

ברכות בשם האל. ברכות לכולכם ידידי, מבורכת היא שעה זו.

חיפוש אחר אלוהים הינה הפעולה הנהדרת והמספקת ביותר. מציאת האלוהים הוא, בהכרח, תהליך איטי והדרגתי. חיפוש ומציאת האלוהים משמעותו שיחרור; משמעותו חופש מן הכבלים הפנימיים שלכם. על מנת למצוא את אלוהים, עליכם לפסוע, כפי שאנחנו אומרים, "בנתיב".

ב"הנתיב" אין הכוונה שאתם פוסעים בדרך שכבר קיימת עבורכם. כאשר אתם מחליטים לראשונה לצעוד לאורכה, עדיין לא קיים נתיב, עליכם ליצור אותו. הינכם למעשה "מוצאי נתיב" בג'ונגל שטרם נחקר, מחפשים דרך מבעד לצמחיה והגידולים הפראיים, פוסעים עקב בצד אגודל בתהליך איטי אך יציב. בג'ונגל הזה אתם יוצרים תמידים תבניות נשמה על ידי מחשבותיכם, רגשותיכם ומעשיכם.

בנשמת האדם הממוצע, קיים ג'ונגל כזה. זה כלל לא רע או קרימינלי. זה רק בלבול, טעות, חוסר במודעות עצמית, סטייה מן החוקים האלוהיים: זו הבורות היוצרת את הערב רב אשר מבעד לו עליכם למצוא את דרככם, כאשר אלוהים הוא היעד הסופי שלכם. העקשנות והדעה הקדומה הפנימית שלכם יוצרים קונפליקט בנישמתכם פנימה, כמו גם בחיים החיצוניים. אלו נדמים לסלעים, אבנים והרים נישאים שעליכם למוסס. עליכם לפלס את הדרך בעד מגרעותיכם השונות, המצטיירות בנשמתכם כצמחיה לא ניתנת לשליטה ולעיתים קרובות רעילה, במקום להפנות מבט מהן כפי שעשיתם בעבר לפני שהחלטתם לעלות על נתיב זה. וישנם נהרות שיש לחצות אותם, מים גועשים שיש לנהל ולתעל. אלו הרגשות הבלתי נשלטים שלכם - הם אינם נשלטים רק בגלל שאינכם מבינים את המקור שלהם ואת משמעותם האמיתית. ידידי, ישנם מצוקים לקפוץ מהם - הפחדים שלכם מן החיים כפי שהם מציגים את עצמם למעשה, הפחד שלכם מפני כאב ואכזבה. על מנת לשלוט בחיים עליכם לצלול אל תוך הלא ידוע; על מנת לאבד את הפחדים שלכם עליכם לעבור דרכם. אל לכם להפנות עורף למצוקים שאתם עצמכם יצרתם, שלא היו כלל אמורים להתקיים אילו הייתם מבינים את החיים כמות שהם ומקבלים אותם מלכתחילה. אחרי שתבצעו את ה"קפיצה" תגלו שלא היו כלל מצוקים.

הג'ונגל עליו אני מדבר אינו רק אנלוגיה. תבניות אלו קיימות כעובדות ממשיות. הן מתקיימות בחומר מעודן. אתם, בנתיב, אתם מפלסים את דרככם דרך כל הקשיים שקיימים בתוכם. הנתיב אינו קל. זהו טיפוס הרים ממושך, לעיתים מאד תלול ותכופות מוטל עליו צל כבד, לעיתים תכופות אפילו אפילה. בזמנים אחרים, כאשר השגתם ניצחון קטן, השמש מפציעה ואתם נחים לזמן מה; הנוף נעשה ידידותי ובהיר מעט יותר. אז אתם שוב ממשכים הלאה. לפעמים לפרק זמן ממושך אינכם יכולים לראות את המטרה; אתם יודעים מהי המטרה, אולם אתם רחוקים ממודעות ישרה שלה.

בתחילת הנתיב למשך זמן די ארוך, נראה כאילו אתם נעים במעגלים, ניפגשים שוב ושוב באותו הנוף וכביכול לא זזים מן הנקודה בה התחלתם. אילו לא ידעתם שזו אשליה זה היה עשוי לרפות את ידיכם. למעשה, אתם מתקדמים, ואתם נעים במה שאני מכנה "הספירלה". זוהי התנסות בלתי מנעת בנתיב.

כל המגרעות, הטעויות, הבורות שלכם, והמורכבות הנוצרת מהם, יוצרים בנישמתכם מעגל מרושע אחד גדול (vicious cycle). מעגל זה מורכב ממגרעות שונות, אשר משפיעות ויוצרות אינטראקציה אחת עם השנייה ובכך יוצרות תגובת שרשרת. בכדי לשבור את המעגל המרושע הזה, עליכם להבין ביסודיות את ההיבטים האינדיבידואליים של המגרעות שמכוננות את המעגל המרושע שלכם. עליכם להתרכז בכל היבט והיבט על מנת למצוא את הקשר של סיבה ותוצאה בתוך המעגל שלכם. לא ניתן להבין לחלוטין את המעגל כולו, אחרי שסיימתם סיבוב אחד. כאשר השלמתם את הסיבוב הראשון, אתם מתחילים שוב מחדש. בכל פעם שתתחילו את הסיבוב מחדש, אתם זוכים בהבנה מעט בסיסית יותר של הנקודות השונות והדגשים האישיים במעגל עד אשר תראו בעיני רוחכם את המעגל כולו. בבהירות ותבנית את התלות ההדדית של כל התכונות השליליות שלכם. אז תחדלו מלראות את מגרעותיכם כלא קשורות. עד שתגיעו לנקודת מבט זו, לעיתים די קרובות יהיה

עליכם לחזור על הסיבוב. בתחילה, זה נראה לכם כחזרה חסרת טעם וכחוסר התקדמות. אין הדבר כך! מבלי לעבור בחלק זה שהוא בעל חשיבות עליונה בנתיב, לעולם לא תהיו חופשיים ולעולם לא תגיעו אל האור. כן הופך המעגל לספירלה המובילה מעלה מאד בהדרגה.

כמה מכם עשויים לחשוב שהם כבר מכירים את המגרעות שלכם. זה נכון עד למידה בה הייתם פעילים בנתיב. ייתכן שאתם מכירים חלק מן המגרעות שלכם. אולם אחרות טרם גיליתם. כפי שאמרתי בעבר, קיים הבדל עצום בין להכיר לבין לדעת (במובן התנ"כי מ.) (between knowing and knowing). עד לאיזה עומק אתם מכירים? עד כמה אתם יכולים לקשור בין מגרעותיכם לאיכויות הטובות שלכם? ובין מגרעותיכם לבין עצמך? האם אתם באמת מסוגלים לתפוש ולהבין את פחדים, חוסר הביטחון שלכם, התסביכים שלכם מנקודת המבט של מגרעותיכם בהקשר של הסטייה שלהן מן החוקים האלוהיים? עד שתגיעו להבנה כזו, יהיה עליכם פשוט לנוע עוד ועוד בעיקולי המעגל המרושע הייחודי שלכם.

אתם כבר יודעים כי כל המגרעות נובעות מגאוה, רצון עצמי, ופחד. הכרחי כי תיווכחו ותחושו איך כל אחת ואחת ממגרעותיכם נובעת מאחת או מכל שלוש מגרעות בסיסיות אלו. מיצאו את המכנה המשותף. אין הדבר קל באם יש צורך להבין זאת ריגשית. בכדי לעשות זאת עליכם לעבור דרך המגרעות והקשר ביניהן צעד אחר צעד, שוב ושוב; עליכם להשלים את המעגל המרושע עד שתוכלו לקלוט אותו באופן מספק דיו כדי לשבור אותו בנקודה מסוימת. בכל פעם שאתם מסיימים סיבוב אחד ומתחילים את הבא אחריו, אתם הולכים בעקבות הפיתול הספיראלי הבא. בתחילה, השיפוע העולה הוא כל כך מעודן עד שאתם כלל לא מבחינים בו. אולם בהמשך, תחושו בבירור כי בכל פעם שתתחילו מחדש, זכיתם בתובנה מבוססת יותר של בעיותיכם, ורוחכם לא תיפול עוד נוכח מה שנראה כעמידה במקום.

ממש בהתחלה, אינכם יודעים או מרגישים כי קיים בתוכם מעגל מרושע שכזה. אתם חווים בלבול כזה שאפילו אינכם יודעים היכן להתחיל. למרות שאתם מכירים חלק ממגרעותיכם ואת כל בעיותיכם החיצוניות, עדיין אינכם יכולים ליקשור ביניהן. זהו החלק הקשה ביותר של ההתחלה. הכול בתוכם עדיין לא מאורגן. אינכם יודעים איך להתחיל, מהי נקודת האחיזה. ברגע שאתם ממקדים את תשומת הלב שלכם בסיבוב אחד או בבעיה מסוימת, צצים דברים אחרים שלכאורה אינם קשורים איתם כלל, ואתם מתבלבלים. רק משמעת עצמית והתמדה יביאו אתכם לנקודה בה תוכלו לבסוף לראות את התמונה של המעגל המרושע כולו, איך פגם אחד נגרם על ידי האחרת בתגובת שרשרת. כאשר תגיעו לנקודת בהירות זו, אתם נכנסים לתוך שלב מרכזי. אל תיפול רוחכם כאשר בהתחלה חוסר האירגון כל כך גדול עד שאינכם יודעים היכן או איך להתחיל. במשך הזמן, זה לא יראה כאילו הכל חומק כמו חול מבעד לאצבעותיכם. יהיה לכם משהו מוחלט להאחז בו, התמונה הברורה של המעגל הזה.

המעגל המרושע בנוי ממגוון פגמי אופי אשר, בנקודות שונות, ימשכו יחד ויציגו לפניכם מספר בעיות מרכזיות שניתן בפשטות להתבונן בהן ולעבוד איתן. כאשר תמשיכו ותתקדמו, תמצאו נקודה מרכזית אחת שהיא המפתח לכלל האישיות שלכם ולכל בעיותיכם. עליכם למצוא את המפתח בכוחות עצמכם, ועליכם לעשות זאת באמצעות השיחורר האישית שלכם. לא יסייע לכם אם יאמרו לכם מה היא.

ידידי, תבניות אלו שאני מדבר עליהן אכן קיימות. ואנו, (בעולם מ.) הרוחות רואים אותן בבהירות. התבניות בנתיב שונות מאדם לאדם במידה מסוימת, היות ואין שני אנשים זהים או שני אנשים שמבטאים באופן חיצוני את בעיותיהם הפנימיות בצורה זהה. אפשרות אינסופית לזרמים טובים ורעים להשפיע האחד על השני.

הבטחתי לכם שאדבר הערב על תפילה, כיוון שזו אחד מן הדברים ההכרחיים על מנת להתפתח ולהתקדם בנתיב. ללא תפילה – ויישום הכוונות שלכם לתירגול מעשי – לא ניתן להשיג דבר.

כעת מה היא תפילה? לאנשים רבים אין ספק בנוגע לכך; הם פשוט לוקחים את זה כמובן מאליהם. ישנם גם רבים שאינם יכולים להבין תפילה. הם אומרים – בדרכם שלהם, ולא בלי היגיון – למה שאלוהים יעניק לאדם עזרה או חסד פשוט כתגובה לתפילה? בעוד האחר שעושה את העבודה ולא מצליח להתפלל לא יקבל אותם? במבט ראשון זה נראה טיעון הגיוני. הסיבה הפשוטה היא שאדם שאינו מתפלל לא יוכל לפעול ולהגשים עצמו כמו אדם אשר למד טעמה של תפילה הולמת ומתרגל זאת. כעת אנסה להסביר לכם זאת.

**חסד האל, עזרת האל, ואורו של האל קיימים בכל רחבי היקום. ידידי, אלוהים לא מחליט להעניק או למנוע אותם. חווית אהבת האל (האהבה שאלוהים מעניק מ.) תלויה בכמה אדם נכון לקליטה. זה תלוי בנכונות הפרט, בהיותו בגוף או כנשמה, לשבור את החומה שמפרידה את העצמי הנמוך מחסד האל, מעוצמת האל, מרחמי האל, מאהבת האל, וכל שאר התכונות האלוהיות. תפילה היא מרכיב חיוני בהשגת מטרה זו. אתם עשויים לשאול – "כיצד"?**

בראש ובראשונה, תפילה היא תרגול הריכוז הטוב ביותר. ללא היכולת להתרכז, אינכם יכולים להשיג בחיים דבר. בהיותכם בנתיב אתם זקוקים ליכולת להתרכז. קיימות בעולמכם מערכות רבות המציעות תרגולי ריכוז שונים ויחודיים. בכל אופן, אני מציע, שילוב בין תרגולי תפילה וריכוז.

אין דרך טובה יותר ללמוד ריכוז מאשר על ידי דרך תפילה שיטתית. אתם לא תלמדו זאת יותר טוב על ידי התרכזות באובייקט כלשהו מאשר בהתאפסות על מה שאתם מעוניינים להתפלל עבורו. בו בזמן ובאופן סימולטני אתם מפקים תועלת מן התפילה מבלי לבזבז זמן על משהו שאינו מהותי עבורכם. חלק מן הנתיב הוא ללמוד למקד את תשומת הלב במה שבאמת מהותי. ההתרכזות באובייקט איננה מהותית, וניתן להחשיב אותה כעדיפה על לא כלום, על מנת שאדם שאינו מאמין באלוהים לפחות ילמד ריכוז.

תפילה יומית היא חשובה בגלל הריכוז והמשמעת שהינם תנאי מקדים לתהליך הטיהור. איך אתם יכולים להיות בנתיב אם אינכם יכולים להעניק לעצמכם את המשמעת הסדירה והנחוצה? איך אתם יכולים להיות בנתיב אם אין באמתחתכם את היכולת להתרכז בזרם המרכזי של חייכם, במיוחד בהתפתחות שלכם?

אתם לומדים להתרכז, למשל, כאשר אתם מתפללים למען אהוביכם. ראשית אתם נכנסים לתהליך המנטאלי של מחשבה אודותם; ואז אתם מביאים לתהליך המנטאלי הזה את רגשותיכם ואת מעמקי נשמתכם, את המשאלות העמוקות ביותר שלכם לחסדי האל. אותו דבר יש לתרגל גם באשר לאויביכם. ייתכן שכאן, התהליך המנטאלי לא יהיה כל כך קשה, אולם איחוד רגשותיכם עם הרצון הטוב שלכם עשויה להיות משימה ארוכת טווח. התפללו למען אנשים (individuals) שאתם מכירים, כמו גם למען המין האנושי וכל הנשמות בייקום בכללותו. התפללו למען שלום, הפצת האמת, ולמימוש תכנית הגאולה. התפללו למען כל היצורים העיוורים הנימצאים עדיין בחשיכה. התפללו למען תהליך הטיהור של עוד ועוד אנשים (individuals). התרכזו בצורות החשיבה של כל מה שלמדתם: הנחיצות של גילוי עצמי דרך הכרה עצמית; ההתגברות על העצמי הנמוך; התיעול מחדש של זרמים מוטעים, והשגת אהבה, אחווה, ענווה, ואחדות והתפתחות כל היצורים. המחשבות האלו יוצרות תבניות טובות, ברורות וקלילות, ולכך תהיה השפעה ודאית.

פעילות יצרנית מאד זו תחזק את המיינד שלכם, אפילו אם לא תעשה דבר נוסף. כמובן שבהתחלה המחשבות שלכם תינדודנה. כמובן שיהיו לכם קשיים למקד את תשומת הלב שלכם ולהחזיקה, אבל זוהי העבודה שיש לעשותה. אם לא תאפשרו לעצמכם להתיימשק מקשיים התחלתיים בלתי נמנעים אלו, בסופו של דבר, אתם, אט אט, תילמדו להתפלל טוב יותר. מחשבותיכם תנדודנה, רק התחילו איפה שהפסקתם ללא כל האשמה עצמית, רגועים ככל הניתן הן מבחינה מנטאלית והן מבחינה ריגשית. תפילה היא אימון שמהווה חלק מן ההתפתחות שלכם.

בנוסף לעזרה בריכוז ומשמעת שתפילה מסייעת לכם להשיג, אתם מרוויחים מכך שבמהלך תפילה הלך הרוח שלכם יהיה באופן אוטומטי שונה מאשר כשאינכם מתפללים. וזה יתרחש ביותר מדרך

אחת. מעצם העובדה שאתם מחליטים להקדיש פרק זמן מסוים באופן יומיומי, בעשותכם מאמץ ממושגם להתרכז באחרים, באמצעות ביטוי רצונות לא אנוכיים – כבר יוצרת שינוי ברור באורגניזם של גופכם המעודן (subtle bodies) כמו גם, בסופו של דבר, בגופכם הפיזי.

רוב האנשים לא מסוגלים לטפח חמלה ומחשבות טובות במהלך החיים היומיומיים שלהם. בעוד שבתפילה הם כן מצליחים, מחוץ לה, הם נסוגים אל ההרגלים הרעים של נפשם הטועה. אהבה, כוונות טובות ורצון טוב לא אנוכי, יכולים לבוא לידי ביטוי בתפילה, אולם רק חלק מן הזמן מחוץ לה. כאשר משהו משתבש, רוב בני האדם אינם מסוגלים לחוש מה שהם חשים בכנות בזמן התפילה. אם כך חשיבות התפילה, אינה טמונה רק בכך שאתם מתרגלים את היכולת שלכם להתרכז, ולתרגל משמעת; אתם לומדים גם לטפח מחשבות שאינכם יכולים להרגיש בכנות כשאינכם מתפללים. במהלך תפילה תוכלו בכנות לאחל טובות לאלו שפגעו בכם. מחוץ לתפילה, עדיין אינכם מסוגלים לעשות זאת. בהתחלה, עבור חלק מן האנשים זה קשה אפילו בזמן תפילה, אולם בסופו של דבר אם ינסו שוב ושוב הם יצליחו.

לתפילה יש השפעה מרפאת נפלאה על נשמתכם. כמובן, המטרה האולטימטיבית היא שכל חייכם יהפכו לתפילה. אולם זה נמצא הרחק הרחק. איש מחברי עדיין לא מתקדם דיו באמת לחיות תפילה. כאשר תהיו במצב מתקדם זה, לא יהיה עליכם לשבת מדי יום בזמן מסוים ולהתפלל, כיוון שאז למעשה תנבע מכם תפילה באמצעות כל נשימה שתנשמו, באמצעות כל מחשבה החולפת במינד שלכם; אפילו הרגשות הלא מודעים שלכם יהיו תפילה.

הו, אני יודע כי יש אנשים רבים, במיוחד בימים אלו, הכופים על עצמם לחשוב מחשבות חיוביות. אולם לא לזה אני מתכוון. תפילה צריכה לצאת מן הלב, מתוך הגומחה הפנימית ביותר של המינד. אם זרמי הרגשות לא עוקבים בהתאמה למחשבות החיוביות הללו, אזי מתקיימת הונאה עצמית, אשר עשויה לגרם להשלכות גדולות יותר מאשר אם הייתם מצהירים בבהירות ובפשטות מה מתחולל במינד שלכם במקום בו אתם נמצאים. על מנת למצוא את האמת העירומה אודות עצמכם - התהום הפרוסה בין המחשבות והרגשות שלכם – נחוצה תפילה.

זה הכרחי שתלמדו לשים את המוקד בעצמכם – לא באופן אנוכי, אולם באופן יעיל/קונסטרוקטיבי. כמו גם, מנקודת מבט רוחנית, על בעיותיכם, באם אתם רוצים להתקדם בנתיבכם. בתפילה, יש נטייה אוטומאטית לבחון את עצמכם, את מגרעותיכם, את בעיותיכם והתנסויותיכם. באור שונה מכפי שהייתם עושים בדרך כלל אולי הייתם עדיין תחת השפעת הסביבה הלא רוחנית שלכם. דרישה מקדימה נוספת היא פיתוח הבנה תכליתית/מתומצתת (concise) של עצמכם. זה מביא לנישמתכם סדר שלא יכול להיווצר בלי מאמצים בלתי נלאה בכיוון זה. או אז תלמדו להכיר, עמוקות, בזה שבעיותיכם החיצוניות אינן אלא התגלמות חיצונית של המגרעות שלכם. זה לא קל להגיע להבנה הזו. ורק על ידי ההבעה המתומצתת/תכליתית (concise) המוחלטת – לפחות באופני חשיבה והצהרות בהירות – תגיעו לנקודה זו. כמה מכם עדיין מפרידים בין בעיותיכם למגרעותיכם, אף על פי שאתם יודעים בתאוריה ובעיקרון שקשר זה אכן קיים? כמה עבודה נדרשת על מנת למצוא את הקו המקשר בין שני אלו? גם חלק זה של העבודה יש לעשותו בתפילה.

אם אתם מעדיפים, אתם יכולים, לקרוא לזה מדיטאציה. זה היינו הך. במהלך מדיטאציה כזו תיקחו את הבעיות כדי להבהירן ולהציגן באופן מודע לאלוהים ולעצמכם. עליכם לדעת כי אלוהים רוצה שתגלו את האמת בתוך עצמכם. אין אדם שיוכל למצוא תשובות תפילה יומית.

בדרך כלל מחשבותיכם נודדות בפראיות. אתם מרוכזים, ייתכן שיתר על המידה, בפרט שולי, מדגישים יתר על המידה את ההשפעה במקום לפנות אל הסיבה. לעיתים תכופות אנשים לא מביאים אל המוקד את מה שבאמת חשוב, אלא אם כן הם בתפילה. אינני מתכוון לומר שכל מי שמתפלל נוגע בלב העניין. יש רבים המתפללים מדי יום, משתמשים ב"תפילות מן המוכן", או אפילו תפילות שנעשו על ידם, אולם מבלי לעשות את מה שהכי נחוץ לטיהורם. בכל אופן, האדם אשר רוצה להיות בנתיב לעיתים קרובות ימצא את הכוח ואת התשוקה לעשות זאת במהלך תפילה, במודעות ישירה

לחובה לעשות את רצון האל. אחרת הוא מתפתה ללכת בעקבות קו המחשבה והתגובות הישנות שלו, בהתחמקו מן הנושאים האמיתיים.

מרכיב חשוב נוסף של תפילה הוא שלכל מי שמתקרב אל אלוהים בתפילה, אוטומאטית תהייה גישה ענווה יותר. אפילו אנשים שעדיין שבאופן מתמשך מאשימים בסבלם אחרים ואת העולם, או הגורל, או את אלוהים, לפחות במהלך זמן התפילה ישנו את הלך החשיבה שלהם ויהפכו ענווים יותר. בהדרגה ובביטחה, גישה חדשה זו תהפוך לגישתם בכל זמן. אחרים, שמרגישים בעוצמה שכל העולם סובב סביב האגו שלהם - למרות שיתכן שאינם מודעים לכך - שהם היצור הכי חשוב, ילמדו אחרת על ידי כך שבזמן תפילה יטפחו מחשבות אשר בהדרגה ישפיעו על הזרמים הרגשיים שלהם ועל ההסתכלות הכללית שלהם על החיים. אנשים שחשים את האגו שלהם כמרכז העולם נוטים לשפוט הכל באופן סובייקטיבי מנקודת מבטם הם. לאנשים מסוג זה – וישנם רבים אשר בו זמנית מביעים רצון חיובי להתפתחות עצמית – יש דימוי פנימי בו הם חשים עצמם כנעלים, כיצורים החשובים ביותר ביקום. ואפילו התפיסה שלהם את אלוהים תפורה לפי מידות כך שתתאים לצרכים האישיים הלא מטהורים שלהם. ישנם רבים שהם גאים מכדי לבקש טובה (favor). כאשר הם נושאים תפילה, עליהם ללמוד זאת. כאן גם טמון סוג מיוחד של ענווה שבלבקש ולקבל טובה ממישהו חזק יותר. כמה מתביישים לעשות זאת ואפילו גאים מכדי להרגיש בושה? האין זה סימן לגאוה? בתפילה אתם לומדים להפוך עצמכם ליותר ענווים; זו תרופה נוספת לנשמתכם, ריפוי נוסף.

תפילה מסייעת להצר את החומה שביניכם לבין הכוחות השמיימיים הממתינים לזרום אל תוך נשמתכם. עליכם להפוך את הזרימה הזו לאפשרית באמצעות המאמצים שלכם. בדיוק כפי שהמחשבות והתגובות השליליות שלכם יוצרות תבניות של בלבול, כך מחשבות ורגשות שאתם מטפחים בתפילה יוצרים תבניות טובות, בהירות והרמוניות. תבניות אלו יעזרו לכם בסופו של דבר לשנות את הגישות הפנימיות, שלעיתים תכופות אינן מודעות, המושרשות בגאוה, רצון עצמי, פחד וטעות. הן מציידות אתכם להפוך למוצאי הניתיב מבעד לג'ונגל הפראי שלכם.

אם כך, ידידי, אל תאמרו לי, "אני אוהב את אלוהים, ואני מנסה להיות אדם טוב; אין לי צורך להתפלל אלא אם כן אחוש השראה מיוחדת". זה שגוי לחלוטין. ככל שאתם מפותחים יותר, מצופה מכם ליותר, ומוטלת עליכם חובה גדולה יותר להתגבר על מה שהכי קשה לכם. אלוהים לא יקל עליכם להגיע לנקודה זו של משמעת יומיומית על ידי שליחת ההשראה ו"מצב הרוח" הנחוצים. עליכם ללמוד את הקשיים שבהפיכת תהליך ריפוי יומיומי זה לטבע שני עבורכם. ככל שיותר קשה לזמן את המשמעת לשם תפילה יומיומית זו, כך אתם יותר זקוקים לה! זוהי עובדה כי כל מה שאתם מזניחים בנתיבכם, יצור השלכות חדשות בחייכם.

על אדם אשר כבר הגיע לנקודה בה תפילה היא משמעת יומיומית להיזהר מקיצוניות הפוכה - קיצוניות השיגרה. השיגרה תמיד מועדת להפוך למלכודת לדברים טובים רבים. אחד הקשיים בהתנסות הרמוניה שמיימית הוא במציאת אמצע מוצלח בכל דבר והתנגדות לקיצוניות שתמיד מהוות פיתוי. עליכם למצוא איזון מתאים.

כשאני אומר שגרה, אני מתכוון שאתם ממשיכים ומתפללים עבור אותם דברים והפעולה עצמה נותנת לכם סיפוק מסוים, של מילוי חובה. כל עוד קשה לשלוט במשמעת היומיומית, עליכם להיאבק כדי להגיע אליה. כאשר היא הופכת לטבע שני, אל תחדלו מלהתפלל, אולם היו ערים לכך שתפילתכם תישאר חיה. היו ערניים (mindful) ודאגו לכך שלא רק תאמרו מילים שהפכו גם הן להרגל, ולכך, שלמרות שאלו מילים טובות כשלעצמן, אינכם מרגישים עוד בעוצמה כלפיהן כפי שהרגשתם כשהן היו חדשות.

יתר על כן, התפללו בהתאם לצרכים היומיים שלכם. אינכם נשארים באותה נקודה, במיוחד כאשר אתם בנתיב. השלב (phases) שלכם משתנה כאשר אתם נעים על פני המעגל המרושע האישי שלכם. והחיים יביאו אליכם אתגרים והתנסויות – גדולים כקטנים – בהתאם לצרכי ההתפתחות העכשוויים שלכם. כך שבעיות שונות צצות על פני השטח בזמנים שונים. עימדו על המישור וסגלו את

תפילותיכם בהתאם, כדי שתהיינה חדשות ורעננות תמידית. בחלוף הזמן, בחלוף הזמן כל הנקודות השונות שכולל המעגל המרושע שלכם יוצו. ייתכן שכל נקודה תהיה על פני השטח לתקופה מסוימת - כמה לעיתים לאורך מספר שבועות ו אפילו מספר חודשים. אין זה אפשרי להתרכז בעוצמה שווה בכל הנקודות במעגל שלכם, אולם יבוא זמן בו תוכלו למרכז מספר נושאים עיקריים במעגל המרושע. מידי פעם ניתן לתרגל התמקדות בתמונה הכוללת כאשר הגעתם להכרה ראשית.

על מנת להתאים את התפילות שלכם לשלבי התפתחותכם, עליכם להיות עירניים ולהבחין איך ארועי חיי היומיום שלכם ותגובותיכם אליה נוגעים למעגל המרושע הפנימי שלכם. בדרך זו, תוכלו להתנגד לפיתוי להפוך את תפילותיכם לשגרה. או אז הן תישארנה חיות, בשינוי מתמיד בהתאם לנתיבכם המשתנה. בהדרגה, תשתפר היכולת שלכם להתרכז במה שאתם זקוקים לו מדי יום, ולא תתפזרו. על מנת לא להזניח את הדברים הרבים שאינם נוגעים לכם ישירות שאתם מתפללים עבורם, אתם עשויים לשמר דגשים מסוימים שאתם רוצים לזכור, אולם גם כאן שימו לב שאתם משאירים את רגשותיכם חיים. הקשיבו לעוצמת הרגשות שלכם. הכניסו את לתוכן את הצרכים היומיומיים שלכם - לא החומריים - וקחו בחשבון את כל ההתרחשויות מתוך נקודת המבט של ההתפתחות הרוחנית, בבקשכם מאלוהים סיוע והבנה. יתכן שיהיה עליכם להאבק למען הבנה זו. לכן יש צורך שתחדרו לתת המודע שלכם עם תובנות חדשות אלו על ידי עיצוב תבניות המחשבה מזוויות שונות. מדי יום שאלו את אלוהים מה עליכם ללמוד. בקשו את עזרתו. בהדרגה זה ישאיר חותם על תת המודע שלכם כך שיוכל להיווצר בתוכם חותם טוב. התהליך מסתכם במתן הוראות לתת המודע שלכם. זה משמר בבהירות בפני עיני המיינד שלכם מהי מטרתכם המיידית - המטרה שאתם יכולים לראות כעת. וזה גם יעניק לכם מידע טוב יותר עד כמה אתם עדיין ממשכים לסטות מן המטרה במהלך ההתבוננות שלכם בעצמכם בסקירה היומית.

מי אשר יעבוד באופן הזה יסיר בהדרגה את חומת הפרדה סביב נשמתו, ואז עוצמה אלוהית ועזרה יזרמו אליו. אולם, יקירי, ראשית עליכם לעשות זאת.

ש: האין תפילה גם אישור האמונה באלוהים?

ת: כמובן שכן. זה חלק ממה שאמרתי, למרות שלא הבעתי זאת במפורש.

ש: האם אתה יכול לתת לנו שלושה או ארבעה דגשים לגבי מה אמור להיות חלק מכל תפילה בכל יום?

ת: הפצת האמת בקרב המין האנושי. תפילה עבור נשמות אומללות ובני האדם באופן כללי. תפילה עבור אהובינו - זה קל לעשות. עליכם להתפלל גם עבור אלו שאינכם מחבבים. ככל שגדולה אי החיבה, כך עליכם להתפלל יותר בעבורם. או אז נסו להתבונן ברגשותיכם כאשר אתם מבקשים עבורם אושר. אל תרמו את עצמכם. אימרו לעצמכם "חלק ממני רוצה בזה; חלק אחר בי עדיין נאבק כנגד בקשת טוב עבור אנשים מסוימים". בדרך זו, לא תחיו בשקר. נסו זאת, ובקשו מאלוהים לעזור לכם להרגיש בתוכם פנימה, בכל לב, הבה לכולם, לפחות בעודכם מתפללים.

כולם אמורים להתפלל לשלום, לאהבה, לאחוה, לצדק, להפצת החוקים האלוהיים. אולם תוכלו להיות גורם תורם חשוב לכל אלו רק אם תטפחו יסודות אלו בתוכם. כל עוד קיימים בכם שנאה, טינה, וחוסר סבלנות, אתם תורמים לכל המנוגד למה שתם מתפללים אליו. ההבנה שלכם שאתם חלק מן היקום ואתם יכולים לקדם או לעכב אמת אלוהית, שלום ואהבה, תיגרום לכם להרגיש יותר אחראים והתפילה שלכם לכל הדברים הטובים הללו לא תהיה עוד מנותקת (will not be divorced) כל כך מן ההתפתחות העצמית שלכם ותחושת השותפות עם כל יצור קיים אחר.

הרצון עצמי, הגאווה והפחד, הטבועים בכל בן אנוש, יפנו מקום לענוה, אהבה, ולנכונות שבכל הדיבטים יעשה רצון האל. אולם אל תסתפקו בתפילה כללית לכל אלו; נסו להבחין בתוכם במדויק היכן אתם מגיבים, חושבים, ומרגישים אחרת מאשר מה שמשיע את רצון אלוהים.

התפללו שתוכלו למצוא במיוחד מה הפחדים שלכם. וכאשר תפילה זו תענה, התפללו שתוכלו להתגבר עליהם על ידי היכולת לקבל את מה שאתם פוחדים ממנו, בתנאי (provided) שזהו רצון האל עבורכם וזה טוב להתפתחות ולצמיחה הרוחנית שלכם. התפללו שתהיה לכם יכולת לאמץ אל ליבכם כאב כמו גם אושר. התפללו שלא תאהבו את האגו שלכם במידה כה גדולה, עד כדי התחמקות מסוכן הריפוי בדמות כאב מזדמן. התפללו עבור האומץ להתייחס לכאב באופן הנכון. אז, על כאב, במובנו האולטימטיבי, להתאחד עם אושר. כאשר תגיעו לנקודה מסוימת בדרככם אל האלוהים, לא תבחינו בהבדל בין כאב לעונג. כאב יהיה אושר ואושר יהיה כאב, במובן של אושר עילאי. בסופו של דבר, הכל הוא אחד.

אני מבין יידי, כי כרגע אלו מילים גרידא – ייתכן אפילו שעבור חלק מכם מילים שמהוות סכנה. אל לכם לנסות לכפות מצב הוויה זה שהסברתי כאן. אינכם יכולים לאלץ זאת. כל דבר ניתן לעוות, תרחשות סטיות לא בריאות אשר תמיד חוסמות את האמת. ניתן לעוות כל דבר, במיוחד כאשר זה מאולץ. כך שהישמרו מלאץ מצבים אלו שאני מתאר כאן. פשוט המשיכו בנתיבכם, עקב בצד אגודל, ובכל יום תביאו לידי מימוש משהו. וטוב הדבר. אל תאיצו. תוצאות יתפתחו באופן אורגני מתוך צרכים ומאמצים מידיים. אם תתפללו לכל אלו, ובנוסף לכך תארגו את הקשיים האישיים המשתנים שלכם, אל מארג התפילה שלכם, תיקצרו את הפירות.

ש: ישנן מספר תיאוריות שגורסות שעל מנת להגיע למשמעת של תפילה יומית, על אדם לפנות את אותו מועד מידי יום. אני חושב/ת שזה מוביל יותר לשגרה שהזרת אותנו מפניה. מה נכון?

ת: לא ניתן להכליל זאת. עבור אנשים מסוימים, נכון לעשות זאת בדרך אחת. עבור אחרים, בדרך אחרת. אם לאדם עדיין יש קושי לנהל (mastering) את המשמעת שלו, אזי מועד ומיקום קבועים מידי יום עשויים לסייע. ישנם גם מיקרים בהם המשמעת עשויה להתפתח באותה מידה, ואולי אפילו טוב יותר, אם אדם לא מחייב את עצמו באופן פדנטי. זה תלוי בסגנון החיים של אדם, באופיו, ובנסיבות רבות. אי אפשר לקבוע כלל.

ש: אולם להתחיל יום בתפילה נותן ליום כיוון רוחני; ושוב, הערב אמור להיות טוב לשלוה, האין הדבר כך?

ת: או כן, אני עלי לומר כי כל אדם יכול להקדיש שתיים שלוש דקות לתפילה כשהוא משכים וכשהוא הולך לישון. אולם זה לא בהכרח צריך להיות המועד. ייתכן שאנשים מסוימים ימצאו חלק אחר של היום כעדיף, אולם עליהם עדיין להשכים (rise) ולפרוש (retire) בתוך אלוהים ועם אלוהים. זה לא לוקח יותר מכמה דקות וזה צריך להיעשות בנוסף לתפילה הארוכה שאמורה להיות בת חצי שעה לפחות.

הדבר החשוב לתפילה הארוכה הוא שעליכם לדעת יש לכם כמות מספקת של זמן וכי אף אחד לא יפריע לכם, כך שתוכלו להיות נינוחים לחלוטין. המועד שונה מאדם לאדם. לכל אדם מיקצב אינדיבידואלי.

היו ברוכים, יקירי. היו בשלוה, היו באלוהים.