

יוצרים מציאות אחרת

התקבל בתקשור שנערך בתל אביב ב-21.8.21

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הזדמנות נוספת לעסוק במתרחש, לעסוק במה שמתהפך בזמן זה, באופן שבו התודעה המבולבלת של בני האדם מנסה ליצור סדר ובהירות.

זה האופן בו אנו מתארים את המתרחש בעולם זה, בזמן זה: התודעה מבולבלת, והיא מנסה ליצור סדר ובהירות. זה נכון לאנשים רבים ובמיוחד לתודעה הקולקטיבית, כך שגם בני אדם, המרגישים מידה כזו או אחרת של סדר ובהירות, לרוב מושפעים מהמתרחש בעולם.

אנו מבקשים במפגש זה להסביר מה גורם לתודעה להיות מבולבלת. יותר מכך, מה גורם המאמץ או הניסיון להביא לסדר וליצור בהירות.

אפשר לומר כי ברובד המוכר לכם, זה המתבטא בעולם הפיזי, הבלבול נובע מהרצון לחיות באופן חופשי עם הרצון להגן מפני בעיה רפואית אפשרית. השילוב של שני הרצונות הללו, של הגנה וחופש, יוצר בלגן, לא רק בלבול. לעתים הוא יוצר מהומה של ממש. כיצד משלבים בין השניים באופן שמאפשר חיים נוחים יחסית? זה דבר מה שבני אדם אינם יודעים באופן אינטואיטיבי, וישנה מידה רבה של התנסות.

כיצד עושים זאת? כיצד שומרים על חופש ומאפשרים הגנה וביטחון בעת ובעונה אחת? זה איננו דבר של מה בכך, משום ששני הדברים לרוב סותרים. האופן שבו בני אדם מבקשים להגן על עצמם ולשמור על עצמם הוא דרך שליטה, וחופש פירושו אובדן שליטה, חופש פירושו הבעה ומימוש, ולא ניתן להביע ולממש בזמן שישנה תנועה ברורה וחד משמעית לשליטה.

ההתנגשות בין השניים יוצרת בלגן, כמו שאמרנו, ולא רק בלבול. הבלבול הוא משום שבני האדם אינם יודעים כיצד משלבים בין השניים. הבלגן הוא הניסיון לעשות זאת בכל זאת. בני אדם מנסים ניסיונות ומפתחים פיתוחים ומחליטים החלטות שונות במטרה לעשות סדר וליצור מעין בהירות, אבל זה לא מצליח כל כך, למרות שברגעים מסוימים, לאנשים מסוימים, במקומות מסוימים, ישנה יותר תחושה של בהירות וישנו יותר סדר, ונדמה לכם שאתם מצליחים ליישב את הסתירה שבין הגנה לבין חופש. אך הרגעים הללו הם קצרים, ולאחר שהם חולפים, המציאות חוזרת להיות יותר מבולגנת, פחות מסודרת והרבה פחות בהירה.

חופש הוא אינו סכנה

חשוב לנו להסביר שחופש אינו פירושו סכנה, למרות שאלו הם פני הדברים מנקודת המבט שלכם. חופש אינו אומר 'בואו נסיר את כל ההגנות', בהחלט לא. אתם אינכם מתבקשים ברגע אחד להשתחרר מכל ההגנות הקיימות, ואנו לא מתכוונים בהכרח להגנות של מסכות או של חוסר תנועה או חוסר תזונה או ריחוק חברתי כזה או אחר. אנו מתכוונים גם להגנות רגשיות שאתם רגילים לחיות איתן.

המשמעות של מה שאנו אומרים אינה שאתם יכולים להיפרד ברגע אחד מכל ההגנות הללו, בהחלט לא. זה איננו אפשרי באופן הזה. אתם נמצאים בתהליך של התפתחות וככל שהוא מואץ, הוא עדיין חייב להיות מותאם במידה כזו או אחרת ליכולת הרגשית שלכם להשתנות. היכולת הזו יותר גדולה מבעבר אבל היא עדיין חייבת הדרגתיות, כך שאתם לא צריכים להיפרד מכל ההגנות בבת אחת.

החופש האישי שאתם מבקשים ויוצרים לעצמכם אינו אומר להיפרד מכל ההגנות, אך למרות זאת אנו אומרים כי חשוב להבין שחופש אינו שם אתכם בסכנה. הסיבה שאנו מדגישים זאת היא משום שהחווייה הרגשית של רבים מבני האדם, עוד טרם אותו הווירוס, היא חוויה הפוכה מזו שאנו מתארים.

הפגיעות השונות שבני אדם חוו נעשו לרוב במצב של שחרור, בין אם השחרור הרגשי, המנטלי שמאפיין ילדים, ובין אם שחרור שחווייתם כמבוגרים, כאשר הייתם וחיייתם וביטאתם את עצמכם ועשיתם את הדברים שרציתם ובאתם והלכתם. השחרור הביא לפגיעה, והכאב שנוצר בעקבות זה והפחד שנוצר בעקבות זה, אומרים כי חשוב לעצור ולהגן ולמנוע כדי לא להיפגע פעם נוספת.

האם אתם יכולים להתחיל להבין שהקונפליקט שבין חופש להגנה הוא עמוק יותר מזה שאתם מתמודדים איתו בתקופה זו של קורונה? התקופה הזו באה ליצור, בין השאר, את החשיפה של הקונפליקט.

ההגנה יוצרת פגיעה

מה האתגר שיש בקונפליקט הזה? ברמה מסוימת, לזמן מה, בכך שאתם עוצרים את עצמכם ועוטים על עצמכם הגנה המצמצמת את הביטוי שלכם בעולם, אתם בהחלט... איך לומר? מצליחים לשמור על עצמכם. אתם נמנעים ממה שמפחיד אתכם, אתם מתרחקים ממה שעשוי להכאיב לכם פעם נוספת, ואתם מנסים לחדד את החושים שלכם באופן שיעזור לכם לאתר סימנים מקדימים לכל פגיעה שתבוא. במידה מסוימת, זה עשוי להצליח.

כאשר אתם פוסלים באופן אוטומטי סוג מסוים של אנשים שמזכירים לכם את האדם שפגע בכם; בכך שאתם עושים זאת באופן גורף, אתם עשויים לצמצם את הסיכוי לזמן מה להיפגע פעם נוספת. כך שברמה מסוימת, לזמן מסוים, כל זה מצליח. הנה אנו באים - לא אנו כטוהר, בהכרח, אלא כמייצגים את אותה קריאה פנימית להתעוררות ושינוי - ואומרים שכל זה פוגע בכם באופנים שאינכם מבינים.

ישנה משקולת רבה שמכבידה על בני האדם ואינה מאפשרת את ההתפתחות שאתם רוצים. חשוב להבין שגם אם אתם מגנים על עצמכם, אתם אינכם יכולים באופן מוחלט להעלים קולות פנימיים המבקשים התפתחות, המבקשים התרחבות. אתם אינכם יכולים להעלים באופן מוחלט רצונות וכישרונות הזקוקים למימוש והגשמה עצמית. זה איננו אפשרי ובפרק זמן כזה או אחר, אתם תמצאו את עצמכם מתמודדים עם המחיר על כך שאתם מנסים לדכא את עצמכם במקום למצוא דרכים בטוחות לבטא את עצמכם.

אתם משלמים מחיר לא משום שאתם לא בסדר בכך שאתם מנסים להגן על עצמכם. אין פה עניין של שכר ועונש או התנהגות לא נאותה שמביאה ענישה אלוהית כזו או אחרת. זה פשוט האופן שבו הכול עובד: אתם מנסים לעצור את המים. בשלב מסוים, הלחץ יהיה גדול כל-כך והסכר יתפרץ.

לזמן זה, שעשוי להיות הרבה זמן במושגי בני אדם, אתם עשויים ליהנות מעמק פורה וציורי שנוצר בעקבות המים שפסקו מלזרום, אבל בשלב מסוים הלחץ הפנימי יגבר, המים יפרצו, ובדרך יפגעו בהרמוניה המסוימת שהצלחתם ליצור לעצמכם.

אתם אינכם יכולים להכחיד או להדחיק לעד קולות המבקשים הגשמה עצמית. מה שקורה בעולם זה, שנע בין ניסיון לשלוט בהתנהגות של בני אדם לבין הרצון של בני האדם ליותר ויותר חופש, העולם כפי שהוא כיום, מבטא את כל זה. אתם אינכם יכולים לדכא את עצמכם או אחד את השני, ואין זה משנה עד כמה נדמה לכם שאתם מצליחים.

ליצור מציאות בטוחה של חופש

זהו הקונפליקט, והוא איננו חדש. הוא קיים מימים ימימה, והוא הולך ונחשף ומקצין משום שעליכם למצוא דרך חדשה לממש את עצמכם באופן בטוח, באופן שאתם יכולים ליהנות ממנו.

אנו לא יכולים להבטיח לכם שלא תחוו חוויות שעשויות לכאוב, ואנו איננו יכולים להבטיח שהכול יהיה בסדר. אבל אנו כן יכולים לומר שיש לכם את האפשרות ליצור מציאות בטוחה, שבו זמנית יש בה חופש ביטוי ותנועה. זה אפשרי.

אנו מבקשים לציין ארבעה דברים אשר יכולים לסייע לכם ליצור מציאות שיש בה גם חופש וגם ביטחון מסוים.

הראשון: העולם הוא מקום מסוכן

הדבר הראשון שאנו מבקשים להפנות אליו את תשומת הלב זה האמונה שאומרת שהעולם הוא מקום מסוכן. זו אמונה שמגובה בראיות, בהוכחות, ובכל זאת אנו אומרים שזו אמונה, ואפשר לרפא אותה כדי לפנות מקום לנקודת מבט

אחרת, הרואה בעולם מרחב של אפשרויות שבתוכו מי שאתם קובע את מה שיהיה.

כלומר, לא העולם הוא מסוכן ואתם צריכים להיזהר ממנו, אלא העולם הוא ניטרלי ואתם יוצרים בו את עצמכם. כאשר אתם אומרים 'העולם הוא מסוכן', אתם למעשה אומרים 'אני מסוכן לעצמי'. אם כך הם פני הדברים, אז כדאי לבחון באיזה אופן אתם מהווים סכנה לעצמכם ובזה לטפל.

ככל שאתם תהיו יותר מקור של תמיכה עבור עצמכם, כך גם העולם שתיצרו יהיה עולם שתומך בכם. העולם הוא ניטרלי, הוא איננו כזה או כזה. אתם יכולים ליצור בו יותר במודע את מי שאתם רוצים להיות. זה הדבר הראשון שאנו מבקשים להפנות אליו את תשומת הלב.

השני: להביע את הרצונות

הדבר השני הוא לחזק את הביטחון שלכם להביע את הרצונות שלכם. אצל בני אדם רבים, הביטחון הזה אינו יציב. יש בהם מעין גמגום שכזה - הם לעתים מבטאים את הרצון אבל בשקט, לעתים מבטאים את הרצון אבל גם נמנעים או נסוגים. ישנן תגובות שונות. לעתים אתם מהססים האם בכלל כדאי.

אנו מציעים לכם לחזק את הביטחון שלכם בהבעה של הרצונות. אלו יכולים להיות רצונות קטנים או גדולים, זה אינו משנה. שימו לב לרגעים ולתחומים שבהם אתם מזהים מעין היסוס או גמגום, ותרגלו בהם את הביטוי של הרצון, בינכם לבין עצמכם, ומתוך זה גם עם אנשים אחרים והעולם כולו.

דמיינו שלבטא את הרצון זה כמו שריר, ואתם אכן מחזקים אותו כאשר אתם מבטאים רצונות בקול רם. אתם משתמשים בשרירי הבעה, וחשוב לתרגל את השימוש בהם באופן עקבי כדי לחזק לא רק את המסוגלות הפיזית, אלא גם את התחושה הבטוחה שאתם ראויים לבטא את הרצון שלכם בעולם. מתוך זה תוכלו לגלות שזה בעצם אפשרי, ואתם אכן יכולים לבטא רצון ולהיות יותר ויותר כפי שאתם.

השלישי: להסכים להיות מופתעים

הדבר השלישי שאנו מציעים לכם הוא לחזק בתוך עצמכם את ההסכמה להיות מופתעים. במילים אחרות, אנו אומרים שלבני אדם רבים ישנה ציפייה מובנית להתאכזב, ומרוב שבני האדם מצפים להתאכזב, הם לעתים ממציאים אכזבות או הופכים דברים קטנים לאכזבות גדולות כדי להוכיח לעצמכם שאכן אי אפשר לקוות לטוב, ואכזבה היא המציאות והיא החיים.

אנו מציעים שתשימו לב לציפייה הזו לאכזבה, ומתוך הריפוי של הציפייה הזו, של חוויות של אכזבה שחוויתם אשר יצרו את הציפייה הזו, מתוך הריפוי של כל זה, אתם יכולים לחזק את הפתיחות שלכם, את המוכנות שלכם להיות מופתעים.

לא, אנו לא בהכרח מתכוונים למופתעים לרעה. אנו מתכוונים לכך במובן הפשוט, שאתם לרוב חושבים עליו - להיות מופתעים לטובה, בהחלט.

אנו לא יכולים להבטיח שהכול יהיה בסדר, אבל אנו כן יכולים לומר שהציפייה לאכזבה יוצרת מציאות או מתרגמת את המציאות הקיימת כהוכחה לאכזבה, ואין באמת צורך של ממש בכל זה.

הרביעי: לא צריך לפחד

הדבר הרביעי שאנו יכולים להציע לכם הוא לשים לב לפחד מהאפשרות שלא צריך לפחד.

אתם רגילים להיות מכווצים, להיות מפוחדים, לראות בעולם מקום מסוכן, מקום שיש בו אכזבות אינספור כך שצריך להיזהר. אתם כל כך רגילים לזה, לפחד מהעולם, שהאפשרות לוותר על כל זה מפחידה אתכם.

אתם רגילים עד כדי כך, שלעתים ההגדרה של עצמכם, של הזהות שלכם, שלובה בכל זה. לוותר על זה מעורר פחד, פחד מלאבד את עצמכם, פחד מלא להכיר את עצמכם, מלהיות בני אדם אחרים.

זה אכן יכול לקרות, ככל שתעמיקו בדברים שאנו מציעים להתמקד בהם. אתם בהחלט עשויים להשתנות והשינוי אכן מפחיד. לא משום שהוא מסוכן עבורכם או כזה שיאכזב אתכם, אלא משום שאתם צריכים, ברמה מסוימת, להיפרד מהאופן שאתם רגילים להרגיש, לחשוב ולהתנהג, ולפנות מקום להרגשה, מחשבה והתנהלות יותר נינוחים, יותר רגועים, שיש בבסיס שלהם הרגשה יותר בטוחה ומתוך הביטחון הזה לנוע בעולם.

חשוב להבין שהביטחון הפנימי הוא האדמה שמתוכה אתם יכולים לפרוח, אבל ההגנה שאתם שמים לעצמכם מתוך פחד הופכת להיות חומה של כלא. ההגנה שאתם שמים מתוך פחד וכאב באה לענות על הצורך בביטחון, אבל היא שוללת מכם חופש.

כאשר אתם מחזקים את תחושת הביטחון הפנימי, אתם יוצרים את הקרקע הנכונה לפריחה והתפתחות. ההתמקדות בארבעת הדברים שהצענו לכם להתמקד בהם יכולה לעזור לכם לחזק את הביטחון הפנימי שלכם, ובכך ליצור עוד תנועה ועוד פריחה ועוד התפתחות מתוך ידיעה שאתם מוגנים, שיש לכם את עצמכם ושהעולם הוא יותר נוח עבורכם מכפי שאתם תופסים אותו.

כן, זה אפשרי למימוש גם בתוך זמנים שכאלה, בהם העולם נע בין שליטה לחופש, בעולם שיש בו בלבול, שאין בו סדר, שאין בו בהירות. גם בתוך העולם כפי שהוא אתם יכולים ליצור עוד ועוד את התנאים הדרושים לפריחה והתפתחות. לכן אנו אומרים - אל תחכו שהעולם ישתנה כדי להשתנות. אנו מעודדים אתכם להשתנות וכך גם בהמשך הדרך, העולם ישתנה יחד אתכם.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.