

הרצאה 148: חיוביות ושליליות: זרם אנרגיה אחד

שלום חברי היקרים ביותר. מי ייתן והברכות של אינטליגנציה יצירתית, הקיימת מסביבכם ובתוכם, תחזק ותאיר אתכם כך שמילים אלה יהדהדו בכם וישרתו כחומר שיסייע לכם להמשיך בהצלחה בנתיב כלפי מציאת העצמי האמיתי שלכם.

רבים מכם, ידידי, מצאו שכבה בתוך העצמי שלכם שבה ניצבתם בפני ההרסנות העצמית שלכם. ואני מתייחס ליותר מאשר הגילוי של רגש, זיהוי עוינות רגעית. אני מתכוון להרסנות כוללת, סוטה, מהותית ומתמשכת שהיתה רדומה ומכוסה כל הזמן. זו חוויה שונה למצוא את השכבה הזו, לחוש אותה ולברר את המצבים בהם הייתם נתונים לפני המודעות החדשה הזו. כעת אתם במצב שבו אתם יכולים להתבונן בעצמכם כשאתם חושבים, מרגישים ופועלים באופן הרסני, בעוד שלפני כן הייתם לכל היותר מודעים באופן תיאורטי בלבד להרסנות כזו ויכולתם רק לשער את נוכחותה עקב ההגשמות הלא נעימות בחייכם. כעת אתם מתמודדים עם הבעיה של כיצד לצאת מהמצב הזה.

אתם מופתעים מפני שאינכם אוהבים להיות הרסניים כאלה. אתם אפילו יודעים ומבינים באופן עמוק למדי שמצב זה הינו חסר תועלת והיגיון, שההרסנות אינה משרתת שום מטרה טובה. אף על פי כן, אתם מוצאים עצמכם במצב שבו אינכם יכולים לשחרר אותה.

אין זה קל להגיע למודעות שבה אתם יכולים לראות עצמכם חושבים, מרגישים ופועלים באופן הרסני, מצב שבו אתם יותר מודעים שהוא גורם לאומללות שלכם, ועדיין אינכם יכולים ורוצים לוותר על דרך זו. **יש בכך גדולה של הצלחה, אם ניתן להשתמש במילה כזו, להיות מודע להימצאותכם במצב (הרסני) זה.** אבל כדי לבצע את החלק השני של שלב האבולוציה הזה, כלומר לשחרר את ההרסנות, יש להבין יותר טוב את טבע ההרסנות.

הבעיה האנושית הכוללת של תפיסה דואלית של החיים קשורה באופן ניכר בחוסר הבנה של ההרסנות האישית של בני אנוש. בני אדם מכוונים לתפוס כוח הרסני כדבר שהוא הפוך לכוח בונה. אפילו אלה מכם שבאופן תיאורטי יודעים היטב שאין כזו חלוקה נוטים לחשוב "אלה הרגשות השליליים שלי. הייתי רוצה להחליפם ברשות חיוביים". או שאתם מאמינים שאחרי שהרגשות השליליים ייעלמו, תגיע קבוצה חדשה של רגשות, כאילו קבוצה זו מורכבת מאנרגיה שונה בתכלית או חומר פסיכי שונה. כאשר אתם מדברים על שני כוחות, שתי קבוצות הרגשות, זו רק דרך דיבור, דרך לבטא שני סוגים שונים של חוויות. אבל צורת דיבור זו היא ביטוי של תפיסה שגויה דואלית הקיימת בכל תודעה אנושית.

למעשה, קיים רק כוח אחד. חשוב מאוד להבין זאת, ידידי, במיוחד כאשר אתם באים לטפל בהרסנות ובשליליות שלכם. ישנו כוח חיים שנותן אנרגיה לכל ביטוי של חיים. אותו כוח חיים יכול לזרום בדרך בונה, חיובית ומאשרת, או הוא יכול להפוך לזרם הרסני ושלילי. על מנת להבין תהליך זה בדרך ספציפית ואישית, אדבר על כך מנקודת ראות של אינדיבידואל ביחס לחייו. לא אדון פה על עקרונות רוחניים כלליים אלא רק אגע בהם כשזה מתבקש להבנת הנושא בכללותו.

תחילה אציין שכוח החיים, כאשר לא מתעסקים איתו, הוא קונסטרוקטיבי, חיובי ומאשר באופן מוחלט. לכן הוא מייצר הנאה מוחלטת לכל תודעה חיה, מרגישה ותופסת. ככל שהתודעה יותר מפותחת, כך ניתן לחוות יותר הנאה מכוח החיים הטהור ודרכו, בכל דרך שהוא ימצא ביטוי. כוח החיים הטהור אינו יכול להיות שום דבר אחר מאשר יופי.

כל אורגניזם חי נוטה להכיר בפוטנציאל הזה בטבע – תינוק שנולד, צמח, תא. כאשר מתערבים בזרימה הטבעית הזו, זרם האנרגיה שמחפש ביטוי נחסס ומנוע מלזרום כלפי היעוד שלו, הזרימה הטבעית נעצרת על ידי התנאים (conditions) – שיכולים להיות חיצוניים או פנימיים או שניהם. כאשר ילדים קטנים פוגשים בתנאים בסביבה החיצונית, תנאים המונעים את הזרימה הטבעית של כוח החיים, מידת הנזק תלויה ב-כמה הם חופשיים מחסימות פנימיות. אם חסימות פנימיות קיימות וחבויות מפני שהם לא חוסלו במצבי קיום קודמים (גלגולים), התנאים השליליים החיצוניים ייצרו חסימה רצינית, שתקפיא את זרם האנרגיה הזורם ותקשה אותו לחומר נפשי קשה. כאשר לא קיימות חסימות קודמות, התנאים השליליים החיצוניים ייצרו רק הפרעה זמנית בזרם של כוח החיים. בעיות החיים המתמשכות של אנשים נובעות מאנרגיה חסומה כזו. הסרת החסימה יכולה לקרות רק כאשר מבינים באופן מלא את היחסים בין התנאים השליליים הפנימיים והחיצוניים, האחראים לחסימה זו. איכויות האגו של הילד הלא בוגר לא מאפשרות טיפול במצב (בתנאי) השלילי.

מצב שלילי חיצוני יכול, על כן, לעולם לא להיות אחראי באופן מלא לריכוז האנרגיה ולשיתוק של זרם החיים. הוא יכול רק להיות הגורם הפעיל הסופי, שמביא קדימה את המצב הפנימי השלילי החבו.

המקום בנפש שבו תנאים שליליים מפעילים תנאי שלילי פנימי רדום הוא הנקודה שבה כוח החיים החיובי נהפך לכוח חסר חיים הרסני. הרגשות נהפכים מאהבה לפחד ולעוינות, מאמון לחוסר אמון וכו'. לבסוף, הכוח השלילי נעשה כל כך בלתי נסבל שהרגשות הקשורים בו נעשים כהים. כאשר בני אנוש מוצאים עצמם בנתיב כמו זה, חשוב מאוד שיבינו באופן ספציפי **שרגש שלילי אינו יכול להיות מוחלף ברגש חיובי שונה. יש להחזירו למצב המקורי שלו.** כיצד עושים זאת, ידידי? כל אחד חייב למצוא את הדרך להחזיר את זרם האנרגיה למצב המקורי. **כל הגשמת חיים לא נעימה, בעייתית או יוצרת חרדה שאתם חווים היא תוצאה של חזרה של אירוע מקורי בחיים, שבו כוח הנאה חיובי נחסס, עוכב או נאסר ולכן הפך לחוסר הנאה.**

כעת, לא ניתן להצהיר במדויק שבחוסר הנאה זה, נעדרת כל הנאה. אמרתי זאת קודם בהקשר אחר, אך מצב זה אינו מספיק מובן, ולכן אני חוזר לזה מזווית אחרת. כאשר אתם מוצאים עצמכם נעצרים במאמצים לגבור על שליליות, חשוב ביותר לחוש עמוק בתוכם את היבט ההנאה של השליליות, למרות הכאב שתחושו בתודעה השטחית. הקושי של השחרור מההרסנות, הוא כמובן גם עקב סיבות אחרות שכבר הכרתם: הרצון להעניש או להשתמש בזרם הכוח שאומר: אם אני אהיה מספיק לא מאושר, זה יראה לעולם כמה הוא שגה בכך שלא נתן לי מה שאני רוצה". אבל סיבות אלה לא מכילות את הקושי העמוק ביותר בשחרור מהשליליות. חשוב לחוש באופן אינטואיטיבי ואז להרגיש באופן ספציפי **שהשליליות שלכם, באופן פרדוקסאלי, מתקיימת הן כהנאה והן כחוסר הנאה.**

דבר זה מאוד מובן כאשר אתם מסתכלים על התהליך על פי ההסבר שנתתי. עיקרון ההנאה אינו יכול לגמרי להיעדר אפילו אם הוא מופיע בצורה מעוותת. המרכיבים הבסיסיים של אנרגיית החיים חייבים תמיד להישאר, ולא משנה עד כמה ההגשמה שלהם מעוותת ולכן עד כמה קשה לזהות את הטבע המקורי של זרם החיים. זה מסביר מדוע כה קשה להסיר את השלילות. **הצד המהנה שלה קיים תמיד. אם הבנתם שיש לשנות רק את צורת הביטוי, כך שזרם החיים הזהה יכול להפוך את עצמו, ניתן לוותר על השלילות.** כאשר הבנתם שניתן לוותר על ההיבטים המכאיבים, כלומר על הביטויים השליליים, בעוד שההיבטים המהנים נעשים חזקים יותר, השלילות יכולה להתמיר עצמה. כאשר הבנתם שסט חדש של רגשות לא יגיע משום מקום, אבל שאותו זרם יגשים עצמו בצורה אחרת, אז מה שנראה קשה יתרחש מעצמו.

כאשר אתם עושים מדיטציה על זה, יתאפשר לכם להיות מודעים להנאה שכרוכה בהרסנות שלכם. במקום לחוש עליה אשמה ולהדחיקה, תהיו במצב שבו תאפשרו לזרם ההרסני להיגלות, לבטא עצמו ולהפוך את עצמו. ההצמדה בין הנאה והרסנות הינה הכרחית בהתפשטות האשמה שבני אנוש חשים לגבי חוויות של הנאה. דבר זה בתורו אחראי לכהות כל הרגשות. וזאת מהסיבה, שכיצד ניתן לשחרר הנאה מהרסנות אם שתיהן נחשבות לשגויות באותה מידה? ועדיין, בני אנוש לא יכולים לחיות ללא הנאה אפילו אם הם חייבים לחוש אותה בהסתר, מפני שחיים והנאה אחד הם. כאשר הנאה קשורה בהרסנות, לא ניתן לוותר על ההרסנות. חשים כאילו מוותרים על החיים. דבר זה מוביל למצב שבו מְכַמָּה (level) אחת של החיים הפנימיים שלכם אתם נאחזים במידה שווה בהנאה ובהרסנות, חשים אשמה ובאותו זמן פוחדים משתיהן. ברמה יותר מודעת ושטחית, אתם משותקים וחשים מעט או בכלל לא.

אין זה מספיק לדעת זאת באופן כללי. יש להתאים את הידע הזה לנסיבות ספציפיות שלכם. מהי ההגשמה החיצונית ברגע זה שגורמת לכם צער מתמשך? אין זו חוויה רגעית שנגרמת על ידי מצב חד פעמי שמתמוסס ומפנה דרך למצבים חדשים. לא. אלה בעיות בחייכם שאינכם יכולים להתמודד איתן. על מנת לפתור באמת את המצבים האלה שאנו מכנים אותם דימויים (images) ואשר יוצרים תמיד תנאים דומים ומצבים חדשים, האנרגיה המשותקת והחסומה חייבת שוב לזרום. וזה יכול להתבצע רק כאשר אתם מתחילים, כצעד ראשון בשלב מיוחד זה בהתפתחות שלכם, לראות את ההיבט ההנאתי בהרסנות שלכם. עליכם להרגיש את ההנאה הצמודה בחוסר ההנאה של הבעיה. זו צריכה להיות תפיסה מובחנת.

היות שזרם ההנאה בכוח החיים מגשים עצמו תחילה בחיים שלכם כמיניות, האנרגיה החסומה, ההרסנית מכילה אנרגיה מינית חסומה. בהמשך, בעיות חיצוניות הן סימבוליות או מייצגות כיצד אנרגיה מינית נחסמה בראשונה על ידי תנאים חיצוניים. הכאב של חסימה זו גרם להרסנות אשר באותו זמן מכילה היבטים של עיקרון ההנאה. לכן, כל מצב קשה בחיים מייצג קיבעון מיני במעמקי הנפש שממנו אתם פוחדים ובורחים. היות שאינכם מתמודדים עם זה, התנאים החיצוניים נעשים בלתי פתירים, המצב נעשה יותר ויותר מרוחק מהסיבה הפנימית שעדיין חיה על ידי היבט ההנאה.

אתם בנתיב הזה צריכים לכן לחזור פנימה, ולאפשר לעצמכם לחוש את ההנאה בהרסנות. אז ורק אז תתפסו באמת את המצב החיצוני המכאיב אשר, כבדרך אגב, אולי אין לו שום קשר לחיים הרגשיים שלכם או עם בעיות מיניות כלשהן. הזכרתי פעמים רבות שבפנטזיות המיניות החבויות ביותר שלכם שוכנים הסודות של הקונפליקטים שלכם, כמו גם המפתח לפתרונם. כאשר תמצאו את הדבר המקביל בין בעיה חיצונית וזרם ההנאה במיניות שלכם, תוכלו לגרום לאנרגיה הקפואה לזרום מחדש. דבר זה יאפשר לכם למוסס את השליליות, את ההרסנות וזה כמובן חיוני כדי לחסל הבעיה החיצונית.

חוסר יכולתכם לחוש את ההנאה בחוסר ההנאה נובע מהמלחמה נגד עצמכם וחוסר אהבה עצמית שלכם בגלל עיוות מיוחד זה. כתוצאה מכך ישנה הכחשה, הדחקה וניתוק הממשיך מהגרעין שבו ניתן לחקור תנאים אלה ולשנותם בהדרגה.

לכל בעיה חייב להיות גרעין כזה, שבו הזרם המקורי נחסם ולכן מעוות, ובו הדיכוטומיה (פער) הנאה/חוסר הנאה יוצר קיבעון לא מודע של חוויית ההנאה במצב שלילי. ואז אתם נלחמים נגד זה מסיבות שונות, כשהתוצאה היא שמתחילות להיווצר בעיות חיצוניות ואז הן חוזרות ונשנות. לא ניתן להתגבר עליהן עד שחווים את הגרעין. דבר זה ישים לכל הבעיות העקשניות, בין אם נראה שיש להן קשר למיניות ובין אם לא.

כעת, ידידי, יש להבין ולעבוד על תגובת השרשרת שתיארתי. עליכם להפסיק לברוח מהעיוות בתוכם. עליכם לאפשר לעצמכם לראות זאת, לתת לזה להיגלות בתוכם, לחיות את זה בתוכם – ואז תראו את הדיכוטומיה בין הנאה לחוסר הנאה. תבינו ותחונו מדוע וכיצד ההרסנות, בכל צורה שמתגשמת בחייכם, נראית כה קשה ועקשנית. באותו זמן היא תרפה הרבה יותר מאשר בעבר, כאשר ניסיתם בכוח לסלק אותה ללא הבנה.

כל זה עשוי להישמע מאוד תיאורטי לאדם הרחוק מהנקודה, אבל רבים מכם, ידידי, נמצאים קרוב או ממש בנקודה שבה מילים אלה יכולות להניע לפעולה. זו תהיה נקודת שיא בחיים הפנימיים שלכם וכתוצאה מכך גם בחיצוניים, ואחריה לא תהיה לכם בעיה לעזוב את ההרסנות. זאת מפני שאדם אינו יכול להצליח על ידי הסרה בכוח (forcing it away) על ידי רצון על פני השטח, ללא הבנה עמוקה של הכוחות בתוכו שמרכיבים את ההרסנות הזו. כן, בעיקרון הרצון חייב כמובן להתקיים, אבל באותו זמן, כפי שאמרתי בהקשרים רבים אחרים, יש להשתמש ברצון החיצוני רק למטרה של שחרור הכוחות הפנימיים שגורמים להתפתחות להיות תהליך טבעי, אורגני והרמוני. על ידי כך ההרסנות נעלמת. אין היא מוסרת כגלימה, ולא נוצרים רגשות בונים על ידי פעולה דומה של רצון. זהו תהליך אבולוציוני בתוכם, כאן ועכשיו.

תחום אחר שבו אתם, בני אנוש, מוצאים עצמכם חסומים ביותר, מעוכבים וחסרי סבלנות עם האבולוציה או ההתפתחות שלכם, קשור בקנאה. זהו נושא הרבה יותר חשוב מאשר מה שאתם משערים. גם כאן, חלק מידידי החלו לראות בתחום הבעייתי של חיהם, שקיימת קנאה. במקום שבו אין בעיה, הם משוחררים מקנאה. קנאה גורמת לשנאה עצמית ולבריחה מהנקודה שבתוך זרם הקנאה שחייבת לעבור התמרה על מנת להפוך אותה באמת ובכנות לטבע האמיתי שלה.

מה גורם לקנאה הוא שוב מושג דואלי שבו מבינים את החיים במושגים של זה או זה. **"או שלי יש את זה או שלשני יש את זה"** הוא טבע של כל סוגי הקנאה. זה מוביל להגבלה שבה האנושות חוֹנָה את היקום. היקום הינו אינסופי על כל השפע שלו, וכשיודעים זאת לאשורו לא ניתן לקנא. **מה שיש לאדם אחר אינו נלקח ממך.** מה שיש לך אף פעם לא נלקח ממישהו אחר. התפיסה השגויה הדואלית גורמת לבעיות רבות מספור. היא לא רק גורמת לקנאה, אלא גם לאשמה. היא משתקת את הזרם העוצמתי והרגוע של השאיפה להשגת הטוב שיכולה להיות שלכם. זה גורם לכם להיות מאוד הססנים בביטוי וחוויית הדבר הכי טוב שאפשר וגורמת לכם לראות את הבעיות באופן מעוות. זה יוצר אשמה על כך שאתם רוצים מה שיש לאחרים ובאותו זמן זה יוצר קנאה אצלכם.

התפיסה השגויה של תנאי חיים (life conditions) היא גם אחראית לעמדה תחרותית מוגבלת שגורמת סבל לאנושות. דבר זה התממש במיוחד בכמה תרבויות בזמנים שונים בהיסטוריה שלהם. אבל הבנה של האמת הרוחנית בנושא זה גורמת לכך שבלתי אפשרי לאנשים להשוות עצמם לאחרים. השוואה בין שני אנשים לחלוטין אינה ריאלית, השוואה כזו מודדת מה שלא ניתן למדוד. האדם שאינו תפוס יותר בטעות זו יהיה חופשי ממתח ספציפי של הרסנות. אם תבינו את העיקרון המאחד, שהטוב לעולם אינו ניתן לחלוקה, יחוסלו כמה בעיות. אתם לא תקנאו ולכן לא תחושו אשמה. לא תתמודדו עם הצורך לוותר על משהו לטובת מישהו אחר, מפני שתדעו באופן עמוק שמה שלכם הוא שלכם ומה ששייך לאדם השני הוא שלו. עובדה זו תגרום לכך שתעלם האנוכיות וחוסר יושר הקיימים בטבע הילדותי, שבו שולטת תמיד הנטייה לרמות את החיים. לא תצטרכו לנסות לחמוק משום דבר, ולא תאלצו לראות את עצמכם כמיוחדים כשאתם משווים עצמכם לאחרים.

בדיון האחרון של שאלות ותשובות דיברנו על נושא זה בהקשר לשאלה על הנזק של תשוקה או צורך להיות מיוחד. בהקשר לנושא הרצאה זו, אני אומר שהצורך נובע מבלבול בנטייה המוצדקת והצורך הפנימי למימוש עצמי מלא. מהו הבלבול פה? מימוש עצמי מלא מאפשר תמיד את הייחוד של האינדיבידואל. הוא לא מוריד מהאינדיבידואליות ולא גורם לבינוניות. להפך. מדוע, אם כך, מאמינים שאם לא צריכים להיות מיוחדים פירושו ויתור על האינדיבידואליות או אפילו קבלת הבינוניות? התשובה היא שכאשר הצורך להיות מיוחד מכיל תשוקה לנצח אחרים, זה מציין עמדה של היותך נגד אחרים. זה רומז שהתרחבות עצמית יכולה להתקיים על חשבון אחרים. זהו ה- זה או זה שנובע ממושגים דואליים שגויים שהינם תמיד הרסניים. האמת היא שהייחוד אינו הורס את הערך של אחרים, לפחות לא במובן של השאיפה והמטרה, אם לא גם הפעולה עצמה. התוצאה הינה שתהליך הבקרה העצמית השוכן עמוק במצפון אומר "לא" למאמץ זה ומפסיק את זרם האנרגיה היוצא. הזרם נעשה או שלילי או משותק. משמעותו של דבר שאתם נעשים פסיביים, משותקים ונסוגים או אכזריים, עם אשמה הכרחית ותוצאות חיצוניות.

ניתן למצוא את האמת של המצב והפתרון לבלבול רק כאשר אתם מבחינים בין שתי דרכים שונות לחלוטין של מדידה או הערכה, מה שמסתכם בשתי מטרות שונות לחלוטין. כאשר אתם רוצים להיות מיוחדים על מנת לנצח אחרים, כאשר הייחוד קיים על חשבון אחרים ונמדד ביחס לאחרים, הייחוד הינו הרסני וחייב להוביל לאין ספור בעיות. כאשר אתם נוכחים לדעת שניתן לבטא את הייחוד האישי שלכם בלי למדוד עצמכם כנגד אחרים, לא תהיה לכם שום בעיה. תהיו

חופשיים לבטא את המיטב של עצמכם ללא התערבות בזכויות ובצרכים של אחרים. נהפוך הוא, נתינת המיטב שבכם תתרום לאחרים יותר מאשר אם תיסוגו מהם, ועליכם לתת ממיטבכם ללא הצורך לרמות או לבצע רק את חובתכם המינימלית או לקבל יותר ממה שאתם נותנים. השחרור מהכוח יפעיל יותר כוח. לא יהיה צורך לבלום עצמכם. קנאה, אשמה, חוסר יושר והפחתת ערך אחרים יוצרים את הצורך לבלום את זרם הכוח היוצא הקונסטרוקטיבי ביותר.

כאשר אתם בורים לעובדה שיש בכם את האפשרויות להגשמה עצמית, הדרך היחידה של ביטוי עצמי שאתם יכולים לתפוס היא על ידי מדידה והשוואה של עצמכם עם אחרים. כאשר אתם יודעים שבין אם אתם עולים על אחרים או גרועים מהם, יש לכם את המידה האישית של גדילה והגשמה עבור עצמכם, לא יהיה לכם שום קונפליקט בנושא זה. כמובן עליכם לתת את המיטב שבכם, אבל אם בכל דרך, לא משנה עד כמה בסודיות, המיטב שבכם מכוון לשלוט על אחרים או לקבל פריבילגיות מיוחדות ולא הוגנות, ולהשיג משהו ללא תמורה, אתם תכניסו עצמכם לצרות. ואז האינדיבידואליות לא יכולה להיגלות מפני שהאגו, הרהב והאכזריות תופסים מקומם ומעכבים אוטומטית את הכוח החיובי הנמצא בפעולה והופכים אותו לכוח הרסני.

כאשר אתם חשים קנאה או – כשאתם מסתכלים לצד השני של אותו מטבע – חשים צורך להרשים אחרים או להיות טובים מהם, נסו להרגיש את הכוח הבונה מאחורי צורך זה. וזאת מפני שצורך זה הוא רק עיוות של דחף מולד לממש את המיטב שבכם. כאשר תעשו זאת, לא תהיו יותר חסומים ומשותקים.

שאלה: מה גורם לתפיסת ההנאה להיות כה מיוחדת וספציפית ביחס לחוסר ההנאה?

תשובה: זו שאלה מאוד חשובה והתשובה עשויה לא להיראות ישירה, אבל היא כן. ידוע שאתם, בני האנוש, מפחדים מהנאה כאשר אתם עדיין מלאים בקונפליקטים ובעיות מטבע שאינכם מבינים. כל אחד מכם בנתיב, שחופר עמוק מספיק בכדי לבדוק את התגובות שלכם, יגלה את העובדה המזעזעת: **אתם יותר פוחדים מהנאה מאשר מכאב**. אם לא אימתתם תגובה זו בעצמכם אתם עשויים לא להאמין לטענה זו, מפני שאתם מתנגדים במודע לחוסר ההנאה ורוצים להיפטר ממנה. אינכם יכולים לפתור את הדיכוטומיה הזו עד שתחפרו עמוק בתהליכי הנפש שלכם כדי להרגיש את ההנאה שבחוסר ההנאה.

אתם מפחדים מהנאה מוחלטת מסיבה חשובה מאוד: ההנאה העליונה של זרם האנרגיה הקוסמי היא בהכרח בלתי נסבלת, מפחידה, מהממת וכמעט משמידה, כאשר האישיות עדיין מכוונת לשליליות והרסנות. במילים אחרות, במידה שבה האישיות פגמה בשלמות (באינטגרציה) שלה, ועדיין קיימים בנפשה חוסר טוהר, חוסר יושר, רמאות וזדוניות, היא תדחה את ההנאה הטהורה. לכן ההנאה השלילית היא הדרך היחידה שבה הישות יכולה לחוות שמץ של הנאה בכלל. כאשר אתם בנתיב מוצאים שעמוק בתוכם אתם פוחדים מהנאה כאילו זו סכנה, עליכם לשאול עצמכם, "היכן אני לא ישר עם החיים או עם עצמי? היכן אני מרמה? היכן אני פוגם בשלמות (אינטגרטיב) שלי?" תחומים אלה מראים במדויק היכן, מדוע ובאיזה מידה אתם דוחים הנאה טהורה. כאשר אתם מוודאים לעצמכם שאתם פוחדים מהנאה ודוחים אותה, ושלא החיים מקפחים אתכם מהנאה, אתם יכולים לעשות משהו על ידי העמדת שאלות לעצמכם וכתוצאה מכך מציאת הגורמים לליקויים בכם. זהו המוצא. כאשר תמצאו היכן אתם מפירים את תחושת ההגינות

והיושר, תוכלו לפתוח את הדלת שסגרה את הגישה שלכם להתמרה ההנאה השלילית והכריחה אתכם לדחות את ההנאה שאינה נפגמת על ידי כאב.

שאלה: האם אתה מגדיר הנאה כהתרחבות וכאב ככיווץ?

תשובה: כן, זה נכון. כאב הינו כיווץ (contraction) במובן התכווצות (cramp). בהנאה טהורה ישנו גם כיווץ, אבל בתנועה חלקה וריתמית, בדרך הרמונית. חוסר הנאה היא כיווץ במובן של התכווצות מתמשכת. An extended cramp-like contraction. (cramp - התכווצות במובן כאב בלבד).

שאלה: הדרך שבה אני חווה פחד מהנאה היא על ידי חוויה של פחד מאיבוד עצמי להנאה. האם זה מה שאתה מתכוון אליו?

תשובה: כן, זה בדיוק מה שאני מתכוון. ניתן להסביר זאת כאשר אתה חושב על זה במובן של אמון. כאשר אתה, במודע או לא במודע, חש באופן עמוק את המכניזמים הקטנים החבויים שבעזרתם אתה חומק מלהיות ישר עם החיים עצמם, כאשר התגובה שלך לחיים הינה שלילית בכל צורה שהיא וכתוצאה מכך אתה חש שתחושת השלמות שלך נפגמת, אינך יכול לבטוח בעצמך. וגם אינך יכול לבטוח בעצמך כאשר אתה בורח מהגרעין של עיקרון ההנאה השלילית, כפי שהוסבר בהרצאה. יש לקבל ולהבין זאת ובפנים לחיות את זה בקבלה עצמית מלאה לפני שתוכלו לבטוח בעצמכם שאתם פגיעים. before you can trust yourself to be unguarded.

כפי שאמרתי לעיתים קרובות, העצמי הפנימי ביותר שלכם, האנרגיות הנפשיות שלכם ואנרגיות החיים, עשויים מאותו חומר. **אינכם יכולים לבטוח בעצמכם בלי לבטוח בחיים**. אם אינכם בוטחים בעצמכם ברמה מסוימת מכל סיבה שהיא – מוצדקת או לא – כיצד תוכלו לנטוש את עצמכם ולצלול לעומקים הפנימיים שלכם ולזרם החיים? בכדי לאבד את עצמכם בדרך זו, חייב להתקיים אמון (trust), והוא בעיקרון מוצדק במידה אבסולוטית. אבל למעשה, בהגשמות ספציפיות, פעמים רבות הוא אינו מוצדק. יש לכוון קבלה עצמית מלאה לפני שקיים האמון. אז לא יהיה יותר שום פחד של איבוד עצמכם, מפני שאתם תחוו איבוד רצון עצמי כדבר שמביא אתכם בחזרה לעצמכם, כשאתם עשירים יותר מתמיד.

שאלה: האם העיקרון הכאב והעונג הם מאפיינים של ספירת האדמה?

תשובה: כן, אבל זה לא ישים רק להוויות שהתגלמו כבני אדם, אלא לכל אלה שנמצאים במצב תודעה ספציפי, בין אם הם בבשר או מחוץ לגוף. זה ישים לכל אלה שהתודעה שלכם מכוונת למושג הדואלי, שאינם יכולים לתפוס את הדרך המאחדת, המרגיעה של הבריאה, של החיים וכך בתוך עצמם. בכל המקרים האלה, הנאה וכאב בהכרח מתקיימים כהפכים. כפי שאמרתי בתחילת ההרצאה, על המישור הזה כוחות הטוב והרע, הנאה וכאב, נתפסים כשני כוחות נפרדים, לא כזרם אנרגיה אחד וזהה.

שאלה: נראה לי שכאשר אני עושה משהו שאיני אוהב, שגורם בי לכעס או אשמה או קנאה, אני תולה את האחריות במישהו אחר על היותי כפי שאני. האם זו התבוננות נכונה ומה עלי לעשות לגבי זה?

תשובה: אפילו אם חלק מהאשמה אכן הינה של האדם השני – וזה לרוב המקרה אצל בני אנוש שפויים – חייב להתקיים משהו בך שאתה מתעלם ממנו והוא מטריד אותך, מפני שאחרת לא יכולה להיות כל בעיה או רגשות של חוסר הרמוניה בך. זה קל יחסית לקבל את המגרעות והכישלונויות של האדם השני. אחרת לא היית מעורב בסיטואציה שבהכרח משפיעה על השליליות העצמית. עובדת הקיום של הפרעות כאלה מצביעה על היסודות הלא ידועים אשר יש לבררם בכדי

לחסל רגשות הרסניים. לכן הכעס הזה מכוון במיוחד כנגד העצמי. אתה עשוי לכעוס מפני שאתה כועס ולא יכול לקבל את הרגש הזה בעצמך. אתה עשוי לכעוס מפני שמה שמכעיס אותך באדם האחר אולי מתקיים בצורה קצת שונה בך ואינך יכול לקבל זאת. בקצרה, השאלה שיש לשאול היא, "מה בי יצר את המצב הזה? כיצד אני יוצר במשותף co-producer של המצב הזה? באיזה דרך תרמתי לזה?"

ושוב, המושג הדואלי של החיים עוצר ומבלבל אתכם. אם אדם מנסה לפתור בעיה כזו על ידי עמדה שמחפשת באחרים את האשמה, אז לא קיים פתרון. אף אחת משתי האלטרנטיבות אינה משביעה רצון, מפני שאינה קשורה או מבוססת על הערכה שטחית. הארה אמיתית יכולה להגיע רק כאשר מזהים את המעגלים הזדוניים המעורבים באינטרקציה הלא מודעת של הבעיה הפנימית של האדם, המשפיעה על בעיתו הפנימית של האחר. כאשר אתם נוכחים לדעת באופן אמיתי שאתם שותפים ליצירת המצב, אז אתם יכולים להתחיל להתקדם ברצינות לכיוון הנכון. הדבר השני הוא שפעמים רבות אינכם יכולים למצוא את התשובה מפני שאתם מחפשים את הסיבה בדרך מוגבלת או מתחסדת. Moralizing. הדרך שבעזרתה אתם עשויים לתרום לסיטואציה עשויה להיות שונה לגמרי מההגנתיות שאתם חשים כלפי הסיטואציה. למשל, אתם עשויים לנסות לזכות את עצמכם מפני שיש לכם תחושה רעה לגביכם. למעשה התרומה שלכם יכולה שלא להיות כלל רעה. אולי אתם לא מעריכים את ערככם, זכויותיכם, האישיות הכוללת שלכם. אולי אתם חלשים, כנועים, לא אסרטיביים מספיק ולכן מעודדים סיטואציה שלילית בדרך שונה מאוד ממה שאתם מגינים בצורה סמויה בתוכם. חולשה כזו הינה תמיד תוצאה של הפרעה כלשהי ברמה עמוקה בנפש והיא יוצרת שליליות והרסנות. הדרך לחסל את החולשה אינה על ידי הרחקה בכוח של הרגשות ההרסניים. אי אפשר להצליח בזה. האדם חייב לעבוד עם הבעיות האלה ברמה עמוקה מאוד. לעיתים קרובות מתבלבלים בין חולשה לטוב לב, ובין עוצמה לאכזריות או אנוכיות. כאשר אתם תפוסים בבלבול זה, אינכם יכולים למצוא את הדרך לפתור את הבעיה ולמצוא את האמת הברורה.

לכן אני מציע את המדיטציה הבאה כדי להגיע עמוק לעצמי: "אני רוצה לראות היכן אני כנראה הפרתי איזה חוק רוחני, היכן אני שוגה במובן הרגיל של המילה, אבל אני גם רוצה לדעת היכן אני חלש ומבלבל ולכן נוצרו בי רגשות שליליים. היכן איני מודע כנראה לערכים האמיתיים שלי, ועקב חוסר מודעות זו, אני נלחם בדרך שגויה? אני רוצה לראות את היסודות האלה ולשחרר אותם. אני רוצה לראות את כל הצדדים." הצדדים השונים קשורים זה בזה בדרך כלל. מחסור בעמידה על דעתך ברמה אחת self assertion גורם לעמידה על דעתך במידה מוגברת וכועסת על פני השטח. כאשר המדיטציה מכוונת לערוצים כאלה, עשויה להופיע תפיסה חדשה – תפיסה שהיתה חסומה עד כה.

אני מאחל לכם שההבנה שלכם תגדל כך שתחושו את העיוותים שלכם ועד כמה הינם אנרגית חיים חיונית שניתן להפעילה בדרך ספציפית שהראיתי פה. היו ברוכים, כל אחד מכם, קבלו את העוצמה והכוח שזורים אליכם. השתמשו בו, הלכו בנתיב עד לגרעין של ההווה הפנימית שלכם. היו באלוהים!