

המתת המרכז החי באמצעות פירוש מוטעה של המציאות

[Deadening of the Live Center Through Misinterpretation of Reality]

שלום ידידי היקרים מאוד. ברכות לכל אחד מכם. מבורך הוא הערב הזה. ולוואי והבנת הרצאה זו תפתח את המיינד והחזון שלכם וכולכם תתקדמו עוד צעד נוסף בהגשמה-העצמית שלכם.

אחד ההישגים הקשים ביותר לביצוע הוא להבין את הסיטואציה הנוכחית במלואה, איך היא יצירה ישירה של האינדיבידואל. רק מפני שהבנה זו יכולה היתה מיידית וקרובה, היא נראית רחוקה. רק משום שהקשר זמין בקלות כה רבה, נראה שהשגתו תדרוש כמות גדולה של מאמץ ומאבק. ברגע שאדם תופס את העניין [discovers the knack of it] הדבר נעשה קל וטבעי, וברור שהקשר [בין האדם לבין המצב שבו הוא נמצא] היה שם תמיד. אפילו אלה מידידי העוסקים זמן רב בעבודת התיב מתעלמים עדיין מהדבר שהוא המשמעותי ביותר וכשלים בניסיון לראות את עצמם כפי שהם. הם לא מבינים את מצבם הנוכחי, מה הוא אומר במונחי הווייתם הפנימית ביותר, משום שלעתים קרובות מנגנון הבריחה מושרש כה עמוק. הרצאה זו, פעם נוספת, נועדה לטלטל אתכם, לגרום לכם להיות מודעים יותר, לעורר אתכם לעצמכם ולמצב החיצוני והמידי שלכם.

בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם במצב שאיננו רצוי, שמתיר אתכם לא מסופקים באיזה אופן, אזי מצב אי הנחת המעורפל בדרך כלל, גורם לכם לשאוף למצב אחר. כיוון חד משמעי אל מטרה מסוימת, ומושג מדויק על דרך חיים טובה יותר יכולים להצליח רק כאשר המצב הנוכחי, על החוסר שבו, מובן לחלוטין. השאיפה למצב שונה כאשר המצב הנוכחי לא מובן במלואו חייבת להסתיים בכישלון ובתסכול.

איך ניתן להבין את המצב הנוכחי במלואו ידידי? הדבר יכול להתרחש רק על ידי מודעות מלאה למה שחסר לכם באמת. עליכם לנסח במילים מה בדיוק הייתם רוצים שיהיה אחרת בחייכם; זו חייבת להיות המודעות הראשונה. המודעות השנייה חייבת להיות למידה שבה אתם סובלים ממה שחסר לכם; שכן גם דבר זה נדחק לעתים קרובות הצידה ולא זוכה להכרה. באיזו מידה חסר לכם באמת הדבר שחסר לכם? אל תסתפקו במתן הכרה שגורה, מעורפלת וכללית. מלוא העוצמה של הכמיהות והתסכולים המודחקים-חלקית דורשת אורור. המודעות השלישית, מבחינה זו, חייבת להיות הבנה מוחלטת של מצבכם הנוכחי; וזה כמובן אומר – לאחר מתן ההכרה לעיל – לקבוע מדוע אתם נמצאים במצב הנוכחי. חיוני להבין לעומק איך המצב הנוכחי שלכם הוא תוצאה ישירה של מי שאתם.

דנתי בכך פעמים רבות בעבר; אני חוזר על כך עתה לא רק כדי לקשור זאת להרצאה שתבוא, אלא גם משום שאני רואה בקרב ידידי – למרות התקדמותכם היפה – שהדבר הזה ניתקל בהתעלמות עצומה. לפיכך אני מזמין את כולכם ליישם נוסחה פשוטה זו ולתת תשומת לב מוחלטת לדבר שאתם מרגישים וחווים ברגע זה, ומדוע זה כך.

איך המצב החיצוני שלכם הוא ייצוג סימבולי למצב הווייתכם הפנימי? כאשר תיצרו בסופו של דבר קשר עם העובדה שמצבכם החיצוני – לא משנה עד כמה בלתי רצוי הוא עשוי להיות – הוא תוצאה מדויקת של מה שאתם, חושבים, מרגישים ורוצים, מיד תבינו שמצבכם החיצוני לא יכול להיות אחרת. כאשר אתם יודעים ידיעה עמוקה שהוא לא יכול להיות אחרת, אזי ניצלתם, הטמעתם והבנתם לחלוטין את העכשיו הנוכחי שלכם, את המצב שלכם בשלמותו. הבנה זו, ניתוח העומק הזה מסתכמים בידיעה כי כל מצב נוכחי חייב להיות חוליית-חיבור ישירה אל מצב ההווה הפנימי. תגלו שהמצב הנוכחי הוא תוצאה מדויקת של סך כל האישיות שלכם. בזאת נכללות כמובן גם הנסיבות החיוביות; כאשר אתם מתעלמים ושוכחים ליהנות מכל הנסיבות הטובות בחייכם, אתם חייבים גם, בהתאמה, להיות לא מודעים לערכים שלכם. ככל שאתם לומדים להעריך ולהוקיר בכל רגע את מה שהחיים מציעים לכם, וליהנות מזה, אתם חייבים להיות בד בבד מודעים גם לטוב שבכם, לערכים ולנכסים שלכם. הדבר יעניק לכם כוח רב יותר לצאת ממעגלי קסמים שליליים ומעמדות שליליות מתוצרת-עצמית, ויאפשר הבנה ריאליסטית יותר למצב הבלתי רצוי כפי שהוא מתייחס אל אישיותכם הפנימית. תרכשו תמונה עגולה יותר על עצמכם כאדם שלם ועל חייכם.

כל עוד אתם מעורפלים ועמומים ביחס למה שחסר לכם, וכל עוד אתם מכחישים את מה שחסר לכם, אין לכם כל אפשרות להבין את חייכם. הבנת חייכם באופן זה היא המפתח לשנותם לכלל ביטוי רצוי יותר ומספק יותר.

רובכם, ידידי בנתיב זה, הבנתם מדי פעם את חייכם ואת עצמכם כיחידה אחת, בדרך המוזכרת כאן. רגעים אלה הם תמיד חוויות עמוקות של מציאות ההווה [the reality of being], של חיוניות תוססת, של אור ואמת. להגיע לכך נראה כה קשה רק משום שהדבר כל כך מידי וקרוב. נראה קל הרבה יותר לייחל במעורפל, או אפילו במדויק, למשהו אחר – מתוך עמדה של אי נחת ומאבק מתוח, במצב רוח מתלונן, מלא משטמה ורחמים-עצמיים. בינתיים אתם מתעלמים מהדברים הבאים: (א) עוצמת הכמיהה האמיתית; (ב) נוכחותן של הסתייגויות לכמיהה האמיתית; (ג) ה"סיבות" להסתייגויות; (ד) המחשבות, הרגשות והעמדות שנובעים ויוצרים את ההתנהגות הפנימית והחיצונית; ו-(ה) איך כל אלה משפיעים על אחרים, ובכך יוצרים את המצב הנוכחי. לעתים קרובות אתם מתעלמים מכך שהמצב הנוכחי הוא תוצאה של שנים רבות של דפוסים מושרשים עמוק בחשיבה, בהתנהגות וברגשות, ושהמצב לא יכול להשתנות בן רגע אחרי זיהוי מסוים שלו. האפקט של הזיהויים הללו מידלל כאשר הם לא מביאים לתוצאה מיידית; לצפות לתוצאות מיידיות זו דרישה ילדותית מן החיים, סירוב כועס לשתף פעולה עם חוקי החיים, שבהחלט נכללים בסיבות לאי ההגשמה עצמה. הדבר גם גורם לכם להתעלם מן הטוב שיש בחייכם, ולא ליהנות ממנו ולהעריך אותו.

כאשר אתם מתעלמים מן האחדות בין העצמי הפנימי-ביותר שלכם לבין מצבכם החיצוני, זה תמיד משום שאתם בורחים מעצמכם. אינכם רוצים לראות את עצמכם כפי שאתם באמת ובשלמות, אלא אתם רואים את עצמכם באופן מוגבל ועם הסתייגויות. שאלו את עצמכם, כולכם, האם באמת אתם רוצים לראות את עצמכם בשלמות, כפי שאתם? האם אתם מטפחים מטרה זו על ידי הבעת הרצון לזה, ביחוד ברגעים של חוסר נחת ודיסהרמוניה? או האם אתם ממהרים לספק רציונאליזציות שגורות לדיסהרמוניה שלכם? או האם אתם

אכן מודים שהדיסהרמוניה חייבת להיות בכס – כי אתם יודעים מספיק את האמת על הדברים האלה – אבל אתם משאירים את זה ככה, בלי נכונות להסתכל באמת? הנוסחה הפשוטה של הבעת מלוא הכוונה והרצון לראות את מלוא האמת אודות עצמכם בכל עת עדיין לא נכנסה לשימוש די הצורך. שחרור רב וגדול הרבה יותר יכול היה להתקיים אילו הייתם מיישמים נוסחה זו ביתר פירוט ועם יותר תשומת לב מצד העצמי למצבו המידי.

הסיבות לנטייה החזקה לברוח מן העצמי – ולפיכך באופן בלתי נמנע מן החיים, על כל אפשרויותיהם הטובות – הן רבות ומגוונות, ובמהלך הרצאות אלה דנו ברבים מן המניעים והסיבות לבריחה. הבה נקדיש תשומת לב מיוחדת להיבט אחד שנגעתי בו רק באופן כללי ומעורפל, מהסיבה הפשוטה שאיש מידידי לא היה מוכן להתייצב מול ההיבט הזה בתוך עצמו; ניתן היה לדון ולהרהר בו רק במונחים כלליים מאוד. החודשים האחרונים הראו התקדמות ניכרת אצל מספר חברים, ולכן רבים מכם יכולים עתה לקבל את מה שיש לי לומר.

ההיבט שאני רוצה לדון בו אינו עוינות גרידא. עוינות הפכה למונח מעורפל מדי, חסר משמעות כמעט בשל השימוש החוזר בו. הבה נהיה בוטים ככל האפשר ובכוונה תחילה: בתוך רוב בני האדם – מי יותר ומי פחות – קיימים יסודות של אכזריות. מול האכזריות קשה להתייצב. אבל כאשר אתם אכן מתייצבים מולה, הקלה ושחרור חייבים לבוא, כי שום דבר לא חוסם עוד את הדרך להיות כנים לחלוטין עם עצמכם [to being totally in truth with yourself]. כל עוד אינכם מתייצבים באופן מלא מול האכזריות שבכם, כל עוד אתם בורחים ממנה, אינכם יכולים להיות ברורים ונינוחים, חסרי פחד ורגועים בנוגע לעצמכם; אינכם יכולים להיות חברים טובים של עצמכם. אתם יכולים להיות חברים טובים של עצמכם כאשר אתם מקבלים את ההיבטים האכזריים, מכירים בהם, מבינים אותם ועובדים עליהם בפתיחות ובגלוי עוד לפני שאתם מסוגלים להיפטר מהם לחלוטין. אבל כל עוד אתם נאבקים באכזריות בדרך שגויה המביסה את עצמה – כלומר באמצעות הכחשה והסתרה – אתם בהכרח נמצאים בחיכוך בלתי פוסק עם עצמכם, ולפיכך באופן בלתי נמנע, עם החיים ועם אחרים. מכיוון שאינכם יכולים להיות נינוחים בתוך העור שלכם עצמכם, תרגישו שהחיים שלכם, ולחיות עם עצמכם, זה לא תקין; יופיעו בעיות בלי פתרונות. פתרונות יכולים להופיע באופק רק ביחס מדויק להתמודדות בתוך עצמכם עם מה שאתם פוחדים ממנו יותר מכל – ובדרך כלל זו האכזריות. אינכם יכולים לחשוב על משהו גרוע ממנה, משהו מפחיד יותר מאשר היבט זה בכס.

מדד מהימן לקבוע האם קיימת אכזריות לא מזוהה בפנים הוא כמות הפחד שעוד נותר בכס. חשבו על הפחד שלכם מאנשים אחרים – באופן כללי או ספציפי – פחד מהחיים, פחד מן המוות, פחד מן הלא-נודע. ככל שרוב הפחד – מאכזריות ונפרדות, מדחייה והשפלה, מאכזריות פיזית ומנטאלית – כך אותם ההיבטים בדיוק חייבים לשכון רדומים בתוככם, בלי לזכות להכרה מלאה. כל עוד זהו המקרה – ואין זה משנה עד כמה גדולים או קטנים ההיבטים הלא-מזוהים – אתם תהיו בקונפליקט. אתם תברחו מאותם תחומים בחיכם שנראים קשים ולא נוחים. שהם אינם נעימים לכם עכשיו, זהו סימן שהם מכילים את עצם המפתח הדרוש לכם. לו רק הפסקתם לברוח ונתתם בעצמכם מבט נוקב, הייתם רואים שאתם נמנעים ממצבים מסוימים, חיצוניים ופנימיים, ומדוע אתם נוהגים כך. מקרים אלה טומנים את הסוד שאתם עוד לא מוכנים לחשוף, חרף כל מאמצים הטובים. ובכל זאת, כל עוד אינכם יכולים לפגוש את עצמכם ואחרים בלי הסתייגויות, אין לכם כל אפשרות להגשים את עצמכם. פירוש הדבר הוא שאתם רוצים להמשיך להונות את עצמכם על ידי הימנעות מהיבטים אלה. אתם מרגישים אולי משהו כזה בצורה עמומה, אך יש הבדל גדול בין זה לבין מבט נוקב בעצמכם פנימה.

אלה שהחלו לעשות זאת כבר התגברו בהכרח על הגרוע מכל. זו לא בהכרח שאלה של זמן – כמה זמן אדם נמצא בנתיב – בהחלט לא. הבה נדון עכשיו בשאלה מדוע קיימת אכזריות. אחרי הכרה בקיומה, מה אז? בטרם אשיב על השאלה, אזכיר לכם את אותו מרכז פנימי ביותר אצל כל אדם אשר מפעיל את כולכם, על כל הנחוץ לחיים פרודוקטיביים. מרכז חי זה מספק לכם אנרגיה, כוח חיים, חוכמה, חזון, פתרונות, אהבה והרמוניה; הוא קיים עמוק בתוך כל אינדיבידואל. אצל אדם צעיר, ילד, הוא מתבטא כנקודה פגיעה מאוד. עצם חיותו נובעת מתוך מרכז עדין ורך. כאשר ילדים נפגעים ונבוכים – כאשר הם לא מבינים נכון את האירועים סביבם – הם מתחילים להקשיח את הנקודה הפגיעה הזו כדי להתגונן מהפתיחות הרכה. באמצעות מגוון מנגנוני הגנה, המרכז החי מוסתר תחת עוד ועוד שכבות ציפוי ומכוסה בחומרים קשיחים. ללא הבנה בוגרת ומציאותית – כלומר אגו בוגר – הילד אינו יכול להתמודד עם המרכז החי, הרך ובר-העיצוב הזה, שמכיל את הכוחות החזקים ביותר, היצירתיים ביותר והאינטליגנטיים ביותר. להגנתו, הוא חייב להפריד את המרכז החי ממודעותו. עם זאת, כאשר הילד גדל לבגיר, כאשר האגו מתבגר, ההפרדה הופכת למום מצער. האינדיבידואל חי כנכה, בלי לכלול את ההיבט הטוב והמהימן ביותר בהווייתו השלמה. רק כאשר הוא או היא מתחילים לחשוף אותו שוב ולהטמיע זאת באגו הבגיר, אישיותם נעשית שלמה ומצוידת להתמודד עם החיים.

ניתן לוודא את קיומו של מרכז חי, חשוף ופגיע זה לא רק על ידי היזכרות בילדות על כל הרגשות החזקים והחוויית העמוקות, חיוביות ושליליות כאחד, אלא גם על ידי התבוננות בעצמכם באמת. אינכם יכולים שלא להיות מודעים לרגעים בהם נוכחת נקודה פגיעה זו. אתם יכולים להמשיך מכאן ולראות איך אתם ממשיכים לחסן אותה מפני פגיעה. במילים אחרות, אתם ממשיכים לעשות שימוש בתהליך שהנהגתם בילדות, אלא שעכשיו הוא פועל במידה גדולה מאוד לרעתכם, שכן זוהי דרך שגויה להגן על עצמכם ולהתמודד היטב עם החיים. האמצעים להשבת המרכז החי הם מגוונים: נפרדות והסתגרות, הקשחת עצמכם, הקהיית הרגשות שלכם, הכחשת רגשותיכם האמיתיים והחלפתם ברגשות מזויפים, וגם להיות אכזריים. כל האמצעים הללו משמשים להפיכת הנקודה הפגיעה שבכם לבלתי פגיעה, כיוון שזו נראית הדרך היחידה ה"בטוחה" ["safe"].

אתם חוזרים ומתעלמים מן העובדה שהפגיעות היא עצם החומר, כביכול, שבאמצעותו ניתן לנהל את חייכם בדרך הדינאמית והפורייה ביותר; שכן נקודה פגיעה זו היא המרכז החי שממנו מופקת כל אנרגיה וכל חוכמה. הנקודה הפגיעה היא הדבר בכס שמאפשר לכם לחוות וליהנות באופן מלא, לקבל ולתת עונג; האנרגיה רבת-האונים [potent] המופקת מן המרכז החי יכולה לשמש בצורה בונה ומשמעותית ביותר בהבנה שהמרכז החי חייב להפוך להיבט מודע ולהיטמע באגו. אם הטמעתו נכשלת בשל אי הבנה ובורות, האנרגיה תהפוך להרסנית. התוצאה של כוח מהופך חייבת להיות כאוס, נפרדות, התפוררות, בלבול וסבל, ופילוג-פנימי וקהות חושים הגורמים לחיים להיראות קשים, מכוערים, מנוכרים וחסרי היגיון [removed and senseless].

הפעלת העצמי האמיתי, המרכז האלוהי שבכם, היא לא משהו שאתם רוכשים מבחוץ – או אפילו מתוך עצמכם – משהו רחוק שטרם חוויתם. בהרבה מקרים אתם חווים את העצמי האמיתי באופן מעורפל ועמום – למשל בעצב טבעי לא מוגזם – אבל אתם דואגים להכחיש

את החוויה כי אינכם יודעים איך להתמודד איתה. אתם משטחים את החוויה, פוסלים את המימדים העמוקים-יותר והעשירים-יותר הנובעים מתוך המרכז הפנימי-ביותר שלכם.

כל עוד המרכז הפנימי נשאר במצב שבו היה כשהייתם ילדים, הוא עוד לא מסוגל להתמודד עם החיים. החוכמה הפנימית המוכללת במרכז החי מתחילה להתבטא רק אחרי הטמעתו באגו. במצב הילדי, המרכז הפנימי הוא פשוט חי, מלא רגשות, אנרגיה ויכולת לחוות חוויות ועונג, וכן יכולות פוטנציאליות – בלתי מנוצלות עדיין – ליצירתיות ולאינטליגנציה. מה שעליכם ללמוד לעשות עכשיו הוא: (1) להתבונן בקיומו של המרכז החי, (2) להתבונן במכאניקה שבאמצעותה אתם מדכאים את ביטויי ומקשיחים את הנקודה הפגיעה; (3) לעצור בכוונה את מכאניקת ההתנתקות ולאפשר את היפתחותו של המרכז החי. דרך מדיטציות מתאימות תתרחש אינטגרציה בין המרכז החי לאגו, כך שהחומר שלו יהיה חזק וגמיש בלי לאבד את חיותו הרכה.

אתם מוצאים את עצמכם במצב הקשה של בעלי אגו בגיר שכל יכולותיו לא ניזוקו, אבל הוא נפרד מן המרכז החי והפגיע. המרכז החי והפגיע מופרד ממודעותכם הערה – זו היא הבעיה שלכם.

ככל שאתם "מגוננים" על המרכז החי בצורה לא מציאותית ולא מתאימה, וככל שהמרכז החי נחסם, מוכחש ומוסווה יותר, כך יתבטאו בעצמי יותר היבטים להתבייש בהם ולהרגיש אשמים – ודחפים אכזריים הם אחת הצורות החמורות ביותר. האכזריות תחדל להתקיים בעומק הנשמה האנושית בצורה אמיתית – לא רק במעשים ובמחשבות מודעים, אלא ברגשות הלא-מודעים – כאשר המרכז החי לא יוכחש וייחסם, אלא יופר וייראה ויורשה לתפקד. אז יכולים הרגשות העזים של המרכז החי להשתוות למציאות שקורית. כישורי-האגו יעזרו בתהליך; ההיגיון והאינטליגנציה יאזנו את מה שיצא מאיזון ואת הסטיות מן המציאות. אבל כשההיגיון משמש להכחשת העומק, ההיקף והעושר של הרגשות המתבטאים מן המרכז החי, האישיות האנושית מטילה מום בעצמה ומוציאה את עצמה מאיזון. אחדו בו זמנית את ביטוי המרכז החי, על כל פגיעותו ועוצמת רגשותיו, עם הבנתכם הבורגנית וכישורי-האגו.

האכזריות יכולה להתקיים רק כתוצאה מהפרדה בין המרכז החי לאגו. במונחים מעשיים יותר, אכזריות קיימת בגלל פירוש מוטעה של המציאות, דבר הגורם לאינדיבידואל להשבית עוד יותר את המרכז החי. לא רק הילד מפרש לא נכון את מה שקורה סביבו; היכן שהילד נהג כך הוא בדיוק המקום שבו הבגיר ממשיך לעשות זאת – ברגע זה ממש – אלא אם כן ועד שכל זאת יתגלה ויתוקן. כולכם, בתחומים בהם יש לכם קשיים, ממשיכים לפרש לא נכון את המציאות. אינכם מבינים מה קורה סביבכם; אינכם רואים את הדברים כפי שהם באמת, אלא מבינים אותם לא נכון.

איך ניתן לגלות את ההבנה המוטעית? רק על ידי הודאה – בפני עצמכם קודם כל – במה אתם מאמינים פועל, ואז לפרש מה זה אומר. הדבר תקף לכל דבר שגורם לכם להרגיש לא-הרמוניים; שאלו את עצמכם איך אתם מפרשים את מה שאחרים מרגישים לגביכם וחושבים עליכם.

הבה ניקח דוגמה מעשית שתהפוך זאת למובן יותר. אתם מרגישים מזולזלים, מופלים לרעה, דחויים. ככלל, אתם מודים בכך רק במעורפל. אתם אומרים את המילים אולי, אבל אינכם מכירים באופן מלא בעד כמה אתם מרגישים כך, ולא מדוע אתם מרגישים כך, או מה גורם לכם להאמין שהרגשות שלכם מוצדקים והולמים. אתם יכולים לעשות את הצעד הבא ולשאל את עצמכם: "האם זה אמיתי, או האם אני רק מאמין בזה? הייתכן שזה אחרת?" אפילו כשאתם מודים שאתם מרגישים דחויים, בדרך כלל אתם משאירים את זה ככה וחיים בערפל, בטשטוש, שבו אינכם בודקים לגמרי האם זה אמיתי או לא. באופן מילולי אתם אולי מכירים בכך שאולי אין זה אמיתי, אבל אז יש רמה נוספת שבה אתם כן מאמינים שזה אמיתי; מול הרמה הזו אין התמודדות מלאה ואין בדיקה.

אכזריות היא המכשול הגדול ביותר בפני התמודדות-עצמית [self-facing], בפני חיים בתוך היופי ההרפתקני והדינאמי של כל "עכשיו" [of each Now]. היא גם הגורם המשמעותי ביותר לבריחה מעצמכם, ובסופו של דבר היא תוצאה של פירוש מוטעה של המציאות. אינכם יכולים לפרש את המציאות במדויק כל עוד אינכם מנסחים בצורה ברורה ומדויקת במה אתם מאמינים – איך אתם מפרשים אירועים שכמו קוראים לכם להיפגע ולהתגונן – וכל עוד אינכם שוקלים את האפשרות שהמציאות עשויה להיות שונה. דנתי כאן במספר נקודות שיש לשלב בעבודתכם:

נקודה 1: מצב בלתי רצוי – חוסר הגשמה, ריקנות – לא יכול להיעלם ולהשתנות למצב רצוי-יותר אלא אם כן אתם מבינים שהמצב הנוכחי אינו יכול להיות אחרת. אתם מזהים באופן מלא שהסיבה היא בכך.

נקודה 2: הבה נפריד את ההודאה בחוסר, שזו הנקודה הראשונה, מן הנקודה השנייה – ההכרה במה בכך גרם את החוסר, כך שאתם חווים עמוקות את האחדות בין העצמי שלכם לבין מצב החיים שלכם.

נקודה 3: ההיבטים האכזריים בכך מייצגים את הסיבות העיקריות לכל התנגדות להתמודדות-עצמית [self-facing] ולכל הפחד ממנה; על פי רוב, אנשים יכולים למצוא את ההיבטים האכזריים שבהם רק כאשר הם מכירים בפחד שלהם. אל תשכחו את הקורלציה החשובה בין פחד מאחרים, או מכל פן חיצוני של החיים, לבין פחד מן האכזריות הבלתי-מזוהה שלכם. אם אתם חפים מאכזריות, אינכם יכולים אף פעם לפחד מאחרים.

נקודה 4: ראו [establish] באילו רגעים המרכז החי הוא חשוף – כמו במצב הפגיע של ילד שטרם הטמיע אנרגיות ורגשות אלה בכישורי-האגו.

כאשר ההטמעה מתרחשת, המרכז החי והפגיע כבר איננו פגיע באופן שלילי, מסוכן או מחליש [debilitating], אלא באופן חיובי ונפלא. הוא גמיש, חי, רוטט ומלא ברגשות החזקים שבלעדיהם עונג, שמחה ואושר לא יכולים להתקיים. החוזק והאינטליגנציה העצומים שמכילה הנקודה הפגיעה ישלטו בכל הפעולות והעמדות שלכם. הנקודה הפגיעה תוליד מחשבות ורגשות שחייבים לשאת פרי סביבכם. היא תגרום לכם להיות קונסטרוקטיביים בכל דבר שאתם עושים. תרצו לתת את מיטב תשומת לבכם המוחלטת לכל חוויה שאתם חווים, לכל המשומות וההתחייבויות שלכם. דבר לא יתבצע בחצי-לב, בחצי-תשומת לב או במניעים מפוצלים. לפיכך, התוצאה תהיה יותר ויותר רצויה וממלאת. תשומת הלב הזו אינה כרוכה במאמץ; אתם תינשאו על גבי כוח סוחף ונפלא. במקום להסתיר את הנקודה הפגיעה, אתם

תוציאו אותה החוצה. במקום להירתע מן הרגשות שבנקודה הפגיעה, אתם תרחיבו את תחום החיות. אתם תחזקו זאת בגמישות חדשה, הנובעת מהבנת המציאות ומפירוש נכון למה שקורה בתוכם, ובאחרים.

ככל שאתם מתחילים להטמיע את הנקודה הפגיעה באגו, אתם משיגים את מטרת התהליך האבולוציוני שלכם מבחינה מסוימת זו. עליכם לעבור דרך ארבע הנקודות שציינתי על מנת לקשר בין הפחדים שלכם לבין האכזריות הבלתי מודעת שלכם [your unacknowledged cruelty]. גלו איך האכזריות היא תוצאת פירוש מוטעה. בחנו מקרוב את השאלה [Question closely] מדוע יש לכם דחפים אכזריים. בשעה שתעשו זאת, ראו מהו הדבר שפוגע בכם; מה הייתם רוצים שיהיה אחרת; מה אתם מאמינים שאחרים עושים לכם, שהחיים עושים לכם. אחרי ניסוח הדברים במדויק, עשו את הצעד הבא: שאלו את עצמכם האם אתם במציאות, האם מה שאתם מאמינים בו הוא נכון או לא. כעת ידידי, אין להשאיר הרצאה זו בגדר לימוד תיאורטי. בה במידה שתשתמשו בה בעצמכם, כך תהפכו את הדברים שאני אומר למציאות. חלקכם החלו לעשות זאת בעבודתם האישית בנתיב. אחרים טרם החלו שלב מסוים זה. אני בהחלט מצפה – אם לא הערב אז בשיעור הבא של שאלות ותשובות – שתציגו בפני בעיות מסוג זה. תוכלו להתחיל בכך שתבטאו במדויק מה פוגע בכם ומדוע. תגיעו לזיהויים מסוימים. אז תשאלו את השאלות ואני אעזור לכם הלאה. הבה נבחן יחד האם הפגיעה מוצדקת או לא; האם היא באמת כפי שאתם מרגישים שהיא? ברגע שאתם מסוגלים להעמיד לשאלה את מציאות העלבון והפגיעה שאתם חווים, יש לכם בסיס איתן להמשיך ממנו. כל עוד אינכם יכולים לשאול את עצמכם שאלה זו משום שאינכם יודעים עדיין שאתם מרגישים כך, עליכם לחפש את הדרך הנכונה כרגע לשלב שלכם בעבודת הנתיב.

חלק מכם אולי מודעים לאכזריות, גם אם רק במעורפל, ואתם יכולים להמשיך משם. חלק אולי מודעים מאוד לפחדים שלהם, אך מופרדים מן הצד השני של המטבע – כלומר מן הדחפים האכזריים שבתוכם. אחרים אולי מודעים בחריפות לחוסר ההגשמה [חוסר הסיפוק] שלהם – שיכול להיות כל סוג של מצב נוכחי לא רצוי – אולם עדיין לא קישרו את החוסר הזה לסיבות הפנימיות ביותר שבתוכם. אחרים אולי עשו זאת במידה מסוימת, אבל מתעלמים מן המקרים הנדירים בהם הנקודה הפגיעה האמיתית שלהם מגיעה לידי ביטוי. הם עדיין לא הבחינו איך הם מצליחים להתרחק ממנה, איך הם מסתירים אותה, מקשיחים או מקהים אותה בצורה זו או אחרת. כל האפשרויות האלה קיימות עכשיו להמשך עבודתכם. כמה מכם מודעים להיבט זה או אחר, אבל לא להיבטים אחרים; אף אחד מכם אינו מודע לכל ההיבטים. מי ייתן וכולכם תאחדו את כל הנקודות האלה, לא רק מבחינה אינטלקטואלית אלא כחוויה מורגשת לעומק; הדבר בהחלט ייתן לכם אומץ ושחרור. אף אחד מהיבטים אלה אינו חזק במידה שווה אצל כולם. לדוגמה, אצל כמה מידידי תחום האשליה והפירוש המוטעה של המציאות הוא קטן יחסית; הם רציונאליים ורואים את המציאות בתחומים רבים. הפירוש המוטעה שלהם למציאות חל רק על תחומים מסוימים, שעשויים להיות נסתרים ומעורפלים כל כך, סמויים וחמקמקים כל כך, עד שקשה לברר אותם. בדיוק משום שידידים אלה הם כל כך במציאות כביכול, קל להתעלם מהיכן הם לא במציאות, ובאיזו מידה. מבחינה מסוימת, לידידים אלה קשה יותר לפתור את הבעיה מאשר לאלה שמדגימים באופן מוחצן וברור שהם נמצאים, אפילו ברמה האינטלקטואלית, באשליה או בהזיה. אלה האחרונים עשויים לסבול בחריפות רבה יותר עד שיגיעו לנקודה שבה יעמידו לשאלה את הפירוש שלהם לאירועים ולתגובות של אחרים; ויש גם כאלה המאמינים שהם הגיוניים, רציונאליים ומציאותיים, אבל משלים את עצמם אפילו בזה. החומר שנתתי לכם יכול בהחלט לשמש את כולם ככלי חשוב ביותר [major]. כעת, האם יש שאלות בקשר לנושא הזה?

שאלה: גיליתי את האכזריות הזו בתוכי בקשר לנקמה. אני גם מרגיש את האכזריות שלי כשאני מסתגר ומעניש אחרים באמצעות הבידוד שלי. עכשיו, למרות שגיליתי את זה, אני מרגיש שאני לא יכול לוותר על זה. אני חייב להיאחז בזה. האם תוכל לעזור לי להמשיך מכאן?

תשובה: למעשה, הדברים שאמרתי בהרצאה זו הם התשובה. המפתח המסוים בשבילך עכשיו הוא לשאול את עצמך מדוע את מרגיש את האכזריות. מה אתה מאמין שנעשה לך? מה אתה מצפה שעלול להיעשות לך? מה אתה מצפה מהאדם האחר? מדוע אתה מאמין שהאדם האחר פועל – או פעל, או עלול לפעול – בדרך שמעוררת בך דחפים אכזריים? הכר במה הוא בדיוק הדבר שאתה מאמין בו. ואז הצעד ההכרחי הבא הוא לשאול את השאלה: האם זה אמיתי, או האם אני רק מאמין שזה אמיתי? שאלה: לי זה נראה אמיתי....

תשובה: כמובן. בדיוק לזה אני מתכוון. משום שנדמה שזה אמיתי, נדמה שאתה זקוק לאכזריות. תמיד הנחת שזה אמיתי. עכשיו עליך להיפתח לאפשרות שאולי זה לא מה שהאמנת. זהו הצעד ההכרחי הבא מבחינה זו. כל עוד אתה משאיר את זה ככה, בעמדה מעורפלת של "אולי זה לא ככה, אבל לי זה נראה אמיתי", בלי לשקול את ההשלכות, תישאר תקוע. כאשר תרצה לראות את האמת מעל לכל ותושיט לה יד, היא תבוא אליך. כל עוד אתה נשאר באקלים הערפול תהיה חייב להיאחז באכזריות; האכזריות תהיה התענוג המפוקפק שלך. התענוג ייפסק כאשר תבין את העובדות לאשורן; ההבנה יכולה להתרחש כאשר אתה רוצה בה ומוכן לשקול אופקים ואפשרויות חדשים שטרם עלו בדעתך. ספציפית, שאל את עצמך את השאלה: "האם הנסיבות, הרצונות של האדם האחר והעובדות מאשרים את מה שאני מרגיש, או שמא אני טועה?" אם המציאות שונה מהדרך שבה אני חושב ומרגיש שהיא, אני רוצה לראות את המציאות הזו. אני נפתח אל המציאות הזו. אני לא מחויב או מתחייב לשום דבר חוץ משאני רוצה לראות את האמת". ואז האמת חייבת להגיע, והאמת חייבת להסיר קונפליקט וסבל. זו היא הדרך.

שאלה: אני מודע מאוד לאכזריות ולפגיעות בתוכי. הרגשות שלי כל כך חזקים כשאני מרגיש פגוע עד שאני מרגיש רצון להרוג את אלה שאני חושב שפגעו בי. עם זאת, אני חש שהתגובות שלי עשויות להיות מוגזמות. מה עלי לעשות בקשר לזה עכשיו שאני נעשה מודע לזה? תשובה: שוב, תשובה מדויקת ניתן למצוא בהרצאה זו, אבל אני רוצה גם לענות לך באופן אישי. אמרתי לפני כן שאצל אנשים מסוימים, התחום של חוסר-הבנה לא-מציאותית הוא קטן יחסית, בעוד שאצל אחרים הוא ברור הרבה יותר. אתה שייך בלי ספק לקטגוריה השנייה. זוהי חרב פיפיות [this is a two-edged thing], שכן – בגלל חוסר המציאותיות הזו, בגלל התפיסות הלא-אמיתיות שלך – אתה סובל יותר בעוד אתה בתוך זה; מצד שני, זה כל כך בוטה [crass], עד שיהיה לך קל יותר לגלות את אי-המציאות ולמצוא את הדרך לצאת מן האשליה. כאן יש לך דוגמה מדויקת למה שהצגתי בהרצאה זו. נהדר שזה פתוח כל כך ושבזמן הקצר שלך בעבודה, זה יצא

החוצה בצורה חזקה כל כך. גם הפגיעות שלך עוד נגישה יחסית. אתה חושב שאתה מגן עליה באמצעות הפרדתה מן האגו ובניסיון להקהות אותה על ידי אכזריות. מצד שני, האכזריות גם נגרמת מהפירוש המוטעה שלך למציאות. זה חזק מאוד וברור, לכן די קל להגדרה [determine] ברגע שאתה מתחיל לשאול את השאלה ולשקול את האפשרות בצורה רצינית. מה שאתה מאמין שאנשים מרגישים וחושבים ומה שהם באמת מרגישים וחושבים, מה שאתה מאמין שהם ומה שהם באמת, אלה שני דברים שונים מאוד.

חשוב מדי יום יומי על היכן אתה מרגיש נעלב, מזולזל, דחוי או מופלה לרעה. כתוב כל מקרה ומקרה. אני רוצה שתעשה זאת כל יום. אחרי מספר שבועות, או אפילו מספר ימים, אתה תראה באיזה מידה – למעשה כמעט כל הזמן כשאתה בקשר עם אנשים – אתה לכל הפחות צופה דחייה ואפליה, עלבון וגינוי. לעתים תכופות מאוד אתה חושב שהדבר כבר קרה, בעוד שבמציאות שום דבר לא יכול להיות רחוק יותר מן האמת. כאשר אתה מתחיל לשאול את עצמך האם הרגשות שלך נכונים והאם הם עולים בקנה אחד עם מה שמתרחש באמת – וכאשר אתה רוצה לראות מה נכון, בניגוד אפשרי למה שהאמת עד כה – תהיה חייב להתחיל לחוות הקלה אמיתית ומתמשכת.

אני רוצה שתעבוד לפי קו הפעולה הזה בעצמך ובקבוצה שלך. שאל את עצמך מה אתה מאמין שחברי הקבוצה האחרים מרגישים לגביך. כשאתה מוציא את הדברים, השווה אותם לתגובות שלהם אליך בפועל. לאחר מכן למד גם מה עומד מאחורי התגובות שלהם ומדוע הם מרגישים את מה שהם מרגישים. כל המטרה שלך צריכה עתה להיות לגלות מה קיים באמת ואיך זה שונה ממה שאתה חושב שאמיתי. אז לא תזדקק להקשיח את הנקודה הפגיעה, שהיא מהותו של המרכז החי האמיתי, שבלעדיו אינך יכול להיות בהצלחה. כאשר אתה מנסח במדויק את מה שאתה חושב שאחרים מרגישים לגביך – וכשאתה אז, באותה מידה של דיוק, מנסח את האפשרות שאתה עשוי לטעות ואתה שוקל חלופות אחרות – עולם חדש ייפתח בפניך. יהיה זה עולם חופשי שבו אתה יכול להיות בלי פחד, עולם של אור שבו אינך צריך להיות מבודד.

עכשיו אתה מרגיש שהעולם כולו נגדך. היות שאתה מרגיש שכל העולם נגדך, רוצה לפגוע ולעלוב בך, לדחות ולהשפיל אותך, עליך להקשיח את עצמך. אכזריות היא הנשק היחיד כמעט להגן על עצמך מול עולם כזה; לכן אתה נאלץ להיאחז בה. אבל כשאתה מתחיל לראות שזהו לא המצב, לא תזדקק לאכזריות, תהיה רגוע וקליל, משום שהעולם יחדל להיות האויב. אנשים אחרים יחדלו להיות האויבים. למשל, כאשר אתה עובר על פני אנשים ברחוב, התבונן בהרגשה הסמויה אך המובחנת, איך אתה תופס את הזרים סביבך, איך אתה חש שכולם הם האויבים שלך. לאחר מכן שאל את עצמך, "האם זה נכון? האם הם באמת האויבים שלי, או אולי זה אחרת? אולי הם מרגישים כמוני – מפוחדים ואבודים? וכשהם כועסים, אולי הם מכים קשות כמו שאני עושה מול הרעיון שכל האחרים הם האויבים?" מיליוני אנשים חולפים זה על פני זה, יום אחר יום, וכל אחד מרגיש שהוא זה שנרדף. זו הרגשה סמויה לעתים קרובות, שאי אפשר להבחין בה אפילו, ואף על פי כן היא קיימת. ברגע שההרגשה הזו מועלית למודעות, אתה יכול להתחיל לפקפק במידת הדיוק של התפיסה שלך. כך ניתן למצוא את הדרך חזרה אל המציאות, ולפיכך אל האמת והאור, אל עולם נפלא, לא מפחיד.

ידידי היקרים, מי ייתן והרצאה זו תוליד בכס את כל שהוא בריא, יצירתי, בונה ואמיתי. תמצאו זאת מיד "מאחורי" המרכז החי והפגיע, ברגע שתרשו לביטויי הרגשיים הראשוניים והמטרידיים-בהתחלה להגיח אל המודעות שלכם. עברו דרך זה וראו מה יתבטא אז, ביחוד כאשר המודעות שלכם מושיטה יד אל האפשרות הזאת. הברכות הבלתי פוסקות שניתנות לכם משתלבות בכוח זה בתוכם וממלאות אתכם מתוך עצמכם. היו בשלום. היו באלוהים!

נערך על ידי ג'ודית ג'וין סאלי

למידע איך למצוא ולהשתתף בפעילויות של נתיב ההתמרה ברחבי העולם, אנא כתבו:

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

ההודעות הבאות נועדו להדריך אתכם בשימוש בשם Pathwork® ובחומר המובא בהרצאה זו. שם רשום לצורכי מסחר ומתן שירותים: Pathwork® (נתיב ההתמרה) הוא סימן רשום בבעלותה של The Pathwork Foundation (הקרן לנתיב ההתמרה) ואין לעשות בו שימוש בלי היתר מפורש בכתב מאת הקרן. הקרן עשויה, על פי שיקול דעתה הבלעדית, לאשר שימוש בסימן Pathwork® על ידי ארגונים או בני אדם אחרים, כגון ארגונים מסווגים וסניפים.

זכויות יוצרים: זכויות היוצרים לחומר של Pathwork Guide – המדריך לנתיב ההתמרה – הם רכוש הבלעדי של קרן Pathwork. שכפול הרצאה זו מותר רק עם עמידה בתנאים של מדיניות הסמל המסחרי וסימון המוצר וזכויות היוצרים של הקרן, אך אין לשנות או לקצר את הטקסט בשום צורה שהיא, וגם אין להסיר את סמלי זכויות היוצרים, הסימן המסחרי וסמל המוצר או כל הודעה אחרת. גביית תשלום מותרת אך ורק על עלויות השכפול וההפצה. כל אדם או ארגון העושים שימוש בסמל המסחרי של הקרן לנתיב ההתמרה נחשב כמי שהסכים לעמוד במדיניות הסמל המסחרי, סימון השירותים וזכויות היוצרים של הקרן. להשגת מידע או עותק של המדיניות, נא ליצור קשר עם הקרן.

by Eva Broch Pierrakos

© 1996 The Pathwork® Foundation (1996 Edition)