

**רצון חיצוני ורצון פנימי- תפיסה מוטעית לגבי אנוכיות**

[כדי להבדיל בין המושגים רצון פנימי inner will או רצון חיצוני outer will לבין המילה desire, הוספתי פעמים רבות את הסימן \* ליד המילה רצון, כשמדובר ב desire ]

שלומות. אני מביא לכם ברכות, חברי היקרים ביותר, תבורכו בשעה זו.

הלילה נדון בכח רצון. לעיתים שומעים שעם יישום נכון של כוח רצון כמעט כל דבר יכול להיות מושג. למרות זאת, לכולכם היתה החוויה שאתם מייחלים מאוד למשהו, אבל לשווא. זה נובע לא רק מזרמי רצון מנוגדים בלתי-מודעים המפצלים את רצונכם, אלא גם ממשהו שמתעלמים ממנו במידה ניכרת. זו עובדה שקיימים שני סוגים שונים של רצון: הרצון הפנימי והרצון החיצוני. חשוב מאד שתבינו את זה.

הבה נראה תחילה מה ההבדל ואיך להבחין בין השניים. תוכלו לאשר את האמת של מילותי אם תבדקו את הרגשות והתגובות שלכם באור הנכון. כל אחד מכם בוודאי חווה את שני הסוגים של כח הרצון, ברם ללא מודעות שיש הבדל מובהק בין השניים. לדעת איך לעשות את ההבחנה הזאת תפתח דלתות נוספות להבנת העצמי שלכם, אחרים ואת חוקי היקום.

הרצון החיצוני מתוח, חסר סבלנות ומכווץ. הרצון הפנימי שלו, רגוע, נינוח. הרצון החיצוני חרד וספקן.

הרצון הפנימי ודאי, אינו יודע חרדה או ספק.

קוצר רוח מתעורר כשמפקקים בתוצאה הרצויה. לאחר בדיקה, אנו מוצאים שקוצר רוח לא יכול להתקיים כשיש ודאות. אבל כאשר לא בטוחים לגבי התוצאות, אי אפשר להרשות לעצמנו לחכות בשלווה. לכן קוצר רוח, ספק וחרדה מקושרים זה לזה.

מכיוון שהרצון הפנימי יודע ללא ספק, הוא יכול "לבזבז" את זמנו, ובסופו של דבר יגבר.

כדי להצליח, הרצון החיצוני חייב להיתמך, לפחות במידה מסוימת, על ידי הרצון הפנימי. ההצלחה תתבטא במידה בה הרצון הפנימי מתפקד. אם מידת הרצון הפנימי קטנה ביחס לרצון החיצוני עם כל הזרמים הסותרים, התוצאה הרצויה לא תתממש.

הרצון הפנימי מגיע ממקלעת השמש. הרצון החיצוני מגיע בחלקו מהשכל ובחלקו מאזורי נשמה שטחיים.

הרצון החיצוני מונע לעתים קרובות על ידי רגשות לא בשלים / לא בוגרים, תשוקות, תגובות ושיקולים. הרצון הפנימי מגיע כולו מהעצמי הגבוה.

הבה נבחן עתה מדוע הרצון הפנימי אינו מתפקד. המניעה נגרמת על ידי השכבות השונות של שגיא, סטיות מן האמת, ואשליות הנפוצות בעולם הגלוי. בקיצור, הרצון הפנימי מעוכב בגלל הדימויים, המסקנות הלא נכונות והדימויים השגויים שאתם נושאים בתודעה המודעת והלא מודעת שלכם.

אלה תמיד גורמים לכם להיות לא בטוחים וחלוקים בתוכם, כי עמוק בפנים אתם יודעים שמהו לא בסדר.

למרות שתרגישו את זה רק במעורפל, אתם יודעים שזה לא עולה בקנה אחד עם האמת, ולא יתבהר אלא אם תעשו את העבודה של חיפוש-עצמי ומציאה-עצמית. התחושה המעורפלת של משהו לא בסדר עושה אתכם לגמרי לא בטוחים אפילו לגבי הרצונות שלכם ומה שאתם משתוקקים להגשים.

גם אם הרצונות הם לגיטימיים ובריאים למדי, אתם עדיין לא בטוחים לגביהם. זה לא רק בגלל שחלק מהמוטיבציה לתוצאה הרצויה יכול להיות כל כך לא בוגר ואנוכי באמת, באשר הם מאפילים על המניעים הטובים והבריאים;

אלא גם כי הסטיות הלא מודעות והתפיסות המוטעות, בנפרד מהרצון \* עצמו, דיין כדי לכסות את הרצון הפנימי כך שהוא לא יכול לתפקד.

הבה נניח שיש לכם רצון \* שהוא קטן יחסית או לא מופרע על ידי מניעים לא בריאים. הרצון הפנימי שלכם נמנע עדיין מתפקוד מלא בשל הדימויים שלכם אשר ייתכן ואין להם השפעה ישירה על המשאלה המסויימת. בקצרה, ככל שהנפש שלכם בריאה יותר, כך הרצון הפנימי שלכם יכול לתפקד טוב יותר. הנפש הלא בריאה תמיד מבולבלת, לא רק לגבי האחרים והעולם, אלא בעיקר לגבי עצמה.

בלבול יוצר ספק; ספק (יוצר) חוסר סבלנות; חוסר סבלנות (יוצר) חרדה ומתח. בנוסף לתגובות שרשרת זו, עלינו לקחת בחשבון זרמים אחרים. אם קיים ספק לגבי רצון \*, הוא מלווה בתחושת אשמה. עם זאת, הרצון \* עשוי להיות חזק כפליים - בין השאר בגלל המניע הבריאה והטוב ובחלקו בגלל המניע הלא בריאה. האחרון תמיד יוצר כורח/כפייה. לכן, אשמה וכורח - שני כיוונים מנוגדים - עוד יותר פוגעים ברצון הפנימי.

אתם עשויים לרצות תוצאה מסוימת בכל כוחכם, אך במצב מבולבל ומפוצל, הרצון הפנימי שלכם לא יוכל לחדור לשכבות הלא בריאות. מה שאתם רוצים כלפי חוץ, אתם מטילים בו ספק כלפי פנים. לא רק שאתם מפקפקים בכך שאתם יכולים להשיג את מה שאתם רוצים, אלא שאתם גם מטילים ספק בלגיטימיות, בהצדקה של זה. יש לכם תחושה מעורפלת, לא מודעת, שהאנוכיות האפשרית שלכם תסכן את השגת מה שאתם רוצים, כי אתם לא ראויים לזה.

למותר לציין, ספקות אלה הם המכשול החמור ביותר לתפקוד של הרצון הפנימי שלכם.

ככל שהרצון הפנימי מעוכב / במצב הימנעות, כך אתם מנסים לפצות על זה על ידי חיזוק הרצון החיצוני. אבל כוח הרצון החיצוני הוא תמיד לא בריאה. זה תחליף גרוע. הוא מלא מתח, חרדה וחוסר סבלנות. מכיוון שהוא אינו יכול לתפקד, הוא מביא גם תסכול, ועם זה ספק מחודש בעצמכם. הרגשות של אי-כשירות ונחיתות ניזונים מחדש.

רצון חיצוני יכול להיות מורכב גם ממניעים בריאים. מניעים לא בריאים, כגון חשיבות עצמית, גאווה, יוהרה או רצון לשלוט יכולים להתקיים רק בחיצוני, אך לא ברצון הפנימי. הרצון הפנימי הוא טהור, בריא וללא ספקות. הוא זורם בשקט. הוא יודע. הרצון החיצוני לא זורם. הוא דוחף ומושך לכל הכיוונים. מנקודת המבט שלנו, זהו זרם קשה, לא אחיד, כמו הבזק אור, לפעמים חזק יותר, ובמקרים אחרים נחלש. הוא זוויתי, מחודד, הוא נע בצורה גלית בכיוון שלו ובתדירות שלו. לעומת זאת, הרצון הפנימי שומר על זרימה איטית וסדירה, תמיד מעוגלת.

זה יראה לכם שוב את הצורך לרפא את נשמתכם מכל העמדות והתגובות הלא בריאות והשגויות. זה חשוב עבור האושר שלכם. למרות שזה נכון שאתם יכולים להזיז הרים עם כוח רצון חזק מספיק, זה יצטרך לבוא מבפנים, וזה מניח מראש את קיומה של נשמה בריאה. אם וכאשר אתם מגלים שהרצון שלכם מגיע מהאדם החיצוני שבכם, אתם יכולים לחפש עוד כדי לגלות מדוע, ולחקור אלו מניעים ואי דאיות חוסמים את הרצון הפנימי שלכם. זה ישפוך אור נוסף על הבנת עצמכם.

יהיה זה שימושי ביותר עבורכם, שוב, ליצור רשימה של הרצונות שלכם. ואז הקשיבו עמוק לתוך עצמכם, ועל ידי כוונת עדין על איך כוח הרצון שלכם מרגיש, לנסות לקבוע איזה רצון זה. אם זהו הרצון החיצוני, תהיה לכם תחושה קלה של ספק, היסוסים, אשמה מסוימת ואולי שאלה האם כן או לא אתם ראויים להם. הרצון החיצוני שלכם יכול גם להרגיש כל כך קצר רוח, כל כך דחוף, כל כך מתוח שאתם כולכם קשורים בקשרים [דימוי לפלונטר-ח.א] (tied up in knots) כאשר אתם חושבים על הרצון הספציפי. מאחורי הכורח/ההתנהגות הכפיייתית והדחיפות המופיעים על פני השטח, אתם חייבים למצוא את אי הוודאות והספק האלו. בכל מקרה, מומלץ לבדוק את המניעים הלא בריאים אשר יכולים להתקיים זה לצד זה עם אלו הבריאים.

כפי שאתם יודעים היטב, האחרון תמיד משמש כרציונליזציה לקודם. ההבנה כי אתם לא יכולים לקבל את מה שאתם רוצים, אלא אם תשחררו את עצמכם מהמניעים הלא בריאים והשגויים, עשויה לתת לכם תמריץ מחודש לעשות את העבודה הזאת.

אם אתם מגלים כי הרצון הפנימי שלכם מתפקד במקרים מסוימים, תרגישו שונה מאוד. לא תחוו שום נקיפות מצפון; תרגישו שלווה רגועה מאוד ברצון שלכם. גם תרגישו את הוודאות שתקבלו את זה. זה עלול לקחת זמן, אבל לא תהיו קצרי רוח, כמו גם לא תהיו בהתנגדות. אתם תהיו אחד עם עצמכם. בתוך הרצון הפנימי יש כוח טהור, כוח שלא עושה אתכם מתוחים.

עבודה זו חשובה מאוד עבורכם, ידידי היקרים, שכן זוהי הדרך היחידה להשמיט את רמות הרצון החיצוני המעכבות את תפקוד הרצון הפנימי. גם אם שני זרמי הרצון ימשיכו באותה מטרה, גם אם הרצון החיצוני והפנימי ירצו את אותו הדבר, עצם העובדה שהרצון החיצוני מתוח וחסר סבלנות מונע מהרצון הפנימי מלהתגלות, מלצוף, מלהשפיע על הכוחות הקוסמיים.

כפי שכבר ציינתי, הדימויים האישיים והתפיסות המוטעות שלכם גם מעכבים את הרצון הפנימי. אבל כך גם דימויים רחבי היקף מסוימים שאימצתם בגלל הקונפליקטים הפנימיים האישיים שלכם. כעת אני רוצה לדון באחת מהתפיסות השגויות רחבות ההיקף, תפיסה נפוצה מאוד, שמשפיעה כמעט על כולם במידה מסוימת. זה גם גורם חזק מאד במניעת הרצון הפנימי מלתפקד.

אני מדבר על מושגים של אנוכיות וחסר אנוכיות.

אנשים חושבים לעתים קרובות מאוד - ואם הם לא עושים זאת במודע, הם מרגישים את זה באופן לא מודע - שכל מה שמביא להם אושר חייב להזיק למישהו אחר. לפיכך, זה בלתי נמנע שהמצפון שלכם מפריע לכם בכל פעם שאתם מאושרים, אם באמת הייתם אנוכיים או לא. אשמה זו כרוכה בלייטר את הרצון הפנימי שלכם הרוצה אושר.

הרעיון הלא מודע שלכם הוא שאם אתם נהנים ממישהו, ההנאה שלכם תהיה אוטומטית על חשבון מישהו אחר.

מכיוון שלימדו אתכם שזה לא נכון להיות אנוכי, אתם מרגישים שאתם חייבים לדכא את הרצון "האנוכי" שלכם.

אתם לא מצליחים להבחין באם הרצונות שלכם הם למעשה אנוכיים או לא, ואתם ללא הבחנה מדכאים/מדחיקים את כל הרצונות. מתוך אמונה כי כל הרצונות לאושר הם אנוכיים, אתם לא מעזים לרצות בכלל. בתהליך של דיכוי, לא מסוגלים להבדיל בין אחד לשני, אתם כוללים יחד את האנוכיים באמת עם הרצונות הבריאים באמת אשר אין להם שום קשר עם אנוכיות. לכן, אין לכם דרך למיין אותם, לשפוט, להשלים איתם. רק אז תהיו בעמדה להחליט באופן חופשי בעד כמה רצונות ונגד כמה אחרים.

בקיצור, זהו המושג הלא מודע: "כיוון שרצונות המכוונים לאושר ולרצות אושר הם אנוכיים, עלי לדכא את כל הרצונות." אתם לא מבינים שבה בעת שהם מגורשים החוצה, הם ממשיכים את קיומם התת-קרקעי.

הרצונות האנוכיים באמת שלכם בהכרה הלא מודעת שלכם, גורמים לכם להרגיש אשמה, אבל כך גם עושים הרצונות הלגיטימיים. שניהם ממשיכים לתבוע ו"להרעיש" בתוכם, לעתים קרובות ללא המודעות שלכם. נוסף על כל זה, האיסור שאתם מטילים עליהם, גורם לכם להתרעם. אתם מתרעמים על העולם על שאינו מאפשר לכם להיות מאושרים, בעוד שבמציאות, המסקנה השגויה שלכם על אושר היא הגורם. בתהליך של דיכוי כל התשוקות והדחפים, הילדותיים - ולכן האנוכיים באמת- אינם מסוגלים להבשיל וללטש/ לעדן את עצמם. זה יכול לקרות רק אם מתמודדים ומטפלים בהם במודעות. כתוצאה מכך, הרצונות והדחפים הלגיטימיים והבריאים שלכם, שאינם אנוכיים כלל, אינם יכולים למצוא הגשמה.

כולכם שוקעים מטה בגלל המסקנה הלא מודעת שמישהו אנוכי רק מפני שזה גורם לכם אושר. זה טרגי מאוד, ידידי.

זוהי עלות מיותרת שאתם משלמים במחיר אושר ושמחה. אתם לא מעיזים לייחל לאושר רק משום שאתם לא מצליחים להבחין בין אנוכיות אמיתית לדמיונית. בכל פעם שדחף אמיתי ובריא לביטוי עצמי מתבטא, אתם מרגישים וחושבים על זה כאילו זו האנוכיות הלא בוגרת והגולמית שלכם.

השאלה עכשיו היא איך להתייחס לאנוכיות האמיתית שקיימת בחלק הלא בוגר של כל אדם. הדרך הרגילה והבלתי נכונה להתמודד עם זה היא לדכא אותה ולאכוף /להכפיף אותה ללא-אנוכיות כפייטית שאינה אמיתית. מתוך ההטמעה נובעת התפיסה הלא-מודעת, שלמעשה זה יהיה נעים מאוד שיתירו לנו להיות אנוכיים. רעיון זה מקבל דריסת רגל בתוכם, ואתם באופן לא מודע מאמינים כי להיות אנוכיים יביא לכם אושר; אבל אבוי, אתם לא רשאים להיות מאושרים. אתם חושבים בטעות שאם תיכנעו לרצון שלכם לאושר, אתם לא תהיו נאהבים ולא תקבלו אישור.

מכיוון שאהבה ואישור כה נחוצים לכם, אתם מעדיפים לנטוש את ה"אושר". אפשר לבטא כך את הסכסוך הפנימי: "לו יכולתי להיות אנוכי, יכולתי לעשות כל מה שרציתי. זה משמעו של אושר. מצד שני, אני לא יכול להיות מאושר אם אני לא אהוב ולא מקבל אישור. לכן עלי להיות אומלל, כדי להיות מאושר." זה נשמע לא הגיוני לחלוטין, אבל הלא-מודע הלא-בוגר הוא הבלתי הגיוני הזה והסתירה הזו. עכשיו אתם יכולים לראות איזה בלבול מוחלט קיים בנפש האדם. אני בטוח שתוכלו לאשר, בלי הרבה בעיות, רגשות דומים בתוכם. אני מעז לומר שהקונפליקט הזה קיים במידה מסוימת בכל בני האדם.

מסקנה מוטעית זו מסבירה את חוסר התקווה המוחלט שמרגישים לעתים כה קרובות - חוסר תקווה המוצא פורקן במצבי רוח מזדמנים, שאתם מוצאים להם, לעיתים, סיבות חיצוניות ורציונליזציות. הקונפליקט הזה הוא המציאות הבסיסית של חוסר התקווה שלכם. לו התפיסה המוטעית שלכם היתה נכונה, אושר אכן היה בלתי אפשרי.

היו מצדיקים אתכם בהיותכם חסרי תקווה אם אתם לא יכולים להיות מאושרים בלי להיות נאהבים, ואתם לא יכולים להיות נאהבים כאשר אתם מאושרים, כי אושר הוא אנוכי על פי תפיסה שגויה זו. יש אומללות בכל אחת מהדרכים. אתם יכולים להתנדנד בין שתי החלופות, אבל באיזו דרך שתלכו, תמצאו את עצמכם אומללים ומתוסכלים.

לעתים קרובות אתם מתמרדים מבפנים ומנסים לאלץ את האנשים מסביבכם לשבור את החוק הזה, או מה שנראה לכם חוק. אבל האמונה שלכם שאתם במצב בלתי פתיר גורמת לכם לנסות לצאת מזה בצורה לא נכונה. האירוניה היא שאתם מנסים לצאת מזה לפעמים על ידי החצנה של הדחפים הכי ילדותיים ואנוכיים (acting out), ממש, במקום הלגיטימיים והבריאים שלכם. זה חייב לפגוע באחרים ולגרות אותם להגיב שלילית כלפיהם. וזה, בתורו, משכנע אתכם מחדש כי מצבכם הוא אכן חסר תקווה. מכיוון שהסיבה למרד שלכם היא לא-הכרתית, לא עולה בדעתכם לבחור לפעול בהתאם לדחפים הבריאים שלכם; במקום זאת, אתם בוחרים את הדוגמאות הקיצוניות/הדרסטיות ביותר עבור הניסוי שלכם. הדוגמאות הקיצוניות הן הדחפים האנוכיים. רק על ידי מודעות גוברת והבחנה מודעת אתם יכולים להיות במקום שיאפשר את הבחירות הנכונות וכך לקבל את ההוכחה שהמסקנה שלכם היתה שגויה. זה הופך להיות מובן מאילו שהקונפליקט הזה מתסכל את הרצון הפנימי שלכם ומונע את ההגשמה הראויה של הרצון\* שלכם.

הרעיון שאנוכיות, אם תותר, תהיה מצב מאושר יותר, יכולה להיות רק בלא-מודע שלכם, בעוד שבמודע אתם יודעים את כל התשובות הנכונות. במקרה זה, תשאול של עצמכם בצורה נכונה תקרב אתכם אל הסתירה הפנימית.

בהליכתכם עמוק מספיק, התשובות שלכם תהיינה פחות ופחות משכנעות, אפילו את עצמכם. כאשר זה קורה, אתם מתקרבים לאזור מייסר / מכאיב. כמה מכם, אם רק תטרחו לחשוב על זה, אולי אפילו תמצאו אמונה מודעת בה אתם מחזיקים שתהיו מאושרים יותר אם ירשו לכם להיות אנוכיים.

אם תפיסה שגויה זו קיימת במודע שלכם או בלא-מודע שלכם, איך אתם יכולים להיות משוחררים מאנוכיות בפעולות שלכם, יום אחרי יום? לא לעשות את המעשה הלא-אנוכי גורם לכם להרגיש אשמים, לעשות זאת נראה כהפרה של הרצון והשכנוע שלכם. זה לא יכול להיות מעשה חופשי, נבחר באופן עצמאי. בכל פעם שאתם עושים משהו מתוך כפייה ולא בגלל שאתם אומרים כן, אתם לא יכולים להיות אחד עם עצמכם. אתם חייבים להיות מפוצלים, בקונפליקט, אתה חייבים לאבד את

השקט הפנימי שלכם ואת תחושת הצדק שלכם. איך אתם יכולים להיות מאושרים אם על ידי עשיית משהו שגורם לכם להרגיש אשמים, או עשיית משהו שנראה כנוגד את האינטרסים האישיים שלכם? כל חלופה מביאה אי שביעות רצון.

הבה נבחן עתה מדוע תפיסה זו מוטעית. אני פונה לאותו חלק של האישיות שלכם שבו אתם מחזיקים את התפיסה המוטעית. ראשית, לא כל מה שגורם לכם אושר הוא אנוכי באופן אוטומטי ומזיק לאחר, רק בגלל שזה עושה אתכם מאושרים. להיפך. כאדם מאושר, אתם יכולים טוב יותר להביא אושר ושמחה לאחרים. אתם זכאים לאותה התחשבות בעצמכם כמו אדם אחר. רק כאדם חופשי, חזק ומאושר, יכולה להיות לכם הגשמה בחיים ואתם יכולים להיות מועילים בסביבה שלכם. כדי להשיג זאת, אתם צריכים להתחשב בעצמכם, אתם צריכים לכבד את הזכויות שלכם, והם לא יתנגשו עם תחומי העניין וזכויותיהם של אחרים. אם לפעמים זה נראה ככה, תוודאו מהי האמת עם יושר עצמי מוחלט. אין כללים קבועים לקבוע האם פעולות צודקות או שגויות כאשר נראה שהן מנוגדות לאינטרסים של אדם אחר.

עם זאת, חיוני להיות מודע לחלוטין לכל המשאלות שלכם, הדחפים והמניעים. רק כך אתם יכולים להבחין ולשפוט איזה אנוכי ואיזה לא.

באשר לאנוכיות האמיתית שנראית, במודע או שלא במודע, כה מועילה ורצויה: במציאות, אנוכיות אינה יכולה להציע לכם שום יתרון, גם אם כך נראה כרגע. ככל שהמודעות שלכם גבוהה יותר, כך תהיה מוחלטת יותר האמונה הזאת בתוכם. כרגע זה עלול להיות לכם קשה להבין את האמת הזאת, ואז אתם צריכים פשוט לחתור לקראת ראייה מלאה יותר זו, כמטרה. אבל הרעיון האמיתי אינו יכול להיות חלק מכם כל עוד אתם מנסים לכפות אותו על עצמכם; כל עוד אתם פועלים בדרך הנכונה, כי אתם חושבים שאתם צריכים; כל עוד ההחלטה אינה לגמרי שלכם ולכן חופשייה. בינתיים, כל מה שאתם יכולים וצריכים לעשות זה להיות כנים עם עצמכם.

כאשר עדיין נראה לכם כי המעשה האנוכי יהיה רצוי יותר, שיקלו את הדברים הבאים: לאירוע מבודד, עם כל הסיבות והתוצאות שלו, יהיה היבט אחר מאשר אותו אירוע בהקשר הרחב שלו. במילים אחרות, אירוע מסוים עשוי למעשה להצדיק את הדעה כי אנוכיות היא יתרון. אבל אם אתם עוקבים אחר תגובות השרשרת, אתם חייבים לקבל פרספקטיבה אחרת. ההשקפה האחרת תיתן לכם את הרצון ותפעיל את הרצון החופשי להחליט על מעשה לא אנוכי במקום להיות מונע (be driven) על ידו כמו קודם. זה כשלעצמו יעשה הבדל עצום. זה יפתח באופן אוטומטי תמונת נוף חדשה, המראה לכם שאנוכיות היא לא יתרון, אם עכשיו או בטווח הארוך. זה מנותק מהמציאות. כל עוד אתם רואים רק את ההשפעות הראשונות של פעולה, אין ברשותכם ראייה של התמונה כולה. זה רק מקטע, והמקטע לא יכול להעביר את השלם.

נניח, מראים לכם אבן קטנה מבית גדול. אתם יכולים לספר עובדות מסוימות על ידי התבוננות באבן: האיכות והחומר, כמו גם הצבע. אבל אתם לא יכולים לדעת איך נראה הבית מראיית האבן. אתם לא יכולים לשפוט לא את היופי והאדריכלות שלו, ולא את הפרופורציות ואת ריהוט החדרים.

זה אותו דבר עם פעולות פנימיות וחיצוניות, עמדות, תגובות של האדם. כשהחשבתם רק את ההשפעה/האפקט המיידי, אתם לוקחים על עצמכם לשפוט את התמונה כולה עם רק מקטע אחד זמין. אתם צריכים להרחיב את טווח הראייה שלכם, כך שתהיו במצב בו תהיה לכם ראייה אמיתית יותר. זה לא אומר לקבל משהו מתוך אמונה; ואין זה אומר שאם תהיו טובים, תהיו מתוגמלים בעולם הבא. את ההשפעה של הפעולה הנכונה ניתן לראות כאן ועכשיו, בזמן שאתם עדיין על פני כדור הארץ.

כשאתם חושבים או מרגישים שאנוכיות תהיה לטובתכם, אתם משמיטים את המובן מאליו. אתם לא מצליחים לחבר בין סיבה ותוצאה, ולכן הראייה שלכם מטושטשת. אבל אתם לא צריכים ראייה על-טבעית או ידע מטפיזי כדי לחבר שניים ועוד שניים. אתם צריכים רק לחשוב, להגיע קצת יותר רחוק, ולראות מה נמצא בדיוק מול העיניים שלכם.

הבה נניח שאתם צריכים לבחור בין מעשה אנוכי ולא אנוכי. לא נראה שהמעשה הלא אנוכי יביא לכם תועלת, לפחות לא ישירות. עם זאת, אם אתם משוכנעים באופן אובייקטיבי שהוא מועיל ככזה, יהיה זה עבור העולם בכלל או עבור קבוצה קטנה, או עבור אדם אחר, הוא חייב להועיל לכם גם בדרך כלשהי, אולי לא תמיד מיד, אבל הרבה יותר מוקדם, לעיתים, ממה שאתם חושבים. האמונה הזאת תגדל בכם. זה יהפוך לעובדה פנימית, אבל רק אם עשיתם החלטה שלמה ובמחויבות מלאה למעשה הלא אנוכי. תחליטו על זה רק מפני שאתם משוכנעים שזה נכון ולא כפייתי, כי אתם רוצים לקבל פרס, בין אם בצורה של חיבה, אהבה, אישור, או לאלץ אחרים, או כי אתם מאמינים שאלוהים יגמול לכם על היותכם ילדים טובים. הפעולה שלכם צריכה להיות בחירה עצמית שנבחרה לשמה, ללא קשר מי כנראה יהנה ממנה מיד. כאשר אתם עושים זאת, אתם תהיו אחד עם עצמכם. זה ירחיב את האופק שלכם ויעלה את המודעות שלכם לבגרות הנדרשת. האמת תתחוויר לכם שאנוכיות לא מועילה, והיא בהחלט לא באינטרס שלכם. או, במילים אחרות, אי-אנוכיות היא "אנוכיות" בריאה.

אמרתי קודם שביצוע מעשה לא-אנוכי עבור פרס הופך את המעשה לאנוכי. עם זאת, אם אתם עושים את הדבר הנכון בדרך הנכונה והבוגרת ללא מניעים נסתרים מתוך בחירה חופשית, תוכלו לקצור פרס מסוג אחר, דהיינו את ההרגשה הטובה של להיות אחד עם עצמכם, את הביטחון שרק כבוד עצמי יכול להציע. לעשות משהו בלב שלם נותן כבוד עצמי נוסף שהוא יתרון החלטי הבא לידי ביטוי בדרכים רבות. זה ייתן לכם, בין היתר, את הכוח להתגבר על חולשה שבגללה אתם עלולים לבוז לעצמכם. זה יקטין פחדים מסוימים וחרדות, במיוחד כאשר מתמודדים עם אנשים אחרים.

הפחד שלכם מאחרים מבוסס תמיד על הרגשתכם חלשים ולא כשירים. כשאתם משלימים עם הבלבול שלכם, כשאתם מקבלים החלטות עצמאיות לבצע מעשים לא-אנוכיים, על ידי קבלת החלטות עם עצמכם, על ידי קבלת החלטות עצמאיות לביצוע מעשים לא אנוכיים, בכך להיות אחד עם עצמכם, אתם מרוויחים את הכבוד העצמי אשר מפחית את חוסר הכשירות הממשי והבוז העצמי שהופך אתכם חלשים וחרדים מאחרים.

אני לא יכול להדגיש מספיק חזק שזה חשוב מאוד אם אתם פועלים או לא באופן לא-אנוכי כי אתם באמת רוצים בכך או כי אתם חושבים ששומה עליכם לעשות זאת. כל עוד האמונה שגורמת לכם לרצות בזה חסרה, עליכם להמשיך בעבודת החיפוש העצמי, לבחון את המניעים והמושגים שלכם בהשוואה לאמת האובייקטיבית, עד שתגיעו לנקודת השכנוע. רק אז אתם מסוגלים לעשות בחירה חופשית שלא מונעת על ידי כורח. זה, בתורו, יראה לכם כי אנוכיות היא לא עול שאתם צריכים לקחת על עצמכם בניגוד לאמונה הפנימית שלכם. במקום זאת, תראו ללא ספק שחוסר האנוכיות הוא באמת "אנוכי" במובן בריא, וכי זה לטובתכם, בתנאי שהמניעים שלכם צודקים, ההחלטה שלכם חופשית, התגובות שלכם בוגרות.

זה ישחרר אתכם מהתפיסה המוטעית שאנוכיות יכולה לגרום לכם אושר אם מותר לכם להתמכר אליה. תפיסה מוטעית אחרת, כי אושר הוא אנוכי ולכן אסור, קיימת בגלל תפיסה מוטעית זו. בגלל מסקנות מוטעות אלה, הרצון הפנימי שלכם לא יכול לתפקד, לא יכול לזרום מכם החוצה. בכל פעם שהרצון לאושר מתבטא, קול פנימי קטן אסור על כך, כך שהרצון הפנימי נשבר. הרצון עשוי להיוולד מחדש ברמה החיצונית, אבל, כפי שאמרתי קודם, הרצון החיצוני לא יכול להספיק כדי להביא אתכם לכל מטרה: זה רק יקרע אתכם לגזרים; זה יהרוס את הכוח הפנימי שלכם, השלווה והשקט.

נסו, כולכם, לזהות את רצונכם; מאיפה זה בא, איך זה מרגיש. אם וכאשר אתם מוצאים את הרצון הפנימי נחסם, תבחנו איפה ולמה יש לכם ספקות לגבי ההצדקה של הרצון שלכם. לפעמים חשד זה עשוי להיות מוצדק כי הרצון שלכם עלול להזיק לאחרים או לעצמכם. לעיתים, הרצון שלכם עשוי להיות מוצדק, אבל הרבה מניעים לא מודעים, לא בריאים יכולים להתקיים יחד עם אלה הבריאים. לפעמים, משאלה עשויה להיות נכונה לחלוטין וטובה, אבל התפיסות המוטעות שלכם - על אנוכיות כמו גם בתחומים אחרים - עשויות למנוע מהרצון הפנימי לתפקד.

הלילה התמקדתי בבעיה חיונית ונרחבת. אנחנו כנראה צריכים לעבוד על הנושא עם כל אחד מכם בנפרד. הכינו את עצמכם על ידי חשיבה על זה, על ידי הרגשה איך המילים האלה חלות עליכם.

האם יש שאלות עכשיו, העוסקות בנושא זה?

שאלה: כשעושים מעשה לא אנוכי ביודעין שזה לא בא מהאני האמיתי שלך, אבל אתה עושה את זה כדי לשנות, אתה לא רוצה לעשות את זה בכפייתיות. אבל אתה כל כך מתעייף, מותש כל כך, ואתה לא מבין למה...

תשובה: עצם העובדה שאתם נהיים מותשים היא סימן שאתם עדיין עושים את המעשה הלא-אנוכי כנגד אמונה, ובאמת מתוך כפייה. אתם רוצים להיות טובים ולא אנוכיים, אבל אתם עדיין מרגישים עמוק בפנים שהמעשה האנוכי יהיה לטובתכם. לכן אתם מכריחים את עצמכם, וזה גורם לכם להתעייף. אתם לא יכולים לאבד מיד את ההתנהגות הכפייתית שלכם ולהגיע למצב שבו אתם בוחרים באופן חופשי. בחירה חופשית זו יכולה להתבצע רק לאחר שתבינו שהאקט הלא-אנוכי הוא לטובתכם, בעוד שהאנוכיות איננה. התפיסה המוטעית עלולה להיות קבורה עמוק, וראשית, היא חייבת להפוך למודעת. אתם לא יכולים לעקוף את השלב הזה.

אם תנסו, הפעולה הבלתי אנוכית שלכם תישאר כפייתית ולא משוחררת. במילים אחרות, תחילה עליכם להיות מודעים לחלוטין שאתם לא רוצים לעשות את המעשה הלא-אנוכי, ולמה. עליכם להיות מודעים למרידה בהיענות למעשים הלא אנוכיים בעבר, כמו גם עם האשמה של הפעולות האנוכיות שלכם. חלק זה של העבודה הוא חיוני אם כי לפעמים קצת כואב, לזמן מה. אבל לא ניתן לוותר על זה. רק לאחר שתתגברו על שלב זה, תהיו מסוגלים להבחין, לשפוט ולבחור את פעולותכם ואת עמדותיכם. לאחר מכן תוכלו ליצור מחדש את המושגים שלכם.

בטיפול תרפיה רבים אנשים נתקעים בשלב מסוים. הם מגלים כי הרצונות הלגיטימיים והדחפים שלהם היו מודחקים/מדוכאים, אך תגלית זו גם מביאה את הרצונות האנוכיים, אשר באים לידי ביטוי כעת, הולכים מקצה לא נכון אחד למשנהו. במקרים כאלה האדם אינו מתקדם. אין צורך לפעול מתוך דחפים אנוכיים. יש לכם יותר אפשרויות מאשר שתי החלופות של או דיכוי או פעולה מתוך האנוכיות שלכם. אתם יכולים לזהות את זה מבלי להתמכר להתנהגות אנוכית או מזיקה. אבל אתם חייבים להכיר את זה בכל הכנות, אחרת אתם לא יכולים להמשיך.

אגב, בגלל שאנשים בטיפול לעתים מפגינים את הדחפים החדשים שהתגלו אצלם, האנליזה מואשמת לפעמים בהפיכת אנשים לאנוכיים יותר. אם מטופלים כראוי, זה לא צריך להיות המקרה. אתם לא צריכים לבחור את האלטרנטיבה הלא נכונה עכשיו, פשוט בגלל שבעבר ביצעתם את הפעולות הנכונות מתוך המניעים הלא נכונים. אתם יכולים, אם תרצו, להמשיך לעשות את הפעולות הנכונות גם כאשר אתם בתהליך של להיות מודעים לכך שאתם לא אוהבים לעשות אותם. בכל מקרה, אתם נמצאים במצב זמני. זוהי תקופה של מעבר. חשוב יותר מכל דבר אחר, כרגע, הוא שאתם הופכים להיות מודעים מדוע אתם עושים מעשה ומה אתם מרגישים כשאתם עושים את זה.

לסיכום: בהתחלה, לפני החיפוש העצמי, אתם משוכנעים שאתם עושים מעשה לא-אנוכי ואתם שונאים את זה בלי להיות מודעים לשנאה ולמרד שלכם נגד זה. אחר כך, אתם מוצאים את השנאה והמרד שלכם למעשה זה. זאת ועוד, תוכלו למצוא כי אתם כנראה מאשימים אנשים אחרים אשר-כך אתם רוצים להאמין – הכניסו אתכם בכוח לתוך זה.

השלב הבא יהיה לשקול מחדש למה אתם עושים מעשה זה ומהם המניעים האמיתיים שלכם. ברוב המקרים, תמצאו כי אתם עושים כך כי מצפים מכם, וכי אתם לא רוצים לפגוע באנשים כי אתם רוצים את האישור שלהם. חקירה נוספת תציג כי, מלבד סיבות אלה, אתם באמת מעדיפים לעשות את המעשה האנוכי. כאשר אתם שואלים את עצמכם מדוע, התשובה תהיה כי אתם חושבים שזה יותר משתלם או יותר נעים לכם. עד אז כבר תכירו את התפיסה המוטעית שניתן לתקנה רק באמצעות המושג האמיתי. אם וכאשר אתם מודעים לחלוטין לתפיסה המוטעית על כל היבטיה, יהיה עליכם גם להכיר בכך שהמעשה המדובר היה אנוכי, כפייתי, וללא חופש, בייחוד משום שרציתם לקבל אישור. לכן שלכם שהיה כביכול בלתי אנוכי, בפועל היה באמת אנוכי. המניע של האנוכיות רק זז ממקום למקום.

את התהליך של מציאת מה באמת קורה לא ניתן למנוע. לאחר מכן תוכלו להחליט אם ברצונכם לפעול כבעבר או לא. במהלך עבודה זו אתם עשויים לגלות כי חלק מהפעולות שלכם היו לא מוצדקות ומיותרות, כי אנשים אחרים ניצלו אתכם באופן שבסופו של דבר הוכיח נזק לעצמם. אבל במקרים אחרים ייתכן שפעולה ככזו היתה הגיונית וסבירה, ואתם יכולים לבחור להמשיך בה, גם אם המניעים

שלך עדיין מבולבלים. בכל מקרה, הדבר החשוב הוא לזהות את הרגשות, המניעים והתגובות שלכם; את המושגים הפנימיים שלכם, שלרוב הם לא מודעים; והכי חשוב, את ההוגאה העצמית שלכם.

רק על ידי מתן אפשרות לרגשות האמיתיים שלכם לעלות אל פני השטח, תגיעו- סוף סוף- לנקודה בה המושג הפנימי שלכם ישתנה והשכנוע אודות האמת יהיה שלכם.

שאלה: למרות שעשיתי את הבחירה החופשית בעצמי, בידעי את כל המניעים הלא נכונים האלה, אך בה בעת חפצתי לשנות, אני עדיין מרגיש שזה קצת אנוכי. זה לא כל כך כי רציתי אישור או אהבה, אלא אולי אני רוצה לנסות דרך חדשה.

תשובה: אולי אתם לא רוצים אישור או אהבה כל כך הרבה, למרות שייתכן ואתם לא מודעים לכך באופן מלא,

אבל אתם עשויים לרצות לעשות את רצון האל, להיות אדם מתקדם רוחנית. זה לא משנה מה המניע. מניע כזה יכול גם להיות מוטל על גביכם. ברגע שאתם מרגישים שהאנוכיות עדיין קיימת, למרות ההכרה במניעים השליליים שלכם, אינכם מודעים לחלוטין לכל הרגשות שלכם, המסקנות הלא מודעות והמחשבות. ייתכן ואתם עדיין לא מודעים באיזו מידה חלק בתוכם עדיין חושב שללכת אחרי הרצון האנוכי המקורי שלכם יהיה למעשה יותר נעים. לעניין זה, ייתכן ואתם אפילו לא מודעים לחלוטין מהם רצונות אלה. בגלל תפיסה מוטעית זו, הרצונות עצמם לעתים קרובות מודחקים ויש להוציאם מן המסתר.

מה אתם באמת רוצים ולמה אתם רוצים את זה? כמו ששאלה זו נשמעת פשוטה תחילה ומאוחר יותר היא אכן כך, קשה לענות על זה בהתחלה. העבודה הראשונית הדרושה היא לעתים קרובות קשה יותר ממה שאתם עשויים לחשוב עכשיו. כאשר זה נעשה, זה יהיה הרבה יותר קל. הצרה היא שלפני שמגיעים לנקודה מסוימת בעבודה זו, אתם לא באמת יודעים מה קורה בתוך עצמכם. אתם מרגישים מוטרדים, אבל אתם לא יכולים לאתר את הסיבה. לעתים קרובות אתם לא מודעים לחלוטין מהם הרצונות שלכם באמת, ולמה. אם וכאשר תלמדו להיות מודעים לכך בכל פעם שתרגישו מוטרדים וחרדים, תתקדמו רבות בנתיב. אתם לא יכולים להעמיק יותר ולנתח את הגורמים האלה אם תחילה אתם לא מודעים מהו הדבר שאתם רוצים.

כשאתם מוצאים את זה, תחוו לעיתים קרובות שההפרעה פוחתת מאוד רק בגלל העובדה שאתם יודעים עכשיו מה אתם רוצים ומה באמת מטריד אתכם, מאחורי הרציונליזציה.

ידידי היקרים ביותר, מי יתן ודבריי יספקו לכם חומר ואוכל נוספים להתקדמותכם הפנימית. הם מכילים גרעין חשוב מאוד עבור כולכם. מילים אלה עשויות לפתוח נופים חדשים לעבר חופש חדש. הם מכילים את אחד המפתחות החשובים כדי לשחרר את העצמי האמיתי שלכם מהכליאה שלו. היו מבורכים כולכם, יקירי, היו בשלווה, היו באלוהים!

**תרגום:** חווה אילון

אודות התרגום:

- כשלמילה יש שני פירושים ושניהם יכולים להתאים, השארתי את שניהם עם קו נטוי ביניהן.  
- סימני הפיסוק הושארו לפי המקור ולא על פי התחביר בעברית, בפעמים בהם זה השתלב עם "קצב הדקדוק הפנימי".



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.