

## הרצאה מס' 77 (\*גרסת מקור לא ערוכה) ביטחון עצמי – מקורו האמיתי ומה מונע אותו

שלום ידידי היקרים. ברוכה תהיה שעה זו לכל אחד מכם. ברוכה תהיה שעה זו.

נושא הערב הוא ביטחון עצמי. מהו ביטחון עצמי? - כאשר ההווה האמיתית שלכם, העצמי האמיתי שלכם, טבעכם האינטואיטיבי מתגלה, אין בכם חוסר וודאות, אין ספקות לגבי התגובה או הפעולה הנכונים, אין היסוס. תגובתכם הספונטאנית המיידית היא כזו שאתם יודעים עמוק בתוכם, לחלוטין, "זה נכון. זה כך". לכולכם זה קרה לפחות מדי פעם. בנסיבות מסוימות הווייתכם האמיתית נגלתה והביעה עצמה, ללא הפרעת אותן שכבות שבדרך כלל מכסות על פני עצמכם האמיתי. היה אשר היה המצב שנדרשתם אליו באותם רגעים, אתם עמדתם בו. התמודדתם בדרך היחידה האפשרית וידעתם בתוך תוכם, ללא צל של ספק, שכך היה הדבר.

האדם הבוגר הבריא כמעט תמיד מגיב באופן זה. כשזה קורה ביטחון עצמי אמיתי נוצר באופן אוטומטי. שכן רק כאשר טבעכם האינטואיטיבי מוביל ומכוון אתכם, אתם יכולים לסמוך על עצמכם. ממקום זה בהווייתכם אין מה לפחד מאותן שכבות של טעויות, אשליות, כפייתיות, שיש בכם. אותן השכבות שיכולות להובילכם לעוד אשליה ועוד טעות, וכך לחוסר מנוחה.

המטרה הסופית של עבודה זו היא לשחרר אתכם מאותן שכבות שהוספתם לעצמכם על מנת שהעצמי האמיתי יוכל לקחת את המושכות ולנווט את חייכם. כשזה קורה רואים בקלות כיצד הקונפליקטים שלכם, הדימויים, התפיסות המוטעות והבעיות הפנימיות, מונעים מהעצמי האמיתי שלכם להתגלות ולהופיע. אנו נהיה יותר ספציפיים בקשר לכך. קודם כל נצטרך להבין בבירור מה היא הסיבה הבסיסית לכל אותן בעיות פנימיות, טטיות, קונפליקטים ואשליות.

ועכשיו אומר זאת: במהלך העבודה שאתם עושים ודאי תהיתם לא פעם "היכן הוא העצמי האמיתי שלי?" "מה הוא?" ואתם חושבים על העצמי האמיתי כאילו הוא דבר מרוחק שיכול להגיע לקדמת הבמה רק לאחר שחיפשתם אחריו במקומות מרוחקים (בתוך עצמכם כמובן). הוא תעלומה עבורכם ואתם קצת משתאים ואיכשהו מדמיינים לעצמכם שכאשר בוא יבוא ויפיע הוא יהיה משהו לגמרי מוזר וחדש. לכן אתם גם קצת חוששים מפניו. אין דבר רחוק יותר מהאמת. אתם מכירים את העצמי האמיתי שלכם. הוא איננו מרוחק. אין לכם מה לחשוש ממנו. למעשה הוא מאד קרוב, הישר מתחת לאפכם בדרך משל; רק שברוב הזמן אינכם שמים לב אליו. אינכם משתמשים בו ואתם מעדיפים לבטא את העצמי האחר, אליו התרגלתם, וזאת למרות שהוא איננו אתם באמת. העצמי הלא אמיתי מכיל את המניעים הכפייתיים ואת הדחפים שבאופן תת מודע נדמה לכם שאתם חייבים לבטא כדי להיות מאושרים, או פשוט כדי לשרוד. כל מה שמגיח מן הרמה הזאת איננו מבטא את רגשותיכם האמיתיים. רגשותיכם האמיתיים מגיעים מן העצמי האמיתי שהוא קרוב מאד, הישר מתחת לתבנית ההתנהגות הרגשית הכפייתית והמתוחה הזו שלכם. כשתחדלו להאמין, כפי שבאופן תת הכרתי אתם מאמינים עכשיו, שהדחף הכפייתי - יהא כיוונו אשר יהא - הוא הכרח עבורכם, תחדלו להשתמש בזרמים אלו ותמירו אותם ברגשותיכם האמיתיים, אז טבעכם האמיתי יעלה בהכרח על פני השטח.

לאחר שתעשו עבודה קונסטרוקטיבית ותגיעו לתובנות תקפות, אין ספק שתיעשו מודעים לזרם הכפייתי, ותחושו אותו במובחן, כמהות זרה כמעט, נפרדת בתוך עצמכם. אזי תבינו שכול מסקנותיכם ודימוייכם המוטעים הם תוצאת זרם בסיסי זה, אותו כינתי הזרם המאלץ (the Forcing Current). זרם זה, בתורו, הוא תוצאת אי הבנה יסודית בקשר לחיים.

כדי שתהיה לכם ראייה מקיפה בנושא זה מנקודת מבט מסוימת זאת, הכרחי שאחזור על כמה מן הדברים עליהם דיברתי בעבר בהקשרים אחרים. כמו כן עליי לציין שאחדים מידידי כבר מצאו בתוכם את הדבר עליו אני מדבר הערב. עבורם מילותיי לא תהיינה חדשות אך הן תהיינה בו בזמן לעזר רב בחיזוק הממצאים הפנימיים ותגרומו לבהירות נוספת, מיקוד ומודעות חזקים יותר. אחרים אשר טרם מצאו זרם זה - - או אולי מצאו רק חלקים קטנים שלו והם עדיין אינם מבינים עד כמה זה עניין יסודי - - אולי ייעזרו במילותיי להגיע לנקודה ההכרחית כל כך, כדי להשתחרר מהעכבות וההיסוסים ובכך לאפשר לעצמי האמיתי לצוף ולעלות. אך אני מדגיש: הידע האינטלקטואלי לעולם לא יספיק ולא יביא לחירות המיוחלת. כל חבריי אשר באמת עובדים בנתיב זה קרובים לזמן שבו יהיו מוכנים לגעת בנושא זה - - לא רק אלה שכבר הגיעו לתגליות משמעותיות בכיוון זה.

אז בואו נראה מה גורם לקונפליקטים ולסטיות שלכם? באופן כללי נוכל לחזור על מה שאנו יודעים מן ההרצאות הקודמות, שהגורם (לקונפליקטים וסטיות) הוא תשוקתנו להיות מאושרים או נאהבים. נדמה לכם שלהיות נאהבים הוא תנאי הכרחי כדי להיות מאושרים. דבר זה מהווה חלק נכבד ממניעיהם הכפייתיים. מכאן מתפתחות חלוקות משנה כגון התשוקה לזכות באישור והתשוקה להיות מוערך. אלה יכולים לתפוס את מקומה של התשוקה להיות נאהב, או להיות גורמים נוספים. אך קיים גם היבט נוסף. הילד שבכם מאמין שהוא יוכל להיות מאושר רק בתנאי שרצונו מוגשם. לעיתים הדבר מתפרש כרצון להיות אהובים ומוערכים. לעתים אחרות הוא נוגע לתחומים אחרים בחייכם. יתכן שתרגישו לא מאושרים משום שלקרובים והיקרים לכם יש מגרעות מסוימות מהן אתם סולדים, או שעמדותיהם שונות משלכם, או מפני שמונעים מכם ללכת בעקבות מטרה מסוימת. כל הדברים האלה הם נגד רצונכם. זה יכול להיות כל מצב לא נוח בחיים, אובייקטיבי או סובייקטיבי. הילד שבכם חושב שזה הדבר המונע את אושרו.

כך אתם גדלים מילדות עם אמונה פנימית חבויה ולעתים לא מודעת: "כדי שאהיה מאושר רצוני חייב להתבצע." כל עוד לא מצאתם ולא הכרתם באופן אישי באמונה נסתרת זו, לא תוכלו להגיע באמת לשחרור לו אתם משתוקקים כל כך. ככל שתפיסתכם ואמונתכם האינטלקטואלית מתאימה את עצמה יותר למציאות, אך עדיין נמצאת בקונפליקט עם רגשותיכם האמיתיים בנושא בו מדובר, כך יקשה עליכם יותר לשרש החוצה את התפיסה השגויה הנטועה עמוק בתוכם. תפיסה שגויה זו יוצרת זרם מתוח ומהודק - - זה אשר אני קורא לו הזרם הכפייתי. הוא יוצר מאבק מתמיד, מתח וחרדה. ככל שאתם פחות מודעים לו סימן שיש לו עצמה רבה יותר בנפשכם. באופן לא מודע אתם חשים שהשגת רצונכם היא שאלה של חיים ומוות. לא להשיגו פירושו "תהום" אודותיה דיברתי פעמים רבות. אי השגת רצונכם משמעה עבורכם - השמדה/כליה, באופן לא מודע כמובן. עד כדי כך הדבר חזק שלעיתים אפילו אינכם מודים שלא קיבלתם את אשר רציתם. אתם נוקטים בכל מיני אמצעים, או אפילו מדמים כאילו אינכם משתוקקים עוד למה שהשתוקקתם. זו לא רק גאווה. זה בנוי על התפיסה השגויה שאי קבלת הדבר שרציתם היא אימה, חושך, אומללות ואבדון.

בו בעת, החלק המודע אשר התבגר נוכח לדעת שלא תמיד ניתן להשיג את אשר הנכם רוצים, דבר שיוצר אלמנט נוסף של קונפליקט. עכשיו הנפש מחפשת אמצעים להתגבר על האיום של אי הגשמת הרצון, או האומללות - - שעבורכם הם זהים. אך מאחר וחיפוש האמצעים נעשה באופן תת הכרתי, ולא לאור המודעות, ומאחר והוא מתבצע מתוך הנחות שגויות לחלוטין - - דהיינו שהגשמת רצונכם ואושרכם חד הם - - התוצאה היא שהאמצעים הלא מודעים לפתרון לא רק שאינם יעילים, הם עוד מביאים לקונפליקטים נוספים.

מצד אחד מאמציהם הפנימיים מכוונים להגשמת רצונותיכם, ומצד שני אתם מפחדים כל הזמן שלא תגשימו אותם. וכך באופן לא מודע אתם מתאמצים למצוא דרכים להסתיר את הכישלון מפני עצמכם. כך נוצר זרם הפועל בשני כיוונים מנוגדים. האחד קורא לחתירה קדימה בניסיון לכפות על החיים, האנשים, הנסיבות, להיכנע לרצונכם; לכבוש מציאות בה לא יתכן שהכול ילך על פי תשוקתכם. האדם עושה זאת בדרכים שונות. תכופות הוא בוחר במספר דרכים שונות בו זמנית מבלי להכיר בכך שהן בעצם מבטלות זו את זו, ושזהו מתכון להחמצת המטרה, גם אילו יכלו כל הרצונות להיות ברי השגה. לכן האדם נשאר עם הרבה פחות ממה שהחיים היו בעצם מציעים לו, וכך נוצרת הסיטואציה האיומה בה האמצעים שהאדם נוקט להשיג את רצונותיו גורמים לו להשיג פחות ממה שהיה משיג ללא מאבק. הכיוון האחר של הזרם (הכפייתי) הוא שאתם מפחדים שלא תקבלו את רצונכם - - או אפילו משוכנעים שלעולם לא תקבלו זאת - - וזה גורם לכם לאמץ אמצעים אחרים שהם כה תבוסתניים ושלייליים, ששוב אתם מחבלים במה שיכולים הייתם לקבל.

שתי אמונות בסיסיות אלו (לקבל תמיד את מה שרוצים, או לעולם לא לקבל את מה שרוצים) כמו גם האמצעים בהם אתם מנסים להילחם בכך, אינם אמת. התגובות והדחפים שאתם מפעילים אינם אמיתיים, הם פרי דמיון, ולכן לחלוטין לא יעילים ואף מזיקים. אלו שכבות ששמתם על עצמכם המכסות על פני האני האמיתי שלכם. העצמי האמיתי שלכם פועל אך ורק במציאות. הוא אינו יכול לפעול או להתגלות בעולם שהמצאתם, או באשליה, או בעולם המבוסס על הנחות שגויות. מסיבה זו, בכל פעם שהעצמי האמיתי שלכם כן התגלה ושחוויתם את אותו בטחון עמוק ורגוע, ברגעים אלה הייתם משוחררים מהזרם הכפייתי.

האני אמיתי שלכם, רגשותיכם האמיתיים, הם אחד וזהים עם הבריאה, אלוהים, חיים, הגורל, זרם החיים הקוסמי, זרם החיים או מציאות. תקראו לזה באיזה שם שתרצו, זה הכול אותו הדבר. במציאות אינכם אומללים אם אינכם מקבלים תמיד את מה שאתם רוצים; אינכם אומללים אם לא כולם אוהבים אתכם ומעריצים אתכם; אינכם אומללים אם אחרים לא תמיד מסכימים אתכם, או שיש להם מגרעות נוספות על אלה שאתם יכולים לסבול. המציאות גם איננה שלעולם

אינכם יכולים לקבל את מה שאתם באמת רוצים; שלעולם אינכם יכולים להיות נאהבים או מוערכים; שהחיים והעולם הם עוינים כלפיכם ושהם מונעים מכם לחשוף את המיטב שיש לכם להציע. אינכם חייבים להילחם וגם אינכם חייבים לסגת כדי להימנע מסכנות החיים. אינכם חייבים להתחנן, לבכות, להיכנע או למכור את נפשכם כדי לזכות במה שאתם רוצים (באופן פנימי וחבוי זה נעשה כל הזמן). גם אינכם חייבים להגן על עצמכם כל הזמן מפני תבוסה (עוד עובדה שאתם המודע שלכם לעתים לוקח כמובנת מאליה). העצמי האמיתי שלכם יודע שכל אלה אינם אמת. הוא מצר על המאבק חסר התוחלת והמיותר שלכם. הוא איננו יכול להתפתח. בעולם האשלייה שלכם, פועלים בוודאות דחפים לא אמיתיים ולא מציאותיים. דחפים אלה אינם יכולים לפעול בעולם האמיתי כפי שהרגשות האמיתיים אינם יכולים לפעול בעולם לא אמיתי. האם זה מפתיע אם כך שאין לכם ביטחון עצמי? עצמכם האמיתי יודע היטב שברמה בה אתם פועלים אינכם יכולים לתת אמון בעצמכם. אין הצדקה לאמון כזה מאחר והשכבות הנוספות, המבוססות על חוסר אמת יכולות רק להוביל לפתרונות-מדומים בלתי מספקים. רק אם תשחררו את עצמכם מן הרעיון שעליכם לקבל תמיד את מה שאתם רוצים כדי להיות מאושרים תהיו משוחררים מזרם ה"אני רוצה". ורק אז תוכלו לפעול מן הרמה שהיא אמיתית/מציאותית. בהיותכם ברמת האמת תדעו שהאושר יכול להיות שלכם, אך לא תמיד באופן שבו אתם רוצים, בזמן שבו אתם רוצים. ברמת המציאות אין זה היעדר אושר לרצות ומדי פעם להרפות. היעדר אושר כזה הוא דמיון. הוא אשליה גסה.

כאשר אתם בהרמוניה עם הזרם או החיים, מתמסרים אליו, כל מה שיקרה בדרככם ישא אתכם ברכות קדימה. בחוסר מציאות אתם מכירים רק שתי אפשרויות ששתיהן שגויות: "אני מאושר רק אם הכול קורה באופן בו אני רוצה, מתי שאני רוצה" והאלטרנטיבה: "מאחר וראיתי כל כך הרבה פעמים שאינני יכול לקבל את מה שאני רוצה, לעולם לא אשיג זאת, ולכן לעולם לא אוכל להיות מאושר". לכן אתם פועלים ברמת האשליה. והיכן שיש אשליה או אי-אמת חייבים להתקיים באופן קבוע חוסר וודאות, מתח, חרדה, מאבק וספק תמידיים. משהו בכם מרגיש חזק בעומק שאין לכם במה להיאחז. ובאופן מסוים אתם צודקים. כל עוד אתם באשליה זו אינכם יכולים לאחוז במציאות שהיא עצמה בטוחה ומובטח שתמלא את כל הווייתכם בביטחון. המאחז היחיד שהוא מוגן ובטוח הוא האמת הקבועה והגמישה תמיד של זרם החיים, שהיא לנצח בלתי תלויה במילוי רצונות פעוטים.

אם אינכם יכולים לסמוך על עצמכם אינכם יכולים לסמוך על החיים, העולם, אלוהים. כך ידידי, רק לאחר שתבנו מציאות פנימית על ידי שתסירו את ההנחות השקריות ותיפטרו מהם לתמיד, רק אז תבטחו בעצמכם וכתוצאה מכך בזרם החיים. רק אז תבינו עד כמה זרם זה הוא נכון לגמרי, עד כמה הוא מתואם בדיוק למה שאתם זקוקים לו בכל שלב בחיכם. תתמסרו אליו מתוך אמון, שכן הוא ועצמכם האמיתי חד הם. אין לפרש מכאן גישה פטליסטית ופסיבית שבה אתם ממתינים מבלי לעשות דבר בעצמכם. באופן אוטומטי ימצא האיזון הנכון בין אקטיביות ופסיביות שיווצרו באופן בריא, לא כתחבולה ולא כפתרון-מדומה.

אלה מכם אשר כבר פגשו את הגרעין הפנימי המתוח והתובעני של "אני רוצה" יבינו היטב מילים אלה. אתם תפיקו מהן הבנה עמוקה שתסייע לכם בהמשך. תרכשו השקפה חדשה. אלה מכם שטרם מצאו את הגרעין הזה, ימצאו אותו במקום או במאחר אם אכן יתמידו בעבודה זו. עליכם לחפש עכשיו בכיוון זה. מצאו את אותו זרם קשה, מתוח, קשיח ובו בזמן מתנדנד, של "אני רוצה". גלו גם את האמצעים בהם אתם נוקטים כדי להשיג זאת או כדי "להגן" על עצמכם מפני האימה של לא להשיג את זה.

הזכרתי לעתים קרובות דרכי פעולה מסוימות, שעל חלקן אחזור עכשיו בהקשר בו אנו דנים. עד עתה אולי לא הבנתם באופן בהיר מספיק שדרכי פעולה אלו מצויות בקשר ישיר או ליתר דיוק הן תוצאת הזרם המאלץ, שהוא, בתורו, הינו תוצאת התפיסה השגויה הבסיסית של "אני חייב להשיג את מה שאני רוצה כדי להיות מאושר".

גישה אחת אודותיה דיברתי תכופות היא הכניעה (Submission). באמצעות הכניעה אתם נאחזים ומקווים לאהבה מאחרים. כדי להשיג אהבה זאת אתם נושטים את עצמכם, את דעותיכם; אינכם עומדים על שלכם. אתם שמים את עצמכם בעמדת נחיתות, מאבדים את כבודכם והערכתכם העצמית. את זה אתם מכסים ברציונליזציות של אי-אנוכיות, הקרבה, ויכולת לאהוב. האמת היא שאתם משתמשים בזרם המאלץ באופן הגס והאנוכי ביותר. אתם פשוט מנסים לבצע עיסקה באומרכם "אם אכנע לך, תהיה חייב לאהוב אותי ולעשות את רצוני". אף שמבחוץ אתם נדמים כוותרנים וגמישים, מבפנים ההיפך הוא הנכון. חיוני שתגלו היבט זה בתוך עצמכם, נסתר ומוסתר במהופך ככל שיהיה. אחר כך חשוב שתבינו את הקשריו לשיחתנו זו. אסור בשום אופן לבלבל בין כניעה ואהבה. כלפי חוץ הם אולי ייראו דומים אך התוכן הפנימי הוא שונה לחלוטין. כשאתם מרצים אדם אחר אתם מאד רוצים ממנו משהו. למעשה, אתם במחטף אחר

משהו, מבלי לחכות שינתן לכם מרצון חופשי. ככל שרבה יותר הכניעות, כך חזק יותר הזרם המאלץ, המבטא בישרות את רצונכם להשיג דברים בדרך שלכם.

קיימת דרך פעולה נוספת שבה משתמשים כשאדם נוטה להתיימשך מלקבל את מה שנדמה לו כהכרחי שיקבל מאחרים. התקווה היחידה שהוא רואה היא גיוס כל כוחו, כל דחפיו האנוכיים וחסרי הרחמים כדי להכניע את האויב אשר תמיד עומד בדרכו. כך הוא הופך עוין ואגרסיבי כי הוא תופש את העולם כעוין, ועוינותו שלו נותרת האמצעי האחרון כדי לקבל משהו מהאויב אליו הוא משתוקק. למותר לציין שהתוצאה היא הפוכה. הוא הופך אנטגוניסטי לאחרים והם בתורם הופכים עוינים לו. כך מתחזקת הנחתו השגויה. הוא אינו רואה שהוא הביא את הדבר על עצמו והולך ומחמיר את המצב. תהליכים הנובעים מגישות כאלה, כמו גם מאחרות, הם לעיתים כה חבויים שקשה לאתרם. לעיתים קרובות ככל שהגישה עוינת יותר כך היא מוסווית יותר בכיסויים הפוכים. ייתכן שכל זה קיים רק בחלק מן האישיות ובאופנים מסוימים, ולא באופן הגורף שבו הוא מתואר כאן. אפשרי שזה ידרוש חקירה מעמיקה וניתוח של תגובותיכם האמיתיות, מה פירושו? מה ההשלכות שלהן? חדירה לשורשי משמעותן עד אשר תגלו את קיומה של גישה זו. כאשר תגלו גישה של מלחמה מתוך חרדת כליה, למשל, הנכם יכולים להיות בטוחים שגיישה מסוג זה קיימת באיזשהו אופן בנפשכם. במקרים אחרים חרדה כזו עלולה להיות מאד בלתי מודעת ונוגעת רק להיבטים מסוימים של חייכם, בעוד שבחלק גדול מאישיותכם אתם נעים בנחת עם העולם. גם אז יהיה קשה לאתר זאת.

בעוד הגישה הקודמת של כניעה היא בפירוש תלוית, האדם עם הגישה התוקפנית (Aggression) מרמה את עצמו שהוא בלתי תלוי באחרים. הוא ניצב לבדו, נלחם בגפו, לעולם איננו נכנע לרצונם של אחרים. האמת היא שהוא לעולם אינו מכיר בכך שהוא לא פחות תלוי מן הטיפוס הראשון. הוא פשוט נוקט בדרכים אחרות כדי לגבור על אמונתו הפנימית שהוא חייב להשיג את מה שהוא רוצה כדי להיות מאושר. הדרך שלו היא לדחות רגשות, חיבה וכל מה שהוא רואה כרכות. כל אלו מהווים עבורו סכנה שבדואי תעמוד בדרכו. במקום רגשות אמיתיים או פסיאודו-חיוביים, הוא ייצר בעצמו קשיות ותוקפנות שאינם יותר אמיתיים מצורת ה"אהבה" הכנועה.

דרך נוספת להתמודד עם הרצון להיות מאושרים היא דרך הנסיגה/פרישה (Withdrawal). במקרה כזה האדם כה משוכנע שלעולם לא ישיג אושר, וזו נראית לו כזו טרגדיה, שהוא מגן על עצמו מאסון כזה על ידי שהוא מדמה לעצמו שהוא איננו רוצה דבר מאחרים, מהחיים או מהעולם. הוא נסוג לתוך בידוד. כך הוא אינו חווה את הכישלון ממנו הוא חרד ומאידך אינו מודה בעסקה הנוראה שביצע עם חייו. יתכן שיחסוך מעצמו אי אילו אכזבות וכישלונות שלא היו כואבים לו באמת כפי שהוא דימה, אולם מצד שני הוא גם היה חווה שמחה ואושר, שעכשיו נדמה לו שהוא אינו חסר אותם, פשוט משום שהוא חי כצמח ללא ניסיון חיים אמיתי. אף שאדם ששולטת בו הגישה הזו יכול להיראות עליו ומסתגל יותר מהרבה אחרים, קיים בו בעומק ייאוש עמוק ביותר מלזכות אי פעם באושר בחיים. אחרת, לעולם לא היה נוקט באמצעים כה קיצוניים.

כל זה איננו חדש לכם ידידי. שוחחתי על עובדות אלה פעמים רבות קודם. הראיתי לכם שצירופים של גישות שונות כאלה ואחרות, שלא אפרט עכשיו, קיימים אצל רוב האנשים. וזה כמובן גורם לקונפליקטים נוספים בנשמה. אם האדם בוחר בכמה מן הדרכים, אולי כדי להיות בטוח שהוא מכוסה מכל הכיוונים מבלי לסכן דבר, הוא יטולטל בכיוונים שונים אשר יקרעו אותו בין מחנות הפוכים, בלשון דימוי. המלצתי שתמצאו דברים אלה באופן מדויק בתוך עצמכם. הסיבה שאני צריך לחזור על זה הערב היא כדי שתרכשו הבנה עמוקה יותר של ה"מטרה" (אם ניתן לכנותה כך) של דרכי פעולה אלו. אתם מייצרים אותן כנשק כנגד האמונה החבויה שאתם חייבים לקבל את מה שאתם רוצים כדי להיות מאושרים. כל הגישות הללו הן תופעות שונות של הזרם הכפייתי המאלץ. הן הנשק שלכם או התרופה.

ועוד דרך לגרום לנכות של רגשותיכם האמיתיים: כמובן מסוים זה קורה גם עם שלוש הגישות שהוצגו קודם, אך כאן אני מתכוון למשהו נוסף. בגישה הזו (שאיננה מוציאה מן הכלל את אלו שכבר תוארו הערב) לעולם אינכם מאפשרים לרגשותיכם לפעול באופן חופשי וטבעי. או שאתם דוחקים בהם באופן מלאכותי למצב דרמטי יותר מזה שהיו מתקיימים בו באופן טבעי – אתם מגזימים אותם, עושים מהם "אוברדרמטיזציה", מסיבות שנראה לכם שביאו לכם תועלת. תועלתיות זו היא כמובן עוד דרך לכפות על האדם האחר לאהוב אתכם ולציית לכם. יצירת סוג של מחויבות.

או, אם אתם מפחדים להיות מובסים, שוב אינכם מאפשרים לאינטואיציה הטבעית או לרגשות האמיתיים לכוון אתכם ולשאת אתכם בבטחה בזרם החיים. במקום זה אתם מכווצים, מונעים ומועכים באופן מלאכותי את רגשותיכם הטבעיים. יתכן שהעצמי האמיתי שלכם גם הוא מסוג לאחור את רגשותיכם האמיתיים במקרים מסוימים. אבל זהו תהליך אחר לגמרי ויש לו השפעה שונה לחלוטין על האישיות מאשר למניפולציה המלאכותית, גם אם המטרה בסופו

של דבר הייתה אותה המטרה. בפעמים אחרות המטרה אולי איננה אתה המטרה ואז מה שאתם עושים מנקודת ההשקפה המצומצמת שלכם הוא לא רק מיותר, אלא מזיק לכם. האני האמיתי שלכם יודע. סמכו עליו. התנהגותכם הקומפולסיבית שנוספה מלמעלה היא עיוורת לחלוטין. גם אם לעיתים היא מכוונת במקרה לאותה המטרה אליה מתכוון העצמי האמיתי, מאד חשוב מאיזו רמה אתם פועלים. האחת היא אקראית. היא יכולה להיות נכונה או מוטעית אך אתם נותרים לא בטוחים. זהו תהליך כפייתי לא טבעי. האחרת היא פונקציונלית ובהרמוניה עם הטבע שלכם ועם חייכם. לכן מה שלא יהיה היא אורגנית ונכונה. כאשר נכון להרגיש, אין צורך להעצים את הרגשות באופן מלאכותי. אתם תרגישו בעוצמה המתאימה אם תרשו לאישיותכם לצמוח באופן חופשי. זה אינו יכול לקרות עם כל הסטיות והנחות היסוד המזויפות מהן אתם יוצאים.

על ידי מניפולציה אתם מונעים מנפשכם צמיחה הרמונית עם החלק העצמי הפנימי ביותר שלכם. אתם עוצרים בעד עצמכם הפנימי העמוק ביותר מלהתפתח, לצמוח ולמלא את מלוא ישותכם. אתם מונעים מרגשותיכם לצמוח, להתבגר ולהיראות. אינכם מודעים עדיין לכל זה אך במהלך עבודה זו כולכם תגלו עד כמה זו אמת עבורכם. כמה מידידי כבר גילו זאת. חשוב להבין את ההשלכות של המניפולציה המלאכותית על רגשותיכם, הפיכתם לגדולים יותר או קטנים יותר מכפי שהינם. אתם מכוונים את רגשותיכם למה שנראה בעיניכם כהכרחי. התוצאה השלילית הנובעת מזה היא שאתם מונעים את הצמיחה של משהו שהוא חי, אורגניזם חי; שכן רגשות הם חיים. כל אורגניזם חי שאין מניחים לו, אלא מפעילים עליו מניפולציה באופן קבוע, בין שמושכים, מרחיבים, או מועכים אותו בעת צמיחתו, ישא בתוצאה משתקת. זה מה שאתם מעוללים לרגשותיכם האמיתיים. אתם עושים כך כאשר אתם מגזימים ועושים דרמטיזציה לרגש חיובי כלפי אדם. ואתם עושים זאת גם כאשר באופן מלאכותי אתם משכנעים את עצמכם להרגיש דחייה או בוז כלפי אדם אחר כי אתם מאמינים שזו הגנה כנגד הטרגדיה שאתם מדמים בלהיות דחויים. כך שלבסוף אין זה מפתיע כלל שאינכם יודעים עוד מה באמת אתם מרגישים ורוצים, או מי אתם באמת. רגשותיכם הם הביטוי של הווייתכם. כך שאם אתם אוסרים באופן מתמשך על רגשותיכם האמיתיים לפעול ומחליפים אותם ברגשות מלאכותיים, אינכם יכולים לדעת אותם, וכתוצאה מכך גם אינכם יודעים את עצמכם האמיתי.

קיימת רק דרך אחת למצוא את האני האמיתי שלכם אותו אתם מחפשים בלהט רב כל כך בעבודה זו. קודם מצאו והיו ערים לזרם הכפייתי של "אני רוצה" מחד ו"אני חושש שלא אקבל את מה שאני רוצה" מאידך. כאשר תהיו בהירים בקשר לזרם זה בתוכם, לא כמשהו כללי אלא כיצד ובאיזה אופן מסוים הוא מופיע בתוכם, תוכלו להרפות ממנו ולשחרר אותו. אז ורק אז תוכלו לוותר עליו. כאשר תחזרו ותעשו זאת שוב ושוב, תיעשו מודעים לרגשות של האני האמיתי אשר יתחילו לעלות לאט לאט אל פני השטח, לאחר שחסמתם אותם מאחור במשך זמן ממושך כל כך. לא סמכתם עליהם, לפיכך גם לא יכולתם לסמוך על עצמכם. ההיפוך בתהליך יכול להתבצע רק לאחר שתיעשו מודעים ותרחיקו את אותם האלמנטים בהם השתמשתם במקום רגשותיכם האמיתיים.

תבחינו בבירור בין הרגשות האמיתיים שמתחת לבין המניפולציות הכפייתיות, המניעים והדחפים, אותם אתם מבלבלים עם רגשותיכם. הרגשות האמיתיים שלווים. לא איכפת להם להיות סבלניים. כשהם יבטאו את עצמם לא יהיה כל ספק וכל היסוס. מאחר והם אחד עם זרם החיים הם ישאו אתכם בכיוון הנכון. לא יהיה לכם ספק בקשר לכך אם רק תרצו ותהיו סבלניים מספיק כדי לסמוך עליהם.

כיצד יהיה לכם ביטחון עצמי אם הדבר האחד שיכול להעניק לכם אותו - - העצמי האמיתי שלכם ורגשותיכם האמיתיים - - אינם מורשים לתפקד ולבטא את עצמם ובמקומם אתם משתמשים בתחליפים שהם לא מספקים, לא בטוחים ומשאירים אתכם במצב של טירוף פנימי? אלה שנראים כלפי חוץ שלווים ומאוזנים אינם בהכרח פטורים מעניין זה. אפשרי בהחלט שזה רק חבוי בהם עמוק יותר, וגורם נזק גדול עוד יותר מאשר אצל אלו שבהם זה ניכר לעין. אני אף מעז לומר שטירוף זה מצוי בכל אדם עד אשר, או אלא אם, הוא התגלה והומס בעבודה מסוג זה של חיפוש עצמי. רק אם תהיו ערים אליו באופן מדויק, ותחושו אותו כאילו הוא גוף זר ונפרד בתוכם, תוכלו להשתחרר ולחדול ממנו. כשתגיעו למצב זה תחושו רגשות שכמעט אין מילים לתארן. פשוט צריך לחוות זאת. כל שאני יכול לומר הוא שתחושת ההקלה מהמשא שנשאתם על כתפיכם שלא לצורך תהיה כה גדולה שהאושר והשחרור יהיו מציאות ברורה שתחושו אותה בעוצמה. מה שחשתם עד היום רק בהזדמנויות נדירות, ההתגלות של טבעכם האינטואיטיבי, יהפוך לתגובה יותר ויותר קבועה. יהיה לכם הידע הפנימי העמוק, לא באזור המוח אלא באזור מקלעת השמש, שתגובתכם, ידיעתכם או החלטתכם הם נכונים, וזאת ללא אשמה, יוהרה, תחושות עליונות או ספק. באופן ספונטאני תהיו במיטבכם: מאוזנים, משוחררים, ללא עכבות. תאמרו את הדבר הנכון בזמן הנכון, ותדעו מתי לשתוק. תהיו גינוחים ומרוכזים בו זמנית, מודעים וערים לחלוטין לרגע ולמה שדרוש בו. תדעו שאין דבר שצריך להיות שלכם שלא

יגיע אליכם. לא תחוו עוד טירוף מערכות בקשר לכך, דואגים שמא עשיתם יותר מדיי או לא עשיתם די. פשוט תפעלו כפי שנחוץ ותייתרו את מה שאינו נחוץ, ללא פחד או דאגה.

שלווה זו נשמעת כדבר שאיננו בר השגה עלי אדמות. אינני אומר שתגיעו למצב המושלם בין לילה. אבל לאט ובטוח הוא יגבר, עם נסיגות בלתי נמנעות שתדירותן תפחת. לבסוף הוא יהפוך לטבעכם האמיתי, כפי שאכן הינו, לאחר שתמיסו את הזעקה והתביעה הפנימית המפוחדת "אני רוצה", "אני חייב!". ברגע שהמתח ירגע אתם תינשאו, לא תפחדו, לא יהיה לכם ספק ותבינו בבירור איזו אשליה היו מאבקיכם וחרדותיכם. לא תזדקקו להם יותר. תשילו אותם כגלימה ישנה, מלוכלכת וכבדה שאין לכם עוד צורך בה. וזה שהיה עד עתה בחזקת פוטנציאל אצלכם, יהפוך למציאות חיה. תהיו מאוזנים בתוכם ובחייכם. לא תגזימו בשום כיוון. לא תאמינו עוד שאתם חייבים שיהיה לכם הכול או שאין לכם כלום. התמצאו אושר אך תדעו שלא הכול חייב להתנהל על פי רצונכם. לא תאמינו עוד שאנשים הם טובים או רעים. לא תישענו עליהם או תהיו תלויים בהם יתר על המידה בגלל הזדקקות או צורך "להיות שמחים". וגם לא תאבדו לחלוטין את האמון בכולם ולא תעמדו בודדים בתוך עולם עוין. תשפטו דברים במציאות. תבחינו בראוי לאמון ובבעל הערך אך מבלי "להזדקק" להם. וגם תראו את החולשות בבני אדם מבלי לפחד מהן כאיום עליכם, ומבלי לעשות הכללות. זה מה שאתם עושים עכשיו באופן כזה או אחר, מוסווה ככל שזה יהיה.

הביטוי הספונטאני חסר העכבות שלכם תלוי לחלוטין במידה שבה תמצאו את הזרם הכפייתי של "אני רוצה", תהיו מודעים אליו ולבסוף תשחררו אותו. עבודה זו היא נתיב בתוך הנתיב. ברגע שתהיה לכם ההבחנה המדויקת ותרגישו בזרם זה, ממש תוך ויזואליזציה של מהותו הזרה לכם ותחושה ברורה שלו ככזה, תהיו כבר בחצי הדרך בהיבט זה של התפתחותכם. והצעד הבא כבר לא יהיה כל כך קשה. ההבחנה המודעת המדויקת הזו תהיה קשה יותר לאלה שעשו היפוך לזרם זה, על ידי שפרשו מן העולם ויצרו הרמוניה מלאכותית, כפי שהסברתי למעלה.

שאלה: אני מרגיש את הזרם הכפייתי בתוכי. אני מכיר בכך שיש לי דרישות מסוימות בשעה שבאופן אינטלקטואלי אני יודע שאיני יכול להשיגן. כיצד עלי לעבוד על זה?

תשובה: הדבר הראשון הנדרש הוא להכיר בקיום של זה. פשוט תאמת את זה. ואז שאל את עצמך שאלות ספציפיות. מה בדיוק אני רוצה? למה? יש חשיבות עליונה לתשובה בהירה ומדויקת לשתי שאלות אלה - מה בדיוק אתם רוצים ברגע נתון ומדוע. יתר על כן, למה השגת הדבר היא כל כך חשובה לכם. כמו כן שיקלו אם אכן זה כה חשוב לכם בזמן זה שבו אתם חושבים על כך. שאלו את עצמכם: מה יקרה לי אם לא אשיג זאת? בחנו אפשרות כזו מזווית חדשה, שאולי ממנה, הדחיפות בהשגת הדבר אינה כה גדולה. לעיתים הכרחי לסטות מהגישה הישירה ולהתרכז במשהו אחר שכביכול אין לו קשר (לעניין הראשון), אך לבסוף תראו את הקשר. העבודה עצמה תכוון אתכם לכיוון הנכון, כפי שחבריי נוכחו לדעת פעמים רבות.

אם כאשר תיווכחו באשליה או בחשיבות של מילוי משאלתכם, רגשותיכם עדיין יהיו מתוחים ובלתי משוחררים כקודם, סימן הוא שיש משהו חבוי שם שטרם גיליתם אותו. תראו שהאינטנסיביות של רגשותיכם אינה עומדת בשום יחס להבנה האינטלקטואלית שלכם באשר לחשיבות הדבר (שאותו אתם כה רוצים נ.ה). מבחינה רגשית נדמה שחייכם תלויים בדבר, בעוד שאתם יודעים היטב שלא כך הוא. תיווכחו בפער העצום שבין העניין המדובר לבין האינטנסיביות של רגשותיכם. כשתיווכחו בפער זה, יתכן שתהיו די המומים.

לאחר שתיווכחו במשאלות המדויקות ובמרחק שביניהן לבין צרכיכם האמיתיים, ועדיין הפער יישמר, תצטרכו לגלות אם הרצון/תשוקה/משאלה אינם אלא הגנה מדומיינת כנגד סכנה מדומיינת. לעיתים קרובות זה המצב. למותר לציין שעליכם לגלות את הסכנה המדומיינת המסוימת שלכם. אם לא תהיו מודעים לכך לא תוכלו לשחרר את "נשקו" של זרם כפייתי זה.

אינני יכול להדגיש די עד כמה בעבודה זו אינכם יכולים להגיע לשום תוצאה אמיתית רק באמצעות קליטת מידע כללי זה. במילים אחרות, אין די בכך שאתם יודעים או אפילו מרגישים קצת את הזרם המאלץ בתוכם. עליכם למצוא את האופן המדויק שבו הוא עובד, מה הנושאים שעל הפרק (issues) ובאיזה אופן אתם מנסים להתגבר על התפיסה הילדותית שלכם בנוגע למהות האושר. הדבר איננו משתנה רק מאדם לאדם, הוא משתנה גם באותו אדם מיום ליום. ביום אחד הזרם הכפייתי שלכם מופיע בצורה אחת וביום אחר הוא מופיע אחרת. אתם עלולים למצוא שניים או שלושה (זרמים כפייתיים) באופן בו זמני שבאים לידי קונפליקט ביניהם. הדבר הזה מאד אינדיבידואלי, מאד אישי, וחיוני למצוא כיצד הוא בא לידי ביטוי אצלכם. הידיעה הקלושה הסוחפת של כל זה לעולם לא תספיק. למעשה כשתגיעו להארה אמיתית בענין, אפשרי שבכלל תשכחו באותו רגע ש"זה הזרם הכפייתי" או כל דבר אחר אודותיו דיברתי. רק

אחר כך תחברו בין הדברים. אולי זו אחת הדרכים להבחין בין הגעה לידי הכרה אמיתית לבין הכרה מזויפת. בראשונה אתם בקושי מזהים את מה שחיפשתם ומצאתם ברגע ההכרה. בשני אתם עובדים ובונים ידע ששמעתם ומנסים ליישם אותו באופן מלאכותי.

כאשר במהלך עבודה זו מתגלה עיקשות רגשית ואתם לגמרי מודעים לחוסר ההיגיון שבה, ומצד שני אינכם יכולים לחדול ממנה, אזי כפי שאמרתי קודם, אתם חוששים להרפות מגישה מסוימת כיוון שיש בה משום הגנה בפני משהו. היא אמורה להצילכם מפני משהו שאתם חוששים מפניו. זהו שריון. אז הכרחי שתגלו מה היא הסכנה שמפניה אמורה להציל אתכם ההיאחזות העיקשת ב"אני רוצה".

התשובה כמובן היא שאי שם עמוק בתוככם, באופן כזה או אחר, הילד שבכם מאמין שהיא יימנע מתהום האומללות על ידי שיאחז בזרם זה (הכפייטי). אך שוב תשובה כללית זו אינה מספקת. שלל אפשרויות אישיות שונות קיימות לחוות את הדבר בתת המודע. אולי האופן היחיד שבו תוכלו לגלות את האמת שבפנים היא על ידי שתשתמשו במילים שונות לגמרי. תצטרכו למצוא אותן בעצמכם באופן חדש, רענן. ואולי אז תגלו שזה בסופו של דבר מסתכם בדיוק במה שאני אומר פה. בתת ההכרה ייתכן שאתם חושבים על כך במונחים אחרים כך שבאופן רגשי למילים אלה (שנאמרות כאן) אין משמעות עבורכם. אם תעבדו בדרך זו, התשובות תימצאנה.

ואגב אני אומר לכם חברים שאני מקבל בברכה שאלות, במיוחד מכאלה שאין להם האפשרות לקבל הדרכה אישית, כאלה שעדיין ממתינים לה. הזמן יגיע אם הם יתמידו. הם זקוקים לכך יותר מאלה שכבר משולבים היטב בנתיב זה. יש הרבה עבודת הכנה לעשות כדי להכין את עצמכם היטב לקבלת עזרה יותר אינטנסיבית במציאת העצמי. --- כאן המדריך ממשיך לעודד שאלות מהקהל שעדיין אינו מקבל הדרכה אישית --- ומדבר על התועלת בלחשוף את עצמך ולשאול ----

שאלה: האין זה נכון שלעיתים אנו מחפשים את מגרעותיו של אדם אחר משום שאנו מעוניינים להזין בעצמנו עמדה שלילית/טינה/כעס (resentment) כלפיו?

תשובה: זו שאלה חשובה. שימו לב שכאשר אתם מעוניינים בטינה, השאלה הראשונה והמתבקשת ביותר היא: מדוע? ברגע שתכירו בכך שאתם מעוניינים בטינה, לא יהיה כל כך קשה למצוא מדוע. כתמיד יש לגשת לכך ללא רגשות טעונים, במבט חדש, כאילו לא נשאלה השאלה מעולם. התעלמו מהתשובה המוכנה מראש שזה בגלל מגרעת כזו או אחרת באדם האחר. לא זו הסיבה שאתם רוצים לחוש טינה. הדבר שעליכם למצוא הוא מהו היתרון המדומה שאתם מקבלים כאשר אתם תוקפניים ועוינים.

שאלה: שריון, כדי שלא להיות בצד המתגונן

תשובה: אם אתם חוששים להיות בהתגוננות זה סימן שאתם חשים אשמה. אלמלא כן לא הייתם כלל חשים בצורך להתגונן, ובכך גם להגן על עצמכם באמצעות מעבר להתקפה.

שאלה: כן, אך גם בטחון עצמי ואמון עצמי.

תשובה: למעשה זה לא מקנה לכם בטחון עצמי כשאתם שונאים אדם אחר ולכודים באופן חסר אונים בתוך

השנאה/טינה. הרגשות נעשים כה עזים שאינכם יכולים עוד לשלוט בהם. אין זה תורם לביטחון העצמי. אך בחוסר המציאות שלכם אולי אתם סבורים שזה כן, משום שאתם נמנעים מלחפש את סיבת רגש האשמה. זה נדמה כפתרון טוב, אבל זה לא. כאשר אתם תוקפים כדי להסתיר משהו, אתם הופכים חסרי אונים כמטרת התקפתכם. אתם נלכדים במערבולת ומאבדים את יכולת הניהול העצמי שלכם.

כאשר דבר כזה מתרחש באופן שתיארת, זה בדרך כלל מראה שאתה כועס/שונא באחר את מה שבעצם אתה שונא בעצמך. כשתבודד את מה שמעצבן אותך במיוחד, צפוי שתגלה שבאופן כזה או אחר, מעוות, ממותן או מופנם, יש כך את אותה התכונה או הגישה. ככל שטינתך אל הדבר הזה חזקה יותר, כך תשליך את הטינה הזו יותר לעבר אחרים. ככל שזה חבוי יותר בפנים כך תעשה לכך פיצוי עודף על ידי שתלך לקיצוניות ההפוכה מבחויך. ומאחר ולכל פתרון לא כנה יש השפעה שלילית, כך גם לזה. אחד הסימפטומים הוא שתשנא זאת במיוחד באחרים. התרופה לכן, היא למצוא בתוך עצמך את מה שחבוי עדיין, ובתהליך של הבנת ה"הכרח" המדומה, באמת תמוסס זאת בעצמך. מאותו רגע לא תהיינה לך כל כך הרבה טענות לאחרים. האם זה ברור?

שאלה: כן. אני גם חושב שזה כיסוי לתהליך, "אם בין כה יש פצע, עדיף שאגרום אותו לעצמי מאשר שאדם אחר יגרום אותו לי".

תשובה: נכון לעתים גם זה המקרה, אך כרגע זה ייקח אותנו רחוק מדי. זה נושא טוב לדון בו אף שנגעתי בנושא ההרס העצמי בעבר. אך לאור הידע החדש שלנו, אשמח לשוחח שוב על אלמנט זה; אז אנא העלו אותו שוב.

ידידי היקרים, הרשו לי להיפרד מכם הערב תוך שאני מבטיחכם, שוב, שזהו יקום שפיר, שאין לכם ממה לפחד אם תצאו מאשלייתכם, אם תוותרו על הפחד כמו גם על הטעות שהעצמי הקטן שלכם יכול לשפוט את מה שמביא לכם שמחה. תנו לעצמי הגדול שלכם, לעצמי האמיתי שלכם, שהוא הרבה יותר קרוב מכפי שאתם משערים, להוביל אתכם בזרם החיים. מאחר וזה יקום שפיר אין לכם ממה לחשוש. כל האנשים על פני האדמה אשר מצאו דרכים מגוונות לחזור לתוך המחוזות היותר עמוקים של התת מודע, בין שזה באמצעות פסיכואנליזה או צורה אחרת של פסיכותרפיה, כאשר הם באמת מצליחים, הם מגלים את האמיתות הישנות של המטפיזיקה ואת הרוחניות כתוצאות הקצה הבלתי נמנעות. ככל שהשיטות על אדמתכם תהיינה מוצלחות יותר כך הן תתאחדנה עם הבסיס של כל הדתות. שכן החוקים עובדים לנצח בנפש, וכך יוכח יותר ויותר.

לכו בשלום ידידי. היו מאושרים בידיעה שהמציאות מביאה לאושר. היו ברוכים, היו באלוהים.

תרגום מהמקור הלא ערוך – אליה 26.10.08

כאן מגיעות השאלות והתשובות.

תרגמה - אליה. השאלות ותשובות יתורגמו בהמשך נפרד.