

## שאלות ותשובות

הרצאת המדריך מס' 91 | 27 באוקטובר 1961

שלום רב, חבריי היקרים. אלוהים יברך כל אחד מכם. מבורכת שעה זו. אם יש לכם מספר מספיק של שאלות, זה יהיה טוב, בשלב זה, לקטוע את רצף ההרצאות. קיבלתם הרבה מאוד חומר שאולי לא יכולתם לקלוט מבחינה אינטלקטואלית, שלא לדבר על רגשית, אפילו לא במידה מועטה. נכון, קליטה רגשית מגיעה לעיתים הרבה יותר מאוחר, אז אי אפשר יהיה לחכות לזה. לא מומלץ להעמיס עליכם בשלב זה רצף מהיר של חומרים מורכבים. אז אם יש לכם כמה שאלות, אענה עליהן כמיטב יכולתי.

**שאלה:** אני מבולבל לגבי הטפת מוסר לעצמי לגבי אמונות טפלות מסוימות. מצד אחד, אני יודע שהאמונות הטפלות האלה מזיקות לי, מצד שני, אני יודע עכשיו שגם הטפת מוסר זה לא טוב.

**תשובה:** בעבודתך גילית מדוע אתה רוצה להחזיק באמונות טפלות אלו. אני לא צריך להיכנס לפרטים. העובדה שאתה אפילו שואל את השאלה הזו עכשיו היא מעניינת מנקודת המבט של הגילוי שלך מהבחינה הזו. אתה רוצה לשמוע אותי אומר שאתה מטיף מוסר כדי שתוכל להמשיך להחזיק במנגנון הגנה מאוד מזיק וחסר תועלת.

**שואל:** אתה מכיר אותי טוב מאוד.

**שאלה:** בהרצאה קודמת על צמיחה רגשית ותפקודה, נשאלה שאלה כיצד להתמודד עם רגשות פראיים מאוד בתקופה שבה אין הלפר זמין. אבל מה עושים אם הרגשות כל כך עמוקים, כל כך קבורים ומודחקים, לתקופה כל כך ארוכה, עד שהם פשוט לא ייצאו לרמה שרוצים?

**תשובה:** אכן חשוב מאוד להיות מסוגל להכיר בעובדה זו, והיא מעידה על התקדמות מהותית. הכרה כזו, כשלעצמה, מעידה על תובנה. לעתים קרובות יותר, אדם אינו יודע שרגשות נוספים קבורים ודורשים לצאת החוצה למרות ההתנגדות. המודעות שלך לכך בהחלט פירושה תובנה והתקדמות. ברגע שהתובנה הזו קיימת, הדרך נפתחת, גם אם כרגע עדיין אינך מסוגל לעשות דבר בנדון. מלכתחילה, עליך לשמוח על ההכרה העצמית הזו, במקום להרגיש רע שאתה לא יכול להשיג את מה שאתה רוצה באופן מיידי. במקום ללחוץ על עצמך למצב של מצפון רע, הירגע בידיעה, "אני יודע איפה אני עומד, אני יודע שמהו בי עדיין מתנגד", ואז פנה לברר למה אתה מתנגד.

למה אתה מפחד לשחרר את הרגשות שלך במלואם? בדרך כלל תגלה שאחת הסיבות היא הפחד שלא תוכל לשלוט בעצמך, להתמודד עם הרגשות האלה, ושתאלץ להיכנע להם. סיבה נוספת להתנגדות היא שההיקף המלא של הרגשות המודחקים של האדם בא כהלם מכיוון שהוא כל כך מנוגד לעצמי האידיאלי של האדם. ברגע שאתה יכול לחוש ולהכיר בגורמים האלה, אתה יכול להתמודד עם המצב, כי עכשיו אתה יודע שהסיבות האלה אינן אמיתיות ולא תקפות. למדת, למשל, שאתה יכול להיות מודע לרגשות מבלי שתצטרך לפעול לפיהם. אתה גם יודע שאם קיים חוסר שליטה, אז בהחלט יש לך פחות שליטה כשהם מודחקים, ואתה לא מודע לקיומם, מאשר עם מודעות והבנה ברורות לגביהם. עם הידע והכוונה האלה, אין לך ממה לחשוש בכיוון הזה. לגבי הפחד לגלות שאתה לא הדימוי העצמי האידיאלי שלך, אתה גם יודע איך לגשת לזה. אתה צריך ללמוד לקבל את עצמך על בסיס הערכים האמיתיים שלך, אותם אתה יכול למצוא רק ברגע שאתה עושה את הצעד האמץ של ויתור על הערכים הכוזבים של העצמי האידיאלי.

**שאלה:** אני מרגיש את הרגשות, והם כמו אבן בבור הבטן שלי. אני פשוט לא יכול לתת להם לצאת. אני יודע שהם שם, אבל זה כמו גודש.

**תשובה:** אני חושב שזה נפלא שיש לך את המודעות הזו, שאתה לא מדחיק את התובנה הזו. זה בעל ערך רב; זה מאוד מועיל. זה לא משנה שזה לוקח קצת יותר זמן ועבודה. אין לך ממה לחשוש. הסיבה היחידה לדאגה היא להיות לגמרי לא מודע לדברים האלה.

**שאלה:** אם המצפון הוא קולו של העצמי הגבוה שמדבר אלינו, איך אתה מבחין בין מצפון זה לבין, נגיד, רגשות אשמה?

**תשובה:** בהרצאה קודמת דיברתי על שני סוגי מצפון, אבל בשמחה אענה לך שוב כי זה היה מזמן. בינתיים, הושגו תובנה והבנה נוספות, כך שכעת, עם חלק מהרגשות החדשות, ניתן להגיע להבנה עמוקה יותר.

כפי שהסברתי בזמנו, ישנם שני סוגים של מצפון: המצפון של העצמי הגבוה, ומצפון ניכפה בנוי באופן מלאכותי, הנובע מהעצמי האידיאלי. המוסר עליו דיברתי הוא חלק מהמצפון האחרון הזה. בכל פעם שאתה לא עומד בסטנדרטי - העל שאתה כופה על עצמך, זה עשוי להיראות כקול המצפון.

הדרך היחידה שבה אתה יכול להבחין בין השניים היא באופן שאתה מרגיש כלפיהם. יש הבדל מאוד מובהק לגבי איך אתה חווה את זה או את זה. מילים שאוכל לתת לך, כל כלל שאוכל לבטא, יהיו מאוד מטעים. אבל אני יכול לתאר את החוויה הרגשית של כל אחד.

אם זה הקול של העצמי הגבוה, המצפון האמיתי, אז לא יהיה חוסר תקווה הרסני, ייאוש מעצמך, כעס על עצמך, חוסר סבלנות. לא יהיה רגש שלילי. תהיה תובנה לגבי הנטייה של האדם לאנוכיות ילדותית או חמדנות או כל דבר אחר, אך מבלי להיות מדוכא על כך. בו זמנית, יהיה רצון פשוט לפעול ברמה בוגרת יותר. לא בגלל שחייבים להיות מושלמים, לא בגלל הפחד לא להיות מושלם, אלא פשוט כי רוצים. אין חרדה כפייתית מהנושא. זו החלטה ברורה ללא לחץ שגורמת לך להרגיש טוב באופן יסודי, גם אם זה אומר ויתור על יתרון ילדותי קצר רואי, גם אם זה אומר הכרה של מגמות לא רצויות באופי של האדם.

מצד שני, כאשר קולו של הדימוי העצמי האידיאלי מדבר, רבים מהרגשות השליליים הללו יהיו נוכחים. אתה תרגיש אשמה על מגמות שליליות קיימות, תוך כדי רצון לקבל את זה בדרך שלך. אתה תרגיש פחד וחרדה מהמחשבה שאתה פועל בהתאם לילד שבך. קונפליקט זה יצור יותר חרדה, יותר מתח וחוסר סבלנות כלפי עצמך וכלפי אחרים. אם אז תחליט לבצע את המעשה הנכון, זה יגרום לך להרגיש ממורמר ולא שלם עם עצמך. יחד עם זאת, עצם העובדה שיש לך פגמים, שאתה מבולבל באשר למהלך הנכון או הלא נכון, שאתה עלול לקבל החלטה שגויה ועל ידי כך לספוג ביקורת או תסכול, כל אלה יכניסו אותך לייאוש. כל זה הוא הוכחה ששמעת את קולו של הדימוי העצמי האידיאלי. התשובה לשאלה עם איזה משני סוגי המצפון אתה מתמודד יכולה להגיע רק אם תתחשב בתגובות הרגשיות שלך.

כמובן, שניהם עשויים להתקיים זה לצד זה, בו זמנית. במקרה זה, אין לעצור את הפעולה הנכונה כי בהתחשבות העצמית שלך גילית שמניעים שליליים, הטפת מוסר והעצמי האידיאלי במקרה רוצים את אותו הדבר כמו העצמי הגבוה. אתה צריך להמשיך לעשות את מה שנכון, תוך כדי עבודה על ההיבט השלילי עד שאתה יכול להשתחרר ממנו באמצעות הבנת עצמך. אל תימנע אוטומטית מפעולה מועילה רק בגלל שגילית מוטיבציה שלילית או דחף הרסני שהופכים לסטנדרט-על כפייתי כוחני.

**שאלה:** למה אני מרגיש כל כך מותש כל הזמן? פגשתי רופאים והם לא מוצאים שום סיבה פיזית.

**תשובה:** מצב זה חל על אנשים רבים, אכן. אחת הסיבות הכלליות - וזה בהחלט המקרה שלך - היא שהרבה מאוד רגשות מודחקים. אתה מועך לא רק רגשות הרסניים שאינך מעז להתמודד ולהכיר בתוכך כדי להשלים איתם, אלא גם רצונות ומטרות תקפות ומועילות. אינך שם לב אליהם מתוך חשש כללי של חוסר הסכמה וחוסר אמונה בתקפות המטרות שלך. אתה מרגיש שרק בגלל שאתה רוצה את זה, זה לא יכול להיות תקף. ההדחקה של שתי קבוצות הרגשות הללו גוזלת כמות גדולה של אנרגיה. האנרגיה שאתה מאבד, אם כך, מייצרת שלילת חיים. יש תחושה של חוסר תוחלת ומשמעות לגבי החיים, של חוסר תקווה, פחד מהתמודדות עם קשיי החיים. אפשר לומר שהעייפות נובעת מכך, אבל זה יהיה פשוט יתר. תגובת השרשרת הולכת קצת יותר רחוק. במילים אחרות, בגלל הדחקה של רגשות שליליים כמו גם של מטרות חיוביות, מתקיימים חוסר התוחלת, חוסר ביטחון עצמי, והפחד מהתמודדות עם קשיי החיים. העייפות היא תוצאה של זה. כמו כן, חוסר התוחלת הוא תוצאה של העייפות, העייפות היא תוצאה של חוסר התוחלת ושניהם הם תוצאה של הדחקה. האם אתה מבין?

**שאלה:** כן. איך אני יכול להתגבר על זה?

**תשובה:** יקירי, יש רק דרך אחת והיא: חיפוש נרחב של מציאת - עצמי, מימוש עצמי, התמודדות עם עצמך, ואחריה שחזור של תכונות אישיות מסוימות. זה לא קל, אבל זו הדרך היחידה. אין תשובה מהירה וקלה.

**שאלה:** יש לי שאלה לגבי הריגת כל דבר שחי. יש לי ילדה קטנה, ובאופן טבעי, לימדתי אותה שזה רע להרוג כל דבר שהוא. עם זאת, מה עושים כשיש מזיקים בבית?  
**תשובה:** ובכן, חבריי היקרים, עניתי על שאלות כאלה בעבר ואענה שוב. ההשקפה הזו של לא להרוג משהו, גם אם הוא הרסני כמו מזיקים, למשל, תהיה קנאות קיצונית ואי הבנה מוחלטת של האמת. יש סוג נמוך יותר של בעלי חיים שהם הרסניים, ואם כולכם הייתם מצייתים לכלל הנוקשה שאסור להרוג שום דבר, הייתם הורסים את עצמכם. לא הייתם הורגים גם חיידקים. גם חיידקים הם אורגניזמים חיים, רק קטנים יותר. אתם לא יכולים לראות אותם בעיניים הרגילות שלכם, אבל יש שם חיים. עכשיו איפה הכל נגמר? אם יישמר אורגניזם חיים קטן והרסני בגלל כלל כזה, זה ישמיד בסופו של דבר את אורגניזם החיים הגדול והחשוב יותר. על ידי מתן אפשרות לאורגניזם לחיות בגלל הכלל לא להרוג, הייתם הורגים בדיוק אותו הדבר אם כי לא תראו את המעשה, מכיוון שהנוהל מתארך ומתמשך. כאן יש לך דוגמה טיפוסית לכמה מסוכן ומטעה זה לעקוב אחר הכללים באופן עיוור. על ידי כך, בסופו של דבר אתם עושים את מה שהכלל אוסר. זה חל על כל אמת. האמת הנישאת רחוק מדי בלי מחשבה, הופכת בהכרח ללא - אמת. האמת היא אף פעם לא כלל נוקשה שניתן לרדוף אחריה עד הסוף. היא דינמית וגמישה ולכן תמיד דורשת את דרך הביניים, שניתן להגיע אליה רק על ידי חשיבה והערכה אחראיים.

דוגמה נוקשה מבוססת על כללים כאלה. החיים תומצו מתוך הרוח החיה של האמת, וכתב החוק הוחלף. מכיוון שאנשים עצלנים מדי לחשוב ופחדנים מכדי לקבל החלטות משלהם על סמך ההערכות שלהם, הם רוצים לדבוק בפסיקה מתה. ואז הם מרגישים טוב עם לעשות את הדבר הנכון. האמת לא כל כך נוחה. צריך להילחם על זה כל הזמן

באמצעות חישובים, חשיבה, החלטה, שקילה. זה דורש תחושת אחריות עצמית ואומץ. זה חל על הכל, כולל הנושא ששאלת עליו.

אני יכול לחזות שאלה נוספת. זה: באיזו רמה של חיי בעלי חיים עלינו לעצור? איך אנחנו יודעים? יש כל כך הרבה שיקולים, כל כך הרבה גורמים שאנחנו מתעלמים מהם. כיצד נוכל להחליט אילו בעלי חיים הם בעיקר הרסניים ואילו מועילים בעיקר? זה תלוי גם בתנאים של ציוויליזציה מסוימת ובגורמים סביבתיים. אין כאן תשובה פשוטה. אבל שוב, קנאות ונוקשות לא יהיו התשובה. התשובה היא התפתחות אבולוציונית. עדיין לא הגיע הזמן שבו האנושות מוכנה לוותר על הרג מיני בעלי חיים גבוהים יותר, אבל זה לא רחוק מדי, לפחות מנקודת המבט שלנו. יגיע הזמן שבו האנושות לא תצטרך עוד לאכול בשר. עם זאת, עד למועד כזה, דברים רבים אחרים יצטרכו קודם להשתנות. השלב הבא יהיה שמירה קפדנית על הימנעות מאכזריות מיותרת. לא ניתן לדלג על שלב זה באיסור אכילת בשר.

עד למועד כזה, אתה יכול למצוא רק בתוכך את התשובה לשאלות כאלה. בְּחַן את עצמך. איפה אתה נוטה לקנאות נוקשה? איפה אתה נוטה להיות חסר אחריות? כל נושא דורש גישה אחרת, התחשבות חדשה וחשיבה מעמיקה.

**שאלה:** האם תרצה לפרט את ההבחנה בין מצבים פסאודו-אופוריים של התרוממות רוח לבין התרוממות רוח אמיתית? השאלה נענתה על ידי רשויות רבות, אבל אולי נשמע מה יש לך לומר עליה?

**תשובה:** המדד הראשון והחשוב ביותר על מנת לאמוד את התשובה לשאלה זו הוא לשאול את עצמך מה היה המניע לרצות במצב כזה של התרוממות רוח. כמובן, התשובה הראשונה תמיד תהיה "מכיוון שרציתי לתקשר עם אלוהים. רציתי את זה כדי לפתח את עצמי". אבל האם אתה באמת מתפתח בגלל שאתה חווה את המצב הזה? לא אם הוא מיוצר באופן מלאכותי. הדרך היחידה להבחין בין התרוממות רוח אמיתית לפסאודו היא התשובה הכנה לשאלה האם הבריחה מקשיי החיים מילאה תפקיד או לא; האם יש רצון להנאה עליונה שלא ניתן להשיגה באמצעים בריאים כי יותר מדי פחד ומעצור קיימים בנשמה. תשובה אמיתית יכולה תמיד, ואך ורק, להימצא אם אדם יורד לשורשים של עצמו ומוצא את הגורמים הללו.

אם יש לך עיסוק מסוים בנושא זה, זה כשלעצמו אמור לעורר חשד. לנשמה הבריאה בעיקרה לא תהיה תשוקה מיוחדת למצבי אופוריה כאלה של התרוממות רוח. הרצון שלך יהיה דווקא להשיג את כל ההנאה שהחיים האלה מכילים על ידי הפיכת הנשמה שלך לבריאה ככל האפשר. כך תמצא את אלוהים. לא תצטרך, וגם לא תרצה, לדלג על חווית חיים מלאה בתואנה המתבטאת שהמטרה שלך היא חיבור עם אלוהים. אם אתה רוצה את זה, יש בך פחד לפגוש את החיים במלואם ולכן אתה רוצה להימנע מכך.

מצבים רוחניים אמיתיים של התרוממות רוח באים מבלי שנרצה בהם ובלתי צפויים. הם הולכים בעקבות חיים שבאמת נחו, ולא נמנעו מהם. הם אכן נדירים מאוד. הם לא מייצגים קיצור דרך. הם אינם תוצאה של הימנעות מהחיים ועדיין עם רצון להתפתחות ולהתקדמות. רבים מייחלים לאי - האפשרות הממשית הזו. הם מנסים להשיג זאת על ידי אילוץ עצמם למצבי התרוממות רוח שאינם יכולים להיות אמיתיים.

לאדם שהולך בדרך הסלעית והצרה של רצון אמיתי לפגוש את עצמו במשך הזמן הארוך ביותר, אין ניסיון כזה. הוא או היא אפילו לא יחשקו בזה. אם אין געגוע לזה, זה עשוי להעיד על מצב נפשי בריא. היעדר געגוע משמעו קבלה של החיים ויכולת התמודדות בריאה עם החיים, או לפחות ביטחון וכוונה שהיכולת להתמודד עם החיים

תושג, על כל היבטיה החיוביים והשליליים, ובכך תירכש היכולת לאושר, לאהבה ולהנאה. מִצְבֵי עַל שֶׁל אופוריה בדרך כלל נמנעים מכל זה. אם הם אמיתיים, הם באים, כפי שאמרת, רק לאחר שמתמודדים עם החיים על כל ההיבטים.

עם זאת, ידידי, ייתכן גם שמצב כזה הוא שילוב של בריחה וטעם מקדים של חוויה רוחנית אמיתית. ייתכן ששילוב של נטיות פנימיות מעורבות הובילו לתערובת זו. אם האלמנט האמיתי בכלל קיים, זה יוביל אותך הרחק מחיפוש חוויה כזו למען קיצור דרך רצוי שלא במודע. אתה מעדיף להיות נחוש יותר מתמיד לוותר על כל התנגדות פנימית כדי להתמודד עם עצמך עד הסוף. אתה תזהה שהרצון שלך לשיתוף ואחוה עם אלוהים היה קיים מכיוון שרצית להימנע מחיבור עם עצמך. אומץ וענווה להתמודד עם כל המגבלות של האדם היו גְּדֵלִים, אילו רק חלק מחוויה כזו היה אמיתי.

אני חוזר: במידה שניסיון כזה היה אמיתי, באותה מידה הדרך שלאחר מכן חייבת להוביל הרחק ממצבי אופוריה כאלה. האם זה עונה על שאלתך?

**שאלה:** כן. אבל, למשל, בתפילה ובמדיטציה מקבלים, לפעמים, שלוה פנימית ואושר פנימי שכזה, התרוממות רוח גבולית.

**תשובה:** שלוה, רוגע ואושר לא יכלו להיקרא מצב אופורי של התרוממות רוח. שוב, כמו בשאלה לגבי שני סוגי המצפון, כדאי שתבדוק מה אתה מרגיש לגבי השלוה הזו. תחשוב על ההרגשה. במילים אחרות, האם השלוה היא תוצאה של פסיביות לא בריאה? האם היא מכילה אלמנטים של ויתור על פעולה פנימית או חיצונית? האם זה אומר שאתה מרגיש עכשיו שאתה לא צריך לעשות שום דבר נוסף כדי לצאת לחיים? פסיביות לא בריאה כזו היא אינדיקציה לעיוות באותה מידה כמו פעילות יתר לא בריאה, חיפזון, לחץ וכפייה. האמת משלבת אקטיביות ופסיביות בצורה נינוחה. הידע והכוונה לחיות חיים באופן פעיל אינם כוללים אי שקט פנימי. כאשר קיימת תחושת השלוה הבריאה, הכוחות מתאספים ומביאים לביטחון בכך שתתגבר על החסימות שלך ותחיה את החיים במלואם. אז השלוה היא אמיתית. אם, לעומת זאת, השלוה היא תחושה רגעית, נעימה, נינוחה, אך לאחר שנעלמה, לא נשאר כוח שמשתמשים בו בצורה קונסטרוקטיבית, אז השלוה הייתה כוזבת. שלוה וכוח אמיתיים באים בדרך כלל בעקבות הכרה עצמית לא נעימה שעל האדם לקבל באופן מלא.

**שאלה:** האם שיפור מתמשך אינו מהווה מדד?

**תשובה:** כן. מה שאמרת קודם מוביל לשיפור מתמשך. שיפור מתמשך כזה חייב לבוא אם חוויה כזו מחזקת את הכוונה והביצוע של מציאת החסימות של האדם ובסופו של דבר לפתור אותן. לצפות לשיפור מתמשך רק בגלל שחווית חוויה כזו היא אי הבנה. האמת היא שהחוויה משפיעה על מעשיו ויחסו של האדם להשיג שיפור באמצעות מאמציו, האומץ והענווה של האדם. יש הבדל דק אך חשוב בהשקפה זו. בנוסף, חוויה כזו היא כמעט תמיד תוצאה של מאמצים רציניים בכיוון הנכון, ואלה בתורם חייבים לייצר מאמצים נוספים.

יתרה מכך, בהחלט לא קל לשפוט מהו שיפור. כפי שכולכם יודעים, שינוי ממשי הוא תהליך מאוד הדרגתי שהוא עובר כמעט בלי לשים לב ואתם מגלים אותו רק הרבה יותר מאוחר. רק לעתים נדירות ניתן לסמוך על שינוי מהיר באישיות. מצד שני, זה עשוי להיות שיפור גדול אם אתה יכול להתחיל לקבל את עצמך כפי שאתה, כי זה הבסיס שעליו עובדים. זה עשוי להיות לא מורגש על ידי מישהו אחר. שיפורים אמיתיים הם לרוב עדינים.

**שאלה:** השאלה שלי כבר נענתה באופן חלקי. זה קשור לשיפור בדרך הנתיב. האם השיפור מתרחש באופן אוטומטי באמצעות הכרה עצמית, או האם יש ערך

בדיסציפלינות מסוימות הדורשות החלטות, או הבטחה לעצמך לא לחזור על דפוסים מסוימים?

**תשובה:** הבטחה לעצמך לא לחזור על דפוסים מסוימים עשויה להיות די מסוכנת, מכיוון שאינך יכול לעזור לדפוסים הללו כל עוד אינך מוצא את הסיבה להם. ברגע שמצאת את קיומם, עדיין לא תבין את הצורך הפנימי שלהם, אם כי השקרי. עבורך, הם מהווים הגנה הכרחית. כל עוד הגורמים הללו אינם מובנים היטב ולא זיהית שההגנה הרסנית ובלתי יעילה, שלמעשה היא מביאה לך את אותו הדבר שאתה רוצה להתגונן מפניו, הבטחות כאלה לעצמך תהיינה חסרות תועלת. אם תעצור את הדפוס ללא ההבנה הדרושה, תחוה חרדה קיצונית. זו, בתורה, תיצור דפוסים הרסניים אחרים. או, לו היית ממשיך בחוסר אונים בדפוס למרות ההבטחה שניתנה, היית מרגיש כעס על עצמך ומיואש. לחלופין, ייתכן שאתה בקונפליקט כזה לגבי העניין, שאתה מדחיק את המודעות לחזרתיות. אתה חוזר על זה בצורה כל כך עדינה, אולי בצורה קצת אחרת, שאתה כבר לא מודע לזה וצריך לעשות את ההכרה כל פעם מחדש.

לפיכך, אין ליעץ להבטחות מסוג זה. עם זאת, יש צורך במשמעת כזו או אחרת. למשל, להפציר בך להתמודד עם עצמך בכנות, שוב ושוב; או, פתרון השני הזה לוקח זמן ומצריך כמות גדולה של הבנה; או, לא לוותר על מאמצי ההתבוננות העצמית והתחשבות במעשים ובתגובות. יש צורך גם במשמעת כדי להיות מודע בכל פעם שהדפוסים חוזרים על עצמם בווריאציות.

התשובה לשאלתך היא שילוב של משמעת במובן שציינתי ושל לאפשר לעצמך להתפתח בכל טבעך. רק שילוב זה יכול לייצר צמיחה, ואי אפשר להאיץ את הצמיחה.

הצעד ההכרחי לפני שניתן לוותר על דפוס הרסני הוא הבנת ההגנה הפנימית והצורך בה. התוצאה תהיה קבלה בוגרת של תוצאות ההגנה ההרסנית הזו עד למועד שבו הנפש תהיה מוכנה להסתדר בלעדיה. זהו שלב מקדים הכרחי. בלעדי זה, בגרות בלתי אפשרית. לא ניתן לקצר את השלב הזה. ברגע שאתה באמת מוכן לשחרר את הדפוס, לא תצטרך עוד הבטחות לעצמך. אתה לא תרצה לעשות את זה, או להרגיש את זה, או לפעול לפי זה. אתה תצמח מזה באופן טבעי.

אתם מבינים, חברי, לעתים קרובות כל כך יש לכם גישה שגויה בגישה הנמהרת להתפתחות שלכם. החיפזון הזה מצביע מצד אחד על דימוי עצמי אידיאלי חזק, כלומר "אני חייב כבר להיות מושלם." זה רק מחזק את אי הקבלה של עצמכם כפי שאתם במקרה עכשיו. מצד שני, החיפזון מעיד גם על כך: "כל עוד אני לא מושלם, אני צריך לחוות מצבים לא מושלמים, חוסר הגשמה ותסכול. לכן, אני חייב להיות מושלם במהירות, כדי להיות מאושר לחלוטין." זה כולל את הגישה הילדותית שבה דנו לעתים קרובות של אי קבלת החיים כפי שהם באמת. הילד רוצה גן עדן עלי אדמות. נכון שבשלב זה כבר התפתחתם ממצב של דרישת אושר מהחיים ומאחרים, מתרעמים כשזה לא ניתן לכם ומתנערים מכל אחריות לרצונות שלכם. הבנתם בשלב זה שאתם האדון לגורל שלכם. אבל אתם עדיין לא מקבלים את זה שצריך לקחת את החיים כעסק לא מושלם. היכולת להפיק מהחיים אושר למרות שהחיים לא מושלמים, לקבל את עצמכם כממוצעים, זה הסימן הגדול ביותר לצמיחה ולבגרות.

בסשן פרטי לפני זמן מה, אמרתי לאחד מחבריי, ואני חוזר על זה כאן בפומבי: שמעת היבטים רבים של מה שמהווה בגרות וחוסר בגרות. אחת מאבני הדרך הגדולות בדרך לבגרות היא היכולת לוותר על להיות מיוחד או גרנדיזוי ולקבל את עצמך כממוצע, לחיות חיים ממוצעים. אם אתה יכול להפיק אושר מהממוצע ומהיותך רגיל, אז באמת עברת דרך ארוכה. אם תקבל את עצמך ואת החיים בצורה כזו, לא תצטרך עוד להצליף בעצמך לשלמות. לא תזדקק עוד לגן עדן עלי אדמות. אתה תראה את ההתקדמות שלך בקור רוח ובאיזון. לא תרגיש יותר תסכול או אומללות כאסון. אתה תיתן לעצמך זמן לצמוח. מובן מאליו שאם תבוטל הכפייה להיות מאושר ומושלם, אתה

תהיה הרבה יותר מאושר ומושלם ממה שהיית קודם. לפיכך, תיגש להתקדמות שלך עם הסוג הנכון של משמעת - לא על ידי ניסיון של פעולה מושלמת, אלא על ידי ויתור על ההתנגדות להתמודד עם מה שבדרך כלל ממש מולך ועם זאת הכי קשה לראות. אתה יכול להיות די נחוש למצוא את עצמך. אתה מצפה לכמה תובנות חשובות עמוקות בעלי השפעה הרסנית, בעוד שהדברים הרגילים הקטנים שחושפים כל כך הרבה על הבעיות שלך נמצאים ממש מול העיניים שלך ואתה לא רואה אותם. כדי לראות מה יש שם, מצריך משמעת ורצון לראות את זה.

**שאלה:** האם התפילה אינה סוג של משמעת לשמור על עצמינו בכיוון מסוים שנבחר?  
**תשובה:** כן. תפילה היא דרך טובה לא לוותר על מאמצים בכיוון הנכון.

**שאלה:** כיצד אדם מתכוון לבסס מחדש חוויה רגשית לגבי אלוהים? אני לא מדבר על אלוהי הדת, אלא על האל שישנו. אני יודע שהמניעים חשובים. אולי אני רוצה לעבוד את אלוהים, מה שכנראה לא קיים בי. או שאולי אני רוצה את זה בגלל הרעיון של להשיג משהו, שנמצא בי. או שאולי אני רוצה את זה בשביל הבנה אינטלקטואלית. אני חושב שאולי יש שם צורך באבא. אלו המניעים שלי. יש לי כמה רעיונות איפה אני יכול לקבל את התחושה הזו של אלוהים. ניסיתי את זה דרך העבודה שלי, מתוך ספרים. עכשיו מה אני עושה, לאן אני הולך כדי לפתח את ההרגשה הזו לאלוהים?

**תשובה:** לגבי המניעים שציננת, הם נכונים, אבל בשום פנים ואופן לא כולם. האחרון שציננת הוא גורם הרבה יותר חזק ממה שאתה מבין ומכיל היבטים רבים שאתה עדיין מתעלם מהם. יתר על כן, אולי אתה לא אוהב לשמוע שיש לך לא רק מניעים שליליים שאתה נראה כל כך גאה בהם, אלא שיש גם מניע בריא מאוד. מניע רוחני אמיתי שאתה מתעלם ממנו ואפילו לא רוצה להכיר בו. אבל כרגע, למניעים יש חשיבות מישנית. זה בסדר שאתה יכול למנות כמה מהם, אבל זה לא משנה בשלב זה.

השיקול הראשון הוא לגלות איך אתה משיג את החוויה הפנימית הזו, מה לעשות, לאן ללכת. יש רק דרך אחת - להשיג עצמיות. אתה לא יכול לקבל חווית אלוהים אמיתית ואמון ואמונה באלוהים אם אתה לא בוטח ומאמין בעצמך. במידה שתעשה זאת, לא רק תבטח באנשים אחרים, אלא תבטח גם באלוהים. אז העצה שלי היא, אל תחפש את אלוהים בכנסיות או במקדשים. אל תחפש אותו דרך ידע, ספרים או תורות. חפש אותו בתוך עצמך ואלוהים יגלה את עצמו. אלוהים נמצא בתוכך. אמון, אמונה, אהבה, אמת - כל אלה קיימים בך. שום ידע חיצוני לא מספק לך חווית אלוהים אמיתית, ולצורך העניין, אפילו לא היית מקבל אותה. אם היית רוצה, זה היה קורה ממניעים לא בריאים, בדיוק כמו ההיפך. למד תחילה לסמוך על עצמך, למרות הסיבות הרבות שאתה חושב שאתה לא יכול או לא צריך. הדרך הזו כשלעצמה חייבת בסופו של דבר לתת לך אמון בריא מאוד בעצמך. וזה כל מה שאתה צריך כדי למצוא את אלוהים.

יש כל כך הרבה אנשים שדבקים באלוהים רק בגלל שהם לא סומכים על עצמם. זה הסוג השגוי של אמונה, הגישה הלא נכונה. אמונה מסוג זה בנויה באמת על חול. דת כוזבת היא שמובילה לציות ולפחד. זה כל כך הרסני, מחזק חולשה במקום כוח. דת מסוג זה שכדאי להימנע ממנה. לא רק שהיא נמצאת בזרמים דתיים ידועים, היא יכולה להימצא גם אצל אנשים שאינם קשורים לדת כלשהי. זהו רעל עדין ומתפשט.

**שאלה:** שמתי לב שכאשר אני מתוודה על הטעויות שלי בפני אחר, נראה שזה נותן להם הקלה ועוזר להם להתמודד עם עצמם. האם תרצה להגיב על זה?

**תשובה:** כן, זה נכון מאוד. ברור מאוד מדוע זה כך. אתה רואה בבדידות ובנפרדות שלהם אנשים המאמינים עמוק בתוכם ברגשות שלהם, למרות שהם יודעים אחרת

במיינד שלהם שהם היחידים שיש להם את כל החולשות והפגמים האלה. הם מרגישים את עצמם מנוודים, שונים, נפרדים - ולכן זו הקלה גדולה שאדם שיש לו את הכוח להתמודד ולהביע חולשות, פגמים או מגבלות דומות יבוא אליהם. זה נותן אומץ ומקל כל כך להתמודד עם העצמי, בעוד שהאמונה הלא רציונלית והלא מודעת שאתה היחיד כך, מובילה להדחקה נוספת.

חבריי היקרים, הֵיו מבורכים, כל אחד מכם. מי יתן ותשובות אלו יעזרו שוב להביא אתכם צעד קדימה לכיוון הנכון. יהי רצון שגרגר קטן ישתרש בתוכם. שיעזור לכם לקלוט את כל החומר שקיבלתם, למרות שחלקו יתממש רק הרבה יותר מאוחר. התמידו, חבריי, ותגדלו לבני אדם שיכולים לאהוב, לכבד ולאהוד את עצמכם בעודכם אנושיים, רגילים, וכך ליהנות מהחיים מבלי להרגיש שאתם חייבים להיות מושלמים. זה לא יוביל אתכם לקיצוניות השגויה של עצלות, ללא הרצון לשנות ולצמוח. בקרוב, אולי תרגישו את ההבדל במוטיבציה הפנימית בין הדחף להתפתחות בגלל שאתם משתמשים בשוט על עצמכם - תוך הרגשה שלא מגיע לכם אושר אלא עונש בגלל שאתם לא מושלמים - לבין הדחף להתפתחות בגלל שאתם מייחלים לזה בחופשיות. תבורכו, כולכם ויקיריכם. הֵיו בשלווה. הֵיו באלוהים!

## תרגום: חווה אילון

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](http://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.