

מציאות ואשליה – תרגילי ריכוז

שלום ידידי היקרים. אלוהים מברך את כולכם ואת היקרים לכם.

כל התורות והפילוסופיות הרוחניות מסכימות על כך שהעולם הנגלה [the world of manifestation] הוא אשלייתי; המציאות היחידה קיימת מעבר לספֶרה הארצית שלכם. אין זה עניין של גיאוגרפיה אלא של מודעות. אף שלבני אנוש אין אפשרות לתפוש את המציאות המוחלטת במלואה, אתם יכולים לחוש מעט ממנה על ידי העלאת התודעה שלכם באמצעות סילוק הקונפליקטים הפנימיים שלכם, שזו התוצאה של עבודת החיפוש-העצמי בנתיב ההתמרה. במהלך העבודה אתם נעשים מודעים לרגשות שלכם ולמשמעותם. כך אתם מגלים את הקונספציות השגויות (המושגים המוטעים) והלא מודעות שטיפחתם עד היום. אתם נעשים מודעים לאי-המציאות [unreality] הרגשית שבה חייתם, ועל ידי כך אתם מתקרבים למציאות. זוהי הדרך היחידה. לעולם אינכם יכולים לחוש את המציאות המוחלטת על ידי לימוד וקריאה. אפילו לימוד חוכמת הדורות הגדולה ביותר יעניק לכם רק ידע תיאורטי שאין לו שורש אמיתי בעולמכם הפנימי.

בכך שאתם נעשים מודעים לאי-המציאות שבתוך עצמכם – כלומר, בכך שאתם רואים עד כמה המושגים שלכם היו לא נכונים ועד כמה הם אולי עדיין כאלה – אתם יכולים לזהות לרגע את המציאות, את איכותה השונה לחלוטין ואת אופייה האיתן.

היכולת לחיות במציאות היחסית, שפתוחה בפניכם כבני אדם שחיים בגוף, תלויה בבגרותכם, הבגרות המנטלית וגם זו הרגשית. הבגרות, בתורה, תלויה ביכולת ובנכונות לאהוב. ככל שאתם פוחדים יותר מאהבה, לא מוכנים, ולפיכך לא מסוגלים לאהוב, כך אתם חיים יותר באי-מציאות [unreality], או באשליה.

המילים האלה לא יועילו לכם אם תקבלו אותן כפשוטן. עליכם להבין, לפחות תיאורטית, איך החיים במציאות תלויים בבגרות, ואיך הבגרות תלויה ביכולת לאהוב. לפיכך אנסה להסביר זאת בפירוט.

בשיחות קודמות דנו בתשוקה הלגיטימית להיאהב [to be loved]. דנו גם באיך החלק הלא-בוגר שבכם, הילד שבכם, דורש כמות בלתי מוגבלת של אהבה ומסווה את תשוקתו זו במגוון רצונות אחרים, כגון המשאלה לקבל אישורים/דעה חיובית. ככל שהאדם פחות בוגר, כך הוא או היא משתוקקים יותר להיאהב בלי ליטול את הסיכון לכאורה שבלאהוב. ככל שאתם פוחדים יותר לאהוב, כך גדלה התשוקה שלכם להיאהב. ככל שהפער גדול יותר, כך אתם נקרעים יותר בקונפליקט הזה – ובקונפליקטים אחרים שנובעים מבעיה בסיסית זו. הצעד הראשון, ואולי הקשה מכל, הוא להיעשות מודעים לכך שהבעיה העמוקה מאוד הזו אכן קיימת. אחרי שמגלים זאת נגמר החלק הקשה ביותר במאבק. יהיה אז קל יחסית לראות עד כמה לא מציאותי ולא הוגן לדרוש משהו שאתם עצמכם לא מוכנים לתת. תשוקתכם להיאהב היא לגיטימית רק אם אתם מוכנים גם לתת ככל שאתם מבקשים. זו המציאות. לא מציאותי לבקש יותר ממה שאדם מוכן לתת, וגם לא מציאותי לאדם לטעון שאין הוא רוצה להיאהב. יש אנשים שכל כך הרחיקו לכת בהסתגרות שלהם ומצאו שביעות רצון זמנית, שטחית, עד כדי כך שאינם מודעים לכמיהתם הפנימית העמוקה. חוסר המודעות שלהם הוא הונאה-עצמית, ולכן אשליה.

כשתחשבו על כל זה, תוכלו להתחיל להתבונן בסביבה שלכם מתוך הבנה אחרת. אתם תראו שאנשים שמקרינים חום אמיתי, אנשים שהם חברותיים ושניתן להרגיש את האהבה שלהם באמת, להם יש פחות צורך שאחרים יספקו את רצונותיהם, יתנו להם אישורים ויסיכמו איתם. מאידך, אנשים שמסתגרים בפחד מפני האהבה – ולפיכך מהחיים – להם יש תשוקה גדולה באותו היחס להיאהב. זוהי משוואה וחייב להיות שוויון משני צדדיה; אי אפשר אחרת. אין זה אומר שכשאתם אוהבים, אינכם צריכים להשתוקק להיאהב. אולם הרצון יהיה פחות מאומץ, פחות דוחק, ובהתאם לכך תסבלו מפחות מתח וחרדה.

אגב, עוד תפישה שגויה, או אשליה, האחראית במידה רבה לפחד שלכם לאהוב, היא הרעיון, אולי הלא מודע, שאהבה אמיתית לעולם לא תוחזר לכם חזרה, ושכדי להוכיח שאהבתכם אמיתית עליכם לוותר על יושרתכם האישית, על צורכיכם הלגיטימיים ועל כבודכם [dignity]. בפעם אחרת ניכנס לנושא זה ביתר פירוט ונדון בשאלה איך אתם פונים לקיצוניות שגויה אחת מתוך אמונה שזו הדרך היחידה שמאפשרת לכם להימנע מהקיצוניות השנייה.

עליכם להיות מודעים במלוא החריפות לכל הרגשות החבויים שלכם ולכל אי-מציאות שמסתתרת בכם אם אתם רוצים סיכוי כלשהו להתקרב למציאות, וייתכן שכלל אינכם מודעים לכל אלה. לפיכך, כשאתם שומעים או קוראים את המילים, ייתכן שלא תרגישו הד בתוכם. למעשה, עם התגובה הלא נעימה הקלה ביותר שלכם לנוכח המילים האלה, אתם תמהרו להגיף את הדלת בחוזקה. אתם תאמרו לעצמכם, "אה, המציאות הזו לו חלה עליי". ואתם תחשבו על אנשים רבים אחרים שברור מאוד שהמציאות הזו כן חלה עליהם. היזהרו ידידי, כי זהו סימן מובהק שאינכם מוכנים לראות את אי-המציאות שלכם; ואם כך, איזו תקווה יש לכם להציף אי פעם, אפילו בחטף, על המציאות? לא ניתן למצוא קיצור דרך אל המציאות הרוחנית הגבוהה, המוחלטת. ניתן להגיע אליה רק על ידי שינוי העולם הפנימי שלכם מאי-מציאות למציאות. לא ניתן לעשות כן אם אינכם מוכנים להתמודד עם הבלבול והתפישות השגויות שלכם. היו ערים לנטייה להגיף את הדלת, להימנע מלהתמודד עם עצמכם.

לכן אני אומר לכולכם, מצאו את הרגשות החבויים הספציפיים. למדו להכיר את שפתם. נתחו את משמעותם. רק בדרך זו ניתן לגלות שמה שאני אומר כאן הוא נכון.

מציאות היא אמת, הרבה מעבר למה שגלוי לעין. ככל שאתם יותר במציאות, כך ההבנה שלכם עמוקה יותר. אתם עשויים להיות במציאות יחסית בתחום אחד של חייכם הפנימיים, בעוד שבתחום אחר אתם עמוק באי-מציאות. בתחום זה, האחרון, תראו רק את העובדות השטחיות ותתעלמו מהקשרים העמוקים. מכאן שהאמת הרחבה יותר של מצבכם שרויה בעלטה.

ניקח דוגמה נפוצה ופשוטה. אם מישהו פוגע בכם, מה שהוא או היא אמרו ועשו הוא אכן פוגע. אבל כל עוד תישארו ממוקדים במה שקרה ותתעלמו מהסיבה שמאחורי זה, אתם תישארו פגועים. ברגע שאתם מבינים לגמרי, בלתי אפשרי להיות פגועים יותר. אני בטוח שלכל אחד מכם הזדמן לעבור חוויה כזו, ובכל זאת אתם ממשיכים ליפול לתוך אותה המלכודת. אתם כבר יודעים היטב שרק על ידי הבנת עצמכם אתם יכולים להבין אחרים. ההבנה מסירה את הפגיעה משום שהיא מכניסה אתכם אל תוך האמת, או המציאות. משום כך נאמר שהאמת משחררת. משום כך ההתנגדות של הילד שבכם, כשזה מגיע להתמודדות מלאה עם עצמכם, היא לחלוטין לא הגיונית והיא מזיקה לכם.

אי-מציאות, או אשליה, חייבות להביא לכם אומללות, בלבול, מתח ופחד. המציאות, או האמת, חייבות להביא לכם שמחה וחופש. ההתנגדות להתייבב מול אי-המציאות שלכם ולהשתנות היא כשלעצמה אי-מציאות, מבחינה זו שאתם מתייחסים לאמת כאילו היא לרעתכם. אילולי האמנותם בכך, לא הייתם מתנגדים. יתר על כן, תחזוקת האשליות שלכם דורשת השקעת מאמץ מפרך מצדכם. אשליה תמיד גורמת מתח ומאמץ, כי היא לא יכולה לקיים את עצמה. המאמץ לשמר את האשליות שלכם מוליד הרבה מעגלי קסמים שליליים ותגובות שרשרת.

ככל שתלמדו להבין את הרגשות שלכם, אתם תעריכו [evaluate] התרחשויות חיצוניות בצורה אחרת. ההתרחשויות החיצוניות הן אמיתיות, אולם עד עתה, החשיבות הרגשית שייחסתם להן היתה לא מציאותית.

ככל שהפחד שלכם לאהוב מייצר את התשוקה הדחופה להיאהב, לקבל אישורים, וכן הלאה, כך אתם בונים, בנוקשות ובמתח, צורות אשלייתיות יותר, בתקווה למלא את תשוקתכם. זהו תהליך סמוי המתרחש בצורות רבות ושונות.

למשל, אם אתם משתוקקים ולהוטים להיאהב על ידי אדם מסוים או להרשים אותו, אתם מדמיינים מצבים בהם המשאלה שלכם מתמלאת. אתם רואים כל סימן חיובי בקונטקסט של מבנה אשלייתי. גם אם בפועל אתם משיגים את האהבה או ההערצה שרציתם, אתם לא מצליחים לתפוש אותה במציאות כמשהו שנושא את הטעם או את החותם של האדם האמור. אתם לא מרוצים בטווח הארוך משום שאתם לא מקבלים את מה שחשבתם שהדבר ייתן לכם. באופן לא מודע אתם נאבקים בהתפכחות מאשליות זמן רב ככל האפשר ומתאמצים אף יותר לשמר אשליה שכלל אינה נחוצה. תמיד אתם חושדים שמה שקיים בפועל לא תואם את הרעיון שהיה לכם, ולכן אתם מרגישים בסכנה. כל אינדיקציה מהמציאות שמתנגשת עם האשליה שלכם מאכזבת אתכם, ויוצרת בתורה עוינות לא מודעת בתוכם.

העוינות לא יכולה שלא להשפיע על האדם השני, והוא או היא מגיבים בדרך שאינה מאפשרת לכם לשמור על האשליה. אובדן האשליה מוליד בתוכם ראייה שחורה-משחור. הדחיפות שלכם להיאהב על ידי אדם ספציפי מולידה את המבנה האשלייתי, שבמקרים רבים, כלל אינו נחוץ. למעשה, הוא לעולם לא נחוץ משום שאפילו אם, מסיבותיו הוא, האדם השני לא יכול להיענות לתשוקתכם, עדיף לכם לראות זאת ולהרפות. אולם לעתים קרובות אתם כן יכולים להשיג את מבוקשכם – אבל רק בחופש, בלי דחיפות, ולפיכך בלי רעיונות קודמים ולא מציאותיים על איך היחסים צריכים להיות ואיך האדם השני צריך להגיב. בחופש כזה, אתם יכולים להסתגל בגמישות לדרכיו המסוימות של האחר, ולהבין שלא הכרחי להכניס את האדם והסיטואציה לתבנית הרעיונית שלכם.

לפיכך, קיימת אי-מציאות ברורה בתגובות שלכם לכל אורך התהליך. הסימנים ה"חיוביים" – אלה שמתאימים לקונסטרוקציות שבניתם – מקבלים חשיבות מופרזת [are overvalued]. הם מייצרים יותר שמחה ממה שמוצדק במציאות, לא משום שהאדם השני לא מחבב אתכם, אלא משום שהתגובה שלו או שלה פשוט שונה ממה שחשבתם מראש. אתם באי-מציאות משום שאתם יכולים לשמוח רק אם מה שקורה מתאים לקונסטרוקציה שבניתם. מצד שני, כשזה לא יכול להתאים, האכזבה המוחצת שאתם נוחלים היא לא מציאותית באותה המידה. ההשלכות וההסתעפויות של המצב הזה הן רבות מכדי לדון בהן בנקודה זו.

כדי להבין איך אתם יוצרים אי-מציאות, עליכם להתחיל להיעשות מודעים לריבוי האכזבות הקטנות שאינכם מתירים להן להיות מודעות. בחלקו זה כך בגלל הנטייה להונות את עצמכם וחוסר רצונכם להתמודד עם שום דבר לא נעים, ובחלקו משום שבאינטלקט אתם כבר יודעים שאין טעם להתאכזב כל כך מכל דבר קטן, ולכן אתם מרגישים אשמים על התגובה הכל כך ילדותית שלכם. אולם חיוני לאמץ את מודעותכם בכיוון הזה, בלי קשר לשאלה האם התגובות שלכם נכונות או לא. הרי אתם כבר יודעים. אתם יודעים שהילדותיות לא נעלמת כשמפסיקים להסתכל עליה. בכך שתיעשו מודעים לריבוי האכזבות הקטנות שלכם, אתם תתחילו לראות איך הגבתם כילדים – ואיך אתם עדיין מגיבים מבפנים, אם כי עכשיו אתם מתבוננים בזה – ואיך, כתוצאה מכך, אתם מניחים למה שהוא הכי שלילי באדם השני להצדיק את חמת-זעמכם. אתם תשימו לב לגוון האישי, הסובייקטיבי שדנו בו לפני כמה ימים, וכך תראו את הסוג המסוים של אי-המציאות שאתם חיים בו.

אובייקטיביות מול סובייקטיביות, שבפעם הקודמת דנו בהן, הן שלב [phase] במציאות מול אי-מציאות. אתם חייבים להבין שאתם יוצרים את הסובייקטיביות שלכם, ולפיכך את האי-מציאות, דרך הצורך החזק והדוחק להזין את אשלייתכם.

הצורך הבהול הזה באשליה נובע מהזרם המאלץ של הילד או הילדה בכס שחייבים שהכל יתנהל לפי רצונם. כל זה סמוי ידידי, כך שאל לכם לתת לתגובה נכונה שטחית להונות אתכם. חשבו איפה הבעיות שלכם בחיים, גלו את הרגשות שאתם מרגישים לגבי בעיות אלה; ואז נסו לגלות את הזרם המאלץ בתוכם. ברי שתמצאו אותו.

ככל שאתם לומדים לוותר על הזרם המאלץ ומשתחררים ממתח פנימי גדול, כך באותה המידה אתם תהיו חופשיים לקבל משהו. ייתכן שזה לא יהיה פחות בעל ערך ממה שדמיינתם, או אפילו יותר, אם כי הוא לא בהכרח יושג באותה המהירות שהילד שבכם רצה. למעשה, כשאתם אכן מקבלים משהו, שוויו יהיה תלוי במידה רבה במודעותכם הגוברת להיכן אתם עומדים מבחינה זו.

ככל שאתם מתקדמים בכיוון זה בנתיב, אתם תראו שלא לקבל את מה שאתם רוצים – ולא כל הזמן תקבלו את רצונכם – לא יגרום לכם אפילו חצי מהמצוקה והייאוש שנגרמו לכם קודם. אך כפי שאמרת, ראשית עליכם להיעשות מודעים לכך שכשדברים לא קרו כפי שרציתם, בין אם דברים חיצוניים או תגובות של אחרים כלפיכם, הרגשתם אכזבה. ועליכם לראות מה האכזבה הלא מודעת הזו גרמה לכם לעשות. רק אז תוכלו לוותר על הזרם המאלץ ולכן על האשליות מתוצרת-עצמית, ובכך תהיו חופשיים לקבל ערך אמיתי; או שאם לא תקבלו, תהיו חופשיים לגלות שההפסד הוא לא טראגי אפילו חצי ממה שהילד שבכם חושב.

הקושי כאן הוא שבאינטלקט אתם תסכימו בקלות עם מה שאני אומר, ומשום שאתם יכולים להסכים, סביר שתתעלמו מהדחיפות של הרגשות הסותרים שלכם כפי שהם מתבטאים כלפי פנים, לא בהכרח כלפי חוץ. די בכך שהם קיימים כלפי פנים. במצבכם זה אתם מקבלים תמונה לא מציאותית על אנשים אחרים, היות שאתם מתפתים להעלות את ערכם אם הם משביעים את רצונכם, ולהפחית מערכם אם לא. התמונה שלכם אודותם אינה לא-מציאותית משום שמה שאתם מדגישים במצבי הרוח המשתנים שלכם הוא בהכרח לא נכון. כשאתם רואים את הטוב, בחלקו בשל סיבות סובייקטיביות, אתם אולי רואים את מה שהוא טוב באמת בה או בו, וכשאתם רואים את הרע, אתם אולי רואים את מה שהוא רע באמת. התמונה שלכם היא לא מציאותית בגלל המניע הבסיסי שלכם, הרצון להדגיש בצורה חזקה מדי את הצד הטוב או הרע באדם השני. והיא לא מציאותית משום שבכל מקרה ומקרה, תפישתכם את האדם השני היא מוטת [tainted] וחד-צדדית.

יש לכם גם רעיון לא מציאותי על החשיבות של אירועים או של תגובות של אחרים לגביכם. שוב, מבחינה אינטלקטואלית אתם יודעים שלא כך, אבל רגשית, ברגע זה, האירוע מקבל חשיבות לא פרופורציונאלית לגביכם. לכן אינכם רואים את האיכות של האנשים או של ההתרחשויות בצורה מציאותית.

אחרון אחרון חביב, אתם באי-מציאות [אתם לא מציאותיים] משום שאיכות-הזמן נתפשת אצלכם לא נכון כאשר הרגשות הילדותיים שלכם מעורבים בלי מודעותכם. הילד שבכם מנפח את החשיבות של מה שקורה ברגע זה. הילד אינו רואה את אופיו החולף או את איכותו הכוללת של הרגע. הוא יודע רק כאב או הנאה מידיים, ושוכח שבעתיד הקרוב יחסית, הרגשות שהוא מרגיש חזק מאוד כרגע יאבדו את השפעתם. עם כל הידע האינטלקטואלי שלכם, במובן זה הרגשות שלכם עודם מגיבים באופן ילדותי. משהו לא נעים קורה לכם עכשיו ואתם נעשים מדוכאים, למרות שידוע לכם היטב שאפילו בעוד זמן קצר לא תחשבו יותר על העלבון הזה או על האכזבה הזו. זהו הילד בכס שמגיב אל הרגע כמעט כמו חיה. הוא לא יודע עבר ולא עתיד, ולכן חסר לו כושר שיפוט להעריך את החשיבות/המשמעות האמיתית, או במילים אחרות, את הערך המציאותי של מה שקורה. לעתים קרובות אני משתמש בביטוי "לחיות בעכשיו" ["to live in the now"]. כמו בכל דבר אחר, יש דרך נכונה ודרך לא נכונה לעשות כן.

אם תיזכרו במצב רוח שהרגשתם לאחרונה בו החיים נראו חסרי תקווה לחלוטין, ואז תסתכלו על חייכם עתה, כעבור כמה חודשים בלבד, אתם יכולים לשפוט עד כמה לא מציאותי היה מצב הרוח ההוא. אולי אתם שוב בדיכאון חסר תקווה, אך ייתכן מאוד שעכשיו זה מסיבה שונה. בכל מקרה, מה שהרס אתכם לגמרי לפני זמן קצר בלבד, לא הורס אתכם עכשיו – וזוהי הדגמה טובה לעד כמה לא מציאותי להעריך את החשיבות של כל התרחשות ביחס לקביעות, שהיא היבט של זמן.

הדרך הלא נכונה לחיות בעכשיו נובעת מן הילד בכס אשר מפרז בחשיבותו של הרגע. אפילו הטרגדיות האמיתיות שפוקדות כל אחד יורגשו אחרת לגמרי במבט לאחור מאשר בזמן התרחשותן. האמרה, "הזמן מרפא כל מכאוב" היא תקפה במובן זה שאפילו ממרחק [זמן] קצר ניתן לראות באופן מציאותי או אמיתי יותר את איכותו או חשיבותו של האירוע.

לפיכך, הנשמה המתבגרת שהתקרבה למציאות הפנימית, שמוכנה לפגוש את החיים, שלא פוחדת לאהוב, שלא פוחדת לוותר על הזרם החזק של רצונה-העצמי, תפגוש אפילו טרגדיות בשוויון נפש אמיתי [true detachment], המושג רק על ידי התבגרות הרגשות שלכם. שוויון נפש אמיתי פירושו שהחיים והאהבה חדלים להיות בסכנה, ככל שעלבונו אישיים מאבדים מחשיבותם. שוויון נפש לעולם לא יושג על ידי קונספציות נכונות שהולבשו בכוח על פחדים ילדותיים ואשלייתיים הממשיכים לכרסם במיינד הלא-מודע שלכם. נשמה בוגרת תרגיש כמובן את ההשפעה הרגעית של טרגדיה, על כל הצער והחשיבות היחסית שלה, אך בד בבד היא תתפוש את טבעה החולף ותעריך נכונה את חשיבותה הכוללת. לכן הקושי לא יהיה כה גדול.

תפישת השחור-לבן המוגזמת והמעוותת של הילד הפנימי לגבי התרחשויות החיים מביאה איתה קונפליקט נוסף: הנטייה לדרמטיזציה עצמית, שנוכחת במידה מסוימת אצל כל אדם. יש כמובן כאלה שאצלם זה ברור. אך יש כאלה שאצלם זה לא גלוי כלל. אצל האחרונים, הרבה יותר קשה לגלות זאת משום שהנטייה היא כל כך חבויה, כל כך מוסווית ומוסברת ברצינות לציאות. הדרך היחידה למצוא נטייה זו, שוב, היא לנתח מה אומרים מצבי הרוח והרגשות שלכם, ומדוע.

אתם עשויים לגלות, למשל, איך עידוד קטן או מחמאה גורמים לרוחכם לנסוק לגבהים לא סבירים של שמחה או סיפוק, מעבר לכל פרופורציה לערכם האמיתי, ואיך ביקורת קטנה – אמיתית, מדומיינת או משתמעת – יכולה להרוס לכם את היום. עמדה זו של שחור-לבן גורמת לכם לעשות דרמטיזציה עצמית. לא רק שאתם עושים דרמה גדולה מהעולם הסובב ויחסו אליכם, אלא אתם מעודדים זאת בכוונה, אם כי לא במודע, ומסיבה טובה מאוד ידידיי. היות שהילד בכם זועק כל הזמן לתשומת לב, הוא משתמש בדרמטיזציה באופן גלוי או סמוי כבאמצעי לאלץ אחרים לציית לו. אני חוזר, זה לא חייב לקרות במעשים חיזוניים; ברוב המקרים התגובות הפנימיות שלכם פועלות בדרך זו, ואתם מרגישים מתוסכלים אף יותר משום שאינכם מעיזים לחיות את זה החוצה. לפיכך אתם מאלצים את העולם סביבכם רק בפנטזיה. אתם בונים אי-מציאות.

ייתכן שאתם חושבים שבביטוי [manifestation] החיובי זה לא משנה: "אם אני מאושר מאוד מדבר קטן, האין זה דבר טוב?" אני אומר, לא. אם האושר הוא לא מציאותי, האכזבה תהיה מוחצת יותר בשל כך. לפיכך, עליכם ללמוד להבדיל בין האמיתי ללא אמיתי בעניין זה, כמו בכל דבר אחר. אין זה אומר שעליכם להכריח את האושר להתנדף. אבל חייכו למשובתו והסתכלו עליו ממרחק מסוים [with a little detachment], באותו האופן שבו עליכם לראות את מצבי הרוח המדוכאים שלכם והיבטים שליליים אחרים. פשוט התבוננו בילד שבכם עובד. אינכם יכולים להכריח אותו להסתלק, גם לא אחרי שזיהיתם לגמרי את קיומו.

בנוגע לדרמטיזציה שאתם עושים לצד השלילי, אומר שאתם בונים סיטואציה שנראית גרועה מאוד ובאמצעותה אתם מנסים לאלץ אחרים להזדהות איתכם, להעניק לכם תשומת לב, לעשות את רצונכם או לקחת את הצד שלכם נגד אלה שלא מצדדים בכם. אתם עושים זאת בצורה סמויה מאוד; שוב, דרושה כנות-עצמית מוחלטת כדי לזהות את הרגשות האלה. גם אם אתם מצליחים לא להראות אותם, עדיין, עמוק בתוכם קיים קול שאומר, "מסכן קטן שכמוני, תראו איך אני סובל, איזה יחס לא הוגן אני מקבל, עד כמה הכל מחורבן ונורא". או לחלופין, "תראו עד כמה אני רע. בכך שאני מכיר ברשעות שלי אני מראה לכם עד כמה אני כנה, כדי שתתנו לי את ההערצה שאני רוצה". הדרמטיזציה יכולה ללבוש צורות רבות, אולם היא תמיד בצורת הגזמה לצורך הגדלת החשיבות-העצמית, בין אם בגלוי או בסמוי.

יהיה זה רב ערך לכולכם למצוא את ההיבט המסוים הזה של עולם האשליה שלכם – היכן ואיך אתם עושים דרמטיזציה עצמית ומה עומד מאחורי זה. ואז הוסיפו ושאלו את הרגשות שלכם, "מה המטרה? האם באמת אני מאמין שהמצב עד כדי כך גרוע?"

הקושי הוא שתשע פעמים מתוך עשר אתם אפילו לא מודעים לכך שאתם מדוכאים, שלא לדבר על מדוע. לפיכך עליכם להתחיל לשאול, מדי יום ביומו, מה אתם מרגישים באמת. ואז תוכלו להעמיק יותר ולגלות מדוע ומאין. ברוב המקרים, אם אינכם יכולים להסתיר את הדיכאון, אתם מחפשים ומוצאים לו סיבות מקובלות יותר, או שאולי אתם אפילו אומרים, "אני לא יודע למה אני מדוכא". אבל אם תחפשו היטב, תמיד תמצאו משהו להיפגע ממנו אישית, משהו שלא התרחש בהתאם לרצונכם; משהו שהילד בכם רואה כאכזבה.

ובכן איך היעדר הזרם המאלץ מכניס אתכם אל המציאות, ובכך מביא אתכם למצב יציב/בטוח יותר של שמחה ושלווה? אם הזרם המאלץ נעדר, אתם חייבים לחוות, בתנאי שאתם בטוחים בעצמכם, שהגינוי [disapproval] [שספגתם], אם בכלל היה כזה, אינו אלא פגיעה אשלייתית; ואינכם יכולים להיות בטוחים בעצמכם כל עוד הילד נמצא בתוכם על כל האנוכיות, המרוכזות בעצמו, החד-צדדיות שלו ודרישותיו הלא הוגנות. לכן אתם במעגל קסמים שלילי. הגינוי [שספגתם] מפעיל בכם משהו משום שעמוק בפנים אתם יודעים שלא משנה עד כמה הביקורת [שספגתם] היא חסרת בסיס במקרה זה, אתם עצמכם מבקרים את חוסר האומץ שלכם לעזור לילד שבכם להתבגר. ככל שאתם עוברים בעצמכם את תהליך ההתבגרות הזה, ובכך מאבדים את כל היבטיו השליליים של הילד, כך אתם רוכשים שיעור קומה וביטחון רב יותר, ורוכשים מושגים ברורים ומציאותיים שאתם יכולים לסמוך עליהם עמוק בתוכם. בכך שאתם רוכשים כבוד-עצמי, אתם נעשים פחות ופחות תלויים באישורים מאחרים. ואם הגינוי אכן מגיע מדי פעם, אתם יכולים לבדוק ולראות האם יש בו גרעין של אמת, גם אם האדם השני לא הבליט את הגרעין האמיתי. ברגע שמצאתם, הגינוי המוצדק או הלא מוצדק יפסיק להכאיב. מתוך עמדה זו לא תפחדו מביקורת או גינוי; הזרם המאלץ שלכם יתפוגג.

אם מה שאתם צריכים אינו אישור אלא פשוט מאוד אהבה, והאהבה לא מגיעה, אתם עשויים להיות קצת עצובים, אך חייכם לא יהיו תלויים בכך. אתם תתחילו לראות שלא להיאהב במידה שרציתם זו תוצאה של הבעיות שלכם, של חוסר היכולת לאהוב והפחד מאהבה. אתם גם תזהו שלאורך זמן רב מאוד, הילד שצומח לאיטו בתוכם ממשיך לייצר עיונות ותוקפנות, גם אם באופן סמוי ביותר, כשהוא מרגיש נפגע [sighted]. יתר על כן, אתם גם תראו שהדברים שאתם מקריינים תורמים הרבה מאוד לתגובה השלילית של האדם האחר. תובנות אלה ישחררו אתכם ויקדמו את תהליך ההתבגרות.

עם הסרת הזרם המאלץ, אתם תראו את כל זה. דברים שפגעו בכם בעבר יפסיקו לפגוע. כשתנחלו אכזבות פה ושם, לא תהיו מיואשים אפילו מחצית ממה שהיה בעבר. תרכשו תובנה אמיתית, ולפיכך חופש, שרק ההתקרבות למציאות יכולה להביא.

כשהיחסים בין אנשים הם אמביוולנטיים, הם נוטים לייצר חלומות בהקיץ שממלאים את משאלותיהם. הדבר קורה אפילו ביחסים ארוכים. זוהי בריחה ממציאות כה עגומה, עד שאתם יוצרים לעצמכם עולם נעים יותר. זה נכון, אבל יש בכך יותר מזה; הבריחה היא חלק ממעגל קסמים שלילי; המציאות היא כל כך עגומה בדיוק בגלל הזרם המאלץ שלכם, בגלל הצורך

המוגזם באישורים מכל אחד. זהו מה שהופך את המציאות לכל כך בלתי נסבלת עד שאתם נמלטים לעולם אשלייתי על ידי המצאת מצבים בדיוניים [fantasy situations]. ככל שאתם מפברקים יותר פנטזיות כאלה, כך אתם מסתחררים יותר במעגל קסמים שלילי בלתי פוסק. שכן איך יכולה המציאות להתאים לפנטזיה שלכם? היא לא יכולה. לכן, אפילו במצבים מבטיחים וחיוביים ביותר, מה שקורה בפועל חייב לאכזב אתכם, היות שחלק מעולם האשליה הילדותי הוא הרצון לקבל סיפוקים מידיים, החוסר המוחלט בסבלנות. אם אתם חסרי סבלנות, כל סימן קטן למשהו שונה מהסיטואציה שרקחתם בראשכם ייצר אכזבה, ולכן עוינות. כפי שאמרתי, העוינות לא יכולה שלא להשפיע על האחר, אפילו אם שניכם מודעים לכך. כך אתם מחבלים, אתם מקלקלים כל סיטואציה חיובית שעשויה להיקרות על דרככם.

מצבים שדמיינתם מראש, כאלה שהזיתם בחלומות בהקיץ, הם תוצר של הזרם המאלץ ושל מרוכזות בעצמך. רק כשהשתחררתם מאלה תוכלו לראות ולהבין את האמת. ביחס לעצמכם ולסובב אתכם בכל רגע נתון.

בלי הזרם המאלץ, לא יהיה לכם צורך לבדות סיטואציות קבועות מראש. לא תהיו נוקשים בציפיות שלכם או מאוכזבים כשדברים קורים אחרת מכפי שציפיתם. תהיו גמישים ומסוגלים להתמודד עם מה שיש במציאות. לא יהיו לכם עוינות וטינות נסתרות. האדם השני ירגיש את הפתיחות שלכם, וסיטואציה ספונטנית וחופשית תוכל לצמוח לאיטה.

ידידי היקרים, לגלות ולשנות את כל זה הוא בעל חשיבות עליונה בכל היחסים בין בני אדם. הדבר נוגע לכל החיים הפנימיים שלכם, ולכן בסופו של דבר לחייכם החיצוניים.

אם אתם מבינים באמת את המשמעות העמוקה של המלים האלה, אולי תבינו ותחוו במידת מה את פשרו האמיתי של המונח מציאות. הפירוש הוא שחרור מפחדים, ולפיכך שמחה וביטחון גדולים יותר. הדבר אפשרי רק אם קיימת בגרות רגשית. בגרות רגשית, בתורה, היא מצב של להיות מוכנים ומסוגלים לאהוב. מכאן שיש קשר ישיר בין מציאות לבין היכולת לאהוב. אנו גם יודעים שהזרם המאלץ מפחית את היכולת לאהוב. עובדה זו חייבת להתבהר לכם לחלוטין, בתיאוריה וגם באופן אישי ופרטיקולארי. גלו איך הפחד שלכם לאהוב גורם לכם להסתגר [withdraw], ועד כמה אשמים אתם מרגישים, עמוק בפנים, בשל הסגירות. גלו גם את הצורך לאלץ אחרים לאהוב אתכם על מנת לכפר על אשמה זו, כאילו שאם אוהבים אתכם, זה אומר שהקול הסמוי של האשמה שלכם טועה. גלו את הריקנות בתוכם בשל חוסר נכונותכם לאהוב, שאותה אתם מנסים לאזן על ידי אילוף אחרים לאהוב אתכם. מכל הסיבות האלה, הזרם המאלץ פועל חזק מאוד, אף כי בדרכים פתלתלות וסמויות מאוד. אחרי שתזהו, במסגרת עבודת התיב, את כל הרגשות והתגובות האלה, תבינו טוב הרבה יותר על מה אני מדבר כאן.

בלי הזרם המאלץ, אתם תעניקו לאדם השני את החופש להרגיש כלפיכם כפי שהיא או הוא רוצים. מצב תודעה כזה יקרב אתכם לאהבה בוגרת; אתם תעניקו לאחרים יותר. הנתניה לא תלבש תמיד את אותה הצורה; במקרים מסוימים היא תהיה פשוט להראות חיבה למרות שלא עשו את רצונכם. אתם תתנו את החופש שבשום אופן לא יכולתם לתת לאדם אחר כל עוד התנאים המעוותים שררו בכם. בנתנית החופש אתם נותנים כבוד אנושי בסיסי, בלי קשר לשאלה האם הרצון שלכם מתמלא. באופן זה, מעגל הקסמים החיובי נמשך. מתוך חופש פנימי כזה – החופש שיש לכם, ולפיכך, החופש שאתם נותנים – אתם יכולים לתפוש את המציאות. אתם חווים אז את הסיטואציה האמיתית – לעומת זו המדומינת שאתם מייחלים לה בכוח – ובמידה גדולה הרבה יותר.

קיים בלבול נפוץ לגבי משמעותה של אהבה בוגרת. אף שנגענו בכמה נקודות של הדבר בשיחה היום ובשיחות קודמות, נתבונן בכך בצורה מלאה יותר בהמשך, כדי להסיר את הפחד הלא הגיוני שלכם מהדבר. לעת עתה אומר רק זאת: לעתים תכופות אתם פועלים תחת התפישה השגויה שאהבה אמיתית פירושה לוותר על כבודכם-העצמי והאישי [self-respect and dignity]. אתם חושבים שעליכם להיכנע לחלק האנוכי ביותר בטבעו של אדם אחר. באופן טבעי אתם מתמרדים נגד זה. אבל התפישה המוטעית הנוספת שלכם היא שהתרופה טמונה בהיסגרות מוחלטת מאהבה. לכן אתם מתנדנדים מקיצוניות לקיצוניות. או שאתם כנועים, ואז אתם מרגישים שזה לא בריא לכל הנוגעים בדבר ושזה לא קשור לאהבה יותר מאשר הקיצוניות השנייה, או שאתם מסתגרים בתוך קליפה שבה אתם מוצאים את עצמכם בודדים ולא ממומשים. קול מנדנד ומכרסם של המצפון הגבוה מדרבן אתכם לא להסתגר. אך אינכם יכולים להישמע לקול זה, משום שהחשיבה שלכם מבולבלת – שלא לדבר על הרגשות שלכם.

בסופו של דבר אנו נדון בנושא זה באריכות רבה, לא מנקודת ראות של אידיאלים שאינכם יכולים להגשים כרגע, אלא מנקודת מבט מעשית הרבה יותר. נראה היכן ואיך אתם סוטים [מהתפישה הנכונה] מתוך פחד לא הגיוני המבוסס על תפישות מוטעות. ואז נעמיד את התפישה הנכונה מול הסטיות שלכם.

כדי להפיק תועלת אמיתית מהמילים שלי עליכם לחוות את הרגשות שלכם ולהבין את שפתם. איני יכול להדגיש זאת די הצורך. בעשותכם כן אתם רגועים יותר, חשופים פחות לתנודות, וכתוצאה מכך הרגשות שלכם קשובים יותר למציאות. רק בדרך זו תוכלו לקבל לאיטכם תחושה, באופן בל יתואר שלא ניתן להעברה במילים, מה באמת הפירוש האמיתי של מציאות מוחלטת ומדוע, במישור הארצי, העולם הוא אשלייתי. כל עוד אלה הן רק מלים שאתם שומעים, כל עוד לא גיליתם היכן אתם נמצאים באי-מציאות, המונח הזה יהיה חסר משמעות מבחינתכם. רק על ידי שאתם רואים, ובכך מסירים, את האי-מציאות שלכם תוכלו לאט לאט להתקרב לדלת שדרכה תוכלו לפעמים לחוש משהו מן המציאות המוחלטת, המציאות הקוסמית והרוחנית.

מה היא אינטליגנציה אם לא תפישת המציאות? אנשים מסוימים ניחנו אולי באינטליגנציה רבה מאוד – והיכן שהיא מתפקדת, הם נמצאים בסוג של מציאות. היכן שאינה מתפקדת הם שקועים בבלבול ולכן רחוקים מהמציאות. הקושי עם אנשים אינטליגנטיים הוא במידה רבה זה שהם לא תופשים היכן הם נמצאים באי-מציאות. מצד שני, גם אנשים בעלי אינטליגנציה מועטה לא מודעים לחוסר המציאות שלהם. בריאות מנטלית ורגשית היא מציאות. בה במידה שאתם לא בריאים, אתם נמצאים באי-מציאות. אינכם רואים את האמת.

מוקדם יותר אמרתי ש"לחיות בעכשיו" יכול להיעשות בדרך ילדותית ולא בריאה כמו גם בדרך בוגרת ובונה. הדרך השנייה תביא לכם שלום והרמוניה, ביטחון, וחויית חיים מלאה מעבר לכל דמיון. לחיות בעכשיו בדרך הנכונה, פירושו מודעות מלאה ושלמה לרגע הנוכחי, לחשיבותו, לאמיתותו. מודעות זו ניתן להשיג רק על ידי קשב למה שקיים, במקום לייחל למה שעשוי או צריך להיות. במילים אחרות, סיטואציות בנויות בנוקשות ומדומיינות שמונעות את המציאות, גם מונעות מכם לחוות במלואו את מה שיש לחיים להציע עכשיו. אם אתם חיים בעכשיו, אין חלומות בהקיץ. אין סיטואציות מומצאות. אתם מהדהדים [vibrate] בגמישות וחיים עם הרגע הזה [כך במקור], גם אם לפעמים הרגע הזה הוא קשה או משמים. אתם לגמרי ברגע הזה. כאן! עכשיו!

תרגילי הריכוז שעסקתי בהם לא מזמן יכולים להוות עזרה רבת ערך, בנוסף לניתוח הרגשות שלכם כדי לשנות תפישות שאינן תואמות את המציאות. תרגול זה הוא עזרה כבירה, בתנאי שהוא לא נעשה במקום העבודה הפנימית. אם תיזכרו במה שאמרתי, תראו בבהירות רבה שזו גישה נוספת ללחיות בעכשיו. סיפרתי לכם שיטות שונות להתרכז במצב של אי-חשיבה, לא על ידי שאתם מניחים למחשבות לרחף בענן ערפילי של מחשבות רקע או בריחה, אלא דווקא על ידי הימצאות ממש כאן. אי-חשיבה בעת שאתם נמצאים ממש כאן, בתוככם, במקום הרחק מעצמכם, הוא דבר שקשה ללמוד. העובדה שהוא קשה כל כך מראה לכם עד כמה מעט אתם חיים בעכשיו, עד כמה אתם מרבים להתרחק מהמציאות של הרגע הזה.

בה במידה שאתם חיים במציאות, כך תהיו מסוגלים להישאר עם עצמכם, להתבונן בעצמכם בזמן שאינכם חושבים. כמובן, תוכלו להשיג דרגה גבוהה יחסית של יעילות בתרגילים אלה באמצעות משמעת בלבד, תוך הזנחת הגילוי של החסימות הפנימיות שלכם. מיומנות מסוג זה בהחלט יכולה לסייע לכם לתפקד טוב במקומות בהם אתם כבר חופשיים, אולם המשמעת כשלעצמה לא תסלק את התחומים החסומים. בתחומים אלה יימשכו הבלבול ואי-המציאות העיקשים ויפריעו לכם לחוות חויית חיים מלאה ולבטא את היכולות ואת היצירתיות שלכם במלואן. זו הסיבה ששתי הגישות הן חיוביות [favorable]. למרות שהחיפוש והשינוי הפנימיים הם הכרחיים ויכולים להביא אתכם אל המטרה בלי להיעזר בתרגילים אלה, התרגילים יהיו תוספת מועילה. הדבר צריך להיות ברור.

הקושי שאתם נתקלים בו בעת עשיית התרגילים לא צריך להרתיע אתכם או לרפות את ידיכם. אם תתמידו, בסופו של דבר תצליחו, גם אם רק לכמה רגעים. זו תהיה התחלה טובה. ההשפעות של התרגילים האלה עליכם הן רבות ערך הרבה יותר ממה שאתם יכולים לתפוש כרגע, בתנאי שאתם עושים אותם יחד עם הסוג השני של העבודה שאנו עושים. ברצוני לתת יעוץ נוסף לגבי תרגילי הריכוז. אני חייב להעיר שלדאבונני, ידידי לא עושים אותם כפי שיהיה טוב בשבילם. כולכם התרשלתם מעט בעניין זה, וחבל.

ובכן הניחו לי לתת לכם הצעות נוספות שלחלק מכם יהיה קל יותר להצליח בהן. אנשים רבים צריכים לנסות גישות שונות עד שהם מוצאים את זו שמתאימה להם. כשאתם יושבים לכמה דקות של תרגול, ראשית התבוננו במצב הרוח שלכם. ראו אם אתם חסרי סבלנות או נחפזים. עכשיו שאלו את עצמכם "לאן אני ממהר/ת? מה אני חושב/ת שאני מפסיד/ה כשאני מקדיש/ה כמה דקות לתרגילים האלה?" ראו את אי-המציאות של החיפזון. יש בתוככם הרגשה כלשהי שזהו בזבוז זמן. עכשיו חשבו איזו כמות לא פרופורציונאלית של זמן אתם אכן מבזבזים בפועל על חלומות בהקיץ או במחשבות ריחוף חסרות משמעות שאתם רק מודעים להן למחצה. אולם כשזה מגיע לישיבה של חמש דקות פחות או יותר, ההרגשה שלכם היא, "זהו בזבוז זמן". יש לכם כל מיני דברים חשובים יותר לעשות. הבינו את האשליה המגוחכת של הרגש הזה. על ידי התבוננות בעמדה הזו ובמצב הרוח הזה, ורכישת מרחק מסוים מהם, תחוו מידה מסוימת של שלום והתרגעות.

הדבר הבא שתוכלו לעשות, כשתהיו רגועים לגמרי בגוף ובמיננד, הוא לעצום את העיניים ולנסות לראות את עצמכם יושבים במקומכם. התרכזו כאילו הייתם מחוץ לעצמכם, או כאילו מישהו אחר רואה אתכם יושבים שם; ראו מה אתם לובשים, מה היא התנוחה שלכם, הבעת הפנים. אין זו מרוכזות בעצמכם, והדבר גם לא מוביל לשם ידידי. הוא רק מוביל להתבוננות-עצמית לא משוחדת [detached]. בשעה שאתם עושים זאת, אין ספק שתמצאו את עצמכם נעשים רגועים יותר. תוך שאתם מתבוננים בעצמכם באופן זה, אתם עשויים לגלות הבעות פנים מסוימות שאחרת אולי לא הייתם מבחינים בהן. אתם עשויים להרגיש, למשל, שהפה שלכם נמשך למטה, או שהכתפיים שלכם נפולות; או שאתם מיישרים אותן בכוח בדרך לא רגועה ומלאכותית.

התבוננו בכל זה כפי שהייתם מתבוננים באדם אחר. לא צריך להקדיש לכך זמן רב. עתה עשו את אחד משני התרגילים שצינתי קודם לכן, או נסו אחד אחר, מתקדם קצת יותר, אבל כזה שעשוי להיות אפילו קל יותר לחלק מכם. התבוננו בעצמכם בשעה שאינכם חושבים. היו על המשמר לראות אילו מחשבות צצות. זהו אחד האמצעים הטובים ביותר למנוע מחשבות רקע, שמרחיקות אתכם מהכאן ועכשיו. אתם כמעט יכולים לחוש את עצמכם עומדים על המשמר על סף כלשהו. אם תצליחו, אפילו לחצי דקה בלבד, תהיה לזה השפעה נפלאה עליכם.

אם אחרי כמה שניות השרשרת נשברת, לא חשוב. אל תהיו חסרי סבלנות אל עצמכם. התחילו שוב, התבוננו שוב במצב הלא חושב שלכם. התבוננו בריקנות שם. ככל שתצליחו יותר, כך תראו יותר איך אתם כשאתם בהווה, מודעים לרגע הזה, לא בעננה של מחשבות מעורפלות, מרחפות, ובדרך כלל לא רלוונטיות, וגם לא בעולם החלום. כשאתם מרחפים אל תוך האי-מציאות של תהליכי החשיבה הבלתי-נשלטים שלכם, אינכם במודעות מלאה לעצמי ולרגע הזה, ולפיכך אתם באי-מציאות. מחשבות הרקע המרחפות הן תמיד מרוחקות מכם, כפי שוודאי תראו.

אחרי שהצלחתם בתרגיל, אפילו אם רק לזמן קצר, תהיה לכם הזדמנות נפלאה לתפילה או למדיטציה, או לתת הוראות לתת-מודע שלכם, כי אז אתם פתוחים [open] לגמרי, פתוחים-לקלוט [receptive] וחיים [and alive]. תהיו מסוגלים לנסח טוב יותר את המחשבות שלכם, לחשוב למה אתם זקוקים ביותר בשלב ההתפתחות הנוכחי שלכם. בכל פעם שאתם מרגישים מבולבלים או לא בטוחים בקשר למשהו שגיליתם לאחרונה, או משהו שמטריד אתכם, הזמן הטוב ביותר להגיד את השאלה שלכם, את הבלבול, הוא אחרי תרגילי הריכוז. זהו תמיד הצעד הראשון לקראת השגת ההבהרה הנחוצה. אתם יכולים לנצל את הזמן הזה גם להביע את כוונתכם לשים בצד כל התנגדות שיש לכם להתמודד עם עצמכם ולהשתנות היכן שחוץ. זהו הזמן הטוב ביותר להתבונן בתגובתו של התת-מודע שלכם כאשר אתם מביעים הוראה מסוג זה לכיוונו, או מבקשים מאלוהים לעזור לכם. עד כמה התת-מודע שלכם משתף פעולה? הוא משתף פעולה אם אתם מרגישים תשוקה ללא סייג להתמודד עם כל דבר שנמצא בתוכם. אם אתם חוששים או חרדים, אם אתם רוצים להגביל תובנות מסוג זה, אתם יודעים שהילד בכם מתנגד – ואתם אמורים כבר לדעת שהדבר מזיק לכם ומנוגד לטובתכם.

ניתן גם להביע הוראות או כוונות מסוג זה באמצעות מחשבות קדמיות ברורות בכל פעם שאתם מרגישים שאינכם יכולים יותר "לעמוד עד המשמר". בכל פעם שהמחשבות שלכם עומדות להתרחק מכם בריחוף לתוך ענן של ערפל, זהו הרגע לתפוס את עצמכם בשעת מעשה. אז קל יותר לחשוב בצורה בונה, עם מחשבות קדמיות בעלות כוונה וערך. ככל שאתם ממשיכים בנתיב, בכיוון שאני מוביל אתכם עכשיו, על ידי שימוש בשתי הגישות, תגיעו לנקודה שבה אתם לא רק תשחררו את עצמכם ממתחים ופחדים, ממשאות רבים ובלתי נחוצים, אלא תהיו גם הרבה יותר פתוחים לחיות כל רגע ורגע [you will also become much more alive to each moment]. התגובות שלכם יהיו הרבה יותר ספונטניות ובריאות, האינטואיציה תהיה יותר אמינה.

אני בטוח שיהיו שאלות רבות בהקשר לנושא זה. חשבו עליהן כדי שנוכל לדון בהן יחדיו בהרחבה. אני יודע שהנושא הוא לא קל. הוא חמקמק לאלה שבעבודתם, טרם פגשו את הרגשות שעלו היום לדיון. כך שהמילים האלה אמורות לתת כיוון לחיפוש. אם אינכם חסומים, תנחלו הצלחה ותחשפו צדדים רבים, שאותם תבינו אז באור אחר. ניתן לומר זאת כך: תהליך העבודה הטבעי שלכם יוציא לאור את הגורמים שתיארתם כאן, והמילים שלי יעזרו לכם לקבל הבהרה. אולם לעולם לא תוכלו לכפות על עצמכם בכוח תהליך עבודה מסוים. אם החיפוש שלכם נמשך באופן אורגאני, הוא יוציא לאור את כל מה שעליכם להתמודד איתו בכל שלב. כל מה שאמרתם היום ובהרצאות האחרונות יכול לשמש חומר לחודשים ארוכים של עבודה. השתדלו שכך יהיה, ותרכשו לעצמכם חופש.

ברכות האל, יקירי, לכל אחד מכם. מי ייתן והכוח והברכות הניתנות לכם עתה יעזרו לכם להתקרב למציאות. היו בשלום, היו באלוהים!

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סולי