

## הדקת נטיות חיוביות ויצירתיות – תהליכי חשיבה

שלום ידידי היקרים. אני מביא לכם ברכות אלוהיות. מבורכת היא השעה.

הבטחתי שבדיון הערב נתייחס אל האישיות האנושית מזווית קצת שונה, מה שמתאים מאוד להרצאה הסוגרת את העונה. הבה נתייחס להרצאה הערב לא רק כאל סיום הטרימסטר אלא גם כאל הקדמה לעבודה שנבצע בעונה שתבוא. בעבר, דנתי תחילה בעובדות כלליות מסוימות אודות היקום, הבריאה והחלק שממלאת בה הישות האנושית. כאן התבלטה החשיבות של התפתחות אישית והיטהרות. השלב השני בהרצאותי עסק בחסימות שבתוך הנשמה האנושית בגין תפישות-שגויות, מסקנות שגויות, סטיות שהאדם מודע להן או לא – בקצרה, הדימויים שגורמים לקונפליקטים ולאומללות. התמקדנו בריפוי החלק החולה בנשמה האנושית, ריפוי המתרחש כאשר האישיות לומדת להתייבב מול טעויותיה, מגרעותיה ואנוכיותה – שרובן מודחקות. רק כאשר פגמים אלה עולים אל פני השטח ואתם מבינים שהם מבוססים על הנחות מוטעות, רק אז ניתן להשתיל בהדרגה בנפש [psyche] רעיונות אמת. לפיכך, עבודתנו עד כאן עסקה בעיקרה בהתמודדות עם ההיבטים השליליים המודחקים באישיות האנושית.

אולם שלב זה הוא בהחלט לא כל הדרוש כדי לפרוש [unfold] ולפתח את האישיות עד ליכולתה המקסימאלית. בן האדם מדחיק לא רק היבטים שליליים, אלא הוא מדכא גם נטיות חיוביות ויצירתיות בנשמתו; מטרתנו אינה רק לרפא את החלק החולה בנשמה, אלא גם לעודד את הצמיחה והפתיחה בתוכם של מה ששואף להתממש, של הדבר שצריך לקבל ביטוי אך אינו מורשה להתבטא. ניכר כי נטיות הרסניות, המבוססות על מסקנות שגויות בלא-מודע, מונעות את פיתוחן של נטיות בונות ויצירתיות בכס. לפיכך, בהחלט נמשיך לטפל בסטיות בתוכם כפי שנהגנו עד כה. הכנסתה של גישה חדשה אין פירושה שעכשיו ניפטר מגישת העבר. אדרבה, לעתים קרובות נידרש להמשיך לחפש ולמצוא את הדימויים ההרסניים שלכם, על כל היבטיהם ועל כל הוואריאציות שלהם. אינני סבור שאיש מכם מאמין שהחלק הזה של העבודה הסתיים. אולם אנו נוספים גישה חדשה בחיפוש אחר ההדקת של נטיות חיוביות ויצירתיות, המשוועות לבטא את האינדיבידואליות שלכם באופן שלא בהכרח תואם את רעיונות הסביבה.

אתם עשויים אולי לחשוב שלא הגיוני להדחיק היבטים חיוביים, היות שרק מול השלילי לא נעים להתייבב ולכן רק אותו צריך להדחיק. אבל זה לא נכון. בדיוק באותה התדירות שאתם מדחיקים את ההיבטים הלא נעימים, אתם גם מדחיקים את ההיבטים היצירתיים והבונים ביותר שבכם, אלה שיכולים להוביל לצמיחתכם האישית באופן שהולם את אישיותכם האינדיבידואלית.

עוד תיווכחו שפעמים רבות אתם נרתעים מהטוב ביותר שבכם, ולא רק מתוך מניעים שגויים, אלא גם משום שהסביבה שלכם נרתעת ממנו, או כך נדמה. ההרצאה האחרונה על הבושה של העצמי הגבוה מהווה הקדמה כללית מאוד ואוניברסאלית לנושא. הכנו אתכם בהדרגה לשלב הבא בעזרת ההרצאה הזאת. אולם חוץ מתנאים אוניברסאליים אלה יש הרבה הדחקות שהן אישיות מאוד ואינדיבידואליות מאוד, ואין להן דבר וחצי דבר עם טוב או רע, עם נכון ולא נכון. מה שעשוי להיות לא נכון לאדם אחר, עשוי להיות בדיוק מה שנוון לכם. אבל אינכם יודעים זאת. אתם חושבים שאתם חייבים לעשות, לחשוב, להרגיש, לפעול ולהתבטא בדרך שנקבעת באופן כללי על ידי הסביבה שלכם.

אחת המחלות השכיחות ביותר באנושות היא הנטייה להכליל ולתקן [standardize], שהשלכותיה מרחיקות-לכת הרבה יותר משאתם תופשים. היא גם משפיעה על הנפש שלכם עצמכם על ידי דיכוי ההיפתחות [unfoldment – להיפתח כמו שטיח], היצירתיות והביטוי שלכם. הדבר עשוי להתבטא בכך שאתם מנהלים דרך חיים מסוימת אבל לא מבחירה, אלא משום שנראה כי הסביבה שלכם לא מסכימה עם הדרך שלכם. במציאות, לא רק שאין כל רע בדרך שלכם, אלא היא עשויה להיות בדיוק מה שנשמתכם זקוקה לו ביותר כדי להגיע לצמיחה מקסימאלית. בדרך החיים הנוכחית שלכם אתם אולי מדכאים את הכישרון או את הפעילות שיכולים לאפשר לנשמתכם התפתחות מקסימאלית. הדבר עשוי להתייחס לפרט כלשהו שנראה לא חשוב לכאורה, אולם מה שנראה לא משמעותי עשוי להתברר כדבר החשוב ביותר בשבילכם, שכן כל האישיות שלכם כולה מושפעת מפרטים רבים וחסרי חשיבות לכאורה. בשלב זה אתם אולי כבר לא מודעים לדבר שאינכם מעיזים לרצות או לעשות. שחרור עצמכם מהסטיות שלכם על כל מניעיהן השליליים יאפשר לכם להוציא אל פני השטח את הנטיות המודחקות החיוביות ולראות אותן באור הנכון, בדיוק כפי שלמדתם לעשות לתכונות המודחקות השליליות.

חוץ מהדחקות אלה, שהן מאוד אינדיבידואליות ואישיות, של הכוחות היצירתיים ביותר שלכם, יש הדחקות אחרות שהן אוניברסאליות, כמו אלה המתוארות בהרצאה על הבושה של העצמי הגבוה. הדקת נוספת שניתן למצוא בכל נשמה, היא דיכוי ההיפתחות [unfoldment] הרוחנית. ייתכן שהדקתה זו כבר אינה תקפה לגביכם כלפי חוץ, אולם אתם עוד עשויים לגלות היבטים שלה במעמקי הווייתכם. אם אתם לא מרשים לעצמכם לבטא את טבעכם הרוחני, אתם פוגעים בעצמכם בדיוק באותה המידה כמו כשאתם מדכאים כל ביטוי אחר של כוח החיים. ייתכן שעכשיו אתם כבר נותנים לעצמכם את הזכות לבטא את

טבעכם הרוחני, אך ודאי שלא נהגתם כך בעבר; יהיה חשוב ללמוד למה. יהיה חשוב גם לגלות לכמה התרסה והתמרדות הייתם זקוקים, כדי לעשות משהו שלא מצריך לא התרסה ולא התמרדות; כמה פחד ובושה ממשיכים להתקיים בכם לגבי הפן הזה באישיותכם, ובייחוד כלפי אנשים מסוימים. אולי כבר ניחשתם שהקשר בין הדחוקת ההיבטים השליליים והחיוביים הוא לעתים קרובות חזק למדי. תלותכם בדעת הקהל ואישוריו מתייחסת לפיכך לא רק למגרעות שלכם, לאנוכיות ולהרסנות שלכם, דבר שגורם לכם ליצור דימויים בשכל [mind] הלא מודע, אלא היא גם גורמת לכם להפסיד את החלק הטוב ביותר בטבע שלכם; וזה האחרון גורם לכם לסבול ממש כמו הראשון.

כשאני מדבר על הדחף לביטוי טבעכם הרוחני, הדת המאורגנת לא מספקת לכך מענה בדרך כלל, ובייחוד לא בתקופה שלכם. אבל גם בתקופות קודמות לא יכלה הדת המאורגנת לעשות אלא מעט מאוד. בדומה לרוב המוסדות האנושיים, הדת הושפעה מן הנטייה האנושית להכליל ולתקן, לקבוע כללים ודוגמות שאמורים להיות תקפים לכל ההוויות. אמנם כללים כלליים מסוימים הם נכונים לצורות מסוימות של התנהגות [חברתית] גולמית כמו פשיעה וכמו שמירה על חוקים חברתיים לטובת הקהילה, אולם הרוחניות של אדם היא עניין אישי ופרטי בהחלט. הצמיחה המקסימלית של אדם אחד עשויה להתבסס על גורמים רוחניים ועל דרכי חיים וביטוי השונים לחלוטין מהצמיחה המקסימלית של אדם אחר. הדת המאורגנת לא לוקחת את הדבר בחשבון. גם התחליפים המודרניים השונים לדת לא לוקחים את הדבר בחשבון. הדרך היחידה שבה יכול האדם ללמוד לבטא את הצד החשוב הזה בטבע שלו או שלה היא באמצעות עבודה כמו זו שאנו עושים, שבמהלכה אתם מזהים מה גורם לכם להדחיק ולדכא את האינדיבידואליות שלכם על כל ביטוייה. את הביטוי של טבעכם האלוהי לא ניתן לדחוק לתוך כללים ותקנות ודוגמות סטנדרטיים, יהיו מוסריים כאשר יהיו. אלה יכולים להצביע רק על התנהלות חיצונית נאותה, אך לעולם לא על התנהלות פנימית נכונה. בתקופות קודמות, טבעו הרוחני של האדם נבלם לעתים קרובות על ידי עיקרי האמונה המקובלת. בעידן המודרני, טבעו הרוחני של האדם נבלם על ידי דוגמות חדשות מסוגה של פילוסופיית החיים המטריאליסטית. בכל פעם שהאינדיבידואל מתנהג בכפיפות לחוקי החברה במחיר של דיכוי הפתיחה [unfoldment] הרוחנית האישית שלו או שלה, הנשמה מתחילה לסבול ולאבד כיוון.

כשאתם נולדים אל תוך החיים, אתם נושאים בתוכם את התוכנית לחיים האישיים שלכם. לצורך הגשמת התוכנית, הנפש [psyche] תובעת מכם בקולי קולות ללכת לכיוון מסוים. כשאתם מתכחשים לקריאה הפנימית, אם בגלל סטיות, דימויים ומסקנות שגויות, ואם משום שאתם מאמינים כי הדבר הנכון לעשות הוא מה שאומרת הסביבה, התוצאות מתבטאות בהכשלה חמורה של הצמיחה המקסימלית של אישיותכם. כשם שאנשים מתעלמים לעתים קרובות מההבדל בין אהבה לחולשה סנטימנטלית, בין אהבה לתלות מזוכיסטית – ובכך מרחיקים את עצמם מאהבה אמיתית – כך בדיוק אנשים מתעלמים גם מההבדל בין רוחניות אמיתית ואינדיבידואלית לבין בריחה למשהו דמוי-דת מתוך מניעים חלשים. להעדר כושר-ההבחנה הזה יש השלכות רציניות על האישיות האנושית.

העדר מודעות בשאלה לאן רוצה העצמי הפנימי ביותר להוביל אתכם, ומדוע העצמי החיצוני לא שומע בקולו, העדר זה גורם להפרעות אישיות בדיוק באותה המידה כמו הדחוקת ההיבטים השליליים. בעבודה שלפנינו נתייחס אל הפן הזה באישיותכם, בעזרת גישה נוספת וחשובה לעילא. זו תהיה גם גישה משמחת יותר, משום שלא תמיד נעים להתייצב מול מגרעותיך, מול אנוכיותך הילדותית ומול מגוון התפישות השגויות שלך עצמך. העבודה הופכת לשחרור רק בעקבות הבנה מלאה, אבל עד אז, ההתנגדויות הלא-מודעות מקלקלות לעתים קרובות את שמחת העבודה-העצמית שלכם. אתם עשויים לחוות עצב מסוים כשתגלו כי לא שמעתם בקולו של הקול הפנימי, שיכול היה להעניק לכם את ההגשמה שלא החשבתם למוצדקת, אבל נכון גם לומר שחרף רצונכם במטרה הנכונה ולמרות המניעים הטהורים שלכם, הנטיות השליליות מילאו תפקיד בלא לשמוע בקולו של העצמי הפנימי ביותר. מידה מסוימת של התנגדות מסוג זה עשויה להימשך גם בשלב הבא בעבודה, אבל בסך הכל, בהחלט יהיה קל יותר לתור אחר נטיות מודחקות חיוביות, אשר זכותן המלאה להתבטא כבר ידועה לכם עכשיו. תגלו כי הדבר שלגביו הרגשתם במעורפל שהוא דבר שגוי שצריך להסתיר, הוא חלק מהטוב ביותר שבכם, או הוא יביא אתכם אל המיטב שבכם: הגשמה אישית במובן הרוחני והרגשי הגבוה ביותר. תוכלו לחבוק מתוך היכרות מלאה-שמחה אפילו את מה שאולי הרגשתם אשמים לגביו. כך תתקרבו צעד נוסף להיות האדם שנועדתם להיות.

לצורך פרישה [unfold] מלאה של האישיות האנושית נחוץ גם להתייחס להתפתחות האישיות מזווית נוספת. במשך זמן רב עסקנו הרבה בצד הרגשי של טבעכם. שוב אני אומר, הצגת גישה חדשה אין פירושה פחות השקעה בכיוון הישן שהלכתם בו. כולכם כבר מודעים לחלוטין לחשיבות הגילוי של רגשות לא-מודעים, אולם עכשיו נתחיל לשים לב גם לתהליך החשיבה, כעזר נוסף שיועיל לפרישת האישיות. אמנם אין קו הבחנה ברור בין שני היבטים אלה של האישיות האנושית, והם משפיעים זה על זה הדדית, ובכל זאת יש הבדל.

הבנת תהליך החשיבה מובילה ללקיחת שליטה של מאסטר על עצמכם, בדיוק כמו שעושה העבודה הפסיכולוגית, רק מכיוון אחר. אם אתם נשלטים על ידי הרגשות שלכם, מודעים או לא, אתם מאבדים שליטה על עצמכם ועל חייכם. אותו הדבר תקף גם לתהליך החשיבה. אם אתם רוכשים שליטה של מאסטר במחשבות שלכם, אתם הופכים למאסטר של השכל שלכם, ובכך רוכשים שליטה של מאסטר על חייכם. בנטילת שליטה כמאסטרים, אני בהחלט לא מתכוון לאיזו משמעת או שיטה שמדחיקה דברים, שליליים או חיוביים, שנמצאים בכם. הרעיון הזה מובן לא נכון לרוע המזל ולעתים קרובות אנשים נוהגים לפיו בצורה

מוטעית. יהיה עלינו להיזהר שלא ליפול לאותה הטעות. שליטה בחשיבה ניתן לרכוש בלי נוקשות והדחקה. אדרבה, אם עושים זאת כראוי, הדבר יביא אל המודעות את מה שצריך לעלות אל פני השטח. תנועות רבות בימינו מלמדות לשלוט בחשיבה באמצעות הדחקה. כפי שאמרתי לעתים קרובות, הדבר לא נחוץ ואף מזיק מאוד. חובה להרשות לרגשות שלכם להגיח לחזית הבמה כדי שתוכלו להתבונן בהם ולעמוד על טיבם.

הבנת תהליך החשיבה והשליטה בו הן היבט חשוב מאוד בצמיחת האישיות; בלעדיהן, המיטב שבכם אינו יכול להתבטא במלואו. בעונה הבאה אשתדל ללמד זאת ביתר פירוט, ובינתיים אתן לכם משהו לחשוב עליו, כדי שתוכלו להכין את עצמכם במשך הקיץ.

הצעד הראשון, כמו תמיד, הוא לזהות מה לא כשורה. זהו את המחשבות המתרוצצות בלי שליטה, בכוח שלהן לשלוט בכם, במשמעותן וגם בחוסר המשמעות שלהן.

תהליך החשיבה גם מתרחש ברמות שונות. באופן כללי, ניתן להבחין בין מחשבות שנמצאות בקדמת הבמה [מחשבות-קדמיות] לבין המחשבות שברקע [מחשבות-רקע]. בשני הסוגים נמצא תת-חלוקות רבות ושכבות רבות. באמצעות התבוננות נכונה וריכוז נכון תלמדו בהדרגה להיות מודעים לשכבות השונות – דבר שיועיל לכם ביותר מדרך אחת.

מחשבה-קדמית היא רצונית, מחשבת-רקע היא לא-רצונית. הדברים שאני אומר עכשיו, אתם תחוו שהם נכונים, אם תלמדו התבוננות-עצמית נכונה. מחשבה-קדמית, כלומר רצונית, היא תמיד מהוקצעת ותמציתית, כל עוד היא נשארת בחזית ואינה גולשת בלי משים למחשבת-רקע. אם אתם רוצים לחשוב משהו – בין אם בונה או הרסני – כל עוד אתם עוקבים אחריו, מדובר במחשבה-קדמית. כשאתם נרגעים ומתבוננים בתהליך החשיבה שלכם, מהר מאוד תתחילו לשים לב לחשיבותן של מחשבות-רקע. מחשבת-רקע מגיעה בלי שנתבקשה; אין בה סדר, והיא לרוב לא מחשבה בונה.

תראו גם שהחומר של מחשבת-רקע מורכב בעיקר מהדברים הבאים:

1) סימפטומים של רגשות מופרעים וקונפליקטים פנימיים שלעולם לא מבטאים את הקונפליקט עצמו. הם עשויים להביא את גרעין הקונפליקט לחזית, אם מנתחים את הרגשות ומבינים אותם כראוי. כדי לעשות כן, מחשבות-הרקע המעורפלות והלא-רצוניות צריכות להפוך למחשבות-קדמיות.

2) אתם חווים מחדש שברי אירועים, שיחות או רשמים. אם אלה אינם משתייכים לקטגוריה הראשונה, אין להם כל משמעות; רשמים מסוימים נרשמו בשכל והוא חוזר עליהם אוטומטית, כמו הגלגול של גלגלים. כל עוד מחשבות מסוימות נשארות ברקע ובלי מודעות מלאה מצדכם, אינכם יכולים להבדיל בין מה שחשוב לבין מה שהוא בזבוז מוחלט. החזרה על הרשמים חשובה לא רק משום שהיא מצביעה על סימפטום של קונפליקט; היא גם חשובה משום שרושם בונה עשוי להוסיף משהו לחיכם, לאדם שהנכם, לעצמי הפנימי שלכם. רק עם התבוננות מודעת ברשמים ובמחשבות אלה ניתן להפיק את התועלת הזו. במילים אחרות, עליכם לקחת מחשבות-רקע ולהפוך אותן למחשבות-קדמיות. המחשבות הסטריאוטיפיות שחוזרות על עצמן שוב ושוב בשכלכם חלק ניכר מהזמן אינן אלא חומרי פסולת שיש לסלקם.

3) חשיבה משאלתית [wishful thinking, משאלות מהרהורי לבך בלבד]. בקטגוריה זו כלולות כמה תת-חלוקות. אתם חווים מחדש שיחה, עוברים שוב על איך זה יכול היה להיות, איך זה צריך היה להיות, מה הייתם צריכים להגיד במקום מה שאמרתם באמת, או שאתם בונים חלום-בהקיץ על מה הייתם רוצים שיקרה בעתיד, והתמונה מעורפלת, לא ריאליסטית, חמקמקה ובלתי קשורה לרצונות האמיתיים שלכם, ולא לוקחת בחשבון את המכשולים שבתוך נשמתכם. מחשבות מסוג זה הן בזבוז מוחלט, אם לא הופכים אותן למחשבות-קדמיות ובוחנים אותן.

חשיבה-משאלתית ושברי רשמים וחזרות אוטומטיות הם עיקר החומר של מחשבות-הרקע הלא קרואות. הלוך ושוב, הן לא מחשבות בונות. הן קוטעות את המחשבות הרצוניות שלכם והן לא-בונות כל עוד הן משתלטות על תנופת רצונכם ומונעות מכם לקחת את המושכות לידיכם, באמצעות הלמידה שלכם לשלוט בעולם-החשיבה. השליטה במחשבות מגבירה את המודעות ומעלה את התודעה. במקום לאסור על עצמכם לחשוב, עשו את ההפך: העבירו את החומר של מחשבת-רקע לכלל מחשבה-קדמית מודעת. למדו בהתחלה לבחון את תוכן מחשבות-הרקע המעורפלות, ואם גיליתם שהן חסרות ערך, למדו להשליכן לפסולת. תהליך זה יוציא החוצה חומר נוסף על הקונפליקטים הלא-מודעים שלכם וילמד אתכם לשלוט בשכלכם [mind] בדרך בריאה ובונה.

יתר על כן, התרגול הזה ישחרר כמות גדולה של חוזק בכם, חוזק שקודם לכן כיליתם במחשבות-רקע. אין לכם מושג כמה כוחות צורכות מחשבות-הרקע: כוח מנטאלי ורגשי – ובסופו של דבר גם פיסי.

מידה מסוימת של תרגול וריכוז נחוצים כדי ללמוד, קודם כל את ההתבוננות, ולאחר מכן את השליטה, בתהליך החשיבה. התרגילים לא צריכים לגזול מכם זמן ומאמץ רבים מדי, אבל מידה מסוימת של השקעה קבועה נחוצה בכל זאת.

לצורך שליטה של מאסטר בתהליך החשיבה שלכם על ידי כך שתלמדו להפוך מחשבות-רקע למחשבות-קדמיות ותלמדו להעריך את מידת החשיבות שלהן, אתם לא רק תשחררו כוח פנימי אדיר, אלא אתם גם תגביהו את תודעתכם ותגבירו את מודעותכם באופן כללי. אתם תהיו יותר ויותר מודעים לעצמכם – לסיטואציה הפנימית שלכם כמו גם לאדם שהנכם ולחיכם בכללותם – ויותר מודעים ומבחינים באחרים סביבכם; בחיים, בטבע, בדברים. אתם תהיו מסוגלים להתרכז במחשבות

ובטרדות שאתם בוחרים להתרכז בהן, בלי הפרעה מצדו של חומר-מחשבה לא יציב שאין לא כל חשיבות, ואשר משמש רק להפחתת מודעותכם לעצמי וכדי להפריע לכם לרכז את כל תשומת הלב במטלה שלפניכם.

מחשבות-רקע לא-רצוניות הופכות אתכם להיות מי שנשלט, לא מי שמושל. ההפרעות הרגשיות והנפשיות גורמות לכם לא רק לחוסר שליטה בחייכם, אלא אתם גם נופלים טרף למחשבות-רקע לא-רצוניות. יש כמובן קשר בין השניים, שאותו נבחן מאוחר יותר.

מחשבות-רקע לא-רצוניות מפריעות לכם וקוטעות אתכם באמצע כל הזמן. גם אם יש להן משמעות, אינכם מפקים מהן שום תועלת כל עוד לא למדתם להפוך אותן למחשבות-קדמיות, כל עוד אינכם מודעים להן הלכה למעשה. הן משתלטות עליכם בכל פעם שאין לכם עניין עמוק בפעילות כלשהי. מחשבות-רקע הן חלשות, כל עוד אינכם מודעים להן. אולם הן חזקות במובן זה שלעתים קרובות עוצמתן עולה בהרבה על עוצמת המחשבות-הקדמיות, החזקות יותר לכאורה. על ידי שתלמדו להתבונן בתהליך החשיבה שלכם, אתם תגלו באיזו תדירות גבוהה מחשבות-רקע "חלשות יותר" אלה משתלטות עליכם בחשאי, נאמר כך. בהתחלה אתם כלל לא מודעים לכך שנשאבתם להתרחק מלחשוב על הדבר שרציתם לחשוב. לפתע פתאום, אתם מוצאים את עצמכם שקועים בחומר של מחשבת-רקע, שרק עכשיו אתם יכולים להתחיל לבחון אותו. כשאתם אומרים שהמחשבות שלכם נודדות, אתם בקושי תופסים את המשמעות של אמירה זו ואת ההשפעות שיש ל"נדידה" הזו.

מחשבות-רקע הן מה שמקשה כל כך על הריכוז, ולפיכך הן אחראיות לקושי שלכם למקד את תשומת הלב בדבר אחד מסוים. הן הסיבה לבזבוז הגדול של זמן, כוח ומאמץ. אם הזמן, הכוח והמאמץ שלכם לא מנוצלים למחשבות בונות או לעיסוקים בונים, יש לאפשר לשכל שלכם להירגע. השלווה הטובה ביותר מושגת, כאשר השכל מקבל הזדמנות לשקוט, להירגע. החומר של מחשבות-רקע מוציא את הדבר מכלל אפשרות. הוא מפזר את השכל לכיוונים רבים ובכך מתיש אותו בלי ידיעתכם. הפרעות וחוסר סדר מסוג זה הם אוניברסאליים, חוץ מכמה יוצאים מן הכלל; אך לרוע המזל, אותם יוצאים מן הכלל הם אנשים שלמדו לשלוט בתהליך החשיבה שלהם על חשבון מודעותם הרגשית, כך שהיתרון שלהם מתבטל. מטרתנו תהיה לשלב את שני הגורמים, כך שהאחד יסייע לשני במקום להפריע לו.

מטרת נתיב ההתמרה היא לא רק להפוך את החלק החולה בטבע האדם לחזק, חופשי ובריא; אנחנו מעוניינים בהיפתחותה [unfoldment] ובהתפתחותה של האישיות בכללותה. לפיכך, בעונה הבאה נעסוק בשלוש גישות עיקריות:

- 1) להמשיך למצוא ולמוסס את הדימויים שלכם, את המסקנות השגויות ואת הסטיות שלכם.
- 2) למצוא את הכוחות היצירתיים המודחקים בכם ואת הכיוונים והפעילויות שלכם, ולפרוש [unfolding] את הטבע שלכם כפי שהוא אמור היה לתפקד, בדרך ייחודית משלכם.
- 3) להבין את תהליך החשיבה, ובהדרגה גם ללמוד לשלוט בו.

תהיה אינטראקציה וחפיפה מבחינות רבות בין שלוש הגישות. הגילוי איך הן נקשרות ביניהן ומתחברות הוא חלק מהעבודה ונודעת לו חשיבות עליונה.

אני רוצה להציע לכם להתחיל תרגיל מסוים בקיץ, כהכנה לעבודה שנעשה בהמשך. שבו פעמיים ביום למשך חמש דקות, לא יותר, מתי שתמצאו. בחרו זמן ומקום, היכן וכאשר ידוע לכם שלא תופרעו ולא תצטרכו לחשוש שיקטעו אתכם באמצע. שבו בנוח. אל תשכבו. היו שלווים מאוד. הירגעו לחלוטין, בלי לנסות להפעיל כוח, מאמץ או לחץ. התחילו לעקוב אחר תנועות הבטן של הנשימה שלכם כשאתם נושמים בשקט רב: מעלה ומטה, מעלה ומטה. או לחלופין, אם אתם מעדיפים, דמיינו נקודה בין העיניים שלכם – בחרו את מה שקל לכם יותר. היו מוכנים למהירות שבה השכל [mind] שלכם יוטרד ממחשבות-רקע לא-רצוניות. צפו להן, התבוננו בהן בשקט. אם אין להן כרגע חשיבות דוחקת מבחינתכם – שמצביעה על הפרעה כלשהי בנפש – היפטר מהן בשקט, בלי לאבד את הסבלנות אל עצמכם. חזרו למטלה של לעקוב אחר תנועות הבטן של הנשימה שלכם, או להתרכז בנקודה דמיונית בין העיניים, מודעים כל העת למחשבות-הרקע ולמה שהן באמת, כשהן כבר מגיעות. די להתבונן בהן כשהן מופיעות כדי להפוך להיות מודעים למנגנון של תהליך החשיבה; תהפכו להיות מודעים שאתם קורבן למחשבות האלה, והמודעות תקרב אתכם אל היעד. בהתחלה ייראה שבלתי אפשרי לא לחשוב על שום דבר חוץ מעל תנועות הנשימה. שברי מחשבות לא קרואות יקפצו כל הזמן לראשכם. רוב הזמן יהיו שברי המחשבות חזקים עד כדי לגרום לכם לא לראות שאתם מתמכרים להם. תבחינו בהם רק כעבור זמן. בכל פעם שתבחינו בהם, נסו להיזכר על מה המחשבות גרמו לכם לחשוב. אמרו לעצמכם: "חשבתי על הדבר הזה או הזה", שיכול להיות כל דבר שהוא. זה כשלעצמו כבר אמצעי להיעשות יותר מודעים לעצמכם. בשלב זה, אתם יכולים להמשיך להתרכז בתרגיל ולדחות את ניתוח חומר המחשבה לאחר כך, או שאתם יכולים לנתח על המקום, אם אתם מרגישים את הדחף, ולהמשיך בתרגיל הריכוז בזמן אחר.

אם תתמידו נאמנה, בסופו של דבר תגיעו לנקודה שבה תהפכו להיות אדם שמתבונן במחשבותיו. תעמדו על המשמר, כביכול, בפתח תהליך החשיבה שלכם. תתחילו לחוש שלוה אמיתית מהי. המחשבות והרגשות שלכם יעמדו מלכת, אפילו אם רק לרגע קל. ככל שתמשיכו, תלמדו להרחיב רגע זה. ככל שתוכלו להאריך בכך, כך תרגישו שנחתם יותר בעקבות פרקי זמן אלה. יתרוונת רבים נוספים יפלו בחיקכם; אתם תתרגלו להתבונן במחשבות-הרקע שלכם גם במשך היום, במהלך פעילויות מסוימות שלא דורשות את מלוא תשומת לבכם. יותר ויותר מודעות-עצמית תגיע אליכם בכל הרמות.

כשאתם עושים את התרגיל, גשו אליו בהלך-נפש רגוע מאוד, ובו בזמן נסו להשתמש ברצון הפנימי השליו שלכם. החשוב מכל הוא לא להרגיש מתוסכלים כשאינכם מצליחים, כשאתם מוצאים את עצמכם שקועים במחשבות-רקע לא קרואות. תחת זאת, השתמשו בחוויה כאמצעי להבין את מה שאני מנסה להסביר. גישה כזו תועיל מאוד. היא תפתח בפניכם אופקים ותביא אתכם בסופו של דבר אל מה שאנחנו מחפשים. אם בזמן זה או אחר אתם מגלים שאין לכם שום אפשרות להתרכז באופן הזה משום שהמחשבות שלכם חוזרות כל הזמן אל משהו מסוים, סימן שצריך לחקור את המשהו הזה כי הוא מכיל זרע של אחד הקונפליקטים שלכם. אם זהו המקרה, לא תהיו מסוגלים למצוא שלוה עד שתמצאו משהו שיבהיר לכם את העניין במידה מסוימת. זכרו, שלוה היא דבר שאי אפשר בלעדיו בתרגיל הזה!

אפילו מידה קטנה של הצלחה בתרגיל הזה תחולל שיפור ניכר מבחינות רבות. בנוסף ליתרונות שתיארתי קודם לכן, בנוסף לכוח [power] להבחין בין מחשבות-קדמיות לבין מחשבות-רקע, אתם תפיקו יתרונות נוספים, כגון כושר הבחנה כללי; הגברת החיוניות הפנימית והחיצונית; שיפור הזיכרון; מחשבות ברורות וחזקות יותר; ואחרון אחרון חביב, יכולת מוגברת לגרום לרצון הפנימי שלכם לתפקד. בלעדי הרצון הפנימי, אי אפשר להחזיק מעמד וללמוד את מה שאנו דנים בו כאן. הרצון הפנימי שלכם בתורו יהיה חייב לתפקד טוב יותר ככל שתלמדו להתרכז. תרכשו את היכולת לכוון את תהליך החשיבה שלכם ולמצוא שלוה נפש, ככל שמחשבות-הרקע שלכם יתמעטו.

המודעות למחשבות-רקע והשליטה בהן, ההבנה לכל תהליך החשיבה על רמותיו השונות, אלה חשובים הרבה יותר משאתם תופשים כרגע. טעות להפריד בין גישה זו לבין הקונפליקטים בנפש שלכם. הם קשורים הדוקות, דבר שנעשה ברור כאשר הולכים עם שתי הגישות עד הסוף.

חומר מחשבת-הרקע נראה לנו בעולם הרוח בצורה ספציפית מאוד. הוא חומר נוזלי [fluid], אבל במובן שלילי. מעין מסה סמיכה, מטושטשת ועיקשת, שקשה מאוד למוססה. לפעמים קל יותר למוסס נוקשות מובהקת משום שאת הנוקשות ניתן לתפוס. נוזליות שלילית היא חומר שבורח בין האצבעות כמו גילי או כספית.

אחרי שהתקדמתם קצת בתרגיל והצלחתם להיות המתבונן, דמיינו מחוג של מצפן; מחוג המצפן מייצג את תנועות המחשבה שלכם. התבוננו בתנועות המחוג הלוך ושוב. ככל שמגיעות יותר מחשבות-רקע המפזרות את תשומת הלב שלכם לכל הכיוונים משום שאינכם שולטים בהן, כך המחוג מתנועע יותר מצד לצד. ככל שאתם מצליחים להירגע יותר מבפנים ולמקד את המחשבות שלכם במה שאתם רוצים, כך המחוג יישאר נייח יותר, יציב, שקט ובשליטה – לא שליטה באמצעות משמעת מאומצת או כוח רצון חיצוני, אלא באמצעות זימון רגוע של הרצון הפנימי השליו שלכם. ככל שאתם מתבוננים בתהליך החשיבה שלכם בצורה אובייקטיבית יותר, כך תצליחו יותר להישאר מעליו.

יהיה מועיל מאוד ידידי אם תנסו בחודשי הקיץ להתכונן מעט לשלב הבא בעבודתנו המשותפת. השתדלו לנהוג כדבריי ולעשות את התרגיל. נסו גם לחשוב על תשוקות העבר שלכם מנקודת המבט שהצגתי הערב, בין אם מדובר במשהו חשוב או בפרט חסר משמעות לכאורה בנוגע לאורח החיים שלכם. האם הפסקתם בזמן ההוא ולא הלכתם עד הסוף עם דחף יצירתי חיובי משום שהוא היה, כפי שאתם משוכנעים עתה ברצינות, לא נכון לכם? אם לא, האם הפסקתם מתוך פחד או מתוך תלות באישורים של אחרים? או האם המשאלה שלכם נשענה על מניעים לא-בריאים מלכתחילה? האם היה שם, מתחת למניעים הלא-בריאים, מניע בריא מאוד שאותו לא יכולתם לראות בגלל מודעות מעורפלת ואשמה על קיומם של המניעים הלא-בריאים? האם היה לכם האומץ ללכת עד הסוף עם התשוקה שלכם אילולי היו שם מניעים לא-בריאים? האם אז הייתם מחזיקים מעמד ונותרים נאמנים לאישיותכם? האם תוכלו לגלות שהתשוקה המקורית נעלמת או נחלשת בהעדר מניעים לא-בריאים? תוכלו לנסות לענות על שאלות אלה ודומות להן, וליצור שאלות נוספות מסוג זה. כמו תמיד, החלק הקשה ביותר הוא להתחיל. מה שאתם צריכים למצוא בהתחלה לא צריך להיות חלק חשוב בבירור מהחיים שלכם, כמו בחירת מקצוע או פעילות עיקרית. אפשר משהו "קטן" וסמוי שלא מתגלה בקלות בגלל חוסר המשמעות שלו לכאורה, אבל חשוב באותה המידה למצוא אותו, היות שתמיד הוא חלק מהשלם; גילוי חייב להוביל למשהו חיוני בחייהם הפנימיים והחיצוניים.

לעשות זאת, ולנסות להרגיש את ההבדל בין תהליכי חשיבה רצוניים ולא רצוניים, יכין אתכם היטב לעבודתנו בסתיו. ועתה, האם יש שאלות?

שאלה: בעבודה שלי עד עכשיו, גיליתי שלא הלכתי עם אחת המשאלות שלי עד הסוף, בגלל פחד. ויתרתי. אבל אם עכשיו אני אגש לאותה שאלה מנקודת המבט החדשה, אני לא יכול לשער שזו תהיה חוויה משמחת. היא תהיה מכאיבה שוב מחדש. תשובה: לא בהכרח. כפי שאמרתי קודם לכן, לעתים קרובות המניעים הפנימיים חופפים ומשפיעים הדדית זה על זה. תצטרך לקבוע תחילה האם חשקת במטרה הזו בגלל מניעים לא-בריאים, או האם המניעים הלא-בריאים רק האפילו על צורת הביטוי-העצמי המותאמת ביותר לאישיותך הפרטית. בשני המקרים, העבודה על כך לא חייבת להיות כואבת אם הגישה היא נכונה. גם אם תגלה שהגשמת המטרה הזו היתה נכונה לך, ההיבט השלילי שנשמתך הוא זה שעמד בדרכך. מכאן, במובן זה, ששום דבר לא השתנה מהגישה שבה השתמשנו עד כה. הדבר יכאב יותר או פחות. מצד שני, גילוי של הדחקה ערוצי ביטוי בריאים – הדחקה שבכל מקרה מבוססת תמיד על פחד ותלות – גילוי כזה עשוי להראות לך דרך חדשה שיכולה להיות מלאה סיפוק והגשמה.

במקרים רבים, מה שאדם רוצה הוא לא מה שהוא רוצה באמת, אלא מה שהאדם חושב שהוא רוצה. כשזהו המקרה, תמיד מדובר בנטיות ובתגובות לא-בריות.

כשאתם מתייצבים מול טבעכם הנמוך, מול הסטיות שלכם ומול עולם האשיות הדמיוני שלכם כדי לאפשר לעצמכם לשנות את כל אלה לרעיונות אמת, ודאי שאתם מרגישים יותר כאב מאשר בהתמודדות עם משהו שהדחתם בגלל המחשבה השגויה שאתם חייבים להיות אשמים ולהתבייש בו; שהדחתם אותו עד עכשיו בגלל מניעים שליליים כמובן. אולם אתם תחוו שמחה ושחרור גדולים מהשתחררותו של משהו יצירתי וחיוני בכם, שיוביל להגשמת אישיותכם האינדיבידואלית.

ידידי היקרים מכל, הרשו לי להעניק לכם ברכות מיוחדות מאוד הערב. חוזק אלוהי ונפלא מאוד נמצא סביבכם. פתחו את הלב והנשמה ואת הרצון הפנימי על מנת שתוכלו לקבלו. הניחו לו לעטוף אתכם, הניחו לו לחדור אליכם, הניחו לו לעבוד עבורכם ואיתכם כדי לאפשר לחוזק זה לעזור לכם לפרוש [unfold] את הטוב ביותר, את היצירתי ביותר שאתם, כאינדיבידואל, יכולים להיות. כך תפיקו את המירב מהאישיות שלכם ומכל מה שעוד מוצנע ורדום בתוכם, אבל ממתין לרשותכם לצאת החוצה. הניחו לחוזק אלוהי זה לעזור לכם להסיר את המכשולים בתוכם כדי לאפשר לרוח האלוהית שלכם להתגלות ולהתבטא באמת.

עם הדברים האלה, ידידי היקרים, אני פורש, אבל תמיד אהיה קרוב אליכם. לכו לדרככם בשלום אלוהי, בשמחה על שכל אחד מכם הוא יצור אלוהי ושכולכם מכילים בתוך עצמכם כל כך הרבה פלאים מופלאים המשוועים לקבל ביטוי. היו בשלום יקיריי, היא באלוהים!

נערך על ידי ג'ודית וג'ון סולי