

שכל ורצון ככלים או כמכשולים למימוש עצמי

הרצאת המדריך מס' 104 | 25 במאי 1962

שלום רב, חבריי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. מבורכת שעה זו.

להבין את עצמכם פירושו למצוא את העצמי האמיתי שלכם. אנחנו דנו מזוויות שונות מהו העצמי האמיתי הזה. אולי שמתם לב שלעתים קרובות אני משנה מונחים. כשמשתמשים באותה מילה שוב ושוב - יהיה זה "דימוי", "עצמי אמיתי" או כל דבר אחר - המשמעות מאחורי המילה הולכת לאיבוד; זה הופך למת. ברגע שזה הופך לתווית, אתם חוזרים על המילה מבלי להבין באמת על מה אתם מדברים. משמעות חיה, זו לנצח חוויה ספונטנית רעננה, ואתם צריכים לשמור על עצמכם שלא תאבדו את זה. לכן לפעמים מומלץ להשתמש בביטוי שמאתגר אתכם לנסות לחוות מחדש את המשמעות מאחורי המילה. בכל פעם שאינכם יכולים לתפוס מחדש את המשמעות הפנימית ואת החוויה החיה של ביטוי, היו מודעים לכך. מודעות חשובה כל כך.

לשכוח את המשמעות החיה של מילה היא דוגמה טובה למה שקורה בין העצמי האמיתי לבין הרבדים השטחיים של האישיות שלכם. כאשר אתם חווים את הרוח החיה של מושג, זה העצמי האמיתי שלכם שעושה זאת. החזרה חסרת הרגש על מילה נעשית על ידי האינטלקט שלכם. זיכרון הוא הרצון לשחזר את מה שנחוה פעם. כשהשיחזור נעשה בפשטות על ידי הרצון, המשמעות נעשית חסרת חיים. החוויה הפכה לדפוס שחוזר על עצמו, והעצמי האמיתי שלכם כבר לא מתפקד.

הבה ננסה לקבל הבנה ברורה יותר כיצד נוצר העצמי האמיתי ומה חוסם את תפקודו. החסימה נגרמת על ידי רבדי האישיות השונים שנמצאים בבלבול ובטעות ומחוסר המודעות שלכם שזה כך. כפי שאתם יודעים היטב, יש רק דרך אחת להגיע לעצמי האמיתי, והיא על ידי הכרת עצמכם. כשאתם יודעים שיש בכם בלבול, אתם מודעים יותר לעצמכם, ולכן קרובים יותר לעצמי האמיתי שלכם, עוד לפני שאתם יודעים מה הפתרון לבעיה.

אתם בעולמכם כל כך מותנים בהדגשת יתר על תהליך החשיבה, האינטלקט, התודעה וכוח הרצון, שאתם מאמינים שאתם יכולים איכשהו להפוך לעצמכם על ידי פעולה ישירה של רצון, ועל ידי שימוש ישיר בתהליך החשיבה שלכם, כדי לצמוח ולהתפתח מבחינה רוחנית. למשל, למדתם שלהיות טוב ולאהוב זה מעיד על התפתחות רוחנית. אם כך אתם מנסים להיות טובים ואוהבים על ידי שליטה במחשבות שלכם, ועל ידי הכוונת כוח הרצון שלכם להיות כך. מכל העבודה הקודמת שלנו ביחד אתם כבר יודעים שזה לא אפשרי. זה מסתכם ברצון להיות משהו שאתם לא.

העצמי האמיתי שלכם לא יכול להיות נשלט על ידי רצון או כוח. זהו ביטוי ישיר, לא של מחשבה ורצון, אלא של חוויה ספונטנית, יצירתית שמתהווה באופן לא קרוא, בזמן הכי פחות צפוי. זה מאוד חשוב לזכור ולעולם לא להרחיק מטווח הראייה. ללא ידיעה, לא במודע, ללא כוונה - ובכל זאת בכוונה - אתם עדיין מקווים ושואפים שהעצמי האמיתי שלכם יבוא לידי ביטוי על ידי פעולות של מחשבה ושל רצון, על ידי הקנייה והנחלת מושגים; במילים אחרות, על ידי תהליכים אינטלקטואליים. זה לא יכול להצליח, חברים שלי.

עשויה להתעורר השאלה, מדוע אם כן להשתמש בכלל באינטלקט, במחשבה וברצון, בעבודתכם המפרכת בנתיב זה? התשובה היא שעל ידי שימוש במיינד וברצון שלכם, כדי להבין את הבלבול והטעות של המיינד שלכם ואת הרצון והמניעים המוטעים שלכם, אתם גורמים בעקיפין להולדת העצמי האמיתי.

להלן הסבר כולל קצר של שלבי ההתפתחות הרוחנית בהקשר זה. השלב הפרימיטיבי ביותר בהתפתחות הוא מצב של הוויה ללא מודעות. חיי בעלי חיים, חיי צמחים, חיים של מינרלים נמצאים במצב של הוויה ללא מודעות, ללא תודעה עצמית. האדם הפרימיטיבי היה רק מעט רחוק ממצב זה. היה לו מוח, כמובן, אבל הוא פעל בעיקר על פי אינסטינקט. לאט לאט בלבד, התפתח תפקוד המוח, או האינטלקט. מחיי מינרלים לאדם פרימיטיבי, ניתן להבחין בעלייה איטית במודעות, באינטלקט וברצון. ככל שהתפתחות הזו התקדמה, כך התקיים פחות מצב ההוויה הלא מודעת, וזה השתנה, יותר, למצב של התהוות.

השלב הבא הוא מצב של התהוות, במודעות. כאן האדם שואף, תוך שימוש באינטלקט וברצון, לשרוד בעולם החומר. היכולות הללו נחוצות כדי להתמודד עם עולם החומר. מחשבה ורצון חיצוני הם מחומר ויש להשתמש בהם כדי להתגבר על החומר; לא ניתן להשתמש בהם כדי להגיע למצב של הוויה, שאיננה חומר. ניתן להשתמש בהם, אבל רק כדי להסיר את פעולת עודף המחשבה והרצון החיצוני שדרכם נוצרו טעות ובלבול. ניתן להשתמש בהם כדי להתמודד עם סוג החומר הנפשי שלהם. אם מחשבה ורצון מייצרים יתר על המידה ובכך יוצרים חסימה למצב ההוויה, אז חייבים להשתמש במחשבה וברצון כדי להתמודד עם התוצרת שלהם, ולעולם לא עם מצב ההוויה – שזה אתם האמיתי. זה אומר קודם כל להבין את עצמכם, במקום לקוות להוציא את העצמי האמיתי על ידי פעולה ישירה של רצון ומחשבה.

השלב הגבוה ביותר של ההתפתחות הוא מצב ההוויה, במודעות. זה לא בא לידי ביטוי פתאום, אחרי שאתם משילים את הגוף הפיזי שלכם, אבל אפשר לחוות את זה מדי פעם, ויותר ויותר, בזמן שאתם עדיין בגוף. חוויות כאלה תלויות באופן שבו אתם משתמשים ביכולות שהולידו בלבול וסבל ולהימנע מלהשתמש בהן למה, מטבע הדברים, שהן לא היו מיועדות.

האנושות מוצאת את עצמה כעת בשלב הביניים. זהו מצב ההתהוות, במודעות. אבל בתוך הקטגוריה הזו, יש הרבה שלבים ודרגות שונות. הבה נעשה חלוקה שרירותית למען הבהירות. במחצית הראשונה של מחזור זה, חשוב לטפח ולפתח אינטלקט, זיכרון, הבחנה והבדלה וכוח רצון. בלי תכונות אלו, כפי שאמרתי, לא ניתן היה לשלוט בחומר. בני אדם צריכים ללמוד, הם צריכים את הזיכרון שלהם, והם צריכים אינטליגנציה כדי להתמודד עם החיים. הם גם צריכים את הרצון שלהם כדי להתגבר על האינסטינקטים הגולמיים, החייתיים וההרסניים שלהם, אשר נמנמו במצב של חוסר מודעות. ללא רצון ואינטליגנציה הם לא יכלו להבחין ולהימנע מלפעול בדרכים שמזיקות לזולת ולעצמם. במילים אחרות, מעשיהם נשלטים על ידי מחשבה, אינטלקט ורצון.

אבל במחצית השנייה של המחזור הזה, אנשים שלטו לגמרי בשלב הזה. הם אמורים להתקרב לסף של מצב ההוויה, במודעות. לעתים קרובות הם מבינים שהם רוצים משהו יותר מחיים של סיפוקים חומריים. פילוסופיות דתיות מספרות להם במונחים שונים על מצב גבוה יותר. הם מייחלים למצב הגבוה הזה לא רק בגלל שהם אומללים, או בגלל שהם שמעו על זה, אלא גם בגלל שמהו עמוק בתוכם מדרבן אותם לדרך חיים חדשה. אולם בטעות, הם מנסים להשתמש באותם כלים שהם היו צריכים כדי

שהחיים החומרניים יכנסו לחיים הרוחניים. וזה לא עובד. כאשר הם מנסים להגיע לצורת ההווה הגבוהה יותר על ידי שימוש בכלים של אינטלקט, תהליך חשיבה או כוח רצון, הם בונים את מה שאנו מכנים דימויים של עצמם כפי שהם צריכים להיות, ודימויים של חיים בהתאם לחוויות העבר המוגבלות שלהם.

שוב ושוב, אנחנו דנו בכל המצב הזה: דיכוי, הונאה עצמית, אי קבלה של מי שאתם באמת, בניגוד למי שאתם רוצים להיות. כל התוצרים של תהליך החשיבה ושל הפעלה ושימוש ברצון מוכיחים רק שהיכולות הללו אינן יכולות להביא ישירות לחופש ולצמיחה רוחנית. בשימוש שגוי, מחשבה וכוח רצון יוצרים בלבול וסבל. כשאתם שוקלים מהו דימוי, תראו שהשתמשתם בסטנדרט כפוי כדי לחפות על מה שאתם באמת מרגישים, מה אתם באמת. בשאיפה שלכם להיות משהו יותר או טוב יותר, או להשיג משהו יותר או טוב יותר, אתם כבר לא מקבלים את מי שאתם ומה שאתם מרגישים. גם המחשבה וגם כוח הרצון שייכים לקטגוריית ההתהוות, אך לרוב נעשה בהם שימוש שגוי, במובן של התרחקות מעצמכם, ממה שאתם ויש לכם עכשיו. המצב ההרמוני של ההווה יכול להיווצר רק על ידי קבלת המצב שלכם כפי שהוא במקרה עכשיו, למרות שהוא עדיין לא הרמוני. קבלה כזו מאפשרת לכם להתעסק בניסיון להבין את עצמכם ובכך לצמוח מהמצב הזה. לעולם אינכם יכולים להיאבק במאמץ אדיר במצב של ההתהוות על ידי כיסוי מה שאתם במקרה עכשיו. אם תתעקשו לנסות, התוצאה תמחיש כיצד הכלים של האינטלקט והרצון יכולים להיות הרסניים, כאשר לא משתמשים בהם למטרה הראויה שלהם, כפי שנוהגים בעולם שלכם.

מחשבה ורצון הם כלים זמניים לתת הנחיה לפעולות ולכוונות החיצוניות שלכם. הם יכולים וצריכים לשמש עבור החיים הפיזיים שלכם, עבור פעולות חיצוניות, עבור ההחלטה לדעת את האמת על עצמכם. אבל הם לא יכולים לשמש עבור רוחניות. רוחניות היא, מעל הכל, אהבה, על כל נגזרותיה. אתם יודעים טוב מאוד שאתם לא יכולים לאהוב על ידי כפיית עצמכם. אתם יכולים להאמין שאתם כן יכולים, כאשר במציאות אתם לא, אבל זה לא אומר שאתם אוהבים. אהבה יכולה להיווצר רק כאשר אתם מסירים את הטעויות שלכם, הבלבול שלכם, הרעיונות הקדומים שלכם, והתלות שלכם בדעות של אחרים. ניתן להסיר את המכשולים האלה רק על ידי הבנה מלאה שלהם. ואז אהבה נוצרת מעצמה, בדיוק כמו שהעצמי האמיתי נוצר מעצמו.

אתם לא יכולים להחליט להיות אדם טוב, לאהוב ולגלות חמלה או ענווה. אבל אתם יכולים להחליט לברר מה גורם לכם לא להיות כל זה וכך להסיר את מה שמונע מכם להיות אדם טוב ואוהב ומה שעומד בינכם לבין חיים מלאים, של להיות העצמי האמיתי שלכם.

האם אתם יכולים אולי להבין קצת יותר טוב מדוע תהליך מחשבה, אינטלקט, מיינד ורצון חוסמים את לידתו של העצמי האמיתי, של אהבה, של כל התכונות הנקראות רוחניות? כל זה קורה מעצמו, כתוצאה מהכרה והבנה של עצמכם. מחשבה ורצון יכולים לייצר רק מחשבה ורצון, הם לא יכולים לייצר משהו שאין לו שום קשר אליהם. לאהבה, להבנה נישגבת ולכל שאר התכונות של העצמי האמיתי אין שום קשר למחשבה ולרצון.

כל מי שעבר תהליך יצירתי יודה בפה מלא שיצירה אמיתית אינה נקבעת על ידי מעשה של רצון או על ידי מחשבה המופנית לערוץ שלדעתכם עשוי להוביל לחוויה יצירתית כזו. הבריאה באה ללא הזמנה והיא בלתי צפויה. כאשר אתם מצפים לה פחות מכל, היא שם. זה אותו דבר עם הביטוי היצירתי של העצמי האמיתי, תחושה אמיתית של

אהבה והבנה עמוקה, בניגוד לתחושה השטחית והאינטלקטואלית שרק מדקלמת וחוזרת, או תורתם של אנשים אחרים או חוויות אמיתיות קודמות של האדם עצמו.

הכפיות מלמעלה מסתירות את העצמי האמיתי. זה ברור. הן מתרחשות כי המיינד והרצון לוקחים אותן על עצמם. בלי המיינד המחליט והרצון הממשיך עם זה, שום הטלת כפייתיות לא יכולה להתרחש. אתם עושים זאת כי אתם שואפים לאושר, להכרה, אפילו בתהליך הממשי של התפתחות רוחנית. מצב ההתהוות הוא התאווה, לשאוף למשהו. אם אדם לא נמצא במצב של התהוות, אין שאיפה, ולכן אין סכנה של בלבול וסבל.

קחו את השלב הנמוך ביותר של התפתחות, חיים של מינרלים. יש לזה הכי פחות מודעות, רצון ופחות מכל מיינד. אין אומללות. במצב ההווה [של המינרלים] אין אומללות. אומללות, לעומת זאת, תתקיים ככל שתגדלו למצב של הווה במודעות, אלא אם למדתם להתנסות במצב ההתהוות על ידי שימוש תחילה במיינד, באינטלקט, במחשבה וברצון בצורה אורגנית. עם זאת, כאשר השתמשתם במיינד וברצון שלכם בצורה לא אורגנית, לא טבעית, יהיה צורך להסיר את העודף של פעילות נפשית ורצונית שגרמה לשימוש לרעה ביכולות אלה. אי אפשר לומר שהמיינד, האינטלקט והרצון גורמים לסבל ולאומללות, אבל השימוש בהם כשאינן להשתמש בהם אכן משפיע על כך. המיינד שלכם אחראי לכל הדימויים, המסקנות השגויות, ההתאבנויות, ההכללות וכל מה שגורם לנזק בתוכם. אם כך, עליכם להשתמש במיינד, באותו מכשיר, כדי להסיר את התנאים האלה. ניתן לעשות זאת רק על ידי הבנה מלאה ומעמיקה, לא רק באופן שטחי, כיצד נוצרו המבנים הכוזבים הללו.

ישנן מערכות דתיות רבות אשר מבינות את סכנת המיינד. הן מנסות להסיר את תפקוד המיינד והרצון, אבל זה לא יכול לעבוד. אל תקבלו את המילה שלי על כך, יקירי. אני תמיד מבקש מכם לא לעשות את זה. אבל תחשבו על זה ותראו בעצמכם שזה כך. כאשר אתם חותכים באופן מלאכותי את המיינד על ידי פעילות גופנית ומשמעת, מה קורה? אתם מדחיקים את מה שעדיין קיים בכם, וכאשר אתם מתמודדים עם משבר בו אתם לא יכולים ליישם את התרגילים האלה, מה שהודחק חוזר ומופיע על פני השטח. אם כך, זו רק שאלה של באיזו רמה של הצלחה אתם יכולים להרחיק מטווח הראייה את מה שעדיין קיים. לכן, כל תרגיל של להפסיק את המיינד על ידי כיבוי מחשבות, רגשות או עמדות שאינם לטעמכם הוא מלאכותי ולעולם לא יכול להביא לשחרור אמיתי. אדם המכין לשחרור אינו צריך לחשוש מנסיבות שליליות. אין צורך להשתמש במשמעת או בתרגילים כלשהם, כי מה שלא קיים לא צריך להיות מופעל על ידי מניפולציות. זה היגיון פשוט. הדרך היחידה למוסס את הבלתי רצוי היא להבין אותו, לדעת אותו, ולהתוודה שהוא קיים.

בבקשה אל תחשבו שאני מציע לפרק ולפוגג כליל את המיינד. בלעדיו הייתם הופכים לרפי-שכל [אימבצילים]. כל עוד אתם חיים בעולם הזה, אתם צריכים את המיינד. תמיסו את השימוש השלילי שלו באזורים בהווה שלכם שבהם המיינד מהווה מכשול והוא הגורם הישיר לאומללות ולבלבול שלכם, שם הוא מונע את תהליך היצירה של העצמי האמיתי שלכם. רבים מחבריי חוו את הביטוי הזה לא רק באמנות יצירתית, אלא גם כאשר מחשבה עמוקה או תחושת אהבה, או דרך חדשה להתקרב לחיים, צצו ממקור עמוק בפנים. התנועות הללו מגיעות מתחום אחר; כשתתבוננו בהם תראו שזה כאילו יש לכם מוח אחר, אמיגדלה [איזור במוח] אחרת ותגובה אחרת, בתוך עצמכם. בהתחלה, זה לא קורה לעתים קרובות, אבל הביטוי שלו יגדל בתדירות ובמשך, ככל שתבינו את עצמכם יותר לעומק. אל תנסו לשחרר אותם באופן מלאכותי ובאופן רצוני.

זה לא יעבוד. ברגע שאתם מנסים לעשות זאת, אתם שוב משתמשים בכלים של המיינד והרצון, בתחום שבו הם לא יכולים להיות מוצלחים ופונקציונליים.

מבין שני תחומי החשיבה הללו, כלומר האינטלקט השטחי והעצמי האמיתי, האינטלקט יכול להיות מכוון, ניתן לתמרן אותו ולשלוט בו על ידי הרצון; העצמי האמיתי לא יכול. העצמי האמיתי הרבה יותר אינטליגנטי, הרבה יותר בטוח והרבה יותר אמין. הוא תמיד מועיל. אתם אף פעם לא צריכים לעשות בחירה. זה פשוט קיים כאמת האחת והיחידה, ללא כל שאלה או ספק. שאלות וספקות הם חלק מהאינטלקט השטחי. אבל העצמי האמיתי הוא התוצר, התוצאה שנולדה בכם דרך ההבנה שלכם וקבלת עצמכם כפי שאתם בְּמִקְרָה עכשיו. כאשר אתם מקבלים את המציאות של המצב האמיתי שלכם עכשיו, העצמי האמיתי יכול להתבטא.

איכות מהותית של העצמי האמיתי היא שהוא מגיב לעד בדרכים חדשות לכל חוויה והיבט של החיים. הוא אף פעם לא נשלט על ידי העבר. לכן, הדרך שלו לחוות את החיים היא נוקבת כמו של ילד. אבל כאשר המיינד הניתן להשפעה יצר דימוי מתוך חוויה, אֶבֶן את החוויה החד-פעמית הזו לחוק ולדין כלליים, אזי יכולתכם הנוכחית והעתידיה לחוות את החדש מוגבלת על ידי הקשר שלה לחוויה העבר. הרעננות יוצאת מזה, ולעתים קרובות אפילו האמת, כי להווה אין, במציאות, שום דמיון לעבר, או שלא היה שום דמיון אם לא עיצבתם את זה לפי הדימוי שלכם.

אולי עכשיו תבינו טוב יותר את מה שבדקנו ועבדנו כל הזמן הזה. הדרך היחידה למוסס חוויות עבר שטבועות עמוק במיינד המודע או הלא מודע שלכם ולשחרר את עצמכם מהמבנים המגבילים והשגויים של המיינד, היא להיות מודע להן, להתבונן בהן ולהבין אותן במלוא היקפן והעומק שלהן. זה יכול להיעשות רק אם אתם באמת מוכנים להתמודד עם עצמכם בגילוי לב מוחלט, ולוותר על כל ערגה למה שאתם צריכים להיות, בניגוד למה שהינכם. אני חוזר: זה לא יכול להיעשות אם אתם מטיפים מוסר לעצמכם. מוסר עצמי מתמשך, שמתרחש לעתים קרובות בדרכים עדינות, נכלוליות, נסתרות, מונע מכם להבין את מה שגורם לאומללות בחיים שלכם. האומללות תמיד היא תוצר עצמי; זה אף פעם לא מגיע מבחוץ, לא משנה כמה זה נראה כך על פני השטח.

לעתים קרובות, אנשים בעצם מוכנים להיכנס למחצית השנייה של המחזור, מתקרבים לסף המצב של להיות במודעות, אך הם מתנגדים לצמיחה האורגנית אל המודעות, על ידי החזקה מלאכותית בהדגשת יתר על המיינד, האינטלקט והרצון החיצוני. הם מאמינים שהם יכולים להגיע לצמיחה ולחוות את העצמי האמיתי על ידי ריסון הרצון, על ידי עשיית מניפולציה למחשבה, על ידי הטלת משמעת על הרגשות. כאשר הם משיגים מצב זמני של שלוה לא יציבה, הם מאמינים בקלות שהם בדרך הנכונה. אבל כשהמציאות הפנימית שלהם הבוערת באש חנוקה משבשת את השלוה הכוזבת הזו, הם מתייאשים.

אילו רק הייתם מרפים מהניסיון לעמוד באידיאלים שאתם מבפנים עדיין לא מוכנים אליהם, לא הייתם משתמשים לרעה בכלים של האינטלקט והרצון, ביצירת חסימות נוספות. אילו רק יכולתם לייחס חשיבות פחותה למושגים מאשר למה שאתם באמת מרגישים, לא הייתם מטשטשים את התכשיט של העצמי האמיתי. כולכם נאחזים בכלים האלה כי אתם מרגישים לא בטוחים בלעדיהם. אינכם סומכים על עצמכם להיות ללא כללים, חוקים, מושגים ואידיאלים מבחוץ. ללא הידיעה מה נכון וטוב, אתם חושבים באופן לא מודע שאינכם יכולים להרפות מהסטנדרטים הניכפים, תוך התעלמות מהעובדה שאם רק הייתם מסתכלים על עצמכם כפי שאתם באמת, לא היה

לכם ממה לחשוש. כדי לעשות זאת, הייתם צריכים לראות תחילה שהכפייה מלמעלה אכן קיימת; ושנית, לקבוע מדוע זה קיים. אז תראו שהצורך בביטחון משחק כאן תפקיד. אבל להיאחז בביטחון לא יכול להביא את העצמי האמיתי לכדי היווצרות. אם תעקבו אחר הליך זה, צעד אחר צעד, לא תחסמו את הצמיחה שאתם מוכנים לה מטבעכם.

אל תנסו לכבות בכוח את הדגשת היתר של האינטלקט והרצון החיצוניים. השתמשו בהם דווקא כדי לראות ולהבין מה יש בכם, ולקבל את עצמכם בלי להטיף מוסר. אל תתעלמו מהכלים הללו, אלא השתמשו בהם כדי לגרום בעקיפין לתהליך המתמיד של ההתחדשות וההיווצרות מחדש, החוויה הישירה של ספונטניות יצירתית שרק העצמי האמיתי יכול לתת.

מה שאתם מוצאים בתוכם עשוי בהחלט להיות זהה לסטנדרטים הניכפים שאימצתם מבחוץ. ובכל זאת יש עולם של הבדל בין השניים. רק מה שיוצא בְּאֵמַת וּבְתַמִּים מעצמכם הוא בעל ערך. אינכם יכולים למצוא את מה שבאמת נמצא בתוכם, מאחורי כל הדפוסים והדימויים ההרסניים, אם אינכם מוכנים לוותר על המושגים הניכפים, האינטלקטואליים, וכך להסתכל על עצמכם עירומים. לא משנה כמה נכון היה רעיון בעבר עבור האדם שחווה אותו, האוטנטיות של החוויה הולכת לאיבוד כאשר מחשבות ופעולות חוזרות על עצמן בצורה מכנית.

מה שאני אומר כאן זו חוכמה ישנה, והרבה ממנה כבר אמרתי בעבר. אבל מעט מאוד מזה הובן באמת. אז אני מנסה עכשיו להגיד את זה שוב במילים אחרות. השלב שרוב החברים שלי מתקרבים אליו כעת מצריך את המודעות לכל מה שאמרתי הערב.

ועכשיו לשאלות שלכם.

שאלה: בעבודה שלי על עצמי גיליתי שבגלל שאני צריך להצדיק את עצמי על מה שאני עושה, אני גם מגנה את עצמי. אני מבין שזהו מנגנון הגנה שקשור למסקנות שגויות ולדימויים שלי. אני בסוג של בלבול רגשי שהפכתי לאינטלקטואלי. האם תוכל בבקשה להציע גישה לבעיה זו של הצדקה עצמית וגינוי עצמי?

תשובה: כשאתה מודע להצדקת עצמך, שאל את עצמך מדוע אתה עושה זאת. האם מישהו יצדיק את מה שהוא לא מרגיש שצריך הצדקה? אם אתה מרגיש שמה שאתה עושה צריך הצדקה, אז אתה חייב לגנות, או לשפוט, או להטיף מוסר. באמת לא יכולה להיות הצדקה ללא הטפת מוסר. ואז שאל את עצמך בבירור, מה בדיוק אתה מגנה ולמה אתה מגנה את זה. קל יהיה לראות שאתה מגנה לא בגלל ידע מולד, אלא בעיקר בגלל שהחברה והסביבה שלך מגנה; אז גם אתה עושה. כעת, ייתכן מאוד שאתה רוצה להיות בלי הנטייה הזו מכיוון שאתה מרגיש, מסיבות רבות, שתנהל חיים מלאים ומועילים יותר מבלי לנקוט בגינוי, אבל לפני שתוכל להיות מודע לרצון המולד שלך, אתה צריך להפריד את הרצון האמיתי שלך מהתלות שלך בדעת הקהל. ולאחר מכן, כדי לפתור את הבעיה שמעכבת את ההתפתחות המלאה שלך, תחילה עליך לקבל ולהבין את זה. אבל אתה יכול לעשות זאת רק אם אתה מפסיק להצדיק ולגנות את עצמך. אמרתי את זה כל כך הרבה פעמים, אבל זה תמיד נשכח. אתה לא יכול למצוא את האמת על קיומה של הבעיה שלך, כאשר אתה ניגש אליה בגישה של נכון מול שגוי, טוב מול רע.

עצם העובדה שאתה רוצה להיות בלי הבעיה שלך לא תביא אוטומטית הצדקה וגינוי. זה קורה רק כאשר אתה רוצה לעמוד בסטנדרטים ואידיאלים הניכפים עליך; אתה עושה את זה כי אתה לא יכול לקבל את עצמך כפי שאתה עכשיו, ורוצה כבר להיות שונה. אתה בורח ממה שאתה, מה שמונע ממך להתגבר על הבעיה שלך. זה קורה אם אתה מקבל את זה כחלק מעצמך. כשאתה מקבל את זה במלואו, אתה כבר לא מצדיק או מגנה, כי וויתרת על הסטנדרטים האידיאליים ולכן החיצוניים.

אם מישהו רוצה משהו, ואינו עומד בסטנדרטים חיצוניים ורעיונות שגובשו מראש, לא יהיה צורך בהצדקה עצמית ובגינוי אם הצלחה לא ממשמשת ובאה. נניח שמישהו רוצה לכתוב, אבל לא יכול. עצם המשאלה לא תגרום לגינוי עצמי. עם זאת, אם החברה הייתה מכריזה שכל מי שאינו כותב מבצע פשע או שהוא נחות, אזי, בנוסף למשאלה הפשוטה לכתוב, אדם זה יתחיל להוקיע את עצמו ולכן יתחיל להצדיק, להרחיק את העול של הגינוי העצמי. מציאת תירוצים והסברים יהוו כיסוי לגינוי העצמי.

כעת, הפרד את שני ההיבטים הללו. הִיָּה מודע לתלות שלך בדעת הקהל. גלה מדוע אתה רוצה לפתור את הבעיה שלך. אז שים לב שבכל פעם שאתה מסתכל על הבעיה, אתה מגנה ומצדיק. ככל שתהיה מודע יותר, כך תצדיק ותגנה פחות. זוהי תחילת ההבנה. ככל שאתה מודע ומבין את הטפת המוסר העצמי וההצדקה העצמית שלך, הם מתמעטים על ידי פעולת ההתבוננות בהם. הבעיה תיפתר על ידי פעולת הבנתה והתבוננות בעצמך. אבל פתרון הבעיה לא יכול לבוא לפני שהתלות שלך בדעת הקהל מוקרת מהדרך.

כל כך הרבה אומללות נגרמת מהצורך הכפייתי לעמוד במה שאתה חושב שקיים. אם לא היית יודע על הסטנדרטים החיצוניים האלה, לא היית אומלל. אומללות נובעת לרוב מהשוואה, ולכן היא אינה אמיתית. קח דוגמה פרימיטיבית: הבה נניח שחלק מהאנשים עניים; הם לא רעבים, אבל יש להם פחות מאשר לשכניהם. אם כולם היו חיים כמוהם, הם לא היו אומללים, אבל בגלל שלאחרים יש יותר הם סובלים. האם זו אומללות אמיתית? אם זה לא כך, אז זה מגיע מהמיינד, מרעיונות ניכפים, מהידע החיצוני; ולכן זה מוביל הרחק מהעצמי האמיתי. ייתכן וכדאי מאד לשקול להסתכל על האומללות שלך מנקודת מבט זו. למרות שחלק מהצרכים האמיתיים שלך אולי לא יסופקו, תראה שהאומללות שלך מחמירה על ידי השוואת עצמך לאחרים. הפחתת הדחף והכפייה להשוות תשאיר את המשאלה האמיתית חופשית ותאפשר לך להיות פתוח להבנת החסמים.

לא ניתן להבין ולהמיס את המצב שעלול לגרום לך באמת להיות אומלל, כל עוד אתה מונע על ידי אמות מידה ניכפות. כל עוד בושה וגאווה גורמים להטפת מוסר ולהצדקה, אתה לא יכול להתעלות על הבעיה כי אתה לא יכול להבין אותה. אם כך, הסתכל על כל זה בצורה רגועה ללא חיפזון ודחף להתגבר על זה מיד.

שאלה: התרשמתי שהמיינד הוא הבונה, אבל לפי מה שאתה אומר, נראה לי שהרגשות הם הבונים. האם אני מְדַיֵּק?

תשובה: שניהם בונים. שניהם יכולים להיות בונים למשהו מועיל או הרסני. אם הם משמשים למשהו שהם לא מתוכננים עבורו אורגנית, אז הם יהיו הרסניים. אם המיינד רוצה לבנות מצב רוחני, להסתיר את הרגשות הממשיים, זה הרסני. אם המיינד יבנה על מה שהוא מגלה על העיוותים שלו, הוא יהיה מועיל. רגשות שאתה מודע אליהם, גם אם שליליים, אינם יכולים לבנות שום דבר הרסני. אבל רגשות שליליים לא מודעים

מחוייבים לבנות תוצאות הרסניות. רגשות חיוביים בונים תוצאות מועילות. אם המיינד משמש לבניית דברים חומריים, זה מועיל, כי לשם כך נועד המיינד. אתה צריך את המיינד כדי ליצור את הכוונה להסיר את מה שהוא בנה באופן שלילי. אין גבול קפדני בין מיינד לרגש. הם מתערבבים. גם מחשבה וגם רגשות יכולים להגיע מהמיינד. אזור אחר בהוויה שלך - העצמי האמיתי - מייצר סוג אחר של מחשבה וסוג אחר של רגש.

שאלה: ברצוני לשאול שתי שאלות, בקשר ליוגה. האם מה שאמרת הלילה זהה למה שיוגה מכנה "להיות המְרָאָה של המציאות?" כמו כן שהמיינד צריך להפוך ל"קוטל" של הנפש כדי להגיע למציאות?

תשובה: כן, זה אותו דבר, רק שמשתמשים בזה לעתים קרובות מאוד באופן שגוי. הוא משמש ככוח, כשהוא כופה ומפסיק משהו בכוח. אפילו המילה "קוטל" מרמזת על אי הבנה עמוקה ומצערת זו. משתמע בה תהליך שגוי. אם אתה מנסה להרוג את המיינד, זה יסתיר בלבד [את המיינד]. זה יכול להתמוסס רק על ידי תהליך של הבנה. הבלבול אינו מתבטל על ידי פעולה כוחנית של קריעה והסרה [של הבלבול]. זה רק גורם לך להדחיק את המודעות לקיומו של הבלבול. אבל אם מסתכלים על בלבול בלי כפייה, בלי חיפזון, בלי הטפת מוסר, בלי הכחשה, אז אפשר לקוות להבנה הדרושה כדי לצמוח. "הָרֵג" מרמז על כפייה, חיפזון, הטפת מוסר - כך שזו לא יכולה להיות הדרך.

האם רובכם בנתיב הזה לא חוויתם כבר את התופעה הזו? בכל פעם שאתם נתקלים בהיבט שאתם לא אוהבים וחסרי סבלנות להיפטר ממנו, הוא תמיד מופיע מחדש בצורה כזו או אחרת, במוקדם או במאוחר. אבל כאשר אתם מסתכלים על זה בשלווה, אתם מגיעים לרמה עמוקה יותר של הבנה, ולאט לאט, ההיבט הזה באמת מתחיל לאבד כוח והשפעה. בכל פעם שהוא עדיין מופיע שוב ואתם לא הופכים לחסרי סבלנות, אלא מנסים לזהות יותר על עצמכם מההתמדה של ההיבט הזה, אתם הופכים רגועים ושלווים; אבל לבטח לא על ידי "להריגה", שזו רק עוד מילה המתארת העברה במהירות הלאה. זה יכול לייצר רק הדחקה, והדחקה היא הונאה עצמית. אתם חושבים שאין לכם את זה כי אתם לא מודעים לזה. אבל לא נפטרים מכלום. כפייה מובילה רק להונאה עצמית ולאשליה.

על ידי איפשור להיבט לא רצוי להיות, לאפשר לו לצוף על פני השטח, אתם יכולים להתבונן בו וללמוד להבין אותו. זו הדרך היחידה, חברים שלי. הפסקה, כיבוי או "הרג" יהיו קיצור דרך, ואין קיצור דרך לצמיחה ולבריאות רוחנית ורגשית אמיתית. כאשר אתם נותנים לזה להיות שם, במודעות מלאה, אז זה מפסיק להיות, לאחר שההבנה העמוקה הגיעה אליכם.

אותם מורים רוחניים שהשמיעו את ההצהרות שציינת קלטו אמיתות מסוימות. אבל אני בספק אם כל מי שקלט וחווה את האמת יכול לתמוך ב"הרג". אלה שכן אימצו ניסיון של מישהו אחר, "מוכרים"/ משכנעים על פי התובנות שלהם. ייתכן גם, כמובן, שמתרגמים ואחרים משתמשים במונחים שגויים, והם מנסים לתת לעולם את מה שאדם אחד חווה. מושג כמו "הרג" מוביל רחוק יותר ממצב ההוויה האמיתי. עם זאת, הם עלולים להוביל למצב הזוי, דמיוני של הוויה.

הרוחות הגדולות של כל הזמנים אמרו, ויגידו, את מה שניסיתי לומר לכם מזה מספר שנים, מגישות ונקודות מבט שונות. הם אולי השתמשו במילים שונות, אבל המהות תמיד נשארת זהה. ישוע דיבר על לא להתנגד לרוח. לזה הוא התכוון: אם אתם מתנגדים לרוח, לבלבול ולעיוותים, אתם רק מסיעים אותם מתחת לאדמה. אם אתם

לא מתנגדים להם, אתם יכולים לזהות אותם. אוטומטית יש לכם את הענווה לא לנסות להיות יותר ממה שאתם, ובכך יש לכם את התנאי הבסיסי לגדול מעבר למידת הרוע ולהיוולד מחדש לתוך העצמי האמיתי שלכם. הסרה, כפייה, פעולה משמעתית, הרג, הם כולם צורות של התנגדות. כשאתם שופטים, אתם מתנגדים. כשאתם מצדיקים, אתם מתנגדים.

שאלה: מהי אם כן המשמעת העצמית הנכונה?

תשובה: אני מאמין שההרצאה הזו, כמו גם כל ההרצאה הקודמות, עונה בשפע על שאלתך. אחת הנקודות שאני מעלה שוב ושוב היא שפעולה משמעתית היא כוח, ולכן מסיטה את תשומת הלב מידיעה עצמית. הכוונה להסתכל על עצמך כפי שאתה, ולא כפי שאתה רוצה להיות, מובילה לידיע עצמי, כן. אבל משמעת מצביעה על כפייה, דיכוי, הדחקה ופעולה כוחנית - כל קיצורי הדרך, כל האשליות, כל האמצעים לחיזוק הדימוי העצמי האידיאלי.

כפי שאמרתי בהרצאה זו, אינטלקט, רצון ומשמעת נחוצים עבור הפעולות החיצוניות שלך, עבור החיים הפיזיים שלך, כדי למנוע מדחפים הרסניים להתבטא. אבל כשזה מגיע לצמיחת הישות הפנימית שלך, משמעת מזיקה מאוד. אם אתה מטיל משמעת על המחשבות והרגשות שלך, אתה מכריח אותם להיות משהו אחר ממה שהם. אם אתה מתכוון שוב ושוב להסתכל על עצמך באמת, זו לא משמעת. זו כוונה שאתה מיישם ומשלים. אם אתה משתמש ברצון שלך למטרת "אני רוצה להכיר את עצמי", זה טוב, מועיל ומציאותי. אבל כשאתה משתמש ברצון שלך כדי להיות משהו שאתה עדיין לא, איך זה יכול להיות אמיתי? אם אתה מסתכל על עצמך ברוגע בלי להטיף מוסר, בלי להצדיק, בלי להתלונן או להתרעם, אז אתה לא מטיל משמעת על עצמך. אתה פשוט מסתכל על מה שיש. האם אתה מבין?

שאלה: אני לא יודע איך אדם יכול לחיות בלי משמעת עצמית.

תשובה: זה משהו אחר לגמרי. הבהרתי את זה כל כך בהרצאה הזו, כמו גם בהרצאות הקודמות, לצורך העניין, שאני מאמין שאם תקראו שוב ברוגע את מה שאמרתי ותפתחו את המינד שלכם, תבינו למה אני מתכוון. כמובן שלנשמה הבוסרית יש הרבה דחפים הרסניים שניתן לבדוק רק על ידי משמעת עצמית. אבל אני לא מדבר על זה. אני מדבר על החיים הפנימיים; על צמיחה מתוך הדחפים המאוד הרסניים האלה. אני מדבר על הולדת העצמי האמיתי, של האהבה. האם אהבה יכולה להיווצר על ידי משמעת, על ידי פעולה של רצון? האם תהליך יצירתי כלשהו יכול להיווצר על ידי משמעת? האם אתה יכול להיות אדם טוב על ידי הטלת משמעת? בוודאי שלא. אתה מבין קצת למה אני מתכוון?

שאלה: יש הרבה דרכים שונות למשמעת, וזה לא מה שחשבתי. התכוונתי לתיעול.

תשובה: למה אתה מתכוון בתיעול?

שאלה: תיעול של רגשות.

תשובה: כשאתה מתעל את הרגשות שלך, אתה מאלץ אותם לרוץ לפי מה שאתה מחליט עם המינד שלך. האם זה אמיתי? האם זה יכול להוביל למציאות? כשאתה לא מוגן ולא אומר להם איך לרוץ, לא מתעל אותם, הם ירוצו כמו שהם - ואתה תתאכזב כי

חשבת שהפעולה המישמעית שלך של תיעול הפכה אותם למה שאתה רוצה שהם יהיו. הפכה אותך למה שאתה רוצה להיות. אבל אתה לא. אם היית משתנה באמת, לא היית צריך לתעל שום דבר. הרגשות שלך היו זורמים באופן אוטומטי בצורה מועילה. ברגע שאתה צריך לתעל אותם, אתה לא סומך עליהם ובצדק, כי הם עדיין לא בשלים. איך הם יכולים להתבגר על ידי תיעול? האם אתה מתעל אורגניזם חי כלשהו, גוף צומח? אם היית עושה זאת היית משבית אותו. וזה מה שקורה לרגשות אם הם מתועלים. הם עשויים כלפי חוץ "להתנהג היטב", אבל זה לא אומר שהם צמחו מהמצב הלא בשל.

דיברתי על זה ארוכות בעבר שאני ממש לא צריך לחזור על זה כאן. אני רק רוצה להוסיף את זה: רגשות מתועלים הם רגשות שליליים שעברו מניפולציה. רק אם תשחרר אותם, תוכל לשנות אותם באמצעות ההבנה שלהם. באופן מולד, הרגשות שלך מועילים, אבל איך אתה יכול להגיע אליהם, כל עוד אתה לא מבין את העיוותים השליליים שלהם? על ידי תיעול הרגשות שלך, ובכך את עצמך, איך אתה יכול להיות חופשי? עצמיות היא חופש. משמעת ותיעול מרחיקים מחופש.

שאלה: אם אדם נמצא במצב של הוויה, שהוא העצמי האמיתי, ומתפקד ברמה חיובית, ואז מגלים מגמה נירוטית ברמה עמוקה, נראה שהעצמי האמיתי נעלם. למה אי אפשר אז להמשיך באף עבודה יצירתית?

תשובה: יצירתיות נובעת מהעצמי האמיתי. כדי להיות לגמרי העצמי האמיתי שלך, צריך הרבה מאוד הבנה, התבוננות. עם זאת, הבנה והתבוננות אלו נקטעות ללא הרף על ידי ההרגל המושרש שלך להסתיר, להטוף מוסר ולהצדיק. אולי הצלחת פעם אחת, אבל אז אתה שוב שוכח, ובפעם הבאה שאתה נתקל באזור מעורר, אתה שוב מדחיק, שופט ומתרחק ממה שיש.

זה הקושי שצריך להיות מודע אליו כדי לקבל על עצמך את ההרגל של להסתכל, לראות ולנסות להבין תוך הישארות חופשית לחלוטין מכל הרעיונות הקדומים. אולי גם חווית העבר של העצמי האמיתי גורמת לאדם לקחת את זה כמובן מאליו, לחשוב שזה יהיה שם שוב בדיוק כמו קודם, ולשאוף להשיג את זה שוב. אולם החתירה היא ההיפך הגמור ממה שמוציא את העצמי האמיתי. לא ניתן לשכפל את ניסיון העבר בצורה ישירה. אבל אופן ההתנהלות שלך - כלומר להיות משוחרר מהדחקה והנכונות לראות בשלווה וללא שיפוט את מה שיש, בלי למהר - זה יכול לחדש את החוויה.

העצמי האמיתי שלך מכוסה על ידי שכבות כוזבות של כפייה. יכול להיות שהתחלת להסיר אזור אחד, ובכך הגעת לרמה מסוימת, אבל אזורים אחרים עולים עכשיו על הפרק. כאן יש לבצע את פריצת הדרך מחדש על ידי אותו תהליך. לאחר שחווית את החוויה הזו של העצמי האמיתי כמה פעמים, זה יעניק לך כוח גדול. אבל אל תצפה, עדיין, לקבל את זה כל הזמן. לציפיות כאלה תהיינה השפעה שלילית מאוד.

שאלה: אבל מה אם אתה עוסק בעבודה יצירתית ואז פתאום, אתה לא יכול לעשות את זה יותר?

תשובה: זה בגלל שעדיין יש בך חסימות מסוימות שלא הבנת עד הסוף. כשהשגת את החוויה של העצמי האמיתי עדיין לא ציפית לזה. בגלל שזה בא בלי הזמנה, בשוגג, כביכול, הייתה לך הגישה הנכונה. בלעדי זה, החוויה הזו שוב אבודה. במקום זאת, יש ציפייה ולכן עשיית מאמץ גדול ממה שיש.

שאלה: דיברת על סטנדרטים ניכפים. כיצד עלינו לחנך את ילדינו? בשלב זה, כל סטנדרט שאנו נותנים לילדינו הוא ניכפה.

תשובה: ובכן, יקירי, זה פרק שהולך רחוק מדי בשביל לקבל תשובה עכשיו. כל מה שאני יכול לומר הוא שהחינוך האנושי, בשלב זה, הוא כל כך שגוי. זה יכול להיות הרבה יותר מועיל אם ניתן היה לחנך את הילד לפי תורות כמו זו. אם היו מטפחים אצל הילד ידע עצמי והבנה עצמית, והתמודדות כנה עם מה שיש, לא היה קונפליקט בין שתי חלופות לא מספקות: או שחרור כל הדחפים ההרסניים, או כליאת הרוח החיה של האמת למען התנהגות נכונה. אפשר היה לעודד את הילד מההתחלה להתפתח פנימה על ידי התמודדות עם האמת. סטנדרטים חיצוניים, ניכפים, היו רק מבנה עבור אלה שאינם מסוגלים עדיין לכוון את התנהגותם לפעולות מועילות.

מכיוון שהחינוך נמצא כל כך הרבה מאחור ממה שהוא באמת יכול היה להיות כבר בזמן הזה, חוקי המוסר הופכים לשוט ולכלא, כך שהרוח החיה של האהבה לא יכולה לצמוח. אני חושב שייקח זמן עד שהאנושות תשנה את מערכת החינוך, למרות שכבר נעשו כמה התחלות מהוסות. אולי קודם רק בבתים בודדים, על ידי מורים בודדים, אבל בהדרגה השינוי יהפוך לכללי. עד למועד כזה, הרבה יותר אנשים יצטרכו למצוא את עצמם באמת ובמציאות, במקום להעמיד פנים שהם משהו אחר. רק כך ניתן להסיר בלבול, כאב וסבל. רק כך יכול אלוהים להיווצר. אור, אהבה, שמחה - כל אלה הם תוצאה של האמת; לא אמת הנמצאת הרבה מעבר למצבך, אלא אמת כפי שהיא נמצאת כעת בתוכך.

ברכות לכולכם. יהי רצון שהמילים הללו ישקעו פנימה, וגם אם ההשפעה היא קטנה, הן יעזרו מאוד. תחשבו ותרגישו את המילים האלה. רידפו אחר מחשבות אלו בעצמכם כדי שתוכלו לקבל אותן כאמת. הפרידו את עצמכם מרעיונות שאתם נאחזים בהם רק בגלל שעשיתם זאת במשך זמן רב, ומשום שאתם עדיין נאבקים נגד הכרת עצמכם כפי שאתם עכשיו. כל זה אינו מביא דבר מלבד עימות. תבורכו, חבריי, כולכם. הֵיו בשלווה. הֵיו 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.