ציטוטים ותרגילים קורס חוכמה פראית - מפגש 3

שלב ראשון, בגידה -
להיכנס לתוך הלא ידוע הגדול

ייעוד: לפגוש את הבגידה, להתייצב מול ה"צל" ולתת לעצמך להיפרם.
שגרת טיפול בעצמך: לומר לא לעולם וכן לצרכים שלך.
אתגר החניכה: להיפרם בלי למחוק את עצמך, את האחרים ואת חייך.
יכולת אלכימית: להחזיק את המתח - להיות בתוך חוסר הנוחות, לשהות בחוסר הידיעה.
זהב: לשמור על יציבות בתוך הבלתי נודע. "להתעורר" (בעיקר על־ידי ההבנה של מה אינו את). יצירת מרחב פנימי גדול יותר.

בואי נספר לך סוד: בעצם יש רק שלב אחד בגיל המעבר - התעוררות התודעה החדשה המורחבת שלתוכה הגעת, לאחר שעזבת את העולם הידוע של הזהות הקודמת שלך. רק שעדיין לא רכשת מספיק ידע במציאות המורחבת הזו כדי ליצור את התודעה החדשה שלך. ולכן, בהתחלה, זה נראה כמו ריקנות או הצפה.

אנחנו קוראות לזה **הבלתי ידוע הגדול** מפני שעבורך זה בלתי ידוע. עדיין אינך מכירה את החוקים בדרך החדשה הזו וגם אין לך את הכישורים להתמודד עם זה ב"עולם האמיתי". חמשת השלבים יעזרו לך לפתח כישורים כאלו ולהיכנס לעניינים או להתכונן מספיק כדי להתמודד עם ההתעוררות - לפגוש ברמה חדשה של אור מטפורי שנכנס למערכת שלך.

תרגילים

אתגר החניכה: להניח לעצמך להיפרם בלי למחוק (ולדחות מעליך) את עצמך, אנשים אחרים, או את החיים בכללותם, כשאינך יודעת עדיין מה יחליף את מה שאת מוותרת עליו. עליך לפגוש את הבגידה הגדולה מבלי לתת לה למחוק אותך לגמרי אלא במקום זאת לאפשר לעצמך להיפתח לחלוטין לקבלה עצמית ואחריות. מבחן החניכה האמיתי הוא לא לבגוד בעצמך על ידי כניעה לכל הדרכים שבהן את רגילה לרדת על עצמך ולגנות את עצמך.

תרגיל: כשאת פוגשת ומזהה בגידה או אירוע מטלטל - את פוגשת גם ביקורת. בזמן משבר יש נטייה לחוש הביקורת להשתולל ולהתנסח בצורה שלילית ורעילה. תבדקי אם את יכולה לזהות אמירה שיפוטית שאת אומרת על עצמך או על אחרים. איך היית יכולה לומר זאת בצורה בונה יותר?

לומר לא לעולם וכן לעצמך

אמרי כן למשהו שאת רוצה בו, אם את יודעת מה את רוצה. אמרי לא למשהו שהעולם רוצה ממך. מה קל לך יותר? מה קשה? תרגלי את ידיעת רצונך שלך.

חיבור וויסות של מערכת העצבים:



כל החיים מיטלטלים והשלב הראשון של גיל המעבר במיוחד.
כלים של ויסות מערכת העצבים, חיבור למקום בו אנחנו מרגישות ביטחון ושקט הוא בסיסי.
מציעות לתרגל נשימות עמוקות בכל רגע שנזכרות בכך.
בנוסף - מי שמתאים לה מוזמנת להתנסות. לפחות פעם ביום לחלוץ נעליים וגרביים, לעמוד יחפה על אדמה. להתהלך, לשבת ולנעוץ רגליים, או לשכב.
אפשר לדמיין שורשים שיוצאים מהגוף וחופרים להם דרך בתוך האדמה. מקבלים הזנה.