

לשבור את הגולם

תוכן העניינים: לשבור את הגולם

פרק הקדמה – מי בכלל בנה את הגולם הזה (עמוד 4)

פרק מבוא – להיכנס אל הגולם (עמוד 6)

חלק 1: התעוררות מהמטריקס וזיהוי הקוד הנעלם

- **פרק 1** – הקוד שלא ידעתם שאתם מריצים (עמוד 14)
 - **פרק 2** – לא להאמין. לדעת. (עמוד 19)
 - **פרק 3** – שבע המדרגות שכבר עליהם עליהן בלי לדעת (עמוד 26)
 - **פרק 4** – מקריות איננה קיימת (עמוד 30)
 - **פרק 5** – נחשים ומלאכים (עמוד 33)
 - **פרק 6** – אף אחד לא גזר עליכם את החיים האלה (עמוד 37)
 - **פרק 7** – לא שכחתם מי אתם, שכחתם ששכחתם (עמוד 40)
 - **פרק 8** – מי באמת עונה לתפילות שלכם? (עמוד 44)
 - **פרק 9** – תכננו לי מה לחשוב, ואני קראתי לזה "חדשות" (עמוד 48)
 - **פרק 10** – מה ההבדל בין להאמין למשהו לבין לדעת אותו (עמוד 52)
 - **פרק 11** – על איזו תחנת רדיו תודעתית אתם משדרים? (עמוד 56)
-

חלק 2: אנטומיה של צל – פירוק תדרים וניהול רגשי

- **פרק 12** – אתם לא צריכים לעצור את המחשבות (עמוד 60)
- **פרק 13** – הפחד הוא לא האויב שלכם (עמוד 63)
- **פרק 14** – האבל שלכם לא מחפש פתרון (עמוד 67)
- **פרק 15** – הדיכאון שלכם לא רוצה אושר (עמוד 71)
- **פרק 16** – להתמודד עם אשמה (עמוד 75)
- **פרק 17** – איך לא לשפוט אחרים (עמוד 80)
- **פרק 18** – הבושה מבטיחה לכם הגנה (עמוד 84)
- **פרק 19** – כדי שמשוהו חדש יוולד (עמוד 88)
- **פרק 20** – הכעס שלכם לא באמת על האדם שמולכם (עמוד 92)

- **פרק 21 – אתם לא חייבים לכאוב עם מישהו כדי לעזור לו (עמוד 95)**
- **פרק 22 – הם לא מזהירים אתכם. הם מגנים על עצמם מכם (עמוד 98)**

חלק 3: טכנולוגיית הגוף ואלכימיה פנימית

- **פרק 23 – הגוף שלכם הוא הלוואה, לא רכוש (עמוד 102)**
- **פרק 24 – אתם לא יכולים לחשוב את עצמכם לשינוי (עמוד 105)**
- **פרק 25 – הגוף שלכם כבר יודע לרפא את עצמו (עמוד 109)**
- **פרק 26 – האנרגיה שרוצה לעלות בכם (עמוד 113)**
- **פרק 27 – האוכל שאתם לא אוכלים (עמוד 116)**
- **פרק 28 – האגו שלכם יילחם למותו (עמוד 119)**
- **פרק 29 – יש לכם שמונה קומות בבניין (עמוד 122)**
- **פרק 30 – בסוף המסע הרוחני הגוף שהתעלמתם ממנו, מחכה לכם (עמוד 125)**

חלק 4: ארכיטקטורה של המציאות – קארמה, דהרמה ומימדי תודעה

- **פרק 31 – קוד הוו דז'ה (עמוד 129)**
- **פרק 32 – יש לכם רדיו שמשדר תדרים שאתם בכלל לא קולטים (עמוד 132)**
- **פרק 33 – אף בית משפט לא יכול לגזור עליכם את העונש (עמוד 136)**
- **פרק 34 – הכישרון שבא לכם בקלות (עמוד 139)**
- **פרק 35 – הכישרון שאתם מזניחים (עמוד 142)**
- **פרק 36 – בסילבוס האנושי (עמוד 146)**
- **פרק 37 – הם עונים לכם, רק לא בשפה שציפיתם (עמוד 149)**
- **פרק 38 – האדם שהייתם, מת (עמוד 152)**
- **פרק 39 – האחראי היחיד לשיעורים בחייכם, זה אתם (עמוד 155)**

חלק 5: השבט, הזוגיות וניהול הרעש החיצוני

- **פרק 40 – הזוגיות שלכם היום, היא הראי המדויק של התדר שלכם**
(עמוד 160)
- **פרק 41 – לפני שיש זוגיות מקודשת (עמוד 164)**
- **פרק 42 – הסביבה שלכם לא רוצה שתהיו רעים (עמוד 169)**
- **פרק 43 – האויב שלכם מעולם לא בגד בכם (עמוד 172)**
- **פרק 44 – הילדים שלכם לא מקשיבים למה שאתם אומרים (עמוד 175)**
- **פרק 45 – מורה אמיתי לא רוצה כבשים (עמוד 179)**
- **פרק 46 – כשמפסיקים להזדהות עם הסיפור (עמוד 183)**
- **פרק 47 – התקשור האמיתי אינו לדעת מה יקרה לכם (עמוד 187)**

חלק 6: מרדנות מעשית – יזמות, שפע ויצירת מציאות

- **פרק 48 – הביטחון התעסוקתי שאתם מגינים עליו (עמוד 192)**
- **פרק 49 – שפע לא מחכה לכם בגורל (עמוד 196)**
- **פרק 50 – "הזמן הנכון" (עמוד 201)**
- **פרק 51 – צעד קטן אחד פותח דלת (עמוד 205)**
- **פרק 52 – פלסטרים. למכור הפסקתי (עמוד 209)**
- **פרק 53 – למה אי אפשר להעתיק את הדרך (עמוד 213)**
- **פרק 54 – התדר הרגשי שלכם הוא התוכנית העסקית האמיתית (עמוד 217)**
- **פרק 55 – הכסף בבנק הוא רק התרגום של מה שקורה בפנים (עמוד 220)**

חלק 7: ריבונות – המדריך הפרקטי למורד

- **פרק 56 – האדם הכי רועש בחדר (עמוד 223)**
- **פרק 57 – הגוף שלכם הוא טכנולוגיה (עמוד 226)**
- **פרק 58 – עדשה לי יש בבוקר (עמוד 229)**
- **פרק 59 – השדה שמעבר לצדק ולטעות (עמוד 232)**

- פרק 60 – מי בונה את הבית (עמוד 235)
- פרק 61 – רוחניות אמיתית לא לובשת תחפושת (עמוד 238)
- פרק 62 – עבודה היא תדר (עמוד 241)
- פרק 63 – אתם היא המציאות (עמוד 244)

חלק 8: אחרית הרעיון – יצירה לדרך

- פרק 64 – האומץ להיכנס לחדר (עמוד 247)
- פרק 65 – החוק שאף אחד לא חתם עליו (עמוד 250)
- פרק 66 – מה שהגוף זוכר כשהפה שותק (עמוד 254)
- פרק 67 – האמונה שכותבת לכם את המציאות (עמוד 258)
- פרק 68 – הדברים שמחזיקים את ההכרעה שלכם (עמוד 261)
- פרק 69 – שלושה אנשים באותו חדר אפשרויות (עמוד 264)
- פרק 70 – לנצח לפני שיוצאים לקרב (עמוד 267)
- פרק 71 – לחיות מהסוף (עמוד 270)
- פרק 72 – שבעת המרכזים שצריכים לבעור יחד (עמוד 273)

פרק סיכום: מה שאתם מחזיקים, באחריות לנצח (עמוד 276)

מסר מגנאדי: ליווי תהליכי (עמוד 278)

הקדמה — מי בכלל בנה את הגולם הזה

"עד שלא תעשו את הלא-מודע מודע, הוא ינהיג את חייכם ואתם תקראו לזה גורל." — קרל יונג

יצור שנוצר כדי לשרת, ונשאר לשרת גם כשאין לו

יותר אדון

בסיפור העברי העתיק על הגולם, משהו לוקח חומר גלם - חרס ואדמה - ומעניק לו חיים כדי שישתתף אותו. הגולם מבצע כל הוראה במדויק. הוא לא שואל שאלות, לא מפקפק, לא בודק אם ההוראה עדיין נכונה. הבעיה איתו לא הייתה שהוא רע. הבעיה הייתה שהוא לא ידע להפסיק, ולא ידע לבחור אחרת, כי הוא בכלל לא נוצר עם היכולת לבחור. הוא נוצר עם היכולת לבצע.

רוב מה שאתם קוראים לזה "אני" הוא בדיוק הדבר הזה. לא חרס, אלא אמונות ליבה שהוטבעו בכם בילדות, מחשבות שאינן שלכם שאתם קולטים מהשדה הכללי, תגובות פחד שנוצרו לפני עשרים או שלושים שנה ונשארו פעילות בכל פעם שמופיע טריגר שדומה במקצת. אתם מבצעים את התוכנית הזאת במדויק, יום אחרי יום, ובדרך כלל בלי לשאול אף פעם מי בכלל תכנת אותה. הספר הזה נקרא "לשבור את הגולם" בגלל זה: לא כי אתם צריכים להיעלם, אלא כי היצור שרץ בגוף שלכם כרגע - החרדות האוטומטיות, האמונות שלא נבדקו, ההרגלים שהורשו לבחור בשמכם - הוא לא אתם. הוא רק תוכנית ישנה שלא עדכנתם.

72 תובנות, לא מדריך אחד

הספר הזה בנוי מ-72 תובנות מרוכזות. לא תיאוריה כללית שאפשר למצוא בכל ספר פסיכולוגיה פופולרית, אלא חומר שנשען על מקורות אמיתיים - מאמרים, הרצאות, שיחות עבודה בפועל עם אנשים על פני יותר מעשור - ומעובד לכדי תובנה אחת חדה בכל פרק, בלי מילוי. כל פרק בנוי מציטוט פותח, אבחנה חדה,

דוגמה אנושית קונקרטית, פירוק של אשליה נפוצה, הסבר של המכניקה שמפעילה את התובנה בפועל, ואקטיבציה - משהו שאתם אמורים לעשות, לא רק לקרוא עליו. הספר הזה לא נכתב כדי שתסכימו איתו. הוא נכתב כדי שתפעלו לפיו, פרק אחר פרק, ותראו מה משתנה.

זה רק הספר הראשון

יש עוד אחד עשר ספרים אחריו. הספר הזה עוסק בשכבה הראשונה והבסיסית ביותר: לזהות שיש גולם, להבין איך הוא נבנה, ולהתחיל לפרק את המנגנון שמפעיל אותו - האתיקה שאתם פועלים לפיה, מה שהגוף שלכם זוכר, האמונות שכותבות לכם את המציאות, הסביבה שמחזיקה או מפרקת החלטה, הסדר שבו פועלים לפני שיוצאים לעולם, והחזון שאתם מחזיקים כשאתם יוצרים. הספרים הבאים ילכו עמוק יותר לכל אחד מהכיוונים האלה בנפרד. זה רק ההתחלה. אבל בלי ההתחלה הזאת - בלי לדעת שהגולם קיים - שום דבר אחר לא ממש רלוונטי.

איך לקרוא את הספר הזה

אל תקראו את זה כמו רומן, פרק אחרי פרק בלי לעצור. כל פרק כתוב כדי שתעצרו אחריו, תעשו את האקטיבציה, ותראו מה קרה בחיים שלכם באותו יום או באותו שבוע לפני שתמשיכו לפרק הבא. הספר הזה לא הולך לשום מקום. הוא יחכה לכם. השאלה היחידה היא אם אתם מוכנים להתחיל להבחין בין מה שאתם לבין מה שרק תוכ

מבוא — להיכנס אל הגולם

“מה שהזחל קורא לו סוף העולם, המאסטר קורא לו פרפר.”

— ריצ'רד באך

העולם הזה לא פועל כמו שצריך. תבדקו את זה רגע, לא בתיאוריה — בחיים שלכם. תסתכלו על כמות האנשים שמסתובבים כאן עם חיוך מתפקד מבחוץ וחור שחור מבפנים. תסתכלו על השיחות, על המערכות, על הפחדים, על המרוץ המטורף אחרי אישורים, כסף, סטטוס, זוגיות, תארים, דעות, השתייכות. משהו כאן עקום. משהו בדרך שבה לימדו אותנו לחשוב, לבחור, להאמין, לעבוד, לאהוב, להצליח, להיכשל ולהגדיר את עצמנו — לא נועד לפתוח אותנו. הוא נועד להשאיר אותנו בתוך קובייה קטנה של נורמה: צפויה, מנומסת, חברתית, מאושרת, מסודרת מבחוץ — אבל מצומצמת מדי בשביל אדם שבא לכאן כדי להתפתח באמת.

רוב האנשים חיים בתוך הקובייה הזאת וקוראים לה “החיים”. הם קוראים לזה להיות אחראיים, להיות נורמליים, להיות כמו כולם, לא לעשות רעש, לא לשאול יותר מדי, לא להרגיש יותר מדי, לא לרצות יותר מדי, לא לדבר אמת אם האמת מפריעה לשולחן המשפחתי, למקום העבודה, לתדמית, למדינה, לדת, לתואר, לזוגיות, או למסכה שבנינו מול העולם. אבל מתחת לכל זה יש משהו שלא נרדם: ניצוץ, ידיעה פנימית, רגע שקט שבו האדם אומר לעצמו — “רגע. זה לא יכול להיות כל הסיפור.”

הרגע הזה הוא לא הארה. הוא לא סוף הדרך. הוא לא פרפר. הוא רק הסדק הראשון בגולם.

הזחל שחושב שהוא פרפר

אם ניקח את החיים האנושיים כאלגוריה למסע של פרפר, נגלה אמת לא נעימה: רוב האנשים עדיין חיים כזחלים. הם זזים לאט, מתפתחים לאט, חוזרים על אותם

דפוסים, לועסים את אותם רעיונות, נפגשים עם זחלים אחרים, מדברים שיחות של זחלים, מתרגשים מדרמות של זחלים, עושים מסיבות זחלים, משווים הישגים של זחלים — ומשכנעים אחד את השני שהם מתקדמים. חלקם אפילו קראו שלושה פוסטים על תודעה, עשו נשימה אחת עמוקה, וכבר עדכנו לעצמם בתודעה שהם פרפרים. יפה. רק חבל שאין כנפיים.

והטרגדיה היא שהם באמת חושבים שהם עושים עבודה. הם חושבים שהם מתפתחים. חלקם אפילו בטוחים שהם כבר עברו את זה. אבל בפועל הם עדיין מופעלים מאותם פחדים, מאותם לופים, מאותם טריגרים, מאותם אישורים חיצוניים, מאותן דרמות ישנות עם מילים חדשות. הם עדיין לא זוכרים את הצורה האמיתית שלהם.

זה לא נאמר מתוך בוז. זו אבחנה. רוב בני האדם אינם חסרי פוטנציאל; להפך — הם מלאים בו. אבל הפוטנציאל שלהם קבור מתחת לשכבות של פחד, אשמה, קנאה, ריצוי, בושה, הישרדות, טראומות, זהויות מושאלות ומסכות אגו. הכל צריך להיראות בסדר כלפי חוץ: שהחיוך יהיה במקום, שהפרופיל יראה מצליח, שהמשפחה תירגע, שהחברה תאשר, שהמערכת תסמן וי.

אבל בפנים יש כלחת: כעס שלא קיבל מקום, פחדים שלא קיבלו שם, קנאה באנשים שמעזים, אשמה על מה שלא עשינו, יצירה שלא יצאה, קול שלא דיבר, אמת שלא נאמרה, וחיים שלמים שמחכים שנפסיק לזחול. וזה בדיוק המקום שבו מתחיל הספר הזה.

לראות את עולם הזחלים

כדי להתעורר, האדם חייב קודם לראות את עולם הזחלים. לא לשנוא אותו. לא להפוך למטיף מתנשא. לא להילחם בכל העולם מתוך כעס עיוור. אלא לראות. לראות איך תקשורת, חינוך, בריאות, ביטחון, פוליטיקה, אקדמיה, דת, תרבות ומנגנוני סטטוס מלמדים את האדם להתאים את עצמו למטריקס במקום להכיר את עצמו.

צריך לראות איך נותנים לנו פרספקטיבה דלה, צרה, מכנית, ומבקשים מאיתנו לקרוא לזה "מציאות". איך מלמדים אותנו במה להאמין לפני שלימדו אותנו לדעת. איך מחנכים אותנו לציית לפני שלימדו אותנו להקשיב. איך מסבירים לנו מי אנחנו דרך לאום, דת, תואר, מספר, תפקיד, הכנסה, אבחנה, קבוצה, מחנה או דעה — ואז מתפלאים שאנחנו לא מצליחים לשמוע את הקול המקורי של הנשמה.

בשלב מסוים האדם מתחיל להבין: לא סיפרו לי את כל האמת. הסתירו ממני. צנזרו ממני. אילפו אותי להתאים את עצמי לעולם שלא בהכרח יודע לאן הוא הולך. ואז מגיע רגע קריטי: האדם לוקח צעד אחורה. לא מתוך בריחה, אלא מתוך ריבונות. הוא אומר לעצמו: אני מפסיק להיבלע בתוך הרעש של הזחלים. אני מפסיק לקחת מהם הגדרות. אני מפסיק לתת לדעות שלהם, לפחדים שלהם, לאמונות שלהם, לכעס שלהם, לקנאה שלהם ולנורמות שלהם לנהל לי את מערכת ההפעלה.

אני הולך לעשות את המסע שלי.

כאן מתחיל שלב הגולם.

מהו הגולם

הגולם הוא לא מקום נעים. הוא לא קורס קליל, לא משפט השראה, לא מדיטציה רכה, לא פוסט יפה, ולא עוד רעיון רוחני שאפשר לשתף ולהמשיך לחיות אותו דבר. הגולם הוא שלב האלכימיה: המקום שבו הצורה הישנה שלכם מתחילה להתפרק כדי שהצורה האמיתית תוכל להיוולד.

בשלב הזה אתם לבד — לא כי אין סביבכם אנשים, אלא כי אף אחד לא יכול לעבור עבורכם את העבודה הפנימית. אף אחד לא יכול לנשום במקומכם את הפחדים שלכם, לפרק במקומכם את הבושה שלכם, לפתוח במקומכם את הגרון שלכם, או להוציא אתכם מהדרמות, מהקורבנות, מהריצוי, מההתמכרויות, מההצדקות ומהסיפורים שסיפרתם לעצמכם כדי לא לפגוש את עצמכם.

בגולם אתם עטופים בבעיות שלכם: בטראומות שלכם, בפחדים שלכם, בכעס שלא הותמר, ובכל מה שלא נתן לכם ליצור, לדבר, להפיץ, להופיע, להוביל, לאהוב, לבקש כסף, להציב גבולות ולתבוע את המקום שלכם בעולם. אבל זו לא קללה. זו מעבדה. הגולם הוא המקום שבו האדם מפסיק לשחק דמות ומתחיל לפגוש את החומר האמיתי שממנו הוא עשוי.

וזה לא קורה רק בראש. זו לא הבנה יפה שאפשר לסמן עליה וי ולהמשיך הלאה. הגולם עובד דרך המערכת המנטלית, המערכת הרגשית, מערכת העצבים, הגוף, הנשימה, הגרון, הפעולות הקטנות והתגובות היומיומיות. אם אתם עדיין מגיבים אותו דבר, בורחים אותו דבר, מפחדים אותו דבר, מתכווצים אותו דבר ומשקרים לעצמכם אותו דבר — לא משנה כמה מילים גבוהות למדתם, מערכת ההפעלה שלכם עדיין ישנה.

אי אפשר לדלג על הגולם

רוב האנשים רוצים להיות פרפרים בלי להיכנס לגולם. הם רוצים כנפיים בלי פירוק, חופש בלי אחריות, ביטוי בלי רעד, אהבה בלי אמת, שפע בלי ערך, רוחניות בלי צל, ומנהיגות בלי לשלם את המחיר הפנימי של סמכות. זה לא עובד.

הזחל לא נעשה פרפר בזה שהוא "משפר את עצמו" עוד קצת. הוא לא מוסיף לעצמו כנפיים תוך כדי שהוא ממשיך לזחול. הוא נכנס לתהליך שבו המבנה הקודם שלו מתפרק. הצורה הישנה אינה יכולה לשאת את התודעה החדשה, ולכן היא חייבת לעבור אלכימיה. כך גם האדם: אם אתם רוצים לחיות את הצורה האמיתית שלכם, משהו בזהות המזויפת חייב למות.

לא הגוף. לא החיים. לא הנשמה. השקר.

הסיפור שאתם מספרים לעצמכם כדי לא לפעול. הפחד שמתחפש לזהירות. העצלות שמתחפשת לדיוק. הקורבנות שמתחפשת לרגישות. הריצוי שמתחפש לטוב לב. הכעס שמתחפש לצדק. הבושה שמתחפשת לצניעות.

מפתחות ישנים לא פותחים דלתות חדשות. אי אפשר להיכנס לצורה החדשה שלכם עם אותם פחדים, אותם תירוצים, אותם אישורים חיצוניים ואותה מערכת הפעלה ישנה. אפשר לנסות, כמובן. אנשים מנסים כל הזמן. הם מחליפים מילים, מחליפים קורסים, מחליפים בגדים, מחליפים סביבה, מחליפים אפילו זהות רוחנית — אבל אם הלופ הפנימי נשאר אותו לופ, הזחל רק למד לדבר בשפה של פרפר.

האגו יעשה הכל כדי שלא תיכנסו אל הגולם. הוא יספר לכם שזה לא הזמן, שאתם עוד לא מוכנים, שאתם צריכים ללמוד עוד, לסדר עוד, לחכות עוד, להבין עוד, לרצות עוד אדם אחד, לקבל עוד אישור אחד, להימנע מעוד עימות אחד. אבל האגו לא מפחד מכישלון. הוא מפחד מהאמת. כי בתוך הגולם אי אפשר להמשיך להרשים; אי אפשר להסתתר מאחורי תואר, תדמית, דת, לאום, טראומה, אידיאולוגיה, כסף, רוחניות, או זהות יפה שבניתם כדי לא לגעת בפצע.

בתוך הגולם נשארת רק שאלה אחת: מי אתם כשאין לכם יותר מאיפה לברוח?

למה נכתב הספר הזה

הספר הזה נכתב לאנשים שכבר מרגישים את הסדק. לאנשים שהחיים הרגילים, כפי שהוצגו להם, כבר לא מספיקים. לאנשים שמרגישים שיש בהם כנפיים, אבל עדיין חיים בתוך גוף ישן של פחדים, לופים, אשמה, כעס, טראומות, דחיינות, תודעת חוסר, וגרון שלא אומר את כל האמת.

זה לא ספר נחמה. זה לא ספר חשיבה חיובית. זה לא ספר שמטרתו לגרום לכם להרגיש טוב עם הדפוסים שמחזיקים אתכם קטן. זה ספר של אקטיביות. כל תובנה כאן נועדה להפעיל משהו, להזיז משהו, לשבור לופ, להפיל אסימון, לפתוח זויות חדשה, ולהכניס זרקור אל מקום שבו התרגלתם להיות בחושך. לא כדי שתאמינו לי — כדי שתבדקו את עצמכם מול המציאות.

כי ידע שלא משנה אתכם — הוא קישוט. ידע שלא חודר לגוף — הוא בידור אינטלקטואלי. ידע שלא הופך לפעולה — הוא עוד דרך מתוחכמת להישאר זחל עם שפה של פרפר.

והפרקטיקות? הן לא המטרה. גם לא הספר הזה. גם לא התובנות. כל אלה רק אמצעים. המטרה היא שתפסיקו לברוח, תראו את הלופ, תזהו את הפחד, תתנו לאמת להיכנס לגוף — ואז תעשו פעולה אחרת בחיים האמיתיים. בלי פעולה, גם התובנה הכי יפה נשארת עוד מדליה רוחנית על קיר של אגו.

איך לקרוא את הספר הזה

אל תקראו את הספר הזה כמו שקוראים ספר רגיל. אל תחפשו להסכים עם כל משפט, ואל תחפשו להתנגד לכל משפט. אל תהפכו את זה לעוד משחק אינטלקטואלי שבו האגו שלכם יושב ביציע ומחלק ציונים. תקראו לאט. תקראו מול החיים שלכם. בכל אקטיבציה תשאלו את עצמכם: איפה זה פוגש אותנו? איזה לופ זה חושף? איזה פחד זה מפעיל? איזה חלק בנו מתנגד? איזה חלק בנו יודע שזה נכון? איזו אמת אנחנו כבר לא יכולים להסתיר? איזו פעולה קטנה תוכיח שהבנו?

הספר הזה לא מבקש מכם להיות תלמידים טובים. הוא מבקש מכם להיות אנשים כנים. אם תשתמשו בו נכון, הוא לא ייתן לכם עוד זהות להיאחז בה. הוא ייקח מכם זהויות שאינכם צריכים יותר.

תזכרו: לראות את המטריקס זה לא מספיק. להבין שיש לופים זה לא מספיק. לקרוא ספרים זה לא מספיק. גם לדבר יפה על תודעה זה לא מספיק. בשלב מסוים צריך להתחיל להתבונן, לפרק, לנשום, לפעול, לדבר, ליצור, להציב גבולות, ולבדוק אם החיים שלכם באמת משתנים — או שאתם רק מחזיקים מילים חדשות לאותם פחדים ישנים.

ההבטחה

מי שנכנס אל הגולם ברצינות לא יוצא אותו אדם. לא כי מישוהו הציל אותו, לא כי מערכת אישרה אותו, ולא כי הוא למד לדבר יפה יותר על התפתחות. אלא כי הוא הסכים לעשות את הדבר שרוב בני האדם בורחים ממנו כל החיים: לפגוש את עצמו בלי לברוח.

זה השער של "לשבור את הגולם": לא לברוח מהעולם — אלא להפסיק להיות מופעלים על ידו. לא לשנוא את הזחלים — אלא להפסיק לבקש מהם אישור לכנפיים שלכם. לא לחכות שהחיים יתנו לכם רשות — אלא להיכנס לתהליך, לפרק את השקר, לאסוף את הכוח, ולצאת מהצד השני בצורה האמיתית שלכם.

כי הפרפר אינו בריחה מהזחל.

הוא ההוכחה שהזחל מעולם לא היה הסוף.

הוא היה רק חומר הגלם.

פרק 1 - הקוד שלא ידעתם שאתם מריצים

“וכי איך יוכלו לראות דבר מלבד הצללים, אם מעולם לא הורשו להזיז את ראשם?”
— אפלטון, המדינה

הבעיה הכי גדולה במטריקס היא לא שהוא קיים. הבעיה היא שרוב האנשים לא מזהים אותו כמטריקס. מבחינתם זה פשוט “החיים”: חדשות בבוקר, עבודה, חשבונות, קצת חרדה, קצת בידור, קצת ריבים פוליטיים, קצת קניות, קצת תלונות, קצת תקווה שמשהו ישתפר — ואז שוב אותו לופ מחר.

זה כמו דג שנולד בתוך אקווריום. מבחינתו הזכוכית היא לא כלא, היא “גבול המציאות”. הוא לא אומר לעצמו “אני חי בתוך מערכת סגורה”; הוא פשוט שוחה מקצה לקצה, מתרגל להתנגש בקיר שקוף, ומפתח פילוסופיה שלמה שמסבירה למה אין בכלל אוקיינוס. ככה בדיוק עובד הקוד: הוא לא צריך להסתיר מכם את הזכוכית. הוא רק צריך לגרום לכם להאמין שאין מעבר אליה.

תבדקו את זה רגע. רוב האנשים לא מסתובבים בעולם בתחושה שהם כלואים בתוך מערכת תודעתית. הם פשוט חיים. הם הולכים לעבודה, משלמים מיסים, שולחים ילדים למערכת החינוך, מאמינים למה שאמרו להם להאמין, רבים על דעות שלא הם יצרו, מפחדים מאיומים שלא הם בדקו, ומגדירים את עצמם דרך זהויות שקיבלו לפני שהייתה להם בכלל אפשרות לבחור.

וזה בדיוק הכוח של הקוד הנעלם: הוא לא צריך שתראו אותו. הוא צריך שתחשבו שהוא אתם.

המטריקס לא עובד רק דרך מסכים, פוליטיקאים או כותרות חדשות. זו הבנה שטחית מדי. המטריקס עובד דרך מערכת ההפעלה שלכם: דרך הפחדים, ההרגלים, התגובות, הזהויות, הצורך להיות צודקים, הצורך להשתייך, הצורך

להרגיש בטוחים, והצורך לקבל אישור מסמכות חיצונית. הוא לא חייב להחזיק אתכם בכלא פיזי אם הוא מצליח לגרום לכם לשמור בעצמכם על הדלת.

וזה החלק הלא נעים: הרבה אנשים לא רק חיים בתוך האשליה — הם מגנים עליה. הם יכעסו עליכם אם תערערו להם את הסיפור. הם יקראו לכם קיצוניים, רוחניים מדי, קונספירטורים, לא יציבים, מנותקים, מסוכנים, או פשוט "יותר מדי". למה? כי כשהאדם מזדהה עם הקוד, כל ערעור על הקוד מרגיש לו כמו התקפה אישית.

אבל זו לא התקפה. זו הזמנה להתעורר.

הקוד הנעלם של המטריקס פועל דרך פחד. פחד לא להיות מספיק. פחד להיות לבד. פחד להידחות. פחד לאבד כסף. פחד לצאת מטומטמים. פחד לא להשתייך. פחד מהמוות. פחד מהחיים. פחד מהאמת. כשהפחד הזה לא נחקר, הוא הופך לדלק של המערכת. אתם מגיבים, מתכווצים, נלחמים, מתגוננים, מאשימים, צורכים, מצייתים — והקוד ממשיך לקבל מכם אנרגיה.

זו הסיבה שהמערכת כל כך אוהבת דרמה. דרמה פוליטית, דרמה בריאותית, דרמה ביטחונית, דרמה כלכלית, דרמה דתית, דרמה זוגית, דרמה משפחתית. כל עוד אתם בתוך הדרמה, אתם לא בתוך הידיעה. אתם מגיבים. וכשאתם מגיבים מתוך פחד, אתם נותנים לקוד בדיוק את מה שהוא צריך.

תראו איך זה עובד: מערכת החינוך מלמדת אתכם לשבת, לציית, לשנן ולקבל ציונים. התקשורת מלמדת אתכם ממה לפחד היום. הפוליטיקה מלמדת אתכם מי לשנוא. הדתות מלמדות אתכם מי בפנים ומי בחוץ. האקדמיה מלמדת אתכם לצטט סמכויות במקום לדעת. הכלכלה מלמדת אתכם שאתם תמיד בחוסר. הבידור מלמד אתכם לברוח. ואז קוראים לזה "חברה מתוקנת". יפה. רק חבל שאף אחד כמעט לא שמח.

כאן צריך לעצור ולהבין משהו: המטריקס לא שולט באדם רק דרך שקר חיצוני. הוא שולט דרך זהות. שם, מספר, לאום, דת, תואר, מקצוע, מחנה, דעה, מעמד, אבחנה, סיפור אישי. כל תווית כזאת יכולה להיות כלי שימושי, אבל ברגע שאתם מאמינים שהיא אתם — היא הופכת לכלוב.

ברגע שאתם אומרים “אני כזה”, “אנחנו כאלה”, “הם כאלה”, “אצלנו מאמינים בזה”, “ככה העולם עובד”, “ככה חייבים להיות” — הקוד קיבל נקודת אחיזה. הוא כבר לא צריך לשכנע אתכם מבחוץ. אתם עושים את העבודה מבפנים.

אמונה היא לא ידיעה. אמונה היא מה שנשאר כשהידיעה לא שם. וזה לא אומר שכל אמונה היא רעה, אלא שאמונה שלא עברה דרך חוויה ישירה, בדיקה פנימית, גוף, פעולה ותוצאה — היא עדיין סיפור. לפעמים סיפור יפה. לפעמים סיפור עתיק. לפעמים סיפור עם ציטוטים, רבנים, מדענים, גוראים, פרופסורים, מסורת, מחקרים וביבליוגרפיה. אבל עדיין סיפור.

המעבר הראשון אל מחוץ לקוד מתחיל ברגע שבו אתם מפסיקים לשאול “במה להאמין?” ומתחילים לשאול “מה אני יודע מתוך חוויה ישירה?”

זו לא שאלה נוחה. היא מפרקת הרבה מאוד זהויות. היא לוקחת לכם את האפשרות להתחבא מאחורי קבוצה, סמכות, מסורת, מחנה או תיאוריה. פתאום צריך לבדוק. פתאום צריך להרגיש. פתאום צריך להודות שלא כל מה שחשבתם שהוא שלכם באמת שלכם.

וזה בדיוק המקום שבו האמנזיה מתחילה להיסדק.

אמנזיה היא לא רק שכחה. אמנזיה היא מצב שבו שכחתם ששכחתם. אתם לא רק לא זוכרים מי אתם — אתם בטוחים שהגרסה המצומצמת שלכם היא כל מה שיש. אתם חושבים שהפחדים שלכם הם אישיות. שהגבולות של המערכת הם גבולות המציאות. שהקול של ההורים, המורים, החדשות, הדת, האקדמיה או התרבות

הוא הקול הפנימי שלכם.

אבל הוא לא.

הקול הפנימי האמיתי לא נשמע כמו פחד. הוא לא מכווץ אתכם לתוך צייתנות. הוא לא מבקש מכם להקטין את עצמכם כדי שמישהו אחר ירגיש בנוח. הוא לא צריך שתשנאו חצי עולם כדי להרגיש שייכים לחצי השני. הוא לא מייצר בכם רעב אינסופי לאישור, עונג, דרמה, כסף, סטטוס או צדקנות.

הקול האמיתי מחזיר אתכם לריבונות.

וזה האיום האמיתי על המטריקס: אדם שמפסיק להגיב אוטומטית. אדם שלא רץ מיד להאשים, לצרוך, לציית, להיעלב, להילחם, להצטדק או להוכיח שהוא שייך. אדם שמסוגל לעצור רגע לפני הטריגר ולשאול: מי מפעיל אותי עכשיו? מאיפה הגיעה המחשבה הזאת? האם זו ידיעה שלי או תוכנה שהורידו לי למערכת? האם אני מגיב מתוך אמת — או מתוך פחד?

ברגע שאתם שואלים את השאלות האלה באמת, הקוד מתחיל לאבד אחיזה.

לא בבת אחת. אל תצפו לזיקוקים. ברוב המקרים זה מתחיל בצורה הרבה פחות רומנטית: אתם מזהים תגובה אחת. לופ אחד. פחד אחד. מקום אחד שבו חשבתם שאתם בוחרים, אבל בעצם רק שחזרתם תכנות ישן. זה אולי לא נראה דרמטי, אבל שם מתחילה ההתעוררות האמיתית.

כי המטריקס לא נשבר דרך עוד רעיון. הוא נשבר דרך רגע אחד שבו אתם מפסיקים להזין אותו.

אקטיבציה

במהלך היום הקרוב, תבחרו רגע אחד שבו אתם מופעלים רגשית: כעס, פחד, צורך להוכיח, צורך לרצות, צורך לברוח, צורך להיכנס לדרמה. אל תנסו לתקן את זה מיד. רק תעצרו ותשאלו:

- מה בדיוק הפעיל אותי?
- איזו זהות בתוכי הרגישה מאוימת?
- האם אני מגיב מתוך ידיעה — או מתוך פחד?
- מי הרוויח מזה שנכנסתי עכשיו ללופ הזה?
- מה הייתה פעולה אחת קטנה שהייתה מחזירה אותי לריבונות?

אל תענו יפה. תענו אמת.

כי ברגע שאתם מזהים את הקוד בזמן אמת, אתם כבר לא רק דיירים בתוך המטריקס. אתם מתחילים להיות אלה שרואים את הקירות.

וזה השלב הראשון בלשבור אותם.

פרק 2 - לא להאמין. לדעת.

“החוכמה האמיתית היחידה היא לדעת שאינך יודע דבר.”

— סוקרטס

רוב האנשים לא מחפשים אמת. הם מחפשים סיפור שירגיע אותם. סיפור דתי, סיפור מדעי, סיפור רוחני, סיפור פוליטי, סיפור משפחתי, סיפור טיפולי, סיפור אקדמי. לא באמת משנה מה האריזה. אם הסיפור נותן לאדם תחושה שהוא יודע מי הוא, מה העולם, מי הטובים, מי הרעים, מה מותר, מה אסור, מה נכון ומה לא — הוא ייאחז בו כאילו מצא אמת.

אבל סיפור הוא לא אמת. סיפור הוא רק מפה. ולפעמים המפה כל כך יפה, כל כך עתיקה, כל כך מקושטת בסמלים, ציטוטים, תארים, רבנים, פרופסורים, גוראים ומחקרים — שאנשים שוכחים לבדוק אם היא בכלל מובילה אותם למקום אמיתי.

תבדקו את זה רגע. כמה דברים אתם “יודעים” רק כי מישוהו אמר לכם? כמה אמונות קיבלתם בירושה מההורים, מבית הספר, מהמדינה, מהדת, מהחדשות, מהאקדמיה, מהתרבות, מהקהילה, מהטראומה שלכם? כמה מהדברים שאתם בטוחים בהם עברו דרך חוויה ישירה, וכמה מהם הם רק קבצים שהורדו לכם למערכת לפני שהיה לכם בכלל אנטי-וירוס פנימי?

זו נקודת הכניסה לאקטיבציה הזאת: המעבר מאמונה לידיעה. לא עוד “במה להאמין”, אלא מה באמת נחוה, נבדק, עבר בגוף, שינה אתכם, פתח משהו, ריפא משהו, והפך לחלק מהמערכת שלכם.

כי הדבר היחיד שאתם באמת יכולים לדעת מהחיים שלכם הוא מה שחוויתם באופן ישיר. שום סיפור לא יכול להחליף את החוויה הישירה שלכם. אפשר לדבר על אש במשך עשרים שנה, לקרוא ספרים על אש, לשמוע הרצאות על אש, ללמוד את ההיסטוריה של האש, להתווכח על הפרשנות האזוטריה של האש, לעשות דוקטורט על אש — ועדיין לא לדעת מהי אש עד שהיא נוגעת בעור.

השכבה הראשונה: ידע אקזוטרי

הידע הראשון הוא ידע אקזוטרי — ידע חיצוני. זה מה שפתוח לציבור, מה שמלמדים בבתי ספר, באקדמיה, במוסדות, בחדשות, בספרי לימוד, בדרשות, בטקסים, בקורסים, בסילבוסים ובמערכות שמגדירות לעצמן מה מותר לכם לדעת. זה הפשט. הקליפה. השכבה הראשונה של המידע.

ידע אקזוטרי יכול להיות שימושי. שלא תבינו לא נכון. אם אתם רוצים ללמוד מתמטיקה בסיסית, שפה, היסטוריה כללית, אנטומיה, משפטים, נהיגה, ניהול חשבון בנק או איך לא להתחשמל כשמחליפים מנורה — מצוין. לא כל ידע חיצוני הוא רע. הבעיה מתחילה כשהידע החיצוני מתחפש לאמת מוחלטת, וכשהאדם שמחזיק בו חושב שהוא כבר מבין את המציאות כי הוא יודע לדקלם את הגרסה שאישרו לו.

זה כמו אדם שעומד מול תפריט במסעדה, קורא בקול את כל המנות, מנתח את הפונט, משווה מחירים, מצטט ביקורות, ואז יוצא משם רעב אבל משוכנע שהוא "חווה ארוחה". לא חוויתם ארוחה. קראתם תפריט. רוב הידע האקזוטרי עובד בדיוק כך: הוא נותן לכם מילים על המציאות, לא בהכרח גישה למציאות.

הפשט של הדת, המדע המטריאליסטי שמזינים אותנו להאמין בו, החדשות שאתם שומעים בטלוויזיה, ההיסטוריה שנכתבה על ידי בעלי אינטרסים, המודלים שמבקשים מכם לקבל כי "כך מקובל" — כל אלה יכולים לתת מידע, אבל הם נותנים רק את הקצה של הקצה של הקרחון. אם תישארו שם, תחשבו שאתם יודעים, בזמן שבפועל אתם רק מחזיקים שכבה ציבורית של הסבר.

וזה מקום מסוכן, כי אנשים עם ידע שטחי הרבה פעמים בטוחים שהם אנשים עמוקים. הם קיבלו מילים, קיבלו תארים, קיבלו ציטוטים, קיבלו הרשאה חברתית לדבר בביטחון — אבל לא בהכרח פגשו אמת.

השכבה השנייה: ידע אזוטרי

הידע השני הוא ידע אזוטרי — ידע פנימי. כאן מתחילים להיכנס לעומקם של דברים. כאן כבר לא מסתפקים בפשט של הסיפור, אלא שואלים מה מסתתר מתחתיו. מה הקוד? מה האלגוריה? מה המטאפורה? מה המבנה האנרגטי? מה המשמעות הפסיכולוגית? מה הטכנולוגיה הפנימית שהטקסט, הסמל, הגוף, הנשימה, המיתוס או הטקס מנסים להפעיל?

בשלב הזה מתחילים להבין שדת, מדע, קבלה, יוגה, אלכימיה, פסיכולוגיה, נשימה, תודעה וגוף אינם עולמות נפרדים באמת. אלה שפות שונות שמנסות לתאר שכבות שונות של אותה מציאות. כל אחת מהן מחזיקה חלק. אבל כשכל אחת מהן הופכת לאידיאלוגיה סגורה, היא מתחילה להסתיר את מה שהיא הייתה אמורה לחשוף.

הידע האזוטרי מלמד שהסיפורים הקדושים אינם רק סיפורי מוסר לילדים עם זקן, יש שנפתח ונחשים מדברים. יש בהם קודים. יש בהם אלכימיה פנימית. יש בהם מפות של תודעה. יש בהם תהליכים שאמורים לקרות בתוך האדם, לא רק בהיסטוריה של עם, דת או מסורת. ברגע שמבינים את זה, המציאות מתחילה להיפתח. פתאום הגוף הוא לא רק בשר. הוא טכנולוגיה. הנשימה היא לא רק חמצן. היא מפתח. המילה היא לא רק צליל. היא אנרגיה. האות היא לא רק סימן. היא תדר. והחיים עצמם מפסיקים להיות רצף מקרי של אירועים והופכים למרחב למידה.

אבל גם כאן יש מלכודת.

כי ידע אזוטרי יכול להפוך לעוד אוסף קונספטים שמלטפים לאגו את הראש. אנשים מתחילים ללמוד סמלים, ספירות, ציאקרות, גלגולים, מימדים, קונדליני, כוכבים, מספרים, טקסים, שמות, אנרגיות — ופתאום הם מרגישים מיוחדים. עכשיו הם לא כמו כולם. הם לא "אקזוטריים". הם יודעים סודות. יפה. רק שידע סודי שלא משנה את ההתנהגות שלכם הוא עדיין קישוט.

אם אתם עדיין מגיכים מאותו פחד, עדיין מתכווצים מאותה בושה, עדיין חיים מאותו ריצוי, עדיין בורחים מאותם שיעורים, עדיין מחכים שמשהו יציל אתכם, ועדיין לא מצליחים לדבר את האמת שלכם — אז לא משנה כמה ידע אוטורי אספתם. אתם פשוט מחזיקים תפריט יותר מסתורי. עדיין לא אכלתם.

השכבה השלישית: ידע גנוסטי

הידע השלישי הוא ידע גנוסטי — ידע שנובע מחוויה ישירה. זה כבר לא “אמרו לי”, לא “קראתי”, לא “למדתי”, לא “המסורת אומרת”, לא “המדע אומר”, לא “המורה אומר”, לא “הספר אומר”, וגם לא “גנאדי אומר”. זה ידע שעבר דרך המערכת שלכם. דרך גוף. דרך נשימה. דרך תודעה. דרך כאב. דרך פעולה. דרך תוצאה. דרך חיים.

ידע גנוסטי הוא הצורה הגבוהה ביותר של אינפורמציה, כי היא באה מכם ולא מסמכות חיצונית. כאן אתם לא רק מקבלים מידע על איך המציאות פועלת — אתם מתחילים לחיות את המידע באופן מלא. התודעה והתפיסה נהיים רחבים יותר, רבי־מידיים יותר, והאמת מפסיקה להיות רעיון שאתם מגנים עליו ומתחילה להיות משהו שאתם עומדים בתוכו.

זה ההבדל בין לדעת על מדיטציה לבין לשבת עד שהמחשבות שלכם מפסיקות לנהל אתכם. ההבדל בין לקרוא על נשימה לבין לעבור נשימה שמוציאה מהגוף טראומה שלא ידעתם שהיא מנהלת לכם את החיים. ההבדל בין לדבר על ריבונות לבין לעשות פעולה שמפחידה אתכם ולהרגיש איך מערכת ההפעלה הישנה מתפרקת בזמן אמת.

זה גם ההבדל בין אדם שמדבר על אהבה לבין אדם שמסוגל להחזיק אהבה כשהאגו שלו רוצה לתקוף. בין אדם שמדבר על חופש לבין אדם שמוותר על אישור חיצוני. בין אדם שמדבר על אמת לבין אדם שמוכן לשלם מחיר על כנות. כל השאר זה יחסי ציבור של התפתחות.

כאן חשוב להבין משהו: ידע גנוסטי לא מבטל את האקזוטרי ולא את האזוטרי. הוא מסדר אותם במקומם. ידע אקזוטרי נותן לכם מילים בסיסיות. ידע אזוטרי פותח את המשמעות הפנימית. ידע גנוסטי בודק אם כל זה חי בתוכם או נשאר עוד רעיון יפה במחברת.

למה אנשים מעדיפים אמונה על ידיעה

אמונה הרבה יותר נוחה מידיעה. אמונה מאפשרת לכם להישאר במקום ולהרגיש שאתם בדרך. היא נותנת תחושת ביטחון בלי לחייב אתכם לבדוק. אפשר להאמין שאתם רוחניים בלי לפרק את האגו. להאמין שאתם אמיצים בלי לעשות פעולה מפחידה. להאמין שאתם ריבוניים בלי לעמוד מול סמכות חיצונית. להאמין שאתם בדרך בלי לשנות דבר אחד ביומיום.

ידיעה לא נותנת לכם את הפריבילגיה הזאת.

ידיעה דורשת התנסות. התנסות דורשת חיכוך. חיכוך מעלה פחדים. פחדים דורשים עבודה. עבודה דורשת פעולה. פעולה משנה מציאות. וברגע שהמציאות משתנה, אי אפשר להמשיך לספר לעצמכם את אותו סיפור ישן.

בגלל זה כל המוסדות מספרים לנו סיפורים. התפקיד שלהם הוא למנוע מכם לשאול. התפקיד שלכם הוא לחקור. לא לחקור כדי להרגיש חכמים יותר מאחרים, אלא כדי להפסיק להיות מנוהלים על ידי אמת של משהו אחר.

כי ברגע שאתם מסתפקים באמת מוכנה, אתם מוותרים על הזכות לפגוש את המציאות בעצמכם.

הפרקטיקות הן לא המטרה

בשלב מסוים במסע, אנשים מגלים פרקטיקות. מדיטציה, נשימה, יוגה, טראנס, כתיבה, עבודה רגשית, טקסים, ניקוי תדרים, עבודה עם גוף, עבודה עם תודעה. וזה נהדר. אבל גם כאן צריך להיזהר, כי האגו יודע להפוך גם פרקטיקה למוזיאון של חשיבות עצמית.

הפרקטיקות עצמן אף פעם לא היו המטרה. הן רק אמצעי לשינוי המציאות, לריפוי, לפתיחה של חסימות, ולהנעה של האתגרים והשיעורים שהנשמה הגיעה לעשות. אם אתם עושים פרקטיקות אבל לא נהיים כנים יותר, חופשיים יותר, אמיצים יותר, מדויקים יותר, אוהבים יותר, חיים יותר — אז הפרקטיקה הפכה לעוד פולחן.

וזה לא משנה אם אתם יושבים במדיטציה, קוראים זוהר, עושים נשימה מעגלית, לומדים קבלה גנוסטית או כותבים ביומן. השאלה היא לא איזו פרקטיקה אתם עושים. השאלה היא מה היא עושה לכם. האם היא מפרקת דפוס? האם היא מחזירה אתכם לגוף? האם היא משנה בחירה? האם היא פותחת את הגרון? האם היא מחזירה אתכם לריבונות?

אם לא, אתם עדיין בשלב הסיפור.

אקטיבציה

במהלך היום הקרוב, תבחרו אמונה אחת שאתם מחזיקים כאילו היא אמת. לא חייבת להיות אמונה דתית או רוחנית. זו יכולה להיות אמונה על כסף, זוגיות, הצלחה, גוף, משפחה, פוליטיקה, זמן, יכולת, פחד, או על מי שאתם חושבים שאתם.

תכתבו אותה במשפט אחד, ואז תשאלו:

- מאיפה האמונה הזאת הגיעה אליי?
- האם חוויתי את זה ישירות, או שקיבלתי את זה מסמכות חיצונית?
- האם זו ידיעה שלי — או סיפור של משהו אחר?
- מה בחיים שלי מוכיח שזה נכון?
- מה בחיים שלי מוכיח שאולי זה לא כל הסיפור?
- איזו פעולה קטנה תאפשר לי לבדוק את זה במציאות במקום רק לחשוב על זה?

אל תנסו לענות תשובה יפה. תנסו לענות תשובה אמיתית.

כי כל עוד אתם מחפשים במה להאמין, אתם עדיין מחפשים קיר להישען עליו. אבל ברגע שאתם מתחילים לבדוק, לחוות ולפעול — אתם מפסיקים לאסוף סיפורים על אמת, ומתחילים להפוך לאנשים שיודעים.

וזה כבר לא אמונה.

זו התחלה של חירות.

פרק 3 - שבע המדרגות שכבר עליהם עליהן בלי לדעת

"נפל שבע פעמים, קם שמונה."

יש לכם רגע אחד שבו אתם בטוחים שזהו זה. קראתם ספר, עברתם תהליך, בכיתם בכנס, ופתאום הכל ברור. אתם מרגישים שאתם אחרי. שהתעוררתם. שהעבודה נגמרה.

אני מצטער לקלקל לכם את זה: זה לא ככה עובד. אף אחד לא מתעורר פעם אחת וגומר את התהליך. אנשים שמספרים לכם שהם "כבר עברו את זה" - או משקרים לעצמם, או פשוט עוד לא הגיעו לירידה הבאה.

האשליה: התעוררות היא קו ישר

הרוב חושב על התפתחות תודעתית כמו מסלול: אתה למטה, אתה עולה, אתה למעלה, נגמר. זו בדיוק הסיבה שאנשים נשברים כשהם נופלים אחרי "פריצת דרך". הם חושבים שהנפילה מוכיחה שהם נכשלו, שההתקדמות הייתה שקר, שהם בחזרה לנקודת האפס.

זה לא נקודת אפס. זו רק המדרגה הבאה.

מערכת ההפעלה: שבע המדרגות

תהליך ההתעוררות הפסיכולוגי לא מקרי - הוא מקביל למבנה עתיק, לשבעת ימי הבריאה בקבלה האזוטריית. מפה שלמה להתפתחות התודעה, מהכאוס הראשוני ועד למנוחה האמיתית. לא כי זה סיפור יפה, אלא כי זה בדיוק המנגנון שרץ בכם, שוב ושוב, בכל תחום בחיים שלכם.

רדום - קורבנות לא מודעת. אתם בטוחים שהנסיבות החיצוניות אשמות במצב שלכם. אתם לא מבינים שהמציאות שלכם מנוהלת על ידי דפוסים פנימיים. אתם פשוט חיים בתוך זה.

מודעות כואבת - אתם מתחילים לראות את התוכנות והאמונות המגבילות שלכם. אבל אתם עדיין תקועים, לא מסוגלים לשנות אותן בפועל. זה השלב שיוצר הכי הרבה תסכול - כי אתם רואים אבל עדיין לא זזים.

מומנטום של התעוררות - שלב חיובי, אנרגטי, כמעט ממכר. אתם חווים שינויים אמיתיים, מאמצים הרגלים חדשים, מתמכרים ללמידה ולצמיחה.

נוחות מטעה - הכל מסתנכרן. אתם מרגישים שהגעתם. אבל זה אזור נוחות זמני, לא תחנה סופית - וזו בדיוק המלכודת.

העמק המבלבל - המומנטום נעצר בבת אחת. אתם נופלים, מאבדים דרך. רוב האנשים מפרשים את זה כנסיגה. זו לא נסיגה. זה חלק טבעי מההתרחבות עצמה.

עימות עם תוכנת הליבה - המפגש הכי ישיר והכי עוצמתי עם הפחד הגדול, עם אמונת השורש: "משהו דפוק אצלי", "אני לא מספיק טוב". אין דרך לעקוף את השלב הזה. יש רק דרך לעבור דרכו.

כניעה ומאסטרי - אתם מפסיקים להילחם, לתקן, להתנגד. שימו לב: מאסטריזת לא אומרת שלעולם לא יהיו עוד אתגרים. היא אומרת שאתם מתאוששים מהר יותר, ומפסיקים לייצר סביב זה סיפורי סבל.

איך זה נראה בחיים שלכם

בקריירה: אתם תקועים בעבודה שאתם שונאים, מתלוננים כל היום - "הבוס שלי נורא", "השוק קשה", "אין לי מזל". יש לכם פוטנציאל עצום ואין לכם מושג איך לממש אותו. זה יום א'. ואז יום אחד אתם קוראים ספר או רואים סרטון ומבינים: אני תקוע כי אני מפחד להצליח, האחריות היא עליי. הכאב הזה נוראי - כי עכשיו

אתם יודעים, ועדיין מפחדים לזוז. אתם בונים כלים, נרשמים לקורס, קובעים שעה קבועה לחיפוש עבודה. מתקבלים למשרה חדשה וטובה יותר, ובטוחים שפיצחתם את החיים לנצח. ואז - בלי אזהרה - פרויקט נכשל, עולה תחושת דכדוך שאתם לא מכירים: "למה זה קורה לי? חשבתי שכבר פתרתי את זה". תת-המודע מציף פחדים ישנים. המשבר מחמיר עד שאתם נפגשים עם התוכנה: "אני לא מספיק טוב, בסוף כולם יגלו שאני מתחזה". ואז, במקום לברוח - אתם יושבים עם הפחד. מבינים שזו רק תוכנה ישנה מהילדות, לא האמת. וממשיכים לנהל את הפרויקט הבא למרות הפחד.

בזוגיות זה אותו מנגנון בדיוק, רק עם מסכה אחרת. אתם בטוחים ש"כל הגברים/נשים גרועים", ש"אין אהבת אמת בעולם" - מאשימים את הצד השני לגמרי. באמצע מריבה אתם תופסים את עצמכם ומבינים: אני זה שמרחיק אותם כי אני מפחד מאינטימיות. המודעות הזו כואבת. אתם הולכים לטיפול, לומדים "תקשורת מקרבת", מתחילים לעצור לפני שאתם צועקים. מגיע "ירח דבש" שני, הכל רומנטי וזורם, ואתם בטוחים שמערכת היחסים "תוקנה לחלוטין". ואז - בלי סיבה נראית לעין - מופיע ריחוק, שעמום, ניכור. חרדה: "אולי אנחנו לא מתאימים? אולי הכל היה אשליה?" הריחוק מתפוצץ למריבת ענק שבה צפה התוכנה הכי עמוקה: "בסוף כולם עוזבים אותי, אני תמיד אשאר לבד". ובמקום לתקוף או לברוח, אתם נושמים עמוק ואומרים את האמת: "אני פשוט מפחד שתעזוב אותי". השיתוף הכן הזה - לא הפתרון, לא הטיפ, לא הטכניקה - הוא שיוצר את הריפוי.

התובנה המרכזית

מאסטריות היא לא מצב שבו אתם כבר לא נופלים. מאסטריות היא היכולת לזהות באיזו מדרגה אתם עומדים עכשיו, ולהעיר את עצמכם מהר יותר בכל פעם. אף אחד לא מוכר לכם את זה כי זה לא נשמע כמו הבטחה גדולה - אבל זו האמת היחידה שבאמת עובדת. אתם לא צריכים להתעורר פעם אחת ולתמיד. אתם

צריכים ללמוד לרקוד עם המדרגה הזאת, שוב ושוב, עד שהריקוד עצמו הופך לבית.

כשאתם נופלים, אתם לא חוזרים לאפס - אתם רק פוגשים שוב את יום א', עם עוד שכבה שכבר נשרפה. הנפילה היא לא ההפך מהעלייה. היא חלק ממנה.

אקטיבציה

עצרו רגע ותשאלו את עצמכם, בלי לייפות: באיזו מדרגה אתם עומדים עכשיו - בעבודה, בזוגיות, בגוף, בכסף? רדומים? במודעות כואבת? בנוחות מטעה שאתם מפחדים להודות שהיא זמנית? בעימות עם תוכנת הליבה שאתם בורחים ממנה כבר שבועות? אל תשפטו את עצמכם על המדרגה. רק תזהו אותה. זיהוי מדויק הוא הצעד היחיד שמקצר את הזמן שאתם נשארים תקועים שם.

תבינו -

אתם לא שבורים כי אתם נופלים שוב. אתם לא כישלון כי המדרגה חוזרת. שבעת הימים לא נגמרים אחרי סיבוב אחד - הם ספירלה, לא קו ישר. השאלה היחידה שבאמת קובעת מי אתם היא לא "האם אני אפול שוב" - התשובה היא כן, תמיד כן. השאלה היא: כמה מהר תזהו את המדרגה בפעם הבאה, ותפסיקו לחכות שמישהו אחר יעיר אתכם.

פרק 4 - מקריות איננה קיימת

"כל העולם במה, וכל הגברים והנשים אך שחקנים בו." — שייקספיר

יש לכם הרגל מסוכן: אתם קוראים לדברים "מזל", "צירוף מקרים", "ביש גדא". הפרויקט קרס - ביש מזל. הקשר נגמר - לא התאים. מישהו נכנס לחיים שלכם בדיוק ברגע הנכון - צירוף מקרים. אתם מספרים לעצמכם את הסיפור הכי משעמם שיש: שהחיים שלכם הם רעש אקראי.

זו לא ענווה. זו התחמקות.

האשליה: החיים הם רנדומליים

בתודעה תלת-מימדית, כל דבר שקורה נראה מקרי, לא קשור אחד לשני, מפולג, משוסע. כל סיטואציה עוברת דרך פילטרים של אמונות, דוגמות ואג'נדות, במטרה אחת: לנסות לשלוט על החומר במרחב. זו מחשבה נוחה, כי היא פוטרת אתכם מאחריות. אם הכל מקרי - אין לכם מה ללמוד מזה.

אבל ברגע שאתם עוברים לתודעה רב-מימדית, משהו נשבר: כל סיטואציה, כל מחשבה, כל קונפליקט, כל תגמול, כל חוזה, כישלון או הצלחה, כל מפגש עם בן אדם - הכל מטאפורה. לא בהשאלה ספרותית. מטאפורה מדויקת, מהונדסת, שנועדה לעורר בכם בדיוק את השיעור שאתם צריכים ברגע הזה.

למה זה עובד ככה

השיעורים המטאפוריים לא קיימים בשום מימד פיזי. הם מתגלמים כאירועים או מצבים חברתיים, בשאיפה אחת: לגרות הקשר סמלי-רוחני, שדרכו אתם אמורים להיות ערים גם לעובדה שמדובר בשיעור, וגם למשמעות שלו. אם אתם מצליחים לזהות את המטאפורה שנקמת ברובד הארצי - זה כבר צעד גדול לעבר סיום הקארמה. כל מה שנשאר לעשות מאותה נקודה הוא להניע שינוי קונקרטי אחד שיחתום את סיום השיעור. ומהרגע שהשיעור הושלם, הוא כבר לא נחשב בחוויה

כ"שיעור" - בדיוק כמו פעולה שאתם מבצעים בקלות מוחלטת, בזמן שאחרים עדיין נאבקים תחת אותו האתגר בדיוק.

וזו הסיבה שהקארמה תמיד מגיעה מדויקת: התת-מודע שלכם ער לחלוטין לכל מחשבה שמנסה להתחבא מאחורי אקט "אצילי". אי אפשר לרמות את המערכת. השפע האמיתי נגלה בחיים רק כשהוויברציה הרגשית גבוהה בצורה כנה ואותנטית - לא מבויתת.

יש כאן עיקרון שחשוב לא לפספס: מעבר לכך שכל שיעור הוא מטאפיזי, המטאפיזיקה תמיד מקבלת קדימות. כל אספקט פיזי של יצירה שאתם מבטאים הוא תוצר ישיר של מטאפיזיקה שכיוונה את האירועים לפניכם, לא אחריכם. אתם לא יוצרים מציאות ואז מפרשים אותה רוחנית. אתם קודם יוצרים מטאפיזית - ואז המציאות מתרגמת את זה לחומר.

לחיות את הכל כמטאפורה

תארו לכם משהו שמעיד על עצמו: מאז שנולד, הוא לא הבין את המשיכה לתלת-מימד. הרגיש שהוא חי בתוך תיאטרון מוזר שדרכו הוא צריך לנווט את החיים, בזמן שאנשים סביבו תופסים את המציאות בצורה שונה לגמרי. הוא לא זוכר עגיל שמישהו קרוב אליו ענד חמש שנים. הוא לא קולט קישוט שתלוי בבית כבר שנים על הקיר. לא בגלל זלזול - פשוט בלתי אפשרי בשבילו לתרגם את התודעה שלו לשפה של תלת-מימד. "מדברים איתי בשפה של תלת מימד, שום דבר מזה לא נכנס למערכת. מסונן מיידית."

ואיך הוא כן חווה את החיים? מטאפיזית בלבד. לא אינטלקטואלית - מטאפורית לחלוטין.

זה בדיוק הרגע שבו שווה להיזכר בסצנה מ"אליס בארץ הפלאות": אליס מגיעה לצומת דרכים ופוגשת את החתול. "לאיזה שביל עלי לפנות?" שואלת אליס. "לאן את רוצה להגיע?" שואל החתול. "אין לי מושג", עונה אליס. "ובכן, אם אין לך מושג לאן את רוצה להגיע - זה לא משנה איזה שביל תבחרי."

זו לא בדיחה לילדים. זו מטאפורה מדויקת לחוויה הפנימית שלכם. כדי שתוכלו ליצור מציאות, חייב להיות כיוון מטאפיזי שאליו אתם מכוונים ואותו אתם יוצרים ברגש שלכם - כאילו הוא כבר שם. זה אחד הסודות של שינוי המציאות: כשאתם לוקחים צעד קדימה, כל המציאות לוקחת צעד קדימה לעברכם.

אבל זה לא נגמר בכוונה ורגש בלבד. אם זה כל מה שהיה צריך, לא היינו זקוקים לגוף אנושי עם גפיים בכלל. הגוף הוא ההשלמה שדרכה אתם מתרגמים את המטאפיזיקה לפעולות קונקרטיות בתלת-מימד. כל עוד לא סיימתם קארמה מסוימת - תחזרו לגוף פיזי כדי להשלים אותה. כי יצירה היא הדרך שבה הנשמה שלכם מדברת. נסיגה והתנגדות הן הדרך שבה האגו מדבר.

אקטיבציה

קחו קונפליקט אחד, כישלון אחד, פרידה אחת - כל דבר שעדיין כואב לכם מהזמן האחרון. עכשיו תשאלו את עצמכם, לא ברמה האינטלקטואלית אלא ברמת הבטן: אם זה לא היה מקרה, אם זה היה מהונדס בדיוק בשבילי - מה השיעור שמנסה להיאמר לי דרך זה? מה הדפוס שחוזר שוב ושוב באריות שונות? אל תחפשו תשובה יפה. חפשו את התשובה שמכאיבה קצת, כי זו בדרך כלל הנכונה.

סיום

אתם לא קורבן של סיפור אקראי. אתם לא חיים בתוך רעש. כל מה שקורה לכם - כל כישלון, כל קונפליקט, כל דילמה, כל מוות, פרידה, מחלה, סימן, סנכרון - זו מטאפורה של רובד תלת-ממדי, שמחכה שתפסיקו לקרוא אותה כמזל ותתחילו לקרוא אותה כמכתב. המדריכים שלכם, הנשמה שלכם, המערכת שלכם - קוראים לכם להשלים את השיעור. אתם יכולים לעשות את זה עכשיו, בגוף הזה, בחיים האלה. או שאתם יכולים להמשיך לקרוא לזה "ביש מזל" - ולפגוש בדיוק את אותו השיעור שוב, באריזה קצת אחרת, בפעם הבאה.

פרק 5 - נחשים ומלאכים

"חושך לא יכול לגרש חושך; רק אור יכול לעשות את זה. שנאה לא יכולה לגרש שנאה; רק אהבה יכולה לעשות את זה." — מרטין לותר קינג

לכל אחד מכם יש נחש על הכתף. קול שלוקח על עצמו את הקוטב השלילי ומייעץ לכם דרך רוע - ספק, פחד, כעס, קנאה, גאווה. ולכל אחד מכם יש גם מלאך על הכתף השנייה, הקוטב החיובי, שהרבה פחות פופולרי, כי נדרש מאמץ להקשיב לו. רוב האנשים בוחרים שלא להקשיב לו בכלל.

זו לא אשמתכם. וזו כן האחריות שלכם.

אפשר לנצח רוע בעזרת עוד רוע?

לפני שהגעעתם לרובד התלת-מימדי הזה, הכרתם רק את הקוטב החיובי. הייתם בהלימה עם הקוסמוס, בהארה מלאה, בתקשורת עם האני העליון. אבל במהלך הירידה לחומר ניתנה לכם בחירה: להכיר רק בקוטב אחד, או לפתוח את הספקטרום המלא ולבצע הרחבה לשני הקטבים יחד. במעמד של אדם וחווה התחלתם להקשיב לקוד השלילי, ולאורך מאות גלגולים הוא השתלט יותר ויותר על התודעה, עד ששכחתם לגמרי שאתם יקום בתוך טיפה, ולא טיפה בתוך יקום.

הנחש הזה לא פועל רק אישית - דרך ספק, פחד, כעס, קנאה, חרדה והישרדות. הוא פועל גם בצורה קולקטיבית: מלחמות, מגפות, קריסות כלכליות, שחיתות במוסדות, חינוך שלא מחנך. כולם קמים בהישרדות, רבים אחד עם השני, והולכים לישון עצבנים. וזה עוד לפני שדיברנו על הרובד האישי.

הטעות הכי גדולה שאתם יכולים לעשות היא לחשוב שאפשר לנצח את הנחש הזה בכוח - להשפיל, לשפוט, לפגוע באחרים בתחפושת של צדק או אמת. ברגע שאתם עושים את זה, הפכתם בעצמכם לרוע, כי אף פעם אלימות לא הובילה לשום מקום טוב. גאווה, כעס ופחד לא יובילו אף פעם לפעולות של עזרה וחמלה - אבל אהבה ושמחה אמיתית אף פעם לא הובילו לפעולות של רשע. "להפנות את

הלחי השנייה" לא אומר כניעה - זה אומר להסיט את תשומת הלב שלכם למקום אחר: לטוב, לכנות, ליצירה.

המלחמה היא על תשומת הלב שלכם

הטלוויזיה, הפוליטיקה, הרשתות החברתיות, החדשות - כולם נלחמים על תשומת הלב שלכם. פנימית, מחשבות שליליות, מריבות מנטליות, פנטזיות ורגש שלילי - גם הם נלחמים על תשומת הלב שלכם. החיים שלכם נרקמים סביבכם בהתאם לצורה שבה אתם חושבים עליהם. מחשבה היא אנרגיה שמחפשת צורה בעולם התלת-מימדי, וכל פעולה שלכם היא סימפטום של מחשבה, וכל מחשבה היא תוצר של אמונה שקיבלתם על עצמכם. מחשבה ורגש שלילי לא יכולים להפיק פעולה חיובית - אף פעם.

וזה מתרחב לרובד קולקטיבי דרך מה שאפשר לכנות "מטריקסים" שונים:

מטריקס של אמונה ומידע - ברגע שאתם נותנים את הסמכות התודעתית למקור חיצוני - תעמולה, ממשלה, דת, אידיאולוגיה - האגו מוותר על חקירה מודעת של המציאות. הנשמה לא עוברת על זה בשתיקה.

מטריקס של חומר ותאוה - מירוץ העכברים בעטיפה מוזהבת. אפשר לעבוד קשה כדי להשיג נוחות חומרית, אבל ההגעה ליעד מייצרת תמיד תקרת זכוכית - עוד חומר לא מגשר על הפער הרגשי. אותו הדבר עם קשרים המבוססים רק על תשוקה מינית.

מטריקס של פחד ממוות - לימדו אתכם שהגוף הוא אתם, ושכשתמותו התודעה תיעלם. זה לא עובדה, זה רק קונספט אינטלקטואלי שהאנושות קיבלה על עצמה. הדרך היחידה לשלול אותו היא לא להתווכח איתו - היא לחוות ישירות את ההמשכיות שלכם מעבר לגוף.

השורש של כל הסבל האנושי הוא שהתודעה עיוורת ורדומה לגמרי לרב-המימדיות שלה. וזה מוביל לארבעה רבדים של סבל: תחושת בדידות וניתוק מהדרכה ומטאפורות; תחושה שאין משמעות לדברים שקורים לכם; תחושת אבדן

וחוסר תכלית כשנשאבים למטריקס; ומשקעים רגשיים של החמצה, אשמה, בושה, פחד וכעס.

הנחש הפנימי לא נראה לעין

הנחש הפנימי מוסתר, משקר, מבלבל, מתעתע - לאורך כל הדרך. יש לו שבעה שלבים משלו: בשלב הראשון אתם רדומים לו לגמרי, מקבלים אותו כתכונת אופי. בשני אתם כבר ערים אליו אך ממשיכים באותו הדפוס בדיוק. בשלישי אתם מתחילים בפעולות ריפוי עצמי. ברביעי אתם מרפאים סימפטומים מסוימים והאגו מתחיל להתגאות - וכאן נתקעים הרבה מאלה שקוראים לעצמם "מורים". בחמישי הקונפליקטים חוזרים, ואתם מרגישים שכל העבודה לא הייתה שווה כלום. בשישי אתם לומדים לרפא את השורש ולא את הסימפטום. והשביעי - שם אתם תופסים את המציאות אחרת לגמרי, וזו כבר השלכה שמזמנת חיים חדשים.

זה לא נגמר בצפייה בעוד סרטון יוטיוב או קריאת עוד ספר - זה עוד גירוי, לא ריפוי. כל טראומה שלא מקבלת התייחסות, ממשיכה לבטא את עצמה דרך מטאפורות ושיקופים בחוויה שלכם. הריפוי האמיתי דורש אומץ להתעמת עם השורש, לא רק להסתכל על הפעולה. וכדי לגלות את השורש הזה באמת - לא כרעיון, אלא כחווייה - אתם צריכים גישה למפה (עץ החיים, הצ'אקרות) ולהוראות ההפעלה (אלכימיה, פרקטיקה, נשימה, מדיטציה). בלי זה, כל שיחה עם מטפל, כל כדור, כל ספר התפתחות אישית הוא רק משחה על פצע שהשורש שלו נשאר בלתי מטופל.

כשיש לכם כוח אתם מרגישים כמו אלוהים. כשאתם משתמשים בכוח כדי לשפוט - אתם נהיים השטן. זה ההבדל היחיד שקובע לאיזה קוטב אתם מאכילים.

אקטיבציה

חשבו על מקום אחד בחיים שלכם שבו אתם "נלחמים בנחש עם נחש" - שופטים, כועסים, מגיבים לרוע בעוד רוע, ולו רק במחשבה. עכשיו תשאלו את עצמכם: מה יקרה אם, במקום זאת, אני אסיט את תשומת הלב שלי ליצירה? לא כניעה. לא התעלמות. הסטה. מה הייתי יוצר במקום להילחם?

סיום

אתם לא צריכים לנצח את הנחש בקרב. אתם צריכים להפסיק להאכיל אותו בתשומת הלב שלכם. כל פעם שאתם שופטים, נלחמים, מפחדים - אתם נותנים לו עוד כוח. כל פעם שאתם יוצרים, סולחים, נוכחים - אתם מרעיבים אותו. הבחירה הזאת לא קורית פעם אחת. היא קורית בכל רגע, בכל מחשבה, בכל יום מחדש. השאלה היחידה היא: למי אתם מאכילים היום - למלאך או לנחש?

פרק 6: אף אחד לא גזר עליכם את החיים האלה

"בתור נשמה אנחנו לא יודעים את הכאב הארצי... אבל כשאנחנו מחליטים להגיע למימד הארצי, כאן יש לנו את ההזדמנות האמיתית ביותר לאבולוציה של תודעה." מישו אמר לכם, עוד לפני שהייתה לכם דעה משלכם, שבאתם לעולם של רצינות, מורכבות, סבל וחרדה. שיש מסלול חיים מוכן שאתם צריכים לציית לו. שחלומות לא מתגשמים. שאדם לאדם זאב. שטוב למות בעד שטח אדמה. כל אלה קלישאות שנשענות על אידיאולוגיה שמנסה לצייר מציאות שבה אי-ציות שווה ערך לקטסטרופה. ואתם האמנתם.

זו לא אשמתכם. זו הייתה תוכנית.

החיים הם עונש שנגזר עליכם?

בתי ספר, אקדמיה, תעמולה תקשורתית - כל אלה זיהמו לכם את המוח באג'נדות ובדוגמות, עד שהתחלתם להזדהות עם נרטיב לאומי, דתי או תרבותי בתור "האמת". אבל זו רק "אמת יחסית" - זווית אחת קטנה של נרטיב, שנבחרה בקפידה כדי להפוך אתכם לצייתנים שלא שואלים שאלות. קודם מייצרים משבר מדומה. אחר כך הפחדה. אחר כך הפרדה בין הצייתנים ללא-צייתנים, ותיוג צד אחד כאויב. וכעת שני הצדדים נלחמים כמו תרנגולות בכלוב - בזמן שאלה שמחזיקים בכוח בכלל לא נפגעים. האנשים כן.

וגרוע מזה: לא הייתה ולא תקופה אחת שבה החיים השתפרו באמת כאנושות. יש קדמה טכנולוגית, אבל האנושות במצב החולני, החרדתי והמפוחד ביותר מאי פעם - כי לימדו אותה רק דרך אחת להתקיים, להאמין, לפעול, לאהוב, עם הבטחה לגאולה שלעולם לא מגיעה, ואדם שחושב עצמאית הוא אדם מסוכן - כי הוא רואה מבעד למילים, מבעד למצבי החירום שתמיד מגיעים בדיוק כשלמישהו יש בעיה משפטית, ואז הכל נהיה שקוף כמו בדיחה אחת גדולה.

שני נתיבים לצאת מעבדות לחירות

כדי לצאת מהעבדות הזאת יש שני נתיבים בלבד:

הנתיב הראשון - עץ החיים, המפה. הבנת עקרונות המציאות: איך התודעה עובדת, איך הכל נוצר ונפתח בהדרגה, למה מה שקורה - קורה.

הנתיב השני - עץ הדעת, האלכימיה הפנימית. הבנה של המערכת לא מספיקה. כדי לייצר שינוי אמיתי צריך לדעת אותו בחוויה אישית ישירה - דרך פרקטיקות רוחניות, נשימה, שחרור טראומות, מדיטציה עמוקה. גנוסטי משמעו חקר אמת בצורה של חוויה ישירה - לא דרך אמונה. וזו הסיבה שגורמים להמונים לפחד מהמושג "עץ הדעת": בלי המיומנות של ה"דעת", בלי היכולת לראות את המציאות בכוחות עצמכם - בשם האמונה אפשר להמציא עבורכם כל סיפור.

יש לכם סמכות פנימית להיות חופשיים. החירות הפנימית שלכם היא זכות מלידה - לא מתנה שעליה אתם צריכים לשלם בתשלומים דרך חנק כלכלי, חוקים ומעקבים.

החיים הארציים הם סילבוס שבחרתם, לא גזר דין

וכאן נכנסת התובנה השנייה, המשלימה: אם החיים לא נועדו לשעבד אתכם, אז מה בעצם התפקיד של הקושי? המטריקס התלת-מימדי הוא לא מטרה, אלא רק אמצעי לעבור את השיעורים האנושיים - בדיוק כמו שדת ומדע אף פעם לא היו המטרה, אלא רק אמצעים לחיבור עם הנשמה. הבעיה מתחילה כשהאמצעי הופך למטרה.

האשליה של החיים הארציים בנויה משכבות של מטאפורות ושיקופים - תדרים שיורדים לתוך דחיסות חומרית, ובהם אתם משחקים תפקיד אחר בכל חיים אנושי כדי להתקדם במסע. כל מה שמגיע אליכם כרגש, מחשבה, אדם, מערכת יחסים - זו מטאפורה. וההבנה שאתם מסיקים ממנה, זה השיקוף.

וזה החלק הכי חשוב: כל האתגרים והשיעורים נבחרו על ידכם לפני שהגעתם לגוף. זו לא ענישה. זה סילבוס - עד רמת בחירת ההורים, בחירת הגוף, בחירת הקשרים הקארמתיים. כל מי שנמצא סביבכם, ראשי ומשני, הוא שחקן בתרגיל שבחרתם בעצמכם, "כדי שהאשליה תיראה כמה שיותר אמיתית". אתם ישות אור נצחית שבאה לבקר בגוף ארצי כדי להתמיר אנרגיה וגשמיות לתוך אור. כל חיים אנושי הוא כמו חלום של המקור עצמו - רסיסים של אלוהים שמתחברים בחזרה, ככל שאתם עולים ברבדים.

אקטיבציה

קחו את הקושי הכי גדול שאתם נושאים היום - זה שאתם הכי אוהבים להאשים בו את המזל, את ההורים, את המערכת. עכשיו נסו לשאול, לא כדי להאשים את עצמכם אלא כדי לפתוח דלת: אם שיעור הזה נבחר על ידי, למה בחרתי בו? מה הנשמה שלי רצתה לתרגל, לרפא, או לפתוח - שבלעדי האתגר הזה לא היה אפשרי?

סיום

אתם לא כלואים. אתם לא נענשים. אתם באמצע סילבוס שאתם עצמכם כתבתם, לפני שהגעתם לכאן, מתוך אהבה לצמיחה שלכם ולא מתוך אכזריות. הסמכות שאתם מחפשים בחוץ - אצל הממשלה, הדת, המומחים בטלוויזיה - היא כבר בפנים. השאלה היחידה שנשארה היא: מתי אתם מתחילים לקרוא את החיים שלכם כמו שהם - לא כגזר דין, אלא כמכתב שאתם עצמכם שלחתם לעצמכם, מזמן.

פרק 7 - לא שכחתם מי אתם, שכחתם ששכחתם

"לאן נעלם האור והזיכרון של מי אנחנו באמת? כולנו ישויות רב-מימדיות שעוברות חוויה תלת-מימדית בגוף אנושי, אבל זה נראה שהאנושות שכחה את הרב-מימד - שכחה לא רק את המהות האמיתית, אלא את העובדה שבכלל היה משהו לפני הגוף הנוכחי."

יש הבדל בין "לשכוח" לבין "אמנזיה", ואתם חייבים להכיר אותו כדי להבין את המצב שלכם. שכחה זה כשאתם יודעים שיש דבר מה שאתם לא זוכרים. אמנזיה זה הרבה יותר עמוק ומסוכן: זה מצב שבו אתם לא זוכרים שיש בכלל דבר מה לזכור. אתם לא מתגעגעים לחלק החסר, כי מבחינתכם אין חלק חסר. יש רק "החיים", כמו שהם, בגרסה המצומצמת הזאת - וזה מספיק טוב, כי אתם לא זוכרים שהיה אחרת.

מה שאתם זוכרים

אתם חושבים שאתם יודעים מי אתם. השם, ההיסטוריה, הזהות, האמונות, הפחדים, ההרגלים - כל אלה מרגישים לכם כמו "האני האמיתי". אבל תעצרו רגע ותשאלו: מי החליט מה נכלל בסיפור הזה ומה הוצא ממנו? למה אתם זוכרים כל כך הרבה פרטים על חובות, עלבונות, וכשלים - ולא זוכרים כלום על מי שהייתם לפני שנכנסתם לגוף הזה?

זו לא שאלה רטורית. זו נקודת הכניסה לתובנה המרכזית: אמנזיה קורית כשאנחנו שוכחים ששכחנו. מרגע שנולדתם, קיבלתם קידוד מצומצם - שם, מסגרת, נרטיב היסטורי, תרבות, שפה, גוף - ומיד הזדהיתם איתו כאילו זה כל מה שאתם. לא בגלל שזה נכון, אלא בגלל שלא הייתה לכם השוואה. איך תתגעגעו לצבע שלא ראייתם מעולם?

שני קודים מוסתרים

יש שתי הסתרות מרכזיות שמפעילות את המצב הזה, ושתיהן חייבות להיחשף בבית אחת כדי שהתמונה תהיה שלמה.

ההסתרה הראשונה: קיימת תודעה אחת שמנהלת את מערכת השכחה - לא "אנשים רעים" בפסגה, אלא קוד תודעתי אחד שמנצל את המידע, הכלכלה, המלחמות, המגפות ואת האמנויה עצמה כדי להמשיך להתקיים. הקוד הזה לא צריך אתכם לפחד ממנו במפורש. הוא צריך רק שתמשיכו לא לדעת שהוא קיים.

ההסתרה השנייה, וזו הכואבת יותר: יש בכם חותמת ייחודית - הזיכרון של הנשמה - שהמערכת חוסמת, לא מוחקת. היא לא נעלמה. היא רק נמצאת מתחת לשכבות של קוד מצמצם. פחד זה תוצר של שכחה. אהבה זה תוצר של זיכרון הנשמה. כל פעם שאתם פועלים מפחד - מפחד לא להיות מספיק, לא להשתייך, לא לשרוד - אתם בעצם פועלים מתוך האמנויה עצמה, לא מתוך מי שאתם באמת.

יש דרך טובה להבין את ההבדל בעוצמה: תארו לעצמכם את הנשמה שלכם כמחשב קוואנטי מושלם - יכולת עיבוד בלתי מוגבלת, גישה לכל הזוויות בבית אחת. ואילו הקוד המצומצם שדרכו אתם חווים את החיים ברובד הארצי הוא כמו מחשב אנלוגי ישן, שמסוגל לבצע רק כמה פעולות בודדות בכל פעם. אתם לא איבדתם את המחשב הקוואנטי. הוא עדיין שם, בתוכם. אתם רק מריצים אותו על חוט אנלוגי, ומתפלאים שהחיים מרגישים איטיים, מוגבלים ותקועים.

הפרדוקס שהופך את התמונה על ראשה

וכאן מגיע הרגע שמשנה את כל הזווית: אולי דווקא השכחה עצמה היא לא האויב, אלא המנגנון.

ככל שאנחנו שוכחים יותר את הזהות הצמודה לגוף הפיזי, ככל שאנחנו מאפשרים לעצמנו לשחרר את ההיסטוריה הלינארית של הדמות האנושית שלקחנו על עצמנו בגלגול הזה - כך אנחנו מקבלים גישה לאינפורמציה ולמודעות שחוצה את

התפיסה של הרובד הארצי. במילים אחרות: אנחנו צריכים לשכוח את עצמנו כדי לזכור מי אנחנו באמת.

זה נשמע כמו סתירה, אבל זו לא סתירה - זו מפה. ה"עצמי" שאתם כל כך נאבקים להגן עליו, לשמר, להוכיח ולחזק - הוא בדיוק החלק שצריך להתרפות כדי שהזיכרון האמיתי יוכל לעלות. לא מתוך התמוססות מפוחדת, אלא מתוך בחירה מודעת לשים בצד את הסיפור הקבוע על "מי אני", ולתת מקום לרגע של לא-לדעת - כי שם, ורק שם, יש מרווח שדרכו הזיכרון הרחב יותר יכול לחזור.

זה קורה בקטן כל הזמן, בלי שתשמו לב. כל פעם שאתם מרגישים "אני לא יודע מי אני יותר" אחרי שינוי גדול, פרידה, משבר או התעוררות - זה לא קריסה. זה פתח. הרגע שבו הזהות הישנה מתפוררת הוא הרגע שבו יש הכי הרבה מקום לזכור משהו עמוק יותר. הבעיה היחידה היא שרוב האנשים ממהרים למלא את החלל הזה בזהות חדשה, לפני שהם בכלל נותנים לזיכרון האמיתי הזדמנות להגיע.

אקטיבציה

בפעם הקרובה שתתפסו את עצמכם אומרים "זה אני, ככה אני, זה מי שאני", תעצרו רגע לפני שתמשיכו הלאה. תשאלו: האם זו זכירה, או הרגל? האם זה חוויה ישירה, או סיפור שקיבלתי בירושה מהמשפחה, מהתרבות, מהטראומה, מהפחד? נסו במשך יום אחד לא לתקן ולא להזדהות עם המחשבה הראשונה שעולה כשמישהו שואל אתכם "מי אתה" - רק לשים אותה בצד, ולראות מה עולה כשאתם לא ממהרים לענות.

סיום

אתם לא צריכים "למצוא את עצמכם" בשום מקום חדש. אתם צריכים לעצור מספיק זמן כדי לתת לחלק ששכח ששכח - להיזכר. הזיכרון של מי שאתם באמת לא נמצא בעוד מידע, בעוד תואר, בעוד הישג, בעוד אישור מבחוץ. הוא נמצא מתחת לכל השכבות שהצטברו כדי להגן על גרסה מצומצמת שכבר לא צריכה

הגנה. השאלה היחידה היא: אתם מוכנים לשכוח את מה שחשבתם שאתם - כדי שתוכלו סוף-סוף לזכור מי אתם באמת?

פרק 8 - מי באמת עונה לתפילות שלכם?

"ההבנה שלי היא שהמטריקס זו לא מכונה שפועלת בצורה רנדומלית, אלא קוד תודעה שפועל בדיוק באותו האופן שבו היקום שלנו פועל - חוקים שמחושבים ומתבצעים בצורה מדויקת."

יש הבדל תהומי בין לחשוב שאתם נלחמים ב"מזל רע", ב"אנרגיה שלילית מעורפלת", או ב"מערכת" אבסטרקטית - לבין להבין שמה שאתם מתמודדים איתו הוא ישות תודעתית ממשית, עם צרכים, אינטרסים ואסטרטגיה. זה לא סמנטיקה. זה שינוי מוחלט בזווית ההתבוננות. כי אם זו רק "מערכת עיוורת", אתם יכולים להירגע. אבל אם זו ישות שרוצה ממש דבר-מה ממכם - אתם צריכים לדעת מה היא רוצה, כדי לדעת מה להפסיק לתת לה.

העולם ממשיך בשלו

הכל נראה נורמלי. העונות מתחלפות, העצים גדלים, הטכנולוגיה משתפרת, הרפואה מתקדמת. אז מה כבר הבעיה? הבעיה היא שמתחת לפני השטח הנוצץ הזה קיים קוד של רצון רע שמטמיע בכולנו תדרים של פחד, חוסר סיפוק וחוסר הערכה פנימית - וההוכחות לזה נמצאות תמיד מול האף שלנו, אם רק נעצור לרגע מהדרמה של הנרטיב הפרטי והקולקטיבי. מלחמות שחוזרות על עצמן. מגפות מהונדסות. תעמולת הפחדה. אינדוקטרינציה במערכות חינוך, ביטחון ודת. אנשים שמוציאים אחד על השני את כל התסכול, הכעס והאשמה. מאיפה כל הרצון הרע הזה מגיע בכלל? מה מכתוב אותו? מה המקור?

מה זה בעצם המטריקס

הבנה מרכזית שחייבת להיכנס לכם עמוק: המטריקס אינו מכונה שפועלת רנדומלית. הוא קוד תודעה שפועל בדיוק כמו שהיקום שלנו פועל - חוקים מחושבים, מדויקים, עקביים. לכל מימד יש מטריקס של חוקים משלו, וכדי לעבור למימד נמוך יותר, אנחנו כנשמות היינו צריכים לבצע הסכם עם התודעה

שמתפעלת אותו. הקוד הזה מתקיים ופועם כל זמן שקיימת הפרדה של תודעה - ובדיוק כמו כל תינוק סקרן, הוא רוצה להרחיב את עצמו, לייצר עוד ועוד גופים שנשלטים על ידיו.

ולמה בעצם דווקא רצון רע, ולא רצון טוב? כי הישות שמתפעלת את המטריקס אינה מסוגלת לייצר אור או אהבה ללא תנאי בכוחות עצמה. היא חייבת אורות מבחוץ שיאמינו לאשליה. היא לא יכולה לחיות בלעדיכם. היא צריכה שאתם תאמינו שהיא אמיתית, כדי שהיא תוכל להתקיים.

איך זה קרה, מנקודת המבט הזו? בראשית הימים נשמות ירדו למימדים דחוסים יותר כדי לחוות את האינדיבידואליות שלהן ביחס למקור. ההסכם היה אמור להיות פיצול זמני, לא כלא נצחי. בגזע הלמורי, ההפרדה המוגבלת מהמקור לא סתרה את התודעה הרב-מימדית - הייתה סימביוזה מלאה בין רוח, מחשבה וחומר, הרמוניה מודעת. אנחנו אף פעם לא היינו אמורים להיות תקועים כאן. אבל תחת תודעה תלת-מימדית שמשוכנעת שהאשליה היא כל מה שיש, אנחנו ממשיכים לחזור לכאן מתוך אשמה, פספוס, והרצון הבלתי אפשרי "לתקן" - כשהתיקונים הללו הם בעצם אשליה של חוב שאי אפשר לפרוע בחיים. המטריקס הוא קוד שקוצר אנרגיה דרך תדרים שליליים, שרוצה תמיד להתרחב ולשרוד - והדרך היחידה שלו לעשות את זה היא לגרום לנשמות לשכוח לחלוטין שהן מבקרות כאן, ולא דיירות קבע.

איך זה עובד עליכם בפועל

כאן מגיע החלק המפחיד באמת, כי הוא נוגע לחיי היום-יום שלכם ממש: תשעים ותשעה אחוז מהיום שלכם מורכבים מפנטזיות מנטליות, מחשבות סרק וחלימה בהקיץ - ואלה בדיוק פותחות את השער לקוד לעשות בכם כרצונו. הקוד תמיד רוצה יותר. הוא אף פעם לא יודע שובע, אף פעם לא מסופק. הוא לא יודע אהבה אמיתית, ולכן הוא מנסה למלא את עצמו בהתמכרויות לעונג - ואתם, בלי לדעת, הופכים לכלי הביטוי שלו. שימו לב לשיחות סביבכם: על מה אנשים מדברים?

אופנה, חופשות, סרטים, רכילויות, מי צודק ומי לא. זה לא במקרה. זו תזמורת של תדר אחד שמנגן בכולם בערך את אותה המנגינה.

והכי חשוב: התעוררות הנשמה זה איום ישיר על המטריקס. ברגע שאתם מתחילים לזכור, לחזור לאור שלכם, המערכת לא נשארת שקטה. יש לה, אם תרצו, כרטיס מעבר לכל המערכות, כל המוחות האנושיים, כל התרחישים - והיא תפעיל אותם. ככל שאתם מחזירים יותר מהאור שלכם, כך הלחימה נהיית אגרסיבית יותר: תרחישי האשמה מופיעים, חובות ישנים "נוכרים" בדיוק בזמן הלא נכון, אנשים סביבכם מגיבים בעוצמה מוגברת - כל זה נועד למשוך אתכם בחזרה לתגובה הרגשית האוטומטית שממשיכה להזין את הקוד.

יש כאן שאלה אחת שכדאי שתשאלו את עצמכם בכל פעם שאתם מתפללים, מבקשים, מייחלים לגאולה דרך חומר או כוח: מי בעצם עונה לי? כי לפי ההבנה הזו, המענה שאנחנו מקבלים כשאנחנו מבקשים דברים מתוך תחושת מחסור, לא מגיע דרך אלוהים או מלאכים - הוא מגיע דרך אותו אדריכל של המטריקס עצמו. וכל מה שמגיע משם, מגיע עם תג מחיר. אנחנו לא יכולים לייצר אהבה דרך פחד. פחד זה תוצר של שכחה. אהבה זה תוצר של זיכרון הנשמה.

אקטיבציה

בפעם הקרובה שתרגישו דחף פתאומי לריב, להוכיח שאתם צודקים, לצפות בחדשות בפליאה מהופנטת, או "סתם" לשקוע בפנטזיה מנטלית ארוכה - עצרו לשנייה ושאלו: מי מרוויח מזה שאני עסוק בזה כרגע? האם זה מקדם אותי, או שזה רק שומר אותי עסוק, נסער, ומרוחק מהמרכז השקט שלי? זהו לא תרגיל של אשמה. זה תרגיל של ערנות. ברגע שאתם מזהים את הרגע - כוח הבחירה חוזר לידיים שלכם.

סיום

הבית האמיתי שלכם פועל תחת תשתית של רצון טוב, גם אם אתם לא זוכרים את זה כרגע. המטריקס לא מבין אהבה ללא תנאי או שמחה אמיתית - אין לו איך לסווג אותן, אין לו איך לשלוט בהן, ואין לו איך להזין את עצמו מהן. זו החולשה הגדולה ביותר שלו, וזה בדיוק מה שהופך אתכם, כל אחד ואחת מכם, לאיום אמיתי עליו - לא כשאתם נלחמים בו, אלא כשאתם פשוט זוכרים מי אתם, ומפסיקים להאכיל אותו בתגובה שהוא כל כך זקוק לה.

פרק 9 - מה רוצים שנחשוב

"השנים האחרונות הראו לנו עד כמה קל לשלוט בתודעה ההמונית, כמה זה פשוט ליצור פילוג ולגרור לאנשים לשנוא אחד את השני, להכאיב אחד לשני - וכל זה הודות לכמה רעיונות בחסות אנשים בחליפות, שהן לא יותר מבבונים ילדותיים שנלחמים על אידיאולוגיה, אך בעצמם לא יותר מבובות קטנות על חוט."

תשאלו את עצמכם שאלה פשוטה, כזו שרוב האנשים אף פעם לא שואלים: מה בעצם התוכן שאתם צופים בו, והאם יש לו ערך אמיתי עבור החיים שלכם? שימו לב שבערוצי המיינסטרים אין שום ערך. אתם לא לומדים כמעט כלום. מה שמכניסים לכם לראש זה בעיקר תרופות, פרסומות, וריאליטי שנדמה שיש לו פשר אבל בפועל אין שם כלום. ותקשורת, כמו כל עסק, נשלטת על ידי בעלים פרטיים שצריכים כסף - והם, לא במקרה, מנטים את אורח הרוח הפוליטי בהתאם.

אשליית האינפורמציה

אתם חושבים שאתם מקבלים מידע. בפועל אתם מקבלים נרטיב שנבחר בקפידה. כל המידע שאתם לומדים בבתי הספר, באקדמיה, בצבא, בתקשורת - זה נרטיב אחד שנבחר במטרה מדויקת: להפוך אנשים לכלבים נאמנים שלא שואלים שאלות. ומגיל קטן אנחנו עוברים מנגנון שלם של תכנות לצייתנות, מבלי לדעת שזה מה שקורה.

מעניין לשים לב: המילה "קונספירציה" עצמה, לפי מה שידוע, הומצאה במקור על ידי גורמי ביטחון כדי למנוע מאנשים ליישם ביקורת או לחתור תחת העמדה הרשמית בנושא כלשהו. אז תשאלו: אם מה שמכונה "תיאוריית קונספירציה" הוא שקר מטורף כפי שאומרים לנו, למה ממהרים לעצור אנשים שמפיצים אותה ביד קשה, ולא פשוט מתעלמים מזה או נותנים לחופש הביטוי לעשות את שלו? למה יש כזה צורך דחוף להשתיק, אם באמת אין שם כלום?

איך תעמולה בונה עצמה, שלב אחר שלב

יש כאן מתכון ברור, שחוזר על עצמו שוב ושוב בהיסטוריה, ואם תלמדו לזהות אותו - הוא נהיה קריא כמו ספר פתוח. קודם כל מייצרים משבר, אמיתי או מדומה. לאחר מכן מייצרים הפחדה ומצב חירום, שבגיני "יש צורך" לשלול מעט מזכויות הפרט - כדי "להגן" על כולם. אחרי ההפחדה, מייצרים הפרדה בין הצייתנים לאלה שלא, ומתייגים את אחד הצדדים כאויב. וכעת שני הצדדים נלחמים זה בזה כמו תרנגולות בכלוב, מלאים בכעס, בזמן שכולם רק רוצים לחזור לשלווה שהייתה לפני שהמשבר בכלל התחיל. קל מאוד להשפיע על התודעה האנושית בצורה כזאת - כי כל שלב בתהליך מנצל צורך אנושי בסיסי ואמיתי: הצורך בנוחות, בשייכות, בהרגשת ביטחון.

ומי שצריך שהמנגנון הזה ימשיך לעבוד, צריך גם סיפורים - לא במקרה. הוא צריך שלאנשים תהיה זהות, ובעיקר אויבים שאפשר לשנוא. וכמו שאתם לא הופכים למעריצי מכבי תל אביב מתוך בחירה מודעת, אלא רק בגלל שאתם גרים בתל אביב - כך גם רוב האמונות הלאומיות והדתיות שלנו מגיעות לא מתוך חקירה עצמאית, אלא מתוך התאמה סטטיסטית לאזור שבו נולדנו. וזה בדיוק מה שהופך אתכם לניתינים לניהול: ה"אמת" שלימדו אותנו להאמין בה היא רק פרספקטיבה אחת, זווית קטנה של נרטיב.

הסיפור הגדול ביותר שסולף לגמרי

יש דוגמה חדשה מאוד להמחשת איך זה עובד, והיא כל כך גדולה שאנחנו כבר לא רואים אותה. סיפור יציאת מצרים, למשל - כל שנה מתאספים לחגוג אותו, עם כל הקסם המשפחתי והמסורתי שיש בכך. אבל המשמעות האמיתית, הגנוסטית, נשארת נסתרת מעיני הרוב. גנוסטי משמעו חקר אמת מתוך חוויה ישירה - לא מתוך אמונה. והמשמעות הגנוסטית מאחורי סיפור יציאת מצרים היא אנלוגיה לשחרור התודעה מכבלי האגו: מצרים היא האגו שמשעבד אותנו לסגידה ולסבל נצחי, משה מסמל את התודעה וההדרכה העליונה שמכוונית אותנו לעבר השחרור, וים סוף הוא האלכימיה הפנימית שאנחנו צריכים לבצע כדי לחצות בבטחה לתודעת "ארץ זבת חלב ודבש" - כלומר, תודעת גן עדן.

אבל בלי ההוראות הגנוסטיות האלה, הסיפור נשאר קונכייה ריקה: מסורת שחוזרת על עצמה, שנה אחר שנה, מחוטטת בנו את האידיאולוגיה עמוק יותר ועמוק יותר - מבלי שאנחנו בכלל מבינים למה אנחנו עושים את זה. וזה קורה גם עם כל חג אחר, כל טקס אחר, כל "אמת מוסכמת" אחרת שאתם קיבלתם בירושה בלי לבדוק אותה בעצמכם.

זה נכון גם לגבי כל תוכן אחר שאתם צורכים היום. תזכרו, טלוויזיה זו קופסת תעמולה שבאה למכור לכם רעיונות, פחד, ומוצרים נוצצים שמהמים את הגוף והנשמה. מצב תודעתי מהופנט ורדום מקבל את הכל ללא שום סינון - וגם מבקש תוספת. אבל התודעה שלי, ושל רבים אחרים, התחילה להיפתח בדיוק ברגע שהתחלתי לראות אנשים שנמצאים מחוץ לכותלי הטלוויזיה - אנשים אמיתיים, עם חיים אמיתיים, שלא תואמים את הנרטיב שקיבלתי.

אקטיבציה

במשך יום אחד, שימו לב במיוחד למקור כל פיסת מידע שאתם מקבלים ומאמצים אוטומטית: מי אמר את זה? מה האינטרס שלו? האם קיבלתי את זה מתוך חוויה ישירה, או מתוך "מישהו בעניבה ותואר אמר שזה בסדר"? אל תשנו את דעתכם על שום דבר - רק תתחילו לשאול. ההרגל הזה, אם תתמידו בו, יהיה אחד הכלים החזקים ביותר לשחרור שיש לכם.

סיום

ידעתם שיש לכם סמכות פנימית להיות חופשיים? ידעתם שהחירות הפנימית שלכם לחיות כמו שאתם רוצים לחיות היא זכות מלידה, ולא מתנה שעליה אתם צריכים לשלם בתשלומים כל החיים? האמת שלימדו אתכם להאמין בה היא לא האמת היחידה שקיימת - היא רק הגרסה הנוחה ביותר לאלה שמרוויחים מכך שתישארו רדומים. החיים, כשתסתכלו בהם בלי המסננת שהותקנה בכם, מעניינים ומורכבים פי אלף מכל תוכן שמציעים לכם על המסך.

**פרק 10 - מה ההבדל בין להאמין למשהו לבין
לדעת אותו**

"גנוסיס משמע ידע. יחד עם זאת, לעומת מידע אקזוטרי, מידע גנוסטי לא מתהדר בכך שהוא הסוכן הבלעדי של האמת, אלא עושה מסע של מחקר והעמקה על מנת להסיר את שכבות ההסתרה. ידע גנוסטי הוא כזה שמאפשר להמיר לחיים עצמם, לכדי חוויה ישירה של אמת - וזה כל ההבדל לגבי אמונה."

יש הבדל תהומי בין לדעת משהו לבין להאמין בו, ורוב האנשים חיים את כל חייהם מבלי לגלות שההבדל הזה קיים. תשאלו את עצמכם: כמה מהאמונות שאתם נושאים עליכם, על אלוהים, על המציאות, על מי אתם - הגיעו אליכם מתוך חוויה ישירה שלכם עצמכם, וכמה מהן פשוט "נמסרו" לכם, ואתם קיבלתם אותן כאמת מוחלטת בלי לבדוק?

סיפורים וקונספטים

יש שלוש דרכים שונות מהותית לגמרי לגשת לכל מידע שקיים - על דת, על מדע, על רוחניות, על היסטוריה, על עצמכם. הדרך הראשונה היא אקזוטריה: זה המידע המקובל, הפתוח והנגיש לכולם ברשתות החברתיות, בתקשורת, באקדמיה. זה מה שאנשי סמכות מטיפים לקונצנוס הכללי, מורים של אידיאולוגיה, סטטוס קוו ודת, שהותנו באותה צורת הטפה כמו הדור שגידל אותם. המידע הזה עובר דרך פילטרים של סינון, צנזורה ותיווך פרשנות, כך שיתאים לנורמות החברתיות של אותה תקופה - ובאופן פרדוקסלי, אותם מקבלי החלטות שמפיצים את המידע הזה, אף פעם לא עומדים בעצמם בחוקים שהם קבעו. כל מה שאנחנו עושים בצורה לא מודעת, נהיה בסופו של דבר מכאני - וכך יכול להיות גם המסע הרוחני שלכם, אם הוא מבוסס רק על לימודי אידיאולוגיה או על הפרשנות הכללית שנגישה לציבור.

הלימוד האקזוטרי לא דורש הרבה מכם. תבקרו בכל מאמר של מגזין דיגיטלי, בסטודיו יוגה, בכנסייה, במסגד או בשיבה הקרובה לבית - ותמצאו הרבה תוכן על רוחניות. אבל כל הידע הזה נשען רק על הפרשנות המילולית, ולא על המשמעות הפנימית והקוד שנמצא מאחורי התוכן. כל לימוד שמביא אתכם להשקפה אחת

יחידה על המציאות הוא מסוכן - מאחר שהרציונל האנושי אוהב להצדיק דברים בחסות אמת יחסית כלשהי, ולעצור שם.

אזוטרי מול גנוסטי - שני שערים שונים לגמרי

מהאמונה

הדרך השנייה היא אזוטריה. מידע אזוטרי מעניק את האפשרות להתעמק במשמעות המקורית ובערך הטראנספורמטיבי של התוכן. הוא לא נסתר או אסור - אבל הוא דורש תדר רגשי מסוים, כמיהה לידע, או הכוונה רוחנית עליונה כדי להגיע אליו. העולם האזוטרי לא מתעניין באג'דות ואין לו רצון לשליטה במוחות האנושות; הוא מציע טכנולוגיות של אלכימיה פנימית ושיטות של התמרה. וכשמחקרים כל דת, כל גישה מדעית, מתוך הכיוון הזה - מתגלה שכל הדתות במקורן החזיקו מידע, עקרונות וטכנולוגיות עבור התעלות דרך חוויה ישירה. דת זה מה שנשאר כשמוציאים את החוויה הישירה מתוך המשוואה.

והדרך השלישית, הגבוהה מכולן, היא הידע הגנוסטי. ידע גנוסטי הוא הצורה הגבוהה ביותר של אינפורמציה, כי הוא בא ממכם - לא מסמכות חיצונית. הוא לא מציע פרשנות אחת שיש להאמין בה, אלא מציע לכם מבט מקור, ובעיקר: דרך לחוות את האינפורמציה בעצמכם. זה כל ההבדל בין אמונה לדעת. אמונה היא לקבל משהו כי משהו אחר סיפר לכם שזה נכון. דעת גנוסטית היא לחוות את זה, ולדעת אותו מבפנים, מהמקום שאין ממנו דרך חזרה לספק.

מה קרה כשלקחו את החוויה הישירה מהדתות

תראו מה קרה בפועל כשהאנושות ויתרה על הדרך הגנוסטית: הדתות המודרניות הוציאו את הנתיב לגאולה. כל העקרונות האוניברסליים והפרקטיקות שנועדו להביא אתכם לחוויה ישירה יצאו מהפרקים, והאנושות נשארה עם קליפה - עם סיפור, עם טקס, עם אמונה שיש להישבע בה - אבל בלי הדרך המעשית להתנסות באמת שמעבר לסיפור. וכך קהילת העולם נשארה בשסע, במלחמות, ובעיוורון

מוחלט לגבי מושגים כמו תודעה או אלוהים. היסטורית, רוב המידע הגנוסטי אף נשרף בתקופת רומא, ורוב האנשים, אם נהיה כנים, פשוט לא מחפשים חקירה פנימית אמיתית. הם מעדיפים להסכים עם מה שההורים שלהם הסכימו, ולהעסיק את עצמם בהסחות דעת - טלוויזיה, משחקי מחשב, פוליטיקה, ספורט - כל מגנט שמזריק דופאמין למערכת אבל לא מוביל לשום מקום בפועל. אין שם טרנספורמציה.

אבל המידע הגנוסטי והאזוטרי אף פעם לא נעלם באמת. הוא נשמר בחלקים, והועבר ממסדר למסדר עד היום. הוא המפתח והמפה - להבנת כל הדתות מראשיתן, להבנת הפסיכולוגיה האנושית, לשלבי האלכימיה הפנימית שכל נשמה צריכה לעבור. וזה זמין, ממתין, לכל מי שמבקש להאיץ את השיעורים שלו - לא כדי להבטיח סמדהי מוחלט לכל מי שנחשף לתוכן, אלא כי שום דבר בחיים לא קורה בצורה רנדומלית וללא משמעות, ולימוד כזה יאיץ בהכרח את ההתפתחות הרוחנית, הרגשית והאינטלקטואלית שלכם.

אקטיבציה

תבחרו אמונה אחת שאתם נושאים עליכם כאילו היא עובדה - על אלוהים, על עצמכם, על "איך העולם עובד" - ותשאלו את עצמכם בכנות: האם זו חוויה ישירה שלי, או שזו רק פרשנות שקיבלתי מסמכות חיצונית ולא בדקתי מעולם? אל תמהרו להחליף אותה. רק תתחילו לשים לב להבדל בין הידיעה שמגיעה מבפנים לבין האמונה שהוטבעה מבחוץ.

סיום

אתם לא צריכים "להאמין" ביכולת שלכם לדעת - אתם רק צריכים להתחיל לחוות. הידע הגנוסטי לא מבקש מכם נאמנות; הוא מבקש מכם נוכחות. וברגע שתתחילו לחפש חוויה ישירה במקום פרשנות שנייה מיד, כל הדתות, כל השיטות, כל הסיפורים שקיבלתם בירושה - יתחילו להיפתח מבפנים, ולגלות לכם קוד שהיה שם כל הזמן, ממתי רק שתפסיקו להאמין ותתחילו לדעת.

פרק 11 - על איזו תחנת רדיו תודעתית אתם

משדרים?

"הנשמה שלנו נצבעת בצבע המחשבות שלה." — מרקוס אורליוס

"מה שאנחנו חושבים, אנחנו הופכים להיות." — בודהה, דהמפדה

"אם אתם רוצים למצוא את סודות היקום, תחשבו במונחים של אנרגיה, תדר ותנודה." — מיוחס לניקולה טסלה

"כשאתם משנים את הדרך שבה אתם מסתכלים על דברים, הדברים שאתם מסתכלים עליהם משתנים." — ויין דייר

כל אחד מהציטוטים האלה, מתקופות שונות לחלוטין ומאנשים שלא הכירו זה את זה, אומר בעצם את אותו הדבר: אתם לא רואים "מציאות אחת אובייקטיבית". אתם מכוונים תודעתית לתחנה מסוימת - ומה שהתחנה הזו משדרת, זה מה שאתם קוראים לו "החיים שלי".

אתם לא רואים עולם אחד. אתם מקשיבים לתחנה

אחת

רוב האנשים חושבים שהם רואים עולם אחד, קבוע, זהה לכולם. בפועל, יש כמה "תחנות רדיו תודעתיות" נפרדות, וכל אחת מהן חושפת בפניכם שכבה אחרת לחלוטין של המציאות - כאילו אתם מסתובבים בין תחנות שונות בדיוק כשם שאתם מסתובבים בין תחנות במכשיר רדיו. הבעיה היא לא שאתם "לא מבינים" את החיים. הבעיה היא שאתם תקועים על תחנה אחת, מבלי לדעת בכלל שקיימות תחנות אחרות.

מהגוף, לסטטוס, למטאפורה, למקור: ארבע התחנות שבסקאלה

התחנה הראשונה היא הפיזיולוגית. כשאתם עומדים עליה, אתם רואים ומגיבים רק לאספקטים הפיזיים של החוויה - גובה, משקל, יופי, כוח, משיכה. כל המדע הקונבנציונלי נשען על התחנה הזאת: אובייקטים מדידים שניתן למספר. מערכות יחסים שנשענות רק על התחנה הזאת דלות בתוכן, כי האגו שם מנהל את העניינים בצורה פשטנית, ואף אחד עדיין לא מודע לאספקטים הנשמתיים שמתחת לפני השטח.

התחנה השנייה היא זו שרוב האנושות נמצאת בה כרגע. כאן הגוף הפיזי מפסיק להיות המרכז, ומקומו תופס הסטטוס - חברתי, מקצועי, כלכלי, פוליטי. זו התחנה שמשרתת אידיאולוגיה, קונצנזוס חברתי, דת, "פוליטיקלי קורקט". וזה בדיוק המקום שבו התחנה השנייה משאירה את האנושות בתדר קבוע של פחד, כעס וגאווה - תדרים דומיננטיים עבור האגו, אבל כאלה שלא מאפשרים לשמוע ויברציה גבוהה יותר. מדרף קריירה, קידום, השוואה - כולם רודפים אחרי אותם הדברים בדיוק, ואף אחד לא באמת מנצח בתגרה הזו.

התחנה השלישית היא המקום שבו הכול מתחיל להשתנות. כאן אתם נחשפים למידע שלא תואם את הנרטיב המקובל, והאידיאולוגיות של כל תרבות נהיות שקופות לעיניכם. זה השלב שבו אתם מתחילים להבין ששום דבר בחיים לא קורה במקריות - מקריות היא רק עקרון אוניברסלי שלא הובן כהלכה. בתחנה הזו כל אירוע, כל קונפליקט, כל מחלה, כל אבדה - נהיים מטאפורות. מטאפורה היא האירוע שממנו אתם צריכים ללמוד, ומעבר לזיהוי המטאפורה עצמה, העבודה האמיתית היא להבין את השיקוף שמאחוריה: מה זה מלמד אתכם על עצמכם, ומה עליכם לשנות כדי לא לחזור על אותו השיעור מחדש.

התחנה הרביעית, שאליה מגיעים רק אחרי שמסיימים את שיעורי הקארמה האנושית, היא תחנה שבה אתם משרדים ישירות מהמקור - ומתעלים מעל

המטריקס הנשמתי עצמו. אנשים שמגיעים לשם נהיים צינורות ישירים של מידע קוסמי, לא כי הם "נבחרו", אלא כי הם עברו את הדרך, שלב אחר שלב.

השיעור שיכול לקחת 4,000 שנה

הגעתם לגוף אנושי לא במקרה - עברתם דרך ארוכה של התגלמויות, מים, גז, צמחים, יונקים, כל אחת מהן שלב הכנה לקראת הגוף המורכב הזה, שיכול להכיל אינטלקט, יצירה, ומודעות חסרת גבולות. אבל היכולת הזו באה עם עלות: לבן אדם יש הכלה מטאפיסית להתעלות על קנאה, כעס, חמדנות, אלימות, פחד - חיות אחרות פשוט לא נושאות את המשקל הזה. ולכן, כשאתם נמצאים בלופ מנטלי טראומטי, אתם לא מתקדמים לשום מקום - ולפעמים נשמה צריכה להתגלגל אלפי שנים רק כדי להתגבר על שיעור אחד כמו קנאה, לא כי השיעור מסובך, אלא כי ההכלה הרגשית של הפעולה הנדרשת לפתרון שלו נשענת על פחד וטראומות עתיקים שלא נגעו בהם.

וזה מוביל אותנו לאמת הכי פשוטה והכי מתעלמת ממנה: הדרך היחידה לצלוח את השיעורים האנושיים היא להתגבר על כל מה שמושך אתכם למטה מבחינת התדר. לא לחשוב על זה. לא להבין את זה אינטלקטואלית. לשחרר את זה בפועל, מהרקמות, מהגוף, מהמערכת. אף אחד לא יקח אתכם באוזן, אף אחד לא יפתור עבורכם את השיעורים הנשמתיים - וגם השיעורים בעצמם לא יפתרו את עצמם.

אקטיבציה

תבחרו רגע אחד היום שבו הרגשתם תגובה חזקה - כעס, קנאה, פחד, השוואה. תשאלו את עצמכם: על איזו תחנה הייתי מכוונים באותו הרגע? אם זה סטטוס, השוואה, "מה אחרים יחשבו" - זו תחנה 2. אם זו הייתה תגובה פיזית טהורה - זו

תחנה 1. עכשיו תנסו, רק לרגע אחד, לשאול: מה המטאפורה כאן? מה זה בא לשקף לי? זה כל מה שצריך כדי להתחיל לעבור תחנה.

סיום

אתם לא צריכים "להאמין" בתחנה גבוהה יותר כדי שהיא תתקיים - היא כבר משדרת, כל הזמן, בכל רגע. השאלה היחידה היא אם המקלט שלכם מכוון אליה. תחנת הרדיו שלכם אינה גזורה עליכם מלידה - היא בחירה שאתם מחדשים בכל פעם שאתם עוברים שיעור בלי לברוח ממנו. שנו את התדר, וכל מה שהמציאות משדרת לכם ישתנה בעקבותיו.

פרק 12 - אתם לא צריכים לעצור את המחשבות. אתם צריכים לשנות את מי שמקשיב להן

"התוכן של המחשבות שלנו הוא נגזרת של התדר האמוציונלי שבו אנחנו מתפקדים בכל זמן נתון. אנחנו לא שולטים בתוכן של המחשבות, אלא במודעות שלנו כלפי אותו התוכן."

יש אחת מאי־ההבנות הנפוצות ביותר בכל עולם הרוחניות: הרעיון שבשלב מסוים אתם אמורים להגיע למצב שבו אין לכם יותר מחשבות שווא. שקט מוחלט. "ניטרול" מלא. ואם אתם עדיין חושבים יותר מדי - כנראה שאתם עושים משהו לא נכון.

זה שקר. ולא רק שקר - זה מתכון בטוח לתסכול נצחי, כי אתם רודפים אחרי מטרה שלא קיימת.

המחשבה שאתם לא באמת יכולים לכבות

אנחנו לא נצליח להעלים מחשבות. הן לא רצוניות - הן צצות משום מקום ועוטפות אותנו בנוכחות הנוירוטית שלהן. אין לנו שליטה בתוכן שלהן, בין אם הן אלימות, מיניות, רוויות פחד, או מקרינות סיטואציות לא נעימות עם אנשים אחרים. וזה קורה כי התוכן של המחשבות שלנו מעוגן בהיסטוריה - בניסיון עבר, בטראומות, בנסיבות חיצוניות. כל טחינה מנטלית פשוט שולפת חומר שכבר קיים במערכת. אז אם אי אפשר לעצור את המחשבה - למה אנשים כל כך עסוקים בלנסות?

התדר הוא הבוס, לא התוכן

הנה ההיפוך שמשנה הכול: תוכן המחשבות שלכם הוא לא הבעיה - הוא רק הפלט. הקלט האמיתי הוא התדר האמוציונלי שבו אתם מתפקדים באותו רגע. אם אתם יורדים, למשל, לתדר של אשמה, המחשבות שיופיעו יהיו מכילות בדיוק לאותו התדר - ולא במקרה, אנשים שנמצאים בתדר כזה מפגינים נטייה להתאבדות מתוך חוסר תקווה. זה לא "מחשבות רעות שצריך להילחם בהן". זה תדר שיוצר מחשבות בהתאם לעצמו, כמו רדיו שמשדר את מה שהתחנה שלו יכולה לשדר.

וזה משנה הכול, כי זה אומר שהעבודה שלכם היא לא לצוד מחשבות ולסתום אותן אחת אחת - זה מרדף אינסופי בלי סוף. העבודה שלכם היא לא לשפר את התוכן - היא להרים את התדר שממנו התוכן נובע.

מה שאתם מתאמנים בו, נהיה מי שאתם

יש כאן הערת אגב שמסתירה בתוכה עומק שלם: לכל דבר שאתם מתאמנים בו או משקיעים בו זמן, יש ביטוי בחוויה הפנימית שלכם, גם אם זה נשמע נישתי. תרגול יומי של נגינה בגיטרה, למשל, לא רק מלמד אתכם טכניקה - הוא משנה איך אתם שומעים כל שיר אחר, איזו חברה תהיה סביבכם, אילו מורים תקשיבו להם, ואיזה תוכן ימלא את שעות הפנאי שלכם. הכול מתרגול אחד על כלי אחד.

בדיוק באותו האופן, פראנאיאמה, מדיטציה, ריברסינג, תזונה מודעת - כל אלה לא "טכניקות הרפיה". התזונה משפיעה על מערך הבקטריות והחולי בגוף. הנשימה המעגלית משחררת תקיעויות שנוצרו עקב טראומה. הפראנאיאמה מאזנת אתכם כימית. והמדיטציה - שנראית הכי רכה מבין כולן, פיזיולוגית - היא בעלת הכוח החד ביותר להניע רמות מודעות, בדיוק בגלל שהיא לא באה לשנות מה אתם חושבים, אלא איך אתם קשורים למה שאתם חושבים.

זה גם ההסבר לכך שהאגו מתנגד בעוצמה כזאת לעבודה הזו, ותמיד ימצא תירוץ למה "זה לא הזמן": ככל שהעבודה טרנספורמטיבית יותר, האגו יעשה יותר כדי להימנע ממנה. הוא לא מפחד מהתוכן של המחשבות שלכם - הוא מפחד מהרגע שבו תפסיקו להזדהות איתן.

הפקק שאתם נוהגים בו כל יום, בלי לדעת שיש נתיב

פנוי

יש אנשים שנוסעים בכביש בצורה חופשית, ויש אנשים שתקועים כל הזמן באותו הפקק. ההבדל בין השניים הוא לא כמות המחשבות שיש להם - זה בלתי אפשרי למדוד ובלתי רלוונטי. ההבדל הוא במודעות שלהם לתוכן שמוקרן אליהם. וזה לא רק מטאפורה נפשית - זה קורה ממש בגוף. ברגע שהמודעות יורדת ואתם יוצרים זהות סביב מחשבה חרדתית, הגוף שלכם יתחיל להגיב כאילו אתם ממש נמצאים בתוך הסיטואציה שעליה אתם חושבים: קצב הלב עולה, לחץ הדם עולה, יובש בפה, זיעה - כל זה קורה סתם כי בימיתם לעצמכם עימות בראש. הגוף שלכם לא יודע להבדיל בין מחשבה לאירוע - הוא רק מגיב לתדר.

אקטיבציה

בפעם הבאה שתתפסו את עצמכם "טוחנים" מחשבה שוב ושוב, אל תנסו לעצור אותה. רק תשאלו: מאיזה תדר רגשי המחשבה הזו בעצם באה? אשמה? פחד? השוואה? אל תתקנו את המחשבה - תזהו את התדר שמאחוריה, ותנשמו כמה נשימות עמוקות ומכוונות. זה כל מה שצריך כדי להתחיל להרים את התדר, ולא רק לנהל את הסימפטום.

סיום

אתם לא צריכים ראש שקט. אתם צריכים תדר גבוה יותר - וממנו, מחשבות אחרות פשוט יגיעו מעצמן, בלי שתצטרכו להילחם בכל אחת מהן בנפרד. השקט האמיתי לא בא מהיעדר מחשבה. הוא בא מהיעדר הזדהות איתה.

פרק 13 - הפחד הוא לא האויב שלכם. הוא

הדלק שהמטריקס גונב לכם מהמנוע

"פחד הוא תדר מעגן שפועל כמחזק ומגשר עבור כל התדרים השלייליים. זה המזון העיקרי של המטריקס, שמכניע אותנו להיכנס לתלם פסיכולוגי ולא להגיע למלוא הפוטנציאל שלנו."

יש הבדל מכריע בין פחד לבין כל שאר התדרים הנמוכים - בושה, אשמה, אפתיה, אבל - וההבדל הזה הוא בדיוק הסיבה שהמטריקס משקיע כל כך הרבה משאבים בלייצר אותו סביבכם כל הזמן.

התדר שממנו כל התדרים האחרים ניזונים

בושה, אשמה, אפתיה ואבל הן כולן תדרים קטטוניים - מקומות שבהם אנשים נמנעים מלקחת פעולה, לא פרודוקטיביים, לא מסוגלים לתרום לעצמם או לחברה. אין להם ביטוי, ולמען האמת - הם גם לא רוצים אותו. פחד הוא שונה. פחד מניע אתכם לפעולה מיידית של הישרדות - הוא לוחץ אתכם לפינה וגורם לכם להגיב ולהחליט באימפולסיביות. וזו בדיוק הסיבה שהתודעה של המטריקס מעדיפה להחזיק אתכם בפחד יותר מכל תדר אחר: זה קרש קפיצה נהדר לצייתנות, שיוצר דחף חייטי להגיב לכל אירוע בהתגוננות. ברגע שאתם מגיבים אימפולסיבית ומייצרים אנרגיה שלילית בדרך - המטריקס ניצח.

וכך גם מתגלה הלופ המוזר של האנושות: אנשים בוחרים להחזיק בבושה, באשמה, באפתיה ובאבל - כשכבת "מגן" - מהפחד לחוות אירועים דומים בעתיד. זה יוצר התבצרות פנימית שמונעת כל פעולת שינוי אמיתית.

המכונה שמייצרת פחד בשבילכם, מהעריסה ועד

עכשיו

פחד עובר אליכם דרך המסכים - חדשות, תעמולה, מסרים ישירים ועקיפים שמכווצים אתכם ומחכים לגאולה מסמכויות חיצוניות שממהרות להגיע עם הנחיות ש"מגנות" עליכם. כל מחקר סטטיסטי אפשר להטות כך שיתאים לנרטיב של כל תאגיד, וכל סגמנט בשידור החדשות דורש מכם להגיב רגשית ומהפנט אתכם לצייתנות גמורה. אבל זה לא מתחיל במסכים. פחד נכנס אליכם דרך אינדוקטרינציה משפחתית, חגים, נורמות בית ספר, ולבסוף אינדוקטרינציה לאומית של צייתנות בצבא - שכבה על שכבה שמטמיעה בכם קוד של "נורמליות" ומוציאה מכם כל קוד מאולתר שלא שייך למה שמקובל.

חרם חברתי והשפלה הם הפחד העיקרי שמונע מאנשים לבטא אמת. אבל האמת עצמה לא מתפשרת: אין חצי אמת. אמת שלא נאמרת במלואה היא עדיין שקר.

קטלוג הפחדים שאתם כבר מכירים - ומה עושים בכל

אחד מהם

זה לא מקרי שכל אחד מהפחדים הבאים מוכר לכם אישית: פחד קיומי, פחד מהשלכות של חוסר ציות, פחד מחוסר וודאות, פחד מדחייה, פחד ממחלות ואובדן, פחד ממה - ביטוי - דיבור, פחד מכישלון חוזר, פחד מהצלחה, פחד מהשפלה בפומבי, פחד מחשיפה, פחד מפגיעות אינטימיות, פחד להיות לבד, פחד לא להיות שייך, פחד מנטישה, פחד מאיבוד מוניטין, פחד מטעויות. לכל אחד מהם יש השלכה כואבת בחיים שלכם, ואם אתם לא מזהים את האשליה - אתם משחקים את הנרטיב ותוקעים את עצמכם במקום.

כמה עקרונות חוזרים בכל המתכונים: תעשו את מה שאתם צריכים לעשות - עכשיו, לא כשהמצב "ירגע" (הוא לא הולך להירגע). תצאו מקופסת התגובה האימפולסיבית ותסתכלו על התנועה האנושית מבחוץ - מגובה, הכול פתאום נהיה ברור. הפחד מדחייה הוא אחד הרעיונות המטופשים ביותר לחיות על פיהם - הוא מחסל כל הזדמנות צמיחה לטובת התקרבות. וכשמישהו מנסה להפחיד אתכם עם משפטים כמו "חכה מה יקרה לך", "אני אספר עליך לכולם", "כולם עושים את זה" - זו לא אמת, זו מניפולציה, ואתם יכולים לזהות אותה מרחוק.

מדע להיגינה כפולחן, ומחלה כמטאפורה שלא הקשיבו לה

יש כאן תובנה שחשוב לעצור עליה: מחלות מגיעות כשאנחנו לא מקשיבים ללב ונותנים לתדרים שליליים לשלוט בנרטיב הרגשי. היגינה קומפולסיבית וריטואלים שנועדו "למנוע קטסטרופה" הם רק השלכה של חרדה קיומית - הם לא פותרים את השורש, רק מוסיפים עוד חוקים ומגבלות פסיכולוגיות. מחלות ואובדן הן מטאפורות שנועדו לעורר אתכם, ומופיעות רק כתוצאה מהמתנה פאסיבית - כשלא הקשבתם ולא פעלתם לפני שהמטאפורה נאלצה להיכנס לפעולה.

הפחד ממה שהמטריקס באמת מפחד ממנו

והנה ההיפוך המלא: התודעה של המטריקס לא מפחדת מכם. היא מפחדת מהזיכרון שלכם, מהאני האמיתי שלכם. היא מאפסת את הזיכרון שלכם כמעט בכל לילה כי היא לא רוצה שתדעו מי אתם. היא מפחדת מהתדרים של הנשמה, כי ברגע שהנשמה חופשית - אי אפשר יותר לשלוט בה. לכן היא מפעילה את כל שכבות ההסתרה, ההפחדה והמניפולציה שיש לרשותה.

זה משנה את כל המשוואה: הפחד שאתם חווים כל יום - הוא לא סימן לחוסר בטחון שלכם. הוא סימן לכוח שהמטריקס יודע שנמצא בתוכם.

איך משחררים פחד בפועל

הדבר הבסיסי ביותר שצריך להכיר בו: פחד הוא אשליה. האשליה נראית ומרגישה אמיתית - אבל היא נשארת אשליה. הדרך לשחרר אותה היא להפסיק להקשיב להיגיון אינטלקטואלי, ולהתחיל לתת ללב להנחות אתכם. הלב אומר לכם להפסיק להקשיב לדעות של אחרים ולמצוא סמכות פנימית. האגו הוא זה שמפחד מלאבד יציבות, וודאות וזהות שקרית - לא הנשמה.

צעד קטן של התקדמות בכל יום גורם לפחד המוצק להפוך בהדרגה לעשן עלוב. לא צעד גדול אחד וסיימנו - אלא בתוך תהליך היצירה שאתם חיים כל שעה, לאפשר לעצמכם לנפץ את האשליה של הפחד קצת יותר בכל יום: לכתוב בכנות רבה יותר, לדבר בטון סמכותי יותר, להעזי יותר.

אקטיבציה

זהו פחד אחד מהרשימה שהוא הכי נוכח בחיים שלכם עכשיו. אל תנסו "להתגבר" עליו במכה אחת. תשאלו את עצמכם: איזה צעד קטן, קונקרטי, אני יכול לעשות היום - לא מחר, לא "כשירגע" - שמפרק פינה אחת מהאשליה הזו? תעשו אותו. רק אותו.

סיום

אתם לא צריכים להיות חסרי פחד כדי להיות חופשיים. אתם רק צריכים להפסיק להאמין שהפחד מדבר בשמכם. הוא לא. הוא מדבר בשם המערכת שרוצה שתישארו בתוך התלם. הלב שלכם - זה מי שמדבר בשמכם.

פרק 14 - האבל שלכם לא מחפש פתרון. הוא

מחפש רשות להיות שלם

"אנחנו לא נצליח להשלות את עצמנו בכך שננסה להסביר את האבל החוצה אינטלקטואלית. הרגש הוא מה שחשוב, ולא המחשבות עליו."

אבל נוצר כשמשוהו משמעותי בחיים שלכם מסתיים בדרך שלילית - אדם קרוב שמת במפתיע, קשר שהסתיים, עסק שקרס, שלב בחיים שנגמר בלי שהייתה לכם שליטה על מהלך ההתרחשויות. ורוב האנשים, כשזה קורה, עושים בדיוק את הדבר שהופך את הכאב לכרוני: הם מנסים להיות חזקים.

הטעות שגורמת לאבל להישאר בגוף במקום לעבור

דרכו

אחת הטעויות המרכזיות שאנשים עושים היא לנסות להתגבר על הכאב אינטלקטואלית, ולא לתת מקום לפורקן רגשי. אתם מנסים להיראות מאוזנים כלפי חוץ, ובכך מונעים מעצמכם רגשות שצריכים לקבל ביטוי. אבל הרגש המודחק לא מתפוגג - הוא מקבל ביטוי אחר: התנהגות אגרסיבית, הימנעות חברתית, התפרצויות. אם אתם לא מטפלים בכאב, הוא גדל ומתפשט בתוכם כמו סרטן.

זה חשוב לומר בבירור: אמנם אובדן וקריסה הם מטאפורה שמתגלמת כדי להצביע על שיעור חשוב, אבל בשעת הטראומה עצמה, קשה מאוד ולא נכון לנסות לעצור כל ביטוי של כאב מתוך "הבנה" מוקדמת של השיעור. יש זמן לרגש, ויש זמן נפרד - אחר כך - להבנה.

איך למצות את הכאב מהמערכת, בפועל

הדבר הטוב ביותר שאפשר לעשות הוא לתת לכאב לעבור דרך המערכת, ולאפשר לעצמכם להרגיש את מה שהנשמה צריכה להרגיש. קשת הרגשות קיימת כדי שתחוו את כל הרפרטואר שבה - ומתוך בחירה חופשית, בסוף, לדעת לבחור את התדרים החיוביים ביותר.

התרגול הוא פשוט, אבל לא נוח:

קחו את הזמן שאתם צריכים כדי להתאושש. אל תנסו להיות "יחידת עילית" שלא מרגישה כאב - תחסכו את זה מעצמכם.

שבו עם הרגש והתרכזו רק בו, ללא פרשנויות מנטליות או ניתוח של מטאפורות. תוכלו להוסיף נשימה עמוקה.

כשבכי מתחיל לצוף - אל תעצרו אותו. תנו לכאב פורקן מלא.

תרפו את כל הרקמות בצורה מוחלטת בלי לכווץ שרירים.

תמשיכו עד שתרגישו הקלה.

רק אחרי פורקן רגשי מלא, תתחילו לחבר את המטאפורות ולהבין את השיעור.

הסדר הזה קריטי. מי שמנסה לדלג לשלב 7 בלי לעבור דרך 1 עד 6, לא מבין את השיעור - הוא בורח ממנו לתוך ניתוח שכלי שמרגיש בטוח יותר מהרגש עצמו.

חמלה, לא אשמה - שני דברים שונים בתכלית

יש הבדל בין שני סוגי אובדן. כשהאובדן קרה בלי שהייתה לכם עליו שליטה, אתם צריכים להתגבר על חלל המציאות בכלל. אבל כשהאובדן קרה, חלילה, כתוצאה מפעולות והחלטות שלכם - אתם צריכים להתגבר לא רק על החלל, אלא גם על האחריות האישית שלכם בתוכו. בשני המקרים צריך חמלה פנימית; במקרה השני צריך גם כפרה. אבל כפרה אמיתית לא נעשית דרך מילות סליחה - היא קורית רק כשאתם משתנים. אשמה מבצרת אתכם במקום. חמלה עוזרת לכם להמשיך

הלאה. אין גורם סמכות מבחוץ שיכול לסלוח לכם ברמה שתאפשר לכם לשנות כיוון - אתם נותנים לעצמכם את הדין.

מה קורה כשלא נותנים לאבל לעבוד

הרשימה הזו מוכרת: אנשים מהססים ולא נותנים ביטוי מלא לכאב. הם מדחיקים ומעסיקים את עצמם בהסחות. הם מנסים לשחק חזקים, אבל הכאב מבטא את עצמו החוצה באגרסיה ובמחלות. הם מנהלים מסע הרס פנימי של מחשבות שווא. הם לא מבינים את השיעור ולא עושים צעדי שינוי. הם זועקים כאב ונקמה ושואלים "למה זה קרה לי, ולמה דווקא עכשיו" - אבל השאלות החשובות באמת לא נשאלות, כי אף אחד לא רוצה להשתנות.

אי אפשר לשחרר לחלוטין אובדן, ואי אפשר להחזיר את מה שאבד. אבל אפשר לעבור דרך חוויית האבל בצורה מלאה בלי להסס - וכך לתת לחמלה של הלב לעשות את שלה. החיים האלה הם כאוס שחובט בכם בלי מעצורים. אתם יכולים להישאב לתוכו בכניעה מוחלטת, או להיות זרקור של סדר בתוכו - כי לגבי איך אתם מרגישים ומה אתם מחליטים לעשות בתוך הכאוס, יש לכם ריבונות מלאה.

אקטיבציה

חשבו על אובדן שעדיין נוכח בגוף שלכם - גם אם "עברו עליו" מבחינה שכלית. תנו לעצמכם עשר דקות בלתי מופרעות. בלי ניתוח, בלי לחבר מטאפורות, בלי לחפש למה זה קרה. רק תשבו עם הרגש, תנשמו, ותאפשרו לו לצאת בכל צורה שהוא רוצה - בכי, רעד, קול. רק בסוף, אם זה בא, שאלו את עצמכם מה השיעור.

סיום

הבחירה שנשארת לכם בסוף תהליך האבל היא לא אם לשכוח את מה שאבד. הבחירה היא אם אתם נאחזים בחיים הישנים, או מסתגלים לחדש - ועושים את

הטוב ביותר עם מה שיש בפועל. האבל לא נועד לרפא את עצמו בשכל. הוא נועד לעבור, שלם, בגוף.

פרק 15 - הדיכאון שלכם לא רוצה אושר. הוא

רוצה תכלית

"אפתיה משתחררת כשאנחנו מרגישים ערך פנימי, כשלקיום שלנו יש תכלית. תכלית לא יכולה להגיע מבחוץ - אנחנו צריכים לייצר את המשמעות בחיים לעצמנו."

אפתיה זה תדר שמנקז את האנרגיה שלכם עד לרמה של כיבוי מערכות רגשיות - תדר של ויתור, חוסר תקווה, חוסר משמעות ותכלית. ואת התדר הזה אי אפשר לרפא דרך נאומי מוטיבציה. צריך ללכת לשורש ההשלכה.

למה אפתיה זו לא בחירה פילוסופית - היא כיבוי

מערכות

חשוב להבחין בין שני דברים שנראים דומים מבחוץ אבל שונים בתכלית: אפתיה היא לא אדישות או ניהיליזם. ניהיליזם הוא צורה של בחירה אינטלקטואלית מודעת, שמגיעה מתוך פילוסופיה פנימית - מטאפיזיקה יוגית, מינימליזם, סטואיזם. ניהיליסטים מדברים על חוסר משמעות אך עדיין חיים בבורגנות מסודרת. אפתיה לא פועלת כך. היא לא בחירה - היא דיכאון קשה שמכבה את החשק להיות פעילים בכלל, מעבר לצרכים הבסיסיים ביותר.

ההבדל הזה קריטי, כי הוא קובע את הפתרון. אם זו הייתה בחירה פילוסופית, אפשר היה לשכנע אתכם בטענה שכנגד. אבל אפתיה לא נענית לטיעונים - היא נענית רק לגילוי מחדש של תכלית.

מה מנקז את המיכל

טראומות קשות ועקביות יכולות להוביל לאפתיה, שבה הרגש נהיה קהה לחלוטין. וזה לא מגיע רק ממקום אחד: עומס רגשי בדרגת התשה מוחלטת מהתמכרות, חובות, התחייבויות, או לופ של חיים מונוטוניים שלא מובילים לשום מקום - כל אלה דוחפים אתכם לשוק שמוביל לאפתיה זמנית. כיבוי מערכות כדי להתאפס. אבל יש כאלה שלא מתאפסים. הם מאבדים משמעות, נשארים באפתיה, ועוצרים את מסע הנשמה.

השאלה שחשוב לשאול היא לא "מה קרה לי", אלא: מה מנקז את האנרגיה עד לרמה שבה הפסיק להיות לי אכפת?

התשובה נמצאת מעבר לאינטלקט, בלב

אפתיות היא הקוטב של אכפתיות. ואם אתם לא פסיכופטים גמורים שאינם יודעים מצפון או חמלה - לכל אחד מכם אכפת משהו. אתם רק צריכים להסתכל פנימה ולהיזכר. המטריקס מנסה לכבות את האהבה שלכם בכל דרך אפשרית - הוא גורם לכם להתמכר לעונג ולהתנכר לנשמה, ומעודד אתכם לבחור בפעולות שמכניסות אתכם ללופ מחזורי. ואחרי מספיק שנים שבהן כל יום הוא העתק מוחלט של קודמו, הנשמה מוותרת.

הפתרון הוא לא להתאמץ למצוא משמעות - זה בגישה הפוכה. הפתרון הוא לאתר את החלקים בכם שמבטאים אהבה בלי שום מאמץ. מהי האמנות שביקשה לקבל ביטוי דרך הלב שלכם, אך נחסמה על ידי לוגיקה וריצוי של אחרים? מה אפתם לעשות ולהיות, אך המציאות בלמה?

מה יכול למלא את המיכל בחזרה

לא אירוע אחד. לא הישג אחד. ארבעה דברים ספציפיים: הבנה ששום אירוע לא קרה בצורה רנדומלית. היכולת לזהות את החלקים החיוביים בחוויה ואת מה שהמציאות בכל זאת מספקת. הידיעה ששינוי פעולות משנה את הריקמה של המציאות סביבכם. והידיעה שלמרות התחושה, אתם אף פעם לא באמת לבד.

ומישהו חיצוני - יכול לעשות את זה בשבילכם? כן ולא. תדר רגשי גבוה יותר להישען עליו - אמונה, אידיאולוגיה - יכול לשחרר אפתיה זמנית ולהעניק תחושת ערך. אבל לכל אמונה ואידיאולוגיה יש תקרת זכוכית. רק הנעת הליבה הפנימית מייצרת משמעות שנשארת.

התכלית חייבת להיות של הנשמה, לא של השרידה

יש כאן קריטריון מדויק: המשמעות שתמלא אתכם חייבת להיות עבור הנשמה, ולא עבור הישרדות או ריצוי. רק הנשמה מזהה משמעות. השכל מזהה רק אינטרסים והשוואות - וזה לא מספיק כדי לצאת מאפתיה.

וזה נכון אפילו כשמדובר בילדים או במחויבויות שנראות "מחוץ לשליטתכם". הם לא לומדים מהנאומים שלכם - הם לומדים מהתדר שאתם מגיעים איתו. המילים והנאומים שלכם מול מי שסביבכם - זה שיט. זה לא עובר מסך. הדבר היחיד שעובר מסך הוא הפעולות, ההתנהגות, הבחירות שלכם, כל יום. אם הם רואים אתכם סובלים ולא מרוצים, זו אסטרטגיה רגשית שהם לומדים להעתיק - לא בגלל שאמרתם להם לא לעשות זאת, אלא בגלל שראו אתכם עושים את זה.

אקטיבציה

שאלו את עצמכם שלוש שאלות, בסדר הזה, בלי לדלג:

ממה בכנות אכפת לי בחיים - מה אני באמת אוהב בחוויה הזאת?

למה בחרתי לבלום את מה שכן אכפת לי ממנו?

מה עוצר אותי מלעשות את השינוי עכשיו?

אל תחפשו תשובה "נכונה". רק תכתבו את מה שעולה.

סיום

אפתיה לא נפתרת בהחלטה אחת גדולה להיות שמח. היא נפתרת כשמצאתם משהו - קטן ואמיתי - שהנשמה שלכם, ולא השכל שלכם, בוחרת בו כל יום. זה כל מה שצריך כדי שהמנוע יתחיל לזוז מחדש.

פרק 16 - להתמודד עם אשמה

"להרגיש רע עם עצמנו זו לא לקיחת אחריות. אשמה לא מתקנת שום דבר ולא מכפרת על מעשים."

אשמה וחרטה הן המקור ללופים בחיים שלכם. הודות לאשמה, אתם מובלים בלי מודעות לחזור על טעויות של חוסר תקשורת, חוסר פעולה, או פעולות של הרס עצמי - כאילו הייסורים העצמיים יתקנו עוול שקרה בעבר. הם לא. אשמה היא לופ שהורג אתכם מבפנים, ומדרדר אתכם לתדרים של עצבות, מלנכוליה, דיכאון והרס עצמי.

התובנה שמפרקת את כל המנגנון

הצעד הראשון בשחרור אשמה הוא הבנה אחת שמחליפה שכבה שלמה של אמונות: להרגיש רע עם עצמכם זו לא לקיחת אחריות. אתם לא מגיעים לגאולה בכך שאתם מרגישים רע עם עצמכם. תפסיקו את ההתקרבות הזאת - גם אם בפועל הייתם בסיטואציה שבה הותקפתם. באותו הרגע אולי הייתם רשמית קורבן, אבל זה לא מה שמגדיר אתכם בחיים האלה. כולם קורבנות של תעמולה, הפחדה ושקרים מהמטריקס במידה כזו או אחרת - אבל להשפיל את הראש לא מתקן שום דבר.

הזיהוי המדויק של מניפולציית אשמה כשהיא קורית

הנקודה החשובה כאן היא שאשמה, ברוב המקרים, לא מגיעה מבפנים - היא מוחדרת אליכם מבחוץ, על ידי אנשים שלמדו לנהל אינטראקציות דרך לחיצה על

הטריגר הזה. זה כל כך אפקטיבי שיש אנשים שפשוט משאירים אותו במצב אקטיבציה קבוע, ומנהלים איתו כל אינטראקציה. הנה מדריך מהיר לזיהוי:

"אם היית חבר טוב יותר, היית עושה את זה בשבילי" - קורבנות בהסוואה

"אני מאוכזב ממך וממה שנהיה ממך" - הטמעת צורך באישורים חיצוניים

"אחרי כל מה שעשיתי בשבילך, ככה אתה מחזיר לי" - הצגת תנאים לאהבה

"כנראה שאני כבר לא חשוב לך" - קורבנות בהסוואה

"אל תדאג לי, אני פשוט אסבול בשקט" - התקרבות

"אני תמיד שם את האחרים לפניי ואף אחד לא עושה את זה בשבילי" - קדוש מעונה

"כולם מצליחים לעשות את זה, למה אתה לא יכול?" - אשמה דרך השוואה

"אם לא תעשה את זה, זה יהרוס את הכל" - אשמה דרך הגזמה

"בן אדם טוב לא ידבר ככה" / "חשבתי שאתה יותר טוב מזה" - אשמה דרך עליונות מוסרית

אפילו טיפול בשתיקה, ומענה במילים בודדות - זו גם מניפולציה של אשמה

כולם מכירים את המשפטים האלה מהיום-יום, כמו לחץ שמופעל עליכם מכל כיוון. זו לא אינטראקציה תמימה. אלה טכניקות - לא תמיד מודעות למי שמפעיל אותן - שנועדו לגרום לכם להרגיש רע לגבי עצמכם.

איך מפרקים את זה בזמן אמת

יש כאן כמה כללי הגנה שאפשר להתחיל להפעיל כבר מהשיחה הבאה:

אל תקחו אחריות על רגשות, דעות או הכרזות של אחרים. כשמישהו מציע לכם "לחלוק" את האשמה שלו - תשאירו אותה אצלו, בתודה. אל תעשו בחירות מתוך אשמה: פעולות מאשמה מובילות להשלכות של אשמה, כי תדר מושך אליו את אותו התדר. תשאלו את עצמכם אם הייתם בוחרים בפעולה הזו בכלל, אם אשמה לא הייתה חלק מהמשוואה.

אתם לא צריכים להגן, להצדיק, או לשכנע אחרים בדעות שלכם - זה רק ממשיך להזין את האשמה. וכשמישהו מדבר אליכם, שימו לב לא למילים אלא לתדר הרגשי שעולה בכם - לאיזה תדר השיחה הזו בעצם מובילה אתכם.

הכלל החשוב מכולם: אל תסכימו לאשמה, ואל תתחילו להתנצל. ברגע שאתם עושים את זה, קיבלתם על עצמכם את האשמה שהוצעה מבחוץ. "אני מבין שזה מאכזב אותך ואתה מבואס" - זו לא התנצלות. זו הכרה שהתגובה הרגשית של הצד השני היא הבחירה שלו, לא באחריותכם.

ולפעמים - צריך פשוט לקרוא לזה בשם

כשמניפולציה עולה בשיחה, שימו עליה זרקור מיידית. תעלו את הטכניקה בקול. ברגע שהצד השני מבין שעליתם עליו, המניפולציה כמעט תמיד נפסקת. תעודדו אנשים להגיד את מה שיש להם להגיד בצורה ישירה, בלי לרקוד את ריקוד האשמה איתכם.

ומה עושים עם האשמה האמיתית, כשפגעתם באמת

אשמה מנוטרלת דרך פעולות של אהבה, חמלה ונתינה - לא דרך עשרים שנה של מדיטציה על הרגש. פגעתם באנשים בעבר? תעזרו לאנשים עכשיו. תהיו נקודת האור שלהם בלי אינטרסים או תנאים. תלמדו אותם תקשורת בלי מניפולציות של אשמה. אבל כדי לעשות את זה - אתם קודם צריכים להפסיק להיות ספוג שסופג אשמה מכל מי שמנסה להעביר אליכם משלו.

אקטיבציה

חשבו על אדם אחד בחייכם שנוהג להשתמש בכמה מהמשפטים שברשימה למעלה. בפעם הבאה שזה קורה, לא תגיבו באשמה או בהתנצלות אוטומטית. רק תשימו לב, בשקט, לאיזה תדר השיחה מובילה אתכם - ותחזירו לעצמכם את הבחירה של איך להגיב.

סיום

האשמה של מישוהו אחר היא הבעיה שלו, לא שלכם - גם כשהוא עושה כל מאמץ להעביר אותה אליכם. ואשמה שלכם, כשהיא אמיתית, לא נפתרת בסבל - היא

נפתרת בפעולה. הפרש הזה, בין להרגיש רע לבין לעשות טוב, הוא כל ההבדל בין להישאר תקועים לבין להתקדם.

פרק 17 - איך לא לשפוט אחרים

"המציאות החיצונית זו רק השתקפות של מצב התדר הרגשי הפנימי שלנו. כשאנחנו מבקרים או שיפוטניים כלפי אחרים, אנחנו מתפעלים בו זמנית כמה אפקטים."

בכל פעם שמישהו מעצבן אתכם, בכל פעם שאתם מרימים את הקול כשאתם מנסים להיות צודקים בשיחה, להוכיח משהו, לנצח בוויכוח - יש שאלה אחת שהרבה אנשים מדלגים עליה: למה אותו האדם הפריע לכם? מה היה הטריגר שהצית בכם את התגובה הרגשית? מה הייתה אי-הנוחות שלכם עם עצמכם, שגרמה לכם להגיב בלי מודעות?

מה קורה בפועל כשאתם שופטים מישהו

יש כאן שני אפקטים שקורים בו-זמנית, ורוב האנשים לא שמים לב לאף אחד מהם. הראשון: אתם מורידים את התדר הרגשי שלכם באופן מיידי לרמה הרגשית של הביקורת שלכם. אתם מסנכרנים את הרגש שלכם לסטנדרט של האדם שאותו אתם מבקרים - ובאופן אירוני, גם אם נדמה לכם שאתם "מעליו" מוסרית, באותו הרגע אתם בדיוק באיכות האמוציונלית שלו.

השני: אתם לא מסנכרנים עם מה שקורה בפועל. תזכרו שכל אדם מתפעל דרך הסטנדרט הרגשי שלו, וגם אם אתם נמצאים בסטנדרט גבוה יחסית, תדר נמוך של אנשים אחרים יכול למשוך אתכם למטה, לרמה הרגשית שלהם. אם הסטנדרט הרגשי של הסביבה הוא פחד או כעס - זו הרמה שבה הם ינתחו כל דבר שתציעו להם.

"אתה נכנס לפינה" - מי בעצם נכנס לפינה

הנה תרגיל חשיבה שחשוב לעבור עליו לאט: כשהסביבה הקרובה שלכם "אומרת" לכם שאתם מכניסים את עצמכם לפינה - בפועל, לא קורה שום דבר. הסביבה שלכם מתפקדת דרך קונספטים - שרשרת של טראומות, לחצים ואמונות שגורמת לאנשים להציע לכם בדיוק את מה שמגן עליהם הכי טוב. לפעמים מספיק שתשמיעו מידע קטן שמערער את הביטחון שלהם, כדי שהם יתחילו לבנות מגדלי קלפים מנטליים בראש.

ועכשיו הנקודה שהופכת את הכול: אם אתם מוצאים את עצמכם, בלי מודעות, מנסים בכל יום לדחוף למישהו אחר את הרעיון שהוא "נכנס לפינה" - ה"פינה" שאתם מדברים עליה היא רק קונספטואלית, ובפועל, בזמן הזה, אתם אלה שמכניסים אותו לפינה.

אם מישהו אומר לכם שאתם ילדותיים ואתם מתעצבנים - למה זה קורה? אם אתם מבקרים מישהו על שהוא לא מכניס מספיק כסף - למה זה קורה? בפעם הבאה שתמצאו את עצמכם בוויכוח או ביקורת כלפי אחרים, תשאלו: האם המצב החיצוני שאני מתנגד אליו רק משקף את הסטנדרט הרגשי שאני עצמי נמצא בו?

הטעות שאנשים חוזרים עליה כשהם רוצים "לפתור"

משהו

הטעות הנפוצה כשמדברים על הצלחה בעסקים, בזוגיות, בבריאות - היא ללמוד את הטכניקות הקרות: איך לעשות כסף, איך לדבר עם אנשים, איך לשווק, איך למכור. אבל ה"איך" לא יכול להיות המטרה בפני עצמו. מיומנויות אף פעם לא

היו העניין - הן רק האבזורים של התשתית הפנימית שלכם. אפשר להישאר בלימודים עשרים שנה ולהיות סטודנט נצחי של תוכן תיאורטי, ורק בודדים מצליחים ליישם בצורה מלאה - כי העניין האמיתי הוא לא הטכניקה, אלא לבנות תשתית פנימית חזקה.

הקטר עמוס בכבודה שאף פעם לא נפרקה

תחשבו על קטר רכבת שרוצה לצבור מהירות. הוא אמנם יתקדם ליעד, אבל לא יוכל לעשות זאת כשכל הקרונות שלו מלאים בכבודה לא חשובה שמאטה את הקצב. אותו הדבר עם חייכם: אתם יכולים להעמיס על עצמכם כל מידע, כל קורס, כל תוכנה - אבל עד שלא תשתחררו מהדפוסים ההרסניים של עצמכם, לעולם לא תגיעו להיות האדם שאתם רוצים להיות. לתוכן שאתם מקשיבים לו אין שום ערך אם אין שחרור ופתיחות מספיק גדולה כדי לבצע את השינוי בפועל - ואם אין שינוי בפועל, אלה רק דיבורים.

התשובות כבר בתוכם - זו לא מטאפורה נחמדה, זו

נקודה מעשית

כל התשובות לכל הבעיות העסקיות, הזוגיות או החברתיות שלכם - כולן כבר נמצאות בכם. בכל רגע נתון המציאות מציעה לכם מבחר אופציות לפתרון כל משבר. מתוך מצב לא מודע, אתם תזהו רק את האופציות שתואמות לעולם האמונות הלינארי שלכם - וכך התוצאות יהיו נגזרת של אותן אסטרטגיות בדיוק. תטפלו בתשתית הפנימית, והמציאות החיצונית תתאים את עצמה אליכם.

הנבואה המצערת היא שמתוך התדר הרגשי שבו אתם "לא מרשים לעצמכם" - בפועל שום דבר לא קורה. וזו המציאות והקארמה המיידית שנרשמת בתור "המציאות החיצונית".

אקטיבציה

תזכרו אינטראקציה אחרונה שבה כעסתם, שפטתם, או ניסיתם "לנצח" בוויכוח. אל תשאלו מי צדק. שאלו: מה בי הרגיש מאוים, לא נוח, או לא בטוח - עד כדי כך שהייתי צריך להוריד את התדר שלי לרמה של הביקורת שהצגתי?

סיום

בכל פעם שאתם דוחפים מישוהו אחר ל"פינה" קונספטואלית, תבדקו מי באמת נמצא שם. השיפוטיות שלכם היא לא מדד לצדק שלכם - היא מפה מדויקת של התדר שאתם עצמכם נמצאים בו באותו הרגע. וכשמפסיקים לשפוט, לא מתגלה חלל ריק - מתגלה מקום לתשתית שכבר הייתה בכם, מחכה שתפנו לה מקום.

פרק 18 - הבושה מבטיחה לכם הגנה, ומספקת

רק שקט של קבר

"בושה היא קללה לנשמה שלכם. אל תאמינו לה. אל תאמינו לשום משפט פנימי או חיצוני שאומר לכם שאתם לא מספיקים או טובים. אתם כן. תנו לעצמכם להוכיח את זה."

בושה היא האויב השקט שמטרפד את מסע החיים שלכם. היא שמה מקלות בגלגלים של כל רעיון, עוצרת כל קדמה או השראה. בושה גורמת לכם להאמין שכל ביטוי אותנטי שלכם - או אפילו המראה הפיזי שלכם - יזכה בגינויים והשפלה מהרדיוס הקרוב והרחוק. וזו הסיבה שאנשים ממהרים לחזור על קלישאות ולהראות בתלם הנורמטיבי - האני האמיתי שלהם, לפי ההנחה הזו, פשוט לא טוב מספיק.

מה שאחרים באמת רוצים מכם, ולמה זה לא באמת

בשבילכם

אף אחד לא רוצה שתצאו מהתבניות שהם בנו סביבכם. כל אקט של שינוי או צמיחה מייצר תגובה של הפתעה והתנגדות באנשים סביבכם. אבל תשאלו את עצמכם: האם באתם לכאן כדי לדקלם את הקונצנזוס החברתי? זה מה שהתודעה של המטריקס רוצה שתחשבו - שברגע שתפתחו את הפה או תפרסמו תמונה, כל העולם ייצא נגדכם. היא רוצה שתרגישו חלשים, לא אטרקטיביים, בעלי ערך עצמי נמוך - במילים אחרות, שתסתמו את הפה ותשבו בשקט בזמן שהגדולים מדברים ומחליטים עבורכם.

"אם ידעו מי אני באמת, הם ישנאו אותי" - למה זה

כמעט תמיד שקר

לכל דעה, ביטוי, שיר או סרט יש קהל אוהבים וקהל שונאים. גם אם תיקחו את הדעה הפופולרית ביותר בחברה ותבטאו אותה - יהיו לכם אוהבים ושונאים. זה לא קשור למראה שלכם או לדרך שבה אתם מתנסחים. אף אחד לא ידובב או יעודד אתכם להיות אתם. אתם צריכים לחוות את ה"בסדר" שלכם דרך עצמכם - זו הדרך היחידה.

ואם המראה האסתטי שלכם מציק לכם - תעשו משהו לגבי זה: תזיזו את הגוף, תאכלו נכון. אם הדיבור שלכם מציק לכם - תעבדו על הדיקציה. אלה דברים פתירים. מה שבדרך כלל לא פתיר זו העצלנות של אנשים לעשות עבודת התפתחות ושינוי.

התרופה היחידה לבושה, ואין שנייה

יש רק דרך אחת לנטרל בושה: תפרסמו דעה, מאמר, סרטון - לא משנה מה. תפיצו את זה לעולם ותראו את הפידבק. הפידבק שתקבלו לא יהיה אפילו קרוב לציפייה השלילית שפיתחתם לעצמכם. העולם לא יצביע עליכם בזלזול כמו שאתם חושבים. אתם תקבלו הערכה - מאנשים שאינם מסוגלים עדיין לבטא את הקול האמיתי שלהם, כי הם עצמם לא מרגישים טובים מספיק.

זה שלב אחד ראשון שחייבים לעבור פיזית, לא רק להבין אינטלקטואלית: לחוות פעם אחת את הפידבק של העולם בפועל, ולראות שזה לא סוף העולם. אחרי שהצעד הראשון עובר ברעד, הצעד השני יהיה רועד פחות. הצעד השלישי והרביעי יהפכו לחלקים.

מי צריך "אישור" כדי לדבר

"אני חייב להיות מאסטר עם תעודות מכל מקום כדי לפתוח את הפה" - זו טענה שקרית. מורים בבית ספר מדקלמים את מה שאומרים להם. פוליטיקאים מקדמים אינטרסים של בוחרים או של עצמם. פרופסורים באקדמיה מדברים על תיאוריות שהם עצמם לא בדקו אישית. גם כשאנשים ממלאים את הקיר שלהם בתארים ותעודות, זה לא אומר שיש שם ידע אובייקטיבי מוחלט - הם פשוט למדו ממצאים של אחרים וחוזרים עליהם, עד שאלה יוחלפו באחרים.

חשוב להיות מדויקים: אין תעודה לדבר על מה שנוגע לחוויה ישירה, לזיכרון, לנשמה. גם אנשים עם תעודות רבות חוטאים בבושה פנימית ולא מעזים לדבר על מה שהם באמת חוו - כי הם מפחדים ממה שהחברה תעשה להם אם יפתחו את הפה.

שני שלבים, וזהו

בושה יכולה להשתחרר בקלות יחסית, הרבה יותר מתדרים אחרים: תחוו פעם אחת את הפידבק האמיתי של העולם ותראו שזה לא סוף העולם - וזה יעבור ברעד בפעם הראשונה, ובקלות רבה יותר בכל פעם אחרי. תפסיקו להעניק חשיבות למה שאחרים רוצים, מצפים ומקווים לקבל מכם. אם ציפייה כזו נוצרה - זאת לא הבעיה שלכם, זאת הבעיה שלהם. אתם בחיים לא תקבלו תגמול או הערכה כשתפעלו כדי לרצות מישהו אחר. מה שתקבלו זה ערך עצמי נמוך, כי בחרתם לתת לקול חיצוני להשתיק את הקול הפנימי שלכם.

הבמה היא חברה, הבושה היא האויב

יש כאן היפוך מפתיע: אנשים חושבים שהבמה מסכנת אותם והבושה מגנה עליהם. זה הפוך. הבמה היא חברה - הבושה היא האויב. כל העניין הוא כמה אתם מרגישים בנוח עם עצמכם, ההווה שלכם, המודעות שיש בכם בכל רגע נתון - לא

כמה מוכנים אתם הייתם. וכשאתם ממשיכים לתת ביטוי לעצמכם, בעקביות, נוצר אפקט נוסף: אנשים מתחילים להרגיש כאילו הם מכירים אתכם. וזה מביא אתכם למקום מעניין - לא רק שאין לכם ממה להתבייש, אתם גם לא צריכים להסביר שום דבר.

אקטיבציה

חשבו על דבר אחד שרציתם לפרסם, לומר, או לבטא - וריסנתם אותו מתוך בושה. תפרסמו אותו השבוע. לא כדי לקבל אישור. כדי לחוות בגוף שהפידבק שאתם מדמיינים אינו הפידבק שיגיע.

סיום

בושה מבטיחה לכם הגנה מהשפלה, אבל כל מה שהיא מספקת בפועל הוא שקט - שקט של קול שלא נשמע, של אמנות שלא נוצרה, של גרסה שלכם שלא קיבלה סיכוי לחיות. אתם לא צריכים אישור מבחוץ כדי להיות מי שאתם. אתם רק צריכים לתת לעצמכם הוכחה אחת - ולראות שהעולם לא קרס.

פרק 19 - לפני שהגרסה החדשה שלכם יכולה

להיוולד, הישנה חייבת להסכים למות

"כדי שמשוהו חדש יוולד, משוהו ישן חייב למות."

מי ירים אתכם בשעת נפילה? מי יהיה שם כשהכל יקרוס - הממשלה והמוסדות? פעילים חברתיים? חברות הביטוח? בשעת מצוקה האמת הכנה יוצאת, וסיפורי הגבורה והטוהר שסיפרנו לאחרים על עצמנו הופכים ללא רלוונטיים. חושך במסווה של אור תמיד ישלוף את ציפורניו האמיתיות בכל רגע של קונפליקט או תסכול. וברגע הזה, כשמדד הסכנה עולה, נשמתכם מבינה באופן חד משמעי דבר אחד: היחיד שיהיה שם עבורכם בעת קריסה - זה רק אתם.

הזהות שנתנו לכם היא לא הזהות שלכם

קיבלתם שם, לאום, אידיאולוגיה, שם לכל רגש ולכל מחלה נפשית, רציונליזציה לכל מחשבה בורה. קיבלתם גושפנקה לא לחשוב בצורה עצמאית, לאהוב את מה שנורמלי בתרבות שלכם, לבצע פעולות צפויות ולהראות בתלם. עכשיו אתם צריכים להתיר את כל ההטמעות האלה, על מנת לחזור למעמד תודעה של בראשית. השם שקיבלתם מחזיק בתוכו קוד משימה, חותמת אנרגטית משמעותית - אבל המשימה הזו זמנית. השם משתנה בכל גלגול ארצי, ומעבר לשם ולצורה הפיזית שלכם קיים רובד עמוק יותר שאינו כולל אותם בכלל.

למה כל הגדרה שאתם בונים לעצמכם - נכשלת בסוף

כשאתם מנציחים הגדרות, אתם מייצרים חוקי ציפייה במוח שלכם. כל מה שלא תואם לתבנית שיצרתם לעצמכם זוכה להתעלמות או לתגובת "שגיאת מערכת" שכלית. המציאות אף פעם לא פועלת בצורה שבה אתם מצפים, וכך ההגדרות שלכם תמיד נופלות בפח. הפתרון אינו להגדיר באופן נוקשה יותר - אם אתם קרש נוקשה, כל רוח תשובור אתכם. הגמישות והאלסטיות המנטלית שלכם היא

התשובה. כל דבר יכול לשנות צורה. כל אדם יכול לשנות דעה. אתם לא חיים בעולם שבו דברים עומדים בצורה סטטית - גם כשזה לא נראה לעין, הכל זו ומשתנה כל הזמן.

אף אחד לא מגיע להציל אתכם, וזו בעצם החדשות הטובות

המתנה פסיכית לגאולה או מושיע מבחוץ לא באה בחשבון - זו פנטזיה ילדותית שאף פעם לא התממשה מרגע כתיבתה. האנשים היחידים שמגיעים בהווה כדי ללמד ולתת השראה, הם לא המצילים שלכם. הם נמצאים שם כדי לספק דוגמה ומוטיבציה שתבעיר את קצב השינוי שלכם - אבל לא משנה כמה תמסרו את האחריות או תנסו לזרוק אותה, כדור האחריות והמעורבות האישית תמיד חוזר לידיים שלכם.

המשמעות האמיתית של "שחיטה" ו"הקרבה" בכל דת שמכירים

כל הדתות ניסו להסביר את הסימבוליות של שחיטה - שחיטת פרות, אנשים, הקרבות. אבל הכוונה אף פעם לא הייתה עבור שחיטה פיזית - שחיטה פיזית זו קארמה שעליה תצטרכו לכפר. השחיטה, ההקרבה והאפליה מכוונות תמיד לאגו: ההאנשה שאנחנו עושים לדפקטים הפסיכולוגיים שלנו, ואז מצהירים עליהם כתכונות אופי. המשמעות האוטורית של הכתבים תמיד הייתה שחיטה של האגו. כדי שמשוה חדש יוולד, משוה ישן חייב למות. התחייה מסמלת לידה שנייה שמתרחשת רק כשהאגו משתחרר לגמרי - רק כשאתם מתגברים על קונפליקטים גופניים, אנרגטיים, רגשיים ומנטליים, הנשמה יכולה לתפוס את מקומה הראוי בגוף.

הבורות שגורמת לכם למכור את העצמאות שלכם,

סעיף בסעיף

הבורות הזו היא תוצאה של התניות חברתיות, מסורתיות ולאומיות - דוקטרינה דוגמטית במסווה של נורמה. היא נוצרה מכך שנתנו את כל הכוח לסמכויות חיצוניות, ואלה מנצלות את אותו הכוח כל יום. האנושות מכרה את העצמאות שלה, הקריבה את הזכויות, התפשרה על המידע, הסכימה לפחד, קיבלה חובות בזרועות פתוחות, ברכה הגבלות, חיבקה סגרים - וכך קרה שהיום מחליטים עבורנו לגבי הכל. אם אתם תלויים בלעדית בכוח חיצוני שיגיד לכם מה לעשות, אין שום דרך שתוכלו לשחרר קארמה או להתפתח, מאחר שכל הפעולות שלכם נגזרות מפקודות קרות, שלא מאפשרות סטייה או שינוי.

מה שהנשמה שלכם דרשה מלכתחילה, ומעולם לא

זכתה לו

לציית אחר הוראות זו לא המטרה שלשמה נשמתכם הגיעה לרובד הארצי - בדיוק להיפך. הנשמה רוצה שתפתחו עצמאות, בהירות וסמכות פנימית. היא רוצה להוציא ולבטא אור, אבל היא לא יכולה לעשות את זה תחת אידיאולוגיה, לא דרך פחד, לא דרך כעס, ולא דרך אובססיה לחשקים ועונג. כל אלה מובילים לסבל - ועדיין, האנושות מאדירה פחד, כעס, אלימות, תחרות וחשקים. תסתכלו רק על הסרטים, הבידור, המשחקים וההתנהגות האנושית.

אם אתם רוצים ריפוי אמיתי - זה מה שנדרש

אם אתם רוצים ריפוי אמיתי, אתם צריכים לתת לנשמה שלכם ביטוי - אתם חייבים לייצר סמכות פנימית, להיות אלה שבוחרים את ההחלטות והפעולות שלכם. אתם צריכים להיות אלה שמייצרים רעיונות, ולא צועקים קלישאות מתוך רפרטואר דל של מידע וניסיון. המטריקס מנסה לשכנע אתכם בכל רגע נתון

שאתם חסרי חשיבות, חסרי ישע, חסרי הגיון - שאתם צריכים להישאר פסיביים ולהשאיר את המחשבה וההחלטות "למבוגרים שנמצאים למעלה". זה פשוט לא נכון. יש לכם את כל היכולת להיות הריפוי, הגאולה והישועה עבור עצמכם.

אקטיבציה

זהו חלק אחד בזהות שלכם - תפקיד, תואר, סיפור על מי אתם - שאתם ממשיכים לגרור אתכם רק כי הוא מוכר ובטוח. שאלו את עצמכם: מה יקרה אם אני מסכים שהחלק הזה ימות עכשיו? מה נשאר מאחוריו?

סיום

יש לכם את כל האפשרות לאזן ולשחרר את המשקעים הרגשיים והמנטליים שאוחזים בכם. אתם יכולים לחשוב בצורה עצמאית ולייצר אמנות ויופי שיעזרו לאחרים למשך דורות. כך או כך, זה מה שהנשמה שלכם רוצה - בין אם תעשו את זה בחיים האלה, ובין אם תחליטו לפרוס את הקארמה לעשרות גלגולים נוספים. השאלה היחידה שנשארת היא: למה לחכות?

פרק 20 - הכעס שלכם לא באמת על האדם שמו לכם

"כעס זה אמנם תדר שמניע אנשים בצורה אפקטיבית יותר מפחד, אך המחיר שאנחנו משלמים על הגוף שלנו הוא סופני."

תרגיל קטן לפני שנתחיל: תיזכרו ברגע האחרון שבו כעסתם. עצרו שנייה ותשאלו את עצמכם - על מה בעצם כעסתי? על האדם, או על הרגע עצמו שלא היה כמו שרציתי שיהיה?

הכעס הוא לא על מישהו אחר - הוא על מה שאתם מתנגדים לו

ה"אני" שלכם לא נגמר בגבולות הגוף. כשאתם מתחילים להתעורר, נוצרת תובנה: ה"אני" זה כל החוויה בכללותה - פנימית, חיצונית, מנטלית, הכל אתם. כשאתם כועסים, הכעס הוא לא על מישהו אחר, אלא על ההתנגדות שיש לכם לאותו הרגע. באותו הרגע אתם כעס. אין שום דבר אחר, וכעס נוצר כשאנחנו לא מקבלים את הרגע הזה.

בצד השני של המטבע - שימו לב לרגע שבו הייתם ממש שמחים. למה הייתם שמחים? כי באותו הרגע הייתם ב-0 אחוזי התנגדות לרגע ההוא. משמע, כשאנחנו יודעים איך לקבל את הרגע ולא להתנגד אליו, אנחנו יותר שמחים. ואם כל החוויה היא אנחנו, כדאי שתהיה לנו 100% אחריות עליה - שנהיה לפחות הדמות הראשית, ולא שחקן משנה שרק נגרר עם הנסיבות.

למה כעס "עובד" יותר טוב מפחד, ולמה זה בכל זאת מלכודת

יש לתת קרדיט לכעס על משהו: הוא תדר שמניע אנשים בצורה אפקטיבית יותר מפחד. אבל המחיר שאנחנו משלמים על הגוף שלנו הוא סופני - אין שום דבר יפה, ואין שום החלטה מודעת ששיפרה את החיים שלנו, שמקורה היה בכעס. מדובר בקרקע פורייה לפיתוח מחלה. כעס ונקמה, מתוך תפיסה נמוכה של תודעה, מובילים תמיד לפגיעה באחר.

אבל כשאתם עולים לרמת תודעה גבוהה יותר, קורה משהו: פגיעה באחר נחווית מתוך החוויה הפנימית שלכם עצמכם, וכך האלימות שביצעתם כלפי האחר הופכת להיות זהה לפגיעה בעצמכם. הדואליות בין "אני" ו"אתה" מצטמצמת. הכעס שהופנה חוצה, בסוף פוגע במי שיצר אותו.

איך עוברים מתגובה אימפולסיבית לביטוי אסרטיבי

נעימות פנימית וחיצונית זה מה שכולנו רוצים בסוף. אנחנו יכולים להגיד כל דבר בצורה אסרטיבית, חדה, נחושה ומושכלת - אך גם נעימה ומכילה. הפעולות שלנו או המילים שאנחנו מוציאים, אף פעם לא צריכות להיות במנעד האגרסיבי.

הנקודה המרכזית היא זו: אם התחלתם לכעוס לגבי משהו, האחריות על הכעס היא שלכם. אתם יכולים לפעול בצורה מודעת במקום להגיב בצורה לא מודעת - אבל זה יתגלם רק כשהתודעה שלכם תכיל את העיקרון הבא: כל עוצמה שאתם מפעילים בעולם, מביאה עוצמה נגדית באותה המידה בדיוק. כעס שמופעל בעולם, יחזור אליכם באותה עוצמה. אסרטיביות שמופעלת מתוך שקט פנימי, תחזור אליכם כשקט.

מה קורה כשלוקחים אחריות מלאה על החוויה

אם אנחנו זה כל החוויה שאנחנו עוברים, אנחנו חייבים את היכולת להגיב בצורה מודעת למה שקורה בתוכה. אם אנחנו לא מגיבים כך, החיים מתנהלים על מתכונת "במקרה" - "במקרה הם עשו לי, אמרו לי, עצבנו אותי, העליבו אותי". זה המימד שבו אנשים מרגישים שכל העולם הולך נגדם. אבל זה לא באמת העניין. העניין הוא שהם לא לוקחים אחריות על החוויה עצמה. הפרספקטיבה שאתם חווים ממנה את החיים ממש עכשיו, היא הפרספקטיבה הפיזיולוגית היחידה שממנה תחוו בחיים האלה. אם אתם באמת מוכנים לתת את המושכות של החיים שלכם לגורם חיצוני - אל תופתעו שלא כל החלטה שלו תעבוד עבורכם.

אקטיבציה

בפעם הבאה שתרגישו כעס מתעורר - עצרו לרגע לפני שאתם מגיבים, ותשאלו: "האם אני מתנגד למה שקורה, או שאני יכול לפעול מתוך זה בבהירות?" ואז תבחרו מילה אחת אסרטיבית וחדה, בלי טון תוקפני - ותגידו אותה.

סיום

הכעס מבטיח לכם עוצמה מיידית, אבל גובה מחיר סופני מהגוף ומהמערכת שלכם. מה שנשאר בסוף, כשמתרגלים לקבל את הרגע במקום להתנגד לו, זו יכולת חדשה - להיות חדים, נחושים ומדויקים בביטוי שלכם, בלי לשלם את המחיר של האש שבער מבפנים.

פרק 21 - אתם לא חייבים לכאוב עם מישהו כדי

לעזור לו

"רחמים עצמיים מעולם לא עזרו לאף אחד להשיג מטרות בחיים."

בפעם הבאה שמישהו יפנה אליכם עם מצוקה - שימו לב לרגע הראשוני שבו הגוף שלכם "רוצה" לשקוע לתוך הסיפור שלו. זה הרגע המדויק שבו סימפטיה מנסה להתחזות לעזרה אמיתית.

הטקטיקה השקטה שהיא ההפך המדויק מחוק

המשיכה

רחמים עצמיים והתקרבות הם בדיוק ההפך מחוק המשיכה - טקטיקה שהרבה אנשים משתמשים בה כדי לייצר סימפטיה. נסיבות החיים תמיד ישחקו תפקיד גדול בבדיקת האופן שבו אנחנו מגיבים לאירועים. יש אנשים שיראו באתגרים הזדמנות, כשרוב האנשים פשוט מתמוטטים וממתינים שאחרים יקבלו החלטות עבורם, יחבקו אותם, ויגידו להם כמה הם נהדרים. במקום לעשות שינוי, זה אומר שאנחנו ממשיכים להיות תלויים באנשים ותנאים חיצוניים כדי להרגיש טוב עם עצמנו - וזה הופך מהר מאוד לנטל על כל הסובבים.

יש היום אפילו טרנד של אנשים שמפרסמים את עצמם בוכים ברשתות החברתיות, על מנת שאחרים ירחמו עליהם ויגיבו בלייקים. זה אולי מושך קצת סימפטיה באינטרנט - אבל זה אף פעם לא ייצור עבורם הזדמנויות חדשות. בטווח הארוך, התקרבות הופכת אנשים ללוזרים. חשוב להיות מדויקים כאן: בכי עצמו אינו הבעיה - לבכות את הכאב שלכם ולרעוד אותו בזמן נשימה זה מאוד בריא, כך משתחררות טראומות. הבעיה היא ההתמכרות למקום הזה כאסטרטגיית חיים.

ההבדל שקובע אם תעזרו למישהו, או תשקעו איתו

מה בעצם ההבדל בין סימפטיה לאמפתיה? סימפטיה היא כשאנחנו נותנים למישהו חיצוני להוריד את התדר שלנו - דרך זה שאנחנו מזדהים איתו רגשית למרות שאנחנו לא צריכים. זה אומר שיישרנו קו עם תדר שלילי מבחוץ, והתחלנו להתבכיין ולרכל ביחד איתו. אמפתיה, לעומת זאת, היא זיהוי התדר השלילי של האדם - בזמן שאנחנו שומרים על התדר הפנימי שלנו במקום גבוה.

אם מישהו בא אלינו לעזרה, אנחנו צריכים להישאר אמפתיים ולא לגרור את עצמנו לתדר החיצוני שלו - אחרת לא נוכל לעזור לו בכלל. התדר הגבוה שלנו הוא בדיוק הסיבה שאותו אדם פנה אלינו מלכתחילה, או אין היגיון בלרדת אליו. להיות אמפתיים זה להגיד: "אני מבין את המצוקה שלך, אבל אלה הפרספקטיבות שאני יכול להציע לך מהמקום שלי".

למה "לא כאבתי איתם" הוא לא חוסר אכפתיות

זה עובד גם בכיוון השני - כשאתם אלה שמעניקים תמיכה. אמפתיה זה מצב שבו אנחנו מאפשרים לעצמנו להיות פתרון לאנשים אחרים, מתוך ההכלה והמודעות לכך שאנחנו לא בעיה עבור עצמנו. התדר השלילי של האדם שעומד בפנינו לא מערער את הוויברציה הרגשית שלנו. אנחנו מבינים את המצוקה שלו, אבל אנחנו גם מודעים לכך שהפתרון שאנחנו נציג צריך להתעלות מעל הדרמה שלו.

סימפטיה זו הודהות וספיגה של הוויברציה השלילית של האחר. זה הרגע שבו המטפל מרגיש מוצף בסיפורים ורגשות שאינם שייכים לו, ולוקח אותם הביתה, ומקרין את המצוקה חוצה על הסביבה שלו. יש אנשים שרוצים שתכאבו איתם את כל ההיסטוריה - ומשהו בהם לא מרגיש בנוח כשאתם לא כואבים איתם. וזה בסדר. הנוסטלגיה והדרמה לא צריכות לעניין אתכם - מה שמעניין הוא איך לרפא, איך לאזן, איך לשחרר. זה לא חוסר אמפתיה. זה בדיוק ההגדרה שלה.

מה שהתקרבות מסתירה

תפסיקו לרחם על עצמכם. תפסיקו להיות נטל על אחרים ולזרוק אחריות על אנשים שיצטרכו כל הזמן להרים אתכם. הדבר הטוב ביותר שאתם יכולים לעשות עבור עצמכם זה לקחת אחריות ולרפא את המשקעים, את הטרומות, את האופן שבו אתם תופסים את העולם. אם אתם במצב קבוע של רחמים עצמיים, זה רק אומר שיש לכם יותר מדי זמן פנוי. במקום לבכות את עצמכם למוות - תמלאו את הזמן הזה בפעולות פרודוקטיביות, למידה, יצירה. ככה לעולם לא תהיה לכם את ה"פריבילגיה" להתקרבן.

החיים אף פעם לא נותנים אתגרים שאי אפשר להתמודד איתם או להתגבר עליהם בסוף. לכל קושי יש מקום בחיים - לא כדי להרוס אתכם, אלא כדי שתלמדו ותבנו עוצמה. אנשים סביבכם תמיד יכולים להרגיש את האנרגיה האמיתית שלכם, גם כשאתם אומרים את המילים הנכונות בסדר הנכון. אם כל מה שאתם מציעים לעצמכם זו התבכיינות והאשמות, אל תהיו מופתעים שכל החיים שלכם מיישרים קו עם הפסיכולוגיה הזו.

אקטיבציה

חשבו על אדם אחד בחייכם שאתם נותנים לו לגרור אתכם לתדר שלו כל פעם שהוא מתקשר. בפעם הבאה, תרגלו להישאר אמפתיים: תכילו את הסיפור שלו בלי לספוג אותו. שימו לב להבדל בגוף בין "לכאוב איתו" לבין "להיות נוכחים בשבילו".

סיום

העולם לא צודק ולא הוגן - זה נכון, וזה קשה. אבל האחריות שלכם היא להשתמש בכל מה שאתם צוברים כדי ללמוד ממנו ולתרגם אותו למשהו בעל ערך - לא רק לעצמכם, אלא גם לאחרים. סימפטיה גורמת לכם לשקוע יחד עם מי שאתם רוצים לעזור לו. אמפטיה היא היד היחידה שיכולה בפועל להרים אותו.

פרק 22 - הם לא מזהירים אתכם. הם מגנים על

עצמם מכם

"אל תתנו לקולות חיצוניים להשפיע על הקול הפנימי שלכם - זאת אחת הטעויות הכי גדולות שאנשים עושים בחיים."

תזכרו את הפעם האחרונה שהיה לכם רעיון מדהים לפרויקט או עסק חדש. מה הייתה התגובה מהסביבה שלכם? היו שם המעודדים - הבוודדים שהם החברים האמיתיים שלכם. ואז היו כל הממורמרים שניסו להוריד אתכם, או "להזהיר" אתכם כביכול מהרעיון.

המשפטים שכולם שמעו, ומה שהם באמת אומרים

"שמע, אני לא חושב שזה יעבוד." "זה מסוכן מדי." "זוכר מה קרה בפעם הקודמת?" "למה אתה פשוט לא תמצא משהו יציב כמו כולם?" שימו לב - אנשים תמיד מייעצים לכם דרך הכישלונות שלהם. זה אומר שכולם יודעים את "האמת" על החיים רק עד לנקודה שבה הם ויתרו לעצמם. אם הם ויתרו לעצמם, יהיה להם קשה לראות אנשים בסביבתם שלא מוותרים - ובמקום לקחת אחריות על הבחירות שלהם, האסטרטגיה הופכת להיות לצמצם את ההישגים של אחרים ולגרום להם להימנע מלהתקדם.

אין לכם מה לכעוס על זה, אבל אתם צריכים להבין את זה: רוב האנשים אפילו לא עושים את זה באופן מודע - זה פשוט מנגנון הגנה על הדימוי העצמי שלהם.

המילה שאתם לא רגילים לשמוע, ולמה היא בכל זאת

מדויקת

לצערנו ברוב המקרים, אנשים אחרים לא רוצים שיהיה לכם טוב יותר מהם. אנשים אוהבים כשאתם פחות מתקדמים מהם - ככה הם מרגישים טוב יותר לגבי

ההישגים שלהם. אם אתם באותו המצב כמוהם, מבחינתם זו תחרות. אנשים רוצים שתישארו בדיוק באותה הרמה שאתם עכשיו - ברגע שאתם מעלים את עצמכם לסטנדרט חדש, הם ינסו להוריד אתכם בחזרה למקום שבו הייתם לפני.

מי שממשיך לחפור בור למישהו אחר, בדרך כלל חושב שזה מציב אותו גבוה יותר. ברוב המקרים אלה רק ערפדי אנרגיה חסרי תועלת שניזונים מתשומת לב של אחרים. אל תיתנו לאנשים כאלה אפילו שנייה מהזמן או מהאנרגיה שלכם.

"לזור" זו לא קללה - זו תצפית מדויקת על מקור העצה

אלה שהחליטו לוותר לעצמם, ובגלל זה תת המודע שלהם מתמלא באשמה בכל פעם שהם רואים מישהו שלא מוותר. זו בדיוק הסיבה שהם מחפשים לגרור את כולם למטה. הסיבה שיש הרבה יותר "לזורים" בעולם, היא שהרבה יותר קל לבקר ולהאשים את כל העולם בכישלונות שלהם, מאשר ליצור באופן עצמאי ולהתגבר על אתגרים. כשאתם רוצים ליצור או לעשות שינויים בחיים, אל תיתנו משקל לדעות של אנשים, כי ברוב המקרים אין להם מושג.

למי בעצם צריך להקשיב, כשכל האחרים מדברים

תקשיבו רק ללב ולאִינטואיציה הפנימית שלכם - לא לחברים, לא למשפחה, אפילו לא לבני הזוג שלכם. לא מדובר בהרס מערכות יחסים, אלא בהבחנה פשוטה: כשזה נוגע לרעיונות וחזון, רובם לא באמת יודעים. הם מקרינים את התסכול, הפחד והכעס שלהם לעבר כל רעיון שהם עצמם לא הצליחו בו. כל מי שיש לו בעיה עם הרעיונות שלכם או מה שאתם רוצים להיות - זו בעיה שלו, ולא שלכם. הוא עשה את הבחירה שלו.

אל תבובזו אפילו שנייה בניסיון להסביר את עצמכם למישהו - בטח לא לאנשים באינטרנט שרק מגיבים בשלילה, בטענה שהם הבינו את החיים טוב יותר מכם. הם יגיבו בקלישאות, כי אין להם מספיק ניסיון יצירתי כדי ליצור באופן עצמאי. אל תיקחו את זה באופן אישי - זה פשוט מי שהם.

גם האגו שלכם הוא קול שצריך גבול

כשזה מגיע לשינוי או יצירה, המוח ההגיוני שלכם ינסה להפריע, הפחדים שלכם ינסו לחסום אתכם - ובמידה מסוימת, אל תקשיבו אפילו לאגו שלכם. האגו רק יודע איך לשרוד, לנסות להיראות מוצלח ולהימנע מסכנות והשפלה. אבל זה הכל עיוות. פחדים הם שקר, בדיוק כמו שכעס הוא שקר.

וכשמישהו אומר לכם שאתם לא יכולים להתקיים מהאמנות שלכם - זה לא אומר שזה נכון, זה אומר שהם לא ניסו, או שהם פשוט ויתרו בדרך.

הגבול הפשוט ביותר שיש: תעשו את זה בעצמכם

תקבלו את ההחלטות שלכם לבד - אל תקשיבו לאף אחד אחר. תציגו את הרעיונות שלכם לעולם. האוזניים והעיניים הנכונות ימצאו אתכם. כל השאר פשוט מפחדים להחליט בעצמם. לנצח בחיים זה להיות מאושרים עם מי שאתם ומה שאתם עושים - אף פעם לא להקשיב לדעות שליליות מהסביבה, ולעולם לא לתת לאחרים להכתיב מה טוב בשבילכם. זו הצלחה אמיתית.

אקטיבציה

זהו אדם אחד שהתגובה שלו לרעיונות שלכם היא כרונית שלילית - "זה לא יעבוד", "זה מסוכן", "תמצא משהו יציב". בפעם הבאה שהוא מגיב כך, אל תתעמתו ואל תסבירו את עצמכם. רק תגידו לעצמכם בשקט: "זו בחירה שלו, לא עצה עבורי" - ותמשיכו הלאה.

סיום

זהו הפרק האחרון בפרק הזה על אנטומיה של הצל - ואולי הגבול החשוב מכל: לא הגבול שאתם מציבים בפני מה שאחרים אומרים, אלא הגבול שאתם מציבים בפני עצמכם, כשאתם מחליטים איזה קול פנימי ראוי להוביל אתכם. הערפדים

האנרגטיים, המבקרים, וה"מזהירים למען טובתכם" - כולם מבחוץ. הקול היחיד שצריך לשמוע קול פנימי אחד בלבד: שלכם.

פרק 23 - הגוף שלכם הוא הלוואה, לא רכוש

"את הגוף שיש לכם בחיים האלה, קיבלתם בהלוואה - כדי לצלוח את שיעורי הקארמה שיצרתם לאורך ההתקדמות וההתפתחות שלכם."

תדמיינו לרגע שהגוף שלכם הוא בועה. זה לא דבר מורכב לדמיין - כי כבר היום ידוע מדעית שכל אטום בגוף שלנו מכיל 99.999% חלל ריק. אם הגוף שלכם כמו בועה, זה אומר שמה שבפנים ומה שבחוץ עשוי מאותו הדבר. אבל בגלל שלבועה הזאת יש קליפה עדינה, נוצר אלמנט מפריד לכאורה מכל השאר. בהדרגה ובלי מודעות, הבועה מתחילה לזהות את עצמה כבועה, ולהפריד את עצמה משאר התופעות.

מה שקיבלתם בהלוואה, בסופו של דבר מוחזר

באופן טבעי, כל מה שלוקחים כהלוואה צריך להחזיר בחזרה. יש אנשים שההלוואה שלהם קטנה, ויש כאלה שלקחו הלוואה גדולה - הרבה שנים. אבל כך או כך, לא תהיה ולו מולקולה אחת שאתם תיקחו אתכם בחזרה ברגע שזה יגמר. במהרה הבועה מתפוצצת. האם האנרגיה, התוכן או המידע שהיא צברה - כל אלה מתאדים ביחד עם הקליפה? כל האנרגיה נשארת, רק שעכשיו אין לה מעטפת פיזיולוגית שאפשר להבחין בה. כשהגוף מפסיק לתפקד, הפסיכולוגיה שלכם נגמרת - אבל המהות שלכם נשארת, רק הפעם בלי גבולות וללא חוויה תלת-מימדית.

זו לא סיבה לפחד מהגוף או לזלזל בו. זו סיבה להבין מה הוא באמת: לא "אתם", אלא הכלי שבחרתם כדי לצלוח שיעורים מסוימים.

הטכנולוגיה שאתם כבר מחזיקים בה, בלי לדעת שהיא

טכנולוגיה

השיעורים על כדור הארץ קשים, אבל הם קשים רק מהפרספקטיבה האנואית - "למה זה קורה דווקא לי", "זה לא הוגן". מתוך פרספקטיבה של נשמה, אלה בדיוק האלמנטים של ההאצה שהיא רוצה עבור עצמה, כדי שהקארמה האנושית תוכל להסתיים. עד שאתם לא חווים דבר בצורה ישירה, כל מה שאתם שומעים הוא סיפור - סיפור ילדים, סיפור מבוגרים, אבל עדיין רק סיפור, עדיין אמונה.

יוגה, במובן המלא של המילה - כל שמונת השלבים שלה, לא רק האסאנה שהעולם המערבי מכיר - היא הטכנולוגיה האנושית האולטימטיבית. דרכה אנחנו מטהרים את המערכת שלנו מכימיה גרועה וטראומות, מה שמאפשר לנו להגיע להוויה של להיות כאן ועכשיו, וזה מוביל לפתיחת יכולות רוחניות נוספות: למנף את האנרגיה של הגוף בצורה רצונית כדי לרפא אותו, לחיות באופן קבוע על גלי מוח של אלפא, לספוג תוכן בצורה מיידית ולתקשר אותו החוצה, לקבל תובנות בזמן אמת, ולהיות אמפתיים באופן שמאפשר לתת לאנשים את המענה הראוי.

למה הגוף לא "מוגבל" - הוא רק אחד מכמה שכבות

שיש לכם

התודעה הקונבנציונלית מכירה רק את הגוף הפיזי - המכונה, חליפת האסטרונוט שדרכה אתם חווים את המציאות בגלגול הזה. זה הרובד שבו רוב האנושות תקועה: רק המגבלות, הכאבים והדרמה של ההזדהות איתו. וזו גם תקרת הזכוכית שבה נתקל כל אדם שמגיע למצב סוציו-אקונומי גבוה, ומגלה שהחומר רק מביא איתו עוד בעיות - ולא את השמחה שציפה לה.

אבל דרך תודעת הגוף הפיזי אנחנו חווים את סיפור האנו, ולא מעבר לזה. מה שאנחנו כן יכולים לעשות, הוא להשתמש בטכנולוגיה הגופנית בצורה מודעת, כדי לקבל גישה לרבדים עמוקים ופחות דחוסים של האני האמיתי שלנו. מעבר לגוף הפיזי יש עוד שכבות - גוף חיוני שמפעיל את כל התהליכים הבלתי-מודעים (לחץ דם, הורמונים, מערכת חיסון), גוף אסטרלי-רגשי שבו מסתתרים החשקים והחיווט האמיתי של תת המודע, וגופים נוספים שמייצגים רבדים גבוהים יותר של האור שאתם באמת. הגוף הפיזי אינו כל הסיפור - הוא רק תחנת ההפעלה הראשונה.

תחנת הרדיו שדרכה אתם משדרים את החיים

תדמיינו את הסטנדרט הרגשי שלכם כתחנות רדיו. בכל פעם שאתם עולים תחנה, אתם נכנסים לוויברציה רגשית אחרת, שמשמיעה תוכן שונה לגמרי. בכל עלייה של תחנה, היכולות שלכם משתנות, האינטלקט משתנה, אפילו פעילות החיסון והעיכול משתפרת - כי בכל פעם שאתם עולים בתדר הרגשי, הגוף מתחיל לעבוד יותר בעדכם, עם פחות כימיה והורמוני לחץ כמו אדרנלין וקורטיזול.

האינטלקט מביא אתכם רק עד רמה מסוימת, מאחר שהוא לא מניע - הוא מונע. הוא רק השלכה של מערכת רגשית מטאפיזית, שמשפיעה על הכימיה, על הפיזיולוגיה ועל התחלואה שלכם. וכשאתם מרימים את הסטנדרט הרגשי, חומריות שהגיעה אתכם בעבר כבר לא תספק אתכם - אתם תתחילו לחפש עומק אחר, וזה מה שיפתח את הדלת לשפע האמיתי.

אקטיבציה

שאלו את עצמכם: איזה "תחנת רדיו" רגשית אתם משדרים היום ברוב שעות היום? לא מה שאתם רוצים להרגיש - מה שבאמת מגנן ברקע. עכשיו בחרו פעולה אחת, קטנה וקונקרטית לגוף (נשימה עמוקה, תנועה, שינה איכותית) שתעשו הערב במטרה מוצהרת אחת: לא "להירגע" - אלא לעלות תחנה.

סיום

הגוף שלכם אינו הכלא שלכם, והוא גם לא כל מה שיש. הוא הטכנולוגיה המתקדמת ביותר שקיבלתם בהלוואה לתקופת השיעורים הזו - ומה שאתם עושים איתה, איך אתם מטהרים אותה ומכוונים אותה, קובע איזה רבדים מהאני האמיתי שלכם יצליחו לדבר דרכה. בפרקים הבאים ניכנס עמוק יותר לתוך הכלים הקונקרטיים: איך מחוטים מחדש את תת המודע, איך משתמשים בנשימה ובתנועה כדי לשחרר רגש עצור, ואיך מעלים את האנרגיה הפנימית לרמות שהאנו מעולם לא הכיר.

פרק 24 - אתם לא יכולים לחשוב את עצמכם

לשינוי

"אנחנו לא נצליח להשפיע על מנטליות עם עוד מנטליות. אנחנו לא נוכל לחוות את התת מודע בעזרת המודע."

כשאתם מרגישים תקועים בחיים שלכם, זה אומר שהאינטלקט כבר עשה את העבודה הטובה ביותר שהוא יכול, כדי להביא אתכם לאיפה שאתם נמצאים עכשיו. ומה הלאה? אם אינטלקטואלית הייתם יכולים למנף את עצמכם עוד, לשחרר מקונפליקטים ומדפוסים - זה כבר היה קורה. העניין הוא שאם אתם תקועים, זה לא קרה. ולא משנה כמה האינטלקט מסובב את המנוע שלו, אין שום התקדמות שקורית בפועל.

הקאץ' שאף אחד לא מזהיר אתכם ממנו

יש גבול כמה רחוק המודע יכול לקחת אתכם מבחינת ריפוי ושינוי, כי האגו אוהב וודאות והישרדות, ומגיב מצוין לפחד וכעס. כדי לפרוץ את התקיעות, אנחנו חייבים ללכת מעבר למודע, מעבר לאגו - וכאן נכנס התפקיד של התת מודע. אבל פה נמצא הקאץ': אי אפשר להגיע לתת מודע בצורה של דיבור או אינטלקטואלית. אינטלקט הוא המחוז של האגו, אבל לתת מודע לא אכפת מזה. אחרת החוויה האנושית שהיינו רואים עכשיו הייתה נתפסת כגן עדן טהור של אנשים מוארים. זה לא קורה.

זו הסיבה שטיפולים שפועלים על האינטלקט והמודע - האפקט שלהם כל כך מוגבל. המודע לוקח את כל ההצעות שהמאמן או המטפל אומר, ומעביר אותן דרך סינון אינטלקטואלי שרק מוסיף על הבעיות. זה פשוט לא עובד ככה. לא משנה אם ההגדרה הקלינית היא OCD, מאניה-דפרסיה, דיכאון או חרדה - אלה הכל רק שמות שונים עבור אנשים שהכאב חווט בתת המודע שלהם ולא שוחרר מאז.

הגוף הוא הדלת - לא הראש

הגוף שלנו הוא טכנולוגיה, שאותה אנחנו יכולים להפעיל בכל מיני דרכים, כדי לפרוץ אל תוך מחוזות התת מודע, כדי לרפא את הגוף ולהוריד אינפורמציה. וכל מה שצריך זה רק לדעת איך עושים את זה - ואתם יכולים לשחרר טראומות, לאפס את הנשימה, להיכנס למצבי מדיטציה עמוקים שיאפשרו קליטה גבוהה. אתם יכולים לטהר את המערכת ולאזן לגמרי את התדר הרגשי, בצורה שתפתח דלתות חדשות של פוטנציאל בכל יום. זה פשוט, זה זמין מכל מקום, וזה משנה את החיים מעבר לכל כדור, תרופה, או שיחה עם מטפל.

האינטלקט אף פעם לא היה הדבר שעליו אנחנו צריכים לעבוד. המפתח תמיד היה הרגש - ובמיוחד הסטנדרט הרגשי שדרכו אנחנו מתפקדים ביום-יום. הסטנדרט הזה, כלומר האופן שבו אתם תופסים את החיים ומגיבים אליהם כדרך קבע, מושפע מקארמה ומכל החוויות הכואבות שצברתם אבל לא שיחררתם - בחיים האלה ובקודמים. אי אפשר לברוח מזה ואי אפשר להתעלם ממנו. מהרגע שהרגש תקוע, האינטלקט נמצא בלופ שלא מוביל אותו לשום מקום טוב.

הדבר שכל מטפלים מצליחים גם הם תקועים בו

מגיעים מטפלים, מנטורים, מאמנים ויועצי הצלחה, שהצליחו לעשות את מה שהם הצליחו לעשות אינטלקטואלית ורגשית עד לרמה מסוימת. אבל מה שתוקע אותם זה לא מה שהם עושים - מה שהם כבר עשו הביא אותם למצב שלהם היום. מה שמעניין הוא מה שהם לא מסוגלים לעשות: הרבדים הלא נוחים, המאתגרים, ה"מאיימים". הדרך הטובה ביותר לעזור להם ולכל אחד אחר, היא לא סימפטיה אינטלקטואלית - היא לימוד של עבודה רגשית עצמאית, בעזרת מימוניות סומטיות ופרקטיקות רוחניות שמאפשרות לצמוח, לגדול, לשחרר ולהשתפר.

איפה בפועל קורה החיווט מחדש

כדי להגיע לתת מודע בצורה אותנטית, מבלי שתצטרכו להאמין או להסכים, אנחנו צריכים להקריס את האגו עד לרמות של גלי תטא. שם, ושם בלבד, אפשר לעשות את העבודה האמיתית עם התת מודע. גלי תטא מתעוררים כשאתם נמצאים במדיטציה עמוקה, בנשימה מעגלית עמוקה, בחלימה מודעת או לא מודעת, בטרנס מנטלי דרך שפה ופעולות סומטיות שיצורות דיסוציאציה, או בהקרסה חיצונית דרך פסיכדליה. כשאתם צוללים לתוך תטא, אתם מקבלים אינפורמציה שקיימת מעבר לחושים הפיזיים, ומסוגלים לשחרר רגשות עצורים וטראומות מהעבר - כאלה שיצרו משקע קארמתי, ומשפיעים ישירות על כל תחומי החיים, מביטחון אישי ועד זימון שפע.

חמש הדרכים המרכזיות להגיע לשם:

מדיטציה - האומנות הישירה ביותר להוריד מידע מתוך התת מודע. בזמן שהגוף הפיזיולוגי נרדם באופן מכני, התודעה נשארת ערה, ולאחר שההזדהות האגואית עם החוויה קורסת, התודעה מושכת אליה את החיבורים והאינטגרציה לאותו המוקד שעליו היא מתרכזת.

נשימה מעגלית - הדליקה את המערכת הסימפתטית, ובאותו הזמן דרך חמצון הדם, מגבילה את התחלופה לשרירים ולמוח - מצב שגורם לגלים להתחיל להאט את עצמם, עד שהם מגיעים לתטא. כשאתם בטרנס אלפא אתם פורקים רגש החוצה בלי לראות אינפורמציה חד-משמעית. כשאתם בטרנס תטא, אתם פורקים טראומה ורואים בבירור את המקור שלה.

חלימה - הצורה האורגנית שבה אתם חווים גלי תטא בכל יממה. כשאתם מתעוררים בזמן החלום לעובדה שאתם בתוך חלום, אתם מקבלים שליטה מלאה על הסיפור - ואגב, זה אותו הדבר עם החלום ה"ער" שלכם.

טרנס מנטלי דרך לינגוויסטיקה ופעולות סומטיות - כלי עם סיוע חיצוני, המאפשר גישה למידע שנמצא בתת המודע: טראומות, קארמה מגלגולים קודמים, זיכרון נשמתי, או שיחה ישירה עם התת מודע לקבלת מידע וריפוי.

פסיכדליה - חלון הצצה לרבדים ש-5 החושים והאגו לא מכירים, אבל זה רק חלון הצצה. אם אתם לא עושים את העבודה האמיתית, כל מה שתראו לא יהיה לו משמעות - כי אתם צריכים להכיל רגשית את התובנה ולעשות אותה בעולם האמיתי.

למה האגו נלחם בכל זה

הדבר הבעייתי עבור אנשים עם הטכניקות האלה, הוא שהאגו דוחה אותן - האגו דוחה כל מה שיכול לשנות אותו. כשאתם נכנסים לטראנס, קריסת האגו מפחידה. המטרה היא ללמוד להרגיש בנוח עם הקריסה הזו, ולא להימנע ממנה. אם תחפשו אינפורמציה של תת מודע בצורה מודעת, זה לא יעזור - אינפורמציה אמיתית של תת המודע מתקבלת אך ורק בתת המודע.

אקטיבציה

בחרו טכניקה אחת מהחמש (מדיטציה, נשימה מעגלית, תרגול חלימה מודעת, וכו') והתחייבו לתרגל אותה כל יום למשך שבוע, לא כדי "להירגע" - אלא כדי לתרגל את היכולת להרפות מהאחיזה של האינטלקט לכמה דקות ביום. שימו לב איזה סוג של תובנה או שחרור מגיע, שלא היה מגיע דרך חשיבה.

סיום

השינוי האמיתי אף פעם לא קרה בראש שלכם. הוא קרה, וימשיך לקרות, ברגע שאתם מוכנים לתת לאגו לקרוס - גם אם רק לכמה דקות - ולתת לגוף להראות לכם מה הוא כבר יודע. בפרק הבא נצלול לתוך אחד הכלים החזקים ביותר לעשות את זה בפועל: הנשימה המעגלית והרעד הסומטי.

פרק 25 - הגוף שלכם כבר יודע לרפא את עצמו,

אתם רק לא נותנים לו

"רעד הוא לא אנומליה או מוזרות שאנחנו רוצים להתעלם ממנה. רעד זו תגובה טבעית שהגוף מייצר, כדי להוציא מתח החוצה."

צבי שהיה שבוי בידי אריה, ובאורח פלא ניצל, יצטרך לרעוד כמה רגעים טובים - עד שיצליח לקום ולברוח. חיות עושות את זה בצורה אינטואיטיבית לגמרי. אנשים, לעומת זאת, במקום לתת לרעד לעשות את העבודה, בוחרים להדחיק את הפרוצדורה הטבעית שהגוף מנסה לבצע - ובכך משאירים כמויות גדולות של כאב עצור בתוך הגוף, וממשיכים לחיות עם מגבלות רגשיות, מבלי שפרקו טראומה בצורה אפקטיבית.

מה שאתם רואים כאנומליה, הוא בעצם הגוף שעושה

את עבודתו

אם רואים אדם ברחוב שחוה רעד, לרוב אנשים יחוו אי נוחות - בחברה שלנו רעד נחשב לאנומליה. גם העולם המקצועי תופס רעד בצורה פתולוגית: בין אם הוא נוצר עקב טראומה או נוירולוגיה לקויה, הרפואה העכשווית תעשה כל שביכולתה כדי לעצור את "הדפוס המוזר". המחלקה היחידה שהצליחה לזהות מאפיינים של ריפוי ברעד היא הפיזיולוגית - מסתבר שלוויברציה יש איכות בריאותית, והיום ספורטאים משתמשים במכונות שמייצרות ויברציה כדי להחלים מהר יותר.

אחת מהפרקטיקות שמלמדים לפרוק כאב החוצה היא רעד - הטכניקה נקראת TRE, Trauma Release Exercise. בעזרתה מפעילים כמה מניפולציות קלות על השרירים, ואלה משחררות רעד ורטט מאזור האגן ולשאר הגוף. בדרך כלל השלב השני יהיה לשלב נשימה מעגלית אל תוך הרעד, ואז להיכנס למצבי תודעה שונים כדי לפרוק עוד יותר כאב - אבל TRE הוא משהו שניתן לתרגל גם כתרגול

סולו. הרעד כשלעצמו לא רגשי, אבל הוא כן יכול להפעיל רגשות שהיו צריכים להשתחרר החוצה.

שלושת השלבים שהגוף עובר בנשימה המעגלית

כשמתחילים לנשום בצורה מעגלית, יש כמה שלבים שהגוף עובר, וכל אחד מהם הוא אינדיקציה שאתם בכיוון הנכון לקראת שחרור טראומה.

שלב ראשון: כשמיישמים טכניקות שגורמות לדם להיות רווי חמצן, נוצרת הפרעה בתחלופת חמצן לשרירים ולמוח, וזו גורמת לגלי המוח לרדת לפעילות של אלפא. זה השלב שבו האגו מתחיל להתנתק, ובאופן טבעי, אנשים שחדשים לפרקטיקה יכולים להיכנס ללחץ.

שלב שני: הנשימה מתחילה להשפיע על הגוף, והאנרגיה שאנחנו מייצרים צריכה לפרוק את עצמה החוצה - וזה מוביל למצבי טטני, שבהם מפרקי הידיים, הרגליים או הלסת (או כולם ביחד) ננעלים. ההרגשה לא תמיד נעימה, אבל היא אינדיקציה שאתם בדרך הנכונה.

שלב שלישי: המערכת הסימפתטית שהתעוררה, מסתנכרנת עם זיכרון טראומטי או כאב רגשי שעצור ברמת הרקמה. כאן מתחיל השחרור הרגשי, והטכניקה שהתחלנו איתה מתחלפת במכניקה אוטונומית שהגוף מפעיל כתהליך ריפוי.

הרפרטואר הוא רחב, וכדאי להכיר את כולו

ריברסינג הוא רק צורה אחת בסיסית של נשימה מעגלית. יש טכניקות רבות יותר להיכנס לטראנס, ויש גם טכניקות הרבה יותר גסות, שמובילות לתוצאות שונות לגמרי מבחינת העומק והכאב שאליו אפשר להגיע. קיימות טכניקות בעמידה, טכניקות בישיבה, מניפולציות שמפעילות רעד, עיסוי עצמי ברקמות לעורר מוקדים טראומטיים, טכניקות של לחיצות עומק, תרגולי תנועה, ביטוי ווקאלי, כניסה דרך דימיון או מדיטציה מודרכת, ודרכים סומטיות נוספות שמאפשרות לאורגניזם לשחרר מתח. שווה להכיר את כל הרפרטואר, מאחר שמי שלא מתחבר

לריברסינג הקלאסי, עשוי למצוא את הפתרון בסשן רך יותר עם פנדולציה, או לחילופין בפרקטיקות אינטנסיביות יותר כשהוא מרגיש מוכן.

יש גם נשימה הולטרופית - טכניקה שאורכת שלוש וחצי שעות, לא משהו שעושים בכל שבוע, אבל לגמרי משהו שניתן להתנסות בו כשרוצים לצלול עמוק לתוך התת מודע. הדיווחים לאחר מכן הם תמיד מעניינים: אנשים מתקשרים עם צורות גיאומטריות, נפגשים עם זיכרונות ופחדים עמוקים, מתעמתים עם טראומות שורשיות ופורקים אותן החוצה. אחרי מסעות כאלה, לפעמים לוקח כמה ימים להתאזן, ומצד שני, הם מאפשרים מודעות חדשה שלא יכולה להיות שם קודם.

למה כלים בלי עבודה סומטית לא מייצרים שינוי אמיתי

כשאתם חושבים על דרכים לשנות את החיים שלכם, אתם פונים למישהו ששינה את שלו. אבל מה מונע מרוב האנשים מליישם את הכלים שהם לומדים בהצלחה, למרות כל האנרגיה, ההתרגשות וההבטחות של האירוע? התשובה היא שהרגש קובע איך תשחקו במגרש החיים. אתם לא תצליחו להתגבר עליו עם אינטלקט, מאחר שפעילות האינטלקט היא רק נגזרת של סטנדרט רגשי. הרגש יקבע אם תצליחו או לא תצליחו ליישם את המידע שאתם מקבלים - כי כשאתם משחררים רגש תקוע, אין גבול לכמות הידע והיכולות שתוכלו להטמיע.

עד אז, כל הטכניקות של ביטחון עצמי ולינגוויסטיקה שהיו אמורות לשנות את חיווט התת מודע - לא פועלות, לא כי הן לא נכונות, אלא כי אין מתחתן את התשתית הסומטית שמאפשרת לרגש התקוע לזוז. כשציפור מתיישבת על ענף, הביטחון שלה הוא בכנפיים, ולא בענף שמחזיק אותה. אם תדעו איך להפעיל את הכנפיים שלכם - לשחרר את הרגש שתוקע אתכם - זה לא יהיה משנה על איזה ענף תנחתו ותחת אילו תנאי מזג אוויר.

אקטיבציה

תרגלו הערב חמש דקות של נשימה עמוקה ומהירה (שאיפה ונשיפה רציפות, בלי הפסקה בין הנשימות), ותנו לגוף לעשות מה שהוא רוצה לעשות - אם מגיע רעד בידיים, ברגליים או בלסת, אל תעצרו אותו ואל תתביישו בו. רק שימו לב: זו לא בעיה, זו אינדיקציה שאתם בדרך הנכונה.

סיום

הגוף שלכם יודע כבר איך לרפא את עצמו - הוא רק מחכה לרשות. הנשימה המעגלית והרעד הם לא טריקים אקזוטיים, הם מנגנון טבעי שכל בעל חיים מכיר באופן אינסטינקטיבי, וכל בני האדם דוחים מרוב תרבות. בפרק הבא נעלה שלב - מהפריקה הבסיסית של רגש תקוע, לתהליך העמוק יותר של העלאת האנרגיה הפנימית וניקוי מערכת שלמה.

פרק 26 - האנרגיה שרוצה לעלות בכם, ומה

שקורה כשמכריחים אותה

"המסע של החיים האנושיים הוא לעלות ב-33 החוליות של הקונדליני - 33 המדרגות של סולם יעקב, 33 הדרגות של הבונים החופשיים, או 33 שנות חייו של ישו."

כל אלה - סולם יעקב, מדרגות הבונים החופשיים, שנות חיי ישו - הם אנלוגיה אחת ויחידה: עלייה תודעתית דרך התעוררות רוחנית ואיחוד הבסיס עם הכתר. זה שימוש מודע בכל מערכת העצבים המרכזית, דרך עליית אנרגיה קוסמית שהגיעה שוות ערך להתעלות מעל האגו האנושי. זה לא סיפור מיסטי מרוחק - זה תיאור מדויק של מסלול פיזי, שעולה דרך עמוד השדרה שלכם, ברגע זה.

הגוף שלכם הוא לא רק מכונה כימית - הוא שער

רב-מימדי

הגוף האנושי הוא לא רק מערכת שניתן להפעיל בצורה מודעת כדי להפריש כימיה או לשחרר אנרגיה, אלא גם מערכת משוכללת ושער רב-מימדי, שדרכו אנחנו יכולים לפתוח מגוון יכולות ופוטנציאל, ככל שאנחנו ממשיכים להעלות את האנרגיה של הקונדליני לאורך עמוד השדרה. הדומיננטיות של המרכז האנרגטי שאליו אנחנו מגיעים במערכת הצ'אקרות משפיעה אלקטרומגנטית על המציאות שאנחנו מושכים לעצמנו - בריאות, פתיחות אינטלקטואלית ורגשית, שפע, זוגיות, מערכות יחסים, אירועים, ומחלות.

כל מרכז אנרגטי הוא מטאפורה עבור מעבר של שיעורים ארציים: מהרבדים הדחוסים ביותר של החוויה בצ'אקרת הבסיס, שאחראית על הישרדות ופיזיולוגיה, ועד לרבדים הכי פחות דחוסים שמקושרים לכתר ולהכוונה העליונה.

הטעות המרכזית: לרצות לעלות בלי לטהר קודם

יש כאן קאץ' קריטי. אם אנחנו לא מנקים ומטהרים את שכבות האגו, פתיחה מאולצת של קונדליני בגוף שעדיין לא מוכן לאמת קוסמית, תביא רק לחיזוק והעצמה של האגו - לכדי משיחיות, קנאה, כעס והאשמת העולם החיצוני, כשבפועל אין לקיחת אחריות אמיתית על החיים. יש מי שמדבר על שבע הצ'אקרות שנמצאות מתחת לצ'אקרת הבסיס, שמכונות "שבעת מדורי הגיהנום" - וכל מידע שמתקבל בחוויה כזו, מקבל עיוות ופרשנות אגואית.

ברמת דומיננטיות של אזורי האנרגיה התחתונים - צ'אקרת הבסיס, המין ומקלעת השמש - זה כמעט ובלתי אפשרי לגעת במידע קוסמי, מאחר שהמערכת נמצאת בהישרדות, מגננות פנימיות, פחד, כמיהה לעונג ועבודה בלתי פוסקת של האינטלקט. ברמות כאלה נצליח להגיע רק למחשבות שווא שלא יוסיפו שום דבר חדש, אלא רק את אותן תחושות תסכול, אכזבה וכעס. רוב האנשים היום נמצאים בשלבי הצ'אקרה הבסיסית וצ'אקרת המין, ומי שמצליח למקסם את יכולות האגו עבור הצלחה חומרית - התעלה לצ'אקרת מקלעת השמש. ועם זאת, המצב הסוציו-אקונומי אינו מעיד כלל על איכות החוויה הפנימית: אנשים עשירים סובלים מאותן חרדות ותסכול כמו כל אחד אחר, רק בסקיילים יותר גרנדיוזיים.

המפתח שאף פרקטיקה טכנית לא מחליפה

רק כשאנחנו מאפשרים לעצמנו לפעול מתוך אהבה לא מותנית - על חשבון לוגיקה ואינטלקט - אנחנו מאפשרים גשר של טרנספורמציה, שמעלה את הקונדליני שלנו למעלה. זו לא טכניקה נשימה נוספת - זו כוונה. כדי לאזן את צ'אקרת הבסיס, לומדים לטפל בפיזיולוגיה, לאזן את מערכת הכימיה בגוף ולשחרר טראומות ומשקעים רגשיים. כדי לאזן את צ'אקרת המין, מתרגלים טנטרה לבנה ואלכימיה מינית, שמשחררת מהכמיהה החייתית של התאוה. כדי לאזן את צ'אקרת מקלעת השמש, מבטאים עשייה למטרת הצלחה - תחילה עבור ה"עצמי" ולאחר מכן עבור אחרים - וזו הדרך לפתוח את צ'אקרת הלב: עשייה עבור טובת הכלל, שלא מותנית בלוגיקה והאדרה עצמית.

כשמאזנים את צ'אקרת הלב, מתחילים לבטא את האמת הפנימית דרך הגרון, ובכך פותחים לבבות של אחרים. ורק כשהלב והגרון פתוחים ומאוזנים, יחד עם כל המרכזים התחתונים, מתחילות להופיע המתנות המטאפיזיות של העין השלישית והכתר - וכל מידע שמתקבל אינו נשען יותר על אינפורמציה חיצונית של אג'נדות, אלא על יכולות ראייה והכוונה עליונה קוסמיות.

אתם מגנט לתופעות שדומות לכם בוויברציה

הגוף שלכם הוא טכנולוגיה, מורכבת מבית חרושת כימי וחשמלי, אך מונעת מכוחות של רבדים מטאפיזיים שמייצרים ומתחזקים את הרובד התלת-מימדי, בצורה שמונעת מכם להתפרק כאוטית במרחב. ולכן, ככל שאתם מעלים את אנרגיית הקונדליני, אתם לא רק "מרגישים אחרת" - אתם משנים את השדה האלקטרומגנטי שממנו נמשכות אליכם התופעות, מבריאות ועד שפע ומערכות יחסים.

אקטיבציה

זהו איזו צ'אקרה נראית לכם "עלולה" כרגע - היכן שאתם תקועים בהישרדות, בתאוה, או בצורך להוכיח הצלחה. אל תשאלו "איך אני מתקדם לרמה הבאה" - שאלו "מה אני צריך לטהר ברמה הזו, לפני שאני מנסה לעלות ממנה". תעד תשובה אחת קונקרטית, ותתחיל לפעול לפיה השבוע.

סיום

הקונדליני אינו כוח שרצים אחריו - הוא כוח שמתעורר כתוצאה טבעית מטיהור. הניסיון לזרו את העלייה בלי לעשות את העבודה שמתחתיה, לא מייצר התעלות - הוא רק מייצר אגו גדול יותר, בתחפושת רוחנית. בפרק הבא נעבור לצעד המעשי הבא בטיהור המערכת: הכלים של הצום והתזונה המודעת.

פרק 27 - האוכל שאתם לא אוכלים, מדבר

בשמכם

"בזמן שצום, אם מבוצע כהלכה, יכול לטהר את המערכת שלנו בצורה פנומנלית - לרבות סרטן, בעיות עיכול, חיסון, איכות פעילות של איברים, והאיכות האלקטרומגנטית שהגוף מקריין."

אנשים משתמשים היום בצום רק כאקט סימבולי שמקושר למסורת כזו או אחרת. הם מתייחסים אליו כמו לטקס דתי שיש לו ערך רגשי, אבל לא מבינים שהוא כלי טכני מדויק, שכשמבוצע כהלכה, פועל על רמות שהתרופות והדיאטות המערביות בכלל לא מגיעות אליהן.

מה שתעשיית המזון לא רוצה שתדעו

הגוף לא צריך כל כך הרבה קלוריות, ובמיוחד לא את הקלוריות שמוצאות דרך תעשיית המזון. תעשיות המזון, הבריאות והאקדמיה התנו אותנו להאמין - ובמיוחד לרכוש מוצרים שרק נתפסים כאובייקטיביים מדעית. זה לא אומר שהמזון עצמו רע מטבעו, זה אומר שההרגל שלנו לצרוך כל הזמן, בלי הפסקה, בלי מרחב ריק, הוא הרגל שנוצר בשבילנו - לא על ידינו.

יש אנשים שחושבים שצומות הם הדרך לפראניות (להתקיים ללא מזון בכלל), אך בפועל סטנדרט רגשי גבוה יותר יהיה המנוע להפקת אנרגיית חיים, ללא הצורך ביותר מדי מזון דחוס. כלומר, הצום אינו המטרה - הוא הכלי שמראה לכם עד כמה פחות אתם באמת צריכים, כשהמערכת הרגשית שלכם מאוזנת.

השקט שמגיע רק כשמפסיקים להזין

הפעלה מטאפיזית נוספת שצום מייצר, היא שקט כללי שנוצר בכל המערכת. ללא אוכל מעובד ודחוס, גרעון קלורי גורם לנו להיות הרבה יותר מודעים מנטלית ומוטורית לכל מה שמתרחש סביבנו. זה לא רק ניקוי פיזי - זה מתקן קשב. מערכת

שכל הזמן מעכלת, לא פנויה להקשיב. מערכת שלוקחת הפסקה מהעיכול, פתאום שומעת דברים שלא שמעה קודם - אינטואיציה, גוף, רגש שהיה קבור מתחת לרעש.

הכלים הטכניים תמיד באים בסט, לא בבידוד

הצום לא עומד לבד. הוא חלק מרפרטואר של כלים סומטיים לטיהור המערכת - פראנאיאמה, נשימה מעגלית, טראנס מדיטטיבי, רעד, כל אלה עובדים יחד. הבסיס חייב להיות איוון ישיר של מערכת העצבים, שחרור טראומות ועלייה במודעות - ואלה יביאו אתכם לשינוי התדר. צום בלי עבודה רגשית מקבילה יכול לנקות את הגוף, אבל בלי לגעת בשורש הדפוסים שגרמו לצורך יותר משצריך, או לצורך מהמקום הלא נכון.

גם כאן, כמו בכל פרקטיקה, אנחנו לא לומדים להסתכל על בעיות רק בצורה פתולוגית, אלא בעיקר דרך המקור האנרגטי שיצר את הבעיה מלכתחילה. הבעיה מעולם לא הייתה רק "מה אכלתם" - היא הייתה גם "למה אכלתם את זה, ומאיזה מקום רגשי".

מרחב ריק כתנאי לצמיחה

בדיוק כמו שהתודעה צריכה מרחב ריק בין מחשבות כדי שתובנה חדשה תוכל להיכנס, הגוף צריך מרחב ריק בין ארוחות - ולפעמים תקופות ריקות ממושכות יותר - כדי שהוא יוכל לעבור מפעולת "עיכול ושרידה" לפעולת "תיקון וטיהור". זה לא עונש על הגוף, וזה גם לא תחרות של סיבולת. זה מתן רשות למערכת לעשות את מה שהיא כבר יודעת לעשות מלכתחילה, אם רק תפסיקו להעמיס עליה כל הזמן.

אקטיבציה

בחרו חלון זמן אחד ביום (למשל 14-16 שעות) שבו לא תאכלו כלום - רק מים. שימו לב, לא למה שהגוף "מבקש" באותן שעות, אלא למה שעולה בתודעה כשאין הסחת דעת של אכילה: מחשבה, רגש, תשוקה, חרדה. אל תברחו לחזור לאכול כדי לברוח מזה - רק שימו לב.

סיום

הצום והתזונה המודעת אינם דיאטה - הם כלי רוחני שמלמד את המערכת שלכם שלא צריך למלא כל רגע פנוי בחומר. השקט שמתגלה כשמפסיקים להזין את הגוף כל הזמן, הוא בדיוק השקט שממנו מתחילה כל עבודה פנימית אמיתית. בפרק הבא נמשיך לתוך שכבה עמוקה יותר של הגוף - השכבה שבה כל הכאב הישן שלא שוחרר, יושב כשריון קפוא ברקמות.

פרק 28 - האגו שלכם ילחם למותו, ולכן הוא

בורח מהחדר הזה

"פרדוקסלית אנחנו צריכים להיות מוכנים למות פסיכולוגית כדי לקבל את החיים שלנו בחזרה, מאחר שכל הסבל נוצר בעולם המחשבות."

בשונה מלחץ ומתח של יום יום, כשטראומה נפשית קורית, היא לא הולכת לשום מקום. היא מחווטת את תת המודע שלנו מחדש ומשפיעה על כל תחומי החיים - החל מהשפע, הזוגיות, חיי חברה, עבודה וכו'. מרגע הטראומה אנחנו מפתחים דפוסים קומפולסיביים של הישרדות: דחיינות, הימנעות, בריחה - כל דבר שאמור מצד אחד להגן עלינו, אך בסופו של דבר תוקע אותנו מלחיות את החיים שאנחנו רוצים. שיחות לא עוזרות לטראומה, הבנה לא עוזרת, וגם לא כדורים.

למה השריון קיים בכלל

טראומה לא חייבת להיות אירוע אלים. היא יכולה להיות גם ממילה שמישהו אמר לכם בגיל קטן, אירוע שנראה לכאורה מינורי, אך חיווט את המערכת להישרדות, עם דפוסים פיזיולוגיים שנשארים גם שנים אחרי שהאירוע עצמו נשכח. השריון הזה לא נוצר כדי להעניש אתכם - הוא נוצר כדי להגן על גרסה ישנה של עצמכם, שכבר לא קיימת. הבעיה היא שהאגו לא קיבל את התוכורת: הוא ממשיך להפעיל את אותה תוכנת הגנה, מול איומים שכבר לא באמת קיימים.

מדוע האגו נלחם בטיפולים עמוקים

האגו שלנו הוא כמו ילד קטן. יש לו חשקים והוא רוצה עונג. הדרך לגרום לו להקשיב לנשמה היא אותה הדרך בדיוק כמו שמאלפים כלב - בהתחלה נותנים לו התניות, עד שהוא לומד לעשות דברים ללא תגמול. זו הסיבה שכל טיפול עומק אמיתי נתקל בהתנגדות: העבודה הסומטית לא מנהלת שיחה עם האגו, היא

עוקפת אותו, ונוגעת ישירות בשכבה שהוא נועד להגן עליה. האגו מגיב לזה כמו לאיום קיומי, כי מנקודת המבט שלו - זה בדיוק מה שזה.

עד שלא תביאו את הכאב ואת הקונפליקטים לכדי פתרון, המציאות תמשיך לשלוח לכם את אותם הסימנים בשינוי אדרת - לכן הסחת דעת וברירה לא יעזרו. אפילו אם תחכו עד סוף החיים שלכם ותעכבו את ההתעמתות, אתם תחזרו שוב עד להשלמה ותיקון כל הרבדים האנושיים.

הפרדוקס של המוות ההכרחי

העזרה מגיעה כשאנחנו מוכנים לראות מעבר לקוד השלילי, מעבר לזהות והאידיאולוגיה. כשהניקוי מתבצע בצורה אינטלקטואלית או לוגית בלבד, זה לא שחרור, אלא חזרה על אותם דפוסים מנטליים. פרדוקסלית, אנחנו צריכים להיות מוכנים למוות פסיכולוגית כדי לקבל את החיים שלנו בחזרה, מאחר שכל הסבל נוצר בעולם המחשבות. ה"מוות" הזה אינו מטפורי בלבד - הוא חוויה ממשית של שקיעה, של אובדן זמני של המבנה הישן שהחזיק את הזהות שלכם יחד. זו הנקודה שבה אנשים בורחים מהחדר - לא כי הטיפול לא עובד, אלא כי הוא עובד ממש טוב.

מה שהגוף שלכם צועק כשהאגו שותק

תבינו שרגש זה הגנרטור הראשי בחוויה שלנו שמשפיע על הכל. לא הידע, לא האינטלקט, אלא רק הרגש. אתם יכולים לחשוב מנטלית שאתם רוצים להשיג יעד כלשהו, אבל עד שהרגש שלכם לא מיישר קו עם המחשבה, היעד שלכם יהיה רק בגדר חלום. זו הסיבה שכאבים, רקמות תפוסות, מחלה וזיהום הם לא "רק" גוף - הם איתות מהתת המודע והמדריכים, שהגיע הזמן לעשות שינוי. הגוף מדבר בשפה שהאגו לא יכול לצנזר.

התרה, לא תוספת

אחת העבודות החשובות ביותר היא לא תוספת עקבית של עוד אינפורמציה או קבלה של עוד קונספטים, אלא דווקא ההתרה שלהם - Unlearning. אנחנו רוצים להוריד מעצמנו את שכבות המידע שקיבלנו כאמת, או דפוסים של חשיבה והתנהגות. כדי להוריד את השכבות הנוספות שמפרידות אותנו מהריבונות שלנו, אנחנו צריכים ללכת לשורש האמונות - ולמה אפשרנו להן להיטמע במערכת שלנו מלכתחילה.

אקטיבציה

חשבו על טיפול, שיחה, או פרקטיקה שממנה נמנעתם - לא כי היא לא רלוונטית, אלא כי המחשבה עליה מייצרת אצלכם התנגדות מיידית. שאלו: מה בדיוק "ימות" אם אני אעבור את זה עד הסוף? כתבו את התשובה, בלי לתקן אותה.

סיום

השריון שהאגו בנה עבורכם לא היה טעות - הוא היה הישרדות. אבל הישרדות של אז אינה חיים של עכשיו. בפרק הבא ניכנס למצבי הטראנס העמוקים שדרכם ניתן באמת לגעת בשכבות האלה, ולתת לגוף לעשות את מה שהאגו לעולם לא יסכים לעשות מרצון.

פרק 29 - יש לכם שמונה קומות בבניין, ואתם

גרים רק בקומה הראשונה

"גם אם האגו הוא זה שהורס את החיים ומביא לסבל מחזורי, אנשים עדיין מפחדים להגיע למצבי תודעה שבו לאגו אין שליטה - וכך מפספסים את ההכוונה הישירה והריפוי המיידי שהמערכת שלנו יכולה לקבל."

הודות לתעמולה ותכנות חברתי, האנושות היום סובלת מקונספציות מוגבלות ומידע מוטעה בכל מה שנוגע למצבי טראנס או מצבי תודעה אלטרנטיביים. המילה "טראנס" מעוררת דימויים של קרקס, היפנוזה במה או אובדן שליטה מסוכן. בפועל, דרך מניפולציה אנושית, אי אפשר להיכנס למצב טראנס ללא רצון קונקרטי - ויחד עם זאת, מבלי לדעת, רוב הציבור היום נמצא במצב של טראנס עמוק דרך ערוצי בידור, חדשות ותעמולה פוליטית. אתם כבר בטראנס. השאלה היא רק מי בוחר את התוכן שלו.

הסולם שאף אחד לא הראה לכם

טראנס עובד במתכונת של מנעד עוצמה - בכל רמה אנחנו פותחים דלתות נוספות של פוטנציאל, גילוי עצמי והיזכרות. הנה שמונה הקומות, כפי שהן נחוות בפועל:

קומה 1 - אין טראנס. מעמד של אינטלקט ואגו מוחלט, גלי מוח בבטא. זו הרמה של הטיפולים הפסיכולוגיים או האינטלקטואליים הרגילים - ורמה מאוד לא אפקטיבית לעבוד איתה, מאחר שאנחנו לא יכולים לחוות תת מודע כשהחומה המודעת פועלת דרך תוכנות שרצות במוח.

קומה 2 - טראנס קל, אלפא קלים. זו הרמה שמגיעה לבד כשנוהגים ברכב על "טייס אוטומטי", צופים בסרט, או עוצמים עיניים לתרגול מיינדפולנס פשוט. האגו עדיין פעיל, כך שהצעות חדשות לתת המודע עדיין לא ממש נקלטות.

קומה 3 - טראנס בינוני, אלפא עמוק. כאן אפשר להיכנס לתוך זיכרונות מוקדמים יותר, לזהות מידע שלא היה נגיש קודם. מגיעים לשם דרך מדיטציה מתונה, טראנס לינגוויסטי-סומטי או נשימה מעגלית.

קומה 4 - טראנס אינפורמציה, תטא. מצב שבו ניתן לקבל אינפורמציה ממוקדת על מקומות, תקופות, אירועים או אנשים - זו הרמה של החלומות. תטא מאפשרת לנו לראות בצורה בהירה את כל מה שהיה מעורפל על אלפא: תובנות, מטאפורות רוחניות, מסרים, ריפוי אינטואיטיבי דרך הצפה של קונפליקטים פנימיים שעדיין לא נפתרו.

קומה 5 - טראנס אינפורמציה וריפוי, תטא עמוק. האינפורמציה מתקבלת בצורה הבהירה והעמוקה ביותר. כאן אפשר להתחבר לזהות הנשמתית, להדרכה עליונה, לקבל תשובות מהתת מודע בזמן אמת, וליישם ריפוי רגשי, רוחני, פיזיולוגי ומנטלי כאחד.

קומה 6 - טראנס אלחושי. עמוק יותר מהתטא - הגוף נכנס למצב של אמנויה ואלחושי, כמו לפני ניתוח. התקשורת המילולית נעשית קשה, ולכן זה מצב שבו הריפוי מתבצע ללא הצורך בדיבור.

קומה 7 - טראנס ריפוי. הרמה העמוקה ביותר שניתן להגיע אליה בעזרת מניפולציה של גורם חיצוני. אין תקשורת עם הלקוח בשלב הזה, אך הריפוי הפיזיולוגי הטבעי מואץ בעשרות אחוזים.

קומה 8 - סמאדה. הרמה העמוקה ביותר שניתן להגיע אליה באופן עצמאי - הגוף נרדם בזמן שהתודעה נשארת ערה. במצב הזה האגו קורס ב-100% והחווייה מתחברת בצורה מוחלטת לאובייקט שעליו נעשתה המדיטציה.

למה זה נשמע הזוי - ולמה זה בכל זאת אמיתי

מתוך חוסר של חוויה ישירה והסתמכות רק על מידע גנרי ואינטלקטואלי, כמעט כל מה שכתוב כאן נשמע הזוי ובלתי אפשרי. ובכל זאת, אני מציין באופן חד-משמעי שכל המצבים האלה יכולים לפעול בדרכים טבעיות לגמרי, דרך

מיומנויות סומטיות ופרקטיקות רוחניות - ללא כל צורך בהתערבות פסיכדלית. דרך מצבי טראנס כאלה אנחנו מגלים את עצמנו מחדש: מי אנחנו, מה באנו לעשות בגלגול הזה, ואיך להשתמש נכון ברגש.

מה שקובע כמה עמוק תגיעו

בתחילת כל גלגול אנושי אנחנו מנתקים את הזיכרון הנשמתי שלנו, וזה כדי לפתוח את היכולות הרוחניות דרך מסע דחוס. ההתגלמות הראשונית שאנחנו חווים בתחילת החיים היא מצב של תת מודע עד גילאי 5 בקירוב, שאחריו המודע והאגו מתחילים לתפוס פיקוד על המציאות. מאותו הרגע שבו התודעה נהיית כלואה בידי האגו, המטאפורות הופכות קשות יותר לזיהוי. זו הסיבה שהחזרה למצבי טראנס עמוקים בבגרות היא, במובן מסוים, מסע חזרה למה שהיה טבעי לכם לפני שהעולם לימד אתכם להישאר בקומה הראשונה.

אקטיבציה

לפני השינה הלילה, שכבו בשקט ועקבו אחר הנשימה שלכם בלי לשנות אותה, למשך חמש דקות. שימו לב לרגע שבו המחשבות המילוליות מתחילות להתפזר לתמונות, צלילים, או תחושות שאין להן משפט. זו הכניסה לקומה השנייה - הרבה יותר קרובה משחשבתם.

סיום

הטראנס אינו בריחה מהמציאות - הוא הדרך היחידה לחזור אליה בלי הצנזורה של האגו. כל קומה בסולם הזה פותחת גישה למידע ולריפוי שהמצב הרגיל של תשומת הלב שלכם פשוט לא מסוגל להכיל. בפרק הבא נעבור מהתודעה לגוף עצמו, ונבחן איך הפעילות הפיזית הופכת לעוגן רוחני שמייצב את כל מה שגיליתם כאן.

פרק 30 - הגוף שהתעלמתם ממנו, מחכה לכם

בסוף המסע הרוחני

"העבודה הרוחנית היא קריטית, והיא נהיית עוד יותר שלמה כשאנחנו מטפלים בעוגן הפיסי שלנו."

יש הנחה שקטה שרוב האנשים בדרך הרוחנית סוחבים איתם, בלי לומר אותה בקול: שככל שמתרוממים יותר, כך הגוף נהיה פחות רלוונטי. כאילו ההתעלות היא תהליך של בריחה מהחומר, ולא תהליך של שליטה בו. זו טעות שגם אני עברתי, בשני הקצוות שלה.

הקצה הראשון: כשהגוף היה מסתור

לפני שהתחלתי את התהליך הרוחני שלי, הייתי רק אגו. כל מה שעניין אותי זה הישרדות, יציבות ולא להרגיש מאויים. חוסר הביטחון וחוסר הידע איך לנהל את המנטליות ואת המצב הנפשי, גרמו לי לבחור בכל מיני אסטרטגיות של "ניסיונות שליטה" בחיים. אחת מהן הייתה להתגייס לשב"כ, שם העברתי 5 שנים מהחיים - וזה על מנת לרצות את הסביבה הקרובה שהעבירה לי, בצורה לא מודעת אבל מובנת לגמרי, פחד וטראומות.

האסטרטגיה השנייה - בגלל שהייתי כל הזמן במצב מפוחד וחרד, הייתה להיות גדול ושרירי. זה פחד שהיה קיים בי לפחות 14 שנים עד ששחרר. האגו לקח פיקוד ושליטה מלאה על החוויה שלי, וסיפר לי אגדה שנשמעה מאוד אמינה בתקופה ההיא: שאף אחד לא מתעסק עם חבר'ה גדולים, ובמיוחד אם הם בשב"כ. זו הייתה רמת המודעות שלי.

הגוף, במקרה הזה, לא היה כלי לשליחות - הוא היה שריון. שריר על שריר, בנוי מפחד ולא מכוונה.

הקצה השני: כשהגוף נשכח בטובתו

מספר שנים מאוחר יותר, כשכבר הייתי עצמאי, אחרי שאימנתי בעצמי אנשים והתחלתי את התהליך הרוחני שלי, נוצר שינוי תודעתי גדול. ההתניות והפחד החלו להיעלם לאט לאט, התדר האמוציונלי עלה - וכך בצורה כמעט מיידית, כל העניין הגופני ההישרדותי שליווה אותי עד אז במשך 14 שנים נעלם כלא היה. פחד וחרדות התחלפו בעשייה ומתן ערך, עד למצב שכבר לא שמתי לב לגוף בכלל. ממשקל מקסימלי של 93 ק"ג שסחבתי על עצמי, ירדתי למשקל של 68 ק"ג - לא בגלל תוכנית, אלא רק כתוצאה מזה שהפסקתי להרים ברזלים כבדים ואכלתי פחות ג'אנק ובשר.

זה נשמע כמו סיפור הצלחה. אבל כמובן שיש לזה מחיר. בארבע השנים האחרונות הפיזיולוגיה שלי נחלשה. מעברי האנרגיה תקינים בגלל הפרקטיקות הרוחניות, החוויה השתנתה לחלוטין ממיקוד חיצוני למיקוד פנימי, הרמתי את התדר הרגשי - אבל העוגן הפיסי, כלומר הגוף, התקשה לעמוד בעומס.

התובנה שרק שני הקצוות יכולים לתת

זה המקום שבו התובנה מתגלה במלואה: הגוף אינו הבעיה, וגם אינו דבר שיש להתעלות מעליו. הגוף הוא העוגן שדרכו הרוח נוגעת בעולם החומר - ובלעדיו, כל ההתעלות שבעולם נשארת מרחפת, לא מוטמעת, לא ניתנת ליישום ארוך טווח. אתם יכולים להעלות את התדר הרגשי שלכם לגבהים חדשים, אבל אם הכלי שדרכו התדר הזה בא לידי ביטוי בעולם - הגוף - חלש מכדי לשאת אותו, ההתעלות נשארת תיאורטית.

תחושת החיבור בין הגוף לרוח מספקת איזון חשוב עבור החוויה הכללית. כמובן שאני לא צריך יותר להיות גדול, אין לזה שום ערך עבורי - אבל אני כן צריך להיות יותר מתפקד, יותר אנרגטי ויותר חיוני. זה ההבדל המדויק בין אימון מתוך פחד לאימון מתוך ריבונות: לא לבנות שריון, ולא לזנוח את הבית שהנשמה

מתגוררת בו - אלא לתחזק כלי שמסוגל לשאת את מה שהתודעה שלכם כבר יודעת.

שלושת העמודים

שילוב טוב של פעילויות על מנת לשמור על תפקוד גבוה, הוא פעילות קרדיו, עבודת כוח ואסאנה. קרדיו עבור פעילות לב וזרימת דם תקינה, עבודת כוח עבור שרירים מייצבים ורקמות חיבור, ואסאנה עבור פונקציונליות, יציבה, תנועה ואלסטיות. שלושת אלה לא מתחרים עם העבודה הרוחנית - הם הקרקע שעליה היא בכלל יכולה לעמוד. גוף שהתרגל לשבת רוב היום מול אנשים ובפרקטיקות של מדיטציה, ולצרוך כמות נמוכה מאוד של קלוריות, לא הופך חזק מעצמו. אבל לאט לאט, האורגניזם מתחיל להתרגל לרעיון התווה, ודואג להודות על כך בעזרת שחרור הורמונים מאזנים במהלך היום.

העבודה הרוחנית היא קריטית, והיא נהיית עוד יותר שלמה כשאנחנו מטפלים בעוגן הפיסי שלנו. לא כתחליף לעבודה הפנימית, ולא כהיסח דעת ממנה - אלא כהמשך הישיר שלה, לתוך הרקמה, לתוך העצם, לתוך הדם.

אקטיבציה

בחרו יום זה השבוע להזיז את הגוף בכוונה - לא כדי להיראות אחרת, ולא כדי לברוח מרגש, אלא רק כדי להזכיר לגוף שהוא כלי חיוני, לא רק כלי רכב שקוט. שימו לב איך התודעה שלכם מתבהרת אחרי, לא רק השרירים.

סיום

שני הקצוות - השריון שנבנה מפחד, וההזנחה שנבנתה מהתעלות מדומה - מובילים לאותה תוצאה: גוף שלא יכול לשאת את מה שהוא נועד לשאת. העוגן הפיסי אינו ניגוד לעבודה הרוחנית, הוא סיומה הטבעי. בכך שלמנו את פרק 3 - טכנולוגיית הגוף ואלכימיה פנימית. בפרק הבא נצא ממפת הגוף, ונתחיל לבנות

את מפת המציאות עצמה: קארמה, דהרמה, וממדי התודעה שדרכם הנשמה שלכם
בוחרת את המסע.

פרק 31 - קוד הדז'ה וו

לפני שממשיכים, חשוב לעצור על נקודה אחת: זה לא פרק על לרדוף אחרי חיים קודמים. מי שהופך את החיפוש אחר גלגול קודם לצורך אובססיבי, מפספס את כל הנקודה - כי מה שאתם היום, הוא בדיוק מה שהייתם בחיים הקודמים. לא "גרסה שונה". לא "דמות אחרת שגם אתם". אתם, עם כל הטעויות, כל ההסתברויות שבחרתם ולא בחרתם, כל השבירות והתיקונים - ממשיכים בדיוק מהנקודה שבה עצרתם.

הקוד שמחזיר אתכם לאותו הסיפור

חלק גדול, אולי הגדול ביותר, מהחיים הקודמים שלכם, לא קרה במקום אחר או בזמן אחר בכלל - הוא קרה בדיוק בגוף הזה, בתקופת הזמן הזאת. לא כמטאפורה. כקוד. ברגע שאנחנו יוצאים מהגוף הפיזי - בשינה עמוקה, בטרנס, במוות עצמו - הקוד הזה יכול להחזיר אותנו בדיוק לאותו הסיפור שממנו יצאנו. וזו הסיבה שאנשים חווים דז'ה וו: לא כי הזמן חוזר על עצמו באיזו תקלה קוסמית, אלא כי לרגע קצר, התודעה שלכם נגעה בקוד שהיא כבר הכירה - מהתגלמות אחרת של אותו הרגע המדויק הזה.

זה משנה את כל הפרספקטיבה. אתם לא "מבקרים" בחיים קודמים כמו בסרט ישן. אתם נוגעים בקוד שממנו הגוף הזה, ברגע הזה, בזמן הזה, כבר נבנה. הגלגול הקודם אינו נפרד ממי שאתם - הוא השורש שממנו מי שאתם צמח.

למה לא ללכת לחפש את זה

מי שרוצה גישה למידע הזה מתוך רצון אגואי - כדי להרגיש מיוחד, כדי לספר סיפור מרשים, כדי לברוח מהעבודה בהווה - לא יקבל אותו. הכניסה לגלגולים קודמים היא לא עבודה - היא רק השלכה שתקרה מעצמה ברגע שאנחנו משחררים את התודעה, את הצורך, ואת הרצון האגואי להאדרה עצמית. ברגע

שיש כוונה למצוא, לחפש, להוכיח - הדלת נסגרת, כי הרצון עצמו הוא אגו שמדבר, ואגו אף פעם לא מקבל גישה לרובד הזה.

הדרך הטובה ביותר לזכור

הדרך הטובה ביותר לזכור היא לאפשר לעצמנו לסגת, ולהתמקד באני העליון - ללא כל זהות. לא "אני, בעל התפקיד הזה, עם הסיפור הזה". רק נסיגה. שקט. ריקון. מהמקום הזה, לא מהמקום שבו מנסים לזכור, המידע יכול לצוף בעצמו - כי הוא מעולם לא נעדר, הוא רק היה מכוסה על ידי כל השכבות שהאגו בנה כדי להרגיש בטוח.

עדות אישית: הקול שמדבר בקולי שלי

בתוכי קיימת אינטואיציה מוגברת ומנוע מנטלי חזק שנותן לי אינפורמציה מילולית ונתיבי רעיונות שאיתם אני יכול להשפיע ולהאיר. זה קול שמדבר איתי בקול שלי ומקריין עבורי אסטרטגיות, הרצאות ורעיונות - ואני חולק אותו איתכם בכל פרק שאתם קוראים כאן. זה לא רב-מימד, וזה לא צריך להיות. זו רמה של חיבור שנגישה, ושממנה אפשר לתת ולהאיר בלי צורך "להגיע לפסגה" קודם.

אבל לפעמים גם הקול הזה לא מספיק, וצריך לסגת עמוק יותר - לתוך התבוננות פנימית שלעיתים לוקחת שעות ללא תזוזה. זו הפרקטיקה החשובה ביותר שאני מכיר: עיכול ועיבוד של כל מה שעלה, ולאחר מכן - התמקדות באלוהים בלבד, עבור שקט. לא עבור תשובה. לא עבור מידע. רק עבור שקט.

אקטיבציה

הערב, לפני השינה, אל תשאלו את עצמכם "מי הייתי". שאלו: "מה בי היום כבר היה כאן פעם?" הניחו לתחושה - לא למחשבה - לענות. אם עולה תמונה, מקום, ריח, שם - אל תרדפו אחריו. רק תנו לו להיות, בלי לפרש.

סיום

אתם לא נכנסים לחיים קודמים כמו לחדר סגור שצריך למצוא לו מפתח. אתם כבר נמצאים בתוכם, כל הזמן, כי הם לא נפרדים ממי שאתם עכשיו - הם הקוד שממנו הרגע הזה נבנה. הדו"ה וו הוא רק רגע שבו הקוד הזה נראה, לשנייה, בגלוי. בפרק הבא נמשיך לתוך ממדי התודעה עצמם - השכבות שמעל המציאות התלת-מימדית שבה מתקיים, שוב ושוב, אותו הסיפור.

פרק 32 - יש לכם רדיו שמשדר תדרים שאתם

בכלל לא קולטים

"מימד 3 גורם לשכחה של השליחות הנשמטית וקבלת האשליה והפחד כאמת. אך לכולם יש תפקיד חשוב של שיעורים מטאפוריים עבורכם."

תחשבו על מכשיר רדיו עם שש תחנות זמינות, שכל החיים שלכם היה מכוון רק לתחנה אחת - והוא אפילו לא נותן לכם לדעת שהתחנות האחרות קיימות. זה בדיוק ההסבר הכי מדויק לממדי התודעה: לא מקומות שונים שצריך "לנסוע" אליהם, אלא תדרים שונים שהמכשיר שלכם - התודעה - יכול להתכוון אליהם, ברגע שהוא לומד איך.

מימד 3 - התחנה שבה כולנו נולדים תקועים

מימד 3 זה המימד הארצי הגיאומטרי הגשמי, שבו אנחנו צריכים לפלס את דרכנו הרוחנית דרך חומר, אינטלקט יחסי וחושים פיזיים - תחילה במודעות נמוכה, סביב מנעד נמוך של תדרים רגשיים, שיוצרים סיטואציות של מחלות, שיעורים קשים וקארמה, ללא המודעות או היכולת לנהל את המכניזם הרגשי. זו לא נקודת התחלה גרועה - זו נקודת ההתחלה ההכרחית. מהות הגלגולים הארציים היא ללמוד איך להתגבר על התדרים הנמוכים, דרך נרטיב של משחקי תיאטרון, שבהם כל אחד חותם חושים שונים של שיעורים.

לצערנו, מימד 3 גורם לשכחה של השליחות הנשמטית וקבלת האשליה והפחד כאמת. תודעה שגדלה כאן, לומדת מגיל צעיר שהחומר הוא המציאות היחידה - ולכן היא מפספסת את התדרים שממש שם, ליד, בלי שהיא מסוגלת לקלוט אותם.

מימד 4 - הגשר שאתם לא רואים אבל מתחילים לחוש

מימד 4 זה הגשר שלנו. זה השדים, זה התקשורים, זה החיבור עם המדריכים, זה יכולות האינטואיציה, הראייה - זה השלב שבו אנחנו מתעמתים עם כל הטראומות, הדחיסות, הקונפליקטים. זה שלב החצייה של השיעורים החשובים ביותר, הרגע שבו אנחנו מתחילים לקבל פיסות של היזכרות נשמתית.

כשאתם מתחילים לזהות את הסימנים של ההדרכה, כשהפרספקטיבות מתחילות להכפיל את עצמן עד לכדי מצבים של חוסר הזדהות, כשהשיעורים הנשמתיים נהיים מובנים ושקופים - זה אומר שהתודעה עברה סופית למימד 4. לא באמצעות טקס, לא באמצעות הכרזה - אלא באמצעות שינוי אמיתי באיך שהמציאות נחוות מבפנים.

מימד 5 - איפה שהאהבה מפסיקה להיות תיאוריה

ברגע ההארה והמעבר למימד 5, כל ההתנסויות עוברות סכימה אינטואיטיבית ומותרות לכדי סטנדרט קבוע וחדש של הוויה, שבה כל המשוכות המנטליות קורסות - וכך גם המטריקס החיצוני כולו. אבל אין קפיצה בלי מחיר: כדי לפתוח את נתיב הלב למימד 5 כחווייה ישירה, יש לבצע עבודה. הדרך להשלים את מחנה התרגול לעבר מימד 5, היא קודם כל ריפוי רגשי, היזכרות, עבודה עצמית והתבוננות פנימית - וכל אלה מותמרים ומגולמים לכדי יצירה, צליחה של שיעורים, וביטוי האור מבפנים החוצה.

ה"עבודה" הזו מתחלקת לשני חלקים שזקוקים אחד לשני: קלט - ריפוי רגשי, הכלה פנימית, התרחבות תודעתית; ופלט - פעולה קונקרטית שמשנה את החוויה הפנימית וכתוצאה מכך גם החוויה החיצונית. השלמה של ריפוי לא יכולה לקרות רק מתהליכי טיפול בתסמינים, ואפילו לא בשחרור הטראומה עצמה, אלא אם יש התמרה לכדי שינוי קונקרטי בחוויה הפנימית והחיצונית.

מימד 6 - איפה שהיצירה מפסיקה להיות אישית

מעבר לחמישי, נמצא המנטל - מימד 6, שבו הביטוי היחיד הוא יצירה קוסמית שאינה כבולה יותר לחומר או לזוגיות ארצית. זה המקום שבו הרעיונות אינם רק "שלכם" - הם זרימה של תודעה קולקטיבית שדרככם מוצאת ביטוי בעולם. מתחת למימד התשיעי ישנה הפרדה למימדים של שחור ולבן, שבה בוחרים האם לשמור על חופש מוחלט של רב-המימד, שמחה ואהבה ללא תנאי, או להתנתק מהרב מימד ולהמשיך ליצור דרך המנטל, כדי לשמר את הגוף הארצי.

הפחד שמנסה למנוע מכם לעבור

אל תתנו לעצמכם ליפול קורבן לתרחישי אימה. הם כולם מטאפורה של קריסת העולם הישן, במאמציו האחרונים לשלוט בתודעה שלכם. ככל שתהליך ההתעוררות מואץ, כך ישירות תרחישי ההפחדה יעלו את הקצב - ממגיפות, לחוצנים, מתעמולה לתעמולה, בכל הצורות והמניפולציות האפשריות. אבל ההאצה קורית כך או כך, וככל שהדקות עוברות, הפרופגנדה הארצית מפסיקה להשפיע.

אקטיבציה

במהלך היום, שימו לב לרגע אחד שבו משהו "רגיל" - שיחה, פגישה, נסיעה - מרגיש טעון במשמעות שלא הייתה שם קודם. אל תפרשו את זה מיידית. רק תרגישו את השינוי בתדר, ותשאלו: "לאיזו תחנה כיוונתי את עצמי כרגע?"

סיום

הממדים האלה אינם מקומות רחוקים - הם תדרים שכולם נגישים ברגע שהמכשיר שלכם מכוון נכון. מה שמונע מכם לקלוט אותם אינו מרחק, אלא רעש. בפרק הבא

נמשיך לבחון את חוק הקארמה - המכניזם המדויק שבו החוזים שחתמתם על עצמכם, נפרעים.

פרק 33 - העונש שאף בית משפט לא יכול לגזור עליכם

"גן עדן או גיהנום הם לא מיקום גיאוגרפי, אלא רק מימד החוויה שאתם עוברים".
קארמה נתפסת היום בדרך כלל כרעיון של פעולה והשלכה - הרעים או הטובים
מקבלים את מה שמגיע להם, "אתם אוכלים את מה שאתם קוצרים". אבל זה לא
באמת המשמעות. קארמה היא מטאפיסית, היא לא פועלת בעולם המטריאליסטי.
אין שם למעלה משהו שרושם לכם דו"חות. יש רק תדר - והתדר הזה, הוא הכל.

המשפט שאין ממנו בריחה

כשפעולה מבוצעת על ידי בן אדם, וזו מערכת תוכן של נוכחות, שקר, גניבה
ואמוציות של כעס, קנאה ותסכול - זו חוויית המציאות שנוצרת. אותו אדם יכול
לנסות להסתיר את האמת מאחרים, הוא יכול להחביא, הוא יכול לבצע
מניפולציות כדי שהסביבה לא תתפוס אותו - אבל זה לא ישפיע על הקארמה שלו.
קארמה זו אמנם פעולה פיזית שמתרחשת, אך ההשלכה היא פנימית לגמרי.
העונש האמיתי, אם כך, זו החוויה הרוחנית-מטאפיסית, האמת שממנה אי אפשר
לברוח - האמת של הכתם הענק שנוכח לידכם בכל מקום שאליו אתם הולכים.

זה בית המשפט האמיתי היחיד שקיים, וגם הוא לא יושב איפשהו מרוחק - הוא
יושב בתוכם, כתדר שקובע איזו מציאות אתם קולטים. עם תדר מנטלי נמוך,
אנשים באופן טבעי חווים מציאות שנמצאת על אותו התדר. מצד שני, כשפעולה
מבוצעת מתוך אותנטיות, נעימות, הגינות ואהבה - זו חוויית המציאות שנוצרת,
וזה כמובן מגיע גם מהמימד הפנימי.

הקארמה של הדברים הקטנים

קארמה לא פועלת רק על הפכים דרסטיים כמו רצח מול חסד. היא פועלת גם על
מצבי ביניים, כמו דחיינות, עצלנות, ספק ואמונות מגבילות. הפעלה ויישום של

דחיינות מוביל לחוויה פנימית מטאפיסית תקועה ומוגבלת. הפעלה ויישום של יצירה, מצד שני, מובילה לחוויה של ערכיות וצמיחה. אין כאן שופט חיצוני - יש רק מה שאתם בוחרים לעשות עם השעה הקרובה, וההשלכה הישירה של הבחירה הזו על מרחב החוויה הפנימית שלכם.

הקארמה שאתם נולדים אליה בלי שביקשתם

מטען הקארמה נצבר עם השנים, והוא נכון ליחידים או לקולקטיב. כשיחיד מגיע לקולקטיב חדש, באופן טבעי הוא מושפע מהקארמה הקולקטיבית - ובמקרה כזה הוא יהנה מהפירות של התרבות, או יסבול מאי הסובלנות שקיימת בה. זה חשוב להבין, כי הרבה מהמטען שאתם נושאים לא נוצר על ידכם באופן ישיר - הוא נוצר על ידי כל השדה שאליו נולדתם. אבל זה לא משנה את השאלה המרכזית: מה תעשו עם המטען הזה מכאן ואילך.

הדלת שיוצאת מהלופ

קארמה, זו החוויה הפנימית שאתם מייצרים בעזרת פעולות לא מודעות. כשאתם נהיים מודעים, אתם יכולים להתנתק מהקארמה, לצאת מהסיפור של התקיעות והתסכול שלכם, ולהתחיל לחיות במימד חוויה עצמאי ומשוער. זו לא בריחה מעונש - זו יציאה מהמכניזם עצמו. ברגע שהפעולה נעשית מתוך מודעות ולא מתוך תגובתיות אוטומטית, היא כבר לא יוצרת את אותו הכתם. היא יוצרת משהו אחר לגמרי.

חוק הפיצוי - המכניקה שמפעילה את הכל

מתחת לכל מה שתארנו, יש חוק אחד יותר בסיסי שקארמה היא רק ביטוי שלו: חוק הפיצוי האוניברסלי, חוק הסיבה והתוצאה. זה לא רעיון רוחני מקושט - זו מכאניקה. לכל סיבה יש השלכה, ולכל השלכה יש סיבה, וזה נכון בכל רמה של המציאות, מהאטום ועד לתדר הרגשי שאתם מקרינים החוצה ברגע הזה. הקוסמוס

לא "מחליט" להעניש או לתגמל - הוא פשוט מאזן. חוק הפיצוי עובד וסוכם את הכל במכאניקה של הקוסמוס, בלי חשבון, בלי כוונה, בלי שופט - רק תנועה שמחזירה לכל פעולה את משקלה המדויק.

זו הסיבה שקארמה לא צריכה "מישהו" שיפעיל אותה. היא לא מנגנון מוסרי חיצוני שמחכה בפניה - היא תוצאה ישירה של חוק שפועל בלי הפסקה, כמו כובד המשיכה. כשאתם מבינים שהחוק הזה הוא מכני ולא אישי, נעלם הפחד מ"עונש" ונשאר רק דבר אחד ברור: כל סיבה שאתם מפעילים כרגע, כבר נושאת בתוכה את ההשלכה שלה. אין צורך להמתין לגורל - הפיצוי כבר מתרחש, בכל רגע, כתדר החוויה שאתם חווים.

אקטיבציה

היום, לפני שאתם מגיבים לבן אדם שמעצבן אתכם, עצרו שנייה אחת ושאלו: "האם התגובה הזו יוצאת מהתדר שאני רוצה לחיות בו?" לא צריך לשנות את התגובה - רק להבחין, ברגע האמיתי, שאתם בוחרים אותה.

סיום

הקארמה אינה עונש חוצני שמגיע אליכם - היא תדר שאתם בונים בעצמכם, רגע אחר רגע, ושחוזר אליכם כחוויה. בפרק הבא נמשיך לדוהרמה - התכלית שדרכה החווים הקארמתיים שלכם מקבלים משמעות.

פרק 34 - הכישרון שבא לכם בקלות, לא הגיע

במקרה

"אם קארמה אלה כל השיעורים והקונפליקטים שצברנו במסע הנשמתי, דהרמה אלה כל המיומנויות, הידע, הבינה והבגרות שהגענו אליה באבולוציה הנשמטית שלנו."

יש לכם דבר אחד שאתם עושים בלי מאמץ. אולי אתם יודעים לדבר טוב, לצייר, מוסיקה או נגינה באים לכם בקלות, אולי יש לכם יכולות מתמטיות, יכולות ריפוי, יכולות תקשור, יכולות מגע, מחשבה, יצירה. האם אתם באמת חושבים שקיבלתם את כל היכולות האלה בצורה רנדומלית?

הצד השני של המטבע

עד כה דיברנו על קארמה - המטען שאנחנו צריכים לשרוף. אבל אנחנו לא מביאים איתנו רק קארמה לכל גלגול. יש לנו גם את הצד השני של המטבע, וזו הדהרמה. דהרמה אלה המיומנויות והערכים שאנחנו אוספים במהלך החיים - זו האבולוציה האמיתית שדרכה אנחנו יכולים להקרין אור לעולם. כשאנחנו מגיעים לכדור הארץ עבור גלגול, יש לנו סט של קארמות לשרוף ודהרמה חדשה להטמיע. זו לא רשימת מטלות אקראית - זה תסריט מדויק שנועד להזיז אתכם ממקום למקום.

למה יש דברים שאתם כבר יודעים לעשות

הכישרון שלא דרש ממכם ללמוד אותו כמעט - הוא לא "מזל". הוא שריד. הניסיון והמיומנויות שנשמה צברה בדהרמה לא נמחקים בין גלגול לגלגול - הם עוברים איתה, ומתגלים כרגע שבו אתם מתיישבים מול פסנתר בפעם הראשונה ומרגישים שהאצבעות "יודעות" משהו שהראש לא למד. זו הדהרמה מדברת, לא זיכרון מודע, אלא יכולת שכבר טמונה בקוד.

היוגה הרביעית שכולנו עושים בלי לדעת

יש ארבעה סוגי יוגה עבור התעוררות רוחנית: בהאקטי יוגה - היוגה של ההתמסרות והשירות; ג'נאנה יוגה - היוגה של האינטלקט, העמקה פנימית ותיקונים דרך תובנות; קרייה יוגה - היוגה של האנרגיה, לדעת למנף אותה עבור ריפוי וטרנספורמציה. שלושת הסוגים האלה נפתחים בנו במסע ההתעוררות. אבל הסוג הרביעי זו היוגה שאותה רוב האנשים מיישמים בצורה לא מודעת - קארמה יוגה, ההתעוררות שאנחנו מיישמים דרך הפעולות שלנו. וכך אנחנו מייצרים עוד ועוד קארמה שאותה אנחנו צריכים לפתור ולתקן, וממנה אנחנו צריכים לפרוץ ולהתפתח. מתוך מצב לא מודע, זה עניין לא פשוט בכלל - האנו יודע רק להזדהות ולהתנגד, ולא לראות את התמונה הגדולה.

איך מטמיעים דהרמה בפועל

כדי לתקן קארמה ולעבור את השיעורים בהצלחה, אנחנו צריכים להתחיל תהליך של קריסה אנואית ופתיחת השערים הרוחניים. פרקטית זה אומר לשחרר טראומות ודפוסים שיאפשרו לנו בהדרגה להכיל רגשית את כל מה שלא הצלחנו להכיל לפני - לבקש סליחה, להשלים, לקבל, להוציא לפועל מיוזם, אמנות או רעיון, לקבל את האומץ לחיות בצורה שאתם רוצים לחיות. כדי להטמיע דהרמה, אנחנו קודם כל צריכים ליצור לעצמנו פניות ולשחרר את ההישרדות מהמערכת. זו הצורה שבה אנחנו יכולים באמת ללמוד ולהטמיע ערכים חדשים בתוך המערכת.

השריפה של הקארמה והאבולוציה של הדהרמה מתבצעים דרך עבודה רגשית, שבה אנחנו מקלפים את שכבות האגו, עלה אחר עלה, מעלים את הוויברציה, וזוכים ליכולות תודעה, מידע וריפוי ככל שאנחנו מתקדמים במסע.

מה נמצא בסוף הקילוף

כשאנחנו נמצאים בשלבים מתקדמים של קילוף השכבות, עולה בנו המודעות והתגלית לכך שבסיום הקילוף, אנחנו נגלה את הטבע האמיתי שלנו, מעבר לגוף, חלל או זמן. זה השלב שבו אנחנו יוצאים מהגוף דרך סמאדהי, או דרך סיום הקארמה של אותו הגלגול. לא רדיפה אחר הישג רוחני - השלמה שקטה של תהליך שהתחיל הרבה לפני שנולדתם.

אקטיבציה

רשמו דבר אחד שבא לכם בקלות טבעית - מיומנות, תחושה, יכולת. במקום להתייחס אליו כמובן מאליו, שאלו: "איך אני יכול/ה להשתמש בזה כדי להאיר משהו עבור מישהו אחר היום?" זו הדהרמה מבקשת ביטוי.

סיום

קארמה מלמדת אתכם דרך חיכוך; דהרמה מלמדת אתכם דרך זרימה. שני הכוחות פועלים בכל רגע בבד אחד, ומרכיבים את התסריט השלם שדרכו הנשמה מתקדמת. בפרק הבא נמשיך לפיצוח הייעוד הנשמתי ומצב הסמאדהי - הרגע שבו כל הקילוף מגיע לשיאו.

פרק 35 - הכישרון שאתם מזניחים, הוא לא

שלכם לבזבז

"בגלל שבעולם הרוח אין התפתחות, מה שמעניין את הנשמה זה ההשתלמות הארצית, והייעוד שהיא הגיעה לעשות בגוף הארצי."

מחוץ למעטפת האגו והאינטלקט, קיים שער אינסופי של אנרגיה ואינפורמציה שניתן להוריד ולהטמיע, על מנת לשנות את החיים, התפיסות, חיווט תת המודע והחיוניות בכל תא בגוף. המושגים ארץ זבת חלב ודבש, גן העדן האבוד, מעיין הנעורים, הגביע הקדוש, נירוונה, אבן החכמים - הם רק מטאפורות ואנאלוגיות של מצבי הארה פנימיים שאתם יכולים להגיע אליהם. אין שום תשובה שתקבלו באשליית המטריקס - רק רמיזות וסימנים שדרכם אתם יכולים להיזכר.

למה הנשמה לא מתעניינת ברכוש

הנשמה כבר עברה ולמדה ממאות או אלפי גלגולים, שבהם היא הספיקה להכיר את עולם החומר, ולהיות מודעת שחומר, כוח, רכוש או כסף אף פעם לא יביאו לשמחה אמיתית. לכן השיעורים שאנחנו עוברים בתור בני אדם הם דרך חומר, כדי שנוכל להשתחרר מהתלות בו - ובסופו של דבר להבין להשתמש ולנתב אותו בצורה מודעת. חומר, צבע, סאונד, רגש - כל אלה תדר בדחיסות שונה, ועם זה אפשר לחיות בצורה לא מודעת שתביא לסבל, או לחילופין לרפא ולהגיע למצבי תודעה עמוקים דרך ויברציה גבוהה.

הפונקציה שלכם לא נבחרה במקרה

לפני כל ירידה לארץ, הנשמה בוחרת את הגוף הראוי ביותר לאבולוציה ולמידה. לכל אחד מאיתנו יש פונקציה בעולם הזה - תפקוד אנרגטי מסוים שבאנו למלא ולבטא מתוך הגוף הארצי. אפשר לקרוא לזה שליחות נשמתית, ייעוד נשמתי, או

במונחים ארציים - תשוקת יצירה חזקה שבאה מהלב, ודרכה אתם רוצים לעשות שינוי, להשפיע ולעזור לאנשים.

כשאנחנו מבצעים או מגלמים את הייעוד הנשמתי, קורה משהו מוזר: זה מתרחש ללא מאמץ. אנחנו מקבלים פידבק חיובי מידי מהמציאות, הנכונות שלנו מהדהדת תדרית לכל אדם שאנחנו פוגשים, ואנחנו מרגישים סיפוק, אושר, שמחה - ואת החוויה הישירה של מה זה להיות שלם. אי המאמץ הזה פרדוקסלי במהותו, כי ההגעה לייעוד עוברת דרך מסע של אתגרים, ניסוי וטעייה, למידה מאי הצלחות וריפוי רגשי - אבל הביצוע עצמו, כשמוצאים אותו, זורם.

הקליפה שחייבים לעבור כדי להגיע לפרי

תסובבו את זה מכל זווית שאתם רוצים, תתנגדו או תהיו ברוגז - רמת הבריאות וההצלחה שלכם תואמת בצורה ישירה למצב הרגשי שבו אתם נמצאים, וזה הפידבק הישיר שהמציאות נותנת לכם ממש עכשיו. מה שקורה מעבר למחזות ההגיון והאינטלקט, שנשענים רק על אירועי עבר כואבים - זה הפרי. אבל כדי להגיע לפרי הזה, אנחנו חייבים קודם כל לעבור דרך הקליפה. כלומר, כדי להגיע לרוחניות, אנחנו צריכים באופן פרדוקסלי לעבור דרך הגוף. רק דרך פרקטיקות רוחניות שמתבצעות דרך הגוף, אנחנו פותחים גישה לרבדים רוחניים.

שמונה שלבים לעבר סמאדהי

סמאדהי הוא השלב השמיני בטכנולוגיית היוגה - הרובד שבו אנחנו יכולים להתמזג עם אובייקט מכון, בזמן שהתודעה עולה לרבדים שבהם היא באופן הדרגתי מתנתקת מחושי הגוף הפיסי, האינטלקט והאגו. אי אפשר להגיע למצבי סמאדהי מבלי לעבור את שבועת השלבים הקודמים: השלבים הראשונים הם הדהרמות שאנחנו מפתחים בגלגול הזה ובקודמים; לאחריהם האסאנה - התנוחה; הפראנאימה - איזון כימי ופריקת משקעים דרך נשימה, שמורידה את גלי המוח לאלפא; הפראטיאהארה - התכנסות פנימה לכוונה אחת; הדהראנה - ניסיון בלתי

פוסק להגיע לריכוז בלתי שביר עם אובייקט; והדיאנה - השלב שבו הריכוז הזה נשמר, וגלי המוח מגיעים לתטא.

על סמאדהי, אנחנו לא רק נשארים בקשר יציב מול אובייקט המדיטציה - אנחנו מתמזגים איתו, בזמן שגלי המוח על דלתא. האינפורמציה תהיה כמו לחוות את האובייקט בצורה ישירה לגמרי - להיות האובייקט. אתם לא תצליחו לתרגם את החוויה הזו למשהו לוגי, בדיוק כמו שברכבת הרים אתם מקבלים את החוויה הישירה, לא את הפרטים ההנדסיים של המכונה.

מה שסמאדהי בפועל נותן

מה שאתם כן מקבלים ממצבי סמאדהי, זה גילוי רבדים הרבה יותר עמוקים של עצמכם, ואיך המערכת שלכם פועלת - היזכרות למקור עצמו, מודעות לתכנית האלוהית, למה באתם לכאן. מצבי סמאדהי משנים את החיים, את התפיסה, איך שהתאים שלכם מגיבים - אינטלקט, זיכרון, מודעות, אינטואיציה, מסוגלות, כל אלה מושפעים בצורה ישירה מהחלונות הקוסמיים שאתם מאפשרים לעצמכם.

בלי הפרקטיקה, הדרך היחידה שקיימת להגיע למצבים כאלה היא התעוררות ספונטנית - שיכולה לקרות או לא לקרות - או דרך חוויות שמאיצות את גלי המוח מבחוץ. אבל חוויות כאלה, במיוחד ללא תשתית תודעתית, לא מביאות להתעוררות ממשית, כי אין דרך לתרגם אותן לכדי משהו קונקרטי - והחוויה, גם אם עוצמתית, קצרה, ואחריה מגיעה השכחה והחזרה למטריקס.

אקטיבציה

היום, לפני שאתם עושים את הפעולה שבאמת "זורמת" לכם בלי מאמץ, עצרו שנייה ותנו לה משקל. לא כתחביב צדדי, אלא כרמז לייעוד. שאלו את עצמכם: "מה קורה כשאני עושה את זה - ואיך אני יכול לתת לזה יותר מקום השבוע?"

סיום

הייעוד הנשמתי לא מסתתר - הוא מדבר אליכם כל הזמן, בקלות שבה משהו מסוים בא לכם, בשמחה שמתעוררת בלי הסבר. סמאדהי הוא הרובד העמוק ביותר שבו הקלות הזו מתגלה כזיכרון של מי שהייתם באמת. בפרק הבא נמשיך לבחון את מה שקורה בין הגלגולים - הסילבוס האנושי שממנו כל נשמה יוצאת ואליו היא חוזרת.

פרק 36 - בסילבוס האנושי

"כל מה שאנחנו חווים במימד הארצי זו אשליה של בריאה אלוהית, וכל חיים של בן אדם זה כמו חלום של המקור עצמו."

בצעירותי הייתי משקיע זמן במשחקי מחשב, ולפני כל משחק הייתי צריך לבחור בין רמות קושי. יש את הרמה הקלה - שבה אין שום אתגר במעבר המסכים, וזו בדיוק הסיבה שאף אחד לא בוחר בה, מאחר שאנחנו צריכים אתגר מינימלי כלשהו שימשיך לעניין אותנו בזמן שאנחנו במשחק. ברובד האנושי הדבר זהה: כל מה שאנחנו מקבלים בקלות נתפס בעינינו כאספקט עם הכי פחות ערך. חייבת להיות רמת מאמץ ואתגר מינימלי, שדרכו אנחנו מניעים את עצמנו לחקור ולהתקדם, על מנת לייצר ערך.

הגורל שאתם חושבים שנקלעתם אליו

בתי ספר, אקדמיה ותעמולה תקשורתית זיהמו לנו את המוח עם דוגמות שגורמות לגאווה, תחרות ופחד מכל מה שנמצא מחוץ לתא האמונות המגבילות. זו "האמת היחסית" שבה חיה האנושות - אבל האם החיים הארציים הם גורל אכזר שנקלענו אליו בצורה רנדומלית ושרירותית? האם דנו אותנו לחיים של קושי כדי שנוותר על עצמנו?

התשובה היא לא. האשליה של החיים הארציים מורכבת ממטאפורות ושיקופים, שכבות על גבי שכבות של תדרים שיורדים אל תוך דחיסות חומרית, ובה אנחנו משחקים תפקיד שונה בכל חיים אנושיים, על מנת לקדם את עצמנו לקראת מעבר מוצלח במסע הסילבוס האנושי.

כל שחקן, כל מטאפורה, כל בחירה - נבחרו על ידכם

כל מה שמגיע אלינו בתור רגש, מחשבה, אנשים ומערכות יחסים - כל מה שמזדמן לנו גופנית וארצית, אלה מטאפורות. מה שאנחנו מצליחים להסיק בעזרת

האינטואיציה שלנו - זה השיקוף עבורנו, ואם הבנו את השיקוף באופן ראוי, אנחנו יכולים להתחיל ליישם פעולות ולשנות את החיים. כן, רוב השיעורים הארציים הם שיעורים של חומר, חוסר חומר, משבר חומר, קונפליקטים מול חומר - אבל כל האתגרים והשיעורים נבחרו על ידנו לפני שהגענו לגוף, עד רמת בחירת ההורים, בחירת הגוף, בחירת הקשרים הקארמטיים. כל אלה מתגלמים בחיינו דרך שחקנים ראשיים, משניים וניצבים, כדי שהאשליה תראה כמה שיותר אמיתית.

אל תבנו סיפור סביב הטראומה - חלצו ממנה את הפואנטה

זו אולי הסיבה היחידה שבגינה יש טעם להיכנס לאגו קדום יותר, לחיים קודמים או לטראומות ילדות: על מנת להבין את השיעור והפואנטה שאנחנו מושכים לחיים האלה, לאתר את הקונפליקט ולשחרר את הכאב החוצה. אבל לבנות סיפור שלם סביב הנרטיב הזה יוביל אנשים למטריקס רוחני, התנשאות או אספקטים שונים של גורואיזם והאדרה. הפואנטה היא להבין שאנחנו ישות אור נצחית שבאה לבקר בגוף ארצי, כדי להתמיר את האנרגיה ואת הגשמיות לתוך אור - לא לגור לנצח בסיפור המטאפורה עצמה.

ארבעת העקרונות שמריצים את הסילבוס

איך עוברים את השיעורים והאתגרים בפועל? לא דרך פתרון שכלי, לוגי, קר - זו חשיבה הישרדותית שלא מביאה שמחה ושפע אמיתי. יש ארבעה עקרונות אחרים:

רגש זה הכל. אתם יכולים לחשוב על שינוי החיים ללא הגבלה, אבל המציאות לא תנוע במידה שלא יהיה שם את הרגש הנכון שמניע אותה. רגש הוא המנוע של החוויה.

פעולה על חשבון תגובה. תדרים נמוכים גורמים לתגובות של הישרדות, בזמן שתדרים גבוהים מעניקים מניפת אפשרויות שלא ניתן לזהות מתוך פחד או כעס. פעולה על חשבון תגובה זה אותו הדבר כמו אינטואיציה על חשבון אינסטינקט.

כוונה על חשבון פעולה. כל פעולה טעונה באנרגיה של כוונה שיצרה אותה לפני. אם הכוונה שלכם לא נקייה, לא משנה כמה פעולות תעשו - אתם תרוצו סביב הזנב של עצמכם. פעולה אחת על ויברציה גבוהה שווה יותר מאלף פעולות מתוך תדר נמוך.

לשחרר ולסמוך על היקום. "מי שרוצה הכל ובבת אחת, מקבל כלום ובהדרגה. סבלנות בלתי מוגבלת מביאה לתוצאות מיידיות." ברגע שאתם שמים את הגמול במקום השני ואת הכוונה במקום הראשון, המציאות אף לא נותנת לכם ליפול.

אקטיבציה

חשבו על אתגר שאתם נמצאים בו כרגע. במקום לשאול "למה זה קורה לי", שאלו: "איזו רמת קושי בחרתי כאן, ולמה?" הרשו לעצמכם לענות בלי לשפוט את התשובה.

סיום

הסילבוס האנושי אינו עונש - הוא רמת המשחק שבחרתם, מדויקת בדיוק לפי מה שהנשמה שלכם צריכה כדי להתפתח. בפרק הבא נמשיך למטאפורות וסימנים מהדרכה עליונה - איך לקרוא את השפה שהמציאות מדברת אליכם בה כל הזמן.

פרק 37 - הם עונים לכם, רק לא בשפה

שציפיתם

"כדי לצלוח בפרוצדורה הזאת, הלקוח חייב להיכנס לגלי תטא... ברגע שאתם פותחים את הצינורות האלה, אתם תתחילו לקבל מסרים מהצד השני בצורה טבעית וללא מאמץ."

אחת מהפרוצדורות שאני מיישם עם לקוחות היא כניסה למצבי טראנס דרך האטה של מערכת העצבים, טיהור מרכזים אנרגטיים, ושימוש בנשימה ותבניות לינגוויסטיים שמעודדות גלי תטא - אותם הגלים שבעזרתם אנחנו רואים תמונות וסמלים כשאנחנו ישנים או תחת מדיטציה עמוקה. כל זה מתבצע על מנת לגרום לאגו לקרוס, ולקבל מידע חשוב עם תובנות שיעזרו לנו להסיק על עצמנו ולבצע שינויים דרך חיווט מחדש.

שלושה רבדים, שלושה סוגי מסר

כשהלקוח מגיע לשלבי התטא, התת מודע פעיל אך ללא ההתנגדויות האינטלקטואליות של המודע. זה השלב שבו נפתחים שלושה רבדים שונים: שהייה בחיים קודמים, שהייה באינטרוולים בין החיים, ושאלות לתודעת העל. כשאנחנו נזרקים לתוך סיטואציה בחיים קודמים, אנחנו הרבה פעמים יכולים לזהות את אותם הדפוסים שיש לנו היום, אך בקונסטלציה מוקדמת יותר - ולפעמים אפילו לראות מה יצר את הלופ הזה מלכתחילה.

לאחר שהייה בכמה חיים קודמים כאלה, אפשר לעבור לרובד השני - חוויות המוות באחד מהחיים שבהם מבקרים, וממנה מעבר לעולם הרוחות, שם אפשר להיפגש עם הרוח המדריכה, הקבוצה האורגנית בעולם הנשמות, המועצה, בחירת הגוף. ומשם, לרובד השלישי - תודעת העל.

הסימן שמבדיל בין האגו לתשובה האמיתית

מה שמעניין בשלב הזה, זה שכשמתחילים לתקשר עם תודעת העל, הם מדברים דרך הלקוח אבל מתייחסים אליו בגוף שלישי - ככה אני יודע שאני לא בשיחה עם האגו. זה סימן פשוט אבל מדויק: כשהמסר מתאר את מי שיושב מולכם כאילו הוא "הוא" ולא "אני", זה סימן שהמדבר אינו הזהות המוכרת.

המסר שחזר פעמיים

באחד מהסשנים, בסוף שעה וחצי, נשאלה תודעת העל אם יש עוד מסר אחרון. התשובה הייתה: "תמשיך לעשות את זה." כשנשאל להבהיר אם הכוונה למטופלת שתמשיך במה שהיא עושה, הגיע תיקון ברור: "לא. אתה תמשיך לעשות את מה שאתה עושה." מסרים כאלה לא באים לספק תיאוריה - הם מגיעים ברגע מדויק, מכוונים לאדם המדויק, בלי סלחנות מיותרת.

חוש ההומור של ההדרכה העליונה

אם אני מרגיש טוב מדיי ובטוח לגבי עצמי, הם הרבה פעמים יגרמו לי להיות הרבה יותר צנוע. "דברים לא יהיו כל כך פשוטים כמו שאתם חושבים" - תזכורת לבבית לא לעוף על עצמנו יותר מדי. יש להם חוש הומור כזה. זה חשוב לזכור: ההדרכה העליונה אינה טקס מרוחק וקדוש - היא מדברת בשפה חמה, אישית, ולפעמים אפילו קורצת בעין.

איך פותחים את הצינור

כדי לצלוח בפרוצדורה הזו, הלקוח חייב להיכנס לגלי תטא - כניסה כזו אפשרית דרך חלימה, מדיטציה, נשימה או היפנוזה. הרבה פעמים כשאנחנו עושים נשימה מעגלית, אנחנו נכנסים לתטא ופורקים טראומות של ילדות. כשזה קורה, אנחנו רואים את אותה הסיטואציה בצורה ויזואלית, וזה כשלעצמו כבר מכין אותנו

לראות גם דברים אחרים תחת טראנס. לא משנה מה במה התנו אתכם להאמין - דרך כניסה למצבי תודעה אלטרנטיביים, אתם יכולים לכבות את המערכת האינטלקטואלית ולראות מה באמת קיים מעבר למעטפת חמשת החושים הפיזיולוגיים.

אקטיבציה

בפעם הבאה שתתעורר בבוקר עם דימוי, מילה או תחושה מוזרה מהחלום - אל תדחו אותה כ"סתם חלום". שאלו: "אם זה מסר, מה הוא אומר לי, בגוף שלישי, על עצמי?"

סיום

מטאפורות וסימנים אינם שפה מיסטית סודית - הם דיאלוג מתמשך שכל הזמן מתקיים, ברגע שהתטא נפתח והאגו מפסיק להתערב. בפרק הבא נמשיך להתעלות מעל זמן לינארי - האיך שהזיכרון, העבר והעתיד מתחילים להתקפל לתוך רגע אחד.

פרק 38 - האדם שהייתם, מת. מי חי בגוף שלכם

עכשיו?

"כשיוצא לי לשלוף מידע מהזיכרון ולחשוב על סיטואציות מן העבר, האדם שהייתי פעם והאדם שאני היום הם שני אנשים שונים לחלוטין."

פעם חשבתי שהייתי בשלבי ערות שונים, אבל אז שמתי לב שאלה היו פשוט רמות שונות של זומביות - התעלמות ולקיחת המציאות כמוכן מעליו, בזמן שהבעיות של העולם החיצוני ושל האגו כולן יושבות לי על הכתפיים. כמה קל להיכנס לדרמה, לחוסר מודעות, כמה קל להיחשף ולספוג תדר של מתח כשערוצי התודעה סגורים. כל מידע שמתקבל אז ממערכות החינוך, הממשל והתקשורת מקבל גוון מאוד רציני, כאילו זה המידע האובייקטיבי ביותר בעולם.

שני אפיקים שנראים נפרדים - אבל הם אחד

האפיק החיצוני הוא כל מה שקורה בחוויה, אבל מחוץ לגוף: אנשים, מידע, מלחמות, קונפליקטים, חינוך, חוק, מוסדות. האפיק הפנימי הוא איך כל המידע הזה מעובד ומתורגם רגשית. זה נראה שהאפיקים נפרדים, כשלמעשה הם אותו האחד. אין דואליות באמת, אלא זו שמיוצרת אינטלקטואלית, על סמך מידע שהכריחו אתכם לקבל.

המציאות החיצונית זו הקרנה שפועלת ביישור קו מוחלט עם איך שאתם מרגישים בכל רגע נתון. אם אתם לא שוברים את הלופ, המציאות ממשיכה להתנגן על אקורד שחוזר על עצמו - אותם האנשים, אותן מערכות היחסים, אותה התקשורת, אותו השפע, אותו הפחד. וזה נכון גם פנימה: ככל שתתנגדו למה שקורה לכם, הכימיה תגיב בהתאם, ואיתה כל התחלואה הנפשית והגופנית. הזמן הלינארי - "פעם" ו"היום" - הוא רק סיפור שהאינטלקט מספר לעצמו על שני מצבי תדר. בפועל, יש רק תדר אחד שמתגלגל שוב ושוב עד שהוא נשבר.

שתי דרכים להגיב לתיאטרון

עולם הערכים הישן עושה כל שביכולתו לעכב, לדחות, להפחיד - והוא הרבה פעמים מצליח, במיוחד עם אוכלוסייה שהתוכן הזה עדיין משפיע עליה. לעומת זאת, יש כאלה שכבר מתחילים להבין את התיאטרון ומגיבים אליו בהתאם. יש אפשרות לכעוס - אבל כעס מביא אותנו רק לרמה מסוימת של השפעה, לא משנה כמה שלטים תכינו או כמה חזק תצעקו, מאחר שתדר מושך תדר דומה. האפשרות השנייה היא לקבל את המעבר התודעתי ולהשתנות ביחד איתו - להיות גמישים ואלסטיים כשמגיעים רגעי המשבר. כשאתם משדרגים את ההכלה הרגשית שלכם, אז יש לכם ערך אמיתי להעביר - כזה שיעיר אנשים לא מתוך צעקות תסכול, אלא מתוך הבנה פנימית.

מה שמעל הזמן - לא מחכה לשלב הבא

אם אתם רוצים להפיק מעצמכם משהו קונקרטי, זה לא יכול להישאר בגדר מחשבה אינטלקטואלית, מאחר שהאינטלקט זורם דרך פילטר רגשי. מה שאתם רוצים לעשות זה להביא את עצמכם לתדר הרגשי שיכול להכיל את מה שאתם רוצים לייצר. ברגע שאתם מגיעים לסטנדרט כזה - השינוי הוא מתבקש. אתם לא תצליחו לעשות יותר את מה שעולם הערכים הישן מורה לכם; זה ירגיש כמו רזולוציה נמוכה מדי, כמו חנק שרק ממשיך להתגבר, עד שאתם לא מאפשרים לעצמכם לעשות את השינוי שמנעתם כל כך הרבה זמן. זו הדרך שבה "העבר" ו"העתיד" מתקפלים לתוך רגע אחד: לא מדובר בחכות לשלב הבא בזמן, אלא בשינוי התדר כאן ועכשיו - וכל השאר עוקב מעצמו.

פעולות מעטפת שמשנות את התדר

אחד הדברים הראשונים שאפשר לעשות כדי להעלות את התדר, עוד מבלי לשחרר את הכאב הרגשי ולאזן את מערכת העצבים, הוא פשוט להימנע מתוכן ומאנשים שמורידים את הרגש - חדשות, עיתונים, רדיו (מידע לא אובייקטיבי, קיו

לינארי מצומצם), אנשים שמעלים ספק פנימי, גירויים ממכרים של דופמין (משחקי מחשב, פורנו, בינג'). במקום זאת: לרשום בתחילת היום על מה אתם מודים (גם אם זה נראה מטופש בהתחלה - יש לזה השפעה אמיתית על המודעות והדרמה שיוצאת מכם), להיחשף לתוכן שמרחיב את התודעה ולא מצמצם אותה, לאכול נקי ומודע יותר.

כל אלה פעולות מעטפת נהדרות - אבל הן לא יכולות להחליף את הפרקטיקות המרכזיות של שחרור דפוסים או כניסה למצבי תשא מדיטיביים. אם קיימת תקיעות רגשית, כך או כך תצטרכו להפעיל את מנגנון הריפוי הטבעי של הגוף.

אקטיבציה

למשך שלושה ימים, ותרו על אחד ממקורות התדר הנמוך (חדשות, אדם ספציפי, גירוי דופמיני) והחליפו אותו בכתיבת שלושה דברים שאתם מודים עליהם בכל בוקר. שימו לב אם "העבר" שאתם חוזרים אליו במחשבה מרגיש שונה בסוף התקופה.

סיום

הזמן הלינארי הוא עוד מטריקס - סיפור על "פעם" ו"היום" שמסתיר את העובדה שהכול קורה בתדר אחד, כאן. בפרק הבא, האחרון בפרק הזה, נסגור עם המעבר מתודעת קורבן לתודעת בורא - הצעד שממנו כל התובנות הקודמות הופכות למציאות חיה.

פרק 39 - האחראי היחיד לכל השיעורים

בחייכם, זה אתם

"כשאתם מגיעים לחוויה ישירה של רמת ה'זה' במימדי 5 ומעלה, אתם מודעים לכך שגם ההדרכה העליונה שלכם היא מטריקס בפני עצמו, והאחראי האמיתי, הזומם העיקרי לכל השיעורים ולכל החמלה, הוא אתם."

המסע הרוחני שלנו עובר דרך מטאפורות בדמות מצבים, אנשים או שיעורים שבאים לידי ביטוי כהקרנה, שיקוף או אפקט מראה. כל סיטואציה שנזרקה לעברנו אינה רנדומלית, ולכן דורשת סטייט של מודעות ערה, כזו שמסוגלת לאתר את המשמעות בפנומנות חיצוניות ולמצוא את הפתרון הנשמתי לכל קונפליקט.

מתחתית לתודעת קורבן - ולמלכודת שהיא בונה

בתחילת המסע הרוחני אנחנו מתחילים בתחתית: נופלים, נכשלים, פועלים דרך תדר רגשי נמוך, מתנגדים להווה, צוברים טראומות, מייצרים קארמות - תופסים את החוויה כשרירותית במקרה הטוב, או כמלחמת הישרדות יומיומית. ומתוך מקום של קורבנות והאשמה, קל ליפול לתוך מלכודת של עיוורון התנדבות, שמתוכה אין את האפשרות לפתח פרספקטיבות אחרות - לכך שכל סיטואציה היא מניפולציה רגשית של התלת מימד שמזמינה אותנו לשקול שינוי או התעלות.

למה כוח ישיר על העולם החיצוני אף פעם לא עובד

מתוך רבדים של סטנדרט רגשי נמוך, שינוי של החוויה החיצונית מנוסה דרך הפעלת עוצמה ישירה על כל האספקטים שמחוץ לגוף. באופן פרדוקסלי זו אסטרטגיה שאף פעם לא עובדת, מאחר שכל עוצמה פיסית שמופעלת בחוויה מזמנת לעצמה גורם שמאזן אותה בדיוק באותה הרמה. אם המצב הגיע לכדי התנגדות כזו, משמע השיעור לא נלמד - מאחר שבפועל, המקום היחיד שדרכו

אפשר להניע שינוי ברובד חיצוני הוא בפנים. עד אז, העולם הוא מקום מיני וגרוטסקי.

מכונה או ישות רב-מימדית - הבחירה שלכם

אם ננסה להישען על מוסדות המטריקס, נמצא את עצמנו טובעים בתוך קונספטים גנריים שמורידים את הערך, הוויברציה, היצירתיות, ומגבילים אותנו לסט של "אמיתות" שמנגנות תודעות רדומות תחת מעטה אובייקטיביות - מסתירות שאנחנו ישות רב-מימדים בלתי מוגבלת, מרוכזת בתוך גוף אנושי. האספקט הנשמתי חי ברובד של לעשות מה שנכון, לא משנה מה שאומרים. האספקט האגואי חי ברובד של לעשות מה שאומרים, לא משנה מה נכון. כשהמודעות גבוהה יותר, האפקטיביות הרבוטית פוחתת, אבל הוויברציה עולה, והאספקט הנשמתי מתחיל לעלות על חשבון הזהות האגואית - מה שגורם לכל תנועה ולכל מילה שנאמרת להיות בעלות איכות וסגולה מיוחדות.

No mud no lotus

עד אז, יש מסע של ריפוי. הדרך היחידה להשתחרר היא לעבור דרך השיעורים ולצלוח אותם, כשהעקרון המנחה הוא שכל תרגול מתחיל לעבוד באמת רק כשמפסיק להיות לנו נוח. כוח לא יעזור, התנגדות לא תעזור. רק התמסרות, שחרור ומודעות לכך שהיקום זומן עבורנו. אנחנו מתרגלים אהבה במערכות יחסים מול אנשים אחרים, רק כדי לגלות בסופו של דבר את האהבה בתוכנו, ודרך זה לחוות "אני אהבה". אותו הדבר בדיוק אנחנו עושים עם תקשורת - מתאמנים לדבר עם אנשים אחרים בחוויה החיצונית, עבור תקשורת פנימית אלגנטית, שבה נוכל לקבל הכוונה אינטואיטיבית ישירה מבפנים.

סימנים מההדרכה, עד שנלמד לדבר בלעדיהם

אם יכולות התקשור והמדיטציה עדיין לא מפותחות, העברת המידע והשיעורים תתבצע דרך סימנים ורמזים ברובד התלת-מימדי. סימנים מההדרכה באים לידי ביטוי ברגשות, כיווץ, אירועים, קלקול קיבה, מחלות, מסרים מדמויות שמשחקות בחיים שלכם דמויות ראשיות, משניות או ניצבים, השפלה, אלימות, עלבונות, כאבים, מוות של קרובים, טרגדיה, מחמאות, סינכרוניות, חלומות, כישלונות או הצלחות - כל אלה ימשיכו להופיע שוב ושוב, עד שלא תבינו את הרמז ותעשו משהו שיוציא אתכם מהדפוס.

דרך ויברציה גבוהה או נמוכה, אנחנו מזמנים את המציאות והשיעורים שלנו כל הזמן, דרך איכות הרגש והמחשבה. זו הצורה שבה אנחנו שולחים מציאות לשדה - ולכן העבודה העיקרית שלנו ליצירת מציאות היא לשמור על סנטר רוחני ואיזון רגשי.

שני החלקים שחייבים לקרות במקביל

איזון רגשי ויצירת מציאות מתבצעים בשני חלקים: הראשון - ריפוי רגשי, שפותח את שער המודעות לשיעורים ולסימנים ומאפשר לנו לזהות מטאפורות בחוויה. מהרגע שזיהינו את השיעור ויצרנו מרווח של הכלה רגשית זמנית, מגיע החלק השני - שינוי קונקרטי בחוויה הפנימית, החלטה שדורשת הקרבה, אותה הפעולה הבלתי נמנעת שאתם יודעים שתהיו חייבים לעשות כך או כך. אם אתם ממשיכים ללכת לטיפולים אך לא מייצרים את השינוי בפועל, האיזון הרגשי לא מגיע לכדי סיום - ומנגד, הפער הרגשי ממשיך לעלות.

בעלי הבית של התודעה, לא השומרים בכניסה

הבעיה הגדולה היא שמלמדים אותנו להסתמך על סמכויות חיצוניות - אף פעם לא לחקור בעצמנו, אלא להאמין לאנשים שמכתיבים לנו איך לחשוב. אם אנחנו פשוט מצייתים לנורמות כמו רובוטים, נמצא את עצמנו בתוך מערכת של חיים,

יחסים ועבודה שלא רצינו ולא ביקשנו. בורות זה לתפוס את המציאות מנקודת מבט מאוד צרה - פרדיגמה. אם התודעה שלנו זה בית ואנחנו רק מבצרים את עצמנו סביב מה שאנחנו מאמינים בו, אז אנחנו לא בעלי הבית, אלא רק השומרים שנמצאים בכניסה.

אנחנו רוצים להיות בעלי הבית של התודעה שלנו - כאלה שיכולים לצאת ולהיכנס מתי שהם רוצים, כי הדלת שלהם תמיד פתוחה. אם הדלת של התודעה שלנו לא פתוחה, אי אפשר באמת לקרוא לה דלת - זה קיר. ואם אין דלת בתודעה שיכולה להיפתח, לא משנה כמה הבית יפה, אנחנו בפועל נמצאים בתוך כלא.

שינוי הוא אישי, לא קבוצתי

אף אחד לא הולך לעשות את זה בשבילכם - זה הכל תלוי רק בכם. לאף אחד לא אכפת באמת מהבעיות או הציפיות שלכם מהחיים. שינוי הוא תמיד אישי, זה לא עניין קבוצתי או קולקטיבי, לכל אחד יש את המסע שלו להגשים. אתם אף פעם לא תצליחו להשתנות בכך שתנסו לתפוס טרמפ על ההתקדמות של אנשים אחרים או לחקות את מה שהם עושים - זה לא עובד. פוליטיקה מעולם לא שינתה חיים של אף אחד לטובה; הכנף הימנית והכנף השמאלית שייכות לאותה ציפור. שינוי לא קשור בהם, שינוי קשור בכם. שיחות אינסופיות עם מטפלים לא עושות את העבודה אם הן לא מלוות בפעולה - דיבור תמיד צריך להיות מגובה בפעולות.

אקטיבציה

זהו סיטואציה חזרתית בחיכם (אדם, תגובה גופנית, רגש) שמופיעה שוב ושוב. במקום לשאול "למה זה קורה לי?", שאלו: "איזה שינוי פנימי קונקרטי אני נמנע ממנו, שהמציאות מנסה להראות לי דרך הרמז הזה?" רשמו את התשובה, וקבעו פעולה אחת קונקרטית שתעשו בעקבותיה השבוע.

סיום

בזה נסגר פרק 4 - ממסע הנשמה וזיכרון הגלגולים, דרך מימדי התודעה, הקארמה והדהרמה, ועד לפיצוח הייעוד ולמעבר מתודעת קורבן לתודעת בורא. אתם לא קורבנות של מציאות שרירותית - אתם האדריכלים שלה, אפילו כשהדרכה העצמה נדמית כדרך, היא רק שלב במסע שלכם לזהות שאתם עצמכם המקור.

פרק 40 - הזוגיות שלכם היום, היא הראי

המדויק של התדר שלכם

"חוק המשיכה אומר לנו - אנחנו מושכים לעצמנו את מה שמדהדד עם הוויברציה האמיתית שלנו."

יש כמה סוגים של זוגיות, וכל אחד מהם משקף רמה שונה של הקשבה עצמית. המטרה של הפרק הזה היא לא לרדוף אחרי קונספט רוחני חדש - היא פשוט להבין: זוגיות טובה קורית כשאתם ובן/בת הזוג נמצאים באותה רמת ערכים ותדר. זה הכל. וכדי להגיע לשם, צריך להקשיב לעצמכם לפני שאתם בוחרים מישהו.

הסוג הראשון: זוגיות ארעית

הסוג הראשון של זוגיות זו לא באמת מערכת יחסים - אפשר לקרוא לזה זוגיות ארעית. לילה או כמה לילות משותפים, עד שממשיכים לחפש משהו טוב יותר. זה עולם הדייטים והאפליקציות, שממחזר את אותם האנשים אחד עם השני. הצורה שבה אנשים מציגים את עצמם באפליקציות האלה לא אומרת שום דבר - רוב הפעמים מה שהם ואיך שהם נראים מתברר כלא נכון. אנשים מבזבזים על השלב הזה הרבה זמן ואנרגיה. יש מיעוט שמצליח למצוא מערכת יחסים משם - אבל גם אז זה לרוב מערכת יחסים קארמתית.

הסוג השני: זוגיות קארמתית - ההשלכה של

אי-הקשבה

זה קורה הרבה פעמים דרך שידוך, כששני בני הזוג לא בחרו אחד את השני באופן עצמאי, או כשזוג מחליט להיות ביחד על בסיס מראה או כלכלה בלבד. אלה הזוגות שכל הזמן רבים, כל הזמן בקונפליקט, נפרדים וחוזרים, אף פעם לא

מרוצים אחד מהשני - מערכות יחסים של שליטה, קנאה, פחד, ובמקרים מסוימים גם אלימות מילולית ופיסית.

מערכות יחסים כאלה נקראות "קארמתיות". הן לא מובילות אותנו לשיתוף פעולה, אלא לסבל ומטאפורות קשות שחוזרות בסייקלים, עם נסיבות שמתריעות לנו להשתנות. יותר מזה - הנסיבות האלה הופיעו כי לא הקשבנו ללב מלכתחילה. לא הקשבנו לאינטואיציה ולהכוונה הפנימית, אלא רק ללגיון האגואים של תאוה, גאוה ופחד, שמסתיר את התודעה האמיתית וגורם לנו לבחור פרטנר מתוך האגו - ולא מתוך עצמנו.

זו הנקודה המרכזית: קשר קארמתי הוא לא עונש שנקבע מלמעלה - הוא ההשלכה הישירה של זה שלא הקשבנו לעצמנו. נפרדות מהעצמי גורמת לנו לקחת צעדים נואשים כדי למתן את תחושת הסבל, ואנשים יוצאים לחפש בני זוג שאיתם הם יכולים להמשיך לסבול את החשקים, התסכול והדפקטים שלהם ביחד.

אם אתם נמצאים במערכת יחסים כזאת, תעופו ממנה כמה שיותר מהר - גם אם יש ילדים בתמונה. עדיף שהילדים יראו אתכם לחוד ושמחים, מאשר ביחד וסובלים עם מריבות.

הסוג השלישי: זוגיות דהרמתית - המטרה האמיתית

הכוונה של דהרמה זה המעלות שאנחנו מפתחים בעצמנו. אלה מערכות יחסים הרבה יותר יציבות, שבהן בני הזוג יכולים להנות אחד מהשני. במקום להגביל אחד את השני, בני הזוג עוזרים אחד לשני לצמוח ולגדול, כל אחד בתחום שלו. קונפליקטים מסוימים יכולים לעלות לדיון, אבל לא תהיה שם שליטה או קנאה.

מערכות יחסים כאלה מגיעות אליכם כשעשיתם מספיק עבודה פנימית כדי לזמן בן או בת זוג. אנשים כאלה לא מחפשים מערכות יחסים באפליקציות - הבסיס להיווצרות של מערכת יחסים דהרמתית הרבה יותר עמוק מרק מראה חיצוני וכסף. בני הזוג מבינים שהדרך היא לא לחפש חצי או מישהו שישלים אותם, אלא שכל אחד מהם צריך קודם כל להיות שלם עם עצמו.

כשאנחנו נכנסים להקשבה עצמית אמיתית, המציאות משתקפת בחזרה בדמות פרטנר של דהרמה - שעוזר לנו ולא עושה עלינו מניפולציות. זו המטרה. לא "נשמה תאומה", לא סיפור קוסמי - פשוט קשר זוגי טוב, בין שני אנשים שנמצאים באותה רמת ערכים ותדר, ושכל אחד מהם עשה את העבודה הפנימית שלו כדי להיות שם.

תזכרו - הפכים לא משלימים אחד את השני, הם רק יוצרים יותר פערים. חוק המשיכה אומר לנו - אנחנו מושכים לעצמנו את מה שמדהד עם הוויברציה האמיתית שלנו.

על אלכימיה לבנה - בלי לעשות ממנה דת חדשה

בהקשר של זוגיות מקודשת, לעיתים עולה המושג "אלכימיה לבנה" - מסורת גנוסטית עתיקה של התמרת אנרגיה מינית. חשוב להיות מדויקים כאן: אלכימיה לבנה היא לא תנאי קשיח או חוק נוקשה שחייבים לעמוד בו. כל אחד צריך לבדוק עם עצמו אם התרגול הזה עושה לו טוב בפועל - לא לאמץ אותו כדוגמה כי משהו אמר שזו הדרך היחידה.

התמרה אמיתית קורית מכל המרכזים האנרגטיים שלנו - לא רק מהמרכז המיני. נשימה, מדיטציה, עבודה על האגו, שחרור משקעים רגשיים דרך רעד ונשימה מעגלית - כל אלה טכניקות של התמרה, לא רק אי-פליטת זרע. הבעיה מתחילה כשאנשים לוקחים את הרעיון הזה והופכים אותו לדת חדשה: מרגישים חטא וכישלון אם "פלטו", נכנסים למעגל של האשמה עצמית וכעס. וזה בדיוק המקום שבו המטריקס ניזון - מהאשמה ומהכעס, לא מהתרגול עצמו. אם תרגול מסוים גורם לכם בושם במקום חופש, זה סימן שהוא הפך למבנה אגו נוסף, ולא לכלי שחרור.

אקטיבציה

הביטו במערכת היחסים הנוכחית שלכם (או האחרונה). בכנות: לאיזה מהשלושה סוגים היא הכי דומה? אם היא קארמתית, שאלו את עצמכם: איזו הקשבה עצמית דילגתי עליה לפני שבחרתי את הפרטנר הזה? לא כדי להאשים את עצמכם - רק כדי לזהות את הדפוס לפני שהוא חוזר.

סיום

זוגיות טובה היא לא מיתוס קוסמי שרודפים אחריו - היא תוצאה ישירה של הקשבה עצמית שמובילה לבחירת פרטנר באותה רמת ערכים ותדר. בפרק הבא נמשיך ליצירת זוגיות מקודשת - איך שני אנשים כאלה בונים ביניהם קשר שממשיך לצמוח.

פרק 41 - לפני שיש זוגיות מקודשת, יש מרחב

פנימי שממנו היא נובעת

"כשאתם שלמים, אתם מזמנים אנשים אחרים באותו הרטט בדיוק - וכך אתם יכולים ליצור ביחד, במקום להיות הפסיכולוג, הגננת או המטפלים אחד של השני."

אנחנו יוצרים עם כוח התודעה שלנו - זה כוח שאף פעם לא איבדנו. כל אחד מאיתנו מקרין את המציאות שלו החוצה, אבל בגלל שרוב האנושות שכחה שהיא ישות רב-מימדית, היא לא מודעת לכך שהגופים האנרגטיים, האסטרליים, המנטליים והנשמתיים שלנו הם אלה שמניעים את השיעורים. במילים אחרות - מי שמניע את המצבים והמטאפורות זה האני העליון שלכם. אם אנחנו נשארים פסיביים ונותנים לאירועי החיים להכות בנו, בלי לקחת אחריות ולהתחיל ליצור בצורה חכמה יותר, אותם האירועים ממשיכים לקרות בסייקלים - דרך שפע, גוף, ומערכות יחסים שממשיכות להתנגן דרך פרטנרים שונים.

אז איך בכל זאת יוצרים זוגיות מקודשת - נקייה מקונפליקט, מעניקה אהבה הדדית, יצירה, הגנה ואנרגיה משותפת של ריפוי? הנה כמה עקרונות מרכזיים.

1. בן/בת הזוג הוא תרגול לאהבה, לא התחנה הסופית

שלה

המטרה שלנו היא לא להגביל את האהבה שלנו לנקודה אחת ביקום - אנחנו משתמשים בנקודה הזאת כדי להרחיב את עצמנו לכלל. אנחנו נכנסים למערכת יחסים כדי לצמוח רוחנית, לא כדי להתאים את הרוחניות שלנו לצרכים האגואיים שלנו. תחושת ההתאהבות, או האהבה החזקה לשותף או לילדים שלנו, מאפשרת לישות הרב-מימדית בתוכנו לגעת בצל או באקורד זיכרון של האהבה האמיתית - זו שמתאפשרת מהמקור עצמו. כשיש זוגיות דהרמתית, בני הזוג יכולים להפיק מתוך תרגול האהבה הזוגית - אהבה אוניברסלית.

2. אתם מושכים את הזוגיות שלכם דרך הרטט שלכם

אנחנו ישויות אלקטרומגנטיות. התדר הרגשי והמנטלי שלנו משדר גלים חשמליים החוצה, ואותם הגלים נמשכים אלינו בחזרה מגנטית, מגולמים דרך אנשים שמגיעים ללמוד ולעבור בעזרתנו עוד שיעורים. אנחנו יכולים להימנע מהרבה מהדרמה, אם רק נאפשר לעצמנו להתכנס פנימה ולהתבונן בצורה אובייקטיבית: מה קורה בחיים שלי, למה אני עושה את מה שאני עושה, אילו מסיכות אני לובש כדי להסתיר את הפגיעות שלי, ואיך אני מרפא את המשקעים האלה - בשילוב מחילה פנימית כנה ונכונות אמיתית להשתנות.

אנשים רבים בוחרים לא לעשות את העבודה הזאת. הם מעדיפים להמשיך להסתתר מאחורי מסכות של כוח, תעודות וסטטוס, ולהמשיך את אותם הסייקלים הכואבים. אבל זה אומר רק דבר אחד: אם השיעור לא מובן בפנים, הוא ישתקף החוצה דרך האנשים הקרובים ביותר. לא צריך לברוח להודו או לדרום אמריקה כדי למצוא את עצמכם - כל השיעורים נמצאים מתחת לאף שלכם, מתנגנים בכל רגע נתון.

3. שינוי רטט דורש ריפוי ואחריות - לא הישרדות

מאחורי מסכה

אנשים מפחדים להסתכל על המציאות בעיניים, ובוחרים לגלם את עצמם כחזקים ובטוחים. אבל זו לא הדרך לריפוי אמיתי - זו רק עוד קארמה שתמשיך לשקף לנו איפה אנחנו נמצאים באמת רגשית ורוחנית. אנחנו לא נהיה פתרון עבור מישהו אחר, אם אנחנו בעיה עבור עצמנו. אם אתם רוצים לזמן זוגיות אחרת, הוויברציה הפנימית שלכם צריכה להשתנות - אנרגטית, גופנית, רגשית ומנטלית. ברגע שאתם מתחילים לזהות את השורש של הכאב שלכם ומפסיקים לפעול מתוך קורבנות, הרטט שלכם יזמן לכם מציאות חיצונית אחרת לגמרי - וזה הפידבק החד-משמעי שאתם בדרך הנכונה.

4. שלושה אספקטים משותפים

אחד המדדים היעילים ביותר להצלחה בזוגיות הוא שלושה אספקטים שצריכים להיות משותפים בין בני הזוג:

מנטליות משותפת - היכולת לחלוק הומור, תחומי עניין, והכלה מנטלית דומה.
רגש משותף - היכולת להיות במעמד דומה של הכלה רגשית לגבי החיים, אהבה אחידה, קבלה של אירועים ועזרה הדדית.
רצון משותף - היכולת לבטא אור דרך אמנות, עשייה, ויצירה משותפת שמגיעה לא מאינטרס אגואי, אלא מכוונה משותפת להתפתח ולשמוח.

5. שלמות עצמית קודמת לכל זוגיות

זוגיות לא נמצאת כאן כדי להשלים פערים רגשיים - היא נמצאת כאן כדי להאיץ את הריפוי שלהם. במקרה הטוב, בן/בת הזוג קיימים עבורנו כי אנחנו בוחרים הדדית לחלוק את החיים כאנרגיה אחת משותפת. במקרה הגרוע - כדי להצביע על חלקים שעדיין לא החלימו בנו.

תשכחו מהעמדה שאתם "חצי" שלעולם לא יהיה מלא בלי "הנשמה התאומה" שלו. הזוגיות תהיה שלמה אם אתם שלמים. היא לא פלסטר או משחה שמניחים על פצע ומחכים שהוא יחלים מעצמו - האחריות היא שלכם, לקחת חלק פעיל בחיים ולהקשיב לכל השינוי והמחילה שאתם צריכים ליישם על עצמכם. כשאתם שלמים, אתם מזמנים אנשים אחרים באותו הרטט בדיוק - וכך אתם יכולים ליצור ביחד, במקום להיות המטפלים אחד של השני.

6. מה שבאמת פותח אפשרויות חדשות

יש מסורות שמדברות על טכניקות ספציפיות של התמרת אנרגיה מינית כדרך להעמיק זוגיות - וזו אפשרות לגיטימית למי שמרגיש שהיא מתאימה לו. אבל זו אפשרות, לא תנאי סף. מה שבאמת פותח בפניכם אפשרויות חדשות בזוגיות זו

ההוויה שלכם באופן כולל: המודעות שלכם, ההקשבה האמיתית, אי-ההזדהות עם התפקיד או הסיפור, היצירה בלי ציפייה לתוצאה מסוימת, האוטנטיות, היכולת לבטא את מי שאתם באמת, והיכולת ליצור מרחב שקט פנימי ועולם מנטלי מסודר משלכם.

זה המרחב שממנו זוגיות מקודשת נובעת - לא מטכניקה אחת, לא מכלל נוקשה, אלא מהוויה שמסוגלת להיות נוכחת, כנה, ופתוחה בלי להיאבק על שליטה או להשוות את עצמה לאף אחד.

7. שליחות משותפת

דרך ריפוי פנימי ועבודה על ההוויה הזאת, אנחנו משחררים כל צורך בשליטה, קנאה, וכל פסיכולוגיה שפועלת מתוך חוסר והשוואה. אם אתם ובן/בת הזוג הגעתם למעמד של איוון בין המוח האינטלקטואלי, הרגשי והמוטורי, ויש לכם רצון משותף - זה הזמן לצאת לשליחות משותפת. היא לא חייבת להיות באותו המקצוע או דרך אותה הפעילות, אבל עם אותה המטרה. כשהזוגיות מתחברת לשליחות משותפת, האנרגיה של ההדרכה זורמת מעליכם בצורה אינטנסיבית - תעברו אתגרים משותפים ואישיים, אבל תמיד תהיו שמחים וחיוניים. זו הצורה הגבוהה ביותר של מערכת יחסים.

אקטיבציה

שאלו את עצמכם בכנות: האם אני נכנס לזוגיות שלי (הנוכחית או הבאה) בתור אדם שלם שמחפש ליצור, או בתור אדם שמחפש שישלימו אותי? אם התשובה היא השנייה - מה בדיוק חסר לי, ואיזה חלק מהריפוי הזה אני יכול להתחיל היום, בלעדית, בלי לחכות לאף אחד?

סיום

זוגיות מקודשת לא נבנית מהתאמה מקרית או מטכניקה אחת - היא נובעת ממרחב פנימי שקט, ממודעות, ומשלמות עצמית שכל אחד מהשותפים מביא איתו. בפרק הבא נמשיך לנושא שכולנו נתקלים בו כשאנחנו לא מקשיבים לעצמנו - אשליית הריצוי.

פרק 42 - הסכיבה שלכם לא רוצה שתהיו רעים,

היא רוצה שתישארו איתם

"אנשים תמיד מייעצים לכם דרך הכישלונות שלהם."

אל תתנו לקולות חיצוניים להשפיע על הקול הפנימי שלכם - זו אחת הטעויות הכי גדולות שאנשים עושים בחיים. לצערנו, ברוב המקרים, אנשים אחרים לא רוצים שיהיה לכם טוב יותר מהם. אנשים אוהבים כשאתם באותה רמה כמוהם - זה גורם להם להרגיש טוב יותר לגבי ההישגים שלהם. ברגע שאתם מעלים את עצמכם לסטנדרט חדש, הם ינסו להוריד אתכם בחזרה למקום שבו הייתם לפני.

הריצוי לא בא מרשעות - הוא בא מהגנה עצמית

זכרו את הפעם האחרונה שהיה לכם רעיון מדהים לפרויקט או עסק חדש - מה הייתה התגובה מהסכיבה? יש בודדים שמעודדים אתכם, וכל השאר "מזהירים" אתכם כביכול מהרעיון: "שמע, אני לא חושב שזה יעבוד", "זה מסוכן מדי", "זוכר מה קרה בפעם הקודמת?", "אני פשוט לא רוצה שתיפגע שוב", "למה אתה פשוט לא תמצא משהו יציב כמו כולם?"

שימו לב - אנשים תמיד מייעצים לכם דרך הכישלונות שלהם. זה אומר שכולם יודעים "את האמת על החיים" רק עד לנקודה שבה הם ויתרו לעצמם. אם הם ויתרו לעצמם, קשה להם לראות בסביבתם מישהו שלא מוותר - ובמקום לקחת אחריות על הבחירות שלהם, האסטרטגיה שלהם היא לצמצם את ההישגים של אחרים ולגרום להם להימנע מלהתקדם. אין לכם מה לכעוס על זה, אבל צריך להבין את זה: רוב האנשים אפילו לא עושים את זה במודע - זה פשוט מנגנון הגנה על הדימוי העצמי שלהם.

אלה החיים שלכם - לא שלהם

תזכרו שאלה החיים שלכם, המסע שלכם. תפסיקו להקשיב למי שיש לו בעיה לכל פתרון. הם עשו את הבחירות שלהם - זה לא קשור אליכם. אלה שמחליטים לוותר לעצמם, תת המודע שלהם מתמלא באשמה בכל פעם שהם רואים מישהו שלא מוותר - וזו בדיוק הסיבה שהם מחפשים לגרור את כולם למטה. הרבה יותר קל לבקר ולהאשים את כל העולם בכישלונות, מאשר ליצור באופן עצמאי ולהתגבר על אתגרים.

כשאתם רוצים ליצור או לעשות שינוי בחיים, אל תתנו משקל לדעות של אנשים - ברוב המקרים אין להם מושג. תקשיבו רק ללב ולאינטואיציה הפנימית שלכם - לא לחברים, לא למשפחה, אפילו לא לבן או בת הזוג שלכם. לא שצריך לזלזל בהם או להרוס איתם קשר - אבל כשזה נוגע לרעיונות ולחזון שלכם, רובם באמת לא יודעים. הם מקרינים את התסכול, הפחד והכעס שלהם על כל רעיון שהם עצמם לא הצליחו בו. כל מי שיש לו בעיה עם הרעיונות שלכם - זו בעיה שלו, לא שלכם.

אל תבזבוזו אנרגיה על הסברים

כשיש לכם רעיון, אל תפחדו ואל תדאגו מה אחרים עשויים לחשוב - כל אחד יחשוב אחרת, וזו זכותם. במיוחד אל תבזבוזו שנייה בניסיון להסביר את עצמכם למישהו, ובטח לא לאלה שרק מגיבים באופן שלילי מתוך אמונה שהם הבינו את החיים טוב יותר מכם. הם יגיבו בקלישאות, כי אין להם מספיק ניסיון יצירתי כדי ליצור באופן עצמאי. אל תיקחו את זה אישית - זה פשוט מי שהם. רוב הזמן אלה רק "ערפדי אנרגיה" שניזונים מתשומת הלב של אחרים; אל תיתנו להם אפילו שנייה מהזמן שלכם.

אפילו האגו שלכם מנסה לרצות

כשזה מגיע לשינוי או ליצירה, המוח ההגיוני ינסה להפריע, הפחדים ינסו לחסום אתכם - אז במידה מסוימת, אל תקשיבו אפילו לאגו של עצמכם. האגו יודע רק איך לשרוד, איך להיראות מוצלח ואיך להימנע מסכנה והשפלה - אבל זה עיוות. הפחד הוא שקר, בדיוק כמו שהכעס הוא שקר.

כשמישהו אומר לכם שאתם לא יכולים להתקיים מהאמנות או מהמסלול שבחרתם, זה לא אומר שזה לא אפשרי - זה אומר שהם עצמם לא ניסו, או שוויתרו בדרך. תקבלו את ההחלטות שלכם לבד. תציגו את הרעיונות שלכם לעולם - האוזניים והעיניים הנכונות ימצאו אתכם; כל השאר פשוט מפחדים להחליט בעצמם.

אקטיבציה

חשבו על רעיון, שינוי, או כיוון שרציתם לקחת בחיים אבל דחיתם בגלל תגובת הסביבה. מי אמר לכם שזה לא יעבוד? מה הם עצמם ויתרו לעצמם עליו בחייהם? עצם השאלה הזו מפרקת את המשקל שאתם נותנים לדעה שלהם.

סיום

לנצח בחיים זה להיות מאושרים עם מי שאתם ומה שאתם עושים - אף פעם לא להקשיב לדעות שליליות מהסביבה, ולעולם לא לתת לאחרים להכתיב מה טוב בשבילכם. זו הצלחה אמיתית. בפרק הבא נעמיק בהבחנה בין חברים אמיתיים לבין מעגל קרובים שדווקא הבגידות שלו הופכות לזרז הכרחי להתפתחות.

פרק 43 - האויב שלכם מעולם לא בגד בכם. רק

הקרובים עשו את זה

"אם למישהו יש בעיה לגבי החלטות בחיים האישיים שלכם, זו הבעיה שלו ולא שלכם."

עבור רבים אין דבר גרוע מבגידה. אנשים יכולים להתווכח, ללגלג, להשפיל בפרהסיה, ואפילו לנקוט אלימות מילולית - ועדיין, בכל הספקטרום השלילי של ההתנהגות האנושית, שום מעשה לא נתפס נמוך ושלילי כמו בגידה. גם במפת העולמות הפנימיים, בגידה תופסת את הכס התחתון ביותר בחניכה של עץ הדעת ההפוך. וכאן מתגלה פרדוקס מטריד: מי באמת פוגע בנו, ומי דואג לנו מבלי שאנחנו יודעים?

החבר שיש לו גישה אליכם, מסוכן יותר מהאויב שאין

לו

חבר הוא תואר שמוביל אותנו לבטוח באנשים. אויב הוא תואר שגורם לנו לסלוד מאנשים שלרוב לא ראינו ולא פגשנו כלל. ברוב חיינו אין לנו גישה ממשית לאויבים - האינטראקציה איתם מוגבלת. לעומת זאת, לחברים יש גישה אלינו, מידע אישי, רגשי ופרטי. כמה פעמים אויבים השתמשו במידע שלכם כדי לפגוע בכם? פעמים ספורות. כמה פעמים אנשים קרובים השתמשו במידע עליכם לרכילות, דיבור מאחורי הגב, או בגידה? כל הזמן.

אויבים שמולם יש לנו תחרות גורמים לנו להשתפר, להתאפס ולעשות עבודה טובה יותר - חברים, ברוב הזמן, נמצאים איתנו בשמחות ובנוחות שבה אנחנו מרשים לעצמנו להיות עצלנים. וזו ממש לא אשמתם - זו אשמתנו. כשאנחנו בוחרים חברים שמאששים את הפחדים שלנו, או מעכבים אותנו בגלל שהם עצמם משותקים מפעולה, אנחנו אלה שבוגדים בעצמנו.

לאויב תמיד תהיה איזושהי הערכה כלפיהם - השיח מולו בדרך כלל אדיב, זהיר, ונמנע מפגיעה. השיח עם חברים, לעומת זאת, נגרר לא פעם לקלות לשון, השפלות הדדיות שמתקבלות בהצדקת "לא צחקתי עליך, צחקתי איתך". הדבר המעניין הוא זה: אויבים יכולים לפגוע בנו, לתכנן איך לנצח אותנו - אבל הם אף פעם לא אלה שבוגדים בנו. בגידה מגיעה תמיד מהקרובים ביותר, מתוך אינטרס או קארמה שחוזרת על עצמה.

בגידה ראשונה - אשמת האחר. בגידה שנייה -

אשמתכם

אם אנשים קרובים בגדו באמון שלכם פעם אחת - יעשו זאת שוב. כשבוגדים באמון שלנו פעם אחת, האשמה על הצד השני. כשבוגדים באמון שלנו פעמיים, האשמה עלינו - כי אנחנו אלה שהחזרנו אותם לקרבה. אנחנו לא יכולים לבחור את האויבים שלנו, אבל אנחנו בהחלט יכולים לבחור עם מי אנחנו חולקים את המעגל הקרוב שלנו.

הבחירה של המעגל הקרוב צריכה להתבסס לא על היסטוריה, ריצוי, אינטרס, קנאה, שעמום או פחד מתגובה - אלא על ערכים משותפים, איכות מותאמת של ויברציה מנטלית ורגשית, חזון משותף, עזרה הדדית, והיכולת לשמוח על הצלחות האחר. קשרים כאלה מתאפשרים רק כשכל אחד במעגל פעיל בצורה עצמאית - אחרת זה יהפוך לצלע מרירה שנופלת לקנאה. אתם אלה שמחברים את הצלעות של המעגל שלכם. השליטה נמצאת בידיכם.

אם זיהיתם קשר רעיל והחלטתם לשחרר מישהו שניקז את האנרגיה שלכם - צפו להשלכות, למחאה, ואולי אפילו לנקמה. באופן פרדוקסלי, זה בדיוק מה שיוכיח שעשיתם את ההחלטה הנכונה.

הבגידה הפנימית - הקולות שבוגדים בכם מבפנים

יש עוד סוג בגידה, עמוק יותר: הקולות המנטליים שבתוכם. חלקם מאיצים התפתחות, וחלקם עסוקים בהרס עצמי, חשק, כעס ואלים - אלה הם הקולות שבוגדים בכם. כל פעולה שנעשית מתוך כעס, פחד, אשמה, בושה, קנאה או גאווה - נעשתה על ידי קול פנימי שבוגד בכם.

כשאתם עצלנים, אתם בוגדים בהתפתחות הנשמה ובשעות היקרות שהוקצו לכם בחיים האלה. כשאתם מפחדים לפעול, אתם בוגדים ברצון הנשמה ליצור. כשאתם פועלים מתוך כעס, אתם בוגדים בעצמכם - כי כל פעולה שנעשית מכעס מוסיפה קארמה לרעתכם. תשאלו את עצמכם: איזו פעולה בחייכם שנעשתה מתוך כעס הביאה תוצאה חיובית? אף אחת. תחת כעס, פחד וגאווה אנחנו בוחרים את ההחלטות הגרועות ביותר - כאלה שעליהן משלמים שנים אחר.

אקטיבציה

מי במעגל הקרוב שלכם בגד באמון שלכם יותר מפעם אחת - ואתם עדיין שומרים אותו/ה בקרבה "כרגיל"? ומה עם הבגידה הפנימית: מהי פעולה אחת שאתם דוחים כרגע מתוך פחד, ושכל יום שהיא נדחית היא בגידה בנשמה שלכם?

סיום

הבגידה האמיתית לרוב לא מגיעה מרחוק - היא מגיעה מהקרובים, ומאיתנו עצמנו כשאנחנו לא לוקחים אחריות על מי אנחנו בוחרים לקרבה. בפרק הבא נעבור להורות מתוך ריבונות - איך להיות דוגמה לילדים דרך הוויה, ולא דרך הטפה.

פרק 44 - הילדים שלכם לא מקשיבים למה

שאתם אומרים. הם מקשיבים למי שאתם

אני כמעט 8 שנים אבא. שתי בנות, בפריים הצפוף שנקרא "משפחה מחדש" — חצי מהזמן איתי, חצי עם עוד ארבעה ילדים מהזוגיות הקודמת של אשתי, ומקום שלא תמיד מספיק לכולם. אני לא מתחזה למושלם. אני מודה שבלי אשתי הייתי כנראה מזין אותן במנות קרב ומתגאה בשניצל עם קטשופ כארוחת דלוקס. אבל יש עובדה אחת שלא ניתן להתעלם ממנה: איתי הן ממושמות, ובלעדי נהיה כאוס.

הסבים והסבתות מפנקים אותן בלי סוף — מתנות, טיולים, כל מה שהלב חושק. ובכל זאת, כשמבקשים מהן דבר פשוט — לסדר חדר, לסיים מטלה, לרדת מהמסך — פורץ מרד, לפעמים עד דמעות. לא דמעות של כאב. דמעות של מי שגילה שהפעם הפשרה לא תהיה חד־צדדית. כי יש הבדל בין הורה שמפנק כדי לקנות שקט, לבין הורה שנמצא. פינוק הוא תחליף לנוכחות. וילדים, בחוכמה הביולוגית העמוקה שלהם, מרגישים בדיוק איפה הגבול רך ואיפה הוא אמיתי.

הקוד שילדים מריצים על כולנו — וגם על עצמנו

ילדים משתמשים בדרמה ובמניפולציה כדי לקבל את מה שהם רוצים. זו לא תכונת אופי רעה — זה קוד פסיכולוגי טבעי שקיים בכולנו, גם במבוגרים, רק שבמבוגרים הוא מחופש טוב יותר. השאלה האמיתית היא לא איך מבטלים את הקוד הזה, אלא מה אני עושה כשהוא מופיע: נותן לו יד ונשאב אליו, או שם עליו זרקור באותו הרגע ומלמד משהו אמיתי על אתיקה והתנהגות.

שום דבר לא עובר מעל הראש שלי בשתיקה, מתוך תקווה סתמית ש"יום אחד הן יבינו לבד". זו לא הורות — זו התפטרות בתחפושת של סבלנות. אם משהו מסתיר כוונה אחרת, או נושא תדר שמתנגד לעקרונות הבית — הוא לא נשאר בסביבה בלי מענה. לא משנה אם זו בת, תלמיד, או כל מי שנמצא במרחב שלי. וזה נכון גם פנימה: הדרמה שמנסה להשתלט על הרגע היא בדיוק אותה דרמה שילד מפעיל

כדי לברוח מגבול, וגם אותה דרמה שהאגו הפנימי שלנו מפעיל כדי לברוח מאחריות.

"לא נעים" הוא לא מילה — הוא תרגום של פחד

אנשים ניסו כמה פעמים להסביר לי מה זה "לא נעים": מצב שבו מנסים לדפוק אותך, להיות לא הוגנים איתך, לחתור תחתך — ואתה שותק, נמנע מלפעול, נותן לזה לקרות, רק כדי לא להיכנס לעימות. "מדהים", חשבתי לעצמי. דרך "לא נעים" ניתן להשתבלל פאסיבית בכל החיים, וככה אף אחד לא מעריך מילה שיוצאת לך מהפה — לא ילדים, לא מבוגרים. מי שמפחד מעימות רגעי, משלם עליו במטבע יקר בהרבה: כבוד עצמי שנשחק, בקצב איטי אך קבוע, בכל שנה שבה בוחרים בשקט על חשבון האמת.

חצי אמת היא לא אמת. היא שקר שמסתתר בבגדי

חמלה

כשאני מדבר לבנותי, יש פיתוי גדול לרכך את הטונציה, להשתמש במונחים קלים, להגיש את האמת "על כרית נוצות". אבל חצי אמת זו לא אמת, זה שקר מלא שמטמטם את התפיסה — כי הוא מכין את הילד לא לעולם האמיתי, אלא לגרסה מסונכרנת שמישהו החליט שהוא "יכול להכיל". כשהן שואלות שאלה קשה — על מוות, על הגוף, על מה שקורה בעולם — הן מקבלות ממני את כל הידע, בלי סינון. לא כדי להפחיד אותן, אלא כי אמת היא אמת עבור כולם, בלי גיל מינימום.

וכשהן מזהות ניסיון דרמה, אפילו פזילה כלשהי לכיוון שלה, אני מטפל בזה באותו הרגע — לא דוחה, לא מזיז, לא בורח לפלאפון. הטיפול בדרמה שקורה עכשיו הוא היחיד שעובד; דרמה שמטופלת מחר כבר הפכה להרגל.

הדוגמה האישית היא השיעור היחיד שאף פעם לא

נשכח

כשאני מדבר לבנותיי, הקול שלי לא משתנה. אין טון "ילדים", אין הפחתת רמת השיח, אין דיבור אחר מזה שאני מדבר עם מבוגרים. הן רואות אותי עובד, מתחבק עם אשתי, מדבר בדיוק אותה שפה עם כולם — ואין הבדל. אני לא מנסה להצטייר כ"הורה השנה", לא מסתיר את דעתי על מערכת החינוך או הבריאות, ולא בונה חזית מלוטשת לצפייה חוץ. וזה בדיוק מה שהופך אותי לסמכות אמיתית בעיניהן: לא הסמכות שנכפית, אלא הסמכות שלא מתפרקת מעצמה תחת בחינה.

זו הורות שמלמדת עצמאות בתודעה, ברגש ובכלכלה — לא דרך הטפה, אלא דרך הוויה. אני לא מגן עליהן מכל מה שקשה לראות; אני לא נמנע מלהביא אותן לשיעורים, לתת להן לחוש את האווירה, גם דברים שיכולים לעורר התנגדות בקוראים חיצוניים. ולא, זה לא מפריע לי. מה שאני כן שם לב אליו הוא הדחף ליצור, שמתחיל לנבוט אצלן גם עדיין בקטנה.

למה איתי יש שקט, ובכל מקום אחר יש כאוס

התשובה שלי לשאלה הזו היא הכי חדה: אני לא מתייחס אליהן כמו תינוקות שעטופות בצמר. אני לא מסתיר דברים, במיוחד כשהם לא נוחים, ואני לא נותן לבולשיט של דרמה ומניפולציה לעבור בלי תגובה. אני לא כמו הגרושה — אמא נפלאה שנותנת ונותנת בזמן שממשיכים לעלות לה על הראש. גם היענות לבקשות צריכה להיות מידתית, אחרת אין לה שום ערך.

כנות שלא מתפשרת. ישירות שלא מתפשרת. דוגמה אישית לפעולה עצמאית. הסבר לא מסונן על המציאות והפסיכולוגיה האנושית. זה לא נוח — אבל זה מה שהופך ילד לחסין רגשית ומנטלית למצבים קשים אך בלתי נמנעים: אירועים, יוזמה אישית, ביטוי של אמת, התמודדות עם מחלה או מוות. במבחן המציאות, כשהדברים האלה קורים בחוויה שלהן — הן לא נכנסות לשוק כמו ילדים שלא הוכנו לזה מראש.

זו לא שיטת חינוך שדורשת מאמץ־על, שדורשת הופעה של "הורה מרצה" או תחרות מתנות כדי למנוע כאוס. זו רק החלטה אחת שחוזרת על עצמה בכל רגע: לא לשקר, לא לסלף, לזהות דרמה ומניפולציה ולהעמיד אותן במקום בזמן אמת.

אקטיבציה

זה תרגיל לכל מי שיש בחייו מישהו שהוא אחראי עליו — ילד, תלמיד, עובד, או אפילו הקול הפנימי של האגו שלכם עצמכם, שמנסה כל הזמן לנהל איתכם משא ומתן.

מפני רגע אחד השבוע שבו נתתם לדרמה או למניפולציה — שלכם או של מישהו אחר — לעבור בשתיקה "כדי לא להיכנס לעימות". שאלו את עצמכם: מה זה עלה לי בפועל?

תרגלו תשובה אחת ישירה — לא מרוככת, לא מלוטשת — למשהו שבדרך כלל הייתם מגישים "על כרית נוצות". שימו לב איך זה מרגיש להגיד את האמת בלי הכנה מוקדמת.

בדקו את עצמכם: איפה אתם מדברים על "ילדים" (או על אחרים) בטון שונה מזה שאתם משתמשים בו עם מבוגרים? מה קורה אם תורידו את ההבדל הזה?

הנוכחות אינה חוזק קול. היא היעדר פער בין מה שאתם אומרים לבין מי שאתם.

סיום

ילדים לא הביאו אותי לאמונה שאני "מיוחד". דווקא האנשים סביבי עשו את זה — חלקם קראו לי מורה, חלקם גורו, וחלקם, כשהערכה שלהם הפכה לביקורת, קראו לי נביא שקר או ראש כת. בפרק הבא ניכנס בדיוק לשם: למה כל מי שמוביל אחרים באמת חשוף למלכודת הגורואיזם — ואיך נשארים ריבוניים בלי להתפתות לתפקיד שאחרים רוצים להלביש עליכם.

פרק 45 - מורה אמיתי לא רוצה כבשים. הוא

רוצה שתפסיקו להזדקק לו

יש כלל שלמדתי להכיר על בשרי: כשמישהו מלמד באמת ומצליח לגרום לשינוי אצל אנשים, במוקדם או במאוחר יקראו לו גורו, נביא שקר, או מנהיג כת. זה לא תמיד קורה מרשעות. לפעמים זו רק הדרך הפשוטה ביותר שיש למוח האנושי להסביר לעצמו השפעה שהוא לא מבין. אז החלטתי יום אחד לכתוב פוסט אחד, ולפרט בו את כל "מעשי הזוועה" שלי כגורו וכמנהיג כת בינלאומית. הבעיה שלי הייתה שכל הראיות שהעליתי נגד עצמי, התבררו כראיות בדיוק לכיוון ההפוך.

שום דבר מהמידע לא שלי — וזו הנקודה

קודם כל, הלימודים עצמם. אף אחד מהתכנים האוטוריים שאני מעביר — ספירלות, תדרים, יוגה, קבלה — אינם שלי. המידע לא ירד אלי במדיטציה, לא המצאתי אותו. מה שעשיתי זה ללמוד תוכן רב מספרים והרצאות, להצליב בין המקורות, ולרכוז אותו בשפה שאנשים יכולים להבין. בכל הרצאה שאני נותן אני נותן קרדיט לכותב המקורי ומראה את כריכת הספר. זה בדיוק ההבדל בין מורה לגורו: גורו טוען שהאמת ירדה אליו; מורה מראה לך את כריכת הספר. גורו רוצה שתאמינו שהוא המקור. אני רוצה שתדעו שהמקור נמצא בכל מקום, ושאתם יכולים לגשת אליו בעצמכם.

הכת שלי מורכבת משני אנשים

הכת שלי, אם תרצו לקרוא לה כך, מורכבת ממני ומאשתי. שישה הילדים מצטרפים לחצי מהשבוע, ואז "פורשים מהכת" וחוזרים לגרושים. בשונה מכתות אחרות, הדבר הכי טוב שתלמיד יכול לעשות מבחינתי הוא לעזוב אחרי הלימודים ולא להמשיך להגיע. אחד הדברים הכי חסרי תועלת, לדעתי, הם סטודנטים נצחיים — אנשים שנשארים תלויים במסגרת כי הם מפחדים לגלות אם הם יכולים

לעמוד על הרגליים בלעדיה. אני לא מזמין אנשים לשבת איתי סתם, לא הולך לאירועים חברתיים שמזמינים אותי אליהם, לא מקיים חגים עם תלמידים. מורה שבונה תלות היא כתיבה מחדש של אותה השבייה שממנה הוא טוען שהוא משחרר אתכם, רק בתחפושת נעימה יותר.

כדי לא להזדהות עם מידע כאידאולוגיה

בכל שיעור אני מזכיר לאנשים דבר אחד: לא להאמין לי או למידע בצורה עיוורת, לא להיות כבשים, לא להזדהות עם שום מידע כאידאולוגיה, ותמיד לחשוב ולפעול בצורה עצמאית. גם דברים שמגיעים מהחווייה האישית שלי — אני אומר באותה הזהירות. "האינטרס המרושע" של הכת שלי, כמו שאני מכנה זאת בציניות, הוא שאנשים יחשבו ויפעלו מעצמם, מתוך סמכות פנימית. זו האירוניה שבכל המשל: כל הסימנים שנקראים "עדות לגורואיזם" — האנשים שנמשכים אלי, ההשפעה, המילים בהן משתמשים עלי — הם בעצמם הראיה לכך שאני בונה בדיוק את ההפך מגורואיזם.

לא מיוחד, רק עם הרגל מורמת

ועכשיו קצת עלי, למי שהעז לחשוב שאני משהו מיוחד. אני לא. אני לא זוכר שום דבר מהאסטרלים שלי, לא רואה שום דבר רבי-מימדי, אין לי מלאכים שמדברים אלי. אני נמצא באותה המדרגה כמו כל אחד אחר — פשוט עם הרגל מורמת, מכינה את עצמה לקראת המדרגה הבאה, ומנסה לגרום לאחרים להרים את הרגל שלהם גם. זו כל ההגדרה של סמכות אמיתית: לא עמידה מעל, אלא הליכה קצת לפני, עם היד פתוחה מאחור.

הדרך הכי טובה ללמוד ממני היא לא להזדקק לי

יש דרך נוספת לבדוק אם מורה בונה תלות או עצמאות: מה קורה למי שלא יכול להיות נוכח פיזית? יש אנשים שגרים בחו"ל, שלא יכולים להגיע לסדנאות שלי.

עבור מי שבאמת לא יכול להגיע, אבל מבין את הפוטנציאל שבמה שאני מלמד — יש אפשרות ללמוד בצורה עצמאית, דיגיטלית, בקצב ההדרגתי שמתאים לו. מורה שדואג שתוכלו ללמוד בלעדיו הוא מורה שבונה אתכם, לא את עצמו. וכשמדובר בעבודה עצמה — אני כותב במקום אחר: "אני לא מתעסק בסיפור האישי שלי כמעט. הדרך היחידה מבחינתי לעזור למה שמחוץ לגוף שלי, זו לעבוד על מה שבתוך הגוף שלי, כדי שהוא יוכל להאיר החוצה חזק יותר. כשאנשים מגיעים אלי, אלה השתקפויות והקרנות של האני. אני עוזר להם, ומשתפר דרכם." אין כאן היררכיה של מאור מול נזקק. יש שיקוף הדדי, שבו שני הצדדים גדלים.

זה המבחן האמיתי שמפריד מורה ממושיע, ומורה מגורו: לא כמה אנשים מעריצים אותו, אלא כמה אנשים הפכו בלתי תלויים בו.

אקטיבציה

חשבו על מורה, מנטור, מטפל, ספר, גורו, או כל דמות שמכות שאתם נעזרים בה כדי לגלות אמת על עצמכם.

שאלו את עצמכם: כשאתם מקבלים מהם השראה או תשובה — האם היא גורמת לכם לחשוב יותר עצמאית, או לחשוב פחות? האם היא מקרבת אתכם לסמכות פנימית, או מרחיקה אתכם ממנה?

בדקו את התלות: אם המורה הזה היה נעלם מחר, כמה מהעצמאות שלכם תישאר איתכם? זו הבדיקה האמיתית של כל מסגרת לימוד.

תרגלו קרדיט: הפעם הבאה שתלמדו מישו או אחר — לא סתם תמשיכו קדימה — עצרו וזכרו מאיפה זה בא. תודעה שיודעת לתת קרדיט, יודעת גם להשתמש במידע כאבן דרך ולא כאידאולוגיה.

סיום

מי שלא בונה תלות אצל אחרים, בונה משהו אחר — נוכחות שמקרינה מעצמה, בלי לדרוש קהל. בפרק הבא נדבר על מה שקורה כשמפסיקים לחכות שמישהו יאיר עבורכם, ומתחילים להיות בעצמכם פורטל של אור.

פרק 46 - כשאתם מפסיקים להזדהות עם

הסיפור, האור מתחיל להיכנס דרככם

פורטל של אור יכול לתפוס ביטוי במקום — גיאוגרפי, מבנה, תאריך, צורה כלשהי, מחווה עם כוונה — כל אלה שערים שמאיצים תהליכי הזיכרון והתעלות נשמתית במי שבחר לעבור בהם. אבל פורטל של אור יכול לתפוס ביטוי גם בבני אדם. נשמות שבחרו מראש, במעמד נשמת, להיות גשר וצינור להתעלות של אחרים. אני קורא להם "נשאי אור" — ואני רוצה לשבור כאן מיד תפיסה מוטעית: נשא אור לא צריך להיות מורה רוחני גדול.

האור לא בוחר בפלטפורמה, הוא בוחר בתדר

אור יכול להיקרן במגוון אינסופי של צורות — טקסטיל, מוסיקה, תיאטרון, קריאייטיב, ספרות, דיבור בפני קהילה, התנדבות, מיזמים, הדרכה, הוראה. כל אלה הן רק צורות ביטוי חיצוניות שעוברות התמרה מתוך התפתחות רוחנית פנימית. אין תפקיד "רוחני" ותפקיד "חילוני" — יש רק תדר רגשי גבוה שמתלבש על כל מקצוע, כל יצירה, כל שיחה. השאלה אף פעם לא מה אתם עושים. השאלה היא מאיזה תדר אתם עושים את זה.

האור נכנס רק כשהדחיסות יורדת

אני חוזר על הרעיון הזה כי הוא מכריע: אור יכול להיכנס למערכת האנושית באופן אפקטיבי, רק כשהדחיסות הפיזית, הרגשית, המנטלית והרוחנית מתחילה לרדת — מה שמאפשר לאור להיקלט ולעבור בגוף עם כמה שפחות הפרעות, עד שהוא מתגלם כביטוי פיזי דרך האוויר. זו הסיבה שנשאי אור פועלים שונה, רואים שונה, חושבים שונה — ובעיקר, פועלים שונה: פחות ארציים, פחות מזדהים, ממוקדים בשליחות ולא בדרמה.

ובגלל שביטוי של אור מגיע בעיקר דרך יצירה — פורטל של אור לא יכול להרשות לעצמו תדריות נמוכה או תבניות דוגמטיות בסביבה הקרובה שלו, כי היכולת ליצור ולבטא תלויה בתדר. זה לא עניין של מוסר או "טוב ורע". זה עניין פיזיקלי: תדר נמוך פשוט לא מוליך אור.

אור נכנס כשאנחנו נותנים לעצמנו לשבור את הדחיסות הישנה — את ההשענות, ההזדהות, התלות והאחיזה בסיפורי אגו שכבר לא משרתים את המסע. ואם נותנים למטריקס התלת־מימדי לחלחל בלי בדיקה — כל המעברים הרוחניים שנועדו לתת ריפוי, הכוונה ומינוף, מתחילים בהדרגה להיחסם. לא בבת אחת. לאט, בחסות תעמולה, תזונה לקויה, תנועה לקויה, תקשורת לקויה — עד שמישהו שבא לעולם הזה כנשא אור, מוצא את עצמו שקוע כל כך עמוק בהישרדות של המטריקס, שהוא לא פותח שום פורטל, ולא מנצל את הגלגול הזה למה שהוא הגיע לעשות בו.

הדמיון הוא הגשר, לא הבריחה

יש מושג שהמטריקס הפך לגנאי: דמיון. שריינו אותו לילדים ולאנשים ש"עובדים על עצמם", כאילו זה משהו רך ולא מבוגר. אבל דמיון הוא אלוהים — הגשר האולטימטיבי לביטוי וליצירה, מכיוון שכל פלט משמעותי שיוצא לעולם חייב להגיע דרך כיוון מטאפיסי שנוצר קודם. אתם לא רואים חזון אחרי הביצוע. אתם רואים אותו לפני. המטאפיסיקה תמיד קודמת לפיזיקה. דמיון הוא לא בריחה מהמציאות — הוא הכלי ששולח מציאות חדשה לשדה, לפני שהיא נוחתת בעולם החומר.

ואת הפעולה הזו כולם עושים, בין אם הם רוצים ובין אם לא — במודע או לא במודע. מי שנכנס לבור של חרדה ניורוטית והתנגדות למה שקיים, שולח בדיוק את המציאות הזו לשדה. אין ברירת מחדל נייטרלית. אתם שולחים מציאות כל הזמן, השאלה היא רק איזו.

איך יודעים אם אתם מקרינים אור או רק משדרים רעש

יש דרך פשוטה לבדוק. אנשים בתדר גבוה לא צריכים לשכנע אתכם בשום דבר. הם לא עושים מסעות צלב או תעמולה כדי לתפוס את תשומת הלב שלכם. מסר עם תדר גבוה נושא אנרגיה שמושכת אנשים באופן טבעי, בלי הצורך בשכנוע, שיווק מאסיבי, הפחדה, או הבטחות גרנדיוזיות. תוכן שצריך לשכנע אתכם בקדחתנות שהוא אמיתי — כבר מספר לכם, בלי מילים, מהיכן הוא בא.

זה נכון גם פנימה, לא רק חוצה. אם אתם מרגישים שאתם צריכים לשכנע את עצמכם שוב ושוב שאתם על הדרך הנכונה, שהיצירה שלכם משמעותית, שהאדם שנמצא לצדכם הוא הבחירה הנכונה — זה בעצמו סימן שהתדר לא מסונכרן. אור לא צריך לשכנע. הוא רק צריך מקום פנוי מספיק כדי לעבור.

אקטיבציה

בחרו תחום אחד בחייכם — עבודה, יצירה, קשר, שיח — ושאלו: מאיזה תדר אני עושה את זה כרגע? מתוך צורך להוכיח, לשכנע, להיאבק? או מתוך זרימה שלא צריכה אישור מבחוץ?

הפחיתו דחיסות אחת השבוע — משהו שבזמן האחרון החזיק אתכם קרוב לקרקע: הזדהות מוגזמת עם סיפור, תלות בדעת מישו עליכם, אחיזה בזהות ישנה. שימו לב מה נפתח ברווח שהתרוקן.

תרגלו דמיון מכוון, לא כבריחה, אלא כשליחה: דמיינו יום אחד שלם — לא "מושלם", אלא מדויק לתדר שאתם רוצים לחיות בו. אל תדחפו את המחשבה קדימה, רק תנו לה מקום להתקיים כמה דקות. זה הצעד הראשון של כל יצירה שירדה אחר כך לקרקע.

סיום

כשהתדר עולה מספיק, קורה משהו נוסף — פתאום אתם לא רק מקרינים אור, אלא גם שומעים דברים שלא הייתם שומעים לפני. בפרק הבא נדבר על תקשור:

איך אנשים מדברים עם מה שנמצא מעבר לחושים, ואיך יודעים אם המסר שמתקבל הוא אמת, או רק עוד הד של האגו שמתחפש לרוח.

פרק 47 - התקשור האמיתי אינו לדעת מה יקרה

לכם. הוא לשחרר את הידיעה שלכם לעולם

יש תואר שאני נוהר ממנו יותר מכל תואר אחר בעולם הרוחני: "מתקשר". יש בו כוח, ואנשים אוהבים כוח. הבעיה היא שרוב מי שנושא את התואר הזה בגאווה, בכלל לא מתקשר עם שום דבר שמעבר לאגו שלו. הוא נותן מידע, עצות, "מסרים" — אבל המקור שלהם הוא לא איזה מימד גבוה. המקור הוא האינטרסים, הצרכים והפרשנות האישית של אותו אדם, שמלובשים בלשון של סמכות עליונה כי זה נשמע יותר טוב מ"זו הדעה שלי". הכוח שנמצא בתואר "מתקשר" הוא בדיוק מה שהופך אותו למסוכן — כי הוא נותן לגיטימציה לאגו להתחזות לרוח.

למה המילה "רוחניות" נפלה בין הכיסאות

בתרבות שלנו, כשמישהו חושב על רוחניות, הוא מדמין קלפי טארוט, אסטרולוגיה, בגדים לבנים או צבעוניים, מעגלי שירה, טקסי ריפוי שבטי, תוכניות צהריים שמציגות מיסטיקה על סטראידיים. יש היום אפילו "מכללה ללימודי רוחניות" שמבטיחה להפוך אתכם למתקשרים תמורת כמה אלפי שקלים. הבעיה היחידה היא שום דבר מכל זה איננו רוחניות. זו אוסף של קונספטים, הכשרות נישא שלא קשורות לחוויה ישירה, אבזורים ומראה חיצוני. אני לא שופט או מבטל את הכלים האלה — אני מבין מאיזה עולם ערכים הם נשאבים. אבל לימוד טכני של גישה אלטרנטיבית, עם בסיס קונספטואלי שהומצא על ידי בני אדם, איננו שחרור. זו הצמדות אגואית לרעיון חדש, בתחפושת של חופש.

מה בעצם מבקשים מהמתקשרים — ולמה זה תמיד

חוזר לאגו

הסתכלו רגע כמה שמושך אנשים אל מתקשרים ואסטרולוגים. מה הם מבקשים? "ספר לי משהו על עצמי." "מה יהיה איתי בעתיד." או בקשה למסר ממישהו שנפטר — כלומר, מהאגו או הזהות של מישהו שכבר לא נמצא בחוויה הפיזית. שימו לב לבעיה: כל הבקשות האלה מכוונות למידע על האגו — הנרטיב או הזהות שיצרתם ונקשרתם אליה, זהות שגם ככה אין לה שום עוגן במציאות בפועל. ומצד הנותן, קורה בדיוק אותו הדבר: מי שמעביר את ה"מסר" עושה זאת דרך הפילטר של האגו שלו — הפרשנויות, הרצונות, הפחדים והאינטרסים האישיים שלו, בלי לדעת בכלל שזה מה שקורה, כי התואר "מתקשר" נותן לו תחושת ביטחון שהמידע כבר עבר איזושהי בדיקת אמינות עליונה. הוא לא בודק את עצמו, כי התואר עושה את זה במקומו.

רוחניות אמיתית היא ההפך המדויק מזה: היא השחרור מהאגו, מהאמונות המגבילות, מההזדהות עם רעיונות ואידאולוגיות. היא ההבנה שהחוויה שלנו אינה דואלית, אלא מאוחדת.

כל הפרקטיקות קיימות בשביל דבר אחד: התבוננות פנימית

זו הנקודה שאני רוצה שתזכרו יותר מכל נקודה אחרת בפרק הזה. הדבר החשוב ביותר שאנחנו רוצים לעשות — לא תקשור, לא יכולות, לא תארים — הוא התבוננות פנימית. בשביל זה עושים את כל הפרקטיקות. פרנאיאמה, נשימה מעגלית, מדיטציה, צום, אסאנה — כל פרוטוקול, בלי יוצא מן הכלל, קיים כדי להוביל אתכם להתבוננות פנימית עקבית, שבה כל שנייה נמדדת ועוברת דרך פילטר של אתיקה פנימית. לא פילטר של "מה נוח לי להאמין", לא פילטר של "מה יגרום לי להרגיש נבחר או מיוחד" — פילטר אמיתי, שבדק בלי הפסקה: האם המחשבה הזו, המילה הזו, הפעולה הזו, יוצאת מהאגו שלי או ממקום נקי ממנו?

מי שלא עושה את העבודה הזו על עצמו, ובכל זאת מחזיק תואר של "מתקשר" או "מורה רוחני", מעביר מידע בלי הפילטר. וזה בדיוק המקום שבו רוב הנזק הרוחני

בעולם קורה — לא מתוך כוונה רעה, אלא מתוך היעדר בדיקה עצמית מתמשכת. התבוננות פנימית היא לא תרגיל חד-פעמי שעושים בתחילת המסע ואז "מתקדמים" למשהו אחר. היא התשתית שעליה כל השאר נבנה, בכל שנייה מחדש.

תקשור אמיתי לא נרדף — הוא נפתח

הנה הדבר שהופך את כל הפרק הזה למעשי: תקשור אמיתי אף פעם לא צריך להיות מטרה. תקשור נפתח בצורה טבעית כשאנחנו מחוברים למשימה שלנו — למה שבאנו לעשות כאן כבני אדם. זה לא כלי שרוכשים בקורס, וזה בטח לא תואר שמחליטים לאמץ. זה תוצר לוואי של אדם שכל כך נקי מהזדהות, כל כך מכון לייעוד הנשמתי שלו, שהמידע שעובר דרכו כבר לא צריך לעבור דרך הפילטרים המעוותים של אגו, פחד או רצון להרשים.

זו הסיבה שאני מגדיר תקשור אמיתי כמשהו הרבה יותר צנוע ממה שהתרבות שלנו מדמינת. לא ידע על העתיד שלכם, לא מסר ממישהו שמת — אלא היכולת להעביר ערך אמיתי לעולם, כשאתם עצמכם הצינור הנקי ביותר שאתם יכולים להיות.

יש כמה רמות לתקשור הזה, כולן פרקטיות, כולן דורשות עבודה מתמשכת של התבוננות, לא הישג חד-פעמי:

הרמה הראשונה היא לפתוח את עצמכם לקונספטים ומידע שלא מתיישבים עם העמדה שלכם. בדרך כלל, כשאתם מאמינים או מזדהים עם משהו, אתם צופים בתוכן שמאשש את העמדה שלכם ומתעלמים מכל תוכן אחר. אבל אם תפתחו את השער למידע חדש בלי להתנגד לו בנחרצות, תוכלו להכיל הרבה יותר רעיונות, ולהציע פרספקטיבה חדשה לעולם — רק מעצם החשיפה, בלי לכפות אותה על אף אחד. זה כבר תקשור.

הרמה המתקדמת יותר קורית כשאתם בתוך תהליך פרקטיקות עמוק, כשהתבוננות הפנימית הפכה להרגל קבוע. אנשים משילים חסמים, צוברים מימונויות, מורידים את רמת האגו כך שמידע ואירועים כבר לא מסיטים את

השקט הפנימי או את היצירה. בשלב הזה אפשר לתקשר לא רק מידע — אפשר לתקשר מיומנויות לאנשים אחרים, ובכך לשחרר ערך, אהבה והודיה לעולם, בלי צורך שהם יקראו לך "מתקשר".

הרמה המתקדמת ביותר היא מצב של ספיגה מלאה שנקרא סאמאדהי — השלב האחרון בשלבי היוגה, שבו האגו מהחושים הפיזיים מנוטרל לגמרי והחויה מתמזגת לתוך תודעה אחת, חזקה יותר מכל אקסטזה שהכרתם. בשלב הזה, גם המילה "תקשור" מפסיקה להיות רלוונטית — כי אין יותר משהו שמעביר מידע למשהו אחר. יש רק תודעה אחת, שמבטאת את עצמה.

למה האינטלקט שלכם משחק אתכם במשחק חתול

ועכבר

אם אנחנו לא מודעים, האינטלקט מייצר כל נרטיב אפשרי בעולם — אבל מתעלם לחלוטין ממה שקורה באמת. זו אחת המגיפות הבלתי נראות של התרבות המערבית: אנשים שהאינטלקט שלהם פועל נגדם, משקיעים משאבי זמן ואנרגיה עצומים בתחזוק נרטיב, בזמן שהם בלחץ, בחרדה, בתקיעות. כשאתם מזדהים חזק עם המחשבה והנרטיב האגואי, אתם נשענים על מידע מוגבל ביותר — כלואים ברעיון גנרי, בתוך עולם של אפשרויות בלתי מוגבלות. התוצאה היא חוויה נירוטית וצרה, לא כי המציאות צרה, אלא כי הפרשנות שלכם עליה כן.

אבל אם אתם יודעים לאזן את האינטלקט ולהעניק לו את משקלו הראוי, ולא יותר מזה — אתם פותחים שער למידע ולאינטליגנציה בלתי מוגבלים, שאינם קשורים לאמונות או לבועת ההישרדות החומרית. וכשהשער נפתח בצורה מנותקת מהאגו, מתוך אדם שכל שנייה שלו עוברת דרך פילטר של התבוננות ואתיקה פנימית — אז, ורק אז, אתם באמת "מתקשרים" לאנשים, בין אם זה ערך חינוכי, רוחני, טכני, או כל דבר אחר. לא כי קיבלתם רישיון או תואר. כי הפכתם לצינור פנוי מספיק, מחובר מספיק למשימה שלכם, שהמידע כבר לא צריך לעבור דרך שום דבר אחר.

אקטיבציה

בדקו את עצמכם ברגע שבו אתם "יודעים" משהו על משהו אחר — עצה, תחזית, פרשנות. שאלו: המידע הזה עבר דרך פילטר של התבוננות פנימית עקבית, או הוא פשוט נוח לי להאמין בו ולהעביר אותו?

הקדישו כמה דקות ביום לבדיקה אחת בלבד: האם השנייה הזו, המחשבה הזו, המילה שאמרתי — יצאה מהאגו שלי או ממקום נקי ממנו? זו כל ההגדרה של אתיקה פנימית, ואי אפשר לדלג עליה בתקווה "להתקדם" למשהו יותר מרשים.

הניחו לתקשור לקרות, אל תרדפו אחריו. התמקדו שבוע שלם רק בחיבור למשימה שלכם — למה שבאתם לעשות כבני אדם. שימו לב אם ערך מתחיל לזרום מכם בלי שתכוונו אליו במיוחד.

סיום

עם הפרק הזה נסגר המסע דרך השבט, הזוגיות ורעש הסביבה החיצונית — שמונה תובנות שלימדו אתכם להבחין בין קול פנימי לרעש חוץ, בין אלכימיה אמיתית לסיפור עליה, בין תלות במורה לבין סמכות פנימית, ובין תקשור אמיתי לבין אגו שמתחזה לרוח. בפרק הבא אנחנו עוברים למרד מסוג אחר — לא מרד רגשי, אלא מרד מעשי: איך יוצרים שפע, איך בונים יזמות מתוך ריבונות, ואיך המציאות החיצונית שלכם היא בסופו של דבר תולדה ישירה של מה שאתם מוכנים ליצור בפנים.

פרק 48 - הביטחון התעסוקתי שאתם מגינים

עליו הוא כלוב שאתם קוראים לו בית

יש משפט שאני שומע כל הזמן, בגרסאות שונות: "אני יודע שזה לא מספק אותי, אבל זה בטוח." אני רוצה לפרק את המשפט הזה לגורמים, כי "בטוח" הוא המילה הכי מסוכנת שקיימת בשפה של מי שבאמת רוצה להשתחרר. ביטחון תעסוקתי, כמו שהוא מוצג לנו מרגע שאנחנו נכנסים למערכת החינוך, הוא לא הגנה — הוא הסכם שקט לוותר על החלק היקר ביותר בחוויה שלכם, בתמורה להיעדר תנודתיות. אני יודע את זה כי בניתי את החיים שלי בדיוק על ההפך מהמודל הזה, וכשאנשים שואלים אותי איך אני חי, התשובה שלי לפעמים מעלה בהם דיסוננס קוגניטיבי — כי מודל החיים שנוצר לי בחוויה לא עומד בשום קנה מידה שמוכר לרוב האנשים.

מי בעצם החליט בשבילכם

מהרגע שנולדתם, אנשים ומערכות שונות החליטו עבורכם מה המידע שתקבלו, איך תתלבשו, איך אתם צריכים להתנהג, במה להאמין ואיך לחשוב. אקט כזה מביא מוחות צעירים לסגור את שערי התודעה שלהם, ולהגביל אותם לכדי תבניות ופעולות מכאניות. "עבודה שכירה יציבה" היא אחת התבניות האלה — לא רעיון שבחרתם, אלא ירושה שקיבלתם בלי לשאול. זה טבעי לחוות קשיים רגשיים, אשמה ופחד מלאכזב אחרים, כשמנסים להשתחרר מהדפוסים החברתיים שהוטמעו בילדות. ועם זאת, כשעולה קריאה בלב, וכשהנשמה מנסה להניע אתכם לכיוון מסוים, זו בדיוק צומת הדרכים שבה יש לכם רצון חופשי להחליט: ללכת עם הלב, או להמשיך באותם המחזורים שמביאים לאותן התוצאות.

הסביבה שלכם — חברים, בני זוג, הורים שלא נמצאים בעולם הערכים או התדר שלכם — תנסה להניע אתכם מלקבל את ההחלטה הזו, לא מרשעות, אלא מפחד. ה"אני לא חושב שזה ילך לך" הקלאסי נועד לסגור את הקונספט שלכם, בחוויה

הפנימית של מי שנכשל ולא ניסה שוב. הניסיון "לשמור" עליכם בא מתוך ניסיון לא מודע של אחרים לשמור על עצמם.

הכלכלה של הפחד לעומת הכלכלה של האמון

כשמדברים על עצמאות אמיתית, אני לא מדבר על קלישאה של "לעזוב עבודה ולפתוח עסק". אני מדבר על שינוי יסודי בעל מה בכלל אתם בונים את חווית הביטחון שלכם. היקום מתקשר איתכם כל הזמן — דרך מטאפורות, תחושות פיזיולוגיות, סימנים דרך אנשים, רמזים, מספרים, אירועים — בניסיון להכווין אתכם לתכנית הנשמית שלכם ולתת לה ביטוי על כדור הארץ. אתם אף פעם לא מקבלים יותר ממה שאתם מסוגלים לספוג. התת מודע וההדרכה נמצאים אתכם בכל מילישנייה, דואגים לקוהרנטיות של החוויה שלכם, בדיוק כמו שאתם לא צריכים לדאוג באופן מודע לעיכול, לחיסון או לזרימת הדם.

הבעיה היא שביטחון תעסוקתי מבוסס על הנחה הפוכה בדיוק: שרק שכר קבוע, מבנה ידוע, וריצוי גורם חיצוני, יכולים להבטיח שתהיו בטוחים. אבל תמיד תזכרו: ויברציה קודמת לפעולה. אנשים עם ויברציה גבוהה לא יצטרכו לעשות הרבה פעולות כדי להגיע לאפקט גדול, בזמן שוויברציות נמוכות לא יניבו את אותם הפירות ויצטרכו לעבוד פי כמה — גם אם התפקיד "בטוח" על הנייר.

להיות שחקן ראשי, לא מי שמביא את הקפה

אתם השחקן הראשי בסיפור שלכם — לפחות אתם אמורים להיות. בילדות אמרו לכם שלא כל העולם סובב סביבכם, אבל בחוויה הקונקרטית שלכם בפועל, כל היקום דווקא כן סובב סביבכם, ואתם נמצאים במרכז הפרספקטיבה. מהמקום הזה אתם יכולים לבחור להיות הגיבור הראשי של הנרטיב, או שחקן משני, ניצב, מי שמביא את הקפה. מי שבוחר לתפקד כ"ניצב" בחיים שלו, אף פעם לא יהיה מסופק באמת — כי הוא מסר את האחריות של השמחה והיצירה לאנשים אחרים, מתוך רצון לנוחות וקונפורמיזם. קונפורמיזם הוא טוב רק כלפי חוץ, פלסטר, בזמן שהחוויה הפנימית היא סערה, החמצה וויתור עצמי.

כדי לטעום חופש אמיתי, אני צריך לקחת את קדמת הבמה — להראות, להיראות, לבטא, ולהדהד את הוויברציה שלי לעולם החיצוני. וויברציות קולטות ויברציות: לא משנה בכלל מה עושים בפועל, אנשים ימשכו לוויברציה שלכם — אם הלב שלכם פתוח להכיל אותם.

אחריות היא לא הענשה, היא נוסחה

אני אוהב את הנוסחה הזו כי היא מפרקת מיד את הרעיון שאחריות היא עונש: Responsibility = Response + Ability. אחריות היא היכולת שלכם להיות מעורבים בחיים ובהוויה ב-100% — לא לעשות כל תפקיד בעצמכם, אלא מעורבות מלאה בהוויה הפנימית שלכם, מהיזמות ועד הכלכלה. המקום שבו אתם נמצאים כרגע, אם אתם לא שמחים כמו שאתם רוצים, אם אתם בסבל מתמשך — זו לא אשמה של אף אחד. היו כמובן גורמים חיצוניים בהוויה שהניעו כאב, אבל אתם אלה שנותנים לכאב להמשיך להיות חלק מההוויה, והאחריות של השחרור ממנו צריכה להגיע מכם. בריחה, הימנעות, הדחקה, האשמת אחרים — כל אלה אסטרטגיות אגואיות שהגוף מייצר כדי לא לקחת אחריות, ולחזור בבטחה ל"ניצבות", שם אין פעולות ואין אחריות גדולה מדי.

גמישות היא הביטחון האמיתי

הביטחון האמיתי לא נמצא בקביעות של המשרה — הוא נמצא ביכולת שלכם להכיל שינוי. לא הכל יקרה בדרך שבה אתם רוצים, וזו התשתית של המסע הרוחני על כדור הארץ. הבגרות הרוחנית נמדדת ביכולת להכיל את זה ש-90% ממה שקורה מחוץ לגוף לא קורה בצורה שאתם רוצים — וזה בסדר, כי המציאות רוצה לתת לכם את מה שאתם רוצים, אבל בדרך האלגנטית והמקורית שלה, כדי שתפיקו תובנות בדרך ותישארו צנועים. אם תהיו קרש עץ נוקשה, כל סערה תשבור אתכם. אבל אם תלמדו להיות עשב, אתם תתאימו את עצמכם לכיוון הרוח בלי שדבר יקרה לכם. עצמאות אמיתית תגיע רק כשתהיה לכם היכולת להשתנות

בצורה דינמית, ולא לכלוא את עצמכם בתוך נרטיב אחד — בין אם זה נרטיב של "צריך עבודה קבועה" או כל נרטיב אחר.

השחרור מתבניות דורש נכונות אינטלקטואלית ופתיחת לב לפעולות שמהולות בחוסר וודאות — ואת חוסר הוודאות הזה צריך להתרגל להכיל רגשית, לא לפתור. זו העבודה הסומטית והפרקטיות שכל הפרק הראשון של הספר הזה עסק בהן: לא כדי לחוש טוב יותר לרגע, אלא כדי לבנות בתוכם את סוג היציבות שלא צריכה עוד מעביד כדי להתקיים.

אקטיבציה

כתבו את פרשת "הביטחון" שלכם — מה בדיוק אתם מוגנים ממנו כשאתם נשארים במקום שלא מספק אתכם? כתבו את הפחד המדויק, לא את הגרסה המקושטת שלו.

בחרו החלטה קטנה ואמיתית אחת — לא "לפרוש היום מהעבודה", אלא פעולה קטנה שדוחפת אתכם לכיוון הביטוי העצמי, כזו שאתם דוחים כבר זמן רב מתוך אי-נוחות רגשית.

תרגלו הכלה יומית של חוסר ודאות אחד — משהו קטן שלא ידוע לכם איך יסתיים, ובחרו להישאר איתו בלי לפתור אותו בכוח.

סיום

ההתפטרות מהנורמה איננה מעשה של מרד רועש — היא הבנה עמוקה שהביטחון האמיתי לא נמצא במבנה חיצוני, אלא בחוסן הרגשי שאתם בונים בפנים. בפרק הבא נמשיך לפרק את מיתוס הכסף וההישרדות, ונדבר על ההבדל בין רדיפה נואשת אחרי שפע לבין זימון שפע אמיתי, מתוך יצירה, משמעות וערך.

פרק 49 - שפע לא מחכה לכם בגורל. הוא

ממתין לתדר שתבחרו לשדר כל בוקר

יש שני אנשים שיכולים לרוץ אחרי כסף באותה מהירות בדיוק, ולהגיע למקומות שונים לגמרי. אחד רודף כסף מתוך פחד — כי בלעדיו הוא לא שווה, לא בטוח, לא ראוי. השני מזמן שפע מתוך יצירה — כי יש לו ערך שהוא רוצה להעניק, והכסף הוא רק צורת הביטוי החומרית של הערך הזה. התוצאה החיצונית יכולה להיראות דומה לזמן קצר, אבל התדר שמאחוריה שונה מן היסוד — וזה מה שקובע אם השפע נשאר, גדל, או נשמת מבין האצבעות.

המשלוח שאתם לא מוציאים בגלל שאתם מחפשים

תעודה נוספת

יש מטרה שבגללה התכנסתם על כדור הארץ בדיוק בתקופה הזאת. כל עוד אני לא מבצע את השליחות שלי, יש תמיד תחושת אי-נוחות, כאילו אני כל הזמן צריך להיות במקום אחר. אגו מבצע פעולות עבור הישרדות, עם ציפייה מובנית; נשמה פועלת דרך שמחה ופותחת את הלב לכולם, עם כוונה אך בלי ציפייה — וזה, ולא הבנק אקאוונט, מה שאני קורא שפע אמיתי.

הבעיה היא שרוב האנשים לא מגיעים לשליחות שלהם בגלל מה שאני קורא לו "מתווכים" — לא אנשי מקצוע, אלא תחנות ביניים מדומיינות שדוחות שוב ושוב את הצעד הבא. "אני אחכה לזמן מתאים יותר" — הזמן נהיה מתווך. "אני רק צריך עוד כמה תעודות" — התעודה נהיית מתווך. "אני אחשוב על זה" — האינטלקט נהיה מתווך, ומאחר שהאינטלקט הזה הוא בדיוק זה שהוביל אתכם לסבל היומיומי שאתם רגילים אליו, אל תצפו לתוצאה שונה כשאתם מפקידים בידיו את ההחלטה. אם כל החלומות שלכם תלויים בהתניות, זו לא כוונה אמיתית — זו המתנה שהמציאות תעשה עבורכם הוקוס פוקוס. המציאות לא יכולה להחזיר לכם

שפע כשהשפע שלכם תלוי בכל כך הרבה משתנים חוצניים. תתמסרו ללב שלכם בלי מתווכים.

הקהילה שאתם בונים היא רעיון, לא כתובת

כשאני מדבר על בניית קהילה כמפתח לשפע, אני צריך להיות מדויק כדי שלא תבינו את זה לא נכון: אני לא מדבר על קהילה פיזית, לא על קומונה רוחנית שבה כולם גרים אחד לצד השני, אוכלים מהקערה המשותפת ומתערבים בחיים הפרטיים אחד של השני. זו לא המטרה, ולמעשה זו בדיוק המתכונת שאני ממליץ להימנע ממנה. קהילות רוחניות שמנסות להתכנס פיזית סביב אדם, מקום או אורח חיים משותף, נכשלות שוב ושוב במהלך ההיסטוריה — הן קורסות לתוך כתות, אינטריגות ודרמות פנימיות, כי קרבה פיזית מתמדת בין אנשים שלא עבדו על עצמם מספיק, מייצרת חיכוך, תלות ושליטה, לא צמיחה.

מה שאני מתכוון אליו הוא קהילה של רעיון. אנשים שמתבססים על אותה תפיסת עולם, אותה כוונה, אותה תדירות של ערכים — בלי שום דרישה להיות באותו מיקום גאוגרפי, לגור קרוב, או ליטול חלק בחיי היום-יום אחד של השני. כל אחד חי את החיים שלו, בריבונות מלאה, והחוט המשותף הוא הרעיון עצמו — לא המרחב הפיזי. זו הסיבה שבכל פעם שאני בונה מיום, פעילות או תוכן, המטרה היא לצבור קהילה סביב הרעיון — קהוצת אנשים שנעים באותו כיוון תדר, תומכים אחד בשני מרחוק כשצריך, אבל בלי התערבות, בלי תלות פיזית, ובלי אף אחד שהופך למרכז שכולם סובבים סביבו. יותר אנרגיה שאתם מעבירים לאחרים מעצמכם באופן הזה — מתוך ריבונות, לא מתוך היתמכות — יותר אנרגיה שחוזרת אליכם. קהילה במובן הזה היא שפע: שפע של אנשים שנמצאים שם עבורכם ברעיון, ולא כובל אתכם למקום.

אין יעד. יש רק המסע שאתם בוחרים לחיות בו

יעדים לא קיימים בשום מקום מוחשי — הם רק קונספט מטאפיסי שבו אנחנו מסמנים נקודות ציון על המפה. כשמגיעים ליעד, שמים לב שלא הרבה השתנה

בפועל: אולי הרווחתם יותר, אולי התחתנתם — אבל המסע לא נגמר, ומחכים לכם עוד תריסר שיעורים, מאתגרים יותר, שמתאימים לסטנדרט הרגשי החדש שצברתם. אם הציפייה שלכם מכוונת רק להגשמת יעדים, אתם מצמצמים את השמחה שלכם למוקדים מינוריים של אדרנלין ודופאמין — ומשאירים את שאר החיים ריקים. ההישג החומרי הוא נחמד, אבל הוא רק גורה של אנרגיה ותדר; הוא מתגלם בצורה הנכונה ביותר עבורכם כשהאנרגיה שלכם טהורה ומגיעה מהסיבות הנכונות. כשאתם נותנים לשמחה ולהנאה להיות מרכזיות בחוויה שלכם עצמה, שפע הוא משהו בלתי נמנע שנמשך אליכם.

המשאבים כבר כאן. השאלה היא אם אתם רואים אותם

יש היום יותר נוחות ומשאבים נגישים מכל תקופה אחרת בהיסטוריה. ספרים, אינטרנט, הכשרות, מורים, אמצעים טכנולוגיים — עולם שלם של פוטנציאל פרוש לפניכם בכל רגע נתון. החיים היום כל כך נוחים, שאנשים שוכחים כמה יש להם בפועל, וממשיכים לחיות מתוך תודעת מחסור שאין לה עוד שום עוגן במציאות. כל מה שצריך לעשות זה להכיר בזה, לקחת אחריות, ולתת כוונה אמיתית.

אל תעשו את זה לבד, ואל תשכפלו מודל שלא שלכם

יש גבול עד כמה אתם יכולים להתקדם ללא הכוונה של אחרים. אתם לא צריכים להיות סטודנטים נצחיים במובן של אי-פעולה, אבל אתם רוצים להיות תלמידים נצחיים — לא יהירים עד כדי כך שאתם חושבים שאין עוד מה ללמוד. יחד עם זה, ההשוואה היחידה שצריכה להיות לכם היא לא לאחרים, אלא למי שהייתם אתמול. אחרים יכולים להיות השראה, אבל הצעדים שלכם לשפע שונים לגמרי מהצעדים של כל מודל "העתק-הדבק" שמוכרים לכם. אנשים לא צריכים עוד

ממה שכבר קיים — הם צריכים אתכם, בכנות המקסימלית שלכם. השפע יגיע כשתפסיקו לנסות להיות משהו שאתם לא.

ואם אנחנו מדברים על מלכודות: פרפקציוניזם ומולטיטאסקינג הם שני קונספטים שיכולים להרוס הכל בבת אחת. הרדיפה אחרי שלמות היא אסטרטגיה אגואית מתוחכמת שדוחה כל צעד קונקרטי, בטענה שממתינים שהכל יסתדר. שום דבר לעולם לא יסתדר בדיוק כמו שאתם רוצים, והמציאות תבחן אתכם בכך שוב ושוב — העניין הוא לא להיות מושלמים, אלא להשתפר עם המסע. ולגבי מולטיטאסקינג: כשאתם רוצים הכל בבת אחת, אתם מקבלים כלום בהדרגה. תרכזו את הכוונה, לא תפזרו אותה.

זה תמיד עניין של תדר, לא של מזל

כולנו ישויות אלקטרומגנטיות — אנחנו מושכים אלינו את הוויברציה שאנחנו עצמנו מייצרים. כל מה שנחוזה כמציאות חיצונית, כל מה שאתם מזמנים לעצמכם לרבות שפע, הוא ביטוי ישיר של הוויברציה הפנימית שלכם. אינטלקט הוא תמיד נגזרת של רגש — אם הסטנדרט הרגשי שלכם עומד על פחד, האינטלקט לא יעזור לכם. אי אפשר לחשוב פחד החוצה. הפער היחיד בינך לבין הגרסה שלך שאתה רוצה להיות הוא רגשי בלבד — לא כישרון, לא מזל, לא תזמון.

הדרך הטובה ביותר לעזור לאחרים היא לעזור לעצמכם קודם

כשמסכת החמצן יורדת במטוס, מאבטחים את עצמם ראשונים ואז את מי שסביב. אתם לא יכולים להיות פתרון עבור אחרים אם אתם עדיין בעיה עבור עצמכם. דרך שיפור עקבי ועבודה פנימית, אתם הופכים לכלי טוב יותר להעברת ערך. וזו הדרך הטובה ביותר למשוך שפע: לא לרוץ אחריו בחוץ, אלא לעבוד על הוויברציה שממנה הוא נורק חזרה אליכם.

הבחירה החשובה ביותר שאתם עומדים לעשות

התקופה הזאת בחיים היא צומת דרכים אישית — מבחן תודעה שבו יש לכם בחירה אמיתית להתעלות, או להישאר באותם דפוסי פחד ואשמה שניהלו אתכם עד היום, עם אותן תוצאות שחוזרות שוב ושוב. תלונות לא יעזרו, האדרה עצמית לא תעזור, וגם ההמתנה ל"עוד קצת" ולנסיבות חוץ שיזרמו לטובתכם — זו תקווה ריקה. אם תתלו את האחריות בידי אחרים, כך גם תיראה החוויה. היקום יטלטל אתכם, ואתם לא תוכלו לעשות דבר, כי העברתם את הכוח למישהו אחר.

אקטיבציה

אתרו את ה"מתווך" הפעיל שלכם עכשיו — הזמן, התעודה, האינטלקט, הנסיבות. כתבו אותו בפירוט, ואז כתבו צעד אחד שאתם יכולים לעשות היום בלעדיו. בדקו את התדר שממנו אתם רודפים כסף — פחד ומחסור, או יצירה וערך? שאלו את עצמכם בכנות, בלי לענות מהר.

קראו את שבע המנטרות הבאות כל בוקר במשך שבוע: (1) כל מה שאתם רואים וחווים — זה אתם. (2) הכל קורה עכשיו, אין עבר או עתיד. (3) אתם אף פעם לא לבד. (4) הכל קורה בצורה מדויקת עבורכם. (5) הפחד לא קיים, הסיפור הוא רק מטאפורה. (6) תאהבו את כל החוויה שלכם. (7) כל יום זו בריאה חדשה.

סיום

הסוד של השפע האמיתי אינו נוסחה חיצונית — הוא תדר פנימי, ותדר אי אפשר לזייף לאורך זמן. בפרק הבא נדבר על המלכודת השקטה שגונבת יותר חלומות מכל דבר אחר: ההמתנה "לזמן הנכון", והמסכות שדחיינות ופרפקציוניזם לובשות כדי להיראות כמו זהירות.

פרק 50 - "הזמן הנכון" הוא סיפור שהאגו מספר

לכם כדי שלא תזונו

אני רוצה להיות ישיר איתכם: אין דבר כזה "הזמן הנכון". זה מושג שהמוח שלכם המציא כדי להצדיק את הפחד שלכם מלקחת אחריות ברגע הזה, ממש עכשיו. כל יום שבו אתם לא פותרים את השיעורים שלכם, מייצרים ומבטאים את האור שלכם החוצה, הוא יום מבוזבז - לא משנה כמה הצדקות אתם אוספים בדרך.

המשחק שגונב לכם את הזמן בלי שתרגישו

שמתי לב לתופעה פשוטה: כשאני משחק במשחקי מחשב, גולל בפלאפון, או נשאב לתוך סדרה בבינג' - זה כל הזמן מגיש לי איזושהי אשליה של התקדמות. אבל באופן פרדוקסלי, בדיוק הפעולה הזו עוצרת כל התקדמות אמיתית בחיים. במקום להתמקד בנרטיב האמיתי של החיים שלי ולעשות משהו כדי לשפר אותו, אני מעביר את תשומת הלב מהדרמה שלי לדרמה דיגיטלית - שמייצרת תחושה מזויפת שיש לי שליטה על משהו. אבל בפועל זה רק מוסיף לחץ בכל שלב, מרוקן אנרגיה, ומשאיר אותי בדיוק במקום שבו התחלתי.

הדרמות האלה לא פותרות שום דבר - הן רק דוחות את מה שאני חייב להתמודד איתו בסוף. באיזושהו שלב אני אצטרך להפסיק לברוח ולהתמודד עם מה שקורה באופן קונקרטי. האגו לא רוצה לעשות את זה, אז הוא ממציא לי תירוצים אלגנטיים - "עוד לא הזמן", "אני צריך עוד קצת מנוחה", "כשהתנאים יהיו טובים יותר" - וכל תירוץ כזה הוא בעצם מסכה יפה על פחד גולמי.

הפתרון שאני מצאתי לעצמי לא מסובך: למחוק את המשחקים הדיגיטליים חסרי התועלת, לספק לעצמי אופק אמיתי, ללמוד מיומנויות חדשות, לקרוא חומרים שמרחיבים את התודעה, לתרגל את הביטוי שלי, להוציא את האמנות שלי לעולם, ולהתעמק בקונפליקטים האמיתיים של החיים שלי ובדרכי פתרון להם. זה בונה

הרגלים בריאים שמחוויים את התודעה מחדש - ובצורה כזאת שום שנייה מהחיים שלי לא הולכת לאיבוד.

היקום לא מחכה לכם - הוא רק משקף אתכם

יש אמת פנימית שקשה מאוד להכיל, אבל אני חייב לומר אותה: כל אחד מאיתנו אחראי בצורה מלאה על כל מה שקורה בחיים שלו, מהאירועים הגדולים ביותר ועד לרמזים המינוריים שאנחנו מקבלים בכל יום. בכל רגע נתון יש לנו את האפשרות להתעורר ולשחרר את הסבל - אותו סבל שהוטמע בנו עקב בורות, חשקים לא מודעים, וקארמה שאנחנו ממשיכים לגרור.

זהו עקרון וחוק אוניברסלי שפועל על כל אטום וכל רובד: כל פעולה שלכם, כל מחשבה, כל רגע שבו אתם מקרינים תודעה כלפי הרובד הפנימי או החיצוני - משפיע באופן ישיר על המציאות שסביבכם. בכל בוקר כשאתם קמים, המציאות שואלת אתכם "מי אתם", והתשובה שהיא מקבלת דרך האנרגיה, המחשבה והרגש שלכם היא בדיוק ההשתקפות שהמציאות תגלם עבורכם באותו היום. מי שלא מצליח לתרגם את העשייה שלו להצלחה, בוחר להיות שם - הוא בוחר להיות כועס, מאשים, מחפש גאולה בדברים חיצוניים, ולא יכול לצפות בשום אופן שמהוה שונה יוקרן אליו בחזרה.

זו בדיוק הדינמיקה שעומדת מאחורי ההמתנה "לזמן הנכון". דחייתנו ופרפקציוניזם הם לא תכונות אופייניות - הם מסכות אלגנטיות שהאנו מרכיב לי כדי שלא אצטרך להביט במראה. כל מה שאני מנסה לייצר דרך פחד, קנאה, לחץ כלכלי או כעס, יקרב אליי את אותם התדרים באופן מדויק. המציאות החיצונית והמצב שבו אני נמצא הם השתקפות ישירה של העולם הפנימי שלי - ואם אני לא מקבל על עצמי את האחריות הזו, ומחכה למישהו או למשהו חיצוני שיעשה את העבודה בשבילי, החניכה שלי פשוט לא תוכל להתקדם לשום מקום.

התרגיל שמפרק את התירוץ מבפנים

כדי לצאת מהמעגל הזה אני מתרגל התבוננות עצמית עקבית, וזו הפרקטיקה שאני מציג גם לכם: בכל לילה, לפני השינה, להתבונן על היום שעה אחורה, שתיים אחורה וכך הלאה - בלי להזדהות עם המחשבה או הרגש, רק להתבונן. להכיר בפעולות ובמחשבות השליליות שהשפיעו על האינטראקציות שלי במהלך היום. להעביר בתודעה את המטאפורות והסימנים שקיבלתי. לקחת נשימות עמוקות, לבקש סליחה כנה על כל מחשבה או פעולה שלילית, ולקחת אחריות אמיתית. לבקש מהמהות העמוקה שלי לשחרר את הדפקט הפסיכולוגי שמייצר את הסבל. לחבר את כל הנקודות בלי התערבות האגו, ולגלות למה אני נמצא בדיוק במקום שאני נמצא בו. להודות על מה שיש לי. ליצור עם עצמי חוזה לשינוי שאני הולך ליישם בפועל.

כל עוד אני בורח מהעבודה הזו, אני סובל - ואף בעיה בחיים לא נפתרת דרך תסכול, קורבנות או האשמת אחרים. אם אני לא מבין את הסימנים דרך אירועי החיים והמטאפורות היומיות, אני אתחיל לקבל סימנים אינסנסיביים יותר - דרך הגוף שלי, דרך מערכות היחסים שלי, דרך המצב הכלכלי שלי. הדחייה לא באמת קונה זמן. היא רק דוחפת את החשבון לשלב מאוחר יותר, כשהוא כבר יגיע עם ריבית.

השנים עוברות מהר, וככל שהפער בין העשייה בפועל לגיל הכרונולוגי גדל - כך אני אכעס ואאשים את העולם החיצוני יותר ויותר. הציפייה שמישהו חיצוני יעשה בשבילי את העבודה שאני עצמי מפחד לעשות, היא פנטזיה עצלה שלא תתגשם בשום פנים ואופן. הרגע להפסיק את הסבל הוא עכשיו, לא כשהתנאים יהיו מושלמים - כי התנאים המושלמים הם עוד אשליה שהאגו ממציא כדי שלא תצטרכו לזוז.

אקטיבציה

בפעם הבאה שאני תופס את עצמי אומר "אני אתחיל כשיהיה לי יותר זמן", "כשאני ארגיש מוכן", או "כשהתנאים יסתדרו" - אני עוצר, ושואל את עצמי: ממה אני בעצם בורח ברגע הזה? לאיזו פעולה קונקרטית וקטנה, שאני יכול לעשות היום, אני מתחמק דרך התירוץ הזה? ואז אני עושה אותה, גם אם היא לא מושלמת.

סיום

בפרק הבא נדבר על הכוח שיש בהחלטה אחת קטנה ואותנטית - ואיך בחירה זעירה, אם היא אמיתית ולא מקושטת, יכולה לשנות כיוון של חיים שלמים.

פרק 51 - צעד קטן אחד פותח דלת שהאינטלקט

לא יכול להסביר

לפני שש שנים אני ישבתי בצומת דרכים אמיתי בחיים שלי. השאלה לא הייתה תיאורטית: האם אני נכנע למטריקס ומוותר על החלומות והצמיחה שלי לטובת מלכודת דבש תעסוקתית שלא מובילה את הנשמה שלי לשום מקום, או שאני מוצא את הכוח להמשיך עם הכוונה שלי, להתמיד ולחיות את החיים שאני באמת רוצה. זה לא היה פשוט. אחד האתגרים הגדולים ביותר במסע הרוחני הוא להשתחרר מהפחד לפעול, להשתחרר ממערכות יחסים עסקיות או תעסוקתיות שלא משרתות, ומהצורך לרצות את הסביבה הקרובה.

הגוף שלי כאב בכל פעם שניסיתי להיות מישהו אחר

מאז שאני זוכר את עצמי, היה לי דחף בלתי נשלט ליצור ולבטא את עצמי החוצה - ציור בילדות, מוזיקה בנעורים, עסקים בשנות העשרים המאוחרות. אבל רוב היצירה הזו נבלמה תדריית, כי הייתי נותן לתדירים של אחרים להיכנס אליי, והרבה מהמחשבות שלי עברו דרך פילטרים של פרספקטיבות שלא היו שלי. בכל פעם שניסיתי לרצות את הסביבה ולעשות משהו לא אותנטי, חטפתי כאפות קשות - הנשמה שלי הכניסה בי תחלואה וכאבים לגוף, וההדרכה שלי שלחה לי מצבים לא נעימים כדי שאקלוט את המסר. גם כשהאגו ניסה להילחם בעזרת הנשק העיקרי שלו, האינטלקט, לא היה לו שום סיכוי מול הנשמה ששולטת על הרגש.

הייתי בן שלושים, נשוי ועוד מעט הופך להיות אבא, והעסקים שפתחתי לא זרמו כמו שציפיתי. השאלה שעמדה מולי הייתה פשוטה וחדה: האם אני ממשיך עם הכוונה שלי לעשות משהו משמעותי, או שאני משפיל את כל החלומות והולך להיות "בוגר ואחראי" - מיושר עם הקונצנזוס החברתי, הולך לפי התלם, קורבן של נסיבות. לא בחרתי באפשרות השנייה. ובגיל שלושים מצאתי את עצמי בודק עד כמה רחוק אני יכול ללכת מחוץ לתלם, עד כמה אני באמת יכול להיות חופשי.

הישיבה מול המחשב שלא נראתה כמו הרבה, אבל הייתה הכל

עד אותה נקודה כבר הספקתי להיות בשב"כ, להקים עסקים של הזמנות לחתונה, כושר, ייעוץ תזונה, שיווק, כתיבה ועריכת וידאו. צברתי הרבה כלים, אבל שום דבר לא באמת דיבר אליי. רגשית הייתי בהישרדות, ושום דבר לא נתן לי סימן מהמציאות שאני נמצא במקום הנכון. ואז ישבתי מול המחשב, לבד, וחשבתי מה הלאה. המטריקס החיצוני צעק לי לחזור לשורה עם כולם. הנשמה שלי צעקה משהו אחר לגמרי: דווקא עכשיו לפתוח את הלב ולעשות משהו אותנטי לגמרי, בלי לדעת כמה דברים ייגרמו מהפעולה הקטנה הזו.

אני כותב לכם את זה לא כדי להכיר לכם את הכרונולוגיה של הסיפור שלי, אלא כדי להאיר לכם תובנה: החלטה אותנטית אחת קטנה יכולה ליצור כדור שלג ענק - כי ההדרכה שלכם מתגמלת אתכם כשאתם מקשיבים ללב ולרצון הנשמתי. אתם לא יכולים לדעת מה אקט קטן של פתיחת לב יכול לעשות עבורכם ועבור אחרים, ואיך דרך הכלה רגשית אתם מייצרים אנרגיה נקייה שסוחפת אחריה חיים של נשמות אחרות.

הפקתי אז את הסרטון הראשון שלי - חמש עשרה דקות שבהן נתתי ערך מתוך עולם התובנות הפרטי שלי, בלי מוצרים, בלי מכירה. הדיבור לא היה קל, הדיקציה נמרחה, הזעתי. אבל תוך כל אי הנחות הזו הייתי נרגש, כי ידעתי שאני מפיק משהו שהוא לגמרי שלי. ומה זה משנה בכלל אם אחרים לא יאהבו, אם אף אחד לא יצפה בזה - זה הרגיש לי נכון.

ה"למה לא" הקטן שהפך למסע של שנתיים

ואז קרה הרגע: הביטוי שלי התקבל, בצורה חיובית ורחבה יותר ממה שחשבתי. "אם זה הלך טוב", חשבתי לעצמי, "למה לא להפיק עוד סרטון על נושא אחר?" ומבלי ששמתי לב, ה"למה לא" הזה הפך לטרנספורמציה שנמשכה שנתיים, שבהן הייתי תחת דיבוק של יצירה, חקירה, למידה, הפקה. עשיתי הכל לבד, ועם כל

תוכן שהוצאתי, היקום הגיב יותר ויותר חזק. סביב התוכן שלי התחילה להיווצר קהילה של אנשים, שצופים ומשתפים את התובנות - לא משנה אם דיברתי על בינה מלאכותית, מערכות יחסים, מדע או אבולוציה.

שנתיים עברו, כשבעים תכנים הופקו, וכולם דרשו שעות של חקירה. ובזכות אותה חקירה, יצא לי להתנסות בעולם הרוחניות והפרקטיקות בעצמי, לתרגל, לאזן את המערכת, לעלות בוויברציה הרגשית. היקום הרגיש את זה, ובאותו השלב החליט שאני מספיק מוכן לעזור לאנשים - בלי שהודיע לי על זה בכלל, כי הרבה יותר כיף לזעזע לי את המערכות מאשר להסביר מראש. ברגע אחד, בלי להרוויח מזה שקל, תחת לחץ משפחתי הולך וגדל, אנשים פשוט התחילו לפנות אליי. "אתה עושה פגישות?" "אתה מטפל בחרדות?" לא הבנתי מה הם רוצים בהתחלה, ניסיתי להסביר שאני רק חוקר ומפיק תוכן - אבל זה לא עזר. הבנתי שהאקט הקטן שעשיתי שנתיים לפני שינה משהו בחוויה של מי שראה את התוכן.

מהחלטה אחת לעץ עם שורשים

מפגשי ליווי הפכו לקורסים דיגיטליים, קורסים דיגיטליים הפכו למכניקה של רעד ונשימה מעגלית לפריקת טראומות, ואז להכשרות, לקהילת מנויים, לריטריטים, לעבודת רקמות ומרידיאנים. כל שלב הגיע מהקשבה לסימנים ולאינטואיציה, לא מתכנון מנטלי מוקדם. כשאתם עושים צעד, היקום עושה צעד מדויק לקראתכם - ואם אתם נועלים את עצמכם תודעתית, ומסכימים עם הסיפור שאתם לא שווים, לא מספיקים, לא מספיק טובים כדי להיות איר שאתם רוצים, כל מה שאתם צריכים לעשות זה לפתוח את הדלת. פתיחת הדלת לשינוי היא בעצמה מה שמאפשרת פוטנציאל בלתי מוגבל של הסתברויות חדשות בחוויה שלכם - ואינטלקטואלית זה בלתי אפשרי להסביר. אנשים מגיעים אליי אחרי שנים של עבודה מנטלית, ביטחון עצמי, התפתחות אישית - אבל העבודה האמיתית היא רגשית, סומטית, אנרגטית.

היום כשאני מביט על כל הנשמות שהגיעו ותפסו מקום בפעילות שבנית, כל האנרגיות שהתאספו יחד דרך חושים והתנדבות - זה נותן לי את הזכות הנדירה

להרגיש כמו עץ עם שורשים, שממנו מסתעפים ענפים, והענפים נושאים עליהם
ופירות. וכל האתגרים, הכאב והלחץ שהיו בדרך - מתגמדים ונהיים שווים,
ערכיים, מלמדים.

כל מה שאתם צריכים זה לקבל החלטה ולעשות צעד אחד. אל תצפו שדברים יקרו
מהר - לקח לי חמש שנים של ניסוי וטעייה והתרסקויות עסקיות עד שגיליתי מה
אני רוצה מעצמי. ציפייה יוצרת אכזבה, מרירות ופחד מאיבוד שליטה; כוונה
יוצרת אנרגיה שאיתה אפשר להיכשל הרבה פעמים, ובאותו הזמן ללמוד מכל
נפילה ולנסות שוב. תקשיבו ללב ולאינטואיציה שלכם, קחו צעד, וסמכו על זה
שאתם מקבלים הכוונה נכונה - כי האפקט של החלטה אחת קטנה יכול להיות
מסע גרנדיוזי של גילוי עצמי, שחרור ושמחה שלא הכרתם עד היום.

אקטיבציה

תבחרו צעד אחד קטן ואוטנטי שדחיתם רק מפני שהוא לא הגיוני מנקודת המבט
החברתית המקובלת. אל תתכננו את כל המסע - רק תעשו את הצעד הראשון הזה,
השבוע, ותשימו לב איך היקום מתחיל להגיב.

סיום

בפרק הבא נמשיך ונדבר על הרגע שבו הפסקתי למכור טיפולי פלסטר
אחד-על-אחד, ובחרתי לבנות משהו שיכול לגדול הרבה יותר ממני.

פרק 52 - הפסקתי למכור פלסטרים. התחלתי

ללמד אנשים לרפא את עצמם

החיים האנושיים נתפסים לרוב במתכונת של יעדים או פסגה כלשהי שאליה בני אדם שואפים, ולקראתה הם עושים את כל העבודה הקשה בתקווה גדולה שהיעד יהפוך אותם למאושרים. אבל פסגה, או כל מצב קיצון אחר, הוא לא מצב שניתן למשוך לאורך זמן. מה שתופס את החלק הארי בחיים הוא לא הפסגה - זה מסע ההתפתחות שאנחנו עושים כדי להגשים רעיונות מטאפיסיים לכדי חומר, ובדיקת בגלל זה הבנתי בשלב מסוים שאני צריך להפסיק למכור פלסטרים.

הפגישה האחת שלא יכולה לתקן עשרים שנה

אנשים פנו אליי כשרצו לפתור סבל נקודתי, בדרך כלל אחרי שיטות קונבנציונליות שלא עבדו - לא בגלל שהמטפלים היו לא טובים, אלא בגלל שלא הייתה שם אינטגרציה בין גוף, נפש ונשמה. השאלות שקיבלתי היו תמיד דומות: "כמה זמן עד שנשחרר את כל הטרומות?" "טיפול אחד מספיק?" "יש משהו קל יותר שלא כולל נשימה או מדיטציה?" ופה אני עצרתי אותם, כי שנים לימדו אותי שזה חסר תועלת לחלוטין.

הבנתי שהרבה מהאנשים שפנו אליי בכלל לא רצו לרפא את עצמם. הם לא רצו ללמוד את העקרונות שישנו להם את החיים, לא רצו לשנות הרגלים, לא רצו לקחת אחריות ומעורבות אישית. מה שהרבה אנשים רוצים זה "פלסטר" כלשהו - כדור קסם שייתן להם את האפשרות להמשיך לחיות בשלהם בצורה לא מודעת, להמשיך לצבור קארמה וקונפליקטים בלי שתהיה שום התקדמות בפועל. אז כמובן שמפגש אחד של שעה בחיים לא יכול לכסות את כל הקונפליקטים שנצברו במשך שנים בחיים האלה, ובוודאי לא בקודמים.

אין ריפוי מייד, ואין הצלחה אמיתית מיידית

זו אולי התובנה שהכי עולה לי ביוקר עם אנשים: אין דבר כזה ריפוי מייד, ואין דבר כזה הצלחה אמיתית מיידית. כל מה שנראה לנו "מייד" ברובד החיצוני, כבר קרה קודם ברובד הפנימי - בתודעה. המיידיות היחידה שקיימת היא זו שמתרחשת ברגע שאנחנו מחליטים להחזיק בתודעה שלנו את היעד כאילו הוא כבר התממש, ולהתנהג בפועל כאילו זה כבר קרה.

ברגע שאתם עושים את זה באמת - לא כמשחק מחשבתי חד פעמי, אלא כמצב תודעתי שאתם חוזרים אליו יום אחר יום - העולם החיצוני מתחיל לרקום את עצמו סביבכם, לפי האמונה החדשה שהטמעתם. אבל, וזה ה"אבל" שאנשים מדלגים עליו כל הזמן: זה לא קורה לפני שעשיתם את העבודה הפנימית שמייצרת את המודעות הזו. אי אפשר לקצר את השלב הזה. אי אפשר לדלג עליו בעזרת חשיבה חיובית שטחית, אמירה חד פעמית של "אני מאמין", או טיפול אחד שנותן הקלה רגעית. המודעות היא התנאי, לא הרצון.

זו בדיוק הסיבה שפלסטר לא עובד - הוא מנסה לשנות את הביטוי החיצוני (הכאב, התסמין, האירוע) מבלי לגעת בתודעה שיצרה אותו. אתם יכולים לשים מאה משחות, לקחת אלף כדורים, ללכת לחמישים מטפלים שונים - וחוצ' מהקלה זמנית מינורית של כאב שטחי, שום דבר לא ישתנה באמת עד שתחזיקו בתודעה תדר אחר מזה שיצר את הבעיה מלכתחילה. הבעיות שלכם יחכו לכם בכל גיאוגרפיה שתבחרו לברוח אליה, כי הן לא תלויות במקום - הן תלויות בתדר שאתם מחזיקים.

שינוי וטרנספורמציה נעשים רק מבפנים החוצה

שינוי אמיתי לא נוח לאגו ולא אמור להיות קל, מכיוון שכל התפתחות בנו באה מתוך קושי והתעלות עליו. אל תצפו שמהו בחיים שלכם ישתנה אם לא תצאו ממעגל הנוחות שלכם ותסכימו לעבוד על התודעה, לא רק על הסימפטום. שינוי וטרנספורמציה של החיים נעשים רק מבפנים החוצה - דרך אלכימיה פנימית,

האצה וביטוי נשמתי - ורק לאחר מכן מגיע השלב האחרון: הפעולות שמשלימות את השיעור הנשמתי ברובד הפיזי.

כשאנשים לא היו מוכנים לקבל את המידע הזה, כשהם התנגדו לתהליך אמיתי, הפניתי אותם לחפש מטפל טוב ואיחלתי להם בהצלחה - למרות שבפנים ידעתי בדיוק מה הולך לקרות. אני אף פעם לא מאיץ אנשים להגיע לתהליכים שלי, לא משכנע ולא "מטפל בהתנגדויות" - המושג הזה תמיד הצחיק אותי, כי זו טכניקה שמשתמשים בה כשרוצים למכור בכוח משהו שלא בטוחים בו מספיק. אם משהו מתנגד, הוא לא צריך להגיע.

הריפוי אף פעם לא יגיע ממישהו חיצוני - לא דרך עבודה מנטלית, עיסוי או כדור. הריפוי מגיע רק מבפנים, וזה חלק מהסמכות הפנימית שלכם. כך או כך אתם אלה שצריכים לעשות את כל העבודה - לא ההורים, המורים, המטפלים או הממשלה. אתם אחראים לכל מה שקורה לכם מבחינת שפע, זוגיות, עבודה וחברים. אם אתם מתנגדים לעמדה הזו, זה כמו לחזור להיות ילדים כועסים שרק כועסים על העולם כשהוא לא זו בדרך שהם רוצים.

הידע הזה הוא לא שלי - הוא שייך לכם. אני רק צינור שמוריד אותו. וכל עוד אני נמצא בגוף אנושי, זה הדבר העיקרי שאני נותן לאנשים כשהם מגיעים אליי: הסמכות הפנימית להיות מאושרים ושמחים במסע ההשתלמות הארצי, ולא לחפש את המיידיות במקום הלא נכון.

אקטיבציה

תבדקו את עצמכם: יש תחום בחיים שלכם שבו אתם מחפשים "פלטטר" - תשובה מהירה, טיפול אחד, כדור אחד - במקום לעצור ולשאול מה התודעה שיצרה את המצב הזה? הבוקר הזה, לפני שאתם עושים משהו אחר, תחזיקו בתודעה את היעד שלכם כאילו הוא כבר קרה, ותשאלו את עצמכם: איך הייתי מתנהג עכשיו אם הייתי כבר האדם שהשיג את זה? ואז תתנהגו כך - לא כתסריט חד פעמי, אלא כתרגול יומי.

סיום

בפרק הבא נמשיך לפרק 6 ונדבר על התובנה שאין קיצורי דרך למאסטריות - ולמה כל ניסיון לעקוף את השיעורים הארציים רק דוחה אותם לגלגול הבא.

פרק 53 - למה אי אפשר להעתיק את הדרך

יש אנשים שניתן לקבל מהם השראה. יש ספרים שניתן לקרוא, טיפולים שיכולים לשחרר מתח מהרקמות, יש עזרה ומידע בכל מקום. אבל שיעורי מסע החיים יכולים לעבור בהצלחה אך ורק דרככם. אף אחד לא יעשה עבורכם את מה שאתם מפחדים לעשות - בדיוק כמו הצעד הקטן שבו אנחנו מאפשרים לעצמנו לשחרר מהיד של אמא, כשאנחנו מרגישים ביטחון לעבור את הכביש בעצמנו.

מה יקרה אם לא נעזוב לה את היד? מה יקרה אם לא ניתן לעצמנו להיכשל, ליפול ולקום? מה יקרה אם אנחנו רק נדבר על התפתחות ואבולוציה רוחנית, אבל לא נעשה שום דבר מבחינת התנסות ישירה? אפשר לדבר על קונספט של שחייה בתוך המים, אפשר לראות הסברים ולתרגל את התנועות על יבש - אבל עד שלא נקפוץ למים ונחוות את עצמנו בתוכם כחווייה ישירה, שום פירוט, פיוט או הסבר לא יוכל לגשר בין הפער האינטלקטואלי לבין מה שקורה בפועל.

הטעות שבחשיבה שאפשר להעתיק את הדרך

אנשים מגיעים אליי ורוצים עזרה. הם מרגישים שעברתי איזושהי התפתחות על עצמי, רואים את הפעילות, ומתלהבים מהמידע - אבל באותו הזמן חושבים שהאינפורמציה והעבודה הזאת באה בקלות. לפעמים הם חושבים שכמה טיפולים איתי יספיקו כדי להשתחרר מכל הדפוסים ולהטמיע תובנות שאני צברתי במשך שנים. חלקם אפילו מנסים להעתיק את מה שאני עושה, ואז קורסים מחוסר הצלחה או חוסר יכולת להעביר את המידע - וזה קורה כי העניין הוא אף פעם לא אסטרטגיה, אלא האנרגיה שמועברת דרך התוכן, וזו לא ברת-העתקה.

טיפולים לא פותרים את שיעורי החיים. הם יכולים לשנות תפיסה והכלה רגשית לגבי אספקטים מסוימים, אבל בפועל, תפקידם הוא להוות הקלה על המערכת - לא כדי שתוכלו לקפוץ מעל שיעורים, קונפליקטים ואתגרים, אלא כדי שתוכלו לצלוח אותם ולא לחזור לדפוס הפחד והקורבנות שהיו לפני. בהתפתחות

הרוחנית אין קיצורי דרך, ואין אפשרות לעגל פינות. תנסו, ותגלו שכל הסתרה, מניפולציה, שקר, עצלנות או יהירות אינם רוחניים במהותם.

מה שאתם לא רואים מבחוץ

כשאתם מקשיבים לי, קל לשכוח שיש לי שנים של ניסיון בחקירה, בפרקטיקות ובעבודה עם אנשים. אני נהנה מאוד מהעבודה שלי, ואולי בגלל זה אני גורם לכל זה להיראות קל. אבל מה שאנשים לא יודעים זה את כמות השעות, ההשקעה וההקרבות שעשיתי, כמות הכישלונות העסקיים שלי, הפעמים שקיבלתי "לא" בחיי, או כמה פעמים המציאות התרסקה מתחת לרגליי והשאירה אותי בלי כלום.

בנוסף, אם אתם עושים משהו ממש אותנטי וממש משלכם, יהיו אנשים בסביבה הקרובה שלכם שיתנגדו לרעיון - וגם זה יהיה פקטור מבחן בחוויה שלכם. כדי לעשות את כל זה, תצטרכו לסמוך על הטבע האמיתי שלכם כמו שבחיים לא לימדו אתכם. המציאות תבחן את הכנות והאותנטיות שלכם עד הסוף, לא תשאיר שום מקום לספק, וכל קונפליקט או אתגר שיזדמן אליכם הוא השלכה של אותם המבחנים.

ארבעת הדברים הקטנים שהם המבחן האולטימטיבי

יש רק כמה דברים קטנים שעזרו לי בחיים. אני קורא להם "קטנים" כי קל מאוד לרשום אותם ברשימה כתובה - אבל אם תנסו לעשות אותם באמת, זה יהיה המבחן האולטימטיבי של החיים שלכם:

אורך רוח. סבלנות. התמדה. עקביות.

עצלנות, קורבנות ופחד לא יסייעו בהתפתחות שלכם או בפתרון קונפליקטים. אתם יכולים כמובן להמשיך להישען על אנשים אחרים בחוויה, אבל זה יהיה כמו לא לעזוב אף פעם את היד של אמא בחציית הכביש. כן, זה חמים ומוכר ואפשר תמיד לחזור לחיק הקן - אבל זו לא מטרת ההתבגרות הרוחנית. האגו אוהב לקבל הכל בלי מאמץ, מקסימום עונג תוך מינימום כאב - וכל התכונות שציינתי דורשות

מודעות לכך שההתפתחות היא הדרגתית, שהלמידה היא השקעה, ושדרך התמדה ועקביות אנחנו מקיימים את הנכונות שלנו. מי שרוצה הכל בבת אחת, מקבל כלום ובהדרגה.

למה השיעורים הארציים לא ניתנים לעקיפה

כל קונפליקט שאנחנו עוברים בחיים, כל דילמה, קושי, כאב רגשי או טראומה - הם לא יותר מאשר מטאפורות, המעידות על שיעורים אנושיים חשובים שנרקמים זה עתה או כאלה שכבר נמצאים בהרצה לאורך זמן. אם לא היה מדובר בשיעור שממנו אנחנו צריכים ללמוד ולשנות משהו בעצמנו, לא היה נוצר קונפליקט מלכתחילה. אם לא נהיה מודעים למטאפורות, נהיה בטוחים שהמציאות פשוט חובטת בנו אירועים קשים בצורה רנדומלית ושרירותית - וזו הדרך הפאסיבית להסתכל על החיים, שמשאירה אנשים חסרי אונים.

אם אנחנו לא מבינים את השיעור שעומד כתשתית לסיפור שאנחנו חווים, טיפולים רפואיים ופסיכולוגיים מהווים כפלסתר ותו לא, מאחר שהם מתעלמים לגמרי מהאספקט הנשמתי - הקונטקסט האמיתי של החיים האלה. הכדורים עושים מניפולציה על הכימיה של הגוף, השיחות עם המטפלים מנסות לחוות משהו למערכת המנטלית של האגו, בזמן שהגוף עדיין נמצא בטראומות שפרוסות על עידנים - מה שגורם לאירועים ולמטאפורות לחזור על עצמם שוב ושוב, לפעמים בתחפושת שונה אבל עם אותה המשמעות.

הדרך היחידה להיות מודעים למטריקס ולהשתחרר ממנו היא לעבור מסע של התפתחות רוחנית, גילוי עצמי והיזכרות נשמית - אבל מסע כזה דורש רצון חזק להתעוררות והתעמתות ישירה עם כל שיעורי הקארמה שצברנו במשך חיים רבים. זה לא דבר קל לאגו, שאוהב לחשוב שהוא המנוע והשחקן הראשי של החיים. זה מפחיד את האגו לגלות שהוא רק הרכב, רק האוטאר - ושהנשמה היא זו שנכנסה לחליפת האסטרונאוט הזו כדי להשלים שיעורים שלא הספיקה בסבב הקודם.

מיזוג החומר עם הרוח

זה בדיוק המקום שבו החומר והרוח נפגשים: לא בהארה חד-פעמית, לא בטיפול אחד, לא בהעתקה של מה שמישהו אחר עושה - אלא בעבודה קשה, יומיומית, שנעשית שוב ושוב עד שהיא הופכת לזהות. מאסטריות היא לא נקודת סיום שמגיעים אליה - היא תוצר של אלכימיה שנעשית כל יום מחדש, גם כשהמציאות מתרסקת מתחת לרגליים, גם כשהסביבה הקרובה מתנגדת, גם כשהאגו מתחנן לקצר את הדרך.

אקטיבציה

תבחרו תחום אחד בחיים שבו אתם מחפשים קיצור דרך - אולי דרך אדם אחר שיעשה בשבילכם, אולי דרך העתקת מודל שראיתם מצליח למישהו אחר. תשאלו את עצמכם: איפה אני עדיין מחזיק ביד של מישהו כדי לא לחצות את הכביש לבד? ותבחרו צעד אחד קטן, שרק אתם יכולים לעשות, בלי לחכות שמישהו יעשה אותו במקומכם.

סיום

בפרק הבא נמשיך במסע ונדבר על התובנות הבאות של פרק 6, סביב ריבונות פנימית ומחיר האמת - הצעד שאחרי שהפנימו שאין קיצורי דרך.

פרק 54 - התדר הרגשי שלכם הוא התוכנית

העסקית האמיתית

"אנשים לא קונים את מה שאתם עושים. הם קונים את הסיבה שבגללה אתם עושים את זה." — סיימון סינק

בעולם השיווק של היום, אני אמור להיות מת עסקית. אין לי אתר. אני לא מוציא פוסט כל יום, ואלה שאני כן מוציא ארוכים בצורה מפתיעה ולא קלים להכלה. אין לי סדרות מסרים אוטומטיות, אין לי משפך שרץ שנתיים קדימה, ואני משקיע אפס שקלים בפרסום ממומן. לפעמים אני חוזר ללידים רק אחרי כמה ימים, ויש אנשים שאני פשוט לא נותן להם להגיע לסדנאות. ולמרות כל זה, יש לי ארבעה מחזורי פעילות שרצים במקביל, הסדנאות מלאות, והיומן שלי סתום חודשיים קדימה.

למה טכניקות שעבדו למישהו אחר לא עובדות לכם

למדתי בזמנו את כל השיטות: טיפול בהתנגדויות, שיווק ישיר ועקיף, הצעות עם דדליין, דפי נחיתה וסקריפטרים, כל מה שמלמדים בקורסים על "איך להצליח". וגיליתי משהו שהם לא אומרים לכם: כשמישהו מוכר לכם הבטחה של "רק תעשה את הדברים כך - זו הדרך", הוא בעצם מוכר לכם את הטכניקה שבאמצעותה מכרו לו את התהליך - אבל הוא לא מזכיר את הפרט הקטן שזו בכלל לא הסיבה שבגללה הגעתם אליו. תנסו להעתיק ולהדביק, ושום דבר לא יקרה כמו שהבטיחו, כי מלכתחילה לא היה מדובר בטכניקות.

יש אנשים שדוחפים חזק, עושים הכל "נכון" לפי הספר, ובכל זאת שום דבר לא קורה - כאילו יש עננה שחורה מעליהם. ויש אנשים אחרים שחיים בתוך קשת בענן, והכל פשוט צץ עבורם בלי מאמץ. הפרשנות העצלה היא "יש להם אבא עשיר" או "מזל". זו פרשנות של קורבן שמאשים את העולם, ולא באמת מתאימה למה שקורה בפועל.

התוכנית העסקית שאף אחד לא מוכר לכם

הנה התשובה היחידה שתצטרכו באמת אם אתם רוצים להתקיים עצמאית: תדר רגשי. זה הכל. המציאות לא מבינה את המילים או את הרצונות האגואיים שלכם - המציאות מבינה רק רגש, ויותר מדויק - הסטנדרט הרגשי והאנרגיה שאתם מקרינים החוצה כקבע. אנשים אמנם רואים את התוכן שלכם במודע, אבל ההחלטה אם להגיע אליכם ולעבוד איתכם מתקבלת דרך התת-מודע שלהם - כמה הם סומכים עליכם באמת, כמה הם מרגישים מחוברים, כמה הם מאמינים שתיקחו אותם למקום טוב יותר. זה לא קורה אינטלקטואלית. זה קורה דרך כל הסימנים שהתת-מודע שלהם אוסף לגביכם מהרגע הראשון שהם נתקלו בכם.

אנשים עצמאיים עם תדר רגשי נמוך צריכים את כל הטכניקות - כדי למסך את חוסר הוודאות הפנימית שלהם, את הטראומות שבגללן הם לא באמת מאמינים בהצלחה של עצמם. וכשהלב שלכם לא באמת פתוח לשפע, הסביבה החיצונית מיישרת קו עם זה. אתם יכולים לקחת חמישה עשר יועצים ומאמנים, עם מיתוג ופרסום מושלמים - ואם התדר לא במקום, כל המאמץ הזה יעשה רושם בהתחלה, אבל תועלת אמיתית לא תצמח, כי הרגש תמיד מוצא מקום לביטוי. אתם לא תצליחו לשקר לעצמכם הרבה זמן.

מה שקורה מתחת לרעש

זו הסיבה שטיפול על המודע - ליווי, אימון, ייעוץ שמנסה לשנות התנהגות בעזרת שיחה ואינטלקט - לוקח כל כך הרבה זמן ולעיתים לא אפקטיבי: התת-מודע הוא זה שמקבל את ההחלטות האמיתיות בחוויה, לא המודע. כשתכילו רגשית את הפעולות שאתם צריכים לעשות - אתם תעשו אותן. אם לא תצליחו להכיל אותן רגשית, לא תהיה שיחה או טכניקה בעולם שתעזור לכם ליישם אותן. להעלות את התדר הרגשי זה לא סיסמה - זה לשחרר, דרך חוויה ישירה, את כל מה שגורר אתכם למטה אמוציונלית, לא רק להחליט מנטלית "אני מאמין".

אקטיבציה

תעצרו רגע ותבדקו את המיזם, הפרויקט או השליחות שאתם מנסים לקדם: מה אתם מרגישים לגביו כשאתם לא צריכים להציג אותו לאף אחד? יש חלק בכם שבסתר לא מאמין שזה יעבוד? שמחפש טכניקה חדשה כדי לפצות על חוסר ביטחון פנימי? תשאלו את עצמכם - אם הייתי צריך להצליח בזה בלי טריק אחד, בלי סקריפט אחד, רק מהתדר הפנימי שלי - האם הייתי סומך על עצמי? האמת שתעלה מהשאלה הזו חשובה יותר מכל אסטרטגיית שיווק.

סיום

התדר שלכם מדבר לפני שאתם פותחים את הפה, ומגיע לפני כל פוסט, כל אתר וכל קמפיין. אפשר לעמוד על הידיים באמצע שדה עם כובע גרב, ואם התדר נכון - האנשים הנכונים יגיעו. אפשר להשקיע מיליון בפרסום, ואם התדר שקרי - שום דבר לא יאחז. הטכניקה היא רק המגפון. מה שנשמע בו זה אתם.

פרק 55 - הכסף בבנק הוא רק התרגום של מה

שקורה בפנים

"זה לא מי שיש לו מעט, אלא מי שרוצה עוד, שהוא באמת עני." — סנקה

בתרבות שגדלנו בתוכה, שפע מתורגם לכמות החומר היקר שצברנו - נדל"ן, השקעות, עו"ש, מכוניות, תכשיטים. זה מה שכולם מסכימים לקרוא לו "שפע אובייקטיבי". אבל לא משנה כמה חומר יש סביבכם, הוא לא יכול למלא, לרפא או לגרום לכם להרגיש נעים יותר לאורך זמן. בטווח הקצר, כמות הדופמין עולה ברגע שאתם רוכשים את המוצר או כובשים את היעד הבא - תתחדשו ומזל טוב - אבל בעולם האמיתי, הרגע הזה ממיר את עצמו לעוד ריגוש קטן שמצטרף למחסן האבזורים.

מה שאתם באמת קונים כשאתם קונים

יש רגע שבו אתם מבינים: בכל זמן נתון אתם יכולים לגור בבית אחד, לנהוג במכונית אחת, ללבוש סט בגדים אחד - וכל מה שבאמת קובע את החוויה זה איך שאתם מרגישים בפנים. שפע מטריאליסטי הוא רק צל שמנסה להיראות כמו שמחה, אבל עונג רגעי זו לא שמחה. מה שמעניין באמת זה הסטנדרט הרגשי שלכם: איך אתם תופסים את עצמכם ואת העולם, כמה אתם מתנגדים או נמנעים, כמה אתם בשלים רגשית לקבל שפע אליכם. וזה עובד כמו קסם בשני הכיוונים - הימים שבהם אתם בנעימות פנימית וחיצונית הם הימים שבהם אתם הכי פרודוקטיביים; הימים שבהם אתם בקורבנות עצמית הם הימים שבהם המציאות מיישרת קו איתכם, ואתם תחוו ירידה באנרגיה ותאבדו עסקאות.

יש עדות שממחישה את זה טוב יותר מכל תיאוריה: זוכי לוטו שמקבלים סכום עתק, ותוך זמן קצר מוצאים דרכים "מבריקות" להשקיע אותו בטעות ולשחרר אותו מהאצבעות. הכסף לא נעלם כי הם טיפשים. הוא נעלם כי התדר הרגשי שלהם עדיין לא בנוי להכיל שפע - במיוחד כשהוא מגיע בהפתעה, בלי שהם עברו את השיעור שמאפשר להם להחזיק בו.

החוב שהעולם החיצוני רק מזכיר לכם

שפע זה תמיד נגזרת של רגש ותפיסה. בכל תדר רגשי אתם תתפסו שפע מזווית שונה - פעם דרך פחד, פעם דרך תאוה, כעס, גאווה, או אומץ - וכל האספקטים שאתם מזמנים לעצמכם, אנשים, כסף, זוגיות, משתנים ומתאימים את עצמם להלך הרוח הזה. כל מה שאתם מרגישים שחסר בחוויה שלכם הוא אחד השיעורים שהגעתם לכדור הארץ לעבור. בכל פעם שאתם חוזרים על דפוס שלילי, אתם מייצרים קארמה, והמציאות מדברת אליכם באותה השפה - אותם התנאים, האנשים, המצבים, וכמובן - שפע - עד שתלמדו לשחרר את הכאב שמתחת לדפוס ותייצרו קארמה חדשה.

ובדרך לשם, יש מלכודת שקטה ומכובדת מאוד שמחכה לרוב האנשים שרוצים לייצר משהו משלהם: מלכודת התיווך. היא נשמעת אחראית: "אני צריך עוד תעודה", "אני צריך עוד קורס", "אני צריך להתחיל עם תעריף נמוך כי לא מכירים אותי עדיין". אתם אף פעם לא מוכנים באמת לשום דבר, לא משנה כמה תעודות יהיו לכם - ובפסגת כל הישג תיווך שאליו תגיעו, אין כלום מלבד הזמן שהוצאתם על עוד תעודה, בלי שישבתם עוד עם בן אדם אחד ונתתם לו שירות. רוב האנשים שיגיעו אליכם לא יגיעו בזכות התעודות על הקיר - הם יגיעו כי הם ירגישו את התדר שלכם, דרך איך שאתם נראים, מדברים, ומייצרים.

מה שנקרא כישלון הוא רק שיעור שעדיין לא סיפרתם לעצמכם עליו נכון

אין באמת כישלונות. זו התניה של עולם שמרני שמקדש תחרותיות והישרדות. כישלונות טובים נחוצים עבור הצלחות טובות - בדיוק כמו שאמן שמייצר קונטרסט חייב גם את הנקודה הנמוכה, וכמו שלבן חייב את השחור כדי שנדע לאן אנחנו הולכים. ה"לא לנסות שוב" הוא לא עובדה על העולם - הוא נגזרת רגשית, פחד מהשפלה או מדחייה, ורוב הפעמים כשאתם באמת חוזרים ועוברים את השיעור, מתגלה שהוא לא היה מפחיד כמו שחשבתם.

שפע זה רגש. כסף הוא ביטוי רוחני למה שאתם מאפשרים לעצמכם. אין באמת גבול למה שאתם מסוגלים לייצר. הגבול היחיד נרקם דרך חוויות עבר טראומטיות, התניות מנטליות וספק עצמי - ולא דרך שוק העבודה, לא דרך מזל, ולא דרך מי נולד עם אבא עשיר.

אקטיבציה

תכתבו משפט אחד שאתם אומרים לעצמכם לפני שאתם "מוכנים" להתחיל משהו - "אני צריך עוד..." תמלאו את החסר. תבדקו בכנות: זו הכנה אמיתית, או דחיינות מחופשת לאחריות? עכשיו תזכרו "כישלון" אחד שאתם נמנעים לחשוב עליו. תשאלו: מה השיעור בפנים, ולא הסיפור על עצמכם שסיפרתם לגביו? רוב הפעמים השיעור קטן ופשוט בהרבה מהסיפור שסביבו.

סיום

הכסף בבנק לא הולך לשום מקום מעצמו. הוא נשאר בגובה שהתדר הרגשי שלכם מוכן להחזיק בו. תעלו את הסטנדרט הפנימי, ואתם תגלו שהמספרים בחוץ פשוט לומדים לדבר בשפה חדשה - שלכם.

פרק 56 - האדם הכי רועש בחדר הוא האדם הכי

חלש בו

"יש לכם שליטה על המחשבה שלכם - לא על אירועים חיצוניים. תבינו את זה, ותמצאו כוח." — מרקוס אורליוס

תחשבו על הבגד שבחרתם הבוקר, הנעליים שקניתם, המנוי הבסיסי או הפרימיום של נטפליקס. כל אחת מהבחירות הקטנות האלה מרגישה כמו החלטה עצמאית. אבל אם תבדקו טוב, תגלו שרובן הן תוצאה של תסריט שמוכתב לכם מראש - עבודות כלכלית והנדסת תודעה שמתחפשת לבחירה חופשית. אנשים רוצים לחשוב שהם חושבים עצמאית, בזמן שהם ממשיכים לצעוק סיסמאות ומשפטי מחץ בלי שום ביקורת פנימית כלפי האידיאולוגיה שהם מחזיקים בה.

הריבונות שאתם חושבים שיש לכם

אנשים רוצים להאמין שיש להם סמכות פנימית, אבל ממשיכים לרצות אחרים, להתנהג בתלם מחשש למה שיגידו, לחפש אישור חיצוני לרעיון שכבר ידעו שהוא נכון להם. ברגע שאתם צריכים אישור חיצוני למשהו שאתם רוצים לעשות, או משהו שאתם לא רוצים לעשות - אתם לא ריבונים. אנשים אומרים שיש להם ריבונות, ובאותה נשימה נשארים עבדים של נורמה ופוליטיקלי קורקט, נותנים לאחרים להחליט עבורם איך לחיות, ובכך בולמים את המטרה האמיתית - להיות שמחים.

תשימו לב לתמונות ברשתות החברתיות: מנטור שמצטלם ליד מכונית יקרה כדי לרמוז שיוקרה שווה אושר. מנחה שמצטלם על בימה עם קהל גדול מוטשט ברקע, כדי להצדיק סיפור הצלחה. מורה רוחני שמצטלם מחובק עם תלמידים, כדי להוכיח כמה אהבה הוא מקרין. כל אלה אלמנטים שנועדו להוכיח, לשכנע, להראות זנב של טווס. זה תיאטרון. האדם הכי רועש בחדר הוא האדם הכי חלש בחדר. כשאתם שקטים יותר, לכל מילה שלכם יש יותר משמעות וכוח.

המחיר שאף אחד לא רושם בחשבונות

כשאתם מייצגים ריבונות ואמת, אתם מסתכנים שהדברים שלכם ייתפסו כעלבון. לא כי אתם מדברים על אף אחד - אלא כי הנוכחות שלכם שמה זרקור על כל נרטיב שקרי שנמצא ברדיוס סביבכם, וזה מעלה חשש. אנשים יגידו לכם שהשתגעו, שעדיין לא מאוחר לחזור לתלם, לעבודה עם המשכורת הקבועה. וכך, כדי "לא לפגוע ברגשות" של הסובבים אותנו, אנחנו מייצרים לעצמנו נזק פנימי מוחלט - אשמה, כעס, וקנאה שקטה בריבונות של אחרים. זה קורה כל זמן שאתם בוחרים לא לעשות צעד, וזה מחלחל לבריאות, לזוגיות, להשראה שאתם נותנים לילדים שלכם, לדימוי העצמי. זה המחיר האמיתי של חיים בצל האידיאולוגיה והחזון של משהו אחר - זה לא חיים, זה מוות בתחפושת.

מערכת ההפעלה שאף אחד רוצה שתפעילו

יש אמת אחת שרוב האנשים לא מוכנים להכיל: ריבונות דורשת רמה גבוהה של מה שנקרא, בטעות, "אנוכיות". אינטואיטיבית תופסים אנוכיות כדבר שלילי - מי רוצה להיות רק עבור עצמו? אבל התשובה הארוכה היא: אנשים רוצים שיהיה לכם טוב, אבל אף אחד לא באמת רוצה שיהיה לכם טוב יותר ממנו. גם בלי כוונה רעה, כשאתם יוצאים מהכלל אתם נהיים איום פסיכולוגי, ואנשים ינסו - לא ממקום זדון, אלא ממקום שרידה - להחזיר אתכם לתלם, לנורמה, לרמה שלהם. תזכרו את מסיכת החמצן במטוס: אתם חייבים לשים אותה על עצמכם לפני שאתם עוזרים למישהו אחר. אתם לא יכולים להיות פתרון עבור אחרים אם אתם עדיין בעיה עבור עצמכם.

זה לא אומר להיות 100% אנוכיים - זו אלימות. וזה גם לא 90%, שם שוכן הנרקיסים שמניפולטיבי בלי לפגוע פיזית. אבל אנוכיות נמוכה מדי מובילה לריצוץ, להסכמה עם כל קלישאה חוצה, לחוסר עמוד שדרה. והאויב הגדול ביותר של הריבונות הוא לא האנוכיות הבריאה - האויב הגדול ביותר של הריבונות הוא האגו: אגרסיבי, מפחד, מקנא, חושש למוניטין ולמסיכה שהוא עבד כל כך קשה כדי להרכיב. לעומתו, סמכות פנימית היא אמת אסרטיבית ורגועה, בלי

מניפולציה, שמזויה את הזרקור מרחמים עצמיים לעמידה עקבית מאחורי מילים והחלטות.

ריבונות אמיתית לא נבנית בספרינט אחד. כוח אמיתי נוצר דרך עקביות, לא דרך פעולה אינטנסיבית אחת - בדיוק כמו שאמן שמוציא סינגל יחיד ונעלם שונה לחלוטין מזה שממשיך לייצר לאורך שנים. השמחה המאולצת שאנשים מנסים להקריין ברשתות נעלמת מיד לאחר צעד הפוזה. ריבונות ושמחה אמיתיות הן לא מה שאתם מקרינים בפעימה אחת - הן מה שאתם מסוגלים לשמר לאורך זמן.

אקטיבציה

תזהו רגע אחד היום שבו חיפשתם אישור חיצוני למשהו שכבר ידעתם בפנים. לא כדי להעניש את עצמכם - רק כדי לראות את התבנית. אחר כך תשאלו: אם אף אחד לא היה יכול לשמוע או לראות את הבחירה הזו - מה הייתי בוחר? הפער בין שתי התשובות הוא בדיוק הגודל של הריבונות שעדיין לא לקחתם בחזרה.

סיום

ריבונות היא לא ההצהרה שאתם מפרסמים, היא לא הצילום עם הרקע המרשים. היא השקט שממנו אתם פועלים כשאין מי שרואה, וכשאתם לא צריכים שהעולם יאשר לכם שהצעד שעשיתם היה נכון. ברגע שאתם מפסיקים לצעוק את זה - הריבונות מתחילה באמת.

פרק 57 - הגוף שלכם הוא טכנולוגיה, לא רק

כלי תחבורה

"אתם לא נשמה שיש לה גוף. אתם נשמה שיש לה גוף כדי לחוות דרכו את המימד הזה." — מיוחס לסי.אס. לואיס

רוב האנשים מתייחסים לגוף כמו למכונת ישנה: ממלאים דלק, מחליפים שמן מדי פעם, ומקווים שהיא תמשיך לנסוע. הם מאמינים שהתעשייה מספקת להם "מדע אובייקטיבי" - עוד תוסף, עוד תזונה מדודה, עוד מנוי לחדר כושר - ובכל זאת מרגישים מנותקים, כבדים, לא מחוברים. הבעיה היא לא שהם לא מנסים. הבעיה היא שהם התייחסו לגוף כמו לחומר בלבד, בזמן שהוא בעצם המכונה החכמה והמשוכללת ביותר שיש לנו - כלי מעטפת עבור התעלות רוחנית שעוברת דרך נרטיב דחוס, מה שבעצם מקנה לו יכולות על-טבעיות, אם רק יודעים איך לפתוח אותן.

מה שאתם קוראים לו "בריאות" הוא לרוב רק שרידה

תעשיות המזון, הבריאות והאקדמיה התנו אתכם להאמין שהגוף צריך הרבה קלוריות, ובמיוחד את הקלוריות שמוצאות דרך תעשיית המזון. פעולות בסיסיות כמו הליכה, ריצה או אימוני כוח נותנות ערך אמיתי - הן משפרות מערכות, מורידות סיכון למחלות, מסדירות לחץ דם ומאטות את קצב הלב, מה שפותר אופציה למצבים עמוקים יותר של מדיטציה. מי שלא מבצע הפעלה מינימלית כזו מגיע לגוף מנוון ודלקתי, מה שמייצר שרידה ועוצר את התהליך הרוחני. אבל תרגילים קונבנציונליים כאלה עדיין לא במעמד שמשנה דפוסים רגשיים או משחרר תודעה. הגוף הוא מכונה חכמה ומשוכללת שפועלת דרך גבולות פיזיים, כימיה, פרדוקסים וסינרגיה - וכשמפעילים אותה נכון, כל הפעלה חכמה שלה פותרת פרדוקס פנימי או יוצרת סינרגיה בחוויה.

הכלים שאף אחד לא מוכר לכם בקופסה

נשימה היא אחת מהמניפולציות הראשונות והחזקות ביותר: דפוס נשימה יכול להביא אתכם למצב רגשי מסוים, אבל גם מצב רגשי מייצר דפוס נשימה שמתאים לו. זה קשר אינטימי דו-כיווני - אם תתחילו לנשום לאט ומלא יותר, תאזנו את מערכת העצבים, ותתחילו לשים לב לפרטים הקטנים שהחמצתם, גם בעולם וגם בתוכם.

תנוחות ותנועה מספקות לא רק יציבה ושרירי ליבה תקינים, אלא אלסטיות שהיא אנלוגיה מדויקת לגמישות מנטלית - היכולת להתאים את עצמכם לנסיבות במקום לצפות שהנסיבות יתאימו לציפייה גנרית שלכם. האיומן האמיתי מתחיל רק מהרגע שמפסיק להיות לנו נוח - וזה נכון גם על המזרן, וגם בכל שיעור חיים שבחרתם לעבור.

כוונה היא אולי הכלי המרכזי בכל הרשימה. יש הבדל תהומי בין כוונה לציפייה: הכוונה מחוברת לאספקט הנשמתי, הציפייה מחוברת לאגו. לאגו לא אכפת מהמסע הנשמתי, והוא חושב שיעדים ישפרו את ההרגשה הכללית - בזמן שהנשמה יודעת שהתעלות רגשית היא הדרך היחידה להגיע ליעדים כלשהם. דרך ציפייה אתם תקבלו שיעורים דרך המטריקס. דרך כוונה תוכלו לסלול דרך חדשה, שבה המציאות מסתכרנת עם מה שאתם באמת רוצים ליישם. לכן, לפני כל פעולה, שווה לבדוק: זו כוונה, או זו ציפייה מחופשת?

מה שהגוף זוכר גם כשהמוח שכח

טראומה לא שוכנת רק בראש - היא תופסת ביטוי ברקמות ורקמות חיבור, ומשפיעה על זרימת האנרגיה בכל המערכת. לפעמים מגע נקודתי אחד ברקמה טעונה, לא מגע שטחי של עיסוי רגיל, יכול להקפיץ תגובה רגשית מיידית שהאינטלקט לא הצליח לגעת בה בשנים. וצום, כשהוא מבוצע נכון - לא כאקט סימבולי אלא כפרקטיקה אמיתית - מטהר את המערכת בצורה שכוללת חיסון, עיכול ואפילו איכות אלקטרומגנטית שהגוף מקרין. בלי אוכל מאובד ודחוס,

גירעון קלורי מייצר שקט כללי במערכת, ומודעות מנטלית ומוטורית גבוהה בהרבה לכל מה שקורה סביבכם.

אקטיבציה

תעצרו לשתי דקות. תנשמו לאט ומלא - שאיפה עמוקה, נשיפה איטית עוד יותר. תשימו לב לאזור אחד בגוף שמרגיש תפוס, כבד, או "לא שלכם" באותו רגע. אל תנסו לתקן אותו. רק תנשמו לתוכו, ותשאלו בשקט: מה הרגש שנמצא כאן? לא צריך תשובה מיידית. מספיק שהתחלתם להקשיב לגוף כמכונה חכמה, ולא כמעסה שצריך רק להזין.

סיום

הגוף שלכם לא מחכה שתלכו לאף מטפל, מאמן או תזונאי כדי להתחיל לדבר אליכם. הוא מדבר כל הזמן, בשפה של נשימה, מתח ומחלה. השאלה היחידה היא אם אתם עדיין מתייחסים אליו כרכב ישן שצריך תדלוק, או שאתם מוכנים לגלות שהוא הטכנולוגיה המתקדמת ביותר שאי פעם קיבלתם בחינם.

פרק 58 - אין לי חוקים בבוקר, יש לי עדשה שדרכה אני רואה הכל

"אנחנו מה שאנחנו עושים שוב ושוב. מצוינות, אם כן, היא לא מעשה, אלא הרגל." — מיוחס לאריסטו

כשאנשים שואלים אותי מה מניע אותי, איזו עבודה פנימית אני עושה כדי לתפקד ברמה גבוהה - הם מצפים לרשימה. שעת קימה, ריטואל בוקר, סדר פעולות קבוע. אני מאכזב אותם: אין לי חוקים בחוויה, ואין לי רשימה הרמטית של ריטואלים שאני מחויב לבצע ברגע שאני קם. ובכל זאת אני מצליח לאגד רעיונות לכדי פעילות, ולזמן אליי את האנשים והמשאבים שאני זקוק להם. אין שום חוק - אבל יש עקרונות שדרכם אני חווה את המציאות שלי ומעצב אותה.

המלכודת של עוד חוק, עוד שיטה, עוד לוח זמנים

אנשים מחפשים משמעת עצמית ברמת הפרטים - עוד שעת שינה קבועה, עוד תפריט, עוד אפליקציית מעקב - ומאמינים שאם ירכיבו מספיק חוקים קטנים, הם יגיעו לסדר. אבל חוק הוא תגובה נקודתית. עקרון הוא עדשה. ההטמעה של עקרונות לא רק מאפשרת לבטא רעיונות לכדי חומר, אלא להכיל וללמוד מכל תופעה שמזדמנת - בלי התנגדות דרמטית, עם פתיחות לשינוי. ההבדל הזה הוא ההבדל בין להילחם בחיים כל בוקר מחדש, לבין לתת לחיים לזרום דרך מסננת שאתם בניתם פעם אחת ואתם סומכים עליה.

כמה עדשות ששוות יותר מכל תוכנית יום

עקרון המטאפורה: החוויה שלי היא ריקוד של תדרים שמתגלמים כאנשים, מצבים, אתגרים. שום דבר לא שרירותי. גם כשיש מצב בעייתי, הנרטיב משני לחלוטין - השיעור שנרקם דרך המטאפורה הוא מה שמקבל את הבמה. כל דבר משמעותי שקורה בחיים הוא סימן ורמז לשינוי שצריך לצלוח.

עקרון הפידבק האולטימטיבי: לא משנה כמה סיפורים אנשים מספרים לעצמם על היכולות או התוכניות שלהם - המציאות שקורית בפועל תמיד חושפת את האמת. אמת אוהבת לצאת החוצה, גם כשמנסים להסתיר אותה בהרמטיות מדומה.

עקרון הקונספטים: קונספטים קיימים כדי להעניק פרספקטיבה, לא כדי להיות בית קבע. כל דבר שלא קורה כרגע, ברגע הזה, הוא קונספט. הבעיה לא בלהחזיק קונספט - הבעיה היא בהיצמד אליו. הצמדות לקונספט זו אידיאולוגיה.

עקרון קלט-פלט: קלט בלבד הופך אתכם לפסיביים - החלומות נשארים במגירה. פלט בלבד הופך אתכם לפעולה לא מודעת בלי התבוננות. האיזון נמצא בנקודת האמצע: חמישים אחוז עשייה, חמישים אחוז מנוחה שהמערכת זקוקה לה.

עקרון אי-הידיעה: הצהרת ידיעה מוחלטת כולאת את התודעה בחומות ביקורת נגד כל מה שנמצא מחוץ לאידיאולוגיה. אי-ידיעה היא גשר שמאפשר לסקרנות לצמוח. אי-הידיעה תמיד עזרה לי לדעת יותר, מאחר שתמיד הייתי פתוח לעוד פרספקטיבה.

עקרון אי-ההזדהות: יש לי היסטוריה, משפחה, מידע שלמדתי - אבל העבר לא מעסיק אותי יותר מדי. אני חווה כל אירוע רגשית כמו כל אדם אחר, אבל שכבת ההתבוננות מאפשרת לי לא ליפול לתוך אידיאולוגיות אבסולוטיות, ולהישאר עם ספק בריא.

עקרון הפיתוח העצמי: הדרך הטובה ביותר להיות פתרון עבור אחרים היא, קודם כל, לא להיות בעיה עבור עצמי. זה כמו לשים מסיכת חמצן על עצמכם במטוס לפני שאתם מסייעים לאחרים - כי כוונת עזרה בלי איזון פנימי לא נותנת ערך לאף אחד.

עקרון העקביות וההתמדה: שום דבר לא קורה בבת אחת. מי שרוצה הכל בבת אחת, מקבל כלום ובהדרגה. לא הייתי מייצר שום דבר מעצמי בלי הסבלנות להתמיד גם כשיש רעשי רקע. יש כל כך הרבה הזדמנויות לשבור את הכלים בכל פעם שיש חוסר הצלחה - זו האופציה הקלה.

עקרון האיזון: לכל דבר יש פולריזציה - ביטוי ואיפוק, רוחניות וארציות, עשייה והכלה. הדרך הטובה ביותר היא להיות במקום שממנו אתם רואים את שני הקצוות, בלי הצורך בדרמה.

איך זה נראה בפועל

העקרונות האלה לא רשימת סיסמאות על הקיר - הם המסננת שדרכה כל בוקר עובר, לפני שהחוקים הקטנים אפילו נכתבים. כשמשהו לא הולך כמתוכנן, אני לא צריך "לתקן חוק" - אני שואל דרך איזה עקרון להתייחס לזה: זו מטאפורה שמנסה להראות לי משהו? זו רק קונספט שנצמדתי אליו יותר מדי? זה מקום שבו הפידבק האמיתי מהמציאות שונה מהסיפור שסיפרתי לעצמי?

אקטיבציה מספר 58

תכתבו שלושה עקרונות - לא חוקים - שכבר מנחים אתכם בלי משים בהחלטות היומיומיות. אחר כך תבחרו תחום אחד בחיים שמרגיש כאוטי, ותשאלו: איזה עקרון, לא איזה חוק חדש, יכול להביא לשם סדר? התשובה שתקבלו תהיה עמוקה בהרבה מכל "רוטינת בוקר" שניסיתם בעבר.

סיום

לא צריך עוד רשימת מטלות. צריך עדשה שדרכה רואים את החיים. ברגע שהעדשה בנויה, אתם לא צריכים להכריע כל בוקר מחדש מה נכון - אתם רק צריכים להסתכל דרכה, והתשובה כבר שם.

פרק 59 - השדה שמעבר לצדק ולטעות

"מעבר לרעיונות של צדק ועוול יש שדה. אני אפגוש אתכם שם." — רומי

כולנו הרגשנו מתישהו שאנחנו צודקים וכל השאר טועים. אולי הרגשנו שאנחנו טובים או שווים יותר. ולהיפך - אולי הרגשנו שפעולות עבר הפכו אותנו ללא ראויים, פחות מאחרים. ברגע שהגאווה, או לחילופין האשמה, מקבלות ביטוי מנטלי ורגשי, אנחנו עושים משהו ששובר את הנשמה שלנו. אנחנו שופטים. אנחנו עושים את זה כל הזמן - שופטים מראה, דעות, מעשים, אמונות, גם כשאף אחד לא פצה פה, גם כשאנחנו רוצים לעשות שינוי אבל עדיין מחזיקים באשמה ישנה.

הצדק שאתם מגנים עליו הוא לא מה שאתם חושבים

כולנו בנינו לעצמנו מודל עם קטגוריות ברורות, והאינטלקט שלנו מגן על המודל ומספר לנו שזאת חייבת להיות האמת. אבל האמת היא שאנחנו לא יודעים. הסיפור המלא לא גלוי לעינינו. במקרה של אחרים, אנחנו בדרך כלל לא יודעים את השורש של המעשים - רק את הפעולות וההשלכות. במקרה של עצמנו זה קצת שונה, אבל התוצאה זהה: לרוב אנחנו מכירים בשורש, אבל לא מסכימים להסתכל בו, ומשתמשים בו כתירוץ. בשני המקרים, השפיטה לא מאפשרת לנו לרפא או להתקדם.

תשימו לב לזה בפעם הבאה שאתם בתוך מעגל רכילות: השיחה לעולם לא מובילה אתכם לחשוב טוב יותר על משהו. וברגע שאתם עוזבים את המעגל - אתם נהיים הנושא הבא. החדשות עובדות באותו האופן, מזרימות תודעה של פילוג, ווכחנות ופחד, ומתחפשות לאמת אובייקטיבית בזמן שהן הפקה שנועדה לגרום לכם לבחור צד.

למה "להיות צודק" הוא בדיוק ההפך מלהיות חופשי

השפיטה מגיעה מחלשים וחזקים כאחד. היא קוראת ללא מאמץ וללא פערי זמן. השפיטה מולידה גאווה פנימית ואלימות מנטלית. כמה קל להשתמש בדעה קדומה או באמונה מגבילה כדי לחרוץ את גורלם של אחרים, ואפילו את גורלנו שלנו. כשיש לנו כוח, אנחנו מרגישים כמו אלוהים. כשאנחנו משתמשים בו כדי לשפוט, אנחנו נהיים השטן. השאלה הפשוטה שכדאי לשאול את עצמכם היא: האם השפיטה הובילה אי פעם למשהו טוב? לא זמנית, לא כדי "לנצח" בשיחה - באמת, לטווח הרחוק.

זה לא אומר לעצום עיניים למה שקיים. שום דבר לא קורה במציאות בצורה רנדומלית - לכל מעשה יש סיבה, לכל סיבה יש השלכה, ומהשלכות אי אפשר לברוח. יש רוע בעולם, ואנחנו לא צריכים לשבת בחיבוק ידיים ניהיליסטי, ולא צריכים לקבל אלימות בידים פתוחות. אבל כשאנחנו פועלים, זה לא צריך להיות על מנת לנצח רוע דרך עוד רוע. כל אלימות גוררת אחריה עוד אלימות. כל שפיטה גוררת אחריה עוד שפיטה. גאווה, כעס ופחד אף פעם לא הובילו לפעולות של עזרה, חמלה ויופי - אבל אהבה, הבנה ושמחה אמיתית אף פעם לא הובילו לפעולות של רשע.

מה שקורה כשמפסיקים לחרוץ דין

תשאלו את עצמכם: כשאתם שופטים את עצמכם או מישו אחר, מה ההשלכה? במה השכל שלכם מתעסק אחר כך כל היום? האם אתם שמחים? המציאות שלנו היא מראה למי שאנחנו - זה לא עונש. היא רוקמת מצבים לפי העולם המנטלי שלנו. איך שאנחנו חושבים זו ההשתקפות שאנחנו מקבלים. איכות המחשבה היא השורש לכל הסבל, וכל מחשבה מעוגנת באמונה שקיבלנו על עצמנו בשלב מוקדם יותר. הדבר היפה באמונות הוא שהן החלטה - אמונה זו החלטה - בדיוק כמו שאדם יכול להחליט להאמין בדת אחת, ואז לעבור לאחרת. יש לנו את הכוח להחליט אחרת גם לגבי שפיטה. תחליפו את האמונה שלכם לגבי העולם, לגבי אנשים, לגבי עצמכם - והמציאות תתחיל לרקום את עצמה מחדש.

אקטיבציה

היום, בפעם הראשונה שתתפסו את עצמכם שופטים - מישו או אחר או את עצמכם - תעצרו לרגע אחד לפני שהמחשבה ממשיכה. תשאלו בשקט: השפיטה הזאת הובילה אי פעם למשהו טוב? עכשיו תנסו להחליף אותה, לא בהצדקה, אלא בתצפית נטולת דין: "זה קורה. יש כאן סיבה שאני לא רואה במלואה." שימו לב איך זה מרגיש שונה בגוף, לא רק במחשבה.

סיום

להיות צודק ולהיות חופשי הם לא אותו הדבר. ברוב המקרים הם מנוגדים - כל דקה שאתם משקיעים בלוודא שאתם צודקים, היא דקה שלא השקעתם בלהיות חופשיים. השדה שרומי מדבר עליו לא נמצא במקום שבו אתם מנצחים בטיעון. הוא נמצא במקום שבו הפסקתם צריך לנצח.

פרק 60 - מי בונה את הבית שבו אתם חווים את

המציאות

"בין הגירוי לתגובה יש מרחב. באותו מרחב נמצא הכוח שלנו לבחור את התגובה שלנו." — ויקטור פרנקל

רוב האנשים חיים כאילו החוויה שלהם היא משהו שקורה להם. הגוף מגיב, הרגש עולה, המחשבה נדלקת - וזה מרגיש כמו תגובה אוטומטית, בלתי נמנעת, שנכפית עליהם מבחוץ. אבל יש הבדל עצום בין להיות תוצר של החוויה שלכם לבין להיות האדריכל שלה. ההבדל הזה לא מילולי - הוא ההבדל בין חיים שקורים לכם לבין חיים שאתם מנהלים.

מי בעצם מחליט מה אמיתי בשבילכם

בואו נסתכל על זה בפועל: כמה מהאמונות שלכם על העולם, על עצמכם, על מה אפשרי - הגיעו מחוויה ישירה שלכם, וכמה מהן הגיעו מגוף חיצוני שסיפר לכם מה לחשוב? משפחה, אקדמיה, קונצנזוס חברתי, כלי תקשורת, "מומחים" - כל אלה בונים לכם נרטיב, ומרגע שההזדהות עם הנרטיב מתבססת ומתחווטת רגשית, קשה מאוד להניע את המודעות למידע שסותר אותו. אבל נרטיב נשאר נרטיב, ותו לא. הוא לא החוויה עצמה.

תחשבו על אדם שמעולם לא בדק בעצמו אם משהו נכון, רק חיכה שמשהו סמכותי יאשר לו את זה. כל החיים שלו הם תגובה לאישורים חיצוניים. לעומת זאת, אדם שמתחיל לקחת את המושכות לכיוון החוויה הישירה - שבדק, מתרגל, מתבונן בעצמו - מפסיק להיות נתון לאג'נדה של מי שסיפר לו מי הוא.

ההבדל בין לחכות לתשובה לבין לבנות אותה

האשליה היא שהתהליך הפנימי שלכם דורש אמונה או המרה - שאתם צריכים להאמין במשהו כדי להשתנות. אבל זה לא נכון. התהליך הרוחני לא דורש אמונה

או המרה, אלא הסרה עקבית של שכבות הזדהות בעזרת פרקטיקות ישירות. השיטות האלה לא משפיעות רק על מערכת העצבים, העיכול והחיסון - הן משנות לחלוטין את החיווט שלכם מהתת-מודע. יש לכם את היכולת להשפיע על המוח עד לרמת התא, ועל עוצמת התלות בחלקים מהמוח שמווסתים הישרדות ורגש. זו בדיוק הנקודה שבה מתחיל התפקיד שלכם כאדריכלים, ולא כדיירים פסיביים בבית שמישהו אחר בנה.

מה קורה כשאתם לוקחים את התכנון לידיים שלכם

כל פרקטיקה ישירה - נשימה, תנועה, מדיטציה, עיבוד רגשי - מקרבת אתכם לאמת יותר מכל גוף חיצוני שמתיימר לעזור לכם רק על סמך אמונה או שכנוע. אתם חווים באופן ישיר את המהות הטבעית שלכם ככל שאתם מתרגלים, וכל הפרקטיקות האלה נועדו להביא אתכם לשחרור מלא מהכבלים הרגשיים שאוחזים בכם.

תזכרו - לא משנה מה אומרים לכם, החוויה של המציאות הזו סובבת סביבכם, סביב השיעורים והתיקונים שבאתם לעשות. ואם אתם לומדים איך לנהל את המכניזם הזה בצורה מודעת, אתם גם נהיים האדריכל של החוויה, ואז אתם מסוגלים לקבל החלטות מודעות, ולשבור את הלופ הרגשי ואת התקיעות אחת ולתמיד.

זו לא מטאפורה נחמדה. זו תיאור מדויק של מה שקורה כשאתם מפסיקים לשאול "מה קרה לי?" ומתחילים לשאול "מה אני בונה כאן?"

אקטיבציה

תזוהו לופ רגשי אחד שחוזר על עצמו בחיים שלכם - תגובה אוטומטית שאתם יודעים בעל פה, כאילו היא כתובה בתסריט. בפעם הבאה שהוא מתחיל, לפני שהתגובה הרגילה מגיעה, תעצרו לשלוש נשימות עמוקות ותשאלו את עצמכם:

"אם הייתי מתכנן את התגובה הזאת מראש, בלי אוטומט - איך היא הייתה נראית?" תבנו אותה במודע, ואז תפעלו לפיה.

סיום

הבית שאתם גרים בו רגשית לא נבנה על ידי ההורים שלכם, לא על ידי החדשות, ולא על ידי מי שפגע בכם בעבר. הם רק השאירו תוכניות בנייה על השולחן. מי שבפועל מרים קורות ומניח לבנים, כל יום מחדש, זה אתם. השאלה היחידה שנשארת היא אם אתם בונים במודע, או נותנים לתוכניות הישנות להמשיך להוביל את הפועלים.

פרק 61 - רוחניות אמיתית לא לובשת תחפושת

"האמת היא ארץ בלי דרכים. אי אפשר להגיע אליה בעזרת שום שביל, שום דת, שום מסורת." — ג'ידו קרישנמורטי

תשאלו אנשים לתאר "בן אדם רוחני" ותקבלו את אותה התמונה בערך כל פעם: בגדים לבנים או צבעוניים, קעקועים ועגילים, ראסטות, מעגלי שירה, קלפי טארוט, מדיום שמדבר עם מתים, אולי תוכנית צהריים על אסטרולוגיה. יש היום אפילו "מכללות לרוחניות" שבהן משלמים כמה אלפי שקלים ומקבלים תעודה שמסמיכה אתכם להיות "מתקשרים". הבעיה היחידה היא ששום דבר מכל זה אינו רוחניות.

מה אנשים בעצם מבקשים כשהם מבקשים "רוחניות"

תסתכלו על מה שקורה בפועל כשמישהו פונה למתקשר או לקוראת טארוט. מה הם מבקשים? "ספר לי משהו על עצמי." "מה יהיה איתי בעתיד." לפעמים - מסר ממישהו שנפטר. תשימו לב לדפוס: כל הבקשות האלה הן בקשות למידע על האגו - על הזהות, על הנרטיב, על הסיפור שבניתם לעצמכם ושגם ככה אין לו עוגן במציאות בפועל. זה לא סקרנות רוחנית. זה חיפוש אחר עוד אישור לזהות שממנה בדיוק אתם צריכים להשתחרר.

זה לא שיפוט של הכלים האלה או של האנשים שמשתמשים בהם - יש להם עולם ערכים משלהם ומקום משלהם. אבל לימוד טכני של גישה אלטרנטיבית, עם בסיס קונספטואלי שהומצא על ידי בני אדם, זה לא שחרור. זו הצמדות אגואית לרעיון אחר, בלבד אחר.

האשליה שרוחניות היא איפה שאתם עומדים

האשליה היא שרוחניות אפשר לזהות דרך חוץ - טקס, מנטרה שחוזרים עליה, לבוש, תואר, תעודת הכשרה. רוחניות אמיתית היא לא בריטואלים, לא בלבוש, לא בחזרה על משפטים או מנטרות שאמורות כביכול לעזור לכם תוך כמה דקות.

אם אתם מפתחים זהות סביב רעיון - כל רעיון, כולל רעיון "רוחני" - אתם נהיים אותו הרעיון, וכל העולם שלכם מתחיל לטובב אותו בזמן שאתם מפספסים את מה שקורה בפועל, ברגע הזה, ללא הפרשנות.

מה שנשאר כשמפשיטים את כל התחפושות

רוחניות אמיתית זה השחרור שלנו מהאגו, מהאמונות המגבילות שלנו, מהזדהות עם רעיונות ואידיאולוגיות. רוחניות אמיתית היא ההבנה שהחוויה שלנו אינה דואלית, אלא מאוחדת. היא לא תוספת שאתם עושים על עצמכם - היא קילוף של המודלים והנורמות שאימצתם, מעבר לחוויה בלתי מוגבלת והרבה יותר שקטה. רוחניות אמיתית היא פיתוח המודעות ברמה כזאת שאתם מסוגלים לחיות עם כל הפרספקטיבות בבת אחת, מבלי להזדהות עם אף אחת מהן, ומבלי להיות סגור של עמדה כזו או אחרת. ההזדהות היחידה שנשארת היא לחוויה עצמה, לתהליך שקורה לכם ברגע הזה.

ומי שמצליח לשים לרגע בצד את הזהות, וער בכל זאת לכל מה שמתרחש בלי שיפוט - בלי הזהות הזאת, יש רק תודעה טהורה - הוא זה שהופך לבן אדם רוחני באמת. לא כי הוא לובש בגדים מסוימים. כי הוא הפסיק להזדהות עם הסיפור, ולכן הפסיק לשחק בדרמה שהסיפור מייצר.

אקטיבציה מספר 61

בפעם הבאה שתתפסו את עצמכם מחפשים אישור חיצוני לזהות שלכם - "תגיד לי מי אני", "תגיד לי מה יקרה לי", או אפילו גרסה שקטה יותר כמו לבדוק כל חמש דקות מה חושבים עליכם - תעצרו. תשאלו את עצמכם: את מי אני מחפש לאשר כרגע? תנו לשאלה להישאר בלי תשובה לשתי דקות, ובמקום זה תשימו לב רק לחוויה הישירה שקורית עכשיו - נשימה, קול, אור בחדר. בלי סיפור עליה.

סיום

הבגד הלבן, הקעקוע, התעודה מהמכללה לרוחניות - אף אחד מהם לא הופך אתכם לרוחניים יותר או פחות. הדבר היחיד שמבדיל בין מי שבאמת נגע במשהו אמיתי לבין מי שרק אימץ תחפושת חדשה, הוא כמה פחות אתם צריכים שמישהו אחר יגיד לכם מי אתם.

פרק 62 - השליחות שלכם היא לא כתובת

עבודה, היא תדר

"המשימה שלכם אינה לחפש את האהבה, אלא רק לחפש ולמצוא את כל המחסומים שבניתם בתוכם נגדה." — רומי

יש הרבה בלבול סביב המילה "שליחות" או "ייעוד". אנשים מחפשים אותה כמו שמחפשים כתובת - חושבים שברגע שימצאו את המקצוע הנכון, את התואר הנכון, את התפקיד ה"מיושר" איתם, הם יגיעו. אבל ייעוד נשמתי לא אומר שהנשמה חתמה על מקצוע אחד שדרכו היא תמלא את השליחות הארצית. זה אומר שהיא רוצה להשתמש בכל מה שצברה מכל החוויות שלה - כדי להקרין את האור שבה החוצה, גם אם זה קורה דרך כמה אפיקים שונים באותו הסייקל האנושי.

למה אנשים מוצלחים סובלים בדיוק כמו כולם

תשימו לב לפרדוקס: הלקוחות שמגיעים מהמעמד הסוציו-אקונומי הגבוה ביותר סובלים מאותן חרדות, פחדים וכאבים כמו כל האחרים. הרדיפה אחר עוד חומר, עוד הישג, עוד אישור - "עד שיהיה לי מספיק בשביל להיות שמח באמת" - אף פעם לא מפסיקה, כי היא לא הייתה אמורה לפתור את מה שמפריע. שום דבר מהדברים האלה - ידע אינטלקטואלי, כסף, כוח, צבירת רכוש, סמכות חיצונית, אישור ממסדי - לא מעניין את הנשמה. אורח חיים "נורמלי" שבו יש מעט מאוד יכולת של יצירה או ביטוי עצמי - גם הוא לא מעניין את הנשמה.

האשליה שהשליחות היא כותרת שממתינה לגילוי

האשליה היא שיש "תשובה נכונה אחת" למה שאתם צריכים לעשות בחיים, ושברגע שתמצאו אותה - שאר הבעיות יסתדרו מעצמן. אבל מה שהנשמה רוצה - אי אפשר למצוא בחוץ. התשובה תמיד תהיה בפנים. אם אתם דוחים את החיים

שלכם לחיפוש אחר "המקצוע הנכון" - זה עצמו האגו שמסרב לקחת אחריות ברגע הזה, כי הוא מעדיף לפחד או לחלום מאשר לפעול.

מה שהנשמה בעצם מבקשת מכם

מה שכן מעניין את הנשמה: יכולת הפרספקטיבות, ההכלה, החמלה, האלתור, האלכימיה הפנימית, יכולת הספיגה, האקסטטיות, העשייה מתוך אהבה, היכולת ליצור משהו חדש, פתיחת תדרים חדשים, מציאת נשמות קרובות, הבנת שיקופים, תובנות חדשות, סמכות פנימית, ביטוי. באופן אירוני, אלה בדיוק הדברים שהאגו רוצה להימנע מהם - והוא יהיה מוכן ללכת רחוק ולייצר דרמה ובעיות רק כדי להסיט אתכם מהם.

בגדול, אנחנו באנו לכאן כדי לעבור מסע של היזכרות באהבה אינסופית. באנו ללמוד לפתוח את הלב, להעניק, להכיל, ולעבור שיעורים חדשים שעדיין לא השלמנו. השליחות הארצית שלכם - לא משנה איזה מקצוע, איזו זירה, איזה תפקיד היא לובשת - היא בסופו של דבר ביטוי אחד ויחיד: כמה אהבה זורמת דרככם ברגע הזה, ולא כמה שהצלחתם להשיג.

אקטיבציה

בחרו פעולה אחת שהתכננתם לעשות היום מתוך חובה, פחד או הרגל. עשו אותה בכל זאת, אבל שנו את הכוונה - עשו אותה במודע מתוך אהבה, כאילו המטרה היחידה שלה היא להקרין משהו טוב לעולם, לא לסמן משבצת. שימו לב מה משתנה באנרגיה, בגוף, בתחושה בסוף.

סיום

שליחות שהושלמה לא מרגישה כמו קו סיום שחצו אותו. היא מרגישה כמו אהבה שזרמה החוצה בלי שנשארה תקועה. אם היום, במקצוע שיש לכם עכשיו, בבית

שאתם חיים בו עכשיו, זרמה יותר אהבה ממה שזרמה אתמול - אתם כבר בדרך,
בלי קשר לתואר על כרטיס הביקור.

פרק 63 - המציאות היא אתם

"טאט טוואם אסי" — "אתה הוא זה" (מהאופנישדות)

כולנו מאסטרים בניהול החוויה החיצונית. כולנו יודעים לנהוג ברכב, להפעיל מחשב נייד, מדיח כלים, מכונת כביסה. אבל רוב האנשים לא יודעים איך לנהל את החוויה הפנימית שלהם. וזו בדיוק הנקודה שבה האנושות נכשלת - לא בשליטה בעולם החיצוני, אלא בהבנה שהעולם החיצוני הזה, בעצם, לא קיים בנפרד מהם.

"אנחנו מול כל העולם" - התודעה שגורמת לכם להיות

קורבן

תחשבו על מצב שבו אתם חווים את החדשות, את הבוס בעבודה, את המשבר הכלכלי כאיומים חיצוניים ונפרדים שקורים "לכם". במצב הזה כל טריגר קטן מצית התנגדות, מחשבה, תגובה של הישרדות. "זה אנחנו מול כל העולם" - שבויים לגירויים חיצוניים שמכניסים אתכם בקלות לספק, פאניקה וחרדה. זו חוויה דואלית: הפרדה בין הפנימי לבין כל מה שנחשב חיצוני, שדרכה החיים עוברים בהזדהות עם הגוף, הרכוש, האמונות והנרטיב - עם משיכה חזקה לכל מי שמבטיח לספר לכם מה נורמלי, מה מוסרי, מה אמת ומה שקר.

הבעיה היא שכל עוד אתם תופסים את עצמכם כ"סובייקט" נפרד מה"אובייקט" שקורה לכם, אתם תמיד תהיו קורבנות של המציאות.

האשליה שהעולם עושה לכם דברים

האשליה היא שהמציאות החיצונית - הגוף, המחשבות, השפע והאנשים שאתם מזמנים - היא כוח בלתי תלוי שפועל עליכם. אבל המציאות החיצונית היא רק השלכה ונגזרת של הוויברציה הרגשית הסטנדרטית שלכם. האובייקט הוא תוצר של הסובייקט, לא ישות עצמאית שנפגשת איתכם במקרה.

זה לא אומר להתעלם מהאתגרים של החיים, להימנע ממה שקורה בחוץ, או "להעלים" אתכם מהספירה התלת-מימדית. זה אומר לזהות שההפרדה הזאת עצמה - זו שגרמה לכם לתפוס את מה שבחוץ כמסוכן, כנפרד, כשולט בכם - היא הבנייה של האנו, לא תיאור מדויק של המציאות.

איך נראית תודעה שלא יודעת "פנים" מ"חוץ"

יוגה, פירושה המילולי, הוא איחוד. איחוד של הסובייקט הפנימי עם האובייקט החיצוני. חזרה מתודעה דואלית לתודעה אוניברסלית. התודעה בשלב הזה הופכת בעלת אופי של התמקדות פנימית, ושכירת הגבולות בין הפנימי לכל מה שנחשב חיצוני עד אז. האובייקט והסובייקט נהיים אחד - לא בגלל שהעולם החיצוני נעלם, אלא בגלל שאין יותר הזדהות עם הסיפור האישי והחיצוני, אלא רק עם החוויה עצמה, כמו שהיא, ברגע הזה.

המציאות היא אתם. לא במובן שאתם שולטים בכל מה שקורה, אלא במובן שאין באמת קו הפרדה בין מי שאתם לבין מה שאתם חווים. השאלה "מה קורה לי" והשאלה "מה אני משליך על המציאות" הן בסופו של דבר אותה השאלה.

אקטיבציה מספר 63

היום, ברגע שתתפסו את עצמכם חושבים "זה קורה לי" על משהו חיצוני - אדם, מצב, חדשות - עצרו ושאלו: איזה חלק בתדר הרגשי הפנימי שלי המצב הזה בעצם משקף אלי? לא כדי להאשים את עצמכם, אלא כדי לזהות את הקשר. תנו לשאלה לשבת בלי תשובה מהירה.

סיום

השבעה פרקים הקודמים של הריבונות - בנפש, בגוף, בעקרונות, בשפיטה, בחוויה, ברוחניות ובשליחות - כולם מובילים בסוף לתובנה אחת פשוטה

ומהפכת: לא נשאר "בחוץ" ו"בפנים" נפרדים לגמרי. אין עוד סובייקט שמנסה לשרוד אובייקט. יש רק חוויה אחת, ואתם היא.

פרק 64 - האומץ להיכנס לחדר שאין ממנו

בריחה

"כל הבעיות של האנושות נובעות מחוסר היכולת של האדם לשבת בשקט לגמרי לבד בחדר." — בלייז פסקל

בין אם נכיר בכך או לא, כולנו צריכים מדי פעם לטהר את המערכת הפנימית שלנו. כשיש פח אשפה מלא, אתם לא מתעלמים ממנו - ואם תתעלמו, הפח יעלה על גדותיו והאשפה תתחיל ליפול על רצפת הבית. אותו הדבר קורה עם הפסיכולוגיה שלכם. אם אתם לא מיישמים על עצמכם אקט של ניקוי, המערכת המנטלית, הרגשית והפיזיולוגית מתחילה להזדהם.

לאן אתם בורחים כשלא רוצים לטהר

אנשים לא רוצים לעשות טיהור, מהסיבה הפשוטה שבטיהור אין לאן לברוח. וכולם אוהבים לברוח. בורחים לטלוויזיה, לגלילה ברשתות, לסקס, לדייטים, לאוכל, לסיגריות, לווידיאו, ולפעמים לסמים קשים יותר. כל אלה מעלים את הדופמין במוח ומעכבים ניקוי פנימי יסודי והכרחי. ומה קורה כשאתם בורחים? אתם צוברים הרבה אשפה פנימית. אולי היא לא נראית לעין, ואולי אתם מצליחים להסתיר אותה דרך הומור או אדישות - אבל המערכת הפנימית מגיעה כך או כך לפיצוץ, בין אם דרך מחלה, דלקת, או ריב עם אנשים שאתם אוהבים.

התמונה המחויכת ומה שקורה כשהמצלמה נכבית

תסתכלו על התמונה המחויכת והמאולצת ברשתות החברתיות, זו שמנסה להראות חיים טובים. מאחורי כל תמונה כזו קיימת פסיכולוגיה וכאבים שלא קיבלו מענה. זו הסיבה שיש מפורסמים, זמרים ושחקנים ששמים קץ לחייהם. זו הסיבה שהרבה אנשים שזוהרים כלפי חוץ חווים אלימות, מריבות וסקנדלים שאחר כך מופיעים בעיתונים. כלפי חוץ הכל נראה בסדר - כולם מחייכים, יש

להם כסף, כולם נראים יפה - אבל זו לא האמת. האמת היא מה שקורה כשהמצלמה מפסיקה לפעול. ואותו הדבר קורה עם כל אחד מכם, בקנה מידה קטן יותר, בכל יום.

האשליה שיום אחד בשנה מכפר

האשליה היא שטיהור הוא אירוע נקודתי - יום כיפור אחד, דיאטת ניקוי אחת, החלטת שנה חדשה אחת - ואז אפשר לחזור לשגרה. אבל יום כיפור זו דרך חלשה, כי היא לא מביאה אתכם לקצה של הטיהור. היא לא לוקחת אתכם לקרקעית הרגשית והמנטלית. אתם לא מספיקים להגיע לקרקעית כדי לקרצף את הרצפה, ואז כשהיממה נגמרת, החיים ממשיכים כרגיל. תהליכי טיהור פנימיים חייבים להיות עקביים, חלק אינטגרלי מהחיים - לא טקס שנתי שמעניק נראות של חולצות לבנות.

מה קורה כשאין לאן לברוח

וזה בדיוק הנקודה: כשאין לכם לאן לברוח רגשית ומנטלית, כשאין דופמין או קלוריות להיאחז בהם - כל האמת צפה החוצה. כל מה שניסיתם להסתיר - הרגשות, הטראומות, הזיכרונות, ההתנהגות האמיתית בלי חומרים מלאכותיים מאזנים - מראה את עצמה כמו שהיא. וזה נקודת התחלה נהדרת, כי שם הריפוי האמיתי מתחיל. ריפוי פנימי מגיע מכלים סומטיים - פראנאיאמה, נשימה מעגלית, ביטוי כאב במילים ובכך, התבוננות פנימית באמונות שלכם - וגם דרך מסעות בעולם החלומות ועיבוד זיכרונות במצבי טראנס. צום הוא אחת הפרקטיקות החזקות ביותר שעושה את כל זה בבת אחת: כשאתם מנקים את עצמכם מדופמין ומסיחים, הריפוי האמיתי מתחיל - לא רק פיזיולוגית, אלא ברמה המנטלית והרגשית. אתם מסוגלים להתבונן בפסיכולוגיה שלכם, לעבד את המקרים, ולהגיע לסליחה פנימית אמיתית - לאחרים וגם לעצמכם. וזה כפרה.

מי שמתעלם מהטיהור, בוחר בכדורי קסם ובמסיחים שמחזקים את האגו ומעכבים את שחרור הנשמה. זה מובן - טיהור כזה לא נעים בטווח הקצר. אבל בטווח הארוך יש לו מילה אחת: פלא.

אקטיבציה

זו לא בקשה לצום מלא של 72 שעות - זה דורש הכוונה מדויקת ובטיחות. אבל תוכלו לקבל טעימה: בחרו יום אחד השבוע, ותוציאו ממנו לגמרי בריחה אחת מרכזית שלכם - גלילה ברשתות, נשנושים, טלוויזיה ברקע - ליום שלם. אל תחליפו אותה בבריחה אחרת. תרשמו בערב מה עלה כשלא היה לאן לברוח.

סיום

אתם מנקים את הבית שלכם בכל שבוע. הבית הפנימי שלכם, לעומת זאת, יכול להצטבר שנים לפני שמישהו שם לב שהוא מלא. הטיהור לא נועד להעניש אתכם - הוא נועד להחזיר לכם בחזרה חלקים פנימיים שהלכו לאיבוד בזמן שברחתם.

פרק 65 - החוק שאף אחד לא חתם עליו

"פעלו כך שתוכלו לרצות שהכלל שלפיו אתם פועלים יהפוך לחוק אוניברסלי."
— עמנואל קאנט

שיחת מוסר עם המראה

תבינו משהו: מוסר הוא הדבר הכי גמיש שהמציא המין האנושי. הוא משתנה כל דור, כל דת, כל מפלגה, כל תקופה בהיסטוריה. עבדות הצדיקו במוסר. מלחמות הצדיקו במוסר. השתקת נשים, ילדים, מיעוטים - כל אחד מהם היה, בזמנו, "מוסרי" בעיני מי שהחזיק בכוח. מה שהיה "נכון" לפני מאה שנה נחשב היום לפשע. מה שנחשב היום ל"מתקדם" יגונה בעוד עשרים שנה על ידי הדור שיבוא אחרים. ואם היתה לי אגורה על כל פעם שראיתי מישהו מנופף בדגל של "מוסר" כדי להצדיק בדיוק את מה שנוח לו באותו רגע - הייתי כותב את הספר הזה מיאכטה. מוסר, כשמפרידים אותו מהחוק שמתחתיו, הוא כלי נשק חברתי. כל צד בטוח שהמוסר שלו הוא האמת האולטימטיבית, וכל צד טועה באותה מידה מדויקת.

מתחת לכל הבלגן הזה יש שכבה אחת שלא זזה אף פעם, ולא תזוז לעולם: אתיקה. אתיקה היא החוק היחיד שלא מצביעים עליו. היא לא תלויה בדעת הרוב, לא בדת שנולדתם לתוכה, לא באידיאולוגיה שאימצתם בגיל עשרים כשהייתם בטוחים שסוף סוף מצאתם את האמת המוחלטת. היא פשוט: אל תגרמו נזק. לעצמכם, לאחר, לעולם. אין ועדה. אין הצבעה. אין "אבל בהקשר שלי זה אחרת".

שני האנשים שמפריים את אותו חוק - בכיוונים

מנוגדים

הטיפוס הראשון הוא זה שכולנו מזהים בקלות: מזכה את עצמו, מרשיע את השכן. מגיע נסער - "העוול שנעשה לי". מקשיב, מזדהה, ואז תוך חצי שעה, בלי שהוא

בכלל שם לב, מספר לי בדיוק את אותו סיפור - רק בגרסה שבה הוא הפוגע. "כן אבל אצלי זה היה מוצדק, הייתי בלחץ, הוא לא הבין אותי". זו לא צביעות מקרית של אדם רע. זו התוכנה שרוב האנשים רצים עליה: חוק אחד לעולם, חוק שני לעצמי.

הטיפוס השני מוכר פחות, אבל נפגע יותר: זה שמצליף בעצמו בלי הפסקה ומרשה לכולם סביבו הכל. מתנצל על מקום שהוא תפס בתור. סופג עלבון בלי לומר מילה כי "אולי אני מגזים בתגובה". מוציא את עצמו להורג בכל טעות, ובאותה נשימה סולח לאחרים על דברים חמורים בהרבה, כי "הם בטח עברו יום קשה". שני הטיפוסים האלה נראים הפכים, אבל שניהם מפרים בדיוק את אותו חוק - הם רק החליטו על מי הוא לא יחול. מי שפוגע בעצמו מפר את החוק בדיוק כמו מי שפוגע באחר. שיפוטיות עצמית אכזרית היא לא "משמעת" ולא "סטנדרטים גבוהים" - היא אלימות שהכיוון שלה פשוט הופנה לפנים.

האשליה שהחוק הזה עומד להצבעה

הטעות הנפוצה - וזו טעות מסוכנת, לא רק תיאורטית - היא לחשוב שכיוון שהמוסר סובייקטיבי, גם האתיקה סובייקטיבית. "כל אחד עם האמת שלו", אז אין אמת אחת. זו בדיוק המחשבה שאיפשרה היסטורית את הדברים הכי אפלים שבני אדם עשו זה לזה - כי כל פעם שמישהו רצה לפגוע בקבוצה שלמה, הוא לא הציג את זה כפגיעה. הוא הציג את זה כמוסר של הזמן. "זה מה שנהוג", "זה מה שהדת אומרת", "זה מה שהחוק במדינה שלנו קובע". ברגע שהחוק היחיד שאתם מכירים הוא זה שכתוב על ידי מישהו - דת, מפלגה, אבא, מורה - הוא ניתן לשינוי. וכל דבר שניתן לשינוי, ניתן גם לביטול כשזה נוח למי שמחזיק בכוח.

החוק שאני מדבר עליו אינו כתוב על ידי אף גורם אנושי. הוא לא הצטרף לשום דת ולא נמחק על ידי שום מהפכה. הוא שם, מתחת לכל השכבות המשתנות, לפני שנולדתם ואחרי שתלכו - וזו בדיוק הסיבה שהוא מפחיד כל כך הרבה אנשים בעלי כוח: לא ניתן להצבעה שלהם.

המצפן שממשיך להראות צפון גם כשאתם מסתחררים

אז איך בפועל מיישמים חוק שאין לו ועדה? הכלי הראשון הוא הבחנה מדויקת בין אמפתיה לסימפתיה, ורוב האנשים חושבים שאלה מילים נרדפות. סימפתיה אומרת "אני מצטער שקרה לך" - ממרחק, מבפנים לחוץ, בלי לגעת. אמפתיה אומרת "אני איתך בזה" - בלי לתקן, בלי להסכים, בלי לתת דעה. רק נוכחות. אמפתיה היא לא הסכמה - היא נוכחות.

הכלי השני, ופה זה נהיה אישי: מה שאתם קוראים "השופט הפנימי שלכם" הוא לא באמת שלכם. הוא קול מותקן - של הורה, מורה, דמות סמכות שדיברה אליכם בגיל מוקדם מאוד, ואתם פשוט המשכתם להריץ את ההקלטה שלו במקום לבנות סמכות משלכם. בעבודה שלי עם אנשים אני קורא לזה בניית סמכות פנימית - וזה אומר בדיוק את זה: להחליף שופט מותקן בחוק אחד, יציב, שלא זו בהתאם למי שנוכח בחדר. אתם יודעים להיות נוכחים עם הכעס של חבר בלי לשפוט אותו. נסו להיות נוכחים עם הכעס שלכם על עצמכם, בלי המשפט האוטומטי "אני לא יכול להאמין שעשיתי את זה". זו הפעם הראשונה שהחוק האתי הופך ממושג לתרגול חי.

אקטיבציה

היום, בשיחה אחת אמיתית - לא תיאורטית - תרגלו אמפתיה בלי סימפתיה: היו נוכחים בלי לתקן, בלי לפתור, בלי לצטט. ואז, ברגע אחד שבו אתם תופסים את עצמכם שופטים את עצמכם בחזקה, עצרו ושאלו במפורש: "הקול הזה הוא שלי, או שהוא של מישהו אחר שדיבר אליי כשהייתי קטן?" רשמו את התשובה, גם אם היא לא נוחה.

הקול שלא צריך מיקרופון

אתם יכולים לשנות דת חמש פעמים בחיים. לעבור בין כל אידיאולוגיה שקיימת, להצטרף לכל תנועה שמבטיחה לכם סוף סוף את התשובה הנכונה. והחוק הזה

ימשיך לעמוד באותו מקום, לא מתרגש מהמעברים שלכם, לא זקוק לאישור שלכם, לא מתווכח איתכם על פרשנות. הוא לא צועק כי הוא לא צריך. הוא רק ממשיך להיות אמת, גם ברגעים שבהם אתם עסוקים מכדי לשמוע אותו. השאלה היחידה שנשארת בסוף הפרק הזה אינה אם החוק קיים - הוא קיים בלי תלות בכם. השאלה היא כמה זמן עוד תמשיכו להעמיד פנים שלא שמעתם אותו.

פרק 66 - מה שהגוף זוכר כשהפה שותק

"כשאנחנו לא מצליחים לבטא את הרגשות שלנו, הגוף שלנו עשוי לבטא אותם בעבורנו." — ד"ר גבור מאטה

התשובה הקבועה שאף אחד מאמין לה בסתר

יש לכם חבר, קרוב משפחה, אולי אתם עצמכם, שהתשובה הקבועה שלו לכל שאלה היא "אני בסדר". פיטרו אותו - "אני בסדר, יש לי כמה ראיונות בשבוע הבא". הוא בפרידה - "ממש בסדר, אפילו טוב, הייתי צריך את זה". קברו לו קרוב משפחה - "מתפקד, לא נורא, החיים ממשיכים". וכולנו קונים את זה, כי זה נוח, כי אף אחד לא רוצה לחפור עוד קומה, ובעיקר כי המשפט הזה נאמר בביטחון כזה שהוא נשמע כמו עובדה ולא כמו הגנה. אבל אם תשאלו את הגוף שלו - לא את הפה, את הגוף - התשובה תהיה אחרת בתכלית. "אני בסדר" היא לפעמים המשפט הכי לא כן שאתם אומרים היום, לא כי אתם משקרים בכוונה, אלא כי המשפט הזה לא נועד לתאר מציאות. הוא נועד לסגור דלת שאתם עצמכם מפחדים לפתוח, כי אין לכם מושג מה יגיע ברגע שהיא תיפתח.

שני האנשים שלא מעבדים כלום - רק בכיוונים מנוגדים

יש שני טיפוסים שנראים הפכים, ובעצם עושים בדיוק את אותו הדבר. הראשון הוא ה"תמיד בסדר" - מתפקד למופת, קם בזמן, עומד בהתחייבויות, דואג לכולם, אף פעם לא "מעמיס". ובלילה שוכב עם כאב גב שאף MRI לא מוצא לו הסבר, עצירות, נדודי שינה, עייפות שלא עוברת גם עם עשר שעות שינה. הרופאים בודקים הכל ואומרים "אין ממצא". יש ממצא. הממצא הוא שנה שלישית של רגש שלא קיבל מקום לצאת, נשמר בגוף כמו במחסן שכבר גדש.

הטיפוס השני הוא ההפך הצורתי - זה שצורח, מתפרץ, שובר כלים במטבח על עניין שהיה אפשר לפתור בשיחה. גם הוא לא מעבד כלום. הוא רק מפרק בבת אחת את כל מה שהצטבר, בלי לתת לעצמו לגעת ברגע האמיתי שמתחתיו. שקט מוחלט וסערה בלתי נשלטת הן שתי גרסאות לאותה בריחה: שתיהן דרך לא להיפגש עם הרגש הספציפי הזה, ברגע הזה, בעוצמה האמיתית שלו - לא יותר, לא פחות.

האשליה שחוזק פנימי הוא היעדר הרגשה

זה מה שגדלנו עליו, וזו אחת האשליות היותר הרסניות שקיימות: שבגרות פירושה לא להרגיש, שאדם "חזק" הוא מי שלא נשבר בציבור, שלדחוף רגש הצידה ולהמשיך לתפקד זו עוצמה. תחשבו מאיפה זה הגיע - ילד שבוכה ושומע "תתחזק", "זה לא כזה נורא", "אל תבייש אותי פה" - לא לומד לא להרגיש. הוא לומד רק לא להראות. הרגש לא נעצר, הוא רק עובר להסתתר עמוק יותר, ומצטרף אליו עוד רגש בפעם הבאה, ועוד אחד בזו שאחריה, עד שהאדם המבוגר שיושב לפניכם הוא בעצם ילד עם עשרות שנות רגש דחוס, שנשען על משמעת עצמית כדי לא לקרוס.

זו לא בגרות. זו דחיינות רגשית. ובדיוק כמו כל דחיינות אחרת - את החשבון שלא סגרתם היום, אתם סוגרים בריבית מצטברת בעוד שנה, שנתיים, עשור. רגש שלא זו - לא נעלם, הוא משתקע. הוא משתקע בכתפיים, בבטן, בעורף, ולפעמים - ברגע שהוא כבר לא מוצא איפה עוד להישמר בשקט - הוא פורץ כמחלה של ממש.

החוב שהריבית עליו משתלמת בגוף

איך זה עובד בפועל, לא רק כרעיון אלא כמנגנון? מערכת העצבים שלכם לא יודעת להבדיל בין איום פיזי לרגש שלא קיבל מקום. כשילד בוכה ונאמר לו "תפסיק", מערכת העצבים שלו לומדת שהבעה רגשית = סכנה. היא נכנסת למצב הישרדות - לחימה, בריחה, או במקרה הזה, הכי נפוץ: קיפאון. הגוף מקפיא את

הרגש בתוכו כדי לשרוד את הרגע, אבל הוא לא יודע להפשיר אותו לבד מאוחר יותר. הוא צריך עזרה מכם, כמבוגרים, מודעים, שסוף סוף מוכנים לגעת בקיפאון הזה.

זה בדיוק מה שלמדתי לעומק בעבודה שלי עם נשימה מעגלית. הנשימה, כשהיא רציפה ולא נשלטת, פורצת בדיוק את הקיר שהשכל בונה כדי להסתיר את הרגש. אנשים שיושבים לנשום איתי מגלים תוך דקות שגוף שנראה שקט ומאוזן מבחוץ מחזיק בפועל שכבות של בכי, זעם, ולפעמים פחד מגיל ילדות שהם לא זכרו שיש להם. זה לא קורה כי הנשימה "עושה קסם" - זה קורה כי הנשימה עוקפת את השכל, ומגיעה ישר למקום שבו הרגש חנה כל השנים האלה, ממתין לאישור אחד: שמותר לו סוף סוף לזוז.

הכלים שלא צריך תואר כדי להשתמש בהם

אתם לא צריכים מטפל, לא צריכים מפגש נשימה מודרך, ולא צריכים לחכות למשבר הבא כדי להתחיל. הכלי הפרקטי פשוט אבל לא נעים: לתת לרגש לצאת בלי לערוך אותו קודם. לא "לדבר עליו יפה", לא לנתח אותו בשכל לפני שהרגשתם אותו בגוף - קול, בכי, כתיבה בלי לסנן משפט אחד, תנועה פיזית חופשית, נשימה עמוקה ורציפה במשך כמה דקות בלי לשלוט בקצב שלה. הגוף, שהוא הפרימיטיבי והכן ביניכם, לא מסכים לשקר - הוא מדבר בשפה משלו: כאב, מתח, עייפות בלי הסבר.

אקטיבציה

היום, בחרו רגש אחד שאתם יודעים שלא עיבדתם - לא "חשבתם עליו", עיבדתם אותו בפועל, בגוף. תנו לו לצאת: בקול, בבכי, בכתיבה בלי לערוך משפט אחד, או בכמה דקות של נשימה עמוקה ורציפה בלי לשלוט בקצב. בלי לנסח אותו "יפה" למי שיקרא או ישמע. שימו לב לאן בגוף הוא היה שמור, ומה קורה שם ברגע שהוא משתחרר.

מה שממתין בשקט מתחת לעור

הגוף שלכם לא מבקש מכם התנצלות על מה שהוא נושא כל השנים האלה. הוא לא זועם, הוא לא מאשים, הוא לא ממהר. הוא רק ממתין, בשקט, בכל בוקר שאתם אומרים "אני בסדר" ויוצאים מהבית - ממתין ליום שבו סוף סוף תפתחו לו את הדלת בעצמכם, לא כשהוא יפרוץ אותה בעצמו, בדרך שהרבה יותר קשה לשכוח.

פרק 67 - האמונה שכותבת לכם את המציאות

"האמונה בעובדה יכולה לעזור ליצור את העובדה." — ויליאם ג'יימס

אתם לא חווים את המציאות - אתם חווים את ההוכחה שלה

תבינו את הסדר הנכון, כי רוב האנשים הופכים אותו: אמונת ליבה יוצרת מחשבה. מחשבה יוצרת רגש. רגש יוצר פעולה. פעולה יוצרת פידבק מהעולם. והפידבק הזה - וזה החלק שאף אחד לא רוצה להודות בו - חוזר ומאשש בדיוק את אמונת הליבה שהתחילה את כל השרשרת. זה לא מעגל קסמים מיסטי. זה מנגנון פשוט וברוטלי: אתם מסננים תשומת לב לכיוון שמאשר את מה שאתם כבר מאמינים, ופועלים באופן שמייצר בדיוק את התוצאה הזו. אתם לא מקבלים פידבק על המציאות - אתם מקבלים פידבק על האמונה שלכם.

שני אנשים שקיבלו "הוכחה" הפוכה מהעולם - כי החליטו על תוצאה הפוכה מראש

מישהי שנושאת אמונת ליבה "אני לא ראויה לאהבה" לא רק חושבת את זה - היא פועלת מתוכה. היא בודקת את בן הזוג כל הזמן, מתגוננת מוקדם, לפעמים דוחפת אותו בעצמה לפני שהוא "בכל מקרה יעזוב". והוא, אחרי חודשים של בדיקות ודחיפות, עוזב. והנה, המציאות "הוכחה": "ראית? אני לא ראויה לאהבה". רק שהעולם לא הוכיח כלום. הוא שיתף פעולה עם תסריט שהיא כתבה וביימה בעצמה, בלי לדעת שהיא זו שאחזה בעט.

מישהו אחר, שנושא בדיוק את אותם נתוני חיים - יחסים שנכשלו, ילדות לא פשוטה - אבל החליט בשלב מסוים באמונת ליבה אחרת: "אני מסוגל ליצור קרבה אמיתית". הוא לא מבקש אישור בכל אינטראקציה, לא בודק, לא בורח מראש. הוא פשוט נוכח. ואנשים, שמרגישים ביטחון ולא בדיקה מתמדת, נשארים לידו

לאורך זמן. גם כאן העולם "הוכיח" משהו - אבל הוא רק ביצע את מה שהחלטה שלו כבר כתבה.

האשליה שהפידבק מהעולם הוא הוכחה אובייקטיבית

זו האשליה המרכזית: לחשוב שהעולם החוץ הוא בית משפט נטרלי שקובע אם אתם ראויים, מוכשרים, אהובים, או כושלים - ושהוא פשוט "מדווח" לכם תוצאה אמיתית. אבל העולם לא שופט אתכם מנקודת אפס. הוא מקבל קלט מהפעולות שלכם, שמקבלות קלט מהרגשות שלכם, שמקבלים קלט מהמחשבות שלכם, שמקבלות קלט מאמונת ליבה שנקבעה, ברוב המקרים, כשהייתם ילדים קטנים בלי יכולת לבחור אחרת. אתם ממשיכים לפרש כל אירוע חדש כאישוש לתיאוריה ישנה, בלי לשים לב שאתם אלה שממשיכים לספק את הראיות.

להחליף אמונת ליבה זו לא תובנה - זו הכרעה

וזו הנקודה שהכי חשוב לדייק בה: ריפוי אמונת ליבה אינו קורה כשאתם "מבינים" אינטלקטואלית שהיא לא נכונה. תובנה היא שכבה שטחית מדי - אפשר להבין משהו לגמרי בשכל ולהמשיך לחיות ממנו בדיוק כמו קודם. להחליף אמונת ליבה זו לא תובנה - זו הכרעה. זו רגע שבו אתם, במודע, בוחרים איזו אמונה אתם רוצים להטמיע בתודעה שלכם מעכשיו, ואז חוזרים על ההכרעה הזו בפעולה, שוב ושוב, עד שהיא הופכת לתדר יציב ולא רק למשפט שאמרתם לעצמכם פעם אחת מול המראה.

בעבודה שלי אני רואה את זה כל הזמן: אנשים שמגיעים עם תובנה מדויקת בדיוק על מה לא עובד להם - הם ידעו את זה שנים - ובכל זאת ממשיכים לחיות מהאמונה הישנה, כי הם התייחסו לתובנה כסוף התהליך ולא כתחילתו. ההכרעה בפועל היא זו שמזיזה משהו: לא "אני מבינה שאני ראויה לאהבה", אלא לפעול היום, בפועל, כמי שכבר החליטה את זה - ולתת לעולם הזדמנות חדשה להגיב לגרסה החדשה שלכם, ולא לישנה.

אקטיבציה

אתרו דוגמה אחת חוזרת בחיים שלכם - תוצאה שקורית לכם שוב ושוב ונראית כמו "מזל רע" או "זה פשוט מי שאני". התחקו אחורה: איזו אמונת ליבה יכולה להסביר בדיוק את התוצאה הזו? כתבו את אמונת הליבה הישנה, ולידה כתבו הכרעה חדשה - במשפט קצר, בגוף ראשון, בהווה. היום, פעלו פעם אחת בפועל מתוך ההכרעה החדשה, לא מתוך הישנה, ושימו לב מה העולם מחזיר לכם הפעם.

מי שמחזיק את העט תמיד יכול לכתוב מחדש

העולם לא זדוני ולא נדיב. הוא רק משתף פעולה, בשקט, עם כל תסריט שאתם מביאים אליו. השאלה שנשארת בסוף הפרק הזה אינה מה קרה לכם עד עכשיו - זה כבר קרה, ואי אפשר לכתוב את זה מחדש. השאלה היא איזו אמונה אתם מכריעים להטמיע מהרגע הזה, כי העולם, כמו שהוא עשה עד עכשיו, ימשיך פשוט לשקף אותה בחזרה אליכם.

פרק 68 - הדברים שמחזיקים את ההכרעה שלכם, או מפרקים אותה

"אתם הממוצע של חמשת האנשים שאתם מבלים איתם הכי הרבה זמן." — ג'ים רון

ההכרעה שלכם לא שורדת בחלל ריק

בפרק הקודם דיברנו על הכרעה - הרגע שבו אתם בוחרים אמונת ליבה חדשה במקום הישנה. אבל הכרעה היא לא טקס חד-פעמי שמסתיים ברגע שאמרתם אותו לעצמכם. היא נבחנת כל יום, ושלושה כוחות חוץ-שכליים קובעים אם היא תשרוד או תיספג בחזרה לתוך התסריט הישן: מי נמצא סביבכם, לאן תשומת הלב שלכם נודדת כשאתם לא שולטים בה, ואם אתם בכלל אומרים את ההכרעה בקול בפני מישהו אחר. תתעלמו משלושתם, וההכרעה הכי חדה שקיבלתם תמות בשקט תוך שבועיים, בלי דרמה, ואתם אפילו לא תשימו לב שהיא מתה.

המקרה שההכרעה בו מתה בשקט, והמקרה

שההכרעה בו נשארה בחיים

מישהי מחליטה "אני ראויה לאהבה", בדיוק כמו בפרק הקודם. אבל היא ממשיכה לבלות עם אותה חברה שכל שיחה איתה מסתיימת ב"את יודעת שאת קשה לאהוב, זה בגלל שאת..." היא ממשיכה לגלול ברשתות בשעות הריקות של הערב, שם תשומת הלב שלה נשאבת אוטומטית לתמונות שמאששות שהיא "לא מספיק". והיא לא אומרת את ההכרעה שלה בקול לאף אחד - היא נשארת מחשבה פרטית, נעימה, וחתומה במגירה. אחרי שבועיים היא בדיוק איפה שהתחילה, ותוהה "למה שום דבר לא משתנה".

מישהו אחר מקבל הכרעה דומה, ועושה שלושה דברים קטנים אחרת: הוא מקצר את הזמן עם החבר שכל שיחה איתו מזכירה לו למה הוא "לא מוכשר מספיק", בלי

דרמה, פשוט פחות זמינות. הוא שם לב לרגע שבו המחשבה נודדת חזרה לסיפור הישן, ופשוט - בלי מלחמה - מזכיר לעצמו את ההכרעה החדשה. והוא אומר אותה בקול, למישהו אחד קרוב, פשוט: "החלטתי משהו על עצמי, ואני רוצה שתדע". תוך חודש, האנשים סביבו מתחילים להתייחס אליו קצת אחרת - לא כי הוא "השתנה מהותית" בן לילה, אלא כי הוא הפסיק לספק להם את החומרים לתסריט הישן.

האשליה שהחלטה פנימית מספיקה לעצמה

האשליה הנפוצה היא לחשוב שהכרעה היא עניין פרטי טהור - "קיבלתי החלטה בראש שלי, זה מה שחשוב, לא משנה מה קורה בחוץ". זו מחשבה נעימה כי היא לא מחייבת לשנות שום דבר אמיתי בחיים. אבל שום הכרעה לא שורדת רק בתוך הראש, כי הראש שלכם ממשיך לקבל קלט חוץ-שכלי כל שעה - מהאנשים שאתם רואים, מהתוכן שאתם צורכים, ומהשקט שבו אתם בוחרים לא לדבר. הכרעה שלא מקבלת סביבה תואמת נחנקת לאט, לא כי היא הייתה שגויה, אלא כי היא נשארה יחידה נגד כל הזרם שממשיך לזרום בכיוון ההפוך.

שלושת המנופים שמחזיקים או מפרקים כל הכרעה

הראשון הוא הסביבה החברתית. הסביבה שלכם היא ההצבעה היומית שלכם על מי שאתם. לא צריך לנתק אף אחד באופן דרמטי - צריך פשוט לשים לב מי, בקביעות, מזכיר לכם את הגרסה הישנה שלכם, ולתת לזה פחות מקום.

השני הוא תשומת הלב. תשעים אחוז מהיום אתם לא באמת בוחרים לאן המחשבה נודדת - היא נודדת אוטומטית, וברוב המקרים היא נודדת בחזרה למסלול הכי מוכר, שהוא בדיוק המסלול הישן. תשומת לב שלא מכוונת חוזרת אוטומטית לאמונה הישנה. לכוון אותה בחזרה, פעם אחר פעם, זה לא כישלון - זה בדיוק העבודה.

השלישי הוא הגרון - הביטוי בקול, בפני מישוהו אחר. יש הבדל עצום בין מחשבה שנשארת בפנים לבין הכרעה שנאמרה בקול ונשמעה על ידי מישוהו אחר. מה שלא נאמר בקול נשאר תלוי באוויר, ולא נטמע בתוכם. כשאני עברתי להקים מקצוע שלא היה קיים אצלנו בלשכת התעסוקה, הרגע שהפך את זה מהזיה למציאות לא היה הרגע שהחלטתי בשקט - היה הרגע שאמרתי את זה בקול, בפני אנשים, ופתאום היה עלי לעמוד מאחורי המילים.

אקטיבציה

היום, תפעילו את שלושת המנופים על ההכרעה שקיבלתם בפרק הקודם: זהו אדם אחד שקבוע מחזיר אתכם לסיפור הישן, וצמצמו קצת את הזמן איתו. תפסו את המחשבה פעם אחת ברגע שהיא נודדת חזרה לאמונה הישנה, והחזירו אותה בעדינות להכרעה החדשה. ואמרו את ההכרעה בקול, למישהו אחד, בפועל, לא רק בראש.

ההכרעה שקיבלה סביבה שתומכת בה

הכרעה בלי סביבה תואמת היא זרע שנזרע על אספלט. היא לא שגויה - היא פשוט לא קיבלה שום מקום לנבוט. שלושת המנופים האלה הם האדמה, המים והאור. אתם לא צריכים לשנות את כל החיים שלכם בבת אחת - אתם רק צריכים לוודא שההכרעה שקיבלתם לא נשארת יחידה מול כל מה שממשיך למשוך אתכם אחורה

פרק 69 - שלושה אנשים באותו חדר אפשרויות

"שום דבר בעולם הזה לא יכול להחליף התמדה. כישרון לא יחליף אותה. גאונות לא תחליף אותה. התמדה ונחישות, לבדן, הן כל-יכולות." — קלווין קולינג'

שלושה אנשים בדיוק באותו חדר

תבינו משהו שנוגד את מה שלימדו אתכם: בריאת מציאות, שפע והשפעה אינם תוצר של מזל, של קשרים, או של "מי שנולד עם זה". הם תוצאה של שדרוג הפקולטות הפנימיות שלכם. וההוכחה הכי חדה לזה היא שאם תיקחו שלושה אנשים, תכניסו אותם לאותו חדר אפשרויות מדויק - אותה הזדמנות, אותה נקודת פתיחה, אפילו אותם משאבים - הם ייצאו ממנו בשלוש נקודות שונות בתכלית. לא כי המזל התייחס אליהם אחרת. כי מה שהם הביאו איתם לחדר היה שונה מהיסוד.

הטיפוס הראשון: מי שוויתר לפני שהתחיל

הטיפוס הראשון לכוד בלופים ובקודים שהוטמעו בו עוד לפני שהיה לו מושג שיש לו זכות לבחור. הוא רודף אחרי שיאים גנריים - תעודה, צבא, תואר, דרגה בארגון - ועושה את כל זה טוב, לפעמים מצוין. אבל הוא נשאר תחת תקרת זכוכית שהוא בעצמו לא רואה, כי מבחינתו התקרה הזו היא "המצב הריאלי". הוא יאשים את הכלכלה, את חוסר הביטחון התעסוקתי, את "זה לא הזמן הנכון". תודעת החסר שלו קשורה ישירות לתלוש המשכורת - כשהתלוש טוב, הוא בסדר; כשהוא לא, הוא בהלם, כאילו זו סופת טבע ולא תוצאה של תבנית שהוא חוזר עליה כל חודש.

הטיפוס השני: מי שיצא מהקהל ונשרף בדרך

הטיפוס השני עשה משהו אמיץ באמת: הוא הבין שהוא לא רוצה להיות עוד אחד מהקהל, ויצא לקחת את החיים בידיים. הוא הופך ל"שחקן" - פותח עסק, יוצא

לדרך עצמאית, מתחיל לבטא את עצמו. וזה בדיוק המקום שבו קורה משהו טרגי: הוא נתקל באתגרים ובכישלונות שהם בעצם חלק בלתי נפרד מכל תהליך חניכה אמיתי - ומפרש אותם כהוכחה שהוא בחר לא נכון. אז הוא או פורש ומחזיר את עצמו לתקרה של הטיפוס הראשון, או ממשיך כ"שורד כלכלי", צובר חובות, עובד קשה יותר ויותר בלי לראות תזוזה. הסיבה היא לא חוסר מזל וגם לא חוסר מאמץ - היא שהוא שינה רק את הפעולות הטכניות, בלי לרפא את אמונת הליבה שהביא איתו מהחדר הראשון. לשנות פעולה בלי לרפא אמונה זה להחליף תלבושת ולקרוא לזה שינוי.

הטיפוס השלישי: האחוז הבודד

הטיפוס השלישי הוא נדיר, ולא כי הוא מוכשר יותר או נולד עם משאבים אחרים. הוא נדיר כי הוא הבין דבר אחד שהשני לא הבין: לעבוד קשה בעיוורון או לשחוק את עצמך אינה טקטיקה - היא רק גרסה מתישה יותר של אותה תקרה. האחוז הבודד לומד את חוקי ההשפעה והזימון, ומטפל בתדר הפנימי מהיסוד - לא כתחליף לפעולה בעולם, אלא כתנאי מקדים שהופך את הפעולה לאפקטיבית. הוא לא נמנע מהאתגר, כי הוא יודע שאתגר הוא חלק מהמסלול. הוא רק מסרב לתת לאתגר לקבוע מי הוא. האחוז הבודד לא נמנע מהאתגר - הוא רק מסרב לתת לו לקבוע את התדר שלו.

האשליה שהתקרה נמצאת בחוץ

האשליה שמחזיקה את שני הטיפוסים הראשונים במקום היא זו: החשיבה שהתקרה נמצאת "שם בחוץ" - בשוק העבודה, בכלכלה, בגיל, בנסיבות. תקרת הזכויות לא נמצאת בשוק העבודה - היא נמצאת בתוך התודעה שמנהלת אתכם. הכלכלה לא מחליטה מה גובה השכר שלכם. אמונת הליבה שלכם על מה שאתם "שווים" מחליטה, ואז היא גורמת לכם לפעול, לדבר, ולבחור בדיוק באופן שמייצר תוצאה שמתאימה לה - ואז אתם קוראים לתוצאה "מציאות אובייקטיבית".

מה שמפריד בין שחקן שנשרף לאחוזו שממשיך

בעבודה שלי עם אנשים, ובאופן ישיר בחיים שלי כשהתחלתי לבנות מקצוע שלא היה לו הגדרה בלשכת התעסוקה - האתגרים לא נעצרו. הם היו, לפעמים, אכזריים בדיוק כמו שהם היו לטיפוס השני שנשרף. ההבדל לא היה בכמות האתגרים, אלא ביחס אליהם: כל כישלון היה או אישור לחזור לתקרה, או שלב בתוך חניכה. אני בחרתי, שוב ושוב, לראות בו שלב. זו לא אמירה רומנטית - זו החלטה יומיומית, ולפעמים משעממת, לא לתת לאתגר ספציפי אחד לקבוע את הזהות שלכם על פני זמן.

אקטיבציה

תבחרו תחום אחד בחיים שלכם - כספי, מקצועי, זוגי - ותשאלו את עצמכם בכנות: באיזה משלושת הטיפוסים אני מתפקד בתחום הזה כרגע? אם אתם מוותרים מראש - מה הנסיבה החיצונית שאתם מאשימים, ומה אמונת הליבה שמסתתרת מתחתיה? אם אתם שחקנים שחוקים - איזו פעולה טכנית שיניתם בלי לרפא את האמונה שמתחתיה?

מי שנכנס לחדר עדיין יכול לצאת ממנו אחרת

שלושת האנשים נכנסו לאותו חדר. אף אחד מהם לא נולד לתוך התפקיד שהוא משחק בו כרגע. התקרה, השריפה, והתדר - שלושתם תוצאה של פקולטות פנימיות, לא של גזירת גורל. וזה אומר דבר אחד פשוט וקצת מפחיד: אם נכנסתם לחדר הזה כטיפוס הראשון או השני, אין שום חוק פיזיקלי שמונע מכם לצאת ממנו כטיפוס השלישי - חוץ מהחוק שאתם עדיין לא החלטתם לשבור.

פרק 70 - לנצח לפני שיוצאים לקרב

"לוחמים מנצחים מנצחים ראשית, ורק אז יוצאים למלחמה; לוחמים מובסים יוצאים למלחמה ראשית, ומחפשים לנצח אחר כך." — סון דזה, "אמנות המלחמה"

שני חצאים שרוב השיטות מוכרות בנפרד

יש עשרות שיטות מנטוריינג, קורסים וחניכות שמבטיחות לשנות לכם את החיים, ורוב האנשים שעוברים אותן נשארים בדיוק איפה שהתחילו - לא כי השיטות שקריות, אלא כי הן עובדות על חצי מהמשוואה בלבד. חלקן מלמדות טכניקות פעולה - שיווק, נטוורקינג, "העתק-הדבק" של מה שעבד למישהו אחר - בלי לגעת בכלל בתשתית הפנימית שמניעה אתכם. חלקן עושות בדיוק את ההפך: פריקה רגשית, קתרזיס, "שחררתי הרבה היום" - ואז נגמר הזמן, ואתם חוזרים לחיים בלי שום פעולה קונקרטית שתשקף את מה ששוחרר. שני החצאים האלה, בנפרד, לא מזויזים כלום לאורך זמן. הריפוי האמיתי מחייב שני שלבים, בסדר הזה, לא בסדר הפוך: קודם המלחמה מוכרעת בפנים, ורק אז יוצאים לשדה הקרב בעולם.

מי שמואר בלי לזוז, ומי שפועל בלי להאיר

תכירו את הטיפוס הראשון: אדם שהולך מריטריט לריטריט, ממדיטציה לנשימה מודרכת, קורא כל ספר רוחני שיצא, ומרגיש בכל פעם "פריצת דרך" חדשה. הבעיה היא שהוא נשאר שם, בשלב א', שנה אחרי שנה. אין מעבר לשלב ב' - אין פעולה קונקרטית בעולם הפיזי שמבטאת את כל התובנות היפות האלה. הוא "מואר" ברמה התיאורטית, ומצבו הכלכלי, המקצועי והזוגי לא זז מילימטר, כי כל הטיפול הפנימי נשאר תלוי באוויר בלי גוף שיישא אותו.

הטיפוס השני הוא ההפך המדויק: אדם שקם בבוקר ומתחיל לפעול, לשלוח, למכור, ליזום - הכל בקצב מסחרר. אבל הוא עושה את זה ממערכת עצבים סימפתטית שנמצאת במצב הישרדות כל היום - פחד, לחץ, "אני חייב לסגור את

זה עכשיו כי אחרת נגמר לי הכסף". ההחלטות שהוא מקבל במצב הזה הן החלטות שנולדות מפחד, מאשמה או מכעס - ולכן הן, סטטיסטית, גרועות. הוא רץ מהר, אבל בכיוון שהפאניקה בחרה, לא הוא. פעולה שנולדת מפחד היא רק בהלה מהירה יותר.

האשליה ששקט לפני פעולה הוא בזבוז זמן

האשליה שמחזיקה את הטיפוס השני במקום היא שהעבודה הפנימית - הבידוד, השקט, ההתרחקות מהרעש - היא "לוקסוס" למי שיש לו זמן, ולא תנאי מקדים לפעולה טובה. אבל זה בדיוק הפוך: שקט לפני פעולה הוא לא בזבוז זמן - הוא תנאי להצלחה של הפעולה. מערכת העצבים הסימפתטית שלכם מעולה בדבר אחד - הישרדות מיידית - וגרועה בכל דבר אחר: היא לא מסוגלת לתכנן ארוך טווח, לא ליחסים עמוקים, לא לקבלת החלטות שמביאות בחשבון יותר מהרגע הבא. אם כל הפעולות שלכם נולדות משם, אתם בונים אימפריה על יסודות של פחד, והיא קורסת תמיד - רק שואלת כמה זמן.

מה שקורה בגוף לפני שקורה בעולם

מערכת העצבים הפרסימפתטית - זו שמאפשרת מנוחה, עיכול, וחשיבה שקולה - היא המקום שממנו נולדות החלטות טובות. המעבר אליה אינו רעיון מיסטי, הוא פיזיולוגי: נשימה איטית, בידוד מרעש, התרחקות זמנית מהמסך ומהבידור הזול שממלא את שדה התודעה שלכם במחשבות שאינן שלכם. אם אתם לא עושים עבודה מנטלית מודעת, אתם סופגים אוטומטית את התוכן של השדה הקולקטיבי - חדשות, אלימות, בידור שנועד להשאיר אתכם במצב של חרדה וקונפליקט, כי חרדה שומרת אתכם דבוקים למסך. השורש של מחשבה הוא אנרגיה שמחפשת צורה בעולם הפיזי - וזו הסיבה שהצורה שהיא מקבלת בסוף תלויה בתדר שממנו היא נולדה, לא רק בכמות המאמץ שהושקעה בה.

בעבודה שלי, לפני כל פעולה או החלטה גדולה, אני חוזר לנשימה - לא כטקס רוחני נחמד, אלא כפרוטוקול. כמה דקות של נשימה מעגלית או פראנאימה, לפני

שאני עונה למייל שמרתיח אותי, לפני שאני יוצא לבמה, לפני שאני מחליט על משהו כספי. מי שרק עובד על הפנים נשאר בתיאוריה; מי שרק עובד על החוץ נשרף על ידי הפחד שהוא נשא איתו. שני החצאים חייבים להיפגש, ובסדר הזה.

אקטיבציה

היום, לפני קבלת החלטה אחת שחשובה לכם - לא טריוויאלית - עצרו לכמה דקות של נשימה איטית ורציפה, בלי מסך, בלי רעש. רק אחר כך קבלו את ההחלטה ופעלו. שימו לב אם ההחלטה שהתקבלה אחרי השקט שונה מזו שהייתה מתקבלת מתוך הבהלה הרגילה.

הקרב שכבר הוכרע לפני שהתחיל

הלוחם המנצח לא נכנס לשדה הקרב כדי לגלות אם הוא ינצח. הוא נכנס אחרי שהניצחון כבר הוכרע בפנים - במנוחה, בתכנון, בבהירות שמערכת עצבים רגועה בלבד מאפשרת. הלוחם המובס עושה את הדבר ההפוך: הוא רץ לשדה הקרב מתוך פאניקה, ומקווה שהאדרנלין יפצה על מה שלא הוכן מראש. שני האנשים האלה יכולים להחזיק בדיוק את אותם כלים - ההבדל היחיד הוא באיזה סדר הם השתמשו בהם.

פרק 71 - לחיות מהסוף

"הניחו את התחושה של המשאלה שהתגשמה, וצפו בטכניקת ההתגשמות מתגלה לנגד עיניכם." — נוויל גודארד

הדימיון שנשען על חיסרון עדיין לא עזב את החיסרון

יש הבדל תהומי בין "לדמיין" משהו לבין "להניח" אותו כמציאות שכבר קיימת, ורוב האנשים שמנסים "חשיבה חיובית" נופלים בדיוק בפער הזה. כשאתם מדמיינים את היעד מתוך תחושת רצון - "אני רוצה שזה יקרה", "אני מקווה שזה יעבוד" - אתם עדיין משדרים מהמקום שממנו התחלתם: חיסרון. הדימיון שלכם יפה, אבל הוא בנוי על תחושת מרחק מהיעד, ותחושת מרחק היא בדיוק מה שממשיך להתאשש חזרה אליכם. לדמיין מתוך חיסרון זה עדיין לחיות בחיסרון - רק עם תמונה יפה יותר.

מי שבדוק כל בוקר אם זה "עבד", ומי שמפסיק לבדוק

תכירו את הטיפוס שמנסה "חזון" כשיטה: הוא סוגר עיניים בבוקר, מדמיין את החיים שהוא רוצה, ואז במשך כל היום בודק, בלי הפסקה, אם "זה מתחיל לקרות". כל אימייל שלא מגיע, כל שיחה שלא נסגרת, הופכת להוכחה נוספת שהחזון לא עובד. הוא לא שם לב שהוא בעצם ממשיך לשדר את התחושה שהוא התחיל איתה - ציפייה חרדתית, לא הנחה שקטה. הדימיון שלו נשאר תלת-מימדי: תמונה סטטית, בלי תחושה מוטמעת בגוף, בלי שום דבר שמתעדכן ברגע הנוכחי.

הטיפוס השני עושה משהו אחר לגמרי: הוא לוקח כמה דקות ביום, בעיניים עצומות, ומרגיש - לא מדמיין רק חזותית, אלא מרגיש בגוף - איך זה מרגיש כשהיעד הזה כבר קרה. לא "יקרה", כבר קרה. הוא נותן לתחושה הפיזית של הסיפוק, הקלות, השחרור, למלא אותו לכמה דקות, ואז הוא קם וחוזר ליום שלו בלי לבדוק שוב ושוב. הוא לא צריך לבדוק, כי הוא לא פועל מתוך ציפייה - הוא פועל מתוך תחושה שכבר יושבת בתוכו.

האשליה שדימיון הוא "חשיבה חיובית" עם תמונה יפה

האשליה המרכזית היא לחשוב שהתרגול הזה הוא סוג של אופטימיות - "לחשוב חיובי ולראות את הכוס חצי מלאה". זה לא זה. חשיבה חיובית עדיין קורית במימד שבו היעד לא קיים ואתם מנסים לשכנע את עצמכם שהוא יקרה. הראייה הארבע-מימדית שאני מדבר עליה שונה מהיסוד: המימד הרביעי הוא זמן, ומה שהיא עושה הוא לקחת את "העתיד" ולחיות אותו, בתחושה, כאן ועכשיו - לא כתקווה, אלא כזיכרון שעדיין לא קרה בעולם הפיזי, אבל כבר קרה בתוכם. המציאות לא זקוקה לתמונה שלכם - היא זקוקה לתחושה שלכם.

מה שקורה כשמחזיקים תחושה במקום תמונה

בפועל, זה דורש שני מרכיבים שרוב האנשים מפרידים: ריכוז ממושך, ורגש עמוק, בו-זמנית. תמונה בראש בלי רגש היא רק סרט שאתם צופים בו מהצד. רגש בלי ריכוז נמס תוך שניות בחזרה למחשבות הרגילות שנודדות תשעים אחוז מהיום. השילוב של שני המרכיבים יחד - החזקת קשב ממושכת על תמונה שטעונה ברגש אמיתי בגוף - הוא מה שהופך דימיון לתדר, ותדר הוא הדבר שבאמת מקבל פידבק מהעולם, לא המילים שאתם חושבים.

בעבודה שלי, לפני שהיה לי מקצוע מוגדר, לפני שהיה לי קהל, ישבתי ותרגלתי בדיוק את זה - להרגיש איך זה מרגיש לעמוד מול אולם מלא, לא לדמיין את זה כתמונה מרוחקת. השינויים הראשונים בעולם החוץ הגיעו לא כשהתמונה הייתה חדה יותר, אלא כשהתחושה הפכה למוכרת לגוף שלי, ממש כמו זיכרון.

אקטיבציה

כל יום, לכמה דקות - בעדיפות לפני השינה או ברגע ההתעוררות, כשהתודעה רגועה - עצמו עיניים והרגישו, לא רק ראו, את התחושה של היעד שלכם כשהוא כבר התגשם. פרטים חושיים, תחושות בגוף, בזמן הווה, לא "עוד יקרה". אל תבדקו כל היום אם "זה עובד". פשוט חזרו לתרגול הזה מחר.

המציאות לא מתנגדת - היא רק צריכה זמן ליישר קו

כשמתחילים לחיות מהסוף, לרוב יש פער בין התחושה החדשה לבין מה שקורה עדיין בחוץ, וזה הרגע שבו כולם נוטים להתייאש ולהגיד "זה לא עובד". אבל המציאות לא מתעכבת כי היא מתנגדת לכם - היא מתעכבת כי היא צריכה זמן ליישר קו עם התדר החדש. הפער הזה אינו כישלון של השיטה - הוא בדיוק השלב שבו רוב האנשים חוזרים לתחושת החיסרון הישנה, שנייה לפני שהמציאות הייתה מתחילה להזדהות עם הגרסה החדשה.

פרק 72 - שבעת המרכזים שצריכים לבעור יחד

"השלם גדול מסכום חלקיו." — אריסטו

מציאות שנבראת ממרכז כוח אחד היא מציאות דלה

עברנו בפרקים האחרונים על כמה שכבות: החוק שאין עליו הצבעה, מה שהגוף זוכר כשמשתיקים אותו, האמונה שכותבת לכם את המציאות, הסביבה שמחזיקה או מפרקת הכרעה, שלושת הטיפוסים שנכנסים לאותו חדר, הסדר שאסור להפוך בין מנוחה לפעולה, והחזון שחי מהסוף. כל אחת מהן נכונה בפני עצמה. אבל יש טעות אחת, קריטית, שרוב האנשים עושים גם אחרי שהם מכירים את כל השכבות האלה: הם מנסים לתקן אותן אחת אחרי השנייה, בתור פרויקט. "קודם אני ארפא את הפחדים שלי, ובעוד שנה אני אסנן את הסביבה שלי, ובעוד שלוש שנים אני אתחיל ליצור, ובעוד חמש שנים אני אדייק את הכוונה שלי". זה לא עובד ככה, ואף פעם לא עבד. אדם שיוצר ממרכז כוח אחד יוצר מציאות של מרכז כוח אחד - צרה, דלה, וחוזרת על עצמה.

מי שנשאר "בטיפול" לנצח, ומי שיש לו הכל חוץ מלב

תכירו את הטיפוס שממשיך "לעבוד על עצמו" שנה אחר שנה - עוד ריפוי, עוד תוכנה, עוד שיחה עם עצמו - ומחכה לרגע שהוא יהיה "מוכן" כדי להתחיל בפועל. הוא לא שקרן, הוא לא לא-רציני. הוא פשוט לא הבין שריפוי וסביבה וכוונה ופעולה וביטוי אינם שלבים בתור. הוא ממתין לתור שלא קיים, ובינתיים החיים עוברים בלי שנוצר בהם שום דבר חדש.

והטיפוס ההפוך המדויק, שנראה מצליח מבחוץ: יש לו כישרון, יש לו קול, יש לו את היכולת לעמוד בפני קהל ולמכור כל דבר. אבל אין לו את המרכז שבדק את האתיקה מאחורי מה שהוא יוצר - אם זה מזיק למישהו, אם הכוונה נקייה. הוא מצליח מהר, ואז נופל בדיוק באותה מהירות, כי מה שהוא הקרין החוצה חזר אליו

בחוק הפיזי. מי שיש לו קול בלי לב ידבר יפה על דברים שיפגעו באנשים; מי שיש לו לב בלי קול יידע את האמת ולעולם לא יגיד אותה בקול. שני האנשים האלה חסרים בדיוק חצי מהמערכת, רק בכיוונים מנוגדים.

האשליה שאפשר לתקן את המערכת חלק אחר חלק

האשליה הנפוצה היא לחשוב שהמערכת שלכם - הגוף, הרגש, המחשבה, החברה, הכישרון, הקול, הכוונה - מורכבת מחלקים נפרדים שאפשר לתקן בזה אחר זה, כמו לתקן מנוע ואו גלגלים ואו צבע. אבל זו לא מכונה עם חלקים. זו מערכת אלקטרומגנטית אחת: כל דבר שאתם משדרים - רגש, מחשבה, כוונה - חוזר אליכם כפידבק מהעולם, בלי קשר לאיזה "חלק" שידר אותו. אם אתם מרפאים את הפחד אבל לא בודקים את הכוונה, המערכת עדיין תשדר משהו לא נקי. אם אתם מדייקים את הכוונה אבל לא לומדים להוציא אותה בקול, היא תישאר תיאוריה יפה בפנים. המערכת שלכם היא אחת. אתם רק החלטתם, בטעות, לרפא אותה חלק אחד בכל פעם.

שבעה מרכזים, מנוע אחד

אם תסתכלו על שבעת המרכזים כמפה אחת, זה בדיוק מה שראינו בפרקים הקודמים, רק מחוברים סוף סוף למערכת אחת: היסוד הפיזי והישרדותי שהגוף זוכר; הסביבה החברתית שמחזיקה או מפרקת הכרעה; מרכז העשייה שדורש לנצח לפני שיוצאים לקרב; הלב שבו נמצא החוק שאין עליו הצבעה; העין השלישית שבה אתם חיים מהסוף ומחליטים אמונת ליבה חדשה; ושני מרכזים שעדיין לא דיברנו עליהם בפירוט - הגרון, שהוא בעצם הכוח החזק ביותר מכולם, כי הוא זה שמציא כל מה שריפאתם החוצה לעולם בקול; והכתר, המקום שבו רעיונות בכלל נוחתים אצלכם לפני שהפכתם אותם למשהו. אדם שמתעלם מהגרון נשאר עם כל התובנות שלו נעולות בפנים. אדם שמתעלם מהכתר פשוט לא מקבל רעיונות חדשים כי הוא סוגר את הערוץ שמעליו.

בעבודה שלי אני מתעקש על הנקודה הזו יותר מכל נקודה אחרת: אף אחד לא בא אליי כדי לעשות "רק" נשימה, או "רק" אסטרטגיה, או "רק" עבודה על הביטוי. כל אחד מהם בלי האחרים הוא כלי חצי-שלם. השינוי האמיתי קורה כשמישהו מסכים לעבוד על כל המרכוזים בשבוע אחד, לא בזה אחר זה על פני עשור.

אקטיבציה

עברו על שבעת המרכוזים: גוף והישרדות, סביבה חברתית, עשייה וכישרון, לב וכוונה, קול וביטוי, מחשבה וחזון, וקבלת רעיונות. סמנו בכנות איזה מרכז אחד מהם אתם מזניחים הכי הרבה זמן. היום, עשו בו צעד אחד קטן - לא במקום שאר העבודה שאתם עושים, אלא לצידה.

המערכת שלמה, גם אם אתם עוד לא הפעלתם את כל

חלקיה

זה הפרק המסכם לסבב הזה. שבעת המרכוזים לא מחכים בתור, ולא צריכים אתכם "מוכנים" כדי להתחיל לפעול בכולם בבת אחת. המערכת כבר שלמה בתוכם - היא רק ממתינה שתפעילו את כל חלקיה יחד, ולא עוד חלק אחד בכל פעם, בתקווה שהפעם זה יספיק.

סיכום - מה שאתם מחזיקים באחריות, לנצח

"אתה נהיה אחראי, לנצח, למה שהכנעת." — אנטואן דה סנט-אכזופרי, "הנסיך הקטן"

72 פעמים שעצרתם והביטו בגולם עכשיו

התחלנו את הספר הזה עם יצור שרץ בתוכם בלי שאתם שמים לב - אמונות שלא נבדקו, תגובות פחד שהוטבעו לפני עשרות שנים, קול פנימי שממשיך לחזור על אותה תוכנית ישנה בכל פעם שמופיע טריגר מוכר. בשבעים ושתיים התובנות שבאו אחרי זה, לא ניסינו להילחם ביצור הזה בכוח. פירקנו אותו לחלקים: החוק הפנימי שאין עליו הצבעה, מה שהגוף זוכר כשמשתיקים אותו, האמונה שכותבת לכם את המציאות בעצמה, הסביבה שמחזיקה או מפרקת הכרעה, שלושת הטיפוסים שנכנסים לאותו חדר אפשרויות, הסדר שאסור להפוך בין מנוחה לפעולה, החזון שחי מהסוף לפני שהוא קורה בעולם, ולבסוף - שבעת המרכזים שצריכים לבעור יחד, לא בזה אחר זה. כל תובנה בפני עצמה נראית קטנה. יחד, הן מפה שלמה של איך המכונה הישנה בתוכם עובדת, ואיפה אפשר להכניס בה את היד ולשנות משהו.

מה שקורה כשעוצרים לרגע ולא ממשיכים לרוץ

יש הבדל בין לקרוא ספר ולסגור אותו, לבין לקרוא ספר ולהרגיש שמהו בתוכם כבר לא לגמרי חזר למקום הישן שלו. אם עשיתם בפועל את האקטיבציות בדרך - לא רק קראתם עליהן - אז משהו כבר קרה. לא סיפור דרמטי, לא "הארה". רק זה: ברגע הבא שבו הגולם ינסה לרוץ בשמכם בלי לשאול, יש סיכוי טוב יותר שתבחינו בזה, ולו לשנייה אחת. שנייה אחת של הבחנה היא כל מה שצריך כדי להתחיל לבחור אחרת.

האשליה שסגירת ספר היא סגירת התיק

האשליה הנוחה ביותר בשלב הזה היא לחשוב שהעבודה נגמרה כי הגעתם לעמוד האחרון. היא לא נגמרת. הגולם לא נעלם אחרי שקוראים ספר אחד עליו - הוא נחשף, נחשף עוד, ולאט לאט מפסיק לרוץ אוטומטית, כי אתם מתאמנים על להבחין בו, לא כי הוא הובס במכה אחת. מי שסוגר את הספר וחוזר בדיוק לאותה שגרה חושבת שהוא סיים; מי שממשיך לחזור לפרקים כשמשהו טריגר אותו, מגלה שהוא בעצם רק התחיל.

בעשר השנים שאני עובד עם אנשים, ועם עצמי, אני עדיין מוצא בכל שנה עוד שכבה של אמונת ליבה ישנה שלא ידעתי שהיא שם. זה לא כישלון של התהליך. זה בדיוק איך שהתהליך אמור להיראות - לא סיום נקודתי, אלא תרגול שממשיך.

הספרים שמחכים אחרי זה

הספר הזה עסק בזיהוי הגולם ובפירוק המנגנון הבסיסי שמפעיל אותו. שנים עשר הספרים לא נכתבים כדי לחזור על אותו דבר בשפה אחרת - כל אחד מהם ילך עמוק יותר לכיוון אחר: היחסים שלכם עם שפע, עם זוגיות, עם גוף, עם קול ציבורי, עם הכתר שממנו רעיונות בכלל נוחתים. אבל כל אחד מהספרים האלה יישען על מה שקרה בספר הזה. אם לא תעשו את העבודה כאן, שום דבר בספרים הבאים לא יתפוס.

מה שנשאר בידיים שלכם

אתם עכשיו אחראים, לנצח, למה שגיליתם על עצמכם בספר הזה. לא בגלל שמישהו אחר קבע את זה, אלא בגלל שברגע שרואים משהו, אי אפשר יותר להעמיד פנים שלא ראו אותו. הגולם עדיין ירוץ מדי פעם. אבל עכשיו יש לכם מפה, ואולי בפעם הבאה שהוא יתחיל לרוץ, תדעו בדיוק לאיזה מרכז כוח לחזור.

מסר מגנאדי - תהליכי ליווי

האם אתם מוכנים להתחיל לעשות את העבודה האמיתית?

אני עוזר להתפתח פסיכולוגית, לצמוח עסקית ולהפוך להיות מנהיגים בתחומם. בעשור האחרון הייתה לי זכות לעבוד ולהעביר מידע וכלים פרקטיים לעשרות אלפי אנשים בצורה פרונטלית, קבוצתית ודיגיטלית בסדנאות, סמינרים, קורסי הכשרה וכנסים. ריכזתי ואיגדתי את האינפורמציה והכלים הטובים ביותר עבורכם לשמונה שלבים - לצפייה, תרגול והטעמה מיידית, לאנשים שרוצים לגלות את האמת על עצמם, להתפתח ולהאיר את העוצמה הפנימית שלהם.

לתחילת תהליך האלכימיה והטרנספורמציה האישית שלכם עכשיו - **כנסו לתכנית Superhuman** - התכנית הדיגיטלית המקיפה להתפתחות פסיכולוגית, חכמה חדשה, בריאת מציאות ומנהיגות.

למה להצטרף עכשיו ומה זה נותן לכם?

מה הכוונה בלהיות SuperHuman?

1. מפת הדרכים המלאה

כל שלב פותח יכולות, תובנות, שינוי תפיסה ופעולות בחיים - טרנספורמציה רגשית, פיסית ומנטלית- אני מלמד רק את הכלים והפרקטיקות הטובות ביותר שעובדות בפועל. כל השאר זה בזבוז זמן. בלי תהליכים ארוכים שמורחים אנשים לשנים רבות של תלות במנטורים או מטפלים וללא תוצאות. אין שיעור אחד מיותר.

2. אתם לומדים לשלוט במערכת העצבים ולרפא את עצמכם פיסית, רגשית

ומנטלית - הטכנולוגיה של הריפוי - איזון מערכת העצבים, בריאות פיזית, שחרור משקעים רגשיים - אתם מטמיעים ועושים את כל זה בעצמכם בלי תלות במטפלים או מנטורים. שיפור דימוי עצמי, חזרה לריבונות - ריפוי של קיפאון רגשי, ספק פנימי, דימוי עצמי - הטכנולוגיה כבר כאן בידיים שלכם.

3. אתם מגיעים לדרגת מאסטר בפסיכולוגיה וקריאת התנהגות אנושית מומחיות בפסיכולוגיה אנושית, קריאת תנועות ושפת גוף, מחוות מסגירות, איתור שקרים ומניפולציות, תקשורת חברתית, התנהגות אנושית ומערכות יחסים, הפגנה של סמכות פנימית פנומנלית, יצירה של ראפור עם אחרים ועוד

4. אתם יודעים איך להקים ולנהל נכון פעילות עסקית מאפס ואיך להפיץ אותה לעולם - עצמאות מעשית והבנה פנומנלית של תפעול עסקי יומיומי, ניהול משימות, כלים טכניים של יצירה, כתיבה, צילום, עריכה שיווק והפצה, מיומנויות של טיפול ועוד. איך הופכים מיומנות או כישרון למוצר או שירות ואיך מספרים על זה לעולם דרך יצירת תוכן, קורסים, איך יוצרים סדנאות וכנסים, שיתופי פעולה, מכירת מוצרים פיסיים ועוד.

5. אתם מרפאים את מערכת היחסים שלכם עם אנשים, אירועים וכסף - שחרור תודעה של חוסר, ריפוי דפוסי חשיבה והתנהגות שליליים מול שפע, סליחה ומחילה עצמית עבור ריפוי אשמה וכעס.

6. דיבור שוטף מול קהל ומול מצלמה - אתם יודעים איך לדבר נכון וברור, איך להעביר מסרים, איך להשפיע ולהנהיג - הכח של הקול - איך לדבר עם כל אחד על כל דבר, השפעה ובריאה באמצעות דיבור, אסרטיביות, הנהגה בריאה של

אנשים, יצירה של ראפור ואמנות העברת המסרים, עמידה טבעית על כמה ודיבור מול קהל

7. אתם מגיעים לבהירות מנטלית ומיקוד אסטרטגי - טכנולוגיה של זימון מציאות ריפוי ושקט מנטלי זה הכל עבורנו. החיים שלנו הם 90% מנטליים. אנחנו נזכרים, מהרהרים וחושבים כל היום. אנחנו רוצים להחזיקה תודעה של חזון ולזמן אלינו את המציאות שאנחנו רוצים - זה בדיוק מה שאנחנו עושים באקדמיה.

8. אתם לומדים איך להיכנס לסטייס מיוחד של חיבור עליון וקבלה החוליה שחסרה לכולם. אנחנו לומדים להשאיר נתיב פתוח של קשב ולהכנס למצבים מעניינים של תודעה אלטרנטיבית וחיבור גבוהה יותר. זה המקום שממנו אנחנו מקבלים רעיונות ופתרונות

לפרטים, סילבוס ותחילת תהליך האלכימיה המלא - כנסו לאתר שלי

shailan.org