

עמדות ונהלים בסיסיים לפתיחת המרכזים - ההתייחסות הנכונה לתסכול

הרצאת המדריך מס' 173 | 5 במאי, 1969

שלום, חברים שלי. יהי רצון שדברי יגיעו להבנתכם העמוקה ביותר ויהפכו לברכה לדרך שלכם בחיים האלה. הרצאה זו ממשיכה את ההרצאה הקודמת, שבה התחלתי לדבר על המשמעות של המרכזים של אנרגיית החיים. מרכזים אלו אינם נראים פיזית אך עם זאת הם אזורים נבדלים במובהק במערכת חיי האדם. פתיחת המרכזים יוצרת יכולת מלאה לחיות ולהרגיש. המצב הסגור שלהם אחראי לאומללות, שליליות וחוסר רגשות. המידה בה המרכזים סגורים קובעת בדיוק את הדרגה של חיים בחוסר מציאות [אי-ריאליות] ולכן במצב של מחלוקת וקהות ריגשית. חיים שמחים, פוריים ומשמעותיים מרמזים על מידה תואמת של פתיחות של המרכזים.

פילוסופיות רוחניות רבות דנות במרכזים אלו ונותנות תרגולים המטפחים מודעות אליהם ועוזרים לפתוח אותם. בדרך כלל תרגולים אלו הם פחות או יותר מכניים, כגון תרגילי ריכוז ונשימה. כפי שציינתי בעבר, אם אתם שמים יותר דגש על תרגילים כאלה מאשר על העמדות הבסיסיות שלכם - הגישות הנוכחיות שלכם, לא אלה שהיו מתקיימות באדם מושלם - התרגילים האלה מביאים במקרה הטוב מעט תוצאות, ואלו רק רגעיות. במקרה הגרוע, הם עלולים להזיק בהבאה לידי פתיחה באדם שאינו בהרמוניה עם המציאות הרוחנית. אם אתם לא חזקים ועצמאיים - אחראים באופן עצמי במובן העמוק ביותר - הכוח של האנרגיה הזורמת אל המערכת היא יותר מדי לשאת אותה. זו הסיבה שהדגש העיקרי שלנו הוא תמיד על ההתפתחות והצמיחה הכלליים, כי בדרך זו אינכם יכולים לטעות. הגישה המובילה שלנו בנתיב מחייבת להתעמת עם המצב האמיתי של הרגשות והמושגים שלכם, ואז להסיר את הרעיונות הכוזבים, שיוצרים פחד ורגשות שליליים אחרים, כמו גם הפחד מהרגשות עצמם. זוהי הגישה הבסיסית לחלוטין, אולם לאחר שתתרגלו מידה מסוימת של עימות עצמי מבלי להיאחז בדפוסים הישנים של הזיה עצמית ואשליה - ולכן השגתם מידה מסוימת של שחרור ומימוש עצמי - שיטות נוספות עשויות להיות בשימוש.

בהרצאה האחרונה דיברתי על שני היבטים: מה קובע את תפקודם של מרכזי האנרגיה באופן כללי, והתפקוד הספציפי של כל מרכז. בהרצאה הערב נדון בהיבט השלישי: התירגולים והעמדות המסייעים בפתיחת המרכזים. עם זאת, אני רוצה להדגיש פעם נוספת, שאולי עדיין לא יהיה אפשרי עבור רבים מכם להביא לידי פתיחה אמיתית. זה לא אמור להרתיע אתכם. כשתהיו מוכנים בפנים, תדעו, והפתיחה תבוא בטבעיות. בינתיים, אפילו לניסיון הבלתי מוצלח, לכאורה, יהיו ערך ותועלת עקיפים: זה ישחרר חומר נפשי כלשהו, מוקשה; זה עשוי להפוך את המגע עם החוכמה הגדולה יותר בכם לנגיש יותר; זה עשוי להקל על יכולתכם להתרכז ולעשות מדיטציה; וזה יגביר את המודעות הכללית שלכם לעצמכם ולאחרים. כל זה הוא תנאי מוקדם להבאת השתחררות עמוקה יותר ומודעות חדשה.

אז גם אם אינכם יכולים לעקוב או להבין מיד את ההצעות שלי, זה לא משנה. פעמים רבות הנושאים שדנתי בהם הובנו במלואם והשתמשו בהם רק הרבה יותר מאוחר. אבל אפילו ההבנה האינטלקטואלית החולפת עשויה לעזור בעקיפין להפוך את התפיסה העמוקה יותר לנגישה מהר יותר. כשאתם מתייחסים בצורה טבעית, ספונטנית, אורגנית לנושאים הנדונים, זה בגלל שמהו בכם עשה את דרכו לקראת המצב הנפשי הזה.

דברים רבים קובעים את התהליך האורגני הטבעי של הנתיב הזה. לאחר שהתגברתם על המשוכות הראשונות, הנתיב הופך למציאות שמנציחה את עצמה, מייצרת את הצרכים והמסרים שלה, אם אתם מכוונים לזה. לפיכך, אני לא יכול לחזות מתי תוכלו ליישם, באמת ובאהבה את מה שאני אומר כאן. אבל אתם בהחלט יכולים להשתמש בחלק מזה בדרך שלכם, שתמצאו על ידי התנסות ובאמצעות מדיטציה. חלק מהמילים שלי בוודאי תוכלו להטמיע, לא משנה היכן אתם מוצאים את עצמכם כרגע בנתיב האישי שלכם.

כפי שתראו, התרגולים שאני מציע לעולם אינם רק מכניים. יש להם תמיד קשר ישיר לעמדות שלכם ולתפיסות הפנימיות ביותר שלכם לגבי עצמכם ולגבי החיים; ולרגשות, לתהליכי החשיבה ולפעולות שהעמדות והמושגים הפנימיים שלכם מייצרים. כך, ייקבע נוהל משמעותי ובטוח.

כאשר המרכזים פתוחים, האדם נמצא לחלוטין – כלפי פנים וכלפי חוץ - במצב נינוח בו אין התכווצות. הבה נבחן מה משמעות המילים "כלפי פנים וכלפי חוץ". מילים אלה עשויות להתקבל בקלות כמובנות מאליהן וליפות אותן. חשוב מאוד, ידידי, שתבינו אותן במדויק. ציינתי בהקשרים אחרים שכל תפקוד ואיבר באישיות מתקיימים בגוף הפיזי כמו גם בגוף הבלתי נראה, שהוא הדגם שלפיו נוצר הראשון. אדלג על ליבון העובדה שקיימים כמה גופים מעודנים כאלה. לדיון זה מספיקים המונחים "כלפי פנים וכלפי חוץ". ישנה תודעה פנימית וחיזונית, שאינה ניתנת להגדרה בצורה גסה כמו המודע והלא מודע. יש ידיעה פנימית ויש ידיעה חיזונית – הראשונה ככלל, לא בהכרח תת הכרתית. יש יכולת פנימית של תחושה, וישנה חיזונית. יש תהליך הסקה פנימי, וישנו חיזוני. לפיכך יש לכם תפקוד פנימי ותפקוד חיזוני, שניתן להסביר בצורה הטובה ביותר על ידי התגובות הגופניות הרצוניות והבלתי רצוניות. חלק גדול מהתפקוד הגופני שלכם מתרחש על בסיס רצוני. המוח שלכם הנגיש ישירות, יכול לשלוח הלאה פקודות שגורמות לאזורים אחרים בגופכם להגיב. אתם מחליטים להזיז את היד, לקום, להזיז את הרגליים לכיוון זה או אחר, להגות צליל עם מיתרי הקול - או לא לעשות אף אחד מהדברים האלה. פעולות אלו נקבעות על ידי הרצון החיזוני הישיר שלכם. ואז יש תפקוד פנימי שלא ניתן להשפיע עליו ישירות על ידי הרצון שלך: פעימות הלב, זרם הדם, מערכת העיכול. אבל ניתן להשפיע עליהם, כמו גם על כל תפקוד פנימי אחר, באופן עקיף.

בדיוק באותו אופן ישנם מצבים של הרפיה חיזונית ופנימית. ככל שתתכווננו יותר לעצמכם – תהליכי החשיבה שלכם, התגובות הרגשיות שלכם, ומצב הגוף שלכם - תוכלו להבחין ולחוות בצורה די ברורה את שתי השכבות של המציאות. מודעות תמיד מתחילה עם השכבה החיזונית, שבני האדם אינם מודעים לה באופן טבעי. למעשה, עליכם לשים לב לזה במשך זמן רב לפני שתהיו מסוגלים לוודא בצורה ברורה ותמציתית מה אתם חושבים, מרגישים וחווים במודע. בדרך כלל כל זה כל כך מעורפל ומבלבל, כל כך מייפים את זה, כהרגל, שאם שואלים אתכם מה אתם חושבים או מרגישים כרגע, אתם חייבים בדרך כלל להודות שאתם לא יודעים. זה אותו דבר עם מצב הגוף שלכם, אלא אם במקרה אתם מוצאים את עצמכם במצב חזק במיוחד של כאב או הנאה. מצבי המתח שלכם הפכו לטבע שני עד כדי כך שאתם כבר לא מודעים לכך שהשרירים החיזוניים שלכם מתוחים באזור זה או אחר.

ההתמקדות המאוד ברורה הזו בעצמכם אינה אנוכית או התרכזות - בעצמי. למעשה, זה מגביר את התפיסה וההבנה שלכם לגבי אחרים ונותן לכם יכולת גדולה יותר

להתייחס לאחרים. שכן ההתייחסות שלכם לאחרים יכולה להתקיים רק ביחס מדויק להתייחסות שלכם לעצמכם, הכוללת את המודעות וההבנה של התגובות והמצבים שלכם בכל רמות ההווה שלכם.

התחלתם לחוות נוכחות של מציאות ואינטליגנציה גדולים יותר בתוכם, כתוצאה מההתפתחות והצמיחה שלכם ולאחר שיצאתם לדרך כדי להפעיל אותה, במכוון. הקשר הזה הופך אמיתי יותר, לתמיד. ההדרכה שלה [של האינטליגנציה] היא האמינה והחכמה ביותר שניתן להעלות על הדעת. הקול שלה הופך למובחן ולתפיס לתמיד. כמה מכם התחילו לחוות את הקשר הזה, לפחות מדי פעם. למדתם גישות מסוימות במדיטציה מהקלות על קשר זה. הקושי הוא לא שהאינטליגנציה הגדולה יותר לא תמיד זמינה באופן מידי. הקושי הוא שאתם שוכחים להשתמש בה, או מתנגדים לעשות זאת. אבל איך שזה לא יהיה, אלה מכם שמכירים את זה כיותר מאשר תיאוריה, אולי מבינים פתאום שזה נמצא איפשהו באזור מקלעת השמש שלכם. זה כך, מכיוון שכפי שצוין בפעם הקודמת, המרכז באזור מקלעת השמש הוא ערוץ התקשורת עם החוכמה הפנימית של האמת הקוסמית. אבל זה לא אומר שהאמת הקוסמית ממוקמת במקלעת השמש.

החוכמה הפנימית שלכם מספקת תשובות ארציות כשאתם יוצרים איתה קשר. היא נותנת פתרונות מעשיים, מציאותיים, והשראות שאינן שוללות את הכבוד הבסיסי שלכם כבני אדם, ואינם מפנקים אתכם באופן רגשני ומאפשרים לכם להתחמק עם המיוחדות שתשוקותיכם הבוסריות רוצות לתבוע - שלא בצדק - לעצמכם. תשובות כאלה הן הסיבה לכך שאתם מתנגדים ליצירת קשר עם החוכמה הפנימית שלכם. כי החוכמה האלוהית הזו הופכת אתכם לאחראים לחלוטין, באופן עצמאי, שאתם מחשיבים את זה בטעות כחסרון, מתעלמים מהעובדה שרק באחריות עצמית אתם באמת יכולים לחיות ולנוע ולרטוט בשמחה ובהנאה. רק כך תהיו מוגנים, שכן התלות שלכם באחרים היא שיוצרת בכם כל כך הרבה פחד. זהו הפחד שיוצר את המתחים. הפחד הזה, שמבוסס על הנחות שגויות לחלוטין, הוא גורם לכם לוותר על קשר עם החוכמה האלוהית בטענה שאינכם יכולים, במקום להודות שלא תשתמשו בה. יש להתגבר על מכשול זה בכל הנסיבות, אם אתם רוצים בכלל לפתוח את מרכזי החיים שלכם ולתת לכוח החי לזרום בהווייתכם כולה.

יש להתמודד עם השאלה הזו שוב ושוב. כל הפרעה מציעה את ההזדמנות הטובה ביותר, שכן אם אתם מעריכים את האמת של הרגע, את האמת של הבעיה, יותר מכל דבר אחר, ותציינו זאת, ותשחררו את כל השיקולים האחרים, האמת תתגלה בפניכם, ואתם תדעו שאתם אכן גם אנושיים באפשרות הנוכחית לשגות וגם אלוהיים בפוטנציאל הבסיסי שלכם. כדי להבין את שכבות התודעה שאתם ביטוי שלהן, יש צורך לתפוס את ה"מוחות" הפנימי והחיצוני כאיבר אחד ויחיד. זה רק שהמוח החיצוני שכח את טבעו האמיתי ואיבד את הקשר עם הפנימי. האינטליגנציה המוכנה ומזומנה, המודעת שלכם, חייבת לבסס מחדש את החיבור הזה, שבלעדיו לא יתקיימו חיים פוריים ושמחים.

כעת, איפה התודעה הפנימית, האוניברסלית? ככל שאדם פרימיטיבי יותר, כך הוא מרגיש יותר מנוכר ממנה. לכן, בדת הפרימיטיבית, בני האדם מאמינים שהתודעה האוניברסלית שוכנת בחוץ כאישיות נבדלת, רחוקה "בגן עדן". מצב הרבה יותר מתקדם הוא ההבנה שאלוהים נמצא בפנים. אולם בתפיסה זו התודעה האוניברסלית עדיין מותאמת אישית ומקומית [נמצאת באזור מסויים בלבד]. כעת היא אמורה

להתגורר באזור מיוחד בתוך מקלעת השמש. השקפה זו אינה נכונה יותר מהתפיסה שהלא מודע הבער וההרסני שלכם שוכן באזור מיוחד בתוכם, למרות שלעתים קרובות נראה כאילו ה"מסרים" יוצאים דרך המרכז הזה במקלעת השמש שהוא, אולי, לא יותר מפה שמעביר מסר. לא הייתם אומרים שהפה שמדבר את המילים הוא האדם, נכון? ובכן, זה אותו דבר כאן. לכן, התודעה - מופרדת ואינדיבידואלית כמו גם קוסמית ואוניברסלית - אינה שוכנת לא במוח ולא במקלעת השמש. אז איפה, אם כן, זה שוכן? די חשוב לכם להציץ בתשובה, וזה כל מה שאתם יכולים לעשות בהתחלה.

התודעה שוכנת בכל תא, בכל מולקולה, בכל אטום, בכל חלק זעיר של חומר חי. כל אחת מיחידות התודעה הקטנטנות הללו מתפקדת בדיוק באותה חוקיות בלתי משתנה כפי שעושה האישיית האנושית. היחס של כל תא-תודעה לאדם זהה ליחס של בן אדם לאנושות.

בה במידה שהאישיית נמצאת במצב של מה שאנו מכנים מימוש עצמי, או של אמת אוניברסלית, חלקיקי התודעה האינדיבידואליים מאמצים את האמת וזונחים תפיסות שגויות ושגיאות. כל חלק חולה בגוף שלכם הוא תפיסה שגויה. הגוף עצמו המורכב מחומר "הניתן למות", הוא תוצאה של טעויות תפיסה ארוכות טווח. לעומת זאת, במידה שהאורגניזם כולו יודע את האמת, היחידות הקטנות יאמצו אותה בסופו של דבר ויידעו את המקור שלהן ויתחברו עם החוכמה והחיים האוניברסליים הטבועים בכל חלקיק קיום, לא משנה כמה הם מופרדים כרגע. לפיכך, יותר ויותר, החיים חייבים להחליף את המוות, הבריאות חייבת להחליף את המחלה, השמחה חייבת להחליף סבל, ההגנה חייבת להחליף את הפחד. האמת האולטימטיבית של החוק והחוכמה האלוהיים תמיד קיימת "מתחת" או "מאחורי" הפרט הטועה, התאים והמולקולות הטועים, האטומים השוגים וכל חלקיק של חומר תודעתי.

כפי שאתם יכולים לקלוט במודעות העצמית הגוברת שלכם, המחסומים הפנימיים שלכם של מתח והתכווצות רק מכסים מצב אחר שבו אתם חופשיים, זורמים ושמחים; אתם מתחילים לראות שמאחורי כל חלקיק חולה שלכם, מתקיים מצבו המקורי הבריא. מחלה היא תוצר של השגיאה של התאים, האטומים או החלקיקים הקטנים ביותר שלכם. אבל טעויות אלו אינן קורות באופן שרירותי או בלתי תלוי באישיית שלכם בכללותה. הרעיונות השגויים, פחדי השווא וההגנות המיותרות שלכם יוצרים את המתח והטעות בעניין החיים הקטנים יותר. שוב, כל מצב של סכסוך רגשי מורכב מחומר חיים עדין ובלתי נראה הנמצא במצב של טעות. שגיאה זו נוצרה על ידי הפרט ויש למגר אותה על ידי הפרט.

בה במידה שאתם מסוגלים להתבוננות עצמית מהסוג שמזהה הן את המצב החולה והן את המצב הבריא והמשמח שכבר קיים מתחתיו, אתם עוברים מספירה אחת של תודעה וקיום לאחרת. הנתיב חייב להביא אתכם לזה. חלק גדול ממה שעשינו בעבר עסק בתשומת לב לכל הטעויות היוצרות רגשות שליליים ופעולות הרסניות. אתם כבר יודעים מכל כך הרבה שהשגתם, שכל מצב של פחד יוצר מתח והוא תוצאה של טעות. כל מצב של עוינות הוא תוצאה של טעות ויוצר רגשות שליליים אחרים, ובכך שוב מתח. כשאתם מתוחים, מכל סיבה שהיא, הכרחי שאתם בטעות כי הכרחי שתהיו בפחד. וכל מתח הכי קטן סוגר את המרכזים.

כל תרגיל - פיזי או אחר - כל מדיטציה, כל בדיקה עצמית ועימות עצמי, צריכים תמיד לכוון לסילוק מושגים ואשליה כוזבים, ואת הפסאודו - פתרונות שלא עובדים ודפוסי ההתנהגות שהם מייצרים. מאז שהתחלנו יחד בנתיב הזה, שאלתי אתכם שוב ושוב:

מהן התפיסות השגויות שגורמות לכם להיסגר בפני החיים, שגורמות לכם לאמץ גישות לא יעילות ולעתים קרובות אפילו הרסניות? מתח חייב תמיד להיות קשור לטעות. בכל הגישות והתרגולים שלכם, באשר הם, שימו לב למצב השגוי הזה ותזכרו אותו. תסתכלו על עצמכם מנקודת מבט זו. בכל מקום שבו אתם מרגישים דחיסות - בין אם זה מצב כואב בהרגשות או בגוף שלכם, או רק מצב נייטרלי שבו אתם יודעים שמהו שהתקשה בכם, מונע מכם לחיות באופן מלא - צאו לדרך למצוא את השגיאה הבסיסית. ייתכן שהשגיאה נכנסה לתפקוד הגופני שלכם, כך שהיא נמתחת כרפלקס מותנה. השגיאה עשויה כעת לשבת בחלקיקי התודעה הקטנים ביותר, אבל זה תמיד תוצאה של רעיון כולל שאתם יכולים לאתר ולחשוף. אתם יכולים פשוט לנסות לחבר את התגובות הפיזיות למצב השגוי הפנימי שלכם. מאמץ זה יתגלה כמאיר וכמשחרר ביותר. זהו תנאי הכרחי אחד לפתיחת מרכזי החיים והאנרגיה.

פחד מתסכול הוא דוגמה חשובה של טעות היוצרת מתח ורגשות שליליים. איזה בן אדם מלכתחילה אינו מפחד מתסכול? יש להתגבר על הפחד הזה, כי זו טעות בפני עצמה. מצב התסכול תמיד מרמז על משהו שגורם לכם לרצות להילחם נגד התסכול שלא לצורך. זה מאלץ אתכם להישאר במצב נפשי שאומר, "אסור לי לקבל את זה בכדי להימנע מזה", או "אני חייב את זה כדי להימנע מהדבר הרע הזה". הקרחים אלה הם זרמי מתח-פחד. בה במידה שאתם מקובעים על דואליות של או/או, אתם בטעות ובמתח. מכיוון שהחיים לא יכולים לזרום אליכם במצב זה, עליכם להיפטר מהשגיאה. כלומר, תחילה עליכם לגבש את זה מתוך תהליכי החשיבה והתחושה המעורפלים שלכם.

תסכול אינו מסוכן או אסון. שימו לב ותכירו בזה, חברים שלי. תבחנו את התגובות שלכם לתסכול. איך אתם מגיבים לכל דבר לא רצוי שנקרה בדרככם? אנשים רבים נמשכים לתורות מטפיזיות ורוחניות בדיוק מהסיבות הלא נכונות. כלומר, הם שומעים שהגשמה עצמית אמיתית פירושה סוף לתסכול. כעת, למרות שזה נכון, אי אפשר לסיים את התסכול שלכם בפחד ממנו ובכך להתכווץ מולו. ראשית, עליכם ללמוד לקבל אותו מבלי להגזים בהשפעה שלו עליכם, מבלי להרגיש מאוימים על ידו. כל עוד אתם רוצים להגיע למצב האחדותי האולטימטיבי, כי אתם רוצים לדלג על השלבים המובילים לשם, לא הבנתם את העיקרון הבסיסי של אחדות מול דואליות. אתם יכולים להתעלות מעל הדואליות רק כאשר אף אחת משתי החלופות לא מעצימה את התפקוד שלכם בצורה מוגזמת. התסכול יפסיק להתקיים בדיוק במידה שהוא כבר לא מרגיז אתכם. אתם תמצאו תחום מציאות חדש שבו אתם גשימים את עצמיכם, כאשר אתם מקבלים בצורה ריאליסטית ומועילה שהתסכול הוא חלק בלתי נפרד מהמציאות הנוכחית. התשוקה הילדותית לאומניפוטנטיות האוסרת על תסכול, אינה יכולה לממש את כוחותיו האלוהיים של האדם, היכן שנמצאת בסופו של דבר אומניפוטנטציה אמיתית. אומניפוטנטציה אמיתית אינה נובעת מצורך, ייאוש, חמדנות, גאווה ורצון עצמי, אלא מכך שפגשה והתגברה בהצלחה על האשליות שמאחוריהם.

אנו יכולים להצביע באופן גס על התפתחותו של אינדיבידואל מנקודת המבט של יחסו לתסכול, על ידי התבוננות בשלבים הבאים:

1. המצב הילדותי ביותר ולכן הבעייתי ביותר הוא מצב שבו התסכול נראה כאסון. מכאן פחד ומתח; מכאן מרכזי חיים סגורים; מכאן אומללות וחוסר פרודוקטיביות מכל בחינה.

2. המצב של בגרות רגשית שמקבל את זה שאין את מה שרוצים, תוך שימוש ביכולות הטובות ביותר כדי בסופו של דבר להתגבר או להפחית את התסכול. האדם הבוגר

מקבל את רמת המציאות הזו כפי שהיא, מתוך ידיעה שמגבלות הן מציאות עכשווית ולכן גם תסכול חייב להתקיים. גישה זו נכונה לגבי העצמי והיא מיושמת גם על אחרים.

3. ברגע שאדם עם גישה בוגרת זו למד להיתקל בתיסכול ולהתמודד איתו, היא או הוא יכולים להגיע למצב האולטימטיבי שבו כל חלופה או אפשרות בחיים מכילה כמות שווה של פוטנציאל להתפתחות, ולכן הנאה. זה לא חייב להיות רק בדרך זו. שלווה ושמחה, המגיעות כאשר למרכזים הפתוחים כל הזמן- שדרכם זורמת האנרגיה של היקום בחופשיות- יש את הכוח ליצור ולשחזר נסיבות, לעצב אותן. עיצוב זה של הנסיבות אינו נעשה באמצעות קסם, על ידי הפעלת כוח ושליטה על אחרים כך שיעשו את רצונו. זה נובע מהיכולות והמשאבים המשופרים של האדם, שבאמצעותם מתגלות אפשרויות גדולות יותר לאושר.

לפיכך, פן חשוב מאוד של התבוננות עצמית הוא להתמקד בגישה האמיתית שלכם כלפי כל סוג של תסכול. זה ייתן לכם מד מידה טוב של מצב הפחד-מתח שלכם. אם לאחר מכן תוכלו לבטא את הפחד במילים, תעשו פריצה חשובה. אתם גם תראו שעל ידי הבעת מתח מול תסכול, אתם גורמים לעצמכם הרבה יותר תסכול, שכן עצם המתח הוא הכחשת החיים כפי שהם מגיעים אליכם כעת. אף פעם, לעולם לא יכול היה שום מצב מחוצה לכם להתקרב ליצירת תסכול, כמו שאתם גורמים לעצמכם על ידי הבעת מתח מולו. זרימת הרגשות שלכם, כוח החיים שלכם, זה המקור האולטימטיבי לכל הגשמה, שבלעדיה שום התרחשות חיצונית לא יכולה להיות משמעותית באמת. רק כאשר כוח החיים שלכם זורם בחופשיות, הגשמה עם אחרים יכולה לבוא גם בצורה עמוקה באמת, מבלי להפוך אתכם לתלויים בחוסר אונים במישהו אחר. כך אתם נמנעים מהרבה מאוד פחד ועוינות אפשרית. כשאתם מכבים את מרכזי החיים שלכם בגלל הפחד ההגנתי שלכם מתסכול, אתם מתסכלים תמיד את עצמכם. מידה רבה של חוסר תקווה נעוצה בתסכול עצמי כזה.

עכשיו הרשו לי לתת לכם שני תרגילי מדיטציה ספציפיים לפתיחת המרכזים שלכם. את הראשון תיארת לאחרונה בתשובה לשאלה, אבל אחזור עליו בקצרה.

שבו בצורה רגועה מאוד, בתנוחה של הכלי הזה. אל תצנחו, ועדיין שבו ללא מתח, מכילים ונמצאים בתוך עצמיכם באופן מלא, ללא נוקשות. עמוד השדרה צריך להיות ישר, לא צריך להישען על משענת הגב של הכיסא, אלא מוחזק על ידי האיזון שלו. עיצמו את העיניים והרגישו כל חלק בגופכם החיצוני. תרפו באופן מכוון. ואז נסו ותראו מה קורה כשאתם לא חושבים. אל תכריחו את עצמכם לא לחשוב, כי זה רק יגרום לכם למתח. נסו זאת ברוח של "הייתי רוצה לא לחשוב, אבל אני יודע שאני לא מסוגל לעשות זאת בלי כמה תהליכי חשיבה בלתי רצוניים שמתרחשים כמעט כל הזמן. לכן אתבונן בשלווה בתהליכי החשיבה שלי, עד כמה הם חודרים למיינד שלי, מבלי שאוכל לשלוט בהם." בצורה כזו, בהתבוננות בלתי דוחפת, חסרת התנגדות, תצליחו בסופו של דבר, אולי לשבריר דקה, לא לחשוב. ברגע הזה תהיו כל כך שקטים, כל כך לא מתוחים, ועם זאת כל כך עומדים הכן ו"שם" עם תשומת הלב והמודעות שלכם, עד שתהליכי הנפש הנסערים יירגעו. מצב זה אינו כלל שוטטות לא ממוקדת ונמנום בלתי מודע. זה ערני וער ביותר, ריכוז חד ללא טיפת מתח. לאחר מכן תמצאו את עצמכם רואים את תהליך החשיבה כשהוא רוצה למהר להיכנס אליכם. אתם תרגישו כאילו אתם עומדים, לכאורה, על סף האין או הריק. עשו זאת בצורה לא אינטנסיבית. תנו לזה דקה או שתיים - אולי לפני או אחרי המדיטציה שבה אתם משתמשים לגילוי עצמי או לכיוון מחדש של השליליות שלכם. נישמו ברוגע אך באופן ברור דרך הבטן. הרגישו את הבטן התחתונה שלכם מתרוממת בקצביות מעלה ומטה, בצורה הכי רגועה וקבועה שאתם יכולים. כל שאיפה ונשיפה צריכות לבטא גישה תודעתית הרמונית

בעלת אופי חיובי ביותר, עד שבהדרגה המיינד הרצוני מפסיק לפעול ורק מתבונן במיינד הבלתי רצוני.

תרגיל זה יעזור לכם להרגיע את המיינד העסוק והנסער. לכן המרכז במקלעת השמש ייפתח. באמצעות התרגיל הזה, ערוץ למרכז זה יתחיל להשתחרר ולבסוף להיפתח. כך תכוננו חיבור פנימי לחוכמתכם הגבוהה. לא תקבלו מיד תוצאה ישירה ומורגשת, אבל על ידי ביצוע תרגול זה בצורה לא אינטנסיבית וברוגע ככל האפשר, תמצאו את עצמכם לפתע לכאורה על סף ריק. זוהי תחילתה של פתיחה חדשה, שתחוור רק בדיעבד ובעקיפין, כאילו זה קרה די, במידה רבה, באופן בלתי תלוי בתרגולים הללו.

התרגול האחר שאני מציע קשור מאוד לנושא ההרצאה הזו - התבוננות במחסומי גוף חיצוניים ופנימיים. שבו באותו אופן. בתרגיל זה אתם יכולים גם לשכב. שוב, הירגעו והתכווננו לגוף שלכם. תנו לכל חלק בתפקוד החיצוני להירגע בכוונה. אחר כך תמצאו אזורים מתוחים שלא הייתם מודעים אליהם במיוחד בעבר. ראו באיזו מידה אתם יכולים להרפות אותם בַּמְתָּכוֹן והיכן זה לא אפשרי. זה יראה לכם אם האזור שייך למערכת החיצונית או הפנימית. ברגע שאתם יכולים להבחין בבירור באזור ולהרגיש את החסימה, או הגוש, או הגודש, תשאלו מהי המשמעות של זה. חברו את זה למיינד ולרגשות שיוצרים את זה. מהו הפחד שיוצר את המתח הזה? שאלו את עצמכם: מה הקשר הישיר בין המתח הספציפי בגוף לבין הפחד? שילחו את המחשבה לתאים האלה, שיש להם תודעה משלהם. "מהי התפיסה המוטעית מאחורי המתח?" תשובות תגענה אליכם. סביר להניח שתבחינו תחילה בחסימות החיצוניות בלבד. אבל ככל שתתקדמו יותר, המודעות למציאות הפנימית גְדֵלָה. תשתמשו אז באותה גישה ברמה זו – אלא שזה יהיה קל יותר.

על ידי חיבור יותר ויותר עם המערכת שלכם ולהיות מודעים למצבים שמעולם לא שמתם לב אליהם, לא רק שתזהו מתח בגוף, אלא תעשו את אותו הדבר בתחום המיינד והרגשות. גם שם, מצב נזיל ורופף נותן הנאה, חיות, ללא הרף זורמים זרמים של עונג ואנרגיה, בניגוד למחסום שמתקשה ואוסר את הזרימה. ניתן להרגיש את המחסום בצורה ברורה, כאשר שמים לב אליו.

האחדות של התחושה עם המיינד והגוף תהפוך להיות לכודה יותר ומבוססת בצורה איתנה. המיינד נושא את התפיסה השגויה; הרגש מגיב אליה ברגשות שליליים, הרסניים; והגוף מבטא את כל זה בכיווץ, מתח, קִשְׁיוֹת, נוקשות - שהם גם מאחורי הרפיון של צורות לא בריאות של הרפיה לכאורה. ברגע שתוכלו להפגיש את שלוש רמות התפקוד הללו למקום שבו קיימת הפרעה, תגיעו לשלב הבא של ההמסה שלה. אני אעזור לכם כשיגיע הזמן.

אני משאיר אתכם עם ברכות עבור כל אחד מכם כאן. אל תאמינו שזו מילה ריקה. היא נושאת עוצמה שיכולה להפוך עבורכם לתמריץ ולפוח דלתות, אם תרצו בכך. הֵיוּ בשלווה, הֵיוּ מה שאתם, תאהבו את עצמכם כפי שאתם, לא משנה עד כמה אתם עלולים לשגות כרגע. כי אז אתם באמת תהיו אלוהים.

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

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.