



כל יום אנו נולדים ומתים מחדש

כל יום עומד בפני עצמו במלוא הדרו, והוא מתנה יקרה מפז במסע החיים שלנו. בכל בוקר היקום בחר להעיר אותנו, דבר שאינו מובן מאליו, שהרי בכל יום ישנם אנשים שלא מתעוררים עוד לעולם שלנו.



אמת זו יכולה לשחרר אותנו מהלחץ של הסתכלות על החיים בכללותם ולאפשר לנו לעצור את מרוץ החיים, להתמקד בקדושה של היום הזה שקיבלנו, ולהבין שמה שנבחר לעשות היום הוא הדבר החשוב ביותר.



בואו נפתח כל בוקר בתפילת הודיה ליום הנוסף שקיבלנו כאן בעולם, ולאחריה נבחר איך אנו רוצים לחיות את חיינו בהיבטים החשובים לנו - בריאות, אהבה והגשמה, תוך יצירת איזון עדין ביניהם והקדשת זמן ראוי לכל אחד מהם במחזור חיים קטן זה.



“

האדם אינו מרכז העולם. האדם הוא חלק מהעולם

הרבה פעמים במסע שלנו יש לנו נטייה לחשוב שאנו בני האדם נמצאים במרכז העולם. גישה זו אינה משרתת אותנו ואינה מקדמת את ההתפתחות שלנו. מוטב שנראה בנו חלק מהעולם, ונזכור שלכל יצור חי יש את הייחודיות שלו: הציפור מסוגלת לעוף, הדג יכול לחיות מתחת למים, והאדם מסוגל לדבר, לדמיין, לשאוף וליצור.



במקום לראות את עצמנו כריבון בעל זכויות יתר, הבה נכיר בתלות ההדדית של קיומנו ונקיים יחסי גומלין מפרים עם כל שאר העולם שסביבנו. גישה זו תסייע לנו להבין שכולנו חלק מאותו השלם.



בכל מפגש שלנו עם חתול, כלב, עץ או פרח, בואו נכיר בטבע הייחודי שלו בתוך התמונה שנקראת חיים. בואו נזכור שהוא חשוב לעולם לפחות כמונו ויש לו כאן תפקיד ייחודי בהתפתחות והצמיחה של כולנו. בואו ניצור איתו קשרי גומלין הדדיים, מכבדים ומלאי צניעות.





האדם לומד את השיעור בהתאם לרמת המודעות שלו

השיעורים של החיים מגיעים אלינו בהתאם לרמת המודעות שלנו, קחו לדוגמה ספר שקראתם לפני כמה שנים, ותראו שאתם סופגים ממנו היום תובנות אחרות לגמרי ממה שספגתם בעבר. זאת בגלל שרמת המודעות שלנו עלתה.



כל שיעור שמגיע אלינו הוא מדויק עבורנו, גם אם הוא נראה גדול מדי או בלתי אפשרי. בהתאם לכך, יש חשיבות לכך שנפעל כל הזמן להתמיר ולטפח את רמת המודעות שלנו, כדי שנוכל להתקדם בדרך הרוחנית של חיינו ולקבל שיעורים חדשים שיפתחו ויצמיחו אותנו.



טיפול זה ניתן לקדם באמצעות הזנה תהליכית ומתמשכת של גופנו ותודעתנו. ברמת הגוף - הקפדה על תזונה בריאה כגון מזון לא מעובד, הקפדה על מספיק שעות שינה, שמירה על כושר גופני והפחתת סטרס. ברמת התודעה - פיתוח אהבה וחמלה בתוכנו, תרגול מדיטציה לטיפול ריכוז ותשומת לב ויציאה למסע להכרת עצמנו באמצעות התבוננות פנימית.



“

האישיות אינה חסם לצמיחה רוחנית. האישיות היא שער לצמיחה רוחנית

כדי להתקדם בדרך הרוחנית, הרבה פעמים אנו מצהירים כי צריך "להיפטר" מהאגו ומאיכויות שונות של האישיות. אולם עלינו להבין כי המחשבות, הרגשות, הדפוסים והאמונות הם חלק ממערכת ההפעלה שלנו. עלינו לעשות בהם שימוש כדי לטפח את התודעה שלנו ולא להתעלם מהם ולדכא אותם.



הצפת המחשבות, הרגשות, הדפוסים והאמונות הכי עמוקים שלנו אינה חסם לצמיחה הרוחנית שלנו, אלא בסיס לתרגול הרוחני שלנו. כל אלה הם שנותנים לנו את ההזדמנות לצמוח ולהתפתח.



כאשר אדם אומר לנו משהו ואנו נפגעים, בואו לא ניפול ישר לדפוס שאומר ש"הוא לא בסדר" ו"איך הוא מתנהג?" וש"זו אמירה שקרית". בואו נשתמש בזה ככלי לעשות איתו עבודה פנימית. בואו נשאל את עצמנו מה בתוכנו נפגע? למה נפגע? ואיזה שיעור זה בא ללמד אותנו?





הדברים לא קורים לנו, הדברים קורים בשבילנו

אנו יכולים לבחור לראות את הדברים ככאלה שקורים לנו, ואנו יכולים לראותם כחלק בלתי נפרד מהיותנו תלמידים של החיים, באמצעות אימוץ הגישה שלפיה הדברים קורים עבורנו ויש בתוכם שיעור שנוכל ללמוד ולצמוח ממנו.



אימוץ גישה זו מטפח בתודעתנו פרספקטיבה חיובית ומפרה. כך לדוגמה, פרידה מבן זוג לאחר שנה של זוגיות יכולה לייצר בנו תחושה של כאב ונטישה. מצד שני נוכל לראות זאת כאיכות חיובית שהצלחנו להחזיק שנה בזוגיות, או לראות זאת כפתח לקשר טוב יותר ובריא יותר עבורנו.



בואו נבחן כל סיטואציה לעומק באופן הבא: בשלב הראשון ננסה לראות בה גם את הדברים החיוביים וגם את הדברים השליליים ונבין שכולם הם תוצר של הפרשנות שלנו. בשלב השני נשאל מה בסיטואציה הזאת נמצא בשליטתי ומה אינו בשליטתי? מה שבשליטתנו - ננסה לייצר פעולה הולכת; מה שאינו בשליטתנו - ננסה לייצר פרשנות שתהיה מטיבה עבורנו.



“

כל עוד השיעור לא נלמד, הוא יחזור שוב ושוב...

כל אתגר שאנו נתקלים בו בחיינו הוא מעין מבחן. אם לא עברנו את המבחן, התודעה תזמן לנו מועד ב', מועד ג' וכן הלאה. מעגל זה יוצר מצב של תקיעות וסבל שיביא עמו את אותם האתגרים בצורה קשה וכואבת יותר.



החיים הם שיעור אחד גדול, והיכולת שלנו לראות כל דבר כשיעור חשובה מאוד להתפתחות ולצמיחה שלנו וליכולת שלנו לצעוד במסע החיים באושר. כך לדוגמה, אם בכל פעם שאנו נכנסים לקשר חדש אנו נותנים את כל כולנו ולבסוף נפגעים, אנחנו עשויים להאשים את הצד השני - אך כנראה שיש כאן שיעור שאנחנו צריכים ללמוד, ושינוי שאנחנו צריכים לעבור, ללא כל קשר לצד השני.



בואו נתחיל לראות כל אתגר או מחסום בחיינו כהזדמנות ללמוד ולצמוח. בואו ננצל הזדמנות זו על מנת לצלול לאתגר ולצלוח אותו. אחת הדרכים לעשות זאת היא באמצעות שינוי נקודת המבט שלנו את הסיטואציה. כך לדוגמה נוכל לקבל פידבק מהסובבים אותנו ולראות את הדברים אחרת באופן שיסייע לנו לצלוח את אותו אתגר.



“

לעולם אל תבזבזו משבר טוב

במהלך המסע כולנו חווים רגעי שפל ורגעי שיא. כל אחד מהם הוא מורה עבור מי שהולך בדרך. לעתים ברגעי משבר אנו מתכנסים פנימה ושוכחים ללמוד את השיעור שהמשבר בא ללמד אותנו.



עלינו להבין שהמציאות שם בחוץ מתרחשת בכל מקרה, והדבר החשוב הוא להפוך אותה לשיעור שניקח איתנו להמשך הדרך. משברים לעתים קרובות נושאים בתוכם את השיעורים החשובים ביותר.



ברגע של משבר, בואו נזכור שהוא בא להצמיח אותנו. ואז, בואו נקבל אותו ולא נדחיק אותו. בואו נתבונן בו מקרוב ונשאל אותו: מה אתה מציף בתוכי? מה באת ללמד אותי? איך אתה יכול לשרת אותי בהמשך הדרך הרוחנית שלי?





**המסע אל ההארה אינו תהליך של רכישת ידע,
אלא של הסרת האבק, כדי לגלות את מה
שכבר קיים בתוכנו**

אחת הגישות העיקריות לגבי ההארה ולגבי הדרך אליה היא שאנחנו כבר מוארים מיסודנו, ועל כן אין לנו צורך לפתח ולרכוש מעלות שונות כדי להפוך למוארים, אלא להיזכר ולהתחבר אל אותו אור שכבר קיים בתוכנו.



ככל שהתבגרנו כיסינו את עצמנו בעוד ועוד "קליפות" שגרמו לנו להתרחק מאותו אור פנימי שקיים בתוכנו. הבנה עמוקה זו מקלה עלינו במידה ניכרת את המסע בדרך להארה, כי היא מאפשרת לנו לבחור, להיזכר ולהתחבר כאן ועכשיו לאותו אור פנימי.



כדי לאמץ גישה זו ראשית עלינו להיזכר באותו אור פנימי, אור שמכיל בתוכו אהבה, חוכמה ואינטליגנציה אינסופיים. לאחר מכן עלינו לחשוב, לדבר ולפעול דרך אותה פרספקטיבה של אותו אור פנימי, בכל רגע ורגע בחיינו, בכל סיטואציה, בכל זמן ובכל מקום.





**עצם הניסיון לשאול שאלות שאין עליהן תשובות,
הוא לבדו מסייע לתודעה שלנו להתפתח ולצמוח**

שאלת שאלות שעדיין לא מצאנו להן תשובות מתניעה את תהליך החיפוש הפנימי, תהליך אשר במסגרתו התודעה מתחילה לחפש את התשובות גם במעמקי הלא מודע וגם מחוצה לנו, ובכך היא מתפתחת וצומחת.



התפתחות וצמיחה זו של התודעה הן בבסיס הקיום האנושי ומהוות שער, הן להפחתת הסבל בחיינו והן לכל פריצות הדרך המדעיות והפילוסופיות שהאנושות השיגה לאורך ההיסטוריה.



על מנת להשתתף בתהליך זה, בואו נתחיל להרהר בשאלות קיומיות שונות כמו: מי אנחנו? למה אנחנו פה? מה תפקידנו בעולם? למה העולם קיים? האם יש כוח עליון? חשוב להבין שלחלק מהשאלות הללו לא נמצא תשובות חד משמעיות, וזה בסדר. תהליך ההרהור כשלעצמו מהווה תהליך צמיחה והתפתחות.



“

כמו שהתרגלנו לא להיות לא עצמנו, כך אנו יכולים להתרגל כן להיות עצמנו

נולדנו להיות עצמנו, אך בשנים הראשונות לחיינו היינו כמו ספוג, וספגנו אינספור אמונות, הרגלים ודפוסים, מכל מי שהיה בסביבתנו. היבטים אלו נטמעו בתודעתנו והפכו לחלק ממנה. עם זאת, כמו שהם נספגו בתודעה שלנו, באותה מידה ניתן גם להסיר אותם.



מודעות ליכולת זו של התודעה יכולה לסייע לנו לבחור ולזהות אילו מההיבטים שנספגו בנו משרתים אותנו ואילו אינם משרתים אותנו יותר. כך לדוגמה נרצה לשחרר אמונה שספגנו בילדות מאדם שהטיח בנו שאנו לא שווים מספיק.



בואו נקדיש חלון זמן יומי להרהר בכל ההיבטים שנשתלו בנו בילדותנו. ואז נבחן אילו מהם עדיין משרתים אותנו כיום במסע הפנימי אל הטבע שלנו, ואילו מהם מקשים עלינו ומרחיקים אותנו ממנו. את אלו אשר אינם משרתים אותנו יותר, נוכל להחליש או להסיר בעזרת עבודה פנימית והרהור בהשלכות השליליות שלהם במסע שלנו.



“

כדי לגלות מה הנך, ראשית עליך לגלות מה אינך

אחת הדרכים לגלות מי אני היא על דרך השלילה, כלומר להתחיל להעלות הנחות שמגדירות אותי, ואז לנסות לשלול אותן. כמו לדוגמה, האם ממשיך להתקיים אם יפטרו אותי מעבודתי?



שאלות כאלו יקרבו אותנו להבין מי אנחנו באמת, וכך להפחית את הסבל בחיינו. סבל שנובע מההיצמדות וההזדהות עם המון דברים בחיינו שהם פשוט לא אנחנו, ואשר אינם מתנים את קיומנו בעולם.



מסע זה מתחיל בישיבה במקום שקט ובהרהורים שונים על דרך השלילה, כך לדוגמה נוכל לשאול: אם היו לוקחים ממני אמונה מסוימת, האם הייתי ממשיך להתקיים? אם היו לוקחים ממני את הזוגיות ארוכת השנים שלי, האם הייתי ממשיך להתקיים? וכן הלאה וכן הלאה. במהלך תהליך זה נופתע לגלות מי אנחנו ומי אנחנו לא.

