

7.11.69

ברכות לכל ידידי שנאספו כאן בכדי לרכוש הזנה ואמת, בכל דרך שהם זקוקים לה ברגע זה. הרצאה זו עוסקת בנושא ההנאה – המשמעות והחשיבות של הנאה בסכמה האוניברסאלית, כמו גם בחייו של האדם האינדיבידואלי.

הדת מדברת על האושר המוחלט של ההווה. אולם ברוב הזמן הדבר לחלוטין אינו מובן. מאמינים שהאושר העליון (bliss) של ההווה הוא מצב שונה לחלוטין מהמצב האנושי של הנאה מוחלטת, או מהפוטנציאל האנושי לזה, בין אם מומש או לא. על כן אושר עליון נראה מאוד רחוק מהחוויה האנושית הממשית. זה נראה כדבר שלחלוטין אינו מוגשם בגוף וניתן להשיגו רק יובלות אחר כך. סוג זה של אושר עליון הוא כה לא ממשי ומרוחק ממה שאנשים באמת שואפים אליו עד כי הוא נשאר במקרה הטוב בגדר תיאוריה מעורפלת.

והאמת היא שבאופן מהותי אין הבדל בין מצב רוחני מוחלט של אושר ובין הפוטנציאל האנושי לזה. רק מידת העוצמה משתנה, מפני שבן אנוש אינו מסוגל לעומק החוויה שהינה אפשרית לתודעה לא מובנית, בעלת התפתחות גבוהה. אבל הנאה נשארת הנאה. הנאה רוחנית אינה חסרת גוף, מפני שאפילו תודעה לא מובנית אינה חסרת צורה. תודעה לא מובנית יוצרת את מה שנקרא "הגופים העדינים" (subtle bodies), שמורכבים מאנרגיה זורמת בצורה הטהורה ביותר. צורת אנרגיה זו היא ללא מכשול, היא ההנאה עצמה. החומר הגס (gross) של הגוף האנושי מייצג חסימה שניתן לגבור עליה רק כאשר האישיות כולה משיגה הרמוניה עם זרמי האנרגיה של המקור הקוסמי.

בן אנוש משוחרר שאין לו או כמעט אין לו חסימות ומעצורים, ללא עיוותים ושליליות, מסוגל להגיע לרמה גבוהה של הנאה, מפני שהאנרגיה של הגופים העדינים חודרת דרך משטח הגוף. דיברנו הרבה על העובדה שהכמיהה להנאה והפחד ממנה יוצרים את אחד המאבקים הפנימיים הגדולים ביותר שלכם. אתם יודעים זאת מניסיונכם.

הערב נדון בצורך הלגיטימי להנאה ומטרתה עבור הישות האנושית. אראה לכם שהצורך הזה לא רק שאינו סותר הגשמה עצמית רוחנית אמיתית – כפי שהרבה אנשים מאמינים בטעות – אלא למעשה הוא אחת מהדרישות המוקדמות הנחוצות (עבור המימוש העצמי הרוחני). במילים אחרות, מי שחוסם את ההנאה חייב בהכרח גם לחסום את החיבור העמוק לעצמי הרוחני. ולהפך, רק אלה שהם חופשיים מספיק לשחרר (to let go) בהיבט האחד, חופשיים לעשות כך בהיבט האחר. שתי חוויות אלה – מימוש עצמי רוחני והיכולת להנאה – נהפכות לאחת ולאחת דבר. הן אינטראקטיביות ותלויות זו בזו.

נדבר גם על המכשולים שחוסמים אתכם מחוויה עמוקה של הנאה עליונה. מה הם אותם מכשולים? מה מעכב אתכם מלממש מצב זה, שהוא תמיד מטרת הכמיהה הגדולה ביותר שלכם, בין אם אתם מודעים לכך או לא? אתם חוסמים את הכמיהה הזו בנפשכם ולכן נמצאים במלחמה עם עצמכם.

אינני רוצה להתעכב יותר מדי על המשמעות הקוסמית של ההנאה, כדי להימנע מהסיכון שזה יראה מרוחק מדי מחייכם כאן ועכשיו. אין זה כך בכלל, מפני שהמציאות הקוסמית כולה היא יישומית בכל מצב בהווה. אבל קל לתפוס וליישם בצורה לא נכונה את המשמעות הקוסמית של הנאה. רק כאשר תגיעו לנקודה שבה תוכלו לפתוח את הזרם הפנימי, להסיר את כל המחסומים והמכשולים כך שתחוור רמה גבוהה של אושר עילאי, תדעו באופן עמוק שההנאה האנושית היא בעיקרון זהה למצב הקוסמי של אושר עילאי, שהנאה רוחנית ופיזית אינן מנוגדות זו לזו אלא הן אותו הדבר עצמו.

הנאה, במובן האמיתי, היא מאוד גשמית ומאוד רוחנית. אין חלוקה בין מצב גשמי לרוחני. לכן אין צורך להתעמק יותר מדי בהיבטים הפילוסופיים של הנאה בסכמה של יצירה. הדבר היחיד שברצוני להעיר על המציאות הקוסמית במובן זה הוא שהמצב המוחלט של חופש, של הווה קוסמית, הוא הנאה מוחלטת. כך שההנאה היא המציאות המוחלטת. אושר עילאי (bliss) אינו – כפי שמשמע מהפרוש המוטעה של הדת – תגמול על כך שהייתם "טובים". **אושר עילאי הוא המצב הטבעי של ישות מאוחדת בהרמוניה עם עצמה ועם היקום.**

כאשר אנו מדברים על הנאה, עלינו להיות ברורים לגבי משמעותה. אינני מתכוון לבילוי מענג של המיינד (mind). גם איני מתכוון לתחליפים רדודים ובריחות. אני מתכוון למצב של אושר עילאי פיזי ורוחני שנחוה בכל חלקיק של הגוף והנפש, של ההווה הפנימית והחיצונית – עם כל התחושות והאיכויות החיות, ערות, מרגישות. מצב אושר עילאי זה הוא במידה רבה כאן ועכשיו. אך מצב זה הוא גם המציאות הרוחנית המוחלטת של כל ישות. זו זכותכם המולדת, ידידי. הכמיהה שלכם לכך הינה התנועה הבריאה והממשית ביותר בתוכם. רק הבלבולים והפיצולים הדואליים יוצרים את התפיסות השגויות שלכם, את הפחדים ואת הבושות שהינן כה מיותרות.

הבה נגיע למשמעות ההנאה לבן אנוש בכל רמות הקיום. ההנאה שאנו מדברים עליה פה, כפי שאמרתי, היא חוויה טוטאלית, לא חוויה מחולקת. זו אינה חוויה פיזית כשהצד הרוחני נותר בחוץ, וגם לא מצב רוחני שאינו כולל את המצב הפיזי. כל ההווה שלכם רוטטת ופועמת באופן בלתי מחולק, בהרמוניה עם עצמכם, עם היקום – ולפיכך עם בן אנוש אחר. אין בכם חלוקה, אין זרם "לא", אין ספק לגבי הזכות

שלכם לאושר עילאי, אין "אם" ו"אבל", אין פחד שהאושר העילאי שלכם מפריע לעולם שמסביבכם. אינכם חשים אשמה או היסוס. להפך, אתם חשים באופן עמוק שככל שאתם נמצאים יותר באקסטזה ובשמחה, כך אתם תורמים יותר לעולם.

כאשר אתם מגיעים למודעות הפנימית – לא תיאורטית אלא מודעות חווייתית – תצרו את התנאים הבאים בתוך עצמכם. אתם תגרמו לחוויה הכוללת של הנאה להיות מטרה רוחנית ומעשית. אתם תפעלו ללא הרף למען המטרה הזו. תסירו את כל המכשולים הפנימיים ובסבלנות תחקרו את הלא מודע שלכם בכדי להוציא את המכשולים לאור. אתם תקדישו זמן ומאמץ לפעולה זו. תחושו יותר ויותר שהגשמה אישית והנאה מרחיבים צמיחה רוחנית ומימוש עצמי, וכן ההפך. היכולת לחיות באופן אינטימי ושלם עם הגוף שלכם, הנפש והרוח, תהיה מטרה שתתפתח במקביל לטיהור העצמי שלכם – כיוון שהאחד אינו יכול להתקיים ללא השני. אדבר על זה עוד מאוחר יותר.

נדון תחילה מה משמעותה של הנאה מלאה בכל הרמות של האישיות. ברמה הפיזית: גדילה פיזית ו well-being מווסתות ותלויות במצב ההנאה שהגוף יכול לאפשר. זרמי ההנאה הם באופן סימולטאני כוחות החיים, בריאות, חידוש עצמי (self renewal) והתחדשות (regeneration). לכן בריאות ואורך חיים נובעים מהיכולת להנאה. ולהפך, במידה שאתם מונעים עצמכם מהנאה – בגלל בושות, פחדים, תפיסות שגויות, שליליות, היבטים לא מטהורים – impurities – באותה המידה אתם מנתקים את הגוף שלכם ממקור הזרימה האוניברסאלי.

לעיתים קרובות שמעתם אותי אומר שכל בן אנוש הינו מיקרוקוסמוס של יקום שלם בתוכו, המייצג את היקום המקרו-קוסמי. אותם חוקים ותנאים מתאימים לשניהם. לכן, אם היקום הפנימי הוא בהרמוניה עם עצמו, אזי הזרימה האוניברסאלית של כוח מרפא רוחני, חיים, בריאות והנאה שמחלחלים לכל הבריאה יכולים גם לחלחל אליכם. אתם נהפכים חלק מהיקום והיקום הוא חלק מכם. אתם מתעלים מעבר (transcend) למגבלות המבניות שלכם אפילו בזמן שאתם עדיין בתוך הגוף. היקום, שפע בלתי מוגבל שתמיד מחדש חיים, נעשה חלק מכם – בדרך יחסית, מפני שאתם עדיין בגוף. דבר זה קורה בצורה מוחלטת רק כאשר אתם עוברים אל מעבר לגוף.

אבל אל תחשבו שהרגשות שאתם חווים בגוף ונפש לא חסומים מפסיקים להתקיים כאשר אתם מתים. להפך, רגשות הגוף מגיעים מהגופים העדינים ויכולים להתממש רק כשחסימות הגוף מוסרות. כאשר מתעלים מעבר לקיום הגשמי, הרגשות הזהים יתגשמו בצורה חזקה יותר מפני שהם אפילו פחות חסומים על ידי החומר הגס של החיים הפיזיים. חשוב להבין שרגשות של הנאה ואושר עילאי שגרשמו בגופכם לא יפסיקו בקיום מעבר לחיים הארציים. הם רק יתעצמו. אתם תהיו מסוגלים יותר להחזיק ברגשות של הנאה עליונה, אקסטזה, אושר עילאי, אהבה, ומה שנקרא מיניות במימד הארצי – איחוד מלא עם ישות אחרת. אני מדבר פה על ישויות שהסירו מעצמם פחדים שגויים ומכשולים; אחרת הקיום הרוחני שלהם לא יהיה שונה מהקיום הארצי.

**כל סוג של מחלה או הידרדרות פיזית, כולל מוות פיזי, הוא הגשמה של פיזול, קונפליקט והכחשת הנאה. התפתחות רוחנית חייבת להביא הגברת ההנאה, ולא, כפי שדתות סמכותיות רבות רוצות שתאמינו – להכחשה והקרבה של הנאה. המושג קדוש מעונה הוא חוסר הבנה מוחלט של אמת רוחנית. אבל ניתן להבין את האמת רק כאשר הנאה אינה מורגשת יותר כשלילית, כאשר היא אינה על חשבון בן אנוש אחר, כאשר אין יותר זרמים הרסניים. כל אחד יכול לאשר שהמידה שבה אתם חווים הנאה העמוקה קובעת את מידת האנרגיה וה- well being. זה אינו דבר שאתם צריכים לקחת כערך חיצוני. אתם יכולים לחוות זאת בעצמכם.**

כעת נלך לרמה עמוקה יותר בחקירת החשיבות של הנאה. ברמה הפסיכולוגית, חשיבות ההנאה גדולה לפחות כמו ברמה הפיזית. כיצד אתם יכולים לשאת אחריות עצמית בוגרת? כיצד תוכלו לקבל את הקשיים של מציאות זמנית שסובבת אתכם שהינה, למעשה, הביטוי של המצב הנוכחי בתוכם? כיצד תוכלו להתמודד עם התסכולים שמגיעים בדרככם? בשורה התחתונה, כמובן, התסכולים מגיעים בדרככם בגלל המגבלות הפנימיות שלכם. אבל אף על פי כן, אתם חייבים לקבל את המגבלות שלכם, וזה לא קל.

כיצד תוכלו לרצות לוותר על הדרכים השונות שבהן אתם מפרים ופוגמים ביושר שלכם, שבהם אתם רוצים בהיחבא לרמות את החיים, שבהם אתם רוצים שאחרים ישאו בנטל האחריות בגין השגיאות שלכם? כיצד תוכלו להתחייב באמת ליושר, אמת, כנות עמוקה ביותר וגישה חיובית לעצמכם ולחיים? כיצד תוכלו לשאוף לוותר על ההנאה השלילית, הסיפוקים המדומים של העמדות הפנים שלכם, המשחקים וההגנות שלכם? כיצד תוכלו להתחיל להתחייב בשלמות ובמודע למציאות של החיים, לא למען הראוותנות (שואו אופ) אלא למען מה שיש, אם אינכם מודעים לעובדה שהאושר העילאי העמוק ביותר ממתין לכם רק כתוצאה של ויתור על הסיפוקים וההנאות המדומים? תחליפים עלובים כאלה?

כל עוד אתם משוכנעים שאותם תחליפים הם כל ההנאה שאתם יכולים להשיג, ושלחיות חיים גוונים משמעו הקרבה, לא תוכלו אפילו להאמין בהנאה. הקושי מועצם מפני שאינכם חווים הנאה בדיוק במידה שבה אתם נצמדים לכל הדרכים השגויות של החיים. אתם נעשים מסוגלים לשאת הנאה אמיתית רק במידה שאתם מוותרים על ההנאה המזויפת, השלילית.

עליכם למצוא דרך לפרוץ מעבר למעגל הקסם השלילי שבו אתם כלואים, שהולך כך: ככל שאתם פחות רוצים באמת לוותר על התחליפים המזויפים וההגנות ההרסניות, כך אתם פחות יכולים לקבל הנאה, ולכן אינכם יכולים להאמין בה. על כן אינכם יכולים לרצות לוותר על מה שחוסם אתכם מחוויה שלה, ולכן אין יכולים להתקיים בכם לא הרצון וההתחייבות לחוות הנאה, ולא ויתור על תבניות הרסניות מעכבות חיים.

**קבלת המציאות ואחריות עצמית בוגרת נראים כמאמץ קשה ביותר אם אינם מלווים בהנאה כתוצר נלווה.** אבל ברמה שבה אתם מתעקשים להיות ילדים לא אחראיים – רוצים שאחרים ישלמו על הפעולות או חוסר הפעולות שלכם, רוצים בהיחבא לרמות את החיים באופן נזירי – במידה שבה אתם פוגמים ביושר שלכם, במידה זו אינכם יכולים לחוות הנאה. ההוויה הפנימית ביותר שלכם לא מאפשרת את זה. האנרגיה תפוסה בפעולות פנימיות שליליות. באותו מטבע, **במידה שבה אתם לוקחים על עצמכם אחריות עצמית, במידה שבה אתם מכבדים ואוהבים את עצמכם מפני שאינכם מרמים אפילו בדרכים המרומזות ביותר, באותה המידה אתם נעשים מסוגלים יותר ויותר לחוות הנאה.**

ככל שתוכלו יותר להסתכל קדימה למצב קיומי של אושר, כך יהיה לכם פחות קשה לוותר על הדפוסים ההרסניים האלה, ברמה העמוקה ביותר שאתם יכולים לדמיין לעצמכם, לעמוד על הרגליים שלכם, לקבל תסכולים הכרחיים. ההקבלה בין קבלת אוטונומיה מלאה לבין היכולת להנאה היא חשובה ביותר להבנה. האחד אינו יכול להתקיים ללא השני. אם להיות אדם ישר ובעל אחריות עצמית עמוקה במובן האמיתי ביותר משמעו עבורכם שיש לוותר על הנאה, אז אי אפשר לשאוף באמת להנאה, או במידה שכן, אז רק בדרך לא בריאה, כתגמול "לילד הטוב" מדמות סמכותית שתלויים בה.

אתם תרצו selfhood (תחושת עצמיות!), אוטונומיה, במובן האמיתי ביותר של המילה – על אף שייראו לכם תחילה כקשים להשגה – כאשר תדעו שהפחד שלכם מהנאה ייעלם באופן יחסי להתקדמות הטיהור העצמי שלכם. במידה שבה תקבלו על עצמכם את מה שנראה תחילה כקושי של בגרות על כל משמעויותיו, דבר מה בכם ישקוט ויחוש פחות ופחות מאוים. במקום זה תהפכו פתוחים להנאה במובן העמוק והמלא ביותר.

אתם יכולים לעשות מדיטציה על הקשר שבין בגרות רגשית על כל משמעויותיה לבין ההגשמה של הנאה אישית. זה מאוד הגיוני, ידידי. אתם יודעים שאתם יכולים באמת לאהוב רק כאשר אתם בעלי אחריות עצמית, לא כאשר אתם נצמדים למישהו אחר, לא כאשר אתם תלויים באדם אחר. תלות כזו יכולה להיראות כמו אהבה, אבל כבר חוויתם בעבודתכם בנתיב זה ששום דבר אינו רחוק יותר מן האמת. תלות נובעת מפחד ויצירת פחד גדול יותר, המוביל בהכרח להתנגדות ולשנאה. אתם מנסים מאוד להחביא את אותן תחושות, מפני שזה מאיים לשנוא את האדם שלו זקוקים ובו תלויים.

אהבה אפשרית רק כאשר אתם חופשיים, כאשר אתם תלויים רק בעצמכם ולא באחרים. והנאה היא אפשרית רק כאשר אתם אוהבים. כפי שאמרתי קודם לכן, הנאה מינית ללא אהבה היא מאוד בלתי שלמה וחייבת תמיד להסתיים ברחוב ללא מוצא. תמיד יהיה משהו חסר. זה ביטוי של חלוקה פנימית של הרוח, הנפש והגוף. איחוד מלא של הנאה קיים כאשר אתם אוהבים וכאשר אתם מבטאים את עצמכם כישות מינית, מפני שאז אתם גם ישות רוחנית. משמעות הדבר היא שיש לכם יושר רגשי ומנטאלי. לכן הנאה ורוחניות, הנאה ויושר, הנאה ובגרות רגשית, הנאה ובריאות פיזית – כולם מקושרים באופן אינטימי.

כאת נעיון בחסימות להנאה. על פני השטח, כולכם רוצים הנאה וכמהים לה, מתאמצים להשיגה. אתם מאמינים שאתם רוצים הנאה, אבל מתעלמים מהעובדה שאתם גם אינכם רוצים בה, שאתם גם פוחדים ממנה באופן נואש. ידידי פה, אלה שהתקדמו בנתיב וחקרו את ההוויה הלא מודעת ברמה יסודית מספיק, מצאו שהם באמת לעיתים קרובות חרדים מהנאה. אולי הם פוחדים ממנה עוד יותר מאשר מרגשות שליליים בתוכם או מרגשות שליליים שמגיעים אליהם מאחרים.

במקום אחר דיברתי על הקשר בין פחד מרגשות שליליים של עצמכם ושל אחרים לבין הפחד מהנאה בתוכם. מפני שרק בגלל שאתם פוחדים מהנאה אתם רוצים, לא בכוונה אבל באופן הגיוני – את הפחד, כלומר את חוסר ההנאה.

For only because you fear pleasure do you inadvertently but logically want the opposite – the unpleasure.

לכן אתם פוחדים מהתוצאות של התשוקה השלילית שלכם. **עמוק בפנים, אתם יודעים שמה שאתם רוצים יתקיים.** ככל שאתם פחות מודעים למה שאתם רוצים, כך יותר אתם פוחדים מהתוצאה. זוהי הסיבה לכך שהפחד מהמוות תמיד מתקשר לרצון לא מודע למות.

וההפך, הנאה נעשית אפשרית כאשר מצב המינד והרגשות הוא נינוח ובוטח, קולט ומצפה בשלווה, סבלני ולא מודאג, לא חרד ולא בוער (unhurried). אחרת, המאבק שלכם כנגד הפחד מהנאה יגשים את עצמו במודע על ידי מאמץ מופרז להנאה, בחרדה מפני אי מימושה, בפסימיות או אפילו בחוסר תקווה לגבי אפשרות המימוש. מאבק לא מודע זה גורם לכם לנוע בין שני מצבים קיצוניים מזיקים: כניעה וויתור או פעילות יתר כפייתית, עיוורת ולא מותאמת. דבר זה מונע במידה ניכרת השגת הנאה.

הפחד מהנאה חייב להיות מודע על מנת להילחם בו. אחת החסימות הראשונות שיש לחפש היא הדיכוטומיה (התפצלות) בין מאמץ חרד anxious striving לבין כניעה חסרת תקווה, הנובעת מדחייה לא מודעת של התוצאה הרצויה – בין אם הינה הנאה או כל דבר אחר. לכן העדר המודעות לפחד מהנאה חייב להיות מותמר למודעות ישירה וחרירה לפחד. דבר זה אינו קל, אבל לבטח אפשרי בנתיב. כל אחד ששואף לכך ברצינות יכול להעלות למודעות את מה שנמצא בלא מודע.

בהרצאה האחרונה אמרתי שאתם חייבים להיות מודעים ליצירות השליליות שלכם ולהנאה השלילית שלכם על מנת לגבור עליהם. אתם גם חייבים להיות במגע עם ההתכחשות שלכם להנאה. אני יכול לומר בביטחון שאף בן אנוש אינו חופשי לחלוטין מהכחשה כזו. המידה משתנה, אבל זו רק שאלה של מידה. אני אפילו מבקש את אלה מכם שיחסית חופשיים מפחד מהנאה לא להתעלם מאותם שטחים בתוכם בהם אתם נמנעים מהנאה כאילו היא היתה סכנה. עשו מדיטציה והתחייבו לשאוף להיות מודעים לזה. ואז ניתן לבצע את הצעד הבא: חקירת התקפות או אי התקפות של הפחד הזה, כך שתוכלו לבסוף ברמה גוברת והולכת לרצות לוותר על הפחד מהנאה וחסמימה של ההנאה.

רק כאשר תהיו מודעים מאוד כיצד אתם פוחדים ומתכחשים להנאה, תפסיקו לשייך את הקיפוח שלכם לאנשים אחרים, דבר שגורם לכם לסבול. המשא הפנימי העמוק של חוסר התקווה להשגת הדבר אליו אתם כמהים עמוקות, יתמוסס. הנטל הזה הוא מרומז ולא מבוטא. ברגע שתוכלו להגיד במודעות שלמה "אני מפחד מהנאה", חוסר התקווה ייעלם. תרגישו את שני הכוחות בתוכם: האחד מושך אתכם לקראת הנאה, והשני – ממנה. תחושו בשני הכוחות האלה בכל הרמות של הווייתכם: במינד וברגשות שלכם.

כאשר הקרב המתחולל בכם מתנהל באופן שאינו מודע למינד, זה כואב במיוחד. כאשר אתם יודעים על קיומו, אתם יכולים ליישב את הקונפליקט. כאשר המאבק מודע, ניתן לפגוש בו, אבל לא כאשר הוא לא מודע. לכן זו משימה כה חשובה לכל בן אנוש, להיות מודע לכל מצב פנימי. לעולם לא תוכלו לשחרר עצמכם מהחרדה העמומה והרגשות של חוסר תקווה וחוסר התאמה שנובעים מכך שאינכם יודעים שאתם מתכחשים למה שאתם רוצים, שאתם מצד אחד שואפים ומצד שני מפחדים. כפי שבלתי אפשרי לגבור על ההרסנות והשליליות שלכם בלי לדעת שאתם רוצים להיות שליליים, כך בלתי אפשרי ליישב את המאבק אלא אם כן תדעו ותרגישו ותחושו שהמאבק הזה מתנהל בתוכם.

כמו בשליליות שעליה דיברתי בהרצאה האחרונה, אתם תצטרכו לגלות הן את הסיבות להכחשתכם את ההנאה והן את תוצאותיה הנוספות. אתם פוחדים מהנאה מפני שאתם נאחזים בשליליות שלכם, אינכם רוצים לוותר על תבניות שליליות והרסניות של התנהגות ורגשות. כל אלו גורמים לכם לא רק לחוש בלתי ראויים להנאה, בהערכה הלא מודעת שלכם, אלא גם למעשה לפחד מהנאה אמיתית. זה יותר מדי מפחיד עבורכם להיפתח להנאה, מפני שהשליליות שלכם יוצרת מצב של נפש וגוף שבעיקרון אינו תואם להנאה. השליליות שלכם יוצרת מתח, הפרדה, כיווץ. היא מגיעה מהישענות יתר על האגו ולכן היא כה זרה למצב של הנאה.

הנאה שלילית היא תמיד מתאימה יותר לסיפוק מטרות האגו מאשר להגשמת הצורך האמיתי והלגיטימי של הישות לטובל באור של הנאה עילאית. ההנאה השלילית כוללת את שלוש הגישות שנמצאות בבסיס של כל הרסנות וסטייה: גאווה, רצון עצמי ופחד. אמרתי לפני שנים רבות **שבמקום שבו יש גאווה, במקום שבו יש רצון עצמי והיכן שיש פחד, חייב להיות מצב של כיווץ (contraction).**

לעולם לא ניתן לוותר לגמרי על כיווץ, ולא משנה באיזה גישות טיפוליות משתמשים או עד כמה הן טובות, כל עוד לא זונחים את הגאווה, הרצון העצמי והפחד. בגאווה, רצון עצמי ופחד, מבנה האגו נעשה מכווץ וקשוח יותר. הרצון העצמי אומר: "אני, אני אני!", במובן של האני הקטן, העצמי הקטן. העצמי שם את יתרונו רק באישיות האגו המודע החיצוני, ומתעלם ודוחה לחלוטין את התודעה האוניברסאלית שאתם הנכם ביטוי שלה.

אם האדם אינו מאוחד עם התודעה הגדולה יותר שמתעלה מעל לאגו, היצמדות לאגו נעשית חיונית. האגו לא היה מודגש כל כך אם לא היתה קיימת אמונה שלילית לפיה העצמי יושמד ברגע שהאגו לא יהיה השליט היחיד בחיי האדם.

לכן, כאשר אתם מזדהים באופן בלעדי עם האגו, לא תוכלו להזדהות עם התודעה הגדולה יותר ולא עם הרגשות בגופכם, מפני שהם הולכים ביחד. חוויה ישירה של רגשות ספונטאניים בגופכם הינה באותה מידה חוויה של האמת האוניברסאלית של ההוויה כמו השגחה, השראה וידיעה, שזורמים אליכם באופן ספונטאני כאשר אתם מזדהים עם ההוויה שלכם שמתרחבת מעבר לתודעת האגו.

אם אתם מזדהים עם האגו אתם יוצרים כיווץ במבנה האגו שאומר, למעשה: "מה שחשוב זה עולם האגו שלי. זה בלבד מה שקיים עבורי ולכן אינני יכול לוותר עליו. אחרת אפסיק להתקיים". בעמדה זו, ההנאה נעשית בלתי אפשרית, מפני שההנאה האמיתית, הטוטאלית, תלויה ביכולת של האגו להשתחרר מעצמו (to let go) ולאפשר לעצמו להינשא על כנפי הכוח הגדול יותר שבתוך הגוף והנשמה.

הגאווה אומרת: "אני עולה עליך". משמעותה נפרדות, one upmanship, כל דבר שנוגד מצב של אהבה. הגאווה עשויה להתבטא גם כ"אני פחות מאחרים, אני לא שווה, אני חסר ערך. אבל עלי להסתיר עובדה זו, ולכן אני חייב להעמיד פנים שאני יותר". כמובן, מחשבות אלה אינן מפורשות, אבל הן עשויות להיות

לא לגמרי לא מודעות. גאווה מעוותת, בניגוד לכבוד בריא, היא תמיד השוואה ומדידה של העצמי עם אחרים. לכן, העצמי נמצא כל הזמן באשליה, מפני ששום הערכה אמיתית לא יכולה לעולם להתקבל ממדידה כזו. זהו מרדף חסר תקווה ואין סופי לקראת מטרה אשלייתית, שמותיר את האישיות לא רק מרוקנת אלא גם יותר ויותר מתוסכלת. הפער בין העצמי ואחרים מעמיק לנצח, האהבה נעשית אפשרית פחות ולכן ההנאה מתרחקת.

אין זה משנה אם אתם באמת חושבים שאתם יותר מאחרים או רק מעמידים פנים על מנת להחביא את רגשות חוסר הערך שלכם. הכול אותו דבר. עמדה זו לא יכולה ליצור אהבה – וכיצד יכולה הנאה אמיתית להיות ממומשת במצב נטול אהבה? אהבה איננה פקודה שמיועדת לקפח אתכם. אהבה היא העמדה האנוכית ביותר מכל העמדות, מפני שהיא מביאה את ההנאה הגדולה ביותר מבין כל ההנאות – הפיזית כמו גם השכלית והרגשית. היא פשוט תחושה טובה בפני עצמה. האהבה פותחת אתכם. אתם זורמים ורוטטים במצב של שלוה, ביטחון, חיות, התרגשות, עוררות וביטחון מוחלט. ההוויה הפנימית ביותר שלכם והאיברים החיצוניים שלכם חשים מתוקים ומלאים כאשר אתם אוהבים. אבל כאשר אתם במצב אגו של גאווה, אתם בהכרח מתוחים, חרדים ומכווצים. גאווה תמיד מובילה אתכם ודורשת מכם הגנות מסוג כלשהו. ואינכם יכולים להיות רגועים כל עוד אתם מעמידים פנים. הדרישה המוקדמת המוחלטת להנאה הינה מצב רגוע וחופשי ממאבק שאין בו העמדת פנים.

פחד הינו כיווץ טוטאלי. לא ניתן לבטוח באף אחד, לא בעצמי ולא ביקום. לכן העצמי שנמצא בפחד לא יכול להשתחרר מעצמו. לא ניתן להשיג הנאה כאשר האישיות קשורה לאגו, קשורה לרצון העצמי, לגאווה ולפחד – קשורה לשליליות, קשורה למאבק בתוך עצמה שמתכחש לשליליות שלה וכך לא מכיר בקיומה. האישיות אינה מכירה את טבע הסבל שלה עצמה. העצמי קשור למאבק של לרצות דבר מה וגם לפחד ממנו. חוסר המודעות למאבק זה מוביל לתסכול ולחוסר שביעות רצון, כמו גם להאשמת אחרים בגין החוסר. דבר זה בתורו מביא להתנגדות, מרידות, כעס והתרסה. Defiance. הבלבול שנובע מזה גורם סבל לנפש.

כפי שאמרתי, מימוש ההנאה שכולכם כמהים אליה באופן עמוק מגיע משחרור של כל העמדות ההרסניות. אסביר זאת שנית: לשם הנאה נדרש מצב פנימי של רגיעה מוחלטת, אבל הרגיעה אינה אפאטיה פסיבית, שיתוק או חוסר אינרציה. רגיעה אמיתית הינה תנועה הרמונית עקבית. זו התנועה של היקום. כל ישות אנושית שהינה חופשית מספיק בכדי להיות במצב מאוחד של הנאה תוכל לחוש את הריתמוס הקוסמי הפועם ולהיות בהרמוניה איתו.

הריתמוס המהנה של היקום נמצא בכל יקום מיקרו קוסמי. לחוות אותו משמע להתכווץ באופן עדין מאוד אל הריתמוס הקוסמי שבפנים. משמע לעקוב אחר תנועות הנפש – לא העיוותים, אלא ההשתקפויות של הקוסמוס הגדול יותר. על מנת להתכווץ בצורה כזו, יש להגיע לשלוה פנימית. יש להרגיע את כל העוררות של המינד. הסערה חייבת לשכוך. אז תחושו תנועה מסוג אחר בתוככם, שאינה אקטיבית וגם לא פסיבית במובן החיצוני, אלא משלבת פעילות פנימית בריתמוס הנעים ביותר ביחד עם קליטה פנימית שלווה ומה שנראה כחוסר תנועה. העדר תנועה זה אינו סותר את התנועה, אלא הוא חלק מהותי ממנה. מה שנראה ככיווץ ברמת האגו נעשה איחוד באורך גל אחר. במצב זה לא יכולה להיות חלוקה או מאבק כנגד העצמי, לא דחיפה ולא מאמץ מתוח. במצב זה אין הטרדה של זמן, מפני שזה מצב חסר זמן, אפילו כעת כשאתם בגוף.

כמובן לא ניתן להגיע למצב זה כל הזמן. אבל ניתן להשיגו שוב ושוב, כשכל פעם הוא ישאיר אתכם חזקים ומאוחדים יותר, שלמים יותר, כשהאגו שלכם שלם ולא ניזוק, משולב יותר עם העצמי הרחב. אבולוציה, גדילה והתפתחות עצמית חייבים להביא אתכם יותר ויותר למצב זה. מצב מאוחד זה נחוה באופן משמעותי ועוצמתי ביותר ביחסי אהבה. אבל בדרכים שונות תחומו מצב זה בכל מה שתעשו, באופן שבו אתם חיים, נעים ומתקיימים בתודעה האוניברסלית, בכל מעשיכם ובמהותכם עצמה.

ניתן להתעלות על כל מצב נתון, ולא משנה עד כמה הוא בלתי נעים. אם אתם הולכים מספיק עמוק לתוך עצמכם על מנת לחקור באופן מלא את עצמכם ברגע הנוכחי, במצב זה – אם אתם לא בורחים ממנו – רגע זה של חוסר הנאה חייב להפוך לטבע המוחלט שלו: הנאה עליונה.

אין זה דבר שקל לעשותו כאשר אתם מופרדים בתפיסתכם לגבי עצמכם, אפילו לאחר שחוויתם כמה מהאמיתות ומהמצבים שהזכרתי. במצב של ניתוק, הליכה פנימה לעצמכם דורשת חקירה וגישוש על מנת למצוא את המידה הנכונה של משמעת עצמית, התייצבות בפני עצמכם self-facing וגיוס כוח רצון בכדי לראות את האמת ולשנות את ההרסנות. כמו כן נדרשים שחרור סבלני וציפייה בוטחת, waiting, trusting expectancy. עליכם למצוא את התשובות והעמדות הנכונות, את הדרך הנכונה ואת המידה הנכונה של מאבק וחוסר מאבק. זכירה שכלית של מצב דומה קודם לא תסייע כמעט. יש לתפוס את האמת בכל פעם מחדש. הזיכרון יעזור לכם רק לדעת שניתן להשיג את האמת ושהיא אינה אשליה. אין זה קל להתעלות מעל העכשין ולהתכווץ לקצב הפנימי הקוסמי. אבל ככל שיותר תנסו זאת, כך יותר זה יוכל להיות אפשרי, עד שזה יהיה המצב הנורמאלי בעוד שהניתוק יהיה היוצא מן הכלל. הזמנים הקשים ישמשו באופן גובר והולך למטרה של הבאתכם למרכז הפנימי בו שולטת ההנאה העליונה.

רגעים קשים אלה יהיו אז הקטליזטור שהם יועדו להיות על מנת להכין את האישיות הכוללת שלכם למצב של הנאה ללא קונפליקטים שקיימת בכם. קבלו את הכאב שיצרתם על ידי התפיסות השגויות

וההרסנות שלכם, ואל תחמקו ותברחו ממנו אלא חקרו אותו. הישארו בשקט במקום להילחם בו על ידי תואנות, שליליות, משחקים, תפקידים והעמדות פנים, השלכות ובריחות. התבוננו בעצמכם בכנות. השגת הנאה ומצב הוויה של הנאה ייגלה אליכם בסופו של דבר באופן הולך וגובר. אתם תהפכו לחלק אינטגרלי שלה. זו צריכה להיות המטרה.

כך שהנאה היה בו זמנית המטרה האנושית והמטרה הרוחנית המוחלטת. היא גם האמצעי המרפא שבלעדיו אינכם יכולים להירפא.

אני חושב שאתם יותר ויותר מתחילים לתפוס שאין לפחוד מנתיב כמו זה כאילו הוא עבודה קשה. כל היבט שלו הינו דבר משמח ביותר כשלעצמו, לא רק מפני שהוא מביא לשחרור אלא בגלל שגם כעת, כאשר אתם נאבקים, בכל פעם שאתם מצליחים, נתיב כזה נותן לכם אושר עילאי במידות שונות. המידה תלויה ביכולת שלכם לגבור על ההתנגדות שלכם להיאבק ולנצח.

היו במצב של אושר עילאי שהינו זכותכם המולדת, זו המטרה המוחלטת של כולכם. הבחינו באמת שאין שום דבר מפניו יש לפחד. היו ברוכים.