

המשקיף וחשיבה שלילית, חיובית וניטראלית

דלית אליהו בורנטין, M.A.

עפ"י תורת הסנסקריט (שהובאה למערב ע"י יוגי באג'ן) המרכיבים הראשוניים שלנו כבני אנוש הם:

"המשקיף" – החלק המתבונן מהצד על המתרחש בעולם הפיסי, הוא המהות שלנו עוד לפני כניסתנו לגוף פיסי. המשקיף מכיר במהות המשותפת של כולנו ויודע שהכול זה אחד. המשקיף רואה אותנו כנשמות שמתנסות בחוויה אנושית. חווייתנו היא המסע שלנו לעבר הגילוי של מי שאנחנו באמת, והמשקיף מלווה אותנו במסע ונותן לנו הכוונה ורמזים לגבי איך להתמודד עם ההסחות וההתנגדויות בהם אנו נתקלים בדרך.

המשקיף מוקף בחשיבה. חשיבה היא כלי שעוזר לנו להתקדם במסע. חשיבה מורכבת משלוש תצורות מרכזיות **"חשיבה שלילית", "חשיבה חיובית" ו"חשיבה ניטראלית"**. המונחים שלילי וחיובי לא מייצגים משהו רע ולעומת משהו טוב או משהו לא נכון לעומת משהו נכון אלא הם רק קטבים שקיימים במודעות שלנו, ממש כמו קטבים של בטרייה + ו-.



המשקיף וצורות החשיבה השונות מוצאים ביטוי בגוף הפיסי שלנו.

"החשיבה השלילית" – היא צורת החשיבה ששולחת את המסר שאנחנו מופרדים מהשלם. צורת החשיבה הזו מגדירה אותנו ע"י מה שאנחנו לא. תפקידה הוא להגיד "לא" לכל דבר ובכך להימנע ממלכודות ומכשולים שאורבים לנו בדרכינו לפני שאנחנו נפתחים אליהם. דרך השימוש בצורת החשיבה השלילית אנחנו רוכשים יכולת הבדלה בין מה שלטובתנו ומה שלא וכך מתקדמים באופן בטוח. צורת החשיבה השלילית היא ברירת המחדל שלנו מטעמי הישרדות. דוגמא: אנחנו רואים מישהו זר ברחוב – בלתי מוכר זה לא בטוח לתת מודע- אנחנו שופטים אותו כמסוכן/רע/שלילי ומרגישים מופרדים ממנו. אנחנו קודם כל "רואים שחורות".

"החשיבה החיובית" – לאחר שהערכנו את הסכנות שבדרכינו, והגדרנו מי אנחנו לא, המשכנו להתקדם בחשיבה והגיע תורה של החשיבה החיובית. החשיבה החיובית היא המחשבה שלנו לגבי כל מה שאנחנו יכולים להיות, היא הגשמת הפוטנציאל שלנו, ההתלהבות, המחשבה שהכול אפשרי. "המשקפיים הורודות", "חצי הכוס המלאה" החשיבה אומרת שאנחנו יכולים להתמודד עם כל מה שנקרה בדרכינו. דוגמא: השראה בעקבות מישהו שמצליח 'אם הוא יכול להיות עשיר, גם אני יכול'.

"החשיבה הניטראלית" – לאחר שהערכנו בחשיבתנו את האספקטים החיוביים והשליליים אנחנו באופן טבעי ננסה למצוא את האיזון בניהם. תהליך החיבור לצורת החשיבה הניטראלית הוא התנתקות מעולם הדואליות של שלילי וחיובי, של הפכים וניגודים. החשיבה הניטראלית מאופיינת בשחרור ואיחוד של הניגודים במודעות שלנו (אינטגרציה). החשיבה הניטראלית סופגת את כל האינפורמציה מצורות החשיבה הקודמות לה, עושה אינטגרציה, ונותנת לנו הדרכה. כאשר אתה לא יודע מה לעשות או להגיד, ספור עד עשר ותן לחשיבה הניטראלית להוביל אותך. צורת החשיבה הניטראלית מודדת ערך, לא במחיר אלא באמת.