

## הזדהות עם העצמי

שלום ידידי היקרים. ברכות לכל אחד מכם. תבורך שעה זו! מי ייתן וכולכם תפיקו שוב תועלת ממילים אלה, אף שלעתים קרובות ההבנה האמיתית מגיעה רק מאוחר יותר, כשאתם מגיעים בתוך עצמכם אל הרמות שאליהן פונים תכני ההרצאה. כשאתם מוצאים הקבלה לקונפליקטים הפנימיים שלכם עצמכם, אז ההרצאות האלה נראות הגיוניות באמת. הדבר קורה לפעמים רק שנים אחרי שמיעת או קריאת ההרצאה. אך כאשר הדבר כבר קורה, אתם רוכשים הבנה חדשה לחלוטין. אתם תופסים אז את ההבדל בין הבנה אינטלקטואלית לאמוציונאלית.

לידידי החדשים לא יהיה קל לעקוב אחר הרצאה זו, מהסיבה שכרגע ציינתי. אפילו אלה שכבר הולכים בנתיב לא תמיד מסוגלים להבין את החומר לאשורו. קשה אם כך פי כמה וכמה למי שלא עוסק בחקירה-עצמית. אפילו הבנה אינטלקטואלית אינה אפשרית אם אינכם מכירים את השיחות שקדמו להרצאה זו. בכל זאת, אולי תרגישו הד פנימי עמוק מאחת המחשבות שאני מקדם כאן, ובמוקדם או במאוחר הדבר עשוי לעזור ולהביא אתכם אל נתיב זה לשחרור. עשוי להיזרע זרע שיבשיל בהמשך.

ועתה ידידי, ברצוני לדון בנושא שטרם נכנסתי אליו, הזדהות עם עצמכם, בניגוד להזדהות עם אחרים. בפעם הקודמת דיברתי על האנושות ויחסה לזמן. אמרתי, בעיקרו של דבר, שרק לעתים נדירות מאוד אנשים חיים בעכשיו. הם נדחפים אל העתיד. הם נסוגים אל העבר. לעתים תכופות שתי התנועות הסותרות מתרחשות בד בבד. בשתי החלופות, אתם מתאמצים להתרחק מן העכשיו.

רק כאשר אתם חיים בעכשיו אתם חיים במציאות. אינכם יכולים לחיות במציאות כשאתם מתאמצים להיחלק לעתיד, משום שהעתיד עשוי שלא להתרחש בדיוק כפי שקיוותם, שדמיינתם או שפחדתם. אך הבה נניח, תיאורטית, שאפשר לדמיין את העתיד בדיוק כפי שהוא יהיה – דבר שלא יכול לקרות אף פעם, כמובן. גם אז עוד תחיו באשליה, משום שהתוצאה לא מתרחשת ברגע שאתם חושבים עליה. לפיכך אינכם חווים את העתיד במציאות, אלא רק בפנטזיה.

באותו האופן, אם אתם נסוגים לאחור, אל העבר, גם אם אתם מנסים לחיות אותו מחדש בדיוק כפי שהוא היה – אילו אפשר היה, דבר שכמובן אינו אפשרי – עדיין תחיו את האשליה, משום שהרגע ההוא בזיכרונות שלכם הוא פלח זמן חדש<sup>1</sup>. אתם מגיבים בפנטזיה, חיים בפנטזיה, ולא במציאות של העכשיו. אחד ממאפייני המציאות הוא מצב של השתנות מתמדת [flux, שטף]; המציאות איננה סטטית.

למותר לציין שאינכם יכולים לשכפל את העבר במדויק, לא יותר משאתם יכולים לדמיין את העתיד ולחיות אותו. הצביעה הסובייקטיביות שלכם עצמכם, אשר נובעת מן הרצונות ומן הפחדים שלכם, מעוותת את המציאות ומעוותת אתכם לגורמים שהיו קיימים או שיהיו קיימים, לרבות שינויים בהלך הרוח וברגשות שלכם עצמכם, למרות הניסיון המכוון שלכם להכחיש אותם ולעקב את צמיחתכם – ובכך לחיות את הפנטזיה. אתם פוחדים להרשות לשטף [flux] הזמן הטבעי להפוך לחלק מנשמתכם, בגלל תפישות מוטעות.

אם תוכלו לבטוח בשטף הזמן, באיכות תנועתו השפירה [benign] ובצמיחה שהוא יכול לקדם, תוכלו להרשות לעצמכם להביא את היכולות [faculties] הפנימיות שלכם [להיות] בהרמוניה עם שטף הזמן. לא תיאלצו לתמרן את הזמן על ידי עיכובו או על ידי דחיפתו קדימה. לא תצטרכו לפחד, או לייחל להגשמה בעתיד. גם לא תצטרכו ללכת אחורה אל העבר לצורך הגשמה. זה, אחרי הכל, קורה רק משום שאינכם בוטחים בעתיד; אינכם בוטחים בעצמכם לחיות את העכשיו בבוא העתיד.

לעתים קרובות, חוסר אמון זה מוצדק בחלקו, משום שהרעיונות והעמדות ההרסניים והלא מציאותיים שלכם מונעים הגשמה בעכשיו. אבל על ידי נסיגה אחורה אל העבר או דחיפה קדימה אל העתיד, אתם מבקשים את התרופה הלא נכונה לחסימות האלה. אתם מבקשים דרך מילוט קלה במקום להתמודד עם מה שמונע מכם לחיות את החיים המלאים שאתם אמורים לחיות.

על מנת לחיות בעכשיו, במציאות, עליכם לחוש בחריפות את המציאות שלכם עצמכם. לעתים קרובות מדי חסרה לכם התחושה הזו. למעשה, רוב האנשים אינם חווים את עצמם במציאות. הדבר מתרחש בעיקרו דרך תהליך סמוי. לא ניתן לשים עליו את האצבע או להוכיחו, חוץ מבמצבים [states] המתקדמים ביותר. רובכם ודאי משוכנעים שכן יש לכם חוש למציאות שלכם עצמכם; אולם בבחינת סימפטומים מסוימים מקרוב, בסופו של דבר תגלו שאין לכם. הגילוי הוא תמיד הצעד הראשון לעבר הסרת המצב ההרסני.

<sup>1</sup> לדעתי הכוונה היא, "... משום שהרגע ההוא בזיכרונות שלכם מתרחש בפלח זמן חדש".

כל ידידיי עברו כבר חוויות דומות. כלפי חוץ ובמודע, לא היה נראה שמהו אינו כשורה. הייתם משוכנעים שהכל כשורה אצלכם מבחינה נתונה. רק בבחינה מקרוב גיליתם, חבוי עמוק, שההפך מזה הוא הנכון. הבנתם אז איך העיוות החבוי הרס אפשרויות כה רבות לחיות את החיים במלואם, באושר, במשמעות.

גילוי היש לא יכול לגרום לכם נזק. לא לראות את מה שיש הוא הדבר שגורם את הנזק! עוד תגלו זאת בסופו של דבר. לפני שאמשיך לדבר על הזדהות-עצמית, ברצוני לתאר כמה סימפטומים שלפיהם תוכלו להתחיל לאתר את העדרם של חיים בעכשיו, שמובילים אתכם להרגיש אמיתיים<sup>2</sup>. הסימפטום הבוטה ביותר הוא לא להרגיש שהמוות שלכם הוא מציאות קיימת. לחוות את עצמכם כבני תמותה אינו דבר שלילי או מורבידי, כפי שנהוג להאמין. תחושה מציאותית לכך שאתם בני תמותה איננה נטל. היא לעולם לא מדכאת או מייצרת-פחד. היא לעולם לא מגמדת את העכשיו, וגם לא את מציאות החיים שאדם חי, לא משנה אלו אמונות יש לו לאדם על העולם הבא. להפך. אלה שלעולם לא חווים את המציאות של היותם בני תמותה הם אלה שפחדים באופן מורבידי מהמוות. שכן אם אינכם מרגישים שהתמותה שלכם היא דבר אמיתי, אינכם יכולים להרגיש שהחיות שלכם היא אמיתית.

יש כמובן סימפטומים רבים אחרים, קיצוניים פחות, שמצביעים על חוסר הזדהות-עצמית. למשל, ברגע חולף אתם עשויים לגלות שיותר חשוב לכם אין המחשבות, הרגשות או המילים שלכם בשיחה נראים, מאשר מה הם למעשה. ההבדל לא נראה בקלות, משום שהוא סמוי, אך אחרי שאתם מגלים אותו הוא בולט, והוא מועד להראות לכם את ההבדל החיוני בין הזדהות עם העצמי לבין הזדהות עם אחרים; בין לחוות את עצמכם כאמיתיים או לא. אפילו הרגשות, המחשבות והחוויות הפנימיים והחיוניים ביותר מוטים<sup>3</sup> לעתים קרובות באופן זה, כדי להשיג אפקט, ליצור רושם על אחרים.

או שאתם עשויים לגלות, בחטף ובאופן מעורפל, שהעמדה שלכם למעשים, למחשבות ולרגשות שלכם נשלטת על ידי הרעיון של, "הלואי שככה האחרים היו רואים את הדרך שבה אני פועל, חושב ומרגיש". ברגע כזה של גילוי, תראו שאתם מסיטים את תחושת הזהות שלכם מעצמכם אל אחרים, ולכן תחושת המציאות שלכם עצמכם הופכת להיות תלויה באחרים. אתם חיים דרך אחרים.

עתה, ידידי, אנא מכם, אינני רוצה שתבינו אותי לא נכון. אינני רוצה שתאמינו שכאשר אני מציין סימפטומים אלה אני נוזף בכם ואומר שאתם מתבקשים להשתנות במהירות. כמו עם כל עיוות פנימי אחר שעסקנו בו בנתיב, הניסיון להסיר את העיוות בכוח ובכוונה רק ירע את המצב משום שאז אתם מזדהים איתי במקום עם עצמכם. אתם פשוט מצייתים לסמכות אחרת. רק העברתם את ההזדהות שלכם.

במקום לנסות לתקן מיד את מה שראיתם [בתוך עצמכם], קבלו את הדבר בברכה כסימפטום שיוביל אתכם, כמו שביל מסומן-היטב, לכלל הבנה ומודעות עמוקות יותר אודות עצמכם.

ועתה ניגש לנושא ההזדהות בצורה ישירה יותר. עד דרגה מסוימת, הפסיכולוגיה של ימינו התייחסה כמובן לנושא זה, אך ברצוני להיכנס אליו לעומק רב קצת יותר.

כשהתינוק נולד וגדל להיות ילד, האגו שלו עדיין חלש כל כך עד שאינו יכול לקיים את עצמו. כפי שדנו בהקשרים אחרים, הילד תלוי בעולמם החזק יותר של המבוגרים. כולם מבינים את התלות הזו. ילדים הם תלויים וזקוקים להזנה, להגנה מסכנות, למחסה.

אך גם לגופים הסמויים יש חיים משלהם, הפועלים לפי חוקים דומים לחוקים הפיזיים. הילד הוא תלוי לא רק מבחינת קיומו הפיזי, אלא גם לקיומו הרגשי, האינטלקטואלי והרוחני. ילדים זקוקים לאהבה ממש כמו למזון. הם אינם יכולים להשיג אחד מהם אך ורק מפרי המשאבים שלהם עצמם.

לעומתם, מבוגרים בוגרים אינם מחכים בחוסר אונים להיאהב. האהבה מגיעה אליהם דרך היכולת שלהם עצמם לאהוב ולהתייחס. הם לעולם לא מרגישים חסרי ביטחון וחסרי ישע בגלל מחסור באהבה. בכל פעם שאתם מוצאים בתוכם חוסר ביטחון כזה, אתם יודעים היום שהוא מצביע על חוסר בגרות רגשית. אהבה היא מרכיב חיוני בחיים. אבל האגו החלש של הילד הוא תלוי בעליל. המבוגר הבוגר אינו תלוי באחרים לאהבה יותר משהו תלוי בהם לקיומו הפיזי.

בדומה לכך, ילדים אינם מסוגלים לגבש רעיונות משלהם. הם אינם מסוגלים להבדיל בין חשיבה הגיונית [reason], שכל ישר [common sense] והיגיון [logic] לבין היפוכם. הם תלויים בכך שיספקו להם את הרעיונות והעקרונות המשרתים כציוני דרך להתבגרות. למנוע מילדים ציוני דרך אלה לא יעודד עצמאות. להפך, אם מניחים לילדים לרעוב, הם לא נעשים מצוידים טוב יותר להתמודדות עם מאבק הקיום. אם לא נותנים לילדים אהבה, הם לא נעשים טובים יותר ביכולת לאהוב. בדיוק להפך. רק כשהילדים גדלים, בתנאי שהצמיחה מתרחשת באופן אורגני, הם ינתקו בהדרגה את הקשרים [התלותיים] בהוריהם על ידי

<sup>2</sup> במקור: I would like to describe a few symptoms by which you may begin to detect the lack of living in the now and therefore feeling real.

<sup>3</sup> המילה "מוטים", [הטייה] מביעה את הרעיון בדרך הטובה ביותר לדעתי, למרות שאיננה תרגום מילולי של "are shifted".

הגעה לעצמאות כלכלית; על ידי פיתוח יכולתם לאהוב בלי להיות תלויים באהבה שתינתן להם [מבחוץ]; על ידי בחינת הרעיונות שלמדו והשלכת מה שאינם יכולים לקבל, או אולי חזרה אל אותם הרעיונות אחרי שגילו אותם בכוחות עצמם. תהליך זה מבסס/בונה את הנשמה והרוח. הקשר התלתי בסמכות הורית מתנתק. הרוח [spirit] הבריאה תנתק את הקשר הזה גם אם ההורים אינם מעודדים את ניתוקו אלא מנסים ברכושנות לשמור על שלמותו.

אולם רוח או נשמה שבעיות לא פתורות מכבידות עליה, לא תרצה לנתק קשר זה, אלא במקום זאת תעשה כמיטב יכולתה לשמר אותו, לעתים קרובות בדרכים רעועות [precarious], סמויות ומעוותות. למרבה הצער, לעתים קרובות עצמאות רגשית מתפרשת בטעות כבידוד, ואילו נסיגה ממעורבות תוך היאחזות קדחתנית בתלות מתפרשת כיכולת לאהוב. אם תהרהרו באמור לעיל, לא תוכלו שלא לראות כי ההפך הוא הנכון. אנשים בוגרים עומדים, כלפי חוץ ומבפנים, על הרגליים שלהם עצמם, ועמדה זו מאפשרת הדדיות [mutual exchange] ביחסים.

מתחת לסירוב הפנימי והלא מודע לנתק קשרים מסמכות מגינה טמונה הזדהות עם סמכות זו. ילדים זקוקים לדוגמה טובה לעצב לפיה את האגו שלהם, כזו שמקנה להם מאוחר יותר את האפשרות לעמוד חופשיים. אולם אם הדוגמה הטובה משמשת רק להנצחת ההזדהות, ובכך מונעת הזדהות-עצמית, המטרה המקורית לא הובנה כהלכה. במקרה כזה, הילדים רוצים להפוך להורה שאיתו הם מזדהים הזדהות חיובית, ובשלב מאוחר יותר הם מנסים להיות ההורה הזה, במקום למצוא את עצמם ולהיות הם עצמם.

חשוב להבין שהזדהות כזו עשויה להיות מאוד לא בולטת על פני השטח, ושהכרחי לחפש גם הזדהויות שליליות. במילים אחרות, הורה שהאדם שונא ובוודאי לא רוצה לחקות, יכול גם הוא, ברמה לא מודעת, להוות מקור להזדהות. בעצם הפחד של האדם להיות כמו ההורה הזה, יחד עם החשד שאולי זה כך, טבועה הזדהות עם תחושה מעורפלת אולי, שמצבו של ההורה הזה עשוי להיות טוב יותר, חרף התכונות שהאדם לא אוהב. בקצרה, כל ההתעסקות חסרת המנוח הזו, אף שלעתים קרובות היא אינה מודעת, עשויה להיות הזדהות שלילית. הקשר להורה הלא רצוי עשוי להיות קשה אף יותר לניתוק מאשר הקשר להורה שהאדם מוקיר. חשוב מאוד להבין זאת ידיו.

עבור הילד, הזדהות חיובית היא דבר רצוי. למבוגר, הזדהות חיובית היא לעתים תכופות לא רצויה ממש כמו הזדהות שלילית, משום ששתייהן מונעות את התפתחות העצמי.

ברצוני להזהיר אתכם מפני ניסיון לשפוט או להעריך איך אתם מזדהים עם אחרים רק באמצעות האינטלקט שלכם לבדו. הדבר יכול להיות מטעה מאוד. רק עבודה מקפת בתחום זה תחשוף את האמת. אתם עשויים להעריך במודע ולרצות ללכת בדרכיו של הורה אחד ולבוז להורה השני. אולם במהלך עבודה זו, רבים מכים גילו שיש לכם עמדות ודפוסי התנהגות הדומים לאלה של ההורה הבזוי. לעתים קרובות הייתם המומים מכך. אולם תובנות אלה מצביעות על כך שאתם מזדהים בדיוק עם אותו ההורה שאתם רוצים פחות מכל להיות דומים לו. לכן הישמרו משיפוטים מהירים.

אתם מחליפים בצורה לא מודעת אנשים אחרים בהורים שלכם, שהיו מושאי ההזדהות המקורית. לעתים קרובות, לא רק אינדיבידואלים משמשים כתחליף, אלא גם קבוצות לאומיות, דתיות ופוליטיות. בעיוות פסיכולוגי זה, אפילו קבוצות מיעוט שמתמרדות נגד הרוב יכולות לשמש את האינדיבידואל כגורם להזדהות איתו. קונפורמיזם הוא תוצאה של הצורך להזדהות עם מישהו חזק יותר. קונפורמיזם יכול להתרחש תחת מסווה של נונקונפורמיזם, במיוחד אם האינדיבידואל הזה הוא מאומץ מאוד ומודגש בהפרזה. לעתים תכופות מאוד, מיעוט מרדני מאמין שהוא חופשי, ועל פי כל הסימנים, הוא מורד בקונפורמיות. אך בכל פעם שקיים צורך חזק להוכיח משהו, מתחת לזה אפשר בהחלט למצוא משהו פגום.

אינדיבידואלים עצמאיים וחופשיים באמת, לא זקוקים למפגני ראויה. אין להם צורך להיות מיליטנטיים בקשר לכך. כך שמיעוט מרדני ונונקונפורמיסט, בהחלט יכול לשמש את האדם [שאינו עצמאי וחופשי] כתחליף סמכותי להזדהות איתו. אנשים יכולים להזדהות גם עם מטרות. לא משנה עד כמה המטרה כשלעצמה היא טובה, אם היא משמשת כתחליף להזדהות-עצמית, נגרם נזק. הנזק הוא לא באימוץ המטרה הראויה, האמונה בה והפעילות למענה – בהחלט ניתן לעשות את כל אלה מתוך חופש פנימי – אלא בצורך להישען על תחליף שאיננו אתם עצמכם משום שלא מצאתם היכן בתוך עצמכם עוד נשאתם חלשים כמו ילד. כל עוד לא הבנתם את המניע הנסתר שלכם לאימוץ המטרה, עדיין יישאר בכך הכורח להזדהות עם סמכות חיצונית.

אינני דוגל בחיים שבהם אתם מפרידים את עצמכם מכל רעיון, קבוצה, נאמנות ומטרה. יש בכך משום בידוד, ואפילו חוסר אחריות כלפי החברה. אולם יש הבדל גדול ידיו בין אימוץ מטרה מתוך שכנוע בריא וחופש פנימי, והזנה מתוך המשאבים הפנימיים שלכם, לבין שימוש במטרות ראויות להחלפת הבאר הקיימת בתוככם וממתנה שתתחברו אליה.

הצורה הקיצונית ביותר של הזדהות עם אחרים בגלל אגו חלש היא קונפורמיות לדעת הקהל, חזרה כמו תוכי על הדעות של אחרים. מצב זה קיים, בצורה זו או אחרת, כמעט אצל כל אדם, רק בדרך סמויה שקשה לזהות. אך זה בהחלט לא אומר שלא חשוב לגלות את הדבר, לצמוח ממנו ולהותיר אותו מאחור.

לפני זמן מה הרציתי על ניכור-עצמי. אין צורך לומר שיש קשר בין הנושא ההוא לבין נושא הדיון הנוכחי, אף שהם אינם זהים. ניכור-עצמי נובע מכישלון להזדהות עם העצמי. במילים אחרות, ניכור-עצמי הוא תוצאה, בעוד שהזדהות-עצמית היא סיבה. בכל פעם שאתם מגלים תלות רגשית באחרים, היו סמוכים ובטוחים שנכשלתם, במובן כלשהו, בבניית עצמיותכם. בכל פעם שאתם מרגישים פחד עמום שאחרים לא מספקים לכם את מה שאתם צריכים ומצפים מהם – עזרה כלכלית, דעה חיובית, אהבה או קבלה – בכל פעם שחרדה מצביעה על כך שאתם מתמודדים עם יותר מאשר הצורך הטבעי בתלות הדדית [interdependence], שלעולם לא גורמת חרדה או רגשות שליליים אחרים, אתם יכולים באותה המידה לדמיין שהצורך לנשום יסופק לכם ממקורות [מאנשים] חיצוניים. שמצב עניינים כגון זה איננו טבעי או הכרחי, לא ממש דורש הדגשה, ברגע שאתם רואים אותו בבהירות. מן התובנה הזו משתמע שאתם יכולים להשתנות; שאינכם חייבים לחיות בתלות חסרת תועלת, שמחלישה אתכם במקום לחזק.

אל תתעלמו מן המרידה שלכם בצורך שיקבלו אתכם או שיסכימו איתכם. מניסיון העבר ידוע לכם שמאחורי המרד עומד לעתים קרובות צורך עז בעצם הדבר שנגדו אתם מתמרדים.

כאשר חבל הטבור הרגשי והרוחני לא נותק, העצמי לא יכול לצמוח בשום אופן. הוא יכול לגדול רק במידה מוגבלת מאוד, כמו תינוק ברחם אמו, שיכול לגדול רק עד לנקודה מסוימת. כדי לחולל צמיחה נוספת, התינוק צריך להתפתח; צריך לנתק את חבל הטבור. רק אז מתאפשרת צמיחה פיזית נוספת.

התהליך אינו שונה עבור האישי והפנימי. כשחבל הטבור הפנימי לא נותק, אתם תלויים באחרים, במובן המדויק ביותר [של המילה], עבור זכותכם להתקיים. כל ההיבטים הפסיכולוגיים של לפייס, לבגוד ושל ניכור-עצמי פשוט מצביעים על כך שאינכם מסוגלים עדיין – לפחות בתחומים מסוימים – להזדהות עם עצמכם, ולכן אינכם חשים את המציאות של עצמכם, ואינכם מסוגלים לחוות כל רגע חי במלואו.

היכן שחוסר עצמיות כזה, תלות כזו באחרים קיימים, אתם מועדים לגלות שאתם מנסים להשתמש באחרים/לנצל אחרים. היות שאתם דנים את עצמכם לחיים טפיליים [פאראזיטיים], אינכם יכולים שלא לנצל [להשתמש ב-] את אלה שאתם תלויים בהם. בניצול סמוי זה ניתן למצוא את העיוות ב"אהבה" הדמיונית שלכם. אתם מעמידים פנים אהבות כשאתם פשוט זקוקים וצריכים לנצל, משום שבלי מניפולציות כאלה אתם מרגישים את עצמכם שוקעים. אתם מרגישים שאין לכם מציאות חוץ מהמציאות שאחרים מעניקים לכם. ככל שאתם מנצלים יותר את אלה שאתם זקוקים להם, כך אתם נעשים חלשים יותר; וכך אתם מאמינים אף יותר שאתם זקוקים לאחרים שיחזקו אתכם.

לחיות בעכשיו פירושו לחיות בתוך גל הזמן. במימד שלכם, הזמן זורם במקצב [ריתמוס, קצב מחזורי] מסוים. תנועה זו יכולה להיקבע על ידי העונות, על ידי היום והלילה, על ידי מיקומן של הפלנטות החגות בחלל בלי הרף. תנועתן יוצרת גלים ריתמיים. במהלך המאות, האנושות חשה במידה זעזעורית את החוקים של תנועת הזמן הריתמית, למשל באסטרונומיה. אולם רק הבנה מוגבלת מאוד נרכשה כאן. עם זאת, כולם יודעים, ותכופות אף מביעים תחושה זו ואומרים שיש להם תקופות טובות ותקופות רעות [זמנים טובים או רעים]. כל מה שאדם נוטל על עצמו בזמנים הטובים נושא תוצאות טובות. האדם מרגיש חופשי יותר מכרגיל, חרף תנאים בעייתיים. יש לאדם תחזית אופטימית, והמימושים מתגשמים עבורו לפחות במידה מסוימת. ויש גם זמנים במורד הגל, כשנדמה שהכל משתבש. אלה שרוצים מכל הלב להתבונן בעצמם באמת ומתמידים בכך, יגיעו במוקדם או במאוחר אל מה שמכונה זמנים רעים. אלה למעשה הביטויים של חוסר ההרמוניה שאנשים יצרו ביחסם לזמן. כשזמנים אלה מניבים ניצחון והבנה, אתם חדלים לחוות את מורד הגל הריתמי [נקודות השפל המחזורית] כמשהו מדכא, מערער [upsetting] או לא טוב [disadvantageous]. שכן כל רגע חי שאתם חווים במלואו במציאות של העכשיו מניב אז הרפתקה, התרגשות שלווה והרמונית, חיים חיוניים וכדאיים.

אך הדבר לא יכול לקרות, אלא אם כן אתם לומדים תחילה להבין ולהעריך את השליליות שלכם ולפיכך את הזמנים הרעים שלכם. אז תהיו שרויים בהרמוניה עם מימד הזמן שלכם. אז תחוו את עצמכם במציאות. שלווה זו היא עוגן פנימי שלא ניתן לתאר במילים. אין כל אפשרות למלא את מקומה בכל מטרה אחרת.

כל נשמה אינדיבידואלית מכילה אוצרות. הם עומדים לרשותכם אם תרצו. לעתים קרובות עצוב לנו לראות איך אנשים פונים לכיוון הלא נכון בתורם אחר ההגשמה שהם חשים במעורפל את קיומה. שכן רק אחרי שהתחברתם לעושר הפנימי שלכם אתם תפסיקו להתאמץ להתרחק מן העכשיו ותחדלו להיות מנוכרים לעצמכם. לא ניתן לשאוב את ההזנה הזו ממקורות אחרים. כל עוד אתם נשארים תלויים במקור חיים חיצוני, עליכם לנקוט בטקטיקות שונות ומשונות המחלישות את העצמי האמיתי שלכם עוד יותר.

כל כך חשוב להבין מבפנים את מה שהסברתי על ניצול אחרים/שימוש באחרים. אין ליישם את המילים שלי רק לביטויים החיצוניים הקיצוניים של ניצול האחרים; נסו לראות זאת בגרסה הסמויה יותר, שבה עליכם להשתמש באחרים משום שחייכם כביכול תלויים בהם. אתם מסיקים מכך שעליכם לשלוט במצב. כה רבים מידידי החלו לראות בתוך עצמם את הנטייה החזקה לצורך בשליטה. כל אדם נוקט באמצעים שונים להפעלת השליטה, ועתה על כל אחד מכם לגלות איך זה חל

עליכם; מה הם האמצעים המסוימים שלכם; איך אתם פוחדים לאבד שליטה; איך אתם הורסים יחסים דרך מאבק הדדי לשליטה, כל אחד פועל כאילו היה זה קרב הישרדות; איך אתם מעוותים את הסוגיות במלחמת ההישרדות הלא מציאותית הזו; איך אתם מקלקלים את צמיחת ההדדיות וההגשמה. הצורך בשליטה גורם לכם לתמרן את האחרים, את עצמכם ואת הרגשות החיוניים הטבעיים שלכם. מעצם התהליך הזה, העצמי אינו יכול להתפתח באופן חזק, חופשי ועצמאי.

בכל מקום שאתם מוצאים צורך עז לשלוט – באחרים, במצב, ביחסים – קיבלתם רמז ישיר לאי-הזדהות עם עצמכם. אם תתבוננו בנטייה זו מנקודת המבט הנדונה כאן, אם תשתמשו ברמזים קטנים אלה כנקודות מוצא להבנת הנזק שבצמצום הפנימי, בהחלט תגיעו אל גרעין ההכחשה-העצמית [self-denial, הסתגפות] המכוונת שלכם, שגורמת לכל כך הרבה קשיים לא נחוצים. תהיו אז מסוגלים לפעול להוצאתו החוצה של העצמי האמיתי שלכם. יהיה זה קל יותר משהיה למצוא את התנאים השליליים, אך ראשית עליכם להיות במלוא המודעות להיאחזות הטפילית שלכם באחרים, להזדהות שלכם עם אחרים ולתלות בהם בדרך זו או אחרת. אתם תראו את הקשרים שסירבתם עד כה לנתק, ושבגללם לא יכולתם לקבוע מה הם שורשיהם בתוכם. אחרי שתמצאו את השורשים יהיה לכם קל יחסית לנתק את הקשרים [התלותיים] ולהפוך להיות אתם עצמכם. ועתה ידידי יש לכם כמה שבועות להרהר בהרצאה זו. היות שתהיה לכם הזדמנות לשאול שאלות בנוגע לכל הרצאה בדיונים, אנו נעסוק עתה בשאלות שלא קשורות להרצאה הנוכחית.

**שאלה:** האם תוכל בטובך להסביר את תופעת השינה?

**תשובה:** לגופים הסמויים שלכם יש צורך להשיל את נטל הגוף הפיזי, את עול החומר הפיזי הגס. לא ניתן לקיים את החיים בלי מנוחה זו. החומר הפיזי הוא עול כבד על האישיות האמיתית. אני מתכוון לכך מילולית. אתם זקוקים למנוחה מן העול הזה במימד אחר, היכן שמתאפשר לכם לנוע ולהיות חופשיים. במימד האחר, שהוא רחב יותר וחופשי יותר, אתם נרגעים וצוברים כוח. זוהי, ביסודו של דבר, הסיבה העיקרית לשינה. שחרור האדם מהחומר הגס והמעבר למימד רחב יותר משקמים בפועל את האיברים הפיזיים דרך מחזור-הדם [bloodstream] העל-חופשי, אשר מתחדש במהלך השינה. הגופים העל-חופשיים, או הסמויים, הם תמיד הסיבה; הגוף הפיזי הוא התוצאה.

עם אהבה רבה אני עוזב אתכם עכשיו, מברך כל אחד מכם. ברכה זו מכילה כוח עצום; חומר/תוכן [substance] שיכול להביא לנשמתכם אמת והתחדשות לגיוס הסיבולת והרצון הנחוצים לביסוס עצמכם בתוך עצמכם.

היו בשלום. היו באלוהים!

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סולי