

אשמה בסיסית על אי אהבה – חובות

Fundamental Guilt For Not Loving - obligations

שלום ידידי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. ברוכה היא השעה. ברוכים הבאים כולכם ידידי, ותיקים וחדשים כאחד. מי ייתן והערב הזה יעניק לכם כוחות מחודשים, תובנה מחודשת אודות החיים שלכם, הבעיות שלכם, ויראה לכם את הדרך. יהי רצון והערב הזה יעניק לכם ניצוץ של אור אם אבדה תקוותכם, ויזרים לתוככם כוחות חדשים אם אתם מרגישים חלשים.

היקום מתרחב לנצח. כל הכוחות הקוסמיים, כוח החיים, מכוונים את מאמציכם לעבר התרחבות, צמיחה, איחוד ואינטגרציה. כל הוויה אינדיבידואלית, בהיותה יקום בפני עצמו, מצייתה לתנועה זו לעבר צמיחה והתפשטות כלפי חוץ [outgoingness, גם חברותיות]. אם כוחות אלה מופרעים או מושלכים אל מחוץ לערוצים הטבעיים שלהם, האהבה לא יכולה לשרור. כל הדתות לימדו מאז ומעולם שאהבה היא המפתח לחיים. בלי אהבה שום דבר לא נחשב.

בנתיב המשותף שלנו עשינו יותר מאשר ללמד את האמת הזו ותו לא. יחדיו ניסינו להבין אלו תפיסות-שגויות וסטיות מונעות מכם להיות בהרמוניה עם הכוחות האוניברסאליים, לנוע לעבר התרחבות ואיחוד. עולמכם על כדור הארץ הוא אכן עולם מופרע/מוטרד. החיים קשים, לא רק בגלל המאבק להישרדות פיזית, אלא הם קשים בזמנים אלה אפילו יותר, בגלל המאבק על הישרדות הנשמה. העולם הזה מלא בבני אדם שכוחות הנשמה שלהם מופרעים יותר או פחות. אם מידת ההפרעות גדולה, אדם מתייחס אל אנשים אלה כאל חולי נפש; אם המידה פחותה, אדם מכנה נשמות מוטרדות אלה בשם נוירוטיות. המילים לא משנות, הטרמינולוגיות משתנות עם העתים, אך הסיבה הבסיסית היא תמיד אותה הסיבה. הכוחות הקוסמיים הפנימיים אינם יכולים לזרום באופן אורגני משום שאנשים לא מעיזים לאהוב, לתת לכוחות פנימיים אלה את החופש לצמוח בדרכם הטבעית והאורגנית.

לאנושות כולה התוצאה היא סכסוכים, חוסר ודאות, אי-שקט [תסיסה חברתית] והיעדר שלום. אותו הדבר גם לגבי האינדיבידואל. תכופות אנשים נעשים חולים פיזית; יש להם בעיות ביחסים, בעבודה; הם אינם יכולים להתמודד עם החיים ומחפשים פתרונות למיניהם, אך רק לעתים נדירות מגלים את הסיבה האמיתית ולכן את התרופה האמיתית. אשמה עמוקה מכרסמת בנשמתם. זו אשמה מסוג שונה מאשר האשמות הספציפיות יותר, הבלתי מוצדקות, הרוחשות קרוב יותר לפני השטח של הנפש [פסיכה].

אשמות קטנות ובלתי מוצדקות אלה הן תחליף לאשמה האמיתית, האשמה על הסתגרות/רתיעה [withdrawal], על חוסר הנכונות לאהוב [unlovingness] ועל הבידוד. במילים אחרות, אשמות קטנות אלה אמורות לכפר על הפגיעה [violating] בכוחות הקוסמיים הפנימיים הגדולים, על שבירת הזרימה כביכול. אשמה עמוקה-שורשים זו מונעת מכם לתבוע את החופש שלכם, לעמוד על שלכם [asserting yourself], להרגיש שמגיע לכם להיות מאושרים. בכל פעם שאתם מרגישים לא ראויים לאושר, ידידי, עליכם לגלות ספציפית היכן ואיך אתם לא אוהבים; היכן הגאווה שלכם, הרצון-העצמי והפחד, הנפרדות שלכם, ההתפנקות העצמית הקטנונית והפחדנות מקיפים אתכם בחומה של בידוד, בשעה שיכולתם לזרום ולצוף בחופשיות עם זרם-האהבה האוניברסאלי. האומללות מכך היא לא רק בגלל הריקנות החיצונית בחיכם בתחומים בהם האהבה לא שוררת, אלא אפילו יותר מכך בגלל האשמה העמוקה והמוסתרת על כך. לא קל לגלות את האשמה המסוימת הזו, אך אם אתם רוצים בכך באמת, אתם תצליחו. כל עוד האשמה הזו לא התגלתה, לא אומתה, לא זכתה להכרה ולא נחוותה, העבודה האחרת, על דימויים ותפיסות-שגויות, לא תעזור לכם באמת.

לעתים קרובות דיברנו על הנזק שבהגנות; הנזק שבעמדה צדקנית או מטיפת-מוסר כלפי עצמכם ואחרים; הנזק שבפרפקציוניזם [שאיפה למושלמות], הסטנדרטים הקשיחים שאתם מצייתים להם, תכופות מילה במילה, אך רק לעתים רחוקות לפי רוח הדברים. תכופות הדבר מוביל בלי שום צורך לחיים של סגפנות קשוחה השוללת את השמחה. מדוע קיימות הגנות אלה לדעתכם [במקור: לאמונתכם]? הן קיימות משום שהנפש [פסיכה] המוטרדת מחפשת פתרונות, אך המסר אינו מובן כהלכה למינדה המודע. הנפש אומרת, "ותרו על ההגנות שלכם נגד לאהוב. אל תישארו בנפרדות שלכם! אל תתקמצנו ברגשות שלכם! אתם טועים; אתם חוטאים כנגד חוק החיים החיוני. פצו/התגברו על כך, השתנו, הפכו להיות אדם אוהב". המיינד המודע אינו מתרגם את המסר כראוי ומתאמץ להיות "correct" [לפעול נכון לפי הנורמה], "טוב", "right" [לצאת צודק]. אבל מה זה להיות צודק בלי אהבה? לא כלום. פרפקציוניזם כתחליף וכפירה, השפעתו הפוכה בדיוק, משום שהוא לא אוהב והוא מבודד. הוא מדגיש את העצמי ואת איך הוא נראה בעיניי אחרים, במקום להדגיש את האדם האחר. לפיכך הנשמה נלכדת עמוק יותר בבלבול ובאי שקט, בחרדה ובאשמה. המסרים שלה נעשים קשים יותר לפענוח משום שפתרונות-דמה אלה רק מסייעים לניכור-העצמי.

עתה עליכם להתבונן על התהליך במבט כולל [gain an overview] ולראות איך הוא מתחבר לאשמה העמוקה שלכם על אי-אהבה, על ההפרעה לזרימתו החוצה של הזרם הקוסמי [for not loving, for disturbing the outgoing cosmic flow]. העבודה שאנו עושים יחד חייבת להוביל אתכם בסופו של דבר לכך, משום שאז הדרך, או העקומה העולה, תוכל להתחיל. עד שתמצאו את האיסור הפנימי לאהוב ותראו במפורש איך הוא קיים בתוכם, [תהליך] החיפוש והמציאה שלכם בתוך נשמתכם יצטייר לעתים קרובות כעקומה יורדת. לעתים קרובות הדרך תיראה חסרת תקווה, למרות ניצחונות פה ושם. אתם תשאלו את עצמכם, "לאן כל זה מוביל אותי? למה זה טוב? איך אוכל להשתנות?" כשבסופו של דבר תראו – לא באופן תיאורטי ואינטלקטואלי, אלא בפועל – איך אתם נרתעים באנוכיות מלאהוב, ולא חשוב עד כמה אתם מיטיבים להסתיר זאת, תכופות באמצעות סופר-פרפקציוניזם ומעשים "נכונים", אז ורק אז תוכלו להשלים עם עצמכם. אז תוכלו make restitution [לעשות כפרת עוונות, לשלם פיצויים להחזיר גזלה לבעליה]. אז תוכלו לכפר בדרך כנה ובונה ולהתחיל להשתנות במובן זה. הכיצד? אתם תדעו אם אתם רוצים בכך באמת. אתם חייבים לכפר על אשמה פנימית זו, שהיא עמוקה הרבה יותר מאשר כל האשמות הקטנות שלעתים קרובות הן כל כך לא מוצדקות ומשמשות אך ורק להסתרת האשמות האמיתיות. עליכם לכפר כדי שהנשמה שלכם תהיה בריאה ושלווה, כדי שתוכלו לחבב ולכבד את עצמכם ולהרגיש בנוח עם עצמכם. ידע תיאורטי לא יעזור, חוץ מההשראה לצאת ולגלות את האשמה המוסתרת שלכם על כך שאינכם אוהבים.

אני חוזר ואומר זאת משום שדידי שוכחים את הדבר כל הזמן: מעשה, מחשבה, עמדה, רק לעתים נדירות הם טובים או רעים, נכונים או שגויים בפני עצמם. את זאת ניתן לומר רק על מעשים קיצוניים ביותר, ואפילו אז, לתייג אותם כרעים או טובים זה לעתים קרובות מטעה. ערכם של מעשה, מחשבה או עמדה יכול להיקבע רק על ידי גילוי האם המניע שמאחוריהם הוא אהבה או האם הוא נפרדות, אנוכיות, פחד או גאווה. אתם עדיין מעריכים [evaluate] את עצמכם ואחרים לפי מעשה, לפי ביטוי חיצוני, ומתעלמים ממה שעומד מאחוריהם.

אותו המעשה או אותה העמדה, הבאים משני אנשים שונים, או אולי אפילו מאותו אדם בזמנים שונים, יכולים במקרה אחד להיות מעשה אוהב – וחוויה משחררת עבור כל הנוגעים בדבר; במקרה אחר, לעומת זאת, מעשה זה יכול להיות קטנוני ומשפיל. מעשה אוהב נובע מדאגה אמיתית לאדם אחר, או מסוגיה רוחנית המונחת על כף המאזניים. העצמי כאן אינו בעל חשיבות עליונה; או אפשר גם שמעשה שנראה אצילי יותר כלפי חוץ הוא פחות אצילי מבפנים מאשר מעשה אחר שנראה הפוך כביכול. עבורכם הדבר מבלבל מאוד. כדי להעריך את מעשהו של אדם אחר נדרשות יכולות אינטואיטיביות; יכולות אלה יכולות להתפתח די הצורך רק אם אתם לומדים להיות כנים עם עצמכם ולהודות שלעתים קרובות, ההתנהגות הכל-כך-כמו-שצריך שלכם כלל לא מוכתבת על ידי אהבה.

הבה נשקול משהו אחר מנקודת מבט זו/היבט זה. לעתים תכופות אתם משוכנעים שהמעשים שלכם הם אתיים ומוסריים על אף שאולי כבר גיליתם שהמניעים שלכם הם אנוכיים ולא אוהבים. במניעים אתם רוצים לקבל אישור והתפעלות או אהבה [מאחרים], אבל לא לאהוב [בעצמכם]. אלה הם כמובן מניעים אנוכיים. בעוד שאתם אולי מודים במניעים אלה, אתם משוכנעים ששום דבר בהתנהגות שלכם אינו לוקה בחסר [leaves nothing to be desired]. ועם זאת, לעתים קרובות מאוד, אפילו זה לא נכון. לעתים זה אולי נכון, אך הפעמים הרבות בהם מניעים אנוכיים גורמים לכם לנהוג באנוכיות, את זאת אתם לא רואים כלל. המודעות שלכם מכוונת ל[ראות] מעשים נכונים, אבל לא מעשים אנוכיים. אתם מתעלמים עדיין מהמעשים האנוכיים, בדיוק כמו שהתעלמתם מהמניעים האנוכיים שמאחורי המעשים הלא-אנוכיים שלכם. מניעים אנוכיים נסתרים מדברנים אתכם לפעול לפיהם ולהשפיע על הסביבה לרעה. האשמה אז עשויה לגרום לכם להיות כנועים מדי ולהוביל אתכם להיכנע לדרישות לא מוצדקות של אחרים; דבר זה רק יחזק את האנוכיות של האחרים. אתם מתבלבלים וכבר לא יודעים מתי לעמוד על שלכם מול דרישות לא מוצדקות, ומתי לתת ולפעול באופן לא-אנוכי.

כנות עם עצמכם עוזרת לכם לבסוף לראות היכן אתם מפריעים לכוחות האוניברסאליים בכך שאתם אוסרים על עצמכם לאהוב. ככל שאתם מזהים זאת, אתם תוותרו על האיסור הזה, למען האהבה. אתם יכולים לטפח תשוקה עמוקה להשתנות, ולמצוא דרכים ואמצעים להשתנות הן בתוכם והן כלפי חוץ. אתם תוותרו על הפחדים והחששות הקטנים שלכם, על הבושה והפגיעות המדומיינת שלכם, על מנת לאהוב. מה שינחה אתכם יהיה דאגה לאחרים ולמה שהוא טוב ובונה בפני עצמו. הדבר יעשה אתכם חופשיים, זורמים ובטוחים [secure].

זו, ידידי, איננה דרשה; המילים האלה פונות אל שכבה או ליבה נסתרת, החבויה בעומק הווייתכם. לעתים קרובות, ככל שהידע במוח שלכם חזק יותר, כך אתם בורים יותר בחלק עמוק יותר של הווייתכם. חשבו היטב על כל זאת. נסו ליישם זאת במדיטציות ובחיפוש-העצמי שלכם ולגלות היכן ואיך זה נכון לגביכם. על תיישמו זאת על אחרים שיש לכם תרעומת עליהם – זהו תמיד פיתוי גדול – אלא ראו זאת בתוך עצמכם. כאשר אתם רואים את הפרפקציוניזם והאשמות הקטנות שלכם, נסו למצוא מאחורי כל אלה עוד סוג נוסף של אשמה*.

* ראו גם הרצאה מספר 49.

ועתה ברצוני לכסות נושא נוסף: חובות [obligations]. רבים מכם, בחיפוש-העצמי שלכם, מצאתם את המרד שלכם נגד החיים. המרד עשוי ללוש צורות שונות: הוא עשוי להיות גלוי או לקבל צורה של עצלנות, אדישות, קיפאון או תחושה של אפרוריות מוחלטת, שבה הכל הופך למאמץ ואתם מעדיפים לא לעשות כלום.

עכשיו, מדוע אתם מתמרדים נגד החיים? אתם פוחדים ומתמרדים לא רק מול אומללות או כאב. גם זו סיבה אחת כמובן, אך יש גם אחרת. אתם מתרעמים על החובות, על האחריות ועל האילוץ שהחיים מטילים עליכם. המאבק שלכם להישרדות פיזית ופסיכולוגית מצריך ערנות, כוח [סמכות] לקבל החלטות, נכונות לעשות טעויות וללמוד מהן. עליכם לחשוף את עצמכם, ולפעול לנוכח סיכון. כאשר אינכם אומרים כן לחיים באהבה וביחסים, כמו גם בחובות, אתם נדחפים ונגררים בחיים כנגד רצונכם. במידה לא קטנה, אם אתם רוצים להישאר שפויים, אתם נאלצים לעבור דרך החלק האקטיבי הזה הכרוך בלחיות, אבל אתם עושים זאת נגד הזרם כביכול. אתם נכנעים לחיים כי אתם חייבים, ולא כי אמרתם להם כן. אם אינכם אומרים כן לחיים על כל היבטיהם ברצון, אלא מרשים לעצמכם להידחף על ידם, אינכם יכולים לחוות את אצילותם, את רוממותם ואת יופיים.

חוסר הנכונות שלכם מגיע לקיצוניות כאשר אתם מסרבים להעמיס על שכמכם את החובות המוסריות שלכם כלפי עצמכם. אתם אולי מכירים באחריותכם האישית לאומללות שלכם בתיאוריה, אך בכל הנוגע לחיים המעשיים, אתם רוצים לפטור את עצמכם מאחריות זו. עקב כך, כל דבר בחיכם הופך למטלה מעייפת. בשלב מתקדם, אפילו שגרת החיים היומיומית, כמו לאכול, לקום, להתנקות, לבצע מטלות, עשויה להיות יותר מדי. אז כבר אין dignity/כבוד או חופש בביצוע מטלות היומיומיות, בין אם הן גדולות או קטנות.

כאשר כל דבר הוא קושי, משהו בתוככם מתמרד. אם אתם פוטרם את עצמכם לחלוטין [fundamentally] מנשיאה באחריות לאי-הגשמה אישית ולצרות שלכם ומסרבים לחפש את הקשר הפנימי, אזי לאות/עייפות היא התוצאה. אתם רוצים שדברים ייעשו עבורכם. אינכם רוצים להתמודד עם החלטות, עם המאמץ הכרוך בלחיות. או ליתר דיוק, מה שברגיל יהיה אתגר מלהיב הופך למאמץ. איך ניתן לפתור זאת ידידי?

אני רוצה לשוב ולציין שעמוק בפנים יש משהו שלא אמר כן למאבק, לאתגר במובן הטוב, לא העוין, שהחיים מעמידים לנו. מצאו את הקול הקטן הזה, הוציאו אותו לאוויר הפתוח, ואז קבלו את המשמעות שלו. אתם תגלו שהקול הזה שייך לילד חמדן שרוצה לקבל הכל אבל לא לתת כלום. ודאו [לעצמכם] את האנוכיות והעצלנות שבקול הזה אחרי שהוצאתם אותו מן המחבוא. כאשר תבינו את טבעו ותראו אותו בלי הטפות מוסר מזויפות וצידוקים, אתם תרצו להשתנות. אחריות בוגרת דורשת גם אהבה וחוסר אנוכיות. גלו היכן, מדוע ואיך אלה נעדרות כאשר אתם מציבים התנגדות עצלה לנטילת אחריות בחיכם, או לוקחים אחריות רק כי אתם חייבים. בסופו של דבר אתם תשנו את העמדה הפנימית שלכם וכך תזרמו עם החיים במקום נגדם. כאשר אתם עייפים ואפאתיים באופן קבוע, או כשבאופן קבוע אתם מוצאים את עצמכם בדיכאון והתמרדות, בדקו ידידי היקרים, האם נכון לומר שדחיית-החיים הבסיסית-מאוד הזו קיימת גם אצלכם או לא.

כאשר גיליתם את הדחייה הזו, הרשו לה לצאת החוצה בדיוק כמו שהיא, אי-רציונאלית וחסרת-ההיגיון כפי שהיא. אל תתביישו בה. הצהירו עליה בפני עצמכם, כתבו אותה, היפתחו לעוזר שלכם בלי מעצורים וחשפו את כל האידיאלים הנוחים והאשלייתיים שאתם מטפחים בלב. אולי הקול הזה יצהיר שהוא פשוט אוהב להתבטל ולא לעשות כלום; שהוא לא רוצה להתגבר, להתאמץ, להתמודד עם אנשים והדרישות שלהם; לא רוצה להחליט האם הדרישות האלה מוצדקות או לא. הוא לא רוצה לטפל בחסימות, בתסכולים, בביקורת. הוא יספר לכם שאתם רק רוצים לרחף.

אתם מבינים, כמו שלכל דבר יש היבט בריא ויש היבט הרסני, כך גם לגבי הרצון לרחף. יש ריחוף בריא שנובע מציות לכוחות האהבה האוניברסאליים, מהיותכם פעילים בחיים, אומרים להם כן. וישנה הגרסה הלא בריאה, העיוות, שבה אדם רוצה רק לחיות בבטלה ולא להעמיס על עצמו כלל את החיים. רק כאשר אתם מגדירים את הרצון הלא בריא הזה בתמציתיות, ומכירים בו בלי הונאה-עצמית, אתם יכולים להתחיל לגלות מדוע הוא נראה כה מפתה.

אעז ואומר שהסיבות לכך רבות כמספר האינדיבידואלים, אך תמיד יש מכנים משותפים מסוימים. יש פחד להיות חשופים לכישלון ו[לתחושת] אי-כשירות [fear of exposure to failure and inadequacy], או במילים אחרות, גאווה. יש רצון להיות מושלמים יותר ממה שאתם, שזהו תחליף לאהבה שאתם לא מרשים לעצמכם להרגיש. וכאן נמצא הקשר. אין צורך להיות מושלמים כל כך אם אתם אוהבים. לפיכך אינכם צריכים לפחד מכישלון. אם לא הייתם פוחדים כל כך מכישלון, החיים לא היו נעשים כה קשים. [שכן] אימת הכישלון האינהרנטית והלא מודעת הזו היא לעתים קרובות מה שגורם לחיים להיות כה מפרכים. אם כן, הנה לנו כאן הגאווה והפחד. לחלופין, אתם עשויים לומר לא לחיים משום שאינכם יכולים לסבול שום דבר שעומד בניגוד לרצונכם. אתם פוחדים מתסכול, על כן אינכם זורמים עם [go along with] החיים ברצון. כאן שוב חזרנו אל הגאווה, הרצון-העצמי והפחד, המגרעות הבסיסיות שמונעות אהבה [prohibit love] ומפריעות לנשמה.

בכל אחד מן המקרים יהיה עליכם להתחיל מן המודעות שלכם עצמכם לרגשות ולתגובות [In each case you will have to start from your own consciousness of feelings and reactions]. בהתחלה אולי לא תראו כל דמיון בינם לבין גאווה או

רצון-עצמי או פחד; אולם כשתבוננו מקרוב ותנתחו את משמעותם [של הרגשות והתגובות], תמיד תחזרו לשילוש הזה. וכאשר תתקדמו צעד אחד נוסף, תראו ששלוש עמדות אלה מונעות [prohibit] בצורה ישירה את האהבה ושהן מנוגדות לה. בגללן אתם מטפחים אשמה עמוקה בלב, בין אם אתם ערים לה כעת או לא. מכאן שאתם מכבידים על עצמכם בעמדות ובהתנהגויות שקשה הרבה יותר לחיות איתן מאשר עם האהבה שבמקור רציתם לגדול אל תוכה. אם כן ידידי היקרים, אני ממליץ לכם לצאת ולגלות כמה התמרדות יש בכם נגד החיים, ואיך ההתמרדות מקבלת צורה בחיים שלכם. גלו היכן, עמוק בתוכם, חוסר מחויבות שווה ערך בעיניכם לחופש. אחר כך שאפו להבין הלאה שזהו דבר שגוי. הרהרו בהרצאה זו וראו איך לשני חלקיה – האשמה על לא לאהוב ובעיית המחויבות – יש מכנה משותף. ועכשיו, השאלות שלכם.

שאלה: כוונתך לומר שכאשר העמדה של אדם כלפי החיים היא נכונה וחיונית, הרגשות שלו יהיו גם הם נכונים, וכתוצאה מכך מעשיו יועילו לו ולאחרים? שהכל תלוי בעמדה בסיסית/מהותית זו?
תשובה: כן, זהו מה שאני אומר. אולי זה נשמע פשוט מאוד, אך כידוע לכולכם, זו דרך מפרכת, לבסס עמדה מהותית זו כך שהיא תעלה בקנה אחד עם הכוחות האוניברסאליים.

שאלה: אנחנו מתכננים להכניס כמה שינויים ושיפורים בפגישות הדיונים [discussion sessions]. האם יש לך הצעות? תשובה: כן. לא אכנס לפרטים טכניים; על דבר זה ידידי יכולים לעבוד בינם לבין עצמם. הדרך המפרכת של ניסוי וטעייה היא מבחן שכל אינדיבידואל יכול ללמוד ממנו. כאשר אתם בונים משהו יחד באופן הזה, תזכו לתחושת הישג שיש לה ערך רב הרבה יותר מאשר פשוט לפעול לפי עצה. כך הרוח שלכם תהיה בתוך הדבר. זהו, אחרי הכל, הדבר היחידי שמשנה. לכן השאלה היא למעשה איך לגשת לדבר כך שהרוח שלכם תהיה בו יחד, עם משתתפים רבים ככל האפשר.

על מנת לעזור בכיוון זה, אזכיר לכם את מטרת המפגשים הללו. הרעיון של קבוצות הדיון הוא לעזור לכם להוציא לפועל/לממש, להטמיע, ידע תיאורטי וליישם אותו בחייכם הפרטיים. אם תיגשו לדיון עם תפיסה/השקפה כזו ותזכירו אחד לשני את הדבר הזה באופן קבוע, תוכלו להישמר מעיסוק בתיאוריות מופשטות. אינכם זקוקים באמת לפגישות רק כדי לפתח תיאוריות, דבר שבא בקלות לרובכם בכל מקרה. תנו לעצמכם לבטא היכן אתם לא מבינים משהו מבחינה רגשית; ואז, דרך עבודה פרטית וקבוצתית, אתם תוודאו קודם כל שבאמת אין לכם עדיין את ההבנה הרגשית הזו. אתם יודעים היטב שהצעד הראשון לקראת הבנה הוא תמיד להכיר בדבר ולתמצת במילים את מה שאינכם מבינים. זוהי מחצית הקרב. הניחו לכל אדם לבטא את מה שאולי מובן לו באופן אינטלקטואלי אבל עדיין לא באופן רגשי; את מה שהוא עדיין לא חווה חיה. לאחר מכן האחרים יכולים לעזור בהבהרות, דרך דוגמאות אולי. חשיפה אישית איננה הכרחית אלא אם האדם רוצה בכך; הדיון יכול להישאר כללי. לא צריך לבלבל זאת עם העבודה הקבוצתית. הדבר החשוב הוא לעזור לכם להגיע להטמעה רגשית. אנשים אחרים שעברו את החוויה, אולי דרך כך שעבדו כבר על הנקודה המסוימת שאתם דנים בה, יכולים להראות איך להגיע להטמעה הזו.

עם זאת, אם פה או שם משהו לא מובן [לכם] מבחינה אינטלקטואלית, אזי, כמובן, קבוצות הלימוד הן המקום לאוורר זאת. אם גאוותכם מונעת מכם לעשות כן, זה לא רק לרעתכם, אלא לרעת הפרויקט כולו. הרוח הנכונה, ענווה וכנות, תהפוך את הדיונים שלכם לחוויה חיה ודינאמית; אחרת הם יהיו משעממים ונסחבים.

המהירות שבה יכולות קבוצות לימוד אלה לצמוח לכלל יוזמה משמעותית תלויה, ראשית, בגאווה של המשתתפים הביישנים שאינם רוצים לחשוף את "בורותם", ושנית, בגאווה של המשתתפים הקולניים שמתפארים [משוויצים] ב"ידע" שלהם כדי להרשים אחרים. לשניהם יש שאלות בוערות, חלקן מודעות למדי ואחרות לא מנוסחות, מעורפלות, מתוך עצלות וגאווה. אי-השתתפות פנימית מסוג זה היא העמדת-פנים פסיבית שפוגמת באיכות הדיונים. אם כל משתתף מכין שאלות ואומר בקול את מה שהיא או הוא [עדיין] לא מבינים, הן אינטלקטואלית והן רגשית, אני יכול להבטיח [לכם] שקבוצות הדיון יהיו רווחיות לכל הנוגעים בדבר.

נצלו את הדיונים האלה גם כהזדמנויות לבדוק מה קורה בתוכם [as opportunities to probe yourselves]. מה המניע שלכם לשתף? מה המניע לא לשתף? ככל שתתנו קול לבלבול שלכם, כך יעלה ערך הדיונים לאין שיעור. הדבר יעזור באותה המידה הן לאלה שיבטאו את הבלבול שלהם והן לאחרים, בייחוד בגלל הדוגמה שמוצבת. אז תהפוך הקבוצה שלכם באמת לבית ספר, שבו כל אדם הוא תלמיד ומורה בו בזמן. אם תזכרו זאת ותשתדלו לחיות את הדבר, כל הפרטים החיצוניים יסתדרו בקלות. הם לא חשובים. ניסוי וטעייה, והשיפורים שתעשו לאורך הדרך יתרחשו בקלות ובלי חיכוכים. אם רוח בסיסית זו שוררת, היא תמשוך אחרים איתה, כי מה שמשנה הוא החוזק של הרוח. ואפילו אלה שהם ביישנים מדי ועיוורים ועצלים יסחפו על גלי האמיתיות, הכנות-העצמית, הענווה של המשתתפים הפעילים. הדבר יגרום ליוזמה הזו לפרוח.

שאלה: יש לי שאלה אישית. היא קשורה להרצאה הזו. לפני שנים רבות, בעקבות פירוש חלומות שנתת לי, גיליתי שאני מסתירה את האשמה שלי לגבי אמי מאחורי משהו אחר. אחר כך גיליתי שאני לא אוהבת את עצמי, אז איך אני יכולה לאהוב אחרים? הרגשתי פתאום שזו עשויה להיות האשמה האמיתית. כשהגעת לחלק השני של ההרצאה, על חוסר הנכונות

לצלוח/לבצע [go through] את משימות היומיום הקטנות, הבנתי שהדבר נכון גם עבורי, ועלה בי הרעיון שאולי אני מסתירה את האשמה האמיתית שלי משום שאני אגוצנטרית [מרוכזת בעצמי]?

תשובה: את צודקת בהחלט, אבל עלייך לגלות ספציפית איך זה נכון, איך האגוצנטריות הזו מתבטאת. זו צריכה להפוך ליותר מאשר ידיעה כללית בלבד. התעוררותך הרגעית היא צעד ראשון בכיוון הנכון; זו מודעות חדשה באמת לעצמי. אולי תזכרו שלעתים קרובות אמרתי שפרפקציוניזם רב מדי הוא תחליף להירתעות מלאהוב בצורה זו או אחרת. ככל שגדולה יותר המוכנות של נשמתך לאהוב – או אם לומר זאת אחרת, ככל שגדול יותר הפוטנציאל להתפתחות רוחנית – כך גדולה יותר מחאת הנשמה כאשר האהבה נחסמת. לכן המחאה עצמה, אף שאיננה נעימה, היא התרופה.

חזרתי על הדבר פעמים רבות, אך הוא טרם הובן במלואו. גם פסיכולוגים לא מבינים די הצורך שהנורוזה עצמה היא במובן מסוים הצעד הראשון לריפוי הנשמה. המחלה [sickness] לא נגרמת מאירועים חיצוניים אלא מהפגיעה בנשמה, שמונעת ממנה לפתח את הפוטנציאל שלה. זהו תמיד עניין אישי, ובניתוח האחרון, עניין רוחני או מוסרי. זו שאלה של יושרה. בלי התופעה הכואבת, האדם לא יוכל לדעת שמהו אינו כשורה. האמת היא שמה שנחשב למחלה הוא בו בזמן גם התרופה; כאן טמונה אחת האיכויות המיטיבות של החוק הרוחני והאוניברסאלי.

מצד אחד, אתם מרגישים [שקיים] כוח אהבה עצום. הוא חלק מטבעכם. אבל הוא מנוטרל על ידי איסור. האיסור גורם לבעיות. עליכם לגלות אותו ספציפית, וכבר כמעט הגעתם לשם; למעשה, אתם מוצאים את עצמכם על סף הבנת הבעיה המרכזית הזו בתוכם במלואה. לא להעזי לאהוב עשוי לחול רק על תחומים מסוימים בחייכם, לא על כל מערכות היחסים. כאשר תאמתו את הנקודה הזו, אתם תוודאו את מקור האשמה האמיתית שמייצרת את האשמה הלא מוצדקת, וגם את הפרפקציוניזם.

ידידי היקרים מאוד, כוח האהבה, כוח החיים, זורם בשפע לעבר כל אחד מהנוכחים, וגם אל ידידי הנעדרים. אני חושב שכולכם יכולים להרגיש אותו. אתם מרגישים את האור ואת החוזק. היו שמחים על נתיב זה. אין שום דבר משמעותי יותר ממנו. אין שום דבר הגיוני יותר, לא משנה עד כמה כואבים יכולים החיים להיות לפעמים, לא משנה כמה פעמים אתם עשויים להרגיש בנסיגה או קיפאון/סטגנציה. אם תתמידו, האור יהיה יציב יותר וחזק יותר. אם תהיו גלויי-לב יותר וישירים יותר, הקבוצה הזו כולה תצמח יותר ויותר. אצל אלה שמוצאים עצמם בדיכאון חסר תקווה תפחת הנטייה להסתגר/להסתיר. תחת זאת הם ילכו אל אלה שמוצאים את עצמם חזקים כרגע; שכבר עברו דרך השלב הזה ויצאו ממנו באמצעות העבודה הזו. הם יצרו איתם קשר ויקבלו עזרה. זוהי אהבת אמת, זו התייחסות [relating, יחסים] אמיתית. לכולכם יש עוד הרבה ללמוד על כך. אתם נמצאים בתחילתו של שלב תמציתי [concise] ביותר בהתפתחות שלכם. כולכם למדתם הרבה מאוד ובכך התקרבתם לנקודה שבה הקבוצה הזו כולה יכולה להפוך לקבוצת אהבה מתפקדת באמת.

ועכשיו היו מבורכים, כולכם. היו בשלום ובאלוהים!

נערך על ידי גיודית וגיון סאלי

The Pathwork® Foundation
PO Box 6010
Charlottesville, VA 22906-6010, USA
Call: 1-800-PATHWORK, or
Visit: 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)