

## חשיבה חיובית: הסוג הנכון והסוג הלא נכון

הרצאת המדריך מס' 13 | 27 בספטמבר 1957

JUDITH AND JOHN SALY - עריכה

בשם האל, אני מברך אתכם, חברי, ומביא לכם את ברכותיו. ישנם אנשים רבים שכאשר הם באים במגע עם אלוהים, עם האמת המוחלטת, עם עולם הרוח, מאמינים שהוודאות של חוויה זו מגיעה אליהם באמצעות איזו "הוכחה" מדהימה ומטלטלת שהם מצפים לקבל באופן אישי. אבל, חברים, זה לא יכול לקרות כך. אתם רוצים הוכחה כזו כי אתם חושבים שהיא יכולה לבטל את הספקות שלכם. ספקות הם, כשלעצמם, מובנים דיים. עם זאת, הספקות שלכם לעולם לא יוכלו להיעלם על ידי סוג ההוכחה לה אתם מייחלים.

ספק הוא ההפך מאמונה; ואמונה, ידידי, אינה אלא הוודאות של כל מה שייתכן ואתם מפקפקים כעת: זו החוויה הפנימית. חוויה פנימית לא יכולה להתקיים דרך אירועים חיצוניים. אם כך, אנחנו עוסקים כאן בשתי רמות תודעה שונות לחלוטין. כדי להשיג משהו בתוכם, עליכם להכין את התנאים הפנימיים כמו גם את החיצוניים, על ידי מציאה וכיבוש החסימות והמשוכות הפנימיות שלכם; בקיצור, כל מה שעומד בדרככם לאמונה במשמעות האמיתית שלה.

נניח שהייתם מקבלים את ההוכחה לה אתם מייחלים, אך מבלי להסיר תחילה את המכשולים הפנימיים שלכם. כרגע בהחלט תתרשמו. אתם יכולים לומר: "אכן, זה מוזר; זה נפלא; זה מדהים." עם זאת, לאחר שהאפקט הראשון פג, הספקות שבכם יופיעו שוב. הייתם אומרים לעצמכם: "אולי המדיום ידע על זה", או "כל זה היה צירוף מקרים." אז אתם מבינים, כאשר התרחשויות חיצוניות אינן מאששות בפנים, ההשפעה החיצונית הגדולה ביותר חייבת לדעוך לאחר זמן מה, מכיוון ששתי רמות התפיסה הללו לעולם לא יכולות להחליף זו את זו; הן יכולות להשתלב רק על ידי התפתחות פנימית יציבה. חוויית האמת המוחלטת היא כמו אורגניזם חי; יש לטפח אותה, לטפל בה ולפתח אותה. זה לא יכול להגיע אליכם על ידי התרחשות חיצונית מופלאה.

צמיחה פיזית מתרחשת לאט אבל בטוח, צעד אחר צעד; אתם כמעט לא שמים לב לצמיחה בזמן שהיא נמשכת, עד שפתאום אתם מגלים כיצד ההתפתחות הקודמת התקדמה בהדרגה והגיעה לשלב חדש. כל צמיחה פיזית מתרחשת בהדרגה, והתהליך אינו שונה במקצת עם צמיחה רוחנית או רגשית. לקיצורי דרך לעולם אין השפעה מתמשכת ולכן הם תמיד פארסה. קיצורי דרך ואמצעים פתאומיים אחרים - שאמורים לבטל את המאמץ של צמיחה איטית - הם בהתאם לחוקים של כוחות החושך. הם יעילים מאד, מהירים מאוד, אבל אף פעם לא מחזיקים מעמד. צמיחה והתפתחות איטיים, לעומת זאת, הם בהתאם לחוק האלוהי וחייבים בסופו של דבר להיות מוכתרים בהצלחה.

זה יועיל לכל החברים שלי לזכור שאתם לא יכולים להגיע לאמונה מהסוג שאנחנו מדברים עליה כאן על ידי חוויה אחת ויחידה, לא משנה כמה מדהימה. במקום זאת, תשיגו אמונה על ידי עבודה רוחנית, על ידי הליכה בנתיב השלמות הזה, על ידי היכרות עם עצמכם כפי שאתם באמת, על ידי הבנת הקונפליקטים הפנימיים שלכם וגילוי באיזה אופן יש לכם - גם אם זה יהיה על ידי תגובה רגשית בלבד - חוקים רוחניים שבורים. צעד אחר צעד, ככל שתמשיכו להשתחרר מהשלשלאות הפנימיות שלך,

הספקות יגיעו פחות ופחות לעתים קרובות. הם לא ייעלמו פתאום, אלא יחזרו יותר ויותר לעתים רחוקות עם פחות ופחות כוח, עד שייעלמו כליל. זו הדרך היחידה, חבריי.

כפי שאמרתי, זהו החוק לכל התהליכים האלוהיים. כל דבר מהותי וקבוע גדל עם מקסימום מאמץ אישי, לאט לאט. ככל שהתהליך מתפתח, ייתכן שאתם אפילו לא מודעים להיקף שבו אתם והאמונה שלכם, החוויה שלכם של המוחלט והתחושה שלכם גדלים וצומחים.

לא רק אנשים בתחילת דרכם בנתיב הזה או מי שנמצאים על המפתן צריכים לדעת את העובדות הללו. אפילו אלה שכבר נמצאים בתהליך התפתחותם הפנימית התקינה מוצאים את עצמם מדי פעם, אם כי לעתים רחוקות יותר ועם פחות השפעה, מותקפים על ידי הספקות המקוריים שלהם. לזמנים בלתי נמנעים אלה של ספק אני מבקש לתת לכם, ידידי, עצות פשוטות, על מנת שתדעו כיצד להתמודד כשאתם פוגשים את הספקות.

הובכם יודעים שיש שני כוחות בתוך הנשמה האנושית. העצמי הגבוה או הניצוץ האלוהי הוא החלק שבכם השואף כלפי מעלה; זה החלק בכם שמבקש שלמות לבן האנוש בכללותו, אינטגרציה מלאה של כל החלקים המופרדים. העצמי הגבוה מכיר את האמת הגדולה יותר שההוויה ההכרתית שלכם מפקפקת בה ו(העצמי הגבוה) רוצה להעביר את הידע הזה למודעות שלכם. החלק השני הוא העצמי הנמוך, שכולל לא רק את הפגמים והחולשות שלכם, אלא גם את הבורות שלכם ואת כל העמדות שבאמצעותן אתם מפרים את החוק האלוהי, במודע או שלא במודע. חלק זה חושש מהוודאות של העולם הרוחני. כי ידע משמעו גם אחריות, ואתם בטבעכם הנמוך מעדיפים להישאר בורים כי על ידי כך, אתם משוחררים מהחובה להתגבר על העצמי הנמוך שלכם, מה שאכן לא קל לביצוע. עם זאת, יש בכם גם כמיהה לאמת של המציאות הרוחנית שאתם עדיין מפקפקים בה, משום שקשה ככל שתהיה להשיגה, אמת פירושה שמחה ואושר עילאי נצחיים. אבל העצמי הנמוך שלכם עם הפחד שלו, ומסיבותיו הוא, מנסה לגרום לכם לפקפק בחלק שרוצה את האמת, כדי למנוע אכזבה.

העצמי הגבוה והעצמי הנמוך נמצאים אפוא במלחמה זה עם זה. בכל פעם שיש חוסר הרמוניה פנימית, זה אומר ששניהם נלחמים. בכל פעם שספק חוזר ומופיע, זה העצמי הנמוך שלכם שמדבר. כשהספק נעלם, העצמי הגבוה מדבר. אז אתם יודעים שאלוהים, בריאתו הנפלאה, עולם הרוחות שלו זה האמת האולטימטיבית שבה הכל אפשרי, שבה אומללות לא יכולה להתקיים. אבל כאשר העצמי הנמוך חזק יותר, אתם מאמינים שספק, ייאוש, חוסר תקווה עשויים בסופו של דבר להיות נכונים. עכשיו, יש רק שאלה אחת שעליכם להסדיר, והיא, איזה צד צודק; איזה צד הוא בעצם האמת? כל מה שאתם צריכים לעשות בזמן שאתם בספק הוא לפרוש אל תוך שקט. תנסחו את הטיעון הזה במחשבה ברורה ותמציתית ותשאלו את אלוהים את השאלה הפשוטה: איזה נכון? ואז הישארו פתוחים לתשובה. אל תצפו שהתשובה תמיד יכולה להינתן באופן מידי. בימים הבאים, פשוט הישארו מודעים לשאלה. בצורה כזו או אחרת תקבלו בסופו של דבר את התשובה.

למעשה, התשובה כבר פתורה בתוכם, אם כי אולי אינכם יודעים זאת עדיין. זה ניכר מעצם העובדה שכאשר אתם בספק, אתם מדוכאים, וכאשר אתם חווים אמת, אתם מרגישים מאושרים. האמת חייבת תמיד לשמח אתכם – אפילו אמת לא נעימה. כל חבריי בנתיב זה חוו כיצד הם חייבים להיתקל מדי פעם בהיבטים לא מחמיאים או לא נעימים בתוכם. אבל כשהרצון לאמת שבפנים הופך גדול יותר מכל השאר, האמת הלא נעימה הזו תמיד תחזק ותביא אושר. באותה מידה, אם תתבוננו ברגשות שלכם

מקרוב, תגלו שחוסר אמת, נעים ככל שזה נראה כרגע, לעולם אינו נותן לכם שלוה אמיתית; שכן עמוק בפנים יש לעצמי הגבוה שלכם תמיד את התשובה הנכונה ואתם חייבים להרגיש אותה. לפיכך, האמת לעולם לא תדכא אתכם, חברים יקרים שלי. ושם אתם מוצאים את התשובה לשאלה שעדיין לא יישבתם בתוכם כשאתם בספק. אך אם לא תסתפקו בקול הפנימי שלכם שאומר לכם את האמת ואם תרצו תשובות נוספות, נסחו את הרגשות שלכם ושאלו שוב את אלוהים: "איזה הוא נכון? אני מוכן לקבל את תשובתך." אני מבטיח לכם שהתשובה תגיע, בתנאי שלא תוציאו את השאלה לגמרי מחוץ לדעתכם. במקום זאת, הישארו מודעים לכך בסבלנות, בצורה נינוחה ובשלוה והתעסקו בעניינים שלכם. האמת תוצג לכם, ותדעו למי משני הצדדים הנלחמים בתוכם יש את התשובה הנכונה.

כאשר התגברתם על המשוכות שבתוכם ואתם בוגרים מספיק כדי להישאר במצב של אמת, ההוכחות שרציתם יגיעו אליכם גם מבחוץ, לא פעם אחת, אלא מאה פעמים, אבל מטרתן של הוכחות כאלה לא תהיה לגרום לכם לראות את המציאות כפי שהיא בפועל, לשכנע אתכם ולהתגבר על הספקות שלכם; אלא שההוכחות תהיינה נפלאות יותר ממה שאי פעם חלמתם שאפשרי. הן תגענה פשוט כתוצר לוואי טבעי של הניצחון הפנימי שלכם בהליכה בנתיב לאלוהים. כשלא תצטרכו יותר הוכחות, תקבלו אותן בשפע. המקרים האלו רק יהוו אישור נוסף עבורכם ובוודאי ישמחו אתכם, למרות שהם לא יהיו תנאי שבלעדיו אינכם יכולים להאמין ולקבל את האמת. שוב, זו חוכמה עמוקה וחוק אלוהי.

כעת אני רוצה לדבר על נושא שנוי במחלוקת רבה בקרב חבריי: חשיבה חיובית. חשיבה חיובית היא, אכן, חיונית לאדם שרוצה לצמוח מבחינה רוחנית. למרבה הצער, לעתים קרובות זה לא מובן ומיושם בצורה לא נכונה. לבנות מחשבות נקיות ונכונות על פי החוק האלוהי הוא, כמובן, אחד היסודות של דרך רוחנית. מכיוון שהמחשבות שלכם הן מציאות, יש להן צורה וחומר. מחשבות לא נקיות בונות צורות דיסהרמוניות, שחייבות בסופו של דבר להשפיע על חייכם והגורל שלכם. לא רק למחשבות מודעות יש השפעה זו, אלא גם לתגובות רגשיות ומחשבות תת-מודעות. בכל מקרה, הפיתוי הגדול של האדם הבוסרי מבחינה רוחנית ורגשית הוא לדחוף כל דבר לא נוח אל התת מודע, שם זה פוגע לאין שיעור מכל מחשבה מודעת, אפילו הגרועה ביותר.

אפשר להתמודד עם כל דבר ולפגוש אותו כשהוא מודע, ואילו כשהוא סגור בתת המודע, הוא בוער באש חנוקה כמו פצצת זמן. שם [בתת המודע] צורות דיסהרמוניות בונות את עצמן, בכל פיסה, בצורה הרסנית באותה מידה כמו מתוך מחשבה מודעת. לכן, מעודדים לעיתים קרובות תלמידים שקדנים של חשיבה חיובית לעשות בדיוק מה שהכי גרוע עבורם. הם כל כך מודאגים מכך שהם לא מחזיקים במחשבות שליליות, עד שהם נוטים לדחוף את כל המחשבות השליליות אל תת המודע שלהם ובכך מתעלמים מאי ההתאמה בין מה שהם רוצים לחשוב למה שהם בעצם עדיין חושבים או מרגישים.

יש להדגיש שניתן לשלוט במחשבות על ידי כיוון הרצון המודע שלכם, בדיוק כפי שניתן לשלוט במעשים שלכם; עם זאת, אינכם יכולים לשלוט ישירות ברגשות שלכם. אתם אולי יודעים היטב שזה חטא לשנוא, אבל כשהשנאה עדיין קיימת בכם, אתם לא יכולים לשנות את הזרם הפנימי הזה רק בגלל שאתם מנסים לכפות על עצמכם. באופן דומה, אם אינכם אוהבים אדם, אינכם יכולים להכריח את עצמכם לעשות זאת, ככל שתמצאו. השינוי יכול להתבצע רק בעקיפין, באמצעות שלט רחוק, כביכול. עם כל צעד למעלה שאתם עושים בנתיב, הרגשות שלכם ישתנו באופן אוטומטי, באופן טבעי ובהדרגה.

אחת הדרכים לגרום לכך היא להפוך את תת המודע שלכם מוכר לתודעה שלכם. אבל מערכת החשיבה החיובית פועלת בכיוון השני; היא מנסה בצורה קשה מדי להשפיע עליכם שתשכנעו את עצמכם לגבי משהו שקיים רק על פני השטח ואין לו שורשים בתוכם. לכן אתם חיים בשקר, בכוונה טובה, ככל שניתן. וזה המזיק ביותר, מכל הדברים! לכן, חיוני לפגוש באופן ישיר את מה שבעצם עדיין קיים בכם ולהתמודד עם זה. כאשר אתם כל כך עסוקים בחשיבה חיובית, כמו שהיא בדרך הנכונה, אתם עלולים ליפול באופן חלקי לסכנה מרצונכם הטוב ובאופן חלקי על ידי הצד ההוא בכם ששונא לזהות זרמים לא נעימים בתוכם. לאחר מכן, אתם מתעלמים ממה שקיים בכם בפועל, נועלים את זה במקום שבו זה יתסוס ויעבוד קשה יותר נגדכם, מאשר מחשבות שליליות שנשארות במודעות. זהו שיקול חשוב אחד שכולכם צריכים לזכור.

בהחלט, כדאי לתרגל חשיבה חיובית. התבוננו במחשבותיכם, אך התבוננו בהן בשקט, בניתוק ובצורה נינוחה, ללא רגשות אשם, כך שתוכלו לקלוט בכל פעם שהרגשות שלכם לא תמיד מקבילות למחשבותיכם או לאופן בו אתם רוצים שהמחשבות והרגשות שלכם יהיו. עליכם ללמוד לראות את העצמי הנמוך שלכם, לקבל את קיומו הזמני הנוכחי, כמה זה זמני תלוי לחלוטין בכם. העצמי הנמוך שלכם הוא עדיין מציאות במישור שבו אתם חיים כעת, ואינכם יכולים לעצום את עיניכם לשום מציאות בכל מישור שהיא תהיה.

אי הבנה נוספת, שימוש לרעה או התעללות הנובעת לעתים קרובות מעיקרון החשיבה החיובית היא הבאה: כולם רוצים להיות מאושרים. זוהי משאלה טבעית ביותר, שמגיעה מהעצמי הגבוה וגם מהעצמי הנמוך, אבל רק העצמי הגבוה יודע שיש לשלם מחיר עבור האושר. המחיר הוא כל המאמץ שצריך לעשות בנתיב: הכרה עצמית, התגברות על פגמים, לימוד החוקים הרוחניים באופן כללי ויישומם באופן מיוחד ואישי, וכן הלאה. העצמי הנמוך, לעומת זאת, רוצה להשיג אושר באמצעים חיצוניים וללא מחיר של להתגבר על עצמו. והבסיס לכיבוש הטבע הנמוך הוא ידיעת העצמי, כנות כלפי עצמינו וניתוח עצמי. העצמי הנמוך, בגאווה, רוצה להיות מושלם מבלי לעשות את העבודה הדרושה - ולעתים קרובות מייגעת - כדי להשיג זאת. לכן, גם העצמי הגבוה וגם העצמי הנמוך רוצים אושר, אבל כל אחד בצורה אחרת. העצמי הגבוה שלכם יודע שרק על ידי שלמות בתוכם, אתם יכולים להגיע לשלמות מבחוץ, וזהו אושר. העצמי הנמוך שלכם לא מוכן לשלם שום מחיר; הוא רוצה לקבל את העוגה שלו וגם לאכול אותה.

אם יש לכם קשיים בחייכם, כולכם יודעים שהם באים מהטבע הנמוך שלכם והם תוצאה של הפרת החוק האלוהי במובן מסוים, ולעתים קרובות במובנים רבים. אנשים בוגרים צריכים להיות מוכנים לקבל את פעולת החוק כדרך לכבד את אלוהים. הם לא ינסו להתחמק מלשלם את המחיר. חשיבה חיובית המיושמת לא נכון או לא מובנת רוצה להגיע לשלמות חיצונית לעתים קרובות מהר מדי, רק על ידי לימוד שליטה במחשבה. זה לא מספיק. הטבע הנמוך שלכם לוקח בהשאלה את העיקרון הזה כי זה מתאים מאוד למה שהוא רוצה. הצעד הראשון לחשיבה חיובית אמיתית הוא לקחת את ההשלכות של מה שעשיתם בעבר, בין אם הן נוגעות לגלגול קודם או לאותם חיים ממש, ולהגיד "יצאתי נגד החוק וצריך להסדיר את ההשפעות. זה אומר בין היתר שאני צריך לקבל את ההשלכות בחיים האלה."

לעתים קרובות אנו צופים באנשים שמנסים מאוד לתרגל חשיבה חיובית. אחת הסיבות שהם מתאמצים כל כך היא שלא ביודעין לגבי עצמם, המחשבות שלהם לא מנוסחות בצורה ברורה; כאשר הרצון שלהם לאושר מגיע מהעצמי הנמוך, הם נוטים לריב עם אלוהים ועם הגורל, בכל פעם שהם נתקלים בקשיים ובמצוקות. ייתכן ואתם מקבלים

מבחינה אינטלקטואלית את האמת שאלוהים לא רצה שיהיו לכם קשיים מלכתחילה ושאתם בעצמכם אחראים להם. אבל מבחינה רגשית, לא למדתם את האמת הזו, כל עוד אתם לא מוכנים לשלם. לשלם פירושו לקבל את הקשיים שלכם, לדעת שהם זמניים בלבד, כי אלוהים הוא אהבה ורוצה שכל ילדיו יהיו מאושרים. אבל אושר יכול להיות מושג רק על ידי קבלה מודעת של החוקים סיבה ותוצאה ולא ניסיון לברוח מהתוצאה על ידי שליטה מחשבתית בלבד.

אושר לא יכול להגיע אליכם כל עוד אתם אוהבים את עצמכם כל כך עד כדי כך שכאב קטן הופך להיות נורא מכדי שתוכלו לשאת. רק על ידי קבלת הכאב הזה, אתם יכולים להתנתק מספיק מהאגו שלכם, עד שהכאב לא יהיה נחוץ עוד להתפתחות שלכם. זה לא אומר שעליכם לוותר ולהיות חסרי תקווה, להתבוסס במצוקות ובכאבים הקטנים שלכם. זה אומר שאתם צריכים להיות מודעים לחלוטין לכך שכל קושי בחיים שלכם נגרם על ידכם ולכן אתם צריכים לעבור דרכו, לשאת אותו, לקבל אותו, והכי חשוב למצוא את הסיבה שלו בתוכם, כדי להסיר אותו אחת ולתמיד. ניתן למצוא את הסיבה רק בנתיב של ידיעת העצמי. מיצאו את הפגם או המגרעת בכם שאחראים לקושי החיצוני שלכם והסירו את הפגם, מתוך ידיעה שהביטוי החיצוני של הגורם השורשי אינו יכול להיעלם מיד, אלא צריך להתמוסס על ידי תהליך של צמיחה איטית ואורגנית. כל עוד תהליך זה נמשך, כבדו את אלוהים על ידי קבלת חוקיו; אל תאהבו את עצמכם עד כדי כך שתשתמטו מכאב קטן, אלא תעמדו בו באומץ ובענווה, אל תהפכו את הנוחות הקטנה שלכם לכל כך חשובה. זו הדרך האמיתית והטובה ביותר לתרגל חשיבה חיובית.

עם הגישה הזו תחדור אליכם ההכרה העמוקה שעולמו של אלוהים הוא עולם שמח שאין לכם ממה לחשוש, בו יש לכם כל כך הרבה למה לצפות. גם תחושת הזמן שלכם תשתנה בהדרגה, ותהפוך לא רק למושג אינטלקטואלי, אלא לאינטואיציה עמוקה שאומרת לכם כמה קצר טווח הכאב הקטן שלכם, במבט מהפרספקטיבה הרוחנית והממשית בלבד. כולכם שמעתם לא פעם, ממני או מאחרים, שהקשיים שלכם אינם חשובים כמו האופן שבו אתם מתייחסים אליהם. והראיתי לכם איך אתם צריכים להתמודד עם הקשיים שלכם.

"מי שרוצה לזכות בחייו יאבד אותם. מי שמוכן לוותר עליהם, יזכה בהם". מה זה, אומר חברים שלי? זה אומר שאם אתם כל הזמן כל כך מפחדים מקצת כאב, אם אתם נאחזים כל כך חזק באגו שלכם וברגישות הקטנה או היוהרה שלכם, אתם לא מוותרים על חייכם; במקום זאת, אתם אוחזים בהם חזק מדי ולכן אתם חייבים לאבד אותם. להפסיד, במובן הרוחני, פירושו שאינכם יכולים למצוא הרמוניה, שלוה, או אושר מבפנים או מבחוץ. אבל אלה שלא לוקחים את עצמם כל כך ברצינות, שהנוחות שלהם וכל מה שמשתייך לאגו לא כל כך חשוב, שהכאבים הקטנים והיוהרה הפגועה שלהם לא כל כך חשובים, שלא חושבים כל הזמן, "אם אני אראה את החיבה שלי או הרגשות האמיתיים שלי, מה אנשים יחשבו? אני עלול להיפגע או שאני עלול לסכן משהו", הם שבאמת מוותרים על האגו-עצמי שלהם, יקבלו חיים, טוב, במובן הרוחני. הם ימצאו הרמוניה בפנים על ידי הליכה עם החוק וימצאו את האהבה והכבוד מאחרים שלעולם לא יכלו למצוא על ידי אחיזה כל כך חזק את עצמם.

לכן ישנה חשיבות עליונה בנתיב הרוחני ללמוד לוותר על החיים במובן האמיתי, הכרוך גם ביכולת לקבל כאב. היישום הלא מובן של חשיבה חיובית משמיט את כל הפרק הזה של התפתחות רוחנית.

בפעם הבאה, חבריי היקרים, אדבר על איך אנו הרוחות רואות את בני האדם, את כל יחידת האישיות האנושית, וכיצד זה משפיע על תהליך הטיהור, או הנתיב של השלמות, או טיפול פסיכולוגי, איך שלא תרצו לכנות את זה. אני רוצה לתת לכם את הזווית הרוחנית בנושא זה. ואני מבקש להודיע לכם שגם ההרצאה הבאה שלי תהיה באנגלית, כדי שיותר מכם יוכלו להרוויח ממנה. ואז נראה אם נעשה שוב הרצאה בגרמנית או לא. אבל בכל מקרה, ההרצאות בגרמנית יתקיימו בתדירות נמוכה יותר.

לפני שאפנה לשאלות שלכם, אבקש ממך, ידידי וולטר, לארגן את השאלות מעתה ואילך. מומלץ אם תדון מראש עם כל המשתתפים בשאלות שהם רוצים לשאול. אני מציע לך לאחר מכן לנפות את השאלות ולדאוג שהן תישאלנה לפי סדר חשיבותן והעניין שלהן. אם לא ניתן לענות על כל השאלות באותו זמן, השאר תועברנה לפגישה הבאה. רצוי יותר לטפל בשאלות בדרך זו כי אז לא תהיינה הפסקות. כמו עכשיו, כמה חברים שאולי מאוד רוצים לשאול שאלות מהססים לעתים קרובות כי הם ביישנים. הם חושבים שמישהו אחר אולי ירצה לשאול שאלה והם לא מעזים לדבר קודם. אז יש הפסקה מיותרת ואפשר לנצל את הזמן הזה. עכשיו, כשהמעגל שלכם גדל יותר ויותר, הדברים האלה יכולים להסתדר טוב יותר אם הם היו מאורגנים כמו שצריך. אבל לפני שאפנה לשאלות המתוכננות, אשאל אתכם אם יש משהו לגבי ההרצאה הקודמת שתמצאו לשאול קודם. רק לאחר מכן נפנה לשאלות המתוכננות.

ועכשיו, יקירי, אני מוכן לשאלות שלכם ואענה עליהן כמיטב יכולתי.

שאלה: מדוע תשובה לספקות שלנו מגיעה כאנטי-קלימקס?

**תשובה:** אני אגיד לך למה. כאשר אדם מצפה לתשובות מאלוהים ומעולם הרוחות, הוא או היא מדמיינים איכשהו שזה חייב לקרות בצורה מאוד דרמטית, או אולי אפילו בדרך מלודרמטית, כלומר, כסוג של נס. ובכל זאת לא כך פועל אלוהים. אלוהים פועל דרככם או דרך בני אדם אחרים, ונדמה שהתשובות שניתנו קורות באופן טבעי כל כך, שכרגע אולי אינכם בטוחים אם באמת הייתה תשובה. יש גם לכך סיבה טובה מאוד, מספר סיבות למעשה. האחת היא שהמצב הגבוה ביותר של אושר וחסד – החוויה, עובדת קיומו של העולם האחר והקרבה שלו אליכם – אין לעשותה קלה מדי. עליכם להיבחן ולהיבדק שוב ושוב כדי לקבוע אם אתם ראויים לחיות באמת באופן קבוע. בקיצור, עליכם לעבוד בשביל זה; עליכם להשאיר את עיניכם פקוחות, את הרגשות הפנימיים והתפיסה שלכם מכוונים לעולם הרוח. אסור לכם לקחת זאת כמובן מאליו, עליכם לאמן את החושים הפנימיים הללו באמצעות התבוננות ומודעות. כך אתם עובדים כלפי מעלה, תוך שימוש בכל מה שניתן לכם מעולם הרוח, וכך זה צריך להיות. אם תפגשו את זה כמו שצריך, התוצאה תהיה טובה לאין שיעור; לא תיוושעו על ידי אירועים או חוויות חיצוניות, אלא על ידי הכוח והחוכמה שפיתחתם בתוכם, ותמצאו כוח ואושר מתמשכים שבנויים על סלע ולעולם לא ניתן לשלוף אותם מתחת לרגליכם.

לפיכך התשובות מגיעות בצורה "עולמית", כמעט כאילו במקרה – באופן טבעי, לא באופן על – טבעי. זו הסיבה שתשובה עשויה להיראות כמו אנטי קלימקס. אם אינכם בטוחים, קחו את חוסר הוודאות הזה, תנו קול לשאלה שלכם בצורה ברורה ובקשו את האמת. שאלו אם זו הייתה תשובה או לא, ותקבלו את זה שוב ללא צל של ספק. אבוי, זה קורה לעתים נדירות לאנשים, אפילו לאלה שרגילים להתפלל ולפנות לאלוהים עם כל הבעיות הקטנות ואי הוודאויות. אתם נוטים לתת לאי הוודאויות לתסוס בתוך הרגשות שלכם וליצור אי-סדר בנשמתכם. כל הקונפליקטים הלא ברורים, גדולים או קטנים, מחלישים אתכם. לכן, כדאי מאוד לפנות תמיד לאלוהים עם כל הדברים,

כאשר אתם לא בטוחים. בקשו הארה; בקשו את האמת. בקשו את הרצון שלו, כאשר יש לקבל החלטה. כך תגיעו למצב שאליו אתם כמהים, הרבה יותר מוקדם.

**שאלה:** עד כמה חוסר תשוקה/רצון הוא צעד הכרחי לקראת התייב לשלמות? אני מתייחס במיוחד להבדלי הלימוד בין מזרח למערב.

**תשובה:** חוסר רצון גם הוא לעתים קרובות לא מובן, לא רק על ידי אנשי המערב, אלא גם על ידי אנשי המזרח. מיותר לציין שרצון מסוים חייב להישאר בלב האדם. זה שוב אותו סיפור ישן: האיך הוא חשוב, הגוון המדויק שלו; התשובה איננה כן או לא. במילים אחרות, בדרך אחת חייב להיות רצון; בדרך אחרת, הרצון חייב להיפסק בהדרגה. הרצון חייב להישאר כדי להגיע לאלוהים, לחוות אותו, לשרת אותו, ועל ידי שמשרתים אותו, לשרת את אחינו ואחיותינו. המשאלה הזו לא צריכה לבוא רק מהאינטלקט כהכרה מחייבת של הדבר הנכון; משאלה זו בלבד, או יותר נכון התגשמותה, תביא אושר. על ידי צמיחה רוחנית, מה שאדם רק רוצה, משתנה. עם זאת, חוסר התשוקה צריך להופיע בכל הנוגע לאגו. שוב, ניתוק מסוג זה אינו יכול לבוא על ידי כפייה; זוהי התוצאה הטבעית של צמיחה רוחנית; אתם יכולים להגיע למצב זה של הוויה רק בעקיפין. גם כאן, חשוב להיות מסוגל לקבל כאב בצורה בריאה, כפי שהסברתי בעבר. אם אתם כל כך מתנגדים לכאב, אם הכל מתכווץ בכם מהמחשבה על זה, אתם מאוד רוצים שלא יהיה לכם כאב ולכן אתם לא מנותקים (מהרצון). אתם צריכים לאמן את עצמכם שהכאב שלכם, היוהרה שלכם והנוחות שלכם לא חשובים אפילו בקמצוץ יותר מזה של הבחור הבא. כשאתם מרגישים יותר ויותר שאתם לא חשובים לעצמכם יותר מכל אדם אחר, שאולי אתם אפילו לא מכירים אישית, ולא מחשיבים את עצמכם יותר חשובים, אז אתם קרובים יותר לניתוק והבדלות, ובכך לאושר.

כאשר הצלחה או כישלון אישיים אינם אוחזים בכם מבפנים – ושניהם יכולים לעשות זאת: האחד בהנאה, השני באופן לא נעים – השגתם חלק מהניתוק הזה, שבו בלבד תמצאו ביטחון אמיתי. כי אחרת הביטחון שאתם מחפשים תמיד תלוי בדברים שאינם בשליטתכם. הכל צריך להיעשות בדרך שלכם כדי שתוכלו להרגיש מאושרים, מרוצים ובטוחים. אבל כשזה לא קורה, אתם אבודים ונמצאים באחיזה של כוחות בתוכם שאינכם יכולים לשלוט בהם. במילים אחרות, אתם נשלטים על ידם ואתם מאבדים את השלווה שלכם, או את מה שחשבתם שזה שלוה, כשהדברים הלכו כשורה. עם זאת, בהיותכם מנותקים באופן שבו אני מתכוון, אתם עצמאים; אתם לא זקוקים לתנאים חיצוניים כדי לתת לכם הרמוניה וביטחון. אתם שוחים ממש יחד עם הנחל ולעולם לא דוחפים נגדו. אז שום דבר לא יכול לגעת בכם ולהסיח את דעתכם.

אני קולט שלאנשים שעדיין לא כל כך רחוקים (בהתפתחות), קשה להבין את זה. אני אפילו לא אוהב לדבר יותר מדי על המצב הזה, כי ככל שההתפתחות מתקדמת כמו שצריך, זה מגיע מעצמו ואין צורך לדון בזה יותר מדי. לשמוע את המילים האלה לפני שאתם יכולים להרגיש את טעמן האמיתי, אתם עלולים אפילו לפחד להיות מנותקים, כי אתם תבינו אותי לא נכון, חברי. אתם תחשבו שסוג זה של ניתוק אומר שאתם לא אוהבים יותר או שלא אכפת לכם, שאתם מוותרים והופכים לאדישים. אבל זה בכלל לא נכון! אדישות פירושה לא להיות בחיים, לא לרטוט בחיננות. וככל שאתם במקום גבוה יותר בנתיב זה, אתם הופכים ליותר חיים. אכן אכפת לכם ואתם אכן אוהבים, אבל אחרת, בלי הייסורים של האגו, בלי הצד האפלולי שיש לכל טוב במישור הקיום שלכם.

הרצונות שלכם וההיענות אליהם לא באמת משמחים אתכם; הם עשויים לתת לכם סיפוק של רגע, אבל לעולם לא שקט נפשי, שלוה, אושר יציב שלעולם לא יכול ללכת לאיבוד ולעתים קרובות אתם מפחדים מזה בלא במודע, כי אתם מפחדים מרגשות שעדיין אינכם בשלים כדי לשאת אותם. אז אל תפחדו, חברי. המצב הזה הוא באמת משהו שצריך לצפות לו. זה לא יקרה פתאום, אבל אתם תגדלו לתוך זה. כמו כל דבר אחר, גם זה יתפתח בהדרגה ובאופן אורגני אם תמשיכו בנתיב, ואפילו לא תהיו מודעים בהתחלה שמתרחש בכם שינוי כלשהו. אתם פשוט תרגישו יותר ויותר בשלוה. דברים שמתבשים לא ישפיעו עליכם יותר; קודם כל פחות מבעבר, ולבסוף בכלל לא. לא תתפסו על ידי כעס, חרדה או עוינות. אתם תחיו יותר ויותר באופן רצוף במצב של שמחה. ואל תחשבו ששמחות קטנות יגרמו לכם פחות הנאה. להיפך, בעוד שכעת יכולת ההנאה שלכם מעוכבת על ידי הנשמה המעוותת שלכם, על ידי כל הרצונות והמשאלות שלכם, שחלקם אינם מסוגלים להתגשם, במצב החדש אתם באמת תהנו.

כל עוד אתם באחזתו של האגו עם הפחדים והחרדות שלו, אינכם יכולים לחיות בהווה. לפעמים אתם חיים בעבר – וזה רע. וזה גם נכון שלעתים קרובות מאד אתם חיים בעתיד שהוא, בדרכו שלו, גרוע באותה מידה. זה תקף באותה מידה לאנשים זקנים. כשאתם מאמינים שחשוב לחשוב על מחר או על השעה הבאה, אתם לא חיים את הרגע הזה ממש. מה המשמעות של זה? זה אומר שיש איזה רצון הקשור לעתיד. חרדה נובעת מהסוג הלא נכון של רצון. אם אתם מפחדים ממהשהו, אתה רוצים שהדבר הזה לא יקרה. כך זה עם רובכם; אתם חיים כמעט כל חייכם איכשהו בעתיד, וכך אתם מאפשרים לחיים לחמוק. אתם מפספסים לראות ולהעריך את הדברים היפים ביותר מול העיניים שלכם; אתם לא רואים אותם כי אתם עסוקים מדי ברצונות שלכם. העכשיו אבוד עבור רבים מכם בגלל הרצונות שלכם. אם סוג זה של ניתוק לא מושג, אתם כל הזמן מחמיצים את האושר של העכשיו. ואני מתחנן לכולכם, חבריי, שהמחשבה על חוסר רצון או ניתוק עדיין קצת מפחידה, אל תחשבו על זה. זה יבוא כתוצר לוואי, אם וכאשר תלכו בנתיב הזה של אושר. זה מה שיש לי לומר.

**שאלה:** כשאתה מדבר על חשיבה חיובית, אתה אומר שעלינו להיות מודעים לשנאה או לטינה שאנחנו חשים. אבל איך עלינו לקשר את סוג החשיבה שצריכה להיות לנו לרגשות בתוכינו ולא להיות בקונפליקט?

**תשובה:** כשאתה עושה מדיטציה, הקשב אל תוכך. פשוט התבונן ברגשות, בתגובות ובמגמות הפנימיות שלך. אל תנסה לכסות את הרגשות האמיתיים שלך עבור כל מניע שהוא. אמור לאלוהים, "אני רוצה אמת, כולל האמת הזמנית אודותי, אודות כל הרגשות והמחשבות האמיתיים שלי". שכן אינך יכול להגיע לאמת מוחלטת אלא אם כן תגלה קודם כל את האמת הזמנית שלך, לא נעימה ככל שתהיה. בקש אפוא מאלוהים את האמת שלך, והיה מוכן להתמודד איתה. מעל לכל השאר, התפלל לקבל את הרצון לכך על ידי מדיטציה על המילים הללו. לדוגמה, מכיוון שאינך יכול להגיע למטרה שלך מבלי למצוא את האמת שלך, אתה יכול לשחרר את עצמך מכל השלשלאות רק על ידי ידיעה, התמודדות וכיבוש עצמך. התבונן בעצמך באופן קליני. אחר כך, רק שים לב לרגשות שלך; רשום אותם באופן מנותק. אמור לעצמך: "זו הדרך שבה אני רוצה לחשוב ולהרגיש, אבל מבחינה זו או אחרת, הרגשות האמיתיים שלי, המחשבות הפנימיות שלי, עדיין חורגים ממה שאני מבין מבחינה אינטלקטואלית. ההבנה הזו עדיין לא הגיעה לרגשות שלי." התבונן בעצמך ללא הרף, כל יום. לפעמים תהיה אי התאמה גדולה יותר, לפעמים פחות; זה תלוי בהרבה דברים.

אם אתם מתנסים בתהליך הזה זמן מה, אתם לומדים כמה דברים בבת אחת. ראשית, אתם לומדים להתייחס לעצמכם כמו שאתם, ולומדים את הענווה שחסרה לרבים מכם,



כי כולכם רוצים להיות מושלמים ולהיות על ראש ההר, בעוד שבמציאות אפילו לא הגעתם לעמק הראשון. וזו גם סוג של גאווה, מחוברת לעצלות. אתם רוצים להיות שם מבלי לעשות את הדרך לשם. שוב, העצמי הנמוך שלכם לא רוצה לשלם את המחיר. אם כך, לימדו ענווה; לימדו לקחת את עצמכם כפי שאתם; לימדו את הטבע הפנימי האמיתי שלכם, על היבטיו הרבים ולא רק את ההיבטים שאתם רוצים לראות.

כל התהליך הזה בריא ביותר והוא ייתן לכם אינסוף כוח, יותר מכל סוג של משאלת לב שאתם עלולים להתפתות להשתמש בה, בעקבות תיאוריה לא מובנת של חשיבה חיובית. זה הרבה יותר מחשיבה חיובית, שכן אתם לומדים לחיות במציאות, המציאות הזמנית שיצרתם על ידי ההתייחסויות הקודמות שלכם. אם תעשו רק את זה במשך זמן מה ותתרגלו לקבל בצורה אובייקטיבית, כמעט קרה, את חוסר השלמות החי בטבע הנמוך שלכם, מבלי להרגיש מוטרדים יותר מדי בקשר לזה, לאחר זמן מה תגיעו לשלב הבא. השלב הבא הוא לעשות מדיטציה על החוק האלוהי שהמגמה הפנימית שלכם שברה. מי שהולך בנתיב הזה, מי שרוצה באמת ללכת בו, בהחלט יודרך אל המורה הממשי, זה הטוב ביותר לאישיות שלו ולבעיות המיוחדות שלו. זה חייב לקרות ותמיד יקרה, כי אתם לא יכולים ללכת בנתיב הזה בלי לימוד מבחוץ. כך תלמדו באיזו מדיטציה מסוימת הכי טוב להשתמש בבעיה שלכם. לשנאה או לטינה עשויות להיות סיבות או מניעים שונים אצל אנשים שונים. אנשים שונים לגבי אותם דברים, עשויים להזדקק לגישות שונות, סוגים שונים של מדיטציות. אבל זה יגיע מאוחר יותר.

ראשית, יש לתרגל ולהשתלט באופן מלא על ההתבוננות הקלינית בעצמי, העצמי הנמוך מנקודת המבט של העצמי הגבוה, לפני שהשלב השני מתחיל. אתם צריכים ללמוד קודם כל לקחת את עצמכם כפי שאתם, לרדת מהמקום הגבוה שבו שמתם את עצמכם. קחו את עצמכם בענווה וללא רגשות אשמה: "ככה אני, אבל אני רוצה להיות אחרת, וכדי לגשר על אי ההתאמה אצטרך להיות עם סבלנות וכוח רצון לעבוד ללא הרף, כי אחרת אני לא יכול לצפות להגיע למקום הרוחני שאני מחפש". לאחר שלמדתם זאת, השלב השני הספציפי שלכם יתגלה לכם, על כך תוכלו להיות סמוכים ובטוחים.

## **תרגום: חווה אילון**

Edited by Judith and John Saly

For information to find and participate in Pathwork activities world wide, please write:

The Pathwork Foundation  
PO Box 6010  
Charlottesville, VA 22906-6010, USA Call: 1-800-PATHWORK, or  
Visit: [www.pathwork.org](http://www.pathwork.org)

The following notices are for your guidance in the use of the Pathwork® name and this lecture material.

### Trademark/Service Mark

Pathwork® is a registered service mark owned by The Pathwork Foundation, and may not be used without the express written permission of the Foundation. The Foundation may, in its sole discretion, authorize use of the Pathwork® mark by other organizations or persons, such as affiliate organizations and chapters.

### Copyright

The copyright of the Pathwork Guide material is the sole property of The Pathwork Foundation. This lecture may be reproduced, in compliance with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy, but the text may not be altered or abbreviated in any way, nor may the copyright, trademark,

service mark, or any other notices be removed. Recipients may be charged the cost of reproduction and distribution only.

Any person or organization using The Pathwork Foundation service mark or copyrighted material is deemed to have agreed to comply with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy. To obtain information or a copy of this policy, please contact the Foundation.