

חומר-נשמה – התמודדות עם זרישות

שלום ידידי היקרים. ברוכים הבאים, כולכם. ברכות לכולכם. ברצוני לדבר תחילה על ההבדל בין נשמה בריאה לנשמה חולה מנקודת המבט הרוחנית. המילים שלי עשויות להעניק לידידי הבנה מעמיקה יותר עבור המשך התפתחותם וצמיחתם הפנימית.

כאשר ילד חדש נכנס לכדור הארץ, חומר-הנשמה שלו הוא גמיש וסתגלן, הוא רך מאוד. חומר-נשמה זה טומן בחובו את כל הפוטנציאלים – הכישרונות, האיכויות, הנטיות והמאפיינים, וגם את הבעיות הלא-פתורות. בהתאם לפוטנציאלים אלה – חיוביים ושליילים כאחד – גדלה הישות. החומר הגמיש והרך של הנשמה הוא מעצם טבעו, נוח מאוד להתרשם. לפיכך, כשהילד צובר רשמים במהלך שנותיו הראשונות, השפעתם תהיה גדולה יותר או קטנה יותר בהתאם לפוטנציאלים שבבסיסם. היכן שהנשמה היא באופן פוטנציאלי בריאה וחזקה, אפילו רשמים שליליים לא יותירו פגיעה עמוקה. החוויה נרשמת ומוטמעת באופן ריאליסטי, כך שהאישיות לומדת ומתפתחת ממנה, בין אם היתה זו חוויה שמחה או אומללה. היכן שהפוטנציאל חיובי בבסיסו, חומר-הנשמה יהיה כה עמיד במקביל, עד שאפילו התרחשות פוגעת מאוד לכאורה, נהדפת החוצה אפשר לומר. היא לא תותיר סימן לאורך זמן, חוץ מהרווח שבהבנה מוגברת.

אולם היכן שהפוטנציאל הבסיסי מורכב ברובו מבעיות לא פתורות, חומר-הנשמה הוא כל כך לא אלסטי, עד שהרשמים חורצים בו חריצים עמוקים ונשארים חקוקים בחומר-הנשמה. אם תיזכרו בהסברים שלי על איך נוצרים דימויים, יהיה לכם קל יותר להבין את מה שאני אומר.

כאשר רושם נותר חקוק בחומר-נשמה נטול אלסטיות, כל המנגנון הנפשי שלכם פועל בהתאם לרושם הזה ומעצים אותו הרבה מעבר לערכו המציאותי. כזכור לכם, כאשר נוצר דימוי בנשמה, ההתרחשות החד-פעמית עוברת הכללה, והיא מסתלפת. דפוס הרסני נכנס לפעולה, ונותר על כנו כל עוד הפגיעה שנחקקה בחומר-הנשמה נותרת לא מטופלת. ריפוייה מתרחש רק דרך מציאה-עצמית [self-finding] אקטיבית מהסוג שאתם עוסקים בו.

הבה נדבר על גמישות מול נוקשות. גמישות היא איכותו של חומר-נשמה עמיד, אלסטי ובריא. אך כשמדובר בנוקשות, יש שני סוגים שונים, וכדאי לכם מאוד להתוודע להבדל ביניהם. בסוג הראשון, הנוקשות מתבססת על הנסיבות הבאות: כשהנשמה נחשפת באופן קבוע לרשמים עמוקים שאינה יכולה להטמיעם, כך שהרשמים חורצים חריצים בנשמה והטבעתם נשארת חקוקה בחומר-הנשמה, יש לכך השפעה כבדת משקל על האישיות. הנסיבות השליליות יוצרות אז סבל שעולה בהרבה על מה שמוצדק במציאות. כך הנשמה סובלת מן הרושם יותר ממה שהיא חייבת, עד שאפילו רשמים חיוביים מעיפים אותה. כולכם אולי חוויתם שכשמשוהו טוב קורה, אתם נעשים נסערים מדי; יש לכך השפעה משבשת. אתם לא מסוגלים להטמיע את החוויה; היא מכבידה עליכם וגורמת לכם חוסר מנוחה. הטמעה ועיכול במקרה זה מתרחשות לאט כל כך, עד שהן מעסיקות את כל היכולות שלכם ובכך עוצרות את הצמיחה והתפקוד של היבטים אחרים בנפש.

להתמודד עם חוויה שזקוקה כרגיל רק לכמות מסוימת של תשומת לב והשקעה, ושתשאייר חלק מהיכולות שלכם פנויות להתמודד עם היבטים אחרים של לחיות ולהיות, התמודדות זו הופכת למשימה הדורשת מכל הכוחות הפנימיים שלכם לשרת אירוע שהוא לא חשוב יחסית. שאתם שמחים ושבעי רצון מהאירוע עצמו לא משנה את העובדה שכמות לא הכרחית של אנרגיה מתבזבזת לחינם. הדבר יוצר סוג של חוסר מנוחה, של היאחזות בחוויה, וחוסס את תנועת הנשמה. למותר לציין שזה לא חייב להיות מודע, אך כשתפנו לטפל בתגובות הפנימיות שלכם, תהיו חייבים לגלות את העיסוק הפנימי הזה. הוא עשוי להתבטא במחשבות אינטנסיביות על אירועים לא חשובים יחסית; אולי אינכם מסוגלים להרפות מהפגיעה הרגשית שספגתם באותו אירוע, לא מסוגלים לסלוח ולשכוח. אבל בעיקר, פרוצדורה הרבה יותר סמויה נכנסת כאן לפעולה, תגובה אוטומטית שאינה הולמת את האירוע החיצוני: חוויה חד-פעמית מקושרת בטעות לאירוע שטבעו שונה לחלוטין. בקצרה, משהו שהפחיד אתכם פעם, ישוב ויגרום לכם להיות מפוחדים באירוע חיצוני, שבהחלט לא דומה במציאות לאירוע הראשון. תגובות אוטומטיות כאלה, שהתחלתם להתבונן בהן ולהבינן בתוך עצמכם, הן עדות לקיומו של חומר-נשמה סתגלני מדי, שלא צמח באופן בריא לכלל גמישות עמידה.

חומר-נשמה רך-מדי גורם סבל, הן מודע והן לא מודע. היות שחייבת להיות לכך השפעה מזיקה, הנפש מחפשת תרופה. התרופות שמושגות באופן לא מודע הן פעמים רבות הרסניות יותר מאשר הרעה המקורית, כמו שקורה עם פתרונות-מדומים. התרופה הכוזבת, במקרה זה, היא חומת הגנה מלאכותית, המוקמת כדי למנוע פגיעות כבדות ובלתי-פוסקות אשר חורצות

חריצים מכאיבים בחומר-הנשמה, שנחווים כ"רגישות-יתר". החומה היא קשה ושבירה; היא מונעת מכם להרגיש ולחוות, וגורמת נוקשות מהסוג הראשון.

נוקשות מהסוג השני נגרמת ממצבה של נשמה שאינה מסוגלת להטמיע את החוויה, ובמקום זאת נאחזת בה. כאשר הפגיעה נחקקת בנשמה בצורה כה עמוקה עד שהאדם אינו מסוגל להרפות מן הדבר, העיסוק בחוויה מדייר [excludes] היבטים חשובים של המציאות. האדם מסתכל על המציאות ורואה רק את החלק שנראה מפריע או מטרדי; היבטים אחרים וחשובים להבנת האירוע באור המלא, נעדרים. שקילה מוגבלת כל כך וסובייקטיבית היא בלתי נמנעת אם הנשמה סובלת יותר מדי. הסבל הופך ראייה רחבה יותר ואמיתית יותר לבלתי אפשרית. מכאן שחז-צדדיות וחוסר יכולת לתפוש באופן אחר הם מה שמייצר נוקשות מהסוג השני. האדם מסוגל להתמודד רק עם מה שהוא רואה ותופש מיידית, רק עם מה שמתאים לאזור הרגיש מאוד בחומר-הנשמה הפגיע-מדי שלו. כל היבט אחר בסיטואציה, או באדם אחר שמעורב בה, נחבא בצל. אם היבטים אלה היו מורשים לעמוד באור המלא, ההבנה היתה אובייקטיבית הרבה יותר. אולם הדבר לא אפשרי משום שהאדם עסוק יותר מדי בפגיעה שנחרטה בו ובהשפעתה הלא נעימה על חומר-הנשמה.

כשאתם סובלים מכאב פיזי באזור גוף מסוים, אתם לא יכולים שלא למקד את כל תשומת הלב באותו המקום, תוך התעלמות מאזורים אחרים. אותו הדבר לגבי תהליך הנשמה. מה שהופך זאת למסובך יותר הוא שכאן אנחנו מתמודדים עם תגובות לא-מודעות וסמויות מאוד אשר ניתנות לאימות רק אם וכאשר אתם מכווננים די הצורך למנגנונים הפנימיים שלכם. נסכם בקצרה את ההבדל בין שני סוגי הנוקשות: האחד מקהה את היכולת שלכם להרגיש ולחוות; השני צובע את נקודות המבט ואת החוויה שלכם עד כדי כך שתפישת המציאות שלכם נעשית צרה ומוגבלת מאוד. לעתים קרובות קיימת אצל אנשים נוקשות משני הסוגים, הן לסירוגין והן בו-זמנית, האחת נגרמת על ידי האחרת ומתקיימת איתה בד בבד. לפעמים הסוג הראשון דומיננטי. כשזהו המצב, קל יחסית לזהות את הנוקשות.

כאשר הסוג השני דומיננטי, הדבר יכול להתבטא בכך שאתם דשים בפרטים, רואים רק צדדים מסוים באנשים אחרים ובמצבים, צדדים שעשויים להיות נכונים כשלעצמם, אולם תפישתכם אינה שלמה בשל ההתעלמות מהיבטים אחרים. הדבר עשוי לחול גם על העמדה שלכם כלפי אנשים ומצבים שבהם אינכם מעורבים אישית, אבל אתם מותנים כל כך להגיב בדרך הזו, בשל חוסר אלסטיות בחומר-הנשמה, עד שאינכם מסוגלים לפעול אחרת אפילו כשאין לכם מעורבות אישית. חומר-נשמה גמיש-מדי מן הסוג הזה גורם לחוסר יכולת להסתגל לשינוי המתמיד בנסיבות. אינכם מסוגלים לראות ולהעריך אותן משום שאתם מותנים להגיב רק להטבעה הישירה שנחקקה בחומר-הנשמה שלכם. הדבר מונע מכם להיות בתוך זרם החיים הבלתי פוסק, להיות באמת ובמציאות. על מנת לזרום עם החיים, חומר-הנשמה שלכם חייב לרכוש אלסטיות בריאה שתאפשר לכם להטמיע את האירועים במהירות, ובהתאם למשמעותם האמיתית.

למותר לציין שחומר-נשמה בריא לא ניתן ליצור על ידי פעולה רצונית. רק על ידי כך שאתם מוצאים ומשנים את התפישות השגויות שלכם, את הפתרונות-המדומים ואת העיוותים, ניתן לחולל זאת. כדי לאפשר את התהליך, חשוב מאוד לקבל את התגובות הבריאות והלא-בריאות מצד חומר-הנשמה באור כזה. הכרה בנוקשות משני הסוגים, גם היא הכרחית. מועיל מאוד להרגיש את ההבדל ביניהם בתוך עצמכם. הם נותנים הרגשה שונה; יש כביכול "טעם" שונה לכל סוג. כפי שצינתי קודם לכן, שני הסוגים עשויים להתקיים בד בבד, כשהאחד עשוי להיות תגובת-נגד לשני. אולי תמצאו תחילה את חומת הנוקשות השבירה. אל תצפו למצוא מתחתיה גמישות בריאה. היו מוכנים למצוא את הנוקשות מהסוג השני, שבמבט ראשון נראית כמו היפוכה המוחלט של נוקשות, בגלל החומר הרך-מדי שלה. אבל במבט מקרוב, אותה רכות עצמה, המשוללת כושר התנגדות בריא, אינה מסוגלת להניח לרשמים שהיא מקבלת. אתם חוזרים להרהר בהם שוב ושוב ואתם מושפעים השפעה עיקשת מדברים שתוקפם צריך היה לפוג מזמן. כך מקשיח חומר-הנשמה. הגזמות של האמת מביאות אי-אמת בשני הכיוונים. הדבר נכון לגבי הכל, והנושא נדון לעתים קרובות בהקשרים רבים אחרים. כאן, התנגדות חזקה מדי של חומת הגנה מדומה ושבירה, משפיעה באותו האופן כמו ההתנגדות המועטה מדי של חומר נשמה גמיש-מדי.

איך אתם יכולים להתמודד עם החיים כשאתם לא במציאות? איך אפשר להיות במציאות כשאחת משתי הנוקשויות קיימת בכס? איך אתם יכולים להסתגל לשינוי הבלתי פוסק בחיים? כיצד ניתן לעשות הערכה אובייקטיבית ולתפוש דברים באופן אמיתי? כל אלה אינם אפשריים אם חריצים נחקקים בחומר-הנשמה שלכם בקלות כה רבה עד שרשמים כמעט לא חשובים, שמשמעותם עבורכם זעומה, נותרים חקוקים ומכתיבים את התגובות שלכם לאירועים בעתיד. כך אתם מעוותים את היחסים בין האירוע לבין התגובה אליו.

הראיתי לכם מזווית חדשה מנגנונים פנימיים שכבר מוכרים לכם, [משום ש]תובנה מוגברת מסוג זה עוזרת פעמים רבות להפיח רוח חדשה בעבודת הניתב.

הרשו לי לסיים את הנושא בכך שאתאר בקצרה איך נראית נשמה בריאה בהשוואה לנשמה לא-בריאה, מנקודת המבט המורחבת שלנו. נשמה בריאה, צורתה מעוגלת, חלקה מאוד ואחידה. החומר שלה הוא אלסטי – תשלובת של רכות עמידה וגמישות עם תנגודת בריאה. שילוב זה מייצר את התנאים האידיאליים לאפשר לכם לעבור את החיים בלויית הכושר לחוות חוויות עמוקות וגם להטמיע אותן במהירות כדי להיות מוכנים תמיד לרשמים חדשים ולחוויות חדשות. הנשמה הלא בריאה, צורתה גבשושית ולא אחידה, כשהגבשושיות שעליה קשויות כמו גלדים. החומר שנותר ללא גבשושיות הוא, כפי שאמרתי, כל כך אלסטי, דביק ובצקי, עד שכל הטבעה משתמרת בו והוא אינו יכול לחזור למצבו המקורי ולהיות שטח פנים גמיש וחסון שלא מותיר עקבות.

במסגרת עבודת התיב, רבים מכם הציצו בחטף וראו, שכל התגובות הלא-בריאות הן תגובות מלאכותיות. הרבה יותר קשה לגרום להן להמשיך מאשר לתגובות הטבעיות. כשעולה בכם תובנה – גם אם הדבר מתרחש רק לעתים נדירות בהתחלה – זהו צעד מכריע לעבר צמיחה והגשמה-עצמית. באותו הרגע אתם מבינים כמה מאמץ מושקע בהגנות המדומות ובפתרונות המדומים. איך הרבה יותר קל ואמין ובטוח, להניח להווייתכם הטבעית להוביל אתכם במסלול החיים! אין לבלבל בין זה לבין בחירה בדרך הקלה ביותר וכניעה לדחפים ההרסניים שלכם. מי שלא הגיע לזיהוי פנימי [היכולת לזהות את מה שקורה לכם מבפנים] ברמות מסוימות, עשוי בקלות לפרש את האמירה הזו [שקל ואמין ובטוח יותר לתת להווייתכם הטבעית להוביל אתכם במסלול החיים] בדרך שגויה זו [לבחור בדרך הקלה ובכניעה לדחפים הרסניים]. אבל אחרי שהגעתם לרמות ההארה הנדרשות, דרך התקדמות קבועה וצמיחה אורגנית שהתמדה שלכם חייבת להביא לבסוף, אתם תבינו ותחוּו לנצח-נצחים את האמת הזו, שפתרונות-מדומים דורשים מאמץ וצורכים אנרגיה, בעוד שבטוח [safe] וקל לחוות את העצמי האמיתי. אני מציין זאת שוב משום שאני רואה נטייה להתעלם מחשיבותן של הצצות חטופות ומעורפלות מסוג זה. אנא הרהרו בהן. התבוננו בפעמים הנדירות הראשונות שחוויתם הצצות חטופות כאלה, כדי שתוכלו לנצל את ערכן המלא ואת המשמעות העמוקה שאצורה בהן. הצצות חטופות כאלה בנושא הבריאות, בהשוואה לדרך-חיים מעוותת ומאומצת במלאכותיות, הן הדרך הטובה ביותר לרפא את חומר-הנשמה שלכם.

פעם נוספת, מודעות לחוסר-בריאות אכן מובילה לבריאות, ואילו חוסר-מודעות או הסתרה מובילים להתרחק עוד יותר מהבריאות. עכשיו ברצוני לדון בנושא אחר, אם כי הוא כמובן קשור למה שנאמר, כפי שכל הדברים בנפש האדם קשורים הדדית. במסגרת עבודת התיב, לעתים קרובות מצאנו את הדרישות שלכם ודנו בהן. אני מתייחס עכשיו בעיקר לדרישות החבויות והלא מודעות שקיימות בכם בלי שתהיו ערים לקיומן. כשמצאתם אותן, לעתים קרובות הופתעתם לגלות עד כמה מחמירות הדרישות שלכם מאחרים, מעצמכם ומהחיים. לעתים קרובות נדרשתם להשקיע בכך לא מעט זמן ומאמץ, וודאי נדהמתם לגלות איזה חוסר התאמה יש בין הדרישות האלה לבין התפישה העצמית המודעת שלכם. אם טרם הגעתם למודעות מלאה לדרישות שלכם עצמכם, כדאי לכם מאוד לבחון ממצאים קודמים באור המסוים הזה. תגלו שאכן קיים חוסר איזון: יש לכם דרישות מופרזות, מצד אחד, במובן זה שאתם מצפים מאחרים לתת יותר ממה שאתם עצמכם מוכנים לתת, ולא משנה עד כמה אתם מסתירים עובדה זו. מצד שני, הציפייה שלכם עשויה להיות צנועה מדי. זוהי תוצאה הגיונית המתרחשת באופן אוטומטי. היא מבוססת על האיכות המאזנת של החוק הפנימי.

אך בואו נעבור כעת להיבט אחר של הנושא: הדרישות שמופנות כלפיכם. איך אתם מגיבים כאשר באים אליכם בדרישות? איך אתם מתמודדים איתן? בטרם נמשיך הלאה, הבה נבהיר שאתם יכולים לא להיות מודעים לדרישות מכם, לא יותר משאתם מודעים לדרישות שלכם מאחרים. העובדה שאינכם מודעים לדרישות שמופנות כלפיכם אינה מחסלת את השפעתן על הדרך הפנימית המיוחדת שלכם להתמודד איתן. אתם בהחלט מגיבים חזק לדרישות של אחרים, למרות שאתם אולי לא יודעים זאת במודע. נדרשת אותה מודעות מוגברת שמטפח נתיב ההתמרה, כדי להגיע בסופו של דבר ליכולת להיות מודעים לדרישות שאחרים מטילים עליכם, ולאחר מכן לתגובות האמיתיות שלכם לדרישות אלה.

עצתי לידידי העוסקים בלמידה אינטנסיבית זו להקדיש תשומת לב מסוימת לנושא הדרישות. התבוננו באסוציאציות שלכם וביחסים שלכם מנקודת מבט מסוימת זו. אחרי שמצאתם כי פה או שם אתם מרגישים שמופנית אליכם דרישה, ותגובה כזו או אחרת שיש לכם אליה, תוכלו להתקדם צעד נוסף. אתוהו לכם את הדרך, למרות שאת הצעדים הבאים לא ניתן לעשות עד אחרי שיהיה ברור שאתם מודעים לדרישות שלכם מאחרים ולדרישות של אחרים מכם, וגם לתגובות האמיתיות שלכם אליהן.

כדי להבין את התגובות שלכם, חשוב להתבונן בהן גם מנקודת המבט המובאת בחלקה הראשון של ההרצאה. כשחומר-הנשמה שלכם הוא נוח מדי להתרשם, כשאתם משמרים הטבעות ללא צורך – במקרה זה, הזרמים של הדרישות שבאות אליכם מאחרים – כאשר אינכם יכולים להטמיע, לאמוד ולהתמודד בצורה בריאה עם האפקט שיש לאחרים עליכם, אזי הדרישות שלהם מכריעות אתכם עד שאינכם יכולים להתמודד איתן. אולי תפרשו משהו כאילו היה דרישה למרות שהוא לא כזה, והגנה

פנימית כנגד הדבר תיכנס לפעולה, או שאולי תיכנעו לדרישות ילדותיות ביותר וכלל לא מוצדקות מאחרים, כדי להימנע מלהרגיש אשמים או כדי לא לפחד מהשלכות לא רצויות. בשני המקרים התוצאה היא טינה, התרסה ועוינות. שום דבר מזה לא חייב להיות מודע בתוכם באותו הרגע, או שאולי אתם לא קושרים בין הרגשות שלכם לבין ההכרה שאלה התגובות שלכם לדרישות שמופנות אליכם. לעתים קרובות אתם פוחדים באופן לא מודע מדרישות, או מהכרח הכפייתי שלכם להיכנע להן, ופחדים כל כך ממה שעשוי לקרות אילולי נכנעתם, עד שאתם מכינים הגנה נגדן.

ועדיין נראה שאזעקה פנימית מתחילה לצלצל בכל פעם שמופנית אליכם דרישה, ממשית או דמיונית. האשמה שלכם והפחד אינם מאפשרים לכם להיות ערים לכך ולבדוק מה הפעיל את האזעקה. במקום לבדוק באמצעות היכולת להסיק מסקנות, אתם דוחים בעיוורון כל חקירה רציונאלית. הדחייה אינה בהכרח תגובת נגד לדרישות עצמן כמו נגד הפיתוי הכפייתי להיכנע להן. חוסר היכולת להבדיל הוא מה שגורם לכם חוסר ביטחון, ולהמשיך להסתיר את התגובה שלכם הופך את ההבדלה לעוד פחות אפשרית. חוסר הביטחון בעצמכם גורם לכם לא להיות מסוגלים לברר ולהבדיל, וחוסר הביטחון בתורו נובע מיושרה לקויה.

חומר-נשמה חסר-אלסטיות, על רגישות היתר שלו, יוצר סלידה כה גדולה מלהתמודד עם כל מה שמשפיע עליו מבחוץ, עד שהקלט שבא מבחוץ פשוט מתנתק. מכאן שתקשורת בריאה בין הדברים לא יכולה להתקיים.

התגובה שלכם לדרישות של אחרים עשויה להפחיד אתכם כל כך, עד שאתם עלולים להסתגר פחות או יותר מפני כל מערכת יחסים משמעותית. חשוב מאוד לתפוש שהפחד שלכם ממעורבות עשוי להתקיים לא רק בגלל פחד מפגיעה ומאכזבה, אלא גם בגלל הפחד שתיאלצו להתמודד עם הדרישות של אחרים.

עתה ידידי, חשוב להיות מודעים לכך שדרישות מקיפות אתכם מכל עבר. ככל שאתם מעורבים יותר, כך הדרישות מתרבות. כשאתם שוקלים אותן בשלווה, ניתן לראות שבמקרים מסוימים, הדרישות של אחרים הן מופרזות וילדותיות; בהזדמנויות אחרות, הדרישות הן פשוט חלק מהתקשורת האנושית, ואתם תראו שהפחד שלכם, ואי הנכונות להיות מעורבים, אינם מוצדקים. התגובה שלכם מצביעה על דרישה מופרזת מצדכם: רצונכם בִּיתרון של מערכות יחסים קרובות בלי לתת במובן האמיתי של המילה, אם כי אתם עשויים להגזים בנתינה ברמה אחרת; אתם גורמים ליחסים בכללותם לצאת מאיזון. היות שהאנשים האחרים מקבלים את מה שהם למעשה לא מבקשים, הדרישות שלהם נעשות דוחקות יותר, בעוד שאתם הולכים ומתמלאים באשמה ובטינה.

אם ידיעת הדבר עדיין לא מספיקה לכם כדי להצליח להתמודד בצורה משוחררת עם כל דרישה שמופנית אליכם, חפשו בכל פעם את המפתח לכך בעמדה שלכם עצמכם. היכן הייתם לא מודעים לדרישות מופרזות שהצבתם אתם? אולי תמצאו אותן במקום אחר, מחוץ לטווח ראייה, או מסתתרות מאחורי תירוצים. אך חשוב ככל שיהיה לראות שאינכם מצליחים להתמודד עם הדרישות של אחרים, לא די בכך כשלעצמו. באותה המידה חשוב גם לגלות היכן יש דרישות נסתרות מהצד שלכם. אחרי שתמצאו אותן ותתמירו את החמדנות הבלתי-סבירה שעולה מן הציפיות הילדותיות שלכם, תוכלו להתמודד בצורה מספקת מאוד עם הדרישות של אחרים מכם, ומכאן שתוכלו לתחזק מערכות יחסים טובות ועמוקות.

ועתה ידידי, לשאלותיכם.

שאלה: אני רוצה הגדרה ברורה לנשמה ומה היא. אני סבור שהגדרה כזו תבהיר את ההרצאה.

תשובה: כידוע לכם, יש פרשנויות רבות לנשמה, וכולן עשויות להיות מדויקות בהחלט. אם הן נראות כסותרות זו את זו, אין זו אלא מגבלה של מילים, שאינן יכולות לתאר ממדים שאינם נגישים לשפה האנושית. זו הסיבה מדוע לעולם לא ניתן לגשת לממדים גבוהים באמצעות למידה מילולית, אלא רק דרך החוויה הפנימית, שהיא בתורה בגדר האפשר, רק אם וכאשר הטעויות הפנימיות והעיוותים הפנימיים מתפוגגים.

הרשו לי להסביר את הנשמה כפי שהמילה משמשת אותנו כאן. הנשמה הינה סך כל האישיות הפנימית: החשיבה, ההרגשה, המושגים, הפוטנציאלים, העמדות, הדפוסים, המאפיינים, המזג, האמוציות, המוזרויות – כל מה שמאחורי ההווה הפיסית. נכללות כאן כמובן גם הבעיות הלא פתורות. אבל הנשמה לא כוללת את ההסתרה של בעיות לא פתורות, את הפתרונות-המדומים, או את ההגנות השקריות. אלה אינם חלק מהנשמה עצמה. אבל הבחירה בפיתרון-מדומה מסוים כן מהווה ביטוי או אינדיקציה לנשמה.

שאלה: אם כך, קארמה היא הזיכרון של הנשמה מבעיות קודמות שלא נפתרו?

תשובה: לא הייתי אומר הזיכרון. זו תוצאה של כל הגלגולים הקודמים. Karma is the effect the soul has produced. [אפשר לפרש זאת לכאן ולכאן. לדעתי הכוונה היא: קארמה היא התוצאה הכללית שנוצרת בנשמה].

שאלה: הרגישות נמשכת הלאה?

תשובה: כמובן. הרגישות, התפישה, והיכולת לחוות. כל היכולות האלה חוות התקדמות. אצל אדם אחד, הרגישות יכולה להימצא על גבי המקש עם הצליל הנמוך ביותר בלוח המנענים, אצל אחר, הצליל הגבוה ביותר. הקיום של האדם האחר עשוי להיות בריא או לא בריא באופיו. קארמה, כידוע לכם, היא התוצאה של כל הדברים עד לרגע הנוכחי.

שאלה: ייחסת לנשמה מאפיינים פיסיים וחומריים בטבעם. ייחסת לה עגלגלות וגמישות במעין חומר פיסי. האם היא שוכנת באזור מסוים בגוף, כמו כל יתר האברים?

תשובה: לא, היא לא ממוקמת במקום אחד במובן הזה. היא גוף המורכב מחומר דומה מאוד לחומר הארצי, למרות שאי אפשר לקלוט אותו באברים הפיסיים שלכם. כידוע לכם, וכפי ששמעתם תכופות, זהו "גוף סמוי". כשדיברתי על עגלגלות, אין זה אומר שמדובר בצורה עגולה כמו כדור. פני השטח של הגוף הסמוי יכולים ללבוש את כל המאפיינים שציינתי, וניתן בהחלט להשוות אותם למרקם של העור ושל הבשר, אולם פני השטח של גוף הנשמה הסמוי יכולים ללבוש מגוון רחב הרבה יותר מזה של העור והבשר הפיסיים. המילים, לפעמים, מוגבלות עד כדי גיחוך, אבל זוהי הדרך הטובה ביותר לתת לכם מושג על מראהו של גוף-הנשמה.

שאלה: האם אוכל לשאול לגבי היחסים בין התת-מודע לנשמה?

תשובה: הנשמה היא השכל [mind] הלא-מודע. הדברים הלא-מודעים – מוטיבציות, עמדות, כוחות-מניעים, נטיות לב – כל אלה באים מהנשמה, והמקומות העמוקים בעצמי הלא-מודע שייכים להוויה הרוחנית האמיתית, וההוויה הרוחנית האמיתית מרגישה בבית במקומות העמוקים של העצמי הלא-מודע. אבל הלא-מודע מהווה רק חלק מהנשמה, הרבה ממנה הוא כן מודע.

שאלה: אנו טוענים שעמדות הן מה שקובע את מה שקורה לנו בחיים. איך קורה שאנשים בעלי מניעים פסולים קוצרים לעתים קרובות את כל האושר וההצלחה בחיים? אני מכיר מקרים כאלה.

תשובה: עניתי על השאלה בפגישות קודמות, אך אענה עליה פעם נוספת בקצרה. ראשית, נקודת המבט האנושית היא מוגבלת מאוד. כאשר תוצאה לא מופיעה מיד אחרי הסיבה, אנשים מאבדים את הקשר ולכן אינם מסוגלים לראות את הזיקה ביניהן. אם אנשים בכל זאת מתעקשים לחרוץ משפט, השיפוט שלהם חייב להיות שגוי, [כל] לעתים קרובות, הסיבה והתוצאה מרוחקות מאוד זו מזו, מבחינת הזמן. במילים אחרות, בני אנוש עשויים לחוות את תוצאותיה של סיבה שהתרחשה מזמן, בעוד הסיבות החדשות שהם יוזמים עוד לא הראו תוצאות, אך התוצאות יגיעו מאוחר יותר. כאשר ההתפתחות הרוחנית, הבריאות הפנימית, והאחדות גוברות, המרחק בין סיבה לתוצאה מתקצר. כל עוד הן מופרדות בזמן, מוכרח להיות פיצול פנימי בנשמה. התפתחותה הכוללת של הנשמה, הפוטנציאל שלה לצמיחה בתחומי התפתחות ספציפיים, אלה עדיין מוגבלים אם הסיבה והתוצאה מרוחקות זו מזו בזמן. רק כאשר הפוטנציאל של הנשמה הוא גדול ממידת התפתחותה בפועל, ולכן הוא ניתן למימוש, רק אז הסיבה והתוצאה מתקרבות זו לזו.

יתר על כן, כאשר המניעים מפוצלים, התוצאה מושפעת בהתאם. למשל – כפי שציינתי באחת ההרצאות לא מזמן – אם האדם עודנו גולמי מאוד ברוחניותו, עד כדי חוסר מצפון, שום דבר לא יתערב אצלו במניעים הפסולים, שיהיו משום כך מאוחדים. משום שאין שום פיצול, המניעים הפסולים יניבו כביכול תוצאה חיובית. רק מאוחר יותר, עם צמיחת המצפון, האשמה הרטרואקטיבית תיתן תוצאות ותיראה כאילו היא עונש מבחוץ. כאשר קיים פיצול במניעיו של אדם – מה שמהווה במובן זה התפתחות, ביחס לאדם שיכול להיות בעל מניעים הרסניים ובלי קונפליקט פנימי – ההצלחה לא מגיעה. צד אחד של האישיות כבר רכש סטנדרטים גבוהים בהרבה מהצד השני – ואינני מתכוון לסטנדרטים מולבשים מבחוץ אלא לסטנדרטים אמיתיים, פנימיים. כשזהו המקרה, המוטיבציות ההרסניות, למרות שהן לגמרי מודעות, לא ינפיקו את התוצאה הרצויה. מאידך, גם המניעים הקונסטרוקטיביים [בוניים], ולא משנה עד כמה הם מודעים, גם הם לא יניבו תוצאות טובות אם המניעים ההרסניים והלא-מודעים חותרים תחתם. מכאן שאדם חסר מעצורים עשוי שלא להשיג את מטרותיו האכזריות, משום שקיים בו קול פנימי, אולי כלל לא-מודע, שחוסם את תנופת רצונו. התפתחות פנימית שקיימת באותו אדם בהיחבא, ואשר עומדת בניגוד חריף לצדדים אחרים בהוויתו, לא מאפשרת לרצון שלו להיות לא-מפוצל. לפיכך, נחישותו המודעת לפעול ללא רחם לא תשפיע על התוצאה, משום שנשמתו כבר רכשה לעצמה פוטנציאל חדש. באותו האופן, מי שמנסה בכל כוחו להיות אדם טוב, אך אינו מסוגל להתמודד עם אנוכיותו ועם אכזריותו המוסתרות בעזרת הדחקה, הוא לא יוכל להשיג את התוצאה החיובית שרצה. תמיד זהו הפיצול במניעים – ובייחוד החלק שהאדם אינו מודע לו – אשר חוסם את הרצון, ובהמשך משפיע על התוצאה.

שאלה: איך אתה מסביר את התפקיד השמור לדרמה, למיתוסים ולאגדות בהתפתחות האישית של האדם?

תשובה: אם השואל מתכוון להשפעה שיש למיתוסים, לדרמה ולאגדות על האדם, השאלה כבר נענתה בהרצאה הנוכחית. הטמעת רשמים שבאים מבחוץ תלויה בשאלה עד כמה הנשמה נוחה להתרשם. באשר לשאלה האם אגדות ומיתוסים משפיעים לטובה על האדם הגדל, וגם על מבוגרים, כאן לא ניתן להכליל. תלוי בחומר ובפרשנות. אדם בגיר כבר לא תלוי בפירושים של

אחרים, אבל ילד צעיר עודנו תלוי בפירושים שנותנים המבוגרים. הפרשנות לא חייבת להיאמר במילים דווקא, אלא באווירה השוררת בעת סיפור העלילה; רגשותיו של המבוגר משפיעים על הילד הרבה יותר מאשר המילים. כל דבר שהשכל [mind] של הילד שואב פנימה באמת, ישפיע את השפעתו. אגדה או מיתוס אכזריים כביכול, אם האדם מקבל אותם מילה במילה, חלקיק-נשמה שלוקה כבר בנגע, יושפע מכך ויתרשם לשלילה. אצל חומר-נשמה בריא, גם אם הסיפור מפורש לא נכון, לא תהיה לכך תגובה שלילית. אפילו מיתוסים שקריים לא ישפיעו עליו לשלילה. שהרי לא כל מיתוס הוא אמת לאמיתה. ספרות כוזבת, או השפעות מכיוונים אחרים, בנוסף לזרמים אמיתיים שהובנו ופורשו לא נכון, לכל אלה תהיה השפעה רק היכן שהנשמה כבר נגועה. כשנשמה נגועה מקבלת פרשנות אמיתית, או מסרים אמיתיים אחרים, ניתנת לה ההזדמנות להטמיע את השפעתם המועילה. האם הנשמה תיישם זאת או לא, שאלה זו תלויה כבר באדם עצמו.

שאלה: אני רוצה לשמוע את ההבחנה שלך בין רגשות לאמוציות.

תשובה: יש הבדל בין השניים. דרך אחת לתאר את ההבדל תהיה שהרגש נטוע עמוק יותר והוא קבוע יותר. אינני רוצה לומר בכך שרגשות אינם משתנים. אין בכוונתי לומר שהרגשות קבועים לאורך הזמן, אבל מבחינת האיכות, המרקם והאופי, מבחינת ההווה שלהם, הם כן קבועים. רגש אכן יכול להשתנות מהר יותר מאמוציה, ובכל זאת להיות קבוע במהותו. קשה מאוד להסביר זאת; כדי להבין, יהיה עליכם לקלוט את כוונתי באמצעות היכולות הפנימיות שלכם. אמוציה היא רגש שטחי יותר, גם אם היא נשארת חקוקה בחומר-הנשמה זמן רב יותר. אמוציה נובעת ממצבים שטחיים בנשמה. תגובות ומענים [reactions and responses], המבוססים על מודלים מאולצים של התמודדות עם החיים, ואשר מקורם אינו באדם עצמו, אלה הן אמוציות. העצמי האמיתי מוליד רגשות. מכאן שרגש הוא דבר ממשי הרבה יותר. לא ניתן להעריך זאת דרך הערך הגלוי של הרגש או של האמוציה. רגש יכול להיות לא נעים אולי, אך הוא מבוסס על האמת, על המציאות. אמוציה מבוססת על מצב פנימי, סובייקטיבי.

הנה דוגמה: נניח שאתם חשים באיכות מזיקה, שלילית, [שקיימת] באדם אחר, או בעצמכם. אם זו אכן האיכות הנכונה, אזי מדובר ברגש, גם אם מאוד לא נעים. במקרה אחר עשויה להיות לכם אותה התפישה [perception]; אבל אתם לא חשים את האיכות השלילית במקרה זה, משום שבמקום להתבונן רק במה שקיים, אתם נעשים מפורחים, חשדניים, אשמים ומלאי טינה; בגלל דימוי כלשהו או פתרון-מדומה שפועלים כאן. התפישה שלכם נכונה גם הפעם, אולם במקרה זה מדובר באמוציה. כאשר לא תדחקו את ההרגשה הזו הצידה, יתברר לכם שהאינטואיציה שלכם תקפה, בין אם לגבי עצמכם או לגבי מישהו אחר. כשאינכם דוחקים את האמוציה הצידה – ואל לכם לעולם לדחוק הצידה אמוציה, הרגשה, או כל דבר אחר לצורך העניין – תגיעו לכך שתזהו גורמים בתוך עצמכם שגורמים לכם להיות סובייקטיביים, מעוותים ומנותקים. בקצרה, אתם תראו בתוככם את כל המחסומים שחוסמים את ההרגשות ואת האינטואיציה. רגש תמיד מגיב למציאות, ולא משנה עד כמה זמנית היא המציאות המסוימת הזו, כפי שהיא קיימת ברגע זה.

הבה נבחן עתה אמוציה חיובית. יהירות, חמדנות או גאווה שבאות על סיפוקן יכולות לייצר אמוציה נעימה; או אם נתקדם צעד אחד הלאה, סיטואציה, גם אם היא נתפשת בצורה נכונה אבל מנוצלת באופן סובייקטיבי, מייצרת אמוציה ולא רגש. רגשות מבוססים על אובייקטיביות, אמוציות על סובייקטיביות. בשני המקרים הם עשויים להיות נעימים או לא נעימים, אך לעתים קרובות השפה מבלבלת; אדם מדבר על בגרות אמוציונאלית או על מעורבות אמוציונאלית, על לבטא אמוציות, כאשר הכוונה היא גם לרגשות. אבל המילים לא משנות הרבה כל עוד אתם מבינים את המהות.

שאלה: האם אני מבין נכון שכל דבר יכול להיות רגש או אמוציה? פחד למשל?

תשובה: כן. נכון. אולם ידידי, עצתי היא: אל תנסו להדביק תוויות. התיוג הוא פרוצדורה מסוכנת תמיד, שבעזרתה אתם סוגרים לעצמכם איזשהו פתח להבנה נוספת. נסו תחת זאת להתמודד עם הרגש, או עם האמוציה, כפי שהם עולים. נסו להבינם, לראות האם הם מבוססים על גורמים אובייקטיביים, או האם הם מבוססים על דעות אישיות, מוטות וסובייקטיביות. מי ייתן והמילים האלה שוב יעזרו לכם להתקדם להבנה עמוקה ורחבה יותר. אהבתי, עזרתי, מופנות לכולכם. הברכות והסיוע מוענקים לכל אחד מכם שניחן באומץ העצום ובאצילות, האצילות האנושית לרצות להתפתח, לגדול ולהשתנות ולהתייצב מול העצמי בכנות גמורה, ובכך לאפשר את הצמיחה. האצילות שבהשקעת מאמצים אלה מתגלה בבירור ככל שהשקעת המאמץ נמשכת בלי להתחשב במחיר, והמחיר הוא להתייצב מול היבטים שליליים בעצמכם, מול חורבנם המוחלט של הרעיונות שלכם על עצמכם, גם אלה היקרים לכם ביותר. כאשר הדבר מתבצע, אתם הם אלה שקוטפים את הפירות. אם אתם מטפלים בגן היפה הזה עכשיו, על ידי עישוב כל מה שלא שייך, העזרה הרוחנית לאורך הדרך תמיד תהיה לצדכם. היו בשלום ידידי היקרים, היא באלוהים.

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סולי