

למה תודעת שפע רגילה אינה כנה בעיני

ולמה איננו צריכות להאמין בשפע כדי לחיות חיים מלאים

תודעת שפע במובנה הפופולרי מציעה לאנשים הבטחה פשוטה. אם הם יחשבו נכון, יאמינו נכון וישמרו על תדר גבוה, המציאות תסתדר עבורם. אם הם יזמנו, ידמינו וישמרו את הראש חיובי, הטוב יגיע. הרעיון הזה מפתה כי הוא נותן תחושה שיש שליטה כמעט מוחלטת בחיים דרך המחשבה. אבל בעיני, כאישה שמתבוננת על הדרך שבה אנשים באמת חיים, זו תפיסה חלקית ולעיתים גם לא כנה. היא מחליקה מעל המורכבות הרגשית של בני אדם, מעל שאלות, פחדים, תקופות קשות וחוסר וודאות. היא מתעלמת מהאמת הפשוטה שהחיים לא תמיד הולכים לפי התכנית של אף אחד.

הבעיה מתחילה ברגע שתודעת שפע רגילה מתייחסת לקושי כאילו הוא עדות לתודעה פגומה. אנשים שעוברים תקופות של בלבול, כאב, שחיקה, עומס נפשי או תהליכים ארוכים כמו טיפול פוריות, מקבלים מסר סמוי שהבעיה היא בהם. שלא האמינו מספיק. שלא היו פתוחים מספיק. שלא שמרו על תדר נכון. כך אדם שמתמודד עם מציאות מורכבת כבר מוצא את עצמו נושא גם תחושת אשמה על זה שלא הצליח לחשוב חיובי. במקום מרחב אנושי שבו מותר להרגיש, נוצרת מערכת של האשמה עצמית עטופה בשפה רוחנית.

אבל החיים אינם מגיבים רק למחשבות. אנשים מתפתחים מתוך ספק, מתוך קושי, מתוך תהייה אמיתית. יש זמנים שבהם אדם לא מאמין בכלום ובכל זאת ממשיך לנוע. תנועה פנימית אינה דורשת אמונה בשפע. היא דורשת לפגוש את מה שיש. גם כשהוא לא בהיר. גם כשהוא לא יפה. גם כשהוא מבלבל. תודעת שפע רגילה מבקשת להחליק את כל זה ולשים במקומו סיפור נוצץ על מציאות שמגיבה ישירות לתדר, כאילו בני אדם יצורים מורכבים עם נפש עמוקה ומתפתחת.

מכאן מגיע ההבדל בעיני בין אמונה בשפע לבין פעולה שמתאימה לאדם עצמו. בעיני שפע איננו משהו שצריך להאמין בו בכלל. הוא לא יעד מחשבתי, לא מנטרה, לא תדר. הוא תוצאה משנית של חיים שמתיישרים עם מי שאת באמת. כשאדם מפסיק לנסות להחזיק תודעת שפע ומתחיל לשאול בכנות מה מתאים לו, משהו משתנה. הוא מפסיק להיות עסוק בהצהרות ומתחיל להיות עסוק בחיים. הוא בודק את הקצב שלו, את הגבולות שלו, את האמת שלו.

במקום להילחם במחשבות, אנשים יכולים לחזור לאינסטינקטים שלהם. הגוף מסמן מתי משהו נכון ומתי הוא מאולץ. יש תחושה מאוד ברורה כשמנסים להכריח את עצמם להיות חיוביים. יש תחושה אחרת לגמרי כשבחרים צעד שמתאים מבפנים. אינסטינקט בריא אינו מבטיח שהבחירה מושלמת, אבל הוא מעניק כיוון. הוא מסמן איפה יש התרחבות ואיפה יש כיווץ. כשאנשים חוזרים להקשיב לאינסטינקטים שלהם, במקום לסיסמאות שיווקיות על שפע, החיים שלהם הופכים אמיתיים יותר.

הדוגמה של תומאס אדיסון מדגימה זאת היטב. מספרים עליו שניסה אלפי ניסיונות עד שפיתח נורה עובדת. אפשר לומר שהוא האמין ברעיון שלו, אבל האמונה לא יצרה את ההמצאה. מה שיצר אותה היה הניסיון החוזר, הלמידה, ההתבוננות, השינוי, החזרה לעשייה. הוא לא ישב וחיכה שהיקום יסתדר עבורו. הוא פעל. הוא טעה. הוא שיפר. הוא המשיך. האמונה במקרה הזה לא הייתה כוח שמייצר מציאות אלא דלק שמחזיק אדם בעשייה ממשית. זו הבנה שיכולה לשרת כל אדם.

במקום לשאול האם אני מאמינה בשפע, אפשר לשאול האם אני מוכנה לנוע. האם אני מוכנה להקשיב למה שמתאים לי. האם אני מוכנה להודות שאין לי כרגע תשובה גדולה על החיים, אבל יש

לי צעד אחד שאני מסוגלת לעשות היום. הסרט הפנימי הזה נכון לכל אדם, לא רק לנשים ולא רק לגברים. שפע שנולד מתוך תנועה כזו אינו קשור לתדר. הוא קשור לאמת פנימית.

במקום הזה חשוב לדבר על הודיה. בתודעת שפע רגילה הודיה מוצגת כאחד העמודים המרכזיים. הרעיון הוא שכל שאדם מודה על מה שיש ועל מה שאין עדיין אך עתיד להגיע, כך הוא מזמן לעצמו טוב. לכאורה זה יפה. בפועל יש כאן סתירה פנימית. אם אדם באמת מאמין שהכל נובע ממנו, ממחשבותיו ומהתודעה שלו, למה הוא צריך להגיד תודה. למי הוא אומר תודה. אם הוא היוצר של המציאות שלו, ההודיה מאבדת את משמעותה. היא הופכת לטכניקה. היא לא הודיה אמיתית אלא צעד שנועד להפעיל מנגנון נוסף ליצירת תוצאות.

הסתירה עמוקה עוד יותר. אם השפע הוא נתון קבוע ומובטח למי שמאמין בו, ההודיה מיותרת. הודיה אמיתית נוצרת כשמשוהו אינו מובן מאליו. כשלא היה ברור שזה יקרה. כשיש רגע של חסד. אם הכל ודאי ומחויב מראש לפי חוקי תדר, אין סיבה אמיתית להודות. לכן הודיה בתודעת שפע רגילה אינה ביטוי של נפש אלא חלק משיטה. היא הופכת לכלי להנעת מציאות במקום תגובה אנושית כנה.

אני לא אומרת שהודיה אינה חשובה. להפך. הודיה אמיתית יכולה לשנות חיים. אבל היא צריכה להיות אמיתית. לא כלי. לא מנגנון. לא חלק משיטה רוחנית שמבטיחה תוצאות. הודיה כנה אינה מבטיחה דבר. היא פשוט מחברת אדם לרגע של אמת בחיים שלו.

בסופו של דבר איננו צריכות להאמין בשפע. איננו צריכות להחזיק תדר. איננו צריכות להכריח את עצמנו להיות חיוביות או להצטיין בהודיה מאולצת. אנחנו צריכות להאמין ביכולת שלנו להיות כנות עם עצמנו. להקשיב לאינסטינקטים שלנו. לנוע גם כשאין לנו סיפור מפואר לספר לעצמנו. כאשר הכנות חוזרת להיות המרכז, תודעת השפע הרגילה מאבדת את הכוח שלה. החיים עצמם נעשים מרחב שבו אפשר לנשום.