



האלטרנטיבה לשליטה

אז עכשיו, אולי אנחנו מתחילים להבין שניסיונות השליטה לא תמיד עובדים לנו. בייחוד כאשר מדובר בעולם הפנימי שלנו. לא רק שהם לא עובדים, ראינו גם שלפעמים הם רק הופכים את המצב ליותר גרוע. אז אולי השתכנענו שכדאי להפסיק להילחם ולנסות לשלוט, אבל אם לא לעשות את זה, מה כן לעשות?

אז קודם כל, נשים לב לשאלה הזו שעולה. נראה שהיא עולה מתוך הרצון הטבעי שלנו למצוא פתרון – אז הבנו שלהילחם ולנסות לשלוט לא עובד עבורנו – מה כן יעבוד?

יעבוד בשביל מה? בשביל להיפטר מהתחושות הלא רצויות!

ואופס, נתקענו שוב באותו המקום... אנחנו מחפשים פתרון איך להיפטר מהלא נעים, ובחיפוש הזה אנחנו יכולים לראות שאנחנו עדיין במעין מאבק.

אז אנחנו לא בדיוק יודעים מה אנחנו צריכים לעשות עכשיו, אנחנו יותר רוצים לדעת מה לא לעשות. אם להילחם ולנסות לשלוט לא עובד עבורנו, אולי הגיע הזמן להפסיק לעשות את זה? אולי הגיע הזמן לשים לב לרגעים בהם אנחנו מחפשים לשלוט, להיפטר ממחשבות ומתחושות, לא להרגיש בדרך מסוימת – ולשים לב שהניסיונות הללו הם הרבה פעמים ניסיונות כושלים.

מתוך תשומת הלב הזו, אולי נוכל לראות שמהו חדש צומח – תשומת הלב עצמה. נתחיל להבחין בדברים שאנחנו עושים, באסטרטגיות שאנחנו מפעילים, וכך להיות בעמדה מתבוננת ונוכחת יותר. עמדה המתבוננת ונוכחת בהווה – זו למעשה ההתחלה של הדרך החדשה שלנו, של האלטרנטיבה שלנו לניסיונות השליטה והדיכוי של החוויה הפנימית הלא רצויה שלנו.

כך, ההליכה שלנו קדימה, מתחילה מתוך תשומת לב לרגע הנוכחי, להווה בתוכו אנחנו חיים, מתוכו אנחנו צומחים ומתוכו אנחנו מתחילים להשתנות. תנאי מקדים לשינוי, לצעידה קדימה, הוא חיבור לרגע הנוכחי ולהווה, בתוך ההווה אנחנו יכולים ללמוד דברים חדשים ולזוז לכיוון חיים משמעותיים יותר ועשירים יותר עבורנו. כדי שנוכל לעשות את זה, אנחנו צריכים לאמן את תשומת הלב שלנו לרגע הזה, זה חלק ניכר ממה שנעשה יחד בתוכנית הזו.