

הרצאת המדריך מס' 147 | 4 בנובמבר, 1966

שלום רב, חבריי היקרים. מי יתן והרצאה זו תהיה לעזר ולהשראה לכל אחד מכם. בדיון זה אני רוצה במיוחד להדגיש את הקשר בין טבע החיים לטבע האדם, שכן יש קשר ישיר מאוד בין השניים. הזכרתי את זה לא פעם; זה לא חדש לכם. עם זאת, מעט מאוד אנשים מבינים באמת את מלוא המשמעות של הקשר. על פי תפיסתם שהחיים הם ישות בפני עצמם, היא (התפיסה) כל כך מבולבלת וכל כך זרה לאישיותם הפנימית, עד שהם מרגישים שהם מתמודדים עם תופעות לא קשורות, כאשר מסתכלים על האישיות שלהם, על המושגים שלהם, על רגשותיהם או על היעדרם, ועל האופן שבו החיים נפרשים עבורם.

הבה נדון תחילה בטבע החיים מנקודת מבט מוחלטת, כמו גם מנקודת מבט יחסית. אם כבר מדברים על החיים, למה אנחנו באמת מתכוונים? משך השנים שמעבירים על הפלנטה הזו? או הפלא לחיות כאחד בין שאר האורגניזמים הקיימים? האם אנו חושבים על החיים כבעלי משמעות או מטרה מסוימת, כפי שהניחו הפילוסופים או הדתות השונות? או שאנחנו רואים את החיים כמטלה שצריכים לעבור כמיטב יכולתנו? האם החיים בעצם נוחים? או שזה כוח עיון, הפועל נגדכם, שמפניו אתם צריכים להתגונן? או, לבסוף, האם החיים ניטרליים ושווי נפש? מה מזה נכון?

כעת, החיים הם כל אלה, חברי, במישור יחסי. כלומר החיים יתבטאו בדיוק כפי שאתם מאמינים ותופסים אותם, ללא קורטוב של שוני. אם חווית החיים שלכם והמושגים המודעים שלכם נמצאים בשונות, זו הוכחה לכך שהמושגים הלא מודעים שלכם חייבים להתאים לניסיון החיים שלכם בפועל. לא יכול להדגיש את זה בצורה מספיק נחרצת, כי זה מִיֶּפֶה כל הזמן. שום דבר לא יכול להיות קנה מידה טוב יותר למושגים, לגישות ולרגשות האמיתיים שלכם מאשר איך החיים החיצוניים שלכם באים לידי ביטוי בכל תחום נתון. ברגע שמתבססת ההתאמה בין המושגים והתחושות הלא מודעים עד כה לבין חווית החיים הגלויה, אתם קרובים הרבה יותר לגרעין החיים בתוכם. אתם כבר לא מתחבטים בבורות ובניכור, מאמינים שהחיים ואתם הם שני גורמים נפרדים, לא רואים כיצד חייכם הם השפעה ישירה של הרגשות והעמדות שלכם, שבתורם, הם סך השכנועים הסודיים שלכם לגבי החיים.

לגלות את הסתירה/ אי ההתאמה בין האמונות המודעות והלא מודעות שלכם, חייב להיות תמיד הצעד הראשון בכיוון אל עצמיות מלאה. טבעם היחסי של החיים הוא אפוא ניטרלי: החיים עצמם מורכבים מחומר רב עוצמה, יצירתי ובר השפעה, שניתן לעצב ולרקוע בהם בדיוק כמו חומר הנשמה, שכן, למעשה, הם זהים. מכאן שכאשר אדם משוכנע שהחיים עצמם הם דבר קבוע ובלתי ניתן לשינוי, החיים חייבים להתברר ככאלה בדיוק עבור האינדיבידואל הזה. זו אינה המציאות המוחלטת של החיים; זו המציאות היחסית של האינדיבידואל המסוים הזה. מיותר לציין שזה לא חל רק על ההגדרה הכללית של החיים, אלא גם על כל אמונה מסוימת בחיי היומיום המעשיים של האדם. הגבולות שאדם רואה חייבים להיראות אמיתיים. לכן הכללים שאדם קובע, או עוקב אחריהם באופן עיוור, מוצאים את אישורם. אולם ברגע שאדם מגלה שהגבולות או הכללים הללו אינם חוק בלתי ניתן לשינוי וניתן לפקפק בהם, הגבולות נסוגים ומוצגים חוקים חדשים, על פי האמונות החדשות.

מהו הטבע המוחלט של החיים, בניגוד לטבעם היחסי, הניתן לעיצוב? התשובה תתברר כאשר תהרהרו בה, או ליתר דיוק תחושו אותה, עד לעצם מהותה. מכיוון שחומר החיים ניתן כל כך לעיצוב, הטבע המוחלט של החיים חייב להיות בלתי מוגבל כמו טווח התודעה. מכאן שהחיים הם בלתי מוגבלים באפשרויותיהם לטוב, להתפתחות הדרגתית, לחוויה עשירה וגדולה יותר. היא אינה בלתי מוגבלת באפשרויותיה לרוע, שכן הגבול נקבע כאשר החיים נפסקים - או נראים כנפסקים. האולטימטיבי המפחיד הוא תמיד אי-חיים. אין דבר מעבר לאי-חיים. הגבול הזה של אי-חיים יכול להתקיים רק במישור היחסי, לעולם לא במישור המוחלט. במישור המוחלט החיים הם חיים, ולכן הם לא יכולים להיות אי-חיים.

אז ממה שהאנושות הכי חוששת זה תמיד מאי - חיים, בצורה כזו או אחרת. נחזור לזה מעט מאוחר יותר. הבה נתעכב לעת עתה על טבעם של החיים במישור המוחלט. התודעה האנושית אינה מסוגלת לתפוס את האפשרויות הקיימות לטוב, להתרחבות, להתפתחות הדרגתית, להנאה. ההיקף האנושי פשוט מוגבל

מדי בשביל זה. רק אותן צורות תודעה שהתפתחו מעבר לטווח האנושי ושחווית החיים שלהן גדולה יותר, רחבה יותר, עמוקה יותר ומלאה יותר, חסרת גבולות בחוויה יצירתית ובשמחה, יכולות לאמץ את הנופים הבלתי מוגבלים ואת המושגים היותר רחבים.

עם זאת, רוב המושגים האנושיים ניתנים להרחבה הרבה מעבר למצבם הנוכחי, כך שהחוויה האנושית יכולה להיות עשירה לאין שיעור ממה שהיא. כאשר בני אדם סובלים מאי שביעות רצון וממתח פנימי הם, ביסוד, עושים זאת תמיד כי הם חשים באופן עמוק שאפשר להתרחב יותר ממה שהם מצילים עבור עצמם. ולעתים קרובות מדי, החיפוש שלהם הולך בכיוון הלא נכון.

הבה נפנה כעת למקום שבו ניתן להרחיב את האופקים לפי הפוטנציאלים של כל אחד מכם ההולך בנתיב זה, כדי שחייכם יוכלו להפוך לעשירים ומלאים יותר. כדי לאפשר את זה, הרגשות שלכם חייבים להתעורר. בעבודה זו, ובהרצאות אלו, דנו לא פעם בסוגיית הרגשות מזוויות שונות. אבל עד כמה קשה מאוד לבני אדם אפילו למצוא את האזור העדין והנסתר שבו הם מונעים את הזרם הטבעי המלא של הרגשות, שבו הם מקהים אותם בכוונה. בדרך כלל קל יותר להיות מודע לחוסר יכולת לכאורה להרגיש יותר, אם כי, בהתחלה, גם זה עשוי להיות מכוסה ברגשות מזויפים.

לאחר הסרת השכבה השטחית הראשונה - ואנשים רבים אפילו לא רוצים לעשות זאת - אתם נתקלים בעצב על חוסר הרגשות ה"אמיתי". אתם מרגישים כמו נכה ששונה מאחרים, שנולד עם פחות יכולת לרגשות עשירים וחמים. אבל זה אף פעם לא כך, ותמיד ישנה רמה נסתרת יותר, שבה קהות חושים מבוססת בכוונה רבה. כאשר הדבר נחשף לבסוף, אכן התקדמתם היטב בדרככם.

הקהית החושים המכוונת מתרחשת מכיוון שאתם מאמינים שהחיים הם האויב שלכם, והרגשות המאשרים את החיים שלכם יערבו אתכם עמוקות עם האויב המפחיד הזה. על מנת להימנע מכך, יש לקטום את הרגשות, לאלץ ולעכב אותם. עם אנשים מסוימים זה נכון בהיבטים מסוימים בלבד, בעוד שהם חופשיים אצל אחרים ומוצאים הרמוניה בין רגשותיהם הספונטניים וללא הפרעה ובין החיים. עם אחרים, זה נכון כיחס כולל לחיים. יהיה המקרה אשר יהיה, המצב הפרדוקסלי המופרך הבא מתעורר בנפש האדם.

תם פוחדים מהחיים כמו מאויב. זה לוקח מכם את החיים. מכיוון שהרגשות מאששים את החיים באופן טבעי, הרגשות שלכם הופכים גם לאויב שלכם. כתוצאה מכך, אתם ממשיכים להמית אותם ומקימים בכוונה אי-חיים, מתוך פחד ממקום של אי-חיים. כמו בכל נושא בנפש האדם, תפיסה שגויה זו חייבת להביא את אותו היבט שממנו חוששים ומנסים להימנע ממנו. ההגנה מפני תפיסה מוטעית אימתנית חייבת להיות מוטעית כמו התפיסה המוטעית עצמה: שהחיים, כמו גם הרגשות, הם כוחות עוינים שאתם צריכים להישמר מפניהם. הרגשות הטבעיים תמיד מאשרים חיים, מגיעים החוצה אל מעבר, משמחים וכך גם מהות החיים, ללא הפרעה מרעיונות כוזבים. כל מי שמתבונן בילד יכול לראות את האיכות הטבעית הזו של יציאה משמחת החוצה והתלהבות עצומה. רק כאשר מתעוררים כאב, תפיסה שגויה ופרשנות שגויה של כאב, הזרימה הטבעית מוסטת או נעצרת כליל.

כפי שהחיים הם תוססים במהותם, כך גם הרגשות. כפי שהחיים הם חיוביים במהותם, כך גם הרגשות. כפי שהחיים הם ביסודם עשירים ומעורבים, כך גם הרגשות הטבעיים כאשר לא מתעסקים בהם. שם המתאם המידי ברור. בה במידה שאנשים מרשים לעצמם להרגיש בכל תחום נתון בחיים, הם חסרי פחד, בוטחים וחיוביים, ובה במידה שהם כרוכים בעצמם עם הווייתם הכוללת, מביאים את ההיבטים החיוביים והבונים ביותר של אישיותם לידי ביטוי במצב, הניסיון שלהם בתחום המסוים הזה יהיה משמח וחיובי בהתאם.

כאשר אתם מפחדים מהחיים כי אתם חושדים שהם נגדכם, אתם ממשיכים להקהות את רגשותיכם. כפי שאמרתי בעבר, אתם מפחדים מהחיים כי אתם מפחדים מאי-החיים. אם מנתחים את הפחד העירום מ, זה באמת פחד מההיפך שלו. לא פעם הזכרתי שאנשים החוששים מהחיים חייבים לפחד מהמוות, ולהיפך. אבל כל חשש, מלבד המוות, כאשר אתם באמת מנתחים אותו, תמיד מסתכם בהשמדה אישית, צורה אישית של אי-חיים. אולי אתם חוששים משלילת כבודכם, מערככם המהותי; או אולי משלילת משאלות. המשאלות המקוריות שלכם הן תמיד לחיות גדולה יותר. למרות שהצורה שמשאלות אלו לובשות בישות לא בשלה עשויה להיות מזיקה ובלתי ניתנת למימוש, המהות שלהן תמיד נשארת שלמה וניתנת למימוש, בתנאי שטורחים לגבש אותה. כל פחד הוא למעשה ההפך מהחיים, בצורה כזו או אחרת.

המאבק בין קבלה של ופחד מהחיים מתרחש כמעט בכל אדם על הפלנטה הזו. רק הרמה משתנה. ישנם אנשים נדירים שעבורם המצב המוזר/ המגוון והטרגי הזה הרבה פחות נכון מאשר עבור האדם הממוצע, אבל זה עדיין חייב להתקיים במידה שולית; אחרת, האינדיבידואל הזה לא ילבש צורה אנושית. התודעה לא תחפש את הביטוי המסוים הזה.

כשתעמיקו מספיק בעבודת החיפוש העצמי שלכם, חבריי, במוקדם או במאוחר תגלו היכן אתם מעכבים. איפה, במקום לאשר את החיים ואת רגשותיכם, ובמקום להתרחב עם הרגשות שלכם אל החיים, אתם שוללים את החיים ואת הרגשות שלכם ונסוגים מהחיים, מהרגשות שלכם, וכתוצאה מכך מאבדים איתם קשר. אתם לא מרגישים בבית בחיים שלכם. אתם מרגישים חרדה, נרדפים, לא בנוח. שלילת החיים, שלילת הרגשות ושלילת העצמי הם כולם אותו דבר. ומכיוון ששלילה מרמזת על אי-חיים, מתערר פחד. מתוך פחד ממשיכים לעשות את אותו הדבר שמחמיר את מצב הלא-חיים והאי-עצמי.

כאשר אתם מוצאים את התחומים האלה בתוך עצמכם, עשיתם צעד גדול שמוביל אתכם ישירות חזרה לתוך עצמכם. ניתן לנצל לרעה את האפשרויות הרבות הקיימות על פני כדור הארץ הזה לדאגה אנושית ולפילוסופיות, כדי להימנע מלהתמודד עם המקום שבו אתם, ורק אתם, מתכחשים לחיים. לעתים קרובות הימנעות כזו קיימת באמונות המודעות של האדם. אבל לעתים קרובות, היכן שהחוויה האנושית מצריכה את החירות הישירה והספונטנית ביותר של רגשות, כאשר השמחה והמעורבות הם המידיים והפחות ניתנים להמשגה, אתם מתנגדים לראות את ההתרוששות שלכם, כך שאינכם מסוגלים למצוא את השכנוע העצמי לבלימה ולהיעצרות. מבורכים הם אלה אשר מודעים למה שהם מפספסים בחיים וממשיכים לתקן את המצב.

באיזה תחום בחייכם אתם מתכחשים לחיים? איך אתם עושים זאת? באיזה אופן מתבצעת ההכחשה? באופן מוזר, זה נראה כואב להודות בהכחשות כאלה, עד שהגעתם לראייה הכוללת של עצמכם. ברגע שאתם באמת יכולים לראות את עצמכם בתהליך השלילה הזה, אתם כבר בתהליך מאשר יותר, כי אתם כבר לא משלים את עצמכם לגבי עצמכם.

כדי להימנע מלראות את שלילת האני, שלילת הרגשות והחיים, אתם מייצרים עצמי כוזב, רגשות כוזבים, ולכן, חיים כוזבים. זו הסיבה שאנשים שיודעים על הקורלציה בין העצמי והחיים, המושגים והחוויה של האדם, תוהים לעתים קרובות מדוע הניסיון שלהם משתנה כל כך מהמושגים המודעים שלהם.

מה שממשי מוכחש ומחליפים את השקר - זו התשובה. זה מסביר את הקונפליקטים הנובעים מהרגשות הכוזבים. זו הסיבה שקונפליקטים כנראה נוצרים כאשר האדם סומך על הרגשות. לעולם לא הרגשות האמיתיים מייצרים קונפליקטים. תמיד חייבת להיות הכחשה של משהו בעצמי וביחסים בין העצמי, החיים או הזולת.

רגשות כוזבים נוצרים כי שום דבר אינו מפחיד כמו קהות חושים. למרות שיצרתם את הקהות כדי להגן על עצמכם מפני סכנות החיים לכאורה, אינכם יודעים זאת ואתם נאלצים להמשיך ולהקהות את רגשותיכם האמיתיים. אתם מפחדים להעיר את הרגשות שלכם בדיוק כמו שאתם מפחדים מהמוות שלהם. לאחר מכן, אתם ממשיכים ליצור רגשות כוזבים. רגשות כוזבים אלה מקבילים לאשליות אחרות - לגבי ההתפתחות הרוחנית שלכם, האופי שלכם, ההגשמה שלכם, הסבל שלכם, מצב האושר או האומללות שלכם, התגובות של אנשים אחרים אליכם. אז אתם מאמינים שהתגובות האלה טובות או גרועות ממה שהן באמת.

להיות מודעים במתכוון לכוונה להקהות רגשות, ולטווח העוני של הרגשות, מהווה צעד מרכזי במימוש עצמי, כי הדבר הקשה ביותר עבורכם הוא לחדור לאשליות אלו. רוב האנשים מעדיפים לעשות הכל, למעט זאת. חלקם מוצאים היבטים מסוימים של הדימוי העצמי האידיאלי שלהם, למשל, ומסתפקים בכך, לא רוצים לראות את שאר האשליות שלהם, שבאופן לא מודע הם מאמינים שהם לא יכולים לחיות בלעדיהם. האנשים האלה שהגיעו לנקודה שבה הם כבר לא חוששים להתמודד עם כל אשליה שאולי יש להם, הם ברי מזל. הנתיה שלהם מונח לפניהם באין מפריע. מכאן העבודה הופכת לשאלה של בנייה, שהרי ההריסה הסתיימה. מה שצריך להרוס הן רק אשליות, כזב; לעולם לא אישור חיובי או בונה. אלה שהכי מבולבלים לגבי המציאות והשקרי בתוך עצמם, מאמינים, אם כך לעתים קרובות, שהדרך הזו היא הרסנית או שלילית. זה חייב להיראות כך מנקודת המבט של האשליות שלהם.

כאשר אתם סובלים מחוסר הגשמה, אתם מהססים ולעתים קרובות אף נלחמים נגד הכרה בזה. כי זיהוי זה יהיה הודאה באי-חיים, הודאה באומללות או צורה כלשהי של מוות. זה, בתורו, מעמיד אתכם פנים אל פנים עם העובדה שאתם מפחדים מהחיים ובורחים מהם ומעצמכם. התמודדות עם זה תדרוש מכם להפסיק לעשות זאת, אבל אתם מפחדים מכדי להסתכן. מכאן, שאתם נשארים בסטטוס קוו ונאחזים בחיים אשלייתיים, לא מודעים מספיק לכאב ולבזבוז שלהם. אתם לא מתירים לקול הפנימי שלכם להעביר לכם במסר את המודעות לכאב הזה. אתם לא מעזים להסתכן בזה כי אתם מניחים שהמציאות האולטימטיבית של החיים היא שלילית, כפי שאתם חוששים שהמציאות האולטימטיבית של עצמכם גם כן שלילית. כל כך קשה להתמודד עם זה שאתם מכסים את זה באשליות שאתם נאחזים בהן.

לכן, כאשר אתם חודרים אל תוך האשליה ובסופו של דבר רואים את השליליות הטבועה בעצמכם, אתם הרבה יותר קרובים לישועה, מאשר אלה שנאחזים בתיאוריות הכוזבות על החיים – שקריות, כי בליבם הם לא באמת מאמינים לא ברגשות הטובים המזויפים או השליליים שהם מייצרים- כדי למנוע מוות וקלומיות.

אי אפשר לסלק את האשליות אלא אם אדם עומד פנים אל פנים עם הפער בין מה שהוא מאמין במודע או מה שהוא חושב שהוא מאמין ונותן לו מס שפתיים, לבין מה שהוא מאמין עמוק בנפשו היכן שהרגשות, העמדות והמושגים יוצרים ציפייה ספציפית מהחיים ויוצרים אקלים רגשי ספציפי. בכל מקום שבו קיימת שליליות כזו - נסתרת או גלויה - לאדם אין אמון בטובה האולטימטיבית של האישיות שלו, ולא- כתוצאה מכך- בטובתו האולטימטיבית של כל אדם אחר.

יש הבדל גדול בין להתמודד עם השליליות, להבין שכאן אני שולל ולא מאשר; כאן אני מבטא את השלילה באופן הספציפי הזה, לבין הצדקת שלילה זו, תוך הכחשת קיומה. ההכחשה מתבטאת במאמץ מתמשך לשכנע את עצמינו למצב ההפוך. ההצדקה באה לידי ביטוי כהשקפת עולם שלילית והרסנית כדי להצדיק פחד אישי. לכן הפחד מוכחש בצורתו האמיתית. זה חייב תמיד להוביל חזרה לחוויה אישית, לעולם לא לחוויה כללית. במילים אחרות, כשאנשים מנסים לפרש תפיסת עולם ניהיליסטית, הם מסתירים את הפחדים, האכזבות והסבל הפרטיים שלהם, את חוסר האמון שלהם בפנימיות העמוקה ביותר שלהם, ברגשותיהם, על ידי קביעת כלל כללי שהחיים, כביכול, רעים. יש לחשוף את החוויה האישית.

לכן על הנתיב הזה להתעסק באשליות חודרות - האשליה שאומרת, "אני ממומש" כשאדם מרגיש לא ממומש; האשליה המעמידה פנים שהעולם רע כאשר אדם מאמין שרגשותיו אינם מקובלים או מסוכנים; האשליה שמתעלמת מאומללות מסוימת; האשליה שגורמת לאדם להיות לא מודע לאופן שבו האדם מעכב את הזרימה הספונטנית של הרגשות הטבעיים, והאשליה שאינה רוצה לראות באילו דרכים ערמומיות ניתן להשיג זאת.

אשליה אינה מתייחסת רק להאדרה או לפי עובדות על ידי הפיכתן באופן שקרי לחיוביות יותר. היא גם לא מתייחסת רק להתעלמות מגורמים מעורפלים שיזדקקו להכרה תמציתית על מנת להביא את האישיות לאיזון ולאמת. המשמעות היא יותר מהכחשה ומכישלון לברר מצב פנימי. אפילו הכישלון הזה בבירור עשוי להיות עדין, שכן אפשר להודות למחצה במצב, מבלי שתראו אותו במלואו. אשליה פירושה גם ייצור רגשות שליליים לא אמיתיים. גם זה עשוי להיות מרומז.

רגשות כוזבים חיוביים כשליליים יכולים להיות מרומזים עד כדי כך שקל לא להודות בהם. ברור למדי שרגשות כוזבים נוצרים כאשר אדם משכנע את עצמו בתחושה שאין לו כלל. פחות ברור שהרגשות שקריים כאשר יסודות התחושה המסוימת קיימים בפועל; וברמה אחת של תודעה, האדם היה רוצה מאוד להרגיש את הרגש המסוים הזה, אבל לא יכול, בגלל חסימה. לפיכך, התחושה עוברת מניפולציה, מוגזמת באופן מלאכותי או בדרמטיות. שוב, זה עשוי לחול על רגשות חיוביים או שליליים.

דרמטיזציה של רגשות שליליים היא שכיחה באותה מידה כמו העמדת פנים של רגשות חיוביים. בדרך כלל הם הולכים יד ביד וניתן למצוא אותם יחד באותה נפש. אדם נאחז בפגיעות, שעשויות להיות הזויות לא פחות מהגשמה כביכול או אי-מימוש מוכחש. כעס, פגיעה, סבל עשויים להיות דרמטיים ונאחזים בהם. רגשות מלאכותיים, חיוביים ושליליים כאחד, משמשים להקלה על אימת אי-הרגשה, שהיא מצב של אי-חיים.

עכשיו, איך אתם יכולים להבחין בין הרגשות האמיתיים לבין הרגשות הכוזבים, המעיין הבלתי נדלה האמיתי של החיים הספונטניים והרגשות המיוצרים, המוגברים, שהונהגו כאמצעי למניעת אימה?

הרגשות המיוצרים הם תמיד טורדניים ובעייתיים. הם לא מביאים הארה והבהרות. הם לא מביאים שקט נפשי. הם אמצעי להימנע ממצב הפוך, ומכאן שהם חייבים לייצר יותר הפכים, יותר קטבים בלתי ניתנים לגישה. לדוגמה, תחושת התרגשות שקרית אמורה להדוף קהות, עמימות, שעמום. התחושה האמיתית של חיות וחיוניות אינה מונעת דבר. זה פשוט כך. לכן היא מכילה גם גירוי וגם שלווה. התחושה הכוזבת אינה יכולה לשלב הפכים לכאורה, כגון התרגשות ושלווה. הם חייבים להיראות כהפכים בלתי תואמים שלא ניתן ליישב, כך שהאדם עומד בפני בחירה. לעתים קרובות אתם מחליפים בין שתי הבחירות ומונעים מקיצוניות אחת לאחרת. שכן הרגשה כוזבת יוצרת חוסר חופש, השתעבדות לתהליכים הכוזבים שהתניעו אותם. כבר לא בוחרים לא בהתרגשות ולא בשלווה; האדם מונע לבחור את העיוותים. להיות בחיים הופך למטלה קשה, למאמץ גוזל שלווה; להיות שליו הופך ללא רוח חיים ולבסוף מסתיים בפחד.

רגשות כוזבים יוצרים תמיד בעיות ברמה הדואליסטית. הבה ניקח את הדוגמה של אהבה. התחושה הכוזבת של אהבה מוליכה ומביאה לקונפליקט של כניעה ועבדות, לאובדן כבוד לשם כניעה, ויתור על זכויות ורצונות למען זכויותיו ורצונותיו של האדם האהוב. כך שהדרך לצאת מזה נראית כשוללת אהבה, כדי לשמור על העצמיות של האדם והחופש שלו ללא הפרעה. זהו הקונפליקט הטיפוסי של אהבה כוזבת, אשר, בתורה, נוצרת משום שחוששים ממצב של אי-חיים.

יש עוד הרבה הרבה קונפליקטים כאלה, וכולם תוצאה של רגשות כוזבים. ייצור מלאכותי של רגשות חיוביים ושליילים מזיקים באותה מידה, אבל כל אחד מהם מוליד ביטויים שונים ברמה המעשית. רגשות חיוביים כוזבים מולידים קונפליקטים בלתי ניתנים לגישה. רגשות שליילים כוזבים, לאחר זמן, מופיעים כרגשות שליילים אמיתיים. הם מתחילים לעטוף אתכם ולערב אתכם כל כך עמוק, שלמרות שהמבנה כולו הוא מומצא, אתם מוצאים את עצמכם לא מסוגלים לברוח מזה. זה קורה למרות המודעות שלכם שבמובן מסוים, שיחקתם במשחק ובניתם בכוונה את הרגשות הכוזבים, נניח פחד או כעס. נראה שהרגשות האלה מחזיקים את הנפש בחיים, כביכול. החיים הם לא חיים אמיתיים אבל זה נראה טוב יותר ממוות. למרות שזה יום בנחרצות, בשובבות, בכוונה, זה נשכח עד מהרה, נדחק, ומה שהיה כעס כוזב או פחד שווא נראה אמיתי והופך הרבה יותר מפחד וגוזל שלווה מאשר רגש שליילי אמיתי.

כולכם יודעים שבמישור הקיום הזמני הזה אכן קיימים רגשות שליילים אמיתיים, כעס אמיתי, פחד אמיתי, פגיעה אמיתית. אבל הם לעולם לא גוזלים מהאדם את השלווה, לפחות לא למשך זמן כלשהו, מעבר למטרה המיידית של התחושה האמיתית הספציפית. הם אף פעם לא מחלישים את הפרט. הם אף פעם לא דוחפים את הפרט למלכודת שאין ממנה מוצא. כעס אמיתי יכול לבוא לידי ביטוי. זה ינקח את האוויר. פחד אמיתי הוא אזהרה תכליתית המשרתת וגורמת לאדם להתמודד בהצלחה עם מצב מסוים; כאשר המצב הזה נגמר, האדם התחזק. לא כך המקרה עם רגשות כוזבים. פגיעה אמיתית מתרככת והופכת אדם לחכם יותר; זה גורם לכם לגדול ולהרחיב את האופקים שלכם. פגיעה דרמטית כוזבת לעולם לא תוכל להשיג זאת.

כל רגש מיותר תמיד גורם לכאב ולסבל הגדולים ביותר. רגש שנחווה באופן ספונטני ובכנות, ללא מעצורים של האגו המפחד, חסר האמון או הערמומי, לא יכול להיות בזבוז. רק הקהייה של הרגשות האמיתיים ויצירה של רגשות כוזבים, לא משנה כמה הם מרומזים, זה בזבוז. רגשות כוזבים הם תוצאה של תגובת שרשרת שחייבת להחליש את העצמי, לבזבז חיים ולהרחיק את העצמי ממרכז החיים הפנימי הבלתי מוגבל.

זה חיוני, ידידי, שכולכם העובדים בנתיב הזה תשימו לב לרגשות הכוזבים שאתם יוצרים. שימו לב איך אתם לא מפקפקים בעצמכם, בגישה נינוחה, "עכשיו, האם אני באמת מרגיש את מה שאני חושב שאני מרגיש? אולי אני מעמיד פנים?" ברגע ש"לובשים" את זה, זה שולט בכם. עליכם לעמוד פנים אל פנים עם המנגנונים השוללים חיים טבעיים, כך שתמצאו איך אתם בעצם מעכבים את התהליך הטבעי, את הרגשות שרוצים לזרום מכם, חיים להפליא, שלמים. במקום זאת, אתם חושבים באופן בזבזני ובבורות שאתם מגנים על עצמכם בכך שאתם מתכחשים אליהם. אתם חושבים שתהליך החיים אינו בטוח, שאין לו חוכמה פנימית משלו.

כאן אתם חייבים לדאוג להתפתחות שלכם, לצמיחה שלכם, לחיפוש שלכם. כשאתם מגיעים לאזור הזה בתוך עצמכם, אתם באמת יכולים להמשיך לפתוח את הדלת, וללמוד איך אתם עושים את עצמכם חולים ללא צורך, לפעמים מתוך אי הבנה, ולעתים קרובות מאוד, חברי, מתוך תרעומת או רגזנות מרומזת. התרעומת מגיעה מפגיעות שפירשתם לא נכון; זה היה מכוון במקור נגד ההורים שלכם אבל עכשיו מתבטא כלפי החיים וכלפי כל דבר וכל מי שאתם פוגשים.

אלה שעומדים פנים אל פנים עם השליליות שלהם, ורואים כיצד הם עוצרים את תהליך החיים על ידי הכחשת זרם החיים, קרובים יותר לפתרון מאשר אלה שמתכחשים ומתעלמים מהאי-ההגשמות שלהם ואינם מודעים לכך שיצרו את חוסר ההגשמה שלהם באמצעות רגשות כוזבים. אנשים שחיים חיים כוזבים עם רגשות כוזבים, מאמינים לעיתים קרובות שהם מתקדמים יותר מאלו שנאבקים עם המציאות של השלילה שלהם.

כעת, חברי, האם יש שאלות כלשהן בנושא זה?

**שאלה:** לגבי אהבה נכזבת בין גבר לאישה, לפעמים אני מרגיש שמספיק אם אני אוהב את האדם הזה. אבל לפעמים אני לא מרגיש ככה והייתי רוצה שתוחזר אלי אהבה. הייתי רוצה לדעת האם יש בי משהו לא בסדר.

**תשובה:** בכל פעם שיש משהו לא כשורה במצב חיצוני, זה מעיד על בעיה פנימית מתאימה. מכיוון שאין בזה שום מסתורין, יכולה להיות רק תשובה אחת, חייב להיות משהו בך שלא רוצה הגשמה אמיתית. אתה חייב להיות בפיצול. חייב להיות חלק בך שמאוד רוצה את הרגשות, רוצה את החוויה של להרגיש את עצמך חי ותוסס עם היופי של רגשות כאלה, כפי שרק החוויה הדינמית ביותר במישור האדמה הזה יכולה להביא - אהבה בין גבר לאישה. אבל יש עוד חלק שבו אתה חושש מזה, אולי מסיבות כלשהן. אם לא היית מפחד ומכחיש זאת, באמת לא היית מוצא את עצמך במצב כזה. הרגשות שלך היו מופנים כלפי אדם שמוכן ולהוט להשיב. למעשה, לא יעלה על הדעת שהרגשות שלך יכולים להתעורר, להתלקח במצב שהוא חד צדדי. זה כשלעצמו מעיד על תחום שבו יש פחד ושליטת חיים.

יכולות להיות לכך סיבות רבות. לעתים קרובות במקרים כאלה אנשים מגלים שאם וכאשר רגשותיהם מוחזרים באופן בלתי צפוי, הרגשות שלהם מתקררים. כשלא מחזירים אותם, כשהאחר לא ניתן להגיע אליו, לא ניתן להשגה, התחושות מתגברות ומגיעות. זה כאילו הנפש ניסתה למצוא פשרה בין הרצון להיות בחיים, לרצות להרגיש את המתקנות והמלאות של החיים, אבל העזה לעשות זאת רק בפנטזיה. חסר האומץ ליצור את זה במציאות.

עליך לברר כיצד ומדוע אתה מפחד מרגשות האהבה האמיתיים שעשויים להגיע אליך. עליך לוודא שאתה מרגיש יותר בנוח כאשר המציאות פחות מעוררת, פחות תורמת לרגשות אהבה מאשר הפנטזיה. להכיר בכך שאתה מרגיש רגוע יותר כאשר אתה מרגיש פחות חי, בעוד שמצב התחושה האינטנסיבי הזה מאיים עליך וגורם לך להטיל ספק האם אתה יכול להתמודד עם זה. הספק הזה נובע מחוסר הרצון שלך לסמוך על הרגשות שלך.

**שאלה:** איך יכול אדם שיש לו בעיה גדולה עם אותם רגשות מניפולטיביים להבדיל בין הרגשות הכוזבים לרגשות האמיתיים?

**תשובה:** הדרך הקלה ביותר תהיה לבטא כל יום, עמוק לתוך הנפש, את הרצון להיות מודע להם; להתמודד עם המקום שבו מתעוררים רגשות כוזבים. תשומת הלב אז תתמקד בעצמה, בעזרת ההדרכה הפנימית שמתבטאת אוטומטית כשהיא באמת רצויה. כשאדם באמת רוצה להיות מודע לרגשות הכוזבים, לא לרמות את עצמו יותר, ומצהיר את הכוונה בפשטות ובנחישות, מתחיל משהו שיביא את המודעות. ככל שתצהיר בצורה ברורה יותר את הרצון והכוונה לרצות לחיות במציאות ולחוש רגשות אמיתיים, כך זה יתאפשר יותר. ככל שהאישיות תהיה מוכנה לוותר על הונאה ולהסתכל באומץ על מה שיש, כך תבוא לידי ביטוי, ללא כל ספק, ההדרכה מכוחות החיים הפנימיים ביותר, החוכמה הפנימית. המודעות תגדל, תשומת הלב תתמקד בצורה ברורה יותר, ועם יותר הבנה ההבדל יהפוך ברור יותר. תראה איך השקר מיגע והאמת קלה; איך הכזב מותיר את האדם תפל והאמת מביאה חום וחיוניות, לא משנה כמה קטן הרגש יכול להיות מלכתחילה. רגשות אמיתיים מחממים את כל המערכת, את האדם כולו: גוף, נפש, נשמה ורוח. כשאתה מחליט, "זה מה שאני רוצה, זה מה שאני הולך לעשות: לחיות במציאות, לראות את השקר, לעצור אותו, ולאפשר לממשי לצאת החוצה, ואני יודע שההחלטה הזו חייבת לשאת את פירותיה, אני יודע שזה יקרה" משהו כבר מתחיל להשתנות בפנים. זו הדרך לעשות זאת. כל יום תתכוון לזה, אמור את זה, תסמן את זה, ותראה במה שיש. תחליט לקרוא לכוחות התת-הכרתיים השוכנים עמוק בתוך העצמי האמיתי.

לו יהי והרצאה זו תיתן לכם תמריץ חדש לראות מה חיוני: לראות את הלא-חיים שלכם; כי אז, ורק אז, תוכלו להפוך לקיימים, לחיים; לראות את עצמכם באי-רגש. כי אז, ורק אז, הרגשות האמיתיים שלכם יכולים להתבטא. ראו זאת וחיו את זה; המשיכו בכיוון הזה, והחיים שלכם באמת יהיו חיים עם החלטיות

ונמרצות. אלו לא יהיו חיים לשווא. זה חייב לקבל את ההגשמה העמוקה, לא משנה מה קיים או לא קיים כלפי חוץ. מי שחיים כך, חיים במציאות; והמציאות תתאים את עצמה בסופו של דבר ותעצב את עצמה בצורה חדשה לגמרי.

היו בשלווה, חברים שלי. היו באלוהים!

**תרגום:** חווה אילון

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.