

המעבר מטשטוש לבהירות

התקבל בתקשור שנערך בתל אביב ב-20.7.24

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק במתרחש בעולם זה של בני אדם, באופן שבו עליכם יותר ויותר להיות ברורים ביחס לעצמכם, וגם באופן שבו אתם נוטים כמו לברוח מאותה הבהירות אל טובת טשטוש כזה או אחר.

זה אחד מהפיתויים של בני האדם - הטשטוש. לא לדעת בדיוק מה אתם מרגישים, מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, ולא לדעת בדיוק מהי האמת שלכם, מהי החוכמה שלכם, מהי השאלה, מהי התשובה.

בני אדם מתפתים פעמים רבות לחיות בתוך טשטוש, ולטשטוש הזה ישנן פנים שונות, ישנם ביטויים שונים. הטשטוש יכול להתבטא בניתוק, בחוסר ידיעה, הוא יכול גם להתבטא בכלכול. הטשטוש יכול להתבטא בחרדה, ופעמים רבות הוא מתבטא בדיכאון. מצבים שונים, המעידים על פיתוי מסוים אשר נכנס לפעולה בתודעה של האדם - פיתוי שאומר "עדיף להישאר בטשטוש, וגם אם הוא מייסר במידה כזו או אחרת, הוא עדיף על פני חדות, הוא עדיף על פני בהירות".

הפיתוי הזה אינו חדש, ומצבים אלה, שאנו מתחילים לתאר, הם אינם חדשים. אך אנו מדברים על כך בזמן זה משום שישנה דחיפה וישנה דחיפות. כלומר, חשוב יותר מאי פעם שתיצרו בהירות ביחס לעצמכם, בתוך עצמכם עם עצמכם, ומתוך עצמכם אל העולם - בהירות שמתחילה במה שאתם מרגישים, ומשם היא מתפשטת אל עבר מה שאתם צריכים ורוצים, אל עבר תשוקות וחלומות, אל עבר שאלות ותשובות.

הבהירות הופכת להיות הכרחית, והטשטוש הופך להיות לא רק מפתה יותר, אלא גם בעל השפעה הרסנית יותר מבעבר. בני אדם יכולים לאבד את עצמם באופן חד ומהיר כאשר הם נענים לפיתוי. אנו מבקשים לעסוק בכך במפגש זה כדי לסייע לכם ליצור בהירות, באופן שבו היא נדרשת כעת, באופן שבו היא תידרש בהמשך הדרך.

הפחד מפני אחריות

הבהירות חשובה משום שעולם זה הופך להיות במידת מה יותר כאוטי. הסדר המוכר והישן ממשיך להתפרק, וההתפרקות מתבטאת במאבקים, במלחמות. אלה יכולות להיות בין מדינות, אלה יכולות להיות בין אנשים.

במציאות כזו, של התפרקות ובנייה מחדש, ישנה הצפה של אפשרויות, של קולות, של רעיונות, של רגשות, של דעות. חלק יכול להיות אמת עבורכם, חלק יכול ליצור מרחק גדול יותר מעצמכם. בתוך מצבים בהם אתם נדרשים, יותר מבעבר, לברר עם עצמכם מהי האמת שלכם ולפעול ולחיות בהתאם אליה, הטשטוש הופך להיות מפתה יותר מאי פעם.

ככל שהצורך לקחת יותר אחריות על האמת גדל, כך גדל גם הפחד מפני ההשלכות של לקיחת האחריות. הפחד יכול לצעוק, והוא אכן צועק במידה כזו או אחרת בתוך כל בני האדם.

הפחד צועק מפני סכנה, מזהיר שאתם עשויים להישאר לבד, שאתם עשויים להיפגע, שאתם עשויים לאבד. הוא מדבר על אובדן של אנשים, של מקומות, של קשרים, של שיתופי פעולה, אובדן של כסף, של בריאות, של הצלחה. הפחד צועק, הפחד מזהיר, והוא אומר לכם שעדיף לא לדעת, עדיף לא להחליט, עדיף לא להבין, עדיף לשכוח, עדיף לא לזכור, עדיף להסתיר, עדיף לא להגיד. הפחד ידחוף את בני האדם לטשטוש, ולטשטוש, כאמור, ישנן פנים שונות.

כאשר אתם הופכים להיות מטושטשים בזמן שבו ישנו הכרח לקחת אחריות על האמת שלכם, אתם יכולים לאבד את עצמכם יותר בקלות, להתרחק מעצמכם יותר בקלות. החרדה יכולה להיות חזקה יותר, הדיכאון יכול להיות עמוק יותר, מצבים שבהם אתם לא יודעים או מבלבלים יכולים להיות נפוצים יותר, והחוויה שלהם יכולה להיות אינטנסיבית יותר.

אתם יכולים לסבול אבל לא להיות מודעים לכך שבמידה מסוימת, אתם מרגישים נוח בתוך מצבים אלה של בלבול, מצבים אלה של טשטוש, של אי ידיעה, של דיכאון וחרדה. אתם עשויים להרגיש בנוח, משום שבאופן הזה אתם נמנעים משינוי, שנתפס בתוכם ככזה אשר מביא איתו סכנה. מנקודת מבט זו, אם הבחירה היא בין סבל לבין סכנה מוחשית, פעמים רבות הנטייה תהיה להישאר בקיים ולסבול, מאשר להיפרד מהקיים ולהסתכן.

הפחד מפני האמת

נקודת המבט הזו יכולה להטעות, שכן הסכנה המשמעותית ביותר מתרחשת, או מתחילה להתממש, כאשר אתם מתרחקים מעצמכם, כאשר הפחד תופס אחיזה, כאשר הוא יוצר עוד ועוד מאותם מצבים של אי ידיעה, של בלבול, של דיכאון וחרדה.

ככל שאתם נדרשים לקחת יותר אחריות על האמת שלכם, וככל שאתם יותר מטושטשים, אתם יכולים יותר בקלות לקבל החלטות ולבחור בחירות שאינן נכונות לכם. כלומר, לוותר על מה שחשוב לכם, להסכים למה שאינו תורם לכם, וכך למצוא את עצמכם במצבים שאינם תומכים בכם. זה קרה בעבר, זה יקרה בעתיד, וזה הולך ומתגבר. משום כך, אנו מדברים על כך בזמן זה.

אנו מבקשים להפנות את תשומת הלב שלכם אל האופן שבו הפחד יכול להשפיע, האופן שבו הפחד יכול להפעיל אתכם, ואנו מעודדים אתכם לזהות כאשר אתם מתקרבים לאותם המחוזות של טשטוש. כאשר ישנה החרדה, כאשר ישנו דיכאון, כאשר ישנו ניתוק פנימי, כאשר ישנו בלבול או אי ידיעה, אז כדאי לבחון מה קורה לכם, וכדאי לעשות זאת יותר מכפי שאתם רגילים עד כה. לבחון, במילים אחרות, האם אתם מפחדים לדעת את האמת שאתם כבר יודעים.

אנו איננו מציעים לכם לקבל החלטות לגבי האמת הקולקטיבית, אלא אך ורק לגבי האמת האישית שלכם - מה נכון לכם? מהי האמת שלכם? מה אתם מרגישים? מה אתם צריכים?

מה אתם רוצים? מהי התשוקה שלכם? לאן אתם רוצים להניע את עצמכם ומי אתם רוצים להיות בזמן זה ובהמשך?

שלב ההתפרקות

אנו חוזרים ואומרים שזה עולם אשר נמצא בתהליך של התפרקות ובנייה מחדש, ואתם נמצאים עמוק בתוך ההתפרקות. אנו איננו יכולים לומר שאתם נמצאים בזמן של בנייה מחדש.

האמירה הזו, ככל שהיא יכולה לתאר את המגמה הכוללת בעולם זה של בני אדם, היא אינה בהכרח מתארת את מה שקורה לכל אחד בפני עצמו. כלומר, אתם יכולים להיות בתוך עצמכם, בחייכם, בתהליך של בנייה מחדש. יהיו כאלה אשר יחוו התפרקות, יהיו כאלה אשר יחוו בנייה מחדש, ויהיו את אלה שיחוו בו זמנית גם וגם.

עם זאת, מאחר ואתם חיים בעולם בזמן שבו ההתפרקות היא העיקר, היא לב ההתרחשות, אתם בכל זאת מושפעים ממצב עולמי זה. ההשפעה, כאמור, באה לידי ביטוי, בין השאר, בהצפה של אפשרויות, של רעיונות, של קולות שמושכים לכאן ולכאן.

ההצפה יכולה להיות פנימית והיא יכולה להיות חיצונית. אתם יכולים למצוא את עצמכם מוצפים בשפע של קולות, של רעיונות, של דעות, של רגשות, של צרכים, של רצונות, בלי לדעת מה נכון לעצמכם, ובו זמנית להרגיש את הדחיפות לדעת ולהחליט.

העובדה שאתם חווים בו זמנית את ההצפה ואת הדחיפות היא זו שמגבירה את הפוטנציאל להגיע לתוך מחוזות הטשטוש. זאת משום שבתוך מצב זה של הצפה ודחיפות, הולך ומתחזק הפחד. גם אם הוא אינו נוכח במודע, הוא יכול להשפיע עליכם באופנים שתיארנו, ואולי גם באופנים אחרים. אתם עשויים לחוות יותר כעס, לחוות יותר תסכול, לחוות יותר חוסר סבלנות. אתם עשויים לחוות יותר מבעבר את היותכם כלואים בתוך מציאות שאינכם יודעים כיצד להשתחרר ממנה, וחוויה של חוסר אונים יכולה במידת מה להתחזק.

הריפוי של הפחד

זה כך משום שאתם אינכם יכולים לשנות את הדינמיקה, אתם אינכם יכולים לעצור את ההצפה, ואתם אינכם יכולים להתעלם מהדחיפות. כך שכל מה שנותר הוא לשים לב לנוכחות של הפחד, ולאופן שבו הוא מנסה - ולעיתים מצליח - להרחיק אתכם מעצמכם ולהסית אתכם מהאמת שלכם. פחד שאומר שאתם עשויים להיפגע, שאתם עשויים להישאר לבד, שאתם עשויים לאבד, שלא כדאי לכם לומר מי אתם.

הפחד בהחלט עשוי להתחזק. הוא עשוי להיות משמעותי יותר מבעבר, וזה יקרה כעת וזה יקרה בזמן הקרוב. אנו איננו מציעים להתרגש מכך. נוכחות של פחד היא אינה דבר מה חדש, ואינכם צריכים להיכנס לבהלה מהנוכחות של פחד או מהאופן שבו הוא משפיע עליכם, אלא להיות מודעים לכך, להכיר בכך, לזהות זאת בתוך עצמכם, ולמצוא את הדרך שלכם להגיע אל אותו החלק המפחד בתוכם, אשר אומר "לא כדאי לי להיות מי שאני", אשר אומר "עדיף להיות אחרת מכפי שאני".

הביאו מודעות וריפוי למקום המפחד בכם ככל שאתם יכולים, לאותם הזיכרונות הכואבים אשר כמו מצדיקים את הבחירה בטשטוש, גם אם הבחירה הזו מביאה לסבל.

אנו מעודדים אתכם להביא מודעות וריפוי לכל זה, כדי שתוכלו לזהות יותר בקלות מי אתם, כדי שתדעו יותר בבהירות מה נכון לכם, וכדי שמתוך זה תוכלו לנוע בעולם יותר בחופשיות, כדי שמתוך זה תוכלו להמשיך לבנות את עצמכם.

ההליכה אחר הפחד אל מחוזות של טשטוש יכולה ליצור התפרקות שהיא אינה רצויה ואינה נכונה, התפרקות שנובעת מהתחזקות של מנגנוני פחד ושליטה. אין סיבה לחיות מתוך אותם המנגנונים.

לא לדאוג ביחס להתפרקות

אנו מעודדים אתכם במפגש זה לחזור ולבחון מהי האמת שלכם, ולשים לב מתי הפחד אומר לכם שעדיף לא לדעת את האמת. הוא כאמור יגיד זאת - לא בהכרח במילים כה מפורשות וברורות, אבל הוא ישפיע עליכם, בהחלט. לכן הביאו מודעות וריפוי לפחד ולאופן שבו הוא משפיע עליכם, כדי שתוכלו לחיות יותר טוב גם בעולם זה שבו המגמה הכוללת היא מגמה של התפרקות, גם אם אתם, באופן אינדיבידואלי, נמצאים יותר ויותר בתוך דינמיקה של בנייה.

אם וכאשר אתם חווים את עצמכם בתוך חוויה של התפרקות, אם אתם מרגישים שהמציאות שלכם כמו יותר מתפרקת מאשר נבנית, אנו מציעים שלא תדאגו. אנו כן מציעים שתשימו לב ותהיו בקשר עם עצמכם. תזהו מה אתם מרגישים, מה אתם צריכים, כיצד אתם יכולים לתמוך בתהליך זה של ריפוי, של ניקוי. כמו להכין את הקרקע ביעילות רבה יותר לטובת בנייה מחדש, שתתחיל בהמשך.

פעמים רבות עליכם להתפרק ממה שאתם יודעים, להתפרק ממה שאתם רגילים אליו, להתפרק מהחיים כפי שהכרתם אותם, כדי לנוע אל החיים שאתם יכולים לחיות, כדי לחיות יותר את מי שאתם באמת.

בתוך דינמיקה של התפרקות, אתם עשויים להרגיש יותר מבוהלים, יותר מבועתים, משום שאתם עשויים להרגיש שאתם מאבדים ונשארים בלי. לכן אנו אומרים, אל תדאגו. תהיו בקשר, בתשומת לב, אבל אל תדאגו. תעזרו לעצמכם, אבל אל תדאגו. תראו מה יכול לעזור לכם, אבל אל תפחדו יתר על המידה מהתהליך הזה ותנסו להפסיק אותו, או לחילופין תחשבו שמהו אצלכם לא בסדר.

המציאות שאתם מכירים לעיתים צריכה להתפרק. התפיסה שלכם את המציאות לעיתים צריכה להתפרק. הרגלים צריכים לעיתים להסתיים. אנו מעודדים אתכם ליצור שינויים ולא להיאחז בקיים, גם אם הוא נותן לכם מידה של ביטחון.

להתמסר לתהליך

זה עולם שנמצא בתוך התפרקות ובנייה מחדש. זו דינמיקה שאינכם יכולים שלא להיות מושפעים ממנה, זאת מאחר והיא איננה רק דינמיקה חיצונית, אלא גם פנימית. הכול נמצא בתוך זה. אינכם יכולים שלא לחיות את, זה אבל אתם יכולים יותר להתמסר לזה, בהחלט.

בין אם אתם מתמודדים עם הפחד מפני ההתפרקות או עם הפחד מפני יצירת בהירות ואמירת אמת, אנו מציעים לכם לזכור שהפחד אינו אומר אמת כאשר הוא מזהיר אתכם מפני הרע מכל, כאשר הוא מסתיר מפניכם את העובדה שאתם משלמים מחיר על כך שהפחד ממשיך להשפיע עליכם כאשר אתם ממשיכים לחיות מתוכו.

אנו מציעים לכם לא לדאוג יתר על המידה, לא להאמין לפחד יתר על המידה, להמשיך להיות בתשומת לב למי שאתם, למה שאתם צריכים, למה שאתם רוצים, למה שאתם מרגישים, ולהמשיך לברר עם עצמכם מהי האמת שלכם, מה אתם רוצים עבור עצמכם.

אחת המשמעויות של הבנייה מחדש היא שנפתחות עוד ועוד דלתות, עוד ועוד אפשרויות. לא מיד, לא תמיד, לא הכול, אבל האפשרי הופך להיות יותר ממשי, הלא אפשרי הופך להיות יותר אפשרי, ובתוך זה חשוב עד מאוד להיות בבהירות, לדעת מה אתם רוצים עבור עצמכם.

הפחד ינסה - והוא מנסה כבר כעת - להחזיר אתכם לצמצום, לסגירות. הוא יעודד אתכם להיסגר, לשמור על טשטוש. אנחנו יכולים לראות מדוע אתם נוטים להאמין לפחד במצבים כאלה ואחרים, אבל אנו איננו מציעים לחיות מתוך זה באופן קבע.

אנו מעודדים אתכם לזהות את האמת שלכם במצבים השונים ולהעז לחיות מתוכה, גם אם זה נראה לא הגיוני ולפעמים משוגע. בתוך עולם שמתפרק ונבנה מחדש, השיגעון האמיתי, מנקודת מבטנו, הוא לנסות לשמר את מה שהיה. זה השיגעון, זו הסכנה. המשיכו בדרככם, כל אחד, כל אחת, בהתאם לאמת שלכם. שימו לב לפיתוי של הטשטוש, לפחד מפני הבהירות, ועשו עוד צעד עבור עצמכם.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך שלום.
טוהר.