

הפחד האשלייתי של העצמי

הרצאה מספר 136

1.10.1965

ברכות, ידידי היקרים, היקרים ביותר. ברכות לכל אחד מכם. מבורך יהיה כל צעד בדרך שלכם לשחרור ולמימוש.

השמחה והחירות הגדולים ביותר שלכם מגיעים כאשר אתם נותנים על פי הפוטנציאל שלכם. לעומת זאת, הכאב הגדול ביותר שלכם הוא אי הנתינה לחיים ולאחרים על פי הפוטנציאל שלכם. כל שאר הכאבים והתסכולים נובעים מהכאב של לא לתת החוצה את מה שבתוכנו, כשם שכל שאר הסיפוקים וההנאות זורמים מנתינה לחיים ללא הגבלה. הסירוב לתת את עצמכם בחופשיות, המעורב בתבנית של כאב מורכב, נובע מפחדכם מהישות הפנימית ביותר שלכם - החלק בכם שאתם עדיין לא מכירים באופן מלא ולא מודים בקיומו.

כל עוד אתם שומרים חלק של עצמכם מוסתר, אינכם יכולים להיות חופשיים. אתם חייבים אז להיות כל הזמן על המשמר ולהעמיד פנים. לכן, במקום שבו אתם סובלים מעיוותים, אתם חיים בשקר - שקר מיותר - אותו אתם חיים בגלל פחד כוזב מעצמכם.

יש אנשים שפוגשים את החלק הפרטי, החבוי יחסית במהירות, ולמרות הפחד שלהם הם מתגברים עליו ומתפתחים כמו יצורים חופשיים. רבים אחרים - אפילו אלה שיש להם את הכוונה החיצונית הטובה ביותר למצוא את עצמם - עוקפים את הבעיה. במעורפל הם מקווים שהם יכולים להשיג את המטרה מבלי לחשוף באופן מלא כל פיסה אחרונה של עצמם.

הפחד מהאני הוא הפחד הבסיסי שמאחורי הפחד מהחיים ואפילו הפחד מהמוות. גם הפחד מאחרים לא יכול להתקיים ללא הפחד מהעצמי. כמה מחברי מתקרבים עכשיו לנקודה שבה יש לוותר על "השקר הגדול" של המסכה והעמדת הפנים. קרב נחרץ משתולל נוכח החלטה זו. חשוב ביותר לדון עכשיו מאיפה הפחד שלכם מפני עצמכם מגיע ומה זה עושה לכם אם זה מטופל בעדינות רבה, במקום שתתגברו עליו.

הפחד מעצמי יכול להסתיים בניכור עצמי בלבד. לכן הוא מרמה אתכם בזכותכם ה מולדת להיות יצור שמח, חופשי ונפתח הנותן ומקבל במלוא המידה. כאשר התהליכים הפנימיים מתהפכים, אתם מאבדים קשר לא רק עם הישות הפנימית ביותר שלכם, אלא גם עם סיבה ותוצאה בתוך עצמכם ועם המנגנון הפנימי הזה שמעניק לכם ממשל/ שלטון עצמי רגוע ובכך היכולת/ הסמכות לבנות את החיים שלכם בצורה מתגמלת וריאליסטית. להיות מנוכרים מעצמכם, כי אתם עדיין לא מוכנים לחשוף את עצמכם, מביא אתכם אל פרשת דרכים שבה נראה שאתם מתמודדים עם חלופה אחת טובה וחלופה אחת רעה. כבר דנתי בכך בעבר בהקשרים אחרים. הבה נתבונן בזה שוב בהקשר זה.

כאשר אתם חוששים מעצמכם, זה בגלל שבדרך כלשהי אתם לא יכולים להיות מה שאתם רוצים להיות. מה שאתם רוצים להיות הוא אידיאל, שאתם מעמידים פנים שהינכם

או שאתם רוצים להיות. אבל האידיאל הזה הוא בלתי מציאותי ובלתי מושג, כי הוא מחוץ לעצמכם. האידיאל הוא החלופה ה"טובה" לכאורה. החלופה ה"רעה" היא- כנראה -מי שאתם ברגע זה.

התפיסה שלכם את העצמי הנוכחי שלכם גם היא לא מציאותית כי היא מוגזמת ומעוותת, כמו המטרה שאתם מרגישים שעליכם להשיג. הבעיה היא לא רק שהמטרה שלכם היא לא מציאותית מכיוון שהיא יותר טובה ממה שאתם יכולים להיות, או שאתם רואים את עצמכם עכשיו גרועים יותר ממה שאתם באמת. מה שאתם שופטים באופן בלתי נסלח כרע בעצמכם כבר לא יופיע כך כאשר זה נמצא בחוץ באופן גלוי ואתם מבינים את הסיבה והתוצאה.

לעומת זאת, כאשר אתם מוותרים על השקר הפנימי, תגלו מגמות שליליות בתוכם ותבינו עמוק יותר שהן לא רצויות (המגמות), מבלי להרגיש – עם זאת- תחושה של הפחתה על ידי המודעות שלכם. בכל פעם שאתם נמחצים על ידי מה שאתם, או פוחדים ממה שאתם, אין לכם תפיסה ריאליסטית של עצמכם. באופן דומה, האידיאליזציה שלכם על עצמכם, כאשר נחקרת מקרוב, לעתים קרובות מוכחת כפחות רצויה ממה שזה נראה. באיכות שטוחה וללא חיות, היא מכווצת הן את החלופות הטובות והן את הרעות, ובכך מכלה את חומר החיים העשיר.

תגובת שרשרת שלילית מופעלת על ידי הסירוב שלכם לוותר על החיים הפנימיים ולהביט בעצמי הכולל שלכם. החוליה הראשונה בתגובת השרשרת היא בחירה צרה בין טוב לרע, אשר מאלצת לא רק את העצמי אלא היבטים רבים אחרים של החיים אל תוך אותו דפוס צר. כמעט כל בעיה הופכת לבחירה צרה של "או/או". הבחירה היא בלתי אפשרית, כי אפילו מה שמכונה "הטוב" הוא בעייתי. מאחר שהאידיאל היה תמיד בלתי מציאותי, הוא הופך להיות בלתי אפשרי - אפילו לא רצוי. כל החיים, החל מן האני, נראה מחולק בין טוב סטרילי ונוקשה לבין חלופה של מה שמפורש כרע. העצמי אינו יכול להרגיש נינוח באף אחת מהאלטרנטיבות. שתיהן מתוחות, ושתיהן מורגשות כלא מציאותיות.

החוליה הבאה בתגובת השרשרת השלילית, בעקבות ניכור עצמי, היא שחלופות לכאורה טובות ורעות אלו הופכות לשתי חלופות לא רצויות באותה מידה. דנו בתופעה זו בעבר, בהזדמנויות רבות. עם זאת, חשוב שתראו את זה ברצף הנוכחי. כאשר אתם מרגישים שאתם מתמודדים עם שתי חלופות לא רצויות באותה מידה, תחושת האמת והיופי שלכם מעוותת. אפילו ההיבטים הרצויים ביותר של החיים נכשלים או מחזיקים אלמנטים בתוכם שאתם עלולים להרגיש כלא רצויים, אם כי ייתכן וגם תרגישו שאתם לא צריכים להרגיש אותם ככאלה. אתם נעשים יותר ויותר מבולבלים.

דוגמה טיפוסית וחשובה למצב זה היא הדיכוטומיה [הפרדה מובהקת בין שני דברים המנוגדים זה לזה או השונים זה מזה] בין התשוקה וההגשמה. בִּבְרִיאוֹת וּבְאִמָּת, שני היבטים אלה הופכים לאחד, גם כאשר הם נשארים נפרדים בתוכם; האדם החופשי, שאינו מנוכר מן העצמי האמיתי שלו, אינו חש שום כאב חד או קונפליקט לגבי אף אחד משניהם. האדם המנוכר מעצמו חוֹנָה תשוקה והתגשמות כמשהו שלילי. תשוקה בריאה היא התרחבות נינוחה, להגיע לאפשרויות אקראיות חדשות והגשמה; בעיוות, הרצון הופך לתסכול. תשוקה ותסכול מופיעים כאותו דבר בנפש ולכן אינם רצויים. באופן דומה, בעיוות, ההגשמה הופכת לשביעות רצון, קיפאון - רחוב ללא מוצא. לאחר מכן, האדם מיטלטל בין מצבים בלתי רצויים במידה שווה של תסכול ושביעות רצון.

כאשר כבר לא חוששים מהעצמי, אין צורך לחשוש לא מרצון ולא מהגשמה, כי העצמי אז יודע שהרצון יתגשם והגשמה לא תהיה סוף אלא התחלה חדשה. מעוות ומנותק מהעצמי האמיתי, נקודת המבט של האדם היא שלילית כל כך שההגשמה של הרצון היא בלתי מתקבלת על הדעת. לכן גם הרצון הבריא נדחה; האדם במצב הזה נסוג מלרצות. כפיצוי, הנשמה נמתחת ונמשכת אל תאוות בצע של רצון עצמי - מתוך שכנוע שהגשמה אינה קיימת כחלק טבעי מהחיים, ולכן יש להילחם עליה ולתפוס אותה. משוכנעים שההגשמה היא בלתי אפשרית, אינכם מעיזים לרצות. כאשר אינכם רוצים בחופשיות ובגלוי - דבר שמתאפשר רק כאשר אתם פוגשים את עצמכם באופן שווה בחופשיות ובגלוי - התסכול הוא אכן בלתי נמנע. יחד עם זאת, הגשמה חלקית מתרחשת גם במצב הפנימי המעוות.

מדוע זה הופך בהכרח לשביעות רצון? הגשמה יכולה להישאר תוססת רק כאשר הישות הפנימית פתוחה וחופשייה. ואז כל האנרגיות הקוסמיות רוטטות בנצח העכשווי, היכן שאין סוף לאושר עילאי, היכן שכל הכוחות האוניברסליים כל הזמן גדלים ומתפתחים. אבל כשהנשמה מתנתקת אפילו חלקית, היא נוקשה, והאנרגיות החיוניות אינן יכולות להגיע אל התא הסודי. מאחר והאני מרגיש כסופי ולא כאינסופי, לכל פעילות יש התחלה וסוף. בסופיות, הגשמה היא סוף שטוח ומוגמר, ועליה להיות לנטל. זה גם נראה חסר תועלת, משאיר תחושה מבולבלת של "בשביל מה?" - תחושה שאין טעם למשהו, אם אפילו רצונות מוגשמים נעשים קהים.

שֶׁכֵּן הנשמה הנמצאת בְּאֵמֶת עם עצמה - ולכן עם הגשמת היקום - היא רצף תוסס, בלתי נלאה, מספק מאוד, ועל כן לא ניתן לחשוש ממנה. בעיוות, אתם חוששים מרצון, לא משנה מה יקרה: אתם פוחדים מזה כשזה (הרצון) לא מוגשם כי התיסכול פוגע בנשמה. ואתם פוחדים מזה כשזה (הרצון) כן מוגשם, כי הנפש לא יודעת מה לעשות עם זה (ההגשמה). אתם חוששים ודוחים את שניהם, את הרצון ואת ההגשמה, באותה מידה שאתם חוששים מהעצמי הנסתר שלכם.

ידידי היקרים ביותר, אני חושב שרובכם יכולים להיות מודעים לאופן שבו אתם חוששים מהגשמה משום שההגשמה מעוותת לשביעות רצון, ולכן זה רחוב ללא מוצא. אתם יכול גם לוודא איך אתם כל הזמן מתנדנדים בין שתי חלופות לא רצויות באותה מידה: תסכול ושביעות-רצון. רק כאשר אתם כבר לא מנוכרים מעצמכם, תחיו בחוויה התוססת שבה הרצון הוא לעולם לא כואב, ולכן, הרצון וההגשמה נהיים לאחד - כפי שאתם נהיים לאחד עם עצמכם.

תגובת שרשרת נוספת של ניכור עצמי זה ללכת לאיבוד באשליה שאי אפשר לקבוע מה מתרחש בתוך העצמי- להאמין לחוסר האונים בשליטה של הרגשות, העמדות ואפילו המחשבות או המעשים. כאשר אתם חוששים שהרגשות השליליים שלכם הולכים לשלוט בכם, אתם שוכחים שיש לכם משהו להגיד על זה. אתם מתעלמים מהעובדה שאין שום מעשה או מחשבה שיכולים להתקיים בלי שתתירו זאת. העדר, לכאורה, של שליטה עצמית הוא אשליה. באיזו תדירות אתם קוראים בקול "אבל אני מרגיש כך וכך", כאילו זה כל מה שהיה וההרגשה הרוֹנֶחֶת הזו הופכת כל דרך החוצה לבלתי אפשרית! אתם מתעלמים מהעובדה הפשוטה שאתם קובעים את המחשבה, ההרגשה והפעולה שלכם, אפילו איך אתם רוצים להרגיש ולהגיב. הגדרה עצמית זו אינה נכפיית על ידכם ואינה הונאה עצמית כאשר אתם פוגשים באופן מלא את העצמי שלכם. מאחר שאז אתם יודעים מה אתם מרגישים באמת, אתם יכולים לרצות ולקבוע להרגיש אחרת.

לרצון הזה יש את השפעה שלו. כשמדובר בבחירה שלכם בפעולה או ביחס שלכם כלפי מה שאתם מוצאים בתא הנסתר של הנפש שלכם, אתם אפילו לא צריכים לחכות לתוצאה. אתם יכולים מיד לקבוע האם להיכנע להתנגדות ולפעול באופן הרסני, או לבחור בדרכים מועילות אשר קוראות לפגישה עם עצמכם ולקביעת הכיוון שלכם. האמונה שלכם שאתם חייבים להמשיך ולהרגיש באופן הרסני עד שמהו אחר מאשר אתם עצמכם ישחרר אתכם, היא אשליה. אתם יכולים להיות משוחררים באופן מידי מפני הרסנות על ידי רצייה של מה שהוא המועיל ביותר ברגע מסוים זה של חייכם. אבל להגיע לרצון מועיל/חיובי זה אפשרי רק כאשר אתם יודעים מה ומי אתם. כל עוד אתם שומרים חלק הרסני של עצמכם מופרד וסודי, או מעורפל ועמום, הרצון המועיל הרלוונטי אפילו לא יהיה ידוע לכם.

נניח שאתם מוצאים שנאה או עוינות בתוכם, ואתם חוששים מההשפעה שלה עליכם ועל הפעולות שלכם. פשוט תבטאו "אני אתייצב באופן מלא מול רגשות הרסניים אלו, אשר לא יכריחו אותי לבצע פעולות, כי אני אדון של כל הרגשות. אני קובע פעולות. אני קובע מה אני רוצה לעשות, לחשוב ולהרגיש. עכשיו אני רוצה לראות מה יש בי. ואני רוצה ומתכוון לשנות את הרגשות האלה לרגשות אמיתיים ומועילים. אני בוחר את הגישה שלי כדי לפגוש את הרגשות האלה. אם אמצא סלידה פנימית/ שאט נפש מיותר על רגשות הרסניים כאלה, לא אכחיש את הסירוב הפנימי הזה על ידי דיכוי ולא אכנע לו. אפגוש גם את זה, ולא אהיה מובס על ידי זה (הסירוב הפנימי). אני קובע את האמת בתוך עצמי, ואני בוחר בדרכים מועילות".

קביעה והחלטיות כאלו הן צעד ראשון בחזרה מניכור עצמי. זוהי הדרך להגיע לשליטה עצמית רגועה ואמיתית במקום לכפייה עצמית מתוחה. החלטה פנימית עמוקה זו יכולה להיעשות בכל רגע. אבל אתם כורעים תחת האשליה שאתם לא יכולים שלא להרגיש כפי שאתם מרגישים, או אפילו לא יכולים שלא לחשוב ולפעול כפי שאתם עושים. המעשים כוללים עמדות, כגון הנחישות להישאר נשלטים באופן פסיבי על ידי התנגדות או רגשות שליליים. אתם כורעים תחת האשליה שאתם נתונים לחסדי מה שאתם מרגישים, חושבים, ורוצים. "אבל כך אני מרגיש" אתה אומר ומציב נקודה אחרי זה, כאילו זה כל מה שיש, ואין עוד מה לעשות. אתם מחכים לנס כלשהו מבחוץ שיגרום לכם להרגיש אחרת. לא עולה בדעתכם שעליכם, ראשית, לרצות להרגיש אחרת לפני שאתם יכולים לצאת מהמלכודת. ואם אתם לא רוצים להרגיש אחרת, עליכם לדעת שאתם לא רוצים בזה, במקום לרמות את עצמכם עם העמדת פנים שאתם רוצים אבל לא יכולים. ברגע שאתם יודעים שאתם לא רוצים להרגיש אחרת, אתם יכולים לגלות למה אתם רוצים להישאר במצב שלילי, לא רצוי.

על ידי הכחשת האמת שאתם יכולים לבחור את העמדות, המחשבות והפעולות שלכם, אתם מאבדים את הכוח הגדול ביותר העומד לרשותכם – ממשל/שלטון עצמי. אתם מבלבלים את זה, ידידי, עם שליטה שקרית שאתם מפעילים כל הזמן על השומרים שלכם כדי לשמור על החלק הסודי מוסתר. כל שריד/ שמץ של אנרגיה מותאם/נועד לפקח על העצמי הסודי שלכם. כאשר אתם משתמשים לא כראוי באנרגיה שלכם, אתם מאבדים שליטה על החלק הזה שיכול לקבוע חיים פוריים, מועילים ומתרחבים.

לדמיין שאתם חייבים לשמור על חלק של עצמכם כסודי נובע מלא להאמין בעצמי האמיתי שלכם. ובכל זאת, כל עוד אתם לא מתחייבים בלב שלם לחשוף את מה שאתם

חוששים ממנו, אתם לא יכולים לשכנע את עצמכם לגבי הישות הפנימית שלכם, שהיא אמינה לחלוטין, חכמה וטובה. כאשר אתם עושים זאת, אתם מגלים כי אין מה לפחד.

הפחד שלכם, קודם כל, הוא החשד שלכם שאין היבט אמין, עשיר של הישות הפנימית שלכם שממנו אתם יכול להיות מוזנים, שממנו אתם יכולים לשאוב. לכן, אתם חוששים שהדבר המשמעותי ביותר בכם הוא החלק ששונא ומטפח משאלות ורצונות הרסניים. אתם מתחילים על ידי הסתרת דבר זה מאחרים אבל בסופו של דבר מסתירים את זה גם מעצמכם. לכן אתם מאבדים קשר עם העצמי הכולל שלכם.

כולכם חייבים להבין את המנגנון הזה ביסודיות ולגלות את האמצעים שבהם אתם נוקטים כאשר אתם מאמינים שאתם כנים עם עצמכם כל הדרך, ובכך משחררים את שרידי השליטה האחרונים בסוד שבכם, ופוגשים את עצמכם כמו שאתם. רק אז אתם יכולים להתמקד/ להתעמק בעסק הרציני של העצמי ושל החיים. כשאני אומר "עסק רציני", אני מתכוון לכך במובן החיובי של גילוי הדבר המשמעותי ביותר בעצמכם, שאינכם צריכים להסתיר ברגע שאתם יודעים את זה. כל עוד חלק מכם נשאר במסתור, אתם חיים באמצעות נציג / בא כוח, כפי שהיה. זה תמיד "כאילו", זה אף פעם לא שלם ואמיתי. אז כל המטרות וההגשמות הן, במובן מסוים, בדיוניות.

המאבק האנושי הגדול על חיים או מוות הוא אשליה כמו המוות עצמו. לא משנה כמה היבטים הרסניים, בלתי רצויים, אתם עלולים למצוא בתוכם, הפחד שלכם מהם מבוסס על אשליה. והפחד מהם יוצר יותר פחד, יותר אשמה, יותר העמדת פנים, יותר נזירה, ולכן יותר איבוד שליטה בריאה על מה שבתוכם שאפשר לשלוט בו, כלומר מה שאתם רוצים לחשוב, להרגיש ולעשות – הכיוון הפנימי שאתם בוחרים. וכיוון שאתם והחיים הם אחד ואותו דבר - הם לא יכולים להיות שונים - אתם יכולים לפחד מהחיים רק עד המידה המדויקת שאתם פוחדים מעצמכם. אתם יכולים לפחד מאחרים רק עד המידה שאתם פוחדים מעצמכם. אתם יכולים לא לפחד ממאומה, אם אתם לא מפחדים מהחלק שלכם שאתם שומרים בסוד - בסוד אפילו מעצמכם, או כמחצית מזה. אתם יכולים בקלות למצוא את התחושה המעורפלת של הסתרת משהו אם אתם מתכננים לעשות את זה. אבל אתם מגנים בקנאות על הסוד הזה, ובהגנה זו אתם מתנכרים יותר לאנרגיית החיים החיונית והנוכחות המשמעותית בתוכם, שרק היא לבדה תוכל לעורר בכם השראה, להמריץ ולהדריך אתכם להגשמה. לפיכך אתם הופכים את עצמכם לאומללים, בלי שתהיה בכך תועלת או צורך.

במהרה, תהיו חייבים להעמיד פנים שאתם לא מאמינים בקיומו של אותו חלק בכם שיש לכם את כל הסיבות לבטוח בו. זוהי, ידידי, העמדת פנים מתוחכמת מאוד. איכשהו, קל יותר לפקפק באנרגיית החיונית שלכם מאשר להודות בפחד מהסוד שלכם ולוותר על השקר של החיים שלכם. גם אם השקר הזה קיים רק בחלק קטן מהישות שלכם, השפעתו המתפשטת היא שאיכשהו הכל נראה שקר - אפילו מה שאתם דוברים אמת לגביו. עצם היותכם בחיים יכול להיות רק תופעה אמיתית כאשר אין מה להסתיר, כאשר אתם מקבלים את ההחלטה הגדולה לא להיות נשלטים על ידי השליליות שלכם, ללא קשר לאלו רגשות, מחשבות ורצונות אתם שומרים בסוד בליבכם. אם אתם מציינים ומבטאים מחדש את הרצון- מעל לכל השאר- לוותר על הסוד הפנימי הזה, אתם פוגשים את השלם שאתם; אם אתם מטפחים את זה יום אחר יום ואתם מתכוונים לזה, אתם לא יכולים להרגיש אבודים, חסרי תנועה/ תקועים או בדיסהרמוניה עם עצמכם או עם אחרים.

לא תהיה שום חרדה, שום בלבול, שום כאב מר. כל זה יכול להימנע רק עם ההליך הפשוט המתואר כאן - לפגוש את כל עצמכם ללא מסתור נוסף. במידה שהייתם מוכנים לעשות את זה בעבר, אתם חוויתם את ההשפעות של זה, אבל אתם שוכחים את זה. אתם מאפשרים לעצמכם להיות נשלטים על ידי הגנות בלתי סבירות נגד האמת שבתוכם.

תיצפו בהתחמקות שלכם. שימו לב כמה אתם הופכים את עצמכם לעסוקים בסוגיות אחרות שאין להן כל קשר לשאלה הגדולה הזו. ראו כיצד תעדיפו להתמודד עם סוגיות סוערות אפילו בתוך עצמכם. כאשר אתם מתעלמים מסימני תגובות והזדמנויות לבירור ולשחרור, אתם נכשלים/ לא מצליחים להשתמש במפתח חשוב.

דעו שמה שאמרתי נגע ברבים מכם כאן, מיד. חלקם עשויים אפילו להרגיש שהרצאה זו הופנתה אליהם באופן בלעדי, משום שהיא נוגעת בבעיה המיידית שלהם. אבל אני מדבר לכולם כאן, ולא לה שאינם כאן הלילה. חלקם זקוקים לזה באופן ספציפי יותר ברגע זה, בעוד שאחרים קשורים בצורה נחרצת למדי ואוהדת לתהליך שאני ממליץ עליו. אבל המעורבות מטלטלת. לכן חשוב לזכור את הנוסחה הפשוטה של השתלטות על עצמכם במקום לאפשר לעצמכם להיות נשלטים על ידי השליליות שלכם ובכך לצרף יחדיו פחד, אשמה וחוסר אונים. כאשר אתם מאפשרים להרסנות שלכם לשלוט בכם, אתם מתרחקים יותר ויותר מהנקודה בתוכם היכן שאתם יכולים לשנות, ללא מתח או מאמץ לא טבעי של שליטה. זה תלוי בכם כדי לשנות. החיים שלכם יכולים להיות החוויה הדינמית, העשירה ובעלת האושר העילאי הרב ביותר- שאתם יכולים לדמיין- כאשר אתם לא מרשים לעצמכם להיות קורבן של השליליות וההרסנות שלכם. הצהרה פשוטה של כוונתכם האיתנה לא לאפשר למורך הלב והפחד להביס אתכם, תניע את אותם הכוחות שיוציאו אתכם מחוץ למלכודת. כל הפחדים שלכם יתמוססו כמו ערפל בשמש.

ידידי היקרים, הפחד מהשליליות וההרס שלכם הוא כה כבד רק משום שאתם מאמינים שזה סופי וסטטי, כמו חפץ קשיח העשוי מחומר בלתי משתנה. הפחד הזה מוצדק במובן מסוים, אבל באופן שונה מהדרך שבה אתם מרגישים את זה, ומוצדק רק כל עוד אתם נאחזים בזה ומאפשרים לעצמכם להיות נשלטים על ידי זה. במשך הזמן הזה אתם לא יכולים לצאת מזה. החומר השלילי וההרסני בתוכם שאתם חוששים ממנו הוא בלתי ניתן לשינוי רק כל עוד אינכם רוצים לשנות אותו, או כל עוד אתם נמנעים מלהביט בו מקרוב, בפירוט. זו תמיד הבחירה שלכם. כל עוד אתם מסרבים להסתכל על מה שיש ולוותר על מה שהרסני, את זה, כמו את כל האפשרויות, יש לכבד. אבל ברגע שאתם בוחרים באלטרנטיבה החיובית, כל שליליות שקיימת כבר לא מרגישה הרת אסון, כי אז אתם יודעים שזה לא סופי. לא משנה כמה זה רע, זה לא נראה כל כך רע, כי אתם מתחילים להבין את הסיבה והתוצאה של זה. זה עושה הבדל דרסטי בחוויה ובאקלים הפנימיים שלכם וקובע את המסלול שאתם בוחרים. כאשר אתם מוכנים לוותר על זה, הגרוע ביותר לא קשה לנשיאה אפילו כדי עשירית מאי השלמות הזעירה שמטרידה אתכם כאשר העצמי שומר את הסוד שלו ולא מוכן לוותר על זה.

אם כך, מה שרע בהקשר לסוד: העצמי הנסתר הוא לא המדד האמיתי של הרוע - אם היה דבר כזה - אלא הסירוב לחשוף אותו, לראות אותו, ולהרפות ממנו.

למדוט על הכוונה שלכם להתמודד עם זה ולוותר על זה, זו הפעילות של החלק בכם שזמין להגדרה עצמית ברגע זה. דרך זה, תחוו שאין - לחלוטין- שום דבר לחשוש ממנו.

אתם חייבים סוף סוף לפגוש , פנים אל פנים, את החלק העשיר, המתחדש לנצח, הבלתי ניתן לשינוי בתוכם שדרכו אתם חיים באופן תוסס בביטחון עצמי מוחלט. כאן כל מגבלות החיים חייבות להתמוסס. תמצאו את העולם כמקום כה רחב, עם כל כך הרבה אפשרויות של חוויה נהדרת כאן ועכשיו. בהרחבה חדשה זו של החיים, אין רק שתי חלופות, אחת טובה בצורה שיקרית ואחת רעה בצורה שיקרית, או למעשה שתיים רעות. במציאות החדשה הזאת ישנן חלופות יפות רבות. במציאות, כל טוב יכול להיות. אין חשש מפני הגשמה משום שהיא לכאורה הופכת להיות מעופשת. זה קורה רק כאשר אתם ממשיכים לבחון באופן מתוח את עצמכם. כאשר אתם מרפים/ משחררים ורוטטים ללא בדיקה בהתפשטות ובהתרחבות חסרת פחד, ההגשמה הופכת להיות מצב של חוויה בהווה. אין לחשוש מזה כמו מסיום; כמו גם שאין לחשוש מהרצון לכל הטוב בבריאה כמו מהתחלה ללא עתיד, מהתחלה שתסתיים או באכזבה או בהתגשמות בלתי יציבה שאינכם יודעים מה לעשות איתה או איך לשמור אותה חיה. לפיכך, נוצרת אחדות בין 'אתה החיצוני' ו'אתה הפנימי'. אתם מוותרים על המאבק בין ה'אתה החיצוני' וה'אתה הפנימי' כאשר אין עוד סוד שיש לשמור עליו.

עכשיו זה תלוי בכם, בכולכם, לעשות את הצעד הסופי הזה. כמה מכם התחילו, ולאנו אני אומר: אל תעצרו. תחדשו לעד את כוונתכם לחשוף את עצמכם (מי שאתם) לעצמכם, ללא איפוק או זהירות; שום דבר לא צריך להיות מוסתר, לפחד או להימנע ממנו. ולאלה שעדיין נאבקים בנקודה זו – בלי להתחשב לפני כמה זמן הם התחילו את התיב הזה - אני אומר: תנסו את זה. תשתמשו במדיטציה שהצעתי. תתכוונו לזה! וכאשר אתם מגלים את הפחד שלכם, תעבדו על זה. תחשפו את מה שזה באמת. תפסיקו להכחיש את זה. כי רק אז תגלו שאין מה לחשוש, שכל העיוותים והסילופים שלכם הם חסרי תועלת. כי מה שאתם באמת, ברגע זה, אפילו בתא הסודי ביותר של הנשמה שלכם, זה כל כך הרבה יותר טוב לשאת מהסבל שאתם עכשיו גורמים לנפש שלכם.

ידידי היקרים מאד, הרצאה זו יכולה אכן להיות מפתח אם אתם מוצאים את עצמכם תקועים. אם לא, היא תעזור לבצע – באופן הרבה יותר קל- את השלבים שעליכם לעבור.

האם יש שאלות?

שאלה: במשך זמן ארוך ביותר, היו לי קשיים עם מדיטציה. עכשיו, אחרי שהתגברתי על כמה מהם, התוצאות היו לא פחות מפלאיות. אני רוצה לשאול מהו הנס הזה.

תשובה: הנס הוא חוק החיים שגילית זה עתה. החוק הוא שכל מושג שאתה מחזיק (מאמין בו), חייב להתבטא בחיך. האמת של החיים, המציאות של החיים, היא טובה ללא הגבלה. עד כמה שאתה יכול לאמץ את האפשרות הזאת, אפילו בגישה של חקירה כנה, עד כדי כך שהאמת הזאת - בכל תחום שתשקול אותו - חייבת להתפתח בפניך. ההתגלות הזאת של הטוב נראית מופלאה ופלאית לאדם שעד כה אימץ רק אפשרויות שליליות, ולכן לא ראה מעבר להן. המושג והציפיות לחיים של היחיד הם גדרות סביב האפשרויות של התנסות והיפתחות/ פְּרִיָּשָׁה . ככל שמתגלים יותר אפשרויות, הגדרות נסוגות בהתאם. ככל שהיקף החשיבה גדול יותר כדי לתפוס חוויה עליזה ואושר עילאי, כך עליו (הנס) להיות קיים יותר, כי במציאות הוא נמצא שם, זמין בשפע שלא יתואר. ההגדרות הצרות הן תמיד תוצאה של עיוות אישי.

אתה לא יכול לחוות יותר ממה שאתה מהרהר על האפשרות של החוויה. אם אתה מאמין שאושר הוא בלתי אפשרי, איך אתה יכול לחוות אושר? זה הגיוני כמו כל חוק פיזיקלי. לדוגמה, אם אתה מזיז את הגוף שלך מכאן לשם, הגוף שלך יכול להיות רק במקום שלשם העברת אותו, לא בכל נקודה אחרת. זה לא יותר ולא פחות פלאי מאשר חוקי המינינד. רחוק ככל שאתה יכול להזיז אותו, זה המקום שבו אתה מוצא את עצמך עם זה. אם אתה מוצא את עצמך בחדר מְשָׁמִים, קטן וצר, אתה לא צריך להישאר שם. אתה לא יכול לשכנע את עצמך לגבי עובדה זו, אלא אם אתה יוצא משם ומגלה שיש הרבה מקומות יותר נחמדים מחוץ לחדר הקטן הזה. אם אתה מתנגד לכל ניסיון לעזור לך לצאת מזה, בטענה שאולי אין מקום או מרחב אחר בשבילך, אתה לא יכול לצאת, לא משנה כמה זמן אתה מתווכח על זה. אתה חייב לעשות את המהלך בפועל.

זה מה שאתה צריך לעשות עם המינינד שלך. כשאתה מגלה שהחדר מְעַבֵּר למעשה קיים, זה יתגלה כפלאי. מבחינה רוחנית, נפשית, רגשית, אתה לעתים קרובות כל כך נישאר בְּחֹר קטן וקמצני, ללא אפשרות להתמתח, להתפתח, לחוות יופי. כאשר אתה סוף סוף בודק אותו ומגלה את העולם היפה מחוץ לחדר, ורואה עד כמה הוא בטוח ומספק, אתה חווה את זה כמו נס. לאחר מכן אתה פורש ופורש את המינינד שלך ליותר ויותר אפשרויות להיפתח ולחוות טוב, לתת ולקבל טוב. זהו נס הבריאה, טבעי כמו המעבר שלך ממקום אחד למקום אחר. כל עוד האיברים שלך בריאים, אפשרות זו ניתנת לך. ואם איפשרת לאיברים שלך להדלִדֵל ולהתְנַנֵן זמן רב מדי על ידי כליאה מיותרת, באמצעות פעילות גופנית וטיפול הם ירפאו. זה מה שאתה עושה עם הנפש שלך, אחרי שהיא חיה זמן ארוך מדי באקלים של שליליות, הגבלה ובידוד בגלל הפחד המוטעה שלך מעצמך. ברגע שמוותרים על ההגבלה הזו, "הנס" חייב לבוא לכל אחד ואחד מהיצורים ביקום. זה חוק הגיוני כמו כל חוק שאתה כבר לא מוצא אותו כפלאי. המציאות של הבריאה היא שיש חופש בלתי מוגבל ואפשרות לחוות את הטוב. אפשרות זו ניתנת לכולם. הריפוי של "איברי" הנפש שלך- לנצל את החופש הבלתי מוגבל ואת האפשרות - היה הנושא של ההרצאה הממשית שנתתי עכשיו: לוותר על המאבק המטורף לשמור על התא הסודי הפנימי שלך. כל עוד אתה נאבק לשמור על הסוד שלך, אתה לא יכול לחוות את האפשרויות הפתוחות לרווחה של החיים ושל הישות הפנימית ביותר שלך. אני מבקש ממך, אל תעצום את עיניך לעובדה שאתה נאבק נגד חשיפת החלק הסודי שבך. תבין שהמאבק הזה הוא כאב חסר תועלת שאתה גורם לעצמך, ושאתה יכול להיפטר ממנו היום, אם אתה כל כך רוצה!

עם המילים האלה, אני מברך את כולכם, ידידי. עם הברכות האלה אני נותן לכם יותר כוח כדי להפעיל את המשאבים בתוכם שיעזרו לכם במאמציכם. המשיכו, אל תאטו או תצטמצמו במטלה/ במשימה היפה, המשמעותית באופן עמוק והמתגמלת. עשו כל מה שאפשרי בכיוון זה. הבינו שהאזור שאתם הכי חוששים ממנו ואינכם מוכנים לראות, הוא זה שאתם צריכים להתמקד בו הכי הרבה והיכן שתרגישו הכי מתוגמלים ומשחררים. החופש והביטחון שתחוו לא ניתן להעביר במילים. אלה לא הבטחות ריקות. אלה מכם שחוו במידה מסוימת את האמת של מה שאני אומר, בבקשה עזרו לאלה אשר תקועים באופן זמני במצב של הכחשה ומוגבלות. מי שתקועים, בבקשה אל תפרידו את עצמכם מאלו מחברכם שיכולים לעזור לכם להתגבר על המשוכה. אל תהיו גאים מדי, גם אם הם – למראית עין- לא עשו את העבודה הזאת במשך זמן רב או שהם בעלי פחות ידע. אנא עזרו זה לזה. אתם לא תצטערו על זה. לפיכך, הרבה עזרה יכולה להיות מוחלפת ביניכם.

היו בשלווה, דעו עד כמה נפלאה היא שלווה האמת על ידי כך שלא תשתמטו מאמת זו.
היו עם אלוהים!

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.