

המעבר אל התכוונות חיובית

הערה: השימוש בסוגריים מסוג < > נועד להערות ותוספות שעשויות להקל על ההבנה ואינן מופיעות בטקסט המקורי. השימוש בסוגריים רגילות נועד בד"כ לציון המילה או הביטוי בטקסט האנגלי במקור. **ההדגשות** אינן במקור.

ברכות, אלוהים מברך כל אחד מכם הנמצאים כאן. התמקדו במימד שעכשיו רוצה לשדר אליכם את שלמותו ועושרו. אתם יכולים להעשיר עצמכם באמצעות מימד זה אם תיבחרו בכך. זוהי שאלה של מיקוד ושל כוונה. בקשו מהמדריך הפנימי לעזור לכם בהשתדלות זו, כך שההרצאה הזו תהיה שוב לעזר כצעד נוסף בחיפוש שלכם.

אני מבקש לדון שוב – הפעם ברמה מעמיקה יותר ובגישה חדשה- בניסיון שלכם לשנות את ההתכוונות השלילית להבעה חיובית. רבים מכם שהולכים בנתיב זה גילו די הרבה על ההתכוונות השלילית שלהם. אתם סופסוף מודעים להרבה ממה שקודם לכן התעלמתם ממנו, הכחשתם או הדחקתם אותו. אין צורך לומר עד כמה זה חשוב וחיוני בכל נתיב של ידיעה עצמית, עימות עצמי והיטהרות. רוב האנושות אינה מודעת לחלוטין למה מסתתר מאחורי כוונה, כביכול טובה או טובה באמת; כמו גם מאחורי חוסר אונים למראית עין.

העמדה של "אני לא יכול לעשות משהו נגד איך שאני מרגיש" – זהו הביטוי לכוונה שלילית. אלו שמודעים לכך ומודים **בבחירתם המכוונת** בגישה שלילית, באמת נמצאים במקום מתקדם באופן משמעותי, מאלו הנמצאים במצב של בערות וניכור לגבי העצמי שלהם. אולם זה לא מספיק, חברי, להיות מודעים; משהו נוסף חייב להתלוות לזה.

בהרצאה קודמת, דנתי בכך שאחת מהסיבות המהותיות של הקושי בשינוי מהתכוונות שלילית להתכוונות חיובית היא שבהיחבא, העצמי מזדהה באופן כמעט מוחלט עם החלק ההרסני. לפיכך, לוותר על המרכיב הזה באישיות ניראה מסוכן, ומאיים בכיליון. השאלה היא, אם כן, איך להמשיך מנקודה זו בכדי להסיט את הזהות הפנימית והעדינה < אל ההתכוונות החיובית > כשהעצמי לא מודה בביטויים השליליים, הם נקרשים לכדי פצע מוגלתי של אשמה וספק עצמי, אשר בתמצית משמעו: " אילו האמת עלי היתה יוצאת לאור, היה מתגלה שאני שחור משחור". אולם מכיוון שזה אכן האני האמיתי שלי ומכיוון שאני לא רוצה לחדול מלהתקיים, אני לא יכול לרצות לוותר על עצמי. כל מה שאני יכול לעשות הוא להעמיד פנים שאני שונה"

זהו אקלים נפשי זורע חורבן שבו המבוכה גדלה והמהות של הגרעין המקורי / האמיתי של העצמי הולך ואובד.

ידיעה תיאורטית ונכונה הנמצאת באינטלקט שלנו עוזרת אך במעט כדי לשכך את המצב המכאיב והמבלבל.

בהרצאה זו נעסוק ביתר פירוט בתהליך עליו אני ממליץ בכדי ליצור שינוי.

הצעד הראשון הוא להיות נוכחים לכך שההתכוונות השלילית שלכם היא **לא באמת** לא מודעת במשמעות המדויקת של המילה. זה לא ממש חומר מודחק עמוקות. זו באמת הבעה ועמדה מודעות, אלא שאתם בחרתם להתעלם מזה עד שלבסוף "שכחתם" שזה קיים. הפנית מבט באופן שיטתי וממושך ממשו, גורמת בסופו של דבר לא לראות באמת מה שהיה שם במשך כל הזמן הזה. ברגע שהעין מתחילה שוב להתמקד, ניתן להבחין מיד בחומר. חומר זה הוא לא באמת בלתי מודע. ההבדל הזה הוא חשוב מאד.

כעת, רובכם מקבלים, נוכחים ומודים בחלק מההתכוונות השליליות, אך לא בכולן. אתם עדיין בוחרים להתעלם ממה. בכדי להעלות לתודעה באופן מלא את ההיבטים הנותרים, וגם כדי לשנות את ההתכוונות השלילית לחיובית, מן ההכרח שתקראו בעיון את אותן תכניות מחשבתיות יומיומיות "קטנות ולא חשובות" שהפכו כל כך לחלק מכם, עד שבקושי אתם מעלים על הדעת לשים לב אליהם. עדיין יש כוח

עצום לכל אותם תהליכי המחשבה ויש לבחון אותם. כל כך הרבה מחשבות ותגובות אוטומטיות נתפסות כמובנות מאליהן, מיפות ו"מוחלקות" בו בזמן שמתעלמים מהכוח המשמעותי שלהן. לכן, אתם יכולים להתעלם מתגובה של כוונת זדון, קנאה או תרעומת מאשימה בתוכם, למרות שאתם מודעים לכוונה השלילית שלכם בהקשרים אחרים; אך אלו התגובות הרגילות הקטנטנות והמחשבות שאותם יש צורך לחקור.

לדוגמא, אתם עשויים להודות בכעס או שנאה לא רציונליים; אתם עשויים ללא מילים לעמוד בתוקף על כך שתגובות אלו אינן רציונליות, אך חלק בכם עדיין מרגיש שזכותו להרגיש כך מפני שאותו חלק חש שלא נהגו בו ביושר. אתם עדיין מגיבים לעבר ומביאים את תגובתכם אל ההווה. הכאב והייסורים מן העבר עשויים באמת להיות מודחקים במובן האמיתי של המילה; במטרה להפוך את החוויה הישירה לנגישה, יש צורך לעסוק במנגנוני ההגנה בצורה מאד שיטתית. ההגנה הינה תמיד התכוונות שלילית, בצורה זו או אחרת, שאיננה באמת בלתי מודעת. כאב העבר, אשר את החוויה שלו אתם מכחישים מעצמכם, הופך לתגובה מעוותת בהווה. ויש לראות תגובות אלו כהוויתן > כלומר כתגובה מאוחרת ומעוותת לכאב מן העבר <

הבה נניח שאתם מוצאים את עצמכם כועסים ושונאים בסיטואציה עכשווית. כפי שאמרתי, אתם בדרך כלל עשויים לדעת ולהודות שזהו הרגש השלילי שלכם, אך מבחינה רגשית אתם עדיין מרגישים צודקים לגבי העניין. ייתכן שיהיה כאן בלבול מאיב: חלק אחד בתוכם חש שדרישותיכם ותגובותיכם אינן מוצדקות; חלק אחר מרגיש כה מקופח ותובעני עד שהוא מגיב כאילו העולם כולו חייב להסתובב סביבכם, ומונע מכם מלראות את התמונה הכוללת באובייקטיביות.

מה שנחוץ בשלב זה הוא לדובב את המחשבה הממאירה שבכם ולבחון אותה באמצעות אותו חלק בכם שהוא בוגר.

עליכם לעקוב אחר המחשבה המבולבלת הזאת לכל אורך הדרך ולהשתמש בכל המשאבים ותשומת הלב שלכם על מנת להתקדם הלאה בהבנתכם את עצמכם. אז הרגשות השליליים שלכם ביחד עם המחשבות המעוותות שמאחוריהם יעומתו עם מחשבות אמיתיות, בוגרות ומציאותיות. אל למאחר לדחוף שוב את המוקדם אל מקום מחבוא. יש להימנע מכך בקפדנות – ואתם בנתיב זה יודעים מספיק, עכשיו, כדי לא להתפתות ולא ליפול בפח זה. התהליך צריך להיות דו-שיח מודע, כפי שהסברתי בהרצאה על ההתהליך הרגיל של מדיטציה והיטהרות (* ראה הרצאה 182).

. זהו תהליך אינטגרטיבי אשר יאחה לבסוף את השסע וימסד הזדהות עם העצמי הבוגר, הבונה והאמיתי.

זה חיוני להודות בקיום של גישות מוטעות, הרסניות, מרושעות ולא מציאותיות; אך זה לא מספיק. הצעד הבא הוא שעליכם לדעת בדיוק מדוע גישות אלו הינן שליליות ובאיזו דרך הן מעוותות את האמת. אז אתם יכולים, בצורה אינטליגנטית לשקול את הסיטואציה המציאותית במקום את נקודת המבט הילדותית המעוותת שלכם עליה. אם תוכלו קודם כל להביע את השאיפה והכוונה הלא רציונליות לחלוטין שנמצאות מאחורי הגישות ההרסניות לחלוטין, ואז לבטא באיזו דרך הכוונה מתנגשת במציאות, ביושר ובאמת, ואז, מה שלא תהיה השליליות, אתם תעשו צעד מהותי קדימה לקראת שינוי של זה להתכוונות חיובית. כבר הסרתם הגנה בלתי נחוצה או חומה חמקמקה, אשר מרחיקות אתכם מלחוות את החיים.

החשיבה הבוגרת שלכם צריכה להתבטא בד בבד עם החשיבה הילדותית ההרסנית אודות הנושא שאתם מעורבים בו בצורה כה ריגשית. את זה אתם יכולים לעשות אם אתם באמת רוצים בכך. תהליכי החשיבה שלכם בדרך כלל מתפקדים היטב אם וכאשר אתם רוצים בכך. תהליכי החשיבה הם בדרך כלל ברמת ההתפתחות הגבוהה ביותר ויכולים להירתם לשרות תהליך ההיטהרות. רק אז הרגשות יכולים להתחיל להשתנות כך שהרגשות האמיתיים שכבר קיימים יורשו לבטא את עצמם.

הכרחי ביותר עבורכם לדעת את ההסתעפויות ואת החשיבות של העמדות השגויות. לדוגמה: למה הכעס שלכם, העוינות שלכם, הקנאה (קנאה ל-, jealousy) שלכם, צרות העין (קנאה ב-, envy) שלכם והתביעות החזק צדדיות והלא הוגנות שלכם הן באמת ובתמים לא צודקות. רק אז תבינו גם שכעס בריא יכול להיות מוצדק. כשזה מובן, אתם יכולים לחוות את זה באופן נקי, ללא אשם, ספק עצמי, חולשה והשפעות מתמשכות של ארועים קשים.

קנאה וצרות עין מכל מקום, הן לעולם לא מוצדקות ואף פעם אינן תגובות בריאות. למרות שלהרגיש כעס וכאב יכול להיות מוצדק, הרי שכל עוד אינכם יודעים בבירור אם הכעס הוא מוצדק או לא, תהיו תמיד בבלבול. תמיד תטלטלו בין אשמה לבין כעס, בין התייחסות בביטול לאחר לבין דחייה של עצמכם, של האחרים ושל החיים, כשם שתנועו גם בין פחד לאשמה.

מצד אחד תנסו לשכך את הספקות העצמיים באמצעות בניה נמרצת של "תיקים" (building cases) > הכוונה לדעתי היא "להשתחרר" מן הספקות העצמיים המכרסמים בנו על ידי הפניית אצבע מאשימה אל האחר. מצד שני, תהיו משותקים על ידי פחד וחולשה ולא מסוגלים לעמוד על שלכם.

תהיו במידה שווה חלשים ומבולבלים במצבים בהם אתם מביעים את התביעות הלא רציונליות והילדותיות שלכם ואחר כך את הכוונה הרסנית שלכם ברגע שהתביעות שלכם לא נענות; כמו במצבים בהם אתם צריכים להגן על הזכויות שלכם בשם האמת.

לפעמים שני הביטויים > הילדותי והבוגר < נמצאים בכפיפה אחת באותה סיטואציה- מה שגורם לבלבול רב יותר.

המיינד > מאחר ואין מקבילה עברית למילה, השתמשתי במונח המקורי שמציין לעניות דעתי את המחשבות והרגשות (המותנים) ויותר קרוב לאגו מאשר לעצמי האמיתי. < שלכם לא יכול לפתור לבד קונפליקטים כאלו. תחילה יש להודות בקיומם של הגורמים ההרסניים; ואחר כך על המיינד להתעמת ולפעול כנגד הקונפליקטים, להבין ולתקן אותם.

אם האינטליגנציה של המבוגר רגילה רק לתרץ באופן שכלתני את המבוכה המכאיבה, לבנות "קו הגנה" כדי להצדיק את הסיטואציה שבה הוא > המבוגר < נמצא או כדי להגן עליו מלהודות בכונה ההרסנית, אז דבר לעולם לא יושג. אולם באם המבוגר משתמש במיינד שלו על מנת לשפוך אור על הדרישות הלא רציונליות כשהוא מבהיר שהן אינן מציאותיות ואינן הוגנות ותוך כדי כך שהוא מראה שהתגובות הרגשיות הנובעות מכך מוכחות כהרסניות לכל הנוגעים בדבר, אז ההישג יהיה גדול והאמת על הסיטואציה תפציע.

זוהי העבודה שמחכה לכם בשלב הבא שלכם בנתיב. התקדמתם יפה בכך שהודיתם בהתכוונות שלילית **חלקית**. אך בכך שרק תודו בהרגשה הרסנית שוב ושוב, ללא שתרחיקו לכת ותבחנו אותה כדי לגלות כיצד ומדוע היא שגויה, תפתחו רק דלת אחורית קטנה. נראה שאתם עושים את הדבר הנכון, אך אתם מסרבים להמשיך ללכת, ללכת את כל הדרך.

הפיתויים של הרע הם כל כך ערמומיים. ניתן לעשות שימוש בכל אמת לצורך עיוות. לכן נחוצה כל כך הרבה עירנות ודריכות. לכן גם עשיית הדבר הנכון, **כשלעצמה**, אינה ערובה להיותך אמיתי ובהרמוניה עם חוק היקום. זו הסיבה שבגללה החוקים והתיאוריה של האמת והמשפט תמיד עוותו על ידי כוחות הרוע. אין נוסחה **אחת** שיכולה להגן עליך מן הרע; רק **התכוונות הלב** אל האמת יכולה לעשות זאת. התכוונות אמיתית זו של הלב והטוב הזה יהיו חייבים להיות מטופחים שוב ושוב. זה בא מן ההזדככות הרחננית שבעשיית סקירה <לאחור> יומיומית ומדיטציה וממחויבות לעולם האמת, האהבה, ההגינות והיושרה של אלוהים. כאשר קיים הרצון לכבד צניעות, אמת, אהבה ויושר, **יותר** מאשר את טובות ההנאה שלכאורה של האגו הקטן המפוחד, הנצמד והשחצן, רק אז השחרור שלכם ימשך בדרך אמיתית וללא חוסר וודאות.

כאשר דבר זה הולך ונעשה ברמות הפנימיות שאליהם אתם כעת מחוברים באמצעות עבודה זאת, לא רק באופן מלאכותי, ברמה של ההווה החיצונית, <אז ורק אז> ההיטהרות נעשית עמוקה ביותר.

לעיתים כה קרובות אתם חופשיים וכנים בהודאתכם ברגשות הרס ושנאה, אך עדיין אינכם יודעים מדוע הם כה הרסניים. כל הרגשה שאיננה ביטוי של כל האמת אודות הסיטואציה הרלבנטית הינה הרסנית. זו הסיבה שבגללה כל הבעיות וההשפעות שעל הפרק צריכות להיות מוערכות ומובנות. עליכם להיות מודעים באופן צלול למקרים שבהם אתם "מחוץ למרכז" (off center) בהרגשותיכם, תגובותיכם ובהסקת המסקנות השכלתנית שלכם, אשר, בדרך כלל, נובעת מפחד. ההודאה ברגשות שליליים יכולה לשמש כבריחה באם ההודאה נעשית כלאחר יד, אולי, רק משום שזה מצופה מכם, ללא ידיעה אמיתית על מהות הרגשות הללו.

בואו ונחזור עכשיו ל**קנאה** (jealousy, ל-קנא), **צרות עין** (לקנא ב-, envy), ותחרותיות. מדוע הם לעולם ולחלוטין אינם רגשות או תגובות רגשיות אמיתיים ומוצדקים? במידה מסוימת, כל יצור אנוש סובל מחוויות רגשיות בלתי מציאותיות (unrealistic). ילדים סובלים מהן לעיתים קרובות עם אחד מהוריהם או עם אחיהם ו/או אחיותיהם או עם חבריהם. מבוגרים סובלים מהם עם רוב הסביבה שלהם; בכל פעם שלמישהו אחר יש משהו שלהם אין או שמישהו אחר מתנסה בחוויה שהם אינם מתנסים בה, נכנסות לתמונה הקנאה, צרות העין והתחרותיות. מדוע רגשות אלו אינם מציאותיים? הם אינם מציאותיים משום שהחשיבה המונחת ביסודם נובעת מן ההנחה שליקום יש רק אספקה **מוגבלת** של דברים וחוויות נחשקים, ולכן, כל מה שהאחר מקבל **נלקח מכם**.

זה לחלוטין לא ברור ומוכן מאליו במיינד שלכם, ואפילו לא במיינד הבוגר שלכם, שלא לדבר על אותם רגשות מעורפלים ומבלבלים שאתם חווים מבלי לדעת את משמעותם. כפי שהזכרתי קודם לכן, זוהי כבר התקדמות משמעותית אם אתם מסוגלים ל**הודות** בהרגשה כזו, דבר שמעולם לא הייתם עושים בעבר. אך זה אינו הצעד **הסופי**. עכשיו עליכם ללמוד באופן צלול מה ובאיזו דרך רגשות אלו הינם אשלייתיים והרסניים. ייתכן שאתם יודעים **חלק** ממילות האמת, אך אינכם באמת **מתעמקים** במילים אלו ובאופן ישיר מביאים אותן לכדי **נוכחות רלבנטיות והשפעה** (Bring them .. directly to bear on) על אותם רגשות שליליים.

ברגע שאתם מאמינים בהנחת היסוד שיש לכם סיבה להרגיש מקופחים (deprived) משום שלמישהו אחר יש משהו שאין לכם – זהו המצב לגבי קנאה ו/או צרות עין – אתם גם מכחישים את העובדה (negate the fact) שאלו **אתם** שמנתקים את עצמכם (Cut yourself off) ממה שיכול היה להיות שלכם. אלו לא **האחרים** שעושים זאת **לכם**. ייתכן שאתם אפילו יודעים ב"מדור" אחר של המיינד שלכם, כיצד אתם פועלים, חושבים ומרגישים כך שתסיימו את המסלול (wind up) כשאתם מרגישים מקופחים. ייתכן שכבר הגעתם לאותה המודעות בנתיב שלכם. ייתכן שאתם מודים שאינכם מעוניינים לקחת את הסיכון או לשלם את המחיר הנחוץ כדי שיהיה לכם את מה שחלק בתוכם משתוקק אליו וחלק אחר בתוכם שולל (negate) > ובכך מנטרל את ההשתוקקות < אך עדיין אינכם גורמים לידיעה זו להיות רלבנטית ומשפיעה (to bear on..) על צרות העין ועל החרדה מכך שלאחרים יהיה יותר, או על הכעס שלכם כשאכן יש להם <יותר>

לכן יהיה זה חכם באם ראשית כל, תבחנו את השטחים של הקנאה, צרות העין והתחרותיות שלכם באופן קרוב מאד; שנית, תודו שמה ש> במי שמחזיק < בו אתם מקנאים, אתם גם דוחקים הצידה; ושלישית, תבחנו כיצד אתם מכחישים (negate) זאת, כיצד אתם **דוחים** (reject) אספקטים של הדבר ש> במי שמחזיק < בו אתם מקנאים, **החיוניים להשגה של אותו הדבר עצמו**. זה עשוי להוביל אתכם להכיר בכך שאחרים שבהם אתם מקנאים ככל הנראה קיימו את החוק הטבעי שטבוע בניסיון היצירתי כולו. ככל שתעשו כך, תגדל הבנתכם שהיקום משפיע <מלשון שפע> טוב בלתי מוגבל על כל הישגיות הפתוחות לקבל אותו. לכן אל לנו להיות צרי עין במאום.

כאשר אתה צר עין, ראה כיצד אתה הורס בכוונה את הסכוי שלך לממש את אושרך על ידי גישה מסוימת אשר מובילה להתנהגות ספציפית. ראה כיצד אתה סוגר את עצמך ונשאר עם הגישה השלילית אשר מכחישה הגשמה. אינך מותח את הקו המגשר בין גישות אלו לבין הריקנות או חוסר המימוש שלך. לכן אתה הופך ליותר מר - נפש ומרגיש שזכותך להיות זעפן ושלילי.

ההכרה באחריות האישית שלך, לחוסר המימוש של צרכיך, אינה צריכה ואסור לה להניע את הכוונות ההרסניות שלך שוב, לכיוון של הסתרה. אחת מן הגישות שחשוב ביותר לרכוש לטובת כבוד עצמי וקבלה עצמית ראויים, היא היכולת להודות בטעות מבלי להרגיש חסר ערך ולא ראוי לאהבה. זהו המאבק הגדול. אנשים מאמינים שבכדי להיות ראויים לאהבה ולכבוד אסור להם לטעות **לעולם**. אמונה <שגויה> זו מביאה לכה הרבה תוהו ומבוכה. למעשה זה **אפשרי** להודות בהרסנות **מבלי** להרגיש חסר ערך באופן נואש.

כאשר אתם מקנאים או צרי עין, אינכם מאמינים במציאות האוניברסלית. מציאות זו היא **שפע בלתי מוגבל** לו רק תפתחו את ליבכם, את המיינד שלכם, את המודעות שלכם ואת סגולות הקבלה שלכם. ואולם, כאשר אתם אחוזים בהתכוונות שלילית, זה בלתי אפשרי להיות בקבלה. קבלה הינה חלק בלתי נפרד של התכוונות חיובית. שליליות וקבלה הינן, לפיכך, אקסלוסיביות הדדית > כלומר לא יכולות לגור בכפיפה אחת, מבטלות אחת את השנייה <. האדם השלילי הוא, לכן, מקופח (deprived) באופן תמידי. לאדם שהוא שלילי נראה שהעולם החיצון הוא שמקפח אותו, אך במציאות האדם מנתק/ת את עצמו או את עצמה מן המציאות של השפע, הזמין תמיד, של העולם.

תחרותיות – וריאציה של צרות עין וקנאה - גם היא יוצאת מהנחת היסוד המוטעית שערך עצמי נקבע על ידי מדידה והשוואה של האדם עצמו מול אחרים. גם זהו סילוף מוחלט של המציאות. שום יצור אנוש לא יכול להיות מושווה עם אחר. ואין זה משנה עד כמה מושלמים וראויים או יצירתיים ומוגשמים הם האחרים, הם אינם יותר; לא יותר טובים, לא יותר מועדפים ואינם בעלי זכויות יתר. הם פשוט משתמשים בסגולותיהם היצירתיות יותר מכם, המקנאים בהם. הם כנראה מצאו את הנישה שלהם בחיים, את הגשמתם ואת המרכז שלהם, בעוד שאתם עדיין מכחישים (negate), ונאבקים נגד היותכם במרכז שלכם, נגד הכרה בפוטנציאל שלכם.

כך שאתם שמים את עצמכם במצב אבסורדי ביותר של הכחשת העושר של היקום, ואז הטלת ספק ביקום ובחוקיו הטבעיים אשר אינם רוצים דבר יותר מאשר להעניק לכם את ההגשמה העצמית, ההתפתחות והביטוי העצמי העולז הרבים ביותר. אתם מטילים ספק ושוללים בדבקות את השפע במסווה של שיקולים אינטלקטואליים ולמרות זאת, בתוך תוכם מתקנאים במה שלאחרים יש.

אינני יכול להדגיש מספיק שאסור שההבנה שלכם את העמדות ההרסניות והסותרות, המלאה בצרות עין, קנאה, זעם, תחרותיות, האשמה וכולי; <אסור שהבנה זו> תוביל את הרגשות האלו, שוב, אל מתחת לפני השטח. הם <הרגשות> חייבים להישאר על פני השטח ולהיראות **כהויתן** עד שתשנו, **בכנות ובאופן אותנטי**, את הזרמים של האנרגיה הזו. אל תשכחו ולו לרגע שכל רגש כזה צורך אנרגיה. אנרגיה מבוזבת זו **אינה** יכולה לעבוד למענכם אלא **חייבת** לעבוד **נגדכם** בדרך שתכאיב ותנשל אתכם, שכן אתם תוקעים תריז המפריד בין עצמכם לבין עושר הבריאה.

ההרצאה מכוונת להניע אתכם להתבונן, לחקור, להעריך ולבחון בשקט רב את הכוונות ההרסניות שלכם ולהבין מדוע וכיצד הן כאלה. עשו זאת עם גישה אמיתית ומציאותית בהשוואה (<? in comparison>). בקשו הדרכה והשראה לתהליך זה. בקשו עזרה כדי לחוות באופן מתגבר את השפע של היקום. אז, לא תיאלצו להילחם עם המיינד הקטן ולדחוף, לחטוף ולחמוס מחד, ולשלול ולהכחיש מאידך. הכחשה ושלייה מבטאות חוסר אמון. התנועה האנרגטית של הכחשה ושלייה היא של נעילה שהופכת זאת ללא אפשרי לחלוטין עבור היקום, לבוא לקראתכם ולתת לכם את העושר שלו. רק כאשר אתם פתוחים ומסוגלים לקבלה (receptive), יכול היקום לתת לכם את עושרו. היקום הוא כה עשיר, כה שופע, כה קל לעיצוב (malleable) באמצעות כח החשיבה היצירתית, שהוא יתן לכם **כל** דבר אשר תרשו לעצמכם לקבל, בתנאי שנתינה זו לא תפר את חוק האהבה.

כאשר אתם נפתחים לראשונה למצב של קבלה, עליכם גם להיות מוכנים לשחרר מה שבתוכם. להיות פתוח ומקבל פירושו להיות לא מוגן, נינוח מבפנים, חסר פחד מפני כל מה שעלול לבוא, בין אם מתוכם פנימה ובין מן החוץ. אם אתם פוחדים והודפים כאב (ward off pain), לדוגמא, או שאינכם יודעים שאתם יכולים להתנסות בכאב מבלי "להתפרק", לא תוכלו, בשום אופן, להיות בהלך רוח (state of soul and mind) פתוח, לא מוגן ורגוע. אם אתם מתגוננים מפני רגש או חוויה לא רצויים, אתם באופן אוטומטי שוקעים ברע <שבהם>. זוהי גישה שלילית.

אם כן, הצעד הראשון לקראת ביסוס עמדה מקבלת, הוא לשחרר החוצה את הרע שבתוכם, לא להכחיש אותו יותר, לאבד את הפחד שלכם מן העצמי ההרסני. או אז תוכלו לחוות כאב. ותוך כדי איבוד הפחד מעצמכם, מן הכאב ומן הרע, תהיו במצב ראוי של קבלה. אם, במודעות שלכם אז, בצורה פעילה,

תכוננו לעושר של היקום ותפנימו את כל מה שהוא מכיל, תראו שאתם משתתפים בשפע של היקום עד לדרגה **המדויקת** שאליה שאפתם.

דעו שהשפע של הכוח היצירתי שבהישג ידכם חייב לעקוף כל מיגבלה שאתם אמורים להיתקל בה. מה שלא תהיה המשוכה שבה תיתקלו, אם אתם מסוגלים להאמין שההשגחה האלוהית היצירתית יכולה להעלים אותה, **כך יהיה**.

זה אינו כח קסמים שעובד למענכם מבלי להפוך אתכם לאחראים עמוקות לתהליך היצירה. נהפוך הוא, זהו תהליך חוקי <שתואם את חוקי הטבע> שמערב אתכם לחלוטין והופך אתכם לאחראים אישית באופן מוחלט. לדוגמא, אם אתם מסופקים באם תוכלו להתגבר על עמדה שלילית מושרשת היטב, ספק זה **חייב** ליצור מחסום בלתי עביר לכאורה בפני ההיטהרות שלכם. אך באם אתם מקבלים אחריות לרוע הזה תוך ידיעה, בה בעת, שאתם הינכם ביטוי של הכח האלוהי שיכול ליצור כל דבר שאתם מבקשים, אזי ההיטהרות שלכם תגיע לשלמות. ככל שתדעו זאת כך זה יקרה מהר יותר.

פיתחו את עצמכם כדי לשחרר את מה שבתוכם ולספוג פנימה את מה שהיקום מוכן לתת לכם. פרוש הדבר הוא שאתם חייבים להמשיך ולהיות מעורבים בהתמדה בקשר למה שמשתחרר מכם, כפי שהסברתי בהרצאה זו. אחדו יחדיו את רמת הרגש ורמת השכל. חיקרו את המשמעות של החוויה הרגשית ואת התקפות והמציאותיות שמסתתרת מאחורי הרגש. גלו האם ההנחה שמאחורי תגובה ריגשית, תקפה. זה לא מספיק, אני חוזר, לדעת באופן מעורפל שרגש הוא הרסני ולא מציאותי. ידיעה מעורפלת כזו רק עוזרת לכם לשמר אמונה ששוכנת מתחת לפני השטח ואשר **חייבים** לחפור ולגלות אותה, לבחון אותה מחדש, להבין אותה במדויק ול**בסוף** לשנות אותה. כל עמדה הרסנית הינה ביטוי של שיפוט ערכי שמוסתר מתחתיה; אתם צריכים להיות בבהירות רבה מאד לגבי מהימנותם או מופרכותם של השיפוטים הערכיים הללו. עליכם להיות בהירים ביותר בקשר לפרשנויות שאתם בוחרים לנקוט בהן כאשר יש לכם תגובות מסויימות ועליכם לדעת מתי הן <הפרשנויות> אמיתיות ומתי הן שגויות. גששו את דרככם למציאות זו כאשר כל אותן תגובות רגשיות קטנות ולא זהירות מתרחשות בתוכם; תגובות שאתם, בדרך כלל, מותירים בלתי מטופלות; אל תתעלמו מהן (do not pass them by). השקיעו זמן וריכוז, בנינוחות, כדי להתמיד בהיבטים אלו של הנתיב.

ספק יכול להתבטל רק כאשר אתם מפנים מקום ומנסים עמדה בוטחת. אם אתם רק מודים בחוסר האמון שבכם, מבלי שתלכו מעבר לכך כדי לגלות מה המשמעות של הדבר, מה לא בסדר, וכיצד יש אפשרות שזה יהיה אחרת, אתם תישארו במצב הקיים (you must remain in the status quo) כך זה לגבי רבים מכם בנקודה זו של הנתיב. תוכלו לומר, "כן יש בי שינאה, צרות עין, האשמה, מרירות, תביעות בלתי רציונליות" או מה שהן לא תהיינה "כן אני פועל מתוך זדון; אני מקנא, אני רוצה לקחת הכל ולתת מאום בתמורה" אך אם אינכם בוחנים את המשמעות העמוקה יותר של עמדה זו, אם אינכם נוכחים באופן מלא עד כמה לא מציאותיות הן הנחות היסוד, האמונות והפרשנויות שלכם, אינכם יכולים לוותר על השליליות ההגנתית שלכם ולהגיע לחוות את החיים באמת. עליכם לבחון את החשיבה ואת המסקנות הטבועות בתוך הזדוניות, חוסר האמון, הקנאה, העוינות וכדומה, משום שמסקנות אלו הן **אך ורק בראשכם**.

לבני האדם יש כל מיני מחשבות קטנות בכל יום ובכל שעה של חייהם. הם אינם שמים לב אליהם, אך מחשבות אלו משמעותיות מאד. למחשבות יש כוח כזה. **כל מחשבה יוצרת**. המחשבות שלכם, בדיוק כמו הרגשות שלכם, **יוצרים את המעשים שלכם ואת ההתנסויות שלכם**. הם קובעים את מצב הגוף, המיינד, הנשמה והרוח שלכם.

ההתכוונות השלילית שדנו בה והבאנו אותה אל המודעות (brought out into the open) לאחרונה, הינה לכן, "מציאות קשיחה" (stark reality); זהו תהליך יצירתי – יצירתי באופן שלילי, אך יצירתי בדיוק כמו כשאתם בונים התנסות חיובית. עדיין אינכם מעוניינים לראות זאת למרות שאתם מודים בהתכוונות שלילית. אתם מודים שאתם במתכוון מעוניינים לשמר ולחזור ללא סוף (perpetuate) על התנסות שלילית בחלק מתחומי חייכם, לא בכל התחומים כמובן. אך בעוד אתם מכחישים את ההשפעה של השליליות הזאת על אחרים, אתם כנראה עיוורים כאשר שליליות זו משפיעה עליכם. זהו מצב מאד מכאיב ומבלבל. סתירה הדדית כזו יכולה להיות מיושבת אך ורק כאשר אתה יודע את חלקך שלך

בבהירות, כאשר אתה יכול לראות את השליליות שלך כעיוות של המציאות ויכול לראות את ההשפעה שיש לה על אחרים.

במידה שבה אתם מכחישים ומתעלמים מן ההשפעה שיש לכם על אחרים, תרגישו באופן מעורפל בחוסר נוחות; תהיו נבוכים נוכח השליליות של אחרים המגיעה אליכם. לא תדעו מהי המשמעות של כל זה. תחושו במשהו ותיטלטלו בין זעם לבין אשמה, כפי שהזכרתי קודם לכן. חוסר הבהירות בקשר עם עצמכם חייב לגרום לכם להיות מלאי ספקות עצמיים אשר, בתורם, עושים אתכם חלשים ומפוחדים, כמו גם תקיפים באופן לא הולם (*wrongly assertive*) ובאותה מידה וותרנים שלא במקום הראוי (*inappropriately unassertive*)

במצב זה לא תוכלו להבדיל בין השליליות הממשית מצד אחרים כלפיכם לבין הגישה של האחרים שאינה שלילית כלל אלא רק לא נוחה לכם. אתם תרגישו זועמים וכמי שנגרם להם עוול ושנפגעו במקרה האחרון > כשגישת האחרים אינה באמת שלילית, < בדיוק באותה מידה כפי שתרגישו כשאנשים הם באמת רעים וזדוניים כלפיכם בשל ההתכוונות השלילית שלהם.

מכל מקום, כשתכירו את עצמכם, תדעו גם את ההבדל בין שתי אפשרויות אלו אצל האחרים, ותגיבו בהתאמה לשתי התנסויות אלו השונות זו מזו לחלוטין. כפי שזה כעת, אינכם מסוגלים להבחין בין שתי התופעות הללו. כך אתם מנסים לעיתים תכופות לעמוד בתקיפות על זכויותיכם כשבעצם אינכם מרשים לאחרים לקבל את זכויותיהם הם וכל משאלתכם להיות ילדים חמדנים, תובעניים ובלתי הגיוניים. מצד שני, אתם, באותה תכיפות, עיוורים לשליליות באחרים ובאופן שגוי אתם מתפייסים איתם, כשאתם חשים רק במעורפל שיש פה משהו שאינו כשורה. אתם עשויים להיות ממורמרים עליהם או להתמרד נגדם, אך זו אינה תגובה נכונה וברורה שבאה מידיעה עצמית עמוקה ומהבנה של חוסר המציאותיות הפנימי שלכם.

חשוב באופן קיצוני שתבינו את הביבלול הזה שבהתמודדות עם האחרים ותשתמשו בו ככאבן בוחן. כשאתם בהירים בתוך עצמכם, לא תהיו מוטרדים בקשר לשליליות ולהרסנות של האחר כלפיכם; אתם תדעו להעריך אותה <את השליליות של האחר כלפיכם> כערכה. אתם עשויים לכעוס, אך לא תהיו מבולבלים, חלשים, אשמים, או פוחדים וכמו כן לא תבטלו את עצמכם ולא תעלמו. ברוח אותם הדברים, כאשר האדם האחר מבטא/את חיי/חיה, הרגשתו/ הרגשתה או זכויותיו/זכויותיה שאינן עולות בקנה אחד עם מאוויכם, תוכלו לקבל זאת. ראשית תדעו באמת כמה בלתי צודק הוא הזעם שלכם, אך אז, אם באמת תבינו זאת, הזעם שלכם יהיה חייב לדעוך ואתם תרשו לאחרים להיות, אפילו אם זה מפריע לתשוקותיכם.

או אז התינוק הקטן כבר לא יבטא יותר את תביעותיו בנוסח " הכל בשבילי ובשביל הרצון שלי, לעולם לא אתחשב באחרים" התביעות הללו **חייבות** להיות מבוטאות, אך עליהן להיות ידועות **כבלתי מציאותיות באופן עמוק** זה גם חייב להיות מובן כיצד ומדוע הן כאלה. רק כאשר המודעות הזו היא **מלאה ונכונה** אתם תוכלו להיות חופשיים ולשחרר את עצמכם מן הביבלול הנורא והמכאיב שהזכרתי מוקדם יותר לגבי האחרים שבאים איתכם במגע. לא עוד תרגישו חסר ביטחון לגבי מה צריכה להיות תגובתכם ההולמת לאחרים.

זוהי הדרך לרצות ולהיות מסוגלים לוותר על כוונתכם השלילית והביטוי השלילי שלכם לתוך החיים: זוהי הדרך לבצע את המעבר אל התכוונות חיובית. הביטוי החיובי הוא, לדוגמא, לוותר על הקינאה משום שאתם יכולים באופן **אמיתי** לשאוף לרכוש את מה שאתם חושקים בו ולהיות מוכנים לשלם את המחיר. אתם רוצים לבחון באיזו דרך אתם חוטפים ללא קבלה של התנאים ההכרחיים שאתם שוללים (*refute*). כאשר תתעמקו במחשבה: " יש מספיק בשבילי. אני יכול להרשות שלאחרים יהיה. הבה נרשה שיהיה להם. האם אני באמת רוצה זאת? האם אני משלם את המחיר עבור מה שאני מקנא בו? האם אני באמת מקיים את מחויבותי למה שלא יהיה הדבר שבגללו אני ממורמר ומקנא באחרים בגללו? אם אני לא מקיים את המחויבות הללו, האם יש לי הזכות לקחת את הדבר מהם, או לקנא בהם?" אז תוכלו להתפלל למען יכולתכם לאהוב, מיד ב"כאן ועכשיו" במובן הבא: לאפשר לאחרים להיות בשמחה.

כפי שאתם מתייחסים ל עצמכם, כך אתם חייבים, באופן בלתי נמנע, להתייחס לאחרים; זה ידוע לכם. אך הצד השני נכון באותה המידה: כפי שאתם מתייחסים לאחרים כך תתיחסו לעצמכם. אם אתם מאפשרים

לאחרים, בנדיבות וביושר, שיהיה להם, תגלו פתאום שאתם יכולים לאפשר לעצמכם את אותו הדבר. החרדה הגדולה שאתם **עדיין** חווים כשאתם מתפתחים ונפתחים ליקום, תעלם בהדרגה ולפעמים אפילו בפתאומיות. תהיו מסוגלים לתמוך בחווית היקום המיטיב כפי שהיא מהדהדת בכם ומסביבכם בקביעות. באופן עקבי, חוויה זו מדריכה אתכם. אתם תכירו בקול האמת והאהבה. תרגישו ותחו אתגשמות של שמחה עשירה – אך לא כל עוד לבכם והמיינד שלכם קטנים וסגורים, לא כל עוד אינכם רוצים שלאחרים יהיה זאת, לא כל עוד אתם שומרים לעצמכם את הכוחות החיוביים שלכם בגישה מפוחדת, לא בוטחת וזדונית. אך כשתהיו מסוגלים **להסתכן ולבטוח** – לבטוח באלוהים – ולבטא ביטחון זה בעולמו של אלוהים בגלוי, אז תדעו את שמחת המציאות.

הזמן הגיע, ידידי, שבו יותר ויותר מבינכם יוכלו לעשות צעד זה של מעבר, לא על ידי הכחשת הרע והכאב שמתחת לפני השטח, אלא ע"י נקיטת הצעדים המציאותיים שבאמצעותם **הרע עובר התמרה**. אתם תרשו לעצמכם ביטוי מלא של כל הרגשות ותיתנו את הכח למודעותכם העצמית למשול בחיים שאתם **רוצים** לחיות. האם אתם פוחדים מחוויה זאת או אחרת? תוכלו מיידית ליצור התנייה חדשה על ידי שתזהירו בפני עצמכם: " האם זה באמת נחוץ להיות בפחד? האם זה אפשרי לחוות שמחה כזאת או אחרת, ביטוי עצמי יצירתי, הנאה? או האם זה אפשרי קודם כל לחוות כאב וייסורים, פחד וייאוש, בצורה שלמה ובטוחה? אני טוען לבעלות על יכולת זו כעת, כך שאוכל ללכת דרך המאוחר ולהגיע אל המוקדם"

זוהי יצירה חיובית בפעולה. זה יכול להיעשות. בקשו מן ההדרכה הפנימית שלכם על כל צעד וצעד בדרך, להעניק לכם קשב ומודעות, כך שלא תדחקו אל מתחת לפני השטח מה שיש להתמודד איתו. כשאתם עושים זאת, לא זו בלבד שתדעו בכל סיב של הווייתכם, אלא **תרגישו ותחו** שמה שאתם פוחדים ממנו הוא **אשליה** ושהיקום הוא מקום עשיר ומלא שמחה. [בנקודה זו, הכח—אנרגיה מיוחדת שניתנת באמצעות ידיה של אוה>פיירקוס< -- הוענק למספר אנשים] *

כל מי מכם שקיבל את הכח המיוחד היום, לוקח אותו פנימה ונותן לו להתמזג עם הכוח של עצמכם, משום שזה אינו אלא **כח אחד**. הכח שבא מכאן יעזור לכם רק לפתוח את הערוצים של עצמכם, כדי שהכח היצירתי יוכל לזרום בשפע **החוצה מכם**.

עכשיו שאיר אתכם עם האנרגיה הזו. עשו איתה מדיטציה; עבדו איתה; היפתחו, כפי שעשיתם באופן הולך וגובר בחודשים האחרונים. אפשרו לאנרגיה זו לעטוף אתכם ולהניע אתכם אל היכן שעליכם ללכת. הניחו להשראה לבוא, כך שכולכם, שנמצאים כאן, הערב, תצליחו לבטא זאת בדרככם שלכם. היו ערוץ, כך שהאנרגיה תוכל לעזור לשאת אתכם לצעד הבא בנתיב שלכם – היכן שאתם יכולים להיות, או מה שעשויה להיות המשמעות של זה בכל מקרה ומקרה. אני אומר לכולכם: במדיטציה שלכם אחרי הרצאה זו, נסו להביע את הביטחון והאמון שלכם ביקום; נסו לחשוב שאתם יכולים **באמת** להיות בשפע, בשמחה ובמימוש של חייכם, או של הגילגול שלכם – **ומימוש זה מביא שלוה**. היו ברוכים, כולכם, יקרים שלי.

ראו הרצאות #185#186 לגבי "הכח"

תורגם ע"י דוד 10/2007