

יוצרים חיבור חדש

התקבל בתקשור שנערך בתל אביב ב-15.2.25

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי להמשיך ולעסוק במה שמתרחש. זו הזדמנות נוספת לגלות מה מתחולל בעולם זה, מה מתרחש בתוכם ומה מתרחש מחוצה לכם. לגלות כיצד הכל זה קשור זה בזה, כיצד המתרחש בעולם הוא גם זה אשר מתרחש בעולם שבפנים.

לא תמיד אמת זו ברורה. לא תמיד אתם יכולים לראות את הקשר בין מה שמתרחש בתוכם לבין מה שמתרחש בעולם. בימים רבים אתם מגיבים בלי לזהות את הקשר, וכך יוצרים עוד הפרדה במקום ליצור שיתוף פעולה. נקודה זו אינה חדשה, אבל היא מקבלת חשיבות נוספת בזמן זה. ככל שהאדם מבין שישנו קשר בינו לבין עולמו, כך הוא יכול לנווט את עצמו בטוב בתוך עולמו. ככל שהאדם חווה שהעולם מתנהל ללא קשר אליו, הוא עשוי להיות יותר עייף ויותר מותש. יכולה להיות לו פחות אנרגיה, שכן האדם עשוי למצוא את עצמו נאבק – נאבק על חיו, נאבק על מקומו, נאבק כדי לקבל את מה שהוא רוצה, מתאמץ לגרום לדברים להיות כפי שהוא רוצה.

המאבק, המאמץ – כל אלה מחלישים, כל אלה מעייפים. אתם עשויים למצוא את עצמכם יותר ויותר עם פחות ופחות: פחות חיוניות, פחות התלהבות, פחות ערנות במקרים מסוימים. אפשר לומר – עם פחות רצון להיות בתוך העולם הזה.

כאשר לאדם ישנו רצון מופחת, אז יש יותר ויתור, יש יותר ביטול, יש יותר הימנעות ונסיגה. אפשר כמובן לחיות באופן הזה. אפשר לסגת ולצמצם את הביטוי, את המימוש העצמי, כאשר המציאות הופכת להיות יותר כאוטית, פחות מובנת, יותר מקרית ויותר כואבת. אפשר לצמצם מגע – כמו להסתתר בפניה ולחכות עד שיעבור זעם. אבל אנחנו רוצים לומר שהזעם אינו יכול לעבור.

ההסתרות בפניה לא תביא לזמן של שקט, זמן של מנוחה ונחמה. אתם אינכם יכולים להימנע מעצמכם וברזמנית להסתדר בעולם. אתם אינכם יכולים להתנתק מעצמכם וברזמנית לחיות בטוב בזכות עצמכם.

ככל שהאדם נמנע, ככל שהוא מוותר, ככל שהוא מבטל – כך הוא בוחר, באופן לא לגמרי מודע, לוותר על עצמו: על יכולות, על איכויות, על משאבים שיש לו, על כוחות שיש בו. האדם שבוחר לוותר על עצמו מאבד את מה שבעזרתו הוא יכול לחיות כפי שהוא רוצה.

במילים אחרות, הנטייה של בני אדם להתפשר עשויה להביא לפשרות הרבה יותר כואבות, הרבה יותר מוחלטות בהשפעה שלהן על היומיום.

בין שתלטנות לקורבנות

ככל שהאדם בוחר לחיות כפי שהוא רוצה, כך ההשפעה החיובית של בחירה זו יכולה להיות יותר ויותר משמעותית. אבל בשביל לעשות בחירה שכזו, עליכם בזמן זה – ככל שאתם בוחרים בכך – לחזור ולראות שהמציאות שלכם היא אתם, ומה שקורה לכם הוא אתם, שמי שקורה לכם הוא ביטוי שלכם. לחזור ולבחון את המציאות באופן שאינו שם אתכם בעמדה של קורבנות, אבל גם אינו שם אתכם בעמדה של כלייכולים. זאת משום שיש לכם מגבלות כאלה ואחרות, וישנם דברים שאינכם יכולים לשנות כי החלטתם ברגע זה שזה לא יכול להיות יותר.

ההבנה שמה שקורה לכם הוא ביטוי שלכם אינה יכולה להיות מתורגמת לכוחניות, לאיום, לשתלטנות, אבל לעיתים זה מה שקורה. לעיתים העובדה שיש קשר בין המציאות לבין מי שאתם מחייבת אתכם להתמסר למה שקורה, מבלי היכולת למהר ולשנות זאת. באותה מידה, כאמור, הדבר גם אינו מאפשר לכם להישאר בעמדה שבה אין לכם את מה שאתם רוצים וכל מה שאתם עושים הוא להתלונן על כך. הקורבנות גם היא אינה משרתת את מי שמבקש להתפתח.

האמת נמצאת במקום אחר

האמת אינה נמצאת בקצוות של התגובה – לא בקצה של השתלטנות ולא בקצה של הקורבנות. האמת נמצאת במרחב אחר, ואנו יכולים להגדירו כנקודת האמצע, אם אתם מבקשים לדמיין זאת כקו ישר.

למעשה, עדיף לדמיין זאת כמשולש: הבסיס של המשולש נמתח בין שני קצותיו – מצד אחד השתלטנות ומצד שני הקורבנות. הקודקוד של המשולש, מה שניתן לכנותו 'הראש' של המשולש, הוא המקום שבו כדאי לכם לחיות יותר ויותר; זהו המרחב שבו אתם מזהים יותר בקלות את הקשר ביניכם לבין המציאות.

אין סיבה לאשמה

הנוכחות במרחב זה מחייבת אתכם להתמודד עם אתגר שעיקרו להבין שאין אשמה במה שקורה. אם אינכם מאשימים את המציאות, את עצמכם, או את שניהם יחד, אז אתם יכולים למצוא את עצמכם נוכחים בתוך הדברים כפי שהם – מבלי האשמה של הקורבנות ומבלי השתלטנות. אתם נוכחים בתוך הדברים, בתוך מה שקורה, בתוך הרגשות, בתוך הרצונות, בתוך הקונפליקטים ובתוך שיתופי הפעולה.

הדברים הטובים שקורים לכם אינם קורים במקרה. הדברים הכואבים שקורים לכם אינם קורים במקרה. אינכם יכולים לצפות שהמציאות תביא עמה רק דברים טובים, ואינכם באמת יכולים להחזיק בפרשנות שלפיה במציאות שלכם קורים רק דברים לא טובים. גם זה וגם זה אינם נכונים.

הדברים הטובים והכואבים שקורים לכם הם חלק מכם. יש לכם ממה ללמוד, יש לכם מה לרפא, יש לכם ממה לגדול. יש מה לחזק ויש מה לרפא. אפשר לומר שיש לכם מה ללמוד – כיצד להיות בתוך עולם מורכב זה עם נוכחות מודעת-אוהבת, ביחס לעצמכם וביחס למציאות שלכם.

המשמעות של נוכחות מודעות-אוהבת

המשמעות של נוכחות מודעת-אוהבת היא חשובה, ואנו מבקשים להסביר זאת. ראשית, ישנה הנוכחות – אתם מזהים את מה שקורה, אתם יודעים לומר לעצמכם מה קורה ברגע זה או בכל רגע אחר.

הנוכחות המודעת היא זו שמבוססת על זיהוי מדויק של מה שקורה. בנוכחות, אתם יכולים לנוע בין קורבנות לשתלטנות. נוכחות מודעת היא נוכחות המבוססת על אמת – אתם מזהים מה קורה ומספרים לעצמכם את האמת. מכאן, אתם יכולים להגיע לשלב האחרון – הנוכחות המודעת-אוהבת.

כאשר אתם מספרים לעצמכם את האמת, פעמים רבות אתם עלולים לקחת אותה לביקורת עצמית נוספת, להתנצלות נוספת, לעוד מאבק ולעוד מאמץ. אך אם אתם מכניסים לתוך זה אהבה, אז אתם נמצאים במרחב של נוכחות מודעת-אוהבת כלפי עצמכם וכלפי מה שמתרחש.

אתם לומדים נוכחות מודעת יותר ויותר, ואנו בדרכנו מדגישים את האוהבת. משום כך, אנו שוב ושוב מדברים איתכם על כך שהכול בסדר.

כאשר אתם מזהים את מה שקורה ומדויקים לגביו מתוך זיהוי אמיתי, אז אתם יכולים לנוח בתוך הידיעה שהכול בסדר; זה בסדר שאתם כפי שאתם ושזו המציאות שלכם.

אם דימינו קודם את המרחב למשולש, אז הקודקוד, הקצה של המשולש הוא הנוכחות המודעת-אוהבת. לא רק להיטלטל בין קורבנות לשתלטנות, אלא להיות נוכחים, מודעים ואוהבים בתוך מי שאתם ובתוך המציאות שלכם. את זה אנו מציעים לכם לתרגל אפילו ברגע זה.

לתרגל את זה דומה ללמוד לעמוד על חבל, על כף רגל אחת – אתם נדרשים להתאמן בכך ולהפעיל הרבה שיווי משקל. זה בסדר שאתם צריכים לתרגל זאת, וזה גם מובן.

אנו לא מדברים על משהו שאינכם עושים, אך אנו מבקשים לתאר זאת במפגש זה כדי לחדד את החשיבות ולסייע ביישום הדברים באופן יותר מודע - להיות נוכחים במה שקורה, להיות מודעים למה שקורה ולהביא איכות טובה של אהבה ביחס למה שקורה. כלומר, זה בסדר שזה מה שקורה. גם אם מה שקורה מפחיד או כואב, גם אם הוא אינו מה שאתם רוצים שיהיה, גם אם הוא משהו שאתם מרפאים או עובדים כדי לשנותו – גם אם המצב הנוכחי הוא כפי שהוא, אנו מציעים לכם להיות בתוך מה שקורה.

הדרך לזהות את הקשר

ככל שאתם נוכחים בתוך מה שקורה, אתם יכולים לזהות מדוע הדברים קורים. אתם יכולים בקלות רבה יותר לחוות את הקשר בין המתרחש בעולם לבין מי שאתם כעת. הנוכחות בתוך העולם הזה יכולה להיות לכם קלה יותר מכפי שהייתה עד כה. למרות שהעולם הזה אינו מתכוון לנוח בקרוב, אתם יכולים לנוח בתוך העולם הזה יותר מכפי שנחתם עד כה, יותר מכפי שזה נראה הגיוני.

האם אתם יכולים לראות את עצמכם כראויים להיות בדיוק כפי שאתם? לא משום שאין מה לשנות או אין מה לממש, אלא משום שזה בסדר שיש מה לשנות ויש מה לממש, ואם זה בסדר – אתם ראויים להיות? אם אתם ראויים להיות, שינוי יכול לקרות בקלות רבה יותר.

לפגוש את הפחדים העמוקים ביותר

אתם נמצאים בעולם שבו מתחולל מאבק גדול מאוד. אפשר לתאר את המאבק הזה בצורות שונות. אפשר בהחלט לומר שהפחד נלחם על השליטה, שהאשליה שבני אדם חיים בה מבקשת לשמור על אחיזתה ומקומה. אפשר בהחלט לומר שאלו אשר מחזיקים בכוח אינם ממהרים לוותר עליו ומנסים לצבור עוד ועוד ממנו. אפשר בהחלט לומר שאנשים חסרי לב עושים פעולות המשפיעות על אנשים רבים ועל לכבות רבים מאוד. אפשר בהחלט לומר שזהו עולם שנמצא במעבר, שאינו יכול לחזור להיות כפי שהיה.

האמת הזו מעוררת בהלה רבה, היא מעוררת חלחלה, ומתוך תגובה זו רבים מנסים לחזור למה שהיה. תגובת הנגד הזו לשינוי יוצרת מהומה גדולה בעולם הזה של בני אדם. זו המציאות, והיא אינה יכולה להשתנות בעת הזו.

אנו נאתגר אתכם ונאמר שהיא גם לא צריכה להשתנות בעת הזו.

אתם צריכים לפגוש את הפחדים העמוקים ביותר שלכם – אלה אשר מדברים על אובדן – כדי ליצור מציאות חדשה. זאת משום שהפחד מפני אובדן הוא אחד הכוחות שמניעים אתכם לאינספור תגובות ופעולות.

עליכם לזהות באופן נקי ומדויק כיצד הפחד הזה מביא אתכם לכדי אובדן – אובדן של עצמכם, של אנשים, של מצבים, של יכולות, של ביטחון, ולעיתים של כסף, בריאות והזדמנויות נוספות.

אתם מפחדים מפני אובדן – בין אם של עצמכם, בין אם של אנשים בחייכם, בין אם של העולם כפי שהכרתם אותו – ומתוך כך אתם יוצאים להילחם כדי לא לאבד. אתם גם מתייאשים, כי אינכם רואים כיצד זה ישתנה או יימנע.

אנו מציעים שתחזרו פנימה, שתפגשו את הפחד שלכם מפני אובדן, ותגלו – מתוך כנות, מתוך נוכחות מודעת-אוהבת – כיצד הפחד הזה מניע אתכם, ומהו האובדן שמתקיים בכם כעת, שעליכם לפגוש ולרפא.

כולכם מאבדים בזמן הזה, ואתם גם תאבדו. אבל האובדן החיצוני הוא רק חלק מהתמונה. בתוך בני אדם ישנה חוויה משמעותית של אובדן, והפחד מפניה ומפני שחזרה במציאות מניע אתכם לשלל תגובות, בחירות והחלטות. אנו מציעים שתחזרו אל האובדן – אל החוויה הרגשית הפנימית, שקשורה בחוויות שחוויתם בעבר, שקשורה בחוויות שאתם חווים בהווה, שקשורה גם בחוויות שאינכם יודעים על קיומן.

חיזרו אל החוויה של האובדן, הביאו ריפוי לחוויה זו. דרך הריפוי של חוויית האובדן, אתם מרחיבים את החיבור שלכם לעצמכם, אתם מחזירים את הנוכחות שלכם פנימה – לתוך מי שאתם.

כך אתם משתחררים אט-אט מהפחד מפני אובדן – וככל שאתם משוחררים יותר מהפחד, אתם יכולים לקבל החלטות נכונות יותר

אם אובדן היה ואם אובדן יהיה, אך אתם נוכחים בתוך עצמכם יותר במלואכם, אז אתם יכולים להיות שקטים יחסית, גם בתוך מציאות זו.

אנו מציעים שתחזרו פנימה אל חוויית האובדן. מה איבדתם? מה חסר? מה שאתם מפחדים לאבד – חסר בתוכם. מה שאתם מרגישים שאתם מאבדים – חסר בתוכם.

האובדן של המדינה

כאשר מה שאתם חווים כאובדן, מבחינתכם, הוא המדינה, זהו ביטוי לדבר מה שחסר בתוכם, שכבר איבדתם. חזרו פנימה אל האובדן. מה איבדתם? מה אתם מאבדים? ובאיזה אופן?

הפחד מפני אובדן משפיע עליכם – על ההחלטות, על הבחירות. מה אינכם רוצים לאבד? בהמשך תוכלו להבין שכאשר אינכם מוכנים לאבד, אינכם יכולים להרוויח.

הריפוי של חוויית האובדן והשחרור מהאחיזה של הפחד יכולים לעזור לכם להיפתח, להרחיב את הנוכחות שלכם בעולם ולבחור נכון יותר עבור מי שאתם, לבחור נכון יותר עבור מי שתהיו. כך תוכלו להיות טוב יותר.

חיזרו אל חוויית האובדן, הסכימו להיות נוכחים בתוכה. הסכימו להיות מודעים להשפעות שלה, הסכימו לכך שזה בסדר, שזה מה שקורה, וכך תוכלו לגלות מה יכול לקרות באמת.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.