

יואב ברנזון

לגעת בחופש

הוצאת ברנזון ספרים

YOAV BERENSON

FREEDOM IS AFOOT

Copyright ©1996
Berenson books

עיצוב הכריכה: שחר נבות
סדר מחשב: בי. וויס

הדפסה ראשונה 1996

96 97 98 99 4 3 2 1

ברנזון ספרים

חבצלת השרון 58, הרצליה פיתוח 46747, טל': 050-558535

תודה להוריי - שאפשרו לי לעוף אל החופש שלי

תוכן העניינים

6	הקדמה
3	קונפליקט עצמי
5	מבנה האישיות
7	הקרנה
9	מוות
11	סימנים
13	שינוי
15	חשיבה שלילית
17	ספק
19	בריחה
21	עזרה
23	כנות
25	הגורל האישי
27	האני
29	מציאות
31	מקצב
33	בריאה
35	קול פנימי
37	ידע קולקטיבי
39	נתינה וקבלה
41	מדריך רוחני
43	הורים
45	גדילה
47	עצמאות
49	תשומת-לב
51	גבולות
53	שלמות
55	יכולת
57	מהות
59	גלגול נשמות
61	נשמה תאומה
63	אחדות
65	חופש
67	רגש
69	יצרים
71	תלות
73	תיקונים
75	אהבה
77	פנטזיה
79	שחרור
81	השביל האישי

הקדמה

ההבנה שהמציאות החיצונית היא רק השתקפות של ההווייה הפנימית שלנו, היא אחת הסודות הגדולים של היקום.

העולם בו אנו חיים הוא ראי של עצמנו. כפי שהעולם הוא אינסופי ובלתי מוגבל כך גם אנו, אלא שמרבית חיינו אנו נוטים לשכוח זאת.

אם ברצוננו לשוב אל החופש הפנימי שקיים בנו, ואל הבנת תפקידנו ויעודנו בעולם, עלינו לזנוח את האמונות הצרות והמוגבלות שהורגלו בהם, ובמקום זאת להיפתח לצורות חשיבה רחבות וחופשיות יותר.

לאורך חיינו אנו עוברים התנסויות שונות. החוויות הללו הן תחנות של ידע והבנה. כשאנו עוברים בתחנות הללו וחווים אותן על בשרנו, אנו נזכרים בחופש הפנימי האינסופי הטמון בנו.

בכל פעם שאנו נפתחים להבנה חדשה ולהארה, אנו שבים צעד נוסף אל המהות האמיתית שלנו - חירות וחופש.

ספר יחודי זה משלב שירה וכתיבה גם יחד. הוא מקבץ בתוכו מספר רב של הארות ותובנות חשובות בכל תחומי החיים, בעזרתן נוכל לראות את חיינו באור שונה וחדש לחלוטין.

אני מזמין אותכם עתה למסע מרתק ומדהים שעברתי בעולם חברי ומסתורי, אך אמיתי וממשי לא פחות מעולם המציאות.

יש ימים
שאני רק בפנים
ואין לי הסבר מדוע
אין לי כוח לצאת החוצה,

וככל שאני מנסה לברוח מעצמי
אני הופך כבול עוד יותר לעצמי,
עד שאני מגיע לאפיסת כוחות
ואין לי כוח עוד להילחם בעצמי,

ואז פתאום אני משתחרר.

קונפליקט עצמי

כשאנו מתלבטים עם עצמנו או יוצרים בתוכנו מאבק פנימי בין השכל לבין הרגש.

קונפליקט עצמי הוא מאבק פנימי מתיש, משום שכאשר השכל והרגש פועלים אחד נגד השני הם יוצרים בתוכנו מצב של קיפאון. השכל מונע מהרגש לחוש ולבטא את עצמו, והרגש מונע מהשכל להחליט ולפעול.

הדרך היעילה לצאת ממצב הקיפאון אינה להתמיד במאבק הפנימי בין השכל לרגש, אלא דווקא להפסיקו לחלוטין. לכן למשל, כשאנו מרגישים מדוכאים, במקום להילחם בדיכאון עלינו להתאמץ להיות מדוכאים עוד יותר. במקום לנסות לשלוט על הרגש ולדכאו באמצעות השכל, או בוחרים לבטא אותו במלואו.

זכרו, כשאנו מתנגדים לכוח או מעניקים לו כוח. לעומת זאת, כשאנו מקבלים כוח או מפרקים אותו מכוחו. לכן במקום ללכת נגד הדיכאון וכך רק לחזק אותו, או הולכים עם הדיכאון וכך מפרקים אותו ומשתחררים ממנו.

**כל יום אני מרגיש שחל בי שינוי
ולפעמים אני ממש מרגיש אחרת,**

**וכשאני מסתכל אחורה, אני מתקשה להאמין
שהייתי מה שהייתי אז, כי היום אני שונה כל כך**

**ואם פעם הייתי מישהו אחר, אז מי אני היום?
קצת ממה שהייתי,
קצת ממני עכשיו,
וגם קצת ממה שאני עתיד להיות פעם.**

מבנה האישיות

האישיות שלנו מורכבת בו-זמנית מעבר, מהווה ומעתיד, ולכן ישנם אנשים המסוגלים לדעת עלינו פרטים מהעבר ולנבא אירועים שיתרחשו בחיינו בעתיד, כי העבר והעתיד קיימים בתוכנו כל הזמן.

העבר שלנו מייצג את סך הידע האישי שצברנו במהלך כל הגלגולים שעברה הנשמה שלנו. ההווה משקף את היכולת שלנו להחליט באופן חופשי אם לממש את הפוטנציאל שלנו. העתיד שלנו מגלם את גורלנו האישי.

כדי לממש את האישיות שלנו עלינו לפעול מתוך ההווה. לעולם איננו מסוגלים לפעול ולשנות את עצמנו מתוך העבר או מתוך העתיד.

כשאנו בוחרים לשנות את עצמנו בהווה, אנו משנים בו-זמנית גם את עתידנו וגם את עברנו, מכיוון שהעבר והעתיד תלויים לחלוטין בהווה.

כשאנו בוחרים להשתנות בהווה, המשמעות היא שאנו מגשימים את גורלנו האישי, ומשחררים את הזיכרונות וקשיי העבר שהצטברו בתוכנו.

**בזמן האחרון קורה לי דבר מוזר -
כשאני מדבר עם אנשים אחרים
אני מרגיש שבעצם אני מדבר עם עצמי,
בקול רם.**

הקרנה

אנו רואים את עצמנו דרך אנשים אחרים, משום שאנשים משמשים בעבורנו מעין מראה המשקפת לנו את מה שאנו חושבים, מרגישים ומאמינים. לכן כל דבר שאנשים אחרים אומרים לנו מסמל למעשה הקרנה של מה שאנו אומרים לעצמנו מבפנים.

לאמיתו של דבר אין כל הבדל בין המציאות החיצונית ובין המציאות הפנימית שלנו, ולכן אנו יכולים להבין את עצמנו גם דרך המסרים שאנו מקבלים מאנשים אחרים. כשאנו פתוחים להקשיב ולשמוע אחרים, אנו בוחרים למעשה לשמוע חלקים הקיימים בתוכנו אשר איננו מודעים להם או איננו מוכנים לקבל אותם.

עלינו להבין שתהליכים או שינויים שמתרחשים בחייהם של אנשים הקרובים לנו, משקפים במקרים רבים תהליכים שקורים גם לנו, משום שיש קשר בין הפנימיות שלנו ובין אנשים הנמצאים בחיינו.

יתרה מזאת, לפעמים אנו מסוגלים אף לראות את עתידנו דרך ההווה של אותם אנשים. פעולות או אירועים המתרחשים בחייהם הם לעתים סימן בשבילנו, שעתיידנו עומד להשתנות באותה דרך.

כשאני רוצה למות
אני חש כזו התעלות
שזה חונק אותי,
אבל אז אני נזכר
שעכשיו זה לא הזמן
ושיש לי עוד המון ללמוד,
ורק כשאגמור ללמוד הכל
זה יהיה הזמן שאמות -
כדי להתחיל הכל מהתחלה.

מוות

שום דבר בטבע אינו נעלם לצמיתות, אלא רק משנה צורה. לכן גם המוות אינו מסמל סיום אלא התחלה חדשה דווקא.

הנשמה שלנו היא נצחית בניגוד לגוף הפיזי שאורך חייו מוגבל. על כן המוות אינו סוף הקיום שלנו, כפי שמקובל לחשוב, כי אם התחדשות של הנשמה ושינוי צורתה החיצונית דרך גוף פיזי חדש.

הנשמה קיימת בתוך גוף פיזי כדי ללמוד על כל הנושאים הקיימים בעולמנו. מכיוון שלא ניתן להספיק וללמוד הכל בתקופת חיים פיזית אחת, הנשמה יוצאת מגופו של המת ונכנסת לגוף חדש כדי שתוכל להוסיף וללמוד.

כל תקופת חיים מייצגת התפתחות גבוהה יותר של הנשמה, משום שהנשמה ממשיכה ללמוד בדיוק מאותה נקודה שבה הפסיקה בגוף הקודם, בגלגול הקודם.

כאשר נשמה מסיימת את לימודיה על פני כדור-הארץ, היא עוברת לממד גבוה יותר של התפתחות, ללא גוף פיזי. משם היא ממשיכה את לימודיה ומסייעת לנשמות שטרם סיימו את לימודיהם בכדור-הארץ.

בכל דבר שקורה לי בחיים
יש סימן כלשהו בעבורי,
בשביל בו אני הולך
ישנם חצים קטנים
שמכוונים אותי.

ישנם ימים שאני רואה את החצים גדולים וזוהרים
ואז אני יודע שאני צועד בדרך שלי,
אך ישנם גם ימים שהחצים נעלמים
ואני מתחיל לחשוש שאולי הלכתי לאיבוד,

ואז, כבמטה קסם ממש -
הם זוהרים מולי שוב,
ברגע האחרון,
מעט לפני שוויתרתי ופניתי לחזור.

סימנים

הסימנים נועדו לכוון אותנו לגורל האישי שלנו. הם קיימים בכל דבר ובכל מקום שאנו נמצאים בו. נוכל לקבל אותם מספרים, מסרטים, מעיתונים, משלטים, מחלומות, מצירופי מקרים ומאירועים מזוהים שקורים לנו בחיים.

לכל אחד יש שיטת סימנים אישית משלו, כלומר כל אחד נוטה לקבל סימנים ממקורות מסוימים, כי כל אחד שם לב לדברים שונים.

הסימנים הם סמליים ויש בהם רמזים, ברורים יותר או פחות, באשר לדרך שכל אחד מאיתנו אמור ללכת בה. התפקיד שלנו הוא לפענח אותם. באמצעות הבנת המסרים הנשלחים אלינו נוכל להבין יותר את חיינו ואת התהליכים שאנו עוברים.

ככל שנפתח מודעות גדולה יותר לשפת הסימנים האישית שלנו, כך נקבל מסרים רבים וברורים יותר, דבר שיאפשר לכל אחד מאיתנו לנוע בדרך שלו בבטחון ובנחישות רבה יותר.

כשאני מכיר אדם
ומגלה בו תכונה שמפריעה לי
אני יודע
שאני זה
שצריך להשתנות
ולא הוא,

כי הכל בא
רק מבפנים,
וכשאני משתנה
באמת
אין צורך יותר
במילים,
כי כל המציאות
משתנה יחד איתי,
וגם הוא.

שינוי

כל שינוי אמיתי של המציאות יכול להיעשות אך ורק על-ידי שינוי פנימי של עצמנו, ולא של אחרים.

כשאנו מנסים לשנות אחרים, אנחנו בעצם מסרבים להשתנות בעצמנו. לעומת זאת, כשאנו מוותרים על הצורך לשנות אחרים, ופועלים רק לשינוי עצמנו אנו משנים אגב כך, באופן אוטומטי, גם את האחרים, מכיוון שהם ראי של המציאות הפנימית שלנו.

שינוי פנימי הוא שינוי בחשיבה שלנו. אנו משתנים רק על-ידי פתיחות לדרכי חשיבה חדשות ושונות מאלה שאנו מורגלים בהן, כיוון שהן מאפשרות לנו לראות את המציאות של חיינו באור אחר. והחיים שלנו, הם רק הדרך שבה אנו בוחרים לראות אותם.

כשאנו משתנים מבפנים, גם האנשים מסביבנו חשים את השינוי ומשנים אף הם את התנהגותם. אם הסובבים אותנו לא השתנו, זהו סימן מובהק בשבילנו כי לא ביצענו שינוי אמיתי מבפנים. אך אם אנשים משתנים סביבנו, סימן שאכן השתנינו, גם אם איננו מרגישים זאת עדיין, או איננו מבינים את מלוא משמעות השינוי שעברנו.

כל המחשבות
השליליות
שנשאתי עמי
בתרמיל הגב שלי
הקשו עליי
את ההליכה
בדרך.

כשאני משחרר
את עצמי
מהן,
אני חש שקל לי יותר
להמשיך.

חשיבה שלילית

כל מחשבה שאנו מאמינים בה מגשימה את עצמה במציאות. מחשבות שליליות מגשימות את עצמן אף ביתר קלות, מכיוון שרובנו הורגלנו להאמין בשלילי יותר מבחיובי.

כאשר אנו מאמינים במחשבות שליליות, אנו יוצרים במו ידנו מכשולים במציאות בדרך למימוש עצמנו. כדי להפחית את החשיבה השלילית שלנו, עלינו לא רק לנסות לחשוב באופן חיובי יותר, אלא גם להימנע מלהאמין או לאמץ מחשבות שליליות כשהן באות אלינו.

דרך יעילה לעשות זאת היא לדחות את המחשבות השליליות בעדינות, מיד כשהן עולות בראשנו. כלומר, לתת להן זכות קיום, אך לא לאמץ אותן לחיינו כאפשרות יחידה. לכן, כשאנו מפסיקים להתנגד או להיצמד אל המחשבות השליליות שלנו, ומאמצים גישה ניטראלית לגביהן - אנו מגדילים את הסיכויים שהן לא יתגשמו בחיינו.

דרך יעילה נוספת היא לנסות ולחפש את הזווית החיובית הקיימת בכל מחשבה, גם במחשבה שלילית. כל רעיון שלילי טומן בחובו יסוד חיובי, כי אין רע בלי טוב. לכן כשאנו מוטרדים בגלל מחשבה שלילית כלשהי, עלינו לחפש את הצד החיובי הקיים בה. ברגע שהצלחנו, כבר איננו מוטרדים כל-כך מאותה מחשבה, וביכולתנו לשחרר אותה מראשנו ביתר קלות. לכן, כשאנו ממירים מחשבות שליליות והופכים אותן לחיוביות אנו מונעים מהמחשבות השליליות להתגשם בחיינו.

אין לי כוח עוד
לשכנע אנשים אחרים
בדעות ובתחושות שלי,
כדי שאני אוכל
להיות משוכנע בהם בעצמי.

אין לי כוח עוד
לשכנע אנשים אחרים
בדברים שבעצם
אני לא מאמין בהם.

כי אילו הייתי מאמין
באמונה שלמה
בכל אותם דברים
לא הייתי צריך כלל
לשכנע בהם את האחרים.

ספק

הספק קיים בכל מקום שבו האמונה אינה קיימת. מי שבאמת מאמין אינו חש צורך לשכנע אחרים באמונתו. ברוב המקרים הוא משכנע ללא מאמץ ואף ללא מילים, מכיוון שהוא מקרין אמונה.

לעומתו, מי שחש ספק באשר לאמונתו, מרגיש פעמים רבות צורך רב לשכנע אנשים אחרים בדעותיו כדי לקבל מהם אישור נוסף לעצמו.

ככל שהספק הפנימי של אדם גדול יותר, כך יקשה עליו לשכנע אנשים אחרים בדעותיו. ברוב המקרים יחוש אדם כזה כעס ותסכול עקב כך, ואלה רק יגבירו את תחושת הספק העצמי שהיתה קיימת בו מלכתחילה.

הספק קטן ככל שהאמונה הפנימית גדלה. לכן אם נבין שאין כל תועלת אמיתית בניסיונות השכנוע של אחרים בדעותינו, נוכל לחסוך אנרגיה רבה של כעס ותסכול שאנו מוציאים החוצה. במקום לחפש באחרים אישור לאמונה הפנימית שלנו, עלינו לפרוץ בעצמנו, ולא באמצעות אחרים, את האמונות המוגבלות שלנו, וכך נגביר את האמונה שלנו בעצמנו.

היום אני כבר
לא יכול לברוח עוד
כי זה בלתי אפשרי
לברוח מעצמי.

כשאני בורח מהמציאות
שקיימת מסביבי
למציאות דמיונית
שאני יצרתי בראשי -
אני מבין שבעצם
שתיהן אותו הדבר
ואין לי לאן לברוח כבר.

לכן, הדרך היחידה עבורי
היא להתחיל להתמודד עם החיים,
להתחיל להשתנות באמת מבפנים.

בריחה

הבריחה מעצמנו אינה אפשרית. רבים מאמינים שאם ישקעו בדמיונות או יסעו למקומות מרוחקים, הם יצליחו לברוח מן המציאות של חייהם וייתירו את בעיותיהם מאחור. אולם זו אשליה, משום שבדרך זו איננו משנים דבר בפנימיות שלנו.

כשאנו נוסעים למקום חדש המציאות החיצונית אמנם משתנה, אך הבעיות הפנימיות שקיימות בתוכנו נותרות ללא שינוי. מכיוון שאנו יוצרים את המציאות שלנו, הרי שלכל מקום אליו ננסה לברוח נביא איתנו את אותה מציאות פנימית הקיימת בתוכנו.

הבריחה אינה מאפשרת פתרון בעיות אלא דווקא מקבעת את המצב הקיים ומובילה להחמרת הקושי, כי לקשיים ישנה נטייה להתעצם במשך הזמן ולגדול. אם איננו לומדים להתמודד בזמן עם קשיים, ואנו מזניחים את הטיפול בהם, הם הולכים ומחמירים.

לכל אחד מאיתנו נועד גורל אישי מסוים. איש אינו יכול לברוח מגורל זה, ולכן במקום להימנע ולברוח, הדרך להתמודד עם הבעיות שלנו היא לשנות את עצמנו מבפנים, וללכת עם גורלנו ולא נגדו.

איך יכולתי
לעזור באמת
לאחרים,
כשלא ידעתי
כיצד לעזור
לעצמי?

עזרה

עזרה אמיתית לאחרים יכולה להינתן רק ממקום של ידיעה. אנו מסוגלים לסייע לאחרים רק באותם נושאים שאנו עזרנו בהם לעצמנו תחילה.

רק מי שחווה קושי בחייו והצליח לעזור לעצמו לפתור את אותו קושי יוכל להגיש עזרה שלמה לאדם אחר שעובר קושי דומה. הנוכחות שלו ליד אותו אדם עוזרת כשהיא לעצמה, מכיוון שדוגמה אישית מסייעת לעורך שינוי באחרים יותר מאלף מילים.

רובנו מנסים לעזור לאחרים ממקום של חוסר ידיעה כיצד לעזור לעצמנו, ולכן אנו נאלצים להשקיע זמן רב ומאמץ בהסברים ובשיחות, לעתים רבות לשווא.

כשאנו מנסים לעזור לאחרים ממקום של חוסר ידיעה, אנו עלולים לגרום להם לחזור על הטעויות שלנו. לכן, רק אם נעזור קודם כל לעצמנו, נוכל להגיש עזרה אמיתית ויעילה לאחרים.

אני מרגיש
שיש
כל כך הרבה
שקרים
שמכסים
על האמת
שבי.

כל יום
אני מנסה
לפזר
את הערפל
הסמיך,
שמסתיר
את
מה שאני
כבר יודע
ולא מוכן
לקבל.

כנות

הבסיס היסודי ביותר למודעות עצמית הוא הכנות. הכנות היא המוכנות לקבל את עצמנו ולבטא את עצמנו, בכל מצב, בדיוק כפי שאנו מרגישים וחושבים באמת, גם אם הדבר מבייש אותנו או פוגע בדימוי העצמי שלנו.

כנות היא תופעה הנובעת מעצמנו באופן טבעי משום שכנות היא אנחנו. לכן, כדי ליצור כנות גדולה יותר בחיים שלנו אין לנו צורך להתאמץ, כי הכנות הקיימת בנו נובעת מעצמה. במקום לחסום את הכנות שלנו, עלינו לאפשר לה לזרום מעצמה.

עלינו לבטא את המחשבות והרגשות שלנו, כדי שהם לא יצטברו בתוכנו ויצרו משקעים ועכבות בעתיד. אם איננו כנים עם עצמנו, אנו צוברים בתוכנו רגשות ומחשבות מן העבר במקום לשחרר אותם. אנו נשארים תקועים בעבר במקום להיפתח למה שקורה לנו בהווה.

כנות עצמית יוצרת כנות גם אצל אחרים. ככל שאנו כנים יותר עם עצמנו, כך גם האנשים הנמצאים בחברתנו יהפכו לכנים יותר עם עצמם.

לכן, אם אנו רוצים להכיר במהותנו האמיתית, עלינו להיות מוכנים לוותר על תירוצים, על שקרים, הכחשות והדחקות, ולהיפתח לאמת שקיימת בנו מאז ומתמיד. כך נצליח ליצור בחיינו בהירות, וחינו יהיו פשוטים והרמוניים יותר.

איך אדע
לאן ללכת
כשיש כל כך הרבה
דרכים?

אני מבולבל,
ולמרות זאת
אני חש
שבכל דרך שאלך
יהא עליי להתמודד
עם אותן הבעיות.

הגורל האישי

כשאנו נולדים, אנו מחליטים מראש אילו שיעורים נלמד באותו גלגול. אין זה משנה מה נעשה, בכל מקרה יהיה עלינו לעבור את אותם שיעורים שקבענו לעצמנו בתחילת הגלגול.

במהלך חיינו כבר אין לנו בחירה באשר לשיעורים שנעבור, אך בידינו לבחור כיצד נעבור את אותם שיעורים - מתוך קושי והכרח או מתוך בחירה והתלהבות.

רבים מסרבים ללמוד את השיעורים שהם הציבו לעצמם בתחילת הגלגול, ולכן הם חווים קושי וסבל רב המסמלים עבורם שהם אינם מתמודדים עם השיעורים שהם קבעו לעצמם, אלא בוחרים דווקא לברוח מהם ולהתנגד להם. אחרים בוחרים ללמוד מתוך פתיחות ורצון להתנסות ולהתמודד, ובכך מונעים מעצמם סבל רב, ובמקרים רבים אף נהנים מתהליך הלימוד.

אם נזכור כי בכל דרך שנלך בחיים נפגוש בעצם את אותם השיעורים שעלינו ללמוד, ואת אותם הלקחים שעלינו להפיק מהם - נימנע מלברוח ובמקום זאת ננסה להתמודד. אם נבין זאת, נדע גם שבחירת הדרך "הנכונה" ביותר בשבילנו פחות חשובה; ההתמודדות במהלך אותה דרך היא החשובה מכל.

כשאני מתפוצץ
הכל גועש,
וככל שהכעס פורץ
כך אני משתאה
כמה אני משתנה -
אבל זה לא באמת אני,
זה רק חלק שעובר דרכי.

האני

האני אינו קיים. הוא אינו חלק ממהותנו האמיתית, אלא הוא רק תוצר של תחושות שעוברות דרכנו.

כשאנו שרויים במצב של כעס, למשל, משמע שאנו חווים כעס, אך אין זאת אומרת שאנו עצמנו כועסים. אם נבין שכל מה שקורה לנו הוא שאנרגיה של כעס חולפת דרכנו, ולא נזהה את התחושה הזו עם עצמנו, נוכל לחלוף מהר ממצב הכעס למצבים חיוביים אחרים, לתחושות אחרות וחדשות.

רובנו נצמדים לתחושות זמן רב אחרי שהן כבר חלפו דרכנו, מכיוון שאנו מזהים אותן עם עצמנו, ובכך אנו מונעים מעצמנו לחוות תחושות חדשות אחרות.

האני הוא אפוא מכשול, המקשה עלינו להיות אנשים ספונטניים וזורמים, משום שאנו ממשיכים להגיב על אירועים שכבר היו ולא על אירועים שמתרחשים בכל רגע חדש.

כשחלום
הופך למציאות,
המציאות
נראית לפתע
כמו חלום,

ואינך יודע עוד
מה אמיתי
ומה דמיון.

מציאות

המחשבה היא היוצרת את המציאות, ממש כפי שאנו יוצרים מציאות מדומה כשאנו חולמים.

אם איננו מאמינים במחשבות שלנו, לא נוכל לגרום להן להתממש, מכיוון שהמחשבות הן רק כלי, והאמונה היא הדרך להשתמש באותו כלי.

אנו משליכים החוצה את המחשבות שאנו מאמינים בהן, וכך אנו יוצרים את המציאות. לכן המציאות היחידה הקיימת היא בעצם אותה השתקפות של מה שאנו חושבים ומאמינים בכל רגע ורגע.

כאשר אנו נפתחים להאמין בצורות מחשבה חדשות וחיוביות, אנו מסוגלים לשנות את המציאות שלנו בכוח אותה אמונה, וליצור מציאות אחרת תחתיה.

רובנו מתקשים לשנות את המציאות, משום שלא שינינו את מערכת האמונות הפנימית שלנו. כדי שנוכל להגשים את חלומותינו במציאות, עלינו לוותר על האמונות השליליות הטבועות בנו, שלא תחסומנה את השתקפות המחשבות החיוביות שלנו במציאות.

כל הזמן
צריך לבחור,
חייבים להחליט
על דברים,
צריכים להגיב,
ומהר

אני מרגיש
שהקצב שלי
אחר.

מקצב

כל מה שאנו רואים, שומעים, חשים או חווים הוא אנרגיה בעלת מקצב מסוים ושונה.

גם אנחנו בעלי מקצב פנימי טבעי. כשאנו נינוחים, אוהבים ומאושרים, אנו הופכים למקצב פנימי גבוה ועדין. רגשות כמו כעס, שנאה או קנאה משנים את המקצב הפנימי שלנו והופכים אותו לדחוס ונמוך יותר.

לכדור-הארץ וליקום כולו יש מקצב שהוא מעבר למקצבים השונים - מקצב פנימי אחד, עמוק ומיוחד. באמצעות מדיטציה או הרפיה נוכל לחוש את המקצב האוניברסלי, ואף לשמוע אותו כפעימה איטית עמומה ועמוקה.

אנחנו חלק בלתי נפרד מכדור-הארץ ומהיקום ולכן עלינו להיות חלק גם מהמקצב הפנימי הטבעי שלו. ככל שנהיה מודעים למקצב האוניברסלי, כך נדע להתחבר אליו ללא מאמץ או התכוונות.

כל אחד מאיתנו מתחבר למקצב האוניברסלי בדרך האישית האופיינית לו. לכן רק כשאנו מחוברים לעצמנו, אנו מסוגלים להתחבר גם אל המקצב האוניברסלי. התחברות כזו יוצרת בתוכנו תחושת אחדות, אהבה, זרימה והרמוניה עם כל הסובב אותנו.

למחשבה
יש כוח אדיר
דווקא
כשמתמשים בה
בעדינות.

בריאה

המחשבות אינן שלנו ואיש מאיתנו לא יצר או המציא אותן. מחשבות קיימות בזכות עצמן מאז ומתמיד, הן חלק מהטבע והן ממתונות שנעשה בהן שימוש לבריאה של מציאויות.

כדי לברוא מציאות באמצעות מחשבות, כלומר כדי לממש מחשבות, אין צורך במאמץ. להפך, המאמץ מקשה על הבריאה.

למחשבה עצמה יש כוח אדיר ולכן היא נעה במהירות עצומה, שהיא המהירה ביותר בטבע. כשמחשבה חיובית מבזיקה בראשנו, עלינו לאפשר לה לחלוף דרכנו במהירות הטבעית שלה, מבלי להתעכב בה בשום צורה. עלינו להיות ניטרליים לחלוטין בקשר אליה, ולהימנע מכל כוונה בקשר אליה.

מחשבה חיובית מתממשת רק אם אנו מאפשרים לה לזרום בחופשיות. לעומת זאת, כשאנו מתערבים בזרימת המחשבה, כשאנו מתאמצים לחשוב, אנו מחלישים את כוחה הטבעי של המחשבה ובכך מונעים את התממשותה.

עכשיו
אני נזכר
בכל האנשים
שבחרתי
לשמוע בעצתם
במשך שנים,
במקום
לנסות
להקשיב לעצמי
לרגע אחד, בודד.

קול פנימי

רובנו נוטים להקשיב למה שאחרים אומרים לנו במקום להקשיב לעצמנו. תשומת-הלב שלנו ממוקדת רוב הזמן במה שאנשים אחרים אומרים או עושים, במקום למקד את תשומת-הלב שלנו בעצמנו.

כשאנו מתמקדים באחרים או מאבדים את החיבור לעצמנו. אנו מתנתקים מהיכולת האינטואיטיבית שלנו - שהיא היכולת החשובה ביותר הטמונה בנו. כך אנו מחמיצים את הקול הפנימי שקיים בכל אחד ואחד.

כדי להיפתח לקול הפנימי שקיים בתוכנו, עלינו להקשיב לרגשות העמוקים שלנו. משם באים הקולות המנחים אותנו כיצד לפעול בדרך הנכונה ביותר בשבילנו.

הקול הפנימי הוא היועץ הטוב ביותר שלנו. רבים אינם מחוברים לקול הפנימי שבתוכם, כי הם פוחדים מהרגשות של עצמם. הם אינם מעריכים מספיק את עצמם, או מאמינים שאחרים יודעים טוב יותר - אך זוהי אמונה מוטעית.

לאמיתו של דבר, כל התשובות שאנו מחפשים נמצאות מאז ומתמיד רק בתוכנו, ולא בשום אדם אחר. הקשבה אמיתית לעצמנו, אפילו לרגע אחד בודד, יכולה לספק לנו תשובות שלעולם לא נוכל לקבל מאחרים.

דברים
שאני לומד
נותנים לי
ידע.

דברים
שאני חווה
מזכירים לי
את האמת
שהיתה קיימת בי
תמיד.

ידע קולקטיבי

שום ידע אינו חדש. כל הידע הקיים ביקום נמצא זה מכבר במאגר הידע הקולקטיבי. כולנו מחוברים, כל הזמן, לאותו מקור של ידע אינסופי. הוא משותף לכולנו וכולנו בעצם חלק ממנו. הידע הזה הוא הדבר המאחד את כל האנשים בעולם, כי זהו ידע אוניברסלי שטמון עמוק בכל אחד מאיתנו.

על כן כולנו שווים, גם מבחינת הידע שלנו. אין זה נכון לומר שיש אנשים שהם יותר אינטליגנטיים או מלומדים מאנשים אחרים, אלא שיש אנשים שבעזרת הפתיחות שלהם אפשרו ליותר ידע מהידע הקולקטיבי המשותף לזרום אליהם.

הידע הקולקטיבי הוא בעצם מצבור של אמיתות רוחניות מוחלטות. דרך החוויות וההתנסויות האישיות שלנו אנו מסוגלים להיזכר בו, מכיוון שפשוט שכחנו את מרביתו.

כל אחד מאיתנו מתחבר לידע הקולקטיבי באופן שונה וייחודי, על-פי דרכו האישית. אם ברצוננו להתחבר לידע האוניברסלי, עלינו להעז ולחוות את החיים שלנו במלואם, במקום לנסות ולחוות את החיים של אחרים. עלינו להיפתח לעצמנו וללכת בהתאם לגורל האישי המיועד לנו. כך נוכל להתחבר לידע הקולקטיבי, נוכל להבין אותו, ולהפיץ אותו ברבים.

מי שלא יודע
לקבל
לא יודע
לתת.

הנתינה שלו
היא בעצם כפייה,
הקבלה שלו
היא בעצם לקיחה.

כדי שנוכל לקבל
יותר
עלינו לדעת לתת
יותר.

נתינה וקבלה

אם אנו רוצים לקבל, עלינו ללמוד לתת. אם איננו לומדים לתת ברוחב לב, נקבל מעט מהעולם, כי אנו חוסמים את הקבלה שלנו דרך אי-נתינה. כדי לקבל דברים חדשים וטובים יותר מהעולם, עלינו לדעת לשחרר תחילה את הדברים הישנים שלנו. אם לא שחררנו את הישן - לא נוכל לקבל את החדש.

נתינה אמיתית היא נתינה ללא תנאי. היא אינה באה לשרת או לקדם מטרה כלשהי, מלבד עצם הנתינה. קבלה אמיתית היא קבלת כל מה שקורה לנו כפשוטו, ללא השתוקקות או שאיפה לאנשים או לחפצים.

כשאנו נותנים ומקבלים, אנו משוחררים מפחד ומאגו ופועלים בהרמוניה עם העולם. אנו חווים תחושת אמון ושלווה, שכל מה שאנו זקוקים לו בא אלינו מהעולם, וכל מה שאנו מסוגלים לתת כבר קיים בתוכנו.

כל קיצוניות בנתינה או בקבלה, כלומר כפייה או לקיחה, מסמלת חוסר איזון שקיים בנו. לקיחה וכפייה נוצרות בשל הפחד והאגו. אנשים שלוקחים או נותנים בכפייה הם אנשים שאינם מאמינים שיוכלו לקבל או לתת בדרך אחרת. הם נותנים כדי לקבל. הם לוקחים כי הם פוחדים שאם לא כן לא יקבלו דבר. עקב כך הם אינם מסוגלים להיות אנשים מאוזנים ורגועים, והם חיים בפחד ובספק מתמיד.

לפעמים
אני עושה דברים
ואין לי הסבר מדוע
עשיתי אותם,
ורק אחרי זמן מה
אני מצליח להבין,
שכל הזמן
היתה סיבה מאוד עמוקה
שדחפה אותי לפעול.

מדריך רוחני

לכל אחד מאיתנו יש מדריכים רוחניים, אותן נשמות ללא גוף שעלו למישור גבוה יותר של קיום, והן ממשיכות לסייע לנו להתפתח וללמוד כאן על כדור-הארץ.

המדריכים הרוחניים הם אישיים, ותפקידם להניע אותנו לבחור את הדבר המתאים והנכון ביותר בשבילנו.

גם אם איננו מודעים עדיין לקיומו של המדריך הרוחני שלנו, הוא קיים ומסייע לנו בדרכו השקטה והאהבת. המדריך הרוחני עומד לרשותנו כדי שנעזר בו למימוש גודלנו האישי.

אם נכיר בו ונפנה אליו בבקשות ברורות ומדויקות, הוא ינחה אותנו לעבר מימוש הפוטנציאל האמיתי הטמון בנו, ויסייע לנו להגיע לצמיחה אישית.

לשם כך עלינו להאמין ולאהוב אותו, להשתמש בו ולסמוך על ההנחיות שלו.

הוריי הם העוגן של חיי,
אבל הם גם כמשקולת על צווארי
המקשה עליי להתרומם ולעוף לדרכי.

הורים

ההורים שלנו הם חלק בלתי נפרד מאיתנו. הם משקפים את עצמנו בגלגול הקודם. המחשבות, הרגשות והאמונות של ההורים שלנו מבטאים את השקפת העולם שהיתה לנו בגלגול הקודם.

אנו ממשיכי הדרך של הורינו. לכן תפקידנו בגלגול הזה הוא לנסות להמשיך את דרכם, ולבצע את אותם הדברים שהם לא הצליחו או העיזו לבצע בחייהם, אחרת נמצא עצמנו חוזרים על הטעויות של הורינו.

כאשר אנו נצמדים להשקפת העולם של הורינו, ואיננו יוצרים השקפת עולם עצמאית משלנו, אנו חוסמים את הגדילה שלנו ומרגישים כבולים ותקועים. לעומת זאת, כאשר אנו מאמצים השקפת עולם אישית משלנו, אנו לומדים לצמוח בכוחות עצמנו, וכך מגשימים את ייעודנו וגורלנו האישי בגלגול הנוכחי.

כשאנו צומחים בכוחות עצמנו אנו גורמים לשינוי ולצמיחה גם אצל הורינו, ולמעשה אנו סוחפים אותם בגדילה שלנו, ועוזרים להם לצמוח בעצמם.

אני משתמש
במה שבי כבר יש,
ולא במה שאין,

זזה נכון,
משום שזה מה שהייתי
כל הזמן,
אך לא נתתי לעצמי.

גדילה

התפתחות רוחנית ונפשית נעשית תמיד בשלבים. כדי להתפתח ולעבור לשלב הבא, עלינו תחילה למצות את מה שאנו עכשיו, כי לא ניתן לדלג על שום שלב בגדילה הפנימית שלנו.

אמנם קיים בנו פוטנציאל אינסופי, אולם איננו מסוגלים לממש בבת אחת את כולו. ממש כפי שבגרעין נמצא הפוטנציאל הסופי של העץ, אך כדי לממשו עליו להתפתח בהדרגה ובאיטיות, כך גם אנו מתפתחים בהדרגה מבחינה נפשית ורוחנית.

בכל שלב בו אנו נמצאים, אנו כבר כל מה שאנו צריכים להיות. לכן, עלינו לנצל את מה שכבר קיים בנו, ולוותר על הצורך שלנו להיות מה שאנחנו עדיין לא.

רובנו חשים תסכול כי איננו מגשימים כבר עתה את חלומותינו ושאיפותינו. עלינו להבין שלעולם לא נוכל להגשים אותם אם נמשיך לחיות בעתיד במקום בהווה, כי כך אנו מחמיצים גם את העתיד וגם את ההווה.

כולנו שואפים להגיע להישגים חומרניים ורוחניים, אולם אם נזכור להתמקד במה שאנו בהווה ולא במטרות הסופיות שלנו, נוכל להגיע אליהן בקלות ובמהירות רבה יותר.

אבא ואמא,
אם אני,
כפי שאני ברגע זה ממש,
חשוב לכם
יותר מאשר אני,
כפי שאני צריך להיות לדעתכם,
אז אתם תעזרו לי
להתקדם בכל דרך שאבחר,
כשאני אבקש זאת מכם.

עצמאות

לכל אדם קיימת הזכות הבסיסית להיות מה שהוא, וללכת על-פי דרכו האישית והעצמאית. רובנו מוותרים על דרכנו לטובת הדרך של הורינו.

כילדים, אנו מממשים פעמים רבות את הרצונות שיש להורים שלנו לגבינו, במקום לממש את עצמנו, וכך אנו מחמיצים את חיינו. הורים רבים נרתמים לעזור לילדיהם רק כאשר הדבר עומד בקנה אחד עם הציפיות שלהם.

רק אם נלך בדרך העצמאית והיחודית שלנו נמצה את חיינו. אין דרך אחרת שיכולה להוביל אותנו אל עצמנו - גם לא דרכם של הורינו.

ברגע שאנו מפתחים כבוד לעצמנו ולזכותנו לפסוע בשביל המיוחד שלנו, אנו מסוגלים גם להתייחס בכבוד אמיתי להורינו, למרות שדרכם שונה מדרכנו.

כילדים מוטל עלינו התפקיד לחנך את הורינו לכבד אותנו ואת דרכנו, גם כשהדבר אינו תואם את הציפיות שלהם.

כשאני מקשיב
בתשומת לב
לאחרים,
ורק מביט להם
עמוק בעיניים,
אני שומע
מילים אחרות
באות מהם,
אני חש
שהשתיקה שלי
גורמת להם
לדבר
על הרגשות העמוקים
שלהם.

תשומת-לב

תשומת-לב יוצרת התרחשות. כשאנו מקשיבים לאנשים אחרים בתשומת-לב, אנו יוצרים אצלם דיבור. כשאנו מקשיבים לאחרים, ככל שתשומת-הלב שלנו עמוקה וממוקדת יותר בהם, כך הם יחושו צורך להיחשף בפנינו ולשתף אותנו בדברים אישיים ואינטימיים.

טבע העולם הוא שאיפה תמידית לאיזון. לכן כשאנו יוצרים למען אנשים אחרים מקום אמיתי של הקשבה, הם ירגישו צורך מידי למלא את החלל שיצרנו באמצעות המילים שלהם.

ובאותו אופן, אם נבטא את מחשבותינו מתוך תשומת-לב, נגרום לאנשים שמסביבנו להאזין לנו בקשב רב, מבלי שיפריעו או יתפרצו לדברינו. לכן, כשאנו מדברים עלינו להיות ערים מאוד לעצמנו, כדי שניצור הקשבה אצל אחרים.

על מנת למצות, אפוא, כל פעולה שאנו עושים, אנו יכולים לבצע אותה מתוך תשומת-לב, ואז ניתן לה את מלוא הכוח הטמון בה.

ישנם רגעים שבהם
אני חייב להציב גבולות
לאחרים,
כדי לשמור
על הגבולות שלי.

ישנם רגעים שבהם
אני חייב להציל את עצמי
מאחרים,
כדי לשחרר את עצמי
מהתלות שלי בהם.

ישנם רגעים שבהם
אני חייב להילחם לעצמי
ולא לאחרים,
כדי לקבל מהם
בדיוק את מה שאני זקוק.

גבולות

כל אחד חייב לשמור על הגבולות של עצמו, שאם לא כן - הוא יאבד את עצמו. לשים גבול פירושו לקבל או לתת מתוך בחירה ולא מתוך חובה או הרגל.

כשאנו יוצרים גבולות לנתינה או לקבלה שלנו, אנו שומרים לנו את אפשרות הבחירה. רק כשאנו בוחרים, הנתינה או הקבלה שלנו שלמות וטבעיות, ולא מלאכותיות ומזויפות.

אם איננו רוצים לתת, עלינו להיות כנים עם עצמנו ולסרב, וכך נימנע מנתינה שאיננה באה באמת מהלב. אם אנחנו מקבלים מתוך הרגל, אנו הפכים לתלויים, ואיננו לומדים לקבל מתוך בחירה.

קבלה או נתינה חייבות לבוא איפא מתוך עמדת שוויון מול אחרים. איש אינו חשוב יותר מאיתנו או פחות מאיתנו. כולנו שווים, ולכן גם הצרכים של כולנו שווים מבחינת חשיבותם.

אחריות קיימת
כשאני שלם עם עצמי,
והפסקתי לפנות בי מקום
למישהו אחר
שישלים את מה
שכבר קיים בי.

כששתי רגליי על הקרקע
וראשי הרחק בשחקים,
אני האחראי היחיד של חיי
עכשיו נגמרו כל המשחקים.

שלמות

שלמות היא תחושה פנימית שלא חסר בנו דבר. רובנו מאמינים שחסרות בנו תכונות ויכולות רבות. בגלל אמונה זו אנו נמשכים לאנשים מסוימים שיש להם בדיוק מה שחסר בנו כביכול.

זוהי בחירה מוטעית, מכיוון שאיננו מודעים לכך שאנו שלמים כפי שאנו. איננו צריכים לחפש אנשים אחרים שישלימו אותנו, כי כל התכונות והיכולות נמצאות כל הזמן בתוכנו.

כל עוד אנחנו לא שלמים עם עצמנו לא נוכל להיות אחראים לגמרי על חיינו, כי תמיד נחוש תלויים ונחותים ביחס לאנשים שיש להם מה שכביכול אין בנו.

אנשים שאינם מוכנים לקבל אחריות מלאה על החיים שלהם ועל מעשיהם, הם אנשים חצויים. כיוון שהם אינם שלמים עם עצמם, הם מעדיפים לתלות את האשם באחרים, במקום בעצמם.

אחריות אמיתית לחיינו באה מבפנים, מתוך תחושת השלמות. אם נבין שרק אנו מסוגלים לקבל אחריות על חיינו, נפסיק להאשים אחרים בדברים שאנו פוחדים לבצע בעצמנו.

אני יודע
שאני יכול
לעשות הכל,
אבל בשבילי
זה לא מספיק,
כי אני
רוצה לעוף
עם כל הלב
עד השמים,
לא פחות.

יכולת

כל היכולות נמצאות בכל אחד מאיתנו כבר עתה. בכל אחד קיים פוטנציאל לבצע כל דבר, אולם מתוך כל היכולות הללו, קיימות מספר יכולות יחודיות שאותן הוא אמור לממש.

היכולות היחודיות הללו טבועות בנו כבר מרגע הלידה על מנת שנשתמש בהן בגלגול הנוכחי. הן חלק מהיעוד והגורל האישי שלנו, ולכן עלינו לחשוף אותן, לפתח אותן ולהשתמש בהן.

אם אנו מזניחים אותן, במקום לפתח אותן, אנו מחמיצים את המימוש העצמי שלנו. לכן עלינו לעשות מה שאנו אוהבים ולא מה שאנו צריכים לעשות, כי מה שאנו אוהבים לעשות בא מעצמנו, ומה שאנו צריכים לעשות בא מאחרים.

אם קיים תחום מסוים שאנו חשים לגביו חוסר יכולת, אין זאת אומרת שאנו חסרים את הכשרון או היכולת לגבי לאותו תחום, אלא שקיימים תחומים אחרים שבהם עלינו לבטא את יכולתנו בגלגול הזה.

הדרך שלי זה בעצם אני,
במקום להמשיך ולחפש - אהיה מי שאני.

מהות

אנשים מחפשים מטרות בחייהם כדי למצוא משמעות לקיומם. המהות שלנו אינה הגשמת מטרות בעתיד אלא מימוש עצמנו בהווה, מכיוון שאנו המטרה של עצמנו.

בל נשכח כי כל אחד מאיתנו הוא יחיד ומיוחד, וכי אין בעולם כולו שני אנשים זהים לחלוטין. הייחוד של כל אחד מאיתנו הוא המפתח להבנה, שכל אחד יכול להיות רק מה שהוא.

בכל אחד טמון פוטנציאל אישי. לאמיתו של דבר, הפוטנציאל הזה כבר קיים בשלמותו בכל אחד מאיתנו, וכל מה שנותר הוא לאפשר לו להתממש.

רובנו מתנגדים לממש את הדרך הטמונה בתוכנו, ומעדיפים ללכת בדרכים של אחרים. אם נדע לוותר על החיפוש האינסופי של דרכים אחרות, נוכל להיות מי שאנחנו כבר בהווה.

כשאנו מוותרים ומאפשרים לפוטנציאל האישי שלנו להתגלות, אין צורך עוד בעשייה מתוך מאמץ. אנו הופכים לצופים של חיינו, מכיוון שהדרך הטמונה בנו מתגלה ומתממשת מעצמה.

כאילו לא נפרדנו
ולו לרגע אחד בודד,
חזרתי אלייך שוב
גם הפעם הזו,
גם בחיים האלה,
ואחרי אינספור פרידות
אני כבר כל כך מכיר אותך,
שידעתי מיד
כשראיתי אותך בפעם הראשונה
שזו את.

גלגול נשמות

כל נושא שהנשמה לא הצליחה למצות בגלגול הקודם יחזור אליה שוב בגלגול הנוכחי, כדי שתוכל להשלים את מה שהחסירה.

וכך פעמים רבות הנשמה שלנו פוגשת את אותו אדם מספר רב של גלגולים, משום שלא הצליחה לפתור איתו את השיעור המשותף שלהם.

זו הסיבה שכשאנו פוגשים אנשים מסוימים יש לנו תחושה שכבר פגשנו בהם בעבר הרחוק, ושאנו מכירים אותם היטב.

המכרים הוותיקים הללו באים לחיינו כדי שנוכל לפתור שיעור משותף מסוים שלא סיימנו בגלגול הקודם שלנו.

כל האנשים המופיעים בחיי
משקפים חלקים קטנים
הנמצאים בתוכי,
אבל את בשבילי
כמו מים צלולים וחלקים,
אני רואה את עצמי בך,
את כל כולי.

נשמה תאומה

בכל אחד מאיתנו קיימת נשמה תאומה אחת. הנשמה התאומה משקפת יותר מכל אדם אחר את השלמות הפנימית שלנו. רק מעטים חיים לצד הנשמה התאומה שלהם, משום שרובנו לא מכירים את עצמנו מספיק עמוק מבפנים.

הנשמה התאומה היא ראי לעצמיות השלמה שלנו. לכן, לצד הנשמה התאומה שלנו אנו מסוגלים למצות את כל עצמיותנו, ללא מעצורים וללא ספקות.

לפעמים אנו פוגשים גבר או אישה שהם הנשמה התאומה שלנו, ואז אנו יודעים שזו אהבת חיינו. כדי להיות לצד השנמה התאומה שלנו, עלינו להיות תחילה שלמים עם עצמנו. אם איננו שלמים, ואם איננו מכירים את עצמנו מספיק, לא נוכל לממש את האהבה הזו לאורך זמן, והיא תאבד לנו.

מי שחווה אהבה שכזו, ואיבד אותה, מבין שעליו לנוע לעבר השלמות האישית שלו, שעליו להיות מוכן להכיר טוב יותר את עצמו, על מנת שיהיה בשל מספיק לממש את אהבת חייו לכשיפגוש בה שוב.

גם כשאת לא איתי
את תמיד נמצאת בתוכי,
זזה אומר שאנו לא נפרדים לעולם,
כי אנחנו תמיד מחוברים
בחוט דקיק של זהב,
כי בעצם אנו אחד.

אחדות

כולנו גוף אחד. הרעיון שכל אחד מאיתנו נפרד הוא אשליה, מכיוון שכולנו חלק בלתי נפרד מהיקום ומאלוהים.

גם כשאנו נפרדים מאדם אהוב שעזב את חיינו, הוא לעולם לא עזב אותנו באמת כיוון שהוא נמצא מאז ומתמיד בתוכנו, ואנו מחוברים אליו בחוטים דקים של אנרגיה.

החיבור האנרגטי הזה מאפשר למשל העברת מחשבות בדרך של טלפתיה בין שני אנשים הנמצאים פיזית במקומות שונים ומרוחקים.

אנו חשים מאוחדים יותר עם אנשים הקרובים אלינו ברמת ההתפתחות הרוחנית שלהם. עם האנשים הללו אנו יוצרים קשרים, בדרך-כלל באופן מקרי, כדי שנוכל לחוות יחד תהליכים נפשיים ורוחניים דומים.

מכיוון שכולנו מחוברים, הרי שבעצם בלתי אפשרי להתקדם לבד מבחינה רוחנית. כל התקדמות רוחנית שאנו עושים עם עצמנו היא חלק מהצמיחה הרוחנית הכוללת של האנושות.

זו הרגשה נפלאה
לא לפחד
מהעומק שבי,
מהגבולות שלי.

לפעמים
אני אוזר אומץ
כדי לחצות
גבול דמיוני
שקיים רק בראש שלי,
ומופתע
לגלות שוב ושוב,
עד כמה
הכל אפשרי
בשבילי.

חופש

אנו חופשיים לחלוטין ואין לנו שום גבולות. ההכרה היא זו היוצרת אשליה של גבול. לכן כאשר אנשים נוטלים סמים, ההכרה שלהם מטשטשת ומתעמעמת, הגבולות שהם הורגלו להאמין בהם מתפוררים, ואז הם חשים לזמן מה חסרי גבולות, כפי שהם באמת.

אולם נטילת סמים היא אמצעי מלאכותי וקיצוני כדי לחוות את תחושת החופש המוחלט הקיימת בתוכנו. עלינו להגיע לתחושה זו באופן מודע והדרגתי, ורק כך נהיה בשלים להבין את מהות החופש, ונדע גם כיצד להשתמש בחופש שניתן לנו מתוך אחריות לעצמנו ולאחרים.

החופש הוא אינסופי ולכן הוא בלתי נתפס ומפחיד את רובנו. זו הסיבה שההכרה יוצרת גבולות דמיוניים בעבורנו כדי להגן עלינו מהפחד מהחופש המוחלט ומהאינסוף.

ישנם אנשים שהחיים לצדם רק מגבירים את תחושת המוגבלות שלנו, ומהם עלינו להתרחק. לעומתם ישנם אחרים שלצדם אנו מרגישים שנוכל לחצות את הגבולות שבעבר האמנו שלא נוכל לחצות. אם ברצוננו להיות חופשיים יותר ויותר, אנו יכולים לבחור להיות עם אותם אנשים היוצרים בשבילנו אפשרות כזו.

לפעמים בא לי לבכות נורא ואין לי עם מי,
לפעמים אני בוכה לבד, וזה עושה לי טוב,
אבל ישנם רגעים שאנו משתוקק לבכות איתך,
אך את לא איתי,
ואני יודע שאם יום אחד אבוא אלייך,
את תהיי שם בשבילי -
אך אני עדיין מפחד מעצמי.

רגש

כשאנו מסוגלים לחשוף לפני אחרים את הרגשות העמוקים ביותר שלנו, אנו מוכיחים שאנו מאמינים בעצמנו, כי איננו מסתירים או מתביישים במה שאנו מרגישים באמת.

כשאין אמון מלא בין אנשים, אין פתיחות אמיתית לחשוף את הרגשות האמיתיים. חוסר כנות מפרידה בין אנשים. היא יוצרת ביניהם מחיצות ובסופו של דבר מרחיקה אותם זה מזה.

רבים מאיתנו מפנימים או מחצינים את הרגשות שלנו, מפחד או מבושה. הפנמה היא כסות הבאה להסתיר את הרגשות האמיתיים. החצנה היא שימוש מניפולטיבי ברגשנות מזויפת כדי להשיג דברים.

רגש אמיתי נובע מעצמו, ללא שום מטרה. הוא בא מתוך אמון פנימי, והוא מגביר את האמון בין אנשים. רגש מאפשר לנו להתקרב לעצמנו ולאחרים.

ביטוי רגשי הוא דבר משחרר. אם לא נפחד לבטא רגשות, נפרוק מעצמנו כאבים ומשקעים רבים ונרגיש חופשיים ובטוחים יותר לבטא את עצמנו בכל מצב.

מה
כל כך רע
בתשוקה שלנו?

מדוע
עלינו לחשוב
רק מחשבות טהורות?

האם אין
דבר טהור יותר
כן יותר
מלהינמס יחד?

מדוע
איני יכול לבוא אלייך
עכשיו,
לתת את עצמי,
לגלות את עצמי
איתך?

יצרים

יצרים הם הכוח המניע אותנו. רבים מאמינים כי יצרים הם דבר פסול ומלוכלך ולכן יש לדכא ולהסתיר אותם, ואולם ללא יצרים נאבד את כל החיוניות הקיימת בנו.

יצרים הם היסוד החייתי הטבעי הנמצא בכל אחד ואחד, ועלינו ללמוד כיצד לתת לו ביטוי.

כשאנו יצריים, אנו מסוגלים להיות יצירתיים, ספונטניים ואמיתיים. לכן אין צורך לפחד מהיצר הקיים בנו, או לדכא אותו. להפך, עלינו לממש את הפנטזיות שלנו במלואן, כדי שנוכל לחוות את מלוא העוצמה הטמונה בנו.

ככל שנדכא את היצר הקיים בתוכנו, כך הוא ינסה לפרוץ החוצה בכוח רב יותר, ואנו נתקשה לשלוט בו.

לעומת זאת, כשאנו מבטאים את יצרנו במלואם, אנו מסוגלים לשלוט בהם ומפסיקים להיות נשלטים בידיהם.

אם תישעני עליי
תפסיקי להיות עצמך.

לא אתן לך
משענת קבועה,
כי את תיצמדי אליי
במקום להיצמד
לעצמך.

אתן לך
משענת זמנית,
שתדחוף אותך
בכל פעם
שתניחי לעצמך
ליפול.

תלות

תלות גורמת לאובדן העצמאות שלנו. כל מערכת יחסים תלותית גורמת לאובדן העצמאות של שני הצדדים.

במערכת יחסים אין מצב של תלות חד-סטריית. תלות היא תמיד הדדית, כי כשאנו תלויים במישהו אחר, גם הוא תלוי בתלות שלנו בו. גם מלך תלוי בנתיניו בדיוק כפי שהם תלויים בו. ללא נתינים, גם המלך מפסיק להיות שליט, כי אין לו עוד על מי לשלוט. מכיוון שתלות היא לעולם הדדית, עלינו להקפיד שאנשים אחרים לא יצרו בנו תלות, כי אז נהפוך גם אנו לתלויים בהם.

תלות היא תוצאה של הרגל. כשאנו מתרגלים להישען על מישהו אחר, אנו מפסיקים להיות עצמאים והופכים להיות תלויים בו. כשאנו מרגילים מישהו אחר להישען עלינו, אנו הופכים לתלויים בתלות שלו בנו.

כדי להימנע מתלות שלנו או של אחרים בנו, עלינו להבין ששום דבר אינו מובן מאליו. אנו זכאים לקבל עזרה רק כשאנו זקוקים לה באמת. אנו מסוגלים לתת ולסייע לאחרים רק כשהם זקוקים ומבקשים זאת מאיתנו. אם נהפוך את העזרה שלנו לאחרים או את הבקשות שלנו מאחרים להרגל קבוע, נאבד את העצמאות שלנו.

ושוב שלחת אותי ממך
ללמוד,
הפעם לא על רגש ואהבה
אלא על חומר ומעשיות.

ושוב אנו נפרדים
עד הפעם הבאה שניפגש,
כשאלמד.

תיקונים

כל קשר משמעותי בין שני אנשים בא לתקן בשניהם חוסר איזון מסוים ומאפשר להם להתפתח מבחינה נפשית ורוחנית.

לכן, למשל, אישה בעלת רגישות יתר לזולת תימשך על-פי רוב דווקא לגבר אגוצנטרי וחסר אכפתיות לצרכים של אחרים, וזאת כדי ששניהם יוכלו להפרות זה את זה.

במהלך הקשר איתו היא תלמד ממנו כיצד לעמוד על הצרכים שלה באסרטיביות רבה יותר, והוא לעומת זאת ילמד ממנה כיצד להיות אמפתי לצורכי הזולת, ולתת מעצמו יותר.

עלינו להבין שהסיבה האמיתית ליצירת קשרים בין אנשים, היא היכולת לצמוח ולגדול כתוצאה מההפריה ההדדית שנוצרת בקשר.

לכן אם ברצוננו לממש את הסיבה האמיתית לקשרים שאנו יוצרים עם בני זוגנו או ידידנו, עלינו לנסות לשים לב אל השיעור שהם באו ללמד אותנו, ולאזן את עצמנו לפיו. אם ננהג כך, נוכל כולנו לגדול ולצמוח מבחינה נפשית ורוחנית.

אני
אוהב אותך
כי כך
אני
מרגיש.

זה לא
בגללך,
זה
מה שקורה
לי
בפנים.

אני
בא אלייך
לא בגלל
שאני
זקוק לך,
אלא כי
זה הכיוון
שאליו
אני זורם.

אהבה

אהבה היא מצב ולא קשר. כשאנו אוהבים אנו חווים תחושה פנימית עמוקה של שלמות והרמוניה עם עצמנו, שאין לה קשר הכרחי עם מי שכלפיו אנו מכוונים תחושה זו.

רובנו מאמינים בטעות שהאהבה שלנו תלויה בקיומו של מישהו אחר, ושאיננו יכולים לחוות אהבה כך סתם, לבדנו.

רק אם אנו אוהבים תחילה את עצמנו, אנו מסוגלים לאהוב אחרים. אם איננו אוהבים את עצמנו, נדקק תמיד למישהו אחר שבאמצעותו ננסה לאהוב את עצמנו.

היכולת שלנו לאהוב אינה תלויה באחרים. אמנם אנו לומדים לאהוב דרך קשרים עם אנשים אחרים, אך זאת רק כדי לסייע לנו להבין כיצד לאהוב את עצמנו רק בכוחות עצמנו.

אהבה היא סוג של אנרגיה אוניברסלית, שהיא העדינה והאיכותית ביותר הקיימת. כשאנו אוהבים, אנו בעצם מאפשרים לאנרגיה זו לעבור דרכנו כדי שנוכל לחוות את התחושות שהיא יוצרת בנו. מי שלמד כיצד להתחבר לאהבה העצמית הקיימת בו, יוכל להפוך לאדם שופע אהבה, ללא תלות בקיומו של אדם זה או אחר.

כשאני מדבר איתך
את מנפצת לי
את הדמות שבניתי סביבך,
ושבה הייתי מאוהב
כבר זמן רב.

פנטזיה

הפנטזיה היא ניסיון לברוא מציאות הכוללת אנשים נוספים מלבד עצמנו. אמנם באמצעות מחשבותינו אנו מסוגלים ליצור מציאות, אולם עלינו לזכור כי יכולת זו חלה אך ורק לגבינו ולא לגבי אנשים אחרים.

קיימת בנו היכולת לשנות את המציאות שלנו, אך אין לנו אפשרות לשנות את המציאות של אדם אחר. יכולת זו נתונה לאותו אדם בלבד.

כשאנו מנסים לברוא מציאות עבור אדם נוסף מלבד עצמנו, אנו יוצרים פנטזיה שאינה ניתנת למימוש. מכיוון שפנטזיה היא תוצר של מחשבה, היא אמנם יוצרת אשליה של מציאות חיה ונושמת, אולם מציאות זו נשארת קיימת רק עבור עצמנו.

כשנפגוש באדם ההוא, תמיד תתנפץ הפנטזיה שיצרנו לגביו, כי למציאות שיצר אותו אדם בעבור עצמו יש כוח רב יותר מהמציאות שאנו ניסינו ליצור בעבורו.

אנחנו משמשים גבול בין פנטזיה למציאות. לכל אחד יש כוח ליצור לעצמו מציאות שונה, אך אין ביכולתנו ליצור בשביל אחרים מציאות שהם עצמם אינם מעוניינים ליצור.

כשאני משחרר
את עצמי ממך
אני משחרר
גם אותך ממני.

כשאני אוהב אותך
לא רק כשאת בשבילי
אלא כפי שאת
בשביל עצמך,
אני מאושר
כי אני באמת משוחרר
וחופשי ממך,

ואני גם יודע
שבדרך זו
אני מפנה מקום חדש
בעולם שאני יוצר לעצמי
למישהי אחרת, במקומך.

שחרור

שחרור אמיתי הוא תמיד שחרור הדדי. כשאנו רוצים להשתחרר ממערכת יחסים עם בן זוג או בת זוג, עלינו להיות מסוגלים לעשות שני דברים: גם להשתחרר ממנה, וגם לשחרר אותה מחיינו.

כשאנו מנתקים מערכת יחסים, אין זאת אומרת שאנו משוחררים ממנה באמת. אנו יכולים לגדוע מערכת יחסים עם בני זוגנו, ואף לפתוח בקשר חדש, אך עדיין להיות קשורים רגשית עוד תקופה ארוכה לבני זוגנו הקודמים.

להשתחרר ממערכת יחסים פירושו לוותר עליה לחלוטין. לשחרר בן זוג או בת זוג ממערכת יחסים איתנו פירושו להיות מסוגלים לאחל לבני הזוג הקודמים קשר חדש וטוב יותר מזה שהיה להם איתנו.

אם עזבנו מערכת יחסים אך עדיין אנו חשים כלפי בני זוגנו קנאה, כעס, כאב או פחד, סימן הוא שעדיין אנו כבולים אליהם באותן רגשות. אם איננו מסוגלים לשחרר אותם מאיתנו, הרי שגם אנו איננו משוחררים ממערכת היחסים שהיתה לנו איתם.

עלינו להבין שכל עוד איננו משחררים את בני זוגנו הקודמים מחיינו, אנו איננו משוחררים מהם, כי לא יצרנו מקום חדש בלב שלנו לבני הזוג החדשים שאנו מאחלים לעצמנו.

אחרי שמצאתי
את דרכי
לא אחפש
עוד שבילים אחרים,
כי בדרך המלך
אני.

השביל האישי

השביל האישי הוא השביל המוביל אותנו עמוק אל תוך עצמנו. תוך כדי ההליכה בו אנו מגלים מי אנחנו באמת.

כשאנו בוחרים ללכת אל תוך עצמנו, עלינו לוותר על כל השבילים האחרים, כי הדרך שלנו היא דרך שאיש לא הלך בה וגם לא ילך בה לעולם. כשאנו פוסעים בשבילים של אחרים, אנו מחמיצים את הדרך שלנו. רק אלה המאמינים שעליהם ללכת רק בדרך שלהם, יצליחו לממש את עצמם.

השביל האישי טומן בחובו הפתעות גדולות בשבילנו. במהלך המסע הפנימי שלנו ניווכח שמי שחשבנו שאנחנו - לא קיים באמת. ובמקומו נגלה שקיים מישהו אחר לגמרי.

השביל האישי שלנו הוא הדרך היחידה המסוגלת להעניק לנו אמונה, ביטחון עצמי ושליטה אמיתית על חיינו. ככל שאנו מודעים יותר לעצמנו, אנו מסוגלים להפסיק לפעול מתוך דפוסי תגובה קבועים, ולשלוט על גורלנו מתוך מודעות ובחירה.

השביל האישי הוא שביל אינסופי - ממש כמונו. כשאנו פוסעים בשביל שלנו, אנו מקלפים מעצמנו עוד ועוד קליפות בדרך להבנת המהות העמוקה הטמונה בנו. כשאנו הולכים בשביל האישי, אנו מממשים את יעודנו בעולם.