

פעימה של התודעה

הנתיב , הרצאת המדריך מס' 154, 15 בספטמבר 1967

שלום רב, חברי היקרים, היקרים ביותר. ברכות לעונת העבודה הקרובה השלמה הזו - לא רק לשעה זו, אלא על כל המאמצים הבאים אחד אחר השני, הניסיונות והצעדים הבאים בדרככם. בתנאי שהמאמצים הללו כנים ושלמים, הם חייבים להוביל אתכם הביתה - אל העצמי האמיתי והפנימי העמוק ביותר שלכם. אלה שמצאו את העצמי האמיתי שלהם נמצאים בבית, בעולם; בחיים - מוגנים ובטוחים, עם קרקע מבוססת היטב מתחת לרגליהם. בית פירושו המקום הפנימי שבו כל הבעיות מוצאות את פתרונן, שבו לא מתקיימים פחד ושנאה. כאשר קיים פחד, שנאה חייבת להתקיים - ולהיפך. הם באמת אחד ואותו אחד. בית הוא המקום הפנימי שבו רווחה נצחית וחיי נצח הם מציאות ונחווים כעובדה. בתחילה, חיי נצח הם יחסיים. בהדרגה זה הופך להיות מוחלט. חיי נצח יחסיים עשויים להיראות כמו סתירה, אבסורד. עם זאת, חיי נצח במוחלט אינם יכולים להתגלות בהופעה פתאומית אחת. זה מתגלה בהדרגה, ככל שהתודעה מתרחבת וככל שהזמן מתרחב ממימד אחד למשנהו. בתוך הזמן התלת מימדי עצמו תחושת הנצח גְדֵלָה, החיים עצמם מתרחבים. ככל שהאדם נעשה בריא יותר ושלם יותר, לא רק משך החיים מתרחב, כך גם התחושה והחווייה הפנימית של זה. נדבר על זה בפעם אחרת.

בכל סתיו, כשאנחנו מתחילים עונת עבודה חדשה, ההרצאה הראשונה קובעת את הקצב והבמה, כביכול. ההרצאה מכריזה על הדגש של העניין או הנושא הכולל הבא שלנו, אף על פי שחזרות הן הכרחיות. היא מייצגת תוכנית עבודה עתידית, ובו בזמן, זהו ההמשך הטבעי של המקום בו הפסקנו, כפי שתראו אם תלמדו את זה ברגישות. הנושא הוא פעימות התודעה. כולם יודעים שכל היצורים החיים פועמים, נושמים וזזים. באופן מוזר, תכונות אלו מיוחסות בעיקר לביטויים הפיזיים של החיים ומתעלמים מהן בהיבט של התודעה. עם זאת, חוקים זהים חייבים להיות בתוקף עבור שניהם. הרשו לי למנות בקצרה היבטים בסיסיים מסוימים לגבי פעימה. כל מה שחי חייב לפעום, כפי שהוא חייב לנשום ולנוע. לכן פעימה ונשימה קשורים זה בזה. תנועת החיים מוכללת בשניהם. התנועה היא בלתי רצונית ומתרחשת במרווחים קצביים בתנאי שהאורגניזם בריא, הרמוני ואין מפריעים לו. חישבו, למשל, על פעימות הלב של האדם הבריא. זה מאוד קבוע וקצבי. לב חולה או מעורער ומְבֹהֵל, מאבד אוטומטית את האיכות הקצבית הזו. ברמה הפיזית, הקצב מתרחש בהתאם לאותו ממד זמן אשר חל על כל ביטוי פיזי - זמן תלת מימדי. מהתבוננות מכוונת תלת מימד, התנועה הקצבית קבועה במרווחים וניתן למדוד את פעימות הדופק לפי זמן תלת מימדי. התנועות הבלתי רצוניות מתרחשות על פי שלושת העקרונות שהותוו לפני זמן מה: העקרונות המצמצמים, המתרחבים והסטטיים. כל מה שחי חייב לפעול לפי העקרונות האלה. הנשימה והפעימה מדגימות כמובן את האמת הזו.

בכל זה ניתן לצפות ברמה הפיזית. החוקים הזוהים חלים על רמת התודעה, אם כי שם הם פחות ברורים. זה דורש מידה מסוימת של התכוונות אל תנועות הנשמה והמציאות הפנימית של העצמי כדי לממש חוקים אלו, לחוות אותם.

בהתחלה יש ידיעה חושית ואינטואיטיבית, היא בסופו של דבר הופכת לחוויה מוגדרת ועובדתית כמו כל עובדת חיים "חיצונית". כאשר התודעה הרמונית ונמצאת בהתאמה לחוקים האוניברסליים, הקצב מתרחש באופן קבוע. מימד התודעה אינו תלת מימדי, כמו האורגניזם הפיזי. האורגניזם הרגשי או המנטלי או הרוחני שייך למימד אחר. לכן לא נראה שטבעו הקצבי הוא בעל אותו סוג של סדירות במרווחים שלו כמו הפעימות הפיזיות. לתפיסה בעלת אוריינטציה תלת מימדית, הפעימות או מחזורי התודעה אינם נראים קצביים. הם נראים לא סדירים ואקראיים. מחזור ההתרחבות, למשל, עשוי להיות ארוך או קצר יותר ממחזור ההצטמצמות. או שמחזור התרחבות אחד עשוי להימשך זמן רב יותר מהאחר. עם זאת, לפי מימד אחר, זה עשוי להיות תנועה חוקית, קבועה והרמונית. הטבע הקצבי של התודעה הוא בעל משמעות במסגרת החוק הפנימי שלה (של התודעה) וניתן להבין אותו רק במונחים של התודעה האינדיבידואלית ואותם היבטים של התודעה שכל תנועה מסוימת מבטאת ומסמלת.

במילים אחרות, פעימת התודעה מבטאת את מצב התודעה בכל רגע נתון, את מידת המימוש והצמיחה העצמית או את היעדרם. הפעימה מבטאת את המשמעות המסוימת במקום בו הצמיחה נחוצה ביותר, היכן שהיא עשויה להיות מודגשת יתר על המידה במחיר של הזנחת תחומים אחרים. החוויה של כל אדם היא, כפי שאתם כבר יודעים, תוצאה של האמונות, המושגים, העמדות, הרגשות והמעשים הפנימיים ביותר שלו. האופן בו הוא פוגש כל חוויה קובע גם את קצב הפעימה. אנשים מודעים לעתים קרובות לשלבים, או מחזורים, בחייהם. הם מרגישים שיש להם "זמנים טובים" ו"זמנים רעים". הם אפילו חשים מדי פעם שבתקופות מסוימות הם נוטים יותר לכיוון אחד ומתרכזים יותר בהיבטים מסוימים של החיים, בעוד שבתקופות אחרות יש להם דגשים ברורים שונים לגמרי. ביטויים אלו הם, כמובן, היבטים של פעימת התודעה. אבל הם אינם מופיעים במרווחים ובמרחקים קבועים, וכך גם הפעימות הפיזיות של האורגניזם. עם זאת, כאשר אדם מאוד תפיסתי, אינטואיטיבי ומְכוּוֹן היטב למציאות הפנימית כתוצאה מידע עצמי והתפתחות ניכרים, הוא או היא חשים בבירור שהשלבים הבלתי סדירים הללו אינם כאוטיים או שרירותיים. הם, גם כן עוקבים אחר סדר מסוים, אם כי טבעו עדיין עשוי להיות מעורפל.

הבה ננסה כעת להבין מה משמעות ההתרחבות, ההצטמצמות והעיקרון הסטטי במונחים של התנועה הפועמת של התודעה. תנועת ההתרחבות מבטאת ביציאה החוצה; צמצום או הגבלת התנועה פירושה הבאה או איסוף אל תוך האורגניזם; התנועה הסטטית פירושה הטמעה של שניהם ומעבר מאחד לשני. דיברתי על זה בפירוט רב יותר לפני מספר שנים. המשמעות של עיקרון משולש זה, בהתייחסו ליקום החי הנושם והפועם על כל היבטיו, חשובה מאוד. באורגניזם הבריא, השינוי מאחד שתיים משלוש התנועות הללו, מתרחש באופן קבוע והוא משמעותי. המשמעות הרוחנית של המעבר היא תמיד בשירות הצמיחה, ההשלמה, השלמות, הבריאה הנוספת, ההנאה העילאית. שכן צמיחה והנאה הם אחד. אחד לא יכול להתקיים בלי השני. התרחבות מייצגת את הביטוי הישיר של התפתחות, בעוד שהתנועות המצמצמות והסטטיות מעודדות בעקיפין צמיחה אורגנית - באמצעות עיכול, הטמעה, ניצול מה שהושג ומנוחה. באורגניזם המעורער, המעוות על ידי תפיסות שגויות, התנועה המתרחבת נראית כרוכה בסכנה. תפיסה שגויה חייבת תמיד להוביל להתנגדות לצמיחה.

האורגניזם המעורער נמצא בפחד, והפחד גורם להתפשטות להיראות כואבת ומאיימת. הפחד מתכווץ לאי-הנאה. מכאן שהאורגניזם המעורער מתכווץ בצורה בלתי-נעימה כאשר הוא אמור להתרחב בצורה מהנה. כאשר תנועת הכיוון הטבעית אמורה להיכנס, בשינוי קצבי, היא לא יכולה לעשות זאת, מכיוון שהיא כבר צפופה, נוקשה ומכווצת בצורה מוגזמת עד כדי כך שתנועת החיים הפועמת הופכת לבלתי אפשרית.

כל החוויה החיצונית, או החיצונית לכאורה, שמגיעה לבני אדם היא, כידוע, מיוצרת באופן עצמי, במציאות. זו השתקפות של מה שכבר קיים בפנים. זה לא יכול היה לבוא אליכם מבחוץ אם זה לא היה שם, קודם, בתוך התודעה שלכם. למי שמנותקים מהלא-מודע שלהם, הרעיון הזה נראה במקרה הטוב תיאורטי ומטאפיזי מדי. אלה שחוקרים ומגלים את המנגנונים ואת המציאות של הלא מודע שלהם, ולכן יכולים להזדהות ולהתחבר אליו, חווים את מה שאני אומר כאן כעובדה שאין עליה עוררין. כאשר חוויה חיצונית שלילית מגיעה לאלה שלא התחברו לאותו חלק מהעצמי הפנימי ביותר שיצר אותה, הם דוחים את החוויה, נסוגים ונרתעים ממנה. האורגניזם מתכווץ בתנועה של פחד, הרחק ממה שנראה זר, כאילו אין לו שום קשר אליו. מכיוון שבמציאות החוויה החיצונית הבלתי רצויה היא היבט של מצב קיים בתוכנו, הלחימה נגדה מסתכמת בלחימה נגד העצמי. להגביל ולצמצם את פעימת התודעה - על ידי התקשות וסירוב לחוויה - מנוגד אפוא לחלוטין לחוק הצמיחה. עוד רגע אסביר כיצד להגיב בצורה משמעותית והולמת לחוויה שלילית.

הדיון התיאורטי הזה, חבריי, אינו אף חצי תיאורטי כפי שהוא עשוי להיראות. אני אראה לכם איך אתם יכולים ליישם אותו באופן מידי, ובאופן מעשי, בדיוק למקום שבו אתם נמצאים בנתיב, בתנאי שתמקדו את תשומת הלב והמודעות שלכם ברגשות ובתנועות הנשמה שלכם.

שנות העבודה הקודמות כנראה גרמו לכם להיות מודעים, במידה מסוימת לפחות, למה שאתם מרגישים בכל רגע נתון. אתם מראים זאת כשאתם מתכווצים מפחד, למשל. דנתי שוב ושוב בתופעה של תנועת הנשמה. למרבה הצער, רוב האנשים אפילו לא מודעים לכך שדבר כזה קיים. אבל על ידי פנייה פנימה - התבוננות בתנועות הנבדלות של הנפש שלכם - תהפכו מודעים היטב לקיומן ולמשמעותן. אתם תראו, למשל, את ההבדל האדיר בתנועות הנשמה כשאתם בהרמוניה עם עצמכם, כשאתם מרגישים שהכל בסדר ביניכם לבין החיים, ומתי לא. תנועות הנשמה ההרמוניות ממלאות אתכם בתנועה נפלאה, עדינה, אך מובחנת, תוססת ומהנה. אתם יכולים להרגיש את עצמכם מתרחבים לעבר העולם החיצוני, כל האורגניזם הפנימי שלכם מושיט יד ללא פחד ובהנאה, גם כאשר החוויה החיצונית מוטלת בספק ולא בהכרח רצויה. המפגש חסר הפחד הזה איתה מאפשר לכם להתעלות מעל החוויה, להטמיע אותה באמת. בדרך זו, האיום נעלם במהרה. התנועה המגבילה אינה מתכווצת ודחוסה. זה נשאר אורגני. במהלך התנועה פנימה, התודעה, ברבדיה העמוקים ביותר, מתקנת את התפיסות השגויות שחוללו את החוויה החיצונית הלא רצויה. על ידי אי התכווצות כלפי החוויה החיצונית בקצב הפעימה היוצאת ועל ידי מפגש עם מה שנראה בהתחלה ככאב, תנועת האיסוף עשויה להעצים את הכאב לזמן קצר. אבל תוך זמן קצר, אם באמת פוגשים את הכאב, הוא מפחית את עצמו באופן טבעי. בפעימה היוצאת הבאה, נגרש את הפסולת, את

התפיסה המוטעית, את הפחד, בדיוק כפי שהאורגניזם הפיזי מגרש פסולת. התנועות שלאחר מכן נהנות עד מהרה במקום שקודם הן חוו כאב. ביטחון והנאה לא ניתן להשיג כאשר פעימות הדופק הרוחניות מופסקות באמצעות התקשות, סירוב לחוויה וצמצום לא טבעי.

ככל שתתכווננו טוב יותר לנתיב הפנימי שלכם, כך תיראו ברור יותר כיצד כל שלב בחייכם אומר משהו מבחינת האבולוציה שלכם. כל שלב מتركז בהיבטים מסוימים בהווה שלכם, וכל קושי ומצוקה מבקשים מכם משהו. זה מכיל מסר מובהק - מגיע מהעצמי האמיתי שלכם. תוך כמה זמן אתם תבינו את המסר הזה ותלמדו את מה שאתם צריכים ללמוד? תוך כמה זמן תחליטו לעבור דרך זה, בפתיחות פועמת של הנפש שלכם, במקום לנסות ללכת מסביב? זה האחרון הוא אשליה חזקה, שכן אי אפשר באמת להימנע מהמפגש עם הקושי. הוא חייב להופיע מחדש, בצורות שונות, עד שתפאו את האורגניזם הרוחני שלכם מתלאיו. לברוח מהחוויה שנראית כואבת, לא רצויה, מסוכנת, היא לברוח מעצמכם, כשם שלהילחם משמעו להילחם עם עצמכם. כניעה לפחד מהחוויה גורמת לכם לסרב לחוויה. מכיוון שהחוויה היא תוצאה של עצמכם, הסירוב שלכם מסתכם בסירוב לעצמכם. מבחינה פסיכולוגית סירוב זה מתבטא בהכחשת האושר וההנאה. זו הסיבה שכל כך נכונה היא הקביעה שרק מי שיכול לעמוד בכאב יכול, באותה מידה בדיוק, לעמוד בהנאה.

לא משנה כמה הבנה תיאורטית כבר יש לכם לגבי העיקרון והאמת של החיים החיצוניים, שהם לא יותר או פחות מהשתקפות של מצב התודעה הפנימי שלכם. אין לזה משמעות אם אתם עדיין נרתעים מלעבור את החוויה. ישוע ביטא את אותו עיקרון במילים "אל תתנגד לרוע". המשפט הזה יכול, כמו כל דבר אחר, להתפרש שלא כהלכה ומעוות. הרוע אינו אלא תוצאה של תפיסות מוטעות עמוקות עם התוצאה הבלתי נמנעת שלהן: פחד, אשמה, כעס, שנאה, תאוות בצע, אכזריות, אנוכיות, הרס של עצמי ושל אחרים - של החיים. כל השליליות בעולם נובעת ממה שהו שמאמינים בו שאינו על פי המציאות. לא משנה מהו השלילי - או אם הוא מופיע בחייו הפרטיים או לא - זה חייב להיגרם מבפנים, מתוך רעיון פנימי שגוי שלפיו האדם מתפקד, זן, חי, מגיב ומשיב. הסתכלו על האשליה של נפרדות בין החיים החיצוניים והפנימיים שלכם כאשליה אופטית.

שום דבר לא יכול להיות איוולת גדולה יותר ומעשה מלחמה גדול יותר נגד העצמי שלכם מאשר לברוח מניסיון שככל הנראה מנותק מעצמכם. דרך הפעולה היחידה היא להיכנס אל תוך החוויה. מבחינת פעימות התודעה, ההליך הבא מצוין ומתגמל מאוד. כשקורה לכם משהו שאתם נרתעים ממנו - בין אם זה גורם למטרד קל או פחד מוחלט או כל דבר שביניהם - הישארו רגועים בפנים. התבוננו בתגובת הרפלקס האוטומטית בתנועת הנשמה שלכם, כיצד היא נמתחת אוטומטית. על ידי הישארות פתוחים ורגועים לחוויה, לא משנה כמה היא עשויה להיראות כואבת או מפחידה, אתם מאפשרים לזה לקרות לכם. לכן אתם מודים שהחוויה היא שלכם וממשיכים כדי למצוא את המקור בתוכם. אתם מצהירים במיינד על כוונתכם לחקור ולהבין את הסיבה לכך. אתם גם עומדים במחויבות הזו עם העצמי הרגשי שלכם, בכך שאתם מאפשרים לפעימת הדופק הבריאה של הנפש להמשיך בתהליך הטבעי שלה. כך אתם נשארים במצב פתוח המאפשר לכם להבין ולהגיב בצורה נאותה לאין שיעור, מאשר להיות במצב מתוח של מלחמה והגנה. נראה שהגישה החדשה הזו דורשת מידה

רבה של אמון בחיים, ביקום, באחרים ובעצמי הפנימי ביותר שלכם. על ידי הישארות נינוחה ובלתי מוגנת בחומר הנשמה שלכם, על ידי מתן אפשרות לתנועות הגמישות של הפעימה הטבעית להמשיך, אתם ניראים (כביכול) חשופים לסכנה. אבל האם אין זו אשליה מוחלטת להניח שהדרך הבלתי טבעית והמתחמקת הזו להגנה עצמית היא הגנה אמינה יותר מהדרך שאני מציע? אפשר להתווכח על הנקודה בהרחבה, אבל הדרך הטובה ביותר היא לקחת סיכון ולגלות. אתם מחוייבים לגלות את האמת של המילים האלה. תראו איך מה שנראה בהתחלה כמו איום חמור או כאב בלתי נסבל, שיש להימנע ממנו בכל מחיר, הופך במהרה לביטחון הארה עמוק, לרווחה אישית. אתם תרגישו את כל האורגניזם הפנימי והחיצוני שלכם חי וצומח בצורה תוססת.

כאשר התנועה המגבילה, המתוחה והדחוסה מרסנת ובולמת אוטומטית היכן שהיא צריכה להישאר פועמת באופן תוסס, ניתן לתרגם את המשמעות שלה למילים. המילים הן: "אני לא רוצה את החוויה הזו." ההנחה מראש היא שלחוויה אין שום קשר לסיבות בתוכם. ההנחה היא שאחרים, נסיבות, מקריות, הביאו את החוויה הזו אליכם. לכן, בכל פעם שאתם מזהים את התנועה המתכווצת לאחור של זרמי הנשמה שלכם, אתם יודעים שברמה הזו, אתם מתעלמים מהקשר בין המציאות החיצונית והפנימית. אתם גם יודעים, ברגע זה, שאתם חיים באשליה - וכל אשליה מולידה כאב. החוויה הכואבת שאתם רוצים להימנע ממנה על ידי הפסקת פעימות הדופק הרוחניות הטבעיות שלכם, נשענת בדיוק על אשליה כזו. על ידי סירוב למה שהוא שלכם - טוב או רע - המנטליות שלכם שוללת אחריות עצמית על החוויה הלא רצויה, וההרגשות שלכם מפריעות לקצב הטבעי של הפעימות של האורגניזם המלא שלכם. זה מסתכם בעצירה מכוונת של הנשימה ושל פעימות הדופק באמצעות כמה אמצעים מלאכותיים, אנאורגניים.

שוב, ברצוני לציין עד כמה חוקים אלה פועלים במקביל ברמות הרוחניות והפיזיות של בן האדם. מה שהסברתי לגבי הגישה המומלצת לריפוי הנפש המעוררת שלכם, תקף בדיוק באותו אופן לגבי הגוף הפיזי. בדיוק כפי שאתם צריכים לשמור על תנועות הנשמה שלכם ללא מתח, פתוחות ונינוחות, כדי לסלק את ההפרעות בצורה אמיתית, כך צריך לטפל בגוף שלכם. נניח שלמישהו יש לב פגום. האם המחלה תתרפא על ידי התכווצות בגלל עובדה זו ע"י מתח, פחד וצמצום? בוודאי שלא. זה רק יחמיר את המצב. על ידי פחד והתכווצות האדם יביע סירוב לעובדה שיש ברשותו או ברשותה לב פגום. הדרך היחידה לתקן את הנזק היא להרגיע את מה שנמתח יתר על המידה. לשם כך, קבלה מלאה של המצב היא בלתי נמנעת. אפילו תרופה כימית גרידא המנסה לשחרר באופן מלאכותי את ההתכווצות וליצור מחדש פעימה חלקה, קלה, תוססת וגמישה. ביצוע השוואה כזו בין הרמה הפיזית והנפשית תהיה מועילה למדי. זה ייתן לכם מושג על איחוד הבריאה ויהפוך את מה שאני אומר כאן למעשי יותר.

כשאתם מנסים ליישם את מה שאני מייעץ, בהתחלה זה ייראה די מסוכן להישאר חסר הגנה ורגוע בפנים כשמישהו מאיים עליכם. אני מדבר על תגובות פסיכולוגיות לחוויות חיצוניות שגורמות לכם להרגשות ולתגובות שליליות והרסניות. אני לא מתייחס לאיומים פיזיים מזדמנים, שבהם הידוק הגנתי מהיר הוא אוטומטי ובריא. זה נמשך זמן קצר מאוד וזה יוצא דופן. אם מצב רגשי חוזר

על עצמו באופן קבוע בחייכם, זה סיפור אחר לגמרי. במקרים אלה, כאשר אתם מבחינים בהתכווצות התנועה המגבילה, נסו להישאר פתוחים. תנו לתנועות הפנימיות להתרחש בדרכן הטבעית שלהן, ללא השפעה מהרמה המפְּחֶדֶת של התודעה שלכם. אפשרו לאורגניזם הטבעי להמשיך את פעימת ההתרחבות, ההצטמצמות והתנועות הסטטיות ללא הפרעה. התנועה המגבילה והמצמצמת הטבעית תיפתח מעצמה. זה יוביל אתכם באופן טבעי לתנועת ההתרחבות האורגנית הבאה. תוכלו לחוות באופן מובהק כיצד מה שהיה כואב בפעימות ההרחבה הראשונה פוחת עם כל פעימה. כל סט של תנועות ירחיב את המימוש העצמי שלכם, את תפיסת האמת הפנימית שלכם, כאשר היא מתייחסת לאירוע המדובר. זה ימלא אתכם בשלווה, ברווחה-אישית, בביטחון ובהנאה. כל תנועה יוצאת תגביר את המצב החיובי הזה. תנו לזה לקרות מבפנים, בדיוק כפי שאתם חייבים לתת לפעימה הפיזית להתרחש ללא הפרעה של גישה מפוחדת, חסרת אמון. שתפו פעולה עם החוקיות הפנימית הזו, פשוט על ידי רצון לראות את האמת בתוכם.

אני מסכם: התבוננו בתנועות הנשמה שלכם. הבינו את המשמעות שלהם. אפשרו להם לתפקד באופן טבעי; אל תתנו לפחד להגביר את הפעימה הטבעית. תנו לחוקיות הבלתי רצונית, המווסתת את עצמה, ליצור הרמוניה בתוכם, על ידי כך שלא תתערבבו עם פחד והתנגדות. במקביל, שתפו פעולה עם כל ישותכם, עם כל הכנות והיושרה שלכם, בנכונותכם לראות את האמת שבכם. חפשו להבין את הקשרים ביניכם לבין הרגשות לא רצויות ואותם תנאים חיצוניים שגורמים להרגשות אלו. הביאו את שיתוף הפעולה הזה של האגו בצורה איתנה ורגועה. יש לְשֶׁלֵב הרפיה עם מחויבות מלאה. לעתים קרובות, מתח מחליף חוסר מחויבות מלאה לאמת הפנימית. תנו לעצמכם לרטוט מבלי להגן על חומר הנשמה שלכם, למרות שזה עלול להיראות מסוכן, כאילו שהייתם פגיעים וחשופים מדי. זה לא נכון. חוסר הגנה שכזה משחזר את פעימות הלב הבריאה של הנפש שלכם. זה לא אומר שאתם מזמינים פעולות מזיקות והרסניות מאחרים או מעצמכם. להיפך, לעמוד על שלכם באופן עצמאי ובריאה יכול להתרחש רק כאשר אתם לא מְכַוְּצִים בפנים, כאשר הדופק הטבעי שלכם מתפקד על פי החוק האורגני שלו.

כפי שאמרתי קודם, חבריי, החומר הזה אינו קשה או מופשט עבור אלה שכבר חקרו את העצמי הפנימי שלהם במידה מסוימת או עבור אלה שמבינים וקולטים את המילים הללו במלוא תשומת הלב. אם תחשבו עליהם ותיישמו אותם על עצמכם, תראו מיד עד כמה הם מעשיים. תראו מה אתם באמת מרגישים. ראו מה פחד, כאב, אשמה וכעס גורמים לכם לעשות בפנים, איך אתם מתכווצים. התבוננו בתנועות הנשמה הללו. יתברר שהכל כפי שאמרתי. על ידי הירתעות מהמצב או החוויה הלא רצוים, הישות מקווה להימנע ולסרב לחוויה - ובכך להימנע ולסרב לעצמה. זה גורם לכאב קשה, מר ומפולת מכיוון שהתרחקות כזו אינה אורגנית והיא חסרת תועלת לחלוטין. כאשר אתם פוגשים בגלוי את המצב או החוויה באופן שדנתי בה, יהיה גם כאב, בהתחלה. אבל לכאב יהיה מאפיין שונה לחלוטין. בקרוב זה יהפוך לרְכֻזֵת שיכולה להתמוסס ביתר קלות. זה יהפוך את עצמו לבעל משמעות והגיוני. זה כאב גְּדֵל, לא כאב של מוות. זהו כאב שיוצר חיים נוספים וטובים יותר ובכך הופך את עצמו בסופו של דבר להנאה. האנרגיה הכלולה בהרגשה יכולה למצוא את דרכה חזרה למהות המקורית שלה.

כאשר אתם נשארים פתוחים באמת לכאב, לפחד או לרגש הרסני אחר, אתם לא תגבירו ותגזימו בצורה מזוכיסטית. גם לא תכחישו את זה - אם על ידי הולכת שולל את עצמכם שזה לא קיים, או על ידי סירוב לפגוש את זה על ידי התרחקות. אתם פשוט תעברו דרך החוויה ובכך תחזירו אותה לאופייה המקורי של אושר עילאי. נראה שתמיד נדרשת כמות עצומה של אומץ לעשות זאת. אבל גם זו אשליה, חברים. זה למעשה דורש "אומץ" לאין שיעור, במובן שגוי וחסר תוחלת, לעבור את כל הכאב המיותר של הימנעות וברירה. המאמץ להירתע מעצמכם וממה שהפקתם - הן בתנאים הפנימיים והן בחיצוניים - הוא הרבה יותר כרוך במאמצים מהמאמץ הדרוש למהלך שאני מראה לכם. כשממשיכים במסלול זה, הכאב חייב להפוך לאושר עילאי כי התעליתם מעליו במקום לברוח ממנו; הבנתם את המשמעות העמוקה שלו מבחינת הצמיחה האישית שלכם. אפשרתם לכאב את הקצב הבריא הטבעי שלו, אפשרתם לחוויה שנגרמה מטעות, אשליה וחוסר בריאות להתקדם. זוהי הדרך היחידה שבה ניתן לבסס מחדש את הביטחון, את הבריאות ואת הרווחה.

עד עכשיו התרכזנו בפעילות המנטלית הכרוכה בחיפוש שלכם אחר העצמי האמיתי שלכם, אחר התפיסות השגויות שלכם ובהתבוננות בתהליכים המנטליים והרגשיים שלכם. עם הזמן, תוך שימוש בגישות חדשות שונות בנתיב זה, חלק מכם יתחילו לחוות את מה שניתן לסכם בקצרה כשילוב של המטאפיזי והפיזי. תלמדו להרגיש ולהתבונן בתנועות הנשמה טוב יותר מאי פעם. תנועות הנשמה הללו, עם הקצב המולד והמובנה והחוקיות שלהן, קובעות את כל חייכם. הן קובעות את מצב החוויה שלכם, את מצב התודעה שלכם, את החירות או השעבוד שלכם לדימויים ולתפיסות השגויות שלכם. הן קובעות את העומק וההיקף והטבע של החוויות שלכם בחיים, את מידת החיים וההנאה, את מבנה הגוף שלכם ואת ההגשמה והשפע שלכם בכל רמות החוויה. תנועות הנשמה הן פעימות הלב של הרוח.

עכשיו, האם יש שאלות לגבי הנושא הזה?

שאלה: לאיזה סוג של חוויה אתה מתכוון? מה אם מישהו יציע לי טריפ עם LSD ? האם תוכל לייעץ לי להמשיך עם זה רק בשביל החוויה?

המדריך: לא, בטח שלא. שום דבר מהסוג הזה. אני לא מתכוון שאדם צריך לעשות בכלל משהו או את הכל. זה יהיה הרסני לחלוטין ואי הבנה גסה של מה שאני מדבר עליו. בן אדם חייב להפעיל אבחנה ובחירה. יש לך את החירות לבחור חוויות מסוימות או לדחות אותן. אני מתייחס לעיקרון של שאלה זו, לא לעניין האם LSD מומלץ או לא. כבר דיברתי על זה לפני זמן מה, ואני לא רואה צורך לחזור על זה עכשיו. מה שאני מתכוון אליו הוא החוויה של אירועים, מצבים והרגשות שאי אפשר לבחור. הם באים. מצב חוזר מעורר, שוב ושוב, קושי, משבר, חוסר הרמוניה, רגשות הרסניים. אלו החוויות שאנשים לעיתים קרובות כל כך מסרבים ומתכחשים להן ובורחים מהן - כאשר הן אינן אלא ביטוי של משהו בתוך עצמם, שהם מתעלמים ממנו. כל עוד מישהו מעדיף להתעלם מהמצב, החוויה חייבת לחזור על עצמה בקביעות אמינה. בזה אתה יכול להיות בטוח.

שאלה: יש שתי חוויות שעולות במוחי: האחת היא אורגזמה, השנייה היא מוות. נראה שהפעימה והרטט מובילים אותך לנקודה שבה הרטטים והפעימות הללו נפסקות. גם באורגזמה וגם במוות נראה שאין עוד רטט ופעימות.

המדריך: זו אשליה שהן מפסיקות. כמובן שקשה הרבה יותר לקבוע את האשליה הזו בנוגע למוות מכיוון שהאוריינטציה והתפיסה התלת מימדית שלך לא מכוונת לראות שזו אשליה. אתה רק רואה את הרמה הפיזית, וזה אכן הפסיק לחיות, לרטוט, לפעום. אינך מצויד ביכולת להתבונן בתודעה שמאחורי המערכת הפיזית, שבה חיים, נשימה, פעימה, רטט - ולכן חשיבה, תחושה, הוויה - ממשיכים ונמשכים. בכל הנוגע

לאורגזמה, זו בהחלט אשליה שהפעימה או הרטט מפסיקים. כפי שאמרתי בתחילת ההרצאה: כאשר לא ניתן לצפות בביטוי הקצבי של הפעימה בתפיסה התלת מימדית, הפעימה של רמות התודעה השונות מְכַנֶּנֶת לחוקים שונים. רק כאשר תתכווננו לעצמי הפנימי ביותר שלכם, תוכלו לקלוט את ביטוי הפעימה והרטט הללו. אין דבר ברמה התלת מימדית שאתה לא יכול ולא תחוה על ידי התרחבות נוספת של התודעה למימדים שונים - בין אם זה מתרחש במצב של מוות פיזי ובין אם אתה עדיין בגוף. למעשה ניתן לחוות יותר, לא פחות, ולא חייבים לחוות, ככל שהישות מתרחבת וצומחת לממדים נוספים.

האמת של המילים הללו תהפוך לנגישה בחיים האלה כאשר לא תתאמץ מול חוויה מפחידה, אלא תאפשר לתנועת הנשמה הפנימית ביותר שלך להמשיך ולפעום לתוך החוויה שאתה רוצה להכחיש. כפי שכולכם יודעים מהעבודה המשותפת שלנו, הפחד הזה מחוויה לא קיים רק לגבי חוויה שלילית וכואבת. יש הרבה פחד, ולעתים קרובות יותר, לגבי החוויות החיוביות, הרצויות והנחשקות ביקום. חוששים מאושר מוחלט ומעונג עליון במידה בה הכאב מוכחש. מי שיכול לקבל כאב, יכול לשאת הנאה. שתי החוויות שהזכרת - מוות ואורגזמה - הן החוויות העמוקות ביותר שיכולה לעבור ישות שנוצרה. הן כך מכיוון שהאגו מוותר על אחיזתו והפרט נכנע לכוחות הקוסמיים, האוניברסליים - באהבה ובאמון. אורגזמה אמיתית אינה אפשרית אלא אם קיימת גישה זו. מוות בריא מתרחש רק עם אהבה ואמון ואז הוא הופך לחוויה משמחת ומתפתחת. ניתן להבחין בקלות שככל שאדם בריא יותר, כך הוא או היא פחות חוששים מהכניעה הבוטחת המוחלטת הזו. אדם כזה חווה את הכמות הגדולה ביותר של אושר, וגם אינו מפחד מהמוות.

אני חוזר ואומר: היכולת לעמוד בהנאה, בעונג, באקסטזה תלויה ביכולת להטמיע כאב ותסכול בצורה הולמת ואמיתית, מתוך הבנה שהם התוצר של העצמי. לנסח את אותו רעיון במילים שונות: אם אתה יכול לפגוש את השליליות שלך - הפחדים שלך, כעס, זעם, התכונות שאתה לא אוהב - בצורה רציונלית ובלתי מוגזמת, באמת לפגוש את זה פנים אל פנים ולהבין את זה, אז אתה מייצר אהבה ואמון שדיברתי עליהם. במידה זו אתה הופך להיות מסוגל לחוות עונג, הנאה, אושר. יש קשר ישיר בין השניים. תמיד תראה שמי שלא יכול לקבל כאב בצורה בריאה, מועילה ומציאותית, לא יכול לקבל גם הנאה.

אשמח לענות על שאלות נוספות בנושא זה, כמו גם על כל בעיה שתהיה לכם, בפגישה הבאה שלנו. תבורכו, כולכם. מי ייתן וכל אחד מכם יתחיל את עונת העבודה הזו עם גישה חדשה לנתיב שלכם, לחסימות שלכם שמונעות ומפרידות אתכם מהחיים. תטבלו עמוק לתוך המציאות האלוהית בתוכם, כדי לחזק

אתכם בנחישות שלכם לצמוח, להתפתח, להתרחב, לאחד ולתקן את התחומים שחוסמים אתכם מהחיים, מכל מה שטוב. תנו להדרכה לבוא מבפנים כדי לעזור לכם להבין את חוסר התוחלת, את הבזבז המיותר של התנגדות לצמיחה הזו. מי ייתן ותתכווננו יותר ויותר לתנועות הנשמה הפנימיות הללו ובכך תעזרו לשקם את האיזון הקוסמי היפה. זה ישפיע גם על הזמינות של האלוהי שבכם, שאיתו תוכלו להשתלב ולבסס את העצמיות המלאה והעצמאית שלכם. תבורכו, כולכם. ה'יו בשלווה. ה'יו 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.