

זוהי גרסת ההיכרות עם הספר הדיגיטלי, ובו ההקדמה ופרק 7 מהספר.
לרכישת הקובץ הגרסה הכתובה/ המוקלטת המלאה במחיר סמלי:

https://yonatan-klein.com/product/ripui-beanava/

מוקדש לרפואת הגוף והנפש
לכל פצועי השביעי באוקטובר ומלחמת התקומה-
חיילים וחיילות, נשים וגברים, מבוגרים וטף.
מי יתן ותבוא עליהם ועל כולנו רוח חיים חדשה,
ויתהפכו הפצעים לפתחים של אור
ואחדות עמוקה לכל עם ישראל.

תוכן עניינים

פתח דבר- שערי הריפוי- 3

פרק 1- התקופה הזו היא שער לעידן חדש - 6

פרק 2 - להסכים לראות - 12

פרק 3- איך נפתחים למהלך של ריפוי? - 21

פרק 4- המעבר ממלחמה לחמלה- 29

פרק 5- הארקה רגשית- 34

פרק 6- אם האנרגיה לא זורמת, זה סימן יש בנו רגש שלא נראה - 41

פרק 7- סוד כוחה המרפא של החמלה- 49

פרק 8- חיבור לרשת האחדותית המחוברת וניסים- 61

פרק 9 - שער ההודיה אל הריפוי -68

פרק 10- היפתחות למחילה - 73

פרק 11 - ההיפך מענווה זו שליטה - 78

פרק 12- התוודעות לממד ההשפעה - 84

פרק 13- שחרור תפקידים וחיבור לייעוד -94

פרק 14- שלוש שאלות המפתח לריפוי - 102

פרק 15 - מה שאנחנו חושבים זה מה שאנחנו לא רואים - 107

פרק 16- ריפוי שושלתי ומערכתי - 113

אחרית דבר- החיים הם מסע של ריפוי, צמיחה וגדילה - 118

פתח דבר - שערי הריפוי

שורש כל כאב ומחלה הוא מקום בתוכנו שאינו נראה.

שורש כל ריב ומלחמה הוא מקום באחרים שאיננו רואים.

בכל רגע בחיינו
אנו עומדים בפני שער,
ולו מנעול עם שני כיווני סיבוב.

זהו השער
לנתיב החיים בגדולה שלנו.
למסע חיינו המלאים,
להגשמה, למימוש,
ולחיבור לסביבה שלנו מתוך חדוות חיים.

לשער הזה מנעול.

סיבוב לצד אחד משחרר את הנעילה,
ופותח את השער בפנינו.

סיבוב לצד השני נועל אותו.

סיבוב המנעול
הוא תנועה דומה מאוד
עבור הפתיחה והסגירה.

אבל כיוון התנועה הוא הפוך.

אנחנו עשויים לחשוב
שאנו פותחים את השער,
בעוד למעשה אנו נועלים אותו יותר ויותר.

העניין איננו בפעולה שאנו עושים,
אלא בכיוון שאנו עושים אותה.

לעיתים רבות אנו פועלים
בלי לראות.

אנו פועלים מתוך הכוונות הכי טובות,
ועושים את מה שאנו חושבים שיפתח בפנינו את השער,
אבל איננו רואים
את ההשפעה האמיתית של פעולתנו.

איננו קולטים
שאנו למעשה נועלים את השער
על עצמנו יותר ויותר.

החיים מרגישים שהם נסגרים בפנינו.
נהיים מלאים במאמץ, כאב, ספק וייאוש.

ככל שאנחנו נעולים יותר,
עשוי לצוף בנו יותר תסכול וקושי.
אנו נמצא את עצמנו מתאמצים יותר ויותר
לעשות עוד ועוד מאותה פעולה,
שלמעשה רק נועלת אותנו.
אנחנו עשויים למצוא את עצמנו מאמינים
שהנה תיכף השער נפתח בפנינו!
כאשר בפועל אנחנו ננעלים יותר ויותר
מחוץ לשער החיים שלנו.

החיים, כפי שהם מוכרים לנו
הם תוצר האכילה מפרי עץ הדעת,
שמשתלט על התודעה שלנו
וחוסם אותנו מלראות
את זרם החיים הגדול והאינסופי
שאנחנו חלק ממנו.

החיים נועדו להיות לנו שער
לשחרור מן האחיזה הזו.

לפקוח את עינינו
להתרחב למי שאנו באמת,
בגדולתנו האינסופית
בצלם הבורא.

זהו מסע הריפוי והגדילה שלנו.

הוא ביסודו מסע של שחרור.

יציאה מהשעבוד שלנו לאשליית השליטה,
לעבר חירות להוות את עצמנו במלואנו.

מסע של היפתחות,
היפקחות
וריפוי.

מסע חיינו הוא תהליך של היפתחות
מתוך המלחמה אל החמלה.
שמביאה למחילה
ולהחלמה.

זוהי התנועה שמשחררת אותנו
ממחלות שנוצרות בתוכנו,
וממלחמות עם אחרים,
שכולאות אותנו במעגלים אכזריים של
כאב וסבל.

הפתח למעבר זה
הוא החלפת השאלה,
שנוטה לעלות בנו מתוך הכאב:

מהשאלה-

"למה זה קורה?"
"מה עשיתי לא בסדר או מה אחרים עושים לא בסדר?"
שאלה המופנית כלפי המציאות, כלפי עצמנו, כלפי אחרים,
כלפי העבר, כלפי העתיד.
שאלה המנסה להשיג הבנה ושליטה במציאות.

אל השאלה-

"מה עדיין לא ראיתי?"
"מה המצב הזה בא להראות לי?"
"מה טרם ראיתי,
שאני מוזמן/ת לפקוח את התודעה שלי לראות?"
שאלה המופנית מעלה לשמיים.
אל הכוח הבורא.

שאלה המזמינה אותנו
לפקוח את התודעה שלנו אל הנצח.
אל האינסוף.
אל הריפוי.
אל השפע.

אנחנו מוזמנים להיפתח לשאלה,
שתוך כדי שאנחנו נוכחים בה,
אנחנו מרגישים
שהגוף שלנו נפתח
מתרחב,
נהיה נינוח וחזק יותר.

שאלה שלא מנסה
לפתור את המתח שבנו
באמצעות תשובה חד משמעית,
אלא שעצם השהיה בה
מעוררת בנו ביטחון,
הרבה לפני
שגילינו את התשובה.

שאלות וחוויות הגוף האלו
הן שמסובבות ופותחות
את המנעול
של שער החיים שלנו.

הינסיון לפתור ולשנות את המציאות,
זוהי למעשה תנועה פנימית של התנגדות.
כשאנחנו הווים בה,
אנחנו מסובבים את המנעול
עם כיוון הנעילה.
תנועה זו כולאת אותנו בדפוסים חוזרים
של סבל
שמשחזר את עצמו.

לעומת זאת, **ההסכמה לראות-**
היא כיוון הפתיחה.

כשהתודעה שלנו מסכימה לראות
את מה שהבורא רוצה להראות לנו,

ולחוות את מה שהוא רוצה שנחווה,
אז השער נפתח בפנינו
אל האינסוף ואל האחדות.
אל הריפוי שמבקש להגיע לפתחנו.

המפתח שמסובב את המנעול הוא השאלה-
"מה אתה רוצה להראות ליי?"

ייטב לנו שנתרגל להחזיק את השאלה הזו בתודעה שלנו
באופן רציף.
כפסקול הפנימי,
שמלווה את חיינו תמיד.

שתהא זו השאלה שמובילה את חיינו,
פוקחת את עינינו,
ופותחת את חיינו לרווחה.

כך נזכה להיות מחוברים
למקור הכוחות העליון
ולהיפתח לשפע הגדול
שרוצה להגיע אלינו ודרכנו לעולם כולו.

הספר הזה אינו מחדש דבר.
זוהי תזכורת עדינה ואוהבת
למה שאנו יודעים היטב
בגופנו וברוחנו:

שורש כל כאב ומחלה הוא מקום בתוכנו שאינו נראה.

ושורש כל ריב ומלחמה הוא מקום באחרים שאיננו
רואים.

בתפילה ובברכה
שהמסע והכלים המוגשים בספר זה,
ינוחו בצורה רכה ומטיבה על הלב,
ויסייעו לפקוח את עינינו לראות את שנועדנו לראות,
ולרפא את מה שנועד להירפא.

מרים

פרק 7- סוד נוחה המרפא של החמלה

כשאנחנו מכירים בהיותנו רשת מחוברת,
אנחנו נפתחים לרובד עמוק מאוד של **חמלה.**
זהו הכוח ההפוך והמאזן לכוח של **מלחמה**.

הרשת המחוברת וסוד נוחה של החמלה

בדרך כלל כשאנחנו פוגשים
מישהו שעושה דברים פוגעים,
אנחנו מתמקמים באיזושהי מלחמה איתו.

בין אם באופן ממשי
או תודעתי,
בין אם בתקשורת ישירה איתו,
או בשיח הפנימי שלנו איתו בראשנו.

אם אנחנו רואים מישהו שנפגע,
שכואב לו,
אנחנו נוטים להתמקם
באיזושהי מלחמה עם המציאות.

תחושה שמשהו פה לא בסדר,
ומסקנות מה צריך לשנות
כדי שהוא לא יחווה את זה.

אנחנו יכולים לשים לב
לתדר של ההתנגדות והמלחמה שבתוכנו,
דרך תחושת הדריכות והמתח בגוף שלנו,
ודרך הנוכחות של מחשבות שמספרות לנו
על "בעיה" שצריך לפתור.

עצם ההכרה שלנו בתדר ההתנגדות שבתוכנו,
מעידה על כך
שישנה אפשרות אחרת שעומדת בפתחנו.

כאן אנחנו נפתחים לנוע מהתדר של מלחמה
לתדר של חמלה,
שפותח את ערוצי הריפוי.

חמלה זו עצם ההסכמה להרגיש ולחוש את מה שהאחר מרגיש.

כשאנחנו פוגשים כאב,
לרוב מתעוררת בנו תנועה פנימית
שמתנגדת לחוות זאת.

אנחנו לא רוצים
לחוות את הכאב כפי שהוא,
אז משהו בתוכנו
מסיט את תשומת הלב שלנו לראש,
לשפוט את המצב ולהסביר אותו.

משהו בתוכנו שואל-
למה הם מרגישים ככה?
באשמת מי?
מה יגרום לזה להשתנות?
האם זה הגיוני או לא הגיוני שהם מרגישים ככה?
האם זה הגיוני איך שהם חושבים?
איך אמורים להרגיש במצב כזה?
איך אמורים לחשוב?
איך אמורים לפעול?
אם הם היו חושבים ופועלים כך וכך,
הם היו מרגישים טוב יותר?

יש בנו חלק שמתפתה לנסות
לסדר בראש שלנו
את הטעויות של אחרים,
שגורמות להם להרגיש מה שהם מרגישים,
ולפעול איך שהם פועלים.

השיפוט הזה שאנחנו נחטפים אליו,
הוא ההיפך מן החמלה.

זה המקום ההפוך לענווה,
והפוך מהתדר שמרפא.

התדר של שיפוט
הוא הכוח שמתחזק ומעמיק את הפצע.

הוא מנטרל את החמלה הטבעית שלנו,
ומעורר בנו דחף למלחמה.
בין אם זו מלחמה פנימית עם עצמנו,
מלחמה עם המציאות,
או מלחמה ממשית עם אדם אחר.
משהו בנו רוצה להעביר אל האחר
את הכאב שאנחנו מאמינים שהוא גרם.
אנחנו רוצים להחליש אותו, להוכיח אותו,
להכניע ולמגר אותו מחיינו.

בין אם המלחמה היא בינינו לבין עצמו,
ובין אם המלחמה היא עם אחרים,
התנועה הזו מחריפה את הפצע שבתוכנו,
ומחלישה את התבונה והתקווה שלנו.

אנחנו נפתחים עתה לתדר של ריפוי,
שפותח אותנו להתחדשות תשתיתית,
מתוך ההכרה במי אנחנו באמת.

חמלה מול שיפוט

כשאנחנו פוגשים מישהו שכואב לו,
בין אם אנחנו פוגשים את הכאב באופן ישיר,
או את ההשלכות של הכאב,
שמניעות אותו לפעול בצורה פוגענית,
אנחנו מוזמנים
קודם כל לזהות שקיים כאן צומת עבורנו.

בצומת הזה,
אנחנו נוטים להיסחף לשיפוט,
וכעת אנחנו מוזמנים לבחור
בפניה חדשה-
לעבר ממד הענווה.

אנחנו נפתחים לענווה
דרך שאלת החמלה:

<u>מה</u> הוא/ היא מרגיש/ה עכשיו?

אנחנו מחליפים את השאלות
שלרוב עולות בנו אינסטינקטיבית:
"<u>למה</u> הם מרגישים את זה?"
"מה הוא אמור להרגיש או לעשות אחרת?"
"מה היינו אנחנו מרגישים במצב שלהם?"

במקום זה,
אנחנו בוחרים להרגיש
את **עצם** התחושה שהם מרגישים,
בלי לנסות להבין ולפרש אותה.

הבחירה הזו היא פשוטה מאוד,
אבל לא נוטה להיות קלה בכלל.
פעמים רבות היא ממש נגד הדחף הפנימי שלנו,
שרוצה להימנע מלחוות כאב.

למה הבחירה לחוות את הכאב
כל כך מהפכנית וחיונית עבור הריפוי שלנו?

כי כשאנחנו בוחרים להרגיש
את הכאב שהגיע לפתחנו,
אנחנו משדרים למערכת העצבים שלנו
שזה **בטוח** לחוות כאב.
אנחנו עוברים בתוכנו
ממערכת הפעלה הישרדותית
שמאויימת מהמציאות,
למערכת הפעלה בטוחה,
שצומחת ממנה.
במעבר הזה טמון ריפוי גדול בשבילנו
ובשביל מי שמולנו
כאחד.

לאחר ששאלנו את עצמנו-
"מה הם מרגישים?"
פעמים רבות עולה בנו הרצון להבין:
"מה גורם להם להרגיש זאת?"

את השאלה הזו,
ששואפת ל**הבנה**,
אנחנו מחליפים עתה
בשאלה שמעוררת בתוכנו את ה**חמלה**:
מתי הרגשתי אני משהו דומה?
או **באיזה מצב הייתי מרגיש/ה משהו דומה?**
או **מה היה גורם לי להרגיש משהו דומה?**

יכול להיות שהיינו מרגישים כך
במצב ממש שונה
או אפילו הפוך
מזה שהם נמצאים בו.
יכול להיות שאנחנו מדמיינים
שאם היינו במצב שלהם
היינו מרגישים לגמרי אחרת.

הנה כמה דוגמאות:

אנחנו עומדים בתור ארוך ומתיש, ומישהו פתאום בא, עוקף את כולם ומגיע לתחילת התור.
משהו בתוכנו משתומם ואומר לעצמנו-
"גם אם היינו ממש ממהרים למשהו חשוב, לא היינו מרגישים הצדקה לעקוף ככה תור שלם. בטח לא בצורה כל כך בוטה".

אנחנו נוכחים ליד אדם סוכרתי שאוכל חפיסת שוקולד.
אנחנו המומים: "איך יכול להיות שהוא אוכל שוקולד במצב שלו? הוא לא יודע כמה זה מזיק?"
אנחנו אומרים לעצמנו שאם היינו במצב שלו, היינו מרגישים מחויבים לשמור על הגוף שלנו, ומקפידים לא לאכול מאכלים שכל כך מזיקים לנו!

אנחנו פוגשים הורה עם ילד שפספס במכנסיים במקום ציבורי. ההורה צועק על הילד, מביך ומשפיל אותו.
אנחנו ממש נחרדים: "מה הוא עושה לילד שלו!".
אנחנו אומרים לעצמנו שאם היינו במצב שלו היינו מרגישים את המבוכה והצער של הילד, ובחיים לא היינו משפילים אותו ככה".

אנחנו רואים מישהו יושב עם הכלב שלו לצידו על ספסל בתחנת אוטובוס. הוא והכלב תופסים שני מושבים, בעוד לידם עומד אדם מבוגר שאין לו מקום לשבת.
אנחנו אומרים לעצמנו שלא משנה מה, אם היינו במצב שלו, היינו מרגישים כבוד כלפי האדם שעומד ונותנים לו את המקום. בטח לאדם מבוגר!
אולי אנחנו מרגישים שמראש היינו חשים כבוד כלפי עוברי האורח שיושבים על הספסל ולא מושיבים עליו חיה".

כל המסקנות הפנימיות האלה
על איך היינו אנחנו מרגישים ופועלים
במצב של אחרים,
נשמעות לנו כל כך הגיוניות ומוצדקות.
אבל בפועל,
הן גם מרחיקות אותנו מהחמלה,
ומהפתח להשפיע באופן חיובי על המצב.

כשאנחנו עוסקים במידת ההצדקה
של הרגשות של אחרים,
אנחנו נמצאים בתדר של שיפוט.

מה שאחרים מרגישים
פעם יראה לנו הגיוני ומוצדק,
ופעם יראה לנו לא הגיוני ולא מוצדק.

כשאנחנו מרגישים
שמה שאחרים מרגישים
איננו מוצדק או הגיוני,
אנחנו לא נצליח
להיכנס לנעליים הרגשיות שלהם.
זה ישאיר אותנו במקום מצומצם,
שלא מאפשר לנו להיפתח לריפוי.

אם אנחנו מסתמכים על ההגיון שלנו
לשם פתיחת ערוצים רגשיים עם אחרים,

זה תמיד יהיה מוגבל
למבנה הרגשי המסוים שלנו.

אנחנו בוחרים עכשיו את הבחירה ההפוכה:

להיכנס לנעליים של האחר
מבחינה רגשית ותחושתית.
אף על פי שזה עשוי להיות קשה מאוד.

אנחנו בוחרים להתחבר
לערוץ של עץ החיים שלהם.

אנחנו עושים זאת דרך השאלה:
באיזה מצב היינו אנחנו מרגישים דומה?

השאלה הזו לא נועדה כדי להבין
מתי הגיוני לחוות תחושות כאלו או אחרות.
היא נועדה **לעורר בגוף שלנו**
את התחושות שהם מרגישים.
להסכים לחוות את מה שהם חווים.

מה האיש שעוקף בתור מרגיש? מה הוא חווה?
אולי נזהה שהוא מרגיש דחיפות ובהילות.
אנחנו שואלים את עצמנו-
מתי הרגשנו אנחנו דחיפות ובהילות?
אנחנו מסכימים עכשיו להרגיש בגוף שלנו
תחושת דחיפות ובהילות.

מה האיש הסוכרתי שאוכל שוקולד מרגיש עכשיו?
אולי הוא מרגיש כרגע בודד, עייף, עצוב ומיואש.
מתי הרגשנו אנחנו בדידות, עייפות, עצבות וייאוש?
איך הרגשות האלה נחווים בגוף שלנו?
אנחנו מסכימים עכשיו להרגיש
ולנכוח עם התחושות האלו.

מה ההורה עם הילד המפספס מרגיש במצב הזה?
אולי הוא מרגיש מבוכה נוראה, חוסר אונים, ואולי
הוא אפילו מרגיש קורבן של הילד שלו שפספס
בכוונה כדי להשפיל אותו!
מתי הרגשנו אנחנו מבוכה נוראה, חוסר אונים,
ותחושה שמישהו עושה משהו מביך לידנו בכוונה
כדי להשפיל אותנו?

מה האדם עם הכלב על הספסל בתחנת האוטובוס
מרגיש?
אולי הוא מרגיש דחוי, ומרגיש ניתוק וזרות כזו, שהוא
בכלל לא רואה את האדם המבוגר שעומד שם.
מתי הרגשנו אנחנו דחויים, מנותקים וזרים, בצורה
כזו שלא ראינו את הצורך של אדם אחר בסביבה
שלנו?
או- מה היה גורם לנו להרגיש רגשות כאלה?

אם ראינו רגש כלשהו באדם אחר,
והוא מפעיל אותנו,
ומעורר בנו שיפוט
או חוסר אונים,
זה סימן שהרגש שאנחנו רואים אצלו
קיים בתוכנו,
אבל טרם הסכמנו לפגוש אותו,
ולנכוח איתו בחמלה.
האדם הזה הוא סוג של שליח עבורנו
להחזיק בשבילנו רגש
שאנחנו לא מסכימים לחוות בעצמנו.

כשאנחנו מסכימים לחוות
את הרגש הזה בתוכנו כפי שהוא,
אנחנו נהיים מאומנים ומיומנים
בלשמר נוכחות יציבה בגוף.
אנחנו נצליח לנשום
ולהאט את קצב התגובה שלנו,
במקום להיחטף מהר לשיפוטים בראש.
המערכת שלנו עוברת ממצב הפעלה הישרדותי
למצב הפעלה בטוח.
אנחנו רואים את הסיטואציה
בעיניים שלוות וחכמות יותר.
מהמקום הזה יתעוררו בנו בחירות חדשות,
מושכלות ומטיבות יותר.
הן יובילו את המצב
אל עבר האפשרות הגדולה ויפה שעומדת עבורנו

בפתח,
ממש מעבר לפינת הבחירה בחמלה
במקום בשיפוט.
זוהי הדלת שאנחנו מסכימים עתה לפתוח.

איך החיבור לחמלה פועל לפתוח שערים חדשים במציאות?

ניקח לדוגמה מצב עם הילדים שלנו.
חילקנו להם שוקולדים בתור הפתעה.
לא היו לנו מספיק שוקולדים מאותו סוג,
אז נתנו לכל ילד סוג אחר של שוקולד.
אחד הילדים מקבל שוקולד ש"נחשב" יותר טעים מילד אחר, לפי אמות המידה של הילדים.
(אנחנו בכלל חשבנו שהערך של השוקולדים הוא הפוך לגמרי...).
הילד שקיבל את השוקולד ה"פחות שווה" מתקומם ומקים סערה.
"איך יכול להיות שהוא קיבל את השוקולד השווה הזה ואני קיבלתי את השוקולד המגעיל הזה?? זה לא הוגן!"
אנחנו מרגישים בתוכנו- "איזו כפיות טובה, נתנו לו שוקולד ומה שיש לו לעשות זה להתלונן!
מגעיל?? שבוע שעבר הוא נאבק לקבל דווקא את השוקולד הזה, והוא דווקא השוויץ בו!
אנחנו זכרנו את ההעדפה שלו, השתדלנו לדאוג לו, וככה הוא מתהפך עלינו?!
מה כל כך קשה פשוט להינות מהשוקולד שקיבלת ולא להסתכל על הצלחת של אחרים?
שיתגבר!
אם הוא לפחות היה מבקש יפה היינו עוזרים, אבל ככה?! אין סיכוי!
שהילדים פשוט ימצאו ביניהם פתרון!"
אנחנו מוצאים את עצמנו נואמים לילדים- איך הם אמורים להרגיש, איך הם אמורים להתנהג, מציעים פתרון כזה ואחר, מאיימים שניקח את השוקולדים של כולם, שלעולם לא נחלק עוד שוקולדים וכו',
אבל המצב רק מחמיר...
אנחנו מגיעים למצב שאין לנו כבר כוח,
לא לשוקולדים ולא לילדים שלנו.

אנחנו מרגישים שהילדים כל כך מעייפים אותנו.
נשים לב שמה שבאמת עייף אותנו כאן
זה לא הילדים,
אלה מסכת הפרשנויות, השיפוטים וההתנגדויות שלנו לרגשות ולהתנהגות שלהם.

מה החלופה, שתשחרר אותנו
מהמציאות הכלואה הזו,
ומאובדן הכוחות שאנחנו נשבים בו?

אנחנו קודם כל שמים לב
שהעייפות והתסכול שלנו הם בתוכנו.
אנחנו חושבים שזו המציאות
גורמת לנו את זה.
באמת-
זו תחושה שקיימת וחבויה בנו מראש,
והיא מופעלת ומתעוררת
ממערך של מחשבות ושיפוטים
שאחוזים בקרום
שעוטף את התחושה הזו.

מהלך הריפוי עובר דרך
שחרור קרום השיפוטים הזה,
כדי שנוכל לחוות את התחושה הגולמית
שחבויה בתוכנו,
ולנכוח איתה בחמלה,
כך שהיא תוכל להתחיל להירפא באופן טבעי.

אנחנו שואלים את עצמנו עתה-
מה אנחנו חשים ומרגישים?
אנחנו שמים לב שאנחנו חווים כיווץ בבטן ומתח בידיים.
אנחנו שמים לב שאנחנו מרגישים חוסר כבוד, חוסר הערכה וזילות.
אנחנו נוכחים עם הרגשות האלה בגוף שלנו

כמו שהם,
עד שמשהו בנו מתחיל להרגיש פנוי יותר.
אנחנו שמים לב למחשבות שלנו,
ומזהים שאנחנו שואלים את עצמנו:
"למה הם מרגישים ככה??"
"האם זה הגיוני או לגיטימי להרגיש ולהתנהג ככה במצב כזה?"

אנחנו מחליפים עתה את השאלה שפונה לראש,
בשאלה שפונה לגוף:
מה הם מרגישים בגוף ובלב עכשיו?

אנחנו קולטים בגוף
שהם מרגישים קורבנות.
הם מרגישים שנעשה להם עוול.
משהו בנו מתעורר לשאול-
"עוול?? הם קיבלו מאיתנו שוקולד והם מרגישים שעשינו להם עוול??"
המוח שלנו לא מסוגל לתפוס זאת.
אנחנו משחררים את הניסיון להבין,
ושואלים את עצמנו:
"מתי אני הרגשתי שעשו לי עוול?"

אנחנו נזכרים למשל במצב שנתנו לנו קנס על-לא עוול בכפינו.
ברור לנו לגמרי שהצדק היה איתנו. אבל לא היה עם מי לדבר, ונאלצנו לבלוע את הגלולה ולשלם קנס בלתי מוצדק.

ככה הם מרגישים עכשיו.
הילד שלנו מרגיש שעשו לו עוול שנתנו לו את השוקולד הפחות שווה. הוא מרגיש בוודאות גמורה שהצדק איתו, ושזה לא הוגן! אין עם מי לדבר, אף אחד לא מקשיב לו, והוא מתחיל לקלוט שהוא יצטרך לבלוע את הגלולה הזו.
עכשיו אולי מתחילה להיפתח בנו חמלה. אולי אפילו קצת שמחה שזו רק גלולה של שוקולד שהם צריכים לבלוע, ולא קנס כספי...
הלב שלנו איתם. חזרה לנו האמפתיה למצב שלהם.

התדר השתנה, ואולי תיפתח עכשיו אפשרות חדשה במציאות לפתור את המצב.
עם זאת, יכול להיות גם שלא תיפתח במציאות אפשרות חדשה. שהילד שלנו יצטרך לפענח איך הוא מתמודד עם המצב הזה. הוא עובר חניכה לקבלה של המציאות גם כשהיא לא מושלמת. הוא לומד זאת בקטן עם שוקולד, וזה מאמן את הלב שלו להיות חסין יותר למצבים גדולים ומאתגרים יותר שהחיים יזמנו לו.
אנחנו זורעים בו קול שילווה אותו ואומר לו- זה באמת לא הוגן. אבל זה לא אומר משהו עליך. זה לא אומר שאתה לא בסדר. זה לא אומר שהטענה שלך לא צודקת. זה לא אומר שלא מגיע לך יותר. זה כואב לחוות את זה, אנחנו איתך בזה. גם חוויות כאלו נקרות בדרכנו, ואנחנו גדלים מזה. אנחנו אוהבים אותך תמיד, עם כל החוויות שאתה עובר.

בכיוון ההפוך,
יכול להיות שאנחנו נראה את הילד שלנו במצוקה אמיתית.
יש ילד בכיתה שכל הזמן מתעמת איתו ומציק לו. אנחנו מנסים לעזור לו בכל דרך אפשרית. מנסים לשנות ולהציל את המצב דרך המורה, המנהל וההורים של הילד האחר. אבל שום דבר לא עוזר. ההצקות של הילד השני רק גוברות.
הילד שלנו נהיה מתוח וכעוס. הוא מתחיל להוציא את זה על האחים שלו, והבית נהיה מלא מתח וריבים. הוא מידרדר בלימודים, מתחיל להעביר את ההצקות שלו הלאה לילד שקטן ממנו. ההורים של הילד הקטן יותר מפעילים את המורים נגד הילד שלנו. הוא מתחיל להרגיש שכולם נגדו, כולל אנחנו. הוא מתרחק מאיתנו. גם לנו כבר נהיה קשה איתו. אנחנו מרגישים מתוסכלים וחסרי אונים. אולי אנחנו מרגישים שאנחנו נכשלים כהורים.

מה עשוי להיות הפתח כאן בשבילנו?

הילד מתלונן על כך שמציקים לו.
הדחף הפנימי הוא לרצות לגונן עליו.

לזהות מי מציק ולעצור זאת.
במקום זאת, אנחנו שואלים עתה את עצמנו:
"מה הוא מרגיש?"
אנחנו קולטים שהוא מרגיש:
שקוף, מוקטן, מופקר ומבויש.
אנחנו שואלים את עצמנו-
מתי הרגשנו אנחנו שקופים, מוקטנים, מופקרים ומבוישים?
אנחנו נזכרים, למשל, במצב שבו הבענו את עמדתנו מול קהל של עמיתים.
הם ביטלו, דחו וזילזלו בדברים שלנו,
וגם פקפקו בכשירות ובמסוגלות שלנו לתפקיד שלנו.
זו תחושה נוראה.
אנחנו מסכימים להרגיש אותה בגוף.
איך היא מרגישה בגוף?
כאילו דוקרים אותנו בבטן ומסובבים שוב ושוב את הסכין.
זה מה שהילד שלנו מרגיש.
אף אחד לא היה איתו עם התחושה הזו עד כה. כולם היו סביב הילד המציק.
התעסקו בו ובניסיון לעצור אותו, אבל עם הילד שלנו אף אחד לא היה רגשית.
אנחנו בוחרים להרגיש את התחושות האלו בגוף, ולנכוח איתם בחמלה ואהבה.
אנחנו באים לילד שלנו, ושואלים אותו- "אני רואה שכך וכך קורה... איך זה גורם לך להרגיש?"
הוא לא מסכים לענות, כי הוא כבר מזמן וויתר על זה שמישהו יבין אותו.
אנחנו מספרים בעדינות "אתה יודע, נזכרתי במצב שבו סיפרתי לקבוצת שותפים שלי את הדעה שלי על משהו שממש חשוב לי, והם ממש ביטלו אותי, זלזלו בי, ולא הסכימו להקשיב לי בכלל. הרגשתי ממש שקוף, מוקטן, מופקר ומבויש. זה דומה למה שאתה מרגיש?"
ככל שהוא ירגיש שאנחנו אכן קולטים את הרגשות שלו, ויודעים לנכוח איתם בעצמנו- הוא יתחיל להיפתח אלינו.

ככל שהמציאות הפנימית שלו תיפתח, דברים יפתחו במציאות.

נשים לב שאנחנו יכולים גם לעשות את אותה התנועה הפנימית כלפי הילד המציק.
אנחנו שואלים את עצמנו- מה הוא מרגיש?
אנחנו מגלים שהוא מרגיש עליונות. הוא מרגיש שהוא חזק יותר מהילד שלנו, ונמשך לאשר את החוזק שלו בכך שהוא מציק לו.
אנחנו שואלים את עצמנו-
מתי אנחנו הרגשנו עליונות?
מתי הרגשנו שאנחנו יותר טובים ממישהו אחר, וזה גרם לנו להתנהג כלפיו בצורה מקטינה?
אנחנו נזכרים, למשל, בדמות בקהילה שלנו שכל הזמן אומרת דברים מוזרים, שמרגישים לא רלוונטיים. אנחנו שמים לב שהתרגלנו לא לקחת ברצינות את הדברים שלה, עוד לפני שהיא אומרת אותם.
אנחנו מסכימים עכשיו לחוות את תחושת העליונות הזו. איך היא מרגישה בגוף?
איזו מין תנועה היא מעוררת בנו?
עכשיו אנחנו מוכנים לנכוח עם הילד המציק בחמלה. אנחנו קולטים שגם אנחנו עשויים ליפול לתחושת עליונות, ולפעול כלפי אחרים בצורה מקטינה.
מהנקודה הזו כל מיני דברים עשויים להיפתח במציאות.

ברגע שהסכמנו לחוות את הרגש הנסתר, שמניע את הכאב שאנחנו רואים, משהו ישתחרר מהמערכת. מערך הכוחות שפועלים על המציאות משתנה, ואפשרויות חדשות יפתחו.

זהו הפתח לזרם של ריפוי והשראה שיפתח באופן טבעי.
ממקום של ענווה ולא של מאמץ, התנגדות או מלחמה.

מה אם אנחנו רואים מישהו
במעגל רחוק יותר,
שאינו נתון להשפעה ישירה שלנו,
כמו בני המשפחה שלנו,
שעושה דברים שמאיימים עלינו?

נאמר שאנחנו פוגשים חבר בקהילה שלנו
שעושה דברים שמזיקים ומשחירים את שם
הקהילה.
אנחנו מתעוררים לרצות למנוע זאת ולתקן.
אנחנו מתאמנים עתה על תנועה אחרת.
במקום ישר לפעול מולו,
אנחנו מתרגלים את עצמנו קודם לשאול-
מה זה גורם לי להרגיש מה שהוא עושה?
אולי זה מעורר בי רגש של הפקרות והשפלה.
אנחנו נוכחים עם הרגשות הלא פשוטים האלה כפי
שהם נוכחים בגוף שלנו,
באופן שיתחיל להביא לשם אור וריפוי.
אז אנחנו שואלים את עצמנו-
מה הוא מרגיש?
אולי נגלה שהוא מרגיש מבוטל ודחוי.
במקום השיח הטבעי שעולה אצלנו-
"איך יכול להיות שהוא מרגיש מאוים ודחוי,
הרי..."
אנחנו שואלים את עצמנו-
"מתי אני הרגשתי מבוטל/ת ודחוי/ה?"
עולה בי סיטואציה שבה הלכתי ברחוב וירקו לכיוונו
בגלל סממן חיצוני כלשהו שלי, בלי שבכלל הכירו
אותי.

יכול להיות שאותו אדם מרגיש שאני "יורק/ת עליו"
באופן כלשהו?
יכול להיות שהתחושה הזו היא חלק ממה שמתחזק
את הפצע שלו ואת ההתנהגות הפוגענית שלו?
בהיגיון, זה יכול להיות קשה מאוד עבורי להכיר
באפשרות כזו, כי אני לא יורק/ת עליו בפועל.
אבל אם אנחנו קולטים שזה מה שהוא מרגיש,
ויודעים איך זה להרגיש ככה,
נפתח בינינו ערוץ רגשי עוקף-הגיון,
שיכול לפתוח שערים גדולים לריפוי שלא היינו
מדמיינים שאפשרי.

אולי קל יותר להבין איך המהלך הזה עובד עם
אנשים שאנחנו מכירים ויש לנו תקשורת ישירה
איתם.
אבל על פני הרשת המחוברת שכולנו חלק ממנה,
המהלך הזה עובד באותה מידה גם עם אנשים שאין
לנו היכרות או מגע ישיר איתם.

נאמר שישנה דמות בהנהגה,
שאנחנו מרגישים שהולכת להמית אסון על העם.
אנחנו שואלים את עצמנו קודם כל-
מה אני מרגיש/ה בגוף כשאני רואה מה שהוא
עושה?
אולי אנחנו מרגישים תחושת בגידה, השפלה וחוסר
אונים גדול.
אלה רגשות קשים מאוד לנכוח איתם. הם נוטים
לעורר אותנו מהר מאוד לפעולה.
אנחנו בוחרים קודם כל לנכוח עם הרגשות האלה
כפי שהם מופיעים בתוכנו.
אנחנו יכולים לשאול את עצמנו- איפה עוד אנחנו
מרגישים רגשות של בגידה, השפלה וחוסר אונים?
מתי הרגשנו את רגש הזה לראשונה?
אנחנו נגלה שהרגש הזה מלווה את החיים שלנו
באופנים כאלה ואחרים, מעבר למה שהדמות הזו
עושה.
הדמות הזו, על אף שאנחנו לא מכירים אותה באופן
אישי,
משחזרת עבורנו את הרגשות הכואבים כל כך
של בגידה, השפלה וחוסר אונים.
רק אחרי שנצליח לשהות עם הרגשות האלה
בנוכחות אוהבת וחומלת כלפי עצמנו,
נוכל לשאול את עצמנו-
מה הוא מרגיש עכשיו?
נגלה שאולי הוא מרגיש פחד גדול מלהכשל.
לחילופין, אולי נרגיש שהוא מרגיש עליונות ויהירות.

נשאל את עצמנו- מתי אני הרגשתי פחד גדול מלהכשל?
או מתי אני הרגשתי עליונות ויהירות כלפי אחרים?
גם אלה רגשות קשים מאוד לראות נכוחה ולנכוח איתם.
אבל אם פגשנו אותם אצל אחרים,
הם קיימים בנו.
אנחנו בוחרים להחליף את השיפוטים והמחשבות שלנו כלפי אותה דמות,
בהסכמה להרגיש את מה שאנחנו מזהים שהם מרגישים.
זהו שער לריפוי עצום עבורנו ועבור המציאות כולה.

אשתף בסיפור אישי.
בתקופה כלשהי הייתי חשופה למעשים פוגעניים מאוד בקרב אנשי ההנהגה של מספר ארגונים עוינים.
בחלק מהארגונים היה לי תפקיד פעיל, ובחלק לא היה לי שום ממשק ישיר עם האנשים.
הלב שלי כל כך כאב לראות מה שראיתי.
חלק מהדברים שהייתי חשופה אליהם ידעתי רק אני,
וידעתי שהם ממשיכים לתחזק פעולות פוגעניות מאוד.
שאלתי את עצמי- למה הבורא הניח אותי במקום שחשוף לכל כך הרבה כאב בלי שיש לי מה לעשות מולו?
קיבלתי על עצמי את ההנחה שאם הוא הניח אותי כאן, יש לי חלק בזה, ויש לי מה לעשות.
ביקשתי הדרכה גבוהה- מה ביכולתי לעשות כאן?
הבנתי שעלי קודם כל לנכוח עם הרגשות שעולים בי מתוך מה שאני פוגשת.
לאחר מכן קיבלתי את ההנחיה לשאול את עצמי- מה הדמויות האלו שאני פוגשת מרגישים בפנים?
מתחת להתנהגויות האלו?
עלו בי גוונים שונים של רגשות קשים מנשוא:
תחושת נבגדות, חוסר אונים, כשלון, עלבון, זילות, אימה, פחד קיומי מכך שהסוד יתגלה, עוינות.
אלה לא רגשות שקרובים לפני השטח אצלי, ולא קל לי לתאר לעצמי מציאות שארגיש אותם.
עם זאת בחרתי להתעקש לשאול את עצמי- מה היה גורם לי להרגיש רגשות כאלה. עלו בי מיני תסריטים כואבים מאוד.
החלטתי שקודם כל אסכים בעצמי לנכוח עם הרגשות האלה.
לקח זמן מה, כי אלה מטענים רגשיים גדולים מאוד, אבל לאט לאט ככל שהסכמתי לכך,
התחיל להפציע בתודעה שלי משפט חדש כלפי הדמויות האלו.
ממצב שראיתי בהם דמויות נחותות ומסוכנות,
התחלתי לשמוע משפט אחר מתנגן באוזן הפנימית שלי:
"אני רואה את הגדולה שלך".
בהתחלה המשפט הזה הופיע מטושטש מאוד. היה לי קשה לומר אותו לנוכח מה שידעתי.
אבל משהו בי התעקש לנכוח במקום התודעתי הזה.
המשפט הלך והתבהר והתחזק בתוכי.
תוך מספר ימים, ללא הסבר ברור איך,
דמויות שונות מההנהגה של הארגונים האלה, שהיו במלחמה גדולה אחד נגד השני, התחילו לפנות אלי לקבל עזרה ועצה.
אנשים שהיו במלחמה מדממת ביניהם התחילו להגיע אלי בהרכבים שונים, לעזרה בהתמודדות שלהם.
סייעתי להם להכיר ברגשות שקיימים בהם, ולנכוח עם מה שעולה בהם כפי שהוא.
התחילו להיפתח בתוכם סכרים שאף אחד לא היה מדמיין בליבו.
מתישהו חלק מהם גילו שאני מכירה ותומכת גם בכמה מאותם האנשים שהם היו במלחמה איתם.
היה שלב קשה, שבו הם נתקפו בתחושת בגידה גם ממני.
לעתים כשאנו מסייעים לאנשים אחרים אנחנו משחזרים עבורם דמויות שמעלות בהם רגשות קשים מאוד.
התחושה שאני מוסרת את נפשי לעזור להם, והם

רואים בי כבוגדת היתה עבורי קשה מאוד.
אבל הבנתי שהיא שחזור עבורי של תוכן רגשי שלי שמבקש נוכחות וריפוי.
בחרתי לנכוח עם הרגשות האלה שלי, וכן עם רגשות הבגידה של אלה שסייעתי להם, ולעבור דרכם.
הסברתי שאני מסייעת לכל אחד להתמודד עם הקשיים שלו, ואינני דוחה עזרה לאדם כלשהו בגלל שקשה לו עם אדם אחר שאני מסייעת לו.
בהתחלה ההסבר הזה לא הניח את ליבם. תחושת הבגידה היתה כל כך קרובה לפני השטח. אבל ככל שהצלחתי אני לנכוח עם הרגשות הקשים שלהם כלפיי, ולהתמקם במשפט הזה: "אני רואה את הגדולה שלך", איכשהו, אט אט צלחנו גם את הגשר הזה.
לימים היו חלק מהאנשים שהתחילו להתפייס עם המציאות הזו, ואף לבקש שאם כבר אני פוגשת את "אויביהם", שאנסה לסייע להם להפגש אחד עם השני ולרפא את המשקעים העצומים שהצטברו בהם.
הם חשבו שזה ייקח שנים, והכינו את עצמם לתהליך ארוך וקשה.
הסכמתי לתת הזדמנות של מפגש אחד לראות מה יפתח.
הפגישה הראשונה היתה כמו נס שאין לתאר.
"פִּתְחוּ לִי פֶּתַח כְּפִתְחוֹ שֶׁל מַחַט וַאֲנִי אֶפְתַּח לָכֶם כְּפִתְחוֹ שֶׁל אוּלָם" (מתוך שיר השירים רבה, ה', ב').
זה המשפט שהכי מצליח לתאר מבחינתי את מה שקרה שם.
היה זה כאילו השכינה עצמה נכחה במקום, והובילה את המרחב בחסד עצום, כמתנה על כל העבודה הקשה שהאנשים האלה עשו במחוזות שלהם.
כמעט שלא עשיתי כלום בפגישה הזו.
שאלתי כמה שאלות עדינות, ובעיקר נכחתי איתם, בעודי רואה מה הם מרגישים, מסכימה לחוות זאת בגוף, ואומרת להם בליבי:
"אני רואה את הגדולה שלך", "אני רואה את הגדולה שלכם".
בתוך חצי שעה כולם היו מלאי דמעות, חרטה, בקשת סליחה ופיוס שלא דמיינתי בליבי שאזכה לראות בחיים האלה.
הם יצאו מהפגישה מחובקים עם החלטה שהם הולכים להתחיל לעבוד יחד במקום אחד נגד השני.
הם לא נזקקו לעוד הרבה עזרה מצידי.
מדי פעם נעזרו בי לסייע להסיר מוקשים קטנים שעלו לאורך הדרך החדשה שלהם. את רוב העבודה הם עשו מהרצון וההשראה הגדולה שנפתחו בהם, ומהגדולה האמיתית של מי שהם.

אנחנו יכולים להמעיט מאוד באמון של מה ההסכמה להרגיש רגשות קבורים יכולה לחולל.
אנחנו מהר מאוד מרגישים שחייבים לעשות משהו.

זו זכות עצומה לפגוש את הטבע הניסי ומלא החסד שעצם ההסכמה להרגיש
היא שפותחת את המציאות לאפשרויות חדשות.

מה קורה בגוף שלנו כשאנחנו נוכחים עם הרגשות שלנו כפי שהם?

הגוף שלנו בנוי באופן מופלא
לפרוק מטענים חסומים בשלל דרכים טבעיות ויצירתיות,
שמאפשרות לגוף לפנות את הרעילות שהצטברה בו,
ולחזור למהלך הטבעי והבריא שלו.

דוגמאות למגוון הדרכים האלה הן:

תרגילי נשימה, ריצה, היאבקות, התגוששות, רעד, ריקוד, שירה, נגינה, יללה, צעקה, זעקה, נהמה, בכי, קפיצה, ערסול, נדנוד, טבילה במים קרים/ חמים, שיתוף, חיבוק, דיבור אסוציאטיבי, דמיון, חלימה, תפילה, ציור, צביעה, פיסול, כתיבה, משחק, תקשורת עם חיות, שהות בטבע,
או כל דרך אחרת שהגוף מוצא לעצמו כדי להניע את המתח שצבור בו ולשחרר אותו מהמערכת.

ואז מה?

אנחנו מסכימים לא לדעת.

משהו ייפתח במרחב מעצמו,
אנחנו לא יכולים לדעת מה בדיוק.

משהו ייפתח כי שחררנו
את מחסום השיפוט שהיה בתוכנו,
שבלי שידענו היה חלק מובנה
מהריב שהיינו עדים לו.

אנחנו לומדים להשתחרר משיפוט כלפי מה שאחרים מרגישים,
ולהיפתח לחמלה לחוות את מה שהם מרגישים.

ההסכמה להרגיש את הרגש הזה
פותחת בנו את ערוץ החמלה והענווה.
החמלה והענווה היא כלפי אחרים וכלפינו בו זמנית.

אנחנו מכירים בזה שאותם רגשות שאנחנו מזהים אצל האחר-
קיימים גם בנו, גם אם בהקשרים שונים לגמרי.

זהו ערוץ החמלה שנובע מעמדת הענווה.

חמלה - השיקוי הסודי של עץ החיים

כשאנחנו מתחברים לממד החמלה,
אנחנו נראה ממש "ניסים".
אנחנו עשויים לראות
שאדם מתחיל להרגיש או להתנהג אחרת לגמרי,
אפילו בלי שבכלל תקשרנו איתו ישירות.

מעצם זה שהסכמנו להיות בתדר של ענווה וחמלה,
נפתחו ערוצי הריפוי,
והאנרגייה התחילה לזרום.

אפילו התנהגות פוגענית,
אנחנו עשויים לראות שמשתחררת,
הודות לכך שאנרגיית החיים נפתחה לזרום.
הרגש התשתיתי שגרם להתנהגות הזו
נפתח לנוע ולזרום,
והתנועה הזו משחררת את ההתנהגות הפוגענית.

זה פלא.
אנחנו עשויים לחוות את זה ממש כ"נס".

באמת מה שקרה זה שאפשרנו ליותר כוחות לזרום,
ליותר רעילות להשתחרר מהמערכת,
ואז גם ההתנהגויות הרעילות משתחררות.

אנחנו לומדים להיפתח לחמלה עצמית

אם אנחנו רואים הצטברות ואחיזה
של אנרגייה רעילה אצל אדם אחר,
זהו איתות עבורנו
שיש אצלנו הצטברות של אנרגייה רעילה.

כל שעלינו לעשות
כדי להשתחרר מהאחיזה של האנרגייה הרעילה,
הוא להסכים להרגיש את מה שקורה בתוכנו,
ולנכוח עם התחושות והרגשות בענווה וחמלה.

כשאנחנו שואלים-
"מתי הרגשתי אני רגשות דומים לרגשות שלו?"
או- "מה היה גורם לי להרגיש את זה?"
אנחנו בעצם מציפים למודע שלנו
רגשות שכבר נמצאים במערכת שלנו,
אבל מודחקים בפנים.

כשאנחנו מציפים את הרגשות האלה למודע,
ומסכימים לחוות אותם ולנכוח איתם בחמלה
ובאהבה,
אנחנו מביאים אור וחום לפצע שבתוכנו.
הוא יתחיל להירפא באופן טבעי,

והרגשות העודפים יוכלו לזרום מטה
ולהשתחרר מתוכנו אל האדמה.

ככל שהמערכת שלנו תיפתח לזרם הריפוי הטבעי שלנו,
כל המערכת סביבנו תיפתח לריפוי.

ככל שאנחנו מבקשים להיפתח
לחמלה כלפי הרגשות והחוויות של אחרים,
אנחנו נגלה שלשם כך
עלינו להיפתח לנכוח בחמלה כלפי עצמנו,
עם הרגשות והחוויות שבתוכנו.

לא קל לנכוח עם רגשות
כמו למשל דחייה, ביטול, זלזול,
עלבון, חוסר אונים או עליונות.
אלה רגשות שקשה לשהות בהם.

אנחנו מתאמנים על זה,
ומגלים שככל שאנחנו נעשים בקיאים
ומתורגלים באומנות הזו,
זה נעשה עבורנו יותר פשוט
לנכוח עם כל קשת הרגשות שלנו
כפי שהם מופיעים בגוף שלנו.
אנחנו נמצא שהרגשות מתחילים לזרום
בפשטות יתרה
בנתיב ההארקה הרגשית לכיוון האדמה.

ככל שהכוחות הרגשיים שלנו יזרמו אצלנו,
הם יזרמו ברחבי כל הרשת המחוברת של הבריאה.
ממד החמלה הוא כוח אדיר ואינסופי,
שמרפא את הבריאה כולה.

ככל שנאמן את עצמנו לנכוח בו,
אנחנו נראה שהמציאות מתחילה להתנהג אחרת,
בחוקיות אחרת,
אנחנו נראה ניסים.

איך אנחנו מתחברים יותר ויותר
לרשת האחדותית המחוברת,
ומצמיחים חיים של נוכחות ושפע
במקום מאמץ ומחסור?

אל כך נצלול בפרק הבא.

זוהי גרסת ההיכרות עם הספר הדיגיטלי, ובו ההקדמה ופרק 7 מהספר.
לרכישת הקובץ הגרסה הכתובה/ המוקלטת המלאה במחיר סמלי:

https://yonatan-klein.com/product/ripui-beanava/