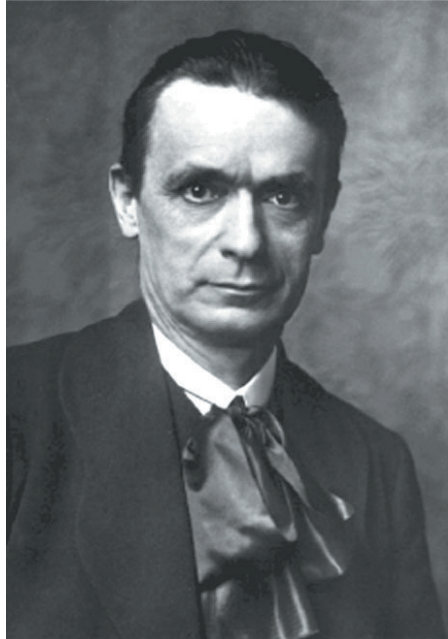


העצבנות וה-אני
מאת רודולף שטיינר

הרצאה שניתנה במינכן, 11 לנואר 1912
Nervosität und Ichheit
Rudolf Steiner By



תורגם על ידי עציון בקר מאנגלית 2005.
האנגלית נבדקה מול הגרמנית על ידי רות בקר.
עם נספח בסוף ההרצאה מאת המתרגם
GA 143

Nervosität und Ichheit by Rudolf Steiner, was given in Munich, January 11, 1912, and is included in Volume 143 of the Bibliographic Survey, 1961. The English was translated from the German origin by R. M. Querido and Gilbert Church

Copyright © by Anthroposophic Press Inc. Second Printing, 1973
(במקור האנגלי השם תורגם ל- התגברות על עצבנות - Overcoming Nervousness,
בה בשעה שבגרמנית הכוונה היא ליחס בין העצבנות והאני. המתרגם)

העצבנות וה-אני

הבה ננסה היום להוסיף משהו למה שכבר ידוע לנו. מה שעלי לומר עשוי להועיל לכמה מכם בכך שיוביל להבנה מדויקת יותר של טבע האדם ויחסו אל הקוסמוס.

אנתרופוסופים שומעים לעתים קרובות התנגדויות למדע הרוח מאנשים זרים. מלומדים והדיוטות כאחד מבקרים את חלוקת האדם לארבעה חלקים של גוף פיזי, גוף אתרי, גוף אסטרלי ואני! ספקנים אלו אומרים לעתים קרובות כי אולי מי שפיתח כוחות נפשיים נסתרים עשוי לראות את הדברים האלו, אבל אין שום סיבה לכך שמי שאין ברשותו כוחות אלה יעסיק את עצמו ברעיונות מסוג זה. בכל אופן, יש להדגיש כי החיים עצמם, אם קשוב האדם אליהם, מאשרים את מה שיש למדע הרוח לומר. יתר על כן, הדברים אותם מלמדת האנתרופוסופיה הינם שימושיים ביותר בחיי היומיום. תועלת זאת, שאין הכוונה שנתייחס אליה באופן מעשי, משכנעת בהדרגה גם את אלו שאינם נוטים באופן מיוחד להתעניין בתפיסה על חושית. הבה נבחן כעת את העצבנות. ידוע היטב כיום כי אנשים רבים מתלוננים על עצבנות ותוצאותיה, וכמעט שאיננו מופתעים בעת שאנו שומעים הצהרה כזאת, שכמעט אין אדם שאיננו סובל מכך. אפשר להבין בקלות את ההצהרה הזאת כאשר בוחנים את התנאים הסוציאליים בהווה.

העצבנות מתגלה במיגוון אופנים, באופן מיוחד כאשר האדם נעשה קופצני, והכוונה היא שהאדם מדלג כל העת ממחשבה אחת לאחרת ואין הוא מסוגל להחזיק מחשבה אחת בראשו, שלא לדבר על כך שיתמיד בקו מחשבה מסוים עד שיגיע למסקנה. התרוצצות פנימית כזאת היא הצורה השכיחה ביותר של עצבנות. צורה אחרת היא שבני האדם לא יודעים מה לעשות עם עצמם ולא מסוגלים לבנות את חייהם בכוחם הם. כאשר הם נדרשים להגיע להחלטה במצב נתון, הרי שאין הם מסוגלים לתת מענה. מצב זה עלול לחולל סימפטומים חמורים יותר שלבסוף עלולים לבוא לידי ביטוי בצורות שונות של מחלות המדמות מחלות אורגניות באופן מטעה ביותר. הפרעות במערכת העיכול הינן דוגמה אחת. אפשר לציין מצבים רבים אחרים, אבל מי בימינו איננו מודע להם? אנו רק צריכים להזכיר את "האלכוהוליזם הפוליטי" ששטף את האירועים החשובים של החיים הציבוריים. ביטוי זה הוטבע בגלל האופן בו מתנהלים העניינים הפוליטיים באירופה במהלך החודשים האחרונים. דיבורים רבים נאמרו על כך משום שהאנשים החלו לשים לב עד כמה העצבנות השכיחה הופכת את החיים לבלתי נסבלים.

אם האנשים יישארו כמות שהם, הרי שאין ספק בלבנו שלא יהיה שום שיפור בעתיד הקרוב. בכל אופן יש תקווה לאפשרות של שינוי. קיימים גורמים מזיקים רבים המשפיעים בעוצמה על חיינו ומתפשטים כמגיפה מאדם לאדם ובגלל זה גם אנשים חלשים נדבקים.

העובדה שאנשים רבים המחזיקים במשרות רמות ואחריות נאלצים ללמוד כפי שבני אדם לומדים כיום, גורמת לנזק רב ביותר בימינו אלה. קיימים ענפי לימוד שלמים המועברים באופן כזה שבכל שנת הלימודים התלמיד איננו מסוגל להשקיע את זמנו ומרצו בחשיבה מעמיקה אודות מה שהוא שמע ממוריו. כתוצאה מכך, כשהוא עומד בפני בחינה, הוא דוחס במוחו את החומר. אבל הדחיסה הזאת היא הרת אסון משום שאין היא מספקת שום קשר של התעניינות נפשית אמיתית עם נושא החומר שעל התלמיד להבחין בו. אין להתפלא שהמחשבה השכיחה במוחו של התלמיד זה לרצות לשכוח כמה שיותר מהר את מה שהוא למד!

מהן התוצאות של שיטות לימוד אלו? במובנים מסוימים, הרי אין ספק שבני האדם מקבלים את האימון לו הם זקוקים כדי שיוכלו להשתתף בחיים הציבוריים. אבל כתוצאה מלימודיהם, הם אינם מאוחדים בפנימיותם עם עבודתם. הם חשים מנוכרים לעבודה. ובכן אין דבר גרוע יותר מאשר לחוש מנוכר בלבך מהדברים שעליך לעשות בראשך. לא רק שהדבר מעורר דחייה אצל אנשים רגישים, אבל זה גם משפיע לרעה על חוזקו של הגוף האתרי. לפיכך, כנראה מחמת העניין הקלוש הקיים בלב נפש האדם ביחס לשאיפותיו המקצועיות, גופו האתרי נחלש בהדרגה. בכל אופן, תוצאות הפוכות לגמרי מושגות בעת שמתייחסים לאנתרופוסופיה באופן בריא. האדם לא ילמד סתם שהוא מורכב מגוף פיזי, גוף אתרי, גוף אסטרלי ואני. הוא יתנהג באופן כזה שהאיברים האלו יתבטאו באופן נמרץ והרמוני בקרבו.

לעתים קרובות באנתרופוסופיה, גם ניסיון פשוט החוזר ונשנה בהתמדה יכול לחולל פלאים. הבה נתעמק, לדוגמה בשכחנות, כל כך נפוצה ומעצבנת, אבל רבת משמעות בחיינו. עד כמה שהדבר ייראה מוזר, מראָה האנתרופוסופיה שהדבר מזיק לבריאות, וכי ניתן להימנע מהפרעות העלולות להיפתך למחלות קשות אם האנשים היו פחות שכחנים. ומי יוכל לטעון שהוא פטור מזה, משום שאין אדם שאיננו שכחן במידה זאת או אחרת. מספיק שתבחנו את המקרים המרובים בהם אנשים אינם מסוגלים למצוא היכן הם שמו את חפציהם. אחד איבד את עפרונו, השני איננו יודע היכן חפתי החולצה, וכן הלאה. כל זה נראה חסר משמעות, אבל הדברים הללו מתרחשים, ככלות הכול, תכופות בחיינו.

קיים תרגיל טוב לריפוי הדרגתי של שכחנות כזאת. ניקח לדוגמה, גברת אחת מניחה כל ערב את סיכת הנוי שלה במקום כלשהו ואיננה מוצאת אותה אף פעם בבוקר. אתם עשויים לחשוב שהתרופה הטובה ביותר לשכחנות יהיה לזכור לשים אותה תמיד באותו מקום. אבל קיימים בכל זאת אמצעים יעילים הרבה יותר כדי לזכור היכן העצם. כמובן שאין הדבר מתאים לכל המקרים אבל במקרה זה על האישה לומר לעצמה: "אשים את הסיכה שלי במקום אחר בכל ערב, אבל בזמן שאעשה זאת אחזיק את המחשבה בנפשי שהנחתי אותה במקום מסוים. אזי אחקוק תמונה ברורה בנפשי של כל מה שנמצא מסביב. לאחר שאעשה זאת, אפנה לעיסוקי בשקט. אני מודעת לכך שאם אעשה זאת רק פעם אחת, הרי שבוודאי זה לא יצליח, אבל אם

אהפוך זאת להרגל, הרי שאגלה כי שכחנותי הולכת ונעלמת".

תרגיל זה מבוסס על העובדה כי האני של האדם נעשה מודע למעשים אותם הוא עושה, וכמו כן הוא יוצר תמונה שלהם. התקשרות עם האני, זאת אומרת, הגרעין הרוחי של הוויית האדם, בדרך זאת עם דימוי תמונתי, מחדדת את הזיכרון. תרגיל כזה יכול לסייע לנו ביעילות להיות פחות שכחנים.

אפשר להשיג תוצאות נוספות מתרגיל כזה. כשמתרגלים לאופן מחשבה כזה בעת שמניחים דברים במקום כלשהו, הדבר מייצג את חיזוקו של הגוף האתרי, שהוא, כפי שאתם יודעים, הגוף הנושא את הזיכרון. נניח שאתם ממליצים למישהו לתרגל זאת לא משום שהוא שכחן אלה בגלל שהוא עצבני. יתברר שזאת תהיה תרופה מצוינת. הגוף האתרי שלו יתחזק והנטיות העצבניות יעלמו. במקרים כאלה, החיים עצמם יפגינו כי מה שמורה מדע הרוח הינו נכון.

הנה דוגמא נוספת שבבחינה שטחית עשויה להיראות כחסרת משמעות. אתם יודעים כי הגופים הפיזיים והאתריים קשורים ביניהם באופן אינטימי. ובכן, כל מי ששוכנת בקרבו נפש בריאה חש רחמים לעבודה הפקידותית ושאר המקצועות הדורשים כתיבה מרובה. ייתכן ששמתם לב לתנועות המשונות שאנשים אלה עושים באוויר בכל פעם שהם מתכוונים לכתוב. למעשה, אצל חלק מהם התנועות אינן חריפות כל כך, וכל מה שהם עושים זאת מעין תנועה חטופה בעת שהם כותבים, תנועה חטופה החוזרת ונשנית בכל פעם שהם מושכים בקולמוס למעלה או למטה. אתם יכולים לראות את התנועות החטופות בכתיבה. המצב הזה יובן בקלות באמצעות מדע הרוח. אצל בן אדם בריא, הגוף האתרי, המודרך על ידי הגוף האסטרואלי, מסוגל תמיד לחדור לגוף הפיזי. בכך, באופן נורמאלי הגוף הפיזי הוא משרתו של הגוף האתרי. בעת שהגוף הפיזי מבצע פעולות מכוח עצמו, ללא הכוונת הגוף האסטרואלי, הרי שזהו סימפטום של מצב לא בריא. תנועות חטופות אלו מייצגות את כפיפותו של הגוף האתרי לגוף הפיזי, ומציינות כי הגוף האתרי החלש איננו מסוגל עוד להכווין את הגוף הפיזי במלואו. יחסים כאלה בין הגופים הפיזיים והאתריים טמונים בבסיס מדע הנסתר אודות כל צורת עווית או התכווצות. כאן הגוף הפיזי נעשה השליט ומבצע תנועות מכוח עצמו, בה בשעה שבאדם בריא כל תנועותיו כפופות לרצון הגוף האסטרואלי הפועל באמצעות האתרי.

ובכן, קיימת דרך לעזור לאדם שיש לו סימפטומים כאלו, בהנחה שהמצב לא התפתח יותר מדי, אם יביא האדם בחשבון את העובדות של מדע הנסתר. במקרה זה, אנו חייבים להכיר בקיום של הגוף האתרי וביעילותו ולנסות ולחזק אותו. דמינו מישהו מפוזר כל כך עד שאצבעותיו מתחילות לרעוד ולהיזרק בכל פעם שהוא מנסה לכתוב. אתם עשויים לייגע לטובתו שעליו לכתוב פחות ולקחת חופשה טובה, אבל מוטב שתייעצו לו לסגל כתב יד שונה. אמרו לו להפסיק לכתוב באופן אוטומאטי ולנסות לתרגל חמש עשרה דקות ביום תשומת לב לאופן שבו הוא מעצב את האותיות אותן הוא כותב. אמרו לו לנסות ולעצב את כתב ידו באופן שונה ולטפח את ההרגל של ציור האותיות. הנקודה כאן היא שבעת שאדם משנה באופן מודע את כתב ידו, הוא חייב לשים לב, ולמקד את כל הווייתו ביחס למה שהוא עושה. הגוף האתרי מתחזק באופן זה והאדם נעשה בריא יותר.

לא יהיה זה רעיון רע להביא תרגילים כאלה לבית הספר באופן שיטתי כדי לחזק את הגוף האתרי כבר מילדות. אבל, אפילו שהאנתרופוסופיה יכולה לתת עצה חינוכית כזאת, הרי שללא ספק יידרש זמן רב עד שמחנכים מובילים יתייחסו לזה אחרת מלבד כשטות. למרות זאת, נניח שילמדו ילדים בתחילה לכתוב בסיגנון כתיבה מסוים ולאחר כמה שנים יבקשו מהם לסגל כתב יד בעל אופי שונה לגמרי. השינוי, ותשומת הלב המודעת הכרוכה בכך, תוצאתם תהיה חיזוק יוצא דופן של הגוף האתרי.

אם כן, רואים אתם, אפשר לעשות משהו כדי לחזק את הגוף האתרי. יש לזה חשיבות עצומה משום שבזמננו חולשה של הגוף האתרי תוביל למצבים בלתי בריאים רבים. מה שהודגש כאן מייצג דרך ברורה של עבודה על הגוף האתרי. בעת שמיושמים התרגילים האלו, מתווסף לגוף האתרי כוח ממשי שכמובן לא יכול היה להתווסף במידה ונשלל קיומו של הגוף הזה. אבל, כמובן, השפעות הכוח, כשהן מתגלות, מפגינות את קיום הגוף האתרי.

אפשר לחזק את הגוף האתרי בעת שמבצעים תרגיל אחר, במקרה כזה, לשיפור הזיכרון. כשמשחזרים אירועים, לא רק באופן שבו התרחשו, אלא גם בסדר הפוך, זאת אומרת, להתחיל בסוף האירוע ולעקוב אחריו עד להתחלה, יסייע בחיזוק הגוף האתרי. אירועים היסטוריים, לדוגמא, שאותם לומדים בדרך כלל בסדר כרונולוגי, אפשר לעקוב אחריהם באופן הפוך. או שאפשר לחשוב על מחזה או סיפור באופן הפוך מהסוף להתחלה. תרגילים כאלה בעת שהם מיושמים באופן מדוקדק הינם מצוינים לחיזוק והתגבשות הגוף האתרי.

כאשר תתחילו לחשוב על כך, הרי שיתברר עד מהרה שבני האדם אינם עושים את הדברים העשויים לתרום לחיזוק הגוף האתרי. השאון חסר המנוחה של חיי היומיום המודרניים אינו מאפשר להם את ההזדמנות להגיע לשקט הפנימי הדרוש לתרגילים האלו, ובערב לאחר יום עבודה הם בדרך כלל עייפים מכדי שיתעניינו בכך. אבל אם מדע הרוח יתחיל לחלחל לנפשותיהם, הרי שהאנשים עשויים לראות עד מהרה כי אפשר לוותר על דברים רבים הנעשים בחפזונם של החיים המודרניים, והם ימצאו את הזמן לתרגל תרגילים כאלה. הם גם יהיו מודעים לתוצאות החיוביות אותן אפשר להשיג אם תרגילים כאלו ייושמו בקפידה בחינוך.

אפשר להזכיר כאן תרגיל קטן נוסף. אם הוא לא יטופח כבר מגיל צעיר, הרי שייתכן שלא יועיל במידה רבה בחיים מאוחרים יותר. בכל אופן, זהו תרגיל טוב לתירגול בשנים מאוחרות יותר. בדברים מסוימים שאנו עושים, ללא חשיבות אם הם בעלי חשיבות לזמן רב, יהיה זה תרגיל טוב להתבונן בקפידה במה שנעשה. זה קל יחסית בכתיבה ואני די בטוח שאנשים

רבים היו מתקנים את כתב ידם הנורא אילו היו מתבוננים ממש באותיות.

בתרגיל אחר על האדם להתאמץ ולהתבונן בעצמו – בדרך שבה הוא פוסע, מניע את ראשו, צוחק, וכן הלאה. בקצרה, עליו לנסות וליצור תמונה ברורה של מחוותיו ותנועותיו. לדוגמא, מעט מאוד בני אדם יודעים למעשה כיצד הם נראים בעת שהם הולכים. בה בשעה שטוב לעשות ניסיון כזה, הרי שאין להאריך בכך, משום שזה עלול לטפח יהירות. פרט לעובדה שזה יכול לתקן הרגלים לא רצויים, תרגיל זה נוטה גם לגבש את הגוף האתרי. בעת שמטפח אדם מודעות מחוותיו ולתנועות בלתי רצוניות, השליטה של האסטרטלי על האתרי הולכת ומתחזקת. כך הוא יהיה מסוגל, אם יהיה בכך צורך, לדכא תנועות מסוימות או פעולות הנובעות מכוח רצונו.

זהו הישג מצוי להיות מסוגל לעשות באופן שונה למדי את הדברים שאנו עושים מכוח ההרגל. בימינו אלה, בני האדם משנים את כתב ידם למטרות פליליות, אבל אינני תומך בטיפוח זיפנות בעת שאני מציע שאם ישנה מישהו את כתב ידו בכנות, הדבר יסייע בניבוי גופו האתרי. הנקודה היא שטובה האפשרות לעשות דברים באופן שונה לגמרי מפעם לפעם שאותם אנו עושים מתוך הרגל. אין משמעות הדבר שעלינו להיות פנאטיים בגלל שמשתמשים בידיים הימניות והשמאליות באופן סתמי. אבל אם אדם מסוגל מדי פעם לעשות בידו השמאלית מה שהוא רגיל לעשות בימנית, הוא יחזק את שליטת האסטרטלי על גופו האתרי.

טיפוח הרצון, אם נקרא לזאת כך, הינו חשוב ביותר. כבר ציינתי כיצד העצבנות גורמת לכך שהאנשים אינם יכולים לדעת מה עליהם לעשות. אין הם יודעים מה הם חפצים, או לפחות מה שעליהם לרצות. זה עשוי להיראות כחולשת הרצון הנובע מחוסר שליטה מספקת של האני על הגוף האסטרטלי. חלק מהאנשים אינם יודעים מה הם רוצים, וכשהם יודעים, הרי שלעולם הם אינם יכולים להוציא זאת לפועל. אחרים עדיין אינם מסוגלים לרצות בנחישות את הדברים שלהם הם זקוקים. הדרך לחיזוק רצונו של האדם איננה בהכרח להגשים את מה שבו חפץ האדם, בהנחה, כמובן, שאין הדבר יגרום לעוגמת נפש או שהתשוקה תיוותר בלתי מסופקת. בחנו בפשטות את חייכם ותמצאו אינספור תשוקות שהיה נחמד בוודאי לספק, אבל באותה המידה אפשר היה לוותר עליהן. סיפוקן היה גורם לכם עונג, אבל אתם יכולים לחיות היטב גם כך. אם תחליטו לבחון את עצמכם בשיטתיות באופן הזה, הרי שכל התאפקות תוסיף עוצמה נוספת לרצון, זאת אומרת, חיזוק האני על פני הגוף האסטרטלי. אם נכפוף את עצמנו לתהליך הזה בהמשך החיים, הרי שיתאפשר להיטיב עם מה שהזנח בחינוכנו המוקדם.

עלי להטעים כי אין זה קל ליישם את מה שהוסבר כעת בחינוך הילד. לדוגמא, אם אב מתעלם מתשוקה של בנו אותה הוא יכול למלא, הרי שהוא עלול לעורר בנער סלידה כלפיו. מאחר שאפשר לעורר סלידה באופן זה, אתם יכולים לומר כי חינוך המדכא את סיפוק התשוקות, ספק אם הוא מהווה עיקרון חינוכי נכון. אם כך, מה ניתן לעשות? התשובה נמצאת באדם המדריך את הילד או התלמיד, עליו להתעלם בעצמו מהתשוקות באופן כזה שהילד יהיה מודע להתכחשות הזאת. קיים בילד דחף עז לחיקוי הפועל בקרבו, במיוחד במהלך שבע השנים הראשונות, ובמהרה יתגלה הדבר שהוא דבק בדוגמא של המבוגרים ויתעלם בעצמו מהתשוקות. מה שמושג כך הינו בעל חשיבות עליונה. בעת שמכוח התעניינותנו באנתרופוסופיה, מחשבותינו מכוונות בכיוון הנכון, אנו מתוודעים למדע הרוח לא רק באופן תיאורטי אלא גם כחוכמת חיים המשמרת אותנו ומוליכה אותנו הלאה.

אמצעי חשוב ביותר של חיזוק שליטת האני על הגוף האסטרטלי הובא כאן לאחרונה בשתי הרצאות² בהן דנתי בחשיבות היותנו גמישים מספיק כדי לבחון את מה שנאמר, לא רק בעד, אלא גם נגד נושא מסוים – להיות בעל היכולת, לכאורה, לראות את שני הצדדים של הבעיה. בדרך כלל בני אדם רואים רק צד אחד, אבל למעשה אין שום בעיה בחיים שצריך לטפל בה בדרך זו. טיעונים בעד ונגד לעולם לא יחסרו. נטיב לעשות אם נסגל את המנהג של הצגת מה שבעד וכמו כן את מה שנגד בכל מקרה. בגלל שבני האדם הם מה שהם, הרי שיהירות ואנוכיות אנושיים גורמים להעדפת מה שחפץ האדם לעשות. לפיכך, טוב גם כן למנות את הנימוקים שכנגד.

העובדה היא שהאדם חפץ להיות "טוב" כל כך, עד שהוא משוכנע בדרך כלל שכך הוא יהיה אם יעשה את הדברים שיש סיבות רבות בעד עשייתם, ויתעלם מהדברים המעלים התנגדויות רבות נגדם. זוהי עובדה בלתי נעימה שיש להיווכח בה, אבל למעשה יהיו תמיד התנגדויות אפשריות רבות לכל דבר אותו אנו עושים. בני האדם אינם כל כך טובים כפי שהם סבורים. זוהי אמת אוניברסאלית, אמת לאמיתה, אולם זה יכול להיחפך לאמת יעילה בעת שזה הופך לתירגול בכל מה שנעשה, לשקול גם את מה שעלול להיות בלתי עשוי.

אפשר להבהיר את התוצאות אותן ניתן להשיג באמצעים האלה באמצעות דוגמא. ללא ספק נפגשתם באנשים כל כך רפי כוח רצון עד שהם היו מעדיפים שאחרים ינהלו את ענייניהם. הם היו מעדיפים להתבטל כשהם שואלים את עצמם מה עליהם לעשות מאשר למצוא בתוכם סיבות לפעולה. מה שאני הולך לומר כעת חייב להיתפס כבעל צדדי זכות רבים כמו גם צדדי חובה. הניחו שאחד מאותם אנשים רפי רצון יתעמת עם שני אנשים אחרים. אחד מהם יאמר "עשה כך", השני יאמר, "אל תעשה כך". זה שרצונו ישפיע בעוצמה רבה יותר על האדם בעל הרצון החלש ינצח. זוהי תופעה רבת משמעות משום שההחלטה של "כך" או "לא" הנעשית על ידי אדם בעל רצון רפה הושגה על ידי היועץ שכוח רצונו היה חזק יותר.

אבל, באופן מנוגד, נניח שאני נותר לבדי ובאופן עצמאי לחלוטין אני ניצב בלבי בהכרח להחליט "כך" או "לא". אזי, נניח

שאמרתי "כן" ואני קם ועושה את אשר יש לעשות. "כן" זה ישחרר כוח חזק בקרבי. בעת שאתם ניצבים באופן מודע לפני בחירה בין שתי ברירות, הרי שעליכם לאפשר לעוצמה לגבור על החולשה בפשטות מהאופן שבו החלטתכם נעשתה. דבר זה חשוב משום שבדרך זאת שליטת האני על הגוף האסטרטגית מתחזקת במידה רבה. נסו לבצע את מה שכרגע תיארתי ותגלו שזה יעשה רבות לחיזוק כוח רצונכם.

בכל אופן, לבעיה זאת יש צד אפל. אתם לא תחזקו אלא תחלישו את רצונכם, אם במקום לפעול תחת השפעת מה שמדבר לטובת כיוון אחד בניגוד לשני, הרי שמתוך חולשת דעת לא תעשו דבר. לכאורה דבקתם בהחלטה לטובת "לא", אבל למעשה אתם עצלנים וקלי דעת. אם אתם חשים תשושים ועייפים, הרי שמוטב שלא לנסות ולהגיע להחלטה עד שתחושו חזקים בפנימיות ואתם יודעים שאתם יכולים להתקדם יחד עם מה שבעד ונגד הבלתי נמנעים שאתם הנחתם בפני נפשכם. ברור שדברים כאלה חייבים להביא בפני הנפש בזמן הנכון.

כמו כן מתחזקת שליטת האני בגוף האסטרטגית בעת שאנו עדים בנפשותינו לכל דבר שיוצר מחיצה בינינו לבין העולם הסובב אותנו. בכל אופן האנתרופוסוף איננו צריך לחוש כי עליו לדכא ביקורת נאותה אם היא אובייקטיבית. להיפך, הדבר ייצג חולשה להמליץ על הרע במקום הטוב, ואל לו לאדם לעשות כן. אבל אנחנו חייבים להיות בעלי היכולת להבחין בין מה שיש למתוח עליו ביקורת אובייקטיבית ממהו אותו אנו רואים כמייאש פשוט מחמת השפעתו עלינו. ככל שאנו נעשים יותר עצמאיים ביחס למה שניצב מולנו, טוב הדבר יותר. כך טוב לתרגל התכחשות-עצמית כשלא נבחן את מה שנראה כרע באחינו בני האדם רק משום שהם רעים לנו. במלים אחרות, אל לנו להשתמש בכושר השיפוט שלנו רק במקום בו אנחנו איננו מעורבים. אכן קשה באמת ליישם זאת בחיים. לדוגמא, כאשר מישוה אומר לכם דבר שקר, הרי שלא קל להבליג על הסלידה, אבל בזה שתפסתם אותו בקלקלתו אל לכם למהר ולהסיק מסקנות. קיימת דרך אחרת. אנו יכולים להתבונן יום אחרי יום כיצד הוא פועל ומדבר ונאפשר לך להוות בסיס לשיפוטנו במקום מה שהוא עשה לנו. כך אתם לוקחים בחשבון את מה שיש באדם עצמו ואינכם מבססים את שיפוטכם על הרושם שהתנהגותו עשתה עליכם. עליכם לשים בצד את יחסים האישיים עימו כדי שתבחנו אותו באופן אובייקטיבי למדי.

לצורך חיזוק האני מומלץ להתבונן בעובדה שבכל המקרים נשתדל להימנע מחלק ניכר מהשיפוטים עליהם אנו מצהירים. יהיה זה יותר ממספיק אם נחוה בנפשותינו רק עשירית מהן. חיינו לא יתדלדלו כלל וכלל מכך. ייתכן שהדברים שנתתי כאן ייראו כפרטים שוליים, אבל חובתנו לבחון שוב ושוב בעיות כאלו. אז, כדי לנהל אורח חיים תכליתי ובריא, אנו רואים עד כמה אנו חייבים לראות את החיים באופן שונה ממה שבדרך כלל מקובל. כאשר אדם חולה אין צורך לשלחו תמיד לבית המרקחת. מה שחשוב זה לנהל את החיים באופן כזה שהאנשים יהיו פחות רגישים למחלות ושתהיה להן השלכות פחות חמורות. המועקה פוחתת כשאנו מחזקים את השפעת האני על הגוף האסטרטגית, את הגוף האסטרטגית על הגוף האתרי ואת הגוף האתרי על הפיזי. חינוך עצמי והשפעה על חינוך הילדים יכולים לנבוע מהשכנועים האנתרופוסופיים הבסיסיים שלנו.

=====

נספח מאת המתרגם: זוהי כנראה אחת ההרצאות הפופולאריות של רודולף שטיינר, ואני נעזרתי בה רבות במשך השנים בהם עסקתי בתירגול עצמי. בשנים האחרונות שיקללתי את תרגיל שיפור כתב היד, וצרפתי אליו את תרגיל זכירת הדברים במהלך הפוך: אני מנסה לזכור משפט כלשהו, ואזי כותב אותו בכתב יד מהסוף להתחלה, וגם את האותיות עצמן אני כותב בכיוון ההפוך שאנו רגילים בעת כתיבתן. אני חש שהדבר מעניק עוצמה רבה נוספת לכוח הזיכרון ולפיתוח השקט הנפשי. התרגילים האלו, או אולי נכון יותר לומר - עבודה פנימית - גורמים להפסקת התהליכים האוטומאטיים הפנימיים, ולניהול מודע, תחת שליטה, של המערכת המורכבת של נפש - מוח - מערכת עצבים - יד - עין.

(Footnotes)

¹ מדע הרוח רואה את האדם כישות בעלת ארבעה מרכיבים:

1. הגוף הגשמי - מינרלי שיש לאדם בדומה לממלכת המינרלים.
2. גוף החיים או הגוף האתרי - משכן כוחות החיים והצמיחה. זהו היסוד שיש לאדם בדומה לממלכת הצמחים. לצמחים יש גוף גשמי וגוף אתרי.
3. הגוף האסטרטגית הוא הנושא של התחושות, האינסטינקטים וכדומה, שיש לאדם בדומה לבעלי החיים, שלהם גוף גשמי, אתרי ואסטרטגית.
4. האני, הניצוץ האלוהי המיוחד שבאדם. הוא מאפשר מודעות עצמית ומאפשר לאדם להפוך לישות חופשייה בעלת יכולת בחירה בין טוב לרע

² כיצד להפריך את התיאוסופיה, 8 לינואר, 1912; כיצד להוכיח את התיאוסופיה, 10 לינואר, 1912.