

המדריך אל

האושר



לילי רוזנפלד

הקדשה

המדריך מוקדש
לכל מי שמוכן לעבוד למען אושרו.

הספר נכתב כהשלמה לפרק "שבעה צעדים להשגת האושר" בספרי "מהות האדם ודרכים להתפתחותו" שניתן למצוא בחינם באינטרנט. במדריך מובאים רעיונות שבאו בספר ואשר חשבתי שהם חשובים לדרך אל האושר. שני הספרים משלימים זה את זה.

למדריך שני חלקים: בחלק הראשון יש הסבר על עשרת הצעדים להשגת האושר ובחלק השני מפורטים תרגילים לכל צעד וצעד, ובנוסף תרגילים כללים להתפתחות רוחנית.

תודתי ניתנת לאסתר גולדנברג על העריכה, למלכה קיסרי, חיה שחורי, אדית קמחי, פרל ריין, אראלה רוסו על המלצותיהם ולבתי טלי נחשוני ובני ברני עבור עזרתם וסבלנותם.

תוכן

חלק ראשון

4	מבוא
7	הצעד הראשון : התיחסות למצב האנרגטי בגופנו ובסביבתנו
9	הצעד השני : להעריך את מה שיש
11	הצעד השלישי : יחסים עם עצמנו, עם הסובבים אותנו ועם האנושות כולה
14	הצעד הרביעי : השמחה הצחוק והחיוך
18	הצעד החמישי : קשר עם הנשמה והילד הקטן שבנו
23	הצעד השישי : החלפת הרגשות והמחשבות ההרסניים ברגשות ובמחשבות תומכים ובוניים
27	הצעד השביעי : "תכנות" התת-מודע להיות מאושרים
30	הצעד השמיני : הזדהות עם תדר האושר
32	הצעד התשיעי : הרפיה
34	הצעד העשירי : שינוי מצבי תודעה כדי להגיע לאושר
37	סוף דבר

חלק שני – תרגילים

43	תרגילים לצעד הראשון
44	תרגילים לצעד השני
45	תרגילים לצעד השלישי
46	תרגילים לצעד הרביעי
48	תרגילים לצעד החמישי
50	תרגילים לצעד השישי
52	תרגילים לצעד שביעי
54	תרגילים לצעד השמיני
56	תרגילים לצעד התשיעי
56	תרגילים לצעד העשירי
57	

תרגילים כלליים

58	נספח
67	ביבליוגרפיה
73	אתרים מועילים באינטרנט
74	

חלק ראשון

מבוא

הפילוסופים היוונים סוקרטס ואפלטון מזהים את האושר עם המידות הטובות והצדק המבטיח את אושר הפרט ואת אושר המדינה. לדעת אפלטון, האושר הוא מצב, שבו אדם חי בהרמוניה עם עצמו ועם סביבתו, ומקור האושר הוא בחכמה המוחלטת שמשיגים בעזרת הטוהר והאיזון.

רוב בני אדם מבקשים את האושר. לאושר מגיעים מהר כשאוהבים וכשמוצאים את השקט הפנימי. שקט נפשי ואושר הם מילים נרדפות שיש ביניהן קשר דיאלקטי: אושר מביא לשקט נפשי ומאפשר את הקשר עם "האני הפנימי" ושקט פנימי פותח את הדלת לאושר. חיים של הנאות, סטטוס, מירוץ אחרי רכוש, ביטחון כספי וכוח (שליטה) אינם מסבים אושר. להשגת האושר עוזרים הערכה עצמית וכוח פנימי שמעניק בטחון. כשיש לנו בטחון אנחנו לא פוחדים, אלא מקבלים על עצמנו אחריות למעשינו.

על פי הדלאי לאמה (Dalai Lama) קיימות שתי דרכים להגיע לאושר. האחת היא חיצונית – סיפוק כל מה שנחוץ להשרדות ממקורות חיצוניים – בית, מזון ומשפחה. השנייה היא פנימית – תוצאה של התפתחות רוחנית שמביאה לידי אושר פנימי. יש אנשים שהאושר שבא מבחוץ מספק אותם, אלא שאושר כזה אינו יכול להימשך זמן רב כוון שהוא אינו נובע מן הכוח הפנימי ומההערכה העצמית. קיים אושר יחסי, ארצי ואושר אמתי, מוחלט. עונג, שביעות רצון והגשמת מטרה ראויה גורמים לאושר יחסי. האושר המוחלט והעילאי הוא פרי התפתחות רוחנית – קשר עם הנשמה ועם אלוהים.

כולנו מחפשים את האושר, אך לא כולנו יודעים איך והיכן ניתן למצוא אותו. כדי להיות מאושר על האדם לקבל את עצמו. בלי קבלה עצמית השלווה הפנימית היא בלתי אפשרית. ללא קבלה עצמית אין אושר ואין אהבה, שכן הם מדוכאים. עלינו להכיר בערך העצמי שלנו ולהכיר בניצוץ האלוהי שבתוכנו.

אי אפשר לקבל את האושר בדרך ישירה, כשם שאי אפשר לקבל הערכה עצמית. עלינו למצוא את החוויה, את הרגש ואת ההתייחסות שהערכה עצמית משרה בעשותה אותנו למאושרים. כשאנחנו מלאי אהבה וחשים את האחדות הקיימת ביקום אנחנו מאושרים.

חשוב לציין שהאושר אינו תלוי בתנאים החיצוניים ובמה שקורה סביבנו ואין טעם לחפשו מחוצה לנו. אין הוא קשור לתגובות של אחרים כלפינו. הוא מצוי בתוכנו ותלוי בהתייחסויות ובתגובות שלנו לכל מה שמתרחש. האושר הוא בהווה, כי רק ההווה קיים. האושר אינו בעבר או בעתיד ולכן אין טעם לחפש אותו אלא בהווה. רוב בני האדם אינם חיים את ההווה. במקום ליהנות מה"עכשיו",

מהרגע הזה, רובנו מחכים לעתיד ומציבים תנאים להשגת אושרנו. אנו מצפים שנסיים את הלימודים, שנתחתן, שילדינו יגדלו. בסופו של דבר אנו מתאכזבים, שכן החיים הם סדרה של אתגרים שעלינו להתמודד עמם.

כדי להגיע לאושר מומלץ קודם כול להתכוון להגיע אליו. ההתכוונות היא הכוח המכוון את תשומת לבנו. היא רצון חזק בתוכנו והכלי החזק ביותר העומד לרשותנו. בלי כוונה ברורה אין מגיעים לתוצאות. ככל שמתרכזים ברעיון מסוים, ככל שחושבים עליו יותר כך נותנים לו יותר אנרגיה ועוצמה. כמה פעמים משכתם אליכם את הדבר שפחדתם מפניו? פחד הוא אנרגיה חזקה שיש לה משיכה חזקה. הפחד מרכז את תשומת לבנו במה שאנו פוחדים. אם ברצונכם לשנות את הנסיבות בחיכם, השתמשו בהתכוונות שלכם. מי שרוצה לחוש את האושר עליו לשאוף אליו בכמיהה חזקה, להשקיע זמן כדי לחוות אותו ולהחזיק ברצון הזה כל הזמן.

האושר אפשרי וכל אחד יכול להשיגו שכן האושר הוא מצב תודעה אישי וביכולתנו לשנות את מצב רוחנו בכל עת, ולעבור ממצב רוח מדוכדך למרום. לעתים, אנחנו עושים זאת בלא מודעות מצדנו.

בחיפוש אחר האושר יחס לסביבה, לסובבים ולאלוהים גם הוא משפיע. מושג האלוהות שונה מאדם לאדם ומדת לדת. אפשר להתייחס לאלוהים כאל תודעה טהורה, אנרגיה חיונית שטבועה בכל חפץ ובכל אדם. בלשונם של הפיזיקאים המודרניים החוקרים את הפיסיקה הקוונטית המושג "נקודת האפס של השדה" (The zero point field) שווה ערך לאלוהים. בספרה "The Field", לין מקטגרט (Lynne Mc Taggart) מציגה את הנושא. המחקר מראה שבני אדם שמאמינים במקור האלוהי מאושרים יותר מאנשים חסרי אמונה. האושר בא מבפנים כמימוש התודעה האלוהית-איחוד עם היש האלוהי.

מי הוא אדם מאושר?

אדם מאושר הוא זה שבחר במוסר ובאהבה. והוא מסייע לאחרים להיות מאושרים. אדם מאושר מאוהב ברגע ההווה ובכל יום הוא רואה הזדמנות להתפתחות. גם אם אין לו הטוב ביותר, הוא מפיק את המקסימום מכל דבר. בני אדם בייחוד במערב נהנים לפעול ולחשוב, אך אינם מוצאים זמן לטפל בהתפתחותם האישית. התפתחות רוחנית, טיפול ברגשות ומחשבות שליליות וכן קשר עם הנשמה מסייעים להגיע לאושר. האושר מצדו תומך בהתפתחות ובצמיחה אישית.

האדם הרוחני מאושר. הוא ניחן בתודעה מורחבת ויש לו קשר עם פנימיותו. הוא חי ומרגיש שמח ומתנהג כאדם בר מזל. יש לו מחשבות ורגשות שבונים את החיים. הוא מעריך את עצמו, את בני האדם, את הבריאה כולה. הוא מודה על כל מה שיש לו, על כל מה שקורה לו. הוא אינו שופט, אינו משווה, אינו נעלב. הוא מקושר למקור ויודע מי הוא: הוא נשמה בלבוש גוף ואלוהים שוכן בו. הוא רואה ומעריך את היופי, הוא זורם, מאחד ועוזר. הוא איננו מחכה שאחרים יעשו אותו מאושר אלא פועל למען אושרו ואושרם של הסובבים אותו.

בשיטת הקינסיולוגיה מצאו שתדר האושר, האהבה והשמחה הוא הנעלה ביותר. אני בטוחה שנהיה יעילים יותר ונפעל בדרך חיובית כשאנו אוהבים ומאושרים.

כשאנו במצב רוח מרום החיים נפלאים ומלאי יופי. שמתי לב שכאשר אני מאושרת חושי מתחדדים: הצבעים נעשים עזים יותר, הדשא הירוק נראה לי ירוק יותר. חידוד החושים מביא

להנאה גדולה יותר והיא מגדילה את האושר. ההנאה אמנם מחזקת את האושר, אך האושר מסב הנאה בכל מצב – כשאנחנו מאושרים אנחנו נהנים מהחיים.

כל אדם זכאי לאושר. האושר פשוט וגלוי כל כך עד שרבים מאיתנו אינם שמים לב אליו, אינם מזהים אותו ואינם מעריכים אותו. רבים מחפשים גן עדן קסום בקצה האופק במקום ליהנות מהגן שפורח בחצר האחורית שלהם. האושר לא יימצא במקום שבו שולטת האנוכיות. האושר הוא חבר לאמת, ליופי, להרמוניה, לפשטות ולתמימות. אין הוא נובע מפעילות החושים, אלא מן החיים עצמם. נפגוש אותו פה ושם במילה טובה, בחיוך של ילד, בעזרה לזולת ועוד. האושר מצוי בכל מקום שבו שוררה אהבה, קבלה עצמית והרמוניה. הוא דומה לפסיפס הבנוי מאבנים קטנות חסרות ערך שמקבלות את ערכן האמתי כשהן ביחד. האושר בנוי מנתינה ומעזרה לזולת. רצוי לטפל באושר של היקום כולו ולא רק באושר האישי ובמיוחד לתת לילדים לבטא את שמחתם ואת אהבתם. ילדים קטנים שמחים ומאושרים, אך הם מאבדים את תכונות אלה כשהם גדלים. חשוב לאפשר להם להוסיף להיות מאושרים בהתבגרותם ולעודדם לשחק, לשיר ולצחוק.

למה חשוב להיות שמח ומאושר?

אם נרגיש אושר ננהג לפי הרגשתנו זו. דרך התנהגותנו, אושרנו ושמחתנו אנחנו משפיעים על הזולת ועל כדור הארץ כולו, כיון שכולנו מקושרים זה עם זה. אדם המודע לאושרו אינו מתרכז רק בעצמו, הוא מוכן לעזור לבני אדם להיות מאושרים גם הם. כך הוא מעלה לא רק את התדר האישי שלו ושל הזולת אלא גם את התדר של כדור הארץ. עם כל ניצוץ של אושר שאנו חווים בצורה מודעת, אנו מגדילים את כמות האושר ותורמים להעצמתה בתודעה הקולקטיבית ביקום. תדר גבוה מחזק את הגוף ואת הנפש ויכול לשנות את התנאים בעולם הפיזי. ככל שטועמים יותר את האושר כך הוא מתחזק יותר. באפשרותנו לחיות, לצחוק, לרקוד, לשיר, להיתמלא שמחה ובזאת לחזק את טעם האושר. בל נשכח כי האושר אינו מטרה או גורל אלא הדרך. האושר נמצא בכל מקום, הוא בסביבתנו, בהישג ידנו וגם בדברים לא חשובים וכביכול פשוטים. עלינו רק להחליט ולבחור בו. אומרים שהכול צפוי והרשות נתונה וביכולתנו לבחור בין אושר לאומללות, ואכן והבחירה בידנו.

כדי לבדוק עד כמה אתה מאושר יש לענות על 5 שאלות בסולם ערכים מ-1 עד 7 :

1. אני מרוצה מהחיים?
2. החיים שלי קרובים למצב האידיאלי?
3. התנאים של החיים שלי מצוינים?
4. קיבלתי עד עכשיו את הדברים החשובים בחיים?
5. אילו יכולתי לחיות מחדש, הייתי משנה דבר כלשהו?

אם התוצאה היא 30-35 – מרוצה מאוד; 26-29 – מרוצה חלקית: 17-25 – חש מעט אי שביעות רצון; 11-6 – אי שביעות רצון; 5-10 – חוסר שביעות רצון מוחלט.

כיצד מוצאים את האושר?

אחת הדרכים להשגת האושר היא להודות על כל חוויה, כגון על ידי כתיבת יומן בו מתעדים את מה שהיה היום, מה עשינו, מה גרם לנו שמחה במיוחד או צער. להודות פירושו לחייך לחיים, לחייך למה שיש לנו ולמי שאנחנו. התודה משפרת את הבריאות ומעלה את האנרגיה הגופנית. אף מומלץ לפני השנה לשגור דברים חיוביים שקיבלנו ולהודות עליהם גם במילים ולא רק בלב. בהמשך המדריך תמצאו עוד שיטות שבעזרתן נוכל להגיע לאושר.

היום על פני כדור הארץ יש אנרגיה חדשה וחזקה, שמטרתה להאיץ את ההתפתחות האנושית. לפי האסטרולוגיה אנחנו נכנסים לעידן חדש. העידן הקודם – דגים, היה שייך למזלות המים ששמים דגש ברגשות. בתקופה ההיא בני אדם חשבו שאפשר להתפתח מבחינה רוחנית באמצעות יסורים. הכנסייה זרעה בלב המאמינים תחושת פחד על ידי מושג הגיהנום. היום הדגש הוא באושר ובשמחה. מטרתי היום היא לעזור לאנשים להיות מאושרים. הרי אם אנחנו מאושרים, נוכל לבטא ביתר קלות את הפוטנציאל האלוהי הטמון בנו. יש לי שיטה פשוטה להגיע לאושר בת עשרה צעדים:



הצעד הראשון: התייחסות למצב האנרגטי בגופנו ובסביבתנו

התפתחות האדם ובריאותו תלויות במצב האנרגטי – מצב ההילה (השדה האלקטרומגנטי שעוטף ומקיף אותנו), זרימת האנרגיה במרידיאנים (ערוצי אנרגיה בגוף) ומרכזי האנרגיה. ידוע שאם אנו מאושרים, אם אנו מאוהבים, אזי ההילה שלנו זוהרת ומתרחבת. ולהפך במצב של דיכאון הבטחון העצמי יורד, רגשי אשמה ופחדים מתגברים וההילה מצטמקת ומקבלת צבע אפור. כיום קל לצלם את ההילה, ובאמצעותה אפשר לאבחן מחלות עוד לפני שהן מקננות בגוף, ואז אפשר לטפל בהן ביתר קלות. בזמן מחלה המצב האנרגטי ירוד בשל חוסר איזון במערכות הגוף. ובזמן שכזה קשה להיות שמח ומאושר.

ההילה היא הבגד האמתי שלנו שמלווה אותנו מרגע הנשימה הראשונה. היא קולטת את האנרגיה מהסביבה ומושפעת מהרגשות והמחשבות של האדם. הרגשות והמחשבות יוצרים רטט שמשנה את איכות האנרגיה בהילה. למה חשוב כל כך לטפל בהילה? הילה יפה וזוהרת מושכת יופי וטוהר, והילה כהה ומלוכלכת מושכת את הדומה לה, על פי הכלל של דומה מושך דומה.

נוכל לראות את עצמנו כאנרגיה ולא רק כגוף המכיל איברים, עצמות ושרירים. כדאי להיות ערים לאנרגיה בתוכנו ובסביבתנו: ידוע שאנרגיה גבוהה בעלת תדר גבוה יכולה לשנות אנרגיה בעלת תדר נמוך יותר. תדר גבוה מאפיין רגשות בונים כגון אהבה, ותדר נמוך מאפיין רגשות הרסניים כגון שנאה או קנאה. האנרגיה של אהבה מונעת מתדר נמוך להתקיים ובכוחה לשנות כל אנרגיה שלילית. המיסטיקנים המליצו תמיד להעלות את תדר האנרגיה בגופנו. אם אתם שונאים את אלה שמתנגדים לכם, אתם משתמשים באנרגיה נמוכה. אפשר להעלות את התדר בגופנו על ידי אהבה, שמחה, מחשבה נעלה, נשימה נכונה, מדיטציה ומודעות למזון שאוכלים. לאור יש וויברציה גבוהה והוא נמצא בצמחים. כשאוכלים צמחים לא מבושלים מקבלים אנרגיה. האנרגיה הזאת של האור היא

הכוח שמחיייה את התאים בגוף. מזון חומצני (קפה, בשר) מוריד את הוויברציות בגוף ומזון בסיסי (חסה, מילון, אגסים, ירקות ירוקים חוץ מתרד) מעלה אותן. זרעי פטרוזיליה, שום וזנגביל מעלים את האנרגיה בגוף. תחושת האושר מושפעת גם מהמצב הפיזיולוגי של גופנו, בייחוד ממצב המוח. סוכר נמוך בדם גורם חולשה ודיכאון, ומצד אחר לא מומלץ להעלות מדי את רמת הסוכר בדם. ויטמין B12 וכל הוויטמינים מקבוצת B (Niacin נגד חרדות, Folic acid נגד דיכאון) עם הוויטמינים C,E קלציום ומגנזיום להרגעה אמנם משפיעים לטובה, אך חשוב לזכור כי אושר ואהבה מעלים את תדר האנרגיה בגופנו במהירות.

האנרגיה הגופנית תלויה באיכות הנשימה. בעזרת הנשימה אנחנו קולטים אנרגיה גבוהה מהאור. נשימה עמוקה עם פעולת הסרעפת מטעינה אותנו באנרגיה.

אחת הדרכים הטובות לקבלת אנרגיה ולהזרמתה בצורה שווה בגוף היא ההתעמלות הסינית: צי קונג וטאי צי (Chi Kong and Tai Chi). ההתעמלות ההודית- האתא יוגה (Hatha Yoga) מפתחת את מרכזי האנרגיה בגוף (ראה צעד העשירי). טוב להתמתח מספר פעמים במהלך היום וליהנות מהרטט בזמן המתיחה. עלינו לשים לב לדיבור שלנו וגם לרגשותינו ומחשבותינו. אם הם שליליים, אנחנו עלולים לבזבז אנרגיה לשווא.

הגוף הוא משכן הנשמה ועלינו לקבלו, לאהוב אותו ולטפל בו. לתנוחות הגוף נודעת חשיבות מכרעת. הן משפיעות על הגוף ועל הרוח. אדם בעל ביטחון עצמי מרגיש טוב וצועד זקוף, הוא מקרין את רגשותיו כלפי חוץ. ולעומתו אדם עם בטחון עצמי ירוד ורגשי אשמה הולך כפוף. גם ההפך נכון: כאשר אדם משנה את התנוחה והולך זקוף הוא יכול לשנות את מצב רוחו.

מזורו אמוטו (Mazuro Emoto) בספרו "מסרים מהמים" הוכיח שמים קולטים את איכות האנרגיה. כאשר מקפיאים מים שאליהם שולחים אהבה או כעס ההבדלים בין צורת הגבישים לאחר ההקפאה מדהימים. הגבישים יפים והרמוניים כשמזורו אמוטו שלח אהבה ונעשו מכוערים ומעוותים כשהוא שלח כעס. גוף האדם בנוי מ-70% נוזלים – דם, לימפה ונוזל בתאים. הנוזלים בגוף קולטים את האנרגיה ומסיעים אותה למקומות הדרושים. אנחנו קולטים את האנרגיה של המקום שבו אנחנו נמצאים, ולכן חשובה איכות האנרגיה במקום שאנו שוהים בו.

בביתנו מתכנסות אנרגיות מזוהמות ויש לסלקן למען הבריאות. חשוב לבדוק את האנרגיה בבית ובמקום העבודה, בייחוד מעל המיטות ובמקומות ששוהים בהם זמן ממושך. שהייה ממושכת במקום שהאנרגיה בו חלשה תגרום לאיבוד אנרגיה, לעומת שהייה במקום שבו האנרגיה חזקה ונעלה (אנרגיה בעלת תדר גבוה). אז אנחנו קולטים אנרגיה חיובית. במקומות קדושים יש אנרגיה נעלה.

יש שיטות רבות לטיהור הדירה. שיטה טובה היא לשרוף עלי מרווה כשמתהלכים בחדר. כדי לטהר את האווירה בבית אפשר להשתמש בקטורת, בנרות, בפרחים, במוסיקה נעימה, בצלילי פעמון, בציוץ ציפורים ובחפצי קודש. ספר הזוהר, ספר תהלים והתנ"ך לדוגמה מעלים את הרטט. ברכה ותפילה מקרינות גלים חיוביים ומשפרות את האנרגיה בסביבה.

עלינו לנטרל את ההשפעה האלקטרומגנטית של ציוד אלקטרוני וחשמלי – טלפונים סלולריים, טלפונים רגילים ומכשירי חשמל. לאלו השפעה מזיקה גם כשהם סגורים. מכשירי חשמל יוצרים סביבם שדה אלקטרומגנטי שאינו מתאים לשדה האלקטרומגנטי של בני אדם. למכשירים

אלקטרוניים יש שדה אנרגטי המגיע עד שני מטרים ויותר והוא משפיע לרעה על כל אדם בסביבתם, גם אם אינו משתמש בהם. את ההשפעה השלילית של מכשירי חשמל ניתן לבטל בקלות בעזרת גבישים, (מושב קוורץ או של אחלמה מעל המכשיר), צדפים פתוחים כלפי מעלה, נייר שצורתו משולש שווה צלעות שמדביקים מעל המכשיר והחץ כלפי חוץ. חשוב לציין כי לדודי שמש, לצלחות, הכבלים, ולרדארים יש השפעה שלילית על ההילה של בני האדם, ולכן חשוב לנטרל את השפעתם. המלצות של פנג שווי (Feng Shui) גם מעלות את התדר האנרגטי. מומלץ לשים גבישים גם בארונות ובנעליים (כשלא נועלים אותן) וגם בארבע פינות החדר.

בספרי "שיפור המערכות האנרגטיות בגוף" (בהוצאת אור-עם) מובאות שיטות לנטרול ההשפעה השלילית של מכשירי חשמל ומוסבר מה עלינו לעשות כדי להטעין את עצמנו באנרגיה (ראה בספר (How to improve the energy of the body).

לסיכום: האנרגיה במקום המגורים שלנו משפיעה עלינו, ואולם במצבנו הנפשי המרומם ובמחשבותינו הנעלות נוכל להשפיע על המצב האנרגטי של מגורינו. כאשר אנו שרויים באושר, באהבה ובשמחה אנחנו מעלים את תדר האנרגיה בגופנו ובביתנו.

עלינו לזכור שקשה להיות מאושרים כשהמערכות האנרגטיות בגוף-ההילה, המרידיאנים ומרכזי האנרגיה אינם מאוזנים. גוף ללא אנרגיה הוא כמו חפץ ללא חיים.



הצעד השני: להעריך את מה שיש

נוכל להיות מאושרים אם נהיה מסוגלים להעריך את מה שיש לנו, ליהנות ולשמוח בכל מה שיש לנו. כוונתי היא שלא מדובר רק במה שיש לך מבחינה חומרית, אלא במה שיש לך גם מבחינה נפשית ורוחנית. אילו תכונות יפות יש לך, אילו רגשות ומחשבות נאים מסתובבים בראשך ובלבך. בקיצור, נסה להיות מאושר לא רק עם מה שיש לך אלא עם מי שאתה, הערך את מי שאתה והיה מאושר עם עצמך. אם אתה מאושר עם עצמך, תהיה מאושר עם מי שבמחיצתך ובמקום שתהיה בו בלא תלות בתנאים חיצוניים. אושר הוא ביטוי לחיים פנימיים הרמוניים, למה שהאדם מביא לעולם ולמי שהוא באמת.

אנחנו רגילים כל כך לכל ההתפתחות האנושית, את כל מה שהעניק לנו אלוהים. האומנם אנחנו מעריכים כראוי את הראייה שלנו, את השמיעה שלנו, את יפי הטבע? כשאני רואה את הצבעים בנוף היפה אני מאושרת ממש. ליהנות ולהעריך את הנוף, הצבעים והצלילים – כך מעוררים מצב רוח מרומם. דרגה גבוהה של הנאה מגיעה לעתים לאקסטזה שנוגעת באושר. אני אוהבת עצים. בסתיו הם יפים כל כך, והעלים צהובים, ירוקים, חומים, אדומים וכולם בהרמוניה מושלמת. לפעמים חבל לי שהם נושרים. אבל גם בחורף העצים יפים מאוד – יופי אחר, יופי חורפי. ומה בדבר האזנה לבאך, למוצארט, לבטהובן או לשופן? גם זה אושר בשבילי. לכל אחד המוסיקה שלו שמרוממת את רוחו

ומעלה את התדר האנרגטי שלו. צבעים וצלילים הרמוניים הם שפת הנשמה. מומלץ להיות זמן מה בטבע, לראות את היופי שבחיים, לשמוע מוסיקה או את צלילי הטבע, ואת ציוץ הציפורים שמשמחים את הנשמה ומעלים את עוצמת האנרגיה בגופנו.

לפי הבודהיזם, כדי להתפתח ראוי שהאדם לא יעניק תשומת לב להנאה מהחושים. נכון שהחושים מקשרים אותנו עם העולם החיצון וכך קשה להתרכז בפנימיותנו, אך אין להפריז בדבקות בדעה זו. היופי וההרמוניה של הצבעים והצלילים הם תכונות של הנשמה וקולטים אותם באמצעות החושים. בגישה הבודהיסטית הכוונה היא שעל האדם לא להיות מכור לחושים, אלא להקשיב לפנימיותו.

מומלץ לערוך רשימה של כל הנכסים שלך מבחינה חומרית, נפשית ורוחנית. לדוגמה:

1. מבחינה חומרית: חדר, דירה, מיטה, שולחן, מכשירי חשמל, גינה, עציץ עם פרחים. כל אלה נותנים בטיחון זמני ולא קשורים לאושר אמתי, אבל כדאי לרשום אותם.
2. מבחינה נפשית – יחסים שמעשירים אותך ועושים אותך מאושר: יחסים עם הורים, בן-זוג, ילדים, ידידים ובעלי חיים.
3. מבחינת התכונות האישיות החיוביות: לרשום את כל התכונות החיוביות. מה הם הרגשות היפים שלך, מה הן המחשבות הנעלות שלך? אתה בריא? יש בנוסף לרשום את האיברים שמתפקדים בצורה תקינה.
4. מבחינה רוחנית: הבזקי אינטואיציה, קשר עם הנשמה, קשר עם אלוהים. כשאתה עורך את הרשימה ושם לב לדברים היקרים לך ולמה שחשוב לך, חשוב גם על אהבה. עד כמה היא חשובה לך? אתה אוהב את עצמך? אתה נאהב? אתה אוהב?

תתבוננו תמיד במה שיש לכם, בחצי הכוס המלאה. יהנו ממה שיש לכם והעריכו את מה שיש לכם. דמינו לרגע שאיבדתם את כל מה שיש לכם, מה שיעזור להעריכתכם. את הרשימה יש להניח במקום שבו תוכלו לעיין בה פעמים רבות ביממה. כשקוראים אותה יש ליהנות ממה שיש. חשוב להקצות זמן להרגשה הטובה ולשמחה שהיא מעניקה. אין זאת אומרת שלא צריך לטפל במה שחסר לך, להתמודד ולטפל בו, כמובן, אך לא להדגיש שלילה וחוסר.

כשמביטים ברשימה עלינו להודות. ההודיה מחזקת את ההערכה וטוב נעשה אם נודה בכתב ובמילה לחבר, להורה, למורה... וטוב נעשה גם אם נודה על היום שעבר ועל כל מה שיש לנו. בבוקר נצהיר לעצמנו וליקום שהיום יהיה יום נפלא, מלא אושר ואהבה. מעשה זה מעניק הרגשה נפלאה. אנשים צעירים אינם מעריכים כראוי את החיים, ולעומתם רוב בני האדם בגיל הזהב מעריכים את החיים. כל יום הוא מתנה עבורם, וחבל להתחיל להעריך את החיים רק כשמגיעים לגיל הזהב. כאשר אנו מביעים את הערכתנו, אסור לנו לשכוח שהערכה הגבוהה איננה ביטוי של מילים בלבד, אלא היכולת לחיות על פיהם.

אם אנו רוצים להיות מאושרים, עלינו לגלות את האושר, לפתח אותו, להיות מודעים לו, להכיר בו ולהעריך אותו.



הצעד השלישי: יחסים עם עצמנו, עם הסובבים אותנו ועם האנושות כולה

הדרך לאושר היא דרך האהבה ולא חשוב למי האהבה: אהבה לבן זוג, לחתול, לפרח יפה, לדשא או למקום ששוהים בו. להיות מאוהב זו הרגשה נפלאה. טוב להיות במצב הזה כל הזמן, להיות מאוהב לא רק באדם אלא בכל מה שעושים. להיות מאוהב בעבודה, בחברה, ברעיון שנולד, בטבע, בצמחים, בציוץ הציפורים וכדומה.

כמו ילד קטן שמתעורר לתפיסת העולם שמסביבו בעזרת החושים שמאפשרים לו לראות, לשמוע ולהרגיש, כך אדם מתעורר לרגש האהבה. מקור האהבה הוא אלוהי ואנחנו ממגנטים אותה לפי דרגת ההרמוניה הקיימת בינינו ובין נשמתנו.

האהבה היא אוצר שמקבלים ומקרינים והיא ביסוד ההרמוניה והאושר. היא הכוח הרוחני החזק ביותר, היא כוח החיים בהתגלמותו. האהבה מאזנת, מטהרת ומחיה ובעזרתה חוויות כואבות נמוגות. היא מאחדת את בני האדם, מחזיקה את הלב בריא ושומרת עליו. השנאה והאגוצנטריות מקשות על תפקוד הלב ומפריעות לאיחוד בינינו ובין הזולת. אנרגיית האהבה היא שמחה והתלהבות לכן השמחה וההתלהבות מסייעות לבריאות הלב.

כדי להיות מאושרים צריך לגבור על הפחדים, והדרך הטובה ביותר היא דרך האהבה. רבים אינם מסוגלים למצוא את האהבה שלהם – היא מכוסה בשנאה, שבדרך כלל נובעת מפחד. אנחנו שונאים את מי שאנו פוחדים ממנו. אנו שונאים את מי שמכאיב לנו בגלל הפחד שהוא שוב יכאיב. אם איננו רוצים לאפשר לבני האדם להכאיב לנו, עלינו לסלוח. הסליחה היא ברכה לא רק למי שסולחים לו אלא גם לעצמנו. הסליחה בכל מקרה נותנת לנו עיניים חדשות ובהן אנו רואים בצורה אחרת את המעשה. הסליחה היא ריפוי עצמי שמשחרר אותנו מהתדרים הנמוכים של כעס ושיפוט ומאפשרת לנו לנוע קדימה ולחוות את שמחת החיים. אם ברצוננו להיות מאושרים בחיים, עלינו לסלוח למי שגרם לנו כאב. לעולם לא נוכל לצעוד בבטחה בשבילי החיים אם לא נצליח לטהר את מכאובי הלב והזיכרונות הטראומטיים של העבר.

יש אנשים שקשה להם להעניק אהבה לאחרים כי האהבה חבויה עמוק בתוכם. עליהם קודם כול להתחיל לאהוב ולהעריך את עצמם. כשאתה מתמלא אהבה אמיתית לעצמך אתה תורם לכוח החיות שמחזיק אותך ואת היקום. הגירסה הייחודית שלך לתדר האהבה היא מתנה יפה לתרום ליקום. כדי לטפח אהבה כלפי עצמך מומלץ בכל יום להסתכל במשך חמש דקות במראה ולהגיד "אני אוהב אותך" תוך הסתכלות בעיניים.

אציין שאם חווינו פעם אהבה עזה – אושר, נוכל לחזור לאותה דרגה של אהבה הכרוכה באושר. אם חוזרים פעמים רבות על תחושה של אהבה ואושר, התחושות מצטברות וגדלות, ועוצמתן הולכת וגדלה. האהבה והאושר נעשים רפלקס מותנה וחוזרים אלינו במהרה.

האנרגיה של האהבה קיימת בעולם, וכל אחד משתמש בה לפי דרגת התפתחותו. לעתים אנו אוהבים את מישהו בגלל כמה מתכונותיו שהיינו רוצים לרכוש לעצמנו, לעתים בגלל העונג שחשים במחיצתו. לעתים יש לנו צורך לאהוב אדם מסוים כדי לקבל ממנו הטבות – אהבה שתלויה בדבר. ואולם אין זו אהבה אמיתית. אהבה אמיתית היא אחדות בין שני בני אדם שרוטטים באותו התדר, תדר האהבה. אהבה אמיתית היא קבלה מתמשכת של בני האדם כמו שהם ובזכות מי שהם. וכאן יש מבחן: האומנם אהבתך לאלה שתומכים בך היא אותה האהבה שאתה חש כלפי אלה שמתנגדים לך?

יש קשר סימביוטי בין אהבה לאושר. כשאנחנו מאושרים אנו פתוחים, זורמים ונמלאים אהבה. כשאנחנו אוהבים האהבה ממלאת אותנו אושר.

האהבה מאזנת את הגוף, משנה את תאי הגוף והיא החומר שאנו בנויים ממנו. נבראנו בצלם אלוהים שמהותו האהבה. אנחנו עלי אדמות כדי ללמוד לאהוב, לאהוב בצורה נכונה בלא תנאי, בלא תמורה – אהבה חובקת כול.

אנחנו אוהבים מתוך הלב ולא מתוך הראש. אומרים שאדם מאוהב מאבד את ראשו. האהבה משנה אותו. אדם שאוהב כולו זוהר ומרגיש קל יותר. הוא רואה את היופי ואת השלמות ביקום. פתאום הוא מבין שהקשר שלו עם בני אדם נחוץ להתפתחותו.

בכוחה של האהבה לעשות את האדם לרוחני ולהעניק לו חוויה עמוקה של יחסים וערכים אוניברסליים. האהבה היא לחש המגיע אלינו מהנשמה והיא אינה רגש אלא מצב תודעה טבעי ועל האדם להיות שרוי בו כל העת.

אהבה היא האנרגיה הדוחפת אותנו להזדהות עם אלוהים. אין דבר אלוהי יותר מאהבה, שמטרתה ליצור שמחה ואושר. כשאנו שופעים אהבה במחשבותינו ובפעולותינו אנו משנים את השלילה ואז איננו פועלים מתוך צורך אלא מתוך רצון ובאופן ספונטני ולא מחושב. השלילה היא זעקה לאהבה ועלינו לכבד את חופש הפרט. הרע הוא חוסר אהבה. באין אהבה אין כבוד לחיים ואין כבוד לחופש הבחירה של בני האדם. הרוצחים, השודדים, האונסים וכל מי שפוגע באחר, הם חסרי אהבה. כל הרגשות השליליים שלא תומכים בחיים ובהם שנאה, כעס ועצב הם חוסר אהבה והם נמסים כשהאהבה פורשת את כנפיה.

האהבה היא שפת הנשמה. היא יצירתית ויכולה להתפתח גם במעשה יום יומי. יוצרים, שנותנים ביטוי לדחפים של הרוח מרגישים אותה במיוחד. שום יצירה אמנותית גדולה לא התגשמה בלי כוח היצירה של האהבה. אהבה ואמנות הן המתנות של האדם לעצמו. ואולם יש גם אין סוף פעילויות שרחוקות מהאמנות הדורשות מבני אדם התלהבות ואהבה.

פני כדור הארץ ישתנו כאשר יכירו בני האדם את האהבה ויפעלו בהשפעתה. אין מדובר כאן ב"אהבת משחק" של אני אתן, אם אתה תיתן. אהבת בני אדם היא בדרך כלל מלאת רצונות ודורשת אובייקט שהיא נמשכת אליו. האהבה בצורתה השמימית מזדהה עם האובייקט ונהפכת להארה, לקרינה של חום. באהבה בלא תנאי אין צורך באובייקט מסוים, היא מופנית אל היקום כולו. היא קבועה ואינה משתנה, אינה תלויה בתנאים החיצוניים. בכוחה של האהבה לסלוח, לאזן, לתמוך

ולרומם את מי שחש אותה ואת והסובבים אותו. באהבה בלא תנאי אין תנאים והמילים "צריך", "דורש", "אם" אינן קיימות. סוג זה של אהבה אינו צריך דבר, אינו מבקש דבר בתמורה. האהבה נשפכת מן הלב בלי גבולות וציפיות והיא מקרינה את עצמה רחוק. היא המצב המקורי והטבעי של בני האדם, היא זורמת בתוכנו ולכן אינה דורשת מאמץ. ככל שדרגת האהבה מתקרבת לאהבה בלא תנאי – אהבה שאיננה מחפשת תמורה, איננה מעמידה תנאים וחובקת כול, כן חווים אותה כשמחה. אין זו שמחה שבאה מתוך הנאה, אלא זו שמחה שבאה מבפנים, ממעמקים, ומלווה אותנו בכל פעולותינו. היא קיימת בכל רגע. להרגיש אהבה כזאת הוא החוויה הנפלאה ביותר, אושר אמיתי.

עלינו להיות במצב שבו נוכל לאהוב בלא תנאי, ובלא סיבה. עלינו לשאוף להיות שמחים ומאושרים בלא תנאי ובלא סיבה. אם נשאל את עצמנו מה הסיבה, נשיב כי הסיבה היחידה היא החיים עצמם ומכלול החוויות שאנו חווים במסע שלנו עלי אדמות. כשנאהב בלא תנאי וכשנצחק בלא תנאי ובלא סיבה, נדע שוב שהאלוהות בתוכנו. אהבה בלא תנאי ובלא אובייקט היא אהבה לבריאה כולה ולא רק לחלק מסוים בה או לאדם מסוים שבתמונת היקום. האהבה לאדם מסוים חשובה לא פחות, כי היא מקרבת אותנו לאהבה אל השלם, אך יש גם אהבה שאיננה ממוקמת בדבר אחד. זו אהבה שאנו מסוגלים להקרין לכול.

פתיחות הלב שהאהבה גורמת מביאה לידי אושר והאושר מצדו גם מוליד אהבה. מי שאוהב הוא מאושר. רוב בני אדם אינם שוכחים את החוויה הנפלאה של האהבה הראשונה. ומה יקרה כשנאהב את האנושות כולה?

אנחנו מושכים את האנרגיה לפי התדר שלנו. תדר מסוים מושך תדר דומה לו, ותדר האהבה הוא בין הגבוהים ביותר, על פי מחקרו של ד"ר הוקינס (David Hawkins M.D. Ph.D.). לכן כשאנחנו אוהבים, התדר שלנו עולה, וזו מטרת האנושות בעידן הנוכחי. המטרה היא להעלות את התדר של האנושות ושל כדור הארץ ולעבור לממד חדש בעל חמישה ממדים. להרגיש את תדר האהבה זה השיעור החשוב ביותר עלי אדמות. האהבה היא הלב שנפתח ומקשר את בני האדם. השמחה והאושר הם החוט שצריך להוביל וללוות אותנו כל הזמן. טוב גם לזכור שהאהבה היא לא רק מילים יפות. היא גם עשייה, עזרה ותמיכה למען התפתחות האהוב, למען רעיון מסוים, למען האנושות. טוב להקרין אהבה. מומלץ לחשוב, לדמיין ולהגיד שהאהבה תזרום בכל הכיוונים, במזרח ובמערב, בצפון ובדרום, למעלה ולמטה ותגיע לכל אדם. אפשר להחליף את המילה אהבה במילים שלום, אור, שלווה ועוד.

לסיכום עלינו לזכור:

1. האהבה מולידה אהבה.
2. האהבה מדבקת, אך הוויברציות הנמוכות של כעס ושנאה גם הן מידבקות.
3. אם רוצים לקבל אהבה צריך קודם כול להקרין ולתת אהבה. כל מה שאנו נותנים חוזר אלינו.
4. בכוחה של האהבה להרחיב את תודעתנו ואת ותודעת הסובבים אותנו.
5. לאהוב, להיות נאהב, להיות מוקף באנשים שאוהבים, מצב זה מעלה את התדר שלנו. זוהי אבן הבוחן בחיינו.

הרשו לאהבה להתגשם במחשבותיכם, בדיבור ובפעולות שלכם. השתדלו לאהוב את מי שבסביבתכם. הרגישו את האהבה בכל פעם כשאתם אומרים שלום למישהו. שירו לאהבה ועבדו את האהבה. כך גדל כוחה של האהבה. הקיפו את עצמכם במה שאתם אוהבים – משפחה, מוסיקה, חברים ועוד. ואם תרצו למשוך אליכם דבר, אהבו אותו בהתלהבות. זיכרו שינאה מולידה שינאה, אלימות מולידה אלימות, האהבה יוצרת אהבה ומושכת אהבה.

לפני השינה בדקו כמה זמן ביום צחקתם, כמה זמן ליוותה אתכם האהבה.



הצעד הרביעי: השמחה, הצחוק והחיוך

השמחה, הצחוק והחיוך עוזרים לנו להיות מאושרים. **השמחה** היא וויברציה עם תדר מסוים. כשחווים אותה היא צחוק, כוח חיות, מצב רוח מרומם, בהירות מחשבתית. ילדים קופצים משמחה. היא מתנת החיים, מתנה אלוהית וטוב להרגיש אותה יום יום.

מקור ההנאה הוא בדרך כלל גירוי חיכוני המשתף את החושים – יפי הטבע, שקיעת השמש, הרמוניית הצבעים, מוסיקה. הנאה נפשית גדולה משמחת את הנשמה ויכולה להתפתח לשמחה. שמחה גדולה ויציבה שהנשמה חווה הופכת לאושר. אדם שמח באמת כשהוא לומד למצוא את השמחה במצבים הרגילים בחיי היום יום ולא רק במצבים המיוחדים והאידיאליים שרחוקים מהישג יד. השמחה היא ביטוי ליחסינו כלפי עצמנו, כלפי הסובבים אותנו וכלפי העולם. זו מתנה לראות את הצדדים המועילים של היקום, להעריך את כל מה שיש לנו במקום לראות את השלילה. הגישה האופטימית עוזרת לנו בחיים ומסייעת למצוא את האושר. האופטימיסט הוא אדם הרואה עתיד ורוד, וקל לו לשמות. בדרך כלל הוא מביט כלפי מעלה. הפסימיסט רואה את הבעיות והוא נעשה מדוכא בקלות – בדרך כלל הוא מביט כלפי מטה. מספרים שאופטימיסט ופסימיסט פגשו השקם בבוקר חתול שחור בדרכם לעבודה. הפסימיסט חשב שזה סימן רע לכל היום, הכול יהיה הפוך ושלא לרצונו. האופטימיסט מצדו ראה בחתול השחור סימן טוב וחיכה לאירועים הטובים שיתרחשו באותו היום. אמונה וציפייה עוזרות לאירועים להתרחש. במקום להתרכז בשלילה, בבעיה מסוימת האמינו בפתרון הבעיה והתמקדו בכוח הטמון בנו.

מספרים על שלוש פיות שהסתכלו בתינוק ורצו לתת לו מתנה. הראשונה נתנה לו יופי, השנייה נתנה לו שכל והשלישית נתנה לו מצב רוח מרומם. מה דעתכם? איזו מתנה היא החשובה והרצויה ביותר? ואיזו מתנה הייתם אתם רוצים לקבל?

מצב רוח מרומם ושמחה משנים את תגובתנו לסביבה. משווים את מצב הרוח המרומם למשקפיים צבעוניים שאינם משנים את המציאות אך משנים את גישתנו אל העולם ואת התנהגותנו. באסטרוולוגיה שמים דגש איך כל אירוע מתחיל. לכן שימו לב איך אתם קמים בבוקר. אתם שמחים על היום החדש או מסתכלים בעיני הפסימיסט?

בחיים יש לנו גם כאב וגם עצב – הדבר טבעי ואולם לא טבעי להיזכר בהם שוב ושוב ולתת להם לדכא אותנו במקום לטפל בהווייתם. אנחנו נמלאים הרגשה טובה ומרוממת כשאנו חווים שמחה. להיות שמח פירושו למצוא את עצמנו, לקבל ולהעריך את עצמנו, להיות מודעים לעצמנו. נוכחות עצמית מעוררת הרגשה טובה שמאפשרת לשנות את המציאות. כל הפעולות שלנו נעשות ביתר קלות, כשאנו במצב הזה. נסו להרגיש שאתם במצב רוח מרומם ונסו לפגוש את עצמכם כשאתם בשיא נוכחותכם, כך תרגישו שמחה ואהבה. אם אתם רואים את עצמכם ואת בני האדם מתוך פחות שמחה ואהבה – משמע שלא פגשתם את האני האמתי שלכם. להיות שמח פירושו לדעת מי אתם.

בני אדם אובססיביים שוכחים לעתים את שמחת החיים. שאלו את עצמכם איך כדאי לחיות את החיים. מה מדליק אתכם? – עקבו אחר זאת. מה מרומם את מצב הרוח שלכם? בדרך כלל אנו שמחים ומרוצים כאשר תשומת לבנו ונשמתנו ממוקדים במה שאנו עושים. חוקרים מצאו כי בעת שבני אדם מרוכזים לגמרי במה שהם עושים הם במצב של זרימה ("Flow") והדברים נעשים בקלות. כשאנו במצב של מחויבות כוללת, המודע מרוכז ויוצר מצב תודעה על-טבעי. במצב הזה האגו מתפוגג והאדם נמצא בהרפיה בזמן הפעולה, נינוח, עם הרגשה טובה. הפסיכולוג ההונגרי Mihaly Csikszentmihalyi חקר את המצב הזה שבו אדם אינו חושב על התוצאה ועל השכר ונמצא לגמרי בעשייה העכשווית שמעשירה את פנימיותו. הוא מרוכז, הוא קסום ומלא התלהבות והנאה. מוזיקאי שקוע שעות במשחק עם צלילים, אמנים אחרים, ילדים שמשחקים, מדענים שחוקרים, מטפסי הרים נתונים בדרך כלל במצב הזה. המורי הזן ומורים רוחניים אחרים מלמדים לרכז את תשומת הלב במה שאנו עושים וברגע שאנו עושים - בזמן אכילה, בזמן הליכה, כשמדברים או כשיוצרים. ידוע שיצירה היא מקור של שמחה. אדם יוצר כשהוא משנה את המציאות הקיימת. עם יצירתו הוא מתקרב ליוצר המושלם, הוא האלוהים. השמחה ביצירה היא אלוהית, כאילו אלוהים שמח להתבונן בדמות עצמו. אנחנו שמחים כשאנו מתבוננים ביצירות גדולות של שייקספיר, בטהובן, דה-וינצ'י ועוד. יצירותיהם משמחות אותנו כאילו שמחתם בזמן שיצרו עוברת אלינו. בפעילות יצירתית האדם מפתח את עצמו ועובר אל מעבר למושג הזמן. השמחה והאהבה ליצירה הן האושר של ה"אני" האמתי. כלומר השמחה המהותית ביותר מקורה באהבה.

אושר, שמחה ואהבה גורמים שינויים כימיים במוח. הם מאיצים את ייצור האנדורפין (Endorphin), הדופמין (Dopamine) והסרוטונין (Serotonin) במוח. ככל שאוהבים יותר וככל ששמחים ומאושרים יותר כך קל יותר להיכנס למצב שבו המוח משחרר את "חומר האושר". השאלתם את עצמכם איך אתם מתקשרים לאהבה ולשמחה? הבינו שאתם המקור של האהבה והשמחה ושכל יום הוא הזדמנות להרגיש יותר אהבה ושמחה. אולי הפגישה עם הנשמה שלכם תעניק לכם שמחה? בקשו מהנשמה להראות את עצמה בתמונה. איך היא נראית? מה תכונותיה ומתנותיה? מה היא אומרת לכם? דמיינו שאתם ממלאים את נשמתכם שמחה ואהבה, הרגישו את הפלא שבחיים, את הרוח והשלמות שלכם. שימו לב לתכונות של הנשמה. היא תמיד שמחה ושלמה. היו גם מודעים למקור השמחה. השמחה תעניק לכם חיות ומצב רוח מרומם. זהו מצב שאפשר לחוות כל הזמן, וגם כשנלחצים אפשר למצוא במציק את המצחיק. בדקו מה גורם לכם לחוש מצב רוח מרומם: אולי עזרה לזולת? אולי נתינה בלי לצפות לתמורה? נסו לערוך רשימה של כל מה שמרומם את רוחכם. תמצאו כמה דברים או מצבים שיוצרים בשבילכם את המצב הזה. מה קורה אז בגופכם ובנשמתכם?

מה הייתה הסיבה למצב הרוח המרומם? נסו להיות במצב רוח מרומם זמן ממושך ככל האפשר וכך המצב ייעשה יציב, מתקבע ומתרחב, ושינוי בכמות מביא לידי איכות חדשה. השמחה היא אנרגיה שמשרה שקט נפשי וממלאה אותנו אנרגיה חדשה ומהנה. לב שמח עושה את השמים בהירים, ורבים אומרים שאדם שמח הוא עשיר ומאושר.

השמחה היא אורח חיים. היא המצב הטבעי שלנו והדרגה הבסיסית של האושר. היא פה ועכשיו, בלי תלות בתנאים החיצוניים. השמחה שרואים בעיני הילדים עדיין בתוכנו. היא רק מכוסה פחדים, דאגות ורגשות שליליים. מטרתנו היא לגלות את הילד הפנימי שבנו ולחוש את השמחה במקום להתמקד בשלילה ובתחושת הקרבן. השמחה היא אנרגיה שאפשר להעביר לסובבים. לכן מומלץ שתבדקו מה מעניק לכם שמחה. בזמן ההרפיה שאלו את עצמכם: אני אדם שמח? אני צוחק על החיים או שהחיים צוחקים עלי? צחוק מביא שמחה וכמו האושר כן גם השמחה היא נתיב שבוחרים בו. לפי היהדות להיות שמח זו מצווה שמביאה לידי ריפוי (נחמן מברסלב).

הצחוק

העולם הוא ראי שמשקף אותנו: אם מחייכים אליו, הוא מחייך אלינו, ואם בוכים לפניו, הוא משיב בבכי. הצחוק הוא אחת הפעולות החכמות של הטבע שנועדו להשאיר אותנו בריאים ובטוחים. הוא מחזיק אותנו צעירים. הוא מקרב הורים וילדים, מעלה את מצב רוחנו ומקשר בינינו. פגישה עם אנשים שצוחקים ומחייכים היא שמחה גדולה ובטוחני שתשיג בקלות רבה יותר על ידי חיוך בפנים. הצחוק הוא שפה אוניברסלית שכל אחד מבין. הבעת שמחה, צחוק וחיוך הם ביכולתם של צעירים ומבוגרים, עשירים ועניים. זו מתנה שכל אחד יכול לתת וכל אחד שמח לקבל. נותנים אותה בלא תשלום. כדי לדעת מה היחס בין צחוק לשמחה חשוב להבין מה גורם לצחוק ומה גורם שמחה. נכון הוא שבני אדם צוחקים גם בגלל השלילה בחיים והתכונות השליליות של הזולת, אך כאן לא מדובר בצחוק מלגלג, ציני, צחוק על חשבון אחרים. הכוונה כאן לצחוק שמבטא את השמחה בצורה ספונטנית. אם נתבונן בילדים שצוחקים, נבין איך הצחוק מתקשר למצב רוח מרומם ולשמחה, הוא בא ישר מהלב.

הצחוק מאזן, משחרר מתחים, עושה את עבודתנו לנעימה יותר, עושה אותנו לחייכניים יותר בגישתנו כלפי עצמנו וכלפי העולם. הוא משפר את רגשותינו ומפחית חרדה ודיכאון והחשוב ביותר הוא מונע את האגו מלעשות עניין גדול ורציני מטעות שעשינו.

כמו האושר כן הצחוק הוא תגובה מותנית, רפלקס גופני. זה הרגל שטוב לרכוש. אני התרגלתי לצחוק כשאני מתעוררת, כשאני מצחצחת את השיניים, מתלבשת ויוצאת לרחוב. כדי להתרגל לצחוק מומלץ להחליט על פעולה מסוימת ולצחוק כשעושים אותה או כמה פעמים ביום לדמיין פעולה שמצחיקה אותנו ולצחוק.

הצחוק משחרר מעגלים במוח, מוריד את המסכה שלבשנו, מחזק את בלוטת התימוס האחראית למערכת החיסון ומשפיע טוב על בריאותנו. בעזרת צחוק טרגדיה יכולה להיחפך לקומדיה. ממליצים לתלמידים ולסטודנטים לנוח לפני בחינות, לנשום עמוק במצב של הרפיה ולצחוק. דקה של צחוק שווה עשר דקות של הרפיה.

האם אפשר להרבות את הצחוק בחיינו? בהחלט כן! היום קיימות סדנאות צחוק. יוגה צחוק היא שיטה המאפשרת צחוק אינטנסיבי ממושך וחוזר. מייסד השיטה ד"ר קטריה (Dr. Madan Kataria)

פיתח טכניקה פשוטה ויעילה המאפשרת לנו לצחוק כרצוננו, בלי תלות בגירויים החיצוניים ובלי סיבה, באמצעות שורת תרגילים המתאימים לכל אדם ובכל גיל. התרגילים מחזירים אותנו לילדות, לצחוק הבריא והמשחרר מכל הלב המגמד כל דאגה ומחשבה מטרידה. ואם אינך חש בצורך לצחוק, ד"ר קטריה מזמין אותך לצחוק כ"אילו". המוח אינו מבדיל בין אמת לדמיון, הצחוק מעורר את הילד הפנימי ומזמין את האושר.

בזמן האחרון התפתחה גם שיטת תרפיה בעזרת צחוק. בספרים רבים כותבים על הצחוק והחיוך הפנימי. הצחוק עוזר להתמודד עם חרדות והוא מהווה כלי ריפוי מצוין כשמשתמשים בו כראוי. הוא שסתום בטחון למצבי לחץ. כשאנו צוחקים אנו מרפים מבעיות החיים ואז אפשר לקבל ביתר קלות הבזקי אינטואיציה והדרכה אלוהית. אם שמתם לב, כשצוחקים צחוק גדול הגוף רועד. גופנו מורכב מ-70% נוזלים – מחזור הדם, מערכת הלימפה ונוזל בתאים והרעידות עוזרות לזרימת הנוזלים בגוף. זרימה טובה מפעילה את מנגנון הריפוי העצמי של הגוף-נפש כולו.

הידעתם שאפשר לצחוק דרך איברי הגוף ובייחוד דרך העיניים. בסדנה של תרפיה בעזרת צחוק עבדנו בזוגות ונסינו לשלוח צחוק זה לזה תחילה דרך העיניים, ואחר כך דרך מרכזי אנרגיה (מוסבר בתרגילים בצעד הרביעי בחלק השני). שלחנו גם צחוק לאיבר מסוים כמה דקות עד שהרגשנו איך האיבר רועד. התמוגגנו מצחוק כשעשינו תנועות בידיים וברגליים. הרגשנו כיצד האנרגיה מתפשטת לכל הגוף. זו הייתה הרגשה נפלאה. רצוי לשלוח צחוק לכל האיברים ובייחוד לאיבר חולה (ראה בתרגילים לצעד הרביעי על חיוך הפנימי).

הצחוק מדבק. כשאתה צוחק העולם צוחק אתך. לכולנו יש בעיות אבל בצחוק וברוח טובה אפשר להתמודד אתן ביתר קלות. רצוי לצחוק וגם להתבונן באנשים שצוחקים. כשאנו צוחקים על עצמנו נקל לנו להתייחס לעצמנו בפחות רצינות. הצחוק מרפה ומשחרר לחצים ולכן צחוק יום יומי חיוני מאוד ומעניק בריאות. מומלץ לבחור בנקודה בגוף שכאשר לוחצים אותה מתחילים לצחוק. כמה שיותר תשתמש בה כך תחזק את ההרגל לצחוק.

הצחוק והשמחה ממלאים אותנו בייחוד כשאנו מקרינים אהבה לבני משפחה, לילדים, למי שפוגשים ברחוב. איכות הצחוק הזה שונה. זה צחוק מרגיע ונעים. נסו לשלוח אהבה ולשמח את נפשותיכם. בדקו איזו הרגשה האהבה מפיקה ואיזה צחוק היא מולידה.

בדומה לצחוק איננו יכולים לקנות את החיוך או לגנוב אותו, והוא לא ניתן להשאלה. אם אתם חושבים שאתם ראויים לו אך אינכם מקבלים אותו, היו נדיבים ותנו את החיוך שלכם למי שלא יודע לתת אותו – הוא האדם שזקוק לו במיוחד. החיוך מעשיר הן את מי שנותן אותו והן את מי שמקבל אותו, אפילו לשנייה קצרה, ולפעמים זוכרים אותו לכל החיים. החיוך יכול לשנות לטובה את היחסים הבין אישיים וכמו קרן אור ביום סגריר הוא פותח את הלב. טוב לחייך לכל מה שקורה לנו.

לא תמיד החיוך הוא ביטוי לשמחה. יש חיוך שהוא ביטוי של חינוך. זה החיוך שהסופר ברגסון (Bergson) כינה "חיוך סוציאלי-חברתי". בחיוך הזה רק שרירי הפה פועלים. בחיוך שבא מהלב כל שרירי הפנים משתתפים ורואים את החיוך בעיניים. רק אז החיוך בא מעומק הנשמה, מבפנים ולא מבחוץ. קיים גם צחוק בלא שמחה, שמכנים "צחוק סיני". הוא אות לאי נחת, לרגש כואב או לעניין שאין רוצים לחלוק בו.

אבי הקינסיולוגיה פול דניסון (Paul Dennison), מצא שאפשר לרומם את מצב הרוח באופן פשוט – בחיוך. הדבר הוכח במחקר עם אנשים שהתבקשו לשים עיפרון מעל השפתיים, אך לא נחוץ לשים עיפרון מעל השפתיים ומספיק רק להסתכל בקו של חיוך. גם אם אין צוחקים ורק מסתכלים ב"smily" – ציור של פנים צוחקות או על קו חצי עגול המכוון כמו חיוך, וכבר נפתחת בלוטת התימוס. התת-מודע מזהה את הקו עם החיוך.

קיימים בתוכנו כל מיני זרעים: זרעים שבונים את החיים וזרעים שהורסים אותם. כשמחייכים זרעי השמחה גדלים. ככל שמחייכים יותר כך הם מתפתחים, צומחים וגדלים. לעבור את החיים עם חיוך על הפנים ושמחה בלב, לפגוש בני אדם שצוחקים ולשמוח מהנאות קטנות בלי לצפות לשמחה גדולה, כך מתפתח האושר.



הצעד החמישי: קשר עם הנשמה והילד הקטן שבנו

הנשמה היא החלק האינדיווידואלי של הרוח האלוהית ששוכנת בתוכנו. מהותה אושר, שמחה ואהבה. היא בוחרת לבוא להתנסות בעולם החומר וללמוד את ארבעת היסודות. היא זקוקה לחוויות שאנו חווים בחיים כדי להיות מודעת יותר ומושלמת יותר ולחזור לאלוהות שלמה. החיפוש אחר אלוהים עלי אדמות הוא חיפוש הנשמה אחר זהותה ומקורה. האישיות היא המסכה שהנשמה לובשת בזמן שהיא מתגלגלת. היא הדמות שהנשמה משליכה אל החומר כדי לחוות, להתנסות ולהיזכר. הפרדוקס הוא שהנשמה היא המהות שלנו, והאישיות נמצאת כאן למענה עלי האדמה. אנחנו חושבים, מדברים ואוהבים למען הנשמה שמשקיפה עלינו ולומדת מחווייתנו, ואם רוצים לשמוע את הדרכתה, עלינו להיות בקשר עמה. בני אדם פועלים כמו מקלט רדיו שיכול לקבל אותות מהרבה תחנות. התחנה החזקה ביותר אצל רובנו היא התחנה של המישור הפיזי. התחנה החלשה היא התחנה הרוחנית – התחנת הנשמה.

על מרקע החיים יכולות לנוע תמונות שמשרות עצב או תמונות שמחה ויופי. הנשמה צופה בכל מה שקורה במהלך החיים. אם נרצה שהאושר והשמחה יהיו ממושכים וקבועים, עלינו להיות מודעים ל"עדי" – לאני האמתי שמשקיף על השמחה והאושר ולכל חוויותנו. ה"עדי" הוא הנשמה שלנו, שמלווה אותנו לכל אורך הדרך. להיות מחובר לאני המשקיף בכל דבר מעלה את ערך החוויה וכך אנחנו פועלים שלא מתוך האגו, שכדי לשלוט בנו אינו מעוניין שנהיה מאושרים. קשר עם הנשמה משנה את הגישה שלנו ומאפשר לראות את החוויות בעיניים אחרות – בעיני הנשמה. אנו מפסיקים להזדהות עם החוויה ועם התהליכים. היציאה מהאירוע והתבוננות מעבר לו, עוזרת לנו לראות את המצב בצורה אובייקטיבית, בלי מעורבות רגשית מצדנו. אנחנו יוצאים מעצמנו ונכנסים להתייחסות חדשה והיא שמרחיבה את תודעתנו. צפיה באירועים כצופים אובקטיביים והתבוננות מבחוץ עוזרות גם כשנתונים במצבים קשים, כגון במצב רוח ירוד, חוסר בטחון וכדומה. אפשר להסתכל מהצד

כאילו אנחנו מסתכלים על עצמנו מבחוץ. אז אפשר לשאול שאלות, לבחון ולבדוק את המצב ולמצוא פתרונות וערכים למיניהם. כך החלטות תהיינה נכונות, אובייקטיביות ומתאימות לכלל ולא לאגו. וכך כשאנו צופים במחזה של חיינו מנקודת מבטו של הקהל אנחנו מקבלים מרחב שמאפשר לנו לראות טוב יותר את המציאות.

כשיצאתי בפעם הראשונה אל מעל המציאות (מחוץ לגופי) קרה דבר מעניין. מצד אחד התבוננתי בחוסר החשיבות של המאורע, כאילו היה זה משחק ילדים, ומצד אחר הרגשתי שהכול חשוב – המילים, החיוך, התנועות. הפרדוקס היה ששתי הגישות המנוגדות היו קיימות בו זמנית בצורה טבעית, ובלי מלחמה. נטרול הניגודים העניק לי שקט נפשי ואושר.

בסרט החיים שלנו אנחנו השחקן, הבמאי והמפיק. הסתכלות מדי פעם מבחוץ מאפשרת לנו לראות מי אנחנו באמת. אנחנו איננו הגוף שלנו, איננו סך המחשבות והרגשות שלנו, איננו המודעות והאישיות שלנו. האני אמתי הוא הנשמה שלנו שהיא חלק מהנשמה האוניברסלית. היא אור טהור ומטרתה לפתח את התודעתה. החושים שלנו ושכלנו מוגבלים מעצם מהותם, ואילו נשמתנו, היסוד הרוחני שבנו, היא נצחית ולכן אינה נתפשת בחושים ובכוח ההבנה האינטלקטואלית. זה המקור היצירתי שבאדם. ממקור זה אנו שואבים את כל הדרוש לנו כדי להתפתח ולבטא את הרצון האלוהי. בלהבת הנשמה שוכנות אנרגיות מופלאות של האור האלוהי.

האדם מקשר את השמים ואת הארץ – רוח וחומר, נשמה וגוף. אך בזמן שהוא חי בעולם החומר לפעמים הוא נוטה לשכוח את הרוח. מדי יום ביומו כל אחד דואג לצורכי הגוף, אך אין הוא עושה די לצורכי הנשמה. מזונה הטבעי של הנשמה הוא יופי, הרמוניה, שמחה, תפילה ומדיטציה וגם אור ואהבה שדרכם אנחנו יכולים להתקשר לנשמה. יש כמה דרגות של אהבה. בזמן שחשים אהבה הנשמה מתעוררת. כשאדם מפתח בקרבו את הדרגה הגבוהה ביותר של אהבה – אהבה בלא תנאי, הוא מצוי בקשר עם נשמתו, וכשהוא עוזר לאחרים, רצון הנשמה מדריך אותו בצורה מושלמת. אצל תינוק שנולד הנשמה זוהרת והאור זורם בכל הגוף. לכן לתינוקות ולילדים יש כוח גדילה עצום. אך עם הזמן ככול שהילד גודל וקולט מסרים שאינם בונים את החיים – רגשות של אשמה, איבה, ובושה, נוצר ניתוק בין הנשמה והגוף. כך בסוף אדם מרגיש כלוא בגוף ומאבד את האיתות של נשמתו.

הנשמה שלנו עטופה בקליפות: קליפות האגו והאישיות וקליפות של מנגנוני ההגנה שיצרנו כדי להתמודד עם פחדים וטראומות. פחדים, רגשות ומחשבות שליליים שמשדרים לנו או שאנו משדרים לעצמנו, רגשי אשם וקולות האגו יוצרים את הקליפות. בגלל הקליפות קשה להתקשר עם הנשמה והאדם מרגיש תקוע ואינו יכול להיות מאושר. באמצעות שיעורי החיים אנחנו מקלפים קליפה אחר קליפה וכך הנשמה עוברת זיכוכ ומתנסה בכמה דרגות של תודעה.

לפי דעות מסוימות אדם שלכלך וקלקל את נשמתו צריך לעבוד קשה כדי להחזירה לשלמותה, למצב הראשוני. לפי דעת הרוב, הקליפות מחניקות את הנשמה ואינן מאפשרות לה להתבטא.

אולי שאלתם את עצמכם איפה הנשמה? לרוב היא שוכנת בלבנו או מעל הראש, אבל היא יכולה בקלות לעבור לכל מקום. היא שייכת לממד אחר שאין בו זמן ואין בו מקום. בזמן השינה הנשמה מטיילת בממדים הגבוהים, שבהם התדר גבוה יותר, מהיר יותר ונטול תקלות. כשאנחנו בקשר עם הנשמה ומפתחים רוחנית התדר שלנו עולה.

בהיותה שליחה של האל הנשמה חיה את הרגע. את העבר היא זוכרת והעתיד אינו מפחיד אותה. היא יודעת שהיא נצחית. לכן אם רוצים להתאחד עם הנשמה, חייבים לחיות בהווה, חייבים לחבק את הרגע ולחוש אותו. מבחינת הנשמה רק ההווה קיים. לנשמה חשוב לא רק מה שאנחנו עושים אלא באיזה מצב נפשי אנחנו, במצב של אושר או של אומללות? לנשמה חשוב איך אנו עושים את מעשינו, האם אנו מממשים את מטרתנו בשמחה או בהרגשה של מחויבות? ואם אנחנו שומעים את קולה של הנשמה, חשובות החוויה עצמה, ההתנסות והדרך. לא משנה אם נעשה את דרכנו ב"קדילאק" או על גבי חמור, חשוב באיזו דרך אנחנו הולכים. חשוב מזה מה למדנו ומה קיבלנו מהדרך? מה תרמנו לדרך? הענקנו מהחלק האלוהי שבנו או מהחלק החייתי? מה ראינו בדרך? התמקדנו ביופי ובשמחה? הרחננו פרח? האומנם עזרנו לאדם אחר?

לפגוש את נשמתנו, לשמוע ולהרגיש אותה אלו דברים קלים ברי השגה. ילדים הם ספונטניים, שמחים כי הם בקשר עם נשמתם. אנו מחוברים לנשמתנו בשעה שאנחנו אוהבים, שמחים ומאושרים. הנשמה אינה זקוקה לסיוע, שהרי היא בתוכנו. האהבה גם היא אינה דורשת אובייקט, כי היא זורמת. אדם המצוי בקשר עם נשמתו אינו פוחד, אינו פגיע, יש לו ביטחון עצמי והוא יודע שהוא נצחי. האושר טבעי לו והוא ביטוי של נשמתו. הוא מעניק עזרה והשראה לסובבים אותו. אומרים שהעיניים הן ראי הנשמה. הנשמה מתבטאת דרך אור העיניים. באופן שמסתכלים בזולת אנחנו מחליפים מידע על מצב רוחנו, רגשותינו ורצוננו. באור העיניים יש לנו הכוח לרפא או להרוס, לאהוב או לשנוא חלילה.

אנחנו מאושרים כשיש לנו קשר עם נשמתנו. איך יוצרים קשר כזה?

איננו מסוגלים להיות בקשר עם נשמתנו ולהיות מאושרים בזמן שמוחנו מלא כל הזמן מחשבות ורעיונות שנעים במהירות, בעוד אנו עסוקים ורצים מדבר לדבר או רוצים להספיק מהר לעשות אפילו דבר רוחני. שרי ראגניש (Shree Rajneesh) בספרו "טאנטרה" ממליץ להיות בחיק הטבע, לשכב על הדשא או לשבת על יד נהר. בטבע נכנסים ביתר קלות למצב מדיטטיבי, והרפיה גופנית ושכלית הכרחית כדי להתקשר עם פנימייתנו. חשוב להקצות זמן כדי להיות עם עצמנו, לפגוש את נשמתנו ולהרגיש את האושר. בדיוק כמו באכילה: אפשר לאכול מהר, לא ללעוס מספיק, לא לנסות לטעום את המאכל, למהר לקחת עוד ביס ועוד ביס גם כששומעים חדשות או חושבים על בעיות. כדי ליהנות חייבים להקדיש זמן לאכילה, להרגיש את הטעם, להרגיש את פעולת הלעיסה ולהיות בשקט, בלי מחשבות מפריעות.

מי שמפריע להיותנו בקשר עם הנשמה הוא האגו. האגו הוא האני הנמוך שדואג ופועל למען ההישרדות. בהשפעת האגו אדם מתכוון לעשות מעשים גדולים ורבי תהילה למען הכבוד. הנשמה רוצה להעלות שמחה וחיוך על שפתינו ולהביא שמחה לזולתנו. האגו מאמין במשחקי הכוח, הוא מעריך כוח ושליטה. הנשמה איננה זקוקה למשחקי הכוח, כי היא דואגת לטובת הכלל. האגו מבקש לשלוט באמצעות הידע, אבל הידע שלו דואלי והשוואתי. הוא מבדיל בין טוב לרע, מבחין בין שלי, שלך ושלנו. העלבון והשאיפה התמידית להיות צודק הן תכונות של האגו. האגו משחק כסופרמן או כקרבן. שני הקטבים הרסניים, והזדהות עם משחקי האגו רק מחזקת אותו. לפעמים קשה לי להאמין איך בני אדם מצליחים לקלקל את העולם היפה בגלל בעיות של אגו.

כדי לפגוש את נשמתנו עלינו להיות במצב של שקט נפשי. אין לנו שקט נפשי, כי אנחנו ממוקדים בעולם החיצוני. לשקט כזה מגיעים כאשר אנו מספקים מזון לנשמתנו, ממלאים את עצמנו אהבה ומקרינים אותה לסביבה. פתיחת הלב משמחת את הנשמה. האהבה שבאה מהלב מקרינה את אורה הרחוק ומשככת כאב וסבל. מי שאינו פותח את הלב אינו מאושר ואינו מודע לנשמתו. קל יותר להגיע לרובד הטהור של הנשמה אם מטהרים את האישיות מכל נגעי העבר ומכל שלילה. מניסיוני: אם פעם אחת חווינו את הקשר עם נשמתנו, נוכל בקלות שוב לחוות חוויה זו. היא יכולה ללוות אותנו כל הזמן, תמיד.

בלב כל אחד מאיתנו חבוי הילד הפנימי הקטן. הילד הפנימי שלנו ספונטני, סקרן ואוהב. החיים הם משחק בשבילו והוא מאושר. הוא עמוק בתוכנו. לצערנו, בחוויות היום-יומיות בני אדם מתנהגים בדרך כלל כמו הילד הפצוע שחווה לגלוג במקום ערכה ואהבה. טוב להעניק לילד הפגוע והעצוב תשומת לב. לקבל אותו עם אהבה בלא תנאי מאפשר לאדם להיות מודע לאני העצמי ולהגשים את חלומותיו על פני האדמה. עלינו להקשיב ולתת אמון למסרים שהנשמה שולחת לנו בעזרת הקול הפנימי והאינטואיציה. בדומייה אפשר לשמוע את הקול הפנימי ולהתחבר עם "הילד" שבתוכנו. כדאי לחיות ולהינות בלי מתח ובלי מאמץ, כמו ילד קטן.

מעל הנשמה משקיפה עלינו הרוח האלוהית – Spirit – האנטלגנציה היוצרת ביקום המעבירה לנו אנרגיה ומידע. לכל אחד מאיתנו יש חלק מהרוח האלוהית. לחלק האינדיבידואלי של הרוח האלוהית קוראים לפעמים בשם "אני העליון", "אני הגבוה" או "אני העצמי הגבוה". לנשמה ולרוח האלוהית יש תפקידים שונים. הנשמה יורדת לעולם הפיזי כדי להתנסות בחומר. היא משתכללת ומתעשרת דרכנו, דרך החוויות שלנו. ה"אני הגבוה" הוא המורה שמדריך אותנו בדרך הרוחנית. הוא דוחף אותנו להגיע לשלמות, להכיר בטבע האלוהי שלנו וליצור קשר עמוק עם אלוהים. הוא אינו משפיע על הבחירה שלנו, אולם הוא יכול לשנות אירועים כדי להראות לנו את הדרך וללמד אותנו. חשוב לעשות את הקשר עם הרוח האלוהית האישית שמלווה אותנו לאורך כל הדרך כאן ובעולמות הגבוהים. נסו לשמוע את קולו של ה"אני הגבוה" כדי שהוא יוביל אתכם. הרגשת ה"אני הגבוה" בתוכי ממלאת אותי תמיד באושר ובשמחה. במצב של מודעות קוסמית אנחנו מזדהים עם הרוח האלוהית האוניברסלית. דמיינו אנרגיה שעוזרת להתפתחות היקום על ידי התרחבות התודעה לא רק לקבוצה מצומצמת של בני אדם אלא לאנושות כולה.

יש בני אדם שאינם אוהבים לדבר או לשמוע על ה"נשמה", ה"אני הגבוה" ו"אלוהים". הם יבינו טוב יותר אם נדבר על תודעה טהורה, על פנימיות האדם. אני מציע להם להתייחס לאלוהים כאנרגיה חיונית לכל חפץ ואנוש – אנרגיה שחובקת כול ומחזיקה את היקום. לנשמה הם יכולים להתייחס כעל הילד הקטן בתוכם. רוב בני האדם אינם מודעים לנשמתם, ולכן הם לא בקשר אתה. אחד הכישורים שאפשר לסגל הוא להיות בקשר עם פנימיותנו, עם הנשמה, אם רוצים להיות פתוחים לפוטנציאל העצום הטמון בתוכנו. אם נשמע את קול נשמתנו על בסיס יום יומי, נחוש נינוחים עם עצמנו ונקבל מידע מהפנימיות שלנו, מחכמתנו. השלב החשוב בהתפתחות הרוחנית, שהיא הבסיס לאושר הוא קשר מודע עם הנשמה וה"אני הגבוה"-הרוח. (שורש המילה רוחניות הוא רוח)

ביטויה של הרוח בתוכנו הוא הרגשת הנוכחות שלנו – היא תמיד מביאה הרגשה טובה, מעין בהירות של תודעה ואז אנו ערים לנשמתנו, לחלק הנצחי שיודע את מטרותנו. אנו מבטאים טוב יותר את הפוטנציאל הטמון בנו כשיש לנו הרגשת נוכחותנו, מודעות האנרגיה של ה"אני" שמתבטא על ידי האישיות. הנוכחות, היא הגשר בין "האני" הלא מודע לעצמו ובין ה"אני" המודע לעצמו. תחליטו להיות נוכחים בכל מקום ובכל עת, גם כשאתם עושים דברים פשוטים. כשאתם נוכחים בחוויית ההווה נעימה ופשוטה הרשו לנוכחותכם למלא את גופכם וסביבתכם והישארו עם ההרגשה הזאת זמן ממושך ככל האפשר. הרגישו את השינוי בתודעתכם. שינוי התודעה משנה את החויות בחיינו. ומה עוזר לכם להיות נוכחים? בדקו אם זה השקט הנפשי או אולי הסקרנות, אולי ההתלהבות או המעורבות?

הנשמה באה לעולמנו במטרה מסוימת. מטרת הנשמה מכוונת אותנו ומראה לנו את הדרך שאנו רוצים ללכת בה. ישנן מטרות קלות או קשות ושתיהן יכולות להסב לנו אושר ולהשפיע על הרגשת ה"אני" ועל הנוכחות שלנו. אם אתם מממשים את מטרותכם בקלות ובשמחה, אם אתם חוגגים איתה, אזי היא באה מהנשמה. אם המטרה לכל אחד מאתכם היא: "אני רוצה להיות מאושר". מה המשפט הזה אומר לכם? הגדירו לעצמכם את מושג ה"אושר". בדקו כמה זמן אתם מתרכזים במטרה, כמה זמן אתם משקיעים במימושה? 10%, 30%, 60% מהזמן? כדאי להשאיר זמן להשקיף בו על עצמנו ולבדוק מה המטרות שלנו, הדברים החשובים בחיינו. מומלץ לראות את המטרה בדמיון בבהירות, להרגיש כאילו היא מתגשמת ולבדוק איך מרגישים. לעתים יש הפתעות והתגשמות המטרה אינה מביאה לכם ולסובבים אתכם אושר ושמחה. טוב להגדיר את המטרות ולעשות אותן בתור משחק. הרוח אוהבת לשחק ועם המשחק אנחנו מתקרבים לרוח. כאשר אתם במצב רוח טוב שאלו את עצמכם מה הדבר ש"מדליק" אתכם ומביא אתכם לחוויית שיא.

הרצונות שלנו, אלה שבאים מהנשמה ואלה שבאים מהאגו יוצרים את המציאות שלנו עם ההתכוונות שלנו. הן מארגנות את האנרגיה למען מטרה מסוימת. כדאי לבדוק מאין הם באים. הם באים מהנשמה או מהאגו? פתגם סיני אומר: "היזהר במה שאתה מתכוון, זה יכול להתגשם". הכוונה מתגשמת מתוך תשומת לבנו שמכניסה סדר וכיוון למודעות שלנו. הכוונה מייצרת התלהבות שהופכת להתגשמות, הוצאה לפועל. אך לפני כל התכוונות עלינו להתנתק מהאגו. אגדה הודית מספרת על עץ עתיק ימים ומיוחד. מי שיושב תחתיו, כל רצונותיו מתגשמים. אם מוצאים את העץ, עלינו להיזהר, כי הרבה רצונות שנחשבים טובים תוצאותיהן לא רצויות. מהות האושר נמצאת בתוכנו, בנשמתנו. האושר הנעלה ביותר הוא אושרה של הנשמה כשהיא מופרדת מהחומר. גם האושר הנמוך של ההנאה הוא נשמתי, אבל אושר בתוך החומר משנה את האיכות, כי האושר האמתי נמצא מעבר לכל דבר חומרי. אדם רוחני הוא מאושר. למאושרים קל יותר להגיע לרוחניות. הנשמה שלנו מקושרת עם יתר הנשמות, ולכן אחדות עם הבריות ועם היקום משרה אושר אלוהי. הנשמות הן אינדיווידואליות וכל אחת מהן שייכת לאדם אחד. אם יש מטרה של תיקון או עשייה משותפת, הן מתגלגלות בקבוצה ולומדות זו מזו. הורים, בן ובת זוג, ילדים ואנשים שאנו פוגשים בחיינו שייכים לפעמים לקבוצת הנשמה שלנו. לאחר המוות הנשמה חוזרת למקורה ואז היא בודקת אם מילאה את המטלות שהציבה לעצמה לפני בואה אל האדמה.

כמה דרכים מובילות לקשר מודע עם הנשמה. דרך אחת היא לצפות כעד דמיוני הנמצא מעל ראשו ומתעשר מחוויותינו. דרך השנייה היא להרגיש ולפעול כאילו לא אנחנו עושים את מעשינו אלא ישות שפועלת בתוכנו. כשאתם הולכים ברחוב למשל אמרו לעצמכם: לא אני (האגו) הוא ההולך, אלא הנשמה היא שחוה את ההליכה, היא שרואה את הנוף. ככל שמזכירים יותר את הנשמה, כך היא נעשית מוחשית יותר בתודעתנו.

תכונות אחדות עוזרות לקשר עם הנשמה ואלה הן:

1. אהבה בלא תנאי
 2. כיפוף האגו לרצונות הנשמה
 3. סירוב להיות עבד לחומר
 4. שירות לזולת בלא תנאי, שלא על מנת לקבל פרס
 5. לראות ולהעריך את היופי בנו ובסביבה
 6. שליטה ברגשות ובמחשבות
 7. התמדה וידיעה שברגע ההווה טמון הכול
- כשאנו מקושרים עם הנשמה נוכל לחוות את התרחבות התודעה, להיות בקשר עם הממדים הגבוהים ובעיקר להיות מאושרים. להרגיש ולחוות את האושר הרי זה להרגיש ולחוות את הנשמה.

אנו חיים עתה בזמנים קשים שבהם פחת הבטחון לחיי אנוש. שאלו את עצמכם שאלה ותנסו לחשוב עליה. אם ייתנו לכם זמן קצוב לחיות, שנה אחת, אולי חודש ואולי פחות, מה הייתם רוצים לעשות? אולי תרצו להיות עם החלק הנצחי שבכם שממשיך את מעשיו בממדים אחרים. אולי תרצו להתבונן לתוך נשמתכם ולשאול אותה למה היא משתוקקת. אולי תגלו שם בפנימיותכם את השלווה והאושר, את היכולת להבין, להתייחס, לסלוח ולהאוב.



הצעד השישי: החלפת הרגשות והמחשבות ההרסניים ברגשות

ובמחשבות תומכים ובונים.

בתודעתנו יש כל מיני רגשות ומחשבות. הם מניעים את הפעולות שלנו והם הבסיס למצב הרוח שלנו. מקצתם יכולים לעזור לנו ואחרים יכולים להרוס אותנו. הם ברכה או קללה לפי הדרך שמשתמשים בהם. לכן חשוב להבין את המחשבות והרגשות שמדרבנים אותנו ואת אלה שמסיטים אותנו מהדרך.

אנחנו קולטים את המציאות באמצעות רגשותינו ומחשבותינו, ואולם הגישה שבה אנו מסתכלים בעולם משנה את איכות הרגשות והמחשבות. אם תשומת לבנו נתונה לאחדות, יהיו הרגשות רגשות שבונים את החיים, ואם תשומת לבנו היא נתונה לפירוד, ישקפו הרגשות את הפירוד ויתמכו בו. גישתנו לחיים היא הקובעת כיצד ובמה נמקד את תשומת לבנו.

רוב הזמן אנו עוברים מרגש לרגש. פחד, כעס ועצבות מוגדרים רגשות שליליים וכאשר אנחנו נאחזים בהם זמן רב הם נעשים הרסניים. הם מורידים את תדר גופנו ומחלישים את המערכת החיסונית. לפי הרפואה הסינית פחד משפיע על הכליות, עצבות משפיעה על הריאות וכעס על הכבד. כשאנו כועסים ומתרגזים אנחנו מענישים את עצמנו על טיפשותם של אחרים. שאלו פעם את הדלאי לאמה אם הוא כועס על הסינים שכבשו את עמו ומתעללים בו. הוא ענה: "כן, אני כועס, אך הכעס מיד נעלם". כמה טוב שהוא מיד נעלם. כאשר רגשות ומחשבות שליליים תוקפים אותנו מומלץ להביא את תודעתנו אל מחוץ לגוף, להשקיף עליהם ולבדוק מה הם גורמים לנו ולאחרים.

הפחד הוא אחד מהרגשות רבי העוצמה והנפוץ ביותר. כאשר פוחדים מרגישים בודדים, נפרדים, שופטים, משוים, עסוקים במחשבות שווא. הפחד הוא רגש נורמלי כאשר הוא אזהרה מפני סכנה קרובה, שאז הוא בא להגן עלינו. בדרך כלל מקורו באי התאמה למציאות והוא מתייחס לצורך לא נכון. כשאנו פוחדים אנחנו פוגשים את מה שאנו פוחדים, לכן הדבר היחיד שעלינו לפחד ממנו הוא "הפחד עצמו".

כוחו של האגו הוא הפחד. האגו מכניס "בדלת האחורית" את הפחד כדי שלא לאבד את שליטתו בנו. הפחד מפחית את התדר הרגיל שבגופנו וחוסם קווי אנרגיה בהילה שלנו, ואז אנחנו חשופים יותר לבקטריות, לוורוסים ולמחלות. ככל שאנו פוחדים יותר, כך אנו נותנים לפחד יותר אנרגיה לחבל בנו. הפחד מפחיד אותנו בגלל השלכותיו על ההתנסויות בעתיד, וכך הוא מוציא אותנו מן הריכוז בהווה. כשהפחד תוקף אותנו יש להשיט את ספינת חיינו אל ההווה, לחיות בלי שיפוט, לנסות להתבונן אל תוך עצמנו ללא חרדה כדי להתמודד איתו. הדרך הטובה לגבור על הפחד היא להתמודד איתו. טכניקה אחרת שמקטינה את הפחד היא לחשוב ולהתרכז במה שאנו באמת מעריכים. אדם שיודע שהוא נשמה מושלמת ונצחית, אינו פוחד.

האנשים שמפחידים אותנו הם לא אויב שחייבים להרוג, הם לעתים חלק מהאישיות שלנו שעלינו לטפל בה. אם אנחנו מפוחדים זמן רב, אנחנו מתרגלים למצב הזה והוא נעשה מסגרת בסיסית של התייחסות. תהליך זה קורה גם בכעס או בתענוג ואושר. אם אנו קובעים מסגרת של אושר, פתאום נגלה שהעולם נפלא ונפגוש יותר ויותר נסים ותופעות מופלאות.

דאגות וחוסר אונים שהפחד ביסודם נפוצים מאוד ואנחנו ממקדים את תשומת לבנו בהם. הם מכניסים אותנו למתח, ומתח עשוי להרוס את הגוף. אנחנו סוחבים על גבנו שק של דאגות ופחדים ודואגים למה שעלול לקרות. ככל שנרבה לראות בדמיונו את התמונה המסוכנת, כך נדאג יותר, נחוש מאוימים ונוסיף אנרגיה לנושא הדאגה. הדאגה היא כמו דרך ללא מוצא, לכן חשוב להפיג אותה. מומלץ להתרכז בצורה מנטלית בתמונה חיובית שרוצים שתתגשם ולשנן אותה בקביעות. בלי דאגות ומתח אנחנו נוכחים יותר כאן ועכשיו ויוצאים מהמשברים ביתר קלות. רגשות שליליים גורמים מתח שמבזבז אנרגיה גופנית, נפשית ומנטלית, וחוסר אנרגיה גורם מחלות ומקשה עלינו לצעוד בשביל החיים. חובה עלינו למחוק את הזיכרונות של שגיאות העבר ומכאובי הלב.

יש סיפור יפה על דאגות בספרה של וירגיניה אירוונסייד (Virginia Ironside) – שק הדאגות. מדובר בילדה קטנה, שמחה ומאושרת. כשגדלה התחילה לדאוג. היא דאגה שלאבא אולי לא תהיה עבודה, שאולי היא לא תצליח במבחן, שאולי החברה תכעס עליה. לאט לאט נוצר שק של דאגות. השק הזה ליווה אותה לכל מקום, בבית הספר ובמשחקים עם חברים. היא השתוקקה להתעלם ממנו ולא עלה

בידה. היא ניסתה אפילו לסגור אותו בארון והוא שוב הצליח לצאת ולעמוד על ידה. היא ביקשה עזרה, ואולם אף אחד לא יכול לעזור לה והשק נעשה מיום ליום כבד יותר וגדול יותר. היא הייתה אומללה כל כך עד שהתחילה לבכות. אישה פגשה אותה ושאלה אותה למה בכתה? כשספרה לה הילדה הציעה האישה לפתוח את השק. הילדה פחדה שכל הדאגות יתקיפו אותה. האישה אמרה לה שדאגות אינן אוהבות את אור השמש. כשפתחו את השק מיינה האישה את הדאגות לקבוצות. מקצתן נמסו באור השמש, את מקצתן היא שלחה לאנשים שהדאגות היו שייכות להם וכמה דאגות לקחה לעצמה לטפל בהן. הן כולן התפזרו והשק התרומם הרחק בשמיים.

יש לי אבן קטנה ובכל פעם שאני דואגת או מפחדת אני שמה אותה על המצח ומעבירה לה את דאגותיי ופחדיי. אחר כך אני רוחצת אותה במי מלח ומייבשת אותה בשמש. יש אנשים שאוהבים לאסוף אסונות וזיכרונות לא נעימים ולחיות אתם. תארו לעצמכם שבבית ובמקום העבודה יש על הקירות תמונות של חוויות קשות ואתם חייבים להביט בהן רוב הזמן. יש אנשים שכך נוטעים בתודעתם חוויות קשות. מדוע לא למלא את המודעות שלנו ביופי, אהבה, הנאה, הומור ואושר? כך יהיה כל מאמץ קל יותר ונרגיש בני מזל.

רגשות אפשר לבטא או להדחיק. בני אדם אינם אוהבים לשחרר את רגשותיהם והם מדחיקים אותם עמוק בתת-ההכרה ובכך מגבירים את הסבל. בגלל הדחיקת הרגשות בני אדם אינם מסוגלים לחוות במלואה את עצמת החיים. חשוב לבטא בצורה תרבותית את הרגשות ובכללם, הכעס והפחד, בלי להפריע לסובבים, שאם לא כן יתחפרו הרגשות בקרבנו ויזיקו לנו. אין גם טעם להתנגד לרגשות האלה, שכן כל דבר שמתנגדים לו מתחזק ונמשך אלינו ביתר קלות מפני שאנו ממקדים בו את תשומת לבנו. את הרגשות אפשר לשנות בעזרת הכוח הפנימי שלנו. ככל שנשתמש יותר בכוח הזה, כן הוא יתחזק.

כדי לטהר את הרגשות השליליים חובה להביאם אל חזית המודעות ולהתוודע אליהם בהכרה מלאה ובלא פחד. אין טעם להמלט מהם. ככל שנברח יותר כך יהיו הרגשות השליליים מפחידים יותר. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגש במלואו, לשחרר אותו על ידי הנשימה או על ידי מילים ולראות כיצד הוא מתפוגג. לפני השינה מומלץ לדמיין שמכניסים את הכעס וכל הרגשות השליליים בקופסה כחולה ומשליכים אותה. כאשר שמחליטים לנקות חוויה טראומטית מומלץ לחזור לזמן ולמקום שבו התרחשה בפעם הראשונה ולחוות את הכאב במלואו עצמתו. כשמנקים רגש מסוים כגון פחד, שנאה או כעס חשוב לטהר לעומק. לרוב מתחת לפחד מסתתרים שנאה, כעס, חוסר אונים, רגשי אשם, או חוויית ילדות שגרמה כאב גדול. חשוב לרדת אל שורש הבעיה ולטפל בו. לא מספיק לטפל רק בפחד. צריך לטפל בכל מה שמסתתר בו. ואולם בטיהור הרגשות השליליים לא סימנו את המלאכה. לכן אם אתם רוצים להיות חופשיים ואדונים לעצמכם, תלמדו להמיר את הכעס לדוגמה, בשלווה ובסליחה. בני אדם אינם מודעים שאם אינם סולחים לאדם שפגע בהם ושומרים טינה שברוב המקרים נובעת מפחד ומכעס, הם גורמים חסימה בזרימת האנרגיה, וקשה להם להיות מאושרים. הסליחה משחררת אותנו מהאדם שאנו סולחים לו, משחררת גם אותו ומעניקה לנו שקט נפשי. אך הסליחה לעצמנו היא לא פחות חשובה. לכן אם אתם רוצים להיות חופשיים ואדונים לעצמכם, למדו לסלוח.

בסדנה ובספר "המסע (The Journey) ברנדון בייס (Brandon Bays) מטפלת ברגשות השליליים ובשיחורורם.

בעבודה על הרגשות אפשר להיעזר בתמציות פרחים, בפרחי באך ובפרחי ארץ ישראל (ראה בביבליוגרפיה). לכל פרח תדר אנרגטי ייחודי שמרפא בעיה רגשית ומשיב את האיזון הנפשי לאדם הנוטל את התמצית המתאימה. עם זאת אין להזניח את העבודה העצמית.

כל מה שקיים ביקום הוא פרי **מחשבות**, שהן הזרעים שמהם צומח כל דבר ומתפתח. כל מה שקורה בעולם מופיע תחילה במחשבה או בתמונה במודעות שלנו, שהרי "סוף מעשה במחשבה תחילה". במוחנו קופצות כל מיני מחשבות, מקצתן עוזרות להתפתחותנו ומקצתן מפריעות לה. מחשבה שלילית היא מחשבה שיש בה שיפוט עצמי ושיפוט של אחרים, מחשבה של קנאה, רמאות, אסונות, חוסר הצלחה וגם של שיעמום. מחשבות ורגשות שליליים מזהמים את האוויר לא פחות מזיהום תעשייתי. בני אדם אינם ערים עד כמה הם מזהמים את סביבתם בזיהום מנטלי ונפשי.

כשמחשבה נוחתת עלינו טוב נעשה אם נשאל את ארבע השאלות של ביירון קטי (Byron Katty):
האומנם זו האמת?

אתה יכול לדעת בוודאות שזו האמת?

איך אתה מגיב כשעולה בך המחשבה הזאת?

איך תרגיש בלי המחשבה הזאת?

בסוף עליך להפוך את המחשבה. אם תקשיב לקול הפנימי שלך תגלה שלא המציאות גורמת לאומללות אלא המחשבות שלך.

למחשבות, לרגשות ולמילים יש כוח רב. כולם אנרגיה שמושכת אליה אנרגיה דומה והם מגשימים את עצמם. היום בגלל האנרגיה החזקה על כדור הארץ הם מגשימים את עצמם יותר מהר. אין לשכוח שהמחשבות והרגשות שאנשים מושכים אליהם תלויים בטיבם של המחשבות והרגשות שלהם. האושר האישי או הסבל הם תוצאה של מחשבה. המחשבות עולות במוחנו במהירות רבה ואין להיצמד אליהן. בני אדם שמבטאים ציניות, ביקורת הרסנית ושליה מעכבים את תהליכי הצמיחה שלהם. כשמחשבה שלילית תוקפת אותי אני אומרת באופן אוטומטי "בטל ומבוטל" שלוש פעמים ורואה בעיני רוחי את המצב ההפוך, החיובי.

מחשבותיך והרגשותיך הן גזרות שיוצרות אומללות או שמחה. הן מקור של אושר או סבל. הן משפיעות על מצב רוחנו ובונות את גורלנו. לא הילדים או בן הזוג מפריעים לאושרנו אלא אופן חשיבתנו בחיי היום יום הוא שפוגע בכם. מי שחושב באופן שלילי לא יזכה לאושר. שנו מהר את מחשבותיכם בצורה חיובית כדי להיות מאושרים. איננו מקבלים את האושר מאחרים אלא יוצרים אותו במחשבותינו וברגשותינו. שאלו את עצמכם אם אתם משתמשים ברגשותכם להתרוממות הנפש והנשמה או כדי לגרום סבל לעצמכם ולסובבים אתכם?

בשאיפה לאושר, האהבה היא החשובה ביותר והיא החומר שאנו בנויים ממנו. נבראנו בצלם אלוהים שמהותו אהבה, ועל ידי האהבה נוכל להתקרב לאלוהים. האהבה יכולה להפוך את האדם לרוחני ולהעניק לו אושר וערכים נעלים. בריקוד הקדוש של החיים האהבה היא הביטוי הנעלה ביותר.

המתנה הטובה ביותר היא להיפתח לאהבה. כדי להבין טוב יותר את הנושא אני שמחה להכניס כאן סיפור אמתי קטן:

פרופסור באוניברסיטה הציג שאלה זו לסטודנטים שלו: "האם מה שקיים נברא בידי אלוהים?" אחד הסטודנטים ענה באומץ: "כן, נברא בידי אלוהים". אמר הפרופסור: "אם אלוהים ברא את הכול, משמעות הדבר שהוא ברא את הרוע, שהרי הרוע קיים." בשמעו תשובה זו השתק הסטודנט. סטודנט אחר ביקש להציג שאלה. "כמובן" ענה הפרופסור. הסטודנט קם ושאל: "קור קיים? איזו שאלה?" ענה הפרופסור, "מעולם לא היה לך קר?" הסטודנטים לגלו על שאלתו של האיש הצעיר. האיש הצעיר הוסיף: "למעשה, אדוני, הקור אינו קיים. לפי חוקי הפיסיקה מה שאנו מחשיבים כקור הוא למעשה חוסר חום בדיוק כשם שחושך הוא למעשה חוסר אור. חושך הוא מושג שאדם משתמש בו כדי לתאר מה קורה בהיעדר אור. אנחנו יכולים לחקור את האור והחום אך לא את החושך והקור. איננו יכולים למדוד את החושך. קרן אור פשוטה יכולה לחזור אל עולם החושך ולהאירו. איך אתה יכול לדעת עד כמה חושך חלל כלשהו? אתה יכול למדוד רק את כמות האור הקיים. בסופו של דבר שאל האיש הצעיר את מורהו: "אדוני, רוע קיים?" "כמובן" ענה הפרופסור, "כפי שכבר אמרתי, אנו רואים אותו בכל יום." על זה ענה הסטודנט: אדוני, "הרוע לא קיים כשהוא לעצמו. רוע הוא היעדר אלוהים. הוא דומה לחושך ולקור, מילה שנוצרה כדי לתאר את היעדר האלוהים. אלוהים לא יצר את הרוע. הוא תוצאה של היעדר אהבת אלוהים בלבם של האדם. רוע הוא כמו קור שמגיע כאשר אין חום או כמו החושך שמגיע כאשר אין אור. הפרופסור השתק. שמו של הסטודנט הצעיר הייה אלברט איינשטיין.



הצעד השביעי: "תכנות" התת-מודע להיות מאושרים

כדי להבין את עצמנו ולהימלא אושר יש להכיר איך עובד הבין מחשב שלנו המכיל את המודע, את התת-מודע ואת העל-מודע והשילוב ביניהם. העל-מודע הוא החלק הרוחני בנו – הנשמה, האני העצמי הגבוה- הרוח (Spirit) ואלוהים.

המודעות העצמית משתמשת בכלי חשיבה: האנליזה, השיפוט וההשוואה והיא ניזונה מחמשת החושים. התת-מודע הוא השתקפות המודע. כל חשיבה נעשית במודע והתת-מודע קולט את זרעי המחשבה מהמודעות ומכיל את מה שהדחיק המודע. התת-מודע מקבל בלא ערעור כל דבר כמו שמציגים לו וזוכר כל מה שטמון בו. הוא ידיד שיכול לעזור לנו או אויב שחובה להיזהר ממנו. עם המודע יחד הוא יכול להשפיע על התנהגותנו ועל אישיותנו. התת-מודע רושם בצורה מושלמת את כל

החוויותנו. בתוכו טמונים הרגשות והמחשבות הסובייקטיביות שיוצרות את המציאותנו. המודע והתת-מודע משפיעים זה על זה. אפשר להשתמש בשניהם כדי להשיג אושר. אם אינכם אוהבים את כל מה שקורה בסביבתכם ואם אינכם נהנים מכל רגע ביום-יום, נראה שבמחשב שלכם (המודע והתת-מודע) פועלת תוכנה לא מועילה, בה תלויה ראיית המציאות. כל מידע שנכנס למחשב שלכם באמצעות החושים: העיניים, האוזניים והזיכרון מטופל בעזרת התוכנות במוחכם. התוכנות מייסדות את החיים, את מה שאתם חשים כאן ועכשיו. הרגש והמחשבה הם תוצאה של התוכנות ואת התוכנות ניתן לשנות. לפיכך אם רוצים להשתנות עלינו לטבוע בתת-מודע "תוכנה חדשה". אפשר להשתמש בה רק אם משנים את ה"תוכנה הישנה" של התגובות המותנות מחוויות שליליות. העבודה נעשית על התת-מודע באמצעות המודע. האדם הוא מושלם, והבעיה היחידה היא התוכנה שהוא פועל על פיה. לא התנאים החיצוניים גורמים סבל ואכזבה, אלא ה"תוכנה הפנימית הישנה" היא הדורשת שינוי. עם התוכנה החדשה אנו צועדים בדרכנו והיא מאפשרת לנו להיות מאושרים וליהנות מכל רגע. אם רוצים לעשות תכנות מחדש של התת-מודע חשוב להיות מודע לעוצמת הרגש הקשור לתכנות הישן. אם נקלט בתת-מודע הרעיון שעבודה היא קשה, הרי נקבל רק עבודות שיחייבו אותנו לעבוד קשה ועבודה קלה לא תמשוך אותנו. אך אם מתכנתים מחדש את התת-מודע והוא קולט שעבודה אינה אלא הנאה, נעשה אותה בקלות ובתחושת סיפוק. החיים דומים לסרט. את סרט החיים אפשר לשנות ולכתוב מחדש. בכוחנו לתכנת את המודע ואת התת-מודע כדי שנהיה מאושרים.

פירוש הדבר להכניס בנו את הכוונה להיות מאושרים, את הרצון החזק שילווה אותנו וימשוך אלינו את האושר. התת-מודע פועל בזמן הרפיה ואפשר ללמוד להגיע למצב של הרפיה, (ראו צעד תשיעי) שמאפשר לנו להיות בקשר עם התת-מודע. כשייווצר הקשר הזה מתכנתים את התת-מודע להיזכר ולחוות אושר. עלינו לחשוב במצב של הרפיה על האושר, לחשוב שהוא מגיע לנו, שאנו יכולים להיות מאושרים. אפשר להשתמש גם בהדמיה, לראות את עצמנו בתוך חוויה מאושרת. אם מתרגלים את התהליך פעמים רבות, הוא נרשם בתת-מודע שמניע את האירועים ואת החוויות ומוציא אותם אל הפועל. מתכנתים את התת-מודע על ידי השיטות: היפנוזה עצמית, ניתוב עצמי לשוני- (N.L.P.) (Neurolinguistic Programming), ביו פידבק (Bio Feedback) ושיטת סילבה (Sylva Mind Control) . כל השיטות פועלות רק כשאדם נתון בהרפיה, המצב שבו התת-מודע פועל.

התת-מודע מושפע מהשאות (שכנוע עצמי, אוטוסוגסטיה), ולכן אפשר לשנות את התוכן שלו באמצעות הצהרות. למילים מדוברות וגם למילים כתובות יש עוצמה אנרגטית אדירה שמשפיע על התודעה. איך משפיעות עלינו ההצהרות כשאומרים אותן? אם אומרים אותן הרבה פעמים בזמן הרפיה, הן נרשמות בתת-מודע שמוציא אותן אל הפועל. אליזבת פרופט (Elisabeth Prophet) יסדה את האוניברסיטה Summit University שם לימדה איך להשתמש במילה המדוברת למען ההתפתחות הרוחנית. היא הביאה ידע ממאסטרים של ה"אחוה הלבנה" – נשמות מוארות שהשלימו את מעגל הגלגולים הפיסיים. את ההצהרות (העתירות) כתובות כשירה וחוזרים עליהן פעמים מספר באופן קצבית. הן מביאות לידי הרפיה ולהופעת גלי אלפא במוח. מניסיוני למדתי כי לאחר שאומרים את ההצהרות זמן-מה, תדר הגוף עולה ומרגישים נהדר. נסו לומר לפני המראה בכל בוקר וערב "אני מאושר". אם אומרים את המשפט במצב של הרפיה כמה חודשים ומאמינים בו, הוא ייטבע בתת-מודע שלכם ומתחילים להיות מאושרים.

התת-מודע מפקח על תהליכים בגוף, על זרימת הדם, פעילות השרירים, הפעלת העיכול והנשימה ומקומו בזיכרון התאים. כל חוויה ורגשות שמחה או כאב רשומים וטבועים בתאי הגוף שלנו. לכן אם רוצים לחוש את האושר, יש להכניס את תחושת האושר לתת-מודע ולתאים בגופנו. כשהאושר טבוע בתת-מודע נרגיש אותו, נחוש אותו. התת-מודע עובד בייחוד עם תחושות ורגשות, אבל לפני שמתכנתים את התת-מודע, עלינו לטהר את המודע ואת התת-מודע ממחשבות ומרגשות שליליים שמונעים את התפתחותנו (ראו בצעד הקודם). אלו הזרעים שממלאים את שכלנו ונפשנו ומונעים מאיתנו להרגיש את האושר. אין לשכוח שלרגשות ולמחשבות שבתת-מודע יש כוח רב והם יכולים לפעול ולהתבטא בזמן שאיננו רוצים ואיננו מוכנים. לכן חשוב כל כך להביאם למודעותנו ולבדוק אם הם משרתים את הנשמה או את האגו. בין השיטות שעוזרות לטהר את התת מודע אפשר לציין את הפסיכולוגיה, טכניקת איזון חיים B.A.T, שיטת סילבה וההיפנוזה עצמית.

מטרת הפסיכולוגיה היא קודם כול לנקות את ההכרה והתת-מודע מכאבים, מטראומות ומרגשות שליליים, אך הפסיכולוגיה אינה צריכה לעצור כאן. עליה לעזור לאדם ליצור את הקשר עם הנשמה והעל-מודע, כדי למלא את החלל שנוצר על ידי ניקוי התת-מודע. חשוב שחוויה זו של טהרה תביא את האדם לידי הארה, למצב של אושר, שלווה ואיחוד עם שלמות היקום.

אנחנו בונים את המציאות שאנו חיים בה עם התהליכים הקוגניטיביים שהם פרי שילוב בין המודעות, התת-מודע והעל-מודע. היום ידוע בוודאות שתהליכים אלו מושפעים מגישתו של האדם שצופה בהם. הפיסיקה הקוונטית מסבירה את התופעה שביקום יש הזדמנויות ומצבים לאין סוף. פעולת הצפייה מקפיאה את התהליך למצב יחיד מסוים, לפי גישתו של הצופה. הנשמה, "האני העצמי הגבוה" ואלוהים הם הצופים הנצחיים ואולם גם התת-מודע ומודעות האדם יכולים לצפות. לכן מומלץ לחיות את החוויות, לפעול כשאנחנו בתוך החוויה, ואח"כ לצאת מהחוויה בצורה מנטלית מודעת ולהשקיף עליה. זה מקשר אותנו עם פנימיותנו, עם נשמתנו, עם העל-מודע, ומסייע להראות לנו פרספקטיבה חדשה, התייחסות שונה.

אני מתייחסת ל"על-מודע" כאל החלק הרוחני שבנו – הנשמה, האני הגבוה-הרוח (Spirit) והאלוהים. מקצת בני האדם מקושרים לנשמה, אבל אצל רובם הנשמה שוכנת עמוק בתת-מודע. האל שוכן בכל דבר ובכל חפץ, בכל אדם. אפשר למצוא באור ובחושך, ברעש ובדממה. מאחורי כל חומר אורגני או לא אורגני קיימת האנרגיה, הרוח הקושרת את החלקים לשלם. "ורוח אלוהים מרחפת על פני המים" נאמר בבראשית.

גרג ברדן (Braden Gregg) בספרו "The God code" מוכיח כי באלמנטים שביסוד DNA כתוב השם המפורש של אלוהים ואנחנו כולנו אחים. הוא מציע השוואה בין המסה של האלמנטים ובין הגמטריה של שמם.

איינשטיין דיבר על החשיבות של השדה – המרחב. היום מדברים על שדה שעוטף את היקום ונמצא בכל דבר. השדה הזה מאחד אותנו ועוזר לנו להתקשר זה עם זה. השדה הזה הוא התודעה הקוסמית ונודע גם בשם רוח הקודש. עבורי השדה הזה הוא התודעה האלוהית, תודעתו של אלוהים.

המטרה היום היא לפתח את המודעות. פירוש הדבר לשלב בין המודע, התת-מודע והעל-מודע. בני אדם מכירים את התוכן של המודע, מקצתם מקושרים לחלקים של העל-מודע, אך רובם מושפעים מהתת-מודע.



הצעד השמיני: הזדהות עם תדר האושר

כולנו עברנו בשלב כלשהו בחיים מאורע משמח שהציף אותנו אושר. רצוי להיזכר בו. אין הכוונה לחיות בזמן עבר – להחזיר את העבר לתקופה ממושכת אלא לראות במחשבה את האירוע ולבדוק איך הרגיש הגוף: "הילד הפנימי" צחק? משהו דילג בתוככם? איך הגבתם לשמחה, איך הגיבו תאי הגוף לשמחה ולאושר. חפשו במהלך חייכם זמן של הרגשה טובה, נטולת דאגה או חוסר כל שהוא. ייתכן שזה היה פרק זמן קצר שבו הייתם מאושרים, זמן שבו הייתם בריאים ובעלי ביטחון עצמי. חשוב להיזכר בזמן הזה לא באופן תאורטי אלא לראות ולהרגיש עכשיו מה שחשתם אז, לראות את התמונה לכל פרטיה: מזג האוויר, צליל גלי הים, ירק העצים, שירת הציפורים, אם זה היה אירוע בטבע. הדגש הוא במה שחשתם אז בגוף ובנפש: השקט, הרגשת הקלות, החופש. חשוב לחוות היטב את ההרגשה הזאת ולהיזכר בה זמן רב ככל האפשר. להניח לתחושה ללוות אתכם כל הזמן. כך תמלאו את ההילה שלכם אור. הילה זוהרת מושכת אליה אור והילה מלאה דיכאון גוררת דיכאון. אנחנו מושכים את מה שיש לנו בהילה. לכן דמיינו שאתם מאושרים. כל מה שאתם עושים עשו כאילו אתם מאושרים עכשיו, כאילו אתם בגן עדן. לעשות כאילו משכנע את התת-מודע, וידוע שמוחנו אינו מבדיל בין אמת ובין "כאילו". אחרי שנוכחתם לדעת איך הרגיש גופכם בזמן האירוע המשמח חושו את תחושת האושר ונהגו כאילו אתם מאושרים. באנגלית יש אמרה: "If you cannot make it, fake it" – אם אינך יכול לעשות את זה, תעשה "כאילו". זו אולי צורה אוטומטית להגיע לאושר. החשוב הוא שכאשר אנו מאושרים אנו מרגישים ומתנהגים אחרת, אנחנו נעשים קלים כאילו איננו נוגעים ברצפה, רוצים להגיד מילה טובה, להביא אושר למקום שיש בו עצב, רואים את היופי בבריאה ומתפעלים.

ככל שחווים יותר את האושר, כך האושר חוזר מהר יותר אלינו, עד שבשלב מסוים אינו עוזב אותנו עוד. כשאנו מתנהגים "כאילו" מאושרים אנו יכולים לשנות את השקפת עולמנו ולמשוך אנרגיות שיעזרו לנו להרגיש מאושרים. כך לאט לאט תתעורר הרגשת האושר. כל מה שנרצה נוכל לקבל מהיקום, אם נהיה משוכנעים שאנו יכולים לקבל אותו ונתנהג בהתאם. אם נתנהג בצורה מודעת כמו בזמן שהיינו מאושרים, נחוה את הרגשת השמחה והאושר וברבות הימים נתרגל להיות מאושרים. בחלוף הזמן ההרגל נעשה טבעי ונהיה מאושרים באופן טבעי בלי מאמץ או הזדהות עם האושר.

להרגשת תדר האושר מסייעת טכניקת "שלוש האצבעות" הנלמדת בקורס שיטת סילבה (Silva Mind Control) יש להחזיק שלוש אצבעות יחד או לעשות תנוחה מסוימת, תמיד אותה תנוחה, למשל אגרוף, בכל פעם שאנחנו מאושרים. אם נעשה את התנוחה כמה פעמים בזמן הרפיה כשאנו

מאשרים, כל פעם שנרצה לחזור למצב של אושר, די לחזור על התנוחה שנרשמה בתת- המודע שלנו בזיקתה לאושר. תנוחה זו היא עוגן שמקשר אותנו לאושר. גם הדמיה עוזרת להרגיש את תדר האושר. יש להעריך את האושר שרואים בדמיונו לכל פרטיו ויש לחזור עליו כמה פעמים כדי לעשותו מוחשי. האושר אינו תלוי בזמן, אך בשלב ההתחלה מומלץ להקצות זמן כדי לחוות אותו ולרשום אותו בזיכרון תאי גופנו.

אנחנו מתרגלים בקלות רבה מדיי למצב פנימי מסויים. אם אנחנו, למשל, זמן ממושך שרויים במצב רוח ירוד, אנחנו מתרגלים אליו ומוסיפים להיות במצב זה באופן אוטומטי, ואין סיכוי לשינוי. הטוב ב"הרגל" הוא שאנחנו יכולים להתרגל למצב רוח מרומם, למצב ששרויים בו באהבה, למצב שמלאים בו באושר. חשוב להיות במצב הזה זמן ממושך ככל האפשר עד שהמצב נרשם בתת- מודע, בתאי הגוף וביוחוד בדם. כך אנו בונים בתוכנו שיעון דמיוני שמצלצל בכל פעם שאנו מתרחקים מאושרנו. ואז השעון הדמיוני מצלצל ושואל: לאן ברח אושרך? וכך הוא מזכיר לנו שיש לחזור למצב של אושר.

רוב בני האדם מגיבים בצורה אוטומטית לאירועים והם עבדים לתגובות מותנות כל עוד לא החליטו לשנות את פני הדברים. במקום להיות קרוב לתגובה האוטומטית באפשרותנו לבחור איך להגיב. אפשר להגיב כאדם מאושר, כאדם בר-מזל. יש רק בעיה אחת – בעיית השכחה. כשחיים במציאות תומכת או מציאות עוינת זמן ממושך מתרגלים למצב והוא נעשה חלק חשוב בשגרת היום יומית. הוא הדבר לאושר. אנו מתרגלים לאושר ומפסיקים להרגיש אותו ולהעריך אותו. יועיל לנו להרגיש את האושר הנובע ממצבים שונים. להתרכז אך ורק באושר שמקורו בעבודה זה אושר מצומצם. כך מאבדים את האושר שמקבלים מהמשפחה, מהחברים, מהטיולים ומהתחביבים. תמיד אפשר להעלות את דרגת האושר. אפשר גם לקשר את האושר עם רעיון, מחשבה או רגש מסוים. כגון: התרגשות האהבה הראשונה שמזכירה לנו את האושר, הרגשת החמלה, משחק של ילדים, תגובתנו לצחוק ועוד.

עד כה התרכזנו בהזדהות עם מצב שבו היינו מאושרים. ומה בדבר הזדהות עם אדם מאושר שאתם מכירים? אני מכירה כמה אנשים מאושרים שרוב הזמן מחייכים. אני מדמינת אותם לעתים קרובות ומחייכת אליהם. הכוונה היא להיכנס אל מתחת לעורו של האדם המאושר ולהתנהג כמוהו- להרגיש איך הוא הולך בקלילות, איך הוא מקרין את הצחוק בעיניים, איך הוא מדבר בשקט. הרגישו אפילו את ריח המטפחת שלו עד שתרגישו מאושרים כמוהו. מספרים על מלך יוון שרצה להיות מאושר. המליצו לו למצוא אדם מאושר וללבוש את החולצה שלו. (מטפורה יפה בשביל להיות כמוהו). חיפשו וחיפשו ולבסוף מצאו אדם מאושר שחי לו במנהרה, אך לא הייתה לו חולצה. המסקנה היא: אפשר להיות מאושר גם בלי "חולצה". האושר בא מבפנים ולא מבחוץ, ממוצרי החומר.

בעזרת קינסיולוגיה הוכח שרק התבוננות באדם מאושר מחזקת את המערכת החיסונית. התבוננות בתמונה של היטלר או של רודן אחר מחלישה אותה. אני בהחלט ממליצה להזדהות עם אדם מאושר, אך תהליך ההזדהות אינו מצומצם רק לבני אדם. אפשר להזדהות עם כל דבר כדי להגיע לידי שלמות, אם הוא תומך בכם. מעניין כיצד תרגישו כשתזדהו למשל עם פרח. לדעתי כשהפרחים מרגישים טוב – הם מאושרים, הם חיים ימים מספר, פונים לשמש בשמחה, מעניקים לסביבה את

יופיים מפריחתם ואת הארומה המזככת את חוש הריח. הם שמחים לפגוש בני אדם שמחים. כשאנו בטבע אנחנו מאושרים והטבע נהנה מאושרנו. כשאנחנו מאושרים אנו מרגישים התרחבות, אנחנו מרחיבים את גבולות תודעתנו ויכולים להזדהות עם היקום כולו.

ומה בנוגע ליצירת תמונה של "אני מאושר", תמונה עצמית חדשה. התמונה היא של ה"אני" מלא שמחה והרגשת קלילות. במצב של הרפיה בו המוח מקרין גלי אלפא, נסו "להלביש" עליכם את התמונה החדשה. הכוונה היא לא להלביש על עצמכם את המסכה של אדם מאושר, אלא לחוש איך הוא מרגיש וליהנות כמוהו. כלומר, היו אתם עצמכם ותלמדו להרגיש את תדר האושר. אם תתרגלו תרגיל זה פעמים רבות תיעשה התמונה חלק מכם. כתרגיל ראו את עצמכם מאושרים כדי לחוש את האושר ולהפנים אותו.

שימו לב לסימנים שמזכירים לכם את האושר. חשבו הרבה על האושר כדי להחדיר ולהחיות מצב זה בתת-הכרתכם. שימו לב לדיבור שלכם. מחשבות ורגשות מתבטאים בדיבור ומתגשמים. אבל זהירות! גם מחשבות שליליות מתגשמות. כדי להיות מאושרים, ההרגשות והמחשבות צריכות לתמוך באושר והדיבור צריך לבטא את האושר.



הצעד התשיעי: הרפיה

איננו יכולים להיות מאושרים כשאנחנו מתוחים. המתח בונה מסביבנו חומה שחוסמת את הגוף, את הנפש ואת הרוח. המתח הוא תגובה ללחץ גופני או חיצוני. הוא מופיע כשתפיסתנו למאורעות מנוגדת לציפיות שלנו. במצב של זרימה – Flow (ראה בצעד הרביעי) אין מתח. המתח נוצר מהתנגדות לזרימה. הוא מתבטא כלחץ, תסכול שמדכא ומערער את האיזון הפיזיולוגי והנפשי. ככל שנהיה יותר בהרפיה ובשקט נפשי כך נהיה מסוגלים יותר ליהנות מהאושר ומשמחת החיים. בנוסף המתח מכווץ את ההילה והורס את הגוף, ואילו האושר והאהבה מרחיבים את ההילה וממלאים אותה אור. בריאותנו קשורה קשר ישיר למצב המתח בגופנו.

הרפיה היא מצב של ערנות, בלי מחשבות, עם פליטה של גלי אלפא במוח. דוגמה טובה להרפיה היא החתול שיושב לו בשקט, ער לגמרי ומוכן לפעולה. טוב להביט בתנועותיו של החתול – הקלות באיבריו כשהוא פוסע והתנועות המעוגלות שלו. ולמה מצב הרפיה מועיל ומבורך? בזמן הרפיה המוח משחרר חומרים-אנדורפינים שגורמים לנו להרגיש עונג, הנאה ואושר. באין מתח אנו מתפקדים ביתר קלות ויעילות. אנחנו זורמים עם העשייה והאושר ובכך גם שומרים על בריאותנו.

הצעד הראשון בהרפיה הוא להתחיל להיות ער למתח השרירים. חשוב להבין שאנו הגורמים למתח. הצעד הבא הוא להבין כיצד אנחנו גורמים מתח והיכן הוא מתרכז בגוף.

להרפות פירושו לאפשר למתח להניח לנו ולצאת מאיתנו. מתח לא מודע שמשפיע על כל הגוף, הוא מתח בעיניים. אם מרפים את שרירי העיניים שקשורים באמצעות מערכת העצבים האוטונומית לכל האיברים, אפשר להרפות את כל הגוף. מדמיינים ומרגישים שהעיניים שוקעות עמוק בתוך הראש או מכוונים את העיניים הסגורות כלפי מעלה. כדי להרפות את שרירי העיניים מניחים עליהן את כפות הידיים, כשהן כפופות בצורת צלחת, לאחר שמחממים אותן. תנוחת "האריה" ביוגה מביאה אנרגיה לעיניים ומסייעת להפגת המתח בראש ובכתפיים. בתנוחה זו פוקחים בתזקה את העיניים ואת אצבעות הידיים תוך הוצאת הלשון החוצה.

תחושה של התרחבות והרפיה הרגשית מיד כשהחלפתי את משקפי השמש שלי מצבע שחור לצבע חום. לא ידעתי עד כמה הייתי במתח כשראיתי את העולם בעד משקפיים שחורים. ברגע שהרכבתי את המשקפיים החומים חשתי הרפיה, התרחבות, הרגשה נפלאה חובקת כול. בדקו גם אתם איזה צבע מתאים לכם וגורם לכם הרגשת התרחבות. התבוננו בתמונות הנקראות "סטראוגרס" (או 3dimensions) יכולה להביא לידי מצב דומה בזכות הרפיית העיניים.

אחד הדרכים הטובות ביותר שעוזרות לנו לפעול ללא מאמץ היא ההתעמלות הסינית הטאי-צי שמלמדת להיות בהרמוניה עם השמים והארץ.

כדי להגיע להרפיה ושקט נפשי מומלץ להתבונן במים עומדים, באגם ששום דבר אינו זו בו ולהזדהות עם חוסר התנועה המשרה שלו. תוכלו לדמיין שאתם שוכבים על שפת הים. הרגישו איך השמש מלטפת אתכם ואתם נהנים מרחשם המונוטוני ההולך וחוזר של הגלים. מומלץ להרגיש שהגוף נעשה כבד יותר ויותר (שיטה שמשתמשים בה לעתים קרובות בהפנוזה).

המוח שלנו מורכב משתי אונות. ההרפיה מחזקת את פעולת האונה הימנית במוח. האונה השמאלית קולטת מידע מהסביבה, מסיקה מסקנות המבוססות על היגיון ורואה בפרטי פרטים. האונה הימנית רואה את הדברים בשלמותם. היא קשורה לדמיון, לאינטואיציה ולתהליכים היצירתיים. היא מתפקדת כשאנחנו בהרפיה. לכן דרך טובה להשתחרר מלחצים היא לחזק את פעולת האונה הימנית. לרקוד, לשחק, לשמוע מוסיקה, לשיר ולנגן, כל אלה פעולות שמחזקות את האונה הימנית ומרפות אותה.

דרך מוצלחת נוספת להשתחרר ממתח היא על ידי תנועות הגוף. כך מעבירים את אנרגיית המתח לתנועה ומשחררים דרכה את המתח. אם נעשה פעולה משחררת ולמשל נקפוץ ונדלג, נוכל לשחרר מתחים שהצטברו בגוף ובנפש. כדי להיפטר ממתח מומלץ להניע חלקים של הגוף ולנערם בהדרגה: רגליים, ידיים, ראש. רצוי לבצע תנועות אטיות ולבדוק מה קורה לגוף ולנפש. קשה להיות מתוחים כשצוחקים, הצחוק מבטל מתח.

אפשר להשיג הרפיה בעזרת הנשימה. נשימה אטית משקיטה את הרגשות ואת המחשבות. היא מרפה ומרפאה. מומלץ להקפיד על תנוחות נכונות של הגוף. אחרי עשרים שיעורים בשיטת אלכסנדר (Alexander) למדתי להרפות את עמוד השדרה ולהחזיק אותו ישר, תוך שאני רוצה לגדול ולהגיע לשמים. להתהלך בתחושה שאני קלה ורפויה מאד עושה אותי מאושרת.

עלינו ליצור הרפיה לא רק גופנית אלא גם הרפיה נפשית ומנטלית, שהרי הרגשות והמחשבות הם שמשפיעים על הגוף. הרפיה נפשית ומנטלית חשובה לא פחות מהרפיית הגוף. היא תוצאה של שביעות רצון, הגשמה עצמית, מחשבה ופעולה למען החיים.

בדרך כלל המתח נובע מרצונות האגו. למעשה אין מתח כשהוא לעצמו! קיימות מחשבות שמכניסות אותנו למתח. ביטול המחשבה מסלק את המתח. המחשבה שאני מאחרת, למשל, גורמת מתח ומחשבות מסוג זה אינן מאפשרות לשמחה ולאוושר לבוא לידי ביטוי. לכן מומלץ לפקח על המחשבות שמונעות את האוושר והשמחה מלבוא לידי ביטוי ולהחליפן. חפשו מחשבות ורגשות שמטיבים עמכם. הכרחי להבין שהמתח נגרם מגישתנו לחיים. לא האירועים ומה שקורה לנו גורמים למתח אלא האופן שבו אנחנו מגיבים למה שקורה לנו הוא המאיץ את המתח. המתח גורם עיוות במחשבה ודוחף את האדם לאורח חיים עצבני ורצוף סתירות. מובן שבמצב כזה האדם אינו יכול להתחבר לאוושר ולחוש רווחה.

אנו חיים בעולם יצרני הדורש מאיתנו לעבוד עוד ועוד כדי לקנות עוד ועוד. קניות יכולות לעורר שמחה זמנית אך לא אושר אמתי. הדגש בחיים אינו בהשגת מותרות, אלא הוא להיות (to be), לחוש, להרגיש ולחיות את החיים. אושר הוא "להיות" בהווה באופן מודע ובלי מתח. אין טעם למהר ולחיות במתח. לממהרים קשה לחוש את החוויה במלוא עצמתה וליהנות ממנה.

אתה מודע שאפשר לעשות כל דבר במצב של הרפיה, של שקט נפשי וחיוך על השפתיים? במצב זה מצליחים הרבה יותר ואין את הדחף להספיק כל הזמן עוד ועוד, דחף שיוצר מתח מיותר. נסו להגיע לידי הרפיה שמביאה לידי שקט נפשי. אפשר לתרגל זאת, כי זו מיומנות נרכשת. במצב הזה הזמן כאילו נעצר, הכול קיים ומוסיף להתקיים בשקט מוחלט.



הצעד העשירי: שינוי מצבי תודעה כדי להגיע לאושר

אי אפשר לזכות לאושר אם המערכות האנרגטיות בגוף אינן מאוזנות. על עמוד השדרה בגוף האדם יש שבעה מרכזי אנרגיה עיקריים והם הנקראים "צ'קרות", שבסנסקריט פירושן "גלגלי". בני אדם המסוגלים לראות את ההילה רואים אותם כגלגלים. הם מעין שפופרות שמתחילות בעמוד השדרה, נפתחות בהילה ומצויות קדימה ואחורה מעמוד השדרה. הן עדשות שדרכן תופסים מישורי מודעות. לכל מרכז המודעות שלו. המודעות של המרכז הראשון, צ'קרת השורש (מקומה בעצב הזנב) היא הישרדות, במרכז השני צ'קרת המין (מקומה בחוליות המותניים התחתונות) תחושות ודחפים מיניים. צ'קרת מקלעת השמש (בין הטבור למקום המפגש של הצלעות) שליטה, כוח, כבוד, אגו. צ'קרת הלב (בחוליות החזה) אהבה, יחסים בין אישיים, תודעה קבוצתית. צ'קרת הגרון (בחוליות הצוואר התחתונות) תקשורת ויצירתיות, צ'קרת העין השלישית (בין הגבות) שילוב של ידע לוגי ואינטואיציה וצ'קרת הכתר (בקדקוד הראש) – אחדות ומודעות קוסמית.

קיימים מרכזים משניים רבים נוספים. כך כל פרק הוא מרכז אנרגיה בו קיימת פריקה – קבלה והעברה של אנרגיה. מעל הראש, בהילה יש כמה מרכזים שעובדים עם אנרגיה שמימית.

אנחנו מתנסים בתודעה האלוהית בתדרים שונים. כך אנחנו מתקרבים לאל בהתמודדות היום-יומית באמצעות צ'קרת השורש, כמאוהבים באמצעות צ'קרת הלב, כיוצרים באמצעות צ'קרת הגרון, כרואי נסתרות באמצעות צ'קרת העין השלישית, ועם צ'קרת הכתר אנו מתקרבים אל האל. לכל צ'קרה השמחה באה ממקור אחר. בצ'קרת השורש, למשל, השמחה באה מנכסים חומריים, מזון, בגדים. במקלעת השמש היא תוצאה של שליטה עצמית ושליטה באחרים, בצ'קרת הלב – קבלה ונתינה של אהבה. בצ'קרת הגרון השמחה נובעת מיצירה, בצ'קרת העין השלישית השמחה מופיעה מהבזקי אינטואיציה, ובצ'קרת הכתר מהתעלות רוחנית ומהרגשת אחדות.

כל הצ'קרות חשובות, אך כדי להתפתח רוחנית ולהיות מאושרים חייבים להעלות את האנרגיה מהצ'קרות הנמוכות אל הצ'קרות הגבוהות. התפתחות של צ'קרה מסוימת מאפשרת לעלות לרמת המודעות של הצ'קרה שמעליה. הצ'קרה מעבירה בחופשיות אנרגיה לצ'קרה שמעליה, כשמגיעים לתודעה שלה ופועלים לפיה. לכן כל עוד לא למדנו לאהוב גם לא פיתחנו את צ'קרת הלב. לאחר שפיתחנו את צ'קרת הלב אנו מסוגלים לעמוד בקשר עם הסביבה והסובבים (מישור תודעה של צ'קרת הגרון) בצורה נכונה. כדי לטהר את הצ'קרות חשוב לדעת שהחסימות הן תוצאה של מחשבות ורגשות שליליים. רצוי לטייל בטבע, לצחוק, לשיר, להשתדל לעשות כל דבר בשמחה ובצורה טובה ומסייעת. הרגשת השמחה מרחיבה את הצ'קרות ואלו העצבות מקטינה אותן.

האושר הוא מצב תודעה שתלוי בהתפתחות ובשיתוף הפעולה של כל המרכזים העיקריים. הם פועלים כמסננים שבכוחם לשנות את החיים. התודעה שלנו נמצאת במקום שאנו ממקדים את תשומת לבנו, ואנחנו ממקדים את תשומת לבנו במה שנראה לנו חשוב, והוא שונה מאחד לאחר. כשאוהבים התודעה מתרכזת בצ'קרת הלב, שמתחילה להיות פעילה. בעזרת שבעת מרכזי התודעה אפשר לראות את הבעיות בפרספקטיבה נכונה ולטפל בהן. ככל שנפעל יותר עם המרכזים הגבוהים כן יהיו לנו שמחת חיים וקשר טוב עם הזולת. שלושת המרכזים הנמוכים (1, 2 ו-3) אינם מאפשרים לאהוב בלא תנאי, ואז מאבדים כוח ואנרגיה להילחם או לברוח כשממוקדים בהם. כשאנחנו שמים את הדגש בביטחון, בתחושות ובשליטת הכוח אנו מאפשרים לאגו להחזיק אותנו כעבדים שלו.

רוב בני אדם עובדים עם המרכז השלישי – מקלעת השמש, מרכז הכוח. במישור הזה בדרך כלל מחפשים כסף שיהיה אמצעי ביטחון או ביטוי לכוח או לכבוד, או כדי לשלוט בעזרתו במצבים ובבני אדם. ראוי לצין שאנשים שעובדים מתוך כוח אינם מאושרים. הם מחפשים את הכוח כי הם חלשים וחסרי ביטחון.

כשמתקשרים עם המרכז הרביעי, מרכז הלב, יש קשר טוב וחזק עם הזולת והוא עוזר להתפתחות הרוחנית. אנחנו לומדים זה מזה. הכוונה היא לכל היחסים הבין אישיים: בין ילדים להורים, בין בני זוג, בין מורה לתלמיד, בין מעביד לעובד. כשאנחנו אהבים בני אדם מסוימים, בדרך כלל הסיבה היא המחשבות והרגשות שלנו ולא הם עצמם. אם נחשוב דרך הלב, נשנה את העולם.

כאשר צ'קרת הגרון – המרכז החמישי מפותחת אנו מסוגלים לא רק לדבר יפה אלא גם לשמוע בסבלנות מה שאחרים אומרים. אנו אוהבים לבטא את עצמנו ולהעביר מידע, ומעשים אלו מעניקים לנו שמחה רבה. אנחנו אוהבים ליצור, וכל יצירה היא אושר אמתי.

כשאנחנו פועלים עם המרכז השישי אנו צופים במחזה של החיים שלנו ושל אחרים. אנו רואים את עצמנו ואת הזולת כשחקנים. כששוחים במרכז הזה זמן רב מקבלים הבזקי אינטואיציה והשמחה גדלה. אנחנו שמחים ונהנים מהחיים בלי תלות במציאות. המרכז מאפשר להרגיש אושר בלי קשר לתנאים וליחס של האנשים מסביבנו. במצב הזה האגו והשכל הרציונלי נרגעים ושתי אונות המוח מאוזנות.

כאשר התודעה מתרחבת למרכז הכתר, מרכז התודעה הקוסמית, מרכז שמשרה אחדות עם היקום, אנו תופשים את המציאות בצורה מאוחדת ואיננו משקיפים עוד על עצמנו. הגוף, החושים והשכל אינם קיימים בתודעתנו. אנחנו חלק בלתי נפרד מהבריאה ומאוחדים עמה. במישור הזה של התודעה לא קיימים אני ואתה אלא רק אנחנו קיימים. גם אין הבדל בין הפנימי ובין והחיצוני. קיימת רק נתינה בלא תנאי ואהבה בלא תנאים - האושר האמתי.

לעתים אנו מחמיצים את שמחת החיים והאושר מעצם החיים עצמם. מי מתעורר בבוקר ומודה שיש לו עוד יום לחיות, לפעול ולעשות מעשים שמשמחים אותו ואת הסובבים אותו? מי מתעורר בבוקר עם שמחה בלבו מעצם הדבר שהוא נושם, זו ומחייך. האם אתה מתעורר בבוקר ומודה שיהיה לך עוד יום לראות את הצבעים הרוקדים מסביבך ולשמוע את הצלילים, לפגוש בני אדם ולאהוב אותם, להושיט להם יד, להביט בעיניהם ולפגוש את נשמתם?

לאושר אנחנו מגיעים כשכל המרכזים פעילים ומאוזנים ולאחר שהגענו לתודעה של כל המרכזים ובייחוד של מרכזי הלב, הגרון, העין השלישית והכתר. אל תהיה מודאג אם לא הגעת לתודעה של מרכז הכתר. אם תפעל עם המודעות של מרכז הלב – האהבה, אתה בדרך אל האושר.

סוף דבר

יש בני אדם שמחכים לאושר, יש בני אדם שרוצים לקבל אותו במתנה ללא כל תרומה מצדם. יש בני אדם שחושבים כי לעולם לא יזכו לאושר. אחרים חושבים שלא מגיע להם להיות מאושרים ויש שאינם מתעניינים כלל בנושא. יש הסבורים שצריך לעבוד קשה כדי להגיע לאושר ואילו אחרים חושבים שאפשר לקנותו. אלה יכולים לקנות רק תענוגות אישיים שאינם זהים לאושר, כי האושר האמתי הוא בתוכנו. רוב בני אדם מחפשים אושר בחוץ, אושר אגואיסטי, יותר נוחות, יותר סיפוק של דחפים ורצונות ואולם סיפוק הרצונות מגדיל את הרצון לספק עוד ועוד רצונות. האושר האמתי הוא תוצאה של התפתחות תכונות נעלות בתוכנו, ביניהן היכולת לאהוב, שקט נפשי, ביטחון עצמי, אופטימיות, הומור ואלטרואיזם. התכונות לאידאליים גבוהים וערכים גבוהים שמכוונים למטרות התומכות בהתפתחות רוחנית גם הם גורמים אושר.

אדם שחפץ להיות מאושר, רוצה לאהוב או לשנות התנהגותו צריך קודם כול לבדוק את עצמו, להיות ער לרצונו ולפעול למען להשגת המטרה. צעד כזה כרוך במאמץ, במחשבה וברצון, אבל בסופו של דבר המטרה היא לחיות את האהבה ואת האושר בלא מאמץ. מצב זה מתרחש בשעה שאנו מפנימים את הרצונות שלנו ומגשימים אותם בלא כל מאמץ או השתדלות מצדנו. במצב זה גם אין צורך במחשבה המכוונת לאושר והחיים במהלכם היום-יומי מלאים אהבה ואושר. אנחנו מאושרים כאשר אנו אוהבים את החיים וגורמים שאנשים בסביבה יחיו מאושרים. כדי לעשות אחרים מאושרים הכרחי שקודם כול אנחנו עצמנו נהיה מאושרים. אנחנו יכולים לתת רק מה שיש בתוכנו.

האושר מעניק שלוה נפשית. וההפך גם הוא נכון: שלוה נפשית מביאה לידי אושר. חיים מאומצים, עייפות פיזית ונפשית, הסחת דעת, כל אלה אינם מאפשרים לנו שלוה. שקט ומדיטציה עוזרים לזכות בשלוה. כדי להשיג כל זאת אנו חייבים קודם כול להכיר את עצמנו ולקבל את גופנו, את רגשותינו ומחשבותינו ללא שיפוט והשוואות.

אנשים משקיעים הרבה זמן ומאמצים כדי להשיג כסף. בכסף אין קונים אושר. הגשמה אישית, חברות טובה, עזרה לזולת, קשר עם החלק הרוחני בנו יכולים לקנות אושר. אכן עוני גורם אומללות, ואולם הוכח שבמדינות עניות ביותר יש עניים מאושרים שצוחקים בכל לבם, ובארצות מפותחות יש אנשים ששכחו לצחוק מהלב ומהבטן. אל תנסו לקנות את האושר או למצאו רק בהנאה חומרית ואל תשכחו שבקלות אפשר להיות עבד לכסף ולכוח ואת האושר לא קונים עם כרטיס אשראי. טוב ונכון להנות מהחיים, אך אמר בצדק דן מלמן (Dan Mellman) שההנאה היא הקינות ולא המנה העיקרית ולדעת ברבי דוארוילי (Barbey D'Aurevilly) ההנאה היא האושר של המשוגעים והאושר הוא הנאתם של החכמים.

אחת המטרות שלנו בחיינו על כדור הארץ היא להגיע לכלל שלמות. זו המתנה היפה ביותר שאנו יכולים להעניק ליקום. לשלמות אנחנו זוכים באמצעות היחסים הבין אישיים והחוויות, ובצורה

שאנחנו חווים. כל מה שמתרחש בחיינו וקורה בסביבתנו משקף את יחסינו כלפיו. אם יחסנו חיובי ותומך בחיים, סימן שלמדנו את השיעור. במהלך חוויה מיסטית או מדיטציה או קשר עם הנשמה וקשר עם אלוהים חווים אושר. את האושר אפשר לחוות גם מתוך חיים מלאים ויצירתיים. יש אנשים שחיים למען האהבה, אחרים למען העבודה ואחרים למען המשפחה או הבריאות. לכל אחד דרך משלו להגיע לאושר, אבל כדי להגיע לשלמות עלינו לעשות אינטגרציה של כמה היבטים בחיים. האושר הוא תוצאה של שלמות והרמוניה בין כל ההיבטים בחיים. (ראה בתרגילים הכלליים איך להגיע לידי איזון).

חיים מלאים הם חיים שעוסקים בהיבטים רבים – משפחה, חברים, עבודה והרפיה. טוב להקדיש זמן גם לתענוגות, אך עבודה שאוהבים הופכת לעונג, משחק ואינה מטלה. כשאוהבים את המשפחה חוזרים בשמחה הביתה. היחסים הבין אישיים בין הורים לילדים, יחסים רומנטיים, יחסים עם חברים לעבודה מסבים לנו אושר רב כאשר הם תקינים והרמוניים. כשאדם מאושר היחסים הבין אישיים קלים ומהנים. לשם כך חשוב להכיר זה את זה ובייחוד לדעת מה עשוי להסב לזולת שמחה ומה עלול להרגיזו. לכל אחד יש דברים שמרגיזים אותו ודברים שמעוררים בו שמחה, הערכה והתלהבות ועלינו לגלות אותם בנו ובאחרים. מקובל לומר שלמען יחסים טובים עלינו להיכנס אל מתחת לעורו של הזולת ולקנות את לבו. אין זאת אומרת שצריכים להתנהג כמוהו או לאמץ את דעותיו ואמונותיו. עלינו רק להבין אותו מתוך המציאות שלו. אין טעם לדרוש ממנו להסתכל בעולמו בעיניים שלנו או ליאמץ את הרעיונותיו והמציאותיותו. כבוד נותנים לכל אדם ולניצוץ האלוהי שבו בלי קשר לאמונותיו ולדעותיו. נזכור אפוא שכל אדם שאנו פוגשים הוא מראה בשבילנו, ומערכות היחסים שלנו מושפעות מהיחסים שלנו עם עצמנו. הרי אם לא נאהב את עצמנו, כיצד יוכלו אחרים לאהוב אותנו? עלינו לוותר על הבקורת העצמית ולהכיר בערך העצמי שלנו, להכיר בניצוץ האלוהי שבתוכנו.

האושר מרחיב את אופק מודעותנו ונותן מבט נרחב על מה שמתרחש בחיים. האומללות מתרכזת בבעיה מסוימת ואז הראייה מצומצמת וקשה להגיע לפתרון הבעיה. האושר קיים. הוא כאן, הוא שוכן בתוכנו ומחכה שנגלה אותו. יש לשאוף אליו, להרגיש ולחוש אותו בגופנו בכל מצב אפשרי. הוא מסתתר בכל דבר ועלינו להיות מודעים לקיומו ולייחד זמן כדי לחוות אותו. את האושר אפשר לחוות רק בהווה. לכן אדם צריך לשאול את עצמו שוב ושוב אם הוא בהווה, חי את חייו ברגע החולף או שמא מוחו ותודעתו עסוקים בהיסחפות לעבר, במשאלות שווא או במחשבות נוגות על עבר כואב. אין בזה שום יתרון, זה בזבוז מיותר של אנרגיה המסיט את האדם ממטרתו. החיים קצרים, השנים חולפות מהר וחבל לבזבזן באומללות.

קשה לנו להיות מאושרים כאשר אנו מודאגים מתוצאות פעולתנו או מרצונות שלא התגשמו. מי שמחליט לבנות את אושרו חייב לשכוח את הדאגות ולחיות כאן ועכשיו מתוך אמונה עמוקה בכוחות הבונים את החיים. אושר דורש כניעה, כלומר לקבל בזרועות פתוחות את כל מה שקורה לנו, את העליות בחיינו ואת מורדות החיים ולהיכנע לרצון האלוהי. הכניעה לרצון האלוהי נובעת מההבנה שכל דבר ביקום מנוהל בצורה הטובה ביותר. הגדיר זאת יפה הסופר יצחק בשביס זינגר: החיים הם יצירת אלוהים ומותר להשאיר לו לנהל אותם.

האושר הנכסף הוא מצב יצירתי. הוא יכול ליצור אהבה, שמחה ועבודה אמנותית. יצירת הרמוניה בתוהו ובוהו של הרגשות והמחשבות גם היא מעוררת אושר. אדם שחושב בצורה הרמונית מביא הרמוניה לאחרים וליקום. בתוכנו נמצא את הכוח שיוצר את האושר, אך אי אפשר להיות מאושרים אם אין מאפשרים גם לזולת להיות מאושר.

האושר מלמד על העומק של החיים הפנימיים. הוא יכול להתפתח בכל מקום. לחיות וחיוך על הפנים, לפגוש בני אדם מאושרים וצוחקים, להתרכז במטרות חיוביות ולהנות מהנאות קטנות בלי לצפות – זה מפתח לאושר.

סוד האושר אינו לעשות מה שאוהבים אלא לאהוב את מה שחייבים לעשות. כל עבודה שעלינו לעשות מוטב לעשותה באהבה ובשמחה, כך העבודה נהיית להנאה. האדם המאושר נהנה לא רק מעבודתו. הוא נהנה מכל דבר, מהצבעים, מהצלילים, מהטבע ובייחוד מבני אדם בסביבתו. מאסטר של זן בודהיזם אמר: לפני ההארה חתכתי עצים, ואחרי ההארה חתכתי עצים. הוא רצה להדגיש שמה שחשוב וביסוד עושה את ההבדל הוא המצב הנפשי בזמן הפעולה ולא הפעולה עצמה.

האושר בא כאשר האגו, תחושת האני הנפרד, כפוף לרצונות הנשמה. הוא דורש גם התמודדות עם הפחדים שלנו. כל עוד לא נטפל בפחד הוא יגרור אירועים שיאלצו אותנו להתמודד עמו. אם לא נטפל בפחד הוא ימנע אותנו מלהיות מאושרים. הצעד הראשון בהתמודדות עם הפחד הוא להתבונן בו ביושר, להכיר אותו ולקבל אותו. אין תועלת בהסתרתו. חייבים להוציא אותו לאור ולטפל בו. אם צוחקים לו הוא בורח, הוא שונא שצוחקים לו. צחוק מבריא את הפחד.

ידוע שרוב המחלות הן פסיכוסומטיות. הפסיכה (הנפש) משפיע על הסומה (הגוף). אושר, שמחה וצחוק מעניקים בריאות, ואילו פחד, כעס ואומללות הם ביסוד המחלות.

יש הבדל בין הנאה לאושר. ההנאה שנובעת מהחושים היא אושר ארצי. האושר האמתי נובע מפנימיותנו, מעומק נשמתנו ומהקשר עם ה"אני הגבוה" ועם אלוהים. אולם אדם שאינו מאמין באלוהים יכול גם הוא להיות מאושר. אלוהים אוהב את כולנו. הוא יותר מעדיף אדם ישר, שמח ומאושר שלא מאמין בו, מאשר אדם דתי אומלל. (בנומרולוגיה המילים "אושר" ו"יושר" מספרם 3=12 סמל ליצירה, התרחבות וצמיחה).

לאדם מאושר קורים ניסים והוא מסוגל לראות אותם ולהעריך אותם. אלברט איינשטיין טען שיש שתי דרכים לחיות את החיים. בדרך האחת אין ניסים. בדרך האחרת רואים נס בכל דבר. ראיית החיים כסדרת פלאים, תמיד בעין חדשה, עוזרת להגיע לאושר. אך בגלל התגובות האוטומטיות רוב בני אדם איבדו את היכולת להתפעל. לכן הניחו לעצמכם לראות את הקסם בכול דבר ובכל מקום.

הסתכלו באדם מאושר. במה הוא שונה? איזה חיוך, איזו שמחה הוא משרה?
אדם מאושר הוא אדם חופשי ושלם. מי הוא אדם חופשי? אדם חופשי הוא אדם שטיהר את מודעותו ותת-מודעותו מכל טראומה ושלייה ואינו פחדן. הוא אינו תלוי בדבר, אינו נצמד לדבר, כי כל היצמדות משעבדת ומרחיקה אותו מהאחדות. הוא נעדר תאוה. מי הוא אדם שלם? הוא אדם ששומע את קול המאחד של נשמתו ואינו שומע את קולו של האגו. הוא ממזג את הניגודים בתוכו – את הצד הגברי ואת הצד הנשי שלו, את האונה השמאלית ואת האונה הימנית במוחו, את לבו ושכלו. אדם כזה הוא אדון לעצמו.

בני אדם מאושרים הם אחראים וממלאים בשלמות את המשימות שלפניהם. הם אינם מתעניינים רק בעצמם אלא מתעניינים בבני אדם, תמיד מוכנים לעזור ואוהבים את כל מי שפוגשים. בני אדם מאושרים לעולם אינם מגלמים את תפקיד הקרבן גם כשאירוע קשה קורה להם. הם יודעים לסלוח ואינם נעלבים. הם מבינים שבדרך כלל הם גורמים לאירועים ושביכולתם לשנות אותם עם השינוי במודעותם.

הפרדוקס הוא שככל שמשתדלים יותר להיות מאושרים כן מצליחים פחות. כדי להגיע לאושר עלינו להחליט, ולעשות כל פעולה מתוך הרפיה בלי מתח ודאגה. אין טעם למהר, להיות במתח ולרדוף אחר האושר. כל פעולה יש לעשות בשקט נפשי ובנחת, לחיות את החוויות במלואן ולפעול למען התפתחות החיים.

להיות מאושר או לחפש אושר איננו עניין אגואיסטי, זו זכותו של כל אדם שפועל למען האבולוציה ולמען התפתחות היקום. החיפוש אחר אושר ואהבה הם בעצם החיפוש אחר האלוהים והאחדות הטבעית איתו.

האושר מושג לאחר שמתרגלים את עשרת הצעדים בנפרד עד שהם הופכים לדרך חיים. הם מציבים אתגרים שבעקבותיהם מגיעים לאושר. כל יום עושים את המוטל עלינו, ורק שמים דגש במה שמומלץ בכל צעד. כמובן, אי אפשר להיות במצב המומלץ כל הזמן, אבל ככל שנתונים יותר במצב הזה כן קל יותר לחזור אליו. לבסוף הוא נרשם בתוך התאים שבגופנו, ואז האושר נעשה חלק מאיתנו. בעבר עשיתי תרפיה של צחוק זמן ממושך, והיום הצחוק חוזר אליי ללא סיבה, גם כשלא קורה משהו מצחיק. הוא חוזר הרבה פעמים במהלך היום. אני צוחקת להצלחות לכישלונות, וגם לשגיאות, בלי לבטל את רצוני לתקן את השגיאות.

הדבר היחיד שיכול להכשיל אותנו בביצוע עשרת הצעדים הוא השכחה. כשנכנסים לשגרה או כששומעים את פטפוט המחשבות שוכחים להיות במצב הדרוש. על כך גוברים בעזרת סימנים שיעזרו לנו להיזכר, למשל שמים פתק במקום בולט שעוברים בו הרבה פעמים ביום או חוט על היד וכדוגמה.

מומלץ לעשות את כל עשרת הצעדים. הכרתי אנשים שהגיעו לאושר כשהתרכזו רק בצעדים השלישי, הרביעי והחמישי. ואני משוכנעת שאפשר להגיע לאושר רק על ידי האהבה. קל להגיע לאושר על ידי האהבה שממיסה את האגו. כמובן יתר הצעדים: להגיע לידי קשר עם הנשמה, לטהר את הרגשות ואת המחשבות השליליים, להיות בהרפיה חשובים מאוד גם להתפתחות הרוחנית של האדם. לכן מומלץ להשלים את כל הצעדים. הספר מורכב משני חלקים. החלק הראשון הוא הסבר על עשרת הצעדים ובחלק השני יש תרגילים לכל צעד וצעד ותרגילים כלליים להתפתחות רוחנית.

האושר אינו מצב סטטי והוא משתנה ויכול לגדול. רוב בני אדם חווים אושר אך לתקופה קצרה וחולפת בלבד. השאיפה היא לא לאושר שמטפף מפעם לפעם אלא לאושר שקבוע בזיכרון התאים שבתוכנו כל הזמן. הכנסת תדר האושר אל זיכרון התאים היא תהליך שדורש זמן ועבודה, אבל לאחר השלמתו הוא נעשה הטבע האמיתי שלנו. חשוב להתמקד בתהליך משום שאיכות החיים משתנה לטובה בצורה קיצונית.

ברגע שאתם מאושרים תאיצו ותאהבו אושרכם. תרגישו אותו במלאות, בשלמות, תעריכו אותו עד שיהיה המצב הזה חשוב בשבילכם ותרצו אותו כל הזמן. השתמשו במילים שמבטאות את האושר, נסו להרגיש אותו הרבה ככל האפשר, תרגישו אותו כשאתם עם עצמם, עם משפחתכם, עם חברכם או בעבודה. כמו לכל דבר גם לאושר יש דרגות. הוא משתנה ויכול להתעצם. האושר הוא מצב שמתבטא בתחושה. כדאי לחוש את התחושות ולהקשיב למסרים של הגוף. את האושר חייבים לחוש, לראות מה הוא עושה לגוף לנשמה. בזמן חוויית האושר יש הרגשה, תחושה טובה של הגוף ושל הנשמה. הנאה איננה אושר, אך היא פותחת לפניו את הדלת. שמחה גדולה והנאה מלוות את האושר ותומכות בו.

האושר הוא מצב נפשי, הוא לא רק תחושה, אלא גם רגש, ורגשות הם בדרך כלל תוצאה של מחשבות, של אמונות ותפיסות עולם. הוא תלוי בדרך שאנו מתבוננים בחיים, באופן שאנו חווים את האירועים, בגישה שלנו למה שקורה. האושר הוא חוויה הוליסטית של תחושה, רגש ומחשבה. חבל שאנחנו מרשים לנפשנו להכיל רגשות ומחשבות שליליות שמרעילים אותנו. מבחינה זו הגוף חכם יותר מהנפש, כי לרוב הוא מנסה להיפטר מרעלים על ידי הקאות ושלשולים.

האושר הוא מצב תודעה. הוא ממלא את הגוף, את הנפש והרוח, והוא תכונה של הנשמה. הוא גורם תחושה של עוצמה והתרחבות. בני אדם מגיעים לאושר כביכול בצורה פתאומית. אחרים רצים אחריו ומוצאים אותו לאחר חיפוש ארוך. הוא מופיע לפתע פתאום לאחר התפתחות הרמונית בכל המישורים: המישור הפיזי, הנפשי והרוחני וקשר עמוק עם הנשמה. דרך טובה למצוא אושר בחיים היא להעניק שמחה לסובבים אותנו. כדאי לזכור שכל מצב תודעה יכול להפוך למצב מותנה. אם לדוגמה הייתם מאושרים כמה פעמים במקום מסוים, יש סיכוי טוב שתהיו מאושרים בכל פעם שתחזרו אליו. לאחר שאנחנו מפנימים את התדר של האושר אנחנו יכולים לבנות את האושר שלנו במקום לחפש אותו. לפי ניסיוני אפשר ללמוד להיות מאושר. כדי להגיע לאושר מהר יותר תאמינו שהדבר אפשרי ותצפו שהוא יקרה. מומלץ גם לעבור ולשחזר לפני השינה את היום ולבדוק איפה וכמה היינו מאושרים.

החינוך הרוחני מתבסס בשילוב רכיבי התודעה – המודע, התת-מודע והעל-דע. כדי להיות מאושרים עלינו להרחיב את התודעה ולהתפתח רוחנית. העל-מודע צריך להוביל אותנו, ומטרת מדריך זה היא להעלות למודעות את העל מודע – הנשמה, ה"אני העצמי הגבוה" והאלוהות. האושר האמתי, הקבוע והלא משתנה הוא החיבור עם הניצוץ האלוהי בתוכנו, וזו העבודה של כל איש ואישה עלי אדמות. בשלב האחרון בהתפתחות התודעה האדם צריך להגיע למודעות קוסמית, מאחדת. אז הוא מתאחד עם האל והבריאה ומגיע להכרה שהוא חלק בלתי נפרד מהשלמות הקוסמית, המביאה חמלה והאבה. התפתחות רוחנית מביאה להכרת עצמנו-מי שאנחנו באמת. כשמבינים מה היא הזהות האמיתית שלנו, גישתנו לחיים משתנה. אנחנו מבינים שאנחנו איננו בני אדם שצועדים בדרך לרוחניות, אלא אנחנו יצורים רוחניים שעושים דרך אנושית למען הארה.

ברצוני להדגיש שאושר מתמשך נובע משלוות נפש ומהזדהות עם הבריאה והוא עדיף מאקסטזה רגעית וחולפת. אדם שחי בהרמוניה עם הטבע ועם סביבתו מגיע לאושר ביתר קלות. כאשר אנחנו בתהודה עם תודעת היקום ועם אלוהים, ממילא נעבוד למען התפתחות החיים ונעשה זאת בשמחה בלב ובאושר בתוכנו.

אין לשכוח שרגש העצבות סוגר ומקרר את הגוף ואף מפחית את טונוס השרירים. השמחה והאושר מרפים את הגוף ומעלים את טונוס השרירים. מדוע שנהיה אומללים, אם ביכולתנו להיות מאושרים?

שאל את עצמך מה עושה אותך מאושר? מה עליך לעשות כדי להיות מאושר? מתי אתה מאושר במיוחד ומה היא הסיבה לאושרך? איך אתה יכול להגיע שוב לאושר? מה נותן לך כוח ומה מביא את הטוב שבך לידי ביטוי? אולי אושרם של אחרים עושה אותך מאושר ואולי ההתלהבות מרעיון נשגב?

חלק שני - תרגילים

ברצוני לתת בחלק זה תוספת של תרגילים, מקצתם מתייחסים לכל צעד וצעד ומקצתם כלליים למען ההתפתחות הרוחנית.

התרגילים נחלקים לשלושה סוגים:

1. לדעתי, תרגילים שאינם דורשים זמן נוסף הם הקשים ביותר. בכל יום אנו עושים את המוטל עלינו, אך תשומת לבנו ניתנת למה שמוסבר בתרגיל, - בתודעה הדרושה.

2. בתרגילים אלו שואלים שאלה, ועלינו להתבונן ולדון בה מפרספקטיבה רחבה. טוב להתבונן בשאלה מבחינת האגו ומבחינת הנשמה ולבדוק את ההבדל. מומלץ לכתוב את התשובה ולחשוב מה התוכן עושה לכם: היא עוזרת לשנות דבר או להשתנות?

3. אלה תרגילים שצריך לעשות פעמים רבות. מתאמנים עד שהתרגילים נעשים דרך חיים ועושים אותם בלא מאמץ.

& - סימן זה מציין את חשיבות התרגיל.

אין להיבהל מכמות התרגילים. כשעושים דיאטה נדרשת שנה ויותר כדי לרזות ולהתחיל לחיות בצורה אחרת. דיאטות מהירות אינן עוזרות בדרך כלל.

אין טעם לעשות את התרגילים כדי לגמור אותם מתוך המחשבה להיפטר מהם. הגישה ל"גמור" לפעמים מועילה אך לא במקרה זה. טוב לדעת שכאשר גומרים מהר – מבחינת פסיכולוגית החיים נגמרים מהר. כשמתרגלים לאט מגיעים הרחק והחיים מתארכים. הכוונה כאן היא להרגיש, לחוות, לטעום את העשייה, את החוויה ולהיות מודע ונוכח.

בתרגילים אפשר לעבוד לבד כדי לחוות את האושר, אך תמיד טוב להתאמן עם מאמן או בקבוצה. תפקיד המאמן הוא לתת משימה (התרגילים והמלצות בצעד מסוים) ולבדוק איך ממלאים אותה, דבר שכל אחד יכול לעשות בעצמו. תפקיד המאמן הוא גילוי חסימות נפשיות, עיוותים שלאדם קשה לפעמים לראות ובייחוד כשהם תת-הכרתיים. יש אנשים שטובה להם העבודה עם מאמן שמדרבן אותם, ואולם רצון חזק ודבקות במטרה גם הם יכולים לדרבן. עבודה בקבוצה מועילה ומשמעותית מאוד. היא מדרבנת וגם מאפשרת להכיר בני אדם אחרים, להרחיב את חוג הידידים, לעבוד בשותפות וללמוד איך לשתף פעולה. נכון שבני אדם שונים זה מזה, ולמישהו יש צורך לעבוד בצעד

מסוים יותר. פה המקום ללמוד שיתוף פעולה מה הוא – ללמוד לוותר לזולת שבפעם הבאה גם הוא יצטרך לוותר.

לדעתי המדריך יכול להיות לעזר לטיפול פסיכולוגי. פסיכולוגים יכולים להשתמש במדריך כדי להביא בני אדם למצב של אושר. מטרת הפסיכולוגיה היא לנקות את המודע ואת התת-מודע מחסימות ולעזור לאדם לבטא את כל הפוטנציאל שלו. מניסיוני כשעובדים עם אנשים במטרה להגיע לאושר נתקלים בחסימות נפשיות שחשוב לטאר אותן על מנת להמשיך בתהליך. מומלץ להדריך את האדם בצעד מסוים ולטפל בחסימה מסוימת באותה פגישה.

את התרגילים יש לבצע לאחר שקוראים ומבינים את ההסבר בצעד המתאים בחלק הראשון.
כשעושים את התרגיל יש להתרכז רק בנושא אחד, ותמיד להתמקד קודם כול באיכות ואחר כך בכמות.

תרגילים לצעד הראשון: התייחסות למצב האנרגטי בגופנו ובסביבתנו

& עלינו לכבד את גופנו ולטפל בו, כי הוא משכן הנשמה. אנחנו עטופים שדה אלקטרומגנטי שהוא ההילה, הבגד האמתי שלנו. כדי להיות בריאים ובמצב רוח טוב עלינו למלא את ההילה באור, לעטוף את עצמנו באור. בזמן שרגליך לא מכופפות וידיך פתוחות בקש מהיקום את האנרגיה האוניברסלית והמתן כמה דקות כדי להתמלא. טוב לדמיין את ההילה ולנסות להרחיבה לגודל של מטר אחד, ההילה מצטמצמת ומתרחבת לפי רגשותינו ומחשבתנו. דמיין אותה בגודל החדר, אבל תמיד בסוף החזר אותה למצבה הנוכחי. מומלץ גם למלא אותה אהבה, צבעים ולבדוק איך הרגשת. דבר-מה השתנה? מגדילים פי שניים את ההילה כשאומרים בקול רם שלוש פעמים: "אני קורא לאור האלוהי, אני ערוץ נקי לאור האלוהי, האור הוא מורה הדרך שלי". את האנרגיה מקבלים גם באמצעות העיניים, הידיים. באמצעות הרגליים מקבלים את האנרגיה של האדמה ובאמצעות הקודקוד – האנרגיה של היקום.

הגוף מורכב מרשת עדינה ולא נראית של קווים שבהם האנרגיה זורמת – המרידיאנים ומרכזי אנרגיה שמקבלים, משנים ומעבירים את האנרגיה הדרושה לגוף. לפי רמת האיזון בחיים האנרגיה מתעצמת או נחלשת. אם לאדם יש בעיות של הישרדות, המרכז הראשון נחלש ומהירות הסיבובים שלו נחלשת. אדם שמרגיש אהבה וחמלה – מרכז הלב שלו מסתובב מהר ומעביר ביתר קלות את האנרגיה.

כדי להטעין את תאי הגוף אנרגיה מומלץ לעשות מגנטיזציה של המים ששותים. למים יש זיכרון. הם ממיסים בתוכם מידע ומעבירים אותו. אם מוסיפים להם מידע חיובית, הם משפיעים טוב על האדם. מים ששינו את המבנה שלהם במידע על בריאות יכולים לרפא. מים שחלה בהם מגנטיזציה מזרזים את התחדשות הרקמות ומרפאים. כיצד עושים מגנטיזציה של המים? לוקחים גביש קוורץ מוארך, ובכוס מים מסובבים אותו בכיוון השעון. פעולה זאת מטעינה את המים והם מקבלים תוספת אנרגיה, תוספת אלקטרונים. ואולם חייבים לתת למים לעמוד כמה דקות כדי למשוך

מהאוויר את האלקטרונים החופשיים. צורה אחרת להטעין את המים – מניחים את היד המקרינה, יד ימין אצל רוב בני אדם, מעל כוס מים בעוד האצבעות צמודות. מדמיינים כיצד האנרגיה עוברת למים. הידיים חייבות להיות גמישות, הזמן הנחוץ הוא 3-5 דקות לפי כמות המים.

בצעד הראשון לא הדגשתי די הצורך את פעולת הנשימה העמוקה והמודעת שממלאת אותנו אנרגיה. לחמצן יש תדר גבוה, והוא יכול לעורר ולשחרר אפילו רגשות שליליים וחסיונות נפשיות (ראה עבודתה של יהודית קרביץ בביבליוגרפיה). בייחוד הנשימה ממלאה אותנו אנרגיה רבה. הנשימה היא פעולה טבעית שאינה דורשת זמן ומאמץ. מומלץ להתחיל להיות מודע לנשימה ולנשום עמוק עם פעולת הסרעפת מספר דקות פעמים אחדות ביום. הכוונה היא להתרגל לנשימה עמוקה ולהוסיף לנשום בצורה נכונה ומודעת כל הזמן. בשפה העברית יש קשר בין "נשימה" ל"נשמה" (השורש זהה). תוספת האות "י" היא תוספת של חיוניות, של חיים.

תרגילים לצעד השני: להעריך את מה שיש

& דבר שאיננו מתיחסים אליו הוא המרחב – החלל. גדול או קטן הוא תמיד לפנינו, אחורינו ומסביבנו. לרוב אנחנו ממקדים את עינינו בחפצים, בעצים, בבתים, אבל אין לנו תחושת המרחב. כשאתה באמצע החדר נסה לתפוס את המרחב – חלל החדר או כל חלל אחר – הרחוב, אולם הקונצרטים וכן הלאה. התעלם מפרטים, מחפצים, כי כשמתרכזים בפרטים מחמיצים את המרחב. כששמים לב למרחב ותופסים אותו במודעותנו התחושה שונה. זו הרגשה של התרחבות, של מלאות והזדהות עם מרחב שהוא רחב הרבה יותר מאיתנו. כשביקרתי באילת והשקפתי מחלוני על כל המפרץ, בייחוד על האויר מעל הים, קרה משהו בתוכי. שאלתי את עצמי: מה זה? התשובה שמצאתי הייתה שבעצם המרחב הזה הוא הגוף האנרגטי של אלוהים או הרוח האלוהית. כשמזדהים עם המרחב הרוח האלוהית ממלאת אותנו. המרחב גם מאחד את כל מה שיש בתוכנו. תשומת הלב למרחב ותפיסת המרחב מפתחים את האונה הימנית במוח שרואה את המציאות באופן כוללני (ראה את התרגילים הכלליים על פיתוח האונה הימנית). תופסת המרחב מתאפשרת בשלוש דרכים: בעד העיניים ואז מרגישים את התחושה בראש, דרך הגוף ואז יש תחושה בכל הגוף, וכן באמצעות הגב. זה מועיל מאוד כשיש מאחורינו גג שרוצה לשים את ידו בתיק שלנו. תפיסת המרחב מילאה אותי באושר רב כל כך ותקוותי היא שתתמלאו גם אתם ותיהנו. אפשר להתמלא בחלל, אך גם בכל מיני דברים: אהבה, חמלה, שקט נפשי ושמחה. אני קוראת לפעולה זו "התמלאות". יש שני תנאים להגיע לידי זה – הראשון: להכיר היטב את הרגש, להימלא מרחב או אהבה ולזכור את התחושה בגוף, והשני: לתרגל את התהליך – להרגיש התמלאות באהבה. אם תרגלתם הרבה פעמים, ברגע שנותנים את הפקודה מתמלאים. זה לא דורש זמן. אם שוכחים, צוחקים ושוב ואומרים את הפקודה. זו הרגשה שמרחיבה את תודעתנו ואת גופנו והיא גם וממלאה אותנו.

דרך אחרת להודות היא בעזרת התפילה. התפילה היא לא רק בקשה אלא גם ברכה והודיה. בתפילה במקום לבקש עדיף להודות כאילו כבר קיבלנו כל מה שביקשנו. התפילה יכולה להיות קצרה, אבל

חשוב שתבוא מעומק הלב עם כוונה ברורה. כשאני מתעוררת בבוקר אני מוסיפה לשבת כמה דקות במיטתי ולהודות. להודות לחיים שקיבלתי היום, להודות למשפחתי, לידידי. אני מצהירה לעצמי וליקום שהיום יהיה יום נפלא ואמצא את הדרך להיות מאושרת מתוך אהבה לעצמי ולזולתי. תפילתי נמשכת כל היום בכל מה שאני עושה.

שמתי לב שאנשים כותבים בלי התנגדות את הרשימה המומלצת בצעד השני בתחילת המדריך. מניחים אותה במקום שבו אפשר לעיין בה פעמים רבות ביממה. ביום הראשון והשני מסתכלים בה, נהנים ומודים. אחר כך עושים זאת בצורה אוטומטית ובסוף עוברים דרכה ואפילו לא רואים אותה. אם כך קורה, אני ממליצה להוציא את הרשימה מכל המקומות ולכתוב אותה מחדש. אולי שכחתם דבר שכדאי להוסיף לרשימה לפני ששמים אותה מחדש בכמה במקומות. הכוונה היא להסתכל בה כמו בפעם הראשונה. כשמסתכלים בדברים, באירועים, באנשים כאילו רואים אותם מחדש כמו בפעם הראשונה, מגלים ותמיד דברים חדשים ונהנים. זה מפתיע אותנו, והפתעה פותחת את זווית הראייה.

תרגילים לצעד השלישי: יחסים עם עצמנו, עם הסובבים אותנו, עם האנושות כולה

האהבה היא הרגש הנשגב ביותר שאתם יכולים לחוות ולבטא. כשהלב נעול אי אפשר לאהוב. במקרה כזה הצעד הראשון הוא למצוא משהו או דבר-מה שמעריכים, אולי תכונה אצלכם או אצל אחרים, מצבים, חפצים או מאכל. בכל רגע יש לנו דברים שתוכל להעריך, והערכה פותחת את הלב. חוסר אהבה עצמית הוא מכשול בפני השגת האושר. אתה לא אוהב את עצמך? למה? חשוב לבדוק את השורשים. אולי אתה לא סולח לעצמך על דבר-מה או ואולי דבר אחר מסתתר במודעותך או בתת-מודעותך? חוסר אהבה עצמית הוא הרגל מזיק, וחייבים לטפל בגורמים שמפריעים לך לאהוב את עצמך. אפשר לנסות את התרגיל שלמדתי בשיטת סילבה (Sylva Mind Control). חייבים להיות בהרפיה (ראה את התרגילים בצעד התשיעי). ראה בדמיוןך לנגד עיניך מרקע טלוויזיה, ובו אתה במצבך הנוכחי כשאינך אוהב את עצמך. סמן את הסימן X מעל המרקע וסגור אותו. בצד השמאלי, שמראה את העתיד, ראה עוד מרקע ובו אתה מופיע ואוהב את עצמך. ראה את עצמך במצב הזה ובדוק מה הן תחושותיך. אמור בקול רם: "אני אוהב את עצמי, אני מרגיש טוב עם עצמי אף על פי שיש לי חסרונות, למרות החסרונות" (או למרות הסיבה שאינה מאפשרת לך לאהוב את עצמך). התרגיל יכול לעזור רק כשעושים אותו כמה פעמים, 21 פעם לפי מקסוול (Maxwell) ותמיד במצב של הרפיה. זה הזמן שהתת-מודע פועל ואפשר לתכנת אותו. תרגיל אחר – הסתכל בראי, חבק את עצמך, לטף את עצמך. בשיטת רייקי מלמדים לשים יד על הגוף. בידיים יש מרכז אנרגיה שיכול לרפא מקום בגוף כואב או חולה. הרגש את הליטופים ונסה לזכור את התחושה. למד לומר לעצמך: "אתה בסדר, אני אוהב אותך".

& הסתכל באהבה קודם כול בעצמך, אחר כך בגופך, אחר כך בסובבים אותך ובסביבה. יש לך כמה דקות זמן. מומלץ לשפוך אהבה זה אחר זה על כולם. דמיין משפך שיוצא מן הלב ומתרחב הרחק ממך. צבעו ורוד, זה צבע האהבה. פתח את הלב, הרחב את הכתפיים, פתח את הצלעות ונשום

נשימה עמוקה. שפוך את אהבתך דרך המשפך גם על כל מי שאתה פוגש. מומלץ להתהלך כל הזמן עם המשפך. במשך שבוע שפוך אהבה על מישהו ושבוע אחר על רעיון מסוים ובדוק האם השתנה משהו.

שמת לי לב שביחסים במשפחה הילדים חושבים על ההורים כעל "הם". "הם כאלה", "הם עושים כך", "היא מתנהגת בצורה כזאת", והדבר אינו מלמד על קשר חזק וקרוב. לכן ביחסי אהבה רצוי לבדוק מה הם יחסיו עם אנשים שאוהבים. אם חושבים עליהם כעל "הם", משמע שקיימת הפרדה או שחושבים כמו "אתה" "את", ואז הקשר חזק יותר. עדיף להזדהות עם האהובינו, ואז אין הפרדה בינך ובין האדם האהוב. ההזדהות מלמדת על קשר נשגב. בשיטה זו אפשר להעזר ביחסים חברתיים או בכל מיני מצבים. הכוונה היא להגיע למודעות של אחדות. אני ואתה=אנחנו. אני ואתה בעצם לא קיימים, רק "אנחנו" במודעותנו. המושג "אנחנו" משנה את הגישה לחיים, והיא הדרך אל האושר.

הרצון לאהוב ולשרת מעורר את השמחה ואת האושר. כך תגלה אהבה. השאלה החשובה היא: עד כמה אתה אוהב? שיטה טובה היא הטכניקה הבאה: שנה את כל רגשותיך אל האהבה ובדוק מה קורה. משהו השתנה? בכל פעם שאתה מרגיש רגש מסוים, שאל את עצמך אם אתה יכול לשנות את הרגש הזה לאהבה. זה רק עניין של החלטה. אם תחליטו להרגיש את האהבה, היא תמיס את הרגש הקודם. לאהבה יש תדר שממיס רגשות שליליים שבהם תדר נמוך יותר. במשך שבוע ימים בדוק בכל יום בערב עוד כמה התקדמת ביישום ההמלצה הזאת.

דמיין את ההילה שלך (ראה בצעד הראשון) ומלא אותה באהבתך, בחמלתך. בדמיונך מלא גם את מקום מגורים שלך אהבה (ורוד) ונסה לחוש את ההבדל. כדי לעשות את הפעולה מוחשית יותר דמיין שיש לך סל מלא כדורי צמר גפן צבעוניים. אלה כדורים של אהבה שאתה יכול לפזר במקום שאתה שוה בו. בערב לפני השינה בדוק כמה פעמים שלחת וכמה פעמים קיבלת אהבה.

בדוק כיצד אתה מתנהג ופועל: מתוך הרגל או שגרה אוטומטית, מתוך כעס או אהבה? בפחד ובחרדה אנחנו שוכחים את האהבה. אם אינך פועל באהבה, מה אתה חושב שכדאי לעשות למען האהבה? האושר שוכן בתוכנו. הוא כאן בקרבנו. תמיד היה שם, אך כמו הנשמה הוא מכוסה חרדה, פחד וכעס. האושר מתעצם מתוך אהבה. כדי להתקשר לאהבה חייבים לטהר את הרגשות השליליים (ראה את התרגילים לצעד השישי) ולהתקשר לנשמה (ראה את התרגילים לצעד החמישי). האהבה רוצה לעשות את הטוב ביותר לכולם. מכל תרגול רוחני האהבה היא החשובה ביותר. הקרן את אהבתך לכל הכיוונים ותחשוב להעביר את האהבה לפעולה. דוגמה יפה היא אימא תרזה שמתוך אהבת אנוש החלה לטפל בנזקקים ובחולים. אהבה היא לא רק מילים יפות אלא היא עשייה, עזרה ותמיכה למען התפתחות האהוב והאהובה. שאלו את עצמכם מה אתם מוכנים לעשות למען עצמכם, למען מי שאתם אוהבים, למען רעיון מסוים, למען האנושות.

תרגיל לשיפור הזוגיות:

בני הזוג יושבים נינוחים זה מול זה. קובעים מראש מי יפתח את התרגיל ויענה על השאלות ומי ישאל את השאלות. הפותח צריך לענות על שלוש שאלות. בן הזוג שואל ואחר כך אינו מדבר, אינו שופט, רק מקשיב ומודה לבן זוגו. השאלות על פי הסדר הן:

1. מה הוא הדבר שמפריע לי אצל בן הזוג?
2. מה טוב לי עם בן זוגי, מה אני אוהב אצלו?
3. למה הייתי מצפה מהזוגיות שלנו?

אחר כך מחליפים תפקידים. האחר שואל וחברו עונה.
רצוי להקפיד על נשימה אטית, לשתות כוס מים לפני התרגיל ואחריו.

תרגילים לצעד הרביעי: השמחה, הצחוק והחיוך

& בכל חוויה ופעולה מומלץ להיות במצב של זרימה (Flow) המוסבר בצעד הרביעי שבתחילת המדריך. במצב הזה אנו מרוכזים בכאן ובעכשיו, במה שעושים בלי רגשות ומחשבות, בלי התעניינות בשכר או בתוצאה, כמו ילדים שמשחקים. כשאנחנו עושים דבר שמעניין אותנו, אנחנו מרוכזים באופן מוחלט, מזדהים לחלוטין עם העשייה, וכך ה"אני" והזמן נעלמים. אנחנו קלים בזכות הרגשת אחדות עם מה שאנו עושים, והזרימה עוזרת לפעולה. אנחנו יכולים להתרכז בשטיפת כלים, לראות בכך חלק חשוב מאוד בחיינו ולחוות את הפעולה כזרימה עכשווית. באופן זה הפעולה נעשית מקור להנאה, שמחה, התבדרות ושעשוע. תשימו לב לדרך פעולתכם, לאופן שאתם פועלים, איך אתם מתהלכים. כשתלמדו להיות במצב של זרימה תרגישו את ההבדל. אילו פעילויות מכניסות אתכם למצב של זרימה? שימו לב לדרך שאתם נושמים ולתחושתכם במצב הזה. הזרימה ותפיסת המרחב הן שתי חוויות שונות זו מזו ואפילו מנוגדות. בזרימה יש ריכוז בדבר אחד, ואילו תפיסת החלל היא תפיסת כל מה שבחלל. ואולם אם ניטיב להסתכל, נראה שיש להן נקודות מגע. בשתי החוויות תחושת האני והזמן נעלמת. נוסף על כך בריכוז בדבר אחד הדבר האחד נמצא בחלל. המסקנה היא שאפשר לחוות את שתי החוויות גם יחד. כשחווים כל אחד מהן לחוד הן מביעות שמחה ואושר שמתעצמים כשחווים אותם יחד. דומני שבראש אני מתרכזת במשימה שאני עושה, אך ביתר גופי אני מרגישה את שלמות החלל.

& החיוך הפנימי ממלא את הגוף ואת הנפש אנרגיה, אהבה ושמחה. זה תרגיל שמנטרל מתחים גופניים, מחזק את מערכת החיסון, מונע מתת, כעסים ופחדים שגוזלים אנרגיה מהגוף. כשאנו שולחים חיוך לאיברים אנו מוסיפים להם אנרגיה (חיוך=רגש=אנרגיה). רצוי לשלוח חיוך לראש, לידיים, לרגליים ולאיברים הפנימיים ובייחוד לעיניים. באמצעות העיניים אפשר לשלוח את החיוך לאיברים נוספים. אין לשכוח את עמוד השדרה, הלב, הכבד, הטחול ובייחוד איבר בעייתי כלשהו. חיוני גם לצחוק דרך האיברים. טוב להרגיש אנרגיה מחממת שמתפשטת קודם כול באיברים, זה אחר זה ואחר כך בכל הגוף. את התרגיל עושים במצב של הרפיה, בעיניים עצומות, הלשון הדוקה לתך, הרגליים והידיים משולבות כדי להחזיק את האנרגיה בתוכנו. אני עושה תרגיל זה גם בהליכה, בעיניים פקוחות. נוסף אני שולחת חיוך פנימי אל מרכזי האנרגיה. (ראו בצעד העשירי). אני אוהבת לחייך דרכם. בתחילה התקשיתי "לחייך דרך מרכזי האנרגיה", אחר כך קבעתי בדמיוני במרכז

מסוים את תמונת נכדי בן השנתיים ובעיני רוחי הייתי מדגדגת בבטנו – הצחוק שלו היה תמיד פותח אוטומטי את המרכז שהיה מתחיל "לצחוק". השיטה מומלצת ומצליחה כשרוצים לצחוק באמצעות האיברים. כשמתרכזים באיבר מסוים ומניחים לו לצחוק חשים את הרעידות שלו, והתחושה הזאת מזרזת את פעולת האיבר. כשהרעידות נפסקות מנסים להרפות את האיבר ואת הגוף כדי לפזר את עודף האנרגיה.

חשוב להודות לאיברים על פעולתם התקינה ולהודות לאנרגיה המחזיקה אותנו בחיים. אין הרגשה טובה יותר מלחייך ולצחוק. כשמרגישים חוס בגוף או בעמוד-השדרה, זו עדות לזרימה טובה של אנרגיה בגוף.

החיוך אינו עולה כסף אך שווה זהב. זו המתנה הזולה ביותר שאתה יכול לתת. לכן, פזר בסביבתך חיוכים בשפע. כדי להיות מאושרים עלינו לשמוח בכל אירוע, בכל אדם שפוגשים ולהודות לאלוהים על המתנה הנפלאה. כשמתעוררים בבוקר הודו על כך שישנתם טוב, שהגוף אינו כואב, ואם הוא כואב, תשמחו שאתם בחיים, שאתם יכולים לפגוש בני אדם שאתם אוהבים. זיכרו שמי שהורג את השמחה הורג למעשה את האהבה, ומי שהורג את האהבה הורג את החיים.

להלן כמה תרגילי צחוק למי שאינו רגיל לצחוק – יוגה צחוק

ראשית עלינו לנשום עמוק. בזמן השאיפה מרימים את הידיים בעיגול כלפי מעלה ואחר כך מורידים אותן בנשיפה. אחר כך יש לנוע ולשחרר את המתחים בתנועה של הידיים והרגליים זו אחר זו, צוחקים כשאומרים חה, חה, חה.

להרים את הידיים לצדדים ולדמיין שמחזיקים כוס בכל יד. הכוס ביד השמאלית מלאה משקה שאוהבים מאד: מיץ או שמפניה. למזוג את המשקה שביד השמאלית לכוס שביד הימנית ולצחוק ולומר או, או, או. לשתות את המשקה ולצחוק כשאומרים חי, חי, חי.

שני אסקימוסים נפגשים ואומרים שלום. ידיים לפני החזה בתנוחת תפילה. מתכופפים ואומרים חה, חה, חה מתוך צחוק. עושים אותה תנועה עוד הפעם וצוחקים חי, חי, חי.

מכסחים דשא במכונה ישנה. מדמיינים שמושכים את החוט, והמכסחת אינה נדלקת. צוחקים חה, חה, חה. בפעם השנייה היא עדיין לא נדלקת. צוחקים חו, חו, חו. בפעם השלישית היא נדלקת וצוחקים חי, חי, חי.

מדמיינים שאנחנו תרנגולת שהטילה ביצה. מקפלים את הידיים כמו כנפיים ומנערים אותן בתחושת שביעות רצון ושמחה. כשהולכים צוחקים חה, חה, חה.

כשיש בן זוג, מזמינים אותו לרקוד. תופסים בידינו את ידו ומסתובבים במעגל, צוחקים חה, חה, חה. אחר כך מסתובבים בכיוון ההפוך, מתחבקים וצוחקים חי, חי, חי.

תרגיל נוסף המשחרר פחדים:

מדמיינים שאנו הולכים על גחלים, מתחילים ללכת ולקפוץ, צוחקים ואומרים חה, חה, חה ואחר כך חו, חו, חו. בסיום שמחים מאוד וצוחקים חי, חי, חי.

הסינים מציגים את בודהה לפעמים כבודהה הצוחק. זמן רב התבוננתי בבודהה שצחק כשהוא מלא אושר, שמחה וטוב לב. פעמים רבות הוא מופיע במודעותי, ומתוך הזדהותי איתו אני מקבלת את תכונותיו, צוחקת ומרגישה נפלא.

תרגיל נוסף

עמוד ישר עם רגליים קצת מפוסקות. אחר כך יתכופף עד שהידיים נוגעות ברצפה, יתישר מהר והעמיד את הידיים למעלה בצורת V. נשום עמוק ופתח את החזה ואת הריאות ובנשיפה חייך וצחק. תהנה מהתנועה ומהעמידה. עשה את התרגיל 5 פעמים ברציפות, כמה פעמים במשך היום..

תרגילים לצעד החמישי: קשר עם הנשמה והילד הקטן שבנו

הכן רשימה של כל הדברים שאתה מתלהב מהם וציין מה שעובר בראשך. כשאתה מעיין ברשימה נסה לבדוק מה מאפיינת כל חוויה. היא גורמת לאיבוד מושג הזמן? היא מביאה אותך לידי מצבים אל-חושיים? אתה חש שאתה חזק יותר וטוב יותר? יש לך דחף מיד לנסות? רצוי לעיין ברשימה בכל פעם שאתה מעוניין לחזק את הלהבה שבלבך ולהתלהב מחדש. במהלך השבוע גש שלוש פעמים לפחות למקום מסוים או עשה פעולה שמזינה את נשמתך - טבע, קונצרט, ים, ספרייה ועוד.

& הבט והתייצב לפני העצמיות שלך. מאחורי האני שלך אין כל הבדל בין הרוח שבתוכך ובין הרוח הרוקדת בכל התגלויותיה. אתה רוח שקיימת בנשמתך, בזוהר עיניך, בהקרנת רגשותיך. רגשות, מחשבות, זכרונות ורצונות באים והולכים. הם חלק ממודעותנו. ולכן הם חשובים, ויש לכבד אותם ולזכור שהם רק השתקפות בתוך הרוח הנצחית. הגוף, האישיות והמודעות גם הם השתקפויות. הרוח תמיד נוכחת. היא תמיד כאן, על-ידנו ובתוכנו. אנחנו מזדהים עם הרוח כאשר אנחנו במודעות העכשווית. הרוח דוחפת אותנו לטפח חוויות רוחניות שפותחות מבט שמשנה אותנו. התפתחות רוחנית מתעצמת מתוך הודיה, מדיטציה, שירה, ריקוד ותפילה. ובעצם כל דבר שעושים יכול להיות רוחני. הדרך שאנו מתיחסים כלפי עצמנו, כלפי הזולת, כלפי הסביבה, הנתניה והקבלה של אהבה וחמלה הן חלק מחיים רוחניים. לא משנה מי אתה, מה קרה לך בחייך ומה עשית, תמיד יש לך את חופש הבחירה לפתוח בחיים רוחניים.

במצב של תודעה קוסמית כל הפרדה נעלמת. אתה יכול לכלול בתוכך את כל היקום ולהיות אחד עם הכול. במצב כזה קל לקבל את המציאות כמו שהיא. זה מצב בלא גבולות כלשהם, מצב מיוחד, מצב שהמיסטיקאים מדברים עליו. הרשה לעצמך להיות במצב הזה של אחדות, ונסה לראות את עצמך כרוח. התחל לראות באחרים רוח. בבוא הזמן תוכל לתפוס כרוח כל מה שבעולם.

נסה להרפות ולחוש את גופך כמו שהוא עכשיו, את הסביבה הקרובה שסביבך וגם את הסביבה הרחוקה כמו שהיא עכשיו. הניח לכל דבר להיות כמו שהוא ושים לב לחוויה נפלאה זאת. תנסה גם להרגיש את עצמך פתוח לכל חוויה ולכל היקום. מה הן תחושותיך כשאתה נתון זמן-מה במצב זה? נסה לזכור אותו תמיד, ותמיד תוכל לחזור ולהיות בו. לדעת סופרים רבים, החיפוש אחר הרוח המושלמת הוא איבוד זמן, מפני שה"אני העצמי הגבוה" – הרוח תמיד נוכחת, תמיד על ידנו. כלומר, איננו יכולים להגיע לידי הארה מפני שאנחנו תמיד אור. אין צורך לחפש ולמצוא כדי להיות באופן

מוחלט עם האני העצמי הגבוה. עלינו רק להתעורר ולהיות מודע לעובדה שגם הנשמה וגם הרוח נוכחות תמיד בתוכנו ומשקיפות עלינו.

אין שמחה גדולה יותר מהשמחה להביא אושר לעולם. ואולם יש לפעול למען האושר שעלינו לחוש. יש הטוענים שאין צורך לעשות דבר למען האושר, די להתקשר למהותנו, לאני הפנימי, הוא הנשמה. אני מסכימה לדעה זו, אלא שרוב האנשים צריכים לעשות את דרכם להזדהות עם נשמתם והרוח שבתוכם (ראה את הצעד החמישי במדריך). את הרוח, שהיא ה"אני העצמי הגבוה", תמיד איתנו. היא קיימת ותהיה תמיד חלק מאיתנו. הבעיה היא הדרך להיות מודעים לרוח ולעמוד אתה בקשר הדוק. היום הרוח היא החבר הכי טוב שלי, ואני מודעת לה. בייחוד אחרי שקראתי בספר "Urantia" על "Thought Adjuster". כך דמויות נשגבות מהעולמות העליונים קוראות ל"אני הגבוה" שתפקידו לסדר ולהתאים את המחשבות שלנו. קראו גם אתם בספר. הספר נמצא בלא תשלום ב- www.urantiabook.org. בספר 2097 עמודים, ועל ה- Thought Adjuster כתוב בפרקים- 107-111 papers. לספר יש תדר גבוה וקריאה בספר מעלה את תדר גופנו.

הפסיכולוג ד"ר אירה פרוגוב ממליץ לכתוב יומן מיוחד כדי להגיע לקשר עם האני העצמי. את היום כותבים בלי אנליזה ושיפוטים על עצמנו או על אחרים. פשוט רושמים מה שעולה בלבנו. הכתיבה תמיד יעילה מאוד ובייחוד בתקופות של שינויים בחיים, בזמן שמוטרדים מבעיות או אחרי מחלה. היא יעילה גם באושר וגם בעצב. מומלץ לחלק את היום לפרקים. פרק אחד יסכם איך עבר עלינו היום, אילו רגשות ליוו אותנו באותו היום, עם מי נפגשנו. פרק אחר יכול להיות על חלומות שחלמנו וכדאי לרשום אותם ברגע שמתעוררים. פרק אחר הוא שיחות עם אנשים ושיחות עם עצמנו – מה למדנו, מה היא האמת שלנו והאמת של האחרים? האמת האבסולוטית אחת היא, אבל בהשתקפות ובהתייחסות של בני אדם יש לה מספר היבטים.

הכוונות שלנו מארגנות ומשנות את חוויותינו. תמיד תשאל את עצמך אם הן פרי האגו או פרי הנשמה. הנוכחות שלנו נותנת לנו את הכוח להיות אדון לעצמנו, תוך שליטה ברגשות ובמחשבות. היא עוזרת לנו להשלים עם הגורל וליצור את הגורל. המילה מרמזת שהיא צריכה תמיד להיות איתנו. לפני שאני נכנסת למקום שיש בו אנשים אני נעצרת לרגע, מזיזה מעט את הראש כדי להרגיש בהירות, מזיזה מעט את הגוף כדי להרגיש אותו בכל תחושותיי וחושיי, מתחברת עם ההווה שלי ונכנסת בבטחון ובנוכחות. לתהליך הזה אני מתייחסת כאל "כניסה" ואפשר לעשותו גם כשנכנסים לאמבטיה. להרגיש את ההילה, להרחיב אותה ולמלא אותה אור, עוזרים גם להרגיש את הנוכחות.

מטרות מחזקות את ההערכה העצמית כשמממשים אותן. חיים בלא מטרות גורמים לחוסר מהותי כשם שלגוף חסרים לחם, מזון ומשקה. אם האושר הוא מטרתך, התרגיל הבא יסייע לך לזכות באושר. הכן רשימה של בני אדם, מקומות, חפצים ומצבים שאתה מאמין שיעשו אותך מאושר. על כל פרט ופרט תשאל: אני יכול לוותר על קבלת האושר מפרט זה? הישאר פתוח, רק תבין שאפשר להיות מאושרים אם יש לך ואם אין לך הפרט הזה? מה המטרות שלך? הצג אותן והכן רשימה. גם חשוב גם על הפעילויות שעשית השבוע, שאל איזו מטרה הובילה אותן, אילו מטרות יעניקו לך שקט נפשי, אושר והתפתחות רוחנית.

הכן רשימה של רצונותיך, הגדר אותן ובדוק אילו מהם חשובים ביותר. חשוב לכבד את רצונותיך ולא לדכא אותם. תחשוב על כל רצון ורצון ותשאל: אני צריך את הרצון הזה או מעדיף להיות חופשי? האם אינך יכול לשנות את רצון זה או לוותר עליו, תנסה לממש אותו בדרך הטובה ביותר. אתה יכול גם לשאול אחרת: אני רוצה לשנות את הרצון הזה או להשאירו כמו שהוא? אחרי שאתה מממש את רצונך בדוק אם הוא עושה אותך מאושר באופן קבוע או זמני. כשאתה מעוניין להביא יותר מודעות לכאן ועכשיו, אין קל מלהתמקד בנשימה. כשאתה פוחד, כואב או קפוא, כשאינך מרוכז ואינך מקורקע וראשך כבד, הדבר הטוב ביותר הוא לנשום כמה נשימות עמוקות. הנשימה הנכונה מתחילה בסרעפת והבטן ולא רק בריאות. זוהי פעולה של קבלה ושחרור – היא ביסוד החיים וקשורה לרגשות. אחרי כמה נשימות טובות מומלץ להיכנס פנימה כדי לשמוע את קולו של הילד הפנימי.

המכשיר הנקרא ביו-פידבק (Biofeedback) מסוגל לבדוק שינויים ביולוגיים ולתרגם אותם לסימנים חזותיים. המכשיר מאפשר להיות ער למצבים תת-הכרתיים ובעזרתו ניתן לשלוט בתהליכים מסוימים כגון הרפיה והזיה. אם נדע מה התדר של האושר, אולי יום אחד נוכל ללמוד להיות מאושרים בעזרת המכשיר. זוהי צורה מכנית, ומטרתי בעצם לא רק להגיע לאושר אלא הדרך להגיע לאושר שדורש התפתחות רוחנית, קשר עם הנשמה ו"האני העצמי הגבוה".

הישאר כמה רגעים בהרפיה מתוך כוונה להיות סביל. הרחק את מחשבותיך ושאל את עצמך: מה יחסי עם נשמתי? מה יחסי עם היקום? אני חלק מהיקום ומה עליי לעשות כדי להיות מודע לו ולהזדהות איתו? אני אדם מודע, ומה הן התחייבויותי המוטלות עליי בהיותי משפיע בעולם הזה? באילו זכויות ואילו חובות אני צריך לממש כדי להיות בהרמוניה עם היקום?

תרגילים לצעד השישי: החלפת הרגשות והמחשבות ההרסניים ברגשות ובמחשבות תומכות ובונות

המחשבות משפיעות על הרגשות, ואלו רוטטים וממגנטים את מה שאנחנו מקרינים. לשם השגת בריאות טובה דמיין שאתה בריא ומה מונע ממך לטפל בבריאותך. שאל את עצמך מה הן מחשבותיך. למחשבות יש כוח ממגנט ולכן תמיד תמצא מה שאתה מחפש. בכל בוקר כשאתה מתעורר תחליט לעשות את הטוב ביותר. מומלץ להוסיף ולומר להגיד לעצמך וליקום שאתה משתמש במחשבות וברגשות חיוביים ומומלץ לבדוק בערב לפני שינה עד כמה הצלחת במשימה.

המחשבות בנוגע אלנו, לאחרים ולסביבה מתגשמות. אדם שחושב כי העולם הוא מקום מסוכן יפגוש מן הסתם עולם מלא אכזבות וסכנות. אדם שחושב כי העולם מלא הזדמנויות, יפגוש עולם מלא הזדמנויות. מכל הדעות דעתנו על עצמנו היא החשובה ביותר. אם אתה חושב שלאחרים יש תכונות שליליות, ביכולתך להתרחק מהם. אבל אם אתה חושב שלך יש תכונות שליליות, תלווה אותך

מחשבה זו כל הימים. כדי להחליף ולשנות את המחשבות ואת הרגשות השליליים מומלץ להשתמש בטכניקה של Silva Mind Control. (ראה בהמשך).

לשנות רגש או תכונה שלילית לחיובית &

ראה את עצמך במצב של הרפיה במרקע מולך כשמקנן בך הרגש הלא רצוי או התכונה הלא רצויה. שים את הסימן X על עצמך במרקע וחשוב על התכונה ההפוכה. הסתכל בצד שמאל של מרקע אחר וראה את עצמך עם התכונה החדשה שאתה רוצה. כשאתה מסתכל במצב הקודם – מה ההבדל בינו ובין המצב החדש? בדוק אם אתה מתנגד לתכונה החדשה או מקבל אותה בזרועות פתוחות. יש לתרגל זאת פעמים רבות. (טכניקה שלומדים בשיתת סילבה). שיטה אחרת לנקות את התת-מודע היא תרפיית קו הזמן. חזור לאירוע שבו הוטבעו בך רגשות קשים מפריעים. התת-מודע זוכר בדיוק מתי אירע הדבר ומדוע. חזור מעט לאחור, למקום נקי ומשוחרר שעדיין לא אימץ את הרגש הקשה ומתוכו אפשר לצפות בבטחון בדברים מבחוץ בפרספקטיבה שונה (ראה על ה"עד" בצעד 5 בחלק הראשון). כך תמשיך בחיך בלי הרגשות המעיקים.

ביכולתנו לראות, לערוך ולתכנת כל אירוע מחדש. חשוב לראות בדמיון את התמונה כשהיא ברורה בעתיד בלא ספקות ולפעול על פיה. אם חוויתם אירוע קשה מומלץ לשתף בחוויה חברים או לכתוב מכתב ולראות בדמיון את עצמך בעוד 5 שנים. לאחר תרגול רב ובחלוף הזמן רואים את האירוע אחרת בפרספקטיבה שונה.

אם יש בך כעס, מוטב שתעשה פעולה פיזית עד שהכעס יעזוב אותך – התעמלות, ריקוד, שטיפת רצפה, שטיפת כלים ועוד. אפשר גם לבטא את הכעס מילולית על ידי כתיבת המחשבות שמלוות את הכעס במלוא הוייתו ואחר כך לשרוף את הדף. בזמן שאתה כועס מומלץ להרחיק את הכעס עם הידיים באגרופים בנשיפה ולקרב את הידיים עם השאיפה תוך חשיבה כשחושבים על שקט נפשי. יש לעשות זאת כמה פעמים. מספרים על יוליוס קיסר הרומי שנהג לספור עד 30 ולנשום נשימה עמוקה וקצבית לפני שענה בשעת רוגזו.

הידעתם שאפשר להסתכל בפחד, לברכו בשלום, לשוחח עמו ואפילו לשאול אותו שאלות בידידות. אפשר גם לצחוק לו. הוא שליח של האגו והאגו והפחד שניהם אינם אוהבים שיצחקו להם במקום להתייחס אליהם בחשיבות ובכבוד. לכן הם נמוגים עד מהרה.

חשוב על דאגותיך. האומנם הן שייכות לך? האם הן אמת? אם הן שייכות למישהו אחר, העבר אותן אליו. ואם הן שייכות לך, חשוב כיצד לנטרל אותן? אולי תלמד להיות בהווה, ליהנות ממנו ולשכוח את העתיד. ומה הם הפחדים שלך? אתה מוכן לצחוק להם? חשוב מה הם כעסיך, על מי אתה כועס ולמה, ומה יקרה אם תשנה את כעסך.

כשרוצים להיות חופשיים צריך לסלות, אחרת אנחנו קשורים לאדם שלדעתנו גרם לנו עוול ואנחנו עבדים לפגיעה, לכעס ולשנאה. מצא אדם שלדעתך פגע בך, נסה להבינו, להיות במקומו ואחר כך ראה בדמיון כיצד הוא מקבל את סליחתך. אולי הוא לא מודע לכך שגרם לך עוול ובעצם, הוא לא

רצה להזיק לך ולא התכוון לפגוע בך. נסה לראות מבעד לעיניו ולבו, ובהמשך בדוק איך אתה מרגיש אחרי שסלחת. שיטה טובה לסלוח לזולת היא לכתוב מכתב לאדם שפגע בך. לעתים קל יותר לבקש סליחה במכתב מלבקש בעל-פה. כתוב מה קרה, איך הרגשת ולמה הוא פגע בך, ואל תשכח לסלוח במכתב. מומלץ בכל ערב לפני השינה לסלוח לכל מי שפגע בך ביום וגם לבקש סליחה מהיקום על כל מה שפגעת אתה בחיים במודעות או שלא במודעות, בכוונה או שלא בכוונה.

אם עבר עלייך יום קשה עם המשפחה, החברים או בעבודה, כתוב בזמנך הפנוי את דעותיך, את כעסיך, מה שרצית לצעוק ולא הרשית לעצמך. כתוב את כל מה שרצית להגיד או מה שאתה רוצה להגיד עכשיו. מותר גם לבכות, לצעוק, לתת מכה לכרית, לחבוט בררליים, להתקלח (מים מנטרלים רגשות שלילים).

אל הרגשות נלוות תחושות. פעמים רבות הרגש הוא תפיסת תחושות. במצב של הרפיה בעיניים סגורות תחכה זמן-מה עד שתקבל תחושה מסוימת. היא יוצרת תגובה, רגשות כמו דאגה, אהבה, שיעמום. האם לרגש הזה נלווים בגוף מתח, זעה, קור או חום? חשוב על הקשר בין הרגשות לבין תגובות הגוף.

תרגילים לצעד השביעי: תכנות התת- מודע להיות מאושרים

הקשר עם התת-מודע מועיל בחיים. אחת הדרכים ללמוד לחזק את הקשר עם התת-מודע היא לנסות לנחש. לנחש מי מצלצל בטלפון, את מי תפגשו כשתצאו מביתכם, ומה צבע בגדיו של מי שתפגשו ראשון וכך הלאה.

היפנוזה עצמית היא שיטה יעילה להגיע לשכבות העמוקות של התת-מודע ולתכנן אותו מחדש. היא מאפשרת לשנות את אופיו של האדם, לשלוט בהרגלים רעים (בולימיה, אנורקסיה, עישון), לפתח זיכרון טוב יותר, לשלוט בשינה, לרפא מחלות פסיכוסומטיות, לנקות טראומות וכאבים, לנקות גם את המחשבות והרגשות השליליים. היפנוזה עצמית משתמשת בהצהרות חוזרות ויש לשמוע אותן בצורה קצבית ובזמן הרפיה, שבו התת-מודע פעיל. חשוב להגיד את ההצהרות בצורה קצבית ומונוטונית שגורמת להופעת גלי אלפא במוח. ההצהרותיך חייבות להיות תמיד בזמן הווה. אמור "אני בריא" ולא: "אני אהיה בריא". הכרחי שההצרות תהיינה חיוביות, קצרות, ברורות ומתאימות לאישיותנו ולבעיה המבקשת פתרון. טוב ללוות אותן ברגש המתאים, חשוב להגיד אותן הרבה פעמים עד שהן נתקלות בתת-מודע ונסו תמיד לפעול לפי מה שאמרתם, דבר שמחזק את פעולתם. אם אומרים "יש לי מחלה, רפאו-נא את המחלה" התת-מודע שומע שיש מחלה ויוסיף לקיים אותה. מוטב אפוא לומר: "לבי פועל טוב, מצבי מצוין, אני בריא". אם תאמר "רע ליי", יראה לך היקום מה הוא רע. לכן חשוב לשים לב באילו מילים משתמשים ואיך אנחנו מבטאים אותן, כי למילה כוח רב הרבה טוב ורע אנחנו יכולים לגרום באמצעות המילה.

אומרים שעלינו לעבור שלושה שערים ששומרים לא תמיד מאפשרים לנו לעבור בהם. השוער הראשון שואל: "זה מטיב"? לאחר שעוברים בשער הראשון השומר השני שואל: "זה תכליתי ויש בו

מידע חיובי? והשלישי שואל: "זה מבטא את האמת?" מה דעתכם? כמה בני אדם לא יוכלו לעבור בשלושת השערים?

לאדם שאינו משוכנע במה שהוא אומר בהצהרה, אין טעם לעסוק בשכנוע עצמי. אין שום תועלת לחזור על משפט שאין אדם מאמין בו. האמונה משפיעה על התת-מודע לפעול למען השכנוע. אנשים רבים שמצהירים הצהרות חיוביות אינם מוסיפים עליהן דבר. למשל: ההצהרה "מיום ליום אני מצליח יותר לכלית". מדוע לא תמיד הצהרה הזאת פועלת? כי עושים חצי עבודה. לא די להצהיר הצהרות כדי לשכנע את התת-מודע שמוציא לפועל את המחשבה. יש לפעול באופן שמשכנע את התת-מודע שכך יקרה. טוב ומועיל להשתמש בהצהרות בייחוד לבני אדם סוגסטיביים, וזאת אפשר לבדוק.

כשאישה מבוגרת חוזרת הביתה היא יכולה להגיד: "אני בריאה, צעירה, בת 30" כמה פעמים בצורה ריתמית, מתוך הרגשה שהיא בת 30. זה אולי מגוחך, אבל זה טוב יותר מלחשוב על מחלות או דאגות. אומנם היא לא תהיה בת 30, אך היא תרגיש טוב יותר. ואם תמשיך להגיד את ההצהרה עוד ועוד תשתנה ההרגשה העצמית. ההצהרות הן אחת הדרכים הטובות לתכנת את התת-תודע. כבר נאמר שביקום יש הזדמנויות ומצבים לאין סוף. הציפייה מקפיאה ומושכת את מה שתשומת לבנו נתונה לו, את המצב היחיד המסוים. לכן אם תרצו להיות מאושרים, צפו לאושר שיבוא במהרה. התהליך הזה יכול לסייע גם ליתר הרצונות שלך.

& שיטה של היפנוזה עצמית:

משתמשים בשעון מעורר שיש לו תקתוק חזק. תחילה יש להגיע למצב של הרפיה ולדעת בעל פה את ההצהרה המתאמה שרוצים להחדיר לתת-מודע. אם המטרה היא להגיע למצב של היפנוזה עצמית, אפשר להגיד את המילה "היפנוזה עצמית". שמים את השעון בסמוך, יושבים על כורסה בגב זקוף כדי שלא להירדם, עוצמים עיניים ומתחילים לומר את המילה בצורה אוטומטית בלי לחשוב עליה כששומעים רק את תקתוק השעון. יש להגיד את המילה או את המשפט בקצב אחד עם התקתוק. למשל: תיק - היפנוזה, תק - עצמית וכך הלאה. תשומת הלב נתונה לתקתוק המונוטוני, והמילה תעבור ישר לתת-מודע. התקתוק המונוטוני והחזרה על המילה מרדימים את המודע, את כושר השיפוט השכלי ואז אתם אומרים את מילות ההצהרה כגון "אני רזה" בעודכם שרויים של במצב חצי שינה חצי ערות.

תרגיל אור הנר:

התרגיל עוזר לכוח המבט ומקנה לו זוהר ומגנטיזם. שב במקום חשוך מול נר דולק במרחק של פחות ממטר ממך. יש להביט בנר 30 שניות ואחר כך לעצום את העיניים. אז מופיע בעין כתם זוהר. בתוך הכתם הזוהר אפשר לראות הדמיה של מצב מסוים שאליו רוצים להגיע. ההתחברות בין הנקודה הזוהרת ובין ההדמיה מסייעת לתמונה לחדור לתת-מודע ביתר קלות. בתוך כמה שניות תיעלם הנקודה ותישאר תמונת ההדמיה. חשוב להמשיך לראות עוד זמן-מה את התמונה ולחוות אותה. מומלץ לבצע את התרגיל פעם ביום במשך חודש ימים.

תרגילים לצעד השמיני: הזדהות עם תדר האושר

התרגילים המוזכרים בצעד השמיני – טכניקת שלוש האצבעות בקורס שיטת סילבה, הזדהות עם אדם מאושר שאתם מכירים ויצירת תמונה של "אני המאושר" מועילות. והנה תרגיל נוסף שאפשר להשתמש בו כאשר רוצים לעזור לאדם חולה שמכירים או לאדם שיש לו בעיה אחרת. תמיד נזכור שצריך לבקש רשות מהאדם. מדמיינים את אותו האדם על כל תכונותיו, מרגישים איך הוא חש – את הכאב שלו, את המגבלות שלו, איך הוא מתהלך או שוכב ואיך הוא מדבר. כלומר, עלינו להזדהות איתו באופן מוחלט במצב הנוכחי, להיות הוא עצמו. אחר כך עליך לראות אותו בריא ומרגיש טוב, צוחק, אוכל היטב, מתנהג בבטחון וכך הלאה. כך אנחנו שולחים ליקום את מה שאנחנו מתכוונים – את התמונה שהוא בריא. כמובן, זה לא יכול לעזור בפעם אחת. התהליך נמשך בהדרגה כמה פעמים בהרפיה ומתוך בטחון שזה מתמשך, וחשוב שלא יהיו דברים שמתנגדים זה לזה.

התרגילים לצעד התשיעי: הרפיה והפגת המתח

נוסף על הרפיית העיניים ועל הפגת המתח על ידי תנועות הגוף שמוזכרות בצעד התשיעי אני ממליצה על התרגילים האלה:

& עצום את עיניך, הרם את מבטך מאחורי העפעפיים הסגורים מעט מעל קו האופק, שחרר ממתח כל איבר ואיבר וכן את השרירים הקשורים לאיברים והשרירים בכלל. מתחילים בכפות הרגליים, עוברים לקרסוליים, ברכיים, ירכיים וכך ועוברים על כל האיברים עד שמגיעים לראש. חשוב מאוד גם לשחרר את הפה ואת העיניים ממתח. הפה והלסת מאחסנים הרבה כעס ופחד המתרפים בפיהוק. החל לנשום נשימות עמוקות ורגועות. בזמן שאיפת האויר אמור: "עכשיו נכנסים לגופי בריאות, שמחה ורוגע", ובזמן הנשיפה תאמר: "הכאב, התסכולים, העצב והפסולת יוצאים מגופי". וראה כיצד זה מתרחש – המתח עוזב את גופך.

נשום 10 פעמים עמוק בקצב ריתמי אטי, תחשוב שעם כל נשימה המתח יוצא מן הגוף. איך אתה מרגיש אחרי שעשית זאת?

הבט בילד שמשחק. הוא במתח? לא. הוא חי את הרגע ונהנה. הסתכל בתנועות של חתול שבע. הן חדות או מעוגלות והרמוניות?

לאנשים שממהרים, שכל הזמן עסוקים ומתוחים, מומלץ לעצור לזמן קצר את פעולתם ולהגיד: עצור! (Stop!), לנשום שלוש נשימות עמוקות, להיזיז קצת את הגוף ולהמשיך בפעולתם.

הרפיה טובה אפשר להשיג כאשר שוחים על הגב ונותנים למים להוביל אותנו. טוב להרגיש את ליטופי המים. טוב גם לפתוח חזק את העיניים, לשאוף אוויר, לטבול את הראש במים בעיניים פתוחות (להיזהר מכלור), להישאר חצי דקה ולהוציא את הראש מהמים. זו הרגשה מיוחדת במינה.

לשכב על הגב על כדור פילטיס (Pilatis) או על שרפרף ולהתמתח עם הראש אחורנית ורגליים נוגעות לרצפה. להשאר כך כמה דקות. קמים לאט כשמסתובבים בצד ומתכופפים קדימה. תנועות מפיגות מתח. מומלץ לזרוק את הרגליים, ליבעוט ולערים את הידיים למעלה בצורת V. ולא לשכוח לצחוק. התבוננות בתמונות הנקראות "סטראוגרם" יכולה להביא להרפיה בזכות הרפיית העיניים. במוזאון תל אביה מוכרים "stereo viewer" – דרכם מתבוננים על תמונות בשלושה ממדים. זה מרפה ומהנה

מרשם נגד תחושת מתח

בבוקר, בצום, לערבב בכוס גדולה של מים "גלולה" של מצב-רוח טוב ו"גלולה" של "מחשבות חיוביות". לפני ארוחת הצהריים והערב – לטול שלוש גלולות "התעמלות". לאחר הארוחות לקנח בקנקן של "אוויר צח" ולפני השינה – "מנה" של מדיטציה. בשעות היום ובזמן משבר למצוץ "גלולות" של צחוק. אין לשכוח במהלך היום ליטול כמה כפיות גדושות של "שקט נפשי" ומעל הכול – גלולת אהבה. מתוך הספר "שיפור המערכות האנרגטיות בגוף" בהוצאה אור-עם.

תרגילים לצעד העשירי: שינוי מצבי תודעה כדי להגיע לאושר

לכל מרכז אנרגיה הצבע, הצליל והסימן שלו, ולכן אפשר להשתמש בצבע ובצליל המתאימים למרכז כדי ולפתוח ולאזן אותו.

& **תרגיל:** מומלץ להרפות את כל הגוף לפני כל פעולה עם המרכזים. מדמיינים כדור צבעים, כדור בצבע אדום בציאקרה שבבסיס עמוד השידרה, נושמים צבע אדום, מדמיינים כיצד הכדור הולך וגדל וצבע אדום עוטף אותנו בכל גופנו. הכדור סופג את הצבע האדום ועולה בצורה ספירלית לציאקרת, המין ושם הכדור האדום משנה את צבעו לכתום, צבע הציאקרה השנייה, ומתפשט מסביב לציאקרה. מוסיפים לפעול באותה צורה עם יתר הציאקות לפי הסדר. הציאקרה השלישית – צבעה צהוב, הציאקרה הרביעית – צבעה ירוק, הציאקרה החמישית – צבעה כחול, הציאקרה השישית – צבעה אינדיגו והציאקרה השביעית – צבעה סגול.

תרגיל נוסף: לדמיין קרן אור שנכנסת דרך הראש, יורדת עד קצה עצם העצה בצד האחורי של הגוף ועולה מלמטה למעלה לאט לאט בצד הקדמי של הגוף עד הראש. כאשר האנרגיה עוברת בעמוד השידרה יש למצוא את המקום של כל הציאקות, להרגיש את האנרגיה בציאקרה ולהרגיש את גל החום שמתפזר גם לאיברים הקרובים.

לכל מרכז – התודעה שלו, וכל עוד לא הגענו למודעות של המרכז איננו יכולים לפעול כראוי באמצעותו. מאחר והאושר הוא מצב תודעה, טוב לשים לב במקום בו אנו ממקדים את תודעתנו.

הציאקרה הראשונה – מצב הישרדות,

הציאקרה השנייה - מצב של תחושות ורגשות,

הציאקרה השלישית - מצב של שליטה עצמית והשליטה באחרים שאיננה לגיטימית,

הצ'אקרה הרביעית – מצב של אהבה: עד כמה אנחנו אוהבים את עצמנו, את הסובבים, את כל מה שבסביבתנו. וחשוב עוד יותר – מה היא איכות האהבה? אהבה אגואיסטית שדורשת פיצוי או אלטרואיסטית שאיננה מצפה לשום דבר?

הצ'אקרה החמישית – מצב של תקשורת עם עצמנו, עם הזולת, עם הסביבה. האומנם אנחנו נהנים ליצור ואכן, אנחנו יוצרים?

הצ'אקרה השישית – פיתוח שתי אונות המוח. האם פיתחנו את האונה הימנית – האינטואיציה, הדמיון והראייה הכוללנית?

הצ'אקרה השביעית – הקשר שלנו עם אלוהים. אנחנו מאמינים בו? מאמינים בקיום העולם הנסתר, ומה הוא הקשר שלנו עם עולם הנסתר?

מחזקים את מרכזי האנרגיה כאשר מניחים במצב של הרפיה את יד שמואל מעל הלב ומעל כל מרכז עושים ביד ימין עגולים בכיוון השעון. מתחילים ממרכז הכתר וממשיכים עד מרכז הראשון.

תרגילים כלליים

התודעה היא אוניברסלית ומצויה בכל דבר ובכל מקום. לדעת המדענים היום התודעה קיימת גם בחומר, באטומים ובתאים החומריים, בפלנטות ובכוכבים. התודעה מארגנת את המידע ואת האנרגיה ויכולה לשנות את המידע וליצור מידע חדש. אדם יכול לשנות בדעתו את המציאות. השדות שנוצרים ממחשבות האדם משפיעים על המציאות שמקבלת את תכונות השדה ואחר כך יכולה גם להשפיע. כך מחשבות הצייר עוברות אל ציוריו ויכולות להשפיע עלינו. חבל שאדם שקיבל את מתנת האלוהים – את תודעתו – אינו משתמש בה כדי לארגן את המציאות ועם התפתחות תודעתו להתפתח רוחנית.

להלן עצות ותרגילים שעוזרים לפתח את התודעה:

& עבודה עם תדרי המוח ופיתוח האונה הימנית במוח.

להשגת מודעות רב-ממדית עלינו לשנות את התדרים במוח. נמצא שהמוח פועל על כוח חשמלי ומפיק גלים הניתנים למדידה: גלי בטא, אלפא, תטא ודלתא.

גלי בטא 14-32 פעימות לשנייה מופיעים במצב של ערות. גלי אלפא 7-13 פעימות לשנייה מופיעים במצב של הרפיה רגיעה וריכוז. גלי תטא 4-7 פעימות לשנייה מופיעים במהלך השינה. גלי דלתא פחות 4-5 פעימות לשנייה מופיעים בעת שינה עמוקה.

כאשר המוח פועל בתדירות אלפא הוא קולט יותר, עירני ומרוכז יותר. במדיטציה המוח פולט גלי אלפא ותטא. אפשר להיכנס למצב אלפא בקלות כשמרימים את העיניים כלפי מעלה מעל קו האופק

למשך כמה שניות. זה התדר בזמן הרפיה. הטבע וילדים קטנים שעדיין לא למדו לחשוב מצויים בו. לומדים להיכנס לתדר זה בשיטת סילבה (Silva Mind Control) שמומלצת מאוד. התדר תטא הוא התדר שנתונים בו בזמן היפנוזה והרדמה כירורגית. בתדר זה אפשר להיכנס לקשר עם רובד הנשמה, לרפא טראומות ופחדים, לשנות את המחשבות והרגשות ומתוך כך לשנות גם את המציאות. מצאו שאם נותנים תדרים שונים זה מזה בשתי האוזניים, המוח נכנס לתדר של ההפרש בין התדרים. כך אפשר להיכנס לתדר שמחליטים להיות בו. נוסף על כך כשנותנים את הצלילים בכמה מקומות במוח פעולתו משתפרת. היום יש קלטות -מוסיקה שעוזרות להיכנס לתדרים הנמוכים ולאחד את האונות במוח. (ראו בביבליוגרפיה על Musique for Healing ועל centerpointe). במצב הזה אפשר לתקשר עם התת-מודע ולפתח את האונה הימנית במוח האחראית לאינטואיציה, לדמיון, להדמיה ולרגשות. אנחנו פיתחנו את האונה השמאלית במוח אך לא פיתחנו די הצורך את האונה הימנית. היא רואה את המציאות בצורה כוללנית חובקת כול. את האונה הימנית אפשר לפתח גם על ידי ציור. מציירים, למשל, כיסא ובמקום להסתכל ברגלי הכיסא מציירים את המרחב בין הרגליים שגם מגדיר את הרגליים (ראה בביבליוגרפיה את ספרה של Betty Edwards). דרך אחרת לפתח את האונה הימנית היא תפיסת המרחב (ראו את התרגילים בצעד השני).

ריכוז &

ריכוז של תשומת לבנו הוא כלי חשוב כדי להשפיע על המידע ולשנות את המציאות. לצערנו, איננו יודעים להתרכז היטב. מחשבות רבות שהן אורחים לא רצויים מפריעות לריכוז. עלינו להסתכל רק באובייקט שמתרכזים בו. תרגיל פשוט הוא התרגיל הבא: לסמן נקודה בקיר בגובה העיניים, להיות במרחק 30-40 ס"מ מהקיר ולהתרכז בנקודה כשמקרינים קרן אור מהעין השלישית שמקומה במרכז המצח בן שתי הגבות. מסתכלים רק בנקודה בלי לחשוב זמן רב ככל האפשר. אם זה קשה, במקום נקודה אפשר לצייר עיגול ולהסתכל בו ממרחק של מטר. אפשר להזדהות עם הנקודה או העיגול. אחר כך להיכנס לתוכה או לתוך העיגול ולצאת מן הצד השני, ושם להסתכל מן הצד האחר של הנקודה ולראות את גופך. מה קרה? בכוח הריכוז שלחת את הגוף העדין שלך מן הצד האחר של הנקודה, ובראייה הרוחנית אתה מביט בגופך הפיזי. איך אתה מרגיש? אפשר להתרכז גם בכל איבר, להזדהות ולהרגיש שהוא בריא.

תרגילים נוספים לפיתוח הריכוז:

1. נסה להזיזה בכיוון מסוים מטוטלת עומדת שמחזיקים בשתי אצבעות. התרגול מוכיח את כוחה של המחשבה. תרגיל אחר הוא לפזר גפרורים במים ולנסות להזיז אותם בכוח המחשבה.
2. היזכר בפניו של חבר, שים לב לכל הפרטים ושמור אותם בעיני רוחך זמן ממושך ככל האפשר בלי לחשוב על דברים אחרים.
3. הסתכל במחוג השניות בשעון לפניך, בדוק כמה זמן אתה יכול להסתכל בו בלי מחשבות אחרות. תחילה חשוב שביכולתך לעשות זאת כמה שניות לפחות. עשה מדי פעם בפעם את התרגיל ונסה להגדיל את זמן הריכוז.

4. אפשר להתרכז בשבע הצי'קרות או ב"אני העצמי הגבוה". מתרכזים בחפץ חיצוני גם אם הוא איננו לפנינו, אפשר לדמיין אותו בעיני רוחנו לכל פרטיו. משתמשים בכל מיני סמלים כדי להגיע למדיטציה ולריכוז וגם בסמלים שמייצרים אותם בזמן הריכוז. המנדלה הוא ציור קדוש, בדרך כלל סימטרי ובו צורות גאומטריות. משתמשים בה כדי להגיע למצב מדיטטיבי בזמן שמציירים אותה ואחר כך כשמסתכלים בה.

5. תרגיל שבעזרתו מפתחים הערנות: רושמים על דף 10 חפצים, ממלאים במים כוס עד סופה, מתחילים ללכת בעוד הכוס ביד ימין והרשימה ביד שמאל. מתרכזים בפרט הראשון ברשימה, מדמיינים אותו כמה שניות בזמן ההליכה, משתדלים שאף טיפת מים לא תישפך מהכוס בזמן ההליכה וממשיכים כך עם כל הפריטים שברשימה.

& מדיטציה

מטרת המדיטציה, שפותחה לפני כ- 5000 שנה בהודו, הייתה להעשיר את מודעות האדם ולקרבו לאלוהים. המדיטציה מאפשרת לאדם להתאחד עם היבטים גבוהים מעבר למימד הפיזי. המדיטציה משפיעה על החיים הפנימיים ויוצרת שקט נפשי ושלווה. העולם הפנימי שלנו, כידוע, מייצר את העולם החיצוני. עלינו להבין שמדיטציה איננה ריכוז, בריכוז יש הפרדה בין האובייקט ובין הסובייקט. מטרת המדיטציה היא להגיע לידי אחדות. ואולם בתחילת המדיטציה לפעמים משתמשים בריכוז בדבר אחד בלבד להשקטת ההכרה.

את המדיטציה מתחילים בהרפיה. הכרחי שהגוף יהיה רפוי והעיניים תהיינה סגורות לגמרי או סגורות למחצה, והנשימה אטית. בדרך כלל עושים את המדיטציה בישיבה בגב זקוף ולא בשכיבה כדי שלא להירדם. מומלץ להשתמש בכרית אחת או שתיים מתחת הרגליים והגב. דוגמה למדיטציה: נסה להרגיש שאתה ילד בגן. הגן הוא בלבך. הילד יכול לשחק בגן שעות רבות. הוא עובר מפרח לפרח, מסתכל בכל ענף ונהנה מהיופיה. הרגיש שגם בתוכך יש גן ותוכל להישאר בו ככל שתרצה. במדיטציה טובה תוכל לנשום את ריח הפרחים. נסה לעשות מדיטציה בלב. הלב הרוחני הוא בין הריאות. ברבות הימים תוכל לראות איך הוא מקרין אור.

מרפא ושמו אנדרייב (Andreev) ממליץ על המדיטציה הבאה כדי להתנקות מהשלילה בתוכנו. חייבים להשתמש בנר, להניחו על כלי יציב ולשים אותו כשאנו שוכבים על הגב על מקלעת השמש שבאמצע הסרעפת. נסה להשליך באור הנר כל שלילה, רגשות, מחשבות שליליים שיש בגופך ובתודעתך. אפשר לדמיין אותם כבלונים קטנים, כאבק או כלכלוך – כרצונך. המטרה היא לראות את התהליך בצורה פעילה זמן ממושך. כשתרגיש שאינך יכול להמשיך, עצור וכבה את הנר. החשוב הוא לעשות את המדיטציה יום-יום באופן סדיר.

מה מצב מודעותך וגופך בזמן מסוים? בדרך כלל אנחנו שמים לב לרגשות, אך יש בגוף מצבים כמו הרפיה, מתח, טונוס השרירים ועוד. אם נלמד להכיר את המצבים בהם אנו נתונים יום-יום ומה גורם להם, נוכל לעבור ממצב למצב. למשל, ממצב של הנאה כשאנחנו בחופשה למצב של ריכוז בעבודה. מומלץ לבדוק באיזה מצב אתה נתון רוב שעות היום. אנחנו חשים מצבים רבים, אך בדרך כלל יש מצב מסוים שחווים רוב הזמן. אתה אולי שמח ואופטימי, אולי מדוכדך ופסימי. בדרך כלל

זה מצב שהתרגלת להיות בו ואפשר לשנותו אם הוא איננו מועיל לך. יש הרבה סוגי מצבים, וטוב למצוא את המצב שתומך ומקדם את התפתחותך. הדרך הקלה ביותר לשנות מצבים היא לשנות את הפיסיולוגיה, ואם המחשבות כל הזמן מסתובבות בראשך והן לא מועילות, תגידי: "עצור!" גם בקול רם, או "חתוך!" ורכז את תשומת לבך בדבר מסוים שאתה אוהב.

& הערך העצמי

עלינו להכיר בערך העצמי שלנו כדי להיות מאושרים. הערך העצמי הוא הדרך שאתה רואה ומעריך את עצמך והוא תלוי בערכים שלך. כשהערכים שלך עולים בקנה אחד עם התמונה שציירת לעצמך יש לך ערך עצמי גבוה. אם אתה מעריך תכונה מסוימת ומתנהג על פיה, יהיה לך גם ערך עצמי גבוה. בדוק איך אתה רואה את עצמך ומה הערכים שלך. חבל שיש בני אדם שמבטאים לא את האני האמתי שלהם אלא מבטאים את המסכה שהם לובשים בגלל רצונם של אחרים או הרצון להיות אחרים. הם לא יכולים לקבל הערכה מאחרים אלא מעצמם. כדי להזין את הכבוד העצמי אמור בכל יום "אני אוהב את עצמי", "אני מושלם".

חשוב על תכונה או תכונות שלך שתומכות בערך העצמי שלך. חשוב על אנשים במשפחה, חברים בעבודה שהעבירו לך מסר חיובי תומך, ואם קיבלת מסר שלילי, מחק אותו (ראו שיטת סילבה). היזכר במצב או בזמן בחיך שהרגשת בו גאווה עצמית. חשוב על ערך חשוב לך שאתה רוצה לסגל לעצמך בחיים ויפעל כדי לקבל אותו.

שלושה דברים הכרחיים למען האושר:

לא לשפוט

לא להשוות

לא לחשוב בצורה שלילית (למשל, אין לי מזל).

איננו יכולים לשפוט את הזולת כל עוד לא נכנסנו לנעליו של האחר ואיננו יודעים את סיבות התנהגותו. גם אי אפשר להשוות. חשבו שאדם שיש לו כסף יותר משיש לך אינו בהכרח מאושר ומרוצה ממצבו. בהשוואות נסה לראות את הצד הטוב שפועל למענך (הוא אמנם עשיר ממני, אך לי יש עבודה טובה וקבועה). כשהשיפוט, ההשוואה והמחשבות השליליות מופיעים בתודעתך הטוב ביותר להגיד "לא" ולהרחיק את המחשבה אפילו בתנועות יד. עשה הכול בצורה הטובה ביותר שאתה יכול בלי לחשוב על מה שאחרים חושבים עליך ואתה עליהם.

תרגיל שמחזק את האושר. יש לדמיין, לראות מחוג בעיני רוחנו. ידית המחוג עולה משמאל

לימין עם עליית איכות האושר. המחוג מראה את שיא האושר כאשר הידית למעלה. כמו לכל דבר בחיים גם לאושר יש דרגות. אפשר לדמיין את המחוג בכל פעם שרוצים לבדוק את מצב רוחנו. כשרוצים להיות מאושרים מדמיינים את המחוג בזמן שאנחנו בשיא האושר עם הידית למעלה. אם קודם לכן ראינו אותו בצורה הזאת כמה פעמים כשהיינו מאושרים, תת-המודע יזכור את המצב

הזה, ובכל פעם שנראה את הידית למעלה הוא יביא את האושר. זה מעין עוגן שממקם את התת-מודע במצב של אושר.

דבר שגם מחזק את האושר הוא שבכל פעם שאנו מאושרים נפנה לתת-מודע ונבקש לרשום את המצב הזה כ"תוכנת האושר", דבר שהוא עושה ממילא, אבל בעצם הגדרה זו קל עלינו לשלוף אותה מהתת-מודע. צריך רק לפנות לתת-מודע כדי לזמן לנו את התוכנה. לתת-מודע אפשר לפנות בשם שאנו בוחרים. השם "זלמן" לדוגמה או כל שם אחר, אך תמיד באותו השם. אפשר להגדיר בתת-מודע תוכנות רבות כגון תוכנת "לב בריא". התת-מודע מפקח על פעולות הגוף. כך אפשר להזכיר לו לעבוד בכיוון מסוים. לפעמים נדרש זמן עד שהתת-מודע יקלוט את כוונותינו, ביחוד אם יש בו תוכנה הפוכה שמפריעה להוציא לפועל את התוכנה הרצויה. יש אנשים שבמודע רוצים להיות מאושרים אבל התת-מודע אינו מאפשר להם. יש אנשים שרוצים הצלחה כספית אבל התת-מודע לוחש להם שכסף הוא לא רוחני או שלא מגיע להם. חשוב להם למצוא את החסימה ולטהר אותה, אם רוצים להצליח במשימה.

כדי להיות מאושרים חשוב להגיה לידי איזון החיים הם מורכבים, ואפשר לבדוק עד כמה

ההיבטים הבונים את חיינו מאוזנים. לשם כך מצירים עיגול ומחלקים אותו לשמונה פלחים או יותר. בכל פלח כותבים היבט מסוים של החיים שלנו: מקצוע, עבודה, משפחה, חברים, רומנטיקה, בילויים, סביבה פיזית, התפתחות רוחנית ועוד. אפשר להוסיף עוד היבטים שחשובים לכם. בודקים מה הוא יחסינו כלפי כל אחד מתחומי החיים ומדרגים מ-1 עד 10 את הדרגה שבה הם מתממשים בחיינו. זה מראה לנו היכן אנו ממוקדים עכשיו, והכוונה היא לא למשאלות לב. אין גם טעם לעשות את המצב ורוד יותר או להסתכל בצורה פסימית אלא להיות אובייקטיביים. אם בכמה מהפלחים סימנו 7 או 8 - דרגה גבוהה ובאחרים 2 או 3 - דרגה נמוכה נשאל את עצמנו מה יכול לאזן את המצב. יתכן שבילוי מסוים שמשמח אותנו או התפתחות רוחנית יכולים לעזור לנו להגיע לידי שיווי משקל ולהיות מרוצים, מאוזנים ושלמים. כדי לחוש רגיעה ואושר חשוב האיזון הפנימי.

עלינו לחיות גם בהרמוניה עם האנרגיות של האדמה והאנרגיות השמימיות. אנשים המושפעים יותר מאנרגיות האדמה, קשה להם להתפתח מבחינה רוחנית. אחרים מושפעים יותר מהאנרגיות השמימיות וקשה להם להתמודד עם הבעיות הארציות. המצב האידיאלי הוא כאשר מאזנים בין שתי האנרגיות. לשם כך מומלץ להתרכז בנקודה הנקראת "הארה" (Hara), ביפנית דן טיין (Dantian) וגם טנטסיין (Tantsien) בסינית. נקודה זו היא שלושה סנטימטרים מתחת הטבור, והיא מרכז הכבידה ומאגר עיקרי של כוח החיות

כמובן, עלינו לטפל גם באיזון בין האנרגיות הגבריות לנשיות בתוכנו. לגברים מומלץ לפתח גם תכונות נשיות כגון קבלה, תמיכה וטיפול, ולנשים מומלץ לפתח תכונות גבריות כגון אומץ לב ונחישות דעת בלי להחליש את תכונותיהן הנשיות כשאינן מודגשות יתר על המידה. עלינו ללמוד לחיות בשלום עם הניגודים ולהגיע לידי הכרה שהניגודים אינם נאבקים זה בזה אלא משלימים זה את זה. באמת המוחלטת הניגודים נעלמים.

חוסר איזון הוא גם תוצאה של תכונות מנוגדות. כאשר אדם מדבר על משהו אם הוא חושב עליו בצורה הפוכה ופועל בכיוון נגדי, הוא מאבד את שלמותו ואת הקשר עם ה"אני האמיתי" – הוא

הנשמה. הכנות והיושר בדיבור, במחשבות ובפעולות מביאות הרמוניה ושקט נפשי שהם יסוד האיזון והאושר.

בחיים אנחנו נתונים בכל מיני מצבים. מצב שינה, חצי עירות ועירנות. במצב שינה המודעות עוברת לעולם אחר, שהוא גבוה יותר מעולם החומר. הידעת שבעזרת אימון אפשר לחלוט במודעות ולהיזכר בחלוט? בשינה אפשר להיות נוכח. ספרים רבים נכתבו על נושא זה. ואני ממליצה על כך, כי חיים הם נוכחות, ובלי נוכחות אין חיים. מצב התודעה לפני שינה הוא מצב של טרום תרדמה (Hypnagogic state) שבו האדם חצי רדום, חצי ער ועדיין לא ישן. זה הזמן לתכנת את התת-מודע, זמן של מדיטציה. אנשים מדווחים שאז שבכוחם לספוג רעיונות והמצאות. גם במצב הזה זכור להיות נוכח ומודע. בכל עת חשוב להרגיש את נוכחותך שממלאת אותך ומרחיבה את מודעותך. מומלץ להרגיש את עצמך בתוך העשייה. לעולם אל תשכח את עצמך. הנוכחות של האני העצמי בתוכך נגלית בשמחה אלוהית, השמחה הטהורה "להיות" בלב האני. מצב זה הוא אושר, יש לחוות אותו, להעריכו, לשמוח וליהנות ממנו. זה נפלא. נסה זאת, בבקשה.

אישיותנו מורכבת מהיבטים שמעשירים אותה. כל ההיבטים קשורים זה בזה. מלבד הגוף הפיזי יש לנו רגשות, מחשבות ונשמה. לפי הקבלה, האדם מורכב מגוף, נפש, רוח, נשמה, יחידה וחיה. הנפש מורכבת מרגשות והרוח – ממחשבות. אנו מתנהגים כהורים, בעלי מקצוע, חברים ועוד. לעתים ההיבטים משתפים פעולה, ולעתים הם נלחמים זה בזה. עלינו לזהות את ההיבטים שמפריעים זה לזה ולטפל בהם. בדרך כלל כשיש כוונה ברורה וחזקה הם מתאחדים למען המטרה. כדי לאחד את ההיבטים חייבים לתת כבוד לכל ההיבטים, לאפשר לכל היבט לכבד את האחרים ולשלב ביניהם. להיבטים למיניהם יש כוונות מסוימות. מומלץ למצוא את הכוונה החיובית בכל היבט. אתה יכול לדבר עם החלקים השונים שלך ולהגיד להם לאילו ערכים וכוונות אתה מצפה מהם. לדוגמה: איך עליי להתנהג כבן זוג. לכל היבט יש תפקיד, והוא מביא מתנה לחיינו.

בייחוד במערב בני אדם עסוקים בפעילויות הקשורות לעולם החיצון, ולכן אין להם קשר לעולמם הפנימי. למד להיות בשקט, בהרפיה ולהרגיש את פנימיותך, את נשמתך. בדוק את צורת החיים שלך: אתה עסוק רוב הזמן? אתה כל הזמן ממהר? אם כן, אתה חייב להאט את פעולותיך ומדי פעם בפעם להפסיק אותן ולהרפות. החיים מורכבים מיום ולילה, מפעילות והרפיה, וכן גם תודעתך. המודעות מארגנת את החיים, ומודעות שקטה בלא מחשבות משקפת את הנשמה.

יש לנו הרגלים טובים והרגלים שאינם מועילים לחיים. קשה לנטרל את אלו האחרונים. מצד אחר קל להתרגל. חייבים לעשות אותה פעולה פעמים רבות עד שהיא הופכת לדרך חיים. הצד הלא טוב בהרגלים, אפילו בטובים שבהם, הוא שלבסוף עושים אותם באופן אוטומטי בלא מודעות. וחבל על כל דקה בלא מודעות. הרי היא כאילו לא חיינו, לא היינו, לא נוכחנו. כדי לתקן זאת ולמקד את המודעות העצמית טוב לבטא בקול רם מה שעושים. למשל: אני יוצאת מהבית, אני מכין את הארוחה, אני שמתי את המפתח במגירה. הביטוי בקול עוזר להתרכז, אינו מניח למחשבות הלא רצויות להפריע ומחזק את הזכרון.

כאשר אתה עומד לפני בעיה מסוימת ראשית בדוק מה גרם לה. אולי הגורם הוא הרצון של אגו פגוע? כאשר רואים את הבעיה מפרספקטיבה רחבה יותר זה מצמצם אותה. עם התודעה כ"עד" מחוץ לגוף התבוננות בעיני הנשמה מאפשרת לראות את עצמך ביחס הנכון עם הסביבה ועם הבעיה. התבוננות בבעיה מתוך עיני אדם אחר יכולה גם לעזור לראות את הבעיה בצורה אובייקטיבית. מומלץ לראות את הבעיה בעתיד ולבדוק אם יש לך בעיה או שאתה הוא הבעיה. ובכן דרושה איפוא עבודה על עצמך. אתה יכול לראות את עצמך בעתיד כאדם שאין לו הבעיה. כך אתה בונה תמונה חדשה של עצמך שמזכירה לך איך להתנהג. תמונת עצמך בעתיד צריכה לכלול את התכונות הדרושות שמבטלות את הבעיה. את התמונה רואים כתמונת אמת בלא התנגדות או ספקות. אם יש לך זכרון של חוויה שאינך מצליח בה, חשוב עליה כאילו היא מתרחשת בהווה על הצד הטוב ביותר. כדאי לבדוק איך עליך להתנהג אם היא שוב תופיע. מומלץ לחשוב ולהרגיש באופן שהחוויה תהיה נעימה יותר כשתפגוש אותה בעתיד. את החוויה העתידית מדמיינים בצורה הנכונה.

התגובה הטבעית והאוטומטית של בני אדם היא להתנתק מחוויות קשות, כגון כאב שהוא אנרגיה חוסמת שאינה זורמת. כשמרגישים כאב אנו מנסים למחוק ולבטל אותו בעזרת תרופות. אם הכאב חזק, לפעמים התרופות מועילות. אבל כאשר הכאב נסבל, הניסיון להרחיק אותו יכול להיות גרוע יותר. כשאנחנו מתנגדים או לוחמים נגד חוויה מסוימת השרירים מתכווצים ומגבירים את הכאב. בפעם הבאה שתרגישו כאב במקום להילחם קבלו אותו. נסו לחוות אותו בכל החושים. בדקו איזה צבע יש לו? איזו צורה? איזה חוזה? כשמקבלים את הכאב בצורה כזאת בדרך כלל הוא נחלש בגלל התחושות שבהם שמים דגש במקום בכאב עצמו.

כשמאזנים ומאשרים החיים נראים ורודים. גם ההפך הוא נכון, ואנחנו יכולים לנצל זאת. אם אתם במצב רוח מדוכדך, נסו לראות את התמונה המנטלית זוהרת במודעותך, כדי לשפר את מצב רוחך. מדי פעם בפעם עצור לבדוק איך אתה רואה את המציאות – האם זה בשחור לבן או בצבעים זוהרים. אם התמונה קודרת, אפשר להחליפה בתמונה רצויה לך, תוך שתשתמש בזמן פעולה בכל החושים. זה מפתח אותם. כשמבשלים, למשל, ראה את הצבעים, שמע את המים הזורמים, הרח את הבישולים ותינה מכל התהליך

נסה להרגיש את עצמך, את כל גופך, אחר כך את הסובבים אותך ואת הסביבה. ארבעת המושגים האלה בונים את המציאות שלנו. רוב בני האדם מתרכזים באחד או בשניים מן המושגים האלה. יש מעוניינים בייחוד בהם עצמם או בגופם, ואחרים בעולם החיצון. טוב ולהתבונן ולבדוק אם אתה תקוע במושג מסוים. אדם מאושר מתעניין ומתעסק בכול.

שמתי לב שכשמתאספים במקום קבוע – באסיפות, בסדנאות, בפגישות עם חברים – אנשים בדרך כלל נוהגים להתיישב באותו מקום. מה דעתך לשנות את המקום ולהתבונן בעולם בפרספקטיבה אחרת חדשה? תמיד אפשר לחזור למקום הראשון אם הוא עדיין פנוי. עם שינוי המקום אולי תגלה דבר מהנה או מעניין. טוב לבדוק אם המקום החדש משנה דבר-מה, מוסיף או מפריע. מומלץ גם לחפש דרכים חדשות כשהולכים לעבודה בדרכים שונות או למקומות לבילויים שונים. הכוונה היא לשבור הרגלים. הרגלים קבועים מפריעים לראות את העושר ביום יום. כדי להיות מאושרים טוב

לפועל מתוך מודעות ולא מתוך הרגל אוטומטי, שהוא אויב לחיים מאושרים. זו הסיבה שהדלאי למה ממליץ לבקר במקומות חדשים ולצאת מהשגרה.

איך לקום בבוקר?

בבוקר מתמתחים במיטה כמה פעמים וקמים לאט. טוב לבקש מהמלאכים, מהישויות האור, מה"אני הגבוה" לתמוך ולהדריך אותנו. מדמיינים שהיום יהיה נפלא. כשרוחצים את השיניים ועומדים לפני המראה, עושים פרצופים וצוחקים על עצמנו, על הפרצופים וגם סתם.

לחות אתגרים חדשים מאמן את המוח. הנירוביקה היא שיטה לאימון מוחי על ידי למידה חדשה: שפה, נגינה, פעולה חדשה. מומלץ: 1) בעיניים עצומות להתלבש, להתקלח, לנוע בבית, לאתר חפצים 2) לקרוא את כותרת העיתון הפוך-לקרוא הפוך מחזק את מוח הימני 3) ביד אחד להתלבש, לשרוך נעליים 4) להחליף את הידיים האוחזות בסכין ובמזלג.

נסה לתת בלי לרצות דבר בתמורה. התחל להעניק את אהבתך, חמלתך, עזרתך. ככל שתרבה לתת בלא תמורה, כך יימלא לבך אהבה, והחייך יהיו מלאי שפע היקום. הרחב את האושר על ידי כך שתפתח נדיבות וחמלה לכל סובב. ואם תרצה להיפטר מדבר כלשהו ככל שתחשוב עליו יותר כן תחזיק אותו על ידך. הדבר הטוב ביותר הוא לעזוב אותו ולא לחשוב עליו.

1. במקום שאתה מרגיש נוח ובלא מתח תכין רשימה של חמש אי-הצלחות שחווית. מה למדת מהן? סלחת לעצמך ולאחרים שהיו מעורבים בהן? מה היו המצבים הנפשיים בזמן שהן קרו? אולי היית עייף? אולי היית מדוכא?

2. רשום חמישה דברים שאתה רוצה לעשות ולא עשית אותם זמן רב או שנמנעת מלעשותם ובנוסף גם חמישה דברים שאתה אוהב באמת, דברים שאתה מוכן לחלוק בהם. מה מבדיל ביניהם?

3. רשום חמש שמחות שחווית. מה גרם להן להתהוות? באיזה מצב נפשי היית אז? השמחה השפיעה על מצבך הנפשי? אם כן, כיצד?

4. היזכר באירוע שהרגשת בו טוב ובאירוע שהיה קשה לך, או תיזכר באדם שהיה לך נעים בחברתו ובזמן אחר תיזכר באדם שהיה לך קשה להיות עמו. מה הרגשת ומה גרם שבאירוע מסוים או עם אדם מסוים הרגשת טוב ובאירוע אחר או עם אדם אחר הרגשת רע.

5. בדוק באילו חושים אתה משתמש בדרך כלל. על איזה מהם אתה סומך יותר. בדרך כלל ציירים נהנים מצבעים ולא במיוחד אוהבים לשיר. מוסיקאים חיים את הצלילים ופחות את הצבעים. עלינו לפתח את כל החושים ולתפוס את המציאות בכל החושים. התחושות הן גם חוש שבדרך כלל מתעלמים, אך באמצעותן אפשר לתפוס את המציאות. הגוף כולו פועל כאנטנה וכמסדר ואנא, אל תשכחו את הראייה והשמיעה, השמיעה הפנימית והאינטואיציה.

6. חשוב על חמישה בני אדם שאתה יכול להושיט להם עזרה או להפתיע אותם בצורה נעימה, בפעולה או במילה. בדוק איך אתה מרגיש אחר כך.

7. הכן רשימה של מספר פעולות שמרוממות את רוחך וגורמות לך להרגיש טוב. אפשר לעשות עוד הרבה רשימות: מה היו השמחות בחיים שנהנית? מה מעניק לך שקט נפשי? ועוד

& שחרור מתח על ידי אההה.....aaa

אינני מעשנת, אולם אני מתארת לי שבני אדם מעשנים או שותים קפה כדי לקחת "פסק זמן", לנשום עמוק, להביט קדימה רחוק ולהנות. אפשר גם אחרת להגיע לאותו מצב. אני ממליצה לעצור, להגיד אהההה.....aaa כשפותחים את החזה ואת הידיים, נושמים עמוק ומביטים רחוק אל קו האופק. אז מרגישים התרחבות של הגוף – כאילו הגוף נעשה גדול יותר. במצב זה אנרגיית החיות זורמת באופן חופשי ומרגישים טוב. (כשמתכווצים, בזמן פחד למשל האנרגיה נחסמת). השארו במצב הזה ותהנו. **החוויה של אההה.....aaa** מופיעה באופן ספונטני כשמתפעלים. היא משחררת את המתח. נסו ליצור אותה פעמים רבות ככל האפשר. כמו באהבה ובמצבים אחרים שימו לב קודם על חזקת ה"אההה.....aaa" – באה מהגרונן או מכל הלב? אחר כך על הזמן – היה קצר או ארוך? בדקו בערב את התדירות – הופיע פעם אחת או יותר?

המלצה איך להגיע לאקסטזה

המילה אקסטזה באה מיוונית ופירושה לעמוד בחוץ, להיות מחוץ לעולם החומרי. האקסטזה היא מצב שבו הזמן נעלם והחושים קולטים הנאה מקסימלית. במילים אחרות, זו הרגשת "High", שיא החיים. חווים מצב זה כאשר משוכנעים שהוא קיים ושאפשר לחוות אותו. אן ברויהר (Anne Brewer) ממליצה כדי להגיע למצב זה:

למקד את תשומת לבנו בפנימיותנו, בתת-מודע שלנו תוך שינוי הנשימות – לנשום 6 פעמים לאט ועמוק.

להחזיק את הידיים לפני הגוף בעוד כפות הידיים פונות זו אל זו ולבקש מהתת-מודע לאסוף ולהחזיק תוספת של אנרגיה חיונית בין הידיים – לקרב ולהרחיק את הידיים כאילו בונים בלון אנרגטי.

להגדיל את האנרגיה בין הידיים בשש נשימות כשסופרים עד 10 בשאיפה ועד 10 בנשיפה ולדמיין שהבלון מתמלא אנרגיה עם הנשימה ופעולת הידיים.

לבקש מהתת-מודע להעביר לעל-מודע את האנרגיה שנאספה למטרה זאת: להגיד 10 פעמים "אני 100% בתהודה עם האקסטזה שאפשר לחוות". בתהליך זה אפשר להשתמש גם למטרות אחרות ולהגיע לאושר, לדוגמה.

נספח

ברצוני להביא לקוראי כמה טקסטים שאת רובם קיבלתי בסדנאות. הם מיועדים להתפתחות הרוחנית ועזרו לי באופן אישי.

תרקוד כאילו איש אינו רואה אותך

אנו משכנעים את עצמנו שחיינו יהיו טובים יותר אחרי שנתחתן, אחרי שיהיו לנו ילדים, אחרי שנתבסס בקריירה וכו'. אנו מתוסכלים, כי הילדים אינם די גדולים וחושבים שנהיה מאושרים יותר כשהם יגדלו.

אחר כך אנחנו מתוסכלים בחיינו, כי הם מתבגרים וקשה לנו אתם. אנו בטוחים שנהיה מאושרים יותר לאחר שהם יעברו את השלב הזה.

אנו אומרים לעצמנו שחיינו יהיו טובים יותר ומושלמים יותר כשבני הזוג שלנו יצליחו יותר, כשתהיה לנו מכונית טובה יותר או בית גדול יותר, כשנוכל לנסוע לחופשה או כשנהיה בפנסיה. האמת היא שאין זמן טוב יותר להיות מאושרים אלא עכשיו. כי אם לא עכשיו אימתי? החיים מלאים אתגרים ומכשולים. מוטב לקבל אותם כך ולהחליט להיות מאושרים בכל מקרה ובכל מצב.

אמר מי שאמר: "זמן רב היה נדמה לי שהחיים האמתיים אמורים להתחיל עוד מעט, אך תמיד היה מכשול אחד, הייתה בעיה אחת שעליי להתמודד אתה, פקס לא פתור, חוב שצריך לשלם. ואז היו החיים אמורים להתחיל. עד שהבנתי שהמכשולים האלה הם החיים שלי".

הפרספקטיבה הזאת עזרה לי להבין שאין דרך לאושר, האושר עצמו הוא הדרך. יהיה טוב אם תשמור ותנצור כל רגע טוב שיש לך לבד או עם אדם אחר ששווה לבלות איתו את זמנך. זכור, הזמן אינו מחכה לאף אחד, הוא זורם במהלכו ועליך לזרום איתו.

לכן הפסיקו לחכות עד סוף הלימודים, עד שתרדו במשקל, עד שתתחתנו, עד שילדכם יעזבו את הבית, עד שתתגרשו, עד יום שישי בערב או עד יום ראשון בבוקר, עד הקיץ, עד הסתיו, עד החורף, עד האביב או עד שתמותו, ותחליטו שאין זמן טוב יותר להיות מאושר אלא עכשיו.

האושר הוא מסע, לא גורל ולא יעד. הדרך יפה לא פחות מן המטרה. לכן תעבדו כאילו אינכם צריכים את הכסף, תאהבו כאילו מעולם לא פגעו בכס, תרקדו כאילו איש אינו רואה אתכם.

העקרון החשוב של האושר

אם לא תהיה מאושר עם עצמך, לא תהיה מאושר :

עם מה שאתה עושה

במקום שאתה נמצא בו

עם מי שאתה נמצא עמו

עם מה שיש לך.

אם לא תהיה מאושר עם עצמך, לא תהיה מאושר עם מה שאתה עושה.

אתה לא יכול להיות מאושר כל עוד תאפשר לביקורת עצמית שלך לדכא אותך. ביקורת עצמית חיובית אם משתמשים בה למען ההתפתחות האישית. ואולם אל תיתן לה לעמוד בדרכך בכל עשייה. בשמעך את הקול הפנימי הזה של הביקורת העצמית במקום לכעוס עליו ועל עצמך הודה לו, כי כוונתו טובה, וזכור שזה רק קול שדואג, אך אתה הרבה מעבר לקול הזה!! הכר בערך עצמך וחיידך. רק כאשר תעריך את עצמך באמת תעריך את מה שאתה עושה באמת.

אם לא תהיה מאושר עם עצמך, לא תהיה מאושר במקום שאתה נמצא בו.

אנשים נעים ממקום למקום בחפזם מקום שיהיה להם טוב בו בתקווה שגם יהיה להם טוב יותר בחיים, ואז אולי הם יהיו מאושרים. אך אושר לא נולד עם שינוי כתובת. אושר בא כאשר מוותרים על השיפוט העצמי. אנו לא רואים את העולם כמו שהוא. אנו רואים את העולם כמו שאנחנו. שנה את גישתך, והעולם ישתנה אתך!

אם לא תהיה מאושר עם עצמך, לא תהיה מאושר עם מי שנמצא אתך.

מערכות היחסים שלנו עם הזולת מושפעות לחלוטין ממערכת היחסים שלנו עם עצמנו. אם לא תאהב את עצמך איך יוכלו אחרים לאהוב אותך? כל אדם הוא מראה בשבילך. בדרך כלל מה שמפריע לך בו זה מה שמפריע לך בעצמך. אהב את עצמך למרות ואף על פי שיש בך חלקים שאתה לא אוהב. זכור שאתה משהו הרבה מעבר לסכום החלקים שבך.

אם לא תהיה מאושר עם עצמך, לא תהיה מאושר עם מה שיש לך.

אנשים צוברים בחייהם כל מיני דברים החל בכסף וכלה בתכשיטים, צעצועים אלקטרוניים, נעליים ובגדים. האושר האמתי אינו יכול להיות תלוי בדברים הללו. חפצים מביאים שמחה זמנית, אושר אמתי אינו יכול להיות זמני מעצם מהותו. אושר שתלוי בדבר חיצוני, משבטל הדבר בטל גם האושר האמתי. אושר אמתי נובע מקבלה עצמית ומשחרור מביקורת עצמית. חיידך.

החיים יכולים להיות נפלאים ברגע זה ממש על אף הכול, ובגלל הכול. תנשום נשימה עמוקה, עצום את העיניים לשנייה והודה לעצמך על שאתה אתה!
חיידך גם אם לרגע אחד קצר, שים לב לתחושה נפלאה שעולה מבפנים וקח אותה עמך לאורך כל היום.

לפניך מתנה

אלוהים נתן לך מתנה. השתמש בה בתבונה ועשה זאת עכשיו. את האתמול לא תוכל לשנות, ומה יהיה מחר – אין לדעת. הזמן הגואל הוא כעת, במלאות ההווה של הרגע.

תארו לכם שיש בנק שמזכה אתכם בכל בוקר ב-\$86,000. אין הוא מעביר יתרות מיום ליום ואין הוא מניח לכם להעביר יתרות. כל ערב הוא מבטל כל סכום מן האוצר העומד לרשותכם שלא השתמשתם בו.

ובכן, מה הייתם עושים ?

מושכים, כמובן, כל אגורה. ובכן, לכל אחד יש בנק כזה ושמו "ז מן". בכל בוקר הוא מזכה אתכם ב-86.400 שניות ובכל ערב הוא מוחק כאבוד כל חלק שנכשלתם בו בניסיונכם להגיע למטרה ראויה. אין הוא מעביר יתרות – הוא אינו מאפשר משיכת יתר. בכל יום הוא פותח דף חדש, חשבון חדש בשבילכם ובכל לילה הוא שורף את שאריות היום. אם לא הצלחתם להשתמש בהפקדות היום, ההפסד הוא שלכם. אין ללכת בחזרה, ואין משיכה כנגד "המחר". אתם חייבים לחיות בהווה על חשבון הפקדות היום.

ובכן, השקיעו זאת באופן שתקבלו עכשיו את מרב האושר, הבריאות וההצלחה. השעון ממחר, עשו את המרב היום. כדי להבין את ערכה הרב של שנה אחת בחיי אדם שאלו את התלמיד שנשאר כיתה. כדי להבין את ערכו של חודש אחד – שאלו את פיה של אישה שילדה פג. וכדי להבין את ערכו של שבוע אחד – שאלו את עורך השבועון. כדי להבין את ערכו של יום אחד – שאלו פועל יומי שיש לו ילדים להאכיל מדי יום ביומו. כדי להבין את ערכה של שעה – שאלו את האוהבים המצפים לפגישה. כדי להבין את ערכה של דקה – שאלו אדם שאיחר לרכבת... כדי להבין את ערכה של שנייה – שאלו אדם שניצל מתאונה, וכדי להבין את ערכה של מאית השנייה – שאלו אדם שזכה במדליית כסף במשחקים האולימפיים.

תנצלו כל רגע, כל שנייה שיש לכם "בחשבון הבנק" של הזמן. תחלקו את אוצר הזמן הזה עם אדם מיוחד די הצורך שישתתף בהוצאת "מטמון הזמן" שלכם מהבנק... זכרו – הזמן אינו ממתין לאיש. האתמול הוא היסטוריה, המחר הוא מסתורין והיום הזה, הרגע הזה הוא מתת-אל. לכן הוא קרוי - the present. (בתרגום מאנגלית : מתנה וגם הווה).

להבין את הילד שבתוכנו

הילד הפנימי שבתוכנו הוא טהור, פגיע ויודע רק אהבה, ולכן כדי להבינו, תזכרו

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ילד שחי תחת ביקורת | – לומד להאשים. |
| ילד שחי בביטחון | – לומד להאמין. |
| ילד שחי באיבה | – לומד להילחם. |
| ילד שחי בשותפות | – לומד להתחשב. |
| ילד שחי באמת | – לומד מהו צדק. |

- ילד שחי בסביבת ידע – לומד חכמה.
- ילד שלומד בתחושת בושה – לומד להרגיש אשם.
- ילד שחי בשמחה ובאושר – ימצא יופי וחמלה.
- ילד שידע שהוא רצוי – ידע למצוא אהבה.

סיפור על אהבה

אישה יצאה מביתה וראתה שלושה אנשים בעלי זקן לבן ארוך יושבים בחצר ביתה. הם לא היו מוכרים לה. היא אמרה: "אינני מכירה אותכם, אך ודאי רעבים אתם, היכנסו בבקשה לביתי כדי לאכול משהו." האם בעלך בבית? הם שאלו. "לא" היא ענתה. "הוא בחוץ." "אם כן לא נוכל להיכנס", השיבו. בערב כשבעלה חזר, היא ספרה לו מה שקרה. "לכי ספרי להם שאני בבית והזמיני אותם פנימה!" האישה יצאה והזמינה את האנשים להיכנס. "איננו נכנסים לבית יחדיו," הם ענו. "מדוע?" היא בקשה לדעת. אחד הזקנים הסביר: "זהו עושר", הוא אמר כשהצביע על אחד מחבריו וכשהצביע על אחד אחר אמר, הוא הצלחה ואני אהבה". ואז הוסיף, כעת לכי להתייעץ עם בעלך את מי מאיתנו אתם רוצים בביתכם". האישה סיפרה לבעלה על הדברים שנאמרו. בעלה שמח מאוד: "נהדר!!", הוא אמר. "במקרה זה נזמין את עושר. נזמין אותו למלא את ביתנו בעושר!" אשתו לא הסכימה. "יקירי, מדוע לא נזמין את ההצלחה?". כלתם האזינה מצידו השני של הבית. היא נכנסה לשיחה עם הצעתה: "האם לא יהיה זה עדיף להזמין את אהבה?" ביתנו יתמלא באהבה!" "אולי נקבל את עצת כלתנו", אמר הבעל לאשתו. "צאי והזמיני את אהבה כאורחינו". האישה יצאה ושאלה את שלושת הזקנים, "מי מכם הוא אהבה? בבקשה היכנס והיה אורחינו. אהבה קם והחל ללכת אל הבית. שני האחרים קמו אף הם והלכו לעקבותיו. מופתעת, האישה שאלה את עושר והצלחה: "הזמנתי רק את אהבה, למה גם אתם נכנסים?" הזקנים השיבו יחדיו: "אם היית מזמינה את עושר או את הצלחה השנים האחרים היו נותרים בחוץ, אך מכוון שהזמנת את אהבה, לכל מקום שהוא הולך, אנו הולכים בעקבותיו. בכל מקום שישנה אהבה יש גם עושר והצלחה!!!"

ציטטות לצעד השלישי

הדברים היפים ביותר בעולם הם נסתרים ואינם נראים לעין. אי אפשר לגעת בהם, חייבים להרגיש אותם בלב. הלן קלר (Helen Keller)

לכל מקום שתלך לך עם כל הלב. קונפיציוס (Confucius)

הרשו לידכם לשרת וללבכם לאהוב. אימא תרזה (Mother Theresa)

הלב שאוהב הוא תמיד צעיר. פיטר יוסטינוב (Peter Ustinov)

לאהוב ולהיות נאהב פירושו להרגיש את השמש משני הצדדים. דיוויד ויסקוט (David Viscott)

אושר הנעלה ביותר הוא לדעת שאוהבים אותך. ויקטור הוגו (Victor Hugo)

האהבה היא משחק ששניים משחקים, ושניהם יכולים לנצח. אווה גבור (Eva Gabor)

מה שאנו עושים לאחרים - ייעשו לנו

היה היתה אי פעם בסין, נערה ושמה לי-לי. היא התחתנה ועברה לגור עם בעלה ואמו (חותנתה). תוך זמן קצר גלתה לי-לי כי היא אינה יכולה להסתדר עם חותנתה בכלל. הבדלי האישיות שביניהן גרמו לכך שלי-לי תסבול מהרגליה של החותנת אשר מתחה בקביעות בקורת על לי-לי.

ימים ושבועות חלפו, לי-לי וחותנתה לא חדלו להתווכח. אבל מה שעוד החמיר את המצב היתה המסורת הסינית העתיקה המחייבת את לי-לי לקוד לפני חותנתה, לציית לה ולמלא כל משאלותיה. הכעס והאומללות בבית גרמו לבעלה של לי-לי מצוקה גדולה. בסופו של דבר, לי-לי לא יכלה לסבול עוד את רודנותה ואת מזגה הרע של חותנתה, והיא החליטה לעשות משהו בענין. לי-לי הלכה להפגש עם ידידו הטוב של אביה, מר הואנג, אשר מכר צמחי מרפא. היא ספרה לו על המצב ושאלה אם הוא יכול לתת לה רעל כלשהו שבאמצעותו תפתור את הבעיה, אחת לתמיד. מר הואנג אמר: "אני מבין את הבעיה ועל כן אתן לך מספר צמחים אשר באיטיות ייצרו את הרעל בתוך גופה. בכל יום לסירוגין הכיני ארוחה טעימה והכניסי מעט מצמחים אלה לתוך המנה שלה. ברם, כדי שאיש לא יחשוד בך כאשר היא תמות, עליך להיות מאד זהירה ולנהוג בידדות רבה כלפיה. אל תתווכחי אתה, צייתי לה ומלאי כל משאלותיה, התייחסי אליה כמו אל מלכה." לי-לי היתה מאושרת. היא הודתה למר הואנג ומיירה הביתה כדי להתחיל במזימת הרצח של חותנתה. היא זכרה את דברי מר הואנג בקשר למניעת חשד, על כן היא שלטה במזגה, צייתה לחותנתה והתייחסה אליה כאילו היתה אמא שלה. בחלוף ששה חודשים, השתנה כל המצב בבית. לי-לי שלטה ברוחה עד כדי כך שגילתה כי כמעט אף פעם אינה מתרגזת או מאבדת את עשתונותיה. במשך שישה חודשים לא היה לה כל ויכוח עם החותנת, משום שעכשו היא היתה הרבה יותר חביבה והיה קל יותר להתנהל אתה. גישתה של החותנת כלפי לי-לי השתנתה, והיא החלה לאהוב את לי-לי כמו את בתה. היא סיפרה לידידותיה ולקרוביה כי לי-לי היא הכלה הכי טובה שיכלה למצוא. לי-לי וחותנתה נהגו עכשו זו בזו כאם ובתה. בעלה של לי-לי היה מאושר למראה המתרחש.

באחד הימים באה לי-לי אל מר הואנג כדי לבקש שוב את עזרתו. היא אמרה: מר הואנג, אנא עזור לי למנוע מהרעל להמית את חותנתי. היא הפכה להיות אשה נעימה ואני אוהבת אותה כמו את אמי. אני לא רוצה שתמות בגלל הרעל שנתתי לה." מר הואנג חייך ונענע בראשו. לי-לי הוא אמר "אין כל סיבה לדאגה. מעולם לא נתתי לך רעל כלשהוא. הצמחים שנתתי לך הן ויטמינים לשיפור הבריאות. הרעל היחיד היה קיים במוחך וברגשותיך כלפי חותנתך, אבל כל זה כבר סולק על ידי האהבה שהענקת לה"

האם עתה הבנתם כי: באופן שתייחסו אל אחרים, בדיוק באותו אופן יתיחסו אליכם! פתגם סיני חכם קובע: האוהב את זולתו, יהיה נאהב אף הוא!

אלוהים,

תן לנו כוח לקבל בשלוות נפש את מה שאין לשנות. תן לנו את האומץ לשנות את מה שיש ואפשר לשנות. ותן לנו את היכולת להתבונן ולהבדיל בין זה לזה.

משאת נפש

(טקסט אמריקני מן המאה ה 17)

לך בבטחה בתוך הרעש וההמולה וזכור את השלוחה הצפונה לך בשקט.
השמע דבריך בנחת ובבהירות.
הט אוזנך לזולת, גם לריקן ולבור, כי אין לך אדם שאין בו ענין.
רחק מאדם רועש ותקיף, מהומה הוא יביא בלבך.
אל תתחרה בבני אדם ואל תמוד את עצמך במדתם פן תזוח דעתך או תפול רוחך.
כי תמיד תמצא גדולים או פחותים ממך.
שמח בהישגיך ובאשר יש בדעתך עוד להשיג.
אהב את מלאכתך צנועה ככל שתהיה, כי נכס של ממש היא בתהפוכות העתים.
הייה זהיר בעסקים כי העולם מלא עורמה.
עם זאת אל יסתרו ממבטך מעשים טובים אשר יסובבוך,
כי רבים שואפים אל על, ובכל עבר מלאו החיים הוד וגבורה.
הייה אשר הנך, ויותר מכל אל תעמיד פנים ואל תבוז לאהבה,
כי נוכח כל השממון והאכזבה, איתנה היא ונצחית כעשב.
שמע לעצת שנותיך, וותר בתבונה על שגיונות הנעורים.
חזק את רוחך למען תעמוד בשואת פתאום. ואל יעכרו דמיונות את רוחך.
פחדים הרבה נולדו מעייפות ובדידות. הייה קפדן באורחות חיידך, והייה נוח לעצמך.
יליד הבריאה אתה, כעצי השדה וככוכבי שמים, זכאי אתה להיות כאן.
ואם ידעת זאת ואם לאו, העולם טובב הולך לו כהלכתו.
על כן השלם לבך אל אלוהיך, יהא אשר יהא,
ובכל עמלך ורדיפותיך, בהמולת החיים שים שלום לנפשך.
עם כל כזביו, תככיו ונכליו, הן עוד יפה הוא העולם.
הייה זהיר, בקש לך אושר.

ביבליוגרפיה

- רבקה צדיק-פישר : מפתחות לאושר, הוצאת אור עם.
רוברט הולדן : אושר עכשיו, הוצאת אור עם.
חוזה סילבה : שיטת סילבה, הוצאת אור עם.
קריון : כל הספרים, הוצאת אור עם.
רן צארסדן : חוויות על חושיות, הוצאת אור עם.
לילי רוזנפלד : התודעה והדרכים להתפתחותה, הוצאת אור עם.
לילי רוזנפלד : שיפור המערכות האנרגטיות בגוף, הוצאת אור עם.
ברנדון בייס : המסע, מדריך מעשי לריפוי ולשחרור, פרג הוצאת לאור.
לילי בנטב : אלוהים של יום –יום, אסטרולוג הוצאת לאור.
קרישנמורטי : על אלוהים, אסטרולוג הוצאת לאור.
נתן אמסטר : חיים צרופים, גל.
נתן אמסטר : כאשר תדע לעוף תבוא הרוח, המרכז לידע ותודעה אוניברסלית.
קן דיכטוואלד : גוף, נפש, אולפן זמורה ביתן.

Jan Mc Dermott, Joseph O'Connor: NLP and Health, Thorsons.

Mary Perron & Dan Odegard: A Course of Love, Hodder Mobins.

Dan Mellman: The Laws of Spirit, H Jkramer.

The Dalai Lama: The Path to Bliss, Snow Lion Publications.

Lynne Mc Taggart: The Field, Element

Ralph Lewis F.R.C: Through The Mind's eye, Grand Lodge of AMORC Inc.

Jack and Cornelia Addicton: How to Love and be loved, DeVorss Publications.

Ernest Holmes: The Science of Mind, Penguin Putnam Inc.

Drunvalo Melchizedec: Living in the Hearth, Light Technology Publishing.

Elisabeth Prophet: The spoken Word.

Byron Katie: The Work.

Anne Brewer: Breaking Free to health, wealth and happiness, Sunstar Publishing.

Anne Brewer: The Power of Twelve, Sunshine Press Publications.

Anne Brewer: Crystal Broadcasting, Interlink.

Anne Brewer: Soul Clearing Techniques

Judith Krawits: Breath deeply, Laugh loudly.

David Hawkins: M.D..Ph.D: Power versus Force.

Betty Edwards: Drawing with the Artist

Marille Zdenek: Right Brain Experience

Dominique Coquelle: Chacras, Guide Pratique D'evenil interieur, Editions Trajectoire

Howard Martin: L'intelligence intuitive du Coeur, Ariane Editions.

Susanne Falter- Barn: Qu'attendez vous pour etre heureux? Les Editions de l'homme.

Pierre Lassalle: La Voie de L'Amour, Edition de Mortagne.

אתרים באינטרנט

Anne Brewer: www.interlnk.com

Steve Rother: www.lightworker.com

Geoffrey Hoppe: www.crimsoncircle.com

The Kryon Writings, Inc.: www.kryonqtly.com

B.A.T.-Body Alignment Technique: www.life-alignment.com/

Nathan Amster: www.universalenergy.co.il , www.holylandessences.com

The Urantia Book: www.urantiabook.org/newbook/index.html

www.ronnastar.com

www.ahavabooks.com/Happiness.pdf

www.levsameach.com

www.tzhock.co.il/90593

www.edden.netfirms.com

www.loveandempowerment.com

www.sylva-israel.co.il

www.nlp2u.com

www.annebrewer.com

www.centerpointe.com

Email: Dickderuiter@tele2.fr

Email: sdannunz@rochester.rr.com