

להסכים

להגיט

מה יש בהם, ברגשות, שמחיד אותנו
כל כר? ולמה כדאי לנו דוקא לנסות
להתחבר לרוגשות כמו כעס, פחד ועצב,
במקום להדיחק אותם? שחר בז'פורת,
מתקשר ומנחה סדנאות, מזמן אתם
להציג פנימה, לתור עצמכם

מאת בתיה מלמד | צילום: עדי אדר

לבקו את הкус שלכם, נסו להבין את העצב, הניחו לעצמכם להתבונן מקרוב ברוגשות האשמה – זהה מהתפישת העולם השונה והمفערת יעשה אותה מציע שחר בז'פורת – מתקשר את טוהר ומנחה סדרניות "חופש להרגיש". למעשה לנו שחר לבחון מחדש את אותם רוגשות שלנו, שאנו נורווגים להגדר כשליליים, לוותר על ההרגל להדיחק אותם ולהפוך את כל מנעד הרוגשות שלנו למתנות.

שחר עוסק בתחום כבר 18 שנה, וטוהר היא קבוצה של 22 ישות ממניד אחר, המכוונים אנשים ומלמדים על חשיבותם של הרוגשות שלנו בכל מסע רוחני.

"משהו בתוכנו חייב להשתנות", הוא אומר. "אחרי שנים רבות בהן למדנו לסמור על החשיבה וההיגיון, הגיע הזמן לדרכ חיים חדשה. במקום להתנגד לרוגשות, הגיע הזמן להתחילה להכיר אותם, ולמען האמת, זה כבר מתחילה לך רות. מאו שבטע המונח אינטלקטואלית רוגשית, אני רואה יותר וייתר מודעות לצורך להתייחס לרוגשות. לא להעלים אותם, להתחחש אליהם או להתגבר עליהם, אלא לתת להם במה, מקום, מעט חופש. רובנו עדרין שבוי בסטיימה, המחלקת את הרוגשות שלנו לטוביים ורעים, לחוביים ולשליליים – כרומה להורים, המפרידים בין ילדיהם כשהם מפגינים חיבה כלפי אחד ובאים על השני, כך אנו מתייחסים לרוגשות החיים בתוכנו. אוהבים את עצמנו כאשר אנו מרגשים טוב מבחינה רוגשית, וכועסים על עצמנו כשהנו מרגשים לא טוב, ובמוקם לעזר ולברך מה בעצם מתחולל בנו, כאשר אנחנו 'לחוצים' או נמי צאים 'במתה', אנחנו עושים הכל כדי לשנות את ההרגשה המסויימת, ולמעשה להעלים אותה".

בקשר זה, קבע שחר כי אחת מהסיבות שבגינן הרוחניות נסח הורו קוסמת לרבים, היא אפשרות להגיע למצב של נירונו, שבו לא מרגשים, לכואדה, את הרוגשות הקשים והמייסרים.

"חלק מחפשים את השכחה הזאת בהודו", אומר שחר, "זrobim אחרים מוציאים את הפתרון אותה בעיה בצדדים פסיקיאטריים, הממתנים את עוצמת הרוגשות והופכים אותה לנשבלת. אבל כמה מਆתנו מוכנים לחבר את כל מנעד הרוגשות שלהם? מעתים בלבד. לכן, השאלה המתבקשת היא מה יש בהם, ברגשות, שהם מפחדים? עושים מיד מהנו נמנעים מכעס? מהחרים להרגיע את עצמנו כשהנו מפחדים? עושים מיד מהנו כדי להעלים את העצב? מאיים מישו אחר כדי להפסיק להרגיש אשימים? מודיעו אנחנו אוכלמים, שותים, מתחמסלים, מקיימים יחס מיוחד או יוצאים לקניות – כאשר אנחנו כואבים?"

על פי שחר, התשובה לכל השאלות הללו מעוגנת בחופש שלנו לבוחר. "הדבר החשוב ביותר שעליינו לזכור בהקשר זה, הוא שיש לנו בחירה. ככלומר, בחירה להסתכל על הרוגשות שלנו, ולמעשה על עצמנו, מחדש. אני לא קורא לכם לחבר את הרוגשות שלכם, לפחות לא לפני שתצאו איתני בדרך של

לימוד רוחני ותלמידו איך לעשות זאת. אבל אני כן מעודד אתכם לבחון מחדש את בסיס מערכת האמונות שלכם. אם תכעסו תקבלו התקיי לב? אם תפחו תקבלו החלטות לא נכונות? אם תהיה עצובים וכואבים לא תחיו את החיים? אם תרגישו אשימים תהיו מנורדים ובודדים?

"אני חוקר את מערכת האמונות הזאת כבר שנים רבות, כחלק מהמסע הרוחני שאני עושה, ואני לומד להפוך את היוצרות בתוכי ולהכיר את המתנות השונות של כל הרגשות - להבין כיצד הкус מעורר אותך לייצרה, איך הפחד מחבר אותך לאינטואיציה, באיזה אופן הכאב מרכז את לבך ובאיזה דרך האשמה מביאה אותך לצניעות. חשוב להבין, שרגשות מזונחים ומודחקים, לא באמת נעלמים! זה הפוך הוא. השפעתם علينا גברת והולכת, גם אם אנו מדריכים אותם, וככל שהומן עובר ואנחנו מתרחקים מהם אנו משלמים מהירות כבר יותר ויותר. לכן, כל מה שעביכם לעשות, ומוקדם ככל האפשר, זה להציג פנימה, להבין את המחיר העצום שאתם משלמים על המאמץ לא להיות את מה שאתם מרגשים, ולגלו אילו חיים מראיים יכולים להיות לכם - אם רק תסכימו להרגיש".

אני בוחרת לסימן בציוט מדויק של תקשורת, כפי שנמסר מטהר. הנושא הוא אהבה:

"כולם רוצים לדעת שהכל בסדר, כולם מפחדים שימושו רע הולך לקרות. האסון הולך לנכוא. הדבר היחיד שעומד בפתח זו אהבה, וזה, האסון הגדול ביותר של בני האדם. לא כאב, לא פחד, לא שנאה, לא מלחמה. אתם כולכם כל כך رجالים זהה, שאתם עושים ככל שביכולתכם למחרור את זה. וזה לא מה שמאירים عليיכם. האהבה היא האסון הגדול ביותר של בני האדם. האור אשר שופך את האדמה הוא האימה הגדולה ביותר שלכם, משומש שהשניים הללו, בשיתופי פעולה קוסמי, עושים לכם וזוועה כה עמוק, עד שאתה מאבדים כל שליטה וכל הבנה לגבי מי אתם.

"האהבה היא האסון שלכם, אך היא הסיבה היחידה לקיוםכם, והרדך היחידה שבה האנושות הוא תמשיך להתקיים. משומש שם האנושות לא תבחר באהבה, היא לא תוכל להתקיים".

שחר בז'טורות, טל':
054-4226546

