

## אספקטים באנטומיית האהבה: אהבה-עצמית, מבנה, חופש

(Aspects of the Anatomy of Love: Self-Love, Structure, Freedom)

ידידי האהובים מאוד, מבורכים אתם בכל הווייתכם, ברוך הוא נתיבכם, ברוכים מאמציכם לצמוח ולהיאבק ולמצוא את האמת הפנימית שלכם.

אהבת היקום מחלחלת בכל היש. היא זמינה תמיד, אף כי לעתים קרובות אינכם מודעים לה בשל הכיוון הכוזב של חשיבתכם. ככל שאתם נאבקים בנתיבכם, אתם מגלים את ריבוי הקונפליקטים והמבוכות במיינד שלכם; אך כשאתם מפלסים לעצמכם מעבר דרך תנועות ספיראליות הולכות ומצטמצמות אלה, הנושאים נעשים פשוטים הרבה יותר; ובנקודה הגרעינית והסופית בהווייתכם, הנושא הוא אהבה. אהבה היא המפתח לכול. אהבה היא התרופה המרפאת כל חולי וכל צער.

אנו נדבר על אהבה בהרצאה זו מהיבטים מסוימים; כיסוי מוחלט של הנושא יהיה בלתי אפשרי לחלוטין בתקופת חיים אחת, גם אם הדיון היה נערך בכל שעה משעות היום, עד כדי כך עמוק ומרחיק-לכת הוא הנושא. אנו נדון בהיבטי האהבה המסוימים שלהם אתם זקוקים כעת יותר מכל בנתיב שלכם.

דיון ענף מתרחש בעולמכם בשאלת האהבה ומהי באמת. רבים סבורים שהיא בראש ובראשונה רגש [a feeling, הרגשה]. ובאמת, מהי אהבה? האם היא איתן טבע [a force]? האם היא רגש? עכשיו אני אומר לכם ידידי שהאהבה היא כל זאת ועוד. הבה נדבר על מבנה האישיות הבסיסי באדם במונחים של היגיון, רצון ורגש [emotion], ונחיל אהבה על הפונקציות האלה. בדוגמה הבאה נראה שאהבה היא הכל והיא כל הדברים, פשוטו כמשמעו.

ברור שאהבה היא רגש, אך פחות ברור שרגש זה חייב לנבוע מכוח רצון המונע על ידי אינטליגנציה. לכן ודאי שאהבה היא אינטליגנציה. ובאמת, אם תביטו בכל נושא שהוא במלוא ההיקף הראוי לו, אתם תיאלצו להסיק שהשנאה היא בורות, ולא משנה עד כמה כביכול היא מוצדקת. היא חוסר אינטליגנציה. שנאה מופיעה כמובן גם בצורות רבות שאינן נחשבות לשנאה [never acknowledged as such]; וגם בדרגות רבות. חוסר אהבה עשוי להתבטא פשוט בנפרדות, בחוסר תקווה, בחוסר אמונה, בהרגשת קורבן. הוא עשוי להתבטא גם בטינה, האשמה, עוינות ושנאה מוחצנת, וגוונים רבים ביניהן.

אהבה היא ללא ספק אינטליגנציה והיגיון טהורים. ככל שהבנת הנסיבות השוררות עמוקה יותר, ככל שרחוקה הראות, ככל שהאדם קרוב יותר אל האמת, כך תפחת האפשרות לחוות שנאה, והאהבה בהכרח תלך ותגדל.

רגש האהבה אינו אפשרי בלי להניע את הרצון אל מצב אוהב. אם אינכם רוצים לאהוב, אם אינכם מביעים במלוא הכוונה את רצונכם לאהוב שפירושו להבין במלואו, ואם אין בכוונתכם לאהוב, אתם לא תאהבו. לעולם לא תוכלו להרגיש אהבה, ולעתים תכופות תתהו מדוע. לפעמים הרצון לאהוב מדרבן את הרצון להבין במלואו, וכתוצאה מכך צומחת הבנה מתוך האהבה. פעמים אחרות ההבנה מגיעה ראשונה ובעקבותיה מתעורר הרצון לאהוב. כך או כך, רגש האהבה אינו יכול להתקיים בלי אינטליגנציה וכוונה, או במילים אחרות, הרגש עוקב אחר ההיגיון והרצון.

אם יש בכם תפיסות שגויות האומרות כי לאהוב פירושו לאבד, להתרושש או להיות מנוצלים לרעה, או שלאהוב פירושו להיות חלשים, כנועים וחסרי עמוד שדרה, אזי הרעיונות שלכם משקפים חוסר היגיון וחוסר אינטליגנציה, דבר שיכביד על רצונכם לאהוב. אהבה היא גם הרבה יותר מאשר היגיון, רצון ורגש. היא תחושה בכל רמות הווייתכם. ניתן לאמת זאת בקלות אם תשימו לב לתגובות שלכם. כאשר אתם נמצאים במצב אהבה, אתם רואים אחרת, אתם שומעים אחרת, אתם טועמים אחרת. לחיים סביבכם יש טעם אחר לגמרי. אתם מרגישים ונוגעים אחרת. אתם תופסים וחווים את כל הקורה בדרך שונה לחלוטין.

כאשר אינכם במצב אהבה, התפיסה החושית שלכם מבליטה חוויות שאינן לטעמכם, והן נראות לכם לא מוצדקות. כמובן, מידת האינטליגנציה שאתם מביאים אל הסיטואציה מייצרת סיבות [constructs reasons] המצדיקות את המציאות שברצונכם לתפוס. במילים אחרות, תפיסותיכם הלא-אוהבות נראות נכונות לחלוטין. אולם ידידי, העמידו זאת לשאלה. במצב לא-אוהב אתם תופסים רק אמת מוגבלת מאוד. היא כה מוגבלת למעשה, עד שאינכם יכולים לקרוא לה תפיסה מהימנה. אינכם תופסים אלא שברי אמת בודדים.

כאשר אתם נמצאים במצב אהבה גופכם מתפקד בצורה שונה מאוד. הנשימה שונה, קצב פעימות הלב והדופק שונים. זרימת הדם פועלת אחרת בממצב שונה, בין אם אתם מודעים או לא מודעים לכך שאתם שונים. כאשר אתם אוהבים אתם נשארים בקו הבריאות [a state of health]. אף כי חוסר בריאות אינו בהכרח שיקוף ישיר של השנאה שלכם, הוא יכול להיות תוצר לוואי הכרחי במאבק למצוא מוצא מן השנאה ומן הפחד אל אהבה ואמון. שכן זהו תמיד המאבק הפנימי, בין אם אתם יודעים זאת או לא.

יש גם הרבה חוויות, תפיסות ותחושות אחרות, וביניהן כאלה שאף אינכם יודעים על קיומן, המצביעות על אהבה ומבטאות אותה. הן משקפות את מצב התודעה שלכם, האם הוא כבר מואר ואוהב או עדיין חשוך, מתגונן, שונה ופחד.

אז אהבה נמצאת בכול. בכך אנו מגיעים עתה אל היבט חשוב ביותר: לאהוב את עצמך. אהבה-עצמית ואהבה לזולת קשורות בקשרים סבוכים. כאן עלי לחזור על הצהרה שהצהרתי לעתים תכופות: אינכם יכולים לאהוב את עצמכם אם אינכם אוהבים אחרים, ואינכם יכולים לאהוב אחרים אם אינכם אוהבים את עצמכם. ולהפך, אם אתם שונאים את עצמכם, אתם גם שונאים אחרים. שוב, ייתכן שאינכם ערים לקורלציה זו ולתהליך הלא-מודע שגורם לכם להכחיש את השנאה-העצמית ולפיכך את הצורך לשנוא אחרים.

המאבק הפנימי למציאת היכולת לאהוב את עצמכם אינו פוסק. האנושות שרויה בבלבול במאבק זה בשל מצב התודעה הדואליסטי, ואת הבלבול הזה חשוב מאוד להבין. הבלבול הוא זה: אם אתם אוהבים את עצמכם, האם זה אומר שאתם נוהגים בהתפנקות מופרזת [indulge yourself]? האם זה אומר שאתם בוחרים בדרך הקלה ביותר? האם אתם מעדיפים להאשים אחרים יותר מאשר להתבונן בכנות אל תוך העצמי הנמוך שלכם? האם אהבה-עצמית פירושה לתת יד חופשית לשאיפות העצמי-הנמוך ועצמי-המסכה? או האם ההכרח להתייצב בנתיב מול האמת אודות העצמי הנמוך שלכם, על תחבולותיו והונאותיו, פירושו שעליכם לבטא ולחיות את השנאה-העצמית הטבועה בהיבט זה של אישיותכם?

זהו מאבק עמוק וטראגי מאוד עבור האנושות כולה. הוא טראגי, מצד אחד, משום שלהסתתר מפניו, להכחיש אותו הופך אותו לכואב וממושך הרבה יותר משנחוץ. מצד שני, זהו גם מאבק יפהפה. אתם מתחילים לחוות את יופיו כאשר אתם מוצאים את דריסת הרגל הראשונה בביטחון [security] אמיתי. ביטחון טמון ראשית בהודאה במאבק, להיות מודעים לו. כאשר אינכם מודעים, אתם מבקשים את הפתרון הכוזב לאהבה-עצמית, שהוא סיפוק תאוות והאשמת אחרים.

כולכם בנתיב יודעים עד כמה מפתה נראה משחק זה ועד כמה לא מספק ומגביל הוא באמת. הוא גורם לכם לנוע בלי הרף בין האשמות צדקניות לבין האשמה-עצמית ואשמה מורבידיות. ההאשמות לעולם לא משכנעות אתכם לעומק, משום שלא משנה עד כמה מדויקות עשויות חלקן להיות, אתם סובלים מחוסר הוודאות שנובע מהסתתרות מעצמכם. כך אתם מוצאים שאינכם יכולים לאהוב ולהעריך את עצמכם ברמה המודעת. אתם נעים בין שנאה מודעת לעצמכם לבין שנאה לאחרים, וזהו באמת מצב כואב מאוד שאין כל צורך לסבול.

רובכם נעים בין שנאה לעצמי ולאחרים. עוד נותר לכם למצוא את המקומות בהווייתכם הפנימית בהם אתם חיים את פתרונות-הדמה של לאהוב את עצמכם על ידי סיפוק תאוות, על ידי האשמת אחרים, על ידי תירוצים וצידוקים לתכונות העצמי-הנמוך שלכם ואף חמור מכך, הערמת האשמות על אחרים. התמונה שלכם על עצמכם ועל אחרים היא לפיכך תמיד עקומה-משהו; אתם חיים בסערה פנימית בגלל הניסיון הקדחתני להסתיר מעצמכם את שנאתכם-העצמית. ככל שאתם מרבים בכך, כך אתם טועים אף יותר להאמין כי זוהי הדרך להשיג אהבה-עצמית והערכה-עצמית. מודעות נכונה ונטולת-אשמה לעוולות שעושים אחרים, בהבדל ברור מן העוול הפנימי שלכם עצמכם, מודעות זו תגיע כאשר תוותרו על הפתרונות הכוזבים. היא תגיע כאשר תעמלו להשיג איזון אמיתי [truthful] על ידי התייצבות מול העצמי הנמוך שלכם בכנות וכאשר – לא למרות התגלית הזו אלא בגללה – תאהבו ותוקירו את עצמכם אף יותר.

הטרגדיה בפתרון-הדמה לשנאתכם-העצמית היא זו שכל עוד אתם עושים בו שימוש, אתם מתרחקים אף יותר מאהבה-עצמית והערכה-עצמית אמיתיות. לפיכך, אם ברצונכם למצוא את הדרך האמיתית לאהוב את עצמכם, נחוץ ביותר לוודא שאתם חסרי איזון, שאתם בדרך הלא נכונה למציאת הערכים הנצחיים והאלוהיים האמיתיים שלכם, וכי אתם מנסים לבער שנאה-עצמית באמצעים כוזבים. ברגע שאתם מסוגלים להודות בכך, אתם מסוגלים לפתוח את הלב ואת המיינד לכל הערכים האמיתיים שלכם. אתם מסוגלים להתחיל לתת לעצמכם הכרה כנה, בלי להסתתר ובלו להצטדק. ויותר מכול, אתם מסוגלים לפתוח את עצמכם להשראה פנימית שתדריך אתכם לחוות איך תוכלו להכיר בעצמי הנמוך בלי להילכד בשנאה-עצמית. תוכלו לראות אז בבהירות כי ככל שאתם מרבים לעשות זאת, כך גוברת בכם היכולת לאהוב ולכבד את עצמכם באמת.

עתה, ככל שאתם אוהבים את עצמכם בדרך האמיתית, בלי לספק את מאוויי העצמי הנמוך ודרישותיו הילדותיות, תגלו שתקיפות כלפי עצמכם היא ביטוי אהבה ממש כמו רוך. אם אתם יכולים לנהוג בתקיפות כלפי עצמכם, בניגוד לפיחות עצמכם בהרס-עצמי לא אוהב, אתם יכולים גם לנהוג עם עצמכם ברוך. איזון יפהפה יתגלה בבהירות: משמעת-עצמית, הקפדה על כנות עם העצמי ועמידה תקיפה מול העצמי הנמוך ותשוקתו לעשות, אלה יצרו כבוד-עצמי, רוך והערכה עמוקה לעצמי. עיוות האיזון הזה הוא סיפוק תאוות על חשבון אחרים ושנאה-עצמית צורבת. העיוות אינו מודע בהתחלה ויכול להתגלות דרך התבטאויותיו הלא ישירות.

רק כאשר אתם מחפשים ומשיגים בהדרגה את האיזון הנכון, רק אז אתם יכולים להיות פתוחים לאלוהיות שבכם ובסופו של דבר להתמזג איתה ולמצוא בה את זהותכם. במדיטציה מן הסוג העמוק ביותר אתם מעניקים אהבה עדינה לכל היבט במניפסטציה שלכם; לכל איבר שהזנחתם בחוסר אהבה; לכל עמדה, לא משנה עד כמה מעוותת. ברגע שאתם מתייצבים מול עצמכם באמת, אתם יכולים למצוא את האלוהיות המונחת ביסודכם, אבל הדבר אפשרי באמת רק כאשר אתם חדלים לתרץ, להסתיר, להכחיש, לעשות רציונליזציות, להשליך [project] ולשנוא אחרים כדי לא להרגיש את שנאתכם-העצמית.

שנאה-עצמית היא כלא שבו אתם נחנקים באמת ושממנו אתם מחפשים מוצא. תקופה ממושכת מאוד באבולוציה האנושית החיפוש אחר מוצא מכלא מסוים זה לא נעשה במודע. כאשר אתם מתחייבים ללכת בנתיב אינטנסיבי כמו זה וממשיכים בכך בעקביות, מודעות לשנאה-העצמית עולה אל פני השטח. בהתחלה, המודעות הגדלה אינה כוללת את הידיעה שמצב פנימי זה שרר תמיד. גם אינכם רואים שאתם עומדים לחסלו על ידי המשך ההליכה האמיצה בנתיב. לעתים קרובות אנשים מאמינים שהכיוון המסוים של הנתיב החיצוני גורם לשנאה-העצמית לצמוח [creates this growing self-hate]. כמובן שהיא לא צומחת באמת; רק המודעות שלכם צומחת, אולם מנקודת מבטו של האינדיבידואל הכלוא-עדיין נדמה שכך הדבר. תפיסה מוטעית זו יוצרת לפעמים פחד מהנתיב וזעם נגדו, ואתם נאחזים באשליה הישנה וה"מגוננת" שרגשות הדחייה-העצמית המכאיבים לכם נגרמים על ידי משהו או מישהו מבחוץ. במקרים כאלה פתרון-הדמה הוא עדיין נחשק, ולו רק כדי להרדים את הספקות-העצמיים באמצעות גישה חיובית חד-צדדית.

עם זאת, אם אתם מצליחים להתגבר על שלב מכריע זה בנתיב ומוזהים בצורה אינטליגנטית את הפיתוי לנוס ממנו, אזי המודעות למאבק מסוים זה היא כבר שחרור בפני עצמו. אולם כל עוד אתם תחת הרושם שחוסר החופש שלכם נכפה עליכם על ידי אנשים או מצבים אחרים, אתם נאבקים לשווא, ולמעשה אתם רק מהדקים את השלשלאות הכובלות אתכם.

עתה אנו מגיעים אל היבט אחר בבעיה. כבר דנו בדרכים רבות ושונות בחיפוש אחר שחרור. כשאתם מתמרדים נגד דמויות סמכות אתם מאמינים שדרך המרד תשיגו חופש. כשאתם מוחים בזעם נגד כל תסכול שהחיים שמים בדרככם, אתם מאמינים שאם לא היו תסכולים הייתם חופשיים באמת. לפיכך אתם זועמים על מה שאתם מאמינים שהסמכות, התסכולים, מעוללים לכם.

עתה ברצוני לשפוך אור על תגובה קשורה ודומה, והיא ההתמרדות המוטבעת בכם כנגד כל גבול או מבנה, נגד כל דבר שאתם חווים כמגביל [confining]. אני אומר לכם כאן ידידי, מבנה וגבולות הם חלק מן הבריאה האוהבת. בצורה זו או אחרת הם קיימים בכל חלקי המציאות. אילולי היו חוקים וגבולות, העולם היה מתפרק בכאוס ובהרס. מה מחזיק את הפלנטות במקומן ומונע מהן להתנגש זו בזו? זהו חוק חכם; גבולות ומבנה. לא ייתכנו שום ארגון ביקום, גדול או קטן, פלנטארי או זעירי, ושום קהילה של ישויות חיות בלי מבנה, חוק וגבולות, העשויים להיראות לאינדיבידואלים מסוימים כמגבילים. לפחות בהתחלה הם עשויים להיראות כך. במובן האמיתי הם אינם מגבילים.

יהיה זה דבר בעל חשיבות גדולה ידידי, להתייצב מול השאלה מדוע אתם כועסים כל כך על עובדת-חיים זו. מדוע אתם חשדניים כל כך עד שכמעט לא עולה בדעתכם להיות פתוחים לאפשרות שחוקים, גבולות, מבנה, כללים – קראו להם בכל שם שתמצאו – נובעים מאמת ואהבה, במקום מעוינות ומרצון לעצור אתכם [thwart you]? מלבד חוויות הילדות שלכם, או הדרך שאתם מפרשים אותן, הסיבה האמיתית היא שאינכם בוטחים בעצמי הנמוך הרודני שלכם, הרוצה לשלוט בצורה אנוכית ואכזרית. בהסתרת נטייה זו אתם משליכים [project] אותה החוצה, ולפיכך מניחים כי כל הכללים והחוקים, כל המגבלות והגבולות נובעים מחוסר אהבה. כאשר אתם מזהים אהבה עם פינוק, ותסכול עם שנאה, אזי באופן קבוע את מבולבלים, מעוותים את המציאות ועיוורים לפאר הבריאה.

מבנה וחוק ניתן למצוא בכל היבט אוהב בבריאה. הביטו בחיי החיות – ציפורים או נמלים למשל. בעלי-חיים החיים חופשיים בטבע מצייתים למבנה הבריאה הגבוהה ביותר בשלווה [in poise], בקלות וברוך. הם חובקים את המבנה ונושמים ומתרחבים בתחומו בחופש רב. ההתמרדות הכועסת נגד כל מבנה המתפרש על ידכם כביטוי [a manifestation] לעוינות נגדכם היא ביטוי [an expression] ייחודי לאנושות, הנובע מן המקום האבולוציוני שלכם ומן המקצבים של תודעתכם המתעוררת, בנוסף לדחפים מן העצמי-הנמוך. יש כמובן גבולות, חוקים וכללים במצב האנושי שהם ביטוי ישיר של תודעתכם המוגבלת. לדוגמה, הקונפליקט הנדון קודם לכן, שנובע במידה שווה מן השימוש באמצעים כוזבים על מנת להיענות לדחפים לאהוב את עצמכם ולהיות חופשיים. שכן חופש ולאהוב אינם דברים נפרדים. אינכם יכולים להיות חופשיים בלי לאהוב, ואינכם יכולים לאהוב בלי להיות חופשיים. לפיכך כאשר אינכם אוהבים, אינכם חופשיים; אתם מוצאים את עצמכם כלאים בקונפליקט זה. אתם מתקוממים נגד חוסר החופש הזה; חייכם מלאי תסכולים, רבים מהם [נעוצים] במצבכם הפנימי, חלקם גם מתבטאים כיצירות חיצוניות.

ברור שחדירות לתחומכם [infringements, פגיעה בחופש שלכם] והגבלות כאלה אינן דבר הכרחי. הן אינן חלק מהותי מציאות הבריאה האלוהית. הן מחסומים שאתם עצמכם הצבתם בדרככם בלי משים, והן נמצאות בקטגוריה אחרת מן החוקים השומרים על החיים כמכלול [that hold life together]. אולם ההתמרדות שלכם ותגובות העלבון הצורב נגד הגבלות, לא רק שאינן במקומן, אלא גם, משום שאלה תגובות לא הולמות, הן מגבירות את התסכולים שלכם ואת ההגבלות עליכם. על כן אתם זקוקים לפתח תגובה חדשה. ראשית עליכם להבחין בין שני סוגי גבולות: גבולות אוהבים ומשמעותיים – בין אם קוסמיים או אנושיים – וגבולות שיצרתם אתם דרך טעות ותפיסות שגויות. כשתזהו בבירור את שניהם, יהיה קל הרבה יותר לחנך מחדש את הילד הרודני והזדוני שבכם, ותהיו מסוגלים לקבל באהבה את שני סוגי הגבולות: הראשונים מתוך הכרה בהיותם משמעותיים במהותם, השניים מתוך הכרה במגבלות שלכם עצמכם. אתם יכולים לעשות שימוש בגבולות אלה כדי להבין את עצמכם ואת חוקי היקום טוב יותר. בקבלה כזו של הגבולות מתוצרת-עצמית תתגברו עליהם התגברות משמעותית ביותר [במקור: *By thus embracing your self-created boundaries you transcend them most meaningfully*]. עד מהרה התסכול יהפוך לפתח חדש אל החופש שלכם, ומה שנראה בהתחלה כחדירה לתחומכם יהפוך במהרה להזדמנות לצמוח ולהיות חופשיים יותר.

לעתים קרובות אתם מוצאים את עצמכם מתמרדים כנגד המבנה הלוחץ [tight structure] של הצרכים הכוזבים שלכם עצמכם. קחו לדוגמה את הצורך שיפנקו אתכם תמיד. שוב, כל עוד אתם נלחמים בצורך זה, אתם רק מהדקים יותר את השלשלאות שלכם. רק כאשר תרגיעו את ההתמרדות ותפתחו את המיינד ואת האינטואיציה כדי להבין על מה בכלל נערך המאבק, רק אז תראו באמת מה מעולל לכם המבנה הלוחץ שלכם. באמצעות קבלה זמנית של המבנה שיצרתם, על ההיגיון הפנימי שלו וחוקיו, תוכלו לזנוח אותו, תוכלו לצמוח מעבר לו ותוכלו אפילו לבחור בו.

אתם מתעלמים באופן קבוע מן החופש העצום שברשותכם [שאלה] איך לחשוב, לפרש ולהגיב בכל סיטואציה נתונה. אינכם מצליחים להבין שדרך חופש הבחירה, בידכם הכוח ליצור ולשנות תנאים. במקום זאת אתם עסוקים בעיקר בדרישה מאחרים להעניק לכם את התנאים שלא הצלחתם ליצור בבחירות שעשיתם אתם.

הבנת הקונספציות האלה היא בעלת חשיבות עליונה יקירי, שכן לעתים קרובות מדי אתם ממשיכים במאבק מיותר זה. ככל שאתם מתמרדים יותר כנגד מה שאינו דורש התמרדות ומתעלמים מ[השאלה] מה בתוכם יוצר פגיעה-עצמית בחופש שלכם [self-infringement], כך אתם מוצאים פחות אהבה-עצמית ושחרור אמיתיים.

ככל שאתם מקבלים את המבנה הצר ורואים אותו כפי שהוא – תוצר של חשיבתכם המוגבלת – כך מתרחב היקף החופש שלכם. אך הוא אינו מתרחב על ידי התמרדות כנגד גבולות חיצוניים הכרחיים וכנגד מה שנראה כהגבלות. חופש נובע מזהויה אינטליגנטי של המבנה ומן הבחירה לקבל אותו. הבחירה לא נעשית מתוך פחד וחולשה, תלות וכניעות, והיא גם איננה מרד של הרודן הפנימי, המתעלם מהיגיון ומחוכמה. היא נעשית מרצון לראות את האמת ואת המשמעות, ולקבל באהבה, על בסיס זה, את המבנה הצר שבהווה, גם אם נדמה בהתחלה שהוא מגביל רצונות אישיים. כך פועלים האהבה והחופש. שתי החלופות הראשונות, קבלה מפוחדת והתמרדות עיוורת, הן בבירור לא-אוהבות ולא-חופשיות. הן אינן בחירות מכוונות אלא תגובות אוטומטיות ועיוורות, והן נושאות את זרע השנאה, חוסר האמון, החשדנות, הדרישות האנוכיות והשמצת האמת.

תגיע העת שבה תגלו כי הפגיעות [infringements] החיצוניות בחופש שלכם מתמעטות בהתמדה. בלי התקפי הזעם הילדותיים וההתמרדות העיוורת, תהיו מסוגלים למוסס את הפגיעות האלה. על מנת להגיע להיקף חופש הולך ומתרחב, הכרחי תחילה לגלות באיזו תכופות התגובות שלכם כלל אינן במקומן. אז תוכלו לפתח תגובה יודעת במקום תגובה עיוורת. החיפוש היוזע, המודע, החודר, האובייקטיבי והכנה מעומק הלב אחר האמת המסוימת של הנסיבות המסוימות ימלא אתכם מיד בהערכה-עצמית, שאינה יכולה להתפתח כאשר אתם דבקים בדרכי הרצון-העצמי העיוור והזעם המאשים.

ראש ובל פתוחים מאפשרים לכם לאהוב ולהיות חופשיים, להיות באמת ולפיכך לבטוח בעצמכם ולכבד את עצמכם. אז תראו אלו גבולות, הגבלות וכללים הם משמעותיים, ואלו לא. אתם תצרו תנאים שהופכים את ההגבלות חסרות המשמעות למיותרות, ותאמצו ברוך ובאהבה את ההגבלות שהן משמעותיות לטעמכם. אתם תקבלו אותן אפילו כאשר יהיה נדמה בהתחלה שהן כופות עליכם עמדת נחיתות. אתם יכולים לטפח הלך-נפש פתוח ואינטליגנטי מהר הרבה יותר משאתם חושבים, אם רק תרחיבו את תודעתכם ותתנו מקום לאפשרות הזו.

חופש אין פירושו מה שהתינוק הרך מדמיין: בלי גבולות כלל, בחירה בדרך הקלה ביותר. זהו השיעבוד החזק ביותר שניתן להעלות על הדעת. דבר לא יכול להיות פחות חופשי. בעמדה זו אתם תלויים באופן קבוע במשהו שלא יכול להיות, לא משנה עד כמה אתם מנסים לאלץ, לתמרן ולשדל. אתם הופכים להיות עבדים לאי-מציאותיות [unreality], והמציאות מביסה אתכם.

אני מציע לכולכם ידידי היקרים משימה קטנה שתוכלו לכלול בהתבוננות-העצמית ובסקירה היומית [daily review] שלכם. כשאתם מוצאים את עצמכם בהתמרדות, לא משנה איך אתם מנסים להסביר ולהצדיק אותה, שכחו לרגע את הנושא ואת הבעד והנגד. התמקדו במקום זאת בשאלה מה הם הרגשות שלכם. האם אתם מרגישים התמרדות? האם אתם מגיבים בצורה עיוורת? האם אתם פותחים פתח לשיקולים אחרים? מהו הלך הרוח שלכם [state of mind]? מן השאלות האלה תפיקו את התשובות הברורות ביותר הנחוצות לכם, ותהיו מסוגלים לקבוע מיד האם אתם במצב אהבה או במצב שנאה. תוכלו אז להמשיך ולשאול, להשוות ולחשוב, איך באמת אתם מרגישים כשאתם במצב אהבה ואיך הוא שונה מן המצב המתמרד והעיוור שבו אתם מוצאים את עצמכם עתה.

כשאתם במצב אהבה אינכם כנועים [submit]. כניעות היא המחיר שאתם רוצים לשלם בתקווה להשיג אהבה-עצמית דרך אחרים, או לפייס רשות שפירה תמורת חיים של פינוק בלתי מוגבל. למען מטרה בלתי אפשרית זו אתם מקריבים את החופש ואת היושרה שלכם ואז מאשימים את העולם החיצוני בתוצאה. אתם מסתירים את המניעים האמיתיים לכניעותכם, מעמידים פנים שאתם תמימים וטובים, ושי"אשמתכם" היחידה היא שטרם למדתם למרוד ולשנוא.

במצב אהבה וחופש אתם חוקרים ושוקלים [probe and weigh] בראש פתוח לחלוטין ואז בוחרים קאמת שמצאתם במצב זה; הבחירה נעשית מתוך רצון חופשי לחלוטין.

אתם עשויים לרצות לבחור לאמץ, ולקבל, פגיעה ספציפית בחופש שלכם. בהלך רוח זה, הבחירה תהיה מעשה שונה לחלוטין מכניעות. היא תהפוך אתכם לחזקים יותר, חופשיים יותר, אוהבים יותר לעצמכם ולאחרים ופתוחים לנושא הנדון. או לחלופין, אתם עשויים לדחות את הפגיעה בחופש שלכם בטענה ברורה, חכמה ואינטליגנטית, מתוך הבנה עמוקה למשמעות הבחירה. שוב, דבר זה לעולם לא יבולבל עם התמרדות עיוורת, עם חופש מן הסוג הכוזב, אלא יהיה מעשה יצירתי ממש כמו קבלת הפגיעה בחופש שלכם בנסיבות אחרות.

כולכם מגיעים [עתה] למצבי תודעה חדשים שכבר אין בהם מקום לתגובות ישנות ועיוורת. בעבר, כשטרם עבר זמן של התגובות הישנות ולפיכך הן עמדו פחות בסתירה, אפילו לא הייתם מרגישים אי נוחות כה גדולה כפי שאתם חייבים להרגיש עתה, כאשר אתם נופלים, מתוך הרגל, לתגובות הישנות אל עצמכם ואל סביבתכם. אתם כבר לא נמצאים במצב של צורך לשנוא את עצמכם כשאתם לא תמיד מושלמים. מצבכם כבר מאפשר לכם להתמודד באמת עם היבטים קצמתי הנמוך שלכם ולגלות יותר אהבה-עצמית. כבר אין לכם צורך להתמרד בצורה עיוורת כנגד אחרים ולשנוא אותם כשהם עושים משהו שנראה לרגע לרעתכם או שמרגיש לא רצוי. אתם כבר לא נמצאים במצב שבו אינכם יכולים לשאת קצת תסכול. אתם נמצאים כבר במצב שבו תסכול קטן יכול להפוך לסף אל החופש וההתרחבות שלכם. חשבו על כך ידידי. ותרו על התגובות המתוחות והמורגלות שלכם.

ועתה, לפני סיום המסר המסוים הזה אליכם, ברצוני לדבר על מצב האהבה המתפתחת בכם אשר, כתוצאה מעבודתכם בנתיב, אתם מועדים להיתקל בו ועליכם להבינו. מתרחשת, כמובן, היפתחות הדרגתית מבפנים, שבה לבכם מתחיל לפעום באהבה לאחרים סביבכם, לפי הבריאה. במצב זה אתם חווים רגעים של עונג עז המחלחל אל כל הווייתכם. כאשר אהבה-עצמית עוד לא התבססה בשלמות, אתם מתכווצים ברגעים כאלה בתגובה מפוחדת, ומגלים שאינכם מסוגלים לשאת את מצב האוהבות [lovingness], כי הוא אקסטטי [ecstatic] מדי. בפנים יש עדיין קול קטנטן של שנאה-עצמית הטוען שאינכם ראויים לכך, ואתם נסגרים באופן לא רצוני, בתגובה לא-קרואה כמעט ברמה החיצונית, בפני המצב הזה. במאבק הלך-ושוב זה של נשמתכם אתם מרגישים יותר ויותר את אהבת היקום המתפשטת. ועדיין, כל עוד אהבה-עצמית לא מצאה אחיזה בתוכם, סוגים ספציפיים של פחד עלולים להתעורר: פחד מן המוות, פחד ממחלה, פחד לאבד את היקר לכם מכל. אתם עשויים אז ליפול חזרה אל המצב החד-גוני והאפרורי כדי להרגיש בטוחים יותר ולפחד פחות מאובדן.

כעת חשוב ביותר ידידי לזהות את המניפסטציות האלה כהווייתן. כשאינכם אוהבים את עצמכם ולפיכך שונאים אחרים על מנת להכחיש את שנאתכם-העצמית, אתם מתמרדים כנגד אחרים ומייחלים לחירויות כוזבת ובלתי אפשריות. במצב זה, חוויה של אהבה עמוקה ליקום ומן היקום תהיה בלתי נסבלת ואתם תייצרו פחד כוזב. אולי תחוו סימפטומים גופניים [physical manifestations], כפי שאמרת קודם; אותו סינדרום עצמו יכול להתבטא במגוון דרכים בחיי אינדיבידואל. מה שזה לא יהיה, יופיע דחף מחודש להרס-עצמי בתקופת אמצע-הדרך הזו, שבה יכולת גוברת לאהוב, להרגיש ולתפוס צמחה, אולם שרידים מן השנאה-העצמית עוד נותרו, משום שהאינטרס להסתירם עוד קיים.

ברצוני להציע כאן מדיטציה ספציפית מאוד, בקשה ליצור קשר עם הכוחות הגבוהים ביותר בתוכם וסביבכם בדיוק בתחומים הנדונים בהרצאה זו: היכן ואיך אתם שונאים את עצמכם? היכן ואיך אתם משליכים שנאה-עצמית זו על אחרים ובכך מגבירים את השנאה-העצמית? היכן אתם מונעים מעצמכם לחוות חופש על ידי התכחשות ילדותית לגבולות ומבנה, לחוקים וכללים, בתחומים גדולים וקטנים? והיכן אתם מרגישים בתוך עצמכם שאינכם ראויים [unworthy]? היכן ואיך אתם אוהבים את נשמתכם, את המנטאליות שלכם, את גופכם?

היכנסו עמוק למדיטציה שבה אתם מניחים לעצמכם לדעת שאתם אלוהיים, שעליכם להתייבב מול כל היבטי עצמכם במלואם ושהדבר רק יגביר את תחושת האלוהיות שלכם. הניחו לתודעתכם ליישר קו עם הרצון האלוהי לאהוב את עצמכם בלי התפנקויות, בלי להסוות את העצמי הנמוך שלכם, לראות אותו גלויות ולאהוב את המבנה היפהפה שלכם, את גלגולכם בבושר, את כל אשר סביבכם, אפילו את מה שנראה כחדירה פוגעת לתחומכם בדרך כלשהי. זהו את שיעוריו והתחילו לאהוב אותו. זהו המסר להערב.

אני מברך עתה כל אחד ואחד מכם באורו הזהוב של המשיח, בכוחם הנצחי של האהבה, האמת והיופי. היו עטופים בהם, נשמו אותם פנימה, דעו אותם וחיו אותם.

נערך על ידי ג'ודית וג'ון 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](http://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 מסונפים 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)