

חוויה פנימית וחיצונית

שלום. ברכות ואהבה מוזרמות למען כולם כאן, לכל מקום שאתם זקוקים להן ביותר במסע שלכם דרך החיים.

השקפות פילוסופיות רבות מסכימות על החשיבות של התנסות בחוויות. להנחתן, המשמעות האמיתית של החיים היא לחוות אותם בכל ההיבטים והוואריאציות, למלא עומקם ורוחבם. החוויה שנכנסת אל ספירת חיים זו, אל האדמה החומרית, נמשכת לכך בגלל מצב התודעה המוגבל שלו או שלה; במצב זה, המציאות האמיתית מעורפלת במידה רבה, והדרך היחידה להרחיב את התודעה היא לחוות את החיים במלואם ועל כל היבטיהם. הדבר דורש מן החוויה להיכנס לחיים החומריים שוב ושוב, עד שכל המחסומים כנגד חוויית החיים מסולקים והוא או היא התענגו, טעמו והטמיעו את החיים בכללותם.

בדרך כלל, כאשר בני אנוש שומעים את המילה "חוויה", הם חושבים על חוויות חיזוניות. אולם לא זו משמעות המילה. המשמעות האמיתית היא החוויה הפנימית. ניתן לחוות כל דבר באופן חיזוני, אולם אתם יודעים שאם החוויה הפנימית היא עצורה, אין לחוויה החיצונית הרבה משמעות. תוכלו לטייל בכל העולם. תוכלו להיות בסיטואציות רבות ושונות ולהתנסות בכל "חוויה" אפשרית תחת השמש. תוכלו לגשת לחיים מכל צדדיהם השונים: אמנות, טבע, מדע. תוכלו לעשות את כל הדברים, ללמוד את כל מה שהמוח שלכם יכול להתמחות בו, אולם אם היכולת לחוויה פנימית לא פועלת, כל החוויות החיצוניות יוסיפו רק מעט מאוד, אם בכלל, לחיים המודעים שלכם. לעתים קרובות, חוויה חיזונית מלאה בלי החוויה הפנימית אפילו מגבירה את הייאוש, כי האדם אינו מבין את הסיבות למה שהוא חווה ומתמלא דאגה. גם כשיש להם כל דבר שרצו אי פעם, אנשים עדיין לא מסוגלים להיפטר מחוסר סיפוק מציק. ככל שהם רצים מהר יותר, ככל שהם חוטפים עוד ועוד, כך החיים נראים חמקמקים אף יותר, משום שהיכולת לחוויה פנימית לא פותחה, או גרוע מזה, היא חוסלה בשוגג.

החוויה הפנימית מתאפשרת, רק כאשר אתם מסוגלים להרגיש. אם הרגשות חסומים, שום חוויה פנימית לא אפשרית. היעדר רגשות ממית את כל החיים ולא מאפשר לכם להגשים את החיים שלכם עצמכם. יהיה עליכם לחזור שוב ושוב, עד שתלמדו להתענג על החוויה ככל שמאפשר לכם השלב הספציפי של תודעתכם. כדי להתענג על החיים במלואם, עליכם להיפטר מכל ההגנות שהצבתם נגד רגשות. עליכם לצלוח את הפחד מפני רגשות לא-מענגים וכואבים; עליכם לקבל את הדבר שמפחיד אתכם ולחוות אותו כפי שהוא ברגע זה. ייתכן מאוד שהדבר הוא כפי שהוא ברגע זה כתוצאה מרגשות מן העבר שלא חוויתם במלואם, ולפיכך הרגשות התנוונו והם יוצרים מחסום במערכת שלכם. כשאתם פוחדים מרגש, אתם חוסמים את החוויה. אתם מרדימים את עצמכם. לא פעם נראה כאילו להקהות את הרגשות ולהכחישם, זו ההגנה היחידה מפני כאב או סבל בלתי נסבלים; אולם למעשה, כפי שרבים מכם בנתיב ההתמרה כבר התחילו לגלות, המאבק כנגד מה שמפחיד אתכם הוא אשר יוצר את סבלכם האמיתי. לא משנה מה נגרם לכם מבחוץ בשעה שאתם חסרי ישע וחסרי הגנה, הדבר לא יכול להפוך למשהו שיזיק לכם בחיים; הוא לא יכול לגרום לכם נכות רגשית כשאתם לומדים לקבל אותו בדרך הנכונה והבריאה. זו הדרך היחידה להיפטר באמת ממה שלא רצוי. כשאתם מעיזים לחוות מבפנים את מה שעולה בכם, הדבר חדל להוות איום.

בהרצאה זו אמשיך להצביע על ההשלכות ועל המשמעות של החוויה הרגשית הפנימית, ועל מה שקורה לישות האנושית כאשר חוויה כזו ורגשות כאלה נחסמים. כפי שאמרתי לעתים קרובות, פחד הוא הרגש ההרסני ביותר שניתן להעלות על הדעת. פחד שאין מתעמתים איתו, ולכן גם לא מתגברים [transcend] עליו, הופך לאנרגיה ארסית, רעילה. פחד שאפילו אינו מודע ולכן מופיע רק בצורה לא ישירה, פחד כזה מחליש אף יותר. הפחד מרגשות הוא אולי הגרוע [במקור: insidious] מכל, משום שאם אתם פוחדים מסכנה אמיתית, אפשר להתגבר [overcome] על זה. אפילו פחד מוגזם מהתרחשות חיזונית לא מזיק עד כדי כך, אף שפוביה לא מציאותית מסוג זה חייבת להיות ביטוי לרגשות שלא הכרתם בהם ולא חוויתם. עם כל דבר חיזוני לכם ניתן להתמודד על ידי נקיטת פעולה ברמה החיצונית. עם רגשות ניתן להתמודד רק בשעה שחווים אותם, לא כשמכחישים אותם.

כשאתם פוחדים מכאב, מבידדות או מפגיעה בגאוותכם או דחייה, או סיכול הרצון שלכם או תשוקותיכם – בכל המקרים האלה, הרגש העיקרי הוא הפחד. רק כשאתם חווים את מה שאתם פוחדים מפניו – דחייה נאמר – ניתן לחוות את כאב הדחייה. אם כך, מדובר בעצם בפחד מכאב. כאשר אתם נכנסים לתוך הפחד, ניתן לחוות את הכאב. רק אז הכאב יתמוסס באמת ואתם תשתלטו על פלח נוסף בחיים, שממנו כבר לא תצטרכו להימנע.

כשאתם נמנעים בצורה עיוורת מן הפחד שלכם מכאב עד כדי כך שאתם כבר לא יודעים שאתם פוחדים מכאב מסוים ואינכם יודעים מדוע אתם מרגישים קהות רגשית ושיממון, אתם יוצרים מחסום אנרגיה מגנטי בתוך המערכת הנפשית שלכם. מחסום מגנטי זה הוא כוח רב עוצמה שחייב בסופו של דבר למשוך אליכם את עצם החוויה שרציתם להימנע ממנה. הכאב שאתם נמנעים ממנו חייב לבוא אליכם מבחוץ, שוב ושוב, עד שאתם לא יכולים יותר להימנע ממנו. זהו אחד מחוקי החיים. אם אתם נכנסים אל החיים האלה עם פחד שכזה, נסיבות חייכם יולידו בדיוק את המצב שממנו נמנעתם בעבר. אמרתי זאת פעמים רבות. כאשר נסיבות החיים בילדותכם המוקדמת שוב גורמים לכם סבל או קיפוח, ושוב אתם מגוננים על עצמכם באמצעות הכחשת הכאב במקום לחוות אותו במלואו, נסיבות החיים בהמשך ישכפלו את אותם תנאי ילדות עד אשר תיפתחו לדבר שאתם פוחדים מפניו ותניחו לחוויה להיות בתוכם כדי שתוכלו להתפוגג. כאשר אתם חווים [במקור: savor] את החוויה המכאיבה במלואה, אתם מתגברים עליה באופן אמיתי. אז מתפוגגת האנרגיה של המחסום המגנטי ונכנסת לזרם-החיים הכללי בתוכם, והחוויה שקודם לכן היתה מפחידה, תחדל לפקוד אתכם.

ניתן להימנע זמנית מהחוויה המפחידה, משום שההגנות הפנימיות שלכם עוצרות את החיים בהצלחה כה רבה, עד שדבר אינו נוגע בכם; וכוח הרצון שלכם עשוי לבנות חיים חיזוניים רבי אירועים הממלאים את הריק הפנימי שלכם במידה מסוימת, כל עוד אתם לא מפסיקים להתרוצץ. אולם זהו רק השקט הזמני שלפני הסערה. המשבר חייב להגיע בסופו של דבר כדי להעניק לכם הזדמנות נוספת להתגבר על הפחד שלכם. ככל שאתם בורחים ממה שמפחיד אתכם, ככל שאתם משקיעים יותר אנרגיה בחסימת הרגש המפחיד, כך הולך ומתחזק מחסום האנרגיה המגנטי, וכך גדלה הוודאות שתמשכו אליכם את המשבר – אשר יוכל להפוך לגורם מרפא בכל עת שתבחרו לשנות כיוון ולהתמקד בחייכם הפנימיים.

רק נשמה חסרת פחד יכולה לחוות אושר, הנאה, שמחה ושלווה. אתם יכולים להגשים את הפוטנציאל שלכם ליצירתיות ולהרחבה של הווייתכם הרוחנית רק כאשר אתם חסרי פחד ורגועים. אם אין לאף חלק בהווייתכם הפנימית שום דבר להסתיר, לגונן או להגן עליו, אז יכול הפוטנציאל שלכם ליצירתיות וליכולת ליהנות להתבטא במלואו באישיות שלכם. אולם אם אתם נשמרים מפני ביטוי אחד של החיים שבכם, מפני חוויה מסוג אחד מסוים, הגיוני שהדבר יפריע באותה המידה גם לחוויות מכל הסוגים האחרים. לא קשה לראות זאת.

כאשר אתם מגינים על עצמכם מפני הפחד שלכם מכאב, או מפני כל חוויה בלתי רצויה אחרת, אתם מכניסים את עצמכם למצב של מתח. מצב של דריכות הוא מתח. הנאה ויצירתיות יכולות לשגשג רק במצב רגיעה. אינכם יכולים לבטא את עצמכם כשאתם מחזיקים חזק כנגד כל תנועה המתרחשת בחייכם הפנימיים; אתם מפרידים את עצמכם מחלק חיוני בתוך עצמכם. אין פלא שאתם מאבדים קשר עם עצמכם וחדלים לדעת מי אתם או מה אתם עושים! אתם חיים במצב של דריכות מתמדת – בלי ידיעתו של השכל [mind] המודע שלכם. לפיכך, המשימה הראשונה בנתיב היא לחקור את עצמכם לעומק, כדי לפתח מודעות להגנות שלכם. רק אז תוכלו לבדוק את השאלה הבאה בתור: מהו בדיוק הדבר שאתם מתגוננים מפניו? בנייתו האחרון, תמיד מדובר בכאב שספגתם.

אינכם יכולים, כמובן, להשקיף לאחור ולראות מעבר לתקופת-חיים זו, אולם תקופת-חיים זו היא כל הדרוש לכם; הכאבים המוקדמים בחייכם הנוכחיים הם בעיקר הכאבים שמהם סבלתם בתקופת-חיים קודמות. שרידיו המצטברים של מחסום האנרגיה שלכם לא רק מושכים שוב את אותם האירועים, אלא גם גורמים לכך שלא תהיו מסוגלים לפגוש חוויות רגשיות חדשות באופן משוחרר השומר על היגינה רוחנית; וכל הרגשה חדשה שאינה רשאית לחיות בתוכם מתווספת

למאגר המצטבר שלכם. מצד שני, אחרי שהמצבורים מתרוקנים וכבר חוויתם את הצטברויות העבר במלואן, הווייתכם תהיה זורמת והיא תתמודד עם כאבים חדשים בדרך שונה מאוד.

ראשית, אתם תישארו פתוחים ופגיעים, חווים את הכאב ברפות, בעדינות, בלי מאבק פנימי, ובידיעה מוחלטת מדוע כואב לכם. האינטגרציה של החוויה שלכם תגרום לגל הכאב לחלוף באיטיות או במהירות, בהתאם לטיב החוויה, והכאב יתמוסס לתוך זרם החיים שבתוכם. מצב פתוח ורגוע זה גם מאפשר לכם לקבל השראה ומשאבים, שאחרת אינם נגישים. אתם תובלו מבפנים למצוא דרכי פעולה חדשות, שיהיו יעילות בחיכם ובסביבתכם. חיוניות חדשה שרק תלך ותגבר תמלא את הווייתכם כשתחיו בדרך זו. תהיו מלאים בחדוות הידיעה שהכל בסדר ביקום.

כשאתם משתמשים ברצון שלכם כדי להימנע מרגשות מפחידים – ומנסים לייצר בכוח את השמחה אשר לא ניתן להרגיש אלא אם כן אתם חיים במצב בטוח הגנות [unguarded] – הרצון שלכם חייב להתרסק שוב ושוב על גלי החיים, אשר אינם ניתנים למניפולציות בידי השכל [mind] המפוחך, הקטן והשתלטן. כשאתם משתמשים בזרם מאלץ – "אסור לי לחוות את הדבר ההוא ואני חייב לחוות את הדבר הזה" – כתחליף לזרם תודעה רגוע, לחומר נשמה זורם, אתם מביאים על עצמכם משברים וכאב נוסף.

הדואליות המאפיינת את התודעה האנושית נובעת בעיקר מפחד שאין צולחים אותו בחיים באופן מלא ולכן הפחד לא מתמוסס. אתם אומרים למעשה, "את הדבר ההוא אסור לי לחוות", ובכך אתם יוצרים דואליות. הפחד שלכם יוצר את שני הזרמים, גם "זרם כן" וגם "זרם לא", והזרם המפוצל הזה מהווה את כל הבסיס למצב הדואליות המכאיב. הדואליות יכולה לשגשג רק במצב של הימנעות, במצב שבו אתם סגורים בפני משהו מסוים, מצב שיוצר תנועה מתוחה, בהולה וחוטפת לכיוון הנגדי, ועוצר בתורו את זרם החיים האמיתי.

כאשר קיימת הכחשה פנימית עזה, זעם ואלים יבואו בעקבותיה. הזעם מתמוסס כאשר אתם מוותרים על הפחד מכאב וחווים את הכאב במלואו. הכאב מתמוסס חזרה לטבעו המקורי, לחיוניות מלאה האושר והשלווה של נהר החיים הזורם דרככם ושאתם חלק ממנו.

הפחד שלכם מרגשות, לפיכך, לא רק חוסם את האושר שלכם ואת ביטוי החיים היצירתיים דרככם, אלא גם מפצל אתכם למצב של חוסר-אחדות. ניתן להגיע למצב גבוה יותר של תודעה מאוחדת רק על ידי צליחת [going through] הדברים שמפחידים אתכם, לא על ידי הימנעות מהם.

כאשר הפחד מהרגשות שלכם גורם לכם לחסום את היכולת להרגיש, ההתרוששות יוצרת צורך בתחליף. השכל [mind] הופך אז להיות התחליף. כדי לא להרגיש את חוסר החיים שלכם, את ההתרוששות של הווייתכם הפנימית, וכדי לקבל תחושת קיום, אתם משתמשים בשכל החיצוני שלכם הרבה יותר ממה שטבעי. אם אינכם יכולים להתקיים כהוויה זורמת ומרגישה, האינטלקט והרצון שלכם ייטלו לידם שליטה בלעדית כמעט על החלק של הרגשות חסרי החיים. הם יתנו לכם באופן זמני את האשליה שאתם מלאי חיים. אולם החיות הזו אינה מבוססת. בטווח הארוך היא אפילו לא משכנעת, משום שמודעות בלי רגשות חסרה את הניצוץ של הרוח [spirit] שגורם לחיים לזהור. אי-שלמות [incompleteness] שכזו היא יבשה ועקרה. אתם עשויים להגיע לניסוחים המבריקים ביותר באמצעות השכל, אולם אם השכל שלכם אינו מאוחד עם החוויה הרגשית הפנימית שלכם, אתם תטילו ספק, ברגעים סודיים, בחיות שלכם, בממשות של ההוויה שלכם. בשלב ההתפתחות הנוכחי, בציוויליזציה הנוכחית, בני אנוש מוצאים את עצמם לעתים קרובות עם שכל מפותח מאוד, אולם בלתי מסוגלים לחיות באופן מלא. מה שנקרא בדרך כלל משבר זהות הוא מצב שבו אתם מתפצלים מהעצמי המרגיש, דבר שקיים בתורו רק כאשר קיימת הימנעות מרגשות והדחיקתם. אדם לעולם לא יכול לדעת מי הוא או היא כאשר השכל משתמש ב"חיים" שלו כביכול, כתחליף לעצמי הפנימי, המרגיש.

הבה נתבונן עתה במה שקורה לרגשות ספציפיים כאשר הם מוכחשים. הבה ניטול את העצבות. כאשר משהו בכך אומר, "אסור לי להיות עצוב, אני לא אמור להיות עצוב", אתם מתמרדים כנגד רגש שקיים בכך. עד מהרה, עמדה מתמרדת זו יוצרת בתוכם את התפיסה השגויה שלהיות עצוב זו קטסטרופה, ושם הקטסטרופה הזו תקרה לכם, אתם תיכחדו. הנחה לא מדוברת ולא מנוסחת זו יוצרת פחד, ופעמים רבות, התפיסה שלכם מנפחת את כל זה לממדי ענק והפחד הופך לאימה. האימה מפני העצבות מעוררת באדם דחף כפייתי להימנע מעצב. אם החיים מכריחים אתכם בסופו

של דבר להרגיש את עצבותכם דרך נסיבות שמשכתם אליכם באורח בלתי נמנע, האימה שלכם, הנובעת מהשכנוע הפנימי שתיכחדו, מייצרת מהומה פנימית חזקה עד כדי כך שאתם עלולים להתמוטט באמת. אתם עשויים להיות לחלוטין לא מודעים לכעס המרדני בכם אשר מזין את האימה, ולתפיסה השגויה שגורמת לכם להיאבק בעצבותכם בצורה כה מפרכת ומכאיבה; וכאשר אתם חווים את העצב במצב מנטלי ורגשי שכזה, החוויה היא אכן בלתי נסבלת – אבל לא מפני שהעצב כשלעצמו הוא דבר שאי אפשר לשאת.

כל רגש נקי וישיר ניתן לשאת בקלות, לא משנה מהו הרגש ומדוע הוא קיים. מה שכואב באופן בלתי נסבל, מה שמפחיד וחסר תקווה הוא המאבק הפנימי שיוצרת התפיסה השגויה. זהו הפירוש האמיתי של הפתגם "אם תאמינו, אין זו אגדה" [According to thy belief it shall be done unto thee]. אין פירוש הדבר שקיימת התערבות מאגית למענכם מן השמים, גמול על אמונה ועונש על ספק. זהו פשוט תיאור של הדינאמיקה שאני דן בה כאן. השכל הפעיל מדי – ולא בהכרח מודע – יוצר את הדימוי, "אם אאלץ להיות עצוב, אני אכחד". אתם בונים תפיסות מנטאליות שמזינות את האמונה שהעצב הוא בלתי נסבל ואפילו מסוכן, ובעזרתן אתם מצדיקים את סירובכם להרגיש עצב. אולי אתם מעלים טענות כנגד האנשים שגורמים לכם להיות עצובים. השכל שלכם מנסה למצוא הצדקות מדוע אתם לא צריכים לשאת את הרגש הזה. ככה אתם בונים אשליות, ונראה תמיד שהאדם מתקשה מאוד לזנוח את האשליות שטיפח.

בכל פעם שחוויה אורגינאלית – נאמר, של עצב וכאב – מוכחשת, היא נעקרת ממקומה הנכון; אתם תחזרו ותחו אותה שוב בסיטואציות עתידיות. עצבות עקורה ומוכחשת הופכת לרחמים-עצמיים, חוסר-תקווה, דיכאון. אלה אכן רגשות מתישים והרסניים באמת, בעוד שההרגשה המקורית והישירה של עצב, אם חווים אותה במלואה ומקשרים אותה במודע למקורה בחיים אלה, הרגשה זו תתפוגג. כשאתם מניחים לעצב לקרות לכם, בלי לנסות לנפח או להכחיש אותו, העצב יעבור באופן טבעי. חשוב ביותר לזכור את הדבר הזה ולתרגל אותו. אם חוויית העצב המקורית והנקייה מוכחשת בכל דרך שהיא ונעשית מעוותת בגלל זה, החוויה תהפוך לחלק של מעגל קסמים שלילי, וממנו תמיד קשה להיחלץ. חלק נוסף במעגל הקסמים השלילי ייווצר מן הכעס והזעם על כך שהחיים ואנשים אחרים גורמים לכם להיות עצובים.

עכשיו בואו נתבונן ברגש הכעס. אם אתם חווים אותו ככעס נקי, כאשר מישהו אולי מזיק לכם או פוגע בכם, הדבר ייפתר מעצמו. כשאחרים מכחישים את האמת הפנימית שלהם, את הרגשות האמיתיים שלהם, ההכחשה שלהם תגרום לכם כאב בדיוק כמו הכאב שאתם גורמים לאחרים כאשר אתם לא מתירים לעצמכם לחוות את מה שיש – בין אם יש לכם כוונה כזו או לא. כאב יכול להיגרם בלי שקרה שום אירוע מיוחד, בדיוק כמו שהוא יכול להיגרם מאירוע מסוים. ואכן, אקלים ה"כלום לא קרה" שאופף את חיי הילד הוא דבר שקשה הרבה יותר להתמודד איתו לא פעם, כיוון שלא קרה שום דבר שניתן לשייך אליו את הכאב, כך שקשה יותר להכיר בכאב ולהוציא אותו מן המערכת הנפשית שלכם. תגובת הכעס הראשונית שלכם כלפי הכאב היא תגובה נורמאלית ובריאה לחלוטין. אם אתם מסוגלים להבין שתגובה זו אינה מחייבת אתכם לפעול באופן הרסני נגד אחרים, אתם תקבלו את הכעס בלי לשפוט או להצדיק את עצמכם או אחרים. אם תניחו לעצמכם להרגיש את הכעס ותעקבו אחריו עד שתגיעו אל הכאב, הכעס יתפוגג, אתם תשתחררו ממנו. אם תכחישו אותו, הוא יהפוך לאכזריות ולעוינות, שגם אותן צריך להסתיר, כידוע לכם היטב, כדי להתאים לנורמות החברתיות. ככה גדל הניכור שלכם ממה שאתם מרגישים באמת, והרגש המקורי ממשך להתעוות עוד יותר.

בואו נראה עכשיו מה קורה כאשר הרגשות המקוריים של ייאוש [despair] ובדידות מוכחשים, כאשר האדם הפנימי אומר, "אני לא צריך להרגיש את זה אף פעם, הייאוש הזה הוא חוויה שצריכה להיחסך ממני". באמצעות הכחשה זו אתם הופכים את הרגשת הייאוש למרירות, לבידוד, לחוסר אמונה – החשש שאין לכם כל מוצא. אם אתם חווים ישירות את הייאוש המקורי, בלי מסקנות ובלי קונספציות מנטאליות [רעיונות מהשכל], ההרגשה תתפוגג די מהר יחסית. אם אתם מרשים לעצמכם להרגיש אותה, בלי לנפח, ואם אתם קשובים למתרחש בתוכם, אתם תגיחו מעוד מנהרה אחת אל האור של זרם החיים. כשאני מדבר על חוויה נקייה של ייאוש רגעי, אין כוונתי לחוסר-התקווה המאולץ והסמוי שנובע מזרם מאלץ. הזרם המאלץ הוא תהליך מניפולטיבי שמתבטא כלפי

החיים וכלפי כל מי שמשמשים לאדם כתחליף לאלה שגרמו לפגיעה המקורית בילדותו: "אתה צריך לתת לי עכשיו את כל מה שאני מבקש, ואתה חייב להגן עלי מכל הרגשות הלא נעימים. חוסר התקווה שלי ישכנע אותך שזה מה שאתה חייב לעשות בשבילי". כאשר אתם מצליחים לפענח את המסרים האי רציונאליים האלה שנשלחים מן העצמי החבוי, ולהודות בהם, חוסר התקווה המניפולטיבי והמלאכותי – שהוא תמיד הדבר הבלתי נסבל – יפנה את הדרך לתובנה חדשה, אשר תוביל אתכם חזרה לרגש הנקי, המקורי, שממנו נהגתם להימנע.

אם תצליחו לראות את המסרים החבויים שלכם, תעשו בכך צעד ענק לפיתוח המודעות-העצמית, דבר שיאפשר לכם לחוות את הרגשות המקוריים ולעבור מבעד למנהרה שלהם, ובקצה המנהרה תמצאו את הבשורות הטובות הריאליסטיות אודות המציאות הרוחנית – שמעבר לכל, החיים הם מיטיבים. וכשאני אומר "מעבר לכל", אין כוונתי למשהו שמעבר להרי החושך; כוונתי לכך שבכל פעם שיש לכם את האומץ ואת האמונה לבחון את מה שנמצא בתוכם ולהרגיש אותו באמת; כשאתם מרשים למה שנמצא בכם להתרחש; כאשר שריון המגן הקשיח שלכם כנגד רגשות לא נעימים מתרופף מעט ואתם מרגישים ואתם בוכים, אתם רועדים ואתם מתייסרים, ואתם חווים בצורה ישירה ונקייה את הרגש המקורי, אזי כל הרגשות שהצטברו יתפוגגו. אתם תחו את חי היומיום בצורה חדשה, כמו גל-חיים בזמן התרחשותו [במקור: The new experience of everyday living will be a wave of life as it comes to you]. לא תחיו יותר מאחורי חומה שלא מאפשרת לשום דבר לחזור אליכם ולשום דבר לצאת מתוכם. מצב כזה הוא בידודה האמיתי של כל הוויה בלתי-מאוחדת ומלאת פחדים אשר שולחת אל העולם זרם מאלץ שאומר, "אסור לי להרגיש את זה, אני אומר לזה לא", ונמצאת משום כך במצב של הכחשה והתגוננות לוחצות.

הבה ניטול עכשיו את רגש הפחד. כשאתם מכחישים אותו, הפחד הופך לחרדה מעורפלת שמטרידה הרבה יותר, משום שאין לכם שום דבר שניתן להתמקד בו ולהתמודד איתו. על ידי התייצבות ישירה מול הפחד, אתם עוברים לרגשות אחרים, כמו כאב, ייאוש, כעס וכן הלאה. אז נפתחת הדרך החוצה. חרדה היא פחד שנעקר ממקומו, וככזו, היא אינה מספקת דרך להיחלץ.

אם אתם מרגישים מוטרדים ונרגזים במעורפל, בלי לדעת מה קרה לכם, אל תנסו לייפות, [כי] כך תצרו שכבות נוספות של פיצול ובלבול. התמקדו בתחושות שלכם, תנו אמון בעובדה שמהו ממשי יותר, משהו שאתם יכולים להתמודד איתו, מחכה שתוציאו אותו מן המחבוא. הדבר יוביל אתכם לחוות באופן מלא יותר את הרגשות שלכם בהווה ובעבר; וכשתסיימו לרוקן את מצבורי העבר, ההווה אכן יהיה ההווה, במקום להיות האשליה שאתם מגיבים להווה, כאשר אתם למעשה מגיבים שוב ושוב לעבר – עבר שאתם ממשיכים להימנע מלפגוש.

כל אחד מכם שמחליט ברצינות להיכנס לתוך גרעין הווייתו יכול לעשות זאת בכל עת. הדבר דורש החלטה מצדכם לראות, להרגיש ולחוות, ולחדול מלהשליך [על אחרים ועל החיים] את מה שנמצא בתוכם. כאשר אתם מסוגלים להניח לרגש כלשהו – כאב, פחד, אכזבה – לקרות לכם ואתם הולכים איתו עד סופו, זרם האנרגיה של הרגש יתמיר את עצמו חזרה לזרם החיים המקורי שלו. לפיכך, כשאתם חדלים לפחד מרגש מסוים, הרגש הזה כבר לא יכול לפקוד אתכם.

אתם מוכרחים להבין ידידי היקרים מכל, שכל דבר לא-רצוי שקורה לכם בא אליכם רק משום שאתם אומרים, "לא, אסור לי לחוות את הדבר הזה ומה אני יכול לעשות כדי להימנע ממנו"? ואכן, המוטיבציה של רוב האנשים להתחיל בעבודה רוחנית כמו זו היא בגלל מה שהם מחפשים באמת – דרכים טובות יותר להימנע מרגשות לא-רצויים. כאשר אנשים תופסים לבסוף שעליהם ללכת בדיוק בכיוון ההפוך, רבים נוטים את נתיב ההתמרה; הם ממאנים לקבל את האמת שההימנעות היא חסרת תוחלת, ומתעקשים לדבוק באשליה שלהם.

משום כך חשוב ביותר לשאול את עצמכם עד כמה אתם פוחדים מרגש כלשהו שקיים בכם. באיזה רגש מדובר? שהרי בפני עצמו, שום דבר חיצוני לא יכול להיות עד כדי כך מפחיד – רק מה שהדבר יעשה לכם, ההרגשה הבלתי מענגת שהדבר יעורר בכם. על ידי כניסה פנימה אל תוך ההרגשה, אתם תראו את הנס מתרחש במציאות העירומה, לא כאיזה עיקרון שקיבלתם עליו הסבר: שקבלת הכאב הופכת את הכאב לעונג. ככל שתחסמו אותו פחות, כך הכאב יהפוך למענג יותר ומהר יותר. אז תהיו עדים לתהליך של האחדת הדואליות.

מנקודה זו נפנה יותר ויותר אל החוויות העמוקות והישירות ביותר שלכם, פעם נתבונן בשיירי הרגשות שהצטברו בעבר, ופעם ברגשות שלכם בהווה. בכך שתלמדו לוותר על המאבק נגד רגשות, לראשונה בחייכם תאבדו את הפחד. אני אעזור לכם ואדריך אתכם, כרגיל. התחילו עכשיו – כל אלה שמאזינים הערב וכל אלה שקוראים את המילים. מה הם הרגשות שאתם פחדים מהם? התייצבו מולם באמת. עתה נסו לפתוח את עצמכם לרגשות המפחידים ולתת לקרות למה שחשבתם שיהיה בלתי נסבל.

אתם תיווכחו לדעת שרבים מהרעיונות שדנתי בהם במהלך השנים אינם פילוסופיות רחוקות בלבד. יש להם משמעות קונקרטיה ומיידית שתוכלו לאמת אם תלכו באמת את כל הדרך. מספר לא מבוטל מכם כבר עשו זאת וגילו שמה שנראה בהתחלה כתהום אפלה ומפחידה, מתברר שאינו אלא מנהרה, אשר בצידה השני אתם יוצאים אל האור. כל אחד יכול לחוות זאת. זו לעולם לא תהום בלי קרקעית, שכן טבעם האמיתי של החיים איננו החושך – הוא האור. לא הרס – אלא בנייה.

כוחות הרשע ההרסניים והדמוניים בחייכם מושרשים בפחד לחוות את מה שקיים בתוכם, את הרגשות שלכם. מתוך הפחד הזה, אתם בונים לעצמכם את ההגנות ההרסניות. זו מלכתחילה הסיבה היחידה לכל ההרסנות. הפחד מרגשות, מחוויות מכאיבות, גורם לכם להיות יהירים ומבודדים, אכזריים וחמדנים, אנוכיים ומכחישי-חיים. הוא גורם לכם לא לומר את האמת ברמה הפנימית והחיונית ביותר של הווייתכם; שכן אם אתם מכחישים את מה שאתם מרגישים, אתם לא אומרים לעצמכם את האמת. כל הדבר הזה הוא רשע, אם ברצונכם להשתמש במילה זו. ההרסנות, מקורה אך ורק בחומות שאתם בונים כדי לא לחוות את מה שקיים בכם. כך אתם לוקחים אנרגיה בונה, וממירים אותה לאנרגיה הרסנית. השקר שבהכחשת החוויה של העצמי המרגיש יוצר זיוף בעצמי האמיתי שלכם. הוא גורם לכם להיות מזויפים עד כדי כך שכבר אינכם יודעים מי אתם באמת. הוא נוטע בכם תקוות-שווא שאפשר להכחיד את כל הרגשות הלא רצויים על ידי הימנעות מהם, והוא מייצר את חוסר-ההתקווה הכוזב האומר שמנהרת הרגשות הכואבים היא תהום ללא קרקעית, מלאת אימה והשמדה. אתם מבזבזים את אנרגיות החיים שלכם על ידי הדיפת האמת באופן הזה, ויוצרים כך כאב מיותר.

שלילת הכאב המקורי שלכם בחיים אלה מובילה לדרישות חמדניות ובלתי ניתנות לסיפוק, כמו למשל שכל התסכולים ייחסכו מכם, שלעולם לא יעבירו עליכם ביקורת, שתמיד יאהבו אתכם, ויאהבו אתכם רק בדרך שלכם. עד שתכירו בדרישות אלה ותזנחו אותן, ועד שתצלחו [go through] את הכאב המקורי, תהיו לכודים בתנועת נדנדה של כניעות והתמרדות, עוד מעגל קסמים שלילי. אתם נכנעים לדרישות הלא סבירות של אדם אחר, דרישות שבאותה המידה לא ניתן לספק, ואתם מצטרפים למאבק כוח להשגת השליטה, כדי שתוכלו לבסוף לגרום לאחר לעשות כדברכם. אתם מתמרדים, כי אתם מתביישים בעצמכם ושונאים את עצמכם על הכניעות, ומאמינים שאתם חייבים להוכיח את "העצמאות" שלכם. בשני המקרים אתם פוגעים באינטרסים של העצמי האמיתי שלכם. בשני המקרים אינכם מודעים למסלולים העיוורים שמוליכים אל הכניעות ואל ההתמרדות. תוכלו להיות עצמאיים באמת רק כאשר תחדלו להציב את הדרישות האלה. זה יתרחש כאשר תהיו מוכנים לחוות כל דבר שמגיע אליכם, בידיעה שאתם הם אלה שייצרו את הדבר ושהדבר קיים בתוכם.

הפסיכולוגיה העכשווית גורסת בדרך כלל שהילד אינו מסוגל להגיב לכאב אחרת מאשר לבנות הגנות של קהות רגשית. אולם הדבר נכון רק כאשר בתקופות-חיים קודמות נותרו שרידים של כאב שלא נחו באופן מלא עד לביטולם. בה במידה שהאדם כבר חווה את שרידי הכאב עד תומם, כבר בילדותו אפילו, הנסיבות החמורות ביותר ייחוו על ידו בדרך לא מתגוננת. אדם כזה נושא את הכאב וצולח [go through] אותו עד שהוא נפסק באופן טבעי ובלתי להותיר סימנים, רק משום שהכאב נחוה במלואו. להרגיש את הכאב ישירות ובאופן מלא מחזק את כושר העמידות ואת היכולת לחיות חיים פוריים ובונים, וודאי שהוא מגביר את היכולת לחוות הנאה ורגשות עמוקים. זהו עיקרון-חיים שאומר "אל תתנגד לרשע". דרוש עיוורון כדי לא לראות שילדים אכן ניחנו ביכולת הזו במידה רבה. הם יכולים לבכות מרה ברגע אחד ולצחוק מכל הלב במשנהו, רק משום שהכאב עשה את מסלולו הטבעי. רק כאשר אין חווים את הכאב מתרחשת הקהות הרגשית המתגוננת – ומכאן הניירוטיות, ההרסנות, חוסר החיות. לא נכון להכליל ולומר שהילד לא יכול אלא להגיב לכל המצבים הטראומטיים והקשים על ידי הרדמה-עצמית של רגשותיו.

מי ייתן והכוח המצוי בהווייה הפנימית שלכם עצמכם יורשה למלא את כל ישותכם, את כל האורגניזם שלכם – את הווייתכם הרוחנית, הרגשית, המנטאלית והפיסית. כשאתם חווים את העצמי המרגיש שלכם, אתם שומרים על היגינה רוחנית ומונעים את התנוונות הנשמה שלכם. זהו חלק מחילוף החומרים הכולל של האורגניזם השלם שלכם. ממש כשם שפסולת פיסית המצטברת בגוף ולא נפלטת החוצה ומסולקת מחוללת חולי בתוך הגוף, כך גם חומר רגשי שלא הוטמע ולא נחוה מחולל חולי בנשמה. מחויבותכם המלאה להרגיש את כל מה שאתם מסוגלים להרגיש; ההתבוננות ברגשות שאתם פוחדים מהם ובאירועים שמעוררים את הרגשות האלה; ומחויבותכם לבסוף, לנסות להתייבב מול רגשות אלה ולחוות אותם, כל אלה מהווים את תהליך ההחלמה שיאחד את מכלול הווייתכם. הדבר יהפוך את חייכם לחוויה המלאה ביותר שאפשר וימלא אתכם בהכרה שאתם מנצלים את חייכם במלואם ומפיקים מהם את הטוב ביותר, את משמעותם העמוקה ביותר. אהבה רבה מוזרמת למען כולכם. מי ייתן ותוכלו להרגיש אותה!

בעריכת ג'ודית וג'ון סולי