

## פחד מהעצמי- נתינה וקבלה

ברכות, ידידי היקרים. הלוואי וערב זה יוכח כמביא סיוע והתחזקות לכולכם, ולפיכך יהפוך לברכה שתפתח עוד יותר את הנתיב שלכם למימוש עצמי.

כדי להפוך למה שאתם באמת, תנאי היסוד הבסיסי הוא חוסר פחד. להתגבר על פחד מעצמי זה המפתח. כל סוג של פחד מסתכם, בסופו של דבר, בפחד מעצמי; שכן אם לא היה חשש מפני העצמי הפנימי שלכם, לא הייתם יכולים לחשוש משום דבר בחיים. למעשה, לא יכולתם אפילו לפחד מהמוות.

לפני שמישהו יוצא לאיזה שהוא נתיב אינטנסיבי של עימות עצמי, הוא אינו יודע שהוא באמת חושש רק מהעומקים הלא ידועים של עצמו. אנשים משליכים project פחד אמיתי זה על גבי כל מספר של פחדים אחרים. את הפחדים שנעקרו/ הוזזו ניתן להכחיש כמו גם לכסות/ להקנות. אדם יכול, למשל, לחשוש מכל היבט של החיים. כל כוחו של הפחד הנסתר מהעצמי עלול להתכנס בתוך זה. או שעלולים לחשוש מהחיים עצמם ולפיכך להימנע מהם, בדיוק כמו שנמנעים מהעצמי בה במידה שחוששים ממנו. הפחד הכללי הזה מהחיים עשוי להיות מושלך על פחד המוות, שכן באמת אחד הם ואותו דבר. מי שמתירא מן האחד חייב להתיירא מהאחר.

רק כאשר הנתיב שלכם הפך ממוקד והמודעות שלכם גדלה מספיק אתם מבינים שאתם באמת מפחדים יותר מכל מעצמכם. אתם מזהים את הפחד הזה על ידי האילוף/ הכפייה שבו אתה ניתקלים בעצמכם, על ידי כל הצורות הפחות או יותר ברורות של התנגדות, על ידי האימה שלכם של להרפות מההגנות שלכם ולאפשר ביטוי של הרגשות הטבעיים שלכם. מידת המוגנות אינה ברורה מלכתחילה; השומרים האלה הפכו לטבע שני כזה שאתם אפילו לא מבינים שהם לא טבעיים, וכי אתם יכולים להיות שונים לגמרי אם תשחררו אותם. חוסר היכולת שלכם לתת לכוחות לא רצוניים להדריך אתכם הוא סימן של עד כמה אתם לא בוטחים בעצמי הפנימי ביותר שלכם.

אני רוצה להדגיש שוב כי אנשים שמצרים את תנועות הנשמה הטבעיות שלהם עושים זאת כי הם יראים מהן, פוחדים מלאן הן תובלנה. אלו שמודעים לפחד הזה עשו צעד משמעותי לקראת שחרור עצמי, שכן מבלי להיות מודעים לפחד מהעצמי, אי אפשר להתגבר עליו.

פחד מלשחרר/ מלהרפות פירושו שהאני האמיתי אינו יכול להתבטא. העצמי יכול להתבטא רק כביטוי ספונטני. ספונטניות כזו קיימת, למשל, כאשר ידע מתבטא באופן אינטואיטיבי מתוך עצמכם, לא באמצעות תהליך הלמידה המופעל מבחוץ. רק אנשים שאינם חוששים מעצמם, לפחות במידה מסוימת, יכולים אפילו להשיג את נוכחותו של העצמי, שלא לדבר על זימון האומץ להכיר וללכת בעקבות ביטויים אינטואיטיביים וספונטניים אלה של ישותם הפנימית. האמנים האמיתיים והמדענים הגדולים

יוצרים את הגילויים החשובים שלהם באמצעות תהליך זה. במובן זה, הם חייבים לא לפחד מהעצמי הפנימי שלהם. במובנים אחרים הם, גם, עלולים לחסום אותו.

הביטוי של האני האמיתי הוא תמיד תהליך יצירתי עמוק, בין אם הוא מגיח כידע אינטואיטיבי או כמלאותם ועומקם של רגשות שהופכים את האישיות לחיונית באופן נמרץ ומלאת חיים על כל רמות ההווה.

הפחד מלא להתאים לסביבה החברתית הוא היבט נוסף של הפחד מעצמי. המציאות הפנימית עשויה להיות בשונות/ בווריאנט מהסביבה; הערכים האמיתיים של העצמי עשויים להיות שונים מערכי החברה. רק אלה שאינם חוששים מן האני הפנימי שלהם במובן זה יסרכו לערכים המוגמרים שניתנו להם. ערכים חיצוניים, בין אם נכונים הם או לא, הם עדיין אזיקים אם הם לא נבחרים באופן חופשי.

אחד מההיבטים החשובים ביותר של הפחד מהעצמי הוא הפחד מהנאה. כיוון שבני האדם נוצרו במטרה לחוות הנאה עילאית, שמחה אינטנסיבית, אף על פי שרוב האנשים לא חווים את זה בכלל. האנשים הבריאים ואלו שהגשימו עצמם באמת, המתפקדים כפי שהם נועדו על פי יכולותיהם המולדות, יכולים להתמסר לחלוטין לכוח החיים עם זרמי העונג שלו כפי שהוא מתבטא בתוכם. הם יבטאו באופן ספונטני את הכוח הרב הזה; הם לא יפחדו או ידחו אותו. זה יתנה את כל המערכת שלהם עם חוזק יפהפה, אנרגיה ותענוג.

אלה שלכודים בשמירה ובהגנה, וכל הזמן נזהרים, כך שהכוחות האלה לא יכולים להתגלות, מקהים את עצמם. הם הופכים למתים. הביטוי השכיח בעולם הזה, היום לא יותר מאשר בזמנים אחרים, הוא מה שניתן לכנות ניכור עצמי, או העדר רוח חיים, או ניתוק. זהו קיפאון של רגשות שמביא בעקבותיו גם תחושת ריקנות וחוסר משמעות. זהו קיפאון/ מוות משום שכוח החיים בתנועתו התוססת מופרע באופן מכוון ומנוע בידי התייחסות דרוכה יתר על המידה ומוכחשת של האגו החיצוני.

האדם הממוצע חווה איזושהי חיות לפחות בזמנים מסויימים, אבל הוא כל כך מרוסן/ מאופק בהשוואה למה שהוא או היא יכולים להיות כך שהחיוניות המלאה, גם אם היתה דרך לתאר את זה במילים הולמות, תישמע לא אמינה. אתם אפילו לא יודעים איך יכולתם לתפקד ולקמה החיים שלכם יכלו להידמות. יש לכם רק כמיהה עמומה, תחושה עמומה שהחיים יכולים להיות שונים. אומללים הם אלה שמייחסים את הכמיהה הזאת לאשליה, להיעדר ריאליזם, ואז מפטרים את עצמם לחיים של מתים - למחצה מתוך הנחה שכך צריך להיות. בני מזל הם אלה שיש להם את האומץ להכיר בכמיהה זו, ולא משנה כמה מאוחר בחיים, ולאחר מכן מתחילים על ידי מתן הטר לאפשרות שכמיהה זו מוצדקת ופירושה שהרבה יותר יכול להיות בחיים. ועוד יכול להיות מחוץ לחיים אם אתם הופכים לחיים. אבל אתם יכולים להיות בחיים רק במידה בה אתם מתגברים על הפחד מהעצמי.

עכשיו בואו נשקול את הפחד הזה מהעצמי קצת יותר מקרוב, חברים שלי. למה אנשים מפחדים שאם הם לא נשמרים ודרוכים כל הזמן עם הרצון והמיינד שלהם, משהו מסוכן עלול לקרות? דבר מסוכן זה יתבטא מהעומק הספונטני של הווייתם. מה זה? ביסודו של דבר יש שתי אפשרויות. קיימת אפשרות שמהו שלילי והרסני ייצא החוצה. ויש אפשרות שמהו יצירתי, בונה, מתרחב ומהנה ייצא. זה לא נכון, כפי שאפשר להאמין כלאחר יד, שרק מהראשון מתייראים. הפחד מן השלילי הוא,

כמובן, סיבה אחת בולטת מאוד מדוע האדם מונע את הזרימה החופשית של תנועות הנשמה, את הזרם הקוסמי כפי שהוא מתבטא בכל אדם, אם הוא לא מעוכב. הכוחות ההרסניים של שנאה, עוינות, טינה/תרעומת, כעס ואכזריות שהאדם מתיירא מהם, עשויים להשתנות בכל דרגה שאפשר להעלות על הדעת. הם קיימים בכל אדם. הם קיימים במידה שבה מנעו/אסרו על ביטויים חיוביים, תחילה על ידי ההורים והסביבה באמונה בורה כי הם מזיקים ועלולים להזכיר לסכנה, ומאוחר יותר על ידכם עצמכם. זה מאוד חשוב להבין, חברים שלי: ברגע שאתם בוגרים, אתם לא מוגבלים על ידי העבר שלכם. אתם מאלצים את עצמכם כשאתם ממשיכים לעכב את הכוחות המועילים שהיו אסורים במקור על ידי אחרים.

הנה, שוב, אחד מאותם מעגלים זדוניים vicious circles ידועים הנובעים מכל טעות שכוננה בחיי אדם. בגלל שכוחות חיוביים מוגבלים, כוחות שליליים גדלים. או, ליתר דיוק, הכוח החיובי מסולף, מְעַרְעֵר, מוחלף, מעוות, וכך הופך לכוח שלילי. זה לא כוח שונה שמגיע מִקְדָּשׁ אל הקיום, כפי שאתם יודעים. הזעם אינו רגש או זרם אנרגיה חדשים. הוא מורכב מאותו חומר מקורי כמו אהבה ויכול לחזור להיות אהבה אם יפּר לו לעשות זאת. למעשה, קל לרגש השלילי להתחלף מחדש לגילוי המקורי שלו, שכן זהו צורתו הטבעית. לדוגמה, כאשר מאפשרים וחווים את הזעם במלואו בנסיבות המתאימות באופן שאינו הרסני לאף אחד, ובמקביל לאפשר לאדם להזדהות באופן מלא עם ההרגשה, אך לשמור על תחושת פרופורציות לגביה, לא לדחות את האישיות השלמה בגלל זה, הזעם יותמר לחום, להנאה ולאהבה. התמרה זו עשויה להתרחש באופן ישיר או עקיף באמצעות כמה רגשות אחרים, כגון עצב, רחמים עצמיים, כאב, תוקפנות בריאה ועמידה עצמית על זכות. כל זרמי האנרגיה השלילית חייבים להיחזק ולקחת בעלות עליהם. יש לאפשר להם להתקיים באותו רגע, כל עוד הם קיימים באופן טבעי. ואז, ורק אז, ימיר עצמו מחדש מה שהוא לא טבעי והרסני.

עכשיו בואו נחזור למעגל הזדוני, אשר מנציח את עצמו כאשר נמנע נוהל בריא כפי שתואר כאן. ככל שהזעם גדול יותר, כך הפחד ממנו הופך להיות גרוע יותר; כתוצאה מכך, אתם שומרים על עצמכם יותר. ככל שאתם נשמרים יותר, כך תהיה לכם פחות אפשרות להיות ספונטנים וכך לאפשר להרגשה ההרסנית להמיר עצמה אל זרם ההנאה המקורי שלה.

פי שאמרתי, לא רק שמתיראים מהכוחות ההרסניים, אלא שלעתים קרובות יראים מהאהבה ומהנאה באותה מידה אם לא יותר מכך, משום שמחייבים את הילדים להבין שהם שגויים ומסוכנים. פחדים מהם נדרשת אי - הישמרות אשר סומכת על הטבע הפנימי הספונטני. כוחות האהבה יכולים להישאר בחיים רק כאשר העצמי לחלוטין אינו מפחד מעצמו. ויתור על הישמרות נראה כמו השמדה, כי אז משהו אחר מאשר האגו הזהיר משתף פעולה בתהליך של החיים. ללא שיתוף הפעולה של הטבע הטבעי הספונטני החיים מְדַלְדָּלים. אבל קבלת שיתוף פעולה זה תלויה במפגש עם מה שיראים ממנו. לפיכך, במעגל הזדוני, יראים מכוחות האהבה משום שהם דורשים לוותר על העמדות הזהירות, הנוקשות, המתוכננות מראש, שהופכות את כל הִסְפּוֹנְטִיּוֹת לבלתי אפשריות. תסכול וריקנות מגבירים כעס וזעם, ולכן הפחד מהאני גדל, וכן הלאה.

אלה שאינם מסוגלים לעשות את הצעד המכריע כדי להתגבר על ההתנגדויות שלהם לפגוש את הפחדים הפנימיים שלהם נתפסים במחזוריות זו. המפגש עם הפחדים שלהם הוא הדבר היחיד שרוב האנשים רוצים להימנע כמו ממגפה. זה לא מספיק להכיר באופן תיאורטי מעורפל בקיומם של

הרגשות שליליות מסויימות. זה לא מספיק לעשות אותן למופשטות. באמת חייבים לחיות דרכן ולחיות אותן באופן דינמי. זה בלתי נמנע והכרחי ומכונן את ההתמודדות עם העצמי שאנו מדברים עליו תמיד.

ברגע שמתנסים בזה, זה מוכח לא כקשה או כמסוכן כצפוי מלכתחילה. למעשה, ההקלה והשחרור, ההתעוררות לחיים כה אמיתיים ונפלאים, שההיסוס נראה מטופש בדיעבד. אלה שיכולים להביא את עצמם לעשות צעד זה אכן מבורכים, כי החיים מתחילים להיפתח רק אז. יש צורך להרפות ולתת למה שיש לצאת, לא משנה מה תהיה התחושה.

אני מדגיש שוב, כדי למנוע כל אי-הבנה אפשרית, שאין זה אומר לפעול acting out מתוך כעס עצור, שרק חוזר אל העצמי כנקמה. כוונתי היא שההרגשות האלה חייבות להיחוות ולהיות מובעות בנסיבות מסוימות, תחת פיקוח טיפולי, שבו הן לא יכולות לגרום נזק. למעשה, ככל שהתחושות ההרסניות נהיות מפורות, ומקבלים אחריות עליהן, כך תהיו פחות מונעים כנגד הרצון שלכם ל acting out. פעולה כזו תמיד מתורצת; אנשים לעתים קרובות גם לא מודעים עד כמה הזקים יותר הם מרגישים במצב מסוים, יותר מהמוצדק. זה בהכרח משפיע על אחרים אם מודים בכך או לא. ייתכן וההתנהגות acting out המתרחשת מדי יום בחיי כולם לא תלבש צורות אלימות, אך היא הרסנית יותר כלא ישירה. מאד ממעיטים בערכה של תופעה זו.

כל זה יכול להימנע אם עוצמה מלאה של תחושה הרסנית מובעת ישירות וחיים דרכה. ככל שניתן לעשות זאת באופן מלא, כך תקרה מהר יותר ההתמרה אל ההנאה. מה שקורה לאחר מכן תלוי במידה שבה אתם מסוגלים לחוות הנאה. זה שוב תלוי במספר גורמים, אשר נדון בחלקם.

חלק מן האמור לעיל שופך קצת יותר אור על התהליך של פחד מעצמי. הפחד הופך את עצמו מוכר בדרכים עקיפות, אשר אתם ממשיכים להצדיק. כל עוד הפחד מעצמי קיים, חירות והגשמה של החיים בלתי אפשריים, ידידי, בלתי אפשריים לחלוטין. זה הרבה יותר טוב להכיר את הפחד מעצמי, כדי להודות בכך ולומר, "הנה היכן שאני ברגע זה. אני לא יכול להרשות להוציא את מה שלא יהיה בתוכי, מכל סיבה שהיא," מאשר להדוף אותו ולהאמין שאין לכם את הפחד הזה.

מכאן, חברים שלי, אנחנו הולכים צעד אחד קדימה ומסתכלים על נושא אחר שקשור ישירות עם נושא זה. זה ייתן לך זווית חדשה על החיים הפנימיים שלכם. הפסיכולוגיה הניחה כבר מלפני זמן מה, ודי נכון, שהצרכים הבלתי ממומשים של האדם לקבל יוצרים תנאים מזיקים בנפש. הושם דגש רב על כך. כשם שהגוף מתערער כאשר צרכיו אינם מתמלאים ואינו מקבל את ההזנה הנכונה, כך מתערער נפש האדם כאשר צרכיה אינם מתמלאים, ונשללת ממנה ההזנה שבה היא משגשגת - אהבה, חיבה, חום, קבלה של האינדיבידואליות האישית. גם הנפש וגם הגוף נזקקים להנאה; בלי זה אתם הופכים לנכים, הצמיחה שלכם מתעכבת.

זה נכון שהילד חסר הישע תלוי בקבלת כל צרכיו מאחרים; עם זאת, מעט מדי דגש הושם על החשיבות של נתינה החוצה. התסכול שנגרם כתוצאה מקבלה במידה לא מספקת הודגשה יתר על המידה בעשורים האחרונים, בעוד שהתסכול של היעדר נתינה מספקת הוזנח מאוד. זו סברה נכונה שאלה שלא קיבלו מספיק בילדות יתקשו לתת מעצמם, אבל בדרך כלל זה מרחיק לכת רק עד כאן. הריפוי של הנזק מאי קבלה מספקת יכול להיות מושג הרבה יותר טוב כאשר אתם מבינים שאינכם

חסרי אונים לגבי העבר שלכם, שאתם מכילים כוחות שיכולים ליצור איזון חדש; אבל זה יכול להיעשות רק כאשר אתם קולטים את הכאב הגרוע בהרבה שנגרם על ידי התסכול של אי נתינה את מה שיש לכם.

הדגשת היתר של היבט פסיכולוגי אחד יצרה דור של אנשים שמרחמים על עצמם המסתובבים בחיים ונאנחים כי נתנו להם פחות מהראוי, שלא קיבלו מספיק בילדותם, וכי עליהם להמשיך כנכים. היכולת להיפתח ולתת קיימת תמיד, כשזה נלקח בחשבון.

הרבה מאד מהכאב בחיים הפנימיים שלכם הוא הכאב של מניעת מה שיש לכם לתת, ולא של אי קבלה מספקת בעבר. די קל להבין זאת כאשר אתם חושבים על זה בקור רוח. אם יותר ויותר מחומר כלשהו, מכוח כלשהו, מכל דבר שהוא מצטבר, השובע/הרוויה תיצור יותר מתח. המלאות יתר על המידה קיימת, ידידי, בין אם אתם מכירים אותה ובין אם לא, בין אם אתם מונעים / מעכבים את מה שבעודף בפחד ובין אם לא. לכן רבים מכם כואבים לפחות באותה מידה כי אינכם מרשים לעצמכם לתת את כל מה שאתם מקוננים שלא קיבלתם ורוצים לקבל מאחרים.

זרימת האנרגיה של תנועות הנשמה האלו יוצרת רצף. התנועות יוצרות תהליך מתמשך שבו אתם חייבים לשתף פעולה כדי להיות בריאים ומוגשמים, בכך שתאפשרו לזה לתפקד. באמרי "לתפקד" אני מתכוון לעבוד על פי חוקי החיים אשר קובעים כי הכוחות החיוביים יועברו לאחרים, ושתקבלו מאחרים את מה שהם מאפשרים לזרום לתוכם.

הדת הבלטיה נתינה. היא הטיפה במשך זמן רב כי מתן אהבה מבורך יותר מאשר קבלתה. היא הדגישה בהתמדה, בצורה זו או אחרת, את החשיבות של לאהוב - כלומר, לתת אהבה, רחמים, הבנה, ומתנות אחרות של הרוח. כאן היה העיוות, ולעתים קרובות עדיין קיים, שאהבה היא פקודה אדוקה/קנאית המתגשמת באמצעות הקרבה. אז נוצר הדימוי שלאהוב פירושו לרושש את עצמכם. אהבה משיגה את הקונוטציה של קיפוח על ידי הקרבה עצמית. אם לא סובלים באהבה ובשביל לאהוב את האחר נותנים לעצמינו פחות מהראוי, באופן כלשהו, זה לא נחשב אהבה.

הציווי של אהבה הפך יותר למופשט והכיל את האיום של לכפות על אנשים פעולות מסוימות שהיו נגד האינטרסים שלהם. עד עצם היום הזה, המושג הלא מודע של אנשים רבים של אהבה הוא בדיוק זה. אין פלא שאנשים חוששים לאהוב; זה מיוצג כמעשה חסר הנאה, כמעשה קורבני ומקפח, המרושש/מדלדל את העצמי בעבור להיות "טוב" וכדי לרצות אל סמכותי. אין פלא שהאהבה נדחית, שכן הרגשות המענגים שהיא גורמת לגוף נשללים ומואשמים כמו היותם חטא. יש לחשוש מאהבה כפליים: או שאדם מתמסר להתגלמות הספונטנית שלה, ואז זה הופך ל"מרושע", או שהאדם מפסיק את הרגש הממשי שמרכיב את כוחה, ואז היא הופכת לחובה לא נעימה.

האנושות מיטלטלת בין שני הקצוות האלה: או להישאר הילד החמדן והאנוכי, הדורש לקבל באופן בלעדי ופטור מלתת, הכי פחות, או להתאמץ עבור תפיסת האהבה השקרית שתיארת את זה עתה. מאחר שכל אחת משתי החלופות מוכיחה את הלא רצוי, אנשים בדרך כלל עוברים קדימה ואחורה, אם כי הנטייה לקיצוניות אחת עשויה להיות חזקה יותר.

רק כאשר תסתכלו על עצמכם בכנות רבה ובמידה רבה של הבחנה, תוכלו למצוא את שני העיוותים האלה בתוך עצמכם. עכשיו, איך אפשר ליצור זרימה בריאה של נתינה וקבלה כאשר עמדות פגומות כאלו חוסמות את הדרך? הפחד של העצמי חייב להתקיים בשני המקרים, שכן הדחף הטבעי, הדירבון / הדחף הספונטני, הוא לתת בשפע - בשפע ובנדיבות כמו שכל הטבע עושה! זה חל ברמה החומרית החיצונית ביותר, כמו גם ברמה המרומזת ביותר. ככל שהנתינה הטבעית הנדיבה גדולה יותר, כך נהיית האישיות פחות מזוכיסטית, סובלת, ושוללת את העצמי. ככל שהנתינה השקרית על ידי דילדול עצמי וחוסר עמידה על זכות עצמית משתלטת, פחות קיימות הנדיבות האמיתית והזרימה הספונטנית החוצה.

יש אינספור הזדמנויות בחיי היומיום של אנשים, כאשר הם עומדים בנקודת החלטה אם לעכב את העצמי או לתת. הסוגיה עצמה אולי לא חשובה, אבל הגישה הבסיסית כן. השאלה עשויה להיות האם להחזיק בטינות הישנות, בדרכים הישנות, אשר מְדִירִים exclude אחרים בטינה או בצנזורה, או לאפשר לגישה ספונטנית חדשה לצאת מעומקו של העצמי. האחרון קורה באופן טבעי, לא בכוח; זה כולל ראייה של מציאויות חדשות לגבי האדם האחר, שהופך את האחיזה בְּטִינָה לחסרת משמעות; זה אינו רואה בושא או השפלה בויתור על גאוה יהירה; זה אינו רואה "חוסר אופי" בהבנה ובסליחה. הרבה מקרים "קטנים" כאלה משחררים את החסימה של ההימנעות שגורמת ליותר כאב מכל חוסר קבלה. משם זה הופך להיות קל יותר וטבעי יותר ויותר לאפשר לרגשות של חום לזרום. אבל בשלב מסוים העצמי חייב לעשות בחירה זו: להישאר עם הדרך הישנה, המדירה, המגבילה, או להתיר לעוצמה חדשה מבפנים וללכת אחריה.

למותר לציין, שיש לשים לב לנקודת ההחלטה. לעולם אין זה תת הכרתי כפי שבאמת חומר מסוים אכן לא מודע. זה די על פני השטח, רק שרוב האנשים מעדיפים להתעלם מזה ולא נותנים לעצמם להכיר את הנקודות הזעירות של החלטה בקשר לכל כך הרבה סוגיות בחיי היום יום.

כאשר מכירים ובאמת מתמודדים עם נקודה זו, היא עשויה להיראות כמו מדרון. הדרך החדשה עלולה להיראות מסוכנת, והדרך הישנה, הקרה, המפרידה כבטוחה, למרות שכולכם יודעים שזה לא יכול להיות אמיתי, שזה לא הגיוני. לתת מעצמיכם לכוח הפנימי החדש לכאורה, נראה כמו ללכת עם גל גדול, לא ידוע. אתם יכולים אפילו לחוש את השמחה והשחרור של זה, אבל זה עדיין גורם לכם לחשוש מההשלכות הנוספות שלו. אם אתם יכולים להרפות ולוותר על הגישה ההרסנית, מה שזה לא יהיה, לא משנה כמה בהיחבא/ בסתר זה מתגלה כלפי חוץ, אתם יוצרים דרך חדשה לחלוטין של חיים פנימיים. זה הריפוי שחיפשתם וקיוויתם עבורו. כך זה מתרחש – אין דרך אחרת.

גם אחרי שתגיעו לנקודה זו של התבוננות, לא תוכלו לעשות את הצעד מיד. אתם תִּשְׁפְּנוּ זמן מה בעמדה המתנדנדת הזאת ותבוננו בבירור כיצד אתם מדירים את עצמכם, כיצד, כשאתם נאחזים, אתם מגבילים את הכוחות הקוסמיים בתוך נשמתכם ומצמצמים את הזרימה היוצאת. כאשר אתם מתבוננים בעצמכם בחוד הנקודה הזו, אתם מודעים להשלכות של שתי החלופות - הדרך המצמצמת הישנה, על כל ניסוחיה הנוקשים ודרכיה המאולצות, בנוסף לנופים החדשים הנפתחים. כאשר אתם מתבוננים בעצמכם זמן מה בנקודה זו, בנקודת החלטה זו, ולאחר מכן אל לוחצים על עצמכם, אלא פשוט צופים באופן מלא וזוכרים מה פירושה של כל דרך, בסופו של דבר תהיו מסוגלים להרפות מן הדרך הישנה

שמסרבת לחיים, לאהבה, לרגשות, לאושר, לפרישה, לנתינה של מה שיש לכם לתת. ברגע זה ייתכן ועדיין לא יהיו לכם הרגשות החזקים, אבל תהיה לכם הבנה חדשה הכוללת אחרים.

הדרך החדשה גְדֵלָה בהתמדה, בתנאי שאתם לא מפסיקים את הזרימה. התנועה זורמת כל כך יפה, שאיננה יכולה להיות מתוארת כראוי. היא מכילה מנגנון ויסות עצמי נפלא שניתן לבטוח בו לחלוטין. בְּמִדָּה שאתם מרפים ומוותרים על גישה עצמית מרוכזת, אנוכית, רחמים עצמיים או הרס עצמי, כך הפחד מהעצמי מצטמצם באופן אוטומטי. משהו חדש מתחיל לקרות מבפנים. הכוחות היצירתיים מתחילים לתפקד. לכן, אתם כבר לא תִּתְקַפְּלוּ את עצמכם. אתם כבר לא תִּסְבּוּ תסכול ולכן כאב על עצמכם, כי ההנאה העצומה של מעקב אחר התנועה הטבעית תמלא את ההוויה שלכם. ההנאה של נתינה וקבלה תתאפשר.

כי אינכם יכולים לקבל כל עוד אתם נשארים במצב הישן של סירוב ובידוד. כל עוד אתם נכשלים בוותר על ההגבלות שאתם כופים על עצמכם, לא רק שאתם הופכים את הנתינה בלתי אפשרית, אתם הופכים את הקבלה בלתי אפשרית באותה מידה. כלי שהוא סגור לא יכול להתמלא יותר ממה שניתן לרוקן אותו. כאשר אתם מחזיקים את עצמכם לחוצים וזהירים/ נישמרים, אתם לא רק נכשלים בלהגן על עצמכם מפני סכנה, אבל אתם סוגרים את עצמכם לכל הכוחות האוניברסליים הבריאים - אלה שיכולים וצריכים לזרום מכם, ושיכולים וצריכים לזרום אל תוכם.

מכיוון שהשמירה מרוששת ומקפחת, אתם בהכרח הופכים לרגוזים. רוב האנשים מוצאים את עצמם במצוקה המגוחכת של החזקת עצמם לחוצים ומוגבלים, מוגנים ובתשומת לב רבה מדי, אינם מסוגלים להיות ספונטניים, קובעים תמיד עם המחשבה והרצון, לעולם לא מאפשרים לתהליכים היצירתיים להתגשם. לכן הם מתסכלים את הצורך העצום שלהם להיות חלק מהתהליך היצירתי. הם מתסכלים את עצמם בכך שהם מונעים מעצמם את התענוג רב העוצמה וההנאה של להיות בזרימה של נתינה וקבלה. זה לא תענוג אזוטרי, מעולם אחר, מנותק מהגוף. זה מְעַרְב גם הנאה פיזית. האירוניה, אם כן, היא שאותם אנשים מתמרמרים על העולם שאינו נותן להם. העולם רוצה לתת להם, ובכל זאת הם לא יכולים לראות מה ניתן להם. הם אפילו לא יודעים בדיוק מה הם לא מקבלים. הם מתרעמים יותר מכל על אלה שבאמת רוצים לתת להם ושאת נתינתם הם דוחים, ובכך מונעים מעצמם עוד יותר את כל מה שרוצה לזרום אליהם. לאפשר שזה יקרה יעזור להם לתת, להיות שוב חלק מהתהליך היצירתי. במילים אחרות, הם מתנתקים מהזרימה הקוסמית, היצירתית של נתינה וקבלה, מהמחזור הקבוע, מהתנועה המתמדת המתרחשת בתהליך החיים.

עכשיו, ידידי, מה שאני אומר זה לא פילוסופיה לא מעשית, אולי יפה, אבל לא ברת הגשמה בחיי היומיום. מילים אלה מבטאות את המציאות המעשית ביותר, ברת יישום בכל רגע שתבחרו. האמת של זה חלה על כל רמות ההוויה שלכם - פיזית, נפשית, רגשית, ורוחנית - כלומר, ההוויה הכוללת שלכם.

את התרוששותכם הבאתם על עצמכם משום שאינכם יכולים להתמודד עם אותו "רגע" שעליו דיברתי כשאתם מסרבים הן למה שניתן לכם והן למה שרוצה לזרום מכם החוצה. הזרם החדש רוצה לחסל, אחת ולתמיד, את המקום המצמצם, המתרעם, ההרסני, המכעיס והנוקשה שבתוכם שממנו אינכם רוצים לזוז. אלה מכם שיכולים למצוא את המקום הזה בעצמכם ולהתבונן בעצמכם על חודה של נקודה יש את הסיכויים הטובים ביותר. הרצון הטוב שלכם להירפא, להיות חופשיים, יכול לגרום לכם

לחתור אל העוצמה הפנימית והמשאבים, לעשות ולנהוג על פי ההחלטה לאמץ את הדרך החדשה. כל פחד מהעצמי נעלם בסופו של דבר, כשאתם מבטאים את השליליות שלכם בנסיבות המתאימות, וכשהפחד הזה נעלם, אפשר להתמודד עם הפחדים החדשים: הפחד מהנאה, מאושר, מהגשמה, הפחד להיות בזרם ללא אילוץ/ כורח. לאחר מכן תראו כי הסתגלות לאושר והנאה אינה קשה כמו שזה נראה בראשונה כאשר אתם רוצים לתת את מה שיש לכם. זה בלתי נסבל רק כל עוד אתם רוצים לקבל אבל לא לתת.

אלה שעדיין מְכוּרִים, במודע או שלא במודע, לקבלה יחששו מהגשמה ומהנאה. מכיוון שהם אינם מודעים להשלכות / לתולדה ולמשמעות המוחלטת של מצוקתם הקשה, אנשים אלה מתלוננים על כך שהעולם משאיר אותם לא מוגשמים. תלונותיהם ותרעומותיהם עשויים ללבוש צורות רבות ככל שיש דמויות אנושיות. אנשים רבים אינם מודעים כלל שהם יוצרים תלונה כללית כזאת נגד החיים. גם זה יכול להיות מתורץ/ מנומק. זה חלק מהנתיב שלכם לגלות את זה בתוך עצמכם, לגלות עד כמה אתם הופכים לרגוזים/ כעוסים ואיך אתם מסרבים לזוז מן המיקום השלילי כי אתם מרגישים מקופחים.

אתם חייבים להרגיש מקופחים כי אתם עושים את זה לבלתי אפשרי לתת מהעושר שלכם ולכן אתם מפחדים לקבל. אתם מתוסכלים כפליים. הסירוב שלכם לשחרר את השליליות והסירוב לתת מעצמכם לא מאפשר לכם לקבל הנאה, עונג, אושר - לעתים קרובות אפילו הצלחה חומרית, אשר אינם כוללים את הרגשות. למרות שאתם חשים בקיומה של שמחה גדולה, זה חייב להישאר בלתי מושג עבורכם. אתם לא יכולים לסבול את זה; זה מפחיד אתכם בדיוק בגלל שאתם תקועים במקום שבו אתם פשוט רוצים להיות שרויים בנפרד מאחרים. זה לא יכול לעבוד ככה. כל המאמצים להשיג שחרור ורווחה דורשים תשומת לב שווה לתְסָפוֹל של אי הנתינה וחוסר היכולת לקבל.

ידידי היקרים, הלוואי ומילים אלו יפתחו את הדרך למענכם, שיאפשר את המעבר שאתם מחפשים כל כך בלהט עם חלק אחד בטבעכם, אך עדיין מכחישים את עצמכם עם חלק אחר. אולי הם מציתים בכם ניצוץ, כדי שתוכלו לראות ולהחליט, טיפין טיפין, לוותר על כל מה שחוסם את הדרך אל היעד שלכם. יעד זה הוא הגשמה מלאה והנאה עילאית.

היו מבורכים, היו בשלום, היו באלוהים.

עריכה: ג'ודית וג'ון סאלי

**תרגום: חווה אילון**

\*הבהרה- הבחירה בין המילה הרגשה לבין המילה רגש נעשתה על פי ההקשר:  
feeling הוא רגש. Emotion מתקשר, על פי רוב, לתגובה ריגשית שהיא שלילית -  
emotional reaction.



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.