

מילון מושגים של התיב ההתמרה

תרגום מתוך האתר הבינלאומי של התיב www.pathwork.org דצמבר 2014

שלום לחברים לדרך,

להלן רשימה של 9 מושגים בשימוש שכיח בעבודת נתיב ההתמרה בליווי הסבר ממצה על כל אחד:
-- סקירה יומית -- הלפר -- העצמי הגבוה, העצמי הנמוך והמסיכה -- דימויים -- כוח החיים --
התכוונות שלילית והתכוונות חיובית -- העצמי האמיתי -- אחדות ודואליות -- מעגל זדוני

Daily Review – סקירה יומית

הסקירה היומית היא אימון לפיתוח ידיעה עצמית. בהרצאות מוצע שבכל יום נרשום בקצרה רגעים של רגשות שליליים, לא הרמוניים, כגון פחד, מרירות, כעס, תגובה מוגזמת, או תחושת קורבן. בהיעדר מודעות אנו סבורים שאירועים שגורמים לנו רגשות כאלה מגיעים ללא הזמנה. אולם, כאשר נעבור על רשימותינו כעבור מספר שבועות, נפתע לגלות באיזו מידה הם חוזרים על עצמם. דבר זה מצביע בבירור על מידת השתתפותנו הפעילה באירועים שכאלה, ואפילו בזימונם/בלעור אותם. אנו רואים אז שאיננו קורבנות באופן שחשבנו. אולי אנו קורבנות של הלא מודע שלנו עצמנו. ראיית התבניות הללו תוביל אותנו לחפש ולמצוא את העמדה הרגשית המונחת בייסודנו שחוזרת ומזמנת לנו את אותם מצבים. לכן הסקירה היומית כה מכריעה בחשיבותה כדי להצביע על האלמנטים של דימויים ותפישות מוטעות שאנו אחזים בהן בחוזקה, כדי שנראה אותם נכוחה ונוכל להתיר ולנטרל אותם. כמוכן מועיל לרשום במקום אחר במחברת מסרים מהעצמי הגבוה שלנו, או מילות השראה שנגעו בנו, כדי לסייע לנו למנוע הזדהות עם החלקים המעוותים היוצרים דיסהרמוניה.

הלפר HELPER (מסייע)

הלפר הוא אדם מיומן בדרך התיב ההתמרה, מישהו שמעורב באופן עמוק בעבודת הטיהור בהתאם ללימודי התיב שקיבל הכשרה לסייע לאחרים בהתפתחותם. הלפרים מקיימים פגישות אישיות, מובילים קבוצות, ומלמדים את דרך התיב. הלפרים ממשיכים את התפתחותם על ידי שהם עצמם נפגשים בפגישות אישיות עם הלפר אחר. הלפרים נדרשים לעבור תקופה של "הלפרשיפ" מפוקחת.

העצמי הגבוה, העצמי הנמוך והמסיכה - The Higher Self, The Lower Self, and The Mask

במאמץ לייצג את הטבע האנושי במלאות אנו יכולים לדמיין אותו כצורה שכוללת שלושה מישורים מעגליים. למעגל החיצון אנו קוראים עצמי "המסיכה". אותו אנו מעצבים בהתאם לאופן שבו אנו רוצים שאחרים יראו אותנו, ובהתאם לאופן בו היינו רוצים להאמין שאנו באמת. עצמי המסכה הוא גם הגנה מפני מה שלא היינו רוצים שאחרים יראו, ומפני מה שאיננו רוצים לראות בעצמנו. במובן שבו אנו רוצים להרשים בה אחרים, המסיכה שלנו היא פן של מה שאנו קוראים לו האגו. זהו ביטוי של עצמנו, מבוקר ומעוצב במניפולציה, שייצרנו במטרה להשיג כמה מיעדינו החבויים, שחלקם הם בלא מודע.

ביצירת העצמי מסיכה אנו עובדים - בעיקר כמובן, בלא מודע - כמו שפסל עובד עם מודל. המודל אותו אנו מנסים להעתיק כשאנו יוצרים את המסיכה הוא **דימוי העצמי האידיאלי**. זו קונספציה

(תפיסה) של מה שהיינו רוצים להיות, לא במובן הרוחני המספק, אלא במובן של האופן שבו היינו רוצים לפגוש ציפיות של אחרים ולהימלט מפחדינו שלנו. וכך, העצמי האידיאלי מכיל תפיסות מוטעות רבות שאיננו מודעים להן. עם זאת יש לו עוצמה שלילית רבה והוא שולט בחיינו באמצעות עצמי המסיכה.

מאחורי המסיכה מסתתר המישור השני, העולם החבוי של אגוצנטריות, אותו אנו מכנים "העצמי הנמוך". זה הדבר עליו מכסה המסיכה, משום שאיננו רוצים להציג ואף איננו רוצים להתייבץ בפניהם של הפחד, השנאה, הקמצנות, האכזריות, הראייה המעוותת והתפיסות האינטלקטואליות השגויות של העצמי הנמוך. שם, בעצמי הנמוך, מוצאים את מושבם הדימויים* (ראה בהמשך דימויים) שמעלים תגובות שליליות ודפוסים חוזרים שמייצרים קונפליקטים ואומללות בחיינו.

יש לנו "עצמי גבוה" שהוא הליבה הפנימית ביותר של טבענו. העצמי הגבוה הזה הוא חלק מהאינטליגנציה האוניברסאלית והאהבה האוניברסאלית שחדורה וממלאת את מרחב החיים. זהו הניצוץ האלוהי שלנו. העצמי הגבוה הוא חופשי, ספונטני, אוהב, מעניק, יודע כל, ומסוגל לשמחה ואושר שופעים ללא הפרעה. המפגשים הקצרים עם העצמי הגבוה הם שמעניקים לאדם את השמחה האמיתית, היצירתית, והעונג האמיתי. אנו יכולים ליצור קשר עם העצמי הגבוה שלנו על ידי שאנו נמצאים באמת, נותנים מהלב ושלא לצורך רווח אישי או פרס, כמו גם על ידי אכפתיות ואהבה זה לזה, ובאמצעות מדיטציה ותפילה.

דימויים - Images

אנו לא נולדים עם ראייה בהירה וחסרת עיוות של המציאות. בשל גלגולים קודמים ובגלל נסיבות חיים של תקופת הילדות במחזור חיים זה, אנו רואים מצבים שונים באופן מעוות. כאשר עיוותים אלה מתפתחים לכלל מסקנה חד משמעית שאנו אחזים בה בקשר לחיים, מדובר בדימוי. דימוי מורכב מתפיסות מוטעות, רגשות שעוותו, ומחסומים פיזיים. כמובן שמסקנה שהוסקה מראייה מעוותת היא שגויה; לפיכך דימויים הם למעשה מסקנות שגויות בקשר לטבע המציאות שמושרשים כה עמוק בנפש (psyche) שהם הופכים ל"תמרורים התנהגותיים" ששולטים במצבי חיים.

דימוי מסוג זה איננו נתון לבחינה רציונאלית, אלא מוגן לעיתים קרובות על ידי רציונליזציות נרחבות. דוגמה לדימוי שנוצק תחת התניה בילדות יכול למשל להיות שהחצנת רגשות, בעיקר רגשות חמים, היא סימן לחולשה ויוביל להיפגעות. למרות שמדובר כאן בדימוי אישי יתכן שהוא יועצם עוד יותר על ידי דימוי חברתי רחב שעבור גברים בעיקר, הצגה וביטוי פיזי של רגשות חמים איננו גברי ומבטא חולשה, היות שמשמעותו אובדן שליטה. אדם שאוחז בדימוי כזה כאשר יגיע למצב שבו הוא יכול היה להיפתח רגשית, יגיב על פי "תמרור הדימוי" במקום להגיב באופן ספונטני למצב או האדם הממשיים שמולו בתגובה שיכלה להיות חיובית ומאשרת החיים. יתר על כן, הוא גם ינהג כלפי אחרים באופן כזה שהם יגיבו באופן שלילי אליו ויאשרו את האמונה השגויה שלו. כך הוא מונע עצמו מאושר ומגביל את זרימת "כוח החיים"* (*ראה המשך – כוח החיים) תוך יצירת מתחים פנימיים והזנה נוספת של הדימוי שלו. האפקט של דימויים מסוג זה הוא יצירה של דפוסים נגטיביים קומפולסיביים ותגובות שמגבילות את מימוש והתגלות הפוטנציאל של האדם.

כוח החיים - The Life Force

כוח החיים הוא זרם אנרגיה בזרימה חופשית שבא לידי ביטוי ביקום בכל היצורים, בכל הדברים, ובכל הרעיונות. שום דבר לא מתקיים ללא זה. לכוח החיים יש שלושה היבטים מרכזיים: תנועה, תודעה, וניסיון. כשאננו מתנגדים לכוח החיים הזורם תמיד דרכנו אנו יכולים לחוות אושר. הדבר מתאפשר

כאשר כל האורגניזם שלנו נמצא בהרמוניה עם המציאות ברמות הפיזיות, רגשיות, מנטאליות וספיריטואליות. פירושו לומר, להניח לתפיסות מוטעות והגנות אשר מונעות אינטגרציה של האישיות עם כוח החיים. כדי לאפשר זאת עלינו להיות בתנועה, להרשות לעצמנו לצמוח, להשיג תודעה שמתעלה מעל דואליות, ולחוות את כל הרגשות ללא התנגדות.

גם במצב הנוכחי שלנו אנו יכולים ליצור קשר עם כוח החיים כאשר אנו מבהירים את הבלבול של רגשות, מחשבות, ומצבי רוח מעוותים. כשאנו מקבלים את האמת של המצב הנוכחי ונכונים להיות בהווה, מיד נהיה ספוגים החכמה ובאשר של כוח החיים. ככל שההתפתחות שלנו תימשך, כוח החיים יחווה לא רק ברגעים נדירים, אלא יהפוך חלק מחיינו.

התכוונות חיובית והתכוונות שלילית - Negative Intentionality and Positive Intentionality

התכוונות שלילית היא אותו החלק של העצמי שנעול לתוך שליליות. זה לא זהה לשליליות. שליליות מאגדת מרחב של רגשות כגון קנאה, שנאה, פחד או גאווה. התכוונות שלילית היא בחירה מכוונת להיאחז במצב של שלילת החיים והעצמי. זה גם אמצעי להעניש את החיים. נחוצים אומץ וענווה כדי להכיר בכך שיש מקום כזה של רצון רע בתוכנו. מאחורי ההתכוונות השלילית ומאחורי הסירוב לומר עליה מתקיימים טעוים ופולפולים מעוותים ולא בוגרים. כאשר מכירים בכך נפתחת הדרך להתמרה אל התכוונות חיובית, ובכך לחירות.

כדי לנוע אל תוך העמדה של התכוונות חיובית יש לטפח בטחון/משוכנעות פנימית עמוקה שהשפע והכוח היצירתי ביקום עולה מעבר לכל הגבלה שהיא. ניתן ליצור גישה חיובית לחיים על ידי תהליך טרנספורמציה אינטגרטיבי ומורשה (על פי החוקים) שבו לוקחים אחריות עצמית באופן בלעדי ומוחלט. כדי שזה יעבוד עליכם לאמץ גישה בוטחת, מאמינה, כלפי החיים וכלפי עצמכם. מעוגנים ברצון הטוב שלכם, בידיעה שהכוח בידיכם, תוכלו לחשוף את ההתכוונות השלילית שבכם. ללא חשיפתה, לא תוכלו להתמיר אותה. ככל שאתם חופשיים מההתכוונות השלילית של עצמכם, כך לא תתמוטט עוד מזו של אחרים. תהפכו פתוחים לאהבה מתוך מודעות לכך שהיקום הוא מקום עשיר ומאושר שבו הנכם בבית.

העצמי האמיתי - Real Self

העצמי האמיתי הוא העצמי הגבוה שלנו שבראייתנו הוא הזהות האמיתית שלנו. אמיתות רוחניות לעיתים ניתן להביע רק באמצעות פרדוקסים: תחת הגדרה זו, העצמי האמיתי שלנו הוא גם האקטואליות שלנו (העכשוויות הנוכחית שלנו) וגם הפוטנציאל שלנו. אנו הננו **כבר** העצמי האמיתי שלנו מתחת לשכבות הבלבול, הפחד, השגיא. ובו בזמן העצמי האמיתי הוא גם העצמי שבפוטנציאל הוא מושלם, שלמות שמגיעים אליה לאחר שהשכבות שצוינו למעלה הותמרו והוסרו. העצמי האמיתי שלנו חי **באחדות**, הוא מעולם לא פסק להיות במצב אלוהי של אחדות. אנו קוראים לו **אמיתי** כדי להבחין אותו בניגוד לחלקים **הנפרדים** שלנו, חלקים ששרויים באשליה.

אחדות ודואליות - Unity and Duality

בני אנוש חיים בדואליות. לכן הם תופשים את כל הדברים דרך זוגות ניגודים: טוב או רע, אור או חושך, נכון או שגוי, חי או מת. הדבר הוא כך משום שהתודעה שלנו מפוצלת. אופן דואלי זה של ראייה/הבחנה מכסה מפנינו את המציאות העמוקה יותר של היקום שהוא אחדות יסודית. כל נשמה שואפת למצב המאוחד של התודעה – מצב של מציאות מוחלטת, אושר, חירות, וסיפוק. אפשרי

להגיע, או לפחות להציץ לרגעים למצב זה – מאחר והעצמי האמיתי שלנו חי במצב באחדותי גם כשאננו מודעים לכך. אנו חשים זאת כאשר אנו מזדהים עם העצמי האמיתי שלנו; אז מתקיימת התעלות מעבר לדואליות. מרגע שנשמה חוותה באופן מודע מצב הוויה זה, ולו לשנייה, תמיד תתקיים האפשרות לאתגר את מצב הפיצול הדואלי על ידי זכירת טבענו האמיתי, וזכירת אחדות החיים בכליותם.

מעגל זדוני - Vicious Circle

במובן הפסיכולוגי מעגל זדוני הוא תבנית חוזרת מונעת מכוח עצמה של גישות שליליות, הרסניות, אשלייתיות, שמעצימות זו את זו. מקורו של המעגל בדימוי או תפיסה מוטעית שמפרידה אותנו מהמציאות של מצב מסוים; ככל שהמעגל מתקדם אנו מתרחקים יותר ויותר מתיקון השגיאה המקורית. למשל: שער מצב שמישהו אוחז בתפיסה השגויה שהדרך היחידה להגן על עצמו מפני פגיעה על ידי אחרים היא לגרום לאחרים לפחד ממנו. אפילו אם מלכתחילה לא משך אליו רגשות עוינים, במשימתו להפחיד אחרים הוא בודאי יעורר אותם. עוינות זו תגרום לו להיות יותר מאיים ויותר עריץ, והוא ישתמש בכל הוכחה חדשה כדי לאשרר את התפיסה השגויה המקורית שלו. לבסוף בלתי נמנע שיהיו לו אי אלו התנסויות/חווייות לא נעימות שאותם הוא יפרש כתוצאה מכך שלא היה "מספיק חזק". כך הוא יישאר שבוי במעגל הזדוני שלו ויחזור על אותן חווייות שוב ושוב.

1.12.14 - (תרגום אליה המאירי מאתר הנתיב הבין לאומי)