

## מרכז-חיים קפוא מתעורר לחיים

[Frozen Life Center Becomes Alive]

שלום לכל ידידי – לאלה שאני מכיר היטב ולחדשים פה. ברכות לכולם. מי ייתן וכוח האהבה והאמת אשר מגיע לכאן, יעזור לכם בכל מקום שבו אתם נמצאים בנתיבכם. אם טרם הגעתם להחלטה מכוונת להתפתח ולמצוא את העצמי האמיתי שלכם, כך שחייכם יהיו מה שהם נועדו להיות, המילים האלה עשויות לעזור לכם להתקדם לקראת החלטה פנימית חיונית זו.

הרצאה זו ממשיכה להתייחס למקום שרוב ידידי נמצאים בו כעת בנתיב; אצל כה רבים מכס חלה התקדמות שהיא אירוע משמח להפליא; לראשונה אתם חווים באופן אישי שהנתיב הוא אכן מציאות המובילה לאושר עילאי. לראשונה אתם חווים שהמפתח לאושר על כל אפשרויותיו טמון בתוכם – שאתם אוצרים את האוצר העשיר ביותר, את החיים במהותם. עבור לא מעטים מכם, מה שידוע לכם כתיאוריה הוא עכשיו מציאות מורגשת; חוויתם את מרכז-החיים הפנימי שלכם עצמכם – מטרת נתיב ההתמרה כולו. בכך ראיתם את ההבדל הגדול שבין ידיעה אינטלקטואלית על משהו לבין חוויה רגשית של הדבר.

אנשים יוצאים לדרך לעתים קרובות עם ציפייה שגויה; הם מאמינים כי בבואם במגע עם העצמי הרוחני, הם יותמרו פתאום לסוג אחר של אדם. למעשה, מאמץ רב וכואב מתועל לריק לכיוון שגוי זה והופך את הנתיב לארוך הרבה יותר ולמכאיב שלא לצורך. המילים נאמרו, אבל נראה שאנשים אינם מסוגלים לשמוע ולהבין שעליכם לקבל את עצמכם ולחוות את עצמכם כפי שאתם עכשיו, גם אם זה אומר לצלוח כאב, פחד, כעס. לא ניתן להימנע מלחוות את מי שאתם עכשיו; רק בעזרת הלימוד לעשות זאת תוכלו להגיע אל מרכז-החיים שלכם. עצם האקט של קבלה-עצמית גורם לרגשות ולעמדות הלא רצויים להתמוסס בהדרגה; ואפילו לפני כן, כל קונפליקט [strife] מסתיים כאשר אתם מקבלים את עצמכם.

באמצעות הציפייה הלא מוצהרת ועם זאת מובהקת, שעליכם להשתנות קודם כל, כדי שתוכלו להימנע מלצלוח את הרגשות הלא רצויים, אתם שמים בדרככם מכשולים. אלה מכם שחוו את החוויה הנפלאה של מגע עם מרכז-החיים שלכם יודעים עכשיו שדווקא בקבלת הרגשות השליליים אתם ממוססים אותם. גם בעוד יש לכם עדיין רגשות שליליים, אתם בו-זמנית מתחילים לחוות חיות שכמה לא טעמתם מעולם. זו אכן חוויה נפלאה, מעודדת ומחזקת, שאחריה לא תוכלו להיות כשהייתם.

מדוע אינכם יכולים להרגיש את מרכז-החיים בתוכם? מדוע עליכם לגשש בעמל כה רב כדי לחוות דבר [שנמצא] כה עמוק בתוכם? מדוע הדבר מוסתר מכם במשך זמן כה רב? מדוע ניתן למצוא אותו רק בעקיפין? הסיבה לכך היא שהרדמתם [anesthetized] את מה שגרם לכם הלם [shock] פעם. כפי שידוע לכם עכשיו, המצוקה הגדולה ביותר שאדם יכול לחוות איננה פגיעה – אלא חוסר רגשות, מוות פנימי. המוות [הפנימי] היה אמור במקור להוות הגנה מפני הכאב, הפחד וחוסר הנוחות שאיתם האינדיבידואל לא יכול היה להתמודד. בזמן שהאדם עוד צעיר מאוד, איבוד תחושה-עצמית עשוי היה בהחלט להוות פיתרון זמני. עבור מיינד לא בוגר שאינו מצויד להבין חוויות רגשיות מסוימות ולהתמודד איתן באופן ריאליסטי, ההרדמה הזמנית נחוצה להישרדותו. אך אם ההרדמה הופכת להרגל, היא מזיקה מאוד.

כאשר דבר חי מומת, כל חוויה נפסקת. ההמתנה הזו יוצרת את הייאוש שכל בני האדם סובלים ממנו במידה מסוימת. הדבר יכול להיות מודע, או להיות מוסתר מן המודעות. זהו בלי ספק הצלב הכבד ביותר לשאת.

כפי שאמרת, ההרדמה מקהה כאב ופחד, אבל היא מקהה בכך גם את החיים עצמם; היא הופכת לחסר-תנועה את מה שאמור לנוע. תופעת המיתנה בעולם הפיזי, החומרי, היא ביטוי של עמדות פנימיות רבות, ואחת החשובות ביותר היא התשוקה שלא לנוע. אנשים רבים יכולים לאמת זאת. עמדה זו מבטאת את עצמה במודעות שלכם כעצלות, אינרציה, אפתיה, ואפילו כחוסר רצון לעשות דברים או להניע את גופכם, את המיינד ואת הרגשות שלכם. אינכם רוצים להעיז לצאת אל החיים, אל החוויה – העמדה השגויה יוצרת בכם המתה ולפיכך, בסופו של דבר, את תופעת המוות הפיזי. למות זו תוצאה ישירה של רצונכם להיות חסרי תחושה, ומכאן מתים, ומכאן חסרי תזוזה.

כאשר מרכז-החיים מומת, הרצון לנוע מת גם הוא. תוכלו לראות בעצמכם כי ככל שאנשים מזדקנים, רצונם לנוע דועך. הדבר מתורץ בדרך כלל באמירה, "ובכן, זו תופעה טבעית של הזדקנות" – היפוך נוסף של סיבה ותוצאה. ההזדקנות עצמה היא תהליך גסיסה, והיא ביטוי ותוצאה, היא לא הסיבה. הגסיסה היא תוצאה של חוסר רצון ממשי לחיות, של דחיית היבטים של החיים, כגון להרגיש, לנשום, לנוע. אם וכאשר ישות מגיעה לנקודה שבה היא מאמצת ומקבלת לחלוטין את כל היבטי החיים, לא יהיה יותר מוות. כל מי שסובל מפחד למות צריך לנסות ולהבין את המילים האלה ברמה עמוקה; גלו בתוך עצמכם היכן הרצון שלכם הוא לא לחיות, לא לנוע או להרגיש. כאשר תיצרו קשר עם דחיית החיים בתוכם, אתם תחדלו להרגיש חסרי אונים מול הפחד למות; משהו בזה ישתנה.

ניתן גם לראות שאותם בני אדם שנשארים צעירים לאורך זמן לא מאבדים את הרצון לנוע. זו טעות לומר שהם לא מאבדים את הרצון לנוע משום שהם נשארים צעירים לאורך זמן. תחת זאת, הם נשארים צעירים משום שהם ממשיכים לרצות לנוע. אדם שאינו רוצה לנוע חייב להבין מדוע.

את הפחד לנוע ניתן לאמת בקלות יחסית. ברגע שתפסיקו לתרץ תירוצים ותציבו לעצמכם שאלות פשוטות במובן זה ותענו עליהן, תהיו מודעים בקלות לפחד שלכם לנוע. בהתחלה אולי תרגישו זאת רק כרצון פשוט להיות נייחים, וזה לא תענוג כלל; התענוג הוא לחיות ולהתנווע. לגלות את הפחד לנוע, את הסלידה שלכם מתנועה, את ההסתייגות או ההתנגדות – הפיזית, המנטאלית והרגשית – פירושו לגלות את הסיבה לכך שאתם חיים במימד תודעתי שבו המוות הוא בלתי נמנע; אתם מזרזים את בוא המוות בה במידה שאתם שוללים [refute] תנועה בכל רמות הווייתכם; התנועה נשללת [refuted] משום שתנועה מעירה את מה שהומת. כאשר קיים פחד ממרכז-החיים בגלל חוסר יכולת להתמודד עם כאב ופחד, ההרדמה אמורה להוות פיתרון; אבל תנועה מסירה את ההרדמה – לפיכך אתם דוחים את התנועה, בלי לדעת שחוסר-תנועה הוא התחלת תהליך המיתה.

אלה מכם שבאו במגע לאחרונה – רבים מכם בפעם הראשונה – עם מרכז-חיים שהיה מומת עד עתה, יודעים איזו חוויה מופלאה זו. כן, אתם חווים קודם כבא, או כל רגש אחר שעשוי להיות בהתחלה. אך ככל שאתם לומדים לקבל זאת אתם מגלים גם את ההבדל העצום בין כאב לכאב, בין פחד לפחד, בין כעס לכעס. זהו ההבדל שבין רגש מקובל לדחוי. הרגש המקובל אינו כואב כדי מחצית [מהרגש הדחוי] וגם לא כה מלא בייסורים; הוא לעולם לא מייצר חרדה, מתח, ייאוש, מרירות או עינוי; הוא לעולם לא מכניס אתכם למלכודת חסרת מוצא; הוא לעולם לא סוגר את החיים. אפילו כשאתם חווים את הכאב, חיים נפלאים ופועמים מבעבעים בכם, והאושר נמצא ממש מאחורי הכאב, מלווה בראיית אפשרויות בלתי מוגבלות. הכאב המקובל אינו מפחיד, מבלבל או סותר [conflicting]; הוא מחייה. ככל שאתם מעיזים לקבל את הרגש שאתם מרגישים, יהיה אשר יהיה, וחודרים עמוק-יותר, כך הוא מתמיר את עצמו. גם בזמן שהכאב עוד קיים, אתם באותו הזמן מרגישים חיים מאוד, חיים יפה. מעט מעט הכאב מפנה מקום לעונג. ביטחון [safety], תקווה, חוויה חדשה – כולם זמינים, אבל רק דרך מה שכבר קיים בתוכם.

השאיפה להתרחק מרגשות לא רצויים מובילה להגברת המצוקה [strife]. אם אתם מצפים מנתיב ההתמרה לסלק רגשות לא רצויים בטרם חוויתם והבנתם אותם במלואם, אתם יוצרים צוואר בקבוק; הנתיב מלמד אתכם איך לקבל את הרגשות הלא רצויים שלנו, לא איך לצאת מהם לפני שבכלל הייתם בהם. זוהי אי-ההבנה הגדולה, שקשה להימנע ממנה, לא משנה כמה פעמים אתם שומעים את המילים הללו. אור, אושר עילאי ותנועה פנימית חיונית יכולים להגיע רק כאשר המטרה שלכם היא להיכנס לתוך הרגשות שתמיד ייחלתם להימנע מהם. האוצר האישי שלכם של חיים חמימים, נצחיים ונעים [moving] מתגלה לכם רק בדרך זו, לעולם לא אחרת.

ברגע שהחיייתם את מרכז-החיים הקפוא שלכם, לעולם לא יהיה קשה כל כך לבצע זאת שוב. אבל החוויה החד-פעמית לא תישאר; הרפלקסים המותגנים שלכם טבועים עמוק מדי. הפחד הישן יחזור – אולי כלל לא במודע, שכן במודע אתם עשויים להיות מלאי רצון טוב ושמחה. ברגע שטעמתם את מצב החוויה הזה, אין ספק שתחשבו שזו איווולט לא להישאר בו; אבל משהו אחר בכם כבול לדפוסים מורגלים ועדיין לא יודע איך להגיב אחרת. לפיכך, משהו בכם שב ונרתע מלחיות, בייחוד לנוכח איום בחוויה חדשה וכואבת או באכזבה. הרתיעה הזו מתהליך החיים מרדימה אתכם שוב, כך שעליכם להתחיל הכל מהתחלה. אך כפי שאמרתי, ככל שאתם נפתחים כלפי החיים לעתים קרובות יותר כך קל יותר להיפתח שוב וכך יהיה לאגו כוח רב יותר לעשות את חלקו, להתחייב במלוא המודעות לחיים על כל היבטיהם.

כאשר אתם רואים את הרפלקסים האוטומטיים, עליכם לקבל גם שאִלָּה הם תהליכים שאינכם יכולים לשלוט בהם באמצעות הרצון הישיר; הם פועלים בדרכים עקיפות – ההיסגרות כמו גם ההיפתחות. אתם לא פשוט מחליטים להיפתח עכשיו [ונפתחים]. הדבר [ההיפתחות] נראה כאילו הוא קורה לכם פתאום, כשאתם מצפים לו פחות מכל; ואף על פי כן זו תוצאה עקיפה של החיפוש שלכם, של רצונכם, של המחויבות לתהליך של הגשמה-עצמית, של הפנות לראות את האמת ולהתייצב מולה, של רצון טוב להשתנות ולוותר על דפוסים לא ישרים [dishonest]. כל המאמצים והעמדות האלה מובילים לתוצאה [מסוימת] – אבל התוצאה נראית כאילו אינה קשורה לכך כלל; החוויה היפה נראית כחסרת סיבה. אותו הדבר קורה גם לגבי התהליך ההפוך, ההיסגרות. אתם עשויים להיות פתוחים, פועמים, חיים ומלאי שמחה לגבי המצב החדש. פתאום, בלי להבין מדוע, אתם מוצאים את עצמכם חזרה במצב הישן, הקהה. גם כאן פועלים תהליכים עקיפים. פחד כלשהו, איזושהי הגנה, התכווצות פנימית כלשהי התרחשו באופן לא מודע. העבודה דורשת מכם להתחבר לתהליכים לא מודעים אלה אט-אט. הדבר יקרה כאשר תלמדו לפרש את הסמלים החיצוניים שלכם ולהקשיב להם, לשים לב לאותם סימנים וביטויים עקיפים של התהליכים הלא-מודעים שלכם. אל לכם להתיימש ולהרגיש אבודים בגלל חוסר היכולת לראות עדיין את הסיבה והתוצאה להיפתחויות ולהיסגרויות הפתאומיות שלכם; היבט מרכזי זה של הניתוח-העצמי מתפתח בהדרגה.

הרגשות העיקריים שאתם נרתעים מהם ומקשים את עצמכם נגדם הם כאב ופחד, בנוסף לכעס ולזעם המתפתחים בעקבותיהם. חוסר קבלת הרגשות האלה יוצר את התהליך של חילוק [dividing] עצמכם; כל דחייה של מה שהאדם מרגיש וחווה יוצרת חלוקה-עצמית ומלחמה פנימית נגד העצמי. צד אחד הוא מת, האחר חי. תהליך החיים רוצה להוסיף חיים, על כל הטוב שבהם, שכן החיים הם אמת ואהבה, חוויה ועונג, תנועה והיפתחות, הרפתקה חדשה ואופקי-הוויה חדשים. החיים פירושם הגברת הפוטנציאלים של האדם כשותף בבריאת [as a co-creator] היקום. פירושם למצוא את הכוחות היצירתיים השוכנים בפינים. כל זאת ועוד הוא תהליך החיים שרוצה להנציח את עצמו. הדבר דורש קבלה מלאה של כל-היש ונובע ממנה.

אלה מכם שעוררו לאחרונה את מרכז-החיים שלהם חוו את הכאב לסוגיו השונים. הכאב שדחיתם הוא מר, מדאיג וחסר תקווה; הכאב שקיבלתם הוא שונה לגמרי, קרוב מאוד לחוויית היפתחות מענגת. קבלת השליליות בחיים מיתרת בסופו של דבר את השליליות; דחיית החוויה השלילית כובלת אתכם אליה כל עוד אתם ממשיכים להילחם בה.

הבה ניקח את החוויה הפשוטה של פחד. אם אתם נרתעים מן הפחד וממיתים את עצמכם כדי שלא לחוות אותו, אתם משתעבדים אליו באופן לא מודע. ברמה המודעת הדבר יעלה אל פני השטח במספר רב של פחדים מושלכים [projected fears], שאינם קשורים כלל למה שאתם פחדים ממנו באמת. כשאני מדבר על לא לדחות את הרגשות השליליים שלכם, אינני מתכוון שאתם מצופים לקדם בברכה את הכאב. כוונתי היא לכך שחוויה שלילית נפסקת רק כאשר אינכם נרתעים ממנה, אלא נפתחים במקום זאת אל כל מה שניקרה בדרככם. שכן אתם מושכים זאת וכבולים לזאת בכך שאתם נמצאים תמיד במצב של קרב. כשאתם נרתעים ממהו, אתם נלחמים נגדו בדרך לא יעילה. כשאתם נלחמים נגד משהו בחיים, אתם נלחמים גם נגד משהו בתוך עצמכם.

יש כמובן דרך בריאה להילחם עבור משהו, שזה דבר שונה לחלוטין מלהילחם נגד משהו. הראשון מתרחש מתוך כוח ותודעה חיובית של הושטת יד אל התנסות טובה. השני מתרחש מתוך פחד וחולשה ונרתע מפני התנסות. בלחימה נגד חוויה לא רצויה, אתם ממיתים חלק בלתי נפרד מן החיים – משהו שמרגיש. כשאתם ממיתים משהו שמרגיש – אפילו אם הוא שלילי עכשיו – אתם מחסלים את האפשרות להרגיש משהו חיובי בתחום זה של עצמכם. הצד המת מפסיד [misses out], לא יכול לחוות, והצד החי חייב להילחם נגד התסכול הזה. כל סוג של תהליך הקהיה, כל ניסיון להכחיש חוויה פנימית אותנטית, מייצרים באופן בלתי נמנע מלחמה פנימית וחלוקה-פנימית.

כאשר אתם פוחדים מפגיעה, מאכזבה, מתסכול, אתם פוחדים לחוות חוויות. אם אתם פוחדים לחוות חוויות, אתם חייבים להישמר מפניהן בדרך זו או אחרת. ברמה המודעת אתם אולי לא מודעים לכך; למעשה, אתם עשויים להאמין שאתם פתוחים ומוכנים לחוויה

טובה, גם אם לא לחוויה כואבת. אולם אם אתם פוחדים מן החוויה הכואבת, אתם דפנסיביים, לא-ספונטאניים, ולפיכך מתבצרים מפני כל סוג של חוויה. לא תהיו מסוגלים להרגיש אהבה, ידידות ואינטימיות; במקרה הטוב הן מוקחות – ותכופות הן רק אבסטרקציות של המיינד. שום דבר לא משאיר את האינדיבידואל כה חסר ביטחון ובלתי כשיר כמו חוסר היכולת לאהבה ואינטימיות. שום דבר לא מדאיג כל כך וחסר תקווה. אם אתם תוהים לגבי היכולת שלכם לחוות רגשי אהבה עמוקים וחמים, גלו איך אתם מתגוננים מפני כל רגש וחוויה שליליים. שם תמצאו את המפתח.

מתברר שהפחד לחוות חוויות רגשיות מוליד תסכול, אי-נחת וריקנות, ומעורר בתורו מלחמה נגד תהליכי הפנימיים של האדם עצמו. על ידי הנהגת תהליכי מוות ורתיעה מלחוות חוויות, אתם מחלקים את עצמכם.

כל סכסוך [strife] חיצוני במימד הארצי שלכם אינו אלא ייצוג סמלי, תמונה חיצונית [an outpicturing], של החלוקה-העצמית [הקיימת] בכל בני האדם. החלוקה-העצמית אינה רק הסיבה האמיתית לאי-צדק, לקונפליקט, למלחמה ולכל התנאים הגרועים [malconditions] שניתן להעלות על הדעת; אלא זו גם החוויה הכואבת ביותר בתוך האדם האינדיבידואלי. במצב של מתח פנימי בלתי פוסק, אתם מושכים בו זמנית לכיוונים מנוגדים – מצד אחד, אל החיים; מצד אחר, אל דחיית החיים והתגוננות מפניהם. בתורכם, אתם נלחמים נגד התסכול הבלתי נמנע שנובע מן המניעים המחולקים האלה. כאן יש לכם אילוסטרציה טובה לתהליך: המאבק העיוור וההרסני בתסכול הזה לא יכול לחסל את סיבתו. עם זאת, על פני השטח, מובנת האמירה, "מדוע עלי לקבל [בהבנה] חיים מתסכלים כאלה"? רק על ידי קבלת התסכול [בהבנה] ניתן להבין אותו ולחסל את סיבתו. רק צליחת חוויית התסכול יכולה להביא אל פני השטח את הרגשות הגורמים לו: הפחד מפני אכזבה וכאב, שמקחה את הרגשות, מה שיוצר בתורו תסכול.

שוב ברצוני להדגיש לטובת החברים החדשים כאן: כשאני מדבר על קבלת הרגשות השליליים, אינני מתכוון לעמדות מזוכיסטיות ומורבידיות של התכחשות-עצמית כלפי החוויה השלילית. אינכם נדרשים לקדם זאת בברכה. אני מתייחס לרמה סמויה הרבה יותר ברגשות שלכם. אל תתעכבו במורבידיות על רגש שלילי, אבל גם אל תירתעו מפניו בפחד. עליכם לומר, "כן, הנה זה. אני מרשה לזה להיות. אני לא נלחם נגד זה או דוחה את זה. אני רוצה למוסס את זה באמת על ידי שאני מאפשר לזה להיות. אני רואה מה קורה ומאפשר לזה למוסס את עצמו". אין שום קשר בין העמדה הזו לבין ההתפלשות המורבידית.

כשאתם מגיעים אל החוויה הטראומטית שיצרה את החוויה המרדמה בתקופת-חיים זו – מה שתמיד קורה בילדות המוקדמת – לעתים קרובות בלתי אפשרי לשחזר את החוויה הטראומטית ישירות, שכן שום זיכרון מנטאלי לא יספיק, גם אם הוא קיים. מה שאפשרי והכרחי, לעומת זאת, הוא לשחזר את החוויה הרגשית באמצעות הבנת התגובות הבעייתיות בחייכם הנוכחיים. ברגע שלא תימנעו מלחוות את הרגשות הבעייתיים האלה ברגע זה, אתם תזהו אותם כחזרות על חוויה מוקדמת, ובמוקדם או במאוחר בנתיב, תגלו שהתגובות הבעייתיות הנוכחיות שלכם חושפות את הטראומה המקורית. אתם מועדים אז לגלות היכן, איך ומדוע אתם מקהים את עצמכם מפני סוג כלשהו של כאב: זהו הפחד המתמיד מפני כאב שמסתכם בסוג של תגובת הלם. ילד מגיב למצב מכאיב ממושך או לאקלים רגשי סמוי ממושך בהתגוננות אינטנסיבית של רתיעה והקהיה. זוהי תגובת הלם. אתם תראו, באמצעות המודעות החדשה שלכם, את תנועות הנשמה שלכם כאשר תגובת ההלם הזו משוחררת בתגובות הנוכחיות שלכם היום. כשתתחילו משם, תלמדו בהדרגה להנהיג תגובות ותנועות נשמה חדשות ושונות. במקום להירתע מן הכאב המפחיד וליצור בכך עמדות מזיקות ומביסות-חיים, אתם תלמדו להתמודד עם הדבר בדרך חדשה.

אם אתם מדמיינים אדם שעובר את החיים בהרדמה פיזית חלקית, מה יהיו חיים כאלה? הם יהיו משמימים, עם חוויות מוגבלות ודרגת מודעות נמוכה. זהו פשוטו כמשמעו מה שבני אדם עושים כל הזמן בחייהם הרחוקים והרגשיים. הרדמה פנימית פוגעת בסופו של דבר ביכולת להרגיש בתוך הגוף; וכאשר התהליך נמשך לאורך זמן, הוא פוגע בכל רמות ההוויה.

ההרדמה חייבת להתבטל. ככל שמה שמומת מפשיר, אתם מועדים לחוות כאב – הכאב שהקפאתם פעם. הכאב לא יכול להתרפא אלא אם אתם אמיצים מספיק בשביל להרגיש אותו בלי לנפח את עצמתו – שזה משכך כאבים בפני עצמו. אם תקבלו את טבעו האמיתי בלי להכחיש אותו או להאדירו, עד מהרה הוא יצטמצם ויעלם. זהו דבר שונה מאוד מהדחקה: ההדחקה כובלת אנרגיית חיים חיונית, בעוד שקבלה משחררת אותה לטובת חוויה וכוח שמחים ומהנים. גישה חדשה זו דורשת עמדת "האזנה פנימית"; התבוננו בזה במקום לשלוט בזה. הניחו לזה להיות. ככל שבתוכם אתם דרוכים-יותר כנגד כאב, כך הכאב נעשה בלתי נסבל אף יותר. ככל שאתם נרגעים לקראתו, כך הוא יהיה פחות חמור. מתוך הפחד מן הכאב, אתם נרתעים ממנו ודוחים אותו. אתם פוחדים אז מן הפחד ומקהים את הפחד שלכם, בנוסף לפחד ממנו. כך אתם מגבירים יותר ויותר את הניכור מן החלק החי שבכם [from where you are alive]. מה שאני מציע כאן הוא בהחלט דרך חדשה, גישה חדשה להתמודד עם מה שהיה נגוע. הדרך הזו להתמודד עם כאב היא לא משאלת לב אשלייתית; זו העמדה האמיתית ביותר שאדם יכול לאמץ; בעזרתה, הנשמה המפוצלת שלכם תחזור להתאחד.

פעם נוספת, מדובר בתהליך שלא ניתן לאימוץ בבת אחת, לפיכך גם תהליך ההמתה לא יכול להיפסק בבת אחת; תהליך המוות יתחיל בהדרגה. בסופו של דבר אתם תצאו מן המעגל שבו אתם פוחדים כל הזמן מן המוות משום שאתם מחזירים אחריו, ופוחדים מכאב משום שאינכם פוגשים אותו בדרך משמעותית ויעילה.

אלה מידידי המוצאים את עצמם בשלב זה בנתיב שבו הם הרגישו, אולי בפעם הראשונה, את חיי המרכז הפנימי שלהם ואולי גם הרגישו אותו חוזר ונסגר, חייבים להמשיך במרץ מחדש. אולם בפעם הזאת התכוננו לקראתו – ראשית במיינד שלכם ומעט מעט בעולמות העמוקים של הווייתכם הרגשית. פגשו את הכאב מתוך עמדה חדשה; הרגישו אל תוכם פנימה והתבוננו בהתכווצות [ברתיעה]. ככל שתבוננו בהתכווצות ובדריכות האוטומטיות שלכם, כך ההתכווצות תפחת. הקפיאה תצטמצם. עצם המודעות שלכם למה שאתם עושים בפנים תפחית את העוצמה ואת הדחף הכפייתי להנציח זאת. החיים יכולים להגיש לכם רק את מה שהנצחתם; כשתחדלו לדחות כאב, פחד ושליליות, כאשר תתמודדו איתם באופן רגוע, אמיתי ומאחד, אתם תיגמלו מהם באמת. כל אלה מכם בנתיב שחוו את היופי המחייח שבו אתם נשארים אמיתיים גם כאשר כואב לכם, אתם תהפכו את הכאב לחוויה עמוקה ובסופו של דבר מאושרת בכך שתחדלו להדוף אותו.

כעת, האם יש שאלות כלשהן ידידי?

שאלה: הקונפליקטים שאתה מדבר עליהם... האם לא כל תנועה נובעת מקונפליקט?

תשובה: לא, תנועה לא נובעת מקונפליקט. להפך, תנועה היא חיים. היכן שיש חיים, יש תנועה. כאשר קונפליקט מתגבר, בסופו של דבר התנועה מצטמצמת תחילה, ואז נעצרת. ישות אינטגרטיבית ומוגשמת-עצמית במלואה – אשר נמצאת, כמובן, הרחק מעבר למימד הארצי הדואליסטי – נמצאת בתנועה נצחית ומלאת שמחה. הדואליזם שבקונפליקט הוא בדיוק התוצאה של שלילת התנועה. הדואליזם כאן הוא לא רק החיים מול המוות, אלא גם של תנועה מול חוסר תנועה. אכן, האישיות הבריאה מקבלת את המוות כאחת התופעות של מצב התודעה הנוכחי, אך מגיע הזמן באבולוציה של הוויה שבו תהליך המיתתה חדל להתקיים ויש רק חיים, תנועת היפתחות נצחית.

שאלה: בקשר לנקודה שבה התחילה ההרדמה... אני מרגיש שאיכשהו... ובכן, נראה שבמחזור החיים, נטישה ממלאת תפקיד גדול. אתה ננטש על ידי ההורים. אחר כך, בתורך, אתה נוטש כשאתה מת. הנטישה מעסיקה אותי מאוד.

תשובה: בכל מקום שבו תגובת ההלם הפנימית הקפיאה את מרכז-החיים, הכרחי לחוות זאת. אצלך, הדגש הוא על נטישה. אצל כל אדם יש נקודה ספציפית שהיא נקודת הטראומה. תגובת ההלם בנשמה עשויה להיות במקרה אחד ההרגשה שלא אוהבים אותך; במקרה אחר, זהו הפחד להישאר לבד; במקרה אחר, שלילת ערכך האישי. יש ואריאציות רבות לחוויה הזו, ועל כל אחד מכם למצוא את הדגש הספציפי שהפעיל בצורה החזקה ביותר את תגובת ההלם בנשמתו. בנייתו האחרון זהו תמיד הפחד מכאב, וגם הכאב שלא יאהבו אתכם ולא יגנו עליכם, שלא יחממו ויקבלו אתכם. התנאים הם שונים עבור כל אינדיבידואל ולכן הדרך האישית והספציפית היא שונה. במקרה שלך, נטישה היא המפתח, ניתן לומר. לפיכך, עליך ללמוד להתגבר [transcend] על הפחד להינטש, לחדול להירתע מלהרגיש, ש"נוטשים אותי. הנה החוויה הזו". המילים כמובן מוגבלות מכדי לתאר כיאות את העמדה הפנימית הנחוצה לשינוי הדינאמיקה של תנועת נשמה, אבל אם תנסה להקשיב בעזרת האנטנה הפנימית שלך, תדע למה אני מתכוון.

היית מאוים בנטישה יום-יום מאז ילדותך. עד לאחרונה, הכחשת את הפחד הזה והתעלמת ממנו. עתה אתה מתחיל להיות מודע לו. צלח אותו. כשאתה רואה את שך הנטישה, עליך להתבונן בתגובות הפנימיות אליו. שום תהליך מנטאלי, שום המשגה לא יכולים לעזור לך להתגבר [transcend] על הפחד הזה. תחת זאת, עליך לראות תחילה מה "הוא עושה" בתוכך, שזו דרך נכונה יותר לדבר על התהליך מאשר לומר מה "אתה עושה". זהו לא משהו שאתה עושה באופן רצוני וישיר. משהו עושה זאת בתוכך כאשר אתה מאוים בנטישה, וזה גורם להתכווצות בתוכך. ככל שאתה מתבונן בזה, כבר אתה רוכש פרספקטיבה שונה ומרפאת. אתה יכול אז לראות את עצמך מתכווץ, מקהה את עצמך, מכחיש את חוויית הנטישה. ככל שאתה רואה את עצמך עושה זאת, אתה יודע שבהכחשה הזו אתה מגביר את הפחד. אתה גורם לחוויה הזו להיות בלתי נמנעת. אתה חי כל הזמן בצילה, בגלל הדרך הפנימית הזו לטפל בה.

עכשיו אתה יכול אולי לנסות את הדרך החדשה ולומר, "בסדר, אני אנסה. אני רוצה להגיב אחרת; במקום להיכנס למתח ולהקפיד את עצמי, אני אסכים להרגיש את מה שאני מרגיש [I will endure what I feel]. אני אפסיק להילחם נגד רגשות שהם אנרגיית חיים חיונית ושיכולים לשמש בדרך בונה יותר". ככל שאתה עושה זאת, אתה ראשית תחוה את כאב הנטישה, אפילו אם רק האיום בנטישה הוא מה שחוזר על עצמו. ככל שאתה חווה זאת בדרך זו, האיום עצמו הוא כבר הרבה פחות כואב. ככל שאתה עושה זאת, איזה כוח חדש יתחיל להצטבר בך, תראה פתאום דרכים אחרות להימנע מנטישה. יוזמה חדשה תתגלה לך באופן טבעי לגמרי. תבוא אליך דרך חדשה ובונה להילחם למען אהבה וקירבה – לא עוד התכווצות ורתיעה, אלא פעילות רגועה המובילה להגשמה. הדרך הישנה היא להקפיד את אנרגיות החיים כדי שלא להרגיש, מה שיוצר תלותיות חלשה ומונע את מציאת המשאבים הנחוצים לפעולה משמעותית. העמדה הדפנסיבית משבשת חיוניות ושמחה ונודפת עמדות שוללות שמועדות להביא בדיוק את מה שהאדם פוחד ממנו יותר מכל – במקרה שלך, נטישה. ידידי, כדי להחיות את מה שמת, עליכם להרגיש אותו תחילה בתוכם. ברשותכם האמצעים להחזיר אותו לחיים, שכן יש בתוכם חלק שהוא חי ואיתו ניתן להפעיל את הרצון ולהתגבר ולפעול; יש עדיין משהו שמאפשר לכם לבוא לכאן, להאזין ולעבוד בנתיב. אתם יכולים להחליט האם אתם רוצים, או לא רוצים, לחיות את החיים במלואם ולהרגיש את הרגשות במלואם ולהגיע בכך לחוות את המיטב שבחיים, את המיטב שאתם. הֵיו החיים, הֵיו אלוהים, שכן זהו מי שאתם באמת.

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 מסווגים 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)