

## תגובות שרשרת בדינמיקות של חומר החיים היצירתי

ברכות, ידידי היקרים – כל מי שכאן. ברכות לכולם. מי יתן והאמת של מילים אלו תגיע אל ההווה הפנימית ביותר שלכם ותשתול זרע באדמה הפורייה של החומר היצירתי ממנו אתם נולדים ונושא אתכם כל הזמן. כי הווה היא תהליך מתמשך. לידה היא לא התרחשות חד פעמית. החיים נושאים פרי חדש כל הזמן. מה שכבר נולד מתחדש לעד, הוא גדל ומשתנה, הוא נמצא בתהליך של היוולדות ניצחית.

בהרצאה זו אני רוצה לדון בתגובת שרשרת מאוד מסויימת - הן בהתגלמותה הטבעית, ללא ההפרעה, ולכן החיובית, והן בעיוות שלה. בגרסתה החיובית והטבעית, הקישורים של שרשרת זו הם כדלהלן: השפעת הבסיסי של החיים ונדיבותם; ה"נתינה" המדהימה שלהם; יחס דומה ולכן תואם של האנושות; שליטה עצמית/ יישוב הדעת; היכולת להתמודד באופן מציאותי ומועיל עם תסכול; להיות נאמן לנושא, לעצמי, לרגע.

הקישורים בתגובת השרשרת השלילית הם: מגבלת החיים והטינה נגד האנושות; גישה הגנתית וקטנונית של האנושות; ניכור עצמי; התגובה השקרית וההרסנית לתסכול; לחיות למען קבלת אישור ולהרשים אחרים או- לעתים קרובות בו זמנית – למען התקוממות/מרידה נגד אחרים כדי להוכיח את עצמאותה של הרוח.

בכל אחד מהקישורים הללו כבר דנו בהרחבה, ובמקרים רבים התמודדתם איתם בהדרגה בנתיב שלכם. אבל מעולם לא ראינו את חשיבות הקשרים האלה כרצף. לכן יש צורך לדבר על כך באריכות.

עצם מהות החיים היא הפיריון והנתינה הבלתי מוגבלים. זה מנביט קדימה לנצח חוויות חדשות ומגוונות יותר של אושר עילאי, ביטוי עצמי, קסם. זה הכל, פשוטו כמשמעו הכל, שהמיינד יכול להעלות על הדעת/ להגות כולל, כמובן, ביטויים שליליים מוגבלים. אם דעתכם מְכַנְנֶת מראש לקלוט ולתפוס את החיים כעוינים וכמרושעים, הם יתגלו בפניכם בדיוק כך. אם תתעלמו מהרבגוניות של החיים ומהעושר ויכולתם ליצור כל דבר שאתם מאמינים בו באמת ובתמים ורוצים, אז אתם לכודים במלכודת שממנה אתם יכולים לברוח רק כאשר אתם מזהים אותה ככזו. אתם לא תברחו עד שתקראו תיגר על ההנחה הבלתי מובעת שלכם - ההנחה שהחיים מוגבלים ושליליים - שנראתה לכם טבעית כל כך עד שלא הבחנתם בה קודם. אז תכירו כי קיימת אפשרות אחרת, כזו שעשויה להוליד סוג אחר של ביטוי.

אפשר כמעט לומר שההתמקדות המוטעית בצפיה המוגבלת הזאת מהחיים היא טריק של המוח האנושי. כי אז, למצוא שוב את האמת של ההווה הוא "קליק" click פשוט של המיינד. החיים מבעבעים ללא הרף קדימה עם אנרגיה בעלת השפעה יצירתית רבת עוצמה, שממש בלתי

נתפסת על ידי המוח האנושי. עם זאת, ניתן לחוות היבטים או חלקיקים של מהות החיים ברגע שאתם פותחים את הדלת והחיים מתחילים להציג בפניכם את המתנות שלהם. אני יכול להוסיף כי עצם העובדה שהחיים יכולים להניב במדויק כמידת הציפייה והתפיסה שלכם היא הוכחה לכוחם הבלתי מוגבל ולנדיבותם. כאשר דעתכם your mind, כחלק מהותי/ אינהרנטי של החיים עצמם, מְכַוֶּנֶת באופן זר למהות החיים, הרי שחייבים לחוות זרות ממשית זו. רק כאשר התגשמות החיים והתודעה שלכם בלתי נפרדים, אז מתאחה הקרע והחיים מתחילים להיות מה שהם בפוטנציה.

החוליה השנייה בשרשרת היא הגישה שלכם. כבר הזכרתי כיצד התודעה שלכם, התפיסה והציפייה מהחיים, משפיעים ישירות על התגשמות החיים. כאשר אתם מודעים למהות החיים, לעושר ולנדיבות שלהם, הגישה שלכם תהיה שונה לחלוטין מהשיכנוע שהחיים הם האויב שלכם. במקרה הקודם, עצם הווייתכם תואמת את נדיבות החיים. בדוגמה האחרונה, היא לא.

בואו ונבחן את זה קצת יותר מקרוב. כאשר קיים שיכנוע שלילי, החשד הוא טבעי. חשד יוצר דחפים והתייחסות/ גישות לא נדיבים. זה כשלעצמו לא נדיב לחשוך שלמישהו יש מניעים שליליים כאשר אדם זה הוא ממש ידידותי באופן אוהד כלפיכם. העיקרון הוא זהה אם אדם זה הוא ישות מסוימת או החיים עצמם. הגישה החשדנית והלא נדיבה יוצרת היבטים שליליים ומגבילים נוספים, למשל, פחד ותאוות בצע. הן פחד והן תאוות בצע נובעים מעיוורון ומפְּרוֹת עיוורון נוסף. חמדנות שואפת לצבור בְּאִנּוּכִיּוֹת כאשר זה לא נחוץ בכלל. זה יוצר אנרגיה שלילית מאד, סגורה ולחוצה, ואווירה שבאמת מדירה את האדם מהחיים. על כן, האדם חייב לחוות חוסר, דחייה ותסכול. לאחר מכן, הוא או היא בונים הגנות נגד חוויות שליליות אלה. כולכם יודעים כמה מזיקות הן ההגנות, איך הן באמת הורסות את הטוב שבחיים שרוצה להגיע אליכם.

אם, לעומת זאת, אתם יודעים שמהות החיים נדיבה היא, תהיו פתוחים, נותני אמון, ונדיבים בעצמכם- נדיבים באמון שלכם בחיים ובהוויה שלכם, כי אין צורך להימנע, להחזיק את העצמי ביחד בחבילה הדוקה של אי נתינה. כל הרגשות יזרמו הלאה בנדיבות וללא פחד. מתנות נוספות של החיים מגיעות למי שמבין את טבע החיים ופועל בהתאם.

אני מְסַפֵּם: תְּאִימוֹת שלכם עם החיים טמונה באמון בהם ובנייה על אמון זה; בלדעת שהם בלתי מוגבלים וכי הם מביאים קדימה בדיוק לפי הציפייה, הגישה והתפיסה שלכם. ככל שהשיכנוע הולך ומתחזק כאשר אתם חווים אמת זו שוב ושוב, כך אתם נעשים יותר אמינים, רגועים, חיוביים, יצירתיים ונדיבים. לא יהיו שום הגנות קטנוניות, הגנות מדומות, והעמדת פנים שאדם שלא מאמין בחיים מְאִמֵץ באופן בלתי נמנע. כאשר אתם מסתכלים מקרוב על ההגנות האלה, תראו כי מתחתם טמון ספק בְּנִעִימוֹת / בְּטוֹב הלב החיוני של החיים.

בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם שקועים באחת מהבעיות שלכם, באחד מאותם מאבקים נורוטיים עם עצמכם ועם החיים, אתם לפחות באותו אזור, שליליים בתפיסת החיים שלכם ולכן לא בוטחים בחיים. כתוצאה מכך, אתם מְכוֹנְנִים/מייסדים קטנוניות בגישה שלכם לחיים. בכל מקום בו יש בעיות פנימיות, חייבת להיות השקפה שלילית על החיים, חוסר אמון, וגישות לא נדיבות כלפי החיים ואחרים: כל התפקידים והמשחקים בהם דנו בהרחבה, ושאנחנו עוסקים בהצגת המאפיינים האלה.

השלב הבא בתגובת השרשרת הוא שליטה עצמית לעומת ניכור עצמי. אם זה נכון שבני האדם חייבים לתת מעצמם בנדיבות כמו שהחיים שופעים את עצמם לכל הברואים, בהנחה שרשאים לעשות זאת, אז האדם חייב קודם לשלוט בעצמו לפני שהוא יכול לתת מעצמו/ לתרום. רק כאשר אתם לוקחים אחריות על עצמכם באופן מלא אתם יכולים לתת מעצמכם בביטחה ובכך למצוא התחדשות עצמית במתן העצמי. כל צעד של נתינה נראה ככרוך בסיכון להפסיד. זה תמיד, תחילה, תהום לכאורה שלתוכה אתם זורקים את עצמכם בביטחה, רק כדי לגלות כי כל סיכון הוא אשליה וכי לתת את עצמכם לחיים היא הגישה הבטוחה, הריאליסטית ביותר שניתן להעלות על הדעת. אבל המציאות הזאת חייבת להתגלות על ידי נטילת הסיכון האשלייתי. רק כאשר אתם נוטלים בעלות על עצמכם אתם יכולים לקחת סיכון כזה – לעולם לא אם אתם לא נמצאים ברשות עצמכם. אם אינכם הבעלים של עצמכם אין לכם מה לתת. אתם עניים. כי עושר החיים נמצא בתוכם. כאשר אתם מתעלמים מעובדה זו ובונים את הערכים ואת היסודות שלכם מחוץ לעצמכם, אתם הופכים להיות יותר ויותר מרוששים ולפיכך לא יכולים לתת דבר. להיפך, אתם שואפים לצבור יותר, אתם מנסים לרמות את החיים על ידי תימרון הנסיבות, כך שאתם מרוויחים עד כמה שאפשר, ונותנים מעט עד כמה שאפשר. כמובן, אני לא מדבר כאן על דברים חומריים, אם כי היחס שלכם אליהם עשוי להצביע על ידי הגישה הרגשית שלכם. עם זאת, עמדות אלה לא תמיד מקבילות באופן מדויק. מה שאני מתייחס אליו בעיקר הוא הרמה היותר מעודנת/ הסמוייה של רגשות. היחס שלכם כלפי נתינת הרגשות שלכם, לעומת קבלת רגשות טובים מאחרים, הוא הקריטריון שבאמצעותו אנו יכולים לקבוע האם תגובת השרשרת היא חיובית או שלילית בכל היבט של חייכם. רמייה של החיים מתרחשת בתדירות הגבוהה ביותר בתחום הרגשות. רוב בני האדם - במובן זה או אחר, במידה רבה יותר או פחות - רוצים לקבל את כל האהבה האפשרית, אבל הם באמת לא מוכנים כלל לתת, למרות שהם מנסים לשכנע את עצמם שהם היו אוהבים לו רק הם היו נאהבים קודם, וכי זה מסוכן נורא לאהוב בלי הביטחון שהאהבה תוחזר אליהם בדיוק כפי שהם רוצים את זה.

זה מביא אותנו אל החוליה הבאה בתגובת השרשרת. מהם המרכיבים הקובעים את השליטה העצמית? יש כמה, ואנחנו לא יכולים לבחון את כולם בבת אחת. אבל אני אציין שני היבטים ספציפיים, אשר נדונו בעבר, אם כי לא בהקשר זה. שני היבטים אלה הם באמת נקודות מפתח, ולכן אין ספק שקיימת שליטה עצמית כאשר שני היבטים אלו בריאים. הראשון הוא היכולת להתמודד עם תסכול, עם החיים שלכאורה אומרים לכם "לא". דבר אחד הוא לדעת תיאורטית שכל לא שאתם חונים בחיים, לא משנה מאיזה מקום הוא מגיע אליכם ועד כמה זה נראה בלתי ראוי, הוא בסופו של דבר מעשה ידיכם; זה שונה לחלוטין לחוות את האמת הזאת. כדי לעשות זאת, עליכם לגייס נכונות גדולה עבור התנסות כזו, וזה לא קל. פירושו של דבר להתגבר על הפיתוי - החזק לעתים קרובות - להתמכר לרחמים עצמיים, טינה, תלונות והאשמה - בגלוי או בחשאיות - בתגובות הרגשיות ובביטויים הרגשיים שלכם. בהתחלה, המהלך האחרון נראה לעיתים קרובות מוצדק למדי ומזמין. הדרך הקודמת - בה אנו נושאים תיסכול - מרמזת על הנכונות לקבל את הנחת היסוד שלנו, למרות שאינכם יכולים לראות אותה עדיין, וייתכן שיהיה עליכם לחפש עד שהסיבה האמיתית תתגלה בפניכם. עד אז, חייבים לשאת את התיסכול בדרך פרודוקטיבית.

יש דרך נכונה ופרודוקטיבית, וגם דרך שגויה והרסנית, הן לקבל והן לדחות תסכול בחיים. הסוג הנכון של קבלה מביא עימו באופן אוטומטי את הסוג הנכון של דחייה של תסכול. הקבלה הנכונה היא המודעות והנכונות לראות שכל תסכול הוא תוצרת עצמית ונדחק מרצון אל מחוץ לשדה הראייה.

לכן יש לשאת את התוצאה באומץ וללא פינוק עצמי. עשיה זו מטפחת את הגישה המועילה כי יש לשלם עבור טעויות וכי התשלום אינו דרישה בלתי הוגנת מצד החיים. יחס כזה לעולם אינו שלילי או חסר תקווה, אלא מוביל לסוג הנכון של דחייה של סבל. למעשה, האדם מבטא גישה זו בחיים: "אין צורך לסבול עד סוף ימי. אני מוכן, בכל לבי ובהשקעה הטובה ביותר של עצמי, למצוא את הסיבה ולשנות אותה. לכן, אני יודע שהחיים יניבו אף יותר את ההגשמה שאני חפץ בה וראוי לה, שכן אני מתנהג כמבוגר שאינו תובע שום פטורים מיוחדים עבור בורותו והרסנותו". גישה זו מאחדת את הקבלה הנכונה עם הדחייה הנכונה של התסכול.

קבלה לא נכונה של תסכול מובילה לדחייה שגויה של זה (תסכול), ולהיפך. כאשר אתם מגלמים תפקיד או ממחיזים אירוע של תסכול כאילו הוא פליון של העולם שלכם, במהרה זה הופך להיות כל כך משכנע, עד שאתם מרגישים כאילו זה היה באמת – וניתן להגדיל את הסיבות שיגרמו לזה להיראות כך. עם זאת, המסר הבסיסי של האישיות הוא, למעשה, "אני מסרב לסבול כל אכזבה. אני חייב שיהיה לי מה שאני רוצה בכל עת, מיד, ובדרכי שלי בדיוק, או שאני מרגיש נרדף". הכחשת האחריות העצמית מובילה לקבלה שקרית - חוסר תקווה, הפנעות, אבדון. כאשר התסכול הקטן, הרגעי או הקושי או האכזבה מומחזים לכדי טרגדיה, ומעורר אצל האדם תפיסה שלילית על החיים, הרי שפועלת "קבלה" הרסנית. אם התרחשות בלתי נעימה הופכת לקטסטרופה - לעתים קרובות רק בתגובות הרגשיות, שלא בוטאו בגלוי - אז התעקשות נוקשה בדרכו של אדם, יהירות בדרישה מהחיים לטיפול מיוחד, וההגזמה כי הקושי הוא בלתי עביר וחוסר תקווה - בקצרה, רצון עצמי, גאווה, ופחד - יוצרים אקלים אפל ומחלוקת בנשמה. הם יוצרים פיצול דואלי/ שְׁנִיּוֹנִי רחב יותר. זה תמיד קל ללכת לאיבוד בתוך שני הפכים, ששניהם שגויים כאשר הם מופיעים כניגודים אמיתיים. עיקרון זה מתואר בבירור כאן. קבלה ודחייה של תסכול אינם ניגודים, אלא יכולים ליצור אחדות יפה. היחס שנוצר מתוך אחדות זו מבטא כל דבר התואם את הטבע של החיים - מצב רגוע, בוטח, נאמן. יחס זה מתנער מטיפול מיוחד; הוא צנוע ונדיב בלחלוק עם הפיתוי את ההרגשה של מתקרבת ומואשם.

עם גישה זו, אתם הופכים להיות פעילים ובעת ובעונה אחת פתוחים, כך שהחומר היצירתי יכול להתחיל לנבוט קדימה בשבילכם. תוכלו להתגבר על המגבלות של החיים. כאשר אתם יכולים לתרגל את הדרך הנכונה של קבלה ודחייה של תסכול מהחיים, אתם בעלי אחיזה של עצמכם. אתם באמת הבעלים של עצמכם. ולהיפך, כאשר אתם נמשכים לדרך הלא נכונה של קבלה ודחייה של תסכול בחיים, אתם נהיים מנוכרים מעצמכם. אתם נהיים מבוזרים כי הכוחות הטובים ביותר והעמוקים ביותר שלכם מופעלים אוטומטית על ידי השילוב השגוי הזה. לפיכך, גרמה השליליות לשיתוק כל דבר בתוכם שחיוני לעצמיות.

התנאי ההכרחי השני עבור שליטה עצמית הוא להיות נאמנים לעצמכם. זה יכול לציין הרבה דברים. זה אומר לחיות בשביל האמת של הסוגיה שכרגע היא בעייתית; פירושו להיות נאמן לרגשותיכם, לדעותיכם, לביטויים הפנימיים ביותר ולא לאלה של אחרים; זה אומר להיות נאמן לאמת של הרגע הזה, אשר עשויה להיות כל כך מוסווית על ידי פיתולים מסובכים במוחם של כל המעורבים, ששוב, זה דורש לראות מציאות מעבר לזו הנראית. בכל מצב בעייתי, אנשים סובלים ביותר כי הם לא יכולים להתיר את היתרונות והחסרונות הרבים, את ה"אם" ואת ה"אבל". זה תמיד כך כאשר ניכור עצמי קיים והנקודה המרכזית אבודה. השליטה העצמית ניתנת להשבה רק כאשר מבטאים את הנכונות המוחלטת לראות את האמת היותר עמוקה, שתמיד מְפִיִּיסת בין סכסוכים חיצוניים לכאורה – אם בתוך

האדם או בין האדם לבין אחרים. מציאות פנימית זו מתגלה כאשר האדם מוכן להקריב את הרצון העצמי שלו, את הגאווה ואת הפחד - את ההגנות שלו - למען מה שחיובי יותר מכל בנסיבות הקיימות. שוב, הדבר דורש, בהתחלה, מידה רבה של כוח רצון לדחות את הקו של ההתנגדות הפחותה ביותר, שהוא להתעקש לראות את הסוגיה רק על פי המקרה האישי של האדם נגד החיים, על כל תלונותיו, האשמותיו ותחושות הקורבנות.

אתם חולקים את הנאמנות לעצמכם עם הנטייה להיכנע לאחרים, ללכת בתלם ולפייס, אשר אתם עושים אך ורק כדי לקבל אישור מאחרים. הכניעות והפיוס לא הובילו אלא לטינות חריפות ולתחושות נוספות של אי צדק. אתם חייבים לחלוק את הרצון הגאוותני להוכיח את עצמכם כטובים יותר מאחרים ולהרשים את העולם. עם זאת, עליכם גם לחלוק את הנטייה המזיקה באותה מידה להוכיח את עצמאותכם על ידי מרד עיוור וחסר משמעות. מרד לא מוביל ליותר לעצמיות מאשר להיכנע לסטנדרטים של אנשים אחרים, אם כי לעתים קרובות הוא נתפס באופן מזויף ככוח וכעצמאות אמיתית. במציאות, עצמי שסוגר את עצמו בעיוורון לאנשים אחרים חלש בדיוק כמו העצמי שחוזר על הערכים של אחרים כמו תוכי. בשני המקרים העצמי הולך לאיבוד משום שהאמת של הנושא הולכת לאיבוד תחת ההריסות של נכנעות/ ציות מזויף או מרד מזויף. ניתן למצוא את האמת של הרגע כאשר חולקים את שתי החלופות המזויפות.

שוב, יש לנו שני ניגודים לכאורה. הסוג הנכון של קביעה עצמית, שמקבל את הסיכון לביקורת, מוביל לפתיחת מחשבה שבאמת יכולה להקשיב ולשקול את מה שיש לאחרים לומר בצורה כנה, ושואל אך דבר אחד: "האם זו אמת? האם זו האמת שלי?" כאשר התשובה היא חיובית, היא חדלה להיות ערך של משהו אחר, זה הופך להיות הערך של האדם והאמת שלו.

אני מסכם: כאשר העצמי מודאג רק עם המראה שלו בעיני אחרים, ללא קשר לנסיבות, הוא חסר את השליטה העצמית. מאידך גיסא, כאשר האני עוסק רק בלהוכיח שלא אכפת לו מהשקפותיהם של אחרים, וכך גם מורד באופן עיוור, שוב אין כל שליטה עצמית. אתם מאבדים את עצמכם כאשר אתם עוקבים אחר המסלול של אחד מהם - או של שניהם, בו זמנית או לסירוגין. אתם תמצאו את המהות שלכם אם תחפשו את המציאות הבסיסית, המפייסת - החושפת את עצמה כאשר אתם מוכנים לוותר על כל העמדות השליליות, ההרסניות. הִבְיָעו את הנכונות הזאת בקצרה ובקשו הדרכה. אם חסרה לכם נכונות כזו, בחנו את עצמכם; תפיסות מוטעות חמורות חייבות לעכב את הנכונות. שום דבר לא יכול להזיק יותר מאשר להכחיש שהאני אינו מוכן לזנוח עמדות הרסניות ואז להעמיד פנים שמה שקורה לכם באמת אינו ראוי.

השפע והנתינה הנדיבה של החיים יִפְתְּחוּ בשבילכם ויעניקו לכם את הטוב ביותר כאשר אתם מעניקים להם את הטוב ביותר שבכם, על ידי כך שאתם מחויבים לאמת של העניין/ הנושא בכל עת, ללא התחשבות עד כמה עלול להיות קשה להתמודד איתה- או נראה כך (כקשה). רק אז אתם יכולים להיות מועילים ורבי תועייה כרצונכם על מנת לחוות את השפע המוחלט ואת הטוב של החיים. אחרת, הרצון שלכם לאושר מנוטרל לא הרף ושקול לפחד מאושר, כך שאתם הודפים/ דוחים אותו אפילו כשאתם שואפים לכך.

זה לא מסובך, ובאופן פרדוקסלי, לא קל כמו שזה נראה. הסיבוכים מפסיקים כשאתם מתחייבים שוב ושוב לאמת המוחלטת בכל נושא של חייכם. זה לא קל בזה שהאגו מתעב את הויתור על העמדות הפנים והמשחקים שלו. הוא אוהב לשחק בפני קהל, גם כאשר אף אחד לא קיים.

אם אתם לומדים להתמודד עם תסכול ולהישאר נאמנים למציאות האולטימטיבית של עצמכם ושל המצב, תהיו ישות מתפקדת יצירתית. אתם תחסלו את התפקידים ואת העמדות הפנים. תרשו לעצמכם להרגיש ולפעום במלואיכם, כי זו האמת של ההווה. אתם תשלימו עם מצבכם הזמני לא עם ייאוש אלא עם תקווה, כי התקווה תהיה מוצדקת על ידי החיוביות והריאליזם/ מודעות למציאות האמיתית שאיתה אתם מתקרבים לעצמכם. בגישה זו אינכם יכולים להיכשל בלגלות את נדיבות החיים, חיים שמעניקים לכם מְטוֹכָם שוב ושוב, מעבר לחלומותיכם הפרועים ביותר. החיים ישקפו את הנשמה שלכם בסדרה אינסופית של ביטויים עצמיים חדשים, צורות חדשות של הנאה ועומקים של יחסים מאחדים, התמחות באתגרים חדשים, הקסמות חדשות ורווחה עמוקה יותר ושלווה. אין אלה הבטחות ריקות, אלא עובדות חיים. לנצח, תמצאו את עצמכם בדרכים חדשות, בהתרגשות וברוגע, כאשר אתם נוטשים את העמדות השליליות והמשחקים ההגנתיים שלכם.

כאשר אתם מעורבים בתגובת השרשרת השלילית, הטבע המוגבל והעגום של החיים שאתם חווים נראה כמְצִיאָוּת, ומילים כגון אלה נראות כמו משאלות לב. ככל שאתם שוכנים יותר בהגנות של האשמה וקורבנות עצמית, כך נהיים החיים המוגבלים והשקריים מציאותיים יותר ודלתות הכלא נסגרות מהודק יותר. על אף שהקמתם דלתות אלו, עם כל זה הן דלתות הכלא וחיובות להיפתח על ידי העצמי. המציאות הגלויה, ששקרית היא, גוררת את העצמי שיצר אותה עמוק יותר ויותר, כך שזה נראה כמעט בלתי אפשרי לברוח. כי נראה שאין שום דבר בחוץ כאשר הוֹנִיתֶם/ תַעֲתַעְתֶּם בעצמכם בדרך זו. כולכם חייבים למצוא את דרככם חזרה, במסע הארוך הארוך שלכם, לְאֶמֶת של טבעם של החיים; אתם חייבים לראות את הטריק שהמיינד שלכם שיחק איתכם על ידי התמקדות רק בהשקפות שליליות של החיים ובכך לְפַתֵּחַ עמדות שליליות ולחוות את החיים בדיוק כפי שאתם קולטים אותם.

האדם הממוצע מעורב בטריק הזה של המיינד באזורים מסוימים. אזורים אלה מתייחסים אל זה כ"בעיות" של האדם. אבל אף אדם בשום אופן לא מעורב שלילית בכל תחומי החיים שלו או שלה. תהיה זו טעות לראות את תגובת השרשרת החיובית או השלילית כאמת היחידה של מצבכם; תמצאו שיש לכם את שתיהן. אצל אנשים מסוימים החיוב חזק יותר, אצל חלקם השלילי.

תסתכלו על אזור כלשהו של החיים שלכם שבו הגשמתם עלמכם ואתם מאושרים. תראו שהתפיסה והציפייה מהחיים בתחום זה היא חיובית. זה לא בגלל שהחיים היו טובים אליכם. זה להיפך. אתם נותנים אמון בעושר של החיים בתחום זה, אתם נינוחים, לא מפוחדים, בוטחים. אתם לא מאויימים או נבהלים בקלות. אתם שומרים על גישה חיובית, גם אם יש קשיים או אכזבות מדי פעם, שאתם שולטים בהם פחות או יותר בכל פעם כשהם עולים. לכן, הטוב שהחיים נותנים לכם הופך להיות יותר ויותר נטול מאמץ ומנציח את עצמו. כשתסתכלו מקרוב, תראו שלפחות באיזור מסוים אתם יכולים לאפשר לעצמכם להיות אתם- אתם לא מתוחים או חרדים ולא מודאגים במיוחד ממה שאחרים חושבים עליכם במובן זה. אתם הבעלים של עצמכם ולכן אתם יכולים להרשות לעצמכם להיות נדיבים ולתת מעצמכם. אתם לא כנועים ולא מרדנים. אתם מחשיבים רעיונות או עצות מאחרים כמו שהם ומקבלים או דוחים אותם ללא חשש של להרגיז.

בו זמנית, יש כנראה אזור נוסף בכך שבו התנאים שונים לחלוטין והשרשרת השלילית מתבטאת. בני אדם שתגובות השרשרת שלהם חיוביות בלבד, או רק שליליות, הם היוצאים מן הכלל. הראשון הוא אדם שהגשים עצמו; האחרון אינו יכול לתפקד כלל במציאות. הוא או היא חיים מחוץ לחברה ואולי בכלל או חולים נפשית. רוב בני האדם נמצאים אי שם באמצע. יש להם כמה תגובות שרשרת חיוביות וכמה שליליות העובדים בתוכם. נתיב הצמיחה שלהם טמון בלגלול את אלו האחרונות ולהפוך אותן לראשונות. ככל שתהליך זה מתרחש יותר, כך מתקרבת ההגשמה העצמית.

אם אתם רואים את עצמכם מנקודת מבט זו ובאמת עובדים דרך תגובות שרשרת, חברים שלי, הקרב יהיה בהתחלה עצום. להחליף את תגובת השרשרת השלילית לחיובית נראה בלתי אפשרי. בקרב הזה עליכם להביא בחשבון שיש עוד מציאות מעבר לזה שאתם חווים. יהיה קל יותר להבין את האמת הזאת כאשר פונננתם תחילה מודעות של תגובת שרשרת חיובית בתוך עצמכם. לאחר מכן יש לכם בסיס טוב להשוואה בין שני הסוגים של תגובות השרשרת. עם זאת, אין לבצע השוואה זו באופן שטחי. אם אתה עושים את זה לעומק, ומרגישים את הקישורים, יהיה לכם מפתח להבנת הבעיות שלכם.

כאשר אתם מכירים באופן מלא את האמונה השלילית שלכם בתחום מסוים של חייכם, וכאשר אתם קולטים את עצמכם מספיק עמוק בעזרת המדיטציה, תוכלו לראות, בהתחלה רק בדרך מתוחכמת מאי פעם, שְמִפְתָּהּ להאמין בְּשִׁלְיִי. לאחר זמן מה, תקלטו שגישה זו היא למעשה די חזקה וברורה, ולא מרומזת / מתוחכמת בכלל. הפיתוי מורכב ממגוון של רגשות ועמדות. לדוגמה, נראה בטוח לצפות את הגרוע ביותר, כך שאי אפשר להתאכזב. זה חשוב במיוחד בגלל חוסר היכולת שלכם להתמודד עם תסכול. יש גם אלמנט של מורת רוח בציפייה השלילית הזאת מהחיים, כאילו רציתם להאשים את החיים על היותם שפלים/ נבזיים. אלה הם, אולי, ההיבטים החשובים ביותר של ההקסמה והמשיכה של השקפה שלילית. אם אתם לא יכולים לנטוש/ לוותר על שביעות רצון זו, אתם לא יכולים לקוות לצאת מהמעגל של אבדון שְקָרִי. חייבים לקרוא תיגר/ לאתגר את האבדון השקרי, ורק אתם יכולים לעשות זאת. ככל שאתם מבטאים את הרצון ואת הכוונה המוצקה לראות מציאות אחרת, גדולה יותר מעבר לזו שאתם רגילים אליה, תקלטו אותה יותר באופן ודאי. תחילה בהדרגה, ועם הפרעות, תוכלו לראות את המתאר המעורפל של נוף חדש, מראה חדש. הניסיון, אם כי קלוש בהתחלה, ירגיש אמיתי יותר מכל דבר שהכרתם אי פעם. זה חייב להיות משוחזר שוב ושוב, כי ההקסמה הישנה עם האמונה השלילית מושרשת עמוק. עליכם לשבור את ההרגל של ציפיה שלילית שוב ושוב.

קרוב לוודאי שתחוו משהו כמו: מצב מצומצם, נראה כחסר תקווה, נראה כמציע מספר חלופות - בדרך כלל אחת טובה ואחת או כמה בלתי רצויות. אם מה שאתם מחשיבים כמצב רצוי - ואולי באמת זה רצוי - לא מגיע, אתם נכנעים לפיתוי לשחק את משחק האבדון עם החיים, ובכך לְבַצֵר תגובת שרשרת שלילית. אבל ברגע שעירערתם על ההשקפה השלילית שלכם ומתחילים לדמיין אפשרויות חדשות, פתרון אחר לגמרי עשוי להופיע. ייתכן וזו לא תהיה התוצאה האידיאלית; זה עשוי לדרוש מכם להתגבר על מכשולים נוספים בתוך עצמכם ולהיות כרוך במאמץ וסבלנות גדולים יותר. אבל בעצם התהליך של מעבר דרך הצעדים האלה אכן טמונה ההגשמה שאתם רוצים. עד שלא תעברו את השלבים האלה, הגשמה היא בלתי אפשרית.

המְרָאָה החדש שלכם יעניק לכם רגשות עמוקים של אושר עילאי, ביטחון, מציאות ומשמעות. התוצאה הרצויה תהיה באמת התוצרת שלכם ולא משהו שנמסר לכם מחוץ לעצמכם. לכן תהיה לכם אחיזה על זה ועל החיים, ולא תחששו לאבד את האחיזה שלכם. השליטה היא שלכם, לא משנה איך אחרים מעורבים במצב. הם עלולים להיכשל, אבל לכם יש תמיד משאב עזרה אל הדרך לביטחון ולאוויר עילאי.

זוהי נקודה חשובה נוספת: אל תוטעו על ידי ציפיות מוגבלות של חלופות אפשריות. זה כל כך חשוב לתת למיינד שלכם להיות גמיש ופתוח לרווחה. אל תסגרו דלתות עם רעיונות מגובשים מראש, אבל תנו לחיים להציג אפשרויות רב גוניות משלהם, אשר אתם אפילו לא יכולים להבחין בהם כשאתם מְכַנְנִים לקלוט רק מעטים ביותר. אתם צריכים להפוך לפתוחים לרווחה עבור אפשרויות נוספות מלבד אלו שאתם מהרהרים בהם. כאשר אתם מסוגלים לקבל **לא** כתשובה, תהיה לכם גמישות. אתם תראו איך לעתים קרובות ה**לא** הופך ל**כן**, כאשר זה מובן לחלוטין.

כל אחד מכם שנוהג על פי נתיב אינטנסיבי זה צריך להשתמש במפתח זה. אף שכל קישור בתגובת השרשרת הוא, כשלעצמו, לא תגלית חדשה, הקשר שלהם וההמשכיות הם בעלי חשיבות רבה. אתם תראו משהו על עצמכם שמצריך הבהרה, כך "מסלולי מיתוג" יהיו קלים יותר. אתם יכולים ליצור מציאות חדשה שתיפתח בשבילכם.

קחו את ההרצאה הזאת לתוך הישות הפנימית שלכם ותתמודדו איתה בהדרגה. תבחנו את עצמכם בתגובות שרשרת אלה. ראו איך החיובי והשלילי עובדים בחיים שלכם. היו מבורכים, כל אחד ואחד מכם. קבלו את האהבה ואת הכוח שזורמים קדימה לתוך הלב שלכם ואל המיינד שלכם. היו בשלווה.

## נספח

### תיק רפואי

לפי תורתו של המדריך, גורלנו השלם נוצר על ידינו, בין אם אנו חיים באושר או באומללות, במימוש או במְסָפְנוּת. תפיסה מטאפיזית בסיסית זו מקובלת אולי בתיאוריה, אך בתחילה קשה מאוד לקלוט את זה כמציאות מעשית, הפועלת כאן ועכשיו. קשה במיוחד לקבל את זה כאשר מתמודדים עם מחלת נפש.

עם זאת, במהלך שנות ניסיון בנתיב זה, מצאנו את הקונספט של נסיבות שיצרנו בעצמנו שהן אמיתיות בדרכים רבות. כשמתבוננים, סוף סוף, במחשבות נסתרות מהן התעלמנו בנקל, לבסוף חושפים רצון למחלה, למוות, לכל סוג של סבל שהאדם עלול להתלונן עליו בהרבה מרירות. ברגע שמסתבר לכם שאתם באמת רוצים את מה שאתם הכי פוחדים ממנו ומתנגדים לו, יש דרך החוצה, למרות שהגילוי של עובדה מבהילה זו בשום אופן לא מניע אתכם לוותר מיד על הרצון הנסתר. זוהי משאלה עקשנית, הרסנית, עם מניעים מובהקים מאוד שיש לחשוף, לחקור, לקרוא עליהם תיגר, ולהימנע מהמציאות - המציאות שלא ציפיתם לה.

באשר למחלת נפש, היתה לנו ההוכחה המעשית הראשונה של המושג הבסיסי הזה לפני מספר שנים. אישה שנכנסה ויצאה לסירוגין ממוסדות לחולי נפש הגיעה אל המדריך. היא גם קיבלה טיפולים



חשמליים. מחוץ לבית החולים, היא הוכיחה אינטליגנציה בלתי רגילה, אפילו מבריקה למדי, כפי שלעיתים אנשים כאלו הינם. האישה הזו שאלה את המדריך מספר שאלות הנוגעות למחלתה. המדריך אמר לה: "את רוצה להיות חולת נפש. יש לך סיבות משלך לכך, שעליך להכיר בהם ולהרהר אם את רוצה אי פעם לצאת מהמחלה שלך. ראשית, הביני שכאשר את "מחליטה" להתפוצץ, את יכולה לעשות בחירה אחרת. את יכולה לתבוע את הזכות הזו עבור עצמך. אבל ברגע שאת נותנת לבחירה לחמוק, את באמת הופכת לאבודה ולחסרת אונים וכבר לא יכולה למצוא את החיבור לתהליכים שלך. עליך לחזור על עקבותיך עד לנקודה שבה את יודעת שאת מחליטה, לא איזה כוח מעל שאין לך שליטה עליו." האישה קפצה בהתרגשות, מודעת לחלוטין למה שנאמר לה.

לאחרונה ראינו הוכחה מפורשת יותר שתורת ההגדרה העצמית והבחירה העצמית נכונה. אחד מחברי הקבוצה שלנו היה בורדרליין/ אישיות גבולית פסיכוטי, מחליק פנימה והחוצה מהמציאות. כאשר הגיע לראשונה לעבוד בנתיב, הוא היה מסומם עם תרופות הרגעה ולא היה מסוגל להרגיש כלום מלבד חרדה חריפה ביותר כאשר לא היה תחת השפעת תרופות אלו. הוא נשר מהמכללה, בהיותו לא מסוגל לחלוטין להתמודד עם החיים. הוא לא היה מסוגל ליצור שום מערכת יחסים. הרגיש כל הזמן מאוים על ידי אנשים, על ידי כל דבר ודבר. עם זאת, למרות חומרת מחלתו, האינטליגנציה יוצאת הדופן שלו, הרצון הטוב, הפנות, ההתמדה, והאומץ לעשות את דרכו החוצה הביאו לתוצאות מדהימות. במשך כשנתיים הוא כבר ללא תרופות הרגעה. הוא סיים קולג' ויש לו עבודה כבר מעל לשנה. היכולת שלו ליצור מערכות יחסים, עם זאת, היא עדיין כמעט אפס, ולפעמים מקשה באופן בלתי אפשרי לשמור על עבודתו. חשדותיו ופחדיו גרמו לו למאמץ/למתח בלתי נסבל, כך שהתנוודות בהלך רוחו/ הלוך הנפש לעיתים כואבות ביותר. עם זאת, הוא התקדם גם בתחום זה, בכך שהוא נהיה מודע לכך שהפחד שלו מאחרים הוא במידה רבה תוצאה של העוינות והזעם ההגנתיים שלו. נראה היה שאינו מסוגל לזוז מנקודה זו, עד שלפני ימים ספורים התרחשה פריצת דרך משמעותית. בסדרה של שלושה מפגשים רצופים הוא היה מסוגל, בפעם הראשונה, לתת ביטוי חופשי למחשבותיו הלא-רציונליות, לרגשותיו ולמשאלותיו. זה הוביל למודעות שהוא בוחר בכוונה במצבו החולה, מסיבותיו הוא.

ביקשנו מהבחור הצעיר הזה רשות לשכפל את סיכום הפגישה האחרונה, שממחישה בבירור כיצד הוא נכנס בכוונה למצב אומלל זה. רוב הזמן היה מנותק מהידיעה הזו, כך שהוא חש עצמו קורבן של נסיבות שמעבר לשליטתו. אבל היו רגעים שבהם, כפי שהודה, הוא ידע פחות או יותר מה הוא עושה בלי, באמת, להביא את זה להתחשב בזה ובתוצאות. הוא הודה שחלק גדול משחצנותו ומההתנהגות המבעיתה שלו היה מהלך פתיחה לשלוט באחרים.

הנה רשימות מהפגישה האחרונה איתו, אשר מסכמים את הגישה הפנימית ביותר האחראית על מחלתו:

"הוא שונא את הוריו עד כדי כך שהוא מעניש אותם על ידי הרס עצמו. עם זאת, הוא לא רוצה להרוס את עצמו לחלוטין, רק עד לנקודה של הישארות עדיין בחיים. הוא מכנה את עצמו "מטפס צוקים". הוא עושה זאת למרות העובדה שסוג זה של חיות כואב, לא מתגמל, ומגביל. זו נקמתו. הוא רוצה לגרום להוריו להרגיש אשמים; הוא רוצה שהם ידאגו; הוא רוצה שהם יאשימו את עצמם על שסיכנו אותו; הוא רוצה שהם ישלמו עבורו ויהיו אחראים לו בכל המובנים- מבחינה כלכלית, רגשית, רוחנית.

הוא דורש מהם, באותו הזמן שהוא הורס את עצמו, להפוך אותו לראוי ולמאושר. זה, כמובן, מצב לא אפשרי שבגלל זה הוא מאשים ושונא אותם עוד יותר. אותו יחס הוא מעתיק אל ההלפר שלו, שגם אותו הוא מעניש על ידי מצבו האומלל וממנו הוא מצפה לריפוי פלא, בעוד הוא ממשיך להרוס את עצמו בנקמה. [זה נכון למרות העובדה, שברמה אחרת, הוא משקיע את הטוב ביותר שיש לו בנתיב].

"חוסר ההגיגיוניות וההרס המוחלט של גישה זו התבררו לו ברגע ששיחרר אותה החוצה. הוא יכול לראות שהמחיר שהוא משלם על הסיפוק המפוקפק של הענשת הוריו הוא כה איום ונורא, עד שאי אפשר לאמוד אותו בבת אחת. הוא ממיט על עצמו את הסבל הגרוע ביותר, אשמה ובדידות. הוא מקריב הנאה, הגשמה, אהבה, צמיחה ומימוש הפוטנציאלים שלו; הוא ממש מקריב ומבזבז את חייו מתוך שנאה ונקמנות מוחלטים. כמו כן, על ידי יצירת דרישות הדדיות בלעדיות שאינן ניתנות להגשמה - על ידי כך שהוא הורס את עצמו בפועל, ואז מצפה שבריאות ואושר יינתנו לו על ידי אחרים - הוא מציב את עצמו במצב חסר אונים והופך ללכוד, שכן בשלב זה הוא כבר לא מודע לסתירה זו. עכשיו הוא מתחיל לראות שחוסר התקווה שלו הוא תוצאה ישירה של לרצות בהרס של עצמו. שנאתו גְּדֵלָה עד כדי כך שהוא מרגיש קורבן ולכוד בחוסר ישע בכלא שלו.

"הסיבה שלו לשנאה בלתי סבירה זו היא במיוחד לא רציונלית. אחד הדברים שבהם הוא מאשים את הוריו יותר מכל הוא שלא הורשה לעשות אהבה עם אמו. במצב העיוור והמודע למחצה של תרעומת זו הוא לא היה מסוגל לבדוק מדוע הוא באמת מרגיש כל כך פצוע. הוא הניח באופן שיקרי שהוא נחשב חסר ערך במיוחד. הוא גם מתחיל לראות שמה שלא היו הבעיות הרגשיות האמיתיות של הוריו, חוסר החום וההבנה הנובעות מהן, אינן מצדיקות גם שנאה כזו. ברגע שהוא רואה את זה, הוא גם רואה שהאשמה שלו מוגזמת לחלוטין. עכשיו הוא בנקודה של למשוך את ידו מהשנאה התבוסתנית של העצמי, כדי שיוכל להתחיל לחיות. ברגע שהוא מחליט בעד החיים, האחריות העצמית כבר לא תיראה לא רצויה, אלא למעשה תהיה זכותו של אדם חופשי באמת.

בסוף המפגש הזה, החבר שלנו אמר שהוא מרגיש שעדיין הוא לא מסוגל לוותר על המשחק הנורא הזה שהוא משחק עם החיים. אבל הוא מרגיש את עצמו קרוב לזה, כמעט נוגע ב"מים של החיים", כפי שניסח זאת, מושיט את ידו קדימה.

אפשר ועדיין נדרשת עבודה ניכרת ומאמץ לקלוט את התפיסה המוטעית המוטבעת עמוק של הרצון להחזיק במשחק הזה. אבל עכשיו יש תקווה חדשה. הדרך ברורה, גם אם היא חייב באופן זמני "לשכוח" אותה שוב.

ההשקפה המקובלת לטיפול בחולים נפשיים היא שחלי נפשי הוא תוצאה של גורמים שאינם בשליטת המטופל: גְּדֵדוֹת, הורים, אפילו גורמים תורשתיים. כל הגורמים האלה קיימים, אבל אם הם אכן היו אחראים למצבו של החולה נפשית, לא היה שום מוצא. הדרך הקבועה היחידה החוצה היא לזהות כיצד האדם מייצר/מביא למצבו או מצבה. אין זו דרך קלה, אבל היחידה שמבטיחה פתרונות אמיתיים.

-Eva Broch

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.