלל שאתם אוהבים לשמוע דברים נחמדים ונעימים. כשאתם קולטים קול הרבה יותר בונה ויצרני של אהבה, שלפעמים אומר דברים לא כל כך נעימים, אתם נהיים כל כך עיוורים שאתם אפילו לא מבחינים באהבה. אתם עיוורים לזה כי עמוק בפנים אתם מחברים אהבה למה שנעים וקל - ולמרבה הצער, זו לא תמיד האמת. אהבה פרודוקטיבית צריכה לפעמים לבקר. בין אם זה מתייחס לאדם אחר ובין אם לחלומות האישיים שלכם, תגובתכם לשניהם לרוב זהה. אתם מתרחקים מזה.

החלומות שלכם הם מסרים של אהבה, אם כי לפעמים הם מגלים לכם משהו שבתחילה אינכם רוצים לדעת. תעשו מאמץ לפענח אותם, גם אם בהתחלה אתם נרתעים, מנסים לשכוח אותם, מנסים לזלזל במשמעותם בגלל הלכאורה "שטויות" שלהם, או מנסים להכניס לחלום מסר מפואר מאוד, יפהפה, מחמיא מעולם הרוח. המסר האמיתי שמגיע מהנשמה שלכם הוא מְחֻכֵּם יותר מאשר מחמיא. מסר מסוג זה הוא מעולם הרוח האמיתי. זה מצביע על מה שבאמת קורה בתוכם, מה מידי.

לענות על שאלתך באמצעות כללים ותקנות יהיה בלתי אפשרי. יש יותר מדי פרשנות של חלום. עשיתי זאת עם המדיום שלי בתהליך אימונים מתמיד לאורך השנים. בפירות הכשרה זו משתמשים כל הזמן, וזאת הדרך היחידה ללמוד. אינך יכול ללמוד משהו קבוע וחי על ידי לימוד כמה כללים, על ידי שמיעה של כמה מילים. זה רק מטעה. היית מבקש ממישהו שמדבר בשפה זרה לספר לך משהו על אותה שפה, כדי שתוכל להתחיל לדבר בה, מה הם יכולים היו לומר שעשוי היה להועיל לך? החלומות שלך הם שפה, וללמוד אותה לוקח זמן ניכר. עד שתילמד שפה זו, תהיה זקוק למתרגם. ואז לאט לאט אתה מתחיל ללמוד את זה בעצמך, תלוי כמה כישרון יש לך לשפה זו וכמה מאמץ אתה עושה.

שאלה: בפגישה האחרונה שלנו, שאל אחד מחברינו, שנעדר כעת, שאלה שאפיינת אותה כמתלהמת, אך ענית עליה בצורה יפה. הסיטואציה הזו עולה אצלי שוב ושוב ברמות שונות. אני מוצא את עצמי למשל חסר סבלנות כלפי אנשים שלא מקבלים את האמת כפי שמצאתי אותה. וכמה מאיתנו, בדיונים שלנו, הראו את אותו סוג של חוסר סבלנות. אני תוהה אם אתה יכול להגיד לנו איך להתמודד עם סוג סיטואציה שכזו?

המדריך: ניתן להתמודד עם נושא חשוב ואוניברסלי זה רק על ידי הבנת הדברים הבאים: חוסר סבלנות כזה עשוי להגיע ממגוון מקורות פנימיים. האחד הוא עיוות של רצון טוב. עם זה מגיעה הדחיפות של הזרם המאלץ. סיבה אחרת עשויה להיות הצורך לשכנע אחרים מכיוון שאתה עצמך אולי לא ממש משוכנע. סיבה נוספת יכולה להיות התחושה, המעורפלת והנסתרת, שהאושר של היחיד תלוי בכך שכל האחרים יהיו באמת. עוד אחת היא תחושה של חוסר התאמה, כאשר לא מצליחים להגיע לאדם אחר או לשכנע אותו. אלו הסיבות הבסיסיות החשובות ביותר. זה תלוי בְּפֶרֶט לגלות אלו וכמה מהסיבות הללו נכונות. רק בדיקה עצמית כנה תספק את התשובה ובכך לא רק תקל על המתח אלא

תוביל לתובנה חשובה נוספת.

לפעמים תגלה שאתה הכי חסר סבלנות כאשר מישהו אחר לא מבין את מה שאתה בעצמך לא הבנת רק זמן קצר מאוד לפני כן. לעתים קרובות אתה יכול להיות הרבה יותר סובלני לגבי ידע שהשגת שהיה לך עמוק בפנים, לאורך כל הזמן. החיפזון שלך לשכנע אדם אחר הוא לעתים קרובות השתקפות לחוסר הסבלנות שלך כלפי עצמך. אי הקבלה שלך את חוסר המושלמות של העולם הזה, עם התהליך האיטי של התאמצות, אחיזה וטביעה, היא מאוד ליבת חוסר הסבלנות שלך.

על מנת להתמודד עם מצב זה, כמו תמיד, חשוב לא להרחיק בכוח רגשות כאלה ולהטעות את עצמך אל תוך שלוה שאינה אמיתית, אלא להכיר בכל הרגשות הלחץ, חוסר הסבלנות, הכפיה, חוסר הסובלנות, החיפזון וללמוד מהם. למה הם כאן? מה עומד מאחוריהם? מה הם מסמנים לגבי מצב פנימי שאולי לא זיהית לגמרי? אם אתה מתבונן מתי מתקיימים לחצים כאלה ומתי לא ומנתח את הסיבות לכך, אתה עשוי לגלות כמה תגליות מדהימות לגבי עצמך. מדוע נושאים מסוימים מפריעים לך ואחרים לא?

שאלה: האם זה לא שונה לעיתים עם אנשים שונים? כלומר אם אתה מרגיש שמישהו אוהב אותך אז אתה רגוע יותר, ולהפך?

המדריך: כן, כמובן. תמיד מעורבים הרבה זרמים הדדיים. במקרים אחרים אתה עשוי להיות רגוע יותר עם מישהו שאתה לא מרגיש שום קשר של חיבה אליו מאשר עם מישהו שאיתו אתה מרגיש קרוב. יש כל כך הרבה זרמים הדדיים מעורבים, אבל רק כשאתה גדל לתוך העצמי האמיתי שלך, אתה תבין אותם באורם האמיתי. אבל, כידוע, הצמיחה לעצמיות אינה יכולה לבוא אלא אם כן אתה מודע מאוד למשמעות של התגובות הרגשיות שלך.

תגובה: לעתים קרובות בדיונים שלנו נוגעים בנושאים שיש לנו קושי גדול להגדיר ולהביע. אז רגשות נכנסים, וזה עשוי גם להביא לחוסר שליטה מסוים, כי אנחנו לא מבטאים אותם.

המדריך: כן, זה נכון מאוד. חוסר היכולת לבטא נובע מקושי בתקשורת, אשר בתורו תלוי בהגעתך מהעצמי האמיתי שלך. ככל שאתה מרוחק ומנוכר מהעצמי האמיתי שלך, כך אתה יכול פחות להביע את עצמך, להתייחס ולתקשר עם אחרים. את זה אנחנו כבר יודעים. אך ישנה גם העובדה שלא ניתן להעביר חוויה רוחנית במילים. חוסר יכולת זה גורם ללחץ ולתסכול. אינך יכול למצוא את המילים הנכונות מכיוון שחוויה רוחנית אינה עוד שאלה של מילים; זה מתפקד ברמה אחרת.

האם אתה זוכר את ההרצאה שהעברתי לפני זמן מה על תקשורת ואיחוד? [1] כעת הוסף לה את ההרצאה האחרונה שלי בנושא ניכור עצמי ותמצא את הדברים הבאים: ככל שתתייחס יותר לעצמי האמיתי שלך ותזדהה איתו, כך תוכל לתקשר יותר לאחרים את מה שאתה חווה. המילים לא תהיינה חשובות כל כך, כי בתקשורת כזו פועלת רמה אחרת של ההוויה שלך. תוכל להעביר באמצעות הוויה, דרך חווית החיים המלאה שלך, וזה יכוון את עצמו לעצמי האמיתי של האדם האחר. המילים תהפוכנה לאחר מכן למישניות. הן כבר לא תהיינה אמצעי התקשורת הבלעדי. ככל שאתה מנוכר יותר לעצמך, כך אתה זקוק יותר למילים כאמצעי תקשורת בלעדי. בעוד שככל שאתה נהיה אמיתי יותר, כך יעבור יותר רגש, באופן טבעי לחלוטין וללא מאמץ, אל האדם האחר וכך תעביר את מה שאתה רוצה. ואז מילים תהיינה רק אחת מיכולות התקשורת, במקום היחידה.

עכשיו תבין יותר ויותר את ההתעקשות שלי על הצורך לתת להרגשות שלך לעלות על פני השטח. אם וכאשר, למרות כל ההתנגדות והרציונליזציה שלך, תאפשר סוף סוף להרגשות המודחקות להגיע למודעות שלך, תראה שעל הזרם השלילי הראשון להתפוגג דרך הבנת מקור ההרגשות שלך, לפני שהרגשות החיוביים, שמגיעים מהעצמי אמיתי, ילכו בעקבותיהן (של ההרגשות).

הנה קישור נוסף: הקשר בין ההרצאה על הצורך בהוצאת הרגשות וניכור עצמי. כאשר חלק גדול מחומר העבר נשכח ולכן לא ניתן לקשר אותו עם החומר הנוכחי, כל כך הרבה הבנה הולכת לאיבוד.

איך תוכל לתקשר אם ההרגשות שלך לא מתפקדות? ואיך הן יכולות לתפקד אם ההרגשות השליליות מודחקות ואתה חוסם מאחורי קיר מוצק רבים מהרגשות הפוריים והאמיתיים שלך, שאתה זקוק להדרכה שלהם כדי להשתתף באופן מלא בחיים? המלאכותיות הרדודה של רגשות חיוביים ניכפים חסרה מהות אמיתית ולכן אינה מהימנה. אינך יכול לתקשר מבפנים אם לא עברת דרך תהליך זה.

שאלה: אמרת שכשנגיע למצב של מציאת העצמי האמיתי שלנו, נדע מתי להשתמש באקטיביות ובפסיביות, גם בפעולה ובחוסר מעש. האם תוכל להבהיר זאת?
המדריך: אני מאמין, ידידי היקר, שזה כבר נענה, לא רק על ידי ההרצאה, אם אתה מבין אותה טוב יותר, אלא גם על ידי המילים הנוספות שדיברתי הערב. אני לא רוצה לחזור יותר מדי. אני יכול רק לסכם כאן שחוסר התפקוד ברמה הריגשית מוליד אי וודאות, כך שלעתים פעילים מדי כאשר צריך להיות פסיבים יותר, ולהיפך. מיזוג הרמוני של אקטיביות ופסיביות שלא נגרם על ידי הערכה אינטלקטואלית ונשען על כללים נוקשים. האינטואיציה לבדה עוקבת אחר שטף החיים המתמיד.

שאלה: אני מבין את החלק הזה, אבל לגבי החלק של פעולה וחוסר מעש?

תגובה: מה לא ברור לגבי זה?

שאלה: בכך, באופן שטחי הם נראים לי אותו הדבר.

המדריך: אתה מבין, הנשמה שלך יכולה להיות במצב פעיל ובכל זאת לא לבצע פעולה חיצונית. ואתה יכול לבצע פעולה חיצונית, אך הנשמה שלך עשויה להיות במצב פסיבי. אקטיביות ופסיביות לא בהכרח באות לידי ביטוי כלפי חוץ. אבל עשייה כן (באה לידי ביטוי).

שאלה: אבל מה המשמעות של חוסר מעש (בטלה)?

תשובה: חוסר מעש פירושו שום פעולה.

תגובה: אה, עכשיו אני רואה.

שאלה: כשאתה משיג את העצמי האמיתי עליו כולנו מדברים, יש לך ידע אינטואיטיבי מבפנים. אתה פועל באמת ללא פחד. כשמגיעים לזה, פתאום אתה יודע שאין מוות, אין שום רע, אין כאב, אתה מקבל את מה שאנחנו חווים עקב חוסר ההתאמה והפחדים שלנו. כאשר משיגים את ההרגשה הזו, יש עדיין את גוף האדם שאתה נמצא בו והפחד האנושי המזוהה. אתה לא יכול לגרש אותו ולהגיד שהוא לא שם.

המדריך: לא. אל תצפה, יקר שלי, להיות על-אנושי. כמובן, עליך להתמודד עם קשיי החיים הנובעים מלהיות בחומר. אמרתי רגע לפני כן, בהקשר אחר, אם אתה העצמי האמיתי שלך, זה לא אומר שאתה אף פעם לא חסר ביטחון, פוחד, מתוסכל, שאתה לעולם לא אומלל. אבל אתה יכול להתמודד עם האומללות. אתה יכול להשלים עם זה במציאות. אתה יכול לקבל את זה. אתה יכול לקבל תסכול. החיים שלך אינם מונחים על כף המאזניים מכיוון שאינך משיג את מה שאתה רוצה. במצב האשליה שלך, לעומת זאת, כל כך הרבה יותר עומד על כף המאזניים מאשר היעדר הגשמת המשאלה. הערך והמעלה שלך כאדם עומדים על כף המאזניים ולכן אתה חווה את החיים בצורה מעוותת. לכן אדם שעדיין מסובך בחוסר בגרות ובפתרונות כוזבים, לא יכול לשאת תסכול. ברגע שאתה אמיתי, הערך שלך לא יהיה מעורבב עם הבעיות שלך. אין ספק שלעיתים תהיה מתוסכל, לא בטוח, עצוב. למעשה, לו מעולם לא היית עצוב, לא היית העצמי האמיתי שלך. עצב הוא בריא; זו תוצאה של רגש ומענה להיבטים של המציאות. אבל רחמים עצמיים ודיכאון אינם. שעמום זה לא. החיים הם שמחה ועצב; אושר וטרגדיה; הגשמה ותסכול. העצמי האמיתי יכול להתמודד עם שניהם, העצמי השקרי עם אף אחד מהם.

מדוע קל יותר לכל כך הרבה אנשים לעבור טרגדיה אמיתית רק כשהם מתפרקים מהמכאובים הקטנים המדומיינים שלהם, הנובעים מעיוותיהם, הקשורים לאגו הקטן? החלק הבריא מגיב לחיים האמיתיים, ואילו החלק הלא בריא ברך מגיב לאשליה עם אשליה. אבל היזהר מלהאמין שהרחמים העצמיים שלך, המרירות, חוסר התוחלת שלך בגלל חיים רדודים - ללא עומק רגשי ולא לקחת בעלות על הרגשות האמיתיים שלך - עם השעמום הנובע מכך הוא עצב. הֵיָה ברור לגבי ההבדל המוחלט בין תחושות מנוגדות לחלוטין: עצב ורחמים עצמיים מהולים בחוסר תוחלת, בחוסר משמעות. כשאתה נרתע מעצב, אתה נקלע לחיים רדודים עם כל תוצרי הלוואי שלו. אל תצפה לאי-אפשרות מעצמך. אתה כן חי על האדמה. כמובן, אתה תהיה חסר ביטחון, פוחד, עצוב ואומלל לפעמים, אך לא תרגיש חסר ביטחון, קורבן וחוסר ודאות לגבי עצמך. זה שונה. תחיה את החיים במלואם עם כל מה שהם מביאים, מבלי להירתע מהתחושות שלך. אנא, בואו ניכנס לכל מה שלא ברור בנושא בפגישה הבאה שלנו. חברי היקרים ביותר, כל אחד מכם, וכל היקרים לכם, וכל החברים שלי שאינם נוכחים כאן, ברכות אלוהיות מגיעות לכל אחד מכם. לו רק הייתם יודעים שמציאות החיים באושר, בשמחה, בעצב וצער, במאבק ומשבר זמני, כולם מפוארים ונפלאים. תחיו את החיים במלואם ותהיו חזקים ושלמים. הֵיָה בשלווה. תבורכו. הֵיָה באלוהים!

SUPERIMPOSED השלכה או כיסוי של ביטויים ודימויים הנתפסים כחיוביים ומוצלחים -

בעיני הדמויות החשובות והדומיננטיות בסביבה של היחיד/ה- מעל ביטויים אותנטיים של העצמי המקורי.

מעין תמונה מלאכותית מעל תמונת המציאות המקורית. כך שהעצמי האידיאלי (שהוא הכיסוי) מטשטש או אפילו מסתיר את העצמי האמיתי. [הסבר של שמוליק כרמון]

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.