

הגעגוע אל והפחד מהאושר - כמו כן, הפחד לשחרר את האגו הקטן

הרצאת המדריך מס' 142 | 15 באפריל, 1966

שלום רב, חבריי היקרים ביותר. ברכה לכל אחד מכם. יבורכו היכולות שלכם להבין, לקלוט, להטמיע ולהפיק תועלת ממה שאתם עשויים לקבל בשעה זו. הרצאה זו היא המשך של הנושא שכבר הועלה בפעם הקודמת: בו זמנית, הכמיהה העמוקה המושרשת של האנושות והפחד מאושר.

הפחד הזה נמצא ברמה עמוקה מאוד של נפש האדם, הרבה מתחת לתפיסות הנורוטיות השגויות והפחדים הרגילים שבני אדם מכילים במינד הלא מודע שלהם. הפחד מאושר קשור ישירות לפחד להרפות מיכולות האגו החיצוני של האדם. באותה מידה, הכמיהה לאושר חייבת להיות גם כמיהה להשתחרר מיכולות האגו הללו. בעוד שדנו בנושא זה בעבר, כעת עלינו לגשת אליו ברמה עמוקה יותר עם השקפה חדשה והבנה חדשה. רבים מחבריי הגיעו כעת בנתיב האישי שלהם, או עומדים להגיע, למודעות של הקונפליקט השורשי העמוק בין הכמיהה אל והפחד מאושר, שזה זהה לכמיהה אל והפחד להרפות מהאגו הקטן.

כפי ששמעתם אותי אומר על כל כך הרבה היבטים אחרים של ההווה, הכל קיים גם בהבנה נכונה וגם בעיוות. זה אותו דבר עם שחרור האגו החיצוני. שחרור כזה יכול לקרות בצורה מעוותת, לא מאוזנת, ולכן לא בריאה. קודם כל, בואו נבהיר למה אני מתכוון ביכולות האגו. אלו הן היכולות שיש לכם גישה ישירה אליהן: החשיבה הרצונית שלכם והיכולת שאני מכנה לעתים קרובות: הרצון החיצוני, שניתן להפעיל ישירות ולהשתמש בכח שלו.

דוגמה פשוטה תבהיר את ההבדל בין רצון ישיר לרצון עקיף ברמה הפיזית. הרצון הישיר שלכם יכול לקבוע שאתם תניעו יד, לדוגמה; איך תניעו אותה ואיזו פעולה אתם הולכים לבצע. עם זאת, על פעימות הלב או מחזור הדם שלכם, אין לכם שליטה ישירה. אותו הבדל בין שני הרצונות קיים ברמה הנפשית והרגשית. זה תרגיל חסר תוחלת לאלץ את עצמכם להכיל רגשות מסוימים; אבל על ידי קביעת כיוון החשיבה שלכם, אתם יכולים- בסופו של דבר- לשנות רגשות לא רצויים. באופן דומה ניתן לווסת את פעימות הלב ואת מחזור הדם בעקיפין, על ידי שימוש ביכולות שאתם שולטים בהן עם הרצון הישיר.

כאשר משתמשים ברצון ישיר בצורה לא נכונה, הנפש מזרקת לאי-סדר. מאמץ יתר של הרצון וניסיונות לכונן אותו לאזורים שלא ניתן לשלוט בהם ישירות, מבזבזים אנרגיה ומתישים אתכם. האם אתם יכולים לדמיין את עצמכם כופים בכל הכוח שלכם וברצון חיצוני מוחלט, שינוי במחזור הדם שלכם? אם למאמץ הזה תהיה השפעה כלשהי, זה יכול רק להחמיר את מצבכם. למען האמת, לבני אדם עומדים אמצעים רבים לשיפור מחזור הדם שלהם, אך אסור לבצע אותם על ידי הרצון החיצוני. זה אותו דבר עם היכולות המנטליות והרגשיות שלכם. אתם, בני האדם, מאמצים לעתים קרובות את הגישה השגויה על ידי הפעלת הרצון החיצוני שלכם בכיוון הלא נכון ומזניחים שימוש בו במקום שיעזור להתפתחות שלכם. כאשר הרצון אינו מנוצל מספיק, האגו נחלש בהדרגה. כאשר הרצון מופעל יתר על המידה, הוא (האגו) נעשה כל כך מותש עד שזה מוביל לבריחה מהעצמי בגלל מניעים חלשים. להרפות ולשחרר, אם כך, זה בריחה שעלולה להפוך למסוכנת.

כדי להרפות כראוי יש צורך באגו בריא ומאוזן, שלא הנחילו בו מושגים כוזבים, פחדים שווא ועמדות הרסניות. רק אז יכול האגו לוותר על השליטה הישירה וההדוקה מדי עם הרצון החיצוני, מה שהופך אז לאפשרי ולמעשה לרצוי. הכמיהה העמוקה לאושר ולהרמוניה הנובעת משיחרור יכולות האגו, נובעת מהידיעה עמוק בפנים בכל בן אנוש

שכל חוויה אנושית גדולה היא תוצאה של שחרור- במידה מסוימת- מיכולות האגו עם השליטה ההדוקה מדי שלהן. כל ההתגלמויות היצירתיות הן עבודה ישירה של אינטליגנציה וחכמה פנימית העולות בהרבה על האינטליגנציה של האגו הזמינה באופן ישיר. לכן, יש להשתמש באחרון באופן מכוון, על מנת להפעיל את החוכמה הגדולה יותר מבפנים. נראה שהישות הפנימית שלכם קיימת באופן די בלתי תלוי במנגנון החשיבה הרצוני החיצוני שלכם. בתחילה בני אדם אינם מודעים לחלוטין לאינטליגנציה הפנימית העוצמתית הזו ואז הם מתחילים לחוות אותה מדי פעם, כנפרדת לחלוטין מהעצמי המודע, המכוון והשקול שלהם; ולבסוף הם משלבים את שני החלקים הללו של עצמם. כדי להשלים את האינטגרציה, עליכם ללמוד להשתמש באגו המודע שלכם, לצורך הפעלת העצמי הפנימי שלכם. עליכם ללמוד את האיזון העדין בין מתי ואיך להשתמש באגו החיצוני, ומתי לאפשר לו לזוז הידיה.

כל החוויה האנושית הגדולה באמת מגיעה מהעצמי הפנימי, הלא רצוני. זה לעולם לא יכול לבוא מהאגו החיצוני, אלא אם האגו כבר משולב עם העצמי הפנימי. כל מעשי היצירה באמנות ובמדע, כל ההמצאות הגדולות, כל הערכים המעשירים והממושכים באמת נובעים מהישות הפנימית, כמו כל החוויות הרוחניות, חווית האקסטזה של אהבה בין המינים, ולבסוף החוויה הגדולה של המוות הפיזי עצמו שבני אדם מניחים בטעות שזה עצוב או נורא. זה לא נכון יותר לגבי המוות מאשר לגבי שתי החוויות האחרות, שמפחדים מהן כמעט באותה מידה, למרות שהפחד אינו מודע באותה מידה. בני אדם חוששים מחוויה רוחנית גדולה. הם חוששים מהמעשה הגדול של אהבה מוחלטת ומההשתחררות של העצמי הקטן, במהלך האקסטזה של האיחוד. אנשים חוששים לאזור את האומץ הנדרש כדי לתת לעצמי הפנימי להתבטא בחוכמה ובאמת שלו. אתם פחות מודעים לשני הפחדים האחרונים הללו, בעוד שהגימו עם הפחד מהמוות והפכו את זה לפחד גדול ולכאורה רציונלי.

הפחד להרפות מיכולות האגו החיצוני הוא תוצאה נוספת של התפיסה המוטעית לפיה ניתן לקיים חיים רק כאשר האגו מוחזק יחדיו באופן הדוק. מה משמעות החיים בהקשר הזה? אינכם רוצים לאבד את תחושת הזהות שלכם, את התחושה שלכם להיות אינדיבידואל בעל קיום מובחן וייחודי. לרוע המזל, תחושת הזהות הזו קשורה אך ורק ליכולות האגו החיצוני של חשיבה רצונית ישירה ורצון. בגלל הזיהוי השגוי הזה, אתם חוששים לאבד את עצמכם, ללא כישורי האגו. עבורכם, אובדן האגו פירושו מוות כי אתם מרגישים לא קיימים. מאוימים מה"אני לא", אתם מחזיקים את עצמכם יְחַדְוּ במהודק.

ההיסטוריה של האבולוציה הרוחנית הביאה, זמנית, את האנושות למצב של אחיזה חזקה מדי באגו עד שהיא לומדת לשקם את האיזון. במהלך של התפתחותה- שהיה לאחרונה- האנושות התמקדה יתר על המידה בשימוש ביכולות האגו בלבד; כך שאנשים לא יכולים לעבור את החומה המוצקה לכאורה של החומר שכפי שהאגו תופס אותה, היא מפרידה אותם מהחיים. לכן, אתם משווים את הנפרדות הפיזית שלכם לאינדיבידואליות. זה כמובן נכון שאגו חלש ולא יעיל מפחית את תחושת האינדיבידואליות שלכם. מכאן שיש לחזק את האגו, אך רק במטרה להרגיע אותו שוב, כדי שיוכל להשתלב עם העצמי- הנגיש בעקיפין- החכם יותר והעמוק יותר. אם תכניסו את הזהות שלכם באופן בלעדי לאגו החיצוני, אתם חייבים לפחד לשחרר אותה. לעשות זאת בפועל נראה כמו השמדה, כי עצם הקיום שלכם נראה מאוים. הנפרדות של האנושות היא תוצאה של האיום הזה; זה השורש העמוק ביותר של הפחד שלכם כשזה מגיע אל להרפות. כל עוד האחיזה של האגו לא מתרופפת, אושר אמיתי לא יכול להיווצר.

כל מאמץ יתר של האגו מונע חוויה אמיתית. כל חוויה באמת יפה, תקפה, מועילה ומשמעותית מגיעה מאיזון מושלם בין האגו הרצוני לבין העצמי הלא רצוני. זה האחרון מתבטא בצורה ספונטנית, בלתי קרואה, בלתי ישירה ואינה ניתנת לשליטה על ידי הרצון החיצוני. אלו החוויות שגורמות לכם להרגיש את האחדות שלכם עם היקום. העובדה שהאנושות כמהה כל הזמן לאחדות הזו - בין אם אתם מודעים לכמיהה ובין אם לאו - היא רק מובנת מדי, כי זה הייעוד שלכם, המצב הטבעי שלכם, הכיוון שאליו האבולוציה שלכם דוחפת אתכם. הצורך הפנימי העמוק להגיע אל מצב של אינטגרציה מושלמת בין יכולות האגו החיצוני לבין העצמי הפנימי, הלא רצוני, חייב להתקיים בבני אדם, כל עוד צורך זה לא התמלא. לכאן עליכם ללכת. כשאתם חוסמים בלי משים את דרככם אל הייעוד שלכם, כי הפחדים והתפיסות השגויות שלכם מובילים לניכור עצמי ולבריחה מהחיים, אז מתעורר קונפליקט בנפש העמוקה. הייעוד של שילוב האגו עם העצמי העמוק יותר הופך בו זמנית לכמיהה הגדולה ביותר שלכם ולפחד העמוק ביותר שלכם. דיכוטומיה כזו בין תשוקה לבין פחד חזקה במיוחד באותן חוויות חיים שבהן השליטה הקפדנית שלה אינה מאפשרת לאגו לזוז הצידה ולתת לעצמי הפנימי להתבטא.

היכן ששליטה יתרה כזו היתה קיימת כבר זמן מה והתישה את האישיות, אנשים נוקטים לעתים קרובות באמצעים כוזבים כדי לשחרר את עצמם מהנטל של השליטה ההדוקה מדי. הם לא מסוגלים להיות במצב של העמסת יתר על המידה של היכולות ומניעה מהעצמי הפנימי, הלא רצוני, המצוייד לאין שיעור טוב יותר כדי לשרת אותם. הם מחפשים הקלה ולעתים קרובות אוחזים מבלי משים באמצעים כוזבים ואפילו מסוכנים רק כדי להיות מסוגלים לחוות את הפלא והעושר של היקום. הצורות הקיצוניות ביותר של שחרור תפקוד יתר של האגו הן אלכוהוליים והתמכרות לסמים. צורות פחות קיצוניות הן ניכור עצמי ומצבים נפשיים של ניתוק מהעצמי. אלו נוצרות באופן לא מודע כדי לגרום לבריחה מהאגו. אתם יודעים כמה דרכים קיימות בהן אדם יכול לברוח מעצמו. אלו הן הדרכים הכוזבות, הלא מובנות, בהיסח הדעת, שבהן מבקש העצמי לשווא לשחרר את עצמו. כאשר אדם חווה את התוצאות השליליות של בריחה כזו מהעצמי, הוא או היא משוכנעים על אחת כמה וכמה בסכנה של שיחרור. ליפול בחזרה לקיצוניות השנייה של להחזיק חזק מדי באותו אגו שיצר את חוסר האיזון מלכתחילה, אינו פתרון. רק אגו חזק, בריא וחסון יכול להרשות לעצמו לשחרר את עצמו. אגו כזה יכול לוותר על עצמו ולהשתלב עם העצמי הגדול יותר.

זהו הסיפור של חוסר האיזון של נפש האדם והוא מסביר מדוע אתם חייב להיות כל הזמן מרותקים במאבק האדיר בין הכמיהה אל לבין הפחד מאושר וההשתחררות הבריאה, למרות שזה מאפשר לעצמי הגדול יותר את ההזדמנות להתגלות, ליצור, להדריך ולהיות. שליטה אמיתית אינה מבוססת בנשמה באמצעות החזקה הדוקה וחרדתית אלא באמצעות תנועה הרמונית ללא מאמץ, המגבירה את המודעות לכוח שיש לכל אחד, מבלי להפוך את הכוח הזה לנטל.

כאשר אתם מחשיבים את אותם תחומים בחייכם שמתפקדים בצורה מושלמת, תבינו טוב יותר למה אני מתכוון. אולי הגעתם לחיים האלה משוחררים ובריאים בהיבטים האלה, או שביססתם את הדפוסים הבריאים באמצעות עבודה בנתיב כמו זה. לא משנה מה המקרה, העיקרון החיובי של הנצחת העצמי פעל.

כל ההיבטים של החיים ושל ההווה, כל הפעילויות החיצוניות והפנימיות של האנושות - במיוחד אלה הקבועות והחוזרות על עצמן - מבוססים על תהליכים המנציחים את עצמם. כל אחד מאלה הוא כמו שדה מגנטי. היחס שאדם נוקט לגבי תחום מסוים בחייו, יחד עם המחשבות, הרגשות, הרשמים, המושגים והפעולות, התגובות והאינטראקציות הנובעות מהם, יוצרים יחד גרעין של אנרגיה. האנרגיה החדשה הנובעת ללא הרף מהגרעין הזה יוצרת מה שאפשר לכנות שדה מגנטי.

עבור כל אדם מספר חוויות חיים בסיסיות משתלבות כדי לבסס שדה כוח כזה. הבסיסיים שבהם, החלים על כל בני האדם, הם: יחס לעבודה, יחסי אנוש בכלל, ערכים חומריים, בריאות גופנית וחיים חיצוניים, מראה ופעילות; יש גם יחס לטבע, לאמנות, להנאה ולפנאי, מציאות רוחנית, התפתחות עצמית וערכי קבע, יחד עם איסוף והטמעת ידע. כל אלה יוצרים שדות אנרגיה מגנטיים נפרדים. בכל חיי אדם, חלקם מנציחים את עצמם באופן חיובי וחלקם באופן שלילי. היכן שהם עובדים בצורה חיובית, הכל הולך חלק. אתם לא צריכים להיאבק. תוצאות רצויות מגיעות מעצמן, ללא מאמץ ובהרמוניה, לעולם לא יוצרות בעיות או קונפליקט. הפעולה הנכונה מתרחשת בזמן הנכון, מבחוץ ומבפנים. אתם חושבים על הדברים המתאימים לעשות, לומר או לבצע בדיוק ברגע המתאים. שום דבר לא עומד בדרך. דברים נכנסים למקומם מעצמם. השראה, הנחייה, התושייה הטובה ביותר של האדם - כולם מתפקדים היטב. באזורים כאלה אתם נוטים לקחת את התפקוד החלק כל כך - שאתם לא מודעים למכניקה שלו - כמובן מאליו. ברגע שתשימו לב לאזורים האלה, תראו שהאגו עושה את שלו, אבל לא אחראי באופן בלעדי, שכן הוא לא יהיה מסוגל לגרום לכל כך הרבה גורמים חיצוניים כמו גם פנימיים לתפקד כל כך טוב ביחד. מה שנתתי לכם הוא תיאור טיפוסי של שדה מגנטי הפועל בצורה חיובית, או אנרגיה חיובית המנציחה את עצמה.

השדות המגנטיים השליליים של חוויות החיים של האדם מציינים לא רק כישלון, אלא לחץ, קושי, תזמון שגוי ותסכול. דברים לא מסתדרים. כאשר מתבוננים מקרוב האגו לוחץ ודוחף, בהנחה שכן הוא יתגבר על החסימה. לאחר מכן באים כאב, אכזבה וסיבוכים.

אנשים בדרך כלל כל כך קצרי רואי שהם קוראים לשדות האנרגיה החיובית מזל טוב ולשלילי- מזל רע. כאשר אתם מנסים לשלוט ישירות בתוצאה עצמה, אתה חייבים לבזבז את האנרגיה שלכם מבלי להיות מסוגלים לשנות שדה שלילי לחיובי. עם זאת, אתם יכולים לשלוט ישירות על כל מה שמרכיב את השדה המגנטי השלילי. כלומר, אתם יכולים לבחון את עצמכם, את המחשבות, הרגשות והעמדות שלכם בהקשר זה. אתם יכולים לשלוט ישירות אם אתם רוצים להמשיך את אותן מחשבות, רגשות ועמדות, או לשנות אותם. אתם יכולים לקבוע אם אתם נשארים באקלים מעורפל של חוסר אונים וחוסר תקווה, או שאתם מחליטים להביא בהירות לאקלים הפנימי הזה על ידי ניסוח נכון ובהמשך, הצהרת הרצונות שלכם לשנות אותו (את האקלים הפנימי) על ידי יצירת גישה חיובית חדשה.

אין אדם עם אמונות תפלות ופטליסטיות יותר מאשר האדם בעל אוריינטציה חומרית שמתעלם מהמציאות הרוחנית שמאחורי הגילוי. זה נכון במיוחד לאלה המאמינים ב"מזל טוב" ו"מזל רע" מכיוון שהם לא יכולים לראות מתחת לפני השטח. מכיוון שאנשים אלה מסרבים להעלות על הדעת מציאויות רוחניות, הם לא יכולים לקלוט אותם. הם גם לא יכולים לראות שיש להם השפעה על אותם אזורים בחייהם שבהם נראה שהם חסרי מזל. לא ניתן לשנות את התחומים הללו ללא עימות עצמי עמוק וכן. ראשית יש להבין שאכן קיימת אפשרות לשינוי, ואז הרצון צריך להתעורר כדי להמשיך, מבלי להתחמק מהמאמץ ששינוי כה עמוק דורש.

כשנלכדים בשדה מגנטי שלילי, אי אפשר ללחוץ על שינוי עם הרצון החיצוני; יש להשתמש ברצון החיצוני כדי לגלות ממה מורכב השדה המנציח העצמי השלילי, מדוע הוא קיים, ומה יש ב'עצמי' שיצר אותו. לאחר שעושים זאת, יכולים אוטומטית לכוון שדה חיובי.

כל עוד יש בתוכם שליליות והרסנות, עליכם לפחד להרפות מהאגו החיצוני והשולט שלכם. מכיוון שההרס שלכם מגיע משדה מגנטי שלילי ומנציח אותו עוד יותר, שחרור

מהשליטה החיצונית פירושו לתת דרור לכוח הבלתי נשלט הזה. מנקודת מבט זו הסירוב שלכם לשחרר את האגו מובן וזו אפילו הגנה עצמית בריאה. מובן אם כן, חבריי, שתפחדו להרפות כל עוד יש שדה מגנטי שלילי בכל תחום בחייכם. אתם תבחינו בפחד שלכם להרפות, כאשר אתם משתמשים ביכולות הרצוניות שלכם כדי לחשוף באילו אזורים ספציפיים מתבטאים שדות מגנטיים שליליים. שאלו מה הם האזורים הספציפיים של השדות המגנטיים השליליים? תראו אותם בצורה ברורה ומדויקת. עם זאת, חשוב מאוד שתראו את השדות החיוביים והשליליים, זה לצד זה. אין אחד מקירבכם שיש לו רק שדות מגנטיים שליליים. כאשר אתם משווים את שני האופנים האלו של התפקוד, יהיה לכם הרבה יותר קל להרגיש רגועים בנוגע לחשיפת טבעם של השדות המגנטיים השליליים.

זה, כמובן, הנתביב שלכם, אבל עכשיו הייתי רוצה שתעשו את העבודה מתוך הבנה מדויקת יותר כיצד פועלים שדות כוח המנציחים את עצמם. זה יוביל אתכם להבין מיד את קיומם של שדות שליליים מסוימים. אתם גם תראו שעד עכשיו חסרה לכם המודעות המדויקת הזו. תוכלו לראות כיצד אתם לוחצים על אנרגיית האגו לערוץ הלא נכון ותוכלו לשנות את הכיוון שלה. השדות השליליים מכילים את כל הדפוסים ההרסניים שלכם של אמונה, חשיבה, הרגשה ורצון, שגורמים לכם לפחד לוותר על האגו הקטן. תבינו בבירור מדוע אתם חוששים מאושר, מדוע אתם חוששים לשחרר את השליטה החיצונית. אבל ברגע שהשדות המגנטיים השליליים ידועים ומובנים, הם, למעשה, כבר מתחילים להיחלש, ובכך מתחיל לאט לאט להיווצר שדה מגנטי חיובי המנציח את עצמו.

בכל מקום שבו פועלים שדות חיוביים, בין אם במודע או שלא במודע, חייב להיות אמון. ככל שקיימים יותר שדות חיוביים ופחות שדות שליליים בנפש האנושית שלכם, כך חייב להיות גדול יותר האמון שלכם בשדות האנרגיה היוצרים את חייכם, ככל הנראה ללא תלות באגו הרצוני שלכם. ככל שקיים יותר אמון כזה, כך יהיה פחות בעייתי לוותר על האגו החיצוני הקטן שלכם. תנו לזה לזרום ולהשתלב עם הישות היותר גדולה הפנימית שלכם, שיש לה את כל הכוחות והמשאבים שאי פעם תצטרכו.

זו הדרך היחידה שבה ניתן לבסס אמון בחיים, בעצמי ובאלוהים. איך אפשר לשחרר את האגו הקטן עם השליטה ההדוקה שלו, אם אין אמון? וכיצד ניתן לבסס אמון ביקום בכל דרך אמיתית אחרת מאשר באמצעות תיקון שדות שליליים עם הדפוסים הלא רצויים והכואבים שלהם שחוזרים תמיד על עצמם? לומר שאתם חייבים לסמוך על אלוהים רחוק מחוץ לכם, זו פקודה חסרת משמעות לחלוטין, שהופכת לדרישה בלתי אפשרית. אמינותם/מהימנותם של החיים ולכן של אלוהים - או של כוחות וחוקים אוניברסליים קוסמיים - יהיו מובנים מאליהם כאשר תבינו כיצד ומדוע שדות שליליים עובדים, מדוע הם קיימים, והעובדה שהם אינם צריכים להתקיים. עוד לפני שהם הופכים לשדות חיוביים, אתם כבר תדעו באופן עקרוני שאמון הוא מוצדק, שמתחת לשדות השליליים האלה יש משהו שאפשר לסמוך עליו ולהפעיל אותו על ידי אוריינטציה של המינד החיצוני, הרצון והמחשבה שלכם. ככל שמתקשרים עם הכוח העצום הזה, אפילו מתחת להנצחה העצמית השלילית החזקה ביותר, מכיוון שתהליך שלילי כזה נקלט רק בנקודת המבט שלכם, כך קל לכם יותר להעביר את זרמי האנרגיה מערוצים הרסניים לערוצים מועילים.

רק כך האגו יכול להיות חזק ובריא ולהשתלב עם אותה ישות פנימית אמינה לחלוטין שמתפקדת בצורה עקיפה. בדרך ה"עקיפה" הזו, החיים מתרחשים ללא מאמץ אך אינכם אנשים המקבלים באופן פסיבי. דברים לא קורים לכם; הם קורים איתכם ודרככם וגורמים לכם להגיב אוטומטית בצורה הולמת. כאשר אנשים רוצים להישאר מחוץ לתהליך החיים ולהישאר פסיביים, הם לא קלטו את טבעם של החיים ואת התפקיד שהם צריכים למלא. הדבר נכון גם כאשר הם רוצים להשתלט יותר מדי על

המושכות. אסור לדחוף את האגו הצידה וגם לא להכביד עליו יתר על המידה. לא ניתן לבסס את האיזון עד שאנשים יבינו שלכל אחד מהם יש ישות פנימית עוצמתית שניתן להפעיל. אם לא היה כוח פנימי כזה, איך יכול אדם שלא להכביד יתר על המידה על האגו ולהטיל עליו משימות שהוא לא מצויד לבצע? רק על ידי הפעלת ההוויה הפנימית מתאפשרת אינטגרציה הרמונית בינה לבין האגו. כך, ידידי, יכולים להתבטא אינטגרציה, אמון והמצב הרגוע של ההוויה הפנימית, העשירה והרחבה יותר: לא על ידי בריחה לרוחניות מנותקת, אלא על ידי אינטגרציה מלאה של האגו עם העצמי הפנימי. עכשיו, האם יש שאלות?

שאלה: מהו תהליך הביניים להגיע לאותו מצב של אינטגרציה? האם יש תהליך מסוים?

תשובה: התהליך המסוים הוא העבודה של הנתיב הזה שנתתי ואני ממשיך לתת לכם. זהו תהליך ההכרה, שנשמע כמו מילה קלה, חברים, אבל זה לא כל כך קל לביצוע; כיוון שבני אדם נשלטים לרוב על ידי דחפים ומניעים שהם יכולים לנמק באופן פזיז ושיטחי מאוד, אבל את טבעם האמיתי הם לא מצליחים להבין. הכרה עצמית עמוקה זו היא דרך ארוכה ועקבית, הדורשת את האומץ הגדול ביותר של אמת עם עצמך. זו הדרך האפשרית היחידה שמובילה לאינטגרציה כזו. אין דרך אחרת.

שאלה: לאחרונה, היו לי חסמים נפשיים. בכל פעם שאני מתרכז ועובד ומשתמש בשיטות שתיארת זה עתה, יש רק ריק. קשה מאוד לעבור את זה, ומאוד מעייף וצורך אנרגיה. אתה יכול לעזור לי בזה?

תשובה: מלכתחילה, כשאתה מתבונן בעצמך מאד מקרוב, תגלה שכאשר נושאים מסוימים עולים - נושאים שאתה רוצה לדון בהם או לעשות בהם מדיטציה, או אפילו נושאים שמגיעים אליך מבחוץ - אתה מרגיש חרדה. ראשית, חרדה זו עלולה להירשם רק כתחושה עמומה של אי שקט, של חוסר סבלנות או רוגז. במקום לנסות מיד לחדור לחרדה או לתרץ אותה, תכתוב כמה מילות מפתח. חשוב לעשות זאת, כי אחרת זה חומק ממך כל כך בקלות. מה הם הרגעים האלה שבהם אתה מרגיש אי נוחות? מה היה האירוע? איזו מחשבה ברת חלוף עברה בך כשהחרדה המוסוות עלתה? נסה לאתר אותה במדויק. החזק את זה חזק. כאשר אתה אוסף מידע זה על פני תקופה של מספר ימים או שבוע, תהיה לך רשימה שלמה של מילות מפתח. מתוך כך יצמחו דפוס ברור או מכנה משותף. זה יכול להיות קל יחסית עבורך לעשות, ובקרוב תחוש בשדה אנרגיה שלילי גדול יותר שאתה חוסם כי אתה מתחמק מהאמת.

התחמקות כזו גורמת תמיד לסבל מיותר, לנטל מעיק, לפחדים ולבריחה מהעצמי. ברגע שמתמודדים עם האזור הזה באופן מלא, מתאפשרות הקלה וצמיחה. כאשר אתה מכיר בכך שאתה מפחד מהאמת, אתה יכול לומר לעצמך, "אני לא אפחד מהאמת. זהו פחד אירציונלי, לא הגיוני, חסר בסיס. לפחד שלי אין בסיס במציאות. אני לא אכנע לזה. אני קובע שאחליט להתמודד עם מה שזה לא יהיה. ואני מבקש את כל העזרה לעשות זאת."

כאשר אתה קובע כך עם העצמי החיצוני והרצוני שלך מהי השליליות, הדרך תיפתח שוב והמחסומים ייכנעו. אם אינך יכול לראות את המכנה המשותף ולכן גם את הבעיה שאתה עדיין לא שש להתמודד איתה, אולי פגישה אחת עם המדיום עשויה לפתוח את הדרך. לאחר מכן תוכל להמשיך משם. לפעמים פתיחה יכולה להתרחש בפגישה אחת של דיון טוב ועמוק. אם אתה יכול לגלות את השליליות ללא סיוע חיצוני כזה, אתה תדע את הדרך אוטומטית. אתה יכול גם לשאול אותי שוב ואני אנסה לעזור לך מזווית אחרת. האם אתה מבין? האם אתה חושב שתעשה את זה?

הערה: אני אעבוד על זה, אני חושב שאעשה זאת.

תשובה: אם אתה אומר, "אני חושב שאעשה", אתה מסוגל לראות כיצד אתה חוסם בכוונה, אפילו באופן מודע. זה בדיוק המקום שבו יש לך מפלט ישיר ביכולות הרצון החיצוני שלך. המחסום הזה לא לגמרי מחוץ להישג ידך; מכאן שאתה לא קורבן חסר אונים של זה. כי זה בתחום האפשרי עבורך לומר, "אני אעשה את זה" במקום "אני חושב שאעשה", וגם להתכוון לזה.

שאלה: אני חושב שיש לי כמה שדות מגנטיים חיוביים מאוד. ואז יש כמה מאוד אומללים. עכשיו, באשר לאגו, יש לי הרגשה או שהאגו מנהל את ההצגה או שהוא נעלם לחלוטין. זה סוג עסק של או/או.

תשובה: לזה בדיוק התכוונתי בהרצאה הזו. אתה הדגמה ודוגמה נפלאים ולכן טוב שאתה מביא את זה כאן, כי זה מראה למה אני מתכוון במקרה ממשי. מכיוון שהשדה המגנטי השלילי קיים בך, לשחרר את האגו שלך באופן טבעי מאוד מפחיד אותך. זה נראה כאילו אתה מוותר על עצמך עבור משהו מסוכן. האלטרנטיבה האחרת היא שאתה אוחז חזק מדי וזה, כמובן, מה שאתה נוהג לעשות.

לכן, עליך להשתמש כעת בגישה שתארת בהרצאה זו, שבה אתה קודם כל מכריז את העובדה, "הנה שדה שלילי. השדה השלילי הזה לא צריך להתקיים. זה לא משהו שניתן לי על ידי גורל שאי אפשר לשנות. אפשר לשנות אותו, בתנאי שאני מבין בדיוק למה השדה השלילי קיים ומה הופך אותו לתהליך מנציח עצמי שלילי. לכן, אני מצהיר שאני הולך לבנות שדה חיובי, שניתן לעשות זאת רק כאשר השליליות וההרסנות שלי בתחום המסוים הזה הפכות למודעות. איפה מבחינה זו עקרון ההנאה שלי קשור להרס? אני מתכוון לראות את כל זה."

אז זה יראה לך בצורה ברורה למדי כיצד האנרגיה מתחדשת ללא הרף באמצעות ההתקשרות של עקרון העונג לשליליות. זו הדרך שבה אתה יכול לעבוד על זה. כפי שצינתי בעבר, שדה שלילי שמנציח את עצמו יכול להתקיים רק כאשר דחף ההנאה קשור באופן שלילי לדפוס הרסני מסוים. חלק מההתנגדות שלך לתיקון האזורים האומללים הללו הוא פחד לא רציונלי נסתר הנובע מהתפיסה השגויה: "אם אוותר על כל המבנה הזה, על כל השדה הזה, המורכב מהשליליות שלי ומההנאה הקשורה אליו, אז לא יהיה כלל תענוג." החשש הוא שההנאה שלך תילקח כאשר תוותר על השליליות. יש להתנגד לפחד על ידי העצמי החשיבתי, המודע והרציונלי, לאחר שהתברר שההנאה לא נלקחת מהאדם. העונג יכול להיות שלך בדרכים טובות ורצויות לאין שיעור במצב חיובי. למעשה, הנטייה המקורית הטבעית של בן אדם, לפני שהתרחש עיוות כלשהו, היא להיות בהנאה חיובית מוחלטת.

הערה: לעתים קרובות מאוד אנו שמים מחיר כוזב כתשלום עבור הנאה. זה לא נחוץ. אין מחיר.

תשובה: נכון, בדיוק. שאלות אחרות?

שאלה: התחלתי מערכת יחסים חדשה ואני חושב שבסופו של דבר אני יכול לאהוב מאוד את האדם הזה. הייתי רוצה איכשהו להיות מוערך על ידי האדם הזה יותר ממה שאני באמת. יש בי כפייתיות לגבי מערכת היחסים הזו כי אני מרגיש שאני לא יכול להתקדם עכשיו יותר ממה שקצב העבודה שלי מאפשר, והבעיות הקיימות שלי עלולות לעכב את הקשר ובסופו של דבר לנתק אותו.

תשובה: ראשית אענה על החלק האחרון של שאלתך. אתה חושש שהמחסומים שלך שעדיין קיימים, יסכלו את מערכת היחסים ואף עלולים לסכן או להרוס אותה. עכשיו זה, כמובן, נכון לחלוטין. זה לא יהיה כנה מצד אף אחד להגיד לך שזה לא יכול לקרות. אבל תחשוב על כמה זה יכול לקרות שוב ושוב עד שתהפוך כל כך מריר שתיסוג לגמרי מהחיים. תחשוב כמה זה חייב להיות כואב יותר, כשמייחסים את

ההתרחשויות האלה לסיבות שקריות, וכמה החיים שלך מועילים יותר כשאתה לומד מכל מה שאתה חווה. כי אף אחד, ממש אף אחד, לא עובר את החיים בלי להרוס כמה סיכויים. לכל נשמה מתגלמת יש בעיות וחסומות בלתי פתורות. הגישה הבריאה שאני ממליץ עליה תהיה כזו: "כן, יש לי כאן בעיה. ייתכן מאוד שהבעיות הקיימות שלי שעדיין קיימות עשויות לתרום למערכת יחסים לא מושלמת, שאולי תיפסק סופית. אבל אלה החיים ואני מתכוון ללמוד את המקסימום מהכל ולהביא את היחס הכי מועיל למה שמתחולל."

אתה גם חייב לדעת שאתה לא יכול להימשך לכל מי שאין לו בעיות זהות, פחות או יותר. לכן האדם האחר חייב להיות אחראי באותה מידה אם הקשר לא עובד. זה לא רק העשייה שלך; זה לא יכול להיות רק העשייה שלך. זה לא העשייה שלך ולא העשייה שלה באופן בלעדי; זה חייב להיות היצירה של שניכם. כאשר אתה מרגיש שאחרים לא יכולים למעוד ולהיכשל ואתה מרגיש אשם על כך שאתה לא "כמו אחרים", אז תרגיש כפייתי ובחרדה יתרה. אבל כשאתה יודע ששלמות לא קיימת ושאתה לא יכול לעשות יותר מהמיטב שלו, בכל שלב נתון, אתה תהיה רגוע יותר. הדבר החשוב ביותר הוא שתקבל את המגבלות הנוכחיות שלך עם כל ההשלכות שלהן. זוהי דרישה בסיסית לביטול המגבלה. ברוח זו אתה עדיין יכול להפיק מידה רבה של שמחה, אפילו שמחה גוברת, מכל מפגש. וכל קשר חדש יהיה שיפור עד שלא תפחד יותר מאנשים, מקשר, מאהבה, מעצמך. בדרך זו תפיק יותר מהשיעור, תקבל יותר עזרה, וגם תתרום יותר לאדם האחר, מה שבתורו יגביר את הביטחון שלך. עם הגישה הזו לא תהיה באשליה או בעיוות ותראה את המציאות ותצמח ממה שאתה רואה. אתה לא יכול לצפות שהמחסומים שלך ייעלמו בהינף אחד. ועם זאת תפיק יותר הנאה ממפגשים כאלה מאשר בעבר. אל תחשוב שבצד השני של הגדר נמצאים כל שאר בני האדם ושאתה להם בעיות ורק מערכות יחסים שלמות. אל תאמין שהם אף פעם לא הורסים שום דבר, בזמן שאתה לבד בצד הזה. אל תחשוב שאם רק היית יכול להיפטר במהירות מהחסימה הזו, גם אתה היית בין הפריבילגיים (גם לך היתה עמדת יתרון). כל האנשים הורסים סיכויים ללא הרף ובהיסח הדעת בספרת חיי האדם. אבל טעויות הן לא סוף העולם. אם תלמד ותסתכל על זה כך, לא תצטרך לפחד כל כך.

העובדה שכל מערכת יחסים היא הצעה הדדית, בין אם מערכת היחסים הזו טובה ובין אם לאו, חייבים להבהיר זאת לכל המעורבים. מערכת יחסים לא יכולה להיות דבר חד צדדי. כשאתה יודע זאת, תגלה גם את הכוח האישי שלך. יש איזון מוזר ולכאורה פרדוקסלי: ככל שהילד הקטן בתוך האדם יותר אגוצנטרי, כך הוא מצפה, באופן חד צדדי, רק לקבל יותר. ככל שאנשים אגוצנטריים כאלה הופכים חלשים יותר וחסרי אונים, כך הם נוטים להאשים את עצמם בלבד בכישלון של מערכת יחסים. מכיוון שהם חווים רק את הצרכים והרצונות שלהם, ומאחר שהם מאמינים שרק הם נחשבים, הם לא יכולים לחלוק את נטל הכישלון כשמערכת היחסים לא עובדת. אדם כזה גם לא יכול להיות מודע לכוח הפנימי שלו או שלה לתת לאדם אחר.

מצד שני, כאשר כבר נגמלת מדפוס ההתנהגות של היותך אגוצנטרי ואתה יכול לחוות את עצמך כנמצא באותה רמה, הדאגה שלך לאחר בזוגיות חייבת לגדול. זה ייתן לך אוטומטית את ההרגשה שיש לך כוח לשמח מישהו או לאמלל, כפי שייחסת עד כה רק לאדם האחר. מכאן שתרגיש הרבה יותר בטוח. ברגע שאתה מוכן לתת, אתה תרגיש ראוי לקבל. כאשר השינוי הזה מתרחש, תחושה תנודה מסוימת בין האשמת האחר להאשמת עצמך.

כאשר אתה לא הולך אל האדם האחר כילד מתחנן, אתה תדע את הכוח שלך ואת הפוטנציאל שלך לתת. זה יאפשר לך להשתמש באינטליגנציה, בהתבוננות ובאינטואיציה. זה גם יעזור לך לחלק את האנרגיות שלך בין תרומה אקטיבית ותרומה פסיבית למערכת היחסים. זה חייב לתת לך חופש ותחושת פרופורציה להבין ששניכם

מעורבים. אם האדם האחר היה נקי מבעיות, מצבו או מצבה הבריא היה מתגבר על כל הקשיים, כי זה הכוח של בריאות רוחנית אמיתית.

חבריי היקרים, המזון הרוחני שהצעתי לכם אכן יכול להיקלט על ידי כולכם. זה אכן יכול להעשיר אתכם בהתרחבות שלכם, ולאפשר לכם למצוא ולקבוע היכן קיימים בכם שדות מגנטיים חיוביים ושלייליים. זה גם יכול לעזור לכם לשקול את האפשרות שאפשר להמיר את השלילי, אם אתם באמת רוצים בכך ומוכנים להתמיד עם זה. תבורכו, יקירי. הויו בשלווה. הויו באלוהים.

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.