

מאבק: בריא ולא בריא

הרצאת המדריך מס' 114

26 באפריל, 1963

שלום רב, חבריי היקרים. ברכת אלוהים לכל אחד ואחת מכם. אהבה ועוצמה ניגרים קדימה. פיתחו את לבכם כדי שתוכלו להתכוונן לכוח הזה.

אף אחד מכם לא צריך להיתקל בקושי שאינכם חזקים מספיק כדי להתגבר עליו. אל תטילו ספק במשאבי הכוח הקיימים בנשמה שלכם. הושיטו יד והשיגו את המשאבים הפנימיים הללו. הם יתנו לכם יותר כוח מאשר תלות בעזרה ממקור חיצוני. ברכות ועזרה מהאלוהי אפשריות רק באמצעות העוצמה שכבר קיימת בתוכם, אך היא במצב רדום. הכוח הזה שזורם מבפנים, לעולם לא (זורם) מבחוץ.

לימדו לסמוך על העוצמה הפנימית הזו, שיש לכם את הכוח לשחרר. אתם מושיטים יד לעתים קרובות כל כך להתערבות חיצונית, במקום להבין ששום דבר לא יכול להגיע אליכם מהחיים, כשאין לכם את הציוד הפנימי להשתמש בה (בעוצמה) ועל ידי כך להיות חזקים יותר וחכמים יותר. כאשר אתם תלויים במשאבים הפנימיים שלכם, הביטחון העצמי והכבוד העצמי שלכם אכן יתחזקו. עזרה מבחוץ עשויה להיות נעימה באופן ריגעי, אבל היא לא תגביר את הביטחון העצמי שלכם, את ההסתמכות העצמית שלכם, את העצמאות שלכם ואת הכבוד העצמי שלכם. אם כך, הושיטו יד ולכו פנימה. תבינו שהחוקים האוניברסליים עובדים בצורה כזו ששום דבר לא יכול להיות מעבר ליכולת שלכם. אם לפעמים זה נראה כך, זה רק בגלל שאתם מטילים ספק או מתעלמים מהמשאבים הקיימים בתוכם.

אנשים אומרים לעתים קרובות שהחיים קשים וכואבים, שזה התנסות מבלבלת ותמוהה, שאין לזה משמעות. הם מאמינים שהם בנפרד מהחיים, אבל הם לא! לא משנה איך החיים שלכם נראים, זה העתק מדויק של איך אתם חווים את עצמכם. החיים האישיים שלכם, כפי שהם באים לידי ביטוי עבורכם, הם מסה צבורה של כל העמדות והתכונות שלכם. זוהי השגיאה הגדולה ביותר האפשרית, ואחת הבסיסיות ביותר להאמין שאתם זה דבר אחד והחיים שבהם אתם ממוקמים, זה דבר אחר. זה לא כך. כאשר למילים אלו תהיינה משמעות ומציאות פנימיות עבורכם, תגיעו לשלב של התפתחות שבו אינכם צריכים יותר לפחד, שבו אינכם מרגישים יותר כמו קש חסר אונים ברוח. כל עוד אתם מפרידים את עצמכם מהחיים שלכם, אתם לא רק באשליה, אלא אתם בפחד ובחוסר הרמוניה. כל ביטחון שיש לכם בעצמכם, ביכולות ובפוטנציאלים שלכם, אתה יכולים שיהיו לכם בחיים. השמחה שבלב שלכם והיכולת שלכם לחוות את השמחה הזו יהיו חייכם. ככל שאתם חווים את היכולת שלכם להתמודד עם תבוסות ואכזבות, ליותר על הרצון שלכם במידת הצורך, האפשרות שהחיים יפחידו אתכם תפחת. ברגע שתבחנו את עצמכם ואת חייכם מנקודת מבט זו, תעשו צעד נוסף לקראת השילוב של עצמכם ושל החיים שלכם, שזו המטרה שלנו.

החיים, כמובן, הם גם מאבק. אבל יש מאבק בריא ומועיל, כמו גם לא בריא והרסני. פילוסופיות ודתות שונות מבקשות ש"תוותרו על המאבק". זהו לימוד אמיתי, אך לעתים קרובות זה מובן כמשמעות של ויתור או כניעה, לא עמידה על זכויותיכם. אתם מרגישים שאתם צריכים להפוך לפסיבים ושווי נפש (אפאתים) ולא לנסות עוד להגשים את עצמכם ואת המטרות שלכם. זה מוביל לאדישות ולעצלות, לקיפאון ואפילו

למזוכים. זה מוביל לאכזריות של אי אכפתיות לתנאים טובים יותר שאפשר לשפר, בתוכם ובעולם שסביבכם.

מאבק בריא אף פעם לא סוחט את האנרגיות שלכם. זה אף פעם לא עקר, אם כי הוא לא תמיד קוצר הצלחה באופן ישיר. מאבק בריא מאופיין בפעילות נינוחה וביכולת להשלים עם תבוסה, על ידי מטרות מוגדרות היטב עם מניעים בסיסיים בריאים, על ידי עיסוק בסוגיה עצמה ולא בשימוש בבעיה כדי לכסות על סטיות פסיכולוגיות נסתרות. במאבק בריא אתם אף פעם לא נלחמים נגד עצמכם. להתגבר על אי-טְהָרָה וחוסר בגרות אין פירושו להיאבק נגד עצמכם, אלא לאפשר להיבטים הללו להגיע למודעות שלכם, כדי שתוכלו להבין ולהשלים איתם. זו הדרך להתגבר על מה שמטריד והרסני, לא על ידי מאבק נגדו.

מאבק בריא תמיד יחזק אתכם. אתם לא תשחו נגד הזרם, ולכן המאבק לא יכֶּה אתכם וישאיר אתכם מדולדלים. לא נדרש מאמץ כדי לאפשר למה שיש בכם לעלות. למעשה, אתם מבזבזים הרבה מאוד אנרגיה כדי למנוע מהחומר הפנימי הזה לעלות ואז אתם תוהים למה אתם עייפים כל כך. לאחר שמגיעים לגיל מסוים, אין עוד מספיק אנרגיה להתמודדות עם החיים, אבל אם זרם האנרגיה הזה היה נֶהֱפֵךְ, החיים היו נהיים שונים מאוד. אתם נלחמים בכל הכוח נגד המודעות למה שיש בתוכם וחוסמים כל הזמן את זרימת הרגשות שלכם. זה מאבק לא בריא. לו רק הייתם מוותרים על זה, הייתם יכולים בקלות לשים את האנרגיה במקום שבו היא שימושית, משמעותית ומועילה. בכל פעם שמתמשים באנרגיה בערוץ הנכון שלה, היא מתחדשת אוטומטית. אבל כשמתמשים בה בערוץ שלא מיועד לזה, זה לא קורה. אז לא נשאר מספיק אנרגיה כדי להגן על עצמכם מפני ניצול, כדי לפתח את הפוטנציאלים שלכם, או לעבוד לקראת המטרות שלכם. היכולת לטפל בכל זה תבוא כתוצר לוואי טבעי של הפסקת המאבק העקר שנועד למנוע מהעמדות השליליות הנסתרות שלכם לצוץ, מתוך אמונה כוזבת שניתן לבטל אותן על ידי התעלמות מהן.

במאבק בריא אין חרדה, אין פחד, אין אי ודאות, אין ספק. בכל פעם שאתם נאבקים עבור מטרה בריאה לכאורה אך מראים הרגשות שליליות, תדעו שיש גם מאבק לא בריא שממשיך. בדרך נסתרת אתם נאבקים בהכרח נגד עצמכם - אולי נגד ספק או נגד אנוכיות או גישה כלשהי שמסתירה חוסר יושרה - כי אחרת הרגשות השליליים והמתכלים האלה לא היו יכולים להיות שם. כשאתם מרגישים אותם, זה הזמן להפסיק להיאבק ולאפשר לרגשות הנסתרים שלכם להגיע אל פני השטח.

ניתן להשוות את כל העמדות והרגשות האנושיים לזרמים. הם נעים במעגל שבו כוחות פנימיים וחיצוניים משפיעים זה על זה. אבל הגורם השולט תמיד נמצא בתוך העצמי. כאשר מנסים להעביר את השליטה לנסיבות חיצוניות בתקווה שניתן לתקן את הנזק מבחוץ, ומצפים לעזרה להתאים מחדש את הזרימה הדיס-הרמונית של העצמי והחיים, מונעים את הזרימה החופשית שמביאה למודעות. המיקוד החיצוני מפריד עוד ועוד מהשליטה האמיתית שעומדת לרשות האדם - השליטה המשמעותית היחידה: מודעות מלאה לעצמי.

כאשר אתם לא אוהבים- או אפילו מפחדים (מ)- רגשות ומעמדות מסוימיים בתוך עצמכם, אתם חוסמים את המודעות אליהם. זה מסתכם במניעת זרם הרגשות שאמור לזרום בחופשיות. השתמשו באנלוגיה של הזרם - אם כי היא אינה חדשה כמובן- כגישה רעננה, כדי שתוכלו לדמיין את הנזק שנגרם על ידי הדחקה. אתם צריכים תנופה חדשה כדי לקבל השראה להסיר את המחסומים. אם כך, חברים שלי, נסו לדמיין כל הרגשה, כל גישה ותגובה כזרם. אם תחסמו זרם, מה יקרה? אפשר לסכור

נהר. המים יזרמו אל הסכר ולאחר מכן ייעצרו. אבל ככל שיצטברו יותר מים מאחורי הסכר, כך תגדל האנרגיה של המים המצטברים עד שהם יפרצו את הסכר, יעלו על גדותיהם ויהרסו לא רק את הסכר עצמו, אלא את כל הצמחייה והמבנים הטבעיים והבריאים שלצדו. אין צורך להרוס את המתרס בצורה כל כך אלימה. את הסכר בנשמה שלכם מעולם לא היה צורך להקים, אבל מכיוון שבחרתם לבנות אותו, הוא חייב ללכת. אתם יכולים להסיר אותו באופן הדרגתי ושיטתי על ידי המאמצים שלכם: זהו התהליך המודע של עימות עצמי. להמתין עד שהטבע יטה את זה למסלול שלו, פירושו שהמתרס ייסחף בעוצמת המים. כשהחיים מטפלים בכם בצורה קשה, כשהעמדות ההרסניות המצטברות - שמקורותיהן מאחורי המתרס - מתפרקות לבסוף, אתם חווים משברים והתמוטטויות מסוגים שונים.

על ידי אי סכירת הנהר, אתם נותנים ללכלוך ולמשקעים לצוף בחופשיות אל פני השטח כדי להיפטר מהם. המים המתחדשים ללא הרף בטהרתם וברעננותם יסיטו, סוף סוף, במהירות את הנהר מהשפופכות. האם זו לא עובדה בטבע? אותו דבר חל על זרמי הנשמה שלכם. על ידי פחד ואי התבוננות בפסולת של כאבי העבר שלכם ובנטיות ההרסניות שלאחר מכן, אתם אוגרים אותם מאחורי המתרס, והם מועדים להציף אתכם יום אחד שבו אתם לא יכולים לשלוט במה שקורה. אבל אין מה לחשוש כשאתם מאפשרים לפסולת להגיע אל פני השטח. כאשר תתחילו להסיר את החסימות שלכם, תתחילו לחוות הרגשות שליליות שלא דומות לאלה שהרגשתם בעבר. הפיתוי הוא לשים אחר כך את המכסה, שוב. היזהרו מהפיתוי הזה. הרגשות החמים, החיוביים, הנדיבים, האוהבים והלא אנוכיים חייבים להגיע בסופו של דבר, והרגשות השליליים כבר לא יזיקו לכם. אי הרצון לראות את השלילי אינו מבטל את קיומו.

כשאתם נאבקים בחוסר הביטחון שלכם, מתכחשים לקיומו, הוא עולה מאחורי הסכר, כמו מים גואים. כל עוד הסכר מחזיק, תרגישו אי נוחות עמומה. אתם תרגישו מאופקים מבלי להבין למה, ותרגישו שכמה מהפוטנציאלים הטובים ביותר שלכם לא מספיק מנוצלים. לא תתפסו את המצב, וגם לא תרגישו את מלוא העוצמה של חוסר הביטחון שמתעצם ככל שהוא מצטבר מאחורי המתרס. יום אחד אירועים חיצוניים מסוימים יציפו אתכם בכל הייאוש של חוסר האונים וחוסר הביטחון שמעולם לא העזתם להתמודד איתם. אז, על ידי מאבק להדחיק את חוסר הביטחון שלכם, אתם למעשה מגבירים אותו. על ידי הכחשת קיומו, אתם הופכים אותו לגדול וחזק יותר ממה שיכול היה להיות אחרת. הדבר נכון לגבי כל הרגשה או גישה אחרים - פחד, ספק, עוינות או כל דבר אחר - העיקרון זהה. חוקי הטבע חלים על כל הכוחות שנוצרו, בין אם הם נהרות ממשיים או נהרות זרמים של רגש.

האם זה לא הרבה יותר חכם להסיר את המתרס? המתנה עד שהטבע יפרק אותו, תהפוך אתכם לחסרי אונים. הרגשות יציפו אתכם ולא תבינו את משמעותם כי המומנטום המצטבר שלהם הפך חזק מדי. אל תחכו לזמנים כאלה. לעתים קרובות מדי מחכים למשבר, לפני שמוכנים לעשות חשבון נפש.

המטרה שלנו בעבודה זו היא להימנע ממאבק עקר. לשם כך עלינו להסיר את המתרס לפני שהוא מסיר את עצמו, לאפשר לזרימה להוציא את מה שטמון בו, ולהתמודד עם הרגשות שהייתם מעדיפים להתחמק מהם - ספקות, תוקפנות, קנאה, רכושנות, התרכזות בעצמי וחשיבות עצמית - בקיצור, כל מה שבכם ששיך לילד הפגוע שבתוכם.

מדוע אנשים מתנגדים להיות מודעים להרגשות הללו? הבה נהיה מאוד ברורים לגבי המשמעות הממשית של התנגדות. זה לא רק מעיד שאתם לא רוצים לעשות את העבודה הזו. לא הייתם מתנגדים לעבודה אם היא לא היתה מחייבת אתכם להסיר את כל מה שחוסם את הזרם. אין בכך זרם אחד בלבד. מכיוון שאתם מורכבים מהרבה גישות ורגשות, יש הרבה זרמים. כמה מהם, למרבה המזל, אינם חסומים; הם יוצרים יחס בריא ומועיל כלפי עצמכם וכלפי חייכם. ישנם זרמים נוספים שבהם המתנס אינו חזק מדי וההתנגדות לא קשה מדי להתגבר עליה. אבל יש מספר זרמים שבהם נסגרתם בכוונה, כי חשבתם שכך תגנו על עצמיכם.

כאשר אתם מתחילים את העבודה, העצמי המודע אינו מבין שיש לגעת ב"אזור האסור" הזה, כי התעלמתם מקיומו לחלוטין. רק כשהעבודה שלכם מתקרבת לתחומים האלה, מבלי שתבינו בכלל מה הם, תתבטא ההתנגדות. זה קורה עם אנשים מסוימים בתחילת החיפוש העצמי שלהם. עם אחרים, ייתכן שהעבודה התקדמה במשך זמן מה וייתכן שמחסומים קטנים הוסרו, משחררים מספר זרמים, לפני שניתן יהיה לגעת באזורים האסורים.

האזורים שאתם לא רוצים להסתכל עליהם הם לא בהכרח מכוערים או מרושעים. בסופו של דבר, צמיחה שנעצרה היא תמיד תבוסה של החיים והתרכזות בעצמי, אך ייתכן שהדגש אינו על אנוכיות, אלא על שימור עצמי כוזב. במילים אחרות, ההתנגדות היא הגנה מפני חשיפה, כאב ופגיעות.

יש חשיבות עליונה להיות מודעים להתנגדות שלכם. אם תסתכלו על שלבי התפתחות מסוימים בעבר מנקודת מבט זו, תזכרו שלכל שחרור גדול תמיד קדמה התנגדות להתבוננות לתוך עצמכם. לא משנה איזו צורה לבשה ההתנגדות, תמיד הייתם צריכים להתגבר עליה, לזמן את הרצון שלכם להסתכל על עצמכם באמת. זו הייתה צריכה להיות המטרה החזקה ביותר, החשובה ביותר, אחרת לא הייתם מצליחים. אבל אל תאמינו לרגע שבגלל מאמצי העבר הללו לא תצטרכו לעבור שוב את אותו מאבק. זהו המאבק הבריא להתגבר על המאבק הלא בריא מול המודעות העצמית.

לימדו לגלות את הסימנים להתנגדות שלכם להסרת המחסום. הסימנים עשויים להיות מגוונים, אבל ברגע שתמקדו את תשומת הלב שלכם בהם, לא תפספסו אותם. תלמדו לקחת תירוצים לגיטימיים לכאורה עם גרגר מלח (להתייחס בספק).

התנגדות קיימת לא רק בגלל שהרעיון שלכם לגבי עצמכם אינו תואם את המציאות שאתם מוצאים מעבר למחסום; גם לא די לומר שהמחסום משמש כהגנה כדיכול מפני הפגיעות של החיים. זה כללי מדי. סיבה נסתרת אחת לשמירה על המחסום היא שעמוק בנפש, האדם רוצה - כנגד התקווה - שאפשר יהיה להישאר ילד. נראה שלילדים יש את היתרון שהם מקבלים את מה שהם צריכים כדי להיות מאושרים ובטוחים. הם יכולים להימנע מהמאמץ להשיג את זה בעצמם. האשליה מפתה מאוד: להיות זכאי לקבל מבלי לעמוד על הרגליים שלכם (להיות עצמאי). ההיזכרות ביתרון הילדות הזה משתלבת עם הפחד לגעת באזורים הפגועים שבהם נמצאות פגיעות העבר. מכיוון שכוחות הנפש נטו לחוסר אונים מכוון, האגו נשאר חלש ולכן כעת הוא לא יכול לסמוך על עצמו. זה בתורו מספק תירוץ להיות תלוי באחרים לצרכיו. לא רוצים לוותר על האמונה שאושר, הגשמה ובטחון יכולים להגיע מאחרים, ולכן נאחזים בתקווה זו. זוהי הסיבה העיקרית להתנגדות להסרת המחסום.

ברגע שתסירו את זה, תדעו שנאחזתם בתקווה לא מוצדקת, ושלא רציתם להכיר בכך. אתם תדעו שלא רציתם לעבור את כל המאמץ של להיות אחראים על חייכם, ושעד עכשיו לא רציתם לשאת בעול של כישלון מבחינה זו.

התלות באחרים למילוי צרכים עשויה ללבוש צורות רבות ולחול על היבטים רבים ושונים של גישות חיצוניות ופנימיות. אתם צריכים לברר איך זה חל עליכם.

כמו שילד הוא חסר אוניס, כך גם אדם בעל מוגבלות. שניהם תלויים באחרים. הנפש המתנגדת היא אפוא לא רק הילד שעדיין לא גדל, אלא גם נכות או מוגבלות מכוונת.

מצד אחד, אתם מפחדים מחוסר האונים שלכם ולא נותנים לעצמכם את ההזדמנות לא להיות חסרי אוניס, וגם לא לבדוק אם חוסר האונים שלכם אמיתי או לא. מצד שני, אתם מפחדים מההפך: שאכן יש לכם הרבה יותר משאבים ממה שהייתם רוצים להודות. הודאה בהם תדרוש התחייבויות מסוימות ולקיחת אחריות עצמית, אבל אתם מעדיפים לקחת על עצמכם אחריות כוזבת כי זו נראית דרך קלה יותר לקבל אישור. גם את זה ניתן לאמת רק באזורים עדינים ונסתרים שלא קל למצוא, אלא אם אכן צברתם ידע עצמי רב.

לסיכום: האיסור לאפשר את זרימת כל הרגשות אל המינד המודע שלכם נובע, ראשית, מפחד מאי מושלמות; שנית, פחד מהצורך להשיל גישות שכביכול מגנות על אדם מפני פגיעות; ושלישית, התעקשות להישאר ילד כי אז אחריים אחראים לצרכים שלכם, לאושר שלכם ולביטחון שלכם. שוב אני חייב להתריע שזיהוי האיסורים הללו אינו קל, גם אם ייתכן שרגשות רבים כבר הגיעו למודעות על פני השטח. אם תתמידו, תמצאו את הפחד שלכם מחוסר אוניס, מכיוון שאתם גם חוששים לדעת שאתם לא צריכים להיות חסרי אוניס, אם אתם לא רוצים להיות. אתם חוששים גם שתצטרכו לוותר על הרצון הילדותי שלכם לסיפוק מידי של כל משאלותיכם.

ההתנגדויות האלה מנתקות אתכם מזרם החיים שלכם, גם אם הזרם הזה מלכתחילה מביא בשובל שבעקבותיו קצת פסולת. אבל האם זה לא הרבה יותר טוב לתת לפסולת לצוף בחופשיות איפה שאתם יכולים לראות את זה? לראות את זה מאפשר לכם את האמצעים להסיר את זה (הפסולת), אחרת זה יצטבר מאחורי המחסום כשהמים עולים.

הכירו את סימני ההתנגדות, חבריי! התבוננו בעצמכם. ראו איך אתם מתפתים תמיד לדחוף הצידה רגש לא נעים בתקווה שזה "יעלם". שימו לב איך אתם מנסים למצוא הסברים קלים שלא באמת מספקים אתכם. שימו לב איך אתם ממציאים תירוצים לא להסתכל על ההפרעות האלה, ואיך כל השאר נראה חשוב יותר. היזהרו מההנמקות (רציונליזציות) הקלות, כי הן מסוכנות ביותר. רציונליזציות מגוחכות - שקיימות אפילו אצל האנשים השפויים ביותר - הרבה יותר קל להתמודד איתן כי הן דורשות פחות מאמץ כדי שהאמת תחדור פנימה. אבל ההנמקות התקפות לכאורה מציגות את הסכנות האמיתיות: הן דורשות מאמץ כן וטיפוח של אמת.

כל אחד מכם העוסק בהתפתחות רוחנית ובצמיחה פנימית עשוי להעלות את השאלות הבאות: "מה הכי חשוב לי כדי להגיע למקסימום הכנות העצמית האפשרית? איזו מהפעילויות שלי יכולה לעזור לי ביותר עם זה? האם אני מרמה את עצמי כשאני רוצה להאמין שכל פעילות מלבד הכרה עצמית יכולה להביא התפתחות רוחנית? האם צמיחה אפשרית בלעדי זה (הכרה עצמית)? האם המאמצים שלי מספיקים, או

שיכולתי לעשות יותר? אם יכולתי לעשות יותר, מדוע אני מרשה את ההסתייגות / הריסון הזה? האם יכול להיות שאני מטפח חיפוש עצמי רק באותם אזורים שאינם כואבים, שאינם יוצרים בי חרדה? אם זה כך, אז אני חייב לשקול את הסבירות שאני מתנגד לדעת מה יש בי. מה היחס שלי לעצמי בהודאה זו? אם אני רוצה להתמיד בהתנגדות שלי, האם לא עדיף שלפחות אדע שחסר לי האומץ להסתכל על עצמי, במקום להעמיד פנים להיפך? האם יש לי את האומץ להודאה הזו? האם אני יכול להכיר בכך שיש אזורים מסוימים בהווה שלי שבהם אני אמיץ ומוכן לחלוטין להסתכל על עצמי בכנות, בעוד שעשויים להיות תחומים אחרים בהם ההיפך מתקיים?" שאלו את עצמכם את כל השאלות הללו ואז הקשיבו היטב. התפללו שלא תשלו את עצמכם בתשובות. אם תעשו את זה, חברים שלי, זה אומר יותר ממה שאתם יכולים לדמיין בשלב זה. ברגע שהשאלות הללו ייענו בכנות, תחוו את ההבדל בין מאבק בריא למאבק לא בריא.

אם יש בכם ספק, ואתם לא רוצים להטיל ספק, אתם יכולים להיאבק בספק על ידי הכחשת קיומו, אבל אתם לא מסירים אותו. זה בדיוק מה שההתנגדות שלכם, המחסום שלכם, עושה. זו יומרה לא לפקפק, זו לא המציאות. ספק הוא רק הרגשה אחת מני רבות. ישנם מקבצים של הרגשות שליליות המשולבים בעמדות מסוימות שאתם מתנגדים לזהות. עיצרו את ההתנגדות. תנו להרגשות השליליות לצוף בחופשיות על פני השטח, ואז אין לכם מה לחשוש מהן.

מאבק לא בריא הוא התנגדות, והוא עקר/ חסר תועלת כי אתם נלחמים כדי לגרום לעצמכם להאמין במשהו שאינו תואם את המציאות. זה פשוט כמו שזה, ויש להכיר במונחים האלה.

זה מובן, אתם נוטים לשכוח את זה, חברי, וזו המשימה שלי לדאוג לכך שיזכירו לכם את זה בזמנים מתאימים ולספק לכם את הציוד הדרוש לכם, כולל דוגמאות חזקות שניגשות לבעיה מזווית חדשה.

אם כך, אל תאבקו נגד מה שיש בפנים, בלי קשר למה שזה, כי אתם מכלים את האנרגיות שלכם בהכחשה זו. אתם מנציחים הונאה עצמית, ואינכם משיגים את התוצאה הרצויה. לימדו להשלים עם זה שאתם רק אנושיים ואינכם בזויים/ מתועבים כי יש לכם אותן חולשות כמו לכל בני האדם. כך תהיו נעימים יותר כלפי עצמכם וזה יאפשר לכם להתמודד עם כל מה שיש בכם. חוסר נעימות קשה אינה מעלה/ מידה טובה, ידידי, כפי שאתם עשויים להאמין. זה בדיוק ההפך, כי זה להיות גאה, יהיר ומוליד הונאה עצמית ואי אמת.

אני גם רוצה להזכיר לכם שבכל פעם שאתם מרגישים אי נוחות פנימית, לא מספיק לחפש את המשמעות העמוקה יותר. אתם צריכים לבחון גם את הזמנים שבהם הרגשתם דומה כילד. ואז תסנכרנו את שתי התחושות הללו. אבל יש צורך להתקדם בנתיב הזה לפני שגישה זו תהפוך למשמעותית ולמשחררת. אחרת זו תהיה רק ספקולציה ריקה, אם כי אולי מעניינת. אל תשכחו אף פעם את פגיעות הילדות שעדיין לא השלמתם איתן באופן בוגר, הגורמות לכם לחסום את הזרם, להתנגד, להיות לא באמת כלפי עצמכם, לחיות בדפוסים הרסניים, בפחד פנימי ובחוסר ביטחון. פגיעות אלו גורמות לכם להיאבק בכיוון הלא נכון, מה שמכניס אתכם לדיסהרמוניה עם זרימת החיים. רק אם תבינו זאת תוכלו להיכנס לזרם, לזרום עם גאות הזמן, החלל והתנועה בהרמוניה עם הכוחות האוניברסליים.

לאלה שמעולם לא מצאו והכירו במודע בהתנגדות בתוך עצמם, עדיין יש הרבה מה ללמוד. הם נמצאים הרבה מאחורי אלה שיכולים להודות בחופשיות, וכך להתמודד עם התנגדותם.

אם יש שאלות ספונטניות המתייחסות להרצאה זו, אנא שאלו אותן כעת.

שאלה: אם מישהו הדחיק פחד ואז הבין זאת, וההבנה הזו גורמת לפחד לעלות על גדותיו - דיברת היום איך בכל פעם שיש הצפה, יש מאבק - איך הוא יכול להתמודד עם זה?

תשובה: זו טעות להאמין שלהרשות לעצמך להיות מודע לפחד יגרום להצפה שאתה לא יכול להתמודד איתה. לא המודעות גורמת לקושי, אלא היחס לפחד ולמה שעומד בבסיסו. הגישה השגויה היא המאבק הלא בריא נגד הפחד. להיאבק במובן של להגיד לעצמך ש"אני לא צריך לפחד, אני לא רוצה להרגיש פחד כי זה לא נעים", נלחם נגד החלק שלך שנמצא בפחד עכשיו. התחושה של מוצף בפחד נובעת מההידוק והחיזוק של עצמך כנגד גל הפחד. ההגנות שלך מפני ההכרה שאתה בפחד, עדיין פועלות.

היסרת חלקית את המחסום כי הבנת שהוא מונע התפתחות, אבל חלק אחר שלך מתמקח להסיר את הפחד לפני שהוא יצא לגמרי מהמחבוא, עם כל ההשלכות שלו. אם תפסיק להיאבק בפחד, אם תוכל לומר, "אני, בן אדם כמו רבים אחרים, נמצא כעת בפחד" סוף סוף תצוף ותתרומם מעל גל הפחד, במקום להיות שקוע בו. אתה תשחה בפחד ולא תטבע בו. זה יבטל את תחושת הסכנה. למרות שהפחד עדיין יהיה נוכח, תחוה אותו בצורה שונה מאוד. השקיעה נובעת ממאבק נגד הגל. הפחד מטביעה מונע מאנשים לשחות, למרות שיש להם יכולת לשחות. רק כשאתה שוחה אתה יכול לראות מה עומד מאחורי הפחד.

פחדים מציקים ומתמשכים הם פחדים לא מציאותיים שאתה לא מתמודד איתם כמו שצריך, ללא קשר לבעיה. מתחת לאלה, תמיד תמצאו "זרמים של רגשות" אחרים שנחסמים ובכך נמנעים מלזרום. רגשות אחרים אלה עשויים להיות מגוונים: עוינות, השפלה, גאווה ובושה, כאב, יהירות, חשיבות עצמית, רחמים עצמיים, התעקשות על דרישות בלתי סבירות ועוד רבים. אתה נאבק נגד הרגשות האלה בדיוק כפי שאתה נאבק בפחד. לעתים קרובות מאוד, השכבה הראשונה מתחת לפחד מורכבת מפעולות טינה חזקות, שהן טאבו במיוחד. אם יאפשרו להם להיכנס לאוויר הצח של התודעה, הפחד ייפסק אוטומטית. אני מבטיח שזה יהיה כך, ולעתים קרובות זה אומת על ידי חברים שכבר עברו את השלב הזה.

שאלה: ואם זה לא פחד פסיכולוגי, אלא פיזי?

תשובה: היחס שלך למצוקה פיזית אינו שולל סטיות פסיכולוגיות. פחד ריאלי יטופל בצורה הטובה והסבירה ביותר שיש. אם התוצאה הלא נעימה שחוששים ממנה לא מתבטלת, אזי הקבלה של אי הנעימות חייבת להגיע לבסוף, אם מתמודדים איתה בצורה בוגרת ומציאותית. אבל השלמה היא בלתי אפשרית כל עוד אדם נאבק. המיינד חצוי. חלק ממנו אומר: "אני צריך לקבל ולהשלים עם מה שלא ניתן לשנות", וחלק אחר אומר, "אני לא רוצה לקבל את זה". מצבים מביאים לפחדים מציקים בכל פעם שחלוקה זו קיימת אבל איננה מזוהה. יתרה מכך, הרגשות השליליים הבסיסיים עדיין נשמרים במחבוא; הם פשוט מגלים את עצמם בקשר לסיבה חיצונית אמיתית. אך קיומה של הסיבה החיצונית איננה מבטלת את נוכחותם. ניתן לעמוד בקשיים הבלתי

נמנעים של החיים רק אם מזהים את הסטיות הפסיכולוגיות. אם פחד חיצוני אמיתי מציף אותך, אז אתה נאבק נגד חלק מעצמך בחיים. והנה אנחנו חוזרים לאחר השלמת סיבוב מלא של המעגל לתחילת ההרצאה הזו.

שאלו את עצמכם, חבריי, אם אתם חוששים מהתרחשויות מסוימות בחיים. האם אינכם מטילים ספק בכוח שלכם ובתושייה שלכם לעבור אותם? תתמודדו עם זה משם. מילה אחרונה בעניין זה: הספק לגבי המשאבים שלכם קשור להתעקשות הילדותית שלכם שזה חייב להיות בדרך שלכם, וחוסר היכולת שלכם לוותר על זה. ככל שאתם צריכים יותר, תהיו יותר בפחד, ותיאבקו יותר מול הידע על הפחד הזה ועל ההתעקשות הילדותית שלכם. הבשלות הרגשית אותה אנו מחפשים היא היכולת לסבול תסכול, ולקבל שלא תמיד הכל הולך בדרך שלנו. ההשלמה הזו תאפשר לכם סוף סוף לשלוח בעצמכם ובחיים, כי תצופו עם הגל, במקום להתקדם נגדו. רק זה ייתן לכם ביטחון עצמי. אם אתם יכולים לקבל את זה שאין לכם מה שאתם רוצים, זה לכשעצמו ייתן לכם את האמון בעצמכם שאתם באמת ראויים לו. אם אתם חייבים לקבל את מה שאתם רוצים מבלי שתוכלו לספק אז לעצמכם, תישארו חסרי אונים ותלויים וחסרי ביטחון. אם אתם יכולים להשלים עם תסכול, יהיה לכם את הביטחון לדעת שאתם יכולים להתמודד עם החיים.

חבריי היקרים, תעשו מדיטציה עם שני המשפטים האחרונים הללו. לאחר מכן תראו שהאירוע שאתם חוששים ממנו הוא הרבה פחות מפחיד מהתלות חסרת האונים שלכם בצורך לקבל את מה שאתם רוצים, תוך הכחשת המגבלות שלכם ושל החיים.

חבריי היקרים, היו מבורכים, כולכם! שהאהבה הזורמת תמלא אתכם באומץ ובידיעה שיש לכם בתוכם את כל מה שאתם צריכים כדי לשלוט בכל מצב. מי יתן ואהבה זו תיתן לכם גם כוח וחוכמה, כמו גם את הנכונות הפנימית להבין באמת את מה שאמרתם הלילה. כי המשמעות של זה תהיה כזה שחרור עבורכם! זה יראה את ההבדל בין חיים לחיים למחצה בלבד. אתם לא יכולים לעשות מספיק על ידי הרהור בהרצאה הזו. נסו להפוך את זה לידע חי; ליישם את זה על עצמכם באופן אישי, במקום רק להבין את זה אינטלקטואלית. קבלו את האהבה והברכות שלנו. אין לכם ממה לחשוש.

המשיכו בעבודה הזו ותהפכו לנצח חזקים יותר, יצירתיים יותר והרמוניים יותר עם עצמכם ועם חייכם. אתם תהיו יותר בְּחִיּוֹת ממה שאי פעם חשבתם שאפשר. הֵיוּ בשלווה. הֵיוּ באלוהים!

תרגום: חווה אילון

Edited by Judith and John Saly

For information to find and participate in Pathwork activities world wide, please write:

The Pathwork Foundation
PO Box 6010
Charlottesville, VA 22906-6010, USA Call: 1-800-PATHWORK, or
Visit: www.pathwork.org

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.