

## תפיסות, נחישות, אהבה כהיבטים של תודעה

הרצאת המדריך מס' 115 | 24 במאי 1963

שלום רב, חבריי היקרים. ברכות לכל אחד מכם. תבורך השעה הזו. שכל חבריי ימשיכו לגדול ולהתפתח, כי זו מהות החיים עצמם.

איפה שאין צמיחה, אין חיים. זה לא חל רק על הביטוי הפיזי של החיים, אלא על המקור עצמו. ישנם כמובן שלבים ודרכי צמיחה שונים. במקרים מסוימים תהליך הגדילה הוא עקיף והדרגתי, האדם אינו מודע אפילו לאפשרות של צמיחה פנימית. לכן ניתן לקלוט את הצמיחה רק הרבה יותר מאוחר, במצב של תודעה מוגברת. אם הצמיחה נעצרת בשלב כלשהו של החיים, הביטוי המיוחד של החיים נפסק. אבל מכיוון שהרוח היא נצחית, עליה להיות בצמיחה פוטנציאלית; הרוח לא יכולה למות. ניתן לעכב את הצמיחה וההיפתחות של הרוח, אם צורותיה הבולטות אינן בתהליך צמיחה, ולכן אינן חיות. אי חיים זה אי צמיחה. החיים, כצמיחה, מתקדמים בשלבים. בין להיות חי או לא חי, להיות בצמיחה או לא, יש שינויים הדרגתיים רבים.

אנחנו דנו בחיים, במשמעות שלהם, בחשיבותם, בהגדרה ובביטוי שלהם, מנקודות מבט רבות. בכל פעם שאני בוחר לדון בזווית חיים - או בכל נושא אחר, לצורך העניין - אני מתאים את דבריי לרמה שהגעתם אליה במהלך ההתפתחות שלכם; הם (דבריי) נועדו לחדור לשורש עמוק יותר של הבנה בנשמה שלכם, בהתאם להתקדמות שלכם. באמצעות עבודת החיפוש העצמי שלכם, רמות עמוקות יותר של הבנה נפתחות, כך שמילות של אמת תגענה ישירות לאותן רמות פנימיות - או לפחות יהיה להן סיכוי לעשות זאת. לכן חשוב לדון באותם נושאים מנקודות תצפית שונות בשלבים ספציפיים של עבודת הנתיב שלכם. מה שהבנתם עד כה בצורה רדודה, ייתפס אם כך בצורה מעמיקה יותר. השתמשו תמיד בהבנה החדשה שלכם בשילוב עם מדיטציה נכונה. ניתן לראות בהרצאות אלו מדיטציות.

אנשים לפעמים מאמינים לעצמם שהם נמצאים בתהליך גדילה, בזמן שהם פשוט מסתובבים במעגלים. שיטות לא מכוונות - או מכוונות לא נכון - של עימות עצמי, מביאות לכך לעתים קרובות. במקרה כזה, אנשים עשויים להיות משוכנעים כלפי חוץ בצמיחה, בגלל שהם עוברים דרך התזוזות, אבל מבפנים הם יודעים שזה לא כך. מצד שני, אלה שבאמת נמצאים בתהליך של צמיחה עלולים לעתים קרובות להרגיש שרפוּ יְדֵיהֶם, זמנית, מאמינים שהם מסתובבים במעגלים. אולם בפנים, מדי פעם הם כבר חווים ורואים את הצמיחה הפנימית שלהם. הם מרגישים את זה. ראשית זה קורה רק לאחר תקופות של תקלות והישנות הדברים לכאורה, לאחר מציאת אותם היבטים, עמדות ועיוותים שוב ושוב, ולמרות זאת תמיד מגלים קשרים חדשים, שופכים אור חדש על אותן הפרעות, שוקלים ובוחנים אותם בביטויי מחשבה שונים. לשקול את זה בדרכים שונות מחזק ומגבש את הזיהויים, מרחיב ומעמיק את התפיסה שלהם. זה מקשר אותם עם היבטים אחרים של האישיות.

כל החברים שלי שבאמת נמצאים בנתיב צפו בתנועת הספירלה שתורת הנתיב עוסקת בה, הסתובבות במעגל, מפגש שוב ושוב של אותו אזור בעייתי. בפעם השנייה ההבנה מתרחשת ברמה עמוקה יותר. בפעם העשירית זה יהיה עמוק יותר ממה שהיה בפעם התשיעית. המעגלים הולכים ומצטמצמים, עד שהם נפגשים בנקודת הפרעה בסיסית אחת שרק אז אפשר להתקל בה, להתמודד איתה במלואה, להבין אותה ולהשלים איתה. באופן עקרוני התהליך הזה לזה שלקחתי מושג חשוב ושקלתי אותו מזוויות שונות. גם זה עוקב אחר תנועת הספירלה לפי היכולת והרמה אליה הגעתם. אפשר לומר שיש שתי תנועות ספירליות מקבילות: האחת עוסקת בהפרעה, השנייה

מציגה את התמונה האמיתית שמחמיאה לה. במידה שאתם מודעים לעיוות ומעריכים אותו כראוי, ניתן להטמיע את התמונה האמיתית באזורים העמוקים יותר של האישיות שלכם.

בראייה שטחית, צמיחה וקיפאון נראים לרוב דומים, מכיוון ששניהם הולכים אחר תנועות מעגליות. רק תפיסה קרובה יותר וחדירה עמוקה לתוך העצמי שלכם יראו לכם את ההבדל. נכון, לפעמים צריך לחזור על אותו מעגל לפני שתוכלו להמשיך ממנו אל המעגל הבא והצר יותר. אבל בכל פעם שמתבצע המעבר למעגל הבא, המציאות של התנועה קדימה תמלא אתכם עד עומק הווייתכם. אז תדעו שאתם לא נעים במעגל קבוע.

אנחנו דנו בהיבטים ובמשמעויות שונים של החיים. הבה ניגש שוב לנושא זה, הפעם מנקודת מבט נוספת. החיים קיימים אם שוֹרְרִים מספר גורמים. כפי שאמרתי קודם, החיים הם תנועה, החיים הם צמיחה; החיים הם תודעה – ויותר מכך – הכל מגיע לנקודה אחת זהה. אבל כל אחת מהנקודות הללו עדיין נפרדת ומובדלת. המסה הצבורה של כולם יוצרת ארגון שלם אחד. ארגון הוא מסה צבורה של מספר חלקיקים. היעדר חלקיק כלשהו הורס, או לפחות מעכב באופן רציני, את הארגון בכללותו. חישובו, למשל, על חברה עסקית. נושאי משרה שונים ממלאים משימות מסוימות, כל אחד לוקח על עצמו אחריות ספציפית. אם אחד נושר, יש להחליף אותו, כי אחרת הארגון לא יוכל לתפקד.

כך גם לגבי האנטומיה של הגוף הפיזי. גם זה ארגון. הגוף המתפקד היטב מצריך חלקים רבים שעובדים. אם אחד לא פועל, יעילות הגוף הפיזי תיפגע, או שהחיים הפיזיים ייפסקו, תלוי אם החלק היה חיוני או לא.

בדיוק אותו חוק נכון לגבי הארגון הפנימי של החיים. לאדם הממוצע אין את כל היכולות הפנימיות הנמצאות במצב תקין. כתוצאה מכך, מידת המודעות נמוכה מהערך והאדם רק חצי חי - לעתים אפילו פחות מזה.

האינטראקציה בין תודעה לחיוניות, כלומר תנועה, ניתנת לצפייה בקלות בהתגלמויות של הטבע. למינרל יש מידה קטנה מאוד של תודעה; לכן תנועתו כמעט ואינה מורגשת. מידת התודעה של הצמח גבוהה יותר. זה בולט בתגובתו הברורה לאור, למים, לחושך או ליובש. לכן גם התנועה שלו מוחשית יותר. וכך הצמיחה ממשיכה לאורך הסקאלה, מחיה לאדם.

עכשיו, אתם יכולים לומר שהתנועה של האדם אינה עולה על זו של החיה. זה נכון ברמה הפיזית, אבל ללא ספק תודו שבתנועת המיינד, המחשבה והרוח, האדם חי יותר מבעל חיים. טווח האפשרויות להרחבה ולתנועה של הרוח עולה בהרבה על זה של הגוף. ברגע שהמחשבה הזו מובנת באמת בהשתמעות המלאה שלה, כל ספק לגבי המשך החיים חייב להיפסק. המשכיות החיים לא תהיה עוד נושא להשערות או תיאוריות נעימות או לא נעימות, אלא תִּרְאָה כרצף הגיוני של שרשרת בלתי נשברת. אין סיבה להניח שהשרשרת תסתיים פתאום.

האפשרות שלכם להרחיב את טווח התודעה שלכם מוגבלת כמובן, בגלל הריתוק של רוחכם. רק לאחר שניצלתם במלואו את טווח ההרחבה העומד לרשותכם, לא יהיה עוד צורך בריתוק כזה. ורק כשאתם מנצלים את האפשרויות שלכם במלואן, תהיו בהרמוניה

עם עצמכם ועם חייכם. אם תסתכלו על עבודת הנתיב מזווית זו, ההבנה המעמיקה שלכם עשויה לתת לכם תמריץ וכוח מחודשים.

הבה נדון כעת בשלושה היבטים ייחודיים ועיקריים שהם חלק מהארגון שנקרא חיים. שלושת ההיבטים הללו הם ביטויים ישירים של התודעה. הם: נחישות, תפיסה ואהבה. ככל שדרגת התודעה גבוהה יותר, כך טווח החיים רחב יותר, וחופש הנחישות גדול יותר. הרצון החופשי שלכם, או הנחישות שלכם, לא יעוכבו על ידי השלשלאות הפנימיות שאנו מנסים למצוא ולהמיס. כולכם יודעים כיצד הנחישות שלכם מוגבלת על ידי התפיסות השגויות הלא מודעות שלכם. במידה שאתם מסוגלים להטמיע התנסות לפי המציאות, לפי האמת, בה במידה אתם יכול לקלוט, לקבוע, להחליט ולאהוב.

יצור חי הוא תמיד התוצר, הסכום הכולל, של כל חוויות העבר שלו. האופן שבו החוויה נטמעת ומובנת במונחים של מציאות, קובעת את האופי, המחשבות והדעות שאדם אימץ ומסבירה את רגשותיו והרגשותיו, עמדותיו ונטיותיו. במילים אחרות, זה קובע את איכות חייו של אדם. ככל שהחוויה מתפרשת ומוטמעת בצורה מציאותית ואמיתית יותר, כך התפיסה מדויקת יותר. ככל שהנחישות חופשית יותר, כך ניתן לקבל החלטות בהיקף ובקלות רבים יותר, כך גדלה היכולת לאהוב, להתייחס.

אמור להיות קל לראות את האינטראקציה והתלות ההדדית של שלושת ההיבטים הללו. לדוגמה: אם אתם חופשיים יחסית מטעויות, מפירוש לא נכון של ניסיון העבר-כלומר, דימויים - יהיו לכם הגנות פחות הרסניות. לכן אתם יכולים להיות אוהבים יותר. זה, בתורו, ייצור מערכות יחסים טובות, שיעניקו לכם מגוון רחב יותר להתנסות, יותר אפשרויות, יותר משאבים פנימיים וחיצוניים שיתנו לכם מרחב נחישות גדול יותר. גם אם תחוו אכזבה, תוכלו לראות הזדמנויות אחרות. האכזבה לא תשתק את היכולות שלכם ותקפיא את הרגשות שלכם אל תוך פחד וחוסר אמון, כמו שקורה עם חוויה מוטמעת לא נכון.

להבנת ההשפעה של אינטראקציה משולשת זו יש חשיבות רבה. אתם תראו אפילו יותר בבירור מדוע כל כך חשוב למצוא את הדימויים שלכם; להבין מדוע הם מייצגים תפיסה שגויה; לראות שהתפיסה השגויה עדיין שולטת בכם, למרות שהיא נוצרה כשהייתם ילדים. אתם תראו באיזו מידה אתם נשלטים על ידי התפיסה השגויה, כיצד היא ממשיכה לעכב פרשנות נכונה והטמעה של חוויות חדשות. אתם תבינו כיצד התפיסה השגויה המונצחת משתקת את הנחישות שלכם ואת כל עולם הרגשות שלכם.

אתה כבולים על ידי הדימויים הישנים, התפיסות השגויות, שגורמים לכם להשיב ולהגיב באופן אוטומטי, כאילו החוויה החדשה הייתה זהה במהותה לזו, שבמקור גרמה לכם לפרש לא נכון מצב או התרחשות כואבים. ראיתם את זה בצורה מוגבלת וחד-צדדית והקללתם את התוקף של המקרה לכל המקרים הדומים. התוצאה היא שאתם מגיבים בצורה שאינה מתאימה לאירוע. אינכם מסוגלים לשנות זאת, אלא אם כן אתם מביאים את הפרשנות השגויה לתודעה ומבינים היטב מדוע ובאיזה אופן פירשתם את האירוע בצורה לא נכונה. רק אז התגובות שלכם תהיינה מתאימות יותר ותואמות למציאות. זה ישחרר אתכם ממגבלה ומרגשות קפואים.

כאשר מורים דתיים מטיפים על חשיבות האהבה, הם צודקים, אבל אהבה לא יכולה למלא את ההוויה שלכם, אם אינכם מזהים את התפיסות השגויות שלכם. שום כמות

של ידע שאתם לוקחים מבחוץ לא יכול להיטמע, אם אתם לא מרוקנים את עצמכם מתפיסה מוטעית. לכן, ידע עצמי הוא התנאי המקדים לאהבה, לרוחניות. אין דרך לעקוף את זה. לא משנה כמה אמת תנסו לספוג, לא משנה כמה תנסו להרגיש מה בפנים אתם עדיין לא מסוגלים להרגיש, המנגנונים הפנימיים שלכם עדיין מכוונים לחומר פגום או שלא מספיק נטמע. זה בתורו, מאלץ אתכם לרפלקסים כל כך אוטומטיים, כל כך מוגבלים, שאתם לא יכולים לקלוט במציאות. לכן אינכם יכולים לקבוע באופן מלא ורחב ככל האפשר, ולכן אינכם יכול להרגיש את רגשות האהבה החמים הפוריים היוצרים מעגל מיטיב המחבר בין שלושת היבטי החיים.

חברים שלי, נסו לראות איך הדימויים שלכם מגבילים את התפיסה שלכם, את הנחישות שלכם ואת יכולת האהבה שלכם. נסו לראות כיצד התפיסה השגויה, האחראית על הדימויים, סוחטת אתכם לתבנית מצומצמת מאוד, לא משנה מה אתם חושבים וחותרים לזה במודע. אם תהרהרו בדימויים שלכם מהזווית הזו, תראו בבירור כיצד התודעה שלכם מצטמצמת, וכיצד התחושה שלכם שאתם חיים פוחתת. הרטט של החיוניות האמיתית היא כל כך נדירה בקרב בני אדם, כי רובם אפילו לא מחפשים בכיוון הנכון.

לא ניתן להדגיש מספיק את המשמעות של פירוש לא נכון של חומר מהעבר. רוב בני האדם עוברים את החיים בלי לדעת באיזו מידה הם מושפעים בכל מעשיהם בהווה מעברם. אפילו ביניכם, חבריי, רק מעטים החלו להבין זאת באופן מלא. אולי אתם מודעים במידה מסוימת לכך שפירוש שגוי כזה התרחש, אך אינכם יכולים עדיין לתפוס את השפעתו במלואה.

לא ניתן להדגיש מספיק את המשמעות של חומר מהעבר שפורש לא נכון. רוב בני האדם עוברים את החיים בלי לדעת באיזו מידה הם מושפעים מעברם, בכל מעשיהם כיום. אפילו ביניכם, חבריי, רק מעטים החלו להבין זאת במלואם. אולי אתם מודעים במידה מסוימת לכך שפירוש שגוי כזה התרחש, אך אינכם יכולים עדיין לתפוס את השפעתו באופן מלא.

הורים הם ההשפעה החשובה ביותר בחייו של ילד. הקשר אליהם הוא בעל משמעות עיקרית. אחרים, כגון מורים, אחים, או כל אדם קרוב, ממלאים גם הם תפקיד משמעותי בגיבוש הרשמים המקוריים בחומר הנשמה הסתגלני והגמיש של הילד. אבל האחרים האלה חשובים רק ביחס אל וכנקבעים על ידי מערכת היחסים המקורית להורים. רובכם צריכים להבין באיזו מידה חזקה אתם עדיין נושאים את מערכת היחסים המקורית לשני ההורים שלכם לכל מצבי החיים הנוכחיים שלכם. ברגע שאתם קולטים זאת במלוא המשמעות, אתם באמת תהיו משוחררים. אבל זה דורש הרבה עבודה, סבלנות, התמדה, אומץ וענווה כדי להמשיך ולהגיע לנקודה הזו.

הדרך הטובה ביותר לחוות את האמת של המילים הללו היא ליישם אותן על כל אחד מהממצאים שלכם. שיקלו כיצד הרגשתם כשהייתם ילדים כלפי כל אחד מההורים, ואז תיראו כיצד בתגובות הנוכחיות שלכם, אתם עדיין מגיבים על פי אותם רגשות. רק על ידי עבודה על הרצאה זו על בסיס מאוד אישי ומעשי, תחוו את האמת. זה לא מספיק להאמין שזה כך רק בגלל שזה הגיוני. נחוצה עבודה שיטתית של חיפוש עצמי כדי להבין את ההעברה הזו במלוא מידתה.

ההבנה של השעבוד שלכם לתגובות מוקדמות תשחרר אתכם מזה; - שום דבר אחר לא יעשה זאת. לא משנה כמה ידע, אפילו ידע רוחני, תנסו לאסוף מבחוץ. המודעות הזו

לבדה תעלה את רמת התודעה שלכם ותמלא אתכם בתחושה התוססת של להיות באמת חי. המודעות שלכם, ולכן החיים שלכם, יכולים לצמוח רק דרך התובנות האלה בתוך העצמי שלכם. כשאתם נהיים מודעים לחוסר המציאות שלכם, אתם חיים במציאות גדולה יותר. בהיותכם מודעים לחוסר האהבה שלכם - לבוש אולי במה שנראה כאהבה, אבל זה לא - תהיה לכם יותר אהבה. התחושה של כוח, של רווחה, של הגשמה, של אמון בעצמכם, של ביטחון, יכולה לצמוח רק על ידי התמודדות בתוך עצמכם עם מה שאתם מעדיפים לא לראות. זה תמיד פיתוי להסיט את המבט מעצמכם.

מאז שהאנושות קיימת, אנשים חיפשו אחר ביטחון. היעדר זה הוא, אולי, הגורם הגדול ביותר שאחראי לכל האומללות שבני אדם הצליחו להתייגר ולהביא על עצמם. הסיבה לכך היא שאתם מחפשים את זה בצורה לא נכונה עם התוצאה שאתם מאוכזבים, ועוד יותר חסרי ביטחון, וחסרי סיכוי למצוא את זה אי פעם. אתם רוצים שהפחדים, החרדות וחוסר הוודאות שלכם יִשָּׁכְכוּ מבחוץ. אבל אם זה אי פעם עובד, זה כך רק לזמן מוגבל מאוד, ולאחר מכן מן ההכרח שתרגישו אכזבה.

רק לאחר שהושג ביטחון חומרי, אנשים מגלים שיש סוג של חוסר ביטחון שהם לא היו מסוגלים לזהות כל עוד היו עסוקים בצד החומרי של החיים. לזמן מה אולי תצליחו להתעלם מהתחושה המכרסמת של חוסר הביטחון הזועקת להרגעה. אתם עלולים למנוע את הקול הזה מלהישמע על ידי כל מיני התחמקויות, מהנות או כואבות, מועילות או הרסניות. אבל בסופו של דבר, חייב להגיע הרגע שבו אינכם יכולים עוד להימנע מהתמודדות עם אי הוודאות הפנימית שלכם. אתם חייבים להעלות שאלות שמעולם לא העזתם להתמודד איתן. אתם חייבים להוציא החוצה ולגלות לגבי מה בדיוק אתם כל כך חסרי ביטחון. אבל עד לזמן הזה, תמצאו דרכים להרגיע את הקול הזועק באמצעים חיצוניים, ולפיכך לא נאותים ומתעתעים. הדרך הריאלית היחידה לפגוש את חוסר הביטחון שלכם היא להתמודד איתו, להודות שהוא קיים, לקבל אותו. זו ההתחלה ואז מגיעות התשובות הפנימיות דרך הבנת הטעויות הפנימיות, הגישות המוטעות, התפיסות השגויות. רק זה יביא ביטחון אמיתי, המונח על קרקע יציבה, שיעמוד בסערות החיים.

כפי שרמזתי קודם, מציאת ביטחון מתעתע מבחוץ לא חייב להיות בהכרח עיסוק חסר ערך. אתם עשויים לנסות לברוח מעצמכם על ידי עשיית טוב לחברה; על ידי ביצוע עבודה מדעית אמנותית או מוסרית בעלת ערך. עיסוקים כאלה הם, כשלעצמם, מועילים ויכולים לעזור לאחרים. הם נכנסים תחת הכותרת של בריחה כי לא ניתן למצוא ביטחון מחוץ לעצמי. אדם עלול, תוך כדי ביצוע משימות כאלה, לכסות ו"להטביע" את חוסר הביטחון הפנימי שלו. אבל תודו בפה מלא שזה לא פתרון אמיתי. זה לא יציב ויכול להיכשל כשמשהו משתבש. למצוא ביטחון פנימי בדרך האמיתית אין פירושו להפסיק לעשות מעשים טובים. ודאי שאפשר להמשיך אותם, תוך ביסוס מרכז הכובד בפנים.

איך אתם יכולים לאהוב אם אתם חסרי ביטחון? זה לא אפשרי. שוב, כמובן, יש דרגות; זו לא שאלה של או/או. ישנם תחומים שבהם אדם מוגן ובטוח ולכן ייתכן ויהיה מסוגל לאהוב. אבל לאותה דרגה שחוסר הביטחון מחלחל לנשמה, יכולת מלאה לאהוב נעדרת. הבה נחבר כעת ביטחון פנימי עם אהבה ונעריך שלבים שונים בסולם של יכולת אהבה.

הבסיס לאהבה הוא אהבה עצמית בריאה. דנו בזה רבות בעבר. אבל אני אוסיף את זה: אם אתם חסרי ביטחון, אינכם יכולים לסמוך על עצמכם. אם אינכם סומכים על

עצמכם, איך אתם יכולים לאהוב את עצמכם? אם כן, אתם מבינים, אהבה עצמית בריאה וביטחון פנימי קשורים ישירות. ומכיוון שאהבה לזולת תלויה באהבה עצמית בריאה, הראשון תלוי ומחובר באותה מידה בביטחון פנימי.

הבה נשקול כעת שלבים אחרים של אהבה. הנמוכה ביותר בסקלה היא בוודאי אהבה לחפצים דוממים. ישנם רבים שהצורך המובנה שלהם להפגין אהבה אינו מעז ללכת רחוק יותר מאשר לאהוב חפצים דוממים. זה הפורקן והמוצא היחיד שלהם. חפצים אינם מתנגדים. הם אינם דורשים את המנגנון המסובך של קליטת הרגשות של אחר. הם לא מביעים מורת רוח או מותחים ביקורת. הם דורשים מינימום של הקרבה או התחשבות אישיים. חפצים לא יבואו בדרישות.

הבאה בסקלה היא אהבה לרעיונות מופשטים, עקרונות, אמנות, טבע. האהבה למקצוע יכולה גם היא להיכלל בקטגוריה זו. אהבה לרעיונות מופשטים מתחמקת ממעורבות אישית עם הסיכונים הנלווים הגלויים לעין, אבל, לפחות, היא מזיזה את המיינד, את הנשמה או הרוח במידה מסוימת. זה עשוי לדרוש גם מגע אישי כלשהו, עימות עם אחרים בעלי דעות שונות, בעוד שאהבה לחפצים עשויה שלא לחייב זאת בשום צורה אלא בצורה הבסיסית ביותר. אהבה לרעיונות ולעקרונות היא ללא ספק חברותית יותר מהעיסוק המבודד לאהוב חפצים בלבד.

הבאה בסקאלה היא אהבה ליצורים חיים שאינם בני אדם: צמחים או בעלי חיים. הם דורשים מידה מסוימת של התחשבות, הקרבה, לשים את הנוחות האנוכית המיידית בצד, לפחות מדי פעם, אם האהבה היא פעילה ולא רק תיאורטית. זה לא דורש את הסיכון של דחייה, ולא את הטרחה להרהר מה הם צרכיו של האחר, או את המאמץ לבסס הבנה הדדית. אם כי במידה מאוד מינורית זה עשוי לחול על שמירה וטיפול בבעל חיים, אבל בהחלט לא במידה הנדרשת ביחסים קרובים עם אדם אחר, שבו החושים צריכים להיות ערניים כלפי האדם האחר, כמו גם כלפי עצמו.

הבאה בסקלה הוא אהבה למין האנושי בכללותו. זה עדיין עשוי לבוא במקום ולשחרר ממעורבות אישית אינטימית, צורת האהבה התובענית ביותר, ולפיכך המספקת ביותר. אבל זה מצריך מאמץ, מחשבה, נכונות להקרבה, פעילות ועוד הרבה התייחסויות שהן מאוד מועילות. שוב זה חל רק אם אהבה כזו מתקיימת בפועל, במקום להישאר בגדר תיאוריה בלבד.

הגבוהה ביותר בסולם היא האהבה ליחידים בקשר קרוב ואינטימי. אני לא צריך לחזור על הסיבה, כי הסברתי את זה בקשר לדרגות הנמוכות של אהבה. אם תהרהרו בשאלה זו, תמצאו סיבות רבות אחרות לכך שהיא ללא ספק הבונה והגבוהה ביותר בסולם. העובדה שאתם, ואלה שאתם מעורבים איתם, עשויים להפגין לעתים קרובות אהבה על ידי גילויים סוערים שאין להם שום קשר לאהבה אמיתית - אלא מצביעים על צרכים ותלות לא בשלים, ובכך מביאים לעתים קרובות לקרע ולחוסר הרמוניה - לא משנה את האמת שאפילו תקשורת גומלין כזו מקדמת את ההתפתחות הכללית והיכולת שלכם לאהבה. חיים של מערכות יחסים סוערות עשויים להיות פחות הרמוניים לאין שיעור מחיים של נזיר או זאב בודד, אבל את תהליך הצמיחה הפנימי לא ניתן לאמוד לפי הרמוניה חיצונית כביכול.

אולי יהיה לכם קל יחסית להתמודד עם הקושי של אינטראקציה עם אנשים מסוימים, אבל אתם עלולים להתיירא מהתייחסות לאחרים. אם כן, אל תיכשלו בלפקפק בשאלה האם אינכם בורחים מהתחום הממשי בו אתם הכי זקוקים לצמיחה. היזהרו

מהערכה שטחית ומהירה. רק כאשר אתם מטילים ספק בפחדים ובחוסר הביטחון שלכם, בתגובות שלכם לאותם היבטים של אהבה שאתם רוצים להימנע מהם, תתחילו לחוש בתשובה אמיתית. זה לא יפגע כם, גם אם תחליטו לדחות את ההיחשפות שלכם למה שעדיין נראה לכם מאיים. אז לפחות לא תשלו את עצמכם לגבי הרמה שהגעתם אליה.

חלקכם אולי תוהים לגבי הסקאלה של האהבה שיצרתי. אתם עשויים לחשוב שהאהבה לאלוהים תיפול תחת הקטגוריה של אהבה לרעיונות ולעקרונות מופשטים. אתם אולי גם תוהים מדוע לא הזכרתי את האהבה לאלוהים כרמה הגבוהה ביותר בסקאלה. אתם רואים, חבריי, אהבה לאלוהים יכולה להיות בריאה ואמיתית. היא יכולה להיות גם בריחה. אם זה בריא ואמיתי, זה מתבטא דרך האהבה לאחרים שאיתם אדם מסוגל להיות בתקשורת ולהתייחס אליהם. זה, בתורו, לא יכול לקרות אלא אם כן תתגברו על הפחדים והיִהָרוֹת שלכם; אלא אם כן אתם מוצאים וממיסים את החסימות שבתוכם, הגורמות לחוסר יכולת ולחוסר רצון לאהוב. בני אדם אינם צריכים להעסיק את עצמם בהשערות לגבי קיומו הבלתי נתפס והבלתי מובן של בורא כל היצורים. שתהיה בכם הענווה להודות במגבלות של הבנה כזו ולהפנות את תשומת לבכם לדברים שבני אדם יכולים ללמוד, כלומר: לתת לאחרים ולאהוב. אם כך, ייתכן, כפי שאמרתי לעתים קרובות, שאדם לא מאמין בַּמְצָהּ הוא למעשה קרוב יותר לאהוב את אלוהים מאשר מאמין מוצהר. הראשון אולי לא נרתע ממעורבות מכבידה ומצמיחה הדדית באמצעותה, בעוד שהאחרון עשוי להסתיר את רצונו להימלט מתחת למחשבה מטרידה לא בריאה, עם רעיון מופשט של האל, שבכל מקרה לעולם לא היה יכול להיות מובן באמת באמצעות תהליכים מנטליים. הדרך היחידה להתקרב לחוויה של אלוהים היא באמצעות צמיחה פנימית ושחרור של רגשות, של תפיסה ושל נחישות.

אם אלוהים אינו חוויה פנימית, הנגזרת מתוך התפתחות עצמית, אלא חתירה אחר רעיון או אידיאל, זה נופל תחת הקטגוריה של אהבה לרעיונות או לעקרונות מופשטים; וככה, זה בעל ערך נמוך יותר מהיחסים האינטימיים של אהבת האדם, שמצריך מעורבות מעשית, את הגמישות של הצבת המטרות האגוצנטריות במקום נמוך יותר מהצרכים של האדם האחר. לאהוב את אלוהים כרעיון, לא מחייב שום דבר מכל זה, אבל לאהוב אותו באמצעות עמית-בְּרוּא כן מחייב. דרך ההבנה העמוקה של העצמי, צומחת ההבנה של אחרים, ודרך זה תפיסה של האלוהי.

מערכת יחסים אינטנסיבית שלעתים קרובות היא סוערת בגלל אגוצנטריות עיוורת, אנוכיות או רכושנות, עשויה בהחלט להיראות כתוצר של בן אנוש פחות מפותח מאשר השלווה לכאורה של אדם שעושה הרבה עבודות טובות למען האנושות, אבל שחי חיים מבודדים ומרוחקים ממעורבות אישית. זה אולי נכון שהאחרון בעצם מפותח יותר באופן כללי, אבל בתחום המעורבות הצמודה הוא בוודאי צריך ללמוד. ייתכן וזו אמת שאנשים שחוסר הבשלות שלהם מופיעה במערכות יחסים סוערות הם אכן פחות בוגרים /בוסריים יותר ואולי, אכן, יש להם נפש בעייתית. אבל אנשים כאלה, לפחות, נמצאים באמת בעיצומם של החיים, לא מתחמקים מהשיעורים שלהם גם אם הם לא יכולים, או לא רוצים, עדיין להבין אותם. עם זאת, בסופו של דבר החוויה עצמה תהיה מה שקובע, כי אז הדרך תהיה פתוחה להעריך ולהטמיע את זה כראוי, לְבָרר טעות מאמת, תפיסה נכונה מפרשנות שגויה.

איך אתם יכולים לקלוט שמהו לא כשורה, אם אתם לא חושפים את עצמכם לחוות את מה שאתם אולי פוחדים ממנו, אפילו אם אתם גם רוצים בכך במידה מסוימת? איך אתם יכולים לעורר את התפיסה שלכם, איך אתם יכולים לשחרר את טווח הנחישות שלכם, איך אתם יכולים לטהר את יכולת האהבה שלכם, אם לא תִּתְנָסוּ ותתמודדו עם

צורת האהבה הלא טהורה והמרוכזת בעצמכם שאתם מסוגלים לתת כעת? על ידי הימנעות מזה, אתם לא צומחים מתוך זה.

כל מי מכם שמתמידים בנתיב יודעים שאתם אכן עושים את מה שהכי חיוני. המשיכו לחפש, למרות שלפעמים אתם מרגישים מיואשים. אתם לא תצטערו על כך, בתנאי שתעשו זאת בלב שלם ולא בגלל שאתם ממלאים חובה לא נעימה.

אלו מכם שעדיין לא העזו לצאת לנתיב הזה, חישבו על החרדות וחוסר הביטחון שלכם ותבינו באילו דרכים אתם מנסים לְשַׁכֵּךְ אותם. תראו איך אתם בורחים מעצמכם. זה עשוי אולי להשפיע עליכם לחפש פתרון אמין יותר לְמָה שבאמת מכאיב לכם. התפילות היפות ביותר, המחשבות הנשגבות ביותר לעולם לא יכולות להחליף התמודדות עצמית מוחלטת והפיכה למודע את מה שעד כה התנמנם בנבכי נפשכם הנסתרים.

ועכשיו חברים שלי, לשאלות שלכם.

**שאלה:** האם האדם המופנם הוא מישהו שנסוג מהחיים, או שאתה מחשיב את האדם המופנם לנורמלי?

**תשובה:** אתה מבין, יקירי, כאן אנו עוסקים בטרמינולוגיה. למונחים מסוימים יש משמעות שונה עבור אנשים שונים או אסכולות מחשבתיות שונות. משמעות המילה "מופנם" עבור אנשים מסוימים פירושה עשוייה להיות התבוננות פנימה, להסתכל אל תוכנו. לאחרים פירושה עשוי להיות נסיגה מהעולם החיצון. לגבי המקרה האחרון, איני צריך לפרט יותר.

אבל אם אתה מתכוון למילה במובן הקודם, יש לי את זה לומר: זה מאוד תלוי באיך, לעולם לא במה. אם אנחנו עסוקים במה, אנחנו בוודאי מסתכנים באי הבנה ובחשיבה שגויה, מבולבלת, לא ברורה. אם נישאר ממוקדים באיך, נקבל בהירות. אם מופנמות מובילה להתמודדות עם עצמך ולאחר מכן ניצול החומר כדי להיות שלם יותר, מצויד יותר להתמודד עם רגשות, עם אחרים, מסוגל יותר להתרחב, אז מופנמות היא בריאה.

במילים אחרות, אם מופנמות מובילה למוחצנות בריאה, היא מעודדת צמיחה אמיתית. אם העיסוק העצמי הוא עקר, לא מועיל, וסובב סביב אותן מחשבות חסרות טעם, תלונות, רחמים עצמיים, רעיונות הונאה עצמיים ותחבולות, זה יגרום, בהכרח, לצייר חומה של בידוד סביב האדם המתמסר לפעילות הרסנית כזו של המיינד. זה אכן אסקפיזם. אבל, באותה מידה, האדם המוחצן יכול לרוץ ולברוח מלהתמודד גם עם האמת הפנימית. סוג זה של מוחצנות לעולם לא יקבל צורה של קשר אמיתי. האדם המוחצן יכול להיות גם אינטרוספקטיבי. כל אדם בריא יוצר איזון בין שני כיווני ההוויה הללו. עליונות של אחד הוא ללא ספק סימן לחוסר איזון. התבוננות פנימית חייבת להוביל לחברותיות, לספונטניות, להגעה לזולת. את זה, בתורו, יש להטמיע, לעכל, להעריך, כדי להעשיר את הנשמה וללמוד את הלקחים שיש לחיים להציע. תקופה זו תאפשר לאדם להתמודד טוב יותר עם העולם החיצון ולהיות מעורב בשמחה בחיים. הקצב המתחלף הוא באמת ביטוי של חיים, של הרמוניה, של כל התנועה של היקום שאתם יכולים למצוא בכל הטבע. זה בנשימה של הגוף, בתנועות של כוכבי הלכת, בגלי האוקיינוס. זה בביטוי הפיזי של הקוסמוס, כמו גם בגלי ההוויה מנטליים, הרגשיים והרוחניים.



חיפוש עצמי אמיתי לעולם לא יגרום לאדם להיות מרוכז בעצמו ומסוגר. אם זו ההשפעה, עבודת העימות העצמי מושבתת איכשהו. אז האדם צריך הדרכה כדי לעלות על המסלול הנכון.

**שאלה:** האם יש לך הודעה מיוחדת לחברנו? [כתובה רק האות הראשונה של השם]

**תשובה:** אני לא יכול להוסיף דבר על מה שכבר אמרתי לו. הוא מבורך ומודרך. אני יכול רק לחזור ולהדגיש שהוא צמח יותר ממה שהוא עשוי להבין. יש בו הרבה כל כך שהוא יכול לנצל, אבל בצורה נינוחה, ללא לחץ ומאמץ על תהליך החשיבה. במקום זאת, עליו לשחרר את כל חומר הצמיחה שהצטבר בו. זה יביא לו שמחה, יותר ויותר.

ואני אומר לכולכם: לבני אדם יש לעתים קרובות השקפה מעוותת מאוד לגבי הנושאים המהותיים של החיים, תפיסות כל כך שגויות, ערכים כל כך שגויים! לעתים קרובות מה שאתם מחשיבים כ"רע" הוא הטוב ביותר מספקטרום רחב יותר, מנקודת מבט של המציאות. ומה שאתם מחשיבים כמבטיח ו"טוב" עשוי, במציאות, להיות ההתרחשות הכי לא חיובית. רק בהדרגה, ההשקפה שלכם תסתגל מחדש לתפיסה מתאימה יותר של החיים.

לעתים קרובות, אתם מוכנים לקבל הצצה אל המציאות, לחוות את יופיה וחוכמתה, אך השלשלאות של ההֶגְגִּים שלכם בחשיבה ובהרגשה מונעים מכם להשיל את האזיקים הללו. אתם יכולים אפילו להרגיש קצת אשמים כשאתם עושים זאת, מכיוון שאתם עמוסים בתפיסה מוטעית שרק מחשבות ורגשות כבדים מעידים על עומק אישיות. זה אולי נראה קל דעת לעלוז בהיבטים הבהירים יותר של המציאות שבה הכל כפי שהוא צריך להיות. לו רק הייתם מאפשרים לצמיחה שהתרחשה בכם להתבטא! התפיסות החדשות הללו מהימנות הרבה יותר מהתגובות והתשובות "הטובות" המיושנות הניכפות עליכם. תנו לבגרות הפנימית שנאספת לצאת החוצה, במקום לדחוף אותה חזרה, כי אתם נאחזים במושגים כוזבים מבלי להבין זאת. חלק מהעבודה בנתיב זה הוא למצוא את ההיבטים הלא נעימים והפגומים של עצמכם שהם כואבים, משפילים ולא מחמיאים. עד כה למדתם שהרגע הלא נעים הזה לא צריך להימשך זמן רב, אם תמשיכו הלאה. החלק האחר של הנתיב הוא למצוא את הערכים האמיתיים, הנטיות המועילות, המחשבות והרגשות שאתם מרסנים ומגבילים באופן מלאכותי, כי אתם מאמינים באופן מוטעה שהם שגויים. קבלת הערך המובנה של העצמי שלכם היא לפעמים קשה, או אפילו יותר, מאשר להתמודד עם ההרס שלכם. זה עשוי להיות כך ממגוון סיבות שנבדוק בזמן אחר. לעת עתה, די לאמר שכדאי לכם להיות דרוכים ועירניים לגבי מה שחיובי בכם.

לעתים קרובות אתם מסכנים את הביטחון הפנימי שלכם על ידי רדיפה אחר ערכים שגויים ועל ידי פחד מאי ודאות שאין צורך לחשוש ממנה. לעתים קרובות אתם מעודדים באופן מלאכותי רגשות שליליים, למרות שהעצמי האמיתי שלכם משוחרר מהם. יכול להיות שהעצמי האמיתי שאתם, לפעמים, הוא די רחוק. אבל במקרים אחרים, זה עשוי להיות הרבה יותר קרוב ממה שאתם לוקחים בחשבון.

**שאלה:** האם קבלת המציאות תהיה תנאי מוקדם לאהבה?

**תשובה:** כן, אכן. אני חושב שההרצאה הזו ממש עסקה בנקודה הזו בדיוק. הייתי אומר, זה עובד בשני הכיוונים: אם אתה יכול לקבל את המציאות, אתה בוודאי מסוגל יותר לאהוב. ואם, דרך הצמיחה הפנימית שלך, דרך התמודדות עם עצמך בכנות

ובגילוי לב מוחלטים, דרך ויתור על כל ההגנות וההתנגדויות, אתה מגיע לנקודה של יכולת אהבה, אתה בו זמנית הופך להיות מצויד הרבה יותר לקבל את המציאות. ההתנגדות שלך לקבל את מה שנראה לך לא נעים היא אותו זרם אנרגיה שאם ישתחרר, זה כוחה של האהבה. הרגשות שליליות הן תוצאה של סגירת הדלת למציאות ולאהבה. ברור שהם תלויים זה בזה, שכן שניהם זהים.

תפיסה שגויה פירושה לא להיות במציאות או לא לראות אותה. רגשות חמים יוצאים של חיבה, דאגה, הבנה הם תוצאה של התפיסה האמיתית של גורמי המציאות, והם מובילים בו-זמנית לעלייה בתפיסת המציאות במעגל הולך ומתרחב ברוחב ובעומק. ככל שזה המצב, כך פחות ניתן להחליף רגשות פרודוקטיביים כאלה בסנטימנטליות כוזבת ונחלשת. כאשר הפחד מרגשות עמוקים אמיתיים נעלם, הנפש כבר לא צריכה לייצר רגשות חיוביים כוזבים. פחד כזה הוא תוצאה של מרוכזות עצמית שהיא ההפך מאהבה. ואותה התרכזות עצמית אחראית אפוא ליצירת רגשות "טובים" כוזבים, לא אמיתיים. זו זווית נוספת שמראה לך איך המשוואה צריכה לצאת, מכל דרך שאתה מסתכל עליה.

אחד ההיבטים החשובים ביותר של תפיסת מציאות שגויה הוא האמונה שאדם עשוי להיות בריא למדי במובן מסוים, בעוד שהוא נמצא בקונפליקט ויש לו בעיות בתחום אחר באישיותו. זה די בלתי אפשרי. סבל אחד חייב, במידה מסוימת, להשפיע על תחומי אישיות אחרים. דבר אחד קשור קשר הדוק עם דבר אחר. אם יש לך, למשל, קושי בקבלת החלטות מתוך אמונה מוגבלת מאוד בהיקפה בעצמך, בעוד שאולי אתה מעריך יתר על המידה את האפשרויות שלך במובנים אחרים, נחישות לקויה כזו חייבת בהחלט להשפיע על כל שאר תכונות האישיות והגישות. אם אתה מתקשה להתייחס ולהתמודד עם סוגים מסוימים של אנשים, הימנעות מהם לא תסיר את הבעיה, כי הקושי, המתבטא באי הנחות שלך, משפיע על כל שאר ההתגלמויות והביטויים של חיך. מסיבה זו עליך לשים לב לכל אי נוחות כאותות אזהרה, במקום להימנע מהן. הימנעות מאי נוחות מוכיחה שאתה עדיין משוכנע שהנפש שלך, כל האישיות שלך למעשה, מחולקת לתאים קטנים, חלקם בריאים ומשובחים, אחרים מעוותים ומנוגדים. התפיסה השגויה הזו בוודאי מראה עד כמה מוגבלת ההסתכלות שלך על המציאות.

יש ליצור את הקשר והתלות ההדדית אם אתה רוצה לצמוח מתוך העיוורון והשיעבוד שלך. כמובן, בהיבטים מסוימים של החיים אתה מתפקד טוב יחסית, אבל אתה לא מבין איך הבעיות הברורות משפיעות אפילו על האזורים הבריאים, כי הדרך היחידה שאתה יכול לשפוט היא בהשוואה לאזורים חולים יותר. אתה לא יכול לדמיין את תחושת השמחה, השלווה והביטחון שהיא תוצאה של רצון מלא ויסודי להתמודד עם עצמך. אז הקשרים ההדדיים יאפשרו בהדרגה ראייה ברורה יותר של המציאות כפי שהיא נוגעת לך. וזו הדרך היחידה שבה אתה יכול להתחיל.

אין לפרש את כל זה בצורה שגויה במובן שאתה צריך להגיע לשלב של בריאות מוחלטת לפני שתוכל לתפקד היטב, לאהוב, לקלוט ולקבוע. אתה יכול להגיע לשלב של התקדמות יחסית מבחינה זו על ידי זיהוי הבעיות שלך בכל משמעותן, וזה כמובן לא קל. אין לבלבל בין הבנה זו לבין ניסוח מהיר ופיזי של חלק מהבעיה שמצאת. זו חייבת להיות מודעות עמוקה, חוויה מתעלה של הבנה של כל הבעיות החיצוניות שלך, פגיעויות, חוסר מימוש ותסכולים כתוצאה מהתפיסות השגויות הפנימיות שלך ותגובות שגויות שמגיעות אחריהן לאנשים אחרים ולחיים. כאשר מטרה זו הושגה, התהליך המובנה יכול להתחיל. אבל הרבה לפני שבאמת השלֵט את התגובות השגויות המושרשות כל כך, אתה תהיה בשליטה על הגורל שלך, כי עכשיו אתה תופס את עצמך באופן ממשי ומעמיק ביחס לחיך. על ידי הבנה כזו, אתה מביא אוויר צח ונקי

לכל הערוצים שהיו סתומים כל כך הרבה זמן עם טעויות ובלבול. זה הביטחון האמיתי שאני מדבר עליו.

מן הסתם, ההרצאה הערב עשויה להיראות חזרה וגיבוש של חלק מהחומר מהעבר. ובכל זאת, כשתסתכלו לעומק על הנושא הזה, בוודאי תקלטו עומק חדש בהבנה של עצמכם. אז תראו שההרצאה הזו חדשה במובן זה שלא הייתם מסוגלים להבין את החומר הזה וליישם אותו על עצמכם לפני זמן מה בלבד. אלו שלא יצליחו עכשיו, בוודאי יעשו זאת בהמשך. אבל כמה מכם די מוכנים עכשיו, אם רק תטרחו לעשות מדיטציה על זה.

מי ייתן והמילים הללו תשתרשנה בכם. מי יתן והחברים החדשים גם מצאו משהו שעשוי להפוך בסופו של דבר לזרע בנשמה שלהם. זרם של אהבה עוטף את כולכם. יהי רצון שזה יחייה אתכם. הֵיו בשלווה. הֵיו 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.