

המדריך: הרצאה 190 חשיבות חוויית כל הרגשות, כלל פחד – המצב הדינאמי של עצלות (26.3.1971)

ברכות, ידידי היקרים ביותר הנמצאים פה. יש כוח גדול של ברכה ואהבה המגיע ונוצר בחדר זה. אחת לכמה זמן אני נותן הרצאה המסבירה את הנתים כתוכנית כללית, וגם שופכת אור על שלב ספציפי שאתם נמצאים בזמן שאתם שומעים אותה. אני מתכוון כמובן, לאלה מכם שחשים מחויבות אמיתית ומעורבים בעבודה האישית האינטנסיבית של ההתפתחות האישית שלכם, העימות האישי והגדילה, ובקיצור, הנתים. אנסה לתת סקירה של כל מה שכיסינו עד עתה, וגם אדבר על העקרונות השולטים בחיים אנושיים וביחסים שלכם עם היקום. חלק מהחומר שאני נוגע בו יהיה בהכרח חזרה, אך תוכלו להיעזר בו ברמת חדשה ועמוקה יותר וכך לקלוט, להתחבר, להתאחד ולתפוס את עקרונות החיים, הגדילה האישית שלכם במסגרתם, והחוקים הרוחניים ששולטים בנשמה.

כולכם יודעים ידדי, כמה חשוב וחיוני להתעמת עם אותם היבטים, רגשות, אמונות ועמדות שבכם שאינם מודעים או לא מספיק מודעים להם, ולקבל אותם. כל עוד המודעות אינה שלמה, אין אפשרות לשחרר את המרכז הפנימי ביותר של ההווה שלכם, הגרעין שממנו נובעים כל החיים. דבר זה נאמר פעמים רבות וכבר עשיתם עבודה רבה. ננסה לראות כמה עדיין מכוסה מעיניכם. כמה כבר חשפתם? עד כמה אתם מודעים למה שבאמת קורה בתוכם, בניגוד להסברים השטחיים שאתם נותנים לעצמכם? כשאני פונה אליכם בכללותכם, אני מתכוון למסור בכך שכל אחד הוא במקום או בשלב זהה בנתים שלו. אבל תמונה כללית יכולה בכל זאת להעביר דברים הנכונים לכולכם. אפילו אלה שהחלו יחסית לאחרונה יכולים להיכלל בסקירה הזו מפני שכבר הם נעזרו מהעבודה שאחרים עשו לפניכם. זה כמו שהמאמץ שאחרים עשו סלל את הדרך במידה מסוימת, כך שהחדשים יכולים להשיג יותר ובמהירות רבה יותר אם הם באמת רוצים.

ככל שניתן להכליל, אני יכול לומר שעד עתה רבים מכם נמצאים במצב שבו אתם מכירים בהרסנות שלכם, בשליליות, באכזריות, עוינות ורגשות ועמדות אנוכיות. במידה מסוימת אתם מסוגלים לראות את המנגנונים של ההגנות שלכם. אבל אפילו מודעות חלקית זו גורמת להבדל כזה גדול! היא מעבירה את המיקום הכללי שלכם כלפי עצמכם. אינכם נדרשים יותר להגן על ההגנות שלכם או להעמיד פנים שאתם כה מושלמים, שכל דבר בכך חייב להיות "נכון". היכולת לקחת בעלות על האפשרות לטעות, להיות אנושי, פגיע, לא הגיוני, טועה, זקוק, חסר הגנה, חלש ולא מאושר בהכרח מגדיל את יכולתכם להיות חזקים, צודקים באמת במקום להיות בעלי הצדקה עצמית, עצמאיים באמת ומסופקים. ההודאה ברגשות שכביכול לא מודים בהם היא הגשר לאיחוד פנימי ולהגשמה של ביטוי עצמי בחיים. קבלת השנאה שלכם תעשה אתכם ליותר אוהבים. קבלת החולשה שלכם תעשה אתכם יותר חזקים. קבלת הכאב שלכם יאפשר לכם להיות יותר מאושרים. הצבעתי על פרדוקסים כביכול אלה ואני מאמין שרבים מכם התחילו לחוות את האמת שלהם. במידה שבה השלתם את ההגנות ובכך נעשיתם יותר אמיתיים, זכיתם בבסיס משמעותי. זה יגרום לכך שהצעדים הבאים בכיוון זה יהיו קלים יותר, מפני שהתחלת כל שלב נתון היא תמיד הקשה ביותר בכל מובן שהוא.

הסרת אשליות עצמיות נראית תחילה קשה ביותר, מפני שכל בני אנוש מאמינים במעורפל שאי אפשר לקבל את האמת הבסיסית ולכן לא ניתן לקבל אותם עצמם. לכן יש להסיר את האשליות הכפולה: האמונה הבסיסית המפוקפקת, וכן הכיסוי שאתם מכסים עליה. וזה תמיד החלק הקשה ביותר הנתים. אי אפשר לבצעו בבת אחת אלא להתקדם בשלבים.

בנוסף להמשך שלב זה בעבודה על עצמכם, נחוץ לכם לתפוס ברמה עמוקה יותר מהיכן נובעות העמדות השליליות וההרסנות. מהו המקור האמיתי של הרוע? אתם יודעים ושמעתם אותי אומר לעיתים קרובות שהכחשת הפגיעות שלכם, הבושה שלכם לגבי רגשות חוסר אונים וההרגשה של היותכם לא אוהבים יוצרים עמדות ורגשות של רוע והרסנות. במילים אחרות, רוע הוא הגנה כנגד סבל. כל ההגנות יוצרות יותר סבל ובלבול, מאחר שאינכם יכולים יותר להתחבר לרגשות האמיתיים בעצמי.

לכן מובן שהכיוון הבא בנתיב יכול יותר לעסוק ישירות בפגיעות ובסבל שעבר עליכם בילדות ושעד עתה התגוננתם נגדו. אלה מכם שלמדו, שחוויה מחדש רגשות מהעבר יכולה להיות מורגשת כמציאות, מאמתים בכך את מה שחזרתי ואמרתי במשך כה הרבה שנים: הכחשת החוויה המקורית מכריחה אתכם לחזור ולחוות אותה שוב ושוב. אתם יוצרים מחדש את החוויה המוכחשת, ועל ידי כך מעצימים את הכאב והפגיעה שנצברו. עדיין יש לחזור על החוויות, ואתם יכולים כעת לעשות זאת באופן בטוח.

הרבה מדי מהסבל שחוויתם כילדים, במיוחד במידה של האומללות שלכם, הוא רק ידע אינטלקטואלי עבורכם. אינכם חשים עד כמה לא הייתם מאושרים כילדים, וזמן ארוך האמנתם בדיוק בהפך לגבי ילדותכם. כשאתם משיגים את הידע, תחילה באופן אינטלקטואלי, זו הכנה נחוצה לקראת החוויה של ידע זה. ללא מודעות אינטלקטואלית כזו לגבי האמת על ילדותכם, ההגנות לא יכולות להיחלש במידה מספקת לצורך חוויה בטוחה מחדש ברמה רגשית. כאשר ההגנות הן עדיין חזקות, הן חוסמות את הנתיב לחוויה הרגשית כך שהניסיון להגיע לרגשות נחנק באיבו, או הריסוק הפתאומי של ההגנה גורם לפגיעה בנפש ויש למנוע זאת. אתם כעת מוכנים באמת, ידידי, לפעול לעומק החוויה שלכם. שם אתם יכולים לשחרר, להתמסר בחופשיות לכל הרגשות שצברתם ואשר עד עתה אף פעם לא עזבו אתכם. עד עתה לא יכולתם להתמיר אותם לזרם אנרגיה טבעית בדיוק מפני שחסמתם את השערים כנגד חוויות הרגשות שלכם.

לפני זמן מה התבקשתי לדבר על בעיית העצלות. יש קשר אינטימי, לא מוכר לכם, בין הבעיה של עצלות ורגשות. אל תסתכלו על עצלות כעל עמדה שיש לוותר עליה על פי רצון, אם רק האדם יגיע להיות הגיוני ובונה. זה בכלל אינו נושא מוסרי. עצלות היא הגשמה של אפאטיה, קיפאון ושיתוק, תוצאה של אנרגיה קפואה בחומר נשמה. חומר נשמה קפוא הוא התוצאה של רגשות שלא נחו או בוטאו במלואם, ולכן המקור האמיתי והמשמעותי שלהם לא הובן במלואו. כאשר רגשות אינם נחווים, מובנים ומבוטאים, הם נצברים ועוצרים בעד הזרימה של כוח החיים.

אין זה מספיק להסיק שבהכרח יש בכם רגשות עבר מסוימים שיש להעלותם, לגבי הנסיבות הנוכחיות. אבל מסקנה כזו היא לעיתים קרובות המפתן הנחוץ כדי לאפשר לעצמכם את החוויה העמוקה יותר. היא מתירה לכם לאפשר לעצמכם לחוות רגשות מודחקים להופיע בחוויה רגשית מלאה. עם זאת, הידע בעצמו יכול להוות מחסום כאשר אתם מחליפים את הרגש בידע. במקרה כזה האיחוד של שתי הפונקציות מופסק באותה דרך כמו בעת שאתם חשים ולא יודעים מה משמעות הרגשות, מדוע וכיצד הם הגיעו, וכיצד הם עדיין מכוונים את חייכם כעת. רגש וידעיה אינם באמת שתי פונקציות נפרדות אלא קצוות של שתי התופעות. ולכן, ידיעה יכולה להוות הגנה כנגד רגש כפי שאי ידיעה והכחשה של הידיעה היא חלק מההרגשה. זה מראה שלא ניתן לכונן כללים כדי לוודא מתי רגש חסום על ידי ידע וההפך. תצטרכו תמיד להתבונן על עצמכם כדי לראות כיצד אתם משתמשים בגישה מסוימת, בצורה נכונה או לא.

עדיין קיימות הרבה הגנות כנגד חוויה מלאה של רגשות שנצברו בכך, ידידי, למרות כל ההתקדמות שלכם. כשאתם זוכרים זאת זה יעזור לכם למקד תשומת הלב והמודעות שלכם בהגנות הללו על מנת להתגבר עליהם יותר ויותר. אתם יכולים להנמיך את המפתן של הגנה כנגד החוויות העמוקות שנצברו שנעשו רעילות מעצם זה שלא שוחררו. לא ניתן לשחרר חוויות כואבות אם לא חווים אותן, מכירים בהן, מבטאים אותן וכמידת האפשר חיים אותן.

על מנת להבהיר שנית: כל מה שהינו רע, הרסני ושלילי בטבע האנושי הוא תוצאה של הגנה כנגד חוויות רגשות מכאיבים ולא רצויים. הכחשה זו מקפאה את האנרגיה. כאשר רגשות נעשים קפואים, האנרגיה קופאת. ואם האנרגיה קופאת, אינכם יכולים לזוז. כפי שאתם יודעים, רגשות הינם זרמי אנרגיה נעים. הם מותמרים באופן תמידי מקבוצה או סוג אחד של רגש לאחר, כל עוד האנרגיה זורמת בחופשיות. כשלא חווים רגשות זה עוצר את הזרימה של אותם זרמים ולכן עוצר את האנרגיה החיה. כאשר זרם האנרגיה הטבעי נעצר בתוך חומר הנשמה שלכם, אתם מוצאים עצמכם חשים עצלות, המצב שבו התנועה היא אפשרית רק כאשר היא נכפית תוך כאב על ידי הרצון החיצוני. זה מסביר את הכמיהה שקיימת בכל כך הרבה אנשים לחיים כביכול לא פעילים. אין זה מספיק לומר שאותם אנשים סבורים שהקשיים בחיים הם רבים מדי מפני שהם אינם בוגרים. זו רק תווית או הסבר של התוצאה. תנועה טבעית היא ביטוי ספונטאני של זרימת אנרגיה פנימית שלעולם לא נחווית כמייגעת או מכאיבה, וגם לא כמעייפת או לא רצויה משום בחינה שהיא. לכן, ידידי, כאשר אתם מוצאים עצמכם קפואים, עצלנים, פסיביים או אדישים, וכאשר אתם שואפים לא לעשות כלום, דבר שלעיתים קרובות מבלבלים עם מצב רוחני של הוויה בלבד, זו אמת מידה לכך שיש בכך רגשות שיצרו רעילות נפשית מפני שתיעבתם להכיר אותם ולחוות אותם.

הקיפאון של זרמי אנרגיה ממלכד לא רק את הרגשות אלא גם את המושגים. אתם מכלילים מהמקרה הבודד ונאחזים באמונות השגויות הנובעות מאותו מקרה. לעיתים נדירות הרגשות הקפואים לא כוללים מושגים קפואים לגבי החיים. זה עשוי להתקיים בגומחות העמוקות ביותר בנפש, חבויות לחלוטין מהתודעה. את אלה כיניתי לפני שנים בשם "תדמיות" (images), שמוחזקות בתוך הנפש. עזרתי לכם למצוא את אותן תדמיות, וראיתם כיצד נאלצתם לחוות מחדש מושגים שגויים ורגשות קפואים. שוב ושוב נכנסתם למלכודת במחזור של יצירה מחדש של העבר בדרך זו או אחרת עד שזימנתם את האומץ לבחור לחיות דרך ההווה את מה שלא חייבתם לפני כן בגלל ההגנות שלכם. אינכם יכולים לצאת מהמחזוריים הנשנים האלה, ולא משנה עד כמה הכוונות שלכם טובות וכמה מאמץ אתם משקיעים בדרכים אחרות כתחליף לחוויה של הרגשות שלכם, אלא אם באמת תחוו מחדש במלואם את הרגשות המוקדמים שלכם. עליכם לחצות את המכשולים מאחוריהם שמכילים את הרגשות העמוקים שלכם במקום כה מודחק, שאינכם בכלל מודעים להם. ומסיבה זו אתם; יכולים להשלות את עצמכם שאומללות ומצבי רוח רעים נופלים עליכם משום מקום, או שיש לכם מצב רע.

פעמים רבות הזכרנו שמצבים קשים של בני אנוש הם פיצול דואלי, שאינו אלא אשליה של תפיסה. לאשליה פנים רבות, אחת מהן הוא פיצול בתודעה האנושית בעצמה. בני אנוש עשויים לחוש דבר אחד, להאמין בדבר אחר, ולפעול ללא שום ידע כיצד הפונקציות האלה ביחד שולטות עליהם. חוסר מודעות לגבי מה שאתם מרגישים ומה שאתם מאמינים בו יוצר הגשמה נוספת של הפיצול. כאשר אתם מאחדים ידע והרגשה, אתם עובדים לקראת תיקון ושילוב, שמתגשם כהתעוררות נפלאה חדשה ותחושת שלמות.

כאשר לא חווים רגשות במלוא עוצמתן, זרם החיים הפנימי חייב להיות קפוא. אנשים ימצאו עצמם משותקים ללא הסבר. הפעולות שלהם יהיו לא יעילות, החיים ייראו כאילו הם חוסמים את כל מטרותיהם ורצונותיהם. הם מוצאים דלתות סגורות בפני הכישרונות, הצרכים והעצמי שלהם. עצלות כביכול עשויה להיות הגשמה אחת של השיתוק הזה. חוסר יצירתיות או תחושת ייאוש כללית היא ביטוי אחר לשיתוק. במקרה האחרון, אנשים עשויים להשתמש באירוע או קושי נוכחי על מנת להסביר את המצב הפנימי שלהם. האמת היא שתחושת חוסר ערך ובלבול לגבי החיים ולגבי תפקידכם בחיים חייבת לאפוף אתכם כאשר אתם מתנגדים לחוות את הרגשות שאתם נושאים אתכם. אתם ממשיכים לצבור אותם מפני שאתם משלים את עצמכם שהתחמקות מהרגשות תפגע בכם פחות מאשר חשיפתם. ישנן הגשמות רבות אחרות. חוסר היכולת לחוש הנאה או לחוות את החיים במלואם היא אחת התוצאות השכיחות ביותר. אבל אין דרך אחרת להיעשות חי באופן מלא מאשר להמשיך ולחוות את הרגשות האמיתיים שלכם.

צריך להיות ברור לכם עד כמה נחוץ להצמיד ידיעה להרגשה, ידידי, גם כתוצאה מההתקדמות במסע הפנימי שלכם. כבר טעמתם את טעם השחרור מחומר פסולת של רגשות צבורים של שנים. לחומר פסולת זה יש את הרעילות שלו שאתם צוברים כאשר אינכם מרגישים את הרגשות שלכם. אתם גם חושבים מחשבות שאינכם יודעים שאתם חושבים, ופועלים בלי לדעת מה מניע את הפעולות שלכם, וכך אתם מתחבלים תירוצים עבורן.

החוויה הכוללת של רגש עומדת לרשותכם באותה מידה כמו הרצון והמוכנות שלכם להיכנס לתוכו. רגשות אלה מצטברים לרוב במשך מאות ואלפי שנים, לא רק עשרות שנים. כל מהלך חיים מציג את המשימה של ניקוי עצמי על ידי חוויה והבנה של הרגשות הללו. אתם מטוהרים כאשר אין יותר חומר פסולת. לאחר שאתם מסיימים את מהלך החיים הנוכחי, התנאים, הנסיבות והסביבה של הגלגול הבא, שאליו תימשכו על ידי חוק קשוח של החיים, יאפשרו לכם את ההזדמנות להעלות את כל חוסר הפסולת שנצבר. אבל הזיכרון של גלגולים קודמים מתעמעם, כך שתימשכו אליכם רק את החוויות של מהלך החיים הנוכחי.

עמעום הזיכרון הינו תוצאה של מחזור חיים/מוות שעובר כל אחד שמתכחש לחוויה רגשית. כאשר אתם ממשיכים להתכחש למודעות ומסרבים להרגיש את החוויה של חייכם הנוכחיים, אתם מנציחים את התהליך של זיכרון מעומעם. על ידי כך אתם מנציחים את מחזור המיתה לידה, ותהליך זה מתגשם תמיד כשבירה ברצף המודעות. ולהפך, אתם מחסלים את חוסר רצף המודעות ואיתו את כל מחזור המיתה לידה, על ידי כך שאתם חיים את מה שנצבר בחיים אלה, עד כמה שניתן לכוון מחדש את הקשרים של הזיכרון. אם כל הרגשות של מהלך החיים הנוכחי נחוויים במלואם, כל שארית החומר של החיים הקודמים יטופל באופן אוטומטי מפני שהטראומה של ההווה היא הטראומה היחידה, מפני שהכאבים הקודמים הוכחשו.

אתם יכולים לעשות זאת, ידידי, אם אתם בוטחים בתהליך ואם אתם מתחילים לשחרר, באמת לשחרר. ופה שוב ישנה בעיה. אינכם יכולים לשחרר אם הישות הפנימית ביותר שלכם מתגוננת כנגד הרגשות הרגשות שלכם, שאתם יודעים שקיימים בתוכם. למעשה אתם מתגוננים כנגד הקמת חיבור בין אותם רגשות, הידע הפנימי שלכם ותבנית פעולה נוכחית שלכם. השיתוק שלעיתים קרובות נראה כעצלות, ושלגביו אתם מאשימים עצמכם כאילו הוא אכן עצלות, אינו כזה ויש לראותו כסימפטום לא ישיר. זה נראה כאילו הוא וסימפטומים אחרים מנעו מכם לחיות.

אבל מה שבאמת מונע מכם לחיות את החיים במלואם הוא הפחד וההתנגדות לחיות את הרגשות שלא קיבלתם כאשר חוויתם אותם תחילה בכאב כה גדול.

עצלות היא הגנה כנגד תנועה של חומר הנשמה שמאיים להעלות רגשות שלגביהם אתם סבורים שאתם יכולים להמשיך להימנע מהם בלי לחסום את החיים שלכם. לכן עצלות היא בד בבד תוצאה וגם הגנה. התנועה מניעה את מה ששוכב קפוא. על ידי הבנה מלאה של זה, אתם יכולים לכוון מחדש את הרצון והכוונה הפנימיים כלפי התגברות על הקיפאון המגן שיצרתם, על ידי אומץ להרגיש את מה שיש להרגיש.

המצב האמיתי השלו של ההווה, שכל נשמה כמהה אליו בצורה לא מודעת, אינו אדישות זהירה שצריכה להימנע מתנועה. המצב הרוחני האמיתי של הווה הוא מצב פעיל מאוד, למרות שבאותו זמן זה מצב שליו ורגוע מאוד. זו תנועה ופעולה שמחה. הפסיביות של העצמי המפחד הוא זה שיוצר טירוף כפעולת נגד לקיפאון. זה כאילו האישיות לחמה חזק כנגד הקיפאון של ידי פעולה כפייתית, ואז נעשתה יותר מנותקת מהאמת של הקיפאון שלה ומהסיבה לקיפאון, שהיא הפחד מלחוש את כל הרגשות כולל פחד. רק כאשר אמת זו מורגשת ומובנת באופן מלא, כאשר אתם מפסיקים ללחום כנגדה ומחסלים את מה שגרם לה על ידי הרגשת הרגשות שלכם, אז אתם יכולים לצאת ממצב הטירוף של פעילות היתר והשיתוק. במילים אחרות, אתם חייבים לחוש את הפחד ששוכן בעצלות ובכל הסוגים של הקיפאון.

פחד זה נמצא בכל אחד, אפילו באלה מכם שאינם עצלנים באופן גלוי, או אלה שאינם מודעים לסימפטומים אחרים שיוצר פחד מוכחש זה. יש לאפשר לבטא בגלוי את המצב האנושי הבסיסי של פחד. אתם חייבים לאפשר לו להתבטא, כמובן במסגרת הנכונה שלו. וכאשר אתם חווים את הפחד הזה, תמצאו בתוכו שני אלמנטים בסיסיים. הראשון הוא תנאי הילדות שהיו כה מכאיבים עד כי חשבתם שאינכם יכולים לאפשר לעצמכם לחוש אותם, ולכן ניתקתם עצמכם מהם. והשני הוא אלמנט אפילו יותר חשוב ומשמעותי, והוא הפחד מהפחד, הפחד של חווית הפחד. שם טמון הנזק האמיתי.

לפני מספר שנים דיברתי אתכם בהרצאה על התופעה של הנצחה עצמית, והדגמתי כיצד רגש מוכחש מכפיל את עצמו. למשל: פחד מוכחש יוצר פחד מפחד, ואז הפחד לחוש את הפחד מהפחד וכך הלאה. הדבר תקף גם לגבי רגשות אחרים. כעס מוכחש יוצר כעס על היותך כועס. כאשר זה מוכחש, האדם נעשה כועס יותר עקב חוסר היכולת לקבל את הכעס, וכך הלאה. ניתן לשאת את התסכול עצמו כאשר אתם נכנסים באופן מלא לתוך זה. אבל כאשר אתם מתוסכלים מפני שאסור לכם להיות מתוסכלים, ואז אתם נעשים יותר מתוסכלים מפני שאתם מכחישים זאת, אז הכאב גדל. התהליך הזה הוא כה משמעותי מפני שהוא מצביע בבהירות על חשיבות חווית ההרגשה הישירה, ולא משנה עד כמה הרגשות אינם רצויים. אם אתם מצרפים את הכאב שלכם מפני שאתם מסרבים לחוש כאב, הכאב המשני נעשה יותר מריר, מעוות ובלתי נסבל. אם אתם מקבלים וחשים את הכאב, באופן אוטומטי מתחיל תהליך התמוססות. רבים מכם חוו אמת זו מספר פעמים בנתיב שלכם. הדבר נכון גם לגבי פחד, כעס, תסכול או כל רגש שהוא.

לכן, כאשר אתם חשים את הפחד מפחד ויכולים לאפשר לעצמכם להיכנס לפחד עצמו, הפחד הזה מהר מאוד יביא אתכם לרגש מוכחש אחר. הרגש המוכחש, ולא משנה מהו, יהיה קל יותר לשאת מאשר את ההכחשה שלו, את הפחד. והפחד עצמו הוא יותר נסבל מאשר הפחד מהפחד. בדרך זו, אתם יכולים להתקדם לגרעין של אנרגית הפסולת הצבורה של הרגשות המוכחשים. כשאתם

נלחמים ברגשות שלכם ומתבוננים נגדם זה יוצר שכבה נוספת שלמה של חוויה המנותקת מהגרעין שלכם ולכן היא מלאכותית וכואבת יותר מאשר החוויה המקורית כנגדה היא נלחמת. כל העצמי המודע שלכם צריך לאסוף את כל היכולות שלו, את כל המשאבים שלו ולהשתמש בכל מה שרכשתם על מנת להגיע להחלטה לחוות את הפחד של הרגשות הפחדים, כואבים, פוגעים ועמוקים שבכם.

אמרתי לכם לעיתים קרובות, "הדרך היחידה החוצה היא פנימה ודרך". (פנימה לכאב ודרך הכאב. פנימה לפחד ודרך הפחד). מעט מכם, ידידי, היו מסוגלים לשים לב למילים אלה, אבל השגתם התקדמות מספקת שמקילה על שפע חדש של אנרגיה שכעת תאפשר לאלה שרוצים ללכת עמוק יותר לתוך העצמי שלכם לעשות כך ועל ידי כך לצאת משוחררים ונקיים וכתוצאה מכך לחיות באמת.

חשוב כעת למקד את המדיטציה שלכם. אלה מכם שנעשו משוכנעים בכוח הגדול שהם יוצרים על ידי כך למדו שהמיקוד הספציפי והכיוון המודע שאתם נותנים במדיטציה שלכם קורא להשגחה פנימית במידה נכונה ומאוזנת, שאתם יכולים ליישם בחיים שלכם. הכיוון המתאים יש לו שתי פנים. תחילה אתם זקוקים להתחייבות ללכת פנימה ולא מסביב לעצמכם. האנושות, למעט כמה יוצאים מהכלל, הולכת מסביב מאשר פנימה. ההתחייבות הרצונית הזו להיכנס פנימה ודרך הרגשות שלכם אמורה להיות הכוח המניע במדיטציה הספציפית הזו. ההצהרה שלכם שזה מה שאתם רוצים ומתכוונים לעשות חייבת ליצור תנאי חדש בחומר הנשמה שלכם. אתם יכולים אז לבקש הזדמנות מסוימת שמיד תשחרר חלק מהחומר הקפוא. העצלות שגורמת לכם להתחמק ולדחות תיעלם במידה מספקת בנקודה זו כך שזרם אנרגיה חדש יתחיל לנוע. העמדה הרצונית של התחייבות תיצור זרם אנרגיה לא רצוני שיפעיל את החוכמה ההדרכתית של העצמי הרוחני שלכם. הצהרה במדיטציה של הכוונה שלכם ושאיפה לחוות את כל הרגשות הצבורים ולשחרר עצמכם מהפסולת, זו ההתחלה היעילה והטובה ביותר.

בנוסף לאיזון ולתזמון הנכון, תקבלו הנחיה פנימית וחיצונית בדיוק בדרך שאתם זקוקים לה לצורך המצב האישי שלכם. אתם תלמדו להיות מתואמים עם ההדרכה ולחוש אותה, במקום להחמיץ אותה ולהיות עיוורים וחרשים אליה. מפני שהיא תמיד קיימת כפוטנציאל שממתין לכם – לא רק בשלב זה של הניתב, כמובן, אלא בכל שלב שנחוץ לכם לעבור אותו. העצמי הרצוני החיצוני חייב לשחק את תפקידו באופן רצוני כך שהעצמי הרצוני יוכל לשלוט. העצמי הרצוני הזה מתגשם בשתי דרכים שונות לחלוטין: החוכמה וההדרכה הגבוהה שדיברתי עליה, והעצמי הסובל אבל מתכחש לחוויה של הכאב הישן. החוכמה וההדרכה מסייעים לעצמי הסובל ומנחים אותו.

דרך גישה מדיטטיבית זו, משוחררת אנרגיה שיכולה לכוון את המטרה החשובה הזו. לעיתים קרובות אתם משכנעים את עצמכם שאין לכם אנרגיה וזמן ללכת לעומק הרגשות שלכם. באותו זמן אתם מבזבזים אנרגיה רבה על פעולות אחרות שנראות חשובות יותר באותו זמן, אבל הן לעולם לא יכולות להיות יותר חשובות מאשר חקירה, מפני שהיא מטרת החיים שלכם, הסיבה האמיתית לחיים. בנוסף לכך, היא המפתח כדי להגיע לחיים פוריים.

ההיבט החשוב האחר למדיטציה הוא לזמן את האמונה שלכם שכניסה לתוך הרגשות לא תשמיד אתכם. מה שאני אומר כעת לגבי זה עשוי לעזור לכם לעשות כך. בלי פעולה של אמונה לא תוכלו לגייס אומץ לעשות זאת. במילים אחרות, אם הביטחון והתקפות של הניתב הזה אינו נתפס בבהירות בהתחלה, חוסר נכונותכם לחוות רגשות כואבים יוביל אתכם בלי כוונה ליצור ספק

מלאכותי לגבי הביטחון של התהליך. ביחד איתו תגיע אשליה מלאכותית שניתן למנוע כניסה לעומק הרגשות ועדין יתאפשר לכם להשיג אינטגרציה, בריאות וחיים מלאים. התחמקות מרגשות יוצרת תמיד פרדוכסים דואליים של ספק מזויף ותקווה מזויפת.

לפני שנים רבות, בהרצאה בשם "התהום של האשליה" אמרתי שהנתיב של מימוש עצמי ואיחוד מכיל הרבה צמתים שבהם נחוץ לאפשר לעצמי ליפול למה שנראה כהתהום ללא תחתית. נפילה לתוכו מאיימת להשמיד את ההווה. אמרתי שעד לנקודה מסוימת באבולוציה של היחיד, הוא כורע לפני התהום, עוצר ולא מעז לקפוץ. היחיד הוא מאוד אומלל במצב זה, אבל עדיין מאמין שהביטחון המזויף של המצב המפחיד והמלחיץ הזה עדיף על פני השמדה. רק לאחר גיוס אמן מספיק כדי לסכן את הקפיצה האדם יכול למצוא שהוא למעשה צף. צמתים רבים כאלה נחוצים בכדי לגלות שוב ושוב שזה בטוח לקפוץ.

אותו דבר ישים לגבי מתן אפשרות לעצמכם ליפול לתהום כביכול של הרגשות החסומים שלכם – הרגשות הכואבים והמפחידים. ועד שתעשו זאת, תישארו במצב המכווץ והלא נוח, שבו באמת בלתי אפשרי לחיות וליהנות. האמונה הנחוצה על מנת לקחת את הקפיצה יכולה להיות מושגת על ידי עימות עם הנושא ובחינת מה מוטל על כף המאזניים. עליכם לשקול את השאלה הבסיסית שניתן לסכם כדלהלן: "האם באמת יש בור ללא תחתית של שליליות, הרסנות ורוע בבסיס של תנאי אנושי? או שהיבטים אלה של עיוות לא אמורים להתקיים?" אם היקום הוא מיטיב וניתן להאמין בו, והוא טוב ובטוח, אז אינכם יכולים וצריכים לפחוד להיות מה שאתם. ישנם הרבה צמתים שבהם נבחנת האמונה של בן אנוש. עליכם להתמודד עם הפער בין מה שאתם טוענים שאתם מאמינים ובין מה שאתם מאמינים. **אם אתם מאמינים בטבע הרוחני המוחלט של האנושות, אז אין לכם מה לפחד.** אם אינכם מאמינים בזה, אז נחוץ לכם להיות מודעים לספק ולהתמודד עם הטבע האמיתי שלו. אם תבטאו את הספק זה לפחות יגן עליכם מהטבע האשלייתי של האמונה שלכם באנושות וביעוד הרוחני שלה. אם תגיעו להכרה שאתם באמת מאמינים שהטבע האנושי הוא רע באופן מוחלט, הרסני, מפחיד, קאוטי, אז יש לבחון גם את המניע והסיבה האמיתיים לאמונה זו. חייבים להתעמת ביושר עם מה שמאמינים בו באמת כנגד מה שחושבים שמאמינים. דבר זה נכון לכל נושא בעל חשיבות. לצורך מטרה זו אתם אמורים לקבל עזרה והדרכה במדיטציה.

במדיטציה בטאו שאתם רוצים להיות מודעים לשיטות הספציפיות של התחמקות, ושאינכם רוצים יותר להונות את עצמכם במובן זה. עדיף להמשיך לחמוק מהקפיצה לתהום ולדעת שאתם חומקים ומדוע, מאשר להתכחש לפחד שלכם ולהעמיד פנים שאינכם מפחדים. על ידי כך שאתם מודים בחופשיות בפחד שלכם, אתם נמצאים יותר במגע עם עצמכם מאשר כאשר אתם מתכחשים לפחד. על ידי עימות עם התקפות של הפחד, אתם עשויים לעיתים קרובות למצוא שהסיבה האמיתית מאחורי הפחד היא בושה והשותף שלה – יוהרה. יוהרה ובושה מוכחשים יוצרים לעיתים קרובות פחד. הרעיון שמשפיל להיות בעל רגשות מסוימים או להיות במצבים פגיעים מסוימים, ביחד עם הרעיון שאסור לכם להיות במקום שבו אתם נמצאים, וההרגשה שהסבל שלכם בעבר, כילדים, נובע מכך שלא קיבלו אתכם ולא אהבו אתכם, כל זה יוצר את הנטייה להתכחש למצב הנוכחי שלכם. הלחץ של ההכחשה הזו יוצר פחד, והפחד בתורו דורש את האדם להמציא תיאוריות כדי להצדיק את הפחד. אם אנשים משכנעים עצמם שזה אכן מסוכן לחוש את רגשותיהם, שכנוע זה עלול לגרום להתמוטטות שהיא רק תוצאה של שכנוע עמוק. כתוב בכתבים, "אדם באמונתו יחיה". זה אינו תהליך קסמים. אם הפחד מלחוש את הרגשות הוא חזק מאוד, זה מוביל לאימה, ואימה יכולה להביא את האדם למצב חריף של משבר. אבל הרגש המקורי האמיתי שנמצא מתחת הוא לרוב רק בושה/יוהרה, והתפיסה השגויה היא שכאב הילדות קיים בגלל חוסר התאמה אישית שהיחיד מתבייש מדי לחשוף.

חצייה של מחסום הבושה, השפלה ויוהרה לרוב תמוסס את הפחד. עליכם להתעמת עם הנושאים האלה. רק כך תוכלו למצוא את הדרך להיכנס פנימה לעצמכם. מדיטציה היא דרישה שבלעדיה הדרך נעשית קשה במידה לא נחוצה. גישה ועמדה כזו תבנה את האקלים שאתם זקוקים לו כדי ללכת לתהום של הפחד, הבדידות, חוסר האונים, הכאב והכעס שנוצרו מהסבל שהייתם צריכים לשאת. כל פחד שאין מסירים אותו הוא מעצור. כל מחאה שלא נתתם לה ביטוי יושבת אצלכם וגורמת לכם לבטא אותה במקום לא יאות. כל הרגשות האלה נראים כבורות ללא תחתית, אבל ברגע שתקפצו לתוכם בהכרח תמצאו שעמוק בתוכם שוכן הגרעין האלוהי שאתם ביטוי לו. זהו אור, חום, חיות וביטחון. כל אלה הן מציאויות חזקות אבל ניתן לחוות אותן רק כאשר תיכנסו למציאות המוכחשת ולרגשות המודחקים.

העצמי הרוחני שלכם עם כל השמחה, הביטחון והשלווה שבו נמצא ממש מאחורי העצב והכאב. הוא אינו יכול להיות מופעל על ידי פעולה ישירה של רצון, וגם לא על ידי אימונים ופעולות שמותירות מחוץ לתחומן את נחיצות החוויה של כל הרגשות שלכם. אבל המרכז הרוחני מתגשם באופן החלטי כתוצר לוואי, התוצאה של פעולה ישירה של רצון להיכנס לרגשות המוכחשים.

אסיים את ההרצאה הזו בכך שאספר לכם שהפחד אינו אמיתי. הפחד הינו אשליה אמיתית, אבל עליכם לעבור דרכו על ידי כך שתחושו אותו. דרך השער של הרגשת החולשה שלכם - נמצא הכוח שלכם. דרך השער לחוש את הכאב – נמצאים ההנאה והשמחה שלכם. דרך השער לחוש את הבדידות שלכם – נמצאת יכולתכם להגשמה, אהבה וחברה, דרך השער לחוש את השנאה שלכם נמצאת היכולת שלכם לאהוב. דרך השער לחוש את חוסר התקווה שלכם נמצאת התקווה אמיתית והמוצדקת. דרך השער לקבל את החוסרים בילדות שלכם נמצאת ההגשמה שלכם עכשיו. כאשר אתם חווים את כל הרגשות והמצבים האלה, חיוני שלא תונו את עצמכם באמונה שהם נגרמו על ידי דברים שחוויתם או לא חוויתם כעת. מה שההווה מביא הוא רק תוצאה של העבר שעדיין שוכן במערכת שלכם.

דרך השערים האלה תמצאו את החיים האמיתיים. כל הפיתויים הרבים שמזמנים אתכם ללכת בנתיב, המרמזים שאפשר למצוא את המציאות הרוחנית שלכם בלי לעבור דרך השערים, הם משאלת לב. אין דרך אחרת מאשר לגשת למה שצברתם ואשר הרעיל את המערכת שלכם כולה – את המערכת הרוחנית, הפסיכולוגית ולרוב גם את המערכת הפיזית שלכם. רעל זה ניתן לחסל רק על ידי כך שתחושו את מה שקיוותם ויכולתם לחמוק מלחוש. זרם של אנרגיה חדשה מגיע כעת במידה גדולה מתמיד. רבים מכם חוו במידה מסוימת את מה שאני מדבר פה, וכאן מונחת צמיחתכם. אבל כולכם צריכים להמשיך. הענשה עצמית בשל שנאה וזדון, אכזריות וחמדנות, אנוכיות ודרישות חד צדדיות מאחרים חייבת להשתחרר כדי שתוכלו להיכנס לאימה של הפחד, לבושה, לכאב. כאשר תפסיקו להילחם בזה, תהיו אמיתיים, פתוחים ובאמת חיים.