

## חדירת ניצוץ האור האלוהי אל האזורים החיצוניים – תרגילים למינד

שלום וברכות לכולכם ידידי היקרים. ברכות מיוחדות ניתנות לתחילתה של שנת עבודה חדשה – וגם משמעותית במיוחד. שכן השנה, צורה רוחנית שהבשילה, מתממשת לצורה ארצית.

לראות את הפרויקט הזה נבנה, אכן זה נפלא; דרכו, אתם מגשימים את עצמכם משום שאתם מגשימים את המשימה שלכם ביקום. הקשיים שעליכם להתגבר עליהם מבטאים את סך כל ה"גוף" שנוצר מכולכם. יש לקבוצה זו, כמו לכל הישויות הנבראות האחרות, גוף רוחני משלה, גוף המורכב מהיבטים רבים, ממש כשם שאדם אינדיבידואלי מורכב מהיבטים רבים. כל אדם הוא היבט של התודעה הגדולה, שהיא כולה אחד. אלה אינן אלא מילים לרבים מכם, אך הן עשויות אולי לפתוח אתכם לחוויה הפנימית שכולכם אחד בתודעה, ודרך כך לידעה אמיתית. אולי תוכלו לקבל מושג כלשהו אפילו עכשיו, כאשר אחרי שנים של עבודה, אתם מסוגלים לזהות היבטים מסוימים באישיותכם ולהתמודד איתם. חלקם שרויים בחוסר הרמוניה עם הרצון-הטוב המודע שלכם; אחרים, בהרמוניה. ברמה העמוקה ביותר קיים היבט תודעה שעולה ביופיו, בתבונתו, בכוחו ובאהבתו אפילו על הכוונות והיכולות הטובות ביותר שלכם להשליט הרמוניה בדיסהרמוניות הפנימיות שלכם, ולבסוף באלה החיצוניות.

אתם לומדים להזדהות עם כל ההיבטים שלכם ולזהות אותם, אחד אחד. כך אתם רוכשים מושג על סך כל הווייתכם הנגלית, זו שנקראת "אתם". אתם לומדים לקבל אפילו את אותם היבטים שאינכם אוהבים ובכך להתמיר את האנרגיה שלהם, במקום להפריד את עצמכם מהם ולתת להם להתבטא ככוחות חיצוניים.

הדבר חל על הבריאה כולה. אתם הינכם חלק מהתודעה האוניברסלית, בדיוק כשם שכל היבט ספציפי בתוכם הינו חלק מאישיותכם הכוללת. הפחד הפנימי לגשר על הפער בין תודעת האגו הקטן והנפרד לבין תודעת-ההכול נובע מן הרעיון שאם תגשרו על הפער, אתם תאבדו את עצמכם, מה שכמובן, כלל לא נכון; ככל שתיווכחו יותר לדעת שאתם ההכול, כך תהיו יותר אתם עצמכם, תהיו שלמים אף יותר, לא פחות.

המטרה הכוללת של הבריאה היא לגשר על הפער הזה ולבסס בכל מקום את תודעת-ההכול. שוב ושוב אתם שואלים את עצמכם מדוע קיים הפער הזה. הסברים רבים ניתנו למה שקרוי הנפילה, נפילה מהחסד או נפילת המלאכים, או כל כינוי אחר מהמינוחים הדתיים.

הרשו לי לתת לכם עכשיו גרסה חדשה לתהליך, ולא רק כדי להעביר מידע או ללמד אתכם קוסמולוגיה. מה שאומר לכם על הבריאה יהיה בעל ערך מיידי ומעשי להתפתחות העצמית שלכם. הדבר לא רק יפתח אתכם עוד יותר לאמת הקוסמית העמוקה ביותר מחוצה לכם, אלא אתם גם תמצאו את כל האמיתות האלה בתוכם ברגע זה ממש, אם ברצונכם לראותן. בסופו של דבר אתם תבינו ברמה העמוקה ביותר מדוע אתם מזדהים עם תודעתו הנפרדת של האגו, מדוע אתם פוחדים כל כך להניח לעצמכם להתמזג עם התודעה הגדולה. אתם תבינו עד כמה אשלייתי הוא הפחד הזה, ואתם תראו שבפועל, הסבל נובע מן ההתנגדות שלכם ולכן הוא לא הכרחי. מילים אלה יעזרו לפתוח צוהר לידע עמוק יותר ויסייעו לכם לחוות את האמת הנצחית והבלתי משתנה.

עלי להזכיר לכם שוב עד כמה קשה לבטא את המציאות במגבלות השפה האנושית, שכן המונחים והמושגים בשפה האנושית נועדו להתאים להיבט צר מאוד של המציאות. לפיכך, תמיד קיים חשש שהמילים שלי יובנו לא נכון ויעוותו, או פשוט יישמעו לא ברורות, מבלבלות וסותרות. המונחים התלת-מימדיים שלכם לא בנויים להכיל אמיתות רב-מימדיות שמעבר לתפיסה אנושית. אף על פי כן, אם תרשו להבנה שבלבכם ובנשמתכם, באינטואיציה העמוקה ביותר שבכם, למלא אתכם, המילים שלי יגיעו אליכם במידה מסוימת; יחזור אליכם הד מאיזו הבנה פנימית שקשה להביע במילים.

הבריאה "התחילה" – וכמובן שהיא מעולם לא התחילה באמת, כך שכשאני אומר "התחילה", אני שוב דוחס לתוך השפה האנושית רעיון שאין לו מילה אחרת. נסו להרגיש אמת זו! הבריאה "התחילה" בניצוץ האלוהי. הניצוץ היה זעיר אולי, בתוך ואקום עצום, אך בתוך ניצוץ זעיר זה היתה המציאות העליונה, מכילה את כל מה שמודע באנרגיה היצירתית ביותר, בחוכמה ובאהבה שלא ייאמנו. הבורא האלוהי ברוב טובו האינסופי תכנן למלא את הוואקום, ואקום הלא-כלום, בניצוצו של ההכול. הניצוץ, אור יקר בזהירות בוחק בחיות וכוליות, החל להתפשט ולחדור לאיטו לתוך חשכת הלא-כלום של הוואקום. הוואקום יצר את האינסוף באזורים ה"חיצוניים"; הניצוץ, את האינסוף באזורים ה"פנימיים". כאן עשויה להופיע סתירה במונחי אנוש דואליסטיים; איך ייתכנו שני "אינסופיים"? את זה באמת אי אפשר להעביר לתודעה האנושית – איך יכול להיות שקיים אינסוף, אבל אינסוף שהוא גם ואקום וגם ניצוץ פנימי בעל אור נצחי, וגם שזה האחרון, הניצוץ, ממלא את הראשון, הוואקום. הניצוץ הנצחי גורם לאזורים הפנימיים האינסופיים שלו להתפשט ללא רחם. אולי תוכלו לדמיין את צורתו בתמונה: דמיינו נוזל סמיך וזהוב ומנצנץ, רוחש אנרגיה ופוטנציאלים יצירתיים, מפוארים, המכילים בתוכם את כל הזרעים כולם. מבריק, תוסס, חי, מודע בחריפות, ניחן בכל כוח שניתן או לא ניתן להעלות על הדעת לברוא עולמות וישויות, הוא מתפשט לאיטו בכוונה למלא את הלא-כלום שנראה אינסופי. זהו ההכול, בכל אינסופיותו ונצחיותו, הממלא ללא רחם את הוואקום, עד שלא יישאר יותר ואקום.

היות שההכול הוא תודעה כה נמרצת ואנרגיה כה חזקה, הוא לא יכול שלא לחלחל אל הוואקום. האזור החיצוני יתמלא כליל בעולם הפנימי, עולם האור והחיים.

בתהליך התפשטותו, חלקיקים מאותו הכול, מאותו ניצוץ אלוהי, מאבדים כמדומה את דרכם ו"שוכחים" את מקורם השלם והמחובר. חלקיקים אלה מאמינים שאינם אלא נקודות תודעה מבודדות, שהושלכו החוצה אל החושך ורק נאבקות שלא להיבלע בו. המאבק הוא אשליה; הפחד הוא אשליה. הנקודה המבודדת לכאורה אינה מבודדת באמת. החיבור קיים תמיד, אבל בתהליך החזירה, ההתקדמות וההתפשטות, חלה ירידה חלקית בהתממשות החיים והכוליות. במצבם הירוד יש "זמנים" שבהם החושך החיצוני נראה קרוב ואמיתי יותר מאשר חייו הפנימיים של הניצוץ.

הוואקום החיצוני אינו רוע, כי הרוע איננו לא-כולם. הרוע בא לידי קיום אחרי שחלקיקים מהניצוץ האלוהי מאבדים את זיכרונם ובטרם רכשו מחדש את הידע על החיבור שלהם ועל מאבקם בוואקום. המאבק הפראי נגד ויתור על החיות ההוה, הקיימת, מעוות את המציאות ואת האנרגיה האלוהית. תקופת המעבר הזמנית יוצרת מצב שניתן לכנות בשם רוע, אך זהו מצב זמני בלבד.

היבט זה של המציאות האלוהית, שרק נראה נפרד באופן זמני, חייב להימשך חזרה אל ההכול הפושט-בכל. כלומר הוא לא נמשך חזרה באמת, אלא המלאות המתגברת של הניצוץ המתפשט משיגה את ההיבט שרץ קדימה בצורתו הירודה. הטבע כולו, על שלל צורות החיים שבו, הינו חלק מן הגל הכביר הזה, המתפשט לאיטו וממלא את האזורים החיצוניים.

החיים שלכם, מאבקכם והתפתחותכם, יש לראות אותם באור הזה. הרגישו את עצמכם מביאים אמת ואלוהיות לעומק הווייתכם השלמה, ההוליסטית. זהו הניצוץ בכך שנדחף לחדור לאזורים החיצוניים. ככל שהחיים על האדמה מתקדמים יותר במידת הרוחניות, הצדק, האהבה, האמת והאחדות, כך הם מגשימים יותר את התהליך היצירתי הזה.

כל זה מסביר את התנגדותכם לוותר על השלילות שלכם, על הרוע שלכם. אם ההיבט המבודד חדל לראות את הקשר שלו לתוכנית השלמה ואת המטרה שלו בתוכה, הוא לא יכול יותר להזדהות עם תודעת-ההכול שהוא חלק ממנה. לכן נראה כאילו הוויתור על עמדותיו השליליות, המבטאות את מאבקו בוואקום האפל, מאיים על האינדיבידואל בהכחדה. הוויתור על הרוע נראה כמו להתנדב להיכנס אל תוך הלא-כולם האפל – שמבולבל עם המוות הפיזי. היות שהמציאות האלוהית חייבת בסופו של דבר למלא את כל-היש, כל החלקיקים צריכים להתאחד ביניהם – או, למעשה, לגלות שמאז ומעולם הם היו מאוחדים עם ההכול.

הפחד שמא הוואקום יבלע את הניצוץ הנפרד לכאורה הוא הדבר שאתם חווים במפגש עם האימות הפנימיות ביותר שלכם. שכן מה שאני אומר כאן, פילוסופי, מטאפיזי ומרוחק ככל שישמע, אינו אירוע מרוחק, שאינו קשור לחיי ההווה שלכם. בצלילה פנימה לעומק עצמכם, אתם תגלו שהפחד הזה נמשך גם בחיים הפנימיים והחיצוניים שלכם. אתם תגלו את אימת הוואקום, ובסופו של דבר תגלו את התודעה הנצחית, את תודעת-ההכול, שהיא אתם ולעולם לא יכולה למות, ושחייבת לחדור אל הוואקום ולמלא אותו לאיטה.

ככל שתקדימו לתת מקום לאמיתות אלה ולהגיב אליהן בפתיחות, כך תקדימו לחוות את מצב ההווה האמיתי שלכם. אך כשתודעתכם עוד שרויה בנפרדות כאילו היתה זו "המציאות" היחידה, כשהיא מבלבלת בין המצב הרגעי לבין המציאות האולטימטיבית, המיינד שלכם חוסם את החוויה.

זוהי תוכנית הבריאה, זוהי אבולוציה, זוהי המטרה. התוכלו לראות איך אתם, כל אחד מכם, הנכם חלק ממנה? יש לכם משימה, שכן אתם אלוהים. האולטימטיבי שבכם, ההכול שבכם, שולח אתכם החוצה, שולח היבט של עצמו החוצה, וההיבט מתממש אז כתודעת-אגו נפרדת לכאורה. המשימה של ההיבט הנפרד היא לחקור את עומקו ואת הפוטנציאלים שלו כדי לגלות את אינסופיותם של החיים, של העוצמה, של החוכמה, של האהבה, היופי והנצחיות. שכן השלם כולו מוכל גם בחלק הבודד. בהחלט זו המשימה שלכם, לגרום לכל הווייתכם המודעת להיות ערה לכך כדי שתוכלו במודע ובכוונה לגרום להוויה שלכם להתפשט אל תוך הוואקום ולמלא אותו בטבע האמיתי שלכם.

במדיטציה עמוקה, תוכלו לעשות שימוש מידי בקונספציות האלה כדי להבין את עצמכם ואת חייכם. רובכם העמקתם די הצורך כדי להיות מוכנים לעשות שימוש במילים אלה, להתחבר אליהן אינטואיטיבית. ברגע שתראו את אמיתותן, משהו חיוני מאוד ישתנה. שכן ככל שאתם לומדים לקבל הן את ההיבטים החיוביים שבכם והן את השליליים, ובכך לאחד את עצמכם, אתם תתחילו להרגיש את אותו הדבר לגבי הסביבה שלכם ותדעו שכל האנשים – בין אם אתם אוהבים אותם או לא, מקבלים אותם או לא, בין אם הם הוויות מפותחות או לא – הינם היבטים של השלם, ממש כמוכם. גם תדעו שהשלילי, בין אם בכך או באחרים, אינו אלא היבט של ההווה החיובית. תחדלו להרגיש ניכור ופחד מהשלילי. אך תחילה עליכם להתחיל להפסיק [כך במקור] להתנכר לכל מה שקיים בתוכם ולפחד ממנו. שכן ככל שאתם פוחדים יותר מהיבטים של עצמכם, כך חייבת להיות יותר השלכה של הפחד הזה על החיים החיצוניים, על אנשים אחרים ועל תנאים חיצוניים. הדרך היחידה לחדול להרגיש פחד מהחיים, מאנשים אחרים, מהמוות, היא לפגוש את מה שאתם פוחדים ממנו יותר מכל בתוך עצמכם. זהו הנושא. אני חוזר: זהו הנושא!

הבטחתי, ידידי, לתת לכם עוד חומר חיוני ותרגילים רוחניים ספציפיים לתועלת התקדמותכם בנתיב. התרגיל הראשון שברצוני לתת הוא תרגיל חשוב מאוד, העוסק ברמת הרגשות. אך תחילה ברצוני לתת הסבר קצר.

כולכם כבר יצרתם בשלב זה קשר עם רגשות עמוקים ביותר שאולי מעולם לא העזתם לחוות או לקבל לפני כן, ולמדתם איך להביע אותם. אך כולכם מטפחים עדיין תפיסה שגויה חשובה מאוד בנוגע לרגשות, שאומרת שאתם יכולים איכשהו "להיפטר מ-" רגשות שליליים. זהו עיוות קל. עם זאת, אין ברצוני לרמז שרגשות שליליים ובלתי פתורים צפויים להכביד

עליכם לנצח. יש לעשות הבחנה ברורה בין שיירי רגשות עבשים שהאישיות אינה מודעת להיאחזותה בהם, לבין יכולתה המולדת של האישיות לחוות כל רגש שהוא, אם הנשמה נמצאת במצבה הזורם. לדוגמה, ככל שאתם פחות פוחדים מהפחד המודחק שלכם וככל שאתם לומדים יותר לקבל אותו, לבטא אותו וליטול עליו אחריות במקום להשליך אותו על אחרים, כך תהיו חופשיים יותר לייצר כעס "באופן רצוני".

כשאתם חושבים על העבודה במונחים של "להיפטר" מרגשות, תהיו חייבים להתבלבל. לעתים תכופות אמרתי שכאשר אתם מתמירים את האנרגיה של רגש לא הולם והרסני, אינכם מוחים אותו כליל. מה שאני רוצה להוסיף כאן הוא שאתם יכולים להיעשות מודעים למצב, שכרגע הוא רק בגדר אפשרות מבחינתכם, מצב שבו אתם כה גמישים, כה מיטיבים לשלוט בעצמכם, עד שאתם יכולים להביע כל רגש שלכם כלפי חוץ, שהרי הפוטנציאל לכך קיים בכך תמיד. האידיאל הכוזב לגבי המצב הרחני המפותח ביותר אומר שעליו להיות נטול כל כעס, זעם, פחד, כאב או עצב. זהו רעיון מעוות המוביל לדימוי נוקשה ולא מציאותי. ככל שאתם מסוגלים יותר לחוות כל רגש שהוא, כך תהיו פחות משועבדים אל הרגש הזה. ככל שאתם פחות מסוגלים לזמן רגשות, כך אתם פוחדים מהם יותר ולכן נתונים יותר לחסדיהם. הדבר עשוי להתבטא בהתנהגויות בלתי נשלטות והרסניות, או בהתנוונות של כל האנרגיות היצירתיות, הפוטנציאלים היצירתיים והיכולת להרגיש. כמו בכל כזב, תפיסה שגויה זו מובילה לקונפליקט דואליסטי, למלכוד משני הצדדים.

תנועה היא אחד מתוצרי-הלוואי של החיות, של המצב האחדותי. הוואקום הוא יציב; ניצוצו של ההכול נמצא בתנועה מתמדת. אתם במלחמה מתמדת בין שני המצבים האלה. אתם משתוקקים לחוסר-תנועה, ואז חווים פחד מהוואקום. אתם רוצים את חוסר-התנועה מתוך אשליה שהתנועה תישא אתכם אל תוך הוואקום, וששם התודעה שלכם תיפסק. אולם ניצוץ החיים הפנימי דוחף אל התנועה.

לכן, בהיותכם בנתיב, אתם לומדים להניע את גופכם; לומדים להניע את הרגשות; לומדים להניע את המיינד, כדי שהרוח שלכם תוכל להניע אתכם [גם, 'לרגש אתכם']. יש לאפשר לתנועת הרוח לבוא לידי ביטוי; משום כך חייבות כל הרמות האחרות באישיות להתיישר לפי טבעה הפנימי של הרוח: תנועה.

אתם מניעים את הגוף כדי לאפשר לזרימת האנרגיה לחלחל לכל המערכת הפיזית שלכם, האנרגיה הפיזית שלכם. אתם מניעים את הרגשות על ידי שאתם לומדים לתת להם להתבטא כלפי חוץ ולהרגיש את תנועתם בתוכם. אתם מניעים את המיינד על ידי שאתם פותחים אותו לדרכים חדשות להסתכל על דברים. זוהי משימה חיונית. הרעיונות המקובעים שלכם מונעים מהרוח להניע את המיינד שלכם ולאפשר לו לקבל השראה מאמת גבוהה יותר. אני לא מדבר רק באופן כללי, אלא על מצבכם הנוכחי. מה שקורה הוא שאתם מאמצים דעות מסוימות ושיפוטיות, ומשקיעים בהם כמות כה גדולה של אנרגיה, עד שאתם מאמינים לחלוטין שאלה הרגשות האמיתיים שלכם. מחשבות נוקשות יוצרות אנרגיה שלילית, לכן הן חייבות להיות שגויות. האמת המוגבלת, שאתם מאמינים כי היא כל האמת כולה, הופכת אז כלי בידי השגה וההונאה-העצמית.

לפיכך, מה שאתם מאמינים כרגע שהוא הרגשות שלכם, אלה בסך הכל דעות מקובעות לעתים קרובות. והיכן שהרגשות שלכם צריכים להיפתח ולהתגלות אתם משותקים ולא מסוגלים לתת להם לזרום. המשימה של כל נתיב התמרה היא להביא את כל המערכת לידי תנועה. אך דרוש תזמון מדויק ביותר כדי לדעת מתי מתאים מה, אחרת עלול להיגרם נזק. כל רמה באישיות דורשת גישה שונה; כמו כן, לפני שניתן לעשות תרגילים מסוימים, חייבת להיות מידה מסוימת של גמישות בגוף, ברגשות ובמיינד, אחרת יתגלעו עיוותים. למשל, הרגשות שייצרתם בכוונה יכולים להתעוות דרך דרמטיזציה, הגזמה, זיופים. רצון-עצמי עלול לשמש להצגה מוצלחת ולעודד אתכם לשגות באשליות שהנשמה שלכם גמישה ומשתנה תדיר.

באותה המידה, באימונים שהמיינד עושה לעצמו כשהוא בוחן דרכים חלופיות לראות סיטואציות, והמניע הנסתר שלו הוא לברוח מההתייבשות מול גינוי, האשמות, והצדקתו-העצמית כקורבן, תרגול כזה עשוי להוביל לשלווה מדומה שאדם עוטה על עצמו, כדי לכסות על כמות גדולה של רגש שלילי שטרם זכה לטיפול. ניתן לראות שהתזמון, מתי מתאים מה, ממלא כאן תפקיד גדול.

הבה נבחן עכשיו את מה שאמרתי לגבי רגשות שליליים, דהיינו, שהניסיון להיפטר מהם כליל הוא עיוות. כל עוד אתם מפתחים את היכולת לייצר ולחוות כל רגש שהוא, הרגש, אם איננו רצוי, לא יוכל להשתלט עליכם; אך את הרגשות שלכם לא ניתן להשאיר מאחור לצמיתות. לא קיים מצב עתידי שבו כל המטרות שלכם מומשו ואינכם צריכים עוד לנוע. הרעיון הזה נובע כשלעצמו מפחד מתנועה, מדחיית התנועה, ולפיכך מתוך אשליה שתנועה היא דבר לא רצוי. מי שנמצא במצב האמת ימצא את התנועה רצויה, ויימנע מחוסר-תנועה.

הבה ניקח לדוגמה את הרמה הפיזית. נניח שעבדתם די הצורך ברמה הפיזית והרגשית כדי להסיר את כל החסימות בשרירים. מכאן לא נובע שאתם יכולים להפסיק להניע את הגוף. אם כך תעשו, עד מהרה ייווצרו חסימות חדשות ונחזור להתחלה. שכן ההחלטה לטובת חוסר-תנועה תהיה מבוססת על טעות בתפישת החיים, ורגשות שליליים, במקרה זה הפחד, יתפתחו. אם אינכם מתמודדים עם הפחד הזה על ידי זיהויו, קבלתו וקריאת תיגר עליו, אתם נכנעים בכך לרעיון הכוזב, לפחד, המונע מכם לנוע בכל רמה שהיא.

האינדיבידואל הבריא ממשיך לנוע – לא מסיבות טיפוליות [therapeutic], אלא מתוך שמחה. התנועה מפסיקה אז להיות מטלה; היא תענוג. כל עוד התנועה היא מטלה, הפיתוי להתנוון ולהיכנע לוואקום הוא גדול. יש להתגבר עליו על ידי הזזת [moving] המיינד שלכם לכיוונים חדשים; על ידי ההחלטה לנוע בכל הרמות כדי שהרוח שלכם תוכל לחדור לכל הרמות

ולתפוח בהן את חייה שלה, את האמת שלה. הרוח שלכם רוצה להכניס אור אל החושך ותנועה אל הניווט. אם אתם מפסיקים לנוע, אתם מתחילים למות.

ברמת הרגשות קורה אותו הדבר. אנשים שנמצאים ברמת התפתחות מתקדמת, בהחלט ייתכן שכבר פתרו את שיירי רגשות השנאה שלהם. ייתכן שכבר עיבדו את שרידי כאבם. ייתכן שפוגגו את משקעי הכעס. אולם אין זה אומר שהם לא יכולים יותר לחוות רגשות אלה או שהם לא יחוו אותם יותר לעולם. להפך: ככל שקיבלתם יותר את שיירי [משקעי] הרגשות וכבר אינכם פוחדים מהם והודפים אותם, כך גדלה היכולת שלכם להניע את זרמי הנשמה לכל כיוון ובכל עת. אנשים אלה יכולים עתה לחוות כל רגש לפי רצונם. אסור, עם זאת, לחוויה לנבוע מהיאחזות קפוצה ברצון-העצמי. היא חייבת לנבוע מרצון פנימי חלק ובריא. אם אתם מסוגלים לעשות זאת, אם אתם מסוגלים לייצר מרצונכם שנאה וכעס אלימים; מרצונכם לייצר כאב ועצב; מרצונכם לייצר פחד ואימה; מרצונכם לייצר שוויון נפש ושלווה; הנאה ושמחה; אהבה וחמלה; או אז אתם אכן נמצאים ברשות עצמכם ובאמת מונעים מבפנים.

אלה שיש להם נטייה להיות דרמטיים מדי, להיות קשי-עורף ולזייף רגשות, עליהם להימנע מתרגילים אלה משום שתחילה, עליהם להשיל את המסכה המסתירה את הבושה שלהם מהרגשות האמיתיים שלהם. אלה שיש להם נטייה לשימוש ברגשות מוגבלים מסוימים כדי להתגונן מפני רגשות אחרים, עליהם להימנע בכוונה לזמן מה, לצורך תרגול, משימוש ברגש הכפוי. נאמר, מישוהו עושה שימוש בפחד כהגנה, כדי לא להרגיש את רצונו להכעיס, את האלימות שלו, הזדון, השנאה. כל הרגשות האלה דורשים עיבוד לפני שניתן לגשת אל התרגילים.

לא קשה לראות שאנשים קפוצים מאוד, שמגבילים את עצמם ונמצאים בניכור לליבה שלהם אינם מסוגלים לייצר רגשות – או רק בכמות מוגבלת מאוד. הם חסרי תחושה ומשותקים ברמה הרגשית, בעוד האנשים שכבר השתחררו במידה רבה מהכיווץ ומההגנות משום ששיירי הרגשות טופלו, אנשים אלה הם גמישים הרבה יותר ויכולים על נקלה להחליט להיות כועסים, או עצובים, או כל מצב רגשי שירצו באותו הרגע.

יש לבצע תרגילים אלה בהדרגה ולקחת כל זאת בחשבון; וכל אחד מכם צריך להעריך היכן הוא עומד מהבחינה הזו. יסתבר לכם שהתרגול מביא תועלת עצומה ומקדם את ההתפתחות שלכם. כמו כן, עליכם להיעזר בהדרכה הפנימית לגבי מתי ואיך ליישם את התרגילים, ולהתוודע היטב לעקרונות רבי חשיבות אלה. ככל שהיכולת שלכם לייצר רגשות גוברת, כך תגבר גם היכולת להוציא לאור את השרידים האחרונים של הרגשות שהזנחתם; וגם כאשר הרגשות האלה ייעלמו לחלוטין יהיה עליכם להמשיך לתרגל נזילות רגשית [emotional fluidity], כדי לאפשר לחומר הנשמה שלכם להישאר חיוני וזורם.

תמיד ציינתי עד כמה חשובות הן תנועות הנשמה. התנועות הקוסמיות הפנימיות שחולפות דרככם ללא הרף יכולות להיות מודעות רק כשמצבכם הרגשי הוא גמיש, כשאתם מסוגלים להביע רגשות בקלות. הניחו לעצמכם לקבל השראה מהתרגילים האלה; עשו אותם ברוב כוונה. כמו כן, הם דורשים את האנרגיה של מספר אנשים. קשה הרבה יותר לבצע את התרגילים לבד, אף כי בסופו של דבר תוכלו לעשות אפילו את זה.

התחילו כך: הקשיבו לעצמכם מבפנים כדי לגלות מהו הרגש הדומיננטי בכם כרגע. הרגש עשוי להיות חלש בהתחלה ויהיה עליכם לגרום לו לגדול ולהרשות לעצמכם לחוות ולבטא אותו באופן מלא וחזק. אחר כך אתם יכולים לחקור את הרגשות האחרים שמתחילים להתגלות. בפעמים אחרות, העוזר שלכם עשוי להחליט להתרכז ברגשות מסוימים, או שההשראה עשויה לכוון אתכם. תמיד היעזרו במדיטציה לבקשת הדרכה והשראה.

התרגול הזה, לגרום לעצמכם להיות זורמים וגמישים, הוא חשוב מאוד כי הוא מביא אתכם בסופו של דבר לתיאום מוחלט עם המרכז האלוהי שבכם. בסופו של דבר אתן גם כמה תרגילים למיינד, אך בינתיים אתן לכם אחד ספציפי. קחו כל סיטואציה שאתם נמצאים בה עכשיו ושמטרידה אתכם; כל הפרעה בחייכם. התבוננו בקונסטרוקציה שבניתם במיינד בעזרת מסקנה מקובעת מאוד, שנועדה לשכנע אתכם ולהסיר ספקות-עצמיים טורדניים. בעזרת כושר ההחלטה האקטיבי שלכם, גששו בדמיונכם אחר חלופות שהן שונות מזו שבחרתם. שחקו עם חלופות אחרות. שוב, הניחו לרוח לעורר בכם השראה ולהוביל אתכם לערוצים חדשים, וכך תיווכחו שאתם לא תיכחדו אם תזנחו את נקודת המבט המקובעת שלכם, הנעולה על הפרשנות הנוכחית. נקודת המבט המקובעת אחראית במידה רבה להפרעה שממנה אתם סובלים. ראו זאת.

פעמים רבות עליכם לחפור מתחת לאדמה כדי לגלות במה אתם מאמינים באמת; אבל אחר כך צריכות האמונות האלה להתגמש. שקלו אמונות אחרות. הרחיבו את המבט שלכם על הנושא שעליו אתם מגוננים באמצעות דעות מסוימות. אתם רוצים להאמין שהשיפוטים, המחשבות והדעות שלכם נובעים מסיטואציה מטרידה מסוימת; אני אומר שבדיוק להפך. הסיטואציה המטרידה באה כתוצאה מנטייתכם לטפח בדיוק את הסוג הזה של מחשבות, שיפוטים ודעות, משום שמתחת לזה יש לכם מניע והתכוונות נסתרים. אולי ניתן להגיע אל אלה עם מידה פחותה של התנגדות כשאתם מרשים למיינד להיות גמיש יותר ולנסות פרשנויות חלופיות. אם הנטייה לבנות אשכול של דעות ושיפוטים בנסיבות מסוימות אכן קיימת בכם, היא תמיד תלויה ועומדת, ממתינה להזדמנות הבאה. במילים אחרות, סטיות פסיכולוגיות קשורות למיינד מקובע וחסר גמישות שיש לטפל בו באקטיביות באמצעות תרגילים ממוקדים. ככל שגדלה המוכנות לעשות זאת ולבקש הדרכה פנימית והשראה שיאפשרו למיינד לצאת מגבולות הקונסטרוקציה שבנה, כך תעלה הגמישות של המיינד.

במרוצת השנים תלך ותשתפר היכולת שלכם לבצע זאת היטב. הביאו את כל הווייתכם השלמה – הווייתכם הפיזית, הווייתכם הרגשית והווייתכם המנטלית – להתיישר לפי המרכז האלוהי, דרך היכולת לזרום ולהיות גמישים בכל הרמות. זהו משפט המפתח בעבודה שתתחילו בעונה זו.

לפני סיום ההרצאה ברצוני לתת תרגיל נוסף בצורת מדיטציה על השילוש של גאווה, רצון-עצמי ופחד. התבוננו בסיטואציה המטרידה מנקודת המבט של גאווה: כיצד אתם פועלים מהגאווה? אחר כך ראו בדמיון את אותה הסיטואציה, תוך התמקדות בשאלה איך תרגישו אם תוותרו על הגאווה. אם נראה לכם שהחלופה היחידה היא השפלה, אזי התחילו לחפש אפשרויות אחרות. בקשו הדרכה פנימית לחוות את עצמכם בלי הגאווה, אך גם בלי השפלה, ועם כבוד מסוג dignity. עליכם לעשות צעד רצוני פנימי אמיתי כדי להיות מסוגלים לראות את עצמכם בדרך חדשה, המיישבת דיגיטי עם ענווה, ומשאירה מחוץ לתמונה הן את הגאווה והן כניעות משפילה. אם אתם מוכנים לאפשרות הזאת גם לפני שאתם מסוגלים לחוות אותה, החיים האלוהיים יפיקו אותה מתוכם. אך עליכם להיות פתוחים לכך.

בשלב הבא, עשו את אותו הדבר לגבי הרצון-העצמי. דמיינו את עצמכם במצב תגובה חדש, מצב שבו אינכם נשלטים על ידי רצון-עצמי אבל גם לא חסרי עמוד שדרה ומנוצלים; מצב שבו אתם עומדים על שלכם אך גם מסוגלים להרפות ולוותר. האיזון הנכון יגיע מהליבה שלכם בדרכים ייחודיות לסיטואציות הספציפיות, אך המיינד צריך להיות פתוח וגמיש דיו לאפשר לאפשרויות החדשות להיכנס; ועליכם לטפח את היכולות הרוחניות שלכם כדי שתוכלו להפקיד את עצמכם בידי ההדרכה הפנימית.

אזרו את האומץ לצלוח את החרדה שעולה בכם בניסיונות הראשונים לוותר על גאווה ועל רצון-עצמי. ואז, אחרון אחרון חביב, תגיעו אל הפחד. לפחד אין שום אפשרות להיעלם לפני שזנחתם את הגאווה והרצון-העצמי, שכן פחד הוא תוצר של שניהם, כפי שאתם יודעים בתיאוריה לכל הפחות. כמו כן, ראו את הפחד במונחים של חוסר אמון ביקום. אתם כנראה מאמינים שרק רצון-עצמי וגאווה יכולים להגן עליכם מפני סכנה. מכאן משתמע שהיקום אינו ראוי לאמון בעיניכם וכל שנותר לכם להגנתכם אינו אלא המגן החלש הזה: גאוותכם והרצון-העצמי שלכם. העמידו לשאלה את ההנחה הזו והתנסו באלטרנטיבות חדשות. היפתחו אל המציאות האלוהית ואפשרו לה להציף את כל-כולכם. אולי היא תגיע עכשיו, אולי מאוחר יותר, אך להגיע היא חייבת, והיא תחדיר בכם מצב תודעה שבו אין רצון-עצמי, גאווה ופחד, ושבו הקונפליקטים שלכם, חיצוניים ופנימיים כאחד, כבר עברו התעלות במימדים [are transcended].

עשו תרגיל-אמון שבו אתם פותחים את עצמכם לאפשרות שהיקום יעניק לכם את כל הדרוש. שחקו לרגע עם המחשבה הבאה: "איך יהיה אם אבטח ביקום, אם בסיטואציה המסוימת הזו אוותר על הפחד שנובע מחוסר האמון שלי, ולכן מגאווה ורצון-עצמי?" הניחו לליבה המרכזית שלכם למלא אתכם בשמץ של מושג לגבי המצב שבו אתם מסוגלים להגיב בלי רצון-עצמי, גאווה ופחד.

אלה הם תרגילים ראשוניים, ידידיי, שעליכם לתרגל למען המשך התפתחותכם.

אהבה וברכות ניתנות לכולם כאן, בכוח עצום שניתן לנצלו לטובתכם. הניחו לו לפתוח את הווייתכם הפנימית, ואז לזרום מתוכה אל הווייתכם החיצונית. היקום הוא טוב ויפה ואין ממה לפחד, שום דבר, לא בפנים ולא בחוץ, לא משנה עד כמה הדבר נראה אחרת בשל העיוותים הנוכחיים שלכם. אפשרו לאהבה לזרום אל תוכם על מנת שתוכלו לנבוע מכך החוצה. היו מבורכים, היו בשלום.

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סאלי