

## טבעו של הוויסות העצמי של תהליכים לא רצוניים

ברכת שלום, ידידי היקרים. מי יתן ותמצאו שוב ברכות באמצעות העזרה, העוצמה וההארה שהרצאות אלה יכולות לתת לכם. הרצאה אחרונה זו של התקופה תהיה סיכום וגם תשפוך אור על הצעד הבא שעליכם לעשות - אם לא מיד, לפחות כהכנה - בהבנה לאן אתם הולכים ומדוע אתם תקועים בדרכים מסוימות. בזמן שאנחנו מסכמים את המידע של התקופה שמאחורינו, יהיה גם למה לצפות בעבודה בתקופה הבאה שלנו יחד. ניסיון להבין - לא רק עם המינד שלכם, אלא עם הלב שלכם - יקל בהרבה על הגילוי העצמי של מה שאמור להגיע אל הנתיב שלכם.

כדי לסכם שוב, ואולי בגישה אחרת, את המשמעות של הגשמה עצמית: מימוש עצמי פירושו לחשוף ולהביא אל תוך המציאות את כל הפוטנציאלים הרדומים. משמעות הדבר היא לשלב את האגו עם תהליכים בלתי רצוניים עד כה. האגו מורכב מיכולת הסקה / הקשה חיצוניים ומיכולת הרצון. התהליכים הלא-רצוניים מכילים רגשות, אינטואיציה ועוד יותר: ביטויים מסוימים הפועלים על פי יסודות החיים המשמעותיים והחוקיים ביותר. מי שלא התקרב לסף ההגשמה העצמית אינו יכול לתפוס את הפלא והיופי של חלק זה של הבריאה.

המאבק האנושי הנצחי ממשיך להיאחז ביכולות האגו החיצוניות בגלל פחד נואש מהתהליכים הלא רצוניים. אתם חוששים מכל דבר שקשור לתהליכים אלו - במודע או שלא במודע, או שניהם. אתם חוששים מהספונטניות של רגשותיכם. אתם יכולים להתעלם מהעובדה הזאת כי אתם מאמינים שמהו הוא רגש כאשר אתם מראים לא יותר מאשר תחושה או תגובה לסביבה שלכם. משהו שאינו ספונטני ולא רצוני, משהו שנשלט - באופן ישיר יותר מאשר לא ישיר- על ידי תהליכי האגו, אינו יכול להיקרא רגש / הרגשה.

מדוע בני האדם חוששים מהתהליכים הבלתי רצוניים? מדוע, אם כן, אתם חוששים מהם לעיתים קרובות יותר מכל דבר אחר בחיים, כאשר הטוב ביותר בחיים הוא תוצאה של תהליך יצירתי לא רצוני? שום דבר שבאמת שווה, בעל משמעות וממלא, בעל ערך בר קיימא, יכול להיות תוצר של תפקוד האגו, של שליטה ישירה של האגו. מדוע האנושות נחושה להרוס, לשלוט, להכחיש ולתמרן / לתפעל בצורה מניפולטיבית חיים יצירתיים - כלומר, תהליכים לא רצוניים - ולהחליף אותם ביכולות של האגו? יכולות האגו האלה הרבה פחות הולמות, הרבה פחות חכמות, בעלות תושייה או יצירתיות. אין הן אלא חלקיקים מופרדים של התודעה הגדולה יותר, הפועלים באמצעות הגורמים הלא רצוניים.

לפני שאני עונה על שאלה זו, הרשו לי לציין - גם לטובת כמה חברים חדשים כאן בפעם הראשונה - כי המאמצים האדירים של שליטת האגו והכחשה של תהליכים לא רצוניים, יוצרים חוסר איזון עצום באישיות. במידה רבה יותר או פחות, תלוי כמה האגו שולט בחיים היצירתיים בפנים, זה יוצר מחלה או - אם מישהו מעדיף את הביטוי: נזיריה. אנשים ממשיכים מהנחת היסוד - לעיתים קרובות במודע, או לפחות במודע למחצה, לעולם לא באופן לא מודע לחלוטין - שככל שהם יהיו בריאים יותר, כך הם צריכים לשלוט על התהליכים הבלתי רצוניים שלהם. תפיסה מוטעית זו גורמת להם להתנהל בכיוון המנוגד לאיזון פנימי - למימוש הפוטנציאלים הטובים ביותר שלהם, למימוש עשיר של חיים בכל רמות הווייתם, לרווחתם הבריאה. אם אתם רוצים להשיג את כל זה, עליכם להפוך את הכיוון.

ככל שאתם נחושים לשלוט באופן קיצוני ולהשתלט על התהליכים הבלתי רצוניים הפנימיים וככל שאתם חוששים מההשתלטות, כך אתם נעשים יותר אומללים ובעלי ניגודים וחייבים להיות ריקים יותר. למעשה, אתם הופכים לקליפה רדודה וחסרת חיים, מוחזקת יחדיו על ידי שומרים נוקשים שאתם לא מעזים לוותר עליהם לעולם.

אתם נכנסים למעגל זדוני: ככל שאתם לוחצים בכיוון הלא נכון, כך אתם מאבדים את עצמכם ואת החיים שלכם. ככל שחייכם בעייתיים יותר, כך אתם מסוגלים פחות להתמודד איתם. מכיוון שאתם מאמינים שזו תוצאה של שליטה לא מספקת של האגו, אתם מנסים להגדיל ולא להקטין אותה (את השליטה), ובכך

להיות מעורבים עמוק יותר במעגל הזדוני. הדרך היחידה להמיר את זה היא, כאמור, לשחרר את הדריכות הנוקשה, השוללת את כל חיי היצירה הפנימיים, ולהשתמש בכישורי האגו בדרך אחרת, שאסביר זאת בקרוב.

פעולות לא רצויות, אשר חייבים להזמין אותן שייקחו חלק, הן אופרטיביות בכל עת. בשובנו לשאלה מדוע בני האדם חוששים מהתהליכים הבלתי רצוניים, עלינו לשקול זאת בשתי רמות בסיסיות. כאשר אנשים מסובכים עם המעגל הזדוני, זה בגלל שהם מבססים הנחות מסוימות על החיים ועל הקשר שלהם לחיים על בסיס רעיונות שגויים. רעיונות כוזבים אלו נמצאים - לעיתים קרובות - בלא מודע ויוצרים את הדימויים עליהם דיברנו. התפיסות המוטעות, השוכנות עמוק בחומר הנשמה, מחייבות אנשים לפעול על פי הנחות יסוד אלה.

אך מכיוון שההנחות הן שיקריות, הפעולות והרגשות הנובעים מהן, חייבות להיות הרסניות ונועדו להגן על משהו שאינו קיים. לפיכך, התוצאות חייבות להיות הפוכות ממה שאנשים באמת רוצים. בקיצור, הן (התוצאות) נגד האינטרסים שלהם (של האנשים).

חומר הנשמה הוא תחנת כוח של אנרגיה, של כוח גדול לאין ערוך מכפי שאתם בכלל מודעים לכך, מרחוק. כאשר אדם מונע לפעול על פי הדימויים, השימוש בכוח הוא שלילי. כאשר אתם חופשיים מאשליה ומתפיסות מוטעות - ולכן, אתם במגע עם האני האמיתי שלכם, עם רמה של מציאות קוסמית - הכוח הפועל הוא בונה וחיובי. כוח זה הוא טעון כל כך שאפשר לעצב כל דבר עם זה. זהו הכוח היצירתי עצמו. אבל הוא ניטרלי במובן שניתן להשתמש בו, או לזרום, רק בכיוון שבו המיינד - עם המושגים שלו - קובע. לפיכך, הכוח פועל באופן אוטומטי. זה נראה כאילו זה קורה מעצמו. בדרך זו פועלים הרעיונות המושרשים כמו כוח המנוע המניע של הכוח, והרעיונות מנציחים את עצמם. הם מוצאים את הביטוי היצוני שלהם באירועים שהרעיונות יוצרים.

אנשים שעדיין אינם מודעים למה שהם באמת מאמינים, וגם לא מודעים לחוקי החיים, מתעלמים מהקשרים האלה וחושבים שהאירועים אינם קשורים כלל לרעיונותיהם. הם מתעלמים מכוח היצירה של עצמם ומהעובדה שהוא הוקם כך שהוא פועל למעשה בצורה שלילית. נתיב כזה כמו שלנו נועד להוציא החוצה את הרעיונות הלא מודעים והדימויים. הם מלכתחילה, ממש לא מודעים. אבל ברגע שאתם מוצאים שאתם מעגנים עמוק בתוך עצמכם משוואות והנחות המנוגדות לחלוטין לשכל הישר והאינטליגנציה המודעים, אתם מתחילים לקלוט שכונתם - באמצעות הנחות שגויות המשפיעות על אנרגיית החיים היצירתיים - תהליכים לא רצוניים שהם הרסניים. מאחר שהאנרגיה הנלכדת בדימויים פועלת על פי ההנחות של הדימויים, התהליך הלא מודע, הלא רצוני, הוא הרסני.

המיינד המודע הוא כלי של התפיסות והחיבורים הלא-מודעים הקיימים למעשה, אך הוא יכול רק לתרגם אותם בצורה מעורפלת. ככל שמישהו הופך להיות מודע לתהליכים הפנימיים, הלא-מודעים עד כה, כך יבינו ביתר דיוק את ה"מסרים" שמגיעים. כאשר אדם עדיין מונע על ידי דימויים לא מודעים - וכך גם מונע על ידי תהליכים בלתי רצוניים הפועלים באופן שלילי - הוא או היא לא יכולים שלא לפחד מהם. אם כך, ברמה אחת, הפחד מוסבר על ידי העובדה כי חלק גדול של התהליכים הלא רצוניים שלכם מובילים אתכם לחוויה שלילית, בשל נוכחותם של רעיונות כוזבים לא-מודעים. אתם חוששים מהכוחות הלא רצוניים, המנציחים את עצמם. אין ביכולתכם להסביר למה. אתם מתעלמים מכך שכוחות אלה הם רק מסוכנים או שליליים כי הם עובדים על פי הרעיונות שלכם. אתם מתעלמים מכך שברגע שמאתגרים את הרעיונות והם נמצאו כבלתי נכונים, אפשר לסמוך על אותו כוח פעיל באופן עצמי. במקום זאת, הפתרון שלכם הוא לא לסמוך לעולם על תהליכים לא רצוניים כלשהם ולשמור על עצמכם כנגדם על ידי דריכות קפדנית, באמצעות כישורי האגו שלכם. יתר על כן, אתם מתעלמים עד כמה מזיק "הפתרון" הזה. למעשה, לאדם הממוצע אין מושג מה הם עושים ולמה.

אנשים שהולכים בדרך של עימות עצמי (self confrontation) חייבים לגלות את הנחותיהם הטבועות, הלא מודעות עד כה, לגבי היבטים חשובים של החיים. בהדרגה הם מתחילים למוסס את הדימויים באמצעות הכרה ובאמצעות התקנת רעיונות אמיתיים לתוך חומר הנשמה. הם מתחילים לבחון את הכוח של הדימויים, את האנרגיה השלובה בהם, את הטבע הבלתי רצוני, האוטומטי, של האנרגיות האלה. לאט לאט, באמצעות הבנה והתבוננות, אתם יכולים לייסד מחדש את ההנחות הנכונות. הן יתחילו - לאחר מכן - לעבוד בשבילכם באופן מועיל. אתם ממשיכים להפעיל זרמי אנרגיה חדשים אשר פועלים על פי חוק עצום וגדול. אתם אף פעם לא צריכים לפחד מהם.

עם זאת, כאשר זה מתחיל לקרות, יידי, כאשר נמצאו דימויים והם הומסו במידה מסוימת, כאשר קבלה עצמית והתבוננות מביאים הבנה חדשה והרמוניה לתוך החיים הפנימיים שלכם - אתם עדיין, בשלב זה, מוצאים את עצמכם מפחדים מהתהליכים הבלתי רצוניים. בצומת זו ייתכן שהגעתם להבנה התיאורטית שתהליכים לא רצוניים אינם צריכים להיות הרסניים, שהם הרסניים רק בהתאם לתפיסות השגויות הנסותרות שלכם. עם זאת, בפועל, אתם עדיין פוחדים מהכוחות הלא רצוניים המנציחים את עצמם. אתם עדיין מאמינים שאתם צריכים להישמר מפניהם. וזה מביא אותנו לרמה השנייה של הבעיה. כדי לעזור לכם להמשיך הלאה מנקודה זו שבה רבים מכם, יידי, נמצאים עכשיו, המילים הבאות יכולות להיות בדיוק מה שאתם צריכים, בתנאי שאתם עובדים איתם.

הקורות résumé, של חומר מהעבר, אליו (אל החומר) התקרבתם בצורה מסוימת זו, כל זה היה הכרחי כדי להוביל לדברים הבאים. השלב הבא הוא זה: איך אתם יכולים להתחיל לבטוח בתהליכים הלא רצוניים? איך אתם יכולים להיות בטוחים - שאפילו לאחר שמוססתם את ההנחות השגויות שיצרו דימויים מסוימים - שהאנרגיה הזורמת בחופשיות והזמינה אינה מובילה אתכם לסכנה ולהרס ברגע שאתם משחררים את השליטה של האגו החד? אלא אם אתם בוטחים בתהליכים הלא רצוניים, אי-אפשר לוותר על שליטת האגו המוגזמת, ולעולם לא תוכלו לשכנע את עצמכם בטבעו המיטיב של הכוחות היצירתיים שבתוכם. תהליכים לא רצוניים יצירתיים ופרודוקטיביים לא יכולים להתבצע כל עוד אתם לא מעודדים אותם, כל עוד אתם לא רוצים אותם ומתמסרים אליהם. אם אתם לא מרפים ומאפשרים להם לקרות ומקבלים בכל הווייתכם לרצות את זה, אתם אף פעם לא יכולים להוכיח את האמינות של התהליכים הלא רצוניים היצירתיים הכלולים בכל נפש אנושית. כדי להגיע לנקודה זו, אתם צריכים לשקול בצורה חדשה מדוע אפשר לבטוח בתהליכים בלתי רצוניים.

המילים שאומר עכשיו נועדו לפתוח הבנה חדשה בתחום זה. אני מבין, ואני מקווה שכולכם מבינים, שלא די בכך שרק תשמעו את המילים האלה. הם צריכים להילקח ברצינות רבה על ידי נתינת הרבה תשומת לב עם ההוויה הפנימית ביותר שלכם, עם הכוונות והרצון הטובים ביותר. פיתחו את עצמכם לחלוטין, שחררו את ההגנות שהופכות אתכם למתוחים כל כך ודוחים את הרעיונות החדשים שנראים כמאיימים עליכם. כאשר שליטת האגו היא הדוקה מדי, מילים כאלה אולי אכן נראות מאיימות. מה שהוא הישועה נראה כמו ההרס שלכם. נלחמתם נגד כיוון זה כל חייכם. עכשיו נאמר לכם לעשות את ההפך הגמור ממה שחשבתם שאתם צריכים לעשות. אתם לא יכולים לדמיין שזה יעבוד.

אפילו אלה מכם שעסקו בנתיב במשך זמן מה והתקדמו באופן משמעותי, לא קל להם לחצות את הסף ולהגיע למצב הנפשי, אשר סומך על מה שהיה עד כה הדבר המאיים ביותר מכל - תהליכים בלתי רצוניים של החיים בתוך עצמכם. על כולכם להילחם נגד שליטה הדוקה מדי של אגו, היכן שההגיון והרצון דוחקים את התהליכים הלא רצוניים.

יידי, הדרך היחידה שבה ניתן לבטוח בתהליכים בלתי רצוניים היא על ידי הבנה שהם מווסתים את עצמם. הם מתפקדים בצורה מושלמת לחלוטין כמו רבים מהתהליכים הביולוגיים שלכם, שאתם לוקחים כמובן מאליו והוויסות העצמי שאתם אפילו לא חושבים עליו. לא יעלה על הדעת שמישהו ירצה לווסת את זרם הדם, את מערכת העצבים, את פעימות הלב, את תפקוד הכבד או כל איבר פנימי אחר. האיברים עושים את עבודתם בצורה מושלמת בעצמם. לא יעלה לכם על הדעת לנסות לשלוט ולנהל אותם על ידי התהליכים שלכם החיצוניים של הקשה/הסקה ורצון. אם ניסיתם דבר כזה, זה היה יוצר רק נזק. הייתם מבזבזים את כוח הרצון שלכם, את האנרגיה שלכם, להפעיל לחץ שבסופו של דבר ישפיע על תפקוד טוב של הגוף שלכם באופן שלילי. לכל אנרגיה מבזבזת יש את ההשפעה הזו. זהו הרקע של כל המחלות הגופניות. אלו איברים מושפעים זה תלוי בהתנגדות המולדת שלהם למחלה, על בריאותם הטבעה. אנשים נולדים עם מספר איברים שהם עמידים יותר להתעללות. למרות התעללות עקבית, הם ממשכים לתפקד זמן רב. איברים אחרים הם הרבה יותר עדינים ומתחילים לא לשרוד, ברגע שהדבר הקל ביותר משתבש.

כדי לחזור לאנלוגיה זו, הניסיון לשלוט במשהו שאינו מציית לשליטת האגו יכול רק ליצור חוסר איזון, לחץ, מתח, חרדה, ולבסוף יתבטא בהשפעות שליליות. זה חל לא רק על הגוף, אלא על כל רמות האישיות. כאשר אתם מבינים שאתם לא צריכים להפעיל שום כוח רצון, שום לחץ עם כישורי האגו החיצוניים שלכם, כדי שהפונקציות הביולוגיות שלכם יפעלו בדרך המושלמת שלהם, תראו שתהליך זה חל על רמות אחרות. רגולציה עצמית קיימת בטבע בכל מובן אפשרי. אכן עליכם להשתמש באגו שלכם כדי להזין ולטפח הרגלים בריאים לגבי מזון, שינה, פעילות גופנית, על מנת לשמור על תפקודים מווסתים עצמית, בלתי

רצוניים. המשימה של האגו היא לבחור לטפל בגוף כדי לשמור על הבריאות. זו תהיה שטות גמורה של האגו לשלוט בתיפקודים שאינם מגיבים ללחץ ישיר.

אותה מערכת יחסים, ידידי, קיימת בין האגו לבין התהליכים הלא רצוניים של החיים הרגשיים, של התפקודים היצירתיים שבפנים, של הכיוון שאליו עלינו לקחת את חיינו. תהליכים לא רצוניים אלה הם מווסתים בדיוק בצורה מושלמת ובעלת משמעות - על פי נהלים חוקיים - כמו נהלים ביולוגיים. אם האגו לא מתערב, הוויסות העצמי מתרחש ללא מאמץ ובטבעיות. שוב, לאגו יש תפקיד למלא. המשימה שלו היא לבחור הרגלים בריאים לגבי הפעילות של המיינד, כדי לקבוע את הכיוון הנכון. המיינד שלכם יכול לטפח מחשבות קודרות המעודדות רגשות הרסניים. או שהמיינד שלכם יכול לבחור להיות בכנות עם העצמי; הוא יכול לבחור לחשוף את כל ההונאות העצמיות הקודמות. הוא יכול לזרוק את כל האשליות שטופחו לגבי העצמי. הוא יכול לקבוע לקבל את האחד איפה וכיצד שהוא עכשיו ולוותר על הגרסה האידיאלית של העצמי שמנסים לאכוף. אלה הרגלים בריאים, הכרחיים עבור התהליכים הלא רצוניים שיהיו מושפעים בעקיפין ושיעבדו בצורה אמינה. אז טבע הוויסות העצמי שלהם יכול לחשוף את עצמו. חייבים להתגבר בצורה קפדנית על הפיתוי להתחמק מן האמת של העצמי כמו שיש לוותר על הקפדנות של שליטת האגו. כך איזון יכול להיווסד מחדש באישיות.

טיפוח הרגלי נפש בריאים שנבחרו על ידי האגו יכולים להקביל ברמה הפיזית. כמו שהגוף תמיד מגיב בחיוב כאשר הוא מטופל באופן מועיל, כך גם הרמה שבה רגשות ואינטואיציה יוצרים תנאים וחוויות של החיים. כאשר האגו כבר לא שולט על התהליכים הלא רצוניים, אינטואיציה תיתן ביטחון חדש ותעזור להתמודד עם החיים. מחשבות יבואו מן המשאבים העמוקים ביותר של מקלעת השמש, במקום מתהליכי החשיבה הרצונית המלאכותית, שאנשים משתמשים בהם כאשר הם מדגישים יתר על המידה את האינטלקט. אתם רגילים לחוסר האיזון הזה בלי לדעת אפילו מה אתם עושים ומה אתה מחמיצים.

רק כאשר חוויתם את טבעו של הוויסות העצמי של התהליכים הלא רצוניים והתהליכים הלא רצוניים משולבים בתפקוד האגו, החיים יכולים להיות באמת מספקים ועשירים. קיימת חרות חדשה לקבל את מה שבא מבפנים. זה להיות חי מבפנים, כביכול. זה מימוש עצמי. לאחר מכן ניתן לראות כי התהליכים הלא רצוניים הם, בתפקודם הבריא, אמינים ומווסתים באופן עצמי כמו גוף המתפקד בבריאות. חיים מלאים משולבים הם בלתי אפשריים לחלוטין אם היכולות הבלתי רצוניות האלו אינן מורשות להיות.

כמה פעמים, ידידי, אתם אומרים "אבל אם אני נכנע, אם אני משחרר את שליטת האגו, מה יקרה? הרגשות שלי אולי ירצו משהו הרסני או משהו שאני לא מסכים." ואני אומר לכם, שוב ושוב, שזה בהחלט אפשרי. אכן, רצונות לא בריאים ורגשות שליליים קיימים. הם תוצאה של עיוותים, דימויים, תפיסות מוטעות, אי הבנות של חוויות מכאיבות מוקדמות. הם לא צריכים, עם זאת, להרוס את חייכם רק בגלל שבניתם משגים כלליים סביב החוויות המוקדמות האלה. הקיום של תשוקות ורגשות אלה אינו מושפע רק משום שאתם מכירים במה שהיה שם תמיד, אלא שמעולם לא הודיתם בכך. רק לאחר שהכרתם בנוכחותם של חומרים בלתי רצויים - משאלות והרגשות - אתם יכולים להתחיל לחוות את הרגשות החיוביים/ התומכים שעדיין נסתרים עמוק, כמו היו נוכחים תמיד, את הכוח החיובי הטמון בטבעכם העמוק ביותר. לרגשות האחרונים יש את החוכמה של הוויסות העצמי בתוך עצם קיומם, בדיוק כפי שהרגשות וההנחות ההרסניים הופכים למווסתים באופן עצמי ברפלקסים האוטומטיים שהם כופים עליכם.

ברגע שאתם מאפשרים לחומר השלילי להיות במלואו בתוך התודעה שלכם, אתם חייבים לראות בקרוב את הכוח של חומר מועיל / חיובי בתוכם. אז תגלו את מה אני כל הזמן מזכיר, שאתם אפילו יותר מפחדים מהכוח החיובי בכך מאשר מכל הרגשות והרצונות השליליים ביחד. מי שמתעמק מספיק בנתיב שלו של עימות עצמי אינו יכול שלא למצוא את האמת הזאת, ולא משנה עד כמה היא נראית מגוחכת ולא הגיונית כששומעים אותה לראשונה.

אם אתם פוחדים מהכוחות הקונסטרוקטיביים שבתוכם, הרי זה משום שאתם מתעלמים מטבע הוויסות העצמי של הזרימה הקוסמית שהינה כל הרגשה בונה וחיובית. כדי לתת לעצמכם להסחף על ידי זה, נראה בר סיכון, אפילו מסוכן. בשלב המסוים הזה, הפחד המעורפל או אולי אפילו המובהק שלכם, ברגע שהוא בכלל מודע, הוא "לאן זה יישא אותי? לאן אלך מכאן? מה זה יגרום לי לעשות? אני אאבד את האינדיבידואליות שלי, אני אאבד את השליטה".

הרגשות הטובים נראים מאיימים אף יותר מהשלילים בהקשר של אובדן השליטה והאינדיבידואליות.

הפחד עשוי להתקיים, שהרגשות הטובים עשויים להיות מופנים כלפי מי שאינו ראוי להם, מי שלא יגמול בעין יפה, מי שידחה ויפגע וינצל. אלה עשויות בהחלט להיות התנגדויות תקפות, אבל רק בקשר לאובייקט החיבה. הם לעולם אינם מצדיקים את שלילת הרגשות הטובים עצמם. אם הבחירה של אובייקט האהבה אינה הולמת, הרי שזו בדיוק תוצאה של חוסר בגרות, אשליה, חוסר מודעות עצמית, לפיכך גם לגבי אחרים. זהו שלב זמני של צמיחה.

צמיחה נעצרת כאשר רגשות נעצרים. אם מאפשרים לרגש לתפקד על ידי כך שמבינים שהוא צריך לגדול לתוך טבעו המווסת באופן עצמי והאמין באופן עצמי, הוא חייב ליצור הגשמה. הבחירה של אובייקטים לאהבה אשר משאירים אתכם לא מסופקים ומתוסכלים, או אפילו יוצרים כאב, מבטאת את המצב הקרוע של הכיוון הפנימי שלכם. אתם רוצים את ההרגשה ואתם לא רוצים את זה; אתם רוצים להגשים ואתם חוששים מזה. דווקא בגלל מצב הקונפליקט הזה, מצטברת חוויה שנדמה כי היא מצדיקה את החשש לשחרר את השליטה באגו ולבטוח בזרימת התהליכים הלא רצוניים, ברגשות הספונטניים. החוויה הקשה לעולם לא צריכה להיחשב כהוכחה לכך שהרגשות אינם מהימנים. זה רק מוכיח את קיומם של משאלות סותרות. היא תוצאה של התעלמות מהעובדה שרגשות, אינטואיציה, מחשבות ספונטניות והשראה, תהליכים יצירתיים, מתנסים בחוק הצמיחה שלהם כמו כל חלק אחר של האורגניזם האנושי. כאשר חלק זה של הטבע האנושי גדל באופן מלא, איכות הוויסות העצמי מתבטאת יותר ויותר. אז אדם ממומש באופן עצמי. אז הוא חי ברמת האני האמיתי, שבו החיים הם טובים בלבד.

אבל אנשים חוששים מכניעה מוחלטת לתהליכים לא רצוניים, ולכן הם לא יכולים לגלות את השלמות של חוק הוויסות העצמי. רובכם, כמו שאתם עכשיו, עדיין פוחדים לשחרר/ להרפות, למרות שאתם משתוקקים לזה. אתם חוששים וחושדים בזה, אם כי אתם מבינים את האמת באופן תיאורטי. אתם יכולים לזהות בבירור את הצמידות שאיתה אתם לא רוצים להרפות. על ידי התייעצות עם המניע הרגשי והלא רציונלי שלכם בנוגע לשאלה מדוע אתם עדיין עוצרים ומעכבים ולא בוטחים בתהליכי החיים היצירתיים והזורמים בתוכם, עשויה לצוץ אצלכם תחושה שתהליכים אלה הם כאוטים, שרק האגו שלכם מסודר ובטוח. התחושה הזאת היא, שוב, בשל התעלמות מטבע הוויסות העצמי של תהליכי החיים היצירתיים. הכרה בכך חייבת לעזור לכם להתקרב אל החיים האמיתיים שמובילים את עצמם מתוך עצמכם.

זה יעזור לשינוי שלכם להבין בבירור שיש דרך מזיקה של שיחרור, גרסה מעוותת של זה, בדיוק כפי שיש גרסה מעוותת ומזיקה של משמעת. מימוש עצמי - המיצוי המלא של הטוב ביותר, שילוב תפקודי האגו עם הפוטנציאלים היצירתיים ביותר שעדיין רדומים ולא רצוניים - יכול להתרחש רק באמצעות שקילה ובדיקה המתמדת של משמעת רגועה, לסירוגין עם שיחרור הולם. אף יחס אינו יכול - אי פעם - להזיק אם הוא מתנהל בצורה אמיתית לחלוטין, על ידי התגלות עצמית ועימות עצמי. שום דבר מסוכן אינו יכול לקרות, בתנאי שמוותרים בקפידה על כל האשליות על האני. זוהי הדרך המושלמת, שבה משמעת ושיחרור מביאים הרמוניה המפייסת בין שתי עמדות אלו, המנוגדות זו לזו.

כאשר משתמשים במשמעת נגד שיחרור, משום שוויתור על ערנות האגו פירושו הכרה בעובדות הסותרות אשליות מוערכות לגבי העצמי, משמעת הופכת לאילוץ נוקשה של תהליכים יצירתיים. האישיות נעשית נוקשה, לא ספונטנית, ריקה מרגשות אמיתיים, קשורה לכללים ולתקנות חיצוניים, הדוקה ומפוחדת. משמעת משמשת כנגד האמת, לא בעד האמת. זה מה שהופך ניגודים של משמעת ושיחרור. באותה מידה, שיחרור הופך להיות הרסני כאשר הוא משמש כדי להתחמק מן האמת, כאשר זה תוצאה של פינוק עצמי, של היענות לקו הרסני של הכי פחות התנגדות, תוך תיחזוק עמדות לא בריאות. לאחר מכן, שיחרור מוביל הרחק מהעצמי והופך באמת למסוכן כמו סוג לא נכון של משמעת.

שני העיוותים יוצרים קיר הגנה כבד בחומר הנשמה, שכן שניהם רוצים להימנע מהאמת אודות העצמי. קיים מתח פנימי ונוקשות המפרידים בין האישיות לבין העצמי האמיתי, שיש בו את כל האנרגיות התוססות, היצירתיים והעושר של הרגשות החזקים הבריאים, וחוסן מספיק כדי להתמודד עם כל דבר. במקום זאת, יש שבריריות וצורך לסגת, להיות נפרדים מתוך פחד, נשלטים יתר על המידה ונוקשים.

כאשר הכובד של המשמעת הכוזבת מטיל הוקעה/ תוכחה רבה מדי, האישיות של מספר אנשים נשברת. המאמץ הופך להיות יותר מדי. סוגים אחרים של אישיות בוחרים, כ"דרך החוצה", התחמקות דרך ריצוי וסיפוק (האחר). זוהי תופעה שכיחה, במיוחד בזמנים אלה. זה קורה לעתים קרובות תחת מסווה והעמדת פנים של שיחרור אמיתי. כאשר משמעת יתר נוקשה כבר לא עובדת, או כאשר היא נדחית מלכתחילה, התחמקות עלולה להוביל להתמכרות לסמים אצל אדם אחד; האחר עלול להיות מופקר או מוזנח. מה

שבהתחלה הוא חולשה בלבד, מקבל על עצמו- לתמיד- פרופורציות גדולות יותר, מנציח את עצמו עד שהאישיות באמת מאבדת את עצמה. האישיות כבר לא יכולה לעצור את התהליך ועלולה אף להלל אותו תחת תוויות שונות ותואנות שונות - בדיוק כמו שהאדם הממושמע יתר על המידה מפאר את דרכו. האדם הנוקשה הנשלט יתר על המידה בפחד, ישתמש בדוגמא של ההפך הגס - האדם החלש, המתפנק, המזנח, זה השולל כל משמעת, כל אחריות - כאזהרה להצדיק את השליטה הרבה מדי בו. הם יגידו: "אתם מבינים, זה מה שקורה כשאדם לא שולט בעצמו. אני לא יכול להרשות לעצמי לשחרר, אני עלול להגיע לאותו מקום בסופו של דבר."

מצד שני, זה שמתמכר לסיפוק תאוותיו, שמתחמק מיושר עצמי כמו האדם הנשלט, יטען לצידוק המהלך הזה באומרו שהאדם הנוקשה הנשלט איבד את הקשר עם החיים. ה"פתרון" של המפנק את עצמו אינו במגע עם האני האמיתי יותר מאשר הקיצוניות האחרת.

חשוב לכל אחד מכם, ידידי, להיות מודעים מאוד לנדנדה הפנימית הזאת. הבינו את הקיצוניות של האדם המאופק והזהיר באופן כבד, הנשלט יתר על המידה, הנוקשה, הלא-ספונטני, הלא מרגיש, הדרוך יתר על המידה לעומת מי שבורח מהעצמי על ידי זניחת כל משמעת. הגורם המגבש שגורם לכל סכנה להיות בלתי אפשרית, זה שמסיר את כל האיומים, המשלב את הניגודים לכאורה של משמעת ושחרור, הוא הרצון התמיד מתחדש להיות אמיתי עם העצמי. תתמודדו עם כל מה שהוא העצמי, תנו את האני הטוב ביותר שלכם לחיים - כל הכנות שלכם, יושרה וקונסטרוקטיביות, כל תשומת הלב הכנה לחלוטין והמקיפה. ככל שזה הופך להיות מוטבע, יש פחות חשש לשחרר ואתם צריכים פחות להישמר מפני כל דבר. הוויה נינוחה וספונטאנית, נמצאת באופן אחד עם זרימת החיים הקוסמית.

בה במידה שעדיין קיים פחד מהתהליכים הבלתי-רצוניים של החיים הפנימיים, ובה במידה שעדיין לא בוטחים בהם, ומתעלמים מהמציאות של הוויסות העצמי, הרי שהרמייה העצמית עדיין קיימת. רצון להיות הרסני ושלילי חייב עדיין להתקיים. הרצון לרמות את החיים חייב להתקיים. לעומת זאת, במידה בה האדם מטפח את הגישה, "אני רוצה להסתכל לאמת בפנים, מה שהיא תהיה, בכל הנסיבות בכל עת, לא משנה מה יכול להיות הקושי הרגעי", אז הפחד מהחיים הטובים חייב להיעלם. כאשר מתרגלים אמת זו, אומץ וענווה הופכים בהדרגה לטבע שני, אין מה לחשוש וכל חוסר הגשמה חדל. במושג ענווה אני מתכוון שאתם יודעים שאתם לא יודעים את כל התשובות. אל תשערו תמיד, אל תגידו מיידית, "זה זה או זה". זה לא - וגם אם כן, יש לזה יותר ממה שאתם יודעים עכשיו. לו ידעתם הכול, הייתם בהרמוניה עם החיים, לא היו ייסורים, לא מרירות, לא פחד, לא ריקנות.

כאשר אתם מטפחים את האמת, לא רק מדי פעם, אבל בכל יום, כאשר אתם לוקחים בחשבון שאתם עשויים להעלים עין מהיבטים רבים של עצמכם, אפילו היחסים שלכם לעצמכם, לאחרים ולחיים; כאשר אתם פורשים ומרחיבים את עצמכם בחיפוש רגוע אחר תשובות המגיעות מבפנים; כאשר אתם משתמשים ביכולות האגו שלכם, בכוחות הרצון שלכם, במשמעת שלכם, כדי לערב את הווייתכם הכוללת בכל מה שאתם עושים בחיפוש עצמי זה - לדוגמה, במציאת התשובות לכל נושא הנמצא בסימן שאלה - כאשר אתם מערבים את עצמכם באופן מועיל עם תשומת לב וכנות על ידי מתן הטוב ביותר של עצמכם, תמיד; כאשר תירגול זה מעובד, אז אין לכם ממה לפחד בלשחרר. כאשר אתם באמת רוצים לתת את העצמי הכולל הטוב ביותר שלכם לכל מה שאתם עושים, אין לכם מה לחשוש מפני תהליכים לא רצוניים. כי אז תשכנעו את עצמכם בחוקיות המשמעותית ביותר של טבעו המווסת באופן עצמי שפשוט מטפל בעצמו. תוכלו לזרום בזרם הקוסמי הגדול. תוכלו לזהות את פלא החיים ואת הפלא של העצמי הפנימי ביותר שלכם.

ברגע שתמקדו את תשומת הלב שלכם, תראו עד כמה אתם עדיין מסרבים לכנות הזו, ליושרה הזו, וגם לרצון לתת את האני החיובי, הטוב ביותר שלכם למצב או להיבט של החיים. למעשה, דווקא באזורים של אומללות, הרצון להיות שלישי והרסני - לרמות, להתריס, להעמיד פנים, לא לתת אלא לקחת, לעורר עוינות ורחמים עצמיים - קיים. הגילוי שלכם של זה יקל מאד על ההתקדמות שלכם הלאה. אתם תראו שמעורבת כאן חוקיות שלא הופכת אתכם לקורבן תמים, שלא עושה אתכם חסרי אונים לבנות את חייכם היטב. הכוח ליצור את החיים שלכם הוא כל מה שיש, ידידי. זהו כוח עצום, ברגע שאתם מפסיקים להדוף אותו עם שליטת האגו.

כאשר אתם מתחילים לחוש את העושר ואת האוצר הנעול בכם - בכלכם, ידידי - כאשר אתם חושפים את העושר הזה, אתם תתחילו לחיות. רק אז תתחילו לחיות. זה אפשרי, עבור כל אדם, אשר מוכן לנהוג על פי הפעולות האלו. מיצאו את זה בתוכם, היכן שאתם לא רק מסרבים לתת את המיטב, אבל בחשאי אפילו

רוצים לתת את הגרוע ביותר שלכם לחיים, ויהיה לכם מפתח. יהיה לכם חופש בחירה שלא היה ברשותכם בעבר.

המילים שניתנו הלילה, בתנאי שאתם מרגישים (אותן) באמת ובאופן עמוק ומתמודדים איתן בהדרגה, אכן יוכיחו שיש שער, סף שדרכו אתם יכולים לזוז. אתם יכולים לנוע לתוך חיים חדשים שבהם הכל שונה ותוסס עם שמחה ומשמעות, שם לפחד ולריקנות אין מקום יותר. אתם יכולים לגשת לסף דרך ההבנה שלכם. שכן הבנה זו תשחרר כוח רצון נוסף בכיוון הנכון, יותר התבוננות, חישה עמוקה יותר של מה יכולים להיות החיים. זוהי לא רק תיאוריה אלא חוויה ישירה זמינה ונגישה אל תוך עצמכם, ברגע שאתם מחדשים את האיזון בין התהליכים הלא רצוניים לבין תפקודי האגו.

היו מבורכים, ידידי, היו בשלווה, היו 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](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.