

המדריך: הרצאה 160 – יישוב הפיצול הפנימי

2.2.68

ברכות לכל מי שנמצא פה. ברכות לכל אחד מכם. מי ייתן שמילים אלה יהיו יותר מאשר משפטים חסרי משמעות. מי ייתן שתוכלו לחוש את עומק משמעותן, כדי שתתחזקו ותתעוררו על ידי המציאות של הכוח שזורם לתוכם. אם אתם כהים לו, אינכם יכולים לחוש אותו, הוא אינו יכול לחדור אליכם.

אותו עיקרון קיים בחיי אנוש. כשאתם מבחינים ומגיבים רק להגשמות החיצוניות בחיים, אינכם יכולים לחוש בבית בתוך עצמכם, ולכן, בחיים (במציאות). ניתוק כזה הינו תוצאה ישירה של חוסר מודעות למציאות הפנימית של חיי אנוש. נדרשת פנייה מכוונת לשכבות עמוקות ורגישות יותר של חוויה על מנת לפתח ולהגדיל את המודעות הזו. יש לבצע מאמץ מכוון אך נינוח על מנת לחוש את הסיבות הנסתרות של התוצאות החיצוניות בחיים שלכם. כל הצער והאומללות, כל הריקנות וחוסר ההגשמה, כל התסכול והסבל נגרמים מכך שאינכם מודעים – כפי שאתם יודעים וכפי שאמרתם פעמים רבות – לסיבות בתוכם.

הרצאה זו הינה המשך ישיר להרצאה האחרונה ותובן בצורה מרבית כאשר אתם עוקבים אחר הסדר. עלי לחזור על כמה מהמילים שלי על מנת לא לאבד את הקשר. כפי שצינתי בהרצאה האחרונה (159), וגם לפעמים לפני כן, אתם יוצרים את מה שאתם חווים. אומללות אין משמעותה למעשה שיצרתם – כתוצאה מטעויות, תפיסות שגויות, תבניות התנהגות ורגשות הרסניים – את החוויות הלא נעימות הללו. אין הדבר כה רע. הדבר הרע הוא אי הידיעה של זה, כך שברמה אחת אתם רוצים דבר מה וברמה שנייה אתם מתכחשים אליו. אי הידיעה שאתם מתכחשים למה שאתם רוצים במודע, הוא הכאב הגדול ביותר מפני שאתם נמשכים לכיוונים מנוגדים. כאשר אתם מתקרבים להגשמת הרצון המודע שלכם, הלא מודע נסוג מזה בבעתה. התסכול הנובע מכך מבלבל אתכם, מפחיד אתכם וגורם לכם לחוש חוסר תקווה לגבי החיים. הוא גורם לכם להפעיל את כל מנגנוני ההגנה ההרסניים ביותר, שמעצימים את ההכחשה הלא מודעת, ההרסנות והתסכול המודע. תנועות הנפש בשני כיוונים מנוגדים גורמות לכם למעשה לחוש נקרעים מבפנים. הכאב של חוסר ההבנה לגבי מה שקורה לכם מגדיל את המתח הפנימי. ככל שזה נראה יותר חסר תקווה, כך יותר העצמי המודע מתאמץ ונאחז. תנועת מתח כזו – אפילו כלפי מטרה מבוקשת – מביסה אותה, מפני שהמתח נובע מחוסר התקווה, ספק, ודחיפות שפועלת בניגוד לתנועות חלקות של זרם אוניברסאלי.

הפיצול הינו הכאב האמיתי. אדם המודע לפיצול וחווה אותו במודע הוא באמת מבורך, מפני שבתנועה זו נעלם חלק גדול מהמתח. אני רוצה לדון בזה בהמשך הערב, מפני שזה כל כך חשוב. בשום אופן אין זה אפשרי עבורכם למצוא את הבית בתוך עצמכם, לחוש בבית בחיכם, אם אתם אינכם תופסים את השכבה הפנימית שאומרת "לא" למה שאתם במרב המאמצים אומרים "כן" על פני השטח.

אין זה קל להגיע לכך. הצעד הראשון הוא לחשוב על עיקרון זה ולפנות מקום למציאותו במינד שלכם על ידי הגברת הרצון למצוא בכס את הדבר שדוחף לכיוון מנוגד מזה שאתם נעים אליו במודע באופן חיצוני. הרצון למצוא את החלק בכס שאומר "לא" חייב להתחזק ולקבל עידוד באופן שוטף. עם זאת, אפילו אלה מכם, ידידיי, הנמצאים בנתיב באופן מוצלח ביותר, ואולי זמן הכי רב, שוכחים זאת שוב ושוב. כאשר אתם לא מאושרים, באופן אוטומטי אתם מאשימים מישהו או משהו אחר, לפחות רגשית. ברגע שאתם עושים זאת, נוצר נזק נוסף. ואז נעשה יותר ויותר קשה לחלץ אתכם מהתבנית הזו של התנהגות פנימית. האשמה מביאה איתה עמדות הרסניות אחרות: עקשנות, התנגדות עיוורת, הרצון להעניש את אלה שהאדם חושב שהם אחראים לאומללותו, ואפילו צורה של הרסנות עצמית מכוונת כדרך להענשת האחרים. זו תבנית שכחה, שברמה מסוימת, קיימת בכל אחד. היא הרסנית וארסית ביותר, כאשר היא עדיין בלא מודע וכשעושים לגביה רציונליזציה.

לכן אני אומר לכולכם, ידידיי: כאשר אתם לא מאושרים, הסתכלו תחילה על הצד בכס שאומר "לא", מכל סיבה שהיא. ואז התבוננו על הצד שמאשים אחרים אפילו רק במרומז, באופן לא ישיר ובהסתר. הסתכלו על

רגשותיכם כשאתם טוענים נגד משהו או מישהו – אולי נגד החיים בגדול. ואז ראו העתקה (השלכה) מסוימת. זאת מפני שלא משנה עד כמה אחרים עלולים לטעות, לעולם הם לא יכולים להיות אחראים לסבל שלכם, ולא משנה איך זה נראה.

אם אינכם מאשימים אף אחד, אבל בגלוי מאשימים את עצמכם בצורה מאוד הרסנית שלא מוצאת דרך החוצה, אז אתם עושים אותו דבר. וזאת כי צורה זו של האשמה עצמית הינה רק תחפושת לשנאה עזה והאשמה של אחרים. אופן זה של עמדה שלא מאפשרת לעצמי להרים ראשו ולהמשיך משם היא תכונה דומה לנקמנות, אם כי קצת פחות ישירה.

אם אתם רוצים להתחבר לסיבות של הסבל שלכם ובאמת להסיר את הסיבות הללו, התהליך הוא: לראות בכנות היכן אתם אומרים "לא" למה שאתם הכי רוצים – ולא משנה עד כמה זה עשוי להיראות בלתי אפשרי. בדקו את הרגשות שלכם באופן זהיר ביותר, והתבוננו בהם כשמדובר במציאות מעשית. הבחינו כיצד אתם פועלים בסתירה למה שאתם מדמיינים שאתם כל כך רוצים.

כשתמצאו את הקשר הבסיסי בחומר הנשמה שלכם, תיעשו מודעים למתחים רגשיים שמונעים את הרגש הזורם בחופשיות של כוח החיים. רגש זה הזורם באופן חופשי יכול רק להשפיע עליכם כאשר אתם בהרמוניה עם חוקי החיים. הכחשת האמת שאתם אומרים לא ואז מאשימים אחרים – וכמו כן הכחשת האשמה – היא הפרה של חוקי החיים. חוקי החיים אינם רק אמת, אלא משמעותם גם חיפוש כל הסיבות בעצמי, במקום שבו הן באמת נמצאות. העתקתן החוצה גורמת לעיוות מוחלט של המציאות. אחת מהן עוסקת בחצאי אמת, שהן יותר מבלבלות וקשה יותר לחלץ עצמכם, מאשר חוסר אמת. לכן נוצרים רגשות שליליים שונים, מתחים ועיוותים של מושגים.

הצעד הבא בהקשר זה הוא התבוננות מנותקת בתנועות של הנפש – האקלים הפנימי שבו אתם חיים ואשר נובע מכם ללא הרף ומשפיע על כל דבר סביבכם. כאשר אתם נעשים שקטים מאוד ומקשיבים לעצמכם, תחושו בו. אתם תדעו מה הוא הדבר שנע ומניע אתכם, לא משנה עד כמה הוא עשוי להיות מרומז. הוא תמיד תערובת של תגובות שרשרת הפועלות הדדית זו על זו ויוצרות רגשות ומושגים סותרים, אחת חופפת לשנייה, כולן קשורות באופן מסתורי.

כאשר אתם נמצאים בהרמוניה עם החיים מפני שאתם קשורים לסיבות ולתוצאות שלכם, ניתן להשוות את העמדה שלכם כלפי כוחות החיים לעמדה של שחיין. אתם צפים על פני המים. המים נושאים אתכם. עדיין אתם נעים, אינכם פסיביים. לו הייתם פסיביים לחלוטין לא הייתם יכולים להיות מוחזקים זמן רב על פני המים. אך אם אתם אקטיביים מדי – נעים יותר מדי, מתוחים ומודאגים מדי – אין הנאה בשחייה, והיא אינה בטוחה. המים ישלטו עליכם, במקום לתמוך בכם. עליכם לנוע באופן ריתמי, בדרך רגועה ובוטחת – בוטחים בכוחם של המים לשאת אתכם, ובוטחים ביכולת שלכם לנוע באופן חלק ובכוונה. ככל שהתנועות שלכם יותר ריתמיות, רגועות והרמוניות, כך התנועה פחות מאומצת. התנועה נעשית חסרת מאמץ ומנציחה את עצמה. בין המים והגוף קיימים יחסים מאוד בטוחים ומהנים. ישנו איזון נפלא בין הכוחות האקטיביים והפסיביים של האדם השוחה, שקובע את היחסים ההרמוניים, או את האיזון, בין הגוף האנושי וגוף המים. למרות האמון המוצדק שהמים נושאים את הגוף, האדם אינו מתכחש לאחריות ולהשתתפות שלו בפעולת השחייה, או אפילו בציפה.

זו אנלוגיה מאוד מתאימה למצב שלכם ביקום וביחס לכוחות היקום. האגו שלכם חייב להיות אקטיבי בדרך בריאה ורגועה. אתם חייבים לא לעזוב או לשלול את ההשתתפות של האגו בפעולת החיים. אף על פי כן, אתם חייבים לבטוח באופן מלא ולהרשות לעצמכם לצוף על כוחות אחרים. תנועת הציפה, תחושת הנשיאה על ידי החיים, הינה תוצר ישיר של התייבש שבו אתם נמצאים. ככל שיותר תתייצבו בפני הקשיים הפנימיים שלכם והסיבות האמיתיות לסבל שלכם, כך יותר תפתחו את האגו ותאפשרו לכוח האוניברסאלי לכוון עצמו.

דבר זה יקרה בדרך שהינה הן רגועה והן עוצמתית. אתם תחושו צפים, נישאים, ועדיין משתתפים באופן אקטיבי ומחליטים.

זו דרך נפלאה של הוויה. זו הדרך של ההוויה. שום דבר לא יכול להחליף זאת. שום פתרון תחליפי שתחפשו או תקוו לו יוכל אי פעם להשתוות לתחושה האמיתית של עצמיות – הכוחות שלכם עצמכם, העוצמה שלכם – כאשר אתם מחוברים עם הדבר בכך שגורם לחוויות השליליות שלכם. רק אז תוכלו לפתור את הבעיות שגורמות את אותן חוויות.

אין זה פשוט לנקוט בצעד זה. כל מי שניגש לנתיב הזה מתנגד למצוא את הסיבות בתוכו. אם הכול הולך בסדר, העמדה הזו מתעמעמת ככל שהאדם מתקדם. אבל המתחילים נצמדים לתקווה הלא מודעת למצוא את הסיבות של הסבל שלהם מחוץ לעצמי. הם לא נוכחים לדעת שלא ניתן להרוויח שום דבר מזה, אפילו אם זה היה אפשרי. עדיין הם לא יוכלו לשנות את הגורל שלהם מאחר שהם לא יכולים לשנות אחרים. בפחד העיוור שלהם מחוסר המושלמות והגאווה הצמודה הם מתעלמים מעובדה זו. וכך ממשיך עוד ועוד המאבק לתלות את האשמה מחוץ לעצמי. הצעד הגדול ביותר שכן אנוש יכול לקחת הוא לומר, "בכל ליבי ובכל כוחי אני שואף להכיר את הסיבות בתוכי". ככל שיותר תפתחו מחשבה זו, כך יותר יקרה בפנים משהו. שם נמצאת כל התקווה והישועה שהאדם מחפש. בשלב מסוים זה חייב להיעשות.

וכעת אגיע לצעד הבא. תחילה, זה ייראה אפילו יותר קשה מאשר הצעד הקודם, אך למעשה אין זה כך. כל הקשיים הם אשלייתיים. הפחד הלא מודע שלכם למצוא את סיבת האומללות בתוך העצמי הינו אשליה. כל מי שאי פעם מצא את הסיבה בתוכו יאשר שזה מביא רווחה, ביטחון ואמון בחיים. זו רק יוהרה שמונעת בעדכם מלרצות באופן מלא למצוא את הסיבה בתוכם. וזו יוהרה שגורמת לכך שהצעד הבא ייראה כה קשה.

הצעד הבא הוא להבין שכאשר אתם מגיעים לסיבות הבסיסיות שגורמות לכם להתכחש לדבר שאתם הכי שואפים אליו, תמיד מעורבים בכך פחד, יוהרה ורצון עצמי. לפני שנים אמרתי שאלה שלושת השגיאות והרעות החולות הבסיסיות של בני אנוש. פחד הוא שגוי מפני שהוא מרמז על חוסר אמון, הוא נוצר משנאה. פחד חייב להתקיים במידה שהאדם אינו מאושר לגבי האופי שלו. אחרת הפחד אינו יכול להתקיים. כפי שצינתי בהרצאה האחרונה, הפחדים שגדלים משנאה עצמית נושאים פחד מתהליכי החיים: פחד מחיים, פחד ממוות, פחד מהנאה, פחד משחרור, פחד מהעצמי, פחד משינוי, פחד מהלא ידוע, פחד מלהיות חסר מושלמות – כל פחד שהוא. הם כולם אשליות.

אינכם יכולים לגבור על פחד עד אשר אתם עוברים דרכו. זהו הצעד השני שנראה כה קשה. אם אנשים חומקים ממצאת הסיבות לסבל בתוכם, הם חומקים אפילו יותר מצעד זה. כל האנרגיות שלהם ממוקדות בעקיפת הדבר ממנו הם פוחדים. דבר זה מוביל תמיד לדרך של שגיאה ואכזבה.

אתם מתכווצים בפני הדבר שממנו אתם פוחדים. ככל שאתם יותר מתכווצים מפניו כך אתם יותר מנתקים עצמכם ממרכז הווייתכם שאליו מגיע כל הטוב. אתם נעשים יותר ויותר מכווצים, מצב שבו בלתי אפשרי לצוף. דמיינו שחייך במצב פיזי של כיווץ. הוא חייב לשקוע – וכך זה עם בני אנוש בחיים.

הכיווצים יוצרים כל מיני קשרים (knots) באישיות – באופן פיזי, מנטאלי ורגשי. קשרים אלה גורמים לניתוק מחומר הנשמה – מהמקום ממנו נובעים כל הפתרונות, החוכמה, הרווחה (being well). כיצד יכולה אשליה להיחשף כאשליה אם לעולם אין בודקים אותה? אתם יכולים למצוא את האמת רק כאשר אתם חודרים בעד האשליה. בלי לעשות כן אין זה אפשרי לפגוש את הפחד של הדבר שאליו אתם הכי משתוקקים – חיים, הנאה, הגשמה, מימוש הפוטנציאלים, הצלחה בכל דרך, חיים בעלי משמעות, בריאות, אהבה, חברות, כלומר קשר עם התהליכים האמיתיים של החיים. שום דבר מאלה לא יכול להגיע כאשר אתם בפחד. כיצד תוכלו להיפטר מהפחד? האם אתם עדיין מצפים לאוטוריטה כל יכולה, מיטיבה, שתסיר אותו מבחוץ? האם זה באמת יכול לפתור משהו ולהבטיח לכם את הביטחון לתמיד? בוודאי שלא. הביטחון האמיתי

היחידי הוא ידיעת היכולת שלכם לפגוש ולהתמודד עם מה שאתם מפחדים מפניו, באופן ממשי ואינטליגנטי. דבר זה יכול להתבצע רק על ידי כניסה מלאה לתוכו, לא על ידי התחמקות. האומץ לקבל את הבלתי נמנע מחזק את היכולת למצוא דרכים אמיתיות ומשמעותיות להימנע מאירועים מפחידים מיותרים.

עשו רשימה של פחדים. אמרתי זאת לפני שנים, אבל כעת, כשאתם מכירים הרבה יותר את העצמי הפנימי ביותר שלכם, רשימה כזו תהיה יסודית יותר. התבוננו בפחדים שלכם. באיזה מובן הם נגרמים על ידי גאווה? באיזה מובן הם תוצאה של רצון עצמי קשוח – חוסר רצון להתגמש, לשנות, לזרום עם הזרם של חיים משתנים תמיד? את הפחדים חייבים לפגוש. על מנת לפגוש אותם, יש לברר אותם. חייבים להתייבב בפניהם באופן אמיתי – בצורה כואבת ובמיוחד – בלי להחליק אותם באופן כללי. זה לעולם לא יעזור. חיוני שתקראו לפחד בשם תמציתי ותחשבו עליו.

זה מאפשר את הצעד הבא. התבוננו ישירות בפני הפחד. גייסו את היושר והאומץ לחדור לתוכו. הכבוד העצמי והאהבה העצמית שמגיעים מעמדה כזו הם יותר חשובים מכל דבר אחר. כל דבר תלוי בזה. בצורה כזו אתם תיעשו מסוגלים להקל על מה שאינו באמת נחוץ. אחרים מן האירועים הלא רצויים מגיעים אליכם מפני שאתם הפעלתם את התוצאות שלהם לפני זמן רב ולא ניתן לחסל את הסיבות. לכן יש לשאת את התוצאות. וכשאתם עושים זאת, אתם יכולים למנוע הפעלה של תוצאות אחרות לא רצויות. כוח ויכולת כאלה גדלים מהתייבבות ישירה, בלי לטפל בפחד כאילו היה פנטום או רוח – שאותו אינכם יכולים לתפוס או לגעת בו, ומשום כך, זה פחד חסר סדר. בצורה כזו אתם מטפחים יותר טרור.

את האיחוד של החלוקה הכואבת במיוחד זו שבכם – של רצון לדבר שאתם פוחדים ממנו, ופחד מפני הדבר שאותו אתם רוצים – ניתן לתקן רק כשאתם מחפשים את הסיבה לפיצול של הרצון והמוטיבציה. התייבבו בכנות בפני הפחדים. התייבבו בכנות בפני היוהרה שלכם, שגורמת לכם להיות כל כך פרפקציוניסטים, עד כי אתם בהכרח פוחדים ליפול מהפדסטל (במה קטנה) שהקמתם. פחדים רבים ייעלמו כאשר תסכימו לוותר על היוהרה שלכם. ואז תראו את חוסר ההגינות שקיימת כאשר אתם מאשימים את החיים, או אנשים אחרים, בדברים שהם באמת בכס, ולא משנה עד כמה אחרים לא מושלמים או טועים. כאשר אתם מכחישים את הסיבה לסבל שלכם בתוכם ומציבים אותה מחוץ לעצמכם, אתם תמיד מבצעים דבר לא הוגן: לעולם אינכם באמת. זו תמיד היוהרה שמונעת בעדכם להתייבב בפני הפחד שלכם.

כאשר אתם הופכים את התבנית הישנה של האשמת אחרים ועוקפים את מה שאתם פוחדים ממנו, מתחיל להיות דבר יוצא דופן. צעד אחר צעד, וכתמיד, עם נסיגות תחילה, חומר הנשמה שלכם יתחיל להשתנות. החוויה שלכם תהיה תחילה כדלהלן: לאחר שתהיו מודעים בתמציתיות לאקלים שבו אתם חיים בתוך האישיות שלכם, הוא יאבד באופן אוטומטי כוח קושר מסוים. תעשו יותר מנותקים על ידי הפעולה עצמה של ראיית עצמכם תפוסים בכוח שלו. כשהתהליך הזה יימשך זמן מה, תתחילו לחוש – בתוך הרמה שבה אתם מעונים, דואגים, כהי תחושה, חסרי תקווה ומעוותים מכאב – מציאות אחרת. מרבית האנושות מחשיבה את הרמה זו של תגובה – שבה אתם מתנוודדים בין חרדה מעוותת, ייסורים וחוסר תקווה מצד אחד, וחסרי תחושה, חסרי חיים מצד שני – כמצב הטבעי של ההווה, של קיום ושל תפקוד. באופן כללי, אנשים אינם תופסים שום מצב פנימי אחר, מפני שהם לא מודעים לכך שזהו המצב שלהם. לכן, כשאתם רואים עצמכם במצב זה (הקשה), אתם מתקרבים הרבה יותר לתחושה של המצב האחר – הנמצא מאחורי זה.

תחילה, זה יקרה רק לפרקים. מאוחר יותר, הוא יהיה יותר שכיח. מתחת לרמה המעונה מתפתחת דרך חדשה של הווה. אתם תחשו את שתיהן סימולטנית. אני מעז לומר שכמה מידידי בנתיב כבר חוו רמה חדשה של מציאות. הם יאשרו את האמת אותה אני אומר. התחושה היא של ביטחון עצום ותחושת רווחה, חיוניות, שלווה וחיות, תחושה זורמת של אמון מוחלט. זו תחושה של להיות נישא (צף על פני), אך עדיין לדעת באופן עמוק שהכוח קיים בתוכם לשלוט על החיים בדרך הטובה ביותר האפשרית.

כפי שאמרתי, החוויה הזו תופיע תחילה באופן סימולטני עם המצב הרגיל של דאגה, חוסר תקווה וחוסר אושר. זהו מעבר הדרגתי בנתיב, שבו הישן והחדש נחווים ביחד, צד בצד, או שאחד נוסף על השני. החדש הוא רק תחושה מעורפלת עמוק בתוך העצמי. אבל בהדרגה היא תהיה יותר דומיננטית עד שהיא תשלוט ותחליף את הישנה. כעת יחזור רגש חוסר התקווה הישן לעיתים נדירות, כפי שהחוויה של המציאות הפנימית האמיתית הופיעה קודם לכן. התפקוד באופן סימולטני בשתי רמות של החוויה שלכם הוא בפני עצמו חוויה טובה, מפני שהוא מביא את הפיצול לפוקוס מלא.

הסימולטניות הזו של שתי רמות היא חוויה ברורה בנתיב. יש לצפות לה ולא להיות מופתעים. היא אמורה לאשר לכם בברכה שאתם באמת בדרך הנכונה. כאשר שני המצבים הסותרים האלה נחווים באותו זמן – חרדה מייסרת, צער, דיכאון וגם שלווה עמוקה ורווחה – אז אין יותר למצב הראשון (המייסר) שום כוח. אתם רואים אותו כפי שהוא. אולם, זה לא יישאר במצב זה. זה יתחלף, יתנוודד. אתם תאבדו מה שמצאתם ואז, לפרקים, תתפלאו האם זה היה אמיתי. כאשר תחוו זאת שוב תדעו ששום דבר אינו יכול להיות יותר אמיתי. שוב ושוב, עליכם להתמודד עם תקופות שבהן אתם נזרקים למצב הישן בלי לחוות את החדש. כל קרב מסמן נקודת ציון נוספת שגורמת להשגת המצב האמיתי של החיים להיות יותר בטוח ותמידי. תאבדו אותו לעיתים פחות ופחות קרובות, עד שיושג המימוש העצמי המוחלט. אז המצב הזה יהיה מצב חוויה נורמאלי.

מה שאני רוצה להדגיש פה הוא אולי מבלבל תחילה, מאחר שהמילים הן כה מוגבלות. במצב השלו של מימוש עצמי כל העוצמתיות נעלמת. המשפט הזה מבלבל רק כאשר אתם משייכות עוצמתיות לעומק, מעורבות, שמחה ואקסטוזה. הזכרתי זאת קודם לכן בהקשר אחר. חשוב מאוד להבין את העיקרון הזה. אנשים הם לרוב לא רק מתוחים, אלא גם מתוחים מחמת המתח שקשור ישירות במצב הדואליות – על ידי אמונה בדבר מאוד טוב כנגד דבר מאוד רע. הדואליות גורמת לכיוון מכאיב בלתי נמנע. כל דבר שאינכם רוצים, אתם דוחפים אותו מכם בעוצמה. כל דבר שאתם רוצים, אתם תופסים אותו בעוצמה. אתם אווזים בטוב מפני שאתם פוחדים מהרע ופחדים מאי השגת הטוב. כל דבר שאתם נמנעים ממנו בעוצמה, אתם בהכרח פוחדים ממנו.

המצב השלו והבוטח שהזכרתי – המצב היחיד שבו קיימת הנאה מוחלטת – חופשי לחלוטין מהעוצמה המכווצת הן של אחיזה והן של הימנעות. אדם אחד תופס מפני שהוא פוחד שלא יקבל, ואחר נמנע מפני שהוא פוחד שיקבל. כך שניהם הם אותו דבר בתנועת הנשמה. כיצד ניתן לחוות הנאה עמוקה במצב כזה? זו הסיבה לכך שזה כה טיפשי להאמין שההנאה אפשרית רק במצב עוצמתי. ה"טוב" בדואליות הוא אשליה, ולעולם אינו מספק. היישוב של כל הדואליות הוא מצב חסר פחד של עונג עילאי שמגיע ממצב הציפה (floating) שהזכרתי קודם לכן. במצב כזה כל המגיע מבורך, הכול טוב, אפילו שלאדם יהיו העדפות. דבר זה עלול להישמע אדישות ושטחיות של חוויה, שהן עיוות של המצב שתיארת. חוסר ההבנה הזו קורית לעיתים קרובות לגבי פילוסופיות רוחניות, במיוחד מזרחיות.

זה לא נכון שבמצב של מימוש עצמי האדם הוא כה מנותק שלא אכפת לו על שום דבר והוא אדיש להנאה. ההנאה – היא ההיפוך של כאב שאליה (אל הנאה מסוג כזה) אתם רגילים – חייבת להפוך לפחות עוצמתית, ככל שהכאב יהיה פחות עוצמתי כשתלמדו לעבור דרך הדבר ממנו אתם מפחדים. הליכה דרך הפחד מתקנת את הפיצול של הדואליות. היא מקילה על העוצמה הן של ההנאה והן של הכאב. היא מאפשרת לנפש לעבור דרך כל דבר ולהישאר במצב ציפה של חווית החיים כפי שהם באמת. היא יוצרת שינוי ומביאה את הנפש לרמה חדשה של חוויה – הריפוי של הפיצול – במקום שבו הכול הוא אחד.

כל אחד בנתיב כמו זה מבחין בסופו של דבר שכאשר לא נלחמים יותר בכאב, לא נאבקים נגדו, לא חומקים ולא מפחדים ממנו, הוא נעשה פחות עוצמתי עד שהוא מפסיק לגמרי. באותו מטבע, ההנאות הישנות, הלא

בוגרות, מפסיקות להיות מושכות ולא מביאות יותר סיפוק. כעת מגיעות הנאות עמוקות יותר, שאינן ההפך של שום דבר. אין להן מציאות הופכית – הן אינסופיות ולא ניתנות לשינוי. הרעיון שהכאב וההנאה נעשים יותר "דומים" עשוי להישמע בלתי אפשרי ואבסורדי. אני מודה שקשה להסביר או לתאר למישהו שלא עבר דרך חוויות מסוימות בנתיב כזה. אבל כל אחד מכם שהיה קרוב לחוויה כזו יחוש מה אני מתכוון. ואז תתפסו את האומללות בכוחות הנפש שלכם כאשר אתם נאחזים בצד אחד והודפים את האחר. אין לבלבל את העמדה האמיצה של מעבר דרך מה שיצרתם בעצמכם ומה שבלתי נמנע, עם מזוכיזם, הרס עצמי מכוון או כניעה חסרת תקווה. נדרש יושר גדול מאוד להתייצב בפני מה שנמצא בפנים. זה מקל על הרגשות הקשים ועושה אותם נסבלים. זו ההתחלה של האיחוד. מתוך עמדה זו כל רגש כואב מאבד את הטרור שלו מפני שהוא אינו נראה יותר המצב הסופי. יודעים שהוא זמני, ולכן הוא נחוה כזמני.

אין צורך לחכות לעתיד רחוק או למצב מיסטי שבו תהיו במקום מאוד מתקדם בהתפתחות שלכם, בכדי לחוות את החוויה של כאב ההופך להנאה והשניים הופכים על כן לאחד. כל אחד בנתיב הזה יכול לחוות זאת בכל זמן כשהוא מתייצב בכנות בפני עצמו. חלק מכם, למשל, חוו כיצד החרדה יכולה לפוג כשאתם מתייצבים בפניה במלואה ומבינים אותה, כשאתם מבטאים אותה באופן ישיר ומפרידים אותה לחלקים של רגשות שהכחשתם – אולי זעם, פגיעה, עצב. כשאתם חווים במלואם את הרגשות הללו בגוף ובנפש – ומבטאים אותם בכנות בלי להטילם על שום שער לעזאזל – הרגשות המענים הופכים לחום והנאה. התחושה של שלוה חיה מתלווה לחוויה. כשאינכם בורחים יותר מרגשות כואבים הגוף והנפש שלכם הינם זרמים של הנאה. דבר זה מתרחש בקביעות ובאופן בלתי נמנע כאשר אתם עמוק בתוך העצמי, במקום שבו לא קיימת דואליות, במקום שהכול הוא אחד, היכן שבהכרח נמצאות הסיבות והישועה האישיות שלכם. ואז, לא משנה מהי החוויה, היא חייבת להיות מענגת. הנאה כזו היא בעלת טבע שונה לחלוטין מההנאה הנובעת מההפך מכאב במצב הדואלי. ברמה של דואליות, האדם פוחד שהנאה היא השמדה של משהו לזמן מה, ובאותו זמן הוא פוחד לאבד אותה וליפול להפך שלה. ההשלמה, השלמות של ההנאה המאוחדת גם היא עשויה להיות עוצמתית, אבל בדרך מאוד שונה מאשר עוצמה רגילה. אין בה פחד ואין כיווץ. והיא נחויה על ידי כול האישיות.

על מנת להגיע לרמה זו, ידידי, לכו דרך הצעדים עם העוזרים שלכם. בגישה לעצמכם, דרך מדיטציה, החליטו שוב ושוב: "אני רוצה להתייצב בפני הסיבה לרוע שבחיי, שגורם לסבל שלי. אני באמת רוצה להתבונן, עם אומץ ויושר, על כל האמת בתוכי ומסביבי." ככל שיותר תעשו כן, כך יותר הנתיב הזה יסייע לכם על ידי הפעלת הכוחות המנציחים עצמם. כל צעד יהיה קל מקודמו.

וכעת ידידי, האם יש לכם שאלות הקשורות בנושא זה?

שאלה: האם ההנאה והכאב שבאים ביחד קורים כאשר חווים כאב כתחושה? האם המכנה המשותף שהעצמי חווה כתחושות, כאשר אפילו תחושת הכאב נעשית הנאה מפני שחווים אותה? תשובה: אתה אכן צודק. אומר זאת כך: ברגע שהאישיות מפסיקה להיאבק כנגד הרגשה, הכאב מפסיק ונעשה הנאה. זו הסיבה לכך שאדם היכול לומר: "אני כועס ביותר" חוות את הכעס באופן שונה לחלוטין מאשר מאבק נגד הכעס וביטויו בדרך מסוכנת. לחוש את הכעס, לקבל אותו, להתייצב בפניו ולהפסיק להילחם כנגד מה שקיים. אין הכחשה, אין ניסיון לשלול. אותו דבר ישים לגבי כל רגש. ברגע שמכירים בו במלואו, האדם מתחיל לראות אותו כפי שהוא, ואז הוא נמוג, משום שהוא תמיד אשליה. רגשות משנים עצמם לחומר המקורי. כל מי שחוה זאת עשוי להבין זאת בצורה שגויה ולבלבל קבלה עם מחילה וסיוס. קבלה פירושה רק להפסיק להיאבק כנגד מה שקיים, מאבק שמונע תמיד על ידי יוהרה, פחד ורצון עצמי.

לעיתים קרובות אתם לא מודעים למאבק שלכם כנגד מה שקיים בכם. אתם מנערים חוצנכם ממנו, מתיימרים לקבל ברצון את מה שיש, אבל לא מסוגלים למצוא אותו. תהא זו ההוכחה לכם שלא קיבלתם מה שקיים בכם, שאתם היכן שהוא נאבקים בעצמכם ולכן מכניסים עצמכם למצב כואב, בין אם אתם מודעים לכך או לא. במקום להתכחש למאבק, אפשרו למצב רוחכם, לתחושה הפנימית שלכם, להיות הגורם המחליט שאומר לכם היכן אתם נמצאים בתוך עצמכם.

שאלה: האם אותו דבר נכון לגבי פחד ממוות? שברגע שהאדם מקבל וחווה זאת, זה מפסיק להיות מפחיד? תשובה: באופן מוחלט. זה נכון לחלוטין.

שאלה: לאחרונה הגעתי להכרה שכל הכעס והציניות שלי הם השלכה של רגשות חיוביים, במיוחד רגשות חזקים של אהבה. אני פוחד לבטא את הרגשות הגדולים הללו במצבים מסוימים. האם תוכל לעזור לי בזה? אני פוחד מהתוצאות.

תשובה: אכן, זהו צעד נפלא. קודם כל, וודא במדויק מהו הדבר שאתה פוחד ממנו. חלק גדול מזה הוא יוהרה. יתר על כן, ישנה גם מידה של חמדנות המעורבת פה, במובן של סירוב לקבל תסכול אפשרי או שלילה אפשרית. לו היית מבטא את התשוקה שלך, היה נראה לך שאתה לא יכול לשאת באופן מוחלט שהאהבה שלך, הרכות שלך, לא יתוגמלו. זה היה נראה לך כהשמדה. זה, כמובן, אינו נכון. כפי שאתה יודע מהחוויה האישית שלך, המצב הנוכחי שבו אתה נמצא – שהוא פחות או יותר המצב שבו רוב האנשים מוצאים את עצמם – אתה לא בהכרח מסרב לאהוב משהו מפני שאתה מוצא שהוא אינו ראוי לאהבה. לרוב זה מפני שאתה מפחד מהחוויה. כאשר אתה מוותר על המרכז העצמי של העולל – ובאותו זמן, החמדנות של העולל שלא יכולה לשאת התנגדות – זה לא יהיה סוף העולם אם לא תובטח לך הדדיות. באופן אוטומטי אתה תפתח אז אינטואיציה לדעת מתי וכיצד לבטא את הרגשות שלך.

לפעמים הביטוי של רגשות עלול להיות מפחיד לאלה שהינם לא בוגרים עדיין. הם נרתעים, לא מפני שהם לא מעריכים אותך כאינדיבידואל, אלא מפני שהם לא יכולים לשאת את הרגשות. רק כאשר אתה לא ילד בעצמך, אז תראה את זה בדרך זאת. ואז אתה תכוון את הביטוי שלך – לא בדרך אומללה, ממורכזת, שחצנית, לא בגלל חוסר בנדיבות וברגש, לא מתוך יוהרה, פחד ורצון עצמי, אלא מתוך חוכמה ואינטואיציה שמכירה מי מוכן וכיצד האדם מסוגל לקבל מה שאתה רוצה לתת לו. במילים אחרות, אתה תהיה מסוגל לאפשר רגשות נפלאים אלה, בין אם אפשר לבטא אותם באופן ישיר או לא, בין אם האדם השני מסוגל או לא לקבל אותם. עצם העובדה שיש לך רגשות אלה היא כשלעצמה האוצר היקר ביותר, החוויה הנפלאה ביותר, מפני שהיא מאפשרת לך להיות חי וזורם בעונג. זה נותן לך ביטחון אמיתי. במידה שבה אתה מכיר ומאפשר לעצמך את הרגשות האלה – במידה שבה אתה מבטא אותם או פשוט יש לך אותם, זו המידה שבה אתה תמשוך באופן אוטומטי את סוג האנשים שיהיו מסוגלים להרגיש כמוך, לקבל ולתת רגשות טובים. או שתהיה מסוגל לסייע לאלה שאתה אוהב להרגיש כך, אם בכלל הם רוצים לגדול.

אין שום בעיה שהיא כה חמורה שלא ניתן לסייע ולפתור אותה – בתנאי שאתם באמת רוצים ללכת לשורשים שלה, להתבונן בכל אמת שהיא שקיימת בכם ולהיות מוכנים לשנות היכן שצריך. שום בעיה לא יכולה להיות כה חסרת חשיבות כך שלא תוכלו להיעזר בעמדה זו (רצון להתבונן באמת). אם אתם מוכנים להתייצב בפני העובדה שבזמן מסוים התכחשתם לרגשות הטובים ובכוונה הפכתם אותם לרעים, אתם תצאו מתוך הכאב של השנאה העצמית.

היו ברוכים כולכם, היו בשלווה, היו באלוהים.