

כשרוח וחומר נפגשים

המאמן ואיש הרוח האיטלקי פטריציו פאולטי מפתח זה 30 שנה רעיונות וכלים מתחום החינוך וההדרכה.

הוא מזמין אותנו לאמן את המפה המנטלית שלנו ולמצוא את הגרעין המרכזי של כל רעיון ואת התמצית שמחברת בין הדברים, כדי שהלימוד יהיה אפקטיבי ויתבטא בחיינו וביכולת שלנו להתפתח. "עלינו להשתמש בשתי המתנות שיש לנו, תשומת לב ורצון, כדי ללכת לאן שנרצה", הוא אומר

מאת: אורלי בר-קימה



"בכל פעם אני משתאה מחדש כשמישהו שואל אותי: 'מדוע החבר שלי, שבבית הספר קיבל ציונים נמוכים ממני בהרבה,

מצליח הרבה יותר ממני?'. השאלה האמיתית היא: מדוע קיימים אנשים שמצליחים יותר מאחרים? הסוד הוא בחיבור שבין רוח לחומר", כך אומר **פטריציו פאולטי**, מחנך ואיש רוח איטלקי, מאמן, סופר, מרצה לתקשורת ומייסד בית הספר הבין-לאומי למודעות עצמית ולהתפתחות הרמונית של האדם. במסגרת בית הספר ותוכניות האימון שיצר, הוא מקדם את פיתוח המודעות הכוללת באמצעות מערך שלם של מתודולוגיות וטכניקות, המכוונות על

ידו "Inner Design Technology" ומיועדות לאפשר לבני אדם להיות מודעים לעצמם ולחיות את החיים במלואם.

פאולטי, מרצה בעל שם עולמי ומומחה באימון הנעתי (מוטיבציונלי), מפתח זה 30 שנה רעיונות וכלים מתחום החינוך וההדרכה. בסמינרים ובקבוצות האימון שהוא עורך ברחבי העולם הוא עוזר לאלפי אנשים, לדבריו, "למזג את השאיפות הגבוהות ביותר שלהם עם הפעולות היומיומיות שהם עושים וכך לשפר את עצמם ואת איכות חייהם".

נקודת המוצא שלו היא שכל אדם הוא מחנך ומתוכה הוא פיתח את שיטת החינוך לאלף השלישי, שמשלבת בין הפדגוגיה הרגילה

לתחומים כגון פילוסופיה, פסיכולוגיה, סוציולוגיה וחקר המוח. זהו מערך שלם של כלים ורעיונות שמסייע לאדם לממש את הפוטנציאל הטמון בו ולהפוך אותו ליכולת שימושית בחיים.

מונעים פנימיים

"אנחנו נעים בצעדים גדולים לעבר מצב חדש של תודעה, של מודעות, שמערב את כל מי שמשתייך לכלל האנושות", אמר פאולטי בסמינר הנקרא "המקום שבו רוח וחומר נפגשים" שבו השתתפתי. "אם אנחנו רוצים לנהל את החיים שלנו וליהנות מהם, עלינו להבין שיש בתוכנו שני כוחות גדולים,

פטריציו פאולטי. "יש בתוכנו שני כוחות גדולים, מנועים פנימיים. האחד הוא החומר והשני הוא הרוח"

צילום: אנהלה נוה

איש רוח ופילנטרופ
כחלק ממימוש החזון שלו בעולם, פטריציו פאולטי עוסק גם בפעילות פילנתרופית באמצעות קרן שהקים בשם "קרן פטריציו פאולטי להתפתחות ולתקשורת". הקרן פועלת גם בישראל כעמותה זה עשר שנים ומקיימת בין היתר את פרויקט נערי האור, מפעל לייצור נרות באשקלון שמעסיק בני נוער בסיכון. פאולטי יזם גם אירוע השראה בין-לאומי המתקיים אחת לשנה באיטליה, בשם "21 דקות - הידע של המצוינות". באירוע נפגשים חוקרים, אמנים, יזמים ומנהיגים מרחבי העולם וחולקים את הידע ואת ההישגים שצברו במטרה ליצור רעיונות חדשים ואקלים של שיתוף והפרייה הדדית.

"אנחנו חייבים להשתמש בשתי מתנות גדולות שקיבלנו: כוח הנוכחות - ללמוד להיות בתשומת לב מלאה ונוכחת בכל רגע של חיינו, וכוח הרצון והכוונה - לפתח את כוח הרצון כדי לכוון אותו למה שאנחנו רוצים להשיג. תשומת הלב שלנו אינה משתפרת בעצמה. צריך רצון, שמאפשר לנו להבין כיצד לווסת אותה ולאן להפנות אותה"

מנועים פנימיים. האחד הוא החומר, המכונה גם 'הצרכים', והשני הוא הרוח, המכונה גם 'השאיפות שלנו'.

לדבריו, אנשים נוטים לחשוב ששתי האנרגיות האלה מתנגשות זו בזו, אבל יש מקום שבו שני הכוחות האלה יכולים דווקא להיפגש, לשתף פעולה וליצור סינרגיה חדשה, חיים חדשים, מצב מודעות חדש. המקום הזה נמצא בתוכנו, ואפשר להגיע אליו ולהיות מודעים אליו באמצעות הכלים שהוא מלמד.

"כשנגיע למקום הזה בתוכנו, נוכל למזג את השאיפות הגבוהות ביותר שלנו עם הצרכים ועם הרצונות הפשוטים ביותר שיש. כדי שנפגוש את המקום הזה בתוכנו, אנחנו חייבים להשתמש בשתי מתנות גדולות שקיבלנו: כוח הנוכחות - ללמוד להיות בתשומת לב מלאה ונוכחת בכל רגע של חיינו, וכוח הרצון והכוונה - לפתח את כוח הרצון כדי לכוון אותו למה שאנחנו רוצים להשיג. תשומת הלב שלנו אינה משתפרת בעצמה. צריך רצון, שמאפשר לנו להבין כיצד לווסת אותה ולאן להפנות אותה.

"אני משתמש בתשומת הלב שלי בשביל הצרכים שלי, אבל במקום פנימי יש גם את התשוקה לטוב. מאין מגיעה התשוקה להיות טובים יותר?", הוא שואל באיטלקית מתנגנת ומשיב בעצמו. "אם לא הייתם מרגישים אותה לא הייתם מגיעים לסמינר הזה. לכל אדם יש שאיפה להשתפר, ואפשר להשיג אותה אם נגלה את היכולת שלנו להתמקד. תשומת הלב שלנו מוגבלת. לאחר כ-15 דקות של ריכוז אנחנו מתעייפים, אבל אפשר להאריך את תשומת הלב - יש טריק".

פעולה אחר פעולה

איש חייכן, נעים וחסר הוא פאולטי. נדמה שהוא מרגיש הרבה יותר בנוח כשהוא יורד מהבמה ומסתובב בין הקהל. אני מודה שלא קל להבין את האיש ואת העומק והמורכבות של רעיונותיו בשמיעה ראשונה. ואולם, ממה שהתרשמתי הוא מלא ברעיונות כריזמטיים ויש לו ידע רב מתחומים שונים שהוא משלב בהרצאותיו ובכתביו (ראו מסגרת).

של האבולוציה, שבו אנחנו נמצאים עכשיו, וכאן זה נעצר. הגוף שלנו מלמד אותנו מה לעשות; הוא יודע מה מרכזי ומה שולי. בשביל הגוף הפיזי, הגוף הוא מרכזי, אבל האם אנחנו רק הגוף או שאנחנו גם רגש?"

לדבריו, מהשלב הזה עלינו לעצור ולשאול את עצמנו אם זה כל מה שאנחנו - חומר - או שיש בנו הרבה יותר מכך. "החומר, תשומת הלב והרצון הם שלושת מרכיבי החיים שלנו. אם נשפר את הסיפור, נשפר את איכות הקיום שלנו".

הוא מציג לשאול את עצמנו את השאלות הקיומיות הבסיסיות: מי אנחנו? למה נולדנו כאן? האם אנחנו באמת מי שאנחנו חושבים שאנחנו? התשובה לדבריו היא "לא". "מה שאנחנו חושבים שאנחנו מעוצב על ידי התודעה שלנו. אנחנו רבים, לא רק אחד, והחלקים הרבים האלה שבתוכנו אינם מסתדרים זה עם זה; אין ביניהם הסכמה. כשאני מחולק בתוכי אני רק חלק, אני שלם, ולכן אני נוכח במלואי ואיני יכול ליהנות מהרגע הזה. אנחנו צריכים לאחד את עצמנו ולהפוך לשלמים - גוף-לב-מחשבה-שאיפה".

פאולטי מצטט את **מארק טוויין**, שאמר: "שני הימים הכי חשובים בחיינו הם היום שבו נולדנו והיום שבו אנחנו מגלים מדוע נולדנו", ואת **אלברט איינשטיין**, שאמר: "קיימות רק שתי דרכים לחיות את החיים. האחת היא לחיות כאילו שום דבר אינו נס, והשנייה היא לחיות כאילו כל דבר הוא נס". אנחנו לדברי פאולטי, הנס. "אנחנו חשובים ויכולים להיות טובים יותר והסיבה שאנחנו כאן היא כדי להשתפר. לשאר החיים אין משמעות. אם אתה נפרד מהעולם בלי להבין זאת, אין תוצאה אמיתית. אם השתפרת - סתם עברת כאן".

סף הכניסה למפגש הזה, לדבריו, הוא המודעות לכך והרצון של האדם להשתפר. "בכל פעם שחלק שלנו מתנגד, צריך לשכנע אותו, מכיוון שאנחנו היצורים הכי חשובים בחיינו, בשביל עצמנו".

שבעה צעדים

פאולטי מזמין אותנו להגיע למקום בתוכנו שבו הרוח והחומר נפגשים, דרך שבעה צעדים שהם הבסיס לשיטת הלימוד שפיתח.

צעד 1 לגלות את כוחו של השקט, את המקום של הכוונה. השקט הוא

אם מוסיפים לכך את השפה האיטלקית המורכבת, אפשר להבין מדוע בתרגום לעברית הדברים אינם מובנים תמיד בהתחלה.

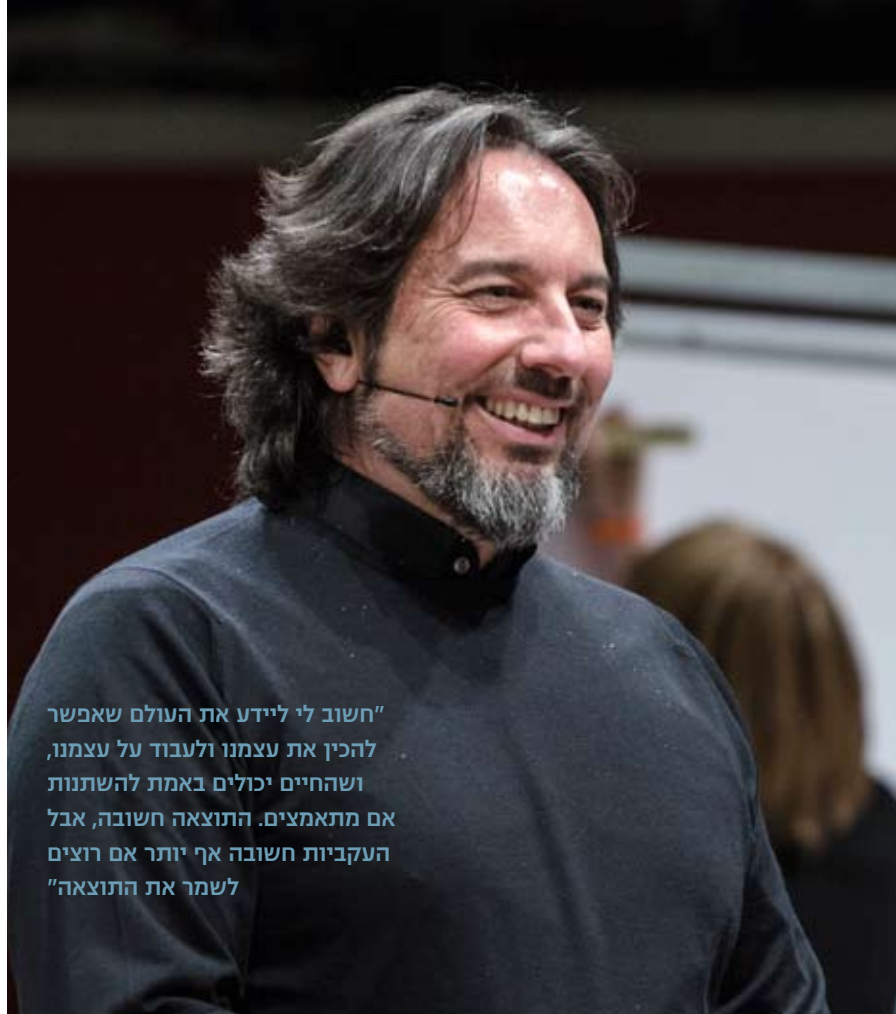
הדרך שפאולטי מציג לאימון תשומת הלב שלנו היא להחליט מה חשוב בשבילנו ומה שולי, לכוון את תשומת לבנו רק למה שחשוב ולפעול צעד אחר צעד. "בני **ג'אקומו** רצה לקבל ציון טוב במתמטיקה, אבל הוא מפוחד ואינו מרוכז. לימדתי אותו טכניקה שתסייע לו לקבל ציון מאה במתמטיקה. אמרתי לו: 'אתה צריך להתעלם מהבעיה ולהתרכז רק בפעולה הראשונה, כל השאר אינו קיים עבורך. לאחר מכן התרכז רק בפעולה השנייה ואז רק בשלישית'. הוא היה ספקן, אבל ניסה את הטכניקה וקיבל ציון מאה. זה הטריק, נסו לעשות כמו ג'אקומו פעולה, פעולה ועוד פעולה, והחיים שלכם יקבלו מאה", הוא מביט בחיוך.

פאולטי מזמין אותנו לאמן את המפה המנטלית שלנו ולא לשנן דברים כמו תוכי. עלינו למצוא את הגרעין המרכזי של כל רעיון ואת התמצית שמחברת בין הדברים ולא ללמוד כל דבר כל פעם מהתחלה, כדי שהלימוד יהיה אפקטיבי ויתבטא בחיינו וביכולת שלנו להתפתח. עלינו להשתמש בשתי המתנות שיש לנו, תשומת הלב והרצון, ואז נוכל ללכת לאן שאנחנו רוצים.

כל מה שאנחנו מכנים "חיים", לדבריו, הוא סיפור. "אנחנו מספרים לעצמנו סיפורים שאין להם אחיזה במציאות. המציאות אינה קיימת וקיים רק הסיפור, שהוא גרסה אחת של המציאות. המוח שלנו בנוי כך ששני אנשים יפרשו אותו אירוע באופן אחר, וייצרו שתי גרסאות שאין ביניהן נקודת מגע. אם נלמד לספר את הסיפור הנכון לנו - אנחנו נשתפר, הביצועים שלנו ישתפרו וחיינו ישתנו באמת".

נס קיומני

"אנחנו עשויים מחומר, מבשר, מאטומים וממיליארדי תאים שמאורגנים כך שיתנו מענה לקריאה של הבריאה", אומר פאולטי, "אבל החומר יכול להוביל אותנו רק עד שלב מסוים



"חשוב לי ליידע את העולם שאפשר להכין את עצמנו ולעבוד על עצמנו, ושהחיים יכולים באמת להשתנות אם מתאמצים. התוצאה חשובה, אבל העקביות חשובה אף יותר אם רוצים לשמר את התוצאה"

היכולת להקשיב, המרחב בינך ובין עצמך שבו מעבדים את כל הדברים, כשלחלק השני שלך אין דעות קדומות. "השקט הוא יכולת לתפוס מרחק שמאפשר הקשבה, שמזינה את החיים. כשיש שקט, אנחנו עושים שלום פנימי עם עצמנו. בתוך השקט אין שיפוט, ולתוכו נכנסים הרעיונות הטובים והפתרונות לבעיות. אם מאבדים את השקט, מפסיקים להקשיב לעולם שסביבו ומפספסים 'רכבות', הזדמנויות, או שיורדים בתחנה הלא נכונה. כל תוכנית פעולה צריכה להתחיל מהשקט."

צעד 2 פחות זה יותר. "כשאנחנו רוצים לעשות הכול, איננו עומדים בזה והולכים לישון מתוסכלים. זה נמשך ימים, חודשים ושנים, ויוצר סוג של אומללות. בשביל חיים מלאים, עלינו להתרכז רק בדברים המרכזיים שעושים את ההבדל, וזה אומר משמעת. הדברים האחרים מסתדרים כמעט מעצמם. בתוך השקט אפשר לראות את הדבר החשוב ולבודד אותו מהשולי. אנחנו צריכים לעשות פחות דברים, אבל להתמקד בדברים המרכזיים שמובילים לתוצאות."

צעד 3 תן לעולם את מה שהוא מבקש וקח ממנו את מה שאתה רוצה. "כשאני מצליח לעשות רק את הדברים החשובים, אני מצליח להבין מה העולם מבקש ממני. הכלל 'פחות זה יותר' מסייע לי להבין מה העולם רוצה ממני באמת, וכשאני נותן זאת לעולם הוא מעניק לי בחזרה. כשאני מקדיש תשומת לב לעולם שסביבי, הוא מבחין בי ומתעניין במה שיש לי להציע. גם נשימה היא לתת ולקבל; זה מה שאנחנו עושים מרגע לידתנו. איננו יכולים להיות נוכחים בעולם בלי לתת ולקבל."

צעד 4 להסתכל אל מעבר לאופק, ללמוד לחזות מראש וללמוד מכל דבר. כדי לערב את העולם בחיינו אנחנו צריכים לראות מראש. כאן עושה פאולטי הבחנה בין דמיון - חלומות דמיוניים, ובין פרה-פיגורציה - ראייה מראש ובאופן מדויק של מה שאנחנו רוצים שיקרה. העולם ייפתח אלינו אם נצליח לביים מראש בראשו את כל הסצנה עם התפאורה, ולא רק את הדמות הראשית. כאן משיב פאולטי לשאלה שפתחה את הדיון - מדוע אנחנו מצליחים פחות מאחרים שלמדו פחות מאיתנו? התשובה, לדבריו, היא

ביכולת לראות מראש ובאופן מדויק, להרחיב את המסגרת שלנו, להתאמץ יותר, לעשות יותר וליהנות יותר. "מי שאומר לעצמו מה הוא רוצה לעשות בצורה מיטבית - עושה זאת היטב, ומי שאומר לעצמו מה הוא רוצה בצורה לא מדויקת - יעשה זאת ככה-ככה", הוא אומר.

צעד 5 החופש מהמוכר, ניתוק, מרחק ונחישות להגיע לתוצאה הרצויה. אנחנו חיים בשגרה, עושים שטויות וממשיכים לעשות אותן דבר שוב ושוב - ולפיכך התוצאה שלנו היא אותה תוצאה. "אני מתעסק עם אנשים שרוצים להשתפר ולא עם אלה שאומרים: 'טוב לי ככה'", אומר פאולטי. החידוש שהוא מציע הוא שכשאנחנו עושים ניתוק, כשאנחנו מזדהים עם התוצאה, המרחק מאפשר לנו להתמקד טוב יותר בדברים שאנחנו רוצים, ועם אלה מגיעה גם הנחישות.

צעד 6 להקשיב לחיים מכיוון שבכל שאלה כבר קיימת התשובה שלה. "אנשים רבים עוסקים בשאלות הלא חשובות או בשאלות שהם אינם יכולים

לענות עליהן כרגע. כל השאלות שאיני יכול לענות עליהן עכשיו - אינן מעניינות אותי. אני מתמקד במה שאני יכול לענות עליו היום. שאלות מניעות אותנו, והשאלות הנכונות מכילות בתוכן את התשובה."

צעד 7 כפי שלמעלה - כך למטה. ללמוד לחלום ולהגשים את המשימה שלך. אנחנו צריכים ללמוד לחלום. קיימים שני ממדים של חלום בתוכנו - חלום של הצרכים שלנו וחלום נבואי שמאפשר להגשים. כדי להמחיש זאת מצייר פאולטי שעון חול שבחלקו העליון כתובה המילה "שמים", שמסמלת את הראש, ובחלקו התחתון כתובה המילה "ארץ", שמסמלת את הרגליים. הוא מציין כי יש זמן שמים וזמן אדמה. "אם המבט שלנו מופנה כלפי מטה, לאדמה, אנחנו מוגבלים; אם הוא מופנה אל האופק, אנחנו רואים חלק מסוים; ואם הוא מופנה כלפי מעלה, יש הרבה יותר מרחב. כשגיליתי את שעון החול, גיליתי שהכול משתנה. כדי שהזמן יחלוף צריך כל הזמן להפוך את השעון, מכיוון שאחרת הכול ייעצר. ואולם, הזמן ממשיך רק הזמן שלי עוצר - לא החיים. אם אני רוצה שהחיים ימשיכו אני צריך לשוב

"אנחנו חשובים ויכולים להיות טובים יותר והסיבה שאנחנו כאן היא כדי להשתפר. לשאר החיים אין משמעות. אם אתה נפרד מהעולם בלי להבין זאת, אין תוצאה אמיתית. אם השתפרת - חיית, אם לא השתפרת - סתם עברת כאן"

את שעון החול, ואז מתרחש משהו חשוב, האדמה הופכת לשמים והשמים - לאדמה. זה מתהפך. באמצע, במרכז, יש נקודת מעבר או מהפך. אלה חיי האדם, שנותנים משמעות לזמן שלנו. האלמנט שמחבר את הגובה והנמוך הוא השקט, מרחב ההקשבה.

"אנחנו רואים את הנרטיב שאנחנו מספרים לעצמנו. כדי לשפר את איכות הסיפורים שלנו, אנחנו זקוקים לנקודת המהפך, לראייה מראש. במקום לספר סיפור של מפסידן שאינו עושה כלום, נשפר מעט את הסיפור - 'אני עושה כמיטב יכולתי', והסיפור ישתנה. החידוש הוא המאמץ, שמאפשר לנו לומר 'אני הטוב ביותר שאני יכול להיות כעת'. כך המוח שלנו עושה קפיצה ומאותת לנו שאנחנו מתחילים ללמוד ולהשתפר."

בעירה פנימית

בשלב הבא של הסמינר אנחנו מבצעים תרגיל הנקרא "פחות זה יותר". תרגיל זה מסייע בשיפור החיים באמצעות שיפור היכולת לנסח את החשוב לנו. "כשכמשהו מלהיב אותנו וחשוב לנו, אנחנו נתמיד בו. הוא יהיה המנוע הפנימי שלנו. כשהחלק ההישרדותי שלנו יהיה רגוע באשר למטרה, החלק הרגשי שלנו יתלהב והחלק השכלי שלנו יראה לנו שהמטרה בת השגה. אז גם נוכל לפעול כדי לממש אותה. עדיף לנסח את המטרה באופן קונקרטי; להתחיל ממשוה גדול ולצמצם אותו למשהו ברור יותר ויום-יומי."

אם אני רוצה, למשל, להיות רגועה יותר, עליי לשאול את עצמי מה זה אומר בשבילי להיות רגועה, להגדיר לעצמי מדדים כדי שאדע כיצד להתחיל לממש אותם. אם אני רוצה להיות עשירה, עליי לדייק ולומר מה אמת המידה שלי לעושר; מה אמת המידה המדויקת שתקפיץ אותי לפעולה? כשנבקש מהעולם בקשה ברורה ומפורטת, נוכל גם לרתום אנשים לעזור לנו. לעתים, אנחנו מציבים לעצמנו מטרה שמרגשת ומלהיבה אותנו ויודעים במה אנחנו רוצים להתמקד, ובכל זאת איננו מצליחים להשיג אותה. הסיבה לכך על פי פאולטי היא "שיש בתוכנו שכנועים מגבילים, קולות שמתנגדים מבפנים ומונעים מאיתנו למצוא את הפתרונות

האופרה הגדולים ביותר בעולם. זה עזר לי להבין כבר אז שבשביל לשיר תו אחד נכון, צריך לחזור עליו שוב ושוב ושוב. אין זה קורה מעצמו. זה מה שהטמיע בי את החשיבות של למידה ומשמעת, של מאמץ ומחויבות רצינית".

מגיל צעיר מאוד הוא התחיל לקבל חינוך שהכשיר אותו למה שיעשה בעתיד, והוא זוכר שנהנה כבר אז מתחושת שלווה פנימית. "למזלי, פגשתי את המורה שלי לטיציה נטלה בגיל חמש. בהשראתה התחלתי לעשות מדיטציה ולתרגל תשומת לב והתבוננות, ולמדתי טכניקות של נוכחות. בהמשך קיבלתי הדרכה מארבעה מורים נוספים, ועם כל אחד מהם עשיתי עבודה שונה בשדות שונים של התהליך ההתפתחותי."

הוא החל לעבוד בתחום האמנות ובה בעת יצר קבוצת לימוד בתחום התקשורת. "זו הייתה קבוצת עבודה שהובלה על ידי איש נפלא, ההרבליסט **ויטוריו אבלה**". מגיל 17 החל גם להרצות וללמד. הוא בנה את החומרים שלו בהדרגה במטרה לעזור לאנשים בעבודה החשובה ביותר שיש לנו - לשפר את עצמנו ולפני כן לרפא את עצמנו. מזה נולדה שיטת החינוך לאלף השלישי. "חשוב לי ליידיע את העולם שאפשר להכין את עצמנו ולעבוד על עצמנו, ושהחיים יכולים באמת להשתנות אם מתאמצים. התוצאה חשובה, אבל העקביות חשובה אף יותר אם רוצים לשמר את התוצאה."

לגרום לדברים לקרות

בית הספר הבין-לאומי למודעות עצמית הוקם רשמית בשנת 1984. הוא נמצא בכל העולם ועד היום למדו בו כ-40 אלף איש. בישראל הוא נפתח בשנת 1995 ומאז פאולטי מגיע לארץ פעמיים בשנה כדי ללמד. "העבודה", כפי שהוא מכנה אותה, הפכה לשיטה, שהוגדרה כ"מודעות עצמית".

"עצמית, מכיוון שאתה מחויב לעשות את העבודה בעצמך", מסביר פאולטי. "אנחנו חיים בעולם נפלא שבו ליותר ויותר אנשים יש רצון לעשות, אבל את הרצון הזה צריך לכוון, וזה הדבר שבית הספר נותן. המשמעות של ההזדמנות הזאת, שנקראת החיים על פני כדור הארץ, היא עבודת השיפור העצמי. זה אומר שקט, הנאה וריק. זה מדויק מאוד ומוחשי".

מהו תפקידו של המורה בעיניך?

"באיטלקית, פירוש המילה 'מאסטר' -

למה שאנחנו רוצים, והם מחלישים אותנו. השכנועים האלה הם סוג של פילטר שדרכו אנחנו יוצרים מציאות, מפרשים אותה ומתקשרים עמה. מכיוון שרוב הזמן הם שקופים לנו, אנחנו מזמנים עוד ועוד חוויות שיאשרו אותם."

פאולטי מזמין לזהות את המחסומים הפנימיים האלה ולהשתחרר מהם כדי ליצור מציאות חדשה. אפשר, למשל, לשאול את עצמנו מה מונע מאיתנו להשיג את המטרה? עלינו לא לחשוש להישאר עם התשובות הלא נעימות, עם התסכול, עם האכזבה ועם הפחד. "השלב הראשון בכל תהליך התפתחות הוא התבוננות, לדעת את עצמנו. המקום שבו אנחנו נמצאים היום הוא תוצאה של מי שאנחנו. ככל שיהיה לנו יותר מידע על עצמנו, נבין מי אנחנו, מהן התכונות שלנו, מה מניע אותנו ומה משתק אותנו, נדע מהיכן אנחנו יוצאים לדרך ונמצא מהר יותר את הדרך החוצה מהכלא הפנימי של המחשבות, של הרגשות ושל האמונות שתוקעים אותנו".

השלב הבא בתהליך הוא ללמוד להיות 'סנה בוער' - שתהיה לנו בעירה פנימית, "נוכחות" שמזינה אותנו ואינה מתכלה, שמאפשרת לנו להיות במרכז עוצמתי בלי להיות תלויים בסיפוקים מחוצה לנו. כך נוכל להיות במגע עם מצבי תודעה גבוהים יותר שהם מעבר לגוף הפיזי ולהשתחרר מהכלא הפנימי. אין זה קורה בן רגע, לשיטתו. זהו תהליך לימוד הדרגתי שמשלב תהליכים חיצוניים ופנימיים, שמחזקים אצלנו את השרירים המנטליים, הרגשיים והרוחניים.

עבודה עצמית

פאולטי נולד בנאפולי למשפחה בעלת זיקה לעולם האופרה והאמנות. סבו הוא המאסטר **ג'ירולמו (מינו) קמפאנינו**, שהיה מורה של זמרי אופרה בעלי שם. כשהתבגר נמשך לתחום האמנות ופנה ללימודים אקדמאיים בקולנוע ובתיאטרון.

מה עיצב אותך כאדם וכאיש רוח?

"אני בא ממשפחה חשובה של מוזיקאים. ישבתי בסטודיו של סבא שלי והקשבתי מוקסם במשך שעות לחזרות של אמני



פטרציו פאולטי בסמינר שלו בארץ

"כשכמשהו מלהיב אותנו וחשוב לנו, אנחנו נתמיד בו. הוא יהיה המנוע הפנימי שלנו. כשהחלק ההישרדותי שלנו יהיה רגוע באשר למטרה, החלק הרגשי שלנו יתלהב והחלק השכלי שלנו יראה לנו שהמטרה בת השגה, אז גם נוכל לפעול כדי לממש אותה. עדיף לנסח את המטרה באופן קונקרטי; להתחיל ממהו גדול ולצמצם אותו למשהו ברור יותר יום-יומי"

"ישראל צריכה לעשות את כל מה שהעולם צריך לעשות. הקשיבו לשאיפות הכי אינטימיות ופנימיות שלכם לעומק ובתשומת לב רבה. זה ייתן לכם השראה כדי לשפר את החיים שלכם בכל יום."

schoolofselfawareness.org

במדויק את תמונת העתיד האידיאלית שלהם. מרבית האנשים מפחדים להתקדם, מכיוון שהם אינם רואים את ייעוד חייהם, אבל כשהפרה-פיגורציה חזקה וברורה, הדרך משתחררת מהמכשולים ואתה נמשך ממש, כמו מגנט."

האם יש לך מסר לאנשים בישראל?

הוא מורה וגם התורן המרכזי של הספינה. המורה נותן לך נקודת התייחסות שאומרת שאת יכולה, עוזרת לך לעשות את העבודה ומלמדת אותך כלים שיעזרו לך לאורך הדרך. כל אדם הוא מחנך. את מה שאת עושה, ואם את רוצה או לא - במעשים שלך את שולחת מסר, ובני האדם לומדים תוך כדי חיקוי. לפיכך, אנחנו, כמורים, צריכים להפנות את מרב תשומת הלב למה שאנחנו עושים. ההגדרה להצלחה היא לגרום לדברים לקרות."

האם לנשים יש תפקיד מיוחד בעידן הזה?

"הנשים הן האימהות, הבוראות, והן הרבה יותר נעלות. החלק הנשי בבריאה הוא החלק היוצר, והעוצמה של האישה היא איך-סופית כמעט. החלק הגברי הוא החלק שכל הזמן מזריע, נותן התחלה לדברים. אחד מטפח את ההתחלה והשני מייצר את התוצר - והאנושות זקוקה לשניהם. הגברי בלי הנשי, אלה חיים שאין בהם ילדים, כוח בלי עוצמה. עם זאת, צריך להיות ברור כי אין ביטול של השוני ביניהם. כיום האנרגיה הנשית מורגשת יותר בעולם, וזה חייב להיות כך, אבל לא כאנרגיה שמחליפה את האנרגיה הגברית אלא יותר כריקוד בין שתי האנרגיות."

מה החזון שלך לעשר שנים מהיום?

"אני נמצא בחופשה בחוף עם משקה אקזוטי ביד - אני צוחק כמובן. אערוך הרבה יותר הרצאות ברחבי העולם ובית הספר ישפיע יותר בהפצת רעיונות שיכולים להיות מועילים לכולם. הרבה יותר אנשים יוכלו לדמיין לעצמם

על מדף הספרים

בארץ יצאו לאור שני ספריו של פטרציו פאולטי בהוצאת חדקן. אלה חוברות עבודה מלוות בדיסקים, ובהן תרגילי אימון, מדיטציות ודמיון מודרך בהנחייתו, בתרגום לעברית.

הספר הראשון, "אררט - סליחה, הודיה, חמלה", נולד מתוך סדרת מפגשים שערך פאולטי בעיר מגוריו

אסיזי ועוסק בתהליכי סליחה, הודיה וחמלה. הוא קורא לנו לעשות חקר פנימי עמוק בעזרת תרגילים מעשיים לגילוי הממד העמוק שלנו, לסלוח לעצמנו, ליהנות מהרגע ולהכיר תודה על המתנה היקרה שקיבלנו מעצם קיומנו כאן. הוא קורא גם לגלות רגישות לאחרים וללכת אל מעבר למוגבלות שלנו בעזרת הכוח המניע של החמלה. הספר החדש, שיצא לאור עם הגיעו של פאולטי לארץ, נקרא "אררט - דרך הנוכחות".

הוא מאפשר לנו לשפר את עצמנו ולצמצם את הפער בין מה שאנחנו רוצים להגיע אליו ובין המציאות היום-יומית דרך זיהוי "הכלא הפנימי" שיצרנו לעצמנו וחיבור להוויה ולזרימה בחיינו. המטרה היא שכל אחד יגיע ל"אררט" שלו.

לרכישת הספרים: hadkeren.co.il

