



## לראות מה שלפניך

באמצעות שימוש בטכניקות ותרגילים בדרך הרביעית, ניתן להרגיע את התודעה, על פטפוטיה, והלב יכול להתרחב. במצב תודעה כזה אנו מסוגלים ביתר שאת לראות את מה שלפנינו, חופשיים מאסוציאציות ומפחדים.

ישוע אמר: "ראה מה שלפניך והנסתר יתגלה לך, כי אין נסתר אשר לא יגלה ואין נעלם אשר לא ידע ויצא לאור"  
[הבשורה על פי תומא]

מה יכול ליצור את החיזיון הזה? בדרך הרביעית, המרכז השכלי הוא מושב השפה, אשר משיימת את המחשבות, הרגשות, והתחושות. את מה שאנו חושבים, מרגישים וחשים. באופן יחסי המרכז השכלי איטי בהשוואה לתחושות ולרגשות, וכאן מונחת הזדמנות. אנו יכולים לעצור לזמן מה את המחשבות – באמצעות שאיפה רגשית חזקה וטכניקה במרכז התנועתי – כדי לכוון עצמנו מחוץ לעצמנו. מטרה זו זקוקה לחיזוק מתמיד כדי להצליח ליותר מכמה שניות.

כדי ליצור מצב זה, אנו יכולים לבחור רושם חיצוני ובו זמנית לזכור את עצמנו (גופנו, מצבנו הפנימי, ליבנו). חץ כפול זה של תשומת לב נקרא "חלוקת תשומת לב", צעד לקראת זכירה עצמית מלאה.

ויתור על התחושה הרגילה של "אני" יוצרת קשר עם העצמי הגבוהה, ה"עצמי".  
כאשר אנו מתבוננים בעולם האמיתי ללא העננה של מחשבותינו ורגשותינו, אנו מתחילים לראות את מה שלפנינו.

עם לב שקט, זה אפשרי לעיתים להציץ לחוקים הקוסמיים בפעולתם. שני חוקים כאלה מתוארים באריכות בדרך הרביעית, והם חוק האוקטאבות ( חוק השבעה), וחוק השלשות (חוק השלושה). במקום להביט בדברים מהזווית האישית, במצב החדש של "עצמי" אנו יכולים לראות יותר לעומק את הסיבות והתוצאות של הדברים בהם אנו מתבוננים. בראיה חדשה ניתן לראות תהליך שלם יחד עם מרווחים אמיתיים שמתרחשים. אנו יכולים גם לראות שלשות, שלמות או לא – כאשר שלושה מקורות מחוללים כוחות הפועלים על דחף ראשוני, ומפנים מכשולים הצידה; או לחלופין, כאשר דחף לא מוצא כח פעולה מספיק, ונשאר בלתי ממומש. ראית המתרחש, ולא מה שאנו רוצים או מעדיפים שיקרה, מייצג מצב הוויה חדש. החיים עצמם מזמינים אותנו לצפות במיסתורין של החוקים הגדולים בפעולה. אחרי הכל, פחדינו והעדפותינו אינם משנים את המציאות בפועל, בעולם האמיתי. ועולם אמיתי זה מזמין אותנו איליו, להשתתף במה שבאמת קורה.

חבר יקר, ליבך הוא מראה מצוחצחת.  
עליך לנגבה ממסך האבק שהצטבר על פניה,  
כיוון שהיא נועדה לשקף את אורם של הסודות הנשגבים.  
אל גזאלי

רואינה טיילור

*Dear friend, your heart is a polished mirror.  
You must wipe it clean of the veil of dust that has gathered on it,  
because it is destined to reflect the light of divine secrets.*  
*Al Ghazali*