

לאות מהעולם

איחולים בשמו של אלוהים. אני מביאכם את ברכות האל.

חברי היקרים, כיון שחלק מכם מהרהרים בנושא של לאות מהעולם -- געגוע שאינו ניתן להגדרה או מלנכוליה או עצב שעשויים לתפוס אתכם לעתים -- אני רוצה לבחור נושא זה כנושא המרכזי בהרצאה של היום.

התחושה גדלה מכמה שורשים, ולכן יש מגוון של סיבות אפשריות ללאות מהעולם. כמובן שהכמיהה לאלוהים ולשלמות משחקת תפקיד גם כאן בין במודע ובין שלא, כמו גם הגעגועים לבית הרוחני האמיתי השוכן בכל אדם. כי אתם מבקרים בלבד כאן על האדמה, זה אינו ביתכם האמיתי. אבל זו לעולם אינה הסיבה העיקרית לגעגוע שאינו ניתן להגדרה. הרקע שלו מורכב יותר, ועל כך אני רוצה לדבר עכשיו.

כשאנשים סוטים בנפשם, בכל בחינה שהיא, מהחוקים האלוהיים -- וככל שזה קורה באופן שאינו מודע כך גדולה יותר הסטייה -- אוחזת בהם לעיתים תחושה מעורפלת של עצב וגעגועים, כאילו העצמי הגבוה שלהם מגיב ומעודד אותם לחוש שמשווא אינו לגמרי כשורה בתוך עצמם. הם אינם יודעים, למשל, כיצד לפתוח עצמם לאהבה במובנה האמיתי; הם אינם יכולים לבטא החוצה (move out) רגש שהוא כה חיוני בחיי אדם. כתוצאה מכך אהבה אינה חוזרת אליהם בצורה מלאה ונכונה. ואז תחושה של לאות היא התשובה של נפשותיהם.

אנשים חושבים לעתים קרובות שהם מאוד מסוגלים לאהוב -- וזה עשוי אפילו להיות אמיתי -- אבל יכולת זו אינה נכנסת לערוץ הנכון, כי עיוותים בנפש מונעים זאת. העיוותים יכולים להיות מסוגים שונים, כגון פחד שהאגו נראה מבחוץ יותר מדי. לעתים קרובות ניתן לראות שאנשים אכן כמהים לאהבה ואפילו מוכנים לתת אהבה, אך רק בתנאי שיאהבו אותם קודם. "עסקה בטוחה" כגון זו, לא רק נועלת את הדלת, אלא גורמת לעיוות בנפש שיכול לעורר תחושה של לאות מהעולם, כי האדם נשאר בודד. הפחד בתוכו אומר: "אם אני נותן ראשון, בלי להיות בטוח, גאוותי עלולה להיפגע, אני עלול להיפצע, האחר עלול לגרום לי כאב".

פחד מאכזבה הוא סימן לרגישות יתר, ורגישות היתר היא סימן לתחושה כוזבת של חשיבות עצמית. תהליך פנימי זה סובב סביב האגו, וחייב לחסום את הזרם של אהבה אמיתית, בהיותו בכיוון מנוגד. החסימה פועלת כנגד החוק האלוהי ולכן הנפש חייבת לסבול. ברגע שאתם מאפסים את "המתג הפנימי", כך שאינכם לוקחים את פחדכם

ממה שיכול לקרות לעצמי שלכם כה ברצינות, אתם יכולים לתת בחופשיות את אהבתכם. ואז היא טהורה וזכה, כי ה-"אתה", עם כל מה שאתם חסרים ומתגעגעים לו, יהפוך חשוב יותר מאשר ה-"אני" עם יוהרתו וגאוותו. ואז התחושה של אי הגשמה, של כמיהה מעורפלת, תיעלם, שכן אתם מגשימים תפקיד חיוני של טבע האדם וכך אתם בהרמוניה עם אלוהים והעצמי הגבוה שלכם, לפחות מבחינה זו.

אל תבינו אותי שלא כהלכה. איני רוצה לרמוז שאדם שיש לו טעות (misconception) מסויימת זאת הוא בהכרח אנוכי. הוא או היא עשויים להיות אפילו פחות אנוכיים מאשר אחר שכבר מצא את הפתרון לבעיה זו. יש להבחין בין אנוכיות (selfishness) לבין היות מרוכז בעצמו (self-centeredness). שניהם מוטעים, אבל השפעתם אינה תמיד זהה. אני אפילו איני רוצה לרמוז כי אדם כזה יכול להיות קטנוני ושאינו מוכן לתת. זה רק שבבורות, רגשות אמיתיים, מתועלים דרך העצמי הנמוך החולה, לכיוון שגוי.

זה אפילו לא שמי שתיאור זה הולם אותם אינם יכולים לאהוב כלל. אולי יש כמה אנשים סביבם להם הם מגלים את כל אהבתם. עם זאת, הם לא יוכלו להימנע מרגשות מעורפלים, לאים. זה כך, כי לו האנרגיה של רגשותיהם היתה מתועלת בדרך הנכונה, אפילו ביחס לאותם אנשים אהובים מעטים, אהבתם לא היתה מרוכזת למספר אנשים קטן, אלא הייתה יוצאת לכיוון כל מי בסביבתם שיכול לעורר רגשות חיוביים. ואז היו מושיטים ידם באהבה מחויבת לגמרי, מבלי לפחוד לקחת סיכונים, אפילו עד כדי נתינה באהבה של אותה מידת חשיבות לרגשותיו של האחר פלשלהם.

לא ניתן לקחת כל זאת כמובן מאליו, חבריי, משום שלא משנה עד כמה אתם יכולים להסכים עם זאת מבחינה אינטלקטואלית ובאופן עקרוני, הרגשות מפגרים מאחור, למעט במקרים נדירים מאוד. באופן טבעי, אהבתכם תהא שונה כלפי כל אחד, כי אתם לוקחים זאת כמובן מאליו שכל אחד אכן אוהב כמה בני אדם יותר מאחרים -- וכל עוד מצב התפתחותכם עדיין שומר אתכם במחזוריות של התגשמויות חוזרות (reincarnation), לא ניתן לצפות מכם להאמין במשהו אחר. אתם גם יודעים מניסיונכם שאהבתכם לאמכם שונה מאהבתכם לבן/בת זוגכם ושאהבתכם לאחותכם או אחיכם שונה מאהבתכם לילדכם, אהבתכם לאביכם שונה מאהבתכם לחבר ואף שונה מחבר לחבר. ישנם כה הרבה סוגים של מהלכי (currents) אהבה, ולכולם יש חומר וצורה ברוח. הצבעים, הגוונים, הצלילים והניחוחות שלהם הם במגוון רחב. ויכולתו של האדם לאהוב הייתה גדולה מספיק לייצר את כל מהלכי האנרגיה המגוונים לו רק נטיותיו החולות של האגו לא היו עומדות בדרכה.

כשאתם אוהבים מישהו מאוד, יש לכם לעתים קרובות התחושה המעורפלת שעליכם לקחת מעט אהבה ממישהו אחר שאותו ייתכן שתמצאו לאהוב עוד יותר, ויש לכם את אותה תחושה לגבי אהבתו של מישהו אחר אליכם; זה נראה כאילו אדם אחד צריך להיות מקופח לטובתו של אחר כשמשתפים אהבה. ובכל זאת אהבה אמיתית, בריאה אינה ניתנת לחלוקה; היא לעולם אינה פוחתת. ככל שתייצרו יותר אהבה כך היא תלך ותוכפל. גם כאן איני רוצה להיות מובן בצורה לא נכונה: איני מתכוון למיניות ולארוס.

כך על פי החוק הנצחי, ועליכם למצוא את האמת בתוך עצמכם. כך גם עם אלוהים, שאוהב את ילדיו הרבים מספור, שתמיד אוהב יותר, לעולם לא פחות.

כיצד ניתן להשיג אהבה אמיתית, בריאה? לא בניסיון לכפות עצמכם לאהוב; זה אינו עובד. ניתן להגיע לכך רק באופן עקיף, כשמתחילים בעצמכם, כלומר, על ידי בחינה עצמית מדוקדקת, ללא רמייה עצמית. מצא את היקף האגו שלך, רגישות היתר שלך, היהירות שלך, הגאווה שלך, ואיך הם ממלאים את תפקידם. מי שהבין זאת עשה את הצעד הראשון לקראת השגת אהבה אמיתית, וכך גם לקראת הסרת הרגשות של געגוע, עצב, נוסטלגיה, או כל שם אחר בו תכנו אותן. רק אתם יכולים להביט אל תוך נפשכם, ואם תגלו שלא הכל כשורה בתוכם, תדעו שבמובן זה גם הנפש שלכם צריכה להירפא.

כשאנשים מרכזים את כל אהבתם באדם אחד, ועושים זאת בדרך שגויה משום שנפשם אינה בריאה בתחום זה, האהבה לאדם אחד זה תחליש אותם. הם עלולים להיות כה מפוחדים לאבד את אהבתו עד שלא יוכלו להיות נאמנים לעצמי שלהם, וכך הם אכן ישפילו עצמם ויושפלו על ידי אחרים. זה יקרה באופן שאינו בריא, מתוך חולשה ופחד, לא מתוך חוזקה. למעשה אנשים מסויימים מאמינים כי ביזוי עצמי הוא הסימן לאהבה גדולה, אמיתית; אולם הם מרמים עצמם. אחרים כה פוחדים בדיוק מזאת -- היות מושפל -- שהם מפרידים עצמם לחלוטין מרגשות חזקים מדי.

כשאתם אוהבים באופן בריא ואמיתי, אינכם מתפשרים על כבודכם. ייתכן שתצטרכו לוותר על התעקשות שעליכם לשמור על כבודכם בכל מחיר, אבל בדיוק בגלל שאתם מוותרים על ההתעקשות על כבודכם תוכלו לזכות במה שעליו הייתם מוכנים לוותר. זהו החוק הרוחני שאינו ניתן לשינוי. תוכלו להבחין בנפשכם באופן ברור, שעליכם לוותר על גאוותכם, על חשיבות האגו שלכם, אבל אינכם צריכים לוותר על היותכם נאמנים לעצמכם. זה עלול להיות קשה להבנה בהתחלה, אבל הרהרו על כך ותבחינו בהבדל. מי שיכולים לאהוב באופן אמיתי מבלי לפחד שגאוותם הקטנה עלולה להיפגע או שהם עלולים להיתקל בכמה חסרונות, לעולם לא יקבלו "יחס רע", בתנאי שישמרו מפני בגידה ביושרתם מתוך פחד לאבד את האהבה של אהוביהם. הם עלולים להתאכזב, אבל לא יושפלו יתר על המידה. אהבה אמיתית לעולם לא תגרום לכם לאבד את כבודכם; תמיד תוכלו לעמוד על שלכם. כבוד בריא יביא לכם הערכה ולא השפלה או ניצול. אהבה בריאה תפקח את עיניכם, במקום לעוור אתכם; היא תהפוך אתכם לחזקים במקום לחלשים ותמיד נכונים לעצמכם, בדיוק משום שעל ידי ויתור על האגו הקטן כבר לא תייחסו חשיבות כה רבה להגשמת רצונותיכם העצמיים. אהבה אמיתית היא בריאה, ובתור שכזו חופשית מנטיות מזוכיסטיות או סדיסטיות; היא לא תהיה אגוצנטרית או תפגע באישיותכם. אני רוצה שתבחינו שתמיד יש שני מהלכים מנוגדים. חישוב על כך, יקירי.

פחד -- חבוי פחות או יותר בנפש האדם -- הוא מכשול עיקרי להשגת אהבה אמיתית; ופחד יכול להיות נוכח רק כשאתה אוהב את עצמך יותר מדי מבחינה מסויימת, כאשר אתה לוקח את עצמך מדי ברצינות, כאשר אתה מודאג מדי לשלומך, כשאתה נאחז בעצמך במקום ללאפשר לעצמך לזרום ולהתמסר באופן בריא. מי שמשמים עצמם חשובים מדי חייבים להיות בפחד; מי שאינם מייחסים לעצמם חשיבות כה רבה, אינם

צריכים לפחוד שיאונה להם כל רע אם הם מרשים לעצמם לאהוב. פחד מכסה את עיניכם ברעלה כבדה, כך שאתם הופכים עיוורים. אינכם יכולים לראות לא את עצמכם ולא אחרים. אהבה אמיתית אינה עיוורת, כי היא יכולה לנבוע רק מנפש ללא חת. היא לה הכוח להגיב בדרך הנכונה פחות או יותר, ואילו הסוג הלא נכון של אהבה הוא חלש ומחליש, ולכן יגרום לכם להגיב באופן שגוי. כפי שאמרת, אהבה אמיתית יוצרת כבוד טבעי השונה מאוד מכבוד כוזב, המבוסס על גאווה ויוהרה. מהלכים שגויים כאלה בנפש מייצרים אותות אזהרה בצורה של תחושות של לאות מהעולם.

גורם נוסף ללאות מהעולם ניתן למצוא בגישה של נסיגה, בה אדם פורש לעולם של בדידות שיצר לעצמו. שוב, הם עושים זאת מתוך פחד לוותר על העצמי הקטן שלהם, או לקחת סיכונים, או מתוך אגו אגוצנטרי גס. נסיגה כזו, לעולם שיצרו בעצמם, עשוייה להניב להם יתרונות רגעיים מסוימים בשחררה אותם מהאחריות לאחרים, באפשרה להם לנהל חיים באופן בלעדי ובלתי מתפשר על פי העדפותיהם האישיות. אך הם משלמים מחיר גבוה ממה שהם מודעים לו בתחילה. הם פועלים בניגוד לחוק רוחני וכך העצמי הגבוה שלהם מגלה עצמו ידוע בגורמו להם לחוש לאים מהעולם. כך, מעת לעת, הם יחוו חוסר שביעות רצון גדול מהחיים, ולכן ירגישו לבד, מבודדים ונטושים. בליבת נפשם, שואפים כל בני האדם לתת, להגשים ואף להקריב. למרות זאת, במקום בו החלקים העיוורים, החולים, או הבלתי בשלים שבנפש מתנגדים לשאיפה זו, מתקיימים שני מהלכים מנוגדים הנוטים לבטל זה את זה.

חלק אחד של הנפש רוצה לתת אהבה -- ולכן גם לקבל אהבה. כל מה שאתם נותנים חוזר אליכם כמו גל במעגל נצחי פועם. כמובן, עליכם להתחיל את המחזור בכך שתתנו ראשונים ולא תחכו שהאחר יתחיל בנתינה לכם. חלק זה של הנפש רוצה להגשים עצמו, להכניע את האגו, להקריב, וישתדל בכל כוחו, בכל מהלך ומהלך של רגש, לציית לחוקים הרוחניים. הוא רוצה לשכוח עצמו ולא לקחת את יהירותו, גאוותו, ויתרונותיו האישיים כה ברצינות. מהלך רגשי כזה מגיע מהאני הגבוה היודע היכן הגשמה אמיתית, אושר, הרמוניה ושלמות יכולים להימצא. מהלך זה קיים גם בנפשות פחות מפותחות, אך בהן הוא פועל במחתרת, אם אפשר לומר כך, ועולה אל פני השטח רק במקרים נדירים במהלך החיים.

החלק האחר של האישיות רוצה קורת רוח, נוחות, ולא יוותר על דבר. מזמן לזמן הוא רואה את אור האושר, אך מעדיף להתקיים בעולם אפור, בודד, שנראה לחלק העיוור של הנפש חסר סיכון.

בלתי אפשרי רצות את שני המהלכים בו זמנית, כי הם חושקים במטרות מנוגדות לחלוטין. המהלכים ההפוכים מצמיחים קונפליקטים רבים אחרים המגיעים רחוק הרבה יותר ממה שאתם מודעים לו באופן מיידי. כשאינכם יכולים לשאת עוד בנטל של הקונפליקטים, שהם בעצם הסימפטומים של פיצול עמוק בתוכם, אתם הולכים לפסיכיאטר כדילהפוך, עם הזמן, מודעים למהלכי נפש מנוגדים אלו. רק כאשר אתם מודעים לקיומם אתם יכולים לבצע את הבחירה הפנימית לעקוב באופן ברור אחר אחד מהם -- מאחר שאינכם יכולים לעקוב בבת אחת אחרי שניהם -- בידיעה מלאה על מה עליכם לוותר ובמה תזכו כשתחליטו על אחד מהם. במקרה כזה יש לכם

לפחות את הידיעה האינטלקטואלית לומר לעצמכם: "אם אני הולך בכיוון זה, אינני יכול ללכת באותו זמן בדרך האחרת, לכן אני חייב לבחור".

זוהי דוגמה להחלטה פנימית שהזכרתי קודם לכן. החלטות פנימיות ניתנות לביצוע רק כשנעשיתם מודעים למהלכים הרגשיים הנסתרים ויכולות להצביע היכן הם נתקלים בערוצים שגויים ומבטלים זה את זה. מהלכים מנוגדים יוצרים לא רק מכשולים פסיכולוגיים ורוחניים, אלא גם פסיים המתגלים בגוף: עייפות, חולשה, ואפילו מחלות יכולות להיווצר מקצרים רגשיים. ככל שתדירות התנגשות המהלכים בתוך הנפש גבוהה יותר, כך יאבד האדם את החוזקה שאחרת היתה פועלת באופן פרודוקטיבי בערוץ בריא וכך מחדשת עצמה כל הזמן.

בדרך כלל אנשים יודעים הרבה יותר באינטלקט שלהם מאשר ברגשותיהם, אבל כיון והרגשות שאינם בריאים אינם יכולים להתאים עצמם לחשיבה המודעת הבריאה בשעה שהם חבויים בלא מודע, עליהם להיות מובאים אל התודעה. בנוסף לאמיתות הרוחניות ולחוקיות האלוהית אליהם כפופים כל האנשים שרוצים לחיות חיים בריאים והרמוניים, כל אדם סביר יודע שלא ניתן לנוע סימולטנית בשני כיוונים הפוכים. לכן הכרחי להפוך את הסתירות הפנימיות למודעות, גם אם צריך להתגבר על התנגדות לכך.

לעתים קרובות אתם מכנים אדם חולה רגשית לא בוגר, לפחות באותם אזורים בהם הנפש אינה בריאה. אכן, חוסר בגרות היא איכות ילדותית, כי משמעותה לרצות את הבלתי אפשרי, כמו ילד. לאדם שאינו בוגר אין סיבה מספקת להכיר בכך שכל פעולה או המנעות מפעולה מביאה עימה את התוצאות המתאימות, בהן האדם הבוגר מסוגל להבחין ולקבל. כך הוא או היא יכולים לותר בחופשיות על הבלתי אפשרי, בעוד שנפשות חולות ולא מפותחות מתעקשות על קבלת היתרונות של שתי החלופות המנוגדות ואף לא אחד מחסרונותיהן, על אכילת העוגה וגם שמירתה שלמה. כאשר הן נאלצות להתמודד עם העובדה שזה בלתי אפשרי, גואה בהן מרדנות פנימית ועימה גם הקונפליקטים שלהן. כי מרד כנגד הבלתי ניתן לשינוי הוא בעצמו מהלך רגשי חולה. הקונפליקטים הפנימיים יכולים לגדול במידה כזו שהם מתחילים לבוא לידי ביטוי בחיים החיצוניים.

ישנם סוגים רבים של מהלכים מנוגדים, לא רק אלה שהזכרתי. קצר יכול, ביחד עם סימפטומים אחרים, לגרום לגעגוע ועצב אינסופיים, וכל מי שרדוף על ידי רגשות דומים צריך, לעתים קרובות, לחפש בכיוון הזה. לא כל כך קל, כמובן, לחשוף מהלכים עמוקים ולעתים לא מודעים, ותידרשו לכל כוח הרצון שלכם לדכא את ההתנגדות. הכמיהה לאלוהים ולבית הרוחני האמיתי אינה מסבירה באופן מלא את התחושות של לאות מהעולם. הכמיהה הבלתי מסופקת היא אכן לאלוהים, אבל במובן שונה ממה שאתם מניחים בדרך כלל. רק כאשר חיים בהרמוניה מושלמת עם חוקיו של אלוהים, ניתן להשקיט את הכמיהה אליו. כאשר אתם מתקרבים לאלוהים בדרך זו, ומסירים את כל המכשולים המונעים מכם לחיות בהרמוניה עם אלוהים, אתם יכולים לספק את כמיהתכם לאלוהים כבר בחיים האלה על האדמה. כי מי שיגשימו לחלוטין, למיטב יכולותיהם, בהתאמה לתוכנית האלוהית, את חיהם הארציים, את משימתם האישית,

התואמת את מצב התפתחותם, יהיו משוחררים מכל סוג של חוסר הרמוניה פנימית. לא יהיו להם שום ייסורים, מרירות ומתח, ולא שום עצב או לאות מהעולם.

בחזרה שוב להחלטות פנימיות, ברצוני להזכיר כי כאשר אתם מחליטים החלטה שלילית בידיעה ובקבלה מלאות של כל השלכותיה והוויתורים הכרוכים בה --לא רק באופן רציונלי, אלא בסופו של דבר גם על ידי הבאת רגשותיכם להסכמה עימה -- אתם במצב טוב יותר מאשר אילו התעקשתם בו זמנית על שתי אפשרויות בלתי אפשריות, בבקשכם רק את היתרונות מבלי לקבל את החסרונות של אף לא אחת מהחלופות.

לדוגמא, כאשר אתם מחליטים לסגת ולחיות בגפכם, כי אינכם רוצים לתת אהבה, מתוך חרדה ורגישות יתר, אתם חייבים להתמודד פנימית עם העובדה שאתם תישארו לבדכם ותחסר לכם אהבה. על הנאות וסיפוקים מסוימים חייבים אז לוותר, לא בחוסר רצון, אלא באופו מלא. אפילו החלטה שלילית, אם יש כוונה אמיתית לבצעה, היא צעד אחד קרוב יותר לבריאות, מההתלבטות הפנימית והרצון ליהנות משני העולמות. כי בדרך זו תוכלו לפחות לאחד עצמכם מבפנים, ולא תהיו עוד קרועים מסתירות פנימיות. על מנת להגיע בכלל להחלטה שלילית, עליכם לשאת כאב כדי להתעמת בכנות עם עצמכם, להביא את הלא מודע למודעות, ולהתחייב לשלם לפחות מחיר אחד, גם אם מהחלופה השגוייה. ישירות כזו משרתת את בריאות הנפש, למרות שהיא עשוייה לא להיות הבחירה הטובה ביותר האפשרית.

כך, כאשר אנשים בוחרים לנתק עצמם מבחוץ או מבפנים מאחרים -- ולעתים קרובות זה קורה רק בתחושה הפנימית -- הם יבינו מייד מה משתמע מבחירה זו. אנוכיות, חרדה, רגישות יתר וגאווה ניצחו. כאשר כתוצאה מכך הכמיהה לאהבה, הגשמה, אור, אחווה ואיחוד עם אחר תיגע בהם, הם יתמודדו עם כמיהה זו ויאמרו לעצמם: "כך בחרתי, אני יודע את המחיר, ואני מעדיף לשלמו ולא לוותר על השליליות שלי". זו תהא העבודה הפנימית הנחוצה בדיוק כדי להחליט החלטה שלילית בכנות. בכך הם יאפשרו לעצמם להבין מאוחר יותר, כי, אחרי הכל, הם מעדיפים לבחור את הבחירה הנכונה ושכדאי לוותר על מה שנראה בתחילה כל כך קשה לנטוש. רוב הנזקים נגרמים על ידי אי קבלת כל החלטה ואיפשוור לכל המהלכים הרגשיים להתערב בלא מודע, ללא המאמץ להכיר את עצמכם באמת. מצב כזה של חוסר החלטיות יבלה את הנפש, יוביל לקונפליקטים בלתי נמנעים, כך ששום אנרגיה לא תישאר כדי להגשים את החיים באופן הטוב ביותר האפשרי גם בתחומים אחרים -- בין רוחניים ובין חומריים.

מהלכים רגשיים מנוגדים או קצרים, אינם נוכחים באותו חוזק בכל האנשים; יש דרגות רבות. לכן אין זה עניין של או / או. בחלק מהמקרים הרגשות המנוגדים מתנחשלים בעוצמה שווה וזאת בגלל שזעם כה רב שגלי הרגשות מטביעים לגמרי את האדם, כך שהוא או היא כבר אינם יכולים להתמודד עם החיים. מנקודת מבט מסוימת זה טוב הרבה יותר, כי כך ימצא האדם את הדרך לבחור בחופשיות בריפוי הרבה יותר מוקדם. ללא תהפוכות, רוב האנשים, למעט המעטים שברמה גבוהה מאוד של התפתחות רוחנית, לא היו מוצאים את הדרך לבריאות. כשהקונפליקט הפנימי אינו כה

מפורש ומהלך אחד חשוף יותר מהאחר, הם עדיין ירגישו מהלכים נגדיים, לפחות מדי פעם, אשר יחלישו את כוחם וימנעו מהם לאחד לחלוטין את האנרגיות של נפשם.

יש גם סיבות אחרות לתחושות של לאות מהעולם. כולן נובעות מכמה עיוותים בנפש, אבל אני לא אכנס לזאת עכשיו. נתתי לכם מספיק, כך שלכל מי ששומע או קורא את מילותי יש די והותר חומר לחיפוש עצמי. על מי שיש להם געגועים כאלה לדעת שהמהלכים הרגשיים הלא מודעים שלו או שלה אינם בריאים וחופשיים לחלוטין.

עליכם לייחס חשיבות מספקת לנפשכם ולכל אישיותכם, כדי לחשוף באמת מה שחבוי בתוכם, בעצמכם אם זה אפשרי ואם לא, בקבלת עזרה. אך אינכם יכולים לחשוף באמת מה שיש בכם, אם אתם עדיין מתעקשים לייחס חשיבות רבה כל כך לכאבכם, ליהירותכם ולפחדים. רק על ידי צמצום חשיבותם של אלה תוכלו למצוא את האומץ לגלות מה חבוי, לוותר על עמדות ולשנות את המציאות הפנימית שלכם.

אני רוצה לגעת עכשיו במשהו אחר, כי הוא קשור לנושא של היום. המדובר ברחמים עצמיים, שלעיתים קרובות מחזקים את התחושות של לאות מהעולם. להתבוסס בצרות מרגיש כל כך טוב עבורכם, ואתם משכנעים עצמכם שאתם חייבים לשאת את הכאב שאתם חווים כי זה הוא גורלכם. אך לעתים קרובות מאוד אין זה באמת המקרה; כפי שהסברתי, צרות כאלה נובעות ממהלכים של נפש מעוותת שיש לכם את הכוח לתקן.

ההנאה החולנית מהסבל -- אתם קוראים לזאת מזוכיזם -- נגרמת על ידי נטיות ספציפיות. מחד, אתם בורחים מבעיות אמיתיות איתן אינכם רוצים להתעמת; ומאידך, אתם מוצאים בכאב נעים כזה פיצוי על הקיפוחים בהם התנסיתם בחייכם. יתכן ויש להם סיבות קרמטיות, אך לעתים קרובות למדי אומץ וכוח רצון יכולים היו להקל עליהם לו רק פתחתם את הדלת הפנימית. ללא קשר לנטל של חייכם הקודמים, ללא קשר למה שעליכם לחוות עכשיו ברמה החיצונית, אתם יכולים, על ידי עמידה בתנאים הפנימיים אותם אני מראה לכם שוב ושוב, לרפא את נפשכם ולהביא את רגשותיכם -- לא רק את מחשבותיכם ופעולותיכם -- להרמוניה עם חוק רוחני. כתוצאה מכך חייכם יהיו עשירים רגשית, הרמוניים ומאושרים, מגשימים אתכם לגמרי בכל מקום בו אתם נמצאים בהתפתותכם.

אחרון אחרון חביב, שיקלו גם זאת: במרידה כנגד משהו אותו אינכם מסוגלים לשנות, אתם משליכים את חייכם לחוסר הרמוניה. נהפוך הוא, נפש אף פעם לא תיפגע מקבלת מכה או גורל בלתי ניתנים לשינוי. באופן טבעי, אין עליכם, אינכם צריכים ובודאי שאינכם אמורים לקבל בשמחה נטל כזה; זה יהיה בלתי אפשרי. אך אתם יכולים להיכנע לכך ללא מרידה ומרירות. העצבות שבאה מהתנסות במצוקה כזו עוזרת בדרך כלשהי לשחרר את הנפש. אני מאמין שכולכם חוויתם זאת בזמן כזה או אחר.

בכל פעם שאתם מתפלשים ברחמים עצמיים, אתם זוכרים באופן לא מודע תגובה קודמת יותר, בה הכאב שלכם הלם את חומרת המצב. על ידי ההתבוססות ברחמים עצמיים אתם מנסים לשחזר את התחושה המוכרת הזאת, אבל בנסיבות שכבר אינן דומות; כשהמצוקה הייתה בלתי נמנעת, הכניעה שלכם הייתה התגובה הנכונה, אבל

עכשיו זה שונה. עכשיו אתם יכולים לשנות את עמדתכם (attitude) כלפי כאבכם. בגלל
הבדל זה, תחושה דומה יכולה להיות נכונה ובריאה במקרה אחד וחולנית במקרה
אחר. אולי תוכלו להבין זאת.
מילותי אינן קלות להבנה הלילה ואני מבקש מכם לחשוב עליהם בזהירות. היו ברוכים,
יקירי.

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סאלי