

מסע אישי בדרך המנדלה

מאת: ורד אייזקס

שיעור ראשון - פרח החיים:

יצירת המנדלה הראשונה הייתה עבורי חוויה מאלפת. שם קרה הקסם, שם התרחש הנס. קודם כל, יצירת המבנה של פרח החיים כגריד למנדלה הייתה נקודת פתיחה מדהימה. פרח החיים היא צורה רב מימדית ורבת משמעויות בכל תרבויות העולם ובכל תחומי החיים ואפשר לדון בה ארוכות, אבל הרעיון שריגש אותי במיוחד היה, שהמנדלה נוצרת מתוך המבנה הזה, בדיוק כמו הביצית המופרית ברחם המשמשת מצע להיווצרות החיים. הרעיון הזה גרם לי לחוש בצורה מאד אוטנטית, מן תהליך של בריאת חיים. הצמחת המנדלה מנקודת המרכז כלפי חוץ אפשרה לי לדלות ולהצמיח מתוך התודעה שלי צורות שונות ומגוונות שעצם החזרה עליהם יצר מן מקצב מדיטטיבי שהביא איתו ריכוז ואיזון. התהליך המופלא הזה יצר אצלי חיבור רב עוצמה למרכז הכוח שלי, למעיין החיים שבתוכי. הצורות הסתדרו מעצמן במעגלים במערך כל כך הגיוני והרמוני לכדי צורה אחת שלימה ומזוככת כמו קריסטל שהיה חבוי אלפי שנים במעמקי האדמה וכעת הוא נחשף לאור ואפשר ליהנות מהיופי וההדר שקורנים מתוכו. אהבתי את המנדלה שלי ונשביתי בקסמיה



המנדלה הזאת יצרה אצלי סוג של שקט ותחושה עמוקה, שאני יכולה לסמוך ולהאמין בעצמי ולבטוח בדרך המיועדת לי. הרגשתי, שהגיע הזמן לא לפחד יותר, צריך פשוט לאפשר לדברים להתרחש מתוך הדינמיקה של עצמם ולזרום אתם למקומם הטבעי.

שיעור שני - פרח החיים על רקע שחור:

בדרכי לשיעור השני חכתי בדעתי איזו מנדלה אצייר היום. חשבתי על מנדלה קלילה, אוורירית ומלכותית בגוונים בהירים וזהירים. כשהגעתי לשיעור הסתבר שהרקע למדלה יהיה שחור. העובדה הזאת טרפה את בי את כל הקלפים. רקע שחור מכתוב דברים לגמרי אחרים. העיסוק באור מתוך החושך ובדרמה שנוצרת כתוצאה מכך. לא ממש הייתי ערוכה להתמודדות הזאת, אבל הבנתי, שאי אפשר לשלוט בדברים ולתכנן אותם מראש, יש לסגל גמישות מחשבתית ולהתנהל בתוך הנתונים החדשים.

בחרתי לעבוד במכחול וצבעי גואש ומהר מאוד התמכרתי לעונג המופלא הזה של העבודה עם המכחול אחרי שנים שלא עשיתי זאת. יצרתי מנדלה מרשימה ובעלת עוצמה שנראתה כמו מן ספינת חלל מתכתית המגיחה בצורה מפתיעה מאי שם במרחבי השמיים האפלים. במבט ראשון, ממש לא אהבתי אותה. משהו הציק לי. משהו בביקורת העצמית החל לנקר. היא יותר מידי סדורה, יותר מידי אינטנסיבית, יותר מידי תחומה, יותר מידי נוקשה. פתאום הבנתי, שאין מה לבקר אותה או יותר נכון את עצמי. הרגשתי שהגיע הזמן לכבד את התהליכים, שכן כל התהליכים טובים וראויים ויש להם מקום.



המנדלה הזאת יצרה אצלי תחושה של קבלה עצמית כבוד למקום ולתהליכים והשתחררות מהביקורת המשתקת ומסרסת.

שיעור שלישי - עבודה עם מחוגה וסרגל:

בתחילה שמחתי כשנדרשתי להשתמש בסרגל. הצד השמאלי של המוח שלי התחיל לעבוד במרץ והארכיטקט בעל השליטה שבי מייד פרץ החוצה במלוא העוצמה. זאת הייתה השתלטות מוחלטת חסרת פשרות של הצד האנליטי, הקר, החד והסדור על הצד האחר הרגשי, חווייתי, תחושתי.

כך שאי אפשר היה להצמיח בתוך המקום הכוחני הזה שום דבר נוסף. שנאתי את עצמי. הרגשתי שאין לי עניין להתחיל למלא את החללים בצבע. זנחתי את המנדלה הזאת ובחרתי בנייר אדום כרקע למנדלה החדשה. סרטטתי מעגל ושני קווים מאונכים זה לזה ובחרתי לחזור למכחול הרך והטוב. נוצרה מנדלה נעימה ואסתטית כאילו רגשית יותר פתוחה יותר אבל למעשה היא הייתה מזויפת לחלוטין. הרגשתי שאני מחכה לעצמי בסיבוב, שאני עובדת על עצמי בגדול.

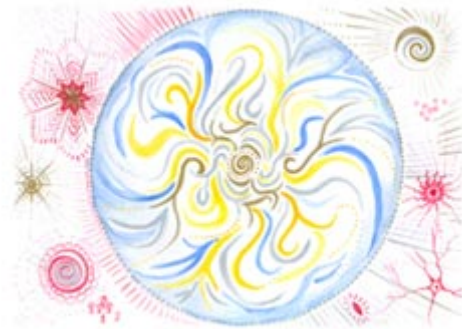
איתן הסב את תשומת לבי לכך שיש קיר אטום חוצץ ומפריד בין שני העולמות האלה שמרכיבים את הנשמה שלי השכלי מול הרגשי הזכרי מול הנקבי הארצי מול הרוחני ואולי כבר סוף, סוף הגיע הזמן לחבר ביניהם ולעשות שלום. יצרתי מנדלה נוספת שמהווה את החיבור הזה. עבדתי על מבנה מרובע שיצר משחק בין מבנים שונים של צורת הצלב.



המנדלה הזאת יצרה בי סוג של הרמוניה בין שתי העולמות המנוגדים שחיים בתוכי ותחושה של בסיס יציב. היא עדיין הייתה מאד תחומה ועצורה בתוך עצמה אבל הייתה בה תחושה של **שלום ונינוחות.**

שיעור רביעי - מנדלה חופשית

בלי קווי עזר, בלי גריד מנחה, בלי חוקיות מובנית ומחייבת. הנתון היחידי הוא קו המתאר של המעגל התוחם. התחלתי במין צורות מוזהבות ואמורפיות שחובקות את נקודת המרכז. בעודי מעצבת את הצורות מצאתי את עצמי שוקעת לתוך עצמי, לתוך הבועה שלי, חזרתי למקומות שבהם הייתי שרויה שנים רבות וכואבות. חזרתי לעולם הקשה של בית הספר, שסגר אותי והבריח אותי מהתמודדויות עם עולם החיצון. הסתגרתי בתוך הבועה שלי שלא קורה בה שרוחות רעות מנשבות בתוכה, בלי יכולת לפרוץ את הקרום החונק שמקיף אותה. בחוץ התרחשו כל מיני דברים מעניינים אבל לי לא היה חלק בהם. התבוננתי בהם מתוך הבועה שלי חסרת החיים וסבלתי נורא.



חזרתי הביתה בתחושה נוראית של חידלון לא היה בי את הכוח להתבונן במנדלה הזאת כל השבוע עלה בי הצורך לשנות את המצב. באותו ערב ניסיתי ליצור מנדלה נוספת אבל היא חזרה לאותו מקום בדיוק. השמדתי אותה מייד בתום העבודה. עבר עלי לילה הזוי, חלמתי חלומות טרופים. הייתי חסרת שקט, אבל למרבה הפלא, התעוררתי לבוקר החדש בתחושת הקלה. כאילו התנקו ממני כל מיני לכלוכים עתיקים שדבקו בי וזיהמו את נשמת. באותו בוקר, הרגשתי מלאת אנרגיה ורצון ליצור מנדלה חדשה שיצאה מתוך הזדהות עם השם שלי - ורד.



יצרתי מנדלה שכולה צמיחה, לבלוב, פריחה והבקעה. היא הייתה הרמונית אוורירית ופתוחה. אהבתי אותה מאוד והרגשתי שהכל בידי ויש בידי את היכולת לשנות את הלך המחשבה שלי. יש בתוכי כוחות טובים ופרודוקטיביים, שרק רוצים לקבל ביטוי ולצאת החוצה.

הרגשתי ניצחון אדיר! הרגשתי מלכה שיש לה שליטה על חייה והיא מובילה אותם לעבר מחוזות חדשים, טובים, יפים ומלאי עניין.

שיעור חמישי – מנדלת מילים

יצרתי מנדלה שמבוססת על מילים בלבד. ללא כל אלמנט דקורטיבי. מילים שחורות על גבי נייר לבן. המילים כאילו נחצבו בנייר בעוצמה רבה. הם היו מחודדות וברורות וקבלו משמעות חדשה ורב ממדיית בתוך המעגלים של המנדלה.



המנדלה הזאת חיברה אותי עם נקודות כוח מאד משמעותיות בתוך התודעה שלי. החיבור עם המילים היה בשבילי טבעי ועוצמתי בצורה בלתי רגילה. אני מרגישה שנפתח בתוכי שער רחב לעולם מרתק ומלהיב וניתן לי כלי אדיר לביטוי, מהמקום של המילה הטהורה. זה כיוון שאשמח לפתח אותו בהמשך דרכי.

שיעור שישי – מנדלת חול וחומרים שונים

על השולחן היו פזורות צלוחיות עם כל מיני חומרים, חול צבעוני, אבקות זרעים מסוגים שונים.

בשיעור הזה הרגשתי כמו באיזה שוק הומה ואקזוטי מלא בתבלינים צבעוניים וריחניים. הרגשתי את בלוטות הטעם מתעוררות. יצרתי מנדלה מעולם המטבח והבישול כאילו הכנתי איזה תבשיל רעבתני ומעורר תאבון.

המנדלה הזאת חיברה אותי לטעמי החיים, מתוך מקום מאד ראשוני יצרי וחושני. היה משהו מעניין בעצם כך שהמנדלה הזאת הייתה ברת חלוף. היא פוזרה בתום התהליך ורק הזיכרון של החוויה נשאר. נדרשנו לברך לפני שפיזרנו אותה. ברכתי הייתה "לחיי השפע שבחיים".

שיעור שביעי – מנדלת חימר וחומרים בנושא גוף

בשיעור הזה סבלתי במיוחד כי הוא העלה את אחת הנקודות הכי כאובות עבורי. **את חוסר החיבור שלי לגוף שלי.** יצרתי מנדלה מוזרה במיוחד. מנותקת לחלוטין מעצמי. הבנתי שיש פער אדיר בין הצד הפונקציונאלי שבתפקודי הגוף לבין אהבת הגוף. הגוף הוא הכלי שניתן לנו, על מנת שנוכל לחוות דרכו את החיים דרך כל החושים. יש לו תפקיד מאד חשוב במהות הקיום שלנו כאן, בעולם הזה, ואני ממש לא יודעת מאיפה להתחיל להתמודד עם הסוגייה הקשה הזאת.

הרגשתי תסכול אדיר. התבוננתי במנדלה שיצרתי בכאב מסויים ויחד עם זאת בסלחנות ואפילו בצחוק. הרגשתי שמהו קצת נכנס לפרופורציות בעקבותיה.

שעור שמיני – מנדלת ברכה לחיים

באותו יום חוויתי כמה דברים בעלי משמעות. בבוקר פרקתי את יציקות הראשונות של מנדלות האבנים שיצרתי והטבעתי בתוך פלאטות של מלט צבעוני. משפרקתי את היציקות הרגשתי שמהו חדש וטהור ובעל משמעות בא לעולם ואני חייבת לגדל ולהצמיח אותו ולגלות לאן הוא יוביל את חיי. התרגשתי מאד והייתי מאד גאה בפלא החדש שנולד מתחת לידי.

כמו זרע שבוקע לראשונה מתוך האדמה, מתפאר בשני בעליו החדשים בפני השמש הטובה והוא מלא אנרגיה ואופטימיות. הוא מקווה שהוא יצליח לעלות לצמוח לפרוח, לממש את הפוטנציאל הטמון בו והשתתף בחגיגת החיים הגדולה כאן על פני האדמה הזאת.

באותו יום גם סיימתי את התהליך המנהלי של ההתפטרות ממקום עבודתי. הרגשתי, שאני סוגרת תקופה ארוכה וסיזיפית של אורח חיים שתמיד היה מאד מנוגד למהות הפנימית שלי וגרם לי סבל גדול לאורך זמן רב מידי.

מעגל הושלם ונסגר ומעגל חדש מבקיע. משהו מת ומשהו נולד... החיים ממשיכים...

לצערי, הגעתי לשיעור האחרון לזמן מוגבל בלבד. התחלתי ליצור מנדלה כאשר בתוכי עולות כל התובנות שהגעתי אליהן במהלך המסע המדהים הזה שחווית לאורך הקורס. מעולם לא סיימתי את המנדלה הזאת אבל את התובנות האלו אני נושאת איתי לכל מקום.



בתום הקורס כל אחד מהנוכחים נדרש לברך את עצמו. לא הספקתי לברך את עצמי באותו יום ולכן אני עושה זאת כעת:

"אני מאחלת לעצמי, שאוכל להיות קשובה ומחוברת מתוך אהבה, לאמת הפנימית שחייה בתוכי. שאוכל לאפשר לה לקבל ביטוי ולהוביל אותי למחוזות לא נודעים המצויים מעבר לכל דמיון בתוך המסע המופלא הזה של החיים, המתרחש כאן ועכשיו. אני מאחלת לעצמי שאוכל לחלוק את מסעותיי עם נפשות קרובות נוספות.

אכן, המסע הזה היה מתנה ענקית עבורי, קודם כל, בזכות איתן שהוביל את התהליך בהמון תבונה ורגישות וגם בזכות אביב ואשרת החברים למסע הזה, שכל אחד מהם עבר את הדרך המרתקת שלו. במפגש ובחיבור בנינו הייתה תחושה של פתיחות, תמיכה ואהבה שאפשרו לכל הנסים האלו להתרחש לנגד עינינו."

בתודה ובאהבה גדולה

ורד

