

שקט בעולם משתנה

התקבל בתקשור שנערך בתל אביב ב-14.12.24

אם כך, שלום.

אם כך, שלום. אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הזדמנות נוספת לעסוק במתרחש, לעסוק במה שקורה בעולם הזה של בני אדם, עולם שבו אין שקט.

אנחנו רוצים לדבר מעט בזמן זה על שקט ועל רעש. זאת משום שישנו דבר מה שחשוב שתבינו ותיישמו ככל האפשר, עבור זמן זה ועבור המשך הדרך שלכם. זו התניה שכדאי להכיר בקיומה ולאט-לאט לתת לה להתפרק.

ההתניה שעומדת במרכזו של מפגש זה אומרת בפשטות, שלא יכול להיות לכם שקט עד... את המשך כל אחד יכול להשלים לעצמו.

"לא יכול להיות שקט עד....". מה המשך? זו שאלה שאנחנו מציעים לכם לשאול. ייתכן שהתשובה תעלה מיד, ייתכן שהתשובה תופיע רק בהמשך, אבל כדאי ככל האפשר שתהיה ההסכמה לשאול את השאלה ולקבל תשובה. זאת כדי שתוכלו לגלות שבמרבית המקרים, ההתניה הזו מרחיקה אתכם מהשקט וכובלת אתכם לחיים של רעש. אם זה נכון, אם לא יהיה לכם שקט עד..., אז ייתכן ולא יהיה לכם שקט לעולם.

יכול להיות שקט גם במציאות רועשת. גם כאשר אתם מושפעים ממצויאות, מהתרחשויות ומהאירועים, גם כאשר אתם מושפעים ממה שקורה בתוכם.

זה בסדר מה שקורה

כאשר אנו אומרים ששקט יכול להתקיים בכל מקרה, איננו מבטלים את ההשפעה של מה שקורה. איננו מציעים לכם להכחיש את ההשפעה או להתעלם ממנה. איננו מציעים לכם לדחות את ההתמודדות להמשך, כדי שיהיה לכם שקט מדומה עכשיו.

פעמים רבות זה מה שאתם עושים: אתם דוחים התמודדות שמרעיש אתכם ברגע זה לטובת שקט מדומה, אך ההתמודדות אינה נעלמת אלא נדחית להמשך. איננו מציעים לכם לעשות דבר מכל זה. אנו כן מציעים שתבחינו בתפיסה זו שאומרת, "לא יכול להיות ולא יהיה לי שקט עד ש...". עד שמה? מה בתפיסה שלכם צריך להשתנות כדי שיהיה לכם שקט?

מנגד, אנו שואלים, האם אתם יכולים לראות אפשרות שיהיה לכם שקט למרות מה שקיים, למרות מה שקורה? האם זה אפשרי עבורכם? האם אתם יכולים לראות זאת? גם את זה אנו מציעים לכם לבחון. לבחון בשקט, בתוך עצמכם.

האם אתם מסוגלים ליצור בתוך עצמכם את הפניות הדרושה, כדי שיהיה לכם יותר שקט מכפי שאתם מכירים? שקט שיש בו רגשות, שיש בו לפעמים דאגות, שיש בו אחריות – שיש בו קסם.

שקט שאומר, "זה בסדר מה שקורה. זה בסדר שזה קיים. זה בסדר שאני כזה או כזאת. זה בסדר שזהו מצבו של העולם".

אנו מציעים לכם לעשות צעד נוסף בדרך זו אל עבר שקט. בזמן הזה, בעת הזו, אולי זה ייראה לכם בלתי אפשרי עד לא קיים – אולי אפילו מדע בדיוני. איך יכול להיות שקט כשזה וזה קורה, או זה חסר? איך יכול להיות שקט כשיש כזו מצוקה, או כזו בעיה, או כזה כאב, או כזו התנגשות? איך יכול להיות שקט כשיש כזאת מלחמה?

דווקא מלחמה היא זמן לתרגל שקט. דווקא ההתנגשות היא זמן להיזכר בשקט. דווקא במצוקה, בכאב ובבעיה – זה זמן להביא שקט, להיות שקט מחדש.

מה זה שקט?

השקט, בפשטות, הוא גישה, הוא עמדה, נוכחות נטולת תנועה. אתם מכירים זאת באופן כזה או אחר, ברמה כזו או אחרת - זו הנוכחות אשר אין בה תנועה, שמאפשרת לתנועה להתקיים. במידה כזו או אחרת, באופן כזה או אחר, בתחום כזה או אחר, אתם יודעים למה אנו מתכוונים.

זו החוויה הפנימית שאתם מנסים לחוות, שאולי תגדירו אותה כחוסר הזדהות. לפעמים תגדירו אותה כחוסר התרגשות. לפעמים תגדירו אותה כבעיה בפני עצמה, כי אתם מצפים מעצמכם להיות יותר תגובתיים, יותר מזדהים, יותר נסערים מכפי שאתם. לעיתים, הגישה עצמה שאנו מציעים לכם לחזק נתפסת אצלכם בתור בעיה.

זה קורה משום שאינכם מבינים שהגעתם אל הנחלה שאליה התכוונתם להגיע. מאחר ואינכם מבינים שהגעתם לנחלה, אז אין לכם מנוחה. מנוחה יכולה להיווצר או לגדול כאשר אתם מתחילים להבין שבנוכחות נטולת התנועה יש את מה שאתם מחפשים. זהו שקט.

שקט הוא אינו הרגשה, אבל אתם מרגישים אותו. הוא גם איננו מחשבה, למרות שהוא יכול להתגלם במחשבות. שקט הוא, בפשטות, היעדרו של דחף ולחץ שמשהו ישתנה.

אתם יכולים לומר ששקט הוא מה שקיים כאשר הפחד מתפוגג. אתם יכולים לומר ששקט הוא מה שאתם חווים כאשר אתם מבינים שהכול בסדר, גם כאשר המציאות איננה מסודרת. האם אתם יכולים לבחון את הדברים באופן כזה שאומר שאולי חוסר הסדר הוא בדיוק הסדר הנכון? האם יכול להיות שאתם זקוקים לבלגן כדי למצוא את דרככם? האם יכול להיות שהעולם שבו אתם חיים חייב להיטלטל? האם יכול להיות שהוא חייב להיקרע כדי שתוכלו לרקום מציאות חדשה? האם זה יכול להיות?

האם יכול להיות שאתם מאבדים כדי להתחבר מחדש, מפסידים כדי להבין שאין הפסד של ממש? האם יכול להיות שהחוסר נוצר כדי שתזכרו כמה שופעים אתם מעצם היותכם? האם אתם צריכים באמת לרדוף אחרי מה שחסר? האם יכול להיות שכך הם פני הדברים? האם יכול להיות שכך תראו את הדברים, כאשר אתם רואים את המציאות באופן הזה?

לעצור ולנשום

הנוכחות שלכם הופכת להיות נטולת תנועה. כאשר אתם הופכים להיות נטולי תנועה, התנועה מתרחשת ללא הפרעה. כאשר התנועה אינה מופרעת, נוצרת התפתחות, נוצר שינוי, נוצרת טרנספורמציה. כאשר הנוכחות היא נטולת תנועה, היא יוצרת את התנועה בהיקף הרחב ביותר, עם ההשפעה הגדולה ביותר, והיא נוצרת מבלי שתצטרכו לעשות דבר.

האם יכול להיות שבדרך זו, כאשר אתם בוחנים את חייכם, את העולם הפנימי והחיצוני גם יחד, משהו משתנה? האם אתם יכולים להסתכל על כל זה ולהבין שכל זה קורה כפי שהוא צריך לקרות?

אין זה אומר שזה חייב להישאר כך. אבל אם אתם יכולים, כתרגיל, לרגע קצר, להרפות מהמחשבה שזה חייב להשתנות, האם אתם מסוגלים להניח לזה ולנוח פנימה בתוך עצמכם, לנוח כפי שאתם?

אנחנו מבקשים שתתרגלו את זה ברגע זה. תנשמו. הנשימה של בני אדם רבים קצרה כל כך, משום המאמץ התמידי לשנות, להציל את עצמם. יכול להיות שאתם לא פעילים פיזית במיוחד ולא מניעים את הגוף במיוחד, ועדיין הנשימה תהיה קצרה. היא קצרה בדיוק משום זה – משום שאין בכם שקט, או שהשקט מועט.

האם יכול להיות שזה בסדר, שאתם כפי שאתם? האם יכולה להיות אפשרות שאין בעיה, למרות שיש בעיה?

אנו איננו מציעים לכם להסתפק במה שיש, אבל אנו מציעים לכם להפסיק לדחוף ולהילחם. להרפות פנימה אל תוך הקיים, להרפות אל תוך מי שאתם, אל תוך המציאות. בדיוק כפי שאתם.

מקור השקט הוא פנימי

איננו מציעים לכם לצפות לשקט במציאות. איננו מציעים לכם לצפות שהעולם יפסיק לזוז, שאירועים יפסיקו להתרחש. השקט לא יבוא מהעולם סביבכם, והוא גם לא יבוא מתוכם באופן שבו אתם עשויים לתרגם את מהותו של שקט.

אתם תמשיכו לנוע לכאן ולכאן, אירועים ימשיכו לקרות לכאן ולכאן. רגשות, רצונות, ויכוחים, לפעמים מריבות, בעיות לטפל בהן, הזדמנויות לממש אותן, אפשרויות להגשים – כל אלו ימשיכו להתקיים.

אנו אומרים במפגש זה שני דברים מובהקים: האחד – לא יהיה לכם שקט. השני – שקט יכול להיות קיים. השניים משולבים זה בזה.

יכול להיות לכם שקט קיים, אם תסכימו שלא יהיה לכם שקט; אם תרפו מהמאמץ לפתור את, לשנות את, כדי שאז – רק אז – יהיה לכם שקט. זהו מרוץ שלעולם לא תסיימו, אלא אם תסכימו לפרוש ממנו עכשיו.

אנו חוזרים פעם אחר פעם, ומציעים לכם לבחון את הרעיון שיש טוב במה שאתם תופסים כלא טוב. גם אם הניסוח של השאלה הזו אינו האלגנטי ביותר, השאלה עצמה היא המפתח. זו נקודת מבט שיכולה להוביל לשינוי. זאת משום שבתוך "לא טוב" יש טוב. גם

אם אינכם ממש מבינים מהו, אבל מסכימים לעצם קיומו, אז אתם יכולים להרפות, ושקט יכול לגדול.

מה טוב בעולם שמשנתנה? מה טוב במציאות שאין בה שקט? מה טוב בכל זה? מה צריך להשתנות כדי שיהיה לכם שקט? מהי ההתניה המקיימת בתוכם? מה אם היינו אומרים לכם שמה שאתם מאמינים שצריך להשתנות – לא ישנתה? האם תתקפלו פנימה בייאוש, או שסוף-סוף תנוחו?

אנו מציעים שתנוחו, גם אם עולה ייאוש. איננו אומרים שהמציאות לא תשתנה, אבל כיצד מציאות יכולה להשתנות אם אתם אינכם משתנים? כיצד מציאות יכולה להשתנות אם נקודת המבט, המוצא והתגובה אינן משתנות?

הפרדוקס של השינוי

אלה הם הדברים שצריכים להשתנות – לא מה שקורה בעולמכם הפנימי ולא מה שקורה בעולמכם החיצוני. אנו מודעים לכך שזה מכיל מידה של פרדוקס. אנו מודעים לכך שאנו אומרים שעליכם להשתנות וגם לא להשתנות בו-זמנית. זה אכן פרדוקס.

עליכם להשתנות. אבל גם לא.

מה צריך להשתנות בכם כדי שיהיה לכם שקט?

מבין כל הדברים שאתם עושים כדי לנסות למצוא שקט, ישנו דבר אחד שאנו מבקשים להדגיש: זהו החיפוש אחר שקט, אחר גאולה, אחר תקווה, אחר הפסקה, אחר מנוחה. זה מה שכדאי שישנתה.

יש לכם פעולות לעשות, דברים לבצע, כישרונות לבטא ובעיות לטפל בהן. יש לכם חיים שלמים לחיות, וכל זה לא משנתנה. האמת הזו אינה משנתנה. האם אתם יכולים בזמן הזה, ככל האפשר, לדעת את האמת הפשוטה, שזה בסדר שזה כך?

זה בסדר שאתם כאלה. זה בסדר שזהו העולם. יש בעולם התרחשות בלתי פוסקת, והיא לא תפסיק. היא מאיצה והיא תמשיך להאיץ.

במאמצים של בני האדם למצוא שקט, הם הופכים להיות תזזייתיים יותר מאי פעם. במאמצים של בני האדם ליצור שליטה, הם מתפרקים ומפרקים יותר מאי פעם.

אתם יכולים להיות יותר בשקט מאי פעם לנוכח כל זה. בני האדם מנסים בכל כוחם לשנות, משום שהם מאבדים אחיזה, משום שהם מאבדים שליטה, משום שהם אינם מכירים עוד את עצמם.

מדבר של זרות

לפני זמן מה דיברנו על "מדבר של זרות". אמרנו שזו תחנה בתהליכי ההתפתחות של בני האדם – שלב שיכול לחזור על עצמו מעת לעת, שבו אתם חווים את עצמכם זרים

לעצמכם. רבים כל-כך נמצאים במדבר הזה עכשיו, ואפילו לא מבינים שזה מה שקורה.

האינדיקציה לקיומם של בני האדם במדבר הזה היא המאמץ הבלתי פוסק שבני האדם מפעילים כדי להחזיר את העולם למה שהיה או לשנות אותו למה שהם חושבים שהוא צריך להיות. המלחמה היא האינדיקציה הטובה ביותר לכך שבני האדם נמצאים במדבר.

השינוי כבר קורה. מעבר של בני האדם, מתפיסה אחת לתפיסה רחבה יותר, כבר קורה. החיבור מחדש כבר קורה, והוא קורה בכל מקום. הוא קורה אצל כל בני האדם. ההבדל הוא בתגובה לשינוי, לא בקיומו.

אתם יכולים להסתכל ולומר, "לא, שום דבר לא משתנה", או "כן, הכל משתנה". העניין הוא לא האם שינוי קורה או לא, אלא בתגובה.

יש את אלו שמשתנים ומתמסרים לשינוי, ויש את אלו שמשתנים ונבהלים ונלחמים. רבים נלחמים – כדי להחזיר את הדברים לאופן שבו היו, או כדי לשנות אותם לאופן שבו הם חושבים שהדברים צריכים להיות. גם אלו וגם אלו נבהלים מהשינוי, מחפשים אחיזה ומנסים לממש בכוח רעיון שלא יכול להתממש.

האנושות נמצאת במדבר. אתם נמצאים במדבר. במדבר, כמו במדבר, יש את אלו שממשיכים להלך בעקבות עמוד האור, ויש את אלו שמתפתים לעגל הזהב. הכל קורה מחדש, כאן ועכשיו.

לעיתים אתם רואים את כל המתעתעים – לפעמים דווקא אלה שמחזיקים באמונה שאומרת "אני מאמין באלוהים, אני קרוב לאלוהים" הולכים אחרי עגל הזהב מבלי להבין שזהו עגל הזהב. לעיתים, דווקא אלו שאינם מחזיקים באמונה, מחוברים לאור יותר מכולם.

אל תאמינו למה שהעיניים רואות. אל תאמינו לפרשנות שלכם יותר מדי. כל האנושות כולה נמצאת במדבר. ההבדל הוא בתגובה, ומה שיכול לחזק את ההבדל עוד יותר הוא השקט שאתם יכולים לחזק בתוכם.

שקט לנוכח העובדה שהאנושות במדבר, שקט לנוכח העובדה שהמצב הזה יוצר מלחמה, שקט לנוכח העובדה שיש סערה. מבלי להתעלם, מבלי להכחיש, מבלי להימנע, מבלי לנסות לסדר או לשנות.

זה זמן להביא עוד שקט. אתם במדבר, ותהיו בו עוד זמן מה. לצפות להגיע אל הארץ המובטחת בנקודה הזו בזמן – רק יביא לאכזבה. אתם יכולים ליצור שקט בתוך עצמכם ולהרגיש הקלה. להרגיש טוב יותר, בהחלט, ואפילו, אולי, ליהנות הרבה יותר.

מה צריך לקרות כדי שיהיה לכם שקט? והאם יכול להיות לכם שקט למרות הכל? אלו השאלות, זו ההצעה.

שמחנו,
אם כך שלום.

טוהר.