

בריאות רוחנית ורגשית דרך כפרה על אשמה אמיתית

Spiritual and Emotional Health through Restitution for Real Guilt

שלום ידידי היקרים. ברכות ואהבה אלוהיות נמצאות איתכם הערב, ובנתיב זה לאורך כל הדרך. אני מקדם בברכה גם את החברים החדשים שנמצאים כאן הערב בפעם הראשונה. ייתכן שלא יהיה לכם קל לעקוב אחר הרצאה זו, משום שהחומר מכוון ספציפית לאזורים בנפש שהנגישות אליהם מושגת רק אחרי פירוק חסימות מסוימות באמצעות עבודת הנתיב. ידידי בנתיב עבדו באינטנסיביות רבה והגיעו לאזורים הנגישים הללו. עבורם, המילים שלי יכולות לעקוף את ההבנה האינטלקטואלית ולהגיע לשכבות הרגשיות שמתחתיה. עם זאת, ייתכן שהחברים החדשים שבאו בפעם הראשונה עשויים להרגיש הד פה ושם בנשמתם, דבר שעשוי לתת להם את התמריץ להתחיל דרך דומה למציאה-עצמית. הדרך אינה קלה ונטולת כאבים כפי שהיא אולי נראית, אולם זו הדרך היחידה שמובילה להגשמה באמת.

בהרצאה הקודמת דנו באשמה אמיתית. לפני זמן רב הסברתי את ההבדל בין אשמה אמיתית לאשמה כוזבת, אך אז עוד אי אפשר היה להיכנס לנושא בפרוטרוט משום שעוד לא הייתם מוכנים ידידי. היה עליכם לחקור ולהבין תחומים רבים בחיי הנפש שלכם בטרם יכולתם להתמודד ולהשלים עם האשמה האמיתית, שתמיד נמצאת מאחורי האשמה הכוזבת.

עם זאת, לא כל ידידי הוותיקים יהיו מסוגלים להיכנס מיידית לשלב זה בעבודת הנתיב, [אף כי] במוקדם או במאוחר אתם תגיעו אל הנקודה הזו, בתנאי שתמשיכו במאמצים הכנים. אחרי שגישתם את דרככם מבעד למבוך הדימויים והתפיסות השגויות שלכם, תהיו מסוגלים להתייבב פנים אל פנים מול האשמה האמיתית שלכם.

בכל הזמן שבילינו יחד עבדנו ביסודו של דבר על שני שלבים עיקריים [we have essentially worked through two major phases], שמתחלקים כמובן לכמה תת-חלוקות. כבר בהתחלה סיפרתי לכם על החשיבות של היטהרות-עצמית; אמרתי שזו בהחלט המשמעות האמיתית של החיים, והדרך להגשמה-עצמית. לאחר מכן הגיע השלב הבא, שבו נוהרנו בכוונה רבה מכל שימוש במילה כמו היטהרות; עסקנו בהתבוננות בעצמי בלי המחשבה על "נכון" או "שגוי", והיתה לכך סיבה טובה.

הדבר הקשה ביותר לאדם הוא להתייבב מול העצמי הנמוך, וזהו העצמי הנמוך שבקשר אליו קיימת אשמה אמיתית. אתם עושים הכל כדי להימנע מלהתייבב מול העצמי הנמוך. אתם אולי מסוגלים ומוכנים להתייבב מול חלקים שלו, אך חלקים אחרים אתם לחלוטין לא מוכנים לקבל. אתם כה פוחדים מהשתמעויות אפשריות, וכה להוטים להיות טובים הרבה יותר משאתם מסוגלים כרגע להיות, עד שאתם מעדיפים לייצר אשמה כוזבת איומה ביותר, מאשר לקבל אשמה אמיתית זעזערתית השייכת לעצמי הנמוך בתחום שאינכם מוכנים לקבל/tolerate. זהו מצב די כללי וחשוב מאוד לזהות. עדיין ממעיטים בערכו במידה רבה.

על מנת להיות מסוגלים להתייבב מול העצמי הנמוך בשלמותו, עליכם ללמוד תחילה לקבל את עצמכם ולסלוח לעצמכם. מסיבה זו בדיוק נשארנו זמן רב במה שניתן לכנות השלב הגדול השני בנתיב שלנו יחד. לקבל ולסלוח פירושו לזהות ולאחר מכן לחדול מן הנטייה להטיף לעצמכם מוסר, [ועליכם גם] להבין את הנוק שבפרפקציוניזם. זה אולי נראה פרדוקסאלי, שכן מצד אחד אני מזמין אתכם להתייבב מול העצמי הנמוך, מול האשמות האמיתיות שלכם, לכפר/לפצות עליהן ולטהר את עצמכם, ואילו מצד שני אני מדגיש עד כמה מסוכנים הפרפקציוניזם, הגינוי-העצמי, הטפת-המוסר ורגשי האשמה הכוזבת.

אתם מבינים ידידי היקרים, בה במידה שקיימים [בכם] פרפקציוניזם וגינוי-עצמי, כך באותה המידה אינכם יכולים לקבל את העצמי הנמוך שלכם. שכן מתוך פרפקציוניזם כזה, כפי שאמרתם פעמים רבות בעבר, אתם תדחפו את עצמכם לשלמות כוזבת, שלמות שמולבשת מבחוץ ולכן היא הרסנית. רק כשיש בכם את האומץ והענווה להיות מה שאתם, לקבל את עצמכם בשלווה כפי שאתם, יהיה לכם החוסן [resiliency, גמישות, כושר-התאוששות] לקבל את העצמי הנמוך כפי שהוא באמת. רק אז אתם יכולים לקבל את האשמה האמיתית ולכפר עליה. קבלת האשמה האמיתית מאפשרת [לכם] לקבל את הערכים האמיתיים שלכם, ואף להפוך להיות מודעים אליהם בצורה עמוקה. משום כך חשוב כל כך – במשך כל הזמן שאדם מטפל ברמות אישיות אלה – להתרחק מכל רמז לחטא, אכן מכל דבר שעשוי להיראות אפילו במקצת כמו גינוי, כדי שלא לעודד בתוך עצמכם את הנטייה לפרפקציוניזם.

באופן כללי, אתם מוכנים עתה להתקדם צעד אחד נוסף. חלק מהאנשים עשויים להיות קרובים מאוד לשלב שבו הם מוכנים באופן אורגני להתמודד עם האשמה האמיתית שלהם, בעוד אחרים עשויים עדיין להיאבק על זיהוי האשמה הכוזבת שלהם. עדיין מפריעים להם/מעכבים אותם [hindered by] הגינוי-העצמי, החולשה ושיתוק היכולות שלהם, הרשמים הכוזבים והתפיסות השגויות, ואפילו ההפך מגינוי-עצמי, כלומר הצדקה-עצמית. הם לכודים בהאשמת אחרים, או בחולשה מן הסוג שמאפשר לאחרים לנצל אותם לרעה. חוסר היכולת לעמוד על שלכם ועל זכויותיכם עשוי להיראות כהיפוכו של הרוע. אפילו אם זיהיתם שהכניעות הזו איננה בריאה, מבחינה רגשית אינכם יכולים עדיין לחוות את הקשר העז בין השיתוק הזה לבין היבטים של העצמי הנמוך שטרם זכו להכרה, ושלגביהם אתם מרגישים אשמה אמיתית. אותם ידידים שעוד לא לגמרי מוכנים להגיע לליבה עמוקה-יותר זו גיעו לשם גם הם, אם יתמידו. אולם [הניסיון] לכפות התמודדות עם האשמה האמיתית בטרם המוכנות הטבעית לכך מתבטאת בעבודתכם הפרטית, ימצא אתכם או סגורים לחלוטין, או שהדבר עלול למחוץ אתכם.

החוסן לקבל את כל היבטי העצמי הנמוך [הוא דבר ש]ניתן לטפח אפילו לפני שעבודת הנתיב האישית מובילה אתכם אל היבטים אלה. הדבר אינו כה קשה לביצוע כפי שאולי מסתמן מדבריי הקודמים. חקירה-עצמית והתייבבות מול "רעות" פחותות גורמות לנפש להתחזק די הצורך כדי להתייבב מול אשמות מאוד לא-מחמיאות. חוזק זה ניתן לטפח באמצעות מדיטציה ותהליכי חשיבה מן הסוג הנכון,

ובאמצעות התבוננות נכונה בתגובות שלכם בכל פעם שאתם מתקרבים לשלב זה. כשאתם מתבוננים ברגישות-היתר שלכם ורואים עד כמה אתם נפגעים בקלות, ואיך אתם נכנעים לפיתוי לפנק את עצמכם בתגובה החזקה מאוד של פגיעה שאתם מייצרים, אזי יש לכם אינדיקציה ל[ראות] איך גם אתם נרתעים מלהתייצב מול העצמי הנמוך שלכם במלואו.

שאלו את עצמכם: "האם אני רוצה להתפנק? האם אני רוצה להיות ברחמים-עצמיים? או האם אני יכול פשוט להתבונן בעצמי בשלווה, על הנטיות השליליות [שלן] שקיימות לצד הנטיות הבורות?" אם אתם מטפחים יומיום את המשאלה להיכרות-עצמית [self-knowledge] ומתכוונים לכך בכנות, [כי אז] התגובה הקיצונית שלכם לנטיות הרסניות מסוימות, שאותן רק חשתם במעורפל עד כה, תפנה את הדרך להתבוננות שלווה בעצמכם. עמדה זו עצמה היא תנאי מוקדם ליצירת החוסן הדרוש להתייצב מול עצמכם בכנות מוחלטת. הדבר דורש מכם לשמור על חוש המידה שלכם [לשמור על פרופורציות], או מוטב, להכיר בכנות בכך שאתם אכן נוטים לאבד את חוש המידה שלכם [לצאת מכל פרופורציה].

כשאתם מתקרבים למגמות מסוימות [certain trends] שאותן אינכם מוכנים עדיין לקבל בתוך עצמכם, אתם מייצרים, באופן מלאכותי כמעט, תגובת-יתר של ייאוש, פגיעה, השפלה-עצמית או הרגשת חוסר-צדק. אתם שוכחים, לפחות מבחינה רגשית, שבהחלט אפשרי לאדם להיות הגון וטוב ובד בבד גם ההפך מכמה בחינות. אתם מתנדנדים בין הקצוות של להיות או טובים או רעים, במקום לראות גם את הטוב וגם את הרע. "והחיבור" הזו, במקום המילה "או", זהו הדבר שאותו עליכם לזכור. אם אתם ממשיכים להתמודד כך עם מקומות בתוככם שמעולם לא התייצבתם מולם בעבר, החוויה לא תהיה קטלנית/מוחצת [crushing] כלל. עליכם להגיע לכך ידידי, אם אתם רוצים להיות בריאים וחזקים באמת.

הבה נשקול כעת לרגע את ההשפעה המאכלת [the corroding effect] של חוסר התמודדות עם העצמי הנמוך ושל אשמה אמיתית על האישיות שלכם, על חייכם ועל מי שסביבכם. מה שהפסיכיאטריה או הפסיכולוגיה המסורתיות מכנות כיום נירוזה או בעיה פסיכולוגית, זו לא יותר מאשר התחמקות מהעצמי הנמוך; או במילים אחרות, זהו חוסר-התמודדות עם התחומים/מקומות בהווייתכם שבהם היושרה שלכם לוקה בחסר. לרוע המזל, עובדה זו אינה זוכה להכרה די הצורך, אך עם הזמן היא תקבל הכרה. הפסיכולוגיה כבר זיהתה את התופעה של אשמה כוזבת המלווה בחולשה ושיתוק ופוגמת בעקבות זאת ביכולות אינהרנטיות מועילות. [אך] הפסיכולוגיה עדיין לא הבינה, או לא באופן מלא, את הסיבה הבסיסית לכך, שהיא תמיד, ביסודו של דבר, הסירוב להתייצב מול העצמי הנמוך, ותוצאות הסירוב: נשיאה בנטל האשמה האמיתית שלא טופלה [carrying the burden of unrestituted real guilt].

אנשים מסוימים נוטים לפצות על האשמות האמיתיות שלהם בכך שהם מרשים לעצמם להיות מנוצלים. נכון, אם הפיצוי מתרחש ברמה שטחית הוא מחולל יותר נזק מתועלת, משום שצריך להיפטר מעצמי-המסכה, מהעצמי האידיאלי, ומן הנטייה להונאה-עצמית בטרם ניתן להתייצב מול אשמה אמיתית בצורה בונה, עם חוש מידה [a sense of proportion]. לפיכך, אדם חייב להתקדם בהירות ולהשתמש בתזמון הנכון בבואו אל הסיבה העמוקה לאומללות האנושית ולמחלת הנשמה. כל עוד הפסיכולוגיה הארצית מחפשת סיבות אחרות, שאינן היושרה הלקויה, ריפוי אמיתי לא יתרחש, תהיה רק הקלה אקראית בסימפטומים.

הצעד הראשון הנחוץ הוא הבנה יסודית למה שמעוללת לכם ההתעלמות מן המגמות של העצמי-הנמוך. אי התמודדות עם האזורים הנגועים הללו תהפוך אתכם לחסרי אונים בבואכם להתמודד עם מה שיוצרות המגמות של העצמי הנמוך. כך אתם מעמיסים על עצמכם אשמה כפולה: הראשונה נגרמת מאנוכיות ממשית ומחוסר אהבה, המתבטאים במעשה, במחשבה או בהרגשה, והשנייה נגרמת מן ההונאה-העצמית והצביעות שבלהעמיד פנים שזה ההפך, וחוסר-הטיפול באשמה המקורית.

אשמה כפולת-להב זו מייצרת אשמה כוזבת, המלווה בתחושת חולשה וחוסר יעילות, וחוסר כבוד-עצמי שגורם הרגשת חוסר ביטחון ורגשי נחיתות. התוצאה היא שאתם גורמים לכבודכם-העצמי הפגום להיות תלוי באחרים. לתלות זו יש השפעה מחלישה, היות שהיא מובילה לכניעות ומתירה לאדם להיות מנוצל. ידוע לכם כמובן שכל הנטיות הללו אינן גלויות לעין. יש לחקור אותן ולהביט בשלב הגדול השני. תכופות דרוש זמן רב רק כדי להיות מודעים לאשמה הכוזבת, שלא לדבר על האמיתית.

האמצעים השונים שאתם מפעילים כדי להשיג קבלה מאחרים – שרבים מהם התגלו במהלך עבודה זו – הם תמיד כתוצאה מחוסר קבלה עצמית. בלתי אפשרי לקבל את עצמכם עד שלא הגעתם אל הגרוע ביותר בתוככם. רק אז אתם יכולים לקבל את הווייתכם בשלמות; רק אז תהיו משוכנעים באמת בטוב שבכם – וכבר לא תזדקקו לקבל מאחרים את מה שאיש לא יכול לתת לכם חוץ מעצמכם. המאבק הנואש לקבלה מאחרים כתחליף לקבלה-עצמית פוגם עוד יותר ביושרה שלכם. בדרך סמויה כלשהי הוא תמיד גורם לכם לבגוד בעצמכם ובאחרים, למכור את נשמתכם.

למותר לומר שבגידה-עצמית זו מועדת לגרום לכם להיות אף יותר אגוצנטריים [מרוכזים בעצמכם] וסגורים לאחרים, לעצמכם ולכוחות האוניברסאליים. היא מפחיתה את מודעותכם לחיים ולמצאות; היא גורמת לכם לעבור את החיים בעיניים עצומות, כבולי ידיים ורגליים. בקצרה, היא מטילה מום בטוב ביותר שבכם, טוב שיכול להתחיל להיפרש רק אם אתם חדלים באמת מן ההתחמקות-העצמית. היא מונעת, פוגמת או מדללת את היכולת שלכם ליצור קומוניקציה ולאהוב. היכולת הזו נמצאת שם באופן טבעי, וההתחמקות שלכם מטילה מום בהיפתחותה [its unfoldment]. לפיכך אתם קרועים מבפנים. הקונפליקט הפנימי מבלבל אתכם משום שאינכם מודעים לסיבתו האמיתית. התוצאה היא חוסר איוון: או שאתם מתאמצים מעל ומעבר לאפשר לאחרים לנצל אתכם, שזו דרך כוזבת לכפר על האשמה האמיתית, או שאתם מגיבים בהתגוננות ובהתרסה בגלל רגש אשמה מעורפל שאינכם יכולים לשים עליו את האצבע. אינכם יודעים מדוע נגזר עליכם להרגיש כך, ואתם כועסים על עצמכם ועל העולם בשל ייסורי המצפון העמומים הללו.

בחרו כל אחד מן ההיבטים שעבדנו דרכם [worked through] לאורך השנים האחרונות ונסו לקשר אותם לדברים שאני אומר הערב; כך תעמיקו את הבנתכם להיבטים הפסיכולוגיים של האשמה האמיתית והכוזבת; כבוד-עצמי וביטחון-עצמי אינם יכולים להתקיים כאשר

אתם מסתירים מעצמכם את הפגמים ביושרה שלכם [impaired integrity]. אולם כשאתם מתייצבים באומץ מול החלק הפגום שבכם, אתם תתקנו נזק שאחרת אין לו תקנה. על מנת לאזור את האומץ והריכוז הדרושים, עליכם להבין באופן מלא את השפעתו המאכלת [corroding effect] על חייכם, על הטוב ביותר שבכם. ראיית הדבר תיתן לכם תמריץ להתבונן באשמה החבויה בתוכם.

כשאני אומר תמריץ, למה הכוונה? אתם שומעים הרצאה ואתם ממתינים במעורפל שיקרה משהו, בלי לתפוס שאתם במושב הנהג, אילו רק לקחתם את ההגה לידיים; ואתם יכולים לעשות זאת כשאתם מתבוננים בתגובות שלכם. אתם יכולים לאסוף את עצמכם ולעשות שימוש ברצון [...make the effort to use will...], בריכוז ובהתבוננות-עצמית נוקבת על מנת לגלות את התגובה הסמויה – ולעתים לא כל כך סמויה – של הרתיעה מלהתייצב מול עצמכם באזור רגיש זה. ההתבוננות תאפשר לכם להסיר את הכיסויים מעל העיניים, כיסויים שכלל אינם לא-מודעים. הם מתבטאים בדרכים רבות, יום יום. אם רק תצביעו עליהם, עצם הפעולה הזו תגרום להסרתם.

בלהישמע לתמריץ, כוונתי לעמדה [המאפשרת לכם] לגלות את הפגיעה הלא-פרופורציונאלית [שאתם מרגישים] לנוכח כל רמז [לכך שקיימות בכם] מגמות שליליות מסוימות, ואת הפחד והמרד הלא-פרופורציונאליים שלכם נגד השתמעויות כאלה, בין אם הן באות מאחרים או מעצמכם, או פשוט דרך אירועים מסוימים בחיי היומיום שלכם. בנוסף, התבוננו בתגובה הלא-פרופורציונאלית שלכם שאומרת, "עכשיו אני לא שווה", שאולי אינכם חושבים עליה במונחים אלה בדיוק, אך כשאתם מתרגמים את הרגשות שלכם, בכך הם מסתכמים.

עתה הבה נשקול את הצעד הבא. אחרי שהגעתם לקבלה-עצמית בריאה שבה אתם מתייצבים באופן מלא מול האשמה האמיתית שלכם ומול היבטיו הנסתרים עד עתה של העצמי הנמוך שלכם, מה אז? לא מספיק רק להכיר בהם בלבד, אם כי זו ההתחלה. כדי לאפשר לכם לצלוח את השלב הראשון הזה עליכם לזכור שוב ושוב שאינכם אנוסים לנקוט בשום פעולה, או לעשות שינוי כלשהו שאינכם מוכנים לקחת על עצמכם ברצון ובלב שלם, לא משום שאני אמרתי, או משום שחוק רוחני כלשהו אוסר לכפות; ציות לסמכות או לחוק אינו פעולה חופשית שעשויה להניב תוצאות בונות. אבל יגיע הזמן שבו תרצו לתקן את המעוות [make good] באמת, אפילו אם פירוש הדבר הוא התגברות על התנגדות. על כן התחילו לחדור את חומת ההתחמקות בהבנה שאתם סוכן חופשי [a free agent, חופשיים לנהוג כרצונכם]; שעליכם לפעול רק אם בחרתם לפעול מרצונכם החופשי ושעדיף לראות ולהימנע מאשר לא לראות ולהימנע מלפעול טוב. חשוב מאוד שתדעו כי לא תיענשו על שידעתם ולא פעלתם בהתאם לידיעה. מודעות מספקת תגרום לכם בסופו של דבר לרצות לעשות מעשה ולכפר על אשמת העבר.

מה שאומר עכשיו נוגע לזמן שבו כבר תגיעו, בצורה עצמאית וחופשית, לשלב שבו תרצו לכפר. למעשה, כאשר שלב זה יגיע דרך צמיחה והתפתחות אורגאניות, אתם תקדמו בברכה את האפשרות הזו. בלי האפשרות הזו אתם עלולים להישאר בייאוש, מתוך אמונה כוזבת שעולות לא ניתן לתקן, שאינכם יכולים לכפר עליהן. האמונה היא לעתים קרובות הסיבה הלא-מודעת לאי התמודדות עם האשמה. אדם יכול לכפר כאשר הוא רוצה בכך באמת.

עכשיו, איך ניתן לעשות זאת? אין נוסחה מוכנה-מראש: לא יכולה להיות נוסחה כזו למציאות שהיא דינאמית ויודעת אינסוף אפשרויות. על עוולות ברורות שגרמתם, קל יחסית לכפר; אך לא קל כל כך לכפר על עמדות סמויות ועל תגובות רגשיות סמויות. במקרה הראשון כפרה יכולה להתרחש, למשל, באמצעות שיחה כנה עם האדם הנפגע. כבר זה כשלעצמו עשוי לנטרל את העוול [take away the wrong], כי האדם השני יחדל להרגיש שנעשה לא עוול, ויחדל להרגיש מבולבל. במקרים אחרים, בנוסף לשיחה, ייתכן שיהיה צורך בפעולות בונות מסוימות מצדכם. הפעולות הנדרשות יעלו בדעתכם כשתחפשו השראה ברוח כנה; אל תעשו זאת ברוח שטחית רק כדי לצאת ידי חובה. בשני המקרים – שיחה בלבד, או שיחה ובעקבותיה פעולה – הדבר יקל על הלב השותת, ירפא את הפגיעה הצורבת. היזהרו שלא לפעול בטרם תהיו משוכנעים לחלוטין שאתם אכן רוצים לעשות זאת. שאלו אנך לעשות זאת בתפילה והיפתחו [לתשובה]. כשתהיו ערים לחלוטין לכאב שגרמתם לאחרים, הרצון שלכם יהיה חזק דיו כדי להסיר את הכאב שגרמתם, ואז גם תמצאו את הדרך הנכונה. אך כל עוד אינכם רוצים להתייצב מול הכאב שגרמתם, לא יהיה לכם רצון אמיתי לתקן את העוול. יתר על כן, בגלל חוסר הרצון להיות מודעים לכאב שגרמתם, אינכם רוצים להתייצב מול העצמי הנמוך בשלמותו.

כאשר אין זה עניין חד-משמעי אלא שאלה של רגשות סמויים או תוצאות עקיפות, כמו למשל כשהסרתם [את האמת] ונסגרתם, עדיין תמצאו דרכים לפצות על העוולות שגרמתם. אתם יכולים לגרום כאב בכך שאינכם מעיזים לתת את המיטב, בין אם בגלל פחד, פחדנות, גאווה, בגידה ותפיסות שגויות אחרות, שכולם ישאירו אנשים אחרים במצוקה ויגבירו את תחושת חוסר הערך שלהם. תוצאות סמויות אלה של התנהגותכם קשה יותר להעריך וגם לא כל כך פשוט לכפר עליהן. אולם אם ליבכם כנה, ואם, אחרי שעבדתם דרך כל השלבים המובילים לנקודה זו, אכן יש לכם רצון עמוק לכפר, כי אז עצם הרצון הזה, המבוטא בתפילה ובמדיטציה, יגרום לכם למצוא דרך לכפר. גם אם אין יותר הזדמנות לתיקון עם אדם שהולכתם שולל [shortchanged], טיפוח היכולת לתת את המיטב שבכם – במקום להכשיל זאת בכוונה כמו קודם – יוליד אתכם לקראת כפרה. אם אחרים מרוויחים עכשיו מן היכולת החדשה שגיליתם, גם זו היא כפרה! אתם תרגישו עמוקות את האמת שבוה. אם אתם מתנדבים לוותר על חומר הבידוד שלכם, ולפיכך מאפשרים לעושרה של הווייתכם האינהרנטית לזרום אל אחרים, זוהי כפרה.

בקצרה ידידי, שני צעדים גדולים נחוצים כדי לשחרר את עצמכם מן התוצאות המשתקות של אשמה אמיתית ושל היבטים לא מזהים של העצמי הנמוך. הראשון הוא למצוא היבטים אלה ולהתייצב מולם, בצורה רגועה ופרופורציונאלית, בלי גינוי-עצמי או הצדקה-עצמית, אולם תוך לקיחת מלאה על כל עוול שגרמתם בלי משים, ישירות או בעקיפין, במעשה או במחדל [by commission or omission]. הכרחי לחדור דרך כל האשמות הכוזבות, לעבור את השיתוק ואת החולשה, כמו גם לחפש את המקומות שבהם אתם מנוצלים

על ידי אחרים. אתם תגיעו אז לעמוד מול מה ששמרתם לעצמכם כעניין "אישי" עד כה. הצעד השני הוא כפרה, שלעתים קרובות מתחלקת, קודם כל לביטוי האשמה האמיתית בפני אדם אחר כדי לחדול מלשאת אותה לבדכם, ואז למצוא דרך לתקן ולכפר. אם תתמידו בכך ידידי היקרים, לא רק בפעולה בודדת אלא בתהליך עקבי להגברת מודעותכם, התוצאה חייבת להיות צמיחת העצמיות שלכם ותחושת שלמות [integrity, יושרה] המובילה באורח בלתי נמנע לכבוד-עצמי. התהליך ייתן לכם כוח שלא ידעתם על קיומו; הוא יאפשר לכם לפתח אי תלות בצורך הנואש בהכרה מאחרים שגורם לכם למכור את נשמתכם; הוא יעניק לכם את היכולת לבטא את עצמכם בחופשיות ובלי מעצורים, ויעמיד לשירותכם את היכולות הטובות ביותר שלכם. אתם תתקשרו ותתייחסו, ותעמדו על זכויותיכם בלי ההרגשה המכרסמת שלא הצלחתם להעביר את מה שרציתם שיובן. דבר זה ייתן לכם אנרגיה וחיוניות חדשות בחיי היומיום ויגרום לכם להיות מסוגלים לחיות בצורה מלאה. הוא גם יספק לכם סיבולת/כושר עמידה, גמישות וחוסן לפגוש את החיים על כל היבטיהם – להפיק את המיטב מן הקשיים וליהנות בצורה מלאה ממה שהחיים מציעים. במילים אחרות יקירי, זהו אֶכְנ ריפוייה הסופי של הנשמה. למותר לומר שלא קל להגיע לכך. יידרש זמן ניכר כדי להתגבר בצורה מלאה על [to get you all through] הפיתוי לסטות מן המסלול. אולם אני כאן כדי לעזור בזה. ההדרכה נמצאת כאן. בידיעה זו אתם יכולים לעלוף, שכן הדבר מקרב אתכם אל הסיף.

שאלה: היה לנו דיון על ברכות [blessings], ואנו זקוקים לעזרתך כדי להבין. מה הן ברכות?

תשובה: הדרך הקלה ביותר להסביר זאת במונחים אנושיים תהיה לבחור את המילה "משאלה" ["wish"] – משאלה חזקה וכנה. זה הרבה יותר משאתם יכולים, כרגע, להבין [see]. דמיינו שיש לכם משאלה חזקה מאוד, שאיננה מוכשלת על ידי שום מניעים אנוכיים, שום רגשות אמביוולנטיים [ambiguous], מבולבלים או סותרים, שום חוסר ודאות או פחד, ובלי שמץ מהתחושה המכרסמת של אשמה אמיתית או כוזבת. המשאלה היא זרם צלול בלי שמץ אנוכיות. משאלה מסוג זה היא ברכה. כוח צלול כל כך [such a crystal-clear strength], לא מדולל, לא מבולבל, לא מפוצל: זו היא ברכה. אם אדם מסוגל להביע משאלה עבור אדם אחר באופן הזה, הכוח והחוזק שיהיו למשאלה כזו לבן אדם שפתוח במקצת לקבל אותה הם משהו שאין לתאר. בני אדם מסוגלים להביע משאלות כאלה, ולכן לתת ברכות, רק במידה מסוימת [by degrees, בהדרגה]. המקבל גם הוא עשוי להיות מסוגל לקבל את הברכה רק בחלקים של הווייתו, בעוד מקומות אחרים הם חסומים. חסימות ותפיסות שגויות יוצרות חומה; אך היכן שאין חומות, משאלה כזו משפיעה על האדם ופועלת על נפשו. הענקת ברכות מן הסוג הזה, כמיטב יכולתו של אדם, זו, כידוע לכם, אחת מצורות התפילה. אבל אצל הוויית שכבר אינן אפופות בכבודות של החומר הארצי, סביר יותר שהכוח של המשאלות שלהן יהיה טהור, ואם המשאלות מתקבלות, אם הן מגיעות ליעדן, הן יכולות לשמש להמשך הפצת האהבה.

שאלה: האם משאלה איננה רצון-עצמי?

תשובה: לא בהכרח.

שאלה: איך זה משתלב עם הווייתו על רצונך [wish] לטובת רצון האל?

תשובה: אם אתם רוצים [wish] משהו אוהב ולא-אנוכי לחלוטין, זהו רצון האל. לרצות לעשות את רצון האל חייב להיות המשאלה שלכם. כמו עם דברים רבים אחרים, הדבר תלוי בשאלת האידך, המדוע והמה של המניעים. רק הם הדבר שקובע את ערכה או את חוסר ערכה [של המשאלה]. שום דבר כשלעצמו אינו טוב או רע, כפי שאמרתי לעתים קרובות. מדוע שמשאלה בפני עצמה תהיה דבר רע? עליכם לרצות להיות כנים עם עצמכם. עליכם לרצות לאהוב. או אתם עלולים לרצות משהו הרסני. לעתים קרובות אנשים מועדים על מינוח/טרמינולוגיה. יכולה להיות קבוצה מסוימת של אנשים שלוקחים מילה וטוענים שהיא אומרת רק דבר מסוים. ואז, כמובן, אם המילה משמשת בדרך אחרת, מתרחשת אי הבנה. אנחנו לא עוסקים בעניין זה. חשבו תחת זאת על התמצית והמשמעות של המונח. חשבו על לרצות [wishing] בביטוי הקונסטרוקטיבי ואז תראו שאין זה בהכרח רצון-עצמי.

שאלה: האם כוונתך שאם המשאלה מתמלאת, זוהי ברכה?

תשובה: לא. אמרתי שאם יש לכם משאלה צלולה/טהורה [crystal-clear] עבור אדם אחר, זו היא ברכה. האם היא תתגשם או לא, זהו עניין אחר.

שאלה: ואם יש פחד מאחורי המשאלה, שהיא לא תתגשם?

תשובה: אזי זו איננה ברכה. ברכה היא משאלה טהורה. היא זרם אנרגיה אקטיבי. פחד מסמל [denotes] אנוכיות. משאלות הן זרמי אנרגיה. המשאלה של אדם במצב של קונפליקט מנוטרלת [counteracted] על ידי הרגשה מנוגדת שגורמת לזרם האנרגיה להיחלש. אולם אם זרם האנרגיה הולך לכיוון אחד, או בעיקר לכיוון אחד, אזי המשאלה היא חזקה.

שאלה: בדיון שלנו עלתה השאלה על הברכה שניתנה ליעקב ולא לעשיו. האם אפשר להעביר ברכה למישהו בלי שתהיה לו מוכנות לקבל אותה?

תשובה: תלוי בחוזק. יש סוגים שונים של ברכות. ברכות של הוויית גבוהות עם התפתחות רוחנית תואמת, לפעמים הרטט [ויברציה] שלהן הוא כה עצום, עד שהן עשויות לחדור חומות, חומות פסיכולוגיות. החדירה הזו עשויה להשפיע אז על האדם כך שהוא עשוי להתעשת ולעשות את מה שנחוץ להקטנת החומות. ברכות שחוזקן פחות והרטט שלהן פחות אינן מסוגלות אולי לחדור לִמְבַצֵר, אך ייתכן שהן יכולות לחדור קירות דקים. ואז זו שאלה של מה האינדיבידואל עושה עם האימפקט של החוזק הזה, עם התוצאה של הברכה. לעתים קרובות עשוי לקרות שאדם בהחלט מקבל את הברכה וחווה אותה כהרגשה נפלאה של שלוה, של תקווה ושל שמחה. אך כשהאימפקט חלף והאפקט התפוגג, הוא חוזר מיד לתלם הרגיל שלו. הוא לא משתמש בברכה בדרך הנכונה. העולם מלא במחשבות ובמשאלות של אחרים. זרמים חוצים זה את זה כל הזמן, לא רק בין אנשים, אלא גם בינם לבין הוויית מעולמות אחרים. כשיש לכם יום שבו אתם במצב רוח נפלא, ייתכן שקיבלתם אז, בלי לדעת, זרמי אהבה כאלה, ברכות כאלה או משאלות/ייחולים טהורים. עכשיו הדבר תלוי בכם, האם

תעשו שימוש בזרם הנכנס הזה או האם תחזרו אחורה ושוב תמצאו את עצמכם בעגמומיות, מצפים שהחיים או הברכות יסחפו/יישאו אתכם. ברכות יכולות להינתן מדי פעם; כל זה מתרחש לפי חוקים ריתמיים/קצביים מסוימים ביקום. אולם בניתוח הסופי, אתם הם אלה שחייבים למשות את עצמכם מתוך החושך.

היו מבורכים, היו פתוחים יקירי לחוס, לחוזק, לאהבה שמגיעה אליכם ודרככם. יהי רצון ואכן תשתמשו בחוזק הזה במטרה להביא את חייכם למצב הבריאותי שמוצע על ידי נתיב ההתמרה בהרצאה זו. אי אפשר לראות בדמיון [visualize] מה זה אומר. לרוע המזל, רוב בני האדם אינם יודעים איך להתמודד עם הקושי, הממשי או המדומה, שבלהתייצב מול עצמם. אולם זהו המפתח לאושר שיכול להיות שלכם, ולא משנה מי אתם, לא משנה עד כמה קשים חייכם. בזאת אני מברך אתכם שוב באהבה. היו בשלום. היו באלוהים.

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סאלי

למידע איך למצוא ולהשתתף בפעילויות של נתיב ההתמרה ברחבי העולם, אנא כתבו:

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 הזכויות 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)