

לחזק את אזור הנוחות

התקבל בתקשור שנערך בתל אביב ב-23.8.25

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים פעם נוספת כדי לעסוק במתרחש, כדי לעסוק באופן שבו בני אדם מנסים ליצור אש.

זה מה שקורה בזמן זה שבו אנו נפגשים - בני אדם מנסים ליצור אש. אש אשר כבר קיימת, שבני אדם מבקשים להלהיט עוד יותר. לעיתים זו אש, שאינה קיימת כלל וכלל, שבני אדם מנסים בעת הזו לחזור ולהבעיר. כך או כך, זה מאפיין את הימים הללו בהם הכול נמצא - הניסיון של בני אדם להבעיר, להלהיט, ליצור מהומה.

מהומות אלה, יותר מכול, הן ניסיון ליצור הסחת דעת. אמת זו אינה חדשה, היא אינה כה מיוחדת, אבל היא יותר רחבה ויותר עמוקה מכפי שאתם תופסים זאת. ישנם דברים רבים שבני אדם מבקשים להסיח את הדעת מפניהם, והפעולה של הסחת דעת אינה מתרחשת רק במציאות המשותפת, על ידי אנשים עם כוח כזה או אחר. הפעולה הזו מתקיימת גם בתודעה, באופן שבו אתם מתנהלים עם עצמכם בחייכם. על כך אנו מבקשים לדבר בפעם זו.

תחושה של חוסר נוחות

אנו מבקשים לדבר על היכולת של בני אדם להמציא בעיות. אנו מבקשים לדבר על היכולת של בני אדם למצוא בעיות ולהגדילן. אנו מבקשים לדבר על היכולת של בני אדם לזהות בעיות ולהתעלם מהן, וליצור בעיות אחרות כדי להמשיך להתעלם מהן.

ישנם דברים שונים שבני אדם מבקשים להתעלם מהם, דברים שונים שבני אדם מבקשים להעלים אותם מפניהם של אחרים. אנו מבקשים להתייחס לדבר אחד מסוים בפעם זו. אנו מבקשים להתייחס לאותה תחושה פנימית שיש בכל בני אדם כאשר נעשה עוול, כאשר נעשה אי צדק, כאשר נוצרת פגיעה. מצבים כאלה מניעים אתכם, בני אדם, באופן שאתם לא תמיד מודעים לו.

אתם תהיו מודעים לזה במידה יותר משמעותית אם זה קורה לכם. לעיתים יהיה לכם יותר קל לזהות זאת כאשר זה קורה לאנשים סביבכם. אך ככל שמדובר באירועים אשר רחוקים מהם, החוויה המודעת תהיה יותר מצומצמת. לעיתים היא תהיה כה מצומצמת שאתם לא תרגישו שמהו לא קורה או שמהו כן קורה.

אותו אירוע של עוול, של אי צדק, פעמים רבות לא יורגש על ידכם. כמו אדווה של מים אשר נמצאים אי שם, אתם עשויים להמשיך להרגיש את אותו שקט שהייתם בו קודם לכן.

למרות כל זאת, אנו מציעים שיש בתוך כל בני אדם תחושה של אי נוחות, אותה אתם מרגישים כאשר נוצר עוול, כאשר ישנו אי צדק, כאשר ישנו הכפייה, כאשר ישנו שימוש לרעה בכוח.

אתם מכירים את התחושה הזו. כאשר אתם עושים אי צדק עם עצמכם, או עם אחרים, כאשר נעשה אי צדק בעולמכם, תהיה בכך מידה כזו או אחרת של חוסר נוחות. אתם לא תרגישו טוב בתוך עצמכם במלואכם, כאשר האופן שבו אתם פועלים או פועלים סביבכם פוגע בטוב או יוצר קושי.

אתם קשורים זה לזה. אתם מושפעים זה מזה. אתם משפיעים על עצמכם, על אחרים ואחרים עליכם. כאשר אתם מתנהלים שאיננו עושה צדק, אתם יוצרים תחושה של חוסר נוחות.

להתעלם מחוסר נוחות

כבני אדם פיתחתם מנגנונים ממורכבים שמטרתם לטשטש את חוסר הנוחות וליצור הסחות דעת. אתם ממציאים בעיות, כלומר טענות, כלומר רגשי אשמה. אתם ממציאים כעסים עד כדי שנאה. אתם ממציאים אשמים בתוכם, אתם ממציאים אשמים מסביבכם. אתם יוצרים ויכוחים ומריבות ומלחמות של ממש, כדי לטשטש את אותה תחושה של חוסר נוחות.

הפרדוקס הוא שאתם עשויים ליצור נזק של ממש, פגיעה של ממש, כדי לטשטש תחושה של חוסר נוחות. כלומר הנזק שאתם תיצרו ויוצרים יכול להיות הרבה יותר גדול מאשר להרגיש את אותה תחושה של חוסר נוחות ולהשתנות בעקבותיה.

האפשרות להתעלם מתמעטת

פעמים רבות אתם עקשנים, בטוחים שאתם צודקים, מסרבים להרגיש ולהקשיב. ככל שאתם מתאמנים בלהרגיש ולהקשיב, אז היכולת שלכם להתעלם מתחושה של חוסר נוחות מצטמצמת יותר ויותר. ככל שאתם מאומנים בזה פחות, ההתעלמות יכולה להיות הרבה יותר קלה. ככל שאתם מרגישים ומזהים זאת, אתם יכולים להבין טוב יותר מה קורה. מה חסר, מה צריך, מה גורם לאותה תחושה של חוסר נוחות.

אנו מציעים לכם כבר כעת, במסר זה, לבחון את עצמכם ביום-יום - האם נוח לכם, ובאילו רגעים, באילו מצבים, לא נוח לכם. זה יכול להיות חוסר נוחות שקשורה במשהו פיזי, וזה יכול להיות קשור בהיבטים אחרים של החיים. אין זה משנה מהו ההקשר, אנו מציעים לכם להתחיל לזהות את אותה הרגשה של חוסר נוחות, ולגלות האם אתם יכולים לעשות לעצמכם יותר נוח, ואם כן, במה זה כרוך.

חשוב להבין שפעמים רבות, בשביל שיהיה לכם יותר נוח, עליכם להשתנות. לעיתים השינוי יהיה ביניכם לבין עצמכם, לעיתים יהיה ביניכם לבין האנשים והעולם בכלל. כך או כך, אתם תצטרכו להשתנות כדי לצמצם חוסר נוחות עד להגיע למצב שבו נוח לכם. לעיתים, כדי ליצור תחושה של נוחות תצטרכו לזוז באופנים שונים. לעיתים תנועה פיזית, לעיתים בתודעה. לעיתים נקודת מבט צריכה להשתנות, לעיתים פעולה.

המלחמה היא הסחת דעת

כאשר החלו האירועים אשר יצרו את המלחמה בה אתם נמצאים, מסרנו שמסיבה אינה יכולה להמשיך להתקיים לצד כיבוש. אירועים כה מנוגדים, אינם יכולים להמשיך

להתקיים עוד זה לצד זה. אינכם יכולים להמשיך להתעלם. אינכם יכולים עוד להמשיך להעמיד פנים, כאילו הכל בסדר.

עם זאת, המלחמה הזו מהווה בעצמה הסחת דעת. כלומר, במקום לפתור את הבעיה, בני אדם יוצרים עוד ועוד בעיות. במקום להתמודד עם מה שגורם לחוסר נוחות, בני אדם יוצרים נזק של ממש.

אנו מציעים לכם לזכור שמה שאנו מוסרים כעת נכון לא רק ביחס למציאות משותפת, אלא לעיתים גם לחייכם האישיים. לעיתים ההתעלמות וההזנחה והנטישה העצמית יוצרים נזק של ממש, וכל זה משום שישנה התעלמות מתחושה של חוסר נוחות. אנו מציעים לכם בזמן זה להשתנות, כדי לעשות לעצמכם יותר נוח.

אפשר לחיות בנוחות

אנו מדברים במכוון במפגש זה על חוסר נוחות. אנו איננו מתמקדים באהבה, בחיבור, בקבלה עצמית, בשלווה, בהרמוניה, ובכל איכות אחרת או חוויה אחרת שנחשבת לרוחנית או נעלה. אנו מתייחסים לחוויה אנושית בסיסית מוכרת מאוד, שפעמים רבות אתם רגילים אליה כל כך עד שאתם לא תמצאו לנכון לעשות משהו כדי לשנות ולהשתנות.

למדתם שבחיים לא תמיד נוח. למדתם שהם לא קלים, ולמדתם שזה מה יש, שעם זה צריך להתמודד. אנו מבקשים להזכיר לכם שיכול להיות לכם נוח הרבה יותר, שאינכם צריכים לסבול או להתכווץ, או לוותר, או להתפתל בעודכם מתאימים את עצמכם למציאות שאינה זו הנוחה לכם באמת.

מדוע שלא יהיה לכם נוח? מדוע לחיות באופן הזה? מדוע להתעלם? אנו שואלים שאלות שלפני רגע ענינו עליהן, לא בשביל למצוא תשובות חדשות, אלא בשביל להזכיר לכם, בני אדם, שזה איננו הכרחי; שאתם יכולים לעשות כדי ליצור נוחות גדולה יותר, גם אם בשביל זה עליכם להשתנות, גם אם השינוי לא תמיד יהיה נוח.

גם אם זה יכול להיות לכם מורכב פתאום, להשתנות, אנו מעודדים אתכם לעשות זאת. לעשות עוד שינוי או שניים, עוד צעד או שניים בנתיב של התפתחות, כך שיהיה לכם נוח. נוח בתוך הגוף. נוח בבית. נוח בעבודה, באוטו. בכל מקום בו אתם נמצאים. נוח גם בהרגשה שלכם עם עצמכם. בתחום הזה השינוי עשוי להיות יותר מאתגר, יותר מורכב. אבל גם בתוכם.

אתם יכולים להתחיל עם לתת תשומת לב ליום-יום שלכם, לסביבה בה אתם נמצאים ופועלים, ומשם להרחיב אט-אט את תשומת הלב, באופן שיביא אתכם גם להרגשה שלכם עם עצמכם.

לשים לב לבעיות

פעמים רבות, גם ביחסים שלכם עם עצמכם, אתם ממציאים ביקורת, ממציאים אשמה, ממציאים כעס ואפילו שנאה, ממציאים שאתם בעיה בשביל לא להתמודד עם מה שבאמת מפריע לכם, עם מה שבאמת חסר לכם, עם מה שאתם באמת צריכים ומה שאתם באמת מרגישים. אתם תפסלו את עצמכם ותבואו בטענות לעצמכם, ותריבו עם עצמכם כדי לא

להקשיב לעצמכם ; כדי לא להקשיב ולהבין שעליכם להשתנות, כדי שיהיה לכם טוב יותר.

שימו לב לאותם המצבים שבהם אתם ממציאים בעיות בתוך עצמכם. או במקרים אחרים מוצאים בעיות, אבל אז מגדילים אותן באופן כזה שמבטל לזמן מה כל אפשרות להביא לשינוי. כלומר הופכים את הקיום של הבעיות לבעיה בפני עצמה, ואז באים אל עצמכם בטענה על זה שיש לכם בעיות.

שימו לב לאופן שבו אתם פועלים. אתם מוצאים בעיות, ממציאים בעיות, כדי להתעלם ממה שאתם צריכים, כדי להתעלם ממה שבאמת חסר.

שינוי מחייב אומץ

צריך אומץ כדי לעשות את מה שאנו מציעים. אומץ להקשיב, אומץ להרגיש. לעיתים אתם צריכים אומץ כי זה יביא אתכם לעימותים עם אנשים, לשיחות, לדרישות, לפעולות כאלה ואחרות. לעיתים אתם תצטרכו אומץ, משום שלמרות שהשינוי יהיה ביניכם לבין עצמכם, זה עדיין יהיה כרוך בשינוי של הרגלים, ולעיתים שינויים פיזיים של ממש.

אתם צריכים אומץ כדי ליישם את מה שאנו מציעים. אתם צריכים גם נחישות. בעיקר אתם צריכים להכיר באמת הפשוטה האומרת, שיכול להיות לכם יותר נוח, שיכול להיות לכם יותר טוב, שאין באמת סיבה להתפשר, שאין באמת סיבה להישאר במקום, אין באמת סיבה שימשיך להיות לכם לא נוח.

אנו מציעים לכם לבחון מחדש את הטענות שלכם. לעיתים אלה יהיו הטענות שלכם לעצמכם, לעיתים אתם תעסקו באנשים אחרים ובמה לא בסדר בהם. לעיתים גם וגם. שימו לב לאותם המצבים, ותשאלו את עצמכם "מפני מה אני מסיח/ה את דעתי? ממה אני רוצה להתעלם? את מה אני לא רוצה לפגוש?". תשאלו שאלות. תסכימו להשתנות. להכיר באמת ולהשתנות בהתאם אליה. זה חשוב עד מאוד.

אלו הם אינם זמנים קלים. בני אדם ממשיכים למצוא בעיות ולהגדיל אותן ולהמציא בעיות. ההרגל הזה של בני אדם לא צפוי להשתנות כעת. חשוב עד מאוד שיהיה לכם נוח ככל שאתם יכולים. אתם מושפעים ממה שמתרחש במציאות המשותפת, ולעיתים ההשפעה היא כזו שאינכם יכולים לבטל אותה כליל. זה בהחלט יכול להיות לא נוח, ולעיתים בלתי נסבל, לחיות במקום שהיא מתנהלת בו מלחמה. אבל המלחמה הפנימית שלכם יכולה להסתיים. אתם יכולים לחיות בנוחות גדולה יותר, גם במציאות שאין בה נוחות. זה אפשרי, זה יכול לקרות, בהחלט, ואנו מעודדים אתכם בפעם זו לעשות את מה שיש לעשותו, כדי להביא את עצמכם לשם.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.