

מאת: אורלי בר־קימה

במעלה ההגשמה

כולנו רוצים להגשים את עצמנו, את החלומות שלנו ואת הרצונות שלנו ולממש את הפוטנציאל האישי שלנו, אך פעמים רבות אנו פוחדים, לא מאמינים שזה אפשרי ומוותרים על החלומות ואף על עצמנו. אורלי בר־קימה השתתפה בסדנת הקוד המנצח של המנטור אלון אולמן, התנסתה בשיטה של אריאן לב ועברה מסע תודעתי עם המרפאים הרוחניים ואיט פדר ואורי נצר כדי להגיע להגשמה הגבוהה שלה



צילום: תומר מילר

כילדים, היו לנו חלומות שרצינו להגשים. התמימות הילדית אפשרה לנו לפנטז ולעוף הכי גבוה בתחושה שהכול אפשרי ושנגשים את החלומות שלנו. עם השנים, כשאנו גדלים, משהו קורה לנו בדרך. אנחנו חוטפים "מכות", חווים כישלונות, מאבדים את הביטחון והאמונה בעצמנו ובעולם, מפסיקים לחלום ואף "שוכחים" את חלומות הילדות שלנו, עוברים מתחושה שהכול פתוח ואפשרי לאזור ה"מוכר והנוח" במקרה הטוב ובמקרה הפחות טוב למצב קיומי של הישרדות - ומוותרים על ההגשמה האישית שלנו.

בראש הפירמידה

אחרי המסעות אל השקט ואל האושר, יצאתי למסע אל ראש הפירמידה - אל ההגשמה העצמית, במטרה לעבור תהליך פנימי וחיצוני בעזרת כמה מסורות וגישות וללמוד איך אני יכולה להתקרב יותר

להגשמה הגבוהה האישית והמקצועית שלי. התקופה הייתה מתאימה מבחינה קוסמית ואנרגטית, עם סיומו של מחזור שנתי ותחילתה של שנת 2019. בסוף כל שנה אנו עוצרים לרגע את המרוץ הנוכחי, מתבוננים לאחור בשנה שחלפה ומציבים לעצמנו יעדים לשנה החדשה. אני, למשל, מכינה לוח חזון, שבו אני גוזרת ומדביקה תמונות מנצחות של דברים שאני רוצה להיות, לעשות או לממש בחיי. לעתים זה עובד לי ואני חווה הגשמה של חלק מהמטרות בלוח, אך לעתים, אף שאני רוצה ופועלת לשם כך, זה לא מתממש. על פי ד"ר גוגל, "ההגשמה עצמית" היא "מימוש הפוטנציאל האישי, סיפוק פנימי"; "הפיכת דבר למציאותי, לממשי"; ו"הנטייה המולדת של האדם לפתח את כל יכולותיו, כישוריו והפוטנציאל הטמון בו במטרה להיות העצמי הטוב ביותר שטבעו המולד מאפשר לו". תפיסת ההגשמה העצמית כצורך פסיכולוגי התפתחה רק בשנות ה־50

של המאה ה־20, ונחשבה אז לפורצת דרך ולחדשנית. כיום היא נחשבת למרכזית ומבוססת על התיאוריות של הפסיכולוגים האמריקאים ההומניסטים **קרל רוג'רס** ו**אברהם מאסלו**, ששמו את האדם ואת המימוש העצמי שלו במרכז. כולנו מכירים את פירמידת הצרכים של מאסלו, שבראשה הצורך במימוש עצמי. מאסלו האמין שזהו הצורך הגבוה ביותר ושרק מעטים מצליחים לממשו. זהו הצורך במימוש מוחלט של החלומות שלנו, המצב שבו הגשמו כל מה שבאמת רצינו בפנים בלי להותיר דבר וקיימנו את כל ההבטחות של הפוטנציאל שלנו. מאסלו תיאר את הצורך הזה כצורך להיות יותר ויותר מה שאנחנו באמת, להיות כל הדברים שאנו מסוגלים להיות. ואולם, הוא ציין שכדי להגיע לשלב הזה, עלינו למלא באופן מוחלט את כל הצרכים האחרים - הן הצרכים הפיזיולוגיים והן הרגשיים, כגון הצורך בביטחון, בשייכות, באהבה ובהערכה.

קוד פתוח

את **אלון אולמן**, שנחשב למנטור המוביל היום בארץ ומוזכר בסגנונו את **טוני רונינס**, אני מכירה זה כעשור, כשהייתי בהרצאות איש הברזל שלו בתחילת דרכו בעולם ההתפתחות האישית. כבר אז פגשתי איש כריזמטי ורהוט שיודע להחזיק קהל ולהעביר מסרים בצורה מרתקת, אבל הרגשתי שהוא דיבר בעיקר על "אני והסיפור שלי". לכן, שמחתי לגלות שהאיש המרשים הזה עשה הרבה מאוד עבודת התפתחות אישית ורוחנית, ועבר תהליך פנימי ששינה אותו ושם את הדגש על שירות ונתינה לאחרים, כשהוא עסוק ב"להיות אדם קצת יותר טוב בכל יום מחדש" כהגדרתו.

הדרך שאולמן מציע מדברת להרבה מאוד אנשים. בסדנה שלו השתתפו כ־300 איש ואישה מכל גוני הקשת החברתית, הגילים, המקצועות ורמות התודעה. זוהי סדנה של שלושה ימים אינטנסיביים, מלאי תוכן וערך, שמועברת על ידו בדרך חווייתית וכיפית, בליווי מוזיקה, אנרגיה גבוהה והומור, אך גם עם עבודת עומק על פחדים, על הרגלים ועל אמונות. למרות השעות הארוכות, הזמן עובר מהר מאוד ואולמן מצליח ללמד בדרך מרתקת וקלה להבנה וליישום.

בסדנה אולמן מדבר על אלוהים ועל לחיות במודעות ועל פי חוקי הרוח ומלמד בו זמנית בכמה רמות - פיזית, רגשית, מנטלית ורוחנית, באופן ייחודי המשלב בין מוח שמאל, שמבקש לדעת ולהבין, ומוח ימין, שנהנה ולומד דרך החוויה. התרשמתי שהוא מצליח לגרום למשתתפים להרחיב את הידע שלהם, להעלות את רמת המודעות והתודעה שלהם ולצאת משם עם הבנה גדולה יותר של "התמונה המנצחת" שלהם, חדורי מוטיבציה ואנרגטיים יותר.

אולמן מגלם בעצמו ובחיינו דוגמה ומופת למה שהוא מלמד, "Walk the talk" בשפה האיימונית. "אני אדם של תוצאות ויש לי יכולת להנהיג", הוא אומר. "קיבלתי מתנה נדירה - היכולת להתחבר לדברים עמוקים ולהוריד אותם לשפה פרקטית. עברתי ואני עובר במשך השנים מהפך ששינה לי ולאחרים

את החיים לטובה. פעם הייתה לי עבודה, אחר כך קריירה והיום אני בשליחות ועוזר לאנשים להצליח. אני לא מוכר כרטיסים לסדנאות, אלא מעניק ערך". אולמן הצליח לגבש מסביבו צוות רחב ומקצועי, "הקומנדו" הוא מכנה אותו. כולם בוגרי הסדנאות שלו שעברו את המסלול, שינו את חייהם וכיום מגשימים את עצמם. "כצוות, יש לנו תפקיד, משימה, להוציא כל אדם שמגיע אלינו במצב טוב יותר מהמצב שבו הוא היה", מדגיש אולמן, ומוסיף שהוא תלמיד סקרן וצרכן נלהב של ספרים וסדנאות בארץ ובעולם בתחום הרוח וההתפתחות האישית.

"באתי לפה לעולם כדי לתת ולא לקחת. זוהי הדרך היחידה להצליח. כל מה שאתה רוצה לקבל, קודם תיתן. אני חי ופועל מהתשוקה שלי למנוע מאנשים סבל מיותר".

מימוש הייעוד

אין ספק שאולמן, 54, הגשים כבר הרבה מאוד בחייו ועשה כברת דרך מילדות צנועה כבן להורים ממעמד הפועלים בקריות ועד למקום שבו הוא נמצא כיום. בדרך הוא פיקד על ספינת טילים, למד בבית הספר לחובלים של חיל הים וסיים שני תארים בכלכלה ובמנהל עסקים בהצטיינות. עם זאת, פריצת הגבולות המשמעותית שלו התרחשה לאחר שהתאושש מאירוע קריסת ריאה שבעקבותיו כרתו לו שליש ריאה. הוא נרשם לתחרות איש הברזל באריזונה, תחרות ספורט הנחשבת לאחת המאתגרות בעולם, ובניגוד לכל הסיכויים - צלח אותה.

זו הייתה נקודת מפנה בחייו, שבה הבין משהו חשוב מאוד על עצמו ועל מימוש הפוטנציאל האישי שלו ושלנו כבני אדם. שם, על קו הסיום, הוא החליט להקדיש את חייו לחקירת הדיאן־איי של ההצלחה, לפיצוח ולהנגשתו לאנשים ולחברות. מהנקודה הזאת הוא יצא לדרך חדשה ועצמאית, וכיום הוא נוגע בחייהם של מאות אלפי אנשים באמצעות הסדנאות והתכניות השונות של "הקוד המנצח" שהוא מוביל. לפני כשנה יצא לאור ספרו "פריצת גבולות", שנהפך במהרה לרב מכר.

אלון אולמן: "ההגשמה פירושה להפוך משהו לגשמי, לנוכח, בהתאם לחוק היצירה הכפולה - בראש ואז במציאות. כשמדברים על הגשמה יש בלבול; בחינוך הרגיל מדברים על הישגיות, אבל ההגשמה היא מימוש הייעוד שלנו, מילוי התפקיד שלשמו באנו לכאן"

קודים של מנצחים



צילום: תומר מילר

אלון אולמן ממליץ כיצד לשחרר את איש הברזל שבנו.

1. אנשי ברזל מחזיקים תמיד תמונה מנצחת ויודעים מה הם רוצים. השאר לא יודעים מה הם רוצים.
2. אנשי ברזל יודעים שהם כותבים את הסרט שלהם ולוקחים אחריות ושליטה על חייהם. השאר תלויים בנסיבות.
3. אנשי ברזל חושבים איך כן, והשאר חושבים למה לא ולמה לא עכשיו.
4. אנשי ברזל גדולים מהבעיות ומהקשיים שלהם.
5. אנשי ברזל פועלים למרות הפחד.
6. לאנשי ברזל יש מטרות מרגשות ולשאר יש מטרות הישרדות.
7. אנשי ברזל משקיעים יום־יום בעצמם ובאנשיהם.
8. אנשי ברזל שואפים להביא ערך ותרומה בכל נקודת מגע.
9. אנשי ברזל חיים בעוצמה מתוך להט ותשוקה להיות נוכחים בכל רגע.
10. אנשי ברזל משמשים מקור השראה ודוגמה לסובבים אותם.
11. השאלה האמיתית והיחידה העומדת בינינו ובין השגת כל מה שנחפז בו אינה האם אנו יכולים, אלא האם אנו מוכנים.
12. הכול אפשרי. בין אם נחשוב שהכול אפשרי עבורנו ובין אם נחשוב שהכול תלוי בנסיבות, נמצא את עצמנו צודקים.



צילום: Getty Images

מספקים להם מוטיבציה פנימית, כלים וידע בשביל לחיות את הגרסה הגדולה של עצמם."

האני הגדול

בסדנת הקוד המנצח אולמן מדגיש את חשיבות המשפחה והנהגתה על ידי דוגמה אישית. הוא יצר גם את תכנית הקוד המנצח לצעירים, שפועלת זה ארבע שנים בבתי ספר ובחטיבות ביניים בארץ. "זה מטורף שכל כך הרבה ילדים סובלים ברמה יומיומית. זה קורה ב־90 אחוזים מהבתים. מה שיכול למנוע את זה הוא שלהורים יהיה טוב, כי במהות שלנו אנו מקסימים, אך כשלא טוב לנו אנו עלולים להתנהג בצורה זוועתית ולהתקרב על הילדים. אפשר להפוך את המשפחה לצוות מלוכד ומנצח ולגדל ילדים בריאים בעלי עמוד שדרה. "אחת הדרכים להפעיל אנשים היא דרך הילדים שלהם. תשתנה לפחות בשביל הילדים שלך. זה כלי חזק שמניע אנשים. כל

מה שאתה רוצה שהילד שלך יהיה, תהיה בעצמך, תן דוגמה אישית".

מה מונע מאנשים להצליח ולהגשים את עצמם?

"כולם רוצים להיות על הפסגה, אבל לא רוצים לטפס. רוב האנשים מתייחסים לחיים שלהם כאילו הם אינם הדבר הכי חשוב להם. אנשים לא משיגים את היעדים שלהם כי הם אינם מבינים את החוקים שלפיהם עובד העולם, כי הם לא יודעים מה הם רוצים וכי הם מפחדים לזוז מהמקום שלהם, מאזורי הנוחות, ויש להם הרגלים שחלקם לא מקדמים אותם. את כל זה אפשר ללמוד לשנות. חינוכו אנשים לעבוד מפחד - זה אולי אפקטיבי בטווח הקצר, אבל לא לטווח הארוך.

"אתה הנכס הכי חשוב של עצמך. הכי חשוב זה להשקיע בעצמך ולעבוד על המעלות שלך. המטרה היא להיות כל הזמן בתהליך צמיחה מהאני הקטן לאני הגדול שנועדנו להיות. אתה גדל פיזית, רגשית, מנטלית ורוחנית

כל הזמן כדי שתוכל לתת יותר, משום שרק צמיחה ונתינה יוצרות אושר".

מה היית אומר היום לילד מהקריות שהיית?

"תאמין בעצמך, חיה בעוצמה, אל תקטין את עצמך ותהיה אותנטי כי מה שאתה זה מספיק. תעבוד בלהיות אדם טוב יותר בכל יום. מטרת החיים היא נתינה, ובשביל לתת צריך שיהיה לך".

יצאתי מהסדנה לאחר ששברתי לוח עץ שהיה רשום עליו הפחד שלי להיכשל ועם "תמונה מנצחת" מרגשת משלי לשנת 2019. הצטיידתי גם בהרבה מאוד טיפים מעשיים, אבל הרגשתי שעדיין אין לי מושג איך אני הולכת להגשים את התמונה המנצחת שלי במהלך השנה. חשתי שיש אולי משהו עמוק יותר בתוכי, בנבכי הלא מודע, שעומד ביני ובין ההגשמה שלי, ושאין לי מושג אפילו מהו.

קידוד פנימי

עם התחושה שמהו חבוי עמוק בלא מודע שלי הגעתי ל**אריאן לב**, שעליה ועל השיטה הייחודית שפיתחה לפיצוח הלא מודע שמעתי גדולות ונצורות. אף שהיא מעבירה סדנאות במרכז שהקימה ברמת גן, עברתי איתה תהליך אישי בן ארבעה מפגשים כדי לחוות את השיטה שפיתחה.

"אנו נמצאים בשנה של הגשמה, בעיצומו של שינוי חברתי גדול. אנחנו יוצאים מהמקום של ההישרדות שמאסלו דיבר עליו בפירמידת הצרכים ורוצים לגעת באלוהות, לחיות את הזוהר האלוהי על האדמה הזאת", אומרת לב. "כאנושות עברנו אבולוציה, כי הסבים שלנו דאגו להישרדות - מה יאכלו וממה יחיו, ואילו אנחנו רוצים להגשים את עצמנו, להיות בשירות ובנתינה".

לב התחילה לעבוד עם הלא מודע לפני 15 שנים והייתה מהמנטורים הראשונים בארץ שהתמחו בתחום. כיום היא מחלקת את זמנה בין המרכז שלה בארץ להרצאות ולליווי פוליטיקאים בארצות הברית.

"את השיטה שלי פיתחתי מתוך כאב, כי כל חיי הייתי תקועה. הייתי בולמית והרגשתי כל הזמן 'לידי' ההגשמה, מכיוון שהלא מודע שלי עצר אותי", היא מספרת.

בגיל 26 עשתה לב מהפך בחייה, ועזבה בעל ומקום עבודה מסודר כמנהלת מכירות, כשהיא אימא לתינוק בן שנה. "הרגשתי בתוכי שיש משהו גדול שאני צריכה לעשות. לא ידעתי מה, רק שאני חייבת לפרוץ לעצמי דרך", היא מספרת. היא עברה מחיפה לתל אביב, למדה מנהל עסקים באוניברסיטה ובמקביל התחילה להתוודע ליכולות התקשור שלה וקיבלה אנשים ליעוץ כמתקשרת. ב־2005 היא חוותה פריצת דרך מקצועית שהביאה אליה מטופלים רבים והזמנות לתכניות רדיו וטלוויזיה בארץ. בה בעת היא פתחה את המרכז שלה והתחילה ללמוד על הלא מודע. "ראיתי שלא משנה כמה אני מניעה אנשים קדימה, יש כוח שמושך אותם לאחור. הכנסתי למרכז חוקר מוח, טיפולי שיאצו ודיקור סיני, ומטופלים עברו תחנות. מחקרים מראים שרק חמישה אחוזים מהרצונות שלנו וממה שאנו חווים במציאות מגיעים מהחלק המודע במוח שלנו וכי 95 האחוזים הנותרים מגיעים מהלא מודע. כל מה שקרה לנו עוד מהיותנו עובר בבטן אמנו ובשנות הילדות המוקדמות שלנו, כשהיינו כמו ספוג ולמדנו מהו העולם, גרם לעיצוב האישיות שלנו והאמונות שלנו, ומשפיע עלינו באופן שאיננו מודעים אליו", מסבירה לב.

בהמשך הגיעו אליה בתקשור 29 קודים אוניברסליים שנמצאים ברובד הדיאראיי ומועברים בתורשה והיא התחילה לעבוד איתם. "זה אומר, למשל, שאם סבתא שלי הייתה בהישרדות, גם כשהתודעה שלי פתוחה ורחבה הקידוד הפנימי הוא עדיין 'איני ראויה או טובה' או 'לא מגיע לי'. לכל אחד יש הקידוד האינדיבידואלי שלו, הקוד הסודי לכספת שלו. כשהבנתי שההתניות קשורות גם לגוף המשכתי להתעמק בנושא ופיתחתי את השיטה".

שחרור החסימה

"עידן ההגשמה הנוכחי הוא אליה וקוץ בה", ממשיכה לב. "אנחנו רואים אנשים שהגשימו את עצמם, למשל **נטע ברזילי** או **ברק אובמה**, הנשיא השחור הראשון ופיתחתי את השיטה".

אריאן לב: "אנו נמצאים בשנה של הגשמה, בעיצומו של שינוי חברתי גדול. אנחנו יוצאים מהמקום של ההישרדות ורוצים לחיות את הזוהר האלוהי. כאנושות עברנו אבולוציה, כי הסבים שלנו דאגו להישרדות - מה יאכלו וממה יחיו, ואילו אנחנו רוצים להגשים את עצמנו, להיות בשירות ובנתינה"

שלב־שלב



צילום: יחיא

שיטת אריאן לב מורכבת מארבעה שלבים. **שלב החיבור.** יצירת קשר ראשוני עם הלא מודע שלנו וחוויה של האני האמיתי. **שלב השחרור.** איתור הגורם החוסם ושחרור מהכבלים הפנימיים, אותם קודים שנמצאים בנבכי הלא מודע. **שלב הגילוי.** גילוי של מי אנחנו לאחר שחרור הכבלים וחוויה של לידה מחדש ומציאת המשמעות שלנו בעולם. **שלב היישום.** הצבת חזון חדש ויעדים מדידים וספציפיים להשגתו בעזרת "האני החדש" שיצרנו בתהליך.

באמריקה, ומתחילים להאמין תודעתית שגם אנו מסוגלים לעשות את זה. ואולם, הלא מודע שלנו הוא הקוץ, שמתכנת את המציאות ומופעל על ידי התניות. לכן, יש פער בין התודעה ובין מה שמצליחים לממש במציאות וזה יוצר תסכול.

"כדי ליצור את התשתית לשינוי, אנשים צריכים לצאת מתוך ההתניות החוסמות שלהם, מהאגו שלהם. מי שרוצה להיות במקום של הגשמה עצמית מלאה, חייב קודם כול להוציא את הקודים הישנים מתוך המערכת שלו, אחרת יש דיסוננס. אני, למשל, יכולתי לממש את הפוטנציאל שלי עד למה שהלא מודע שלי הרשה לי וזהו".

מה עוצר אותנו מלהגשים?

"שני דברים עלולים לעצור אותנו - כשאנו חולמים חלום של משהו אחר וכך איננו נמצאים בשליחות שלנו או שיש לנו קוד חוסם שצריך לשחרר. כשגיליתי את הקוד

שחוסם אותי - עולם שווה סכנה, ונעזרתי באחת המורות שהכשרתי בשיטה כדי לעשות את תהליך השחרור של הזיכרון התאי, חוויתי קפיצה דרמטית והצלחה בחו"ל. "אפשר לנקות ולשחרר באמצעות הרבה שיטות, אך לא מספיק להתמקד בחזון ולנקות אמונות. אם לא משחררים את הקודים הפנימיים ואת ההתניות שקיבלנו בירושה מאבותינו ומתאימים אותם למציאות החדשה, לא יקרה שינוי ולא נהיה חופשיים. זה מבחינתי היה הפיצוץ - מה שהיה לפני כבר לא יהיה, כי שינוי של התניה מוציא אדם מהכלא בבת אחת". השיטה של לב, שאותה ריכזה בספרה "האמת" שיצא לאור ב'2013, משלבת טיפול בלא מודע, שיחת אבחון מדויקת דרך מרתפי הלא מודע למציאת הסיטואציה שגורמת לעיכוב ולחסימה בהגשמה וכן טיפול אנרגטי עם מטפל במגע שבו מתבצע שחרור פיזי של החסימה. בחוויה שלי השיטה שלה מאורגנת ושיטתית. יש חוברת הפעלה מדויקת עם שאלות אבחון בשילוב עם דמיון מודרך, שנכנס עמוק פנימה אל שנות הילדות במטרה לגלות את התניות המקור ואת ההתניות המשניות, שלמדנו ואספנו מבית ההורים. לא היה לי פשוט להגיע לשם, כי הלא מודע שלי לא הסכים ללכת לשם בקלות. עם זאת, חפירה עמוקה גילתה שאחת ההתניות שלי היא שאהבה שווה לדחייה, ולכן במפגש השני עבדנו על שחרור ההתניה הזאת דרך טיפול אנרגטי. בשלב הסופי מתבצע סנכרון ממוקד בין הטיפול המנטלי לטיפול הפיזיולוגי. זוהי חוויה מיוחדת במינה, ואחריה הרגשתי שמעין פקק פנימי השתחרר וכעת הדרך להגשמה - שהייתה חסומה - נפתחה.



פיד להגשמה

הדרך השלישית שחוויתי במסע אל ההגשמה נמשכה לאורך כל חודש ינואר, שפתח את שנת 2019. מדובר בתהליך מודעות בן 30 ימים רצופים עם זוג מנטורים נפלאים - **ואיט פדר ואורי נצר**, מורים רוחניים, מרפאים בצלילים ובתדרים ומייסדי פסטיבל סגול. התהליך נעשה אונליין, בקבוצה סודית בפייסבוק של מאה אנשים. מבחינתי הוא התקיים כל הזמן ברקע של המסע אל ההגשמה, במקביל לשלושת ימי סדנת הקוד המנצח וסדרת הטיפולים האישיים בשיטת אריאן לב. בתהליך הזה, הנקרא "הפיד של הנשמה להגשמה", העבירו ואיט ונצר את הקבוצה סדרה של מפגשים וירטואליים חיים. בשלושה בקרים בשבוע לימדה ואיט נושא מסוים בשילוב מדיטציה מיוחדת. המיקוד היה בין היתר בנושאים כגון יצירת תקשורת יומיומית עם הנשמה כדי להכיר את העצמי ולהיות בתדר חיובי ואוהב, עבודה על שחרור רגשות תקועים שמפריעים לנו לקבל את החלקים המודחקים שלנו ועבודה עם הצללים שלנו. שיעורים אחרים התמקדו בחיבור ליכולות ולחוזקות הטבעיות שלנו, בהסכמה להיות ב"ריק" ובחוסר ודאות כדי לאפשר לדברים חדשים להיכנס, ביצירת בהירות לגבי מעגל החיים הנוכחי, בזיהוי המטרות והיעדים בכל תחום, בהבנת רמות תודעה שונות, במחזוריות הטבעית של נתינה וקבלה ובחציית נהר השינוי על ידי השלת האני הישן עם הדפוסים הישנים כדי לאפשר לאני החדש להיוולד ולממש את הפוטנציאל הגבוה שבו. במסגרת קבוצת התמיכה הפעילה מאוד, שהופעלה גם בוואטסאפ וגם בפייסבוק, היה מרגש לקרוא שיתופים של המשתתפים על חוויות התרגול ומשימות הבית שהם ביצעו במהלך השבוע ועל השינויים שהם חוו, שהיו לעתים בגדר נסים. בערבים, הצטרף נצר לשידור החי והוסיף כלים מעשיים והרבה השראה בהקשר לשיעור הנלמד באותו יום. נהניתי מאוד מהתהליך, מהליווי המרגש והעדין של בני הזוג ומביצוע התרגילים היומיומיים. גיליתי שהם עזרו לי ליצור

בהירות רבה יותר לגבי המטרות שאני רוצה להגשים השנה. לדברי ואיט, אחד הדברים החשובים שרוב האנשים אינם עושים הוא לברר לעצמם מה הם באמת רוצים ומה מרגש אותם להגשים במציאות. נצר דיבר על דיוק המטרה לעצמנו באמצעות מענה לשאלות כגון איך ייראו חיינו כשהמטרה תתגשם, מה אנו עושים ואיך אנו פועלים כשיש לנו את זה, מה אנו מוכנים לעשות אחרת כדי להגשים את המטרה, איזה שירות או ערך נעניק בתמורה ועל אילו אמונות, הרגלים ודפוסים שאינם מקדמים אותנו אנו מוכנים לוותר.

התנאים הנכונים

ואיט מספרת שהיא שינתה את שמה לקראת גיל 40, לאחר שעברה מבחינתה תהליך של מוות ולידה מחדש של האגו שלה. בעקבות משבר כלכלי ורוחני שבני הזוג חוו עם סגירת פסטיבל סגול, היא הרגישה בלבול ותסכול ויצאה לכמה חודשי התבודדות. היא השאירה את נצר עם שתי ילדותיהם הקטנות ועברה לחיות בבית בוץ בגודל של מטר על מטר בתוך יער. "הייתי במצב מדיטיבי מוחלט, עטופה באדמה ובטבע ובלי טכנולוגיה והסחות דעת. בעזרת ההדרכה הגבוהה שלי חוויתי מוות פנימי, כשהסכמתי להיפרד מכל החלקים בתוכי, כולל שחרור מאורי ומהבנות. רק כשהייתי מוכנה למות ונתתי אמון עד החדש, והגעתי למצב של אחדות, של הוויה מוחלטת. לאחר כמה שבועות קיבלתי זהות חדשה, שם שמאני - ואיט פדר, וידע חדש. "גם אורי יצא לתקופות של התבודדות במדבר וחווה צום של 70 יום, וכשחזר החלטנו לעבור כל המשפחה לחיות בבית הבוץ הקטן במשך שלוש שנים. חיינו בצניעות ובלי מאמץ. תמיד חשבתי שלהגשים זה במאמץ, אך האמונה הזאת התפוררה לי", היא מסבירה. בהמשך הם יצרו את הכפר האקולוגי סגול, עברו לגור בו, ללמד ולטפל, ועל הדרך הקימו קהילה רוחנית, שכוללת היום אלפי תלמידים בארץ ובעולם.

ואיט פדר: "לנשמה שלנו לא אכפת מה יש לנו ומה עשינו או לא עשינו בחיינו. מה שחשוב לה הוא מי שנהפכנו להיות. לכן, הערכים שלנו הם הדבר הכי חשוב; להיות אדם טוב יותר, סבלני, פתוח, רגיש וחומל ולהיהפך למי שבאנו להיות כאן"



istock by Getty Images

מעבר להוצאת ספר שלי לאור, הוא חלום ישן שלי שהזנחתי - להקים בארץ ערוץ תקשורת בינלאומי בנושא מודעות ותודעה גבוהה. ריגש אותי שהחלום הזה עלה בצורה ברורה גם בתהליך של "הפיד" וגם כ"תמונה מנצחת" שהלא מודע העלה לי במסגרת סדנת הקוד המנצח. אני יודעת גם שעשיתי קפיצת דרך משמעותית דרך העבודה בשיטת אריאן לב כדי לרפא טראומות עבר שלא הייתי מודעת אליהן ולשחרר את ההתניה החוסמת של אהבה שווה דחייה, ואני מאמינה ויודעת שזה יעזור לי השנה לממש את הרעיון החשוב שלי. זה מרגש אותי מאוד, ומה זה אם לא הגשמה?

שחשוב הוא מה מניע אותי, במה אני מאמינה ואם אני חיה בפחד ובהתכווצות או מתוך הקריאה הפנימית של ייעוד הנשמה שלי". ואיט מאמינה בעבודה בקבוצות מכיוון שהתמיכה חשובה. "באמצעות העבודה הרוחנית אנו מרחיבים ומגדילים את העצמי הפנימי, אבל אם הכלי לא מוכן יש סבל, כי יש פער בין מה שאנו רוצים להיות ובין מה שאנו חווים ביומיום. לא מספיק לעשות מדיטציה. צריך לחיות את מי שאנו ברוח, ביומיום שלנו. צריך להתאמן ולבוא לחיים ממקום מחובר, כנה ואמיץ. כשיש הדרכה ממורים שכבר עשו את הדרך ותמיכה מחברים לדרך, קל יותר לעשות את העבודה".

אני מודה על האפשרות ללמוד ממורים נפלאים, לחוות שיטות וכלים מגוונים ולהעביר את הידע הזה הלאה, כחלק מההגשמה של העצמי שלי בעולם. במסע הזה של ההגשמה התברר לי שמה שאני משתוקקת לשים כמטרה ולהגשים,

משתתפים

אלון אולמן, הקוד המנצח.
www.winnerscode.co.il
אריאן לב.
www.arianlev.com
ואיט פדר ואורי נצר, מודל היזכרות.
soundandspirit.co.il