

סיכום השבוע השביעי

לקראת השבוע השמיני

סיכום השבוע השביעי

כמו בכל שבוע שמסתיים, גם כעת אנחנו ממשיכים לקוות כי אתם מוצאים ערך בהשתתפות בתוכנית ונעזרים בתכנים השונים ובתרגילים השונים. אנחנו ממשיכים לעודד אתכם לתרגל ולהפוך את התרגול לחלק בלתי נפרד מהשגרה היומיומית שלכם, אם בתרגולים המוצעים כאן, ואם בשימוש במשאבים אחרים הזמינים לכם לצורך תרגול והעמקה.

השבוע ניסינו להכיר ולהתקרב לאותו החלק בעצמנו שמתבונן, החלק שהוא גדול מסך כל החוויות שלנו, החלק שהוא כמו השמיים הכחולים. זה חלק בתוכנו שנמצא שם כל הזמן, קבוע על פני כל שנות חיינו – הוא חלק שאנחנו תמיד יכולים להתחבר אליו כאשר אנחנו לוקחים צעד אחורה. כאשר אנחנו במגע עם החלק הזה, אותו חלק לא פגיע ולא שביר, שתמיד נמצא שם לשים לב לחוויות שלנו ולמה שאנחנו עוברים, אנחנו עצמנו נמצאים במקום בטוח ומוגן יותר, מתוכו אנחנו יכולים לחוות את החוויות שלנו, כולל החוויות הקשות והלא נעימות.

כשאנחנו מדברים על לקחת צעד אחורה מהמחשבות שלנו, צעד אחורה מהתכנים שלנו, אנחנו מתכוונים גם לקחת צעד אחורה מהמחשבות והרעיונות שיש לנו בנוגע לעצמנו. כך, אנחנו יכולים להתבונן בתכנים השונים, בייחוד בשיפוטים השונים, העולים בנו בנוגע לעצמנו ממקום מעט מרוחק יותר. לא על מנת להיות אדישים למה שעולה בתוכנו, אלא שוב ושוב – על מנת שיהיה לנו מרחב פעולה רחב יותר, מקום מתוכו אנחנו יכולים לחוות את כל מה שעובר עלינו, ועדיין להשאיר לעצמנו מרחב של תגובה ופעולה רחב. מתוך מרחב זה, אנחנו יכולים לפעול לכיוון מה שחשוב לנו, לכיוון האנשים החשובים לנו.

ושוב, לקראת המפגש הקרוב עם המטפלים המלווים אתכם בתוכנית זו, אנא אספו את הדברים שכתבתם השבוע לצד מחשבות וחוויות נוספות, על מנת להביאם למפגש השבועי.

בשבוע הבא נדבר על הדברים האלה שחשובים לנו, ננסה להתחיל להיות במגע קרוב יותר עם האנשים היקרים לנו ועם הדברים החשובים לנו בחיינו, כך נקווה שנוכל להתחיל להתקדם לכיוון חיים מלאים יותר ועשירים יותר, חיים שראוי לחיות אותם.

נתראה בקרוב.