

החיפוש אחרי רוח העץ: ד"ר שולמית גובקין - תודעה פלנטרית

סיכום פתוח וחופשי של תמי צרי

פעיל פלנטרי - A Person of goodwill

מה מאפיין פעילה פלנטרית? מה התכונות שכדאי לה לפתח בעצמה? מה מאיים עליה?

ויסות עצמי - תכונה האופיינית לכל מערכת חיה. תמיד מתקיים ויסות של הפרמטרים השונים - טמפר', לחות, וכו'. אנחנו מערכת חיה, מירקם חי, גם כיחידות, וגם כרשת של יחידות. ברפואה הקונבנציונאלית המערבית מגדירים את תפקודי הנשימה, לחץ הדם, הדופק וכד' כ"מערכת העצבים האוטונומית". אבל ביופידבק מראה שאין שום דבר "אוטונומי", הכל קשור ומשפיע ומושפע. יש לנו יכולת להשפיע על מערכות העצבים השונות, הן לא אוטונומיות; מה שכן, הן לא מודעות. ניתן לשלוט בהן דרך פיתוח ההקשבה, וברגע שאני מחוברת למערכות האלו, אני הרבה יותר אפקטיבית, יש לי את היכולת לוויסות עצמי. האלמנט התודעתי מתחבר לאלמנט החברתי-תרבותי, מתחבר לאלמנט הגופני.

מדיטציה כאחת הדרכים לוויסות עצמי - במצב ממוקד (יושבים בנח, נושמים עמוק, מתמקדים) מתפתחת היכולת לפוקוס, ובמקביל, מתפתחת האינטואיציה והתובנות מגיעות. ויסות עצמי בתוספת חמלה.

פיתוח הפוטנציאל האנושי הוא המשימה העיקרית שלנו

כשאנחנו מדברים על השינוי שדורשת קיימות, אנחנו מבקשים שינוי מוסדי, תרבותי, האטת הנזק, ופיתוח הפוטנציאל האנושי. על הדבר האחרון יש לכולנו הכי הרבה השפעה. חקר המוח הוא מדע מאוד מתפתח היום כי המשווקים מנסים למצוא את הדרך ישירות לגזע המוח. לתחום החדש קוראים "Buyology". התחום הזה מלמד אותנו הרבה על הפוטנציאל של המוח והיכולת שלנו לטפח את יכולותיו.

אמונות לא מודעות עלולות להיות מה שחוסם אותנו

פעילים רבים מתחזקים בלי לדעת אמונות שלחלוטין סותרות את החזון שאותו הם מביעים במילים. מה שעובד יותר מכל זה התדר - אם אני אומרת משהו אחד, אבל יש בי אמונה סותרת לא מודעת, מי שמקשיב שומע את המילים, אבל מה שמעביר את המסר, זו האמונה הלא מודעת שלי. בין השאר, יש לנו אמונות לא מודעות לגבי הפוטנציאל שלנו. אנחנו לא באמת מאמינים שיש לנו את היכולת לשנות, להתפתח ולממש את משאלותינו וחזונינו. וכך אנחנו חוסמים את עצמינו מהפוטנציאל שלנו.

אפטיה / אמפטיה

אחד הדברים שמאיימים על השינוי בעולם היא האפטיה - הסכנה הכי גדולה היא קהות הלב. האפטיה הגוברת היא תוצאה של הרגישות הגוברת - היום, כולם מרגישים ויודעים שהפלנטה זועקת: "We hear the sound of the earth crying".

ג'ואנה מייסי אומרת שאפטיה זה לא חוסר רגש אלא חוסר יכולת להביע רגש - המון אנרגיה מושקעת בהדחקת הכאב על מצב העולם, הנגזרת מחסר הקבלה החברתית לשתף תחושות של כאב, ייאוש ופחד בפתיחות ובפרטים.

עלינו ליצור מקומות שבהם נוכל להביע את הייאוש והכאב.

הפיזיקה מראה שהתדר של הלב גדול יותר מתדר המוח. כשאנחנו משלבים ידיים אנחנו חוסמים את הלב.

המעגל

לאינדיאנים לא היה צ'יף -- הצ'יף נמצא כשהאירופאים חיפשו עם מי יחתום על העברת האדמות. בפועל, החלטות התקבלו בקונצנזוס במעגל הזקנים - A council of elders. כל מי שמגיע למעגל, יודע, שהחזון שיתקבל בסוף המעגל הוא תוצר משותף של החזונות האישיים של משתתפי המעגל, ובהכרח יהיה שונה מהחזון האישי שאיתו הוא ניכנס למעגל.

People have to understand - we get our act together - together.

אופטימיות כעמדה

אופטימיות זו לא רגש - זאת עמדה ובחירה.

האופטימיות קשורה לחזון. אם לא תהיה אופטימיות, זה בטוח לא יקרה; כשאנחנו אופטימיות אנחנו מקדמות את האפשרות שזה יקרה. אנחנו אנרגיה. איפה שאני שמה את האנרגיה שלי, את זה אני מחזקת. זה מאוד פשוט להבנה, את זה אני מחזקת. זה מאוד פשוט להבנה. אם יש לי אמונה וכוונה האנרגיה שלי הולכת לכיוון הזה ומחזקת אותו. האם זה יקרה? אני לא יודעת. אבל אני מחזקת את זה.

האוטופיה כל כך חשובה לרוח האנושית, אפילו שאוטופיות ישנות לא עבדו, אנחנו עדיין מחפשים - זו דרך. והדרך מולידה שינויים. התנועה של שנות השישים הולידה את התנועה הסביבתית, מגדר, הפסקת הדרישה לבתולין לפני הנישואין, make love not war. השינוי הכולל שדובר עליו טרם קרה. פעילים מאז מזהירים מעמדות ואידיאולוגיות קיצוניות (אם כי צודקות) מאחר והן מביאות את הקצה השני לזירה הציבורית ("אפקט המטוטלת"). תכונה חשובה באקטיביזם בר קיימא היא להתעלות מעל עמדת העוינות, עמדת ה"נגד".

מסה קריטית

נקודת המפנה שבה קבוצה מחוייבת, קטנה יחסית, פתאום קובעת את הכיוון של החברה כולה. משילוב החזון והמחויבות של קבוצה זו נוצרת סינרגיה (אינטגרציה בין האנרגיות השונות) ואז קורה משהו לכיוון החזון המשותף ברגע ובממדים שאי אפשר היה לחזות מראש.

כאוס - הנקודה שבה חוקי העבר לא עובדים יותר. במצב זה (בימים אלה) לאנרגיה (או קבוצה) יחסית קטנה יש הרבה יותר השפעה מאשר בזמן שחוקי העבר שולטים.

אפיונים לפעיל פלנטארי:

ללא אשמה, ללא שיפוט, ללא אידיאולוגיה.

מקומות בטוחים לפרוק כאב והתמרת היאוש שבעקבותיו

אופטימיות

ויסות עצמי

טיפוח האינטואיציה

חמלה

לא להעריך את ההישג על פי התוצאה המיידית (ובכל מקרה, אין לנו מושג מה זה "הצלחה"). לא להיצמד

לתוצאות הפעילות, אלא לפעול מפני שזה נכון ולפתח אורך רוח

אני האויב - אני השינוי

הרבה פעילים מרוכזים בהגדרת ה"אחר", ושואלים, איך נשנה את "האחר", איך ניצור שינוי אצל אנשים שהם לא "כמונו". יש מעט מאוד אנשים שהגיעו לפונטציאל האנושי של ויסות עצמי, אמפתיה, ואי שיפוטיות. כשתהיה מסה קריטית של אנשים כאלה, המהפכה תקרה.

העבודה היא תמיד על עצמנו, לא על אחרים. כל עוד יש לנו בפנים קולות שעוצרים אותנו - אי אהבה עצמית, שיפוטיות, זהו שיקוף של האחר שהוא אויב. אלה כוחות שמתנגדים לשינוי ועוצרים אותו. המקום היחידי שבו לא הכל אחד הוא אצלנו. זה האגו.

מה קודם? פיתוח עצמי או עשייה?

זה לא לפי הסדר: קודם כל אגיע להשלמה עצמית, ואז אצא לעשייה. אנחנו מפתחים את עצמנו תוך כדי אקטיביזם. אין באמת הבחנה בין עבודה פנימית לעבודה חיצונית. זה לא או-או, לא ליניארי, זה הולך יחדיו. "אם את עושה מדיטציה לשלום, היא צריכה להיות חזקה מספיק כדי לגרום לך לעשות משהו". ניו אייג' מול תודעה מורחבת "כח על" מול "כח עם", הכח לעשות, כח ל-

גם וגם

פיזיקה קוואנטית היא פיזיקה של פרדקססים. עבר עידן ה"או/או" - אנחנו בעידן ה"גם וגם". הכל אחד, הכל קשור בכל

חוקים קוסמיים

ככל שהצורך גדול, ככה העזרה גדולה
ברגעים של אובדן כיוון - להתבונן פנימה ולהיות פתוחים לתובנות.

גדי, בשיתוף אחרי התרגיל בזוגות, שהתבסס על שאלות של ג'ואנה מייסי:
"מתוך היכולת של גל להקשיב לי, הצלחתי להקשיב לעצמי".

"מחשבות לא מוכרות צפו ועלו - עלה בי שאני מפחד מהאהבה של העולם. שאלתי את עצמי למה? גיליתי, שאני מפחד שכשארגיש אותה היא תעלם."

תמר נרקיס גל, בעקבות המפגש:

אנחנו שמים את הפוקוס על העצמת זקנים. מתפקידנו, בין השאר, יהיה לזהות את התרומה הייחודית של הזקנים לאנושות ולעולם. ששה מזקני העץ השתתפו במפגש. המפגש היה מתוזמן בדיוק בשבילנו בהיותו מוקדש להקמת קבוצות שייעודן לחולל שינויים חיוניים ליצירת עולם בר קיימא. השתתפותנו באירועי עֵצְבֵיר, ההתחברות לאנשים העוסקים בקיימות על היבטיה השונים הינה פועל יוצא הכרחי, לטעמי, ממטרתנו המשותפת. זו תחילתה של עשייה במקביל ובבד בבד עם הברור והניסוח של המטרה.

תודה!!!

תמי