

### הוויסות העצמי של תהליכים בלתי-רצוניים

ברכות, ידידי היקרים. מי ייתן ותמצאו ברכה שוב באמצעות העזרה, הכוח, והארה שהרצאות אלה יכולות לתת לכם. ההרצאה האחרונה של העונה תהיה תמצית וגם תשפוך אור על הצעד הבא שעליכם לעשות - אם לא מיד אז לפחות כהכנה - להבין לאן אתם הולכים ולמה אתם תקועים במובנים מסוימים. תוך כדי סיכום העונה שמאחורינו, גם נניח תשתית לעבודה בעונה הבאה ביחד. ניסיון להבין - לא רק דרך הראש, אלא עם הלב - יהפוך את הדרך לגילוי עצמי להרבה יותר קלה.

לסיכום פעם נוספת, אך אולי בגישה אחרת, המשמעות של מימוש עצמי: מימוש עצמי פירושו להביא אל המציאות את כל הפוטנציאלים הרדומים. זה אומר לשלב את האגו בתהליכים שהם עדיין לא רצוניים. האגו מורכב מיכולת חשיבה חיצונית ומידת רצון. התהליכים הלא רצוניים כוללים רגשות, אינטואיציה, ויותר מכך, התגשמויות הפועלות על פי היסודות המשמעותיים ביותר והחוקים של החיים. מי שלא התקרב לסף ההגשמה העצמית לא יכול לתפוס את הפלא והיופי של החלק הזה בבריאה.

הקרב האנושי הנצחי נאחז ביכולות האגו החיצוניות בגלל פחד נואש מהתהליכים הלא רצוניים. אתם חוששים מכל דבר בהם - באופן מודע, באופן תת מודע, או שניהם גם יחד. אתם חוששים מהספונטניות של הרגשות שלכם. אתם עלולים להתעלם מעובדה זו מכיוון שהנכם מאמינים שמהוה הוא "רגש" כאשר אתם בקושי חווים תחושה או תגובה לסביבה שלכם. משהו שאינו ספונטני ובלתי רצוני, הניתן לשליטה באופן ישיר למדי, לעומת בעקיפין, על ידי תהליכי האגו, לא ניתן לכנותו רגש.

מדוע בני אדם חוששים מהתהליכים בלתי רצוניים? למה אתם לעתים קרובות חוששים מהם יותר מאשר כמעט כל דבר אחר בחיים, כאשר דווקא המיטב שבחיים נולד מתוך תהליכי יצירה בלתי רצוניים. שום דבר שהוא באמת בעל ערך, משמעותי ומספק, בעל ערך מתמשך, לא יכול להיות אי פעם תוצר של פעולות האגו, או משליטת אגו ישירה. מדוע האנושות נוטה להרוס, לשלוט, להכחיש ולתמרן חיים יצירתיים - כלומר את התהליכים הלא רצוניים - ולהחליף אותם עם דרכי האגו? תכונות אלה הרבה פחות מתאימות, הרבה פחות חכמות, בעלות תועלת או יצירתיות. הם אך חלקיקים מופרדים מהתודעה הגדולה יותר, הפועלים דרך פונקציות לא רצוניות.

לפני שאתם עונים על שאלה זו, הרשו לי לציין - גם לטובת כמה חברים חדשים כאן לראשונה - שמימוש היתר של שליטת האגו ושליטת תהליכים לא רצוניים יוצרים חוסר איזון אדיר באישיות. במידה רבה יותר או פחותה, בהתאם לרמת השליטה של האגו בחיי היצירה הפנימית, תיוצר מחלה או - אם מישהו מעדיף את הביטוי - נזירה. אנשים חיים בהנחה - לעתים קרובות באופן מודע, או לפחות באופן מודע למחצה, אך אף פעם לא באופן בלתי מודע לחלוטין - שככל שהם בריאים יותר הם צריכים להיות בשליטה גבוהה יותר לגבי התהליכים הלא רצוניים שלהם. תפיסה מוטעית זו גורמת להם לחיות בכיוון המנוגד לאיזון פנימי - למימוש הפוטנציאל הטוב ביותר שלהם, להגשמה עשירה של החיים בכל רמות ההוויה שלהם, לרווחה בריאה. אם ברצונכם להשיג זאת, עליכם להפוך בחיים את הכיוון.

ככל שאתם נוטים יותר למשול ולשלוט בתהליכים הפנימיים הלא רצוניים וככל שאתם חוששים מהם, אתם יותר בקונפליקט, פחות מאושרים והחיים שלכם נהיים מרוקנים יותר. למעשה, אתם הופכים לקליפה רדודה וחסרת חיים, המוחזקת יחד על ידי שומרים נוקשים שלא תעזו לוותר עליהם אי פעם. אתם נכנסים למעגל קסמים: ככל שאתם לוחצים בכיוון הלא נכון, כך אתם מאבדים את עצמכם ואת חייכם. ככל שחייכם הופכים לבעייתיים יותר, כך אתם מסוגלים פחות להתמודד איתם. מכיוון שאתם מאמינים שזו תוצאה של שליטת אגו לא מספקת, אתם מנסים להגדיל אותה ולא להקטין אותה, בכך שבויים עוד יותר במעגל הקסמים השלילי. הדרך היחידה להפוך אותו, כאמור, הוא להרפות מהדריכות הנוקשה הפוסלת את כל חיי היצירה הפנימיים, השתמשו ביכולות האגו בדרך אחרת, שאותה אסביר בקרוב.

הפונקציות הבלתי רצוניות, שעלינו להכיר בהם, פועלות בכל עת. כשנחזור לשאלה מדוע בני אדם חוששים מתהליכים בלתי רצוניים עלינו להתייחס לשאלה בשתי רמות יסוד. כשאנשים שבויים במעגל קסמים, זה בגלל שהם ביסוס הנחות לגבי החיים על רעיונות כוזבים. רעיונות שווא אלה הם לרוב לא מודעים ויוצרים את הדימויים שדיברנו עליהם. התפיסות השגויות שנמצאות עמוק בתוך הנשמה, מכריחות את האנשים לפעול על פי הנחות אלה. מכיוון שהנחות יסוד אלה הינן שקריות, פעולות ורגשות שיבואו בעקבותיהם יהפכו להיות הרסניות במטרה להגן על משהו שלא קיים. מכאן שהתוצאות הפוכות למה שאנשים באמת רוצים. בקיצור, הם פועלים נגד האינטרסים של עצמם.

חומר הנפש הוא תחנת כוח של אנרגיה, בעלת כוח גדול לאין שיעור מהמודעות שלכם. כאשר אדם מונע לפעול על פי הדימויים, הכוח מנוצל באופן שלילי. כשאתם חפים מאשליות ותפיסות שגויות – ונמצאים בקשר עם העצמי האמיתי שלכם ברמה של מציאות קוסמית - הכוח שהינו אופרטיבי הינו בונה וחיובי. הכוח הזה טעון כל כך עד כי ניתן לעצב איתו כל דבר. זהו הכוח היצירתי בעצמו. אבל הכוח הוא ניטרלי במובן זה שאפשר להשתמש בו, או לזרום איתו, רק בכיוון שהתודעה על המושגים שלה מתקבעת. הכוח פועל באופן אוטומטי. נראה כאילו זה קורה מעצמו. בדרך זו רעיונות מוטבעים פועלים כמנוע של הכוח, והרעיונות מנצחים את עצמם. הם מוצאים את הביטוי החיצוני באירועים שהרעיונות יוצרים.

אנשים שעדיין לא מודעים למה שהם באמת מאמינים, וגם לא מודעים לחוקי החיים, מתעלמים מקשרים אלה וחושבים כי לאירועים ונסיבות החיים אין קשר לרעיונות שלהם. הם מתעלמים מהכוח היצירתי של עצמם והעובדה שהוא הוגדר כך שהוא עובד בצורה שלילית. דרך הנתיב מכוונת לחשוף את הרעיונות והדימויים הלא מודעים. בתחילה הם ממש לא מודעים אבל ברגע שתגלו שעמוק בתוכם שוכנים משוואות והנחות אשר הן בניגוד מוחלט לסיבות ולתבונה המודעת שלכם, אתם מתחילים להבין שכוננתם, דרך ההנחות השגויות המשפיעות על אנרגיית החיים היצירתיים, תהליכים הרסניים בלתי רצוניים. מכיוון שהאנרגיה שנקלטה בדימויים עובדת על פי הנחות שמאחוריהם, התהליך הלא רצוני, הלא מודע, הינו הרסני.

המוח המודע הוא כלי של התפיסות והקשרים בלתי מודעים שלמעשה קיימים, אך הוא מסוגל לתרגם אותם רק במעורפל. ככל שאדם מתוודע יותר לתהליכים פנימיים ולא מודעים (עד כה), כך יבין יותר את "המסרים" העוברים. כאשר אדם עדיין מונע על ידי דימויים בלתי מודעים - וגם מונע על ידי תהליכים לא רצוניים אופרטיביים שליליים - הוא או היא לא יכולים שלא לפחד מהם. אז ברמה מסוימת, הפחד מוסבר על ידי העובדה שחלק גדול מהתהליכים הלא רצוניים שלך מובילים אותך לחוויה שלילית, בגלל נוכחותם של רעיונות בלתי מודעים שגויים. אתם חוששים מההנצחה של הכוחות הבלתי רצוניים. אינכם יכולים להסביר מדוע. אתם מתעלמים מכך שהכוחות האלה הם מסוכנים או שלילים משום שהם עובדים על פי הרעיונות שלכם. אתם

מתעלמים מכך שכאשר הרעיונות מאותגרים ומתגלים כלא נכונים, ניתן לסמוך על אותו כוח המפעיל את עצמו. במקום זאת, הפתרון שלכם הוא לעולם לא לסמוך על תהליכים בלתי רצוניים ולהגן על עצמכם מפניהם בדריכות קפדנית ע"י שימוש בכישורי האגו. יתר על כן, אתם מתעלמים עד כמה "פתרון" זה פוגעני. למעשה לאדם הממוצע אין מושג מה הוא עושה ולמה.

אנשים ההולכים בנתיב של התמודדות עצמית, יגלו בהכרח את טבעם המוטבע, את הנחות הבלתי מודעות לגבי היבטים חשובים בחיים. בהדרגה הם מתחילים להמיס את הדימויים באמצעות הכרה ובאמצעות הנחת רעיונות אמיתיים לתוך חומר הנשמה. הם מתחילים להתבונן בכוחם של הדימויים, באנרגיה הכרוכה בהם, באוטומטיות, באופיים הבלתי רצוני של אנרגיות אלה. לאט לאט, דרך הבנה והתבוננות, אתם יכולים לקבע מחדש את ההנחות הנכונות. לאחר מכן הכוחות יתחילו לעבוד בצורה בונה בשבילכם. אתם ממשיכים לשחרר זרמי אנרגיה חדשים שפועלים על פי חוק רחב יותר. אינכם צריכים אף פעם לפחד מהם.

אף על פי כן, כאשר זה מתחיל לקרות, חברי, כאשר נמצאו דימויים והתמוססו במידה מסוימת - כאשר קבלה והתבוננות עצמית מביאים הבנות חדשות והרמוניה בחיים הפנימיים שלכם - אתם עדיין, מוצאים את עצמכם מפחדים מהתהליכים הבלתי רצוניים. בצומת זו יתכן שהגעתם להבנה התיאורטית שתהליכים בלתי רצוניים אינם חייבים להיות הרסניים, כי הם הרסניים רק בהתאם לתפיסות השגויות הנסותרות שלכם. עם זאת, בפועל, אתם עדיין חוששים מהכוחות המנציחים את עצמם הבלתי רצוניים. אתם עדיין מאמינים שאתם צריכים לשמור עליהם. זה מביא אותנו לרמה השנייה של הבעיה. על מנת לעזור לכם לעבור מנקודה זו בה רבים מכם, חברי, נמצאים כעת, המילים הבאות יכולות להיות בדיוק מה שאתם צריכים, בתנאי שתעבדו איתן.

הבאת תמצית חומר מהעבר בצורה ספציפית זו, היא הכרחית כדי להוביל אל השלב הבא. השלב הבא הוא זה: איך אתם יכולים להתחיל לבטוח בתהליכים הלא רצוניים? איך אתם יכולים להיות בטוחים שגם לאחר "התמוססות" ההנחות השגויות שנוצרו עקב דימויים מסוימים - שאנרגיה זמינה הזורמת בחופשיות לא תוביל אתכם לסכנה והרס ברגע שאתם מרפים את שליטת האגו החדה? אלא אם כן תסמכו על התהליכים הלא רצוניים, לא תוכלו לוותר על שליטת האגו המוגזמת ולעולם לא תוכלו לשכנע את עצמכם באופי השפיר של הכוחות היצירתיים בתוכם. תהליכים פרודוקטיביים ויצירתיים בלתי רצוניים אינם יכולים להיות פעילים כל עוד אינכם מעודדים אותם, כל עוד אתם לא מאחלים אותם לעצמכם ומתמסרים אליהם. כל עוד אינכם מרפים ומאפשרים להם לקרות, מאפשרים לכל הווייתכם לרצות זאת, לעולם לא תוכלו להוכיח את אמינותם של תהליכי היצירה הבלתי רצוניים המוכלים בכל נפש אנושית. כדי להגיע לנקודה זו, עליכם לשקול דרך חדשה להבין למה ניתן לסמוך על התהליכים הלא רצוניים.

המילים שאומר כעת נועדו לפתח הבנה חדשה מהבחינה הזו. אני מבין, ואני מקווה שכולכם מבינים, שלא מספיק רק לשמוע את המילים האלה. צריך להתייחס אליהן ברצינות גדולה על ידי מתן תשומת לב רבה אליהם עם הווייתכם הפנימית ביותר ועם הכוונות והרצון הטובים ביותר. פתחו את עצמכם לחלוטין, שחררו הגנות שגורמות לכם להיות כל כך לחוצים ומתנגדים לרעיונות הנדמים כמאיימים עליכם. כאשר שליטת האגו הדוקה מדי, מילים כאלה אכן עשויות להראות מאיימות. הישועה תראה כמו פרימה של כל מה שהשגתם. נלחמתם כנגד הכיוון הזה כל חייכם. עכשיו אומרים לכם לעשות את ההיפך הגמור ממה שאתם חושבים שצריך לעשות. אינכם מדמיינים שזה יעבוד.

אפילו אלו מכם שהולכים בנתיב מזה זמן רב ועשו התקדמות משמעותית מתקשים לחצות את הסף ולהגיע למצב של אמון למה שהיה עד כה הדבר המאיים מכול - התהליכים הלא רצוניים של

החיים בתוכם. כולכם צריכים להילחם נגד שליטת אגו הדוקה מדי היכן שהיגיון ורצון דוחקים את מקום התהליכים הלא רצוניים.

חברי, הדרך היחידה שניתן לסמוך על התהליכים הלא רצוניים היא בכך שמבינים שהם מווסתים את עצמם. הם מתפקדים בצורה מושלמת ומוחלטת, כמו רבים מהתהליכים הביולוגיים שלכם, שאתם לוקחים כמובנים מאליהם ואת טבעם המווסת שמעולם לא עצרתם לחשוב עליהם. לא יעלה על דעתו של אף אחד לרצות לווסת את זרם הדם של עצמו, את מערכת העצבים, פעימות הלב, את תפקוד הכבד, או כל איבר פנימי אחר. האיברים מבצעים את עבודתם בצורה מושלמת בעצמם. לא יעלה על דעתכם לנסות לשלוט בהם בעזרת נימוקי הגיון ורצון חיצוניים. אם תנסו הדבר רק יגרום נזק. תבזבזו את כוח הרצון והאנרגיה על מנת להפעיל לחץ שבסופו של דבר ישפיע באופן שלילי על התפקוד הטוב של גופכם. לכל אנרגיה מבוזבזת יש השפעה כזו. זה הרקע של כל המחלות הגופניות. האיברים המושפעים תלויים בתנגודת המולדת למחלות, בבריאות המובנית. אנשים נולדים עם חלק מהאיברים עמידים יותר בפני התעללות. ולמרות התעללות עקבית הם ממשיכים לתפקד זמן רב. איברים אחרים עדינים בהרבה ומתחילים להגיב ברגע שמשוה קל ביותר משתבש.

נחזור לאנלוגיה זו, הניסיון לשלוט במשהו שאינו ידידותי לשליטת האגו יכול רק ליצור חוסר איזון, לחץ, מתח, חרדה ולבסוף יביא לידי ביטוי תוצאות שליליות. זה תקף לא רק לגוף, אלא לכל הרמות של האישיות. כשאתם מבינים את זה אינכם צריכים להפעיל שום כוח רצון, או לחץ כלשהו עם יכולות האגו החיצוני שלכם כדי שהפונקציות הביולוגיות שלכם יעבדו בדרך המושלמת שלהן, אז תראו שאותו תהליך חל גם על רמות אחרות. ויסות עצמי קיים בטבע מכל בחינה אפשרית. אתם צריכים להשתמש באגו שלכם כדי להזין ולטפח הרגלים בריאותיים בכל הקשור לאוכל, שינה, פעילות גופנית, על מנת לשמר את הפונקציות הבלתי רצוניות, המסדירות את עצמן. המשימה של האגו היא לבחור לדאוג לשמור על הבריאות. זו תהיה איזולת מוחלטת של האגו לנסות לשלוט בתפקודים שאינם מגיבים ללחץ ישיר.

אותה מערכת יחסים, חברי, מתקיימת בין האגו לתהליכים הלא רצוניים של חיי הרגש, של התפקודים היצירתיים הפנימיים, של הכיוון שאליו מכוונים חיי האדם כמכלול. תהליכים בלתי רצוניים אלה מווסתים בצורה מושלמת, עם משמעות - על פי חוקי הטבע - כמו התהליכים הביולוגיים. אם האגו אינו מפריע, ויסות עצמי יתרחש ללא מאמץ ובאופן טבעי. שוב, לאגו יש תפקיד. המשימה שלו לבחור הרגלים בריאים בכל הנוגע לפעילות המחשבה, כדי לקבוע כיוון נכון. המוח שלכם עלול לטפח מחשבות והרהורים המעודדים רגשות הרסניים. המוח שלכם יכול גם לבחור בכנות עם העצמי; הוא יכול לחשוף את כל ההונאות העצמיות הקודמות. הוא יכול להדיר את כל האשליות שטיפחתם על עצמכם. הוא יכול לאפשר לקבל את עצמכם היכן ואיך שאתם נמצאים ולוותר על הגרסה האידיאלית שהעצמי מנסה לאכוף. אלה הרגלים בריאותיים ההכרחיים לתהליכים הלא רצוניים להיות מושפעים בעקיפין ולעבוד בצורה אמינה. או אז אופי הוויסות העצמי יכול להיחשף. יש להתגבר על הפיתוי להתחמק מהאמת של העצמי באותה קפדנות כמו שצריך לוותר על שליטת האגו. כך ניתן ליצור איזון באישיות מחדש.

טיפוח הרגלים נפשיים בריאים שבחור האגו יכול להיות מקביל לרמה הגופנית. מכיוון שהגוף תמיד מגיב לטובה כאשר הוא מטופל באופן קונסטרוקטיבי, כך גם הרמה בהם רגשות ואינטואיציה יוצרים תנאים וחוויות חיים. כשהאגו כבר לא שולט בתהליכים הלא רצוניים, האינטואיציה תעניק ביטחון חדש ותעזור בהתמודדות עם החיים. מחשבות יבואו מהמשאבים העמוקים ביותר של מקלעת השמש, ולא מהטלטלות של תהליכי מחשבה מלאכותיים שאנשים משתמשים בהם תוך הדגשת יתר של האינטלקט. אתם רגילים לחוסר האיזון מבלי לדעת אפילו מה אתם עושים ולמה אתם מתגעגעים.

רק כאשר חוויתם את אופיו של מנגנון הוויסות העצמי של התהליכים הלא רצוניים והתהליכים הלא רצוניים משתלבים בפעולות האגו יכולים החיים להיות באמת מלאים ועשירים. אז מתקיים חופש חדש לקבל את מה שמגיע מבפנים. האדם חי מתוך פנימיותו כפי שהיא. זהו מימוש עצמי. או אז ניתן לראות כי התהליכים הלא רצוניים כשהם בתפקוד בריא הם אמינים ומווסתים את עצמם כמו שגוף מתפקד במצב בריאות. אין אפשרות לחוות חיים מלאים אינטגרליים אם לא מאפשרים לתהליכים הבלתי רצוניים להתקיים.

כמה פעמים אתם, חברי, אומרים, "אבל אם אני אכנע, אם אני ארפה מהשליטה באמצעות האגו, מה יקרה? הרגשות שלי עשויים לרצות משהו הרסני או שאני מסתייג ממנו". ואני אומר לכם שוב ושוב, שזה אפשרי בהחלט. רצונות לא בריאים ורגשות שליליים אכן קיימים. הם תוצאה של עיוותים, דימויים, תפיסות שגויות, אי הבנה של חוויות כאב קדומות. עם זאת הם לא צריכים להרוס את חייכם רק בגלל שבניתם מושגים כלליים סביב חוויות מוקדמות אלה. קיומם של רצונות ורגשות אלה אינו מושפע רק בגלל שאתם מודעים למה שהיה שם תמיד, אך מעולם לא הודאתם בכך. רק לאחר שהכרתם בנוכחותם של חומרים בלתי רצויים בתוך עצמכם- משאלות ורגשות - אתם יכולים להתחיל לחוות את הרגשות הקונסטרוקטיביים שתמיד נוכחים אך עדיין נסתרים, ואת הכוח החיובי הגלום בטבעכם העמוק ביותר. לרגשות אלה יש חוכמת וויסות-עצמי מובנית בעצם קיומם, בדיוק כמו שהרגשות וההנחות ההרסניים מווסתים את עצמם באמצעות רפלקס אוטומטי שהם כופים עליכם.

ברגע שאתם מאפשרים לחומר שלילי להתקיים בתודעתכם באופן מלא, תראו בקרוב את כוחו השלילי של החומר בתוכם. אז תגלו את מה שאני מציין כל הזמן שאתם יותר מפחדים מהכוח החיובי בכך מאשר מכל התחושות והרצונות השליליים גם יחד. מי שמעמיק בדרכו בהתאמתות עם העצמי לא יכול שלא למצוא אמת זו, לא משנה כמה מגוחך ולא הגיוני זה עשוי להיראות בתחילה.

אם אתם חוששים מהכוחות הקונסטרוקטיביים בעצמכם זה בגלל שאתם מתעלמים מטבעו המווסת של הזרם הקוסמי של כל הרגשה בונה. לתת לעצמכם להיסחף נראה כסיכון – עד כדי סכנה. בשלב ספציפי זה, הפחד העמום שלכם, ואולי אף בהיר, ברגע שהוא מודע בכלל הוא: "לאן זה ייקח אותי? לאן אני אלך מכאן? מה זה יגרום לי לעשות? אני אאבד את האינדיבידואליות שלי, אאבד שליטה". רגשות טובים נראים מאיימים יותר מאשר רגשות שליליים בהתייחסות לאובדן שליטה ואינדיבידואליות.

החשש הוא שהרגשות הטובים עלולים להיות מופנים למישהו שאינו ראוי להם, שאינו נענה בנדיבות, שידחה יפגע וינצל לרעה. אלה אכן עלולים להיות התנגדויות תקפות, אבל אך ורק בהקשר עם מושא החיבה. אין זה מוצדק, לעולם, להתכחש לרגשות הטובים בעצמם. אם הבחירה במושא האהבה אינה הולמת, זוהי בדיוק תוצאה של חוסר בשלות, אשליה, חוסר מודעות לעצמי, ומכאן חוסר מודעות לאחרים. זהו שלב זמני של הצמיחה.

הצמיחה נעצרת כאשר הרגשות נעצרים. אם מאפשרים לרגש לתפקד על ידי ההבנה שהוא צריך להתפתח לטבעו האמין והמווסת-את-עצמו, תיווצר הגשמה. הבחירה במושאי האהבה שמשאירים אתכם לא ממומשים ומתוסכלים, או אפילו מייצרים כאב, מבטאת את הקרע בכיוון הפנימי שלכם. אתם רוצים את הרגש ואינכם רוצים אותו; אתם חושקים בהגשמה ואתם חוששים ממנה. בדיוק בגלל הקונפליקט הזה, מצטבר ניסיון שנראה כאילו הוא מצדיק את הפחד להרפות משליטה באגו והפחד מלבטוח בזרימת התהליכים הלא רצוניים, של רגשות ספונטניים. חוויה קשה אינה הוכחה לכך שרגשות אינם אמינים. היא רק מוכיחה את

קיומם של משאלות סותרות. זה נובע מהתעלמות מהעובדה שרגשות, אינטואיציה, מחשבות והשראה ספונטניים ותהליכים יצירתיים מקיימים את החוק הצמיחה שלהם, כמו כל חלק אחר באורגניזם האנושי. כאשר החלק הזה של הטבע האנושי גדל במלואו, הוויסות העצמי בא לידי ביטוי יותר ויותר. אז האדם מממש את עצמו. אז הוא או היא חיים ברמה של העצמי האמיתי, היכן שהחיים הם טובים במלואם.

אבל, אנשים חוששים מכניעה מוחלטת לתהליכים לא רצוניים, כך שהם לא יכולים לגלות את המושלמות של חוק הוויסות העצמי. רובכם, כפי שאתם עכשיו, עדיין חוששים להרפות, למרות שאתם כמהים לזה. אתם חוששים ולא מאמינים בזה, למרות שאתם מבינים באופן תיאורטי את האמת. אתם יכולים לזהות בבירור את הנוקשות שבה אתם לא רוצים להרפות. על ידי חקירת המניעים הרגשים, הלא הגיוניים, למה אתם עדיין מסרבים לתת אמון בתהליכים היצירתיים והזרמים של החיים בפנים, יתכן ותעלה תחושה שתהליכים אלה הם כאוטיים ושרק האגו מסודר ובטוח. תחושה זו נובעת, שוב, מהתעלמות מטבעם המווסת-את-עצמם של תהליכי חיים יצירתיים. הכרה בכך תעזור לכם להגיע צעד אחד קרוב יותר לחיים האמיתיים המנהיגים את עצמם מתוך עצמכם.

ההכרה תעזור לכם במעבר להבנה הברורה שיש גם דרך מזיקה לשחרר (TO LET GO), גרסה מעוותת שלה, ממש כמו שיש גרסה מעוותת ומזיקה של משמעת. מימוש עצמי - הבאת הטוב ביותר של האדם, שילובם של פעולות האגו עם פוטנציאלים יצירתיים ביותר, שהינם עדיין רדומים ולא רצוניים - יכולים להגיע רק דרך התמדה של שיקול ובחינה בדרכי משמעת מתונה, לסירוגין עם שחרור הולם. אף גישה לא יכולה לעולם להזיק אם היא מתנהלת בצורה אמיתית לחלוטין, על ידי גילוי עצמי ועימות עצמי. שום דבר מסוכן לא יקרה אי פעם, בתנאי שתוותרו לגמרי על כל האשליות לגבי העצמי. זוהי הדרך המושלמת, שבה המשמעת ושחרור מביאים הרמוניה שמפשרת בין שתי עמדות הפוכות לכאורה.

כאשר משתמשים במשמעת כנגד שחרור, בגלל שוויתור על ערנות האגו פירושו הכרה בעובדות הסותרות את האשליות היקרות לגבי העצמי, המשמעת הופכת את תהליכי היצירה לנוקשים. האישיות נעשית נוקשה, לא ספונטנית, ריקה מרגשות, כבולה לחוקים ותקנות חיצוניים, הדוקים ומפחידים. משמעת משמשת כנגד האמת, ולא למען האמת. זה מה שעושה את המשמעת ושחרור למנוגדים. באותה מידה, להרפות הופך הרסני כאשר משתמשים בזה כדי להתחמק מהאמת, כאשר זו תוצאה של פינוק עצמי, של התמכרות לקו הרסני של הכי פחות התנגדות ושמירה על עמדות לא בריאות. אז, השחרור מוביל הרחק מהעצמי והופך למסוכן באמת כמו משמעת לא נכונה. שני העיוותים יוצרים קיר הגנה כבד בחומר הנשמה, כי שניהם רוצים להימנע מהאמת לגבי העצמי. מתח פנימי וקשיחות המפרידים בין האישיות לבין העצמי האמיתי שיש לו את כל האנרגיות התוססות, היצירתיים והעושר של רגשות חזקים ובריאים, ודי גמישות להתמודד עם כל דבר. במקום זאת יש שבריריות, צורך לסגת, להיות נפרדים מפחד, מבוקרים יתר על המידה ונוקשים.

כאשר משמעת שווא מטילה קשיחות רבה מדי חלק מהאישיות נשברות. המתח הופך מוגזם. טיפוסים אחרים של אישיות בוחרים כהתחמקות את דרך הפינוק. זו התרחשות תכופה, במיוחד בזמנים אלה. לעיתים קרובות זה מתרחש במסווה ויומרה של "להרפות". כאשר משמעת יתר כבר לא עובדת, או כשהיא נדחית מלכתחילה, התחמקות עלולה להוביל אצל אדם אחד להתמכרות לסמים; אחר עשוי להפוך לנטוש או מוזנח. מה שמתחיל כחולשה מקבל פרופורציות גדולות יותר, ומנציח את עצמו עד שהאישיות באמת מאבדת את עצמה. האישיות כבר לא יכולה

לעצור את התהליך ואולי אפילו תאדיר אותו תחת תוויות ותואנות שונות - בדיוק כמו שהאדם ממושמע יתר על המידה מפאר את דרכו.

האדם שבשליטת יתר ונוקשה ישתמש בדוגמה של ההיפוך הגס - האדם החלש והמתפנק, המוזנח, השולל כל משמעת וכל האחריות - כאזהרה כדי להצדיק את שליטת היתר שלו. הוא יגיד, "אתה מבין, זה מה שקורה כשאין שליטה עצמית. אני לא יכול להרשות לעצמי להרפות, אולי בסופו של דבר זה מה שיקרה לי". מצד שני המתפנק, המתחמק מכנות עצמית, לא פחות מהאדם הנשלט יתר על המידה, יטען לנכונות המסלול שלו בכך שיאמר שהאדם הנשלט בקפידה איבד קשר עם החיים. "הפתרון" של הפינוק העצמי אינו בקשר יותר עם האני האמיתי מאשר הקיצוני האחר.

חשוב לכל אחד מכם, חברי, להיות מודעים מאוד לזיג זג הפנימי הזה. להבין את הקיצוניות של משמעת כבדה, בקרת יתר, נוקשות, אי ספונטניות, חוסר רגישות לעומת הברירה מהעצמי על ידי נטישת כל משמעת. הגורם המגבש שהופך כל סכנה לבלתי אפשרית, שמסיר את כל האיומים, שמשלב את הניגודים בין המשמעת לכאורה ושחרור הוא הרצון המתחדש תמיד להיות אמיתי עם העצמי. התמודדו עם מה שהעצמי שלכם הינו, תנו את הטוב ביותר שלכם לחיים - כל הכנות שלכם, יושרה וחיוביות, כל תשומת הלב הכנה והמוחלטת ביותר שלכם. ככל שזה נעשה טבעי, יהיה פחות פחד להרפות ופחות צורך לשמור מפני דבר כלשהו. אישיות רגועה וספונטנית היא אחת עם הזרם הקוסמי של החיים.

במידה שעדיין קיים פחד מתהליכים לא-רצוניים של החיים הפנימיים ובמידה שעדיין אין אמון ויש התעלמות מהמציאות של הוויסות העצמי, ההנאה העצמית עדין מתקיימת בהכרח. הרצון להיות הרסני ושילי עדיין מתקיים. הרצון לרמות את החיים עדיין בהכרח מתקיים. לעומת זאת, במידה שאדם מטפח את הגישה: "אני רוצה להביט לאמת בפנים, תהיה אשר תהיה, תחת כל הנסיבות ובכל עת, יהא הקושי הרגעי אשר יהא", הפחד מהחיים הטובים יעלם. כאשר אמת, אומץ וענווה מתורגלים והופכים בהדרגה לטבע שני, אין ממה לחשוש וכל אי ההגשמה תתבטל. בענווה אני מתכוון שאתם יודעים שאתם לא יודעים את כל התשובות. אל תניחו תמיד, אל תאמרו כל כך בקלות, "זה כך או זה כך", זה לא - ואפילו אם כן, יש בזה יותר ממה שאתם יודעים עכשיו. אם הייתם יודעים הכל הייתם בהרמוניה עם החיים, לא היו שום ייסורים, שום מרירות, שום פחד, שום ריקנות.

כשאתם מטפחים אמת, לא רק מדי פעם, אלא כל יום, כשאתם מתחשבים בכך שאתם עלולים להתעלם מהיבטים רבים בעצמכם, אפילו במערכת היחסים עם עצמכם, עם אחרים ועם החיים; כשאתם מרחיבים ומרחיבים את עצמכם בחיפוש רגוע אחר תשובות שבאות מבפנים; כשאתם משתמשים ביכולות האגו שלכם, כישורי הרצון שלכם, המשמעת שלכם, לערב את ההווה הטוטאלית שלכם בכל מה שאתם עושים בחיפוש עצמי - למשל, במציאת התשובות ולא משנה מה הנושא - כשאתם מערבים את עצמכם באופן קונסטרוקטיבי בתשומת לב וכנות, כאשר אתם נותנים תמיד את הטוב ביותר מעצמכם: כאשר המרחב הזה מטופח, אין לכם ממה לחשוש מלהרפות. כשאתם באמת רוצים להעניק את האני הטוטאלי הטוב ביותר שלכם לכל מה שאתם עושים, אינכם צריכים לחשוש מהתהליכים הלא רצוניים. כי אז תשתכנעו במשמעותיות של חוקי הוויסות העצמי שדואגים לעצמם. אתם תוכלו לישוט בזרם הקוסמי הגדול. אתם תגלו את פלא החיים ואת הפלא העצמי הפנימי ביותר שלכם.

ברגע שתמקדו את תשומת ליבכם, תראו באיזו מידה אתם עדיין מסרבים לכנות זו, שלמות זו, וגם מסרבים להעניק את האני הטוב ביותר שלכם למצבים או לתחום מסוים בחיים. למעשה, בדיוק בתנאי אומללות, הרצון להיות שילי והרסני - לרמות, להתריס,

להעמיד פנים, לא לתת אלא לקחת, להיות עוין ועם רחמים עצמיים - קיים. כשתגלו זאת זה ייקל במידה רבה על התקדמותכם. אתם תראו שמעורבת כאן חוקיות שלא הופכת אתכם לקורבנות תמימים, שלא גורמת לכם להיות חסרי אונים לבנות את חייכם היטב. הכוח ליצור את חייכם נמצא שם, חברים שלי. זה כוח עצום, ברגע שתפסיקו להדוף אותו עם שליטת האגו.

כשאתם מתחילים לחוש את העושר והאוצר הכלואים בכם - אצל כולכם, חברים שלי - כשאתם מביאים את העושר הזה, תתחילו לחיות. רק אז תתחילו לחיות! זה אכן אפשרי, לכל אדם ואדם המוכן לבצע את הצעדים הללו. למצוא בעצמכם היכן אתם לא רק מסרבים לתת את המיטב שלכם, אלא בסתר אפילו רוצים להעניק את הגרוע ביותר לחיים, ויהיה לכם את המפתח. יהיה לכם חופש בחירה שלא היה לכם קודם מעולם.

המילים שנאמרו הלילה, בהנחה שבאמת אתם מרגישים אותן לעומק ועובדים איתן ביסודיות תניח לכם שער, סף, דרכו אתם יכולים להתקדם. אתם יכולים לעבור לחיים חדשים שבהם הכל שונה ותוסס משמחה ומשמעות, בהם אין יותר מקום לפחד וריקנות. אתם יכולים לגשת לסף דרך ההבנה שלכם. הבנה זו תשחרר יותר כוח רצון בכיוון הנכון, יותר אנרגיה, יותר חזון, תחושה עמוקה יותר של איך החיים יכולים להיות. זו לא רק תיאוריה אלא חוויה זמינה ונגישה ישירות מעומק עצמכם, ברגע שתבססו מחדש את האיזון בין התהליכים הלא רצוניים לבין דרכי האגו. ברוכים, ידידי, 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](http://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)