

חיים אחרים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי | רפואה טבעית, תרבות וחוויית ומעורבות חברתית

**השחקן
גיל אלון**
זן, במה ומסע

ד"ר מהש גנדי
פסיכיאטריה הומיאופתית

**מכלצת הספגטי
המעופפת**

המנ
דתות פרודיה ברחבי העולם
רג'ה יוגה

רג'ה י
יוגה לבעלי משפחות
יוצאים לאור
יוצאים לא

**המדריך ליציאות טובות
שותפים**
אך לא אשמים
אך לא אשמים
נפגעי גילוי עריות
ותקיפה מינית

נשהכל משתנה
ניל דונלד וולש

מהדורה למנויים

כוסו
תקשורת

מחיר 34.90 ש"ח (באילת 30.10 ש"ח)

אם כבר, אז כבר

כשמציאות בלתי רצויה מערערת את החיים ב"שלושת הגדולים" - יחסים, כסף ובריאות - זאת הזדמנות לעשות מהפך. "ממילא חייכם התהפכו, אז למה לא להשלים את המהלך? רק שעכשיו תרגישו שהשינוי הוא פרי בחירה ולא אילוץ של אירועים שנכפו עליכם", מציע ניל דונלד וולש, סופר ומנטור אמריקאי, בראיון לכבוד צאת ספרו החדש בעברית, "כשהכל משתנה", ומבטיח שכל שינוי הוא לטובה

מאת: אורלי בר-קיימה, איור: צ' לב טוב

לקבץ נדבות ולאסוף פחיות שתייה כדי לקנות אוכל. בספר "כשהכל משתנה" הוא מביא, לדבריו, את כל התובנות שאימץ מאז ועד היום. מסקנתו המרכזית הרדיקלית היא כי כשחל שינוי משמעותי כל כך בחיים, לעתים הדבר הטוב ביותר לעשות הוא לשנות את הכל. הוא מטיף לא רק לעשות שינויים ברובד החיים הפיזי, אלא לעשות מהפך ברגשות, במחשבות ובאמיתות הבסיסיות. "מהפך שלם - מלמעלה ומלמטה, מבפנים ומבחוץ", הוא מדגיש. "ממילא חייכם התהפכו כמעט לגמרי, אז למה לא להשלים את המהלך? רק שעכשיו תרגישו שהשינוי הוא פרי בחירה ולא אילוץ של אירועים שנכפו עליכם", אומר וולש.

עד עכשיו לא הקשבנו

וולש מחלק את מסע הגילוי שלו בנוגע לשינויים בחיים לשני חלקים, שהם שני ההיבטים של ההווה שלנו. החלק הראשון עוסק בהיבטים הפיזיים כשחווים שינוי, במה שהוא מכנה "המכניקה של התודעה". החלק השני עוסק בהיבטים המטפיזיים של השינוי, במה שהוא מכנה "המערכת

משתנים במקביל, המצב עלול להיות הרסני", הוא מזהיר: "אני יודע, כי חייתי את זה. אני לא גורו שמטיף לכם מראש ההר. אני פה כי הייתי במקום שאתם נמצאים בו. אני פה כי קרה לי משהו שעזר לי, ואני רוצה להעביר אותו הלאה. "שינויים מטלטלים עלולים לגרום לאנשים לחוש מאוימים, לאבד את תחושת הביטחון, לחוות נטישה, אכזבה, חוסר אונים, מרירות ועצב, ומעל הכל מרחפת המחשבה שחייכם לא ישובו להיות כפי שהיו לפני המשבר", אומר וולש, והוא, כאמור, יודע על מה הוא מדבר. במקרה האישי שלו, במהלך שבועיים, חייו התנפצו לרסיסים. הוא עבר תאונת דרכים קשה שבה שבר חוליות בצוואר (בריאות) ונאלץ להפסיק לעבוד במשך חודשי השיקום הארוכים, תוך מאבקים עם חברת הביטוח שהקשתה עליו בנושא הפיצויים (כסף), כשבמקביל הוא התאבל וכאב את הפרידה משותפתו לחיים ואם ילדיו (מערכות יחסים). "אני מכיר את תחושת האיום ואת אובדן תחושת הביטחון", הוא מבהיר. מהר מאוד הוא מצא את עצמו נזרק לרחוב והפך לחסר בית למשך שנה, כשהוא נאלץ להסתובב ברחובות,

כשמתרחש שינוי בחייכם, שנו את הכל: את כל חוויות החיים שלכם, את ההבנה שלכם את עצמכם ואת ההבנה שלכם את אלוהים. בזמנים כאלה אני מציע לעשות אוברול כללי ולנטוש את הסיפור התרבותי שממנו צמחתם. עיצוב מחדש, לא רק של מה שעושים, היכן חיים, מה לובשים ומה אוכלים, אלא בעיקר של איך חושבים ומרגישים", מציע הסופר והמנטור האמריקאי, **ניל דונלד וולש**, מחבר סדרת רבי המכר "שיחות עם אלוהים", שתורגמו ל-37 שפות ונגעו בחייהם של מיליוני אנשים ברחבי העולם. וולש העניק ראיון ל"חיים אחרים" לרגל התרגום לעברית של ספרו החדש, "כשהכל משתנה", שיצא לאור לאחרונה בארץ בהוצאת אופוס. אם אתם חווים ברגע זה משבר או שינוי דרמטי בחייכם, בעיקר במה שוולש מכנה "שלושת הגדולים" - מערכות יחסים, כסף ובריאות (גירושין, מוות של אדם אהוב, מחלה קשה, נפילה כלכלית, פיטורים), הספר הזה נועד עבורכם. "אם מתחולל שינוי באחד התחומים האלו", אומר וולש, "זה מאתגר מאוד. אם השינוי הוא בשניים מתוך השלושה, זה יכול להיות ממש קשה, ואם כל השלושה



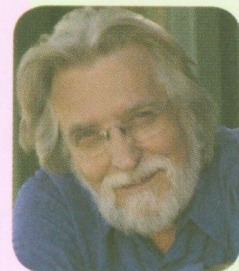
ניל דונלד וולש. "אני לא גורו
שמטיף מראש ההר"



23

חיים-אחרים
ifeel.co.il

[illegible]



Christopher Britton

ניל דונלד וולש: "תינוקות, פעוטות וילדים עד גיל שבע נולדים טהורים ושמחים, ויש בהם כבר את כל הידע. סביב גיל שבע הם הולכים לבית הספר, ואז מקלקלים אותם. מלמדים אותם איך לפחד מהחיים, לכעוס, להיות אלימים, לא לשתף ולחלוק, לא לשמוח ואפילו לפחד מאלוהים. עד שהילד מגיע לגיל 12 הוא כבר חי בתחושה שהעולם הוא מקום מפחיד מאוד. כל מה שאנו צריכים זה להיזכר מי אנחנו ולחזור אל עצמנו"

של הנשמה". לדבריו, התודעה היא הכלי, המנגנון, הנשמה והדלק המניעים את המכונה הזו. "ככל שמשתמשים בפחות דלק, כך המנוע מתפקד בצורה פחות יעילה. אך אם הנשמה ממלאת את המוח באנרגיה רוחנית, תוצרי המנוע יוכלו לחולל נסים ונפלאות", הוא מוסיף. המסר המרכזי בספר הוא שנקודת המבט היא הכל. אם אנו רוצים לשנות את האופן שבו אנחנו חווים שינוי בחיינו, אנו צריכים להבין איך אנחנו יוצרים בעצמנו את נקודת המבט שלנו כדי שנוכל לשנות אותה. תחילת התהליך היא בחקירת המכניקה של התודעה, והמשכו בהתבוננות עמוקה במערכת הנשמה כדי להבין את מסע החיים. וולש ממליץ לנו לאמץ גישה אינטגרטיבית לחיים. צריך להבין ולתפקד מתוך ההבנה שהרטט, התובנה והחויה הרוחנית שלנו אינם חשובים פחות מביטוי החיים שלנו כאן ועכשיו על הקרקע. הם אינם נפרדים באמת, אלא פועלים במשותף, כישות שלמה, שהיא מי שאנו. הסיבה היחידה שאיננו חווים זאת כך עדיין, היא שאיננו יודעים על כך דבר, משום שמעולם לא לימדו אותנו או שלא הקשבנו. כעת, כשאירועי חיינו משתנים, אנו נדרשים פשוט להיות בהקשבה. זהו ספרו ה-27, של וולש, והוא מעיד כי כתב אותו במשך שלושה שבועות וחצי בלבד, לאחר שהתעורר בוקר אחד עם השראה, כפי שקרה לו עם כל ספריו. בימים אלה, הוא מספר, הוא שוקד על כתיבת שלושה ספרים נוספים במקביל, כשהוא מקדיש לכל ספר שעה ביום, ומתעד לסיים אותם עד אפריל-מאי 2011. **איך אתה כותב ספר בזמן קצר כל כך?** "כמו כל יוצר, אמן, פסל, משורר או

צייר, אני מקבל השראה ואיתה רעיון מסוים, ואז אני פשוט יושב לכתוב בלי לחשוב על כך. לא אכפת לי איך זה ייראה או אם זה יימכר. מה שחשוב לי זה להעביר את המסר בצורה של שיחה, כפי שאני קיבלתי זאת. אני מרגיש שדחוף לי לעשות זאת". **מה התשוקה שלך? מה מניע אותך?** "התשוקה שלי היא להחזיר את האנשים בחזרה לעצמם, כדי שידרשו מחדש את המורשת שלהם ויפסיקו לחיות בזהות בדויה. לצער, רוב האנשים אינם יודעים מי הם, מה הם עושים פה ולאיזה תפקיד נועדו. אני מלמד את האנשים להוליד מחדש את עצמם ולהיזכר במה שתמיד ידענו כילדים. תינוקות, פעוטות וילדים עד גיל שבע נולדים טהורים ושמחים, ויש בהם כבר את כל הידע. סביב גיל שבע הם הולכים לבית הספר, ואז מקלקלים אותם. מלמדים אותם איך לפחד מהחיים, לכעוס, להיות אלימים, לא לשתף ולחלוק, לא לשמוח ואפילו לפחד מאלוהים. עד שהילד מגיע לגיל 12 הוא כבר חי בתחושה שהעולם הוא מקום מפחיד מאוד. כל מה שאנו צריכים זה להיזכר מי אנחנו ולחזור אל עצמנו. אם אנשים היו יודעים את התשובות האלו, היו הרבה פחות בני אדם עצובים. מה שמניע אותי הוא ניסיון החיים שלי והחויה שלי את החיים". **ברוב ספריו אתה חוזר על אותם מסרים ראשוניים שקיבלת בסדרה "שיחות עם אלוהים" וגם בספר זה. מדוע?** "תשאלי כל משרד פרסום ותקבלי את התשובה לשאלה. מדוע לדעתך חוזרים שוב ושוב על אותה פרסומת בטלוויזיה, בשלטי חוצות ובעיתונים?". **כי זה עובד על הלא מודע שלנו בלי שנרגיש.**

"אז הנה נתת בעצמך את התשובה לשאלתך". **יש הרבה ספרי מודעות ועזרה עצמית כיום על מדף הספרים. מה הייחוד שאתה מביא בספרך שהופך אותם לרבי מכר בכל העולם?** "בהירות. אני כותב בבהירות. זו המתנה שאני מביא, וזו לא הבהירות שלי אלא של אלוהים, כי הספרים באים דרכי מאלוהים. לכן אפשר לתרגם אותם ולהבין אותם בכל שפה". **בספר אתה מציע מדי פעם לעצור את הקריאה למנוחה, להתרגעות ולנשימות. אתה בפירוש ממליץ לא לקרוא אותו בנשימה אחת וזה מצא חן בעיני מאוד.** "כן. גם אני במהלך הכתיבה שלי, שלעיתים נמשכה כמה שעות רצופות, רציתי לעצור, לנוח ולחשוב על הדברים שכתבתי, ולכן חשבתי לנכון להציע זאת גם לקוראים". **האם הספר שלך נגיש לכל אחד? האם צריך להיות ברמת מודעות מסוימת כדי לקרוא ולהבין את המסרים, שאינם תמיד קלים להבנה?** "היופי של השיחות עם אלוהים הוא, שאתה לא צריך להיות ברמת מודעות כלשהי כדי לאמץ את המסרים. החומר הוא זה שלוקח אותך לרמת מודעות חדשה. הקורא צריך רק פתיחות ומוכנות, והספר כבר ייקח אותו למודעות גבוהה יותר". **רבים קוראים ספרים, הולכים לסדנאות ועוברים אימון אישי, אך אינם מצליחים לעשות את השינוי הרצוי. מדוע זה קורה לדעתך?** "אני מסכים איתך. האתגר הוא להתגבר על הפחד מהלא נודע, ולהתעלם מהסיפור התרבותי שאנו מספרים לעצמנו לאורך

גם אם אתם מקבלים את העובדה שכל שינוי הוא לטובה, אינכם יודעים לעתים מדוע הנסיבות או התנאים שנוצרו הם אכן טובים יותר. אינכם מבינים את טבע השיפור משום שהוא אינו קשור בהכרח לתנאים חיצוניים אלא לתנאים פנימיים. השינויים הם תמיד בכיוון שלכם. זאת תכנית הפעולה של הנשמה שלכם, הזורמת תמיד בהרמוניה ובסינרגיה אל עבר התרחבות, ומבקשת לחוות את עצמה באופן מלא

כשחל שינוי הנטייה הראשונית שלנו היא להתכווץ אל תוך עצמנו, להשתתק, להסתגר ולהתבודד. וולש מציע להתגבר על נטייה טבעית זו דווקא בזמנים קשים, ולבקש תמיכה ועזרה מאנשים האוהבים אותנו ורוצים בטובתנו. בדרך כלל אנשים רוצים לעזור ולתמוך, בניגוד למה שרבים חושבים, כי זה מגביר את תחושת הערך העצמי שלהם



"כשהכול משתנה". ספר שונתב בשלושה שבועות וחצי

שיוצרות את המציאות שלנו. לדברי וולש אין אמת מוחלטת. יש שלושה סוגי אמת, שקיומם מאפשר את קיומן של שלוש הגרסאות של המציאות: האמת הממשית, האמת הגלויה והאמת המדומה, וזו על פי וולש היא המכניקה של התודעה. צריך להתאמן לנוע מהאמת המדומה (מה שאנו מעוותים) אל האמת הגלויה (מה שאנו תופסים על סמך ניסיון העבר שלנו) ואל האמת הממשית. כדי לנוע לעבר אמת פנימית חדשה ולשנות את החוויה שלנו בנוגע לאירוע, צריך לשנות את נקודת המבט.

■ **שנו את תפיסתכם באשר לשינוי עצמו** - אנו רגילים לחשוב על שינוי כעל התפוררות ועצירה בזרימה בתנאים או בנסיבות של חיינו, וזו נוסה להיות האמת שלנו, במיוחד כשנראה לנו שהשינוי אינו רצוי. מהאמת הזו עולה מחשבה שיוצרת את הרגש, שיוצר את החוויה שנגרמת במציאות שלנו. אולם כאן אנו יוצאים מממלכת התודעה ועוברים לממלכת הנשמה. כאן לא האירועים הם שיוצרים את המציאות שלנו, אלא המודעות הטהורה, שממנה נובעת האמת הממשית. צריך להאמין שכל שינוי שקורה, קורה לטובתכם האישית. פעמים רבות מבינים זאת בדיעבד. אירועים שנחו כמאיימים בעת התרחשותם

שינוי מפחיד, כי אנו יוצאים מאזור הנוחות שלנו. שינוי משמעותי גורם לנו להתמודד עם רגשות נוספים כמו עצב וכעס. לדברי וולש זה אינו חייב להיות כך, ואפשר לשנות את הרגשות שלנו בנוגע לכל דבר שקורה לנו בחיים, ולא להיות נתונים להשפעתם, על ידי שינוי המחשבות שלנו.

■ **שנו את המחשבות שאתם בוחרים** - המחשבות אחראיות לרגשות שלכם, לפחדים, לכעסים ולעצב, לדברי וולש, והחדשות הטובות הן שאפשר לשנות אותן. מחשבה היא רעיון שאנו ממציאים על המתרחש במציאות, ובדרך כלל היא מעוותת את המציאות. המציאות נוצרת על ידי התנאים וההתרחשויות שבתוכנו, בתודעה שלנו. יש שלוש גרסאות של מציאויות שונות המתקיימות בו זמנית: האולטימטיבית (המהות של מה שקורה וסיבותיה), הנתפסת (מה שנראה מיד מול העיניים) והמעוותת (מה שאתם מדמיינים שקורה). אנו יכולים לבחור איזו מציאות לחוות.

■ **שנו את האמיתות שאתם בוחרים** - האמת מגיעה לפני המחשבה ומולידה אותה, והיא נובעת מאירועים חיצוניים לנו שהופכים לנתונים, שבתורם הופכים לאמיתות, שהופכות למחשבות, שהופכות לרגשות, שהופכים לחוויות,

אותם יישומים פרקטיים של המסרים שקיבל בשיחותיו עם אלוהים, שפורסמו בספריו הרבים. בספר הזה הוא מתרגם את העקרונות שאותם הוא מלמד בכל ספריו ובהרצאותיו המרחבות, ומציע תשעה כלים להתמודדות עם המשבר שהשינוי מביא איתו.

■ **שנו את החלטתכם לצעוד לבד בדרך** - כשחל שינוי הנטייה הראשונית שלנו היא להתכווץ אל תוך עצמנו, להשתתק, להסתגר ולהתבודד. וולש מציע להתגבר על נטייה טבעית זו דווקא בזמנים קשים, ולבקש תמיכה ועזרה מאנשים האוהבים אותנו ורוצים בטובתנו. בדרך כלל אנשים רוצים לעזור ולתמוך, בניגוד למה שרבים חושבים, כי זה מגביר את תחושת הערך העצמי שלהם. לדברי, כשאנו מתחברים למישהו, אנחנו מתחברים לעצמנו. כשאנו משוחחים עם אדם אחר, אנחנו מתקשרים עם תודעה אחרת, וזה מוציא אותנו מהדיאלוג הפנימי לדיאלוג חיצוני, ויכול לתת לנו אנרגיה חדשה ונקודת מבט שונה ללא השיפוט והביקורת העצמית שלנו.

■ **שנו את הרגשות שאתם בוחרים** - שינוי מעורר רגשות של פחד. לא רק שינוי שלילי, אגב, אלא כל סוג של שינוי - גם חיובי כמו עבודה חדשה או חתונה.

בדרך הרמב"ם

כלים מעשיים לחיים בריאים

בהנחיית ד"ר ג'י' יוסף שחר

ט"ז-י"ח טבת 23-25/12/10

טיול מרפא • כליזמר צפת

הצופן האישי - אבחון וייעוץ עפ"י הקבלה

סדנאות ושיעורים



390 ש"ח 950 ש"ח

פנסיון Kd • הנחה סטודנטים



1-800-30-40-70

רח' האר"י 2, צפת העתיקה

www.asnat.co.il

נשימת האדמה

הקורס להכשרת מטפלים בריברסינג מזמין אותך לסופ"ש, בו נגלה את הקשר מעמוק שבין נשימה לאדמה. נחוזה הקשבה, התבוננות, תנועה, יצירה, טיהור רוחני וריברסינג. המצטרפים לקורס במפגש הסופ"ש, יקבלו 10% הנחה מעלותו.

מקום: יוגה הום, מושב בני ציון.

תאריך: 10.11.12.10.

מנחה: רענן גדרון MA, מבכירי

המטפלים בנשימה בישראל.

לפרטים: טל. 052-4687096.

ה"מי" תעזור לכם לזהות מי אתם באמת. כל פעם שאתם חווים רגש שאינכם רוצים לחוות פשוט תגידו "מי"? תשאלו את עצמכם מי נמצא כאן עכשיו? מי זה שחווה את החוויה הזו? אתם יכולים להזהות עם כל אחת מדמויות ה"אני" המאכלסות את עולמכם הפנימי, אבל אני מקווה שתבחרו להזהות עם העצמי הגדול יותר שלכם. העצמי האמיתי. אינכם בני אדם, אינכם אנשים ששמים ג'ון סמית או מארי ג'ונס, אינכם גופכם או תודעתכם, ואתם גם לא הנשמה. אלה דברים שיש ברשותכם. אותו "אני" שנתן לעצמי שלכם את כל הדברים האלו, גדול בהרבה מכל אחד מהם בפני עצמו ומכולם ביחד. האני שאתם הוא ביטוי אלוהי. אתם אלוהות מופרטת, פן של האלוהי, וכך גם כולם והכל. הפכו את השינוי הזה לקבוע, עכשיו, כי זה שינוי שישנה הכל.

חלק מההילה

כדי ליצור מקור תמיכה עולמי לאנשים בתקופות שינוי בחייהם, הקים וולש את הרשת העולמית "לשנות את השינוי", שאלה יכול כל אחד להתחבר דרך האתר www.changingchange.net. דרך האתר אפשר לשוחח עם אנשים בזמן אמת, לכתוב ולקבל תשובות, להצטרף לשיחות ועידה ולשיעורים מקוונים, להיעזר ולהפוך לחלק מהקהילה של אנשים שעברו חוויות דומות וכעת תומכים באחרים. כשאלה האחרונה שאלתי אם בכונתו להגיע לביקור בארץ. וולש השיב כי בעבר תכנן להגיע והיה לו כבר ביקור מאורגן, אך הוא בוטל לבקשת גורמים רשמיים בארץ ובאמצעות הברית בשל המצב הביטחוני המעורער ומכת הפיגועים שנחתה על הארץ. הבשורה הרעה היא שהוא לא מתכנן ביקור קרוב. הבשורה הטובה היא שבעוד כמה חודשים, כשיסיים את כתיבת שלושת ספריו, הוא מתעתד להשתמש בטכנולוגיה של שידור לווייני בינלאומי, שבאמצעותו הוא יוכל להגיע לעשרות אלפי אנשים המעוניינים לשמוע את דבריו ברחבי העולם בבת אחת, וגם אצלנו. ■

מתבררים כאבני דרך מעצימות.

■ שנו את תפיסתכם בנוגע לסיבת השינוי - גם אם אתם מקבלים את העובדה שכל שינוי הוא לטובה, אינכם יודעים לעתים מדוע הנסיבות או התנאים שנוצרו הם אכן טובים יותר. אינכם מבינים את טבע השיפור משום שהוא אינו קשור בהכרח לתנאים חיצוניים אלא לתנאים פנימיים. משום שהשינוי קורה כי אתם רוצים שהוא יקרה. השינויים הם תמיד בכיוון שלכם. זאת תכנית הפעולה של הנשמה שלכם, הזורמת תמיד בהרמוניה ובסינרגיה אל עבר התרחבות, ומבקשת לחוות את עצמה באופן מלא. זו אנרגיה שנעה תמיד לכיוון של אהבה - אהבת עצמי, אהבת אחרים ואהבת החיים.

■ שנו את תפיסתכם באשר לשינויים עתידיים - אפשר ליישם את המערכת של הנשמה כדי לשנות את העתיד, ולא רק את השינוי שאנו חווים בהווה. כשאנו משתמשים במערכת של הנשמה (הידיעה הגבוהה שלנו) בשילוב עם המכניקה של התודעה, אנחנו מחברים את שני הכלים העוצמתיים ביותר שהוענקו לבני האדם. הידיעה שהכל קורה למען התפתחות מהירה וטובתכם הגדולה ביותר היא ידיעה מחזקת מאוד. פירוש הדבר הוא שכל מה שיקרה לכם בעתיד יהיה גם הוא למען טובתכם הגדולה ביותר, וזה משנה באופן קיצוני את תפיסתכם לגבי שינוי עתידי, כך שאין לכם עוד צורך לחשוש ממנו. כך אתם חשים חופשיים לפעול ולהחליט על פי רצונכם ותשוקותיכם האמיתיים.

■ שנו את תפיסתכם באשר לחיים - אני מאמין, אומר וולש, שכשתעשו את החיבור לנשמה שלכם, להוויה שלכם עם הנשמה האחת הקיימת (על ידי מדיטציה, תפילה, הרהור, טיול בטבע, שכשוך באמבט, כתיבה, שיר) תשמעו את הקול הקטן והיציב שבתוכם מזכיר לכם שהחיים לא נועדו להיות מאבק, מבחן, בית ספר או כל דבר לא נעים אחר. אני מאמין שתשמעו שהחיים נועדו להיות שמחה אדירה, מהרגע הראשון עד האחרון, חגיגה של מי שאתם ומה שאתם יכולים לעשות.

■ שנו את זהותכם - מי אתם? מדיטציית