

חיים אחרים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי | רפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית

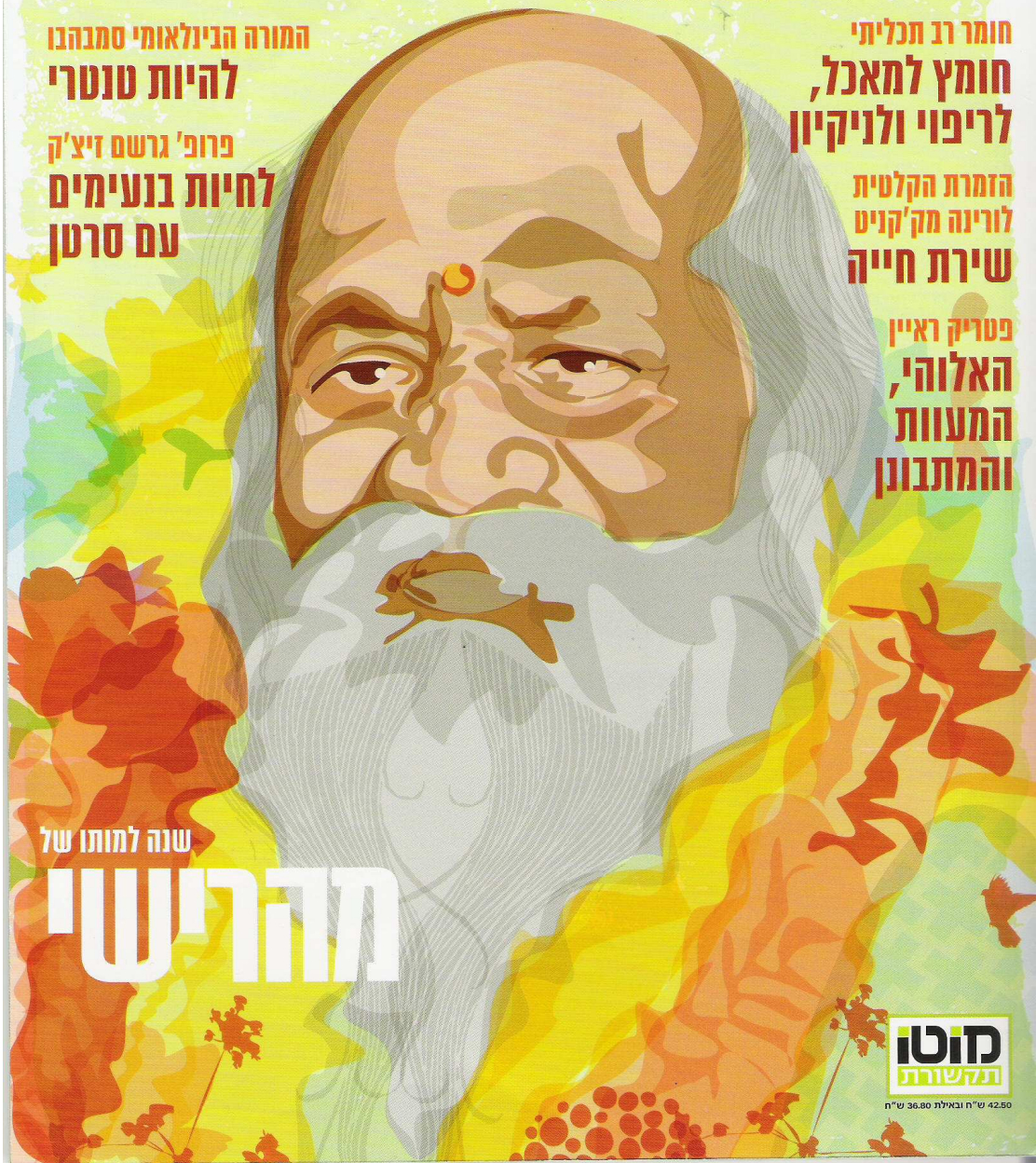
המורה הבינלאומי סמבהבו
להיות טוטרי

פרופ' גרשם זיצ'ק
לחיות בנעימים
עם סרטן

חומר רב תכליתי
חומץ למאכל,
לריפוי ולניקיון

הזמרת הקלטית
לוריה מק'קויט
שירת חייה

פטריק ראין
האלוהי,
המעוות
והמתבונן



שנה למותו של

מהרישי

קוטו
תקשורת

4250 ש"ח ובאילת 36.80 ש"ח

חוכמת ההתעוררות

פטריק ראיין, מאמן של מאמנים ומנהיג רוחני מקודה, הוא הנזיר שדוקא קנה לעצמו פורשה. הוא הגיע לארץ כדי להכיר בינינו לבין חלקי הנפש שלנו: "האלוהי" החכם, "המעוות" השתלטן ו"המתבונן" המזכיר לנו מי נוכח בכל רגע בחיינו: האלוהי או המעוות. המטרה היא להחזיר את ההגה לידידיו של האלוהי. צלצל השכמה

מאת: אורלי בריקמה, צילומים: יח"צ

שטרצה, ולצאת ולחזור מתי שתחליט".

לצאת מאזורי הנוחות

זאת גם הבקשה שראיין מבקש מהמשתתפים בתחילת הסדנה: "תישארו פתוחים. קחו את מה שעובד, והשאירו מאחור מה שלא. אני מזמין אתכם להגיע למסע כילדים משחקים ובו זמנית כבני אדם בוגרים וחכמים". ראיין נשאר במנוח שנה שלמה ואחריה המשיך לטייל במזרח כשישה חודשים נוספים לפני שחזר לוונקובר שבקנדה. הוא למד אימון ואחרי זמן קצר הפך למאמן של מאמנים, מורה רוחני ומנחה יוקרתי ומבוקש בתוכניות מנהיגות בכל העולם. הוא עוסק בכך כבר 15 שנה. אחד הדברים הראשונים שהוא מציע הוא לבדוק את הסיפורים שאנו מספרים לעצמנו ולהיפתח לאפשרות שנמצא סיפור חדש וניצור מערכת יחסים חדשה עם עצמנו, בדרך שעדיין לא חווינו. לשם כך, הוא מזהיר, צריך להסתכן ולצאת מאזורי הנוחות שלנו כדי שלא נישאר רדומים ומקובעים בקופסה. שמקורם במסורות אינדיאניות עתיקות. אחד הטקסים נקרא "Hammering Dance" ובו מעלים מחשבה שמאמינים בה, מניחים אותה באופן מטפורי על הרצפה, רוקדים עליה,

יום והתחיל למכור סירים ומחבתות מדלת לדלת. בהמשך קיבל מסר שעליו לעבור לתחום התכשיטנות, אף על פי שמעולם לא היה בבעלותו תכשיט ולא היה ברשותו כסף להשקיע במיזם. סוחר שפגש הלווה לו קצת תכשיטים והוא החל למכור אותם ברחוב. אחרי כשנתיים מצא עצמו מסתובב עם מזוודות ובהן זהב ויהלומים ובהמשך פתח חנויות והצליח מאוד במשך כעשר שנים. באמצע שנות ה-90, בגיל 39, "התעורר" והחליט לנסוע למסע במזרח הרחוק כשברשותו כרטיס לכיוון אחד. "הגעתי למנור במינאמר כדי לשהות שם שבוע ולעשות קצת מדיטציה, אך המורה שלי הזמין אותי להיות נזיר בודהיסטי. התגובה הראשונה שלי הייתה לפרוץ בצחוק, אך קול פנימי נזף בי שאני צוחק בפרצופו של מבוגר מואר, שהציע לי דבר מופלא. מכיוון שעוד לפני שיצאתי לטיול הבטחתי לעצמי ללכת בעקבות האיטואיציה שלי ולהיות פתוח לגילויים, אמרתי לעצמי, למה לא? נזכרתי שאני חונכתי כקתולי, ועל כך אמר הנזיר: 'אני לא מצפה שתאמין במשהו, אלא רק שתהיה פתוח ותבדוק מה עובד'. עדיין ניסיתי להתחמק וטענתי שאני לא יכול להתחייב לכל החיים. הנזיר ענה שאין שום מחויבות: 'אתה יכול לשהות כאן כמה זמן

רובין שארמה, הסופר והמאמן למנהיגות הקנדי, כתב על "נזיר שמכר את הפרארי". הוא הציג את דמותו של עורך דין מצליח שהפך לנזיר וחזר כדי ללמוד את החוכמה שצבר. **פטריק ראיין** הוא הנזיר שרכש לעצמו פורשה. ראיין, איש עסקים מצליח, קנדי אף הוא, הפך לנזיר בודהיסטי וחזר למערב כדי למלא את ייעודו - ללמד אותנו, בני המערב, את "חוכמת ההתעוררות". ראיין, חובב מירוצי מכוניות שוויתר על נדרי הנזירות, דווקא רכש לעצמו מכונית "פורשה" שאיתה הוא משתתף במירוצים מקצועיים. הוא הגיע לארץ כדי להעביר סדנה חווייתית - "דרוש את חיך הערים כעת" (Clame Your Awakened Life Now). "אנו נולדים ערים ואז חיים כמה שנים בשינה. אם יש לנו מזל, אנו מתעוררים במהלך המסע", כך פתח ראיין את הסדנה שיזמה והפיקה **עינב תדמור**, מאמנת מוסמכת (CPCC) המתמחה באימון למנהיגות. בשלושת ימי הסדנה קיבלו 20 המשתתפים ההזדמנות לחוות "חיפוש חזון עירוני" או "לפגוש את עצמנו מחדש, לבחון מחדש מי אנחנו ומה נכון בשבילנו ולתכנן מחדש את חיינו", כהגדרתו של ראיין. ראיין עצמו נולד וגדל בערבות הקנדיות ועבד כחשמלאי. יום אחד החליט להיות

4 טיפים מעשיים לחיים ערים

1. למדו להיות בשאלה ולא בתשובה. בכל פעם שאתם חושבים שהבנתם משהו, שחררו את התשובה שקיבלתם וחזרו לשאלה. התשובה היא תמיד גדולה משאנחנו חושבים.
2. בכל פעם שאתם חושבים שאתם יודעים את האמת על משהו, היו מוכנים לבדוק את צד השני ולשאול את עצמכם מה מצוי בו. איך יכולות שתי האמיתות האלה להיות נכונות בו זמנית?
3. לכו ברגל כל יום ושימו לב לדברים הקטנים שיש להם השפעה גדולה, כמו למשל חיוך פשוט לאדם זה.
4. בכל פעם שאתם חשים מתוסכלים, כועסים ושקועים במחשבות שליליות, בדקו מה קורה לשלוש האינטליגנציות שלכם (הגוף, המיינד והלב) ושאלו כל אחת מהן את מה נדרש כעת בקשר למצב הזה? אם זה אפשרי, קחו פסק זמן, ועשו זאת בטבע. זו אחת השאלות שאני ממליץ לשאול את עצמנו בקביעות, כי היא פותחת הרבה מקום לחוכמה פנימית. לפעמים התשובה היא פעולה או מילה או פשוט להיות בשקט.



פטריק ראיין. "הבטחתי לעצמי ללכת בעקבות האיטואיזיה שלי ולהיות פתוח לגילויים"

"בכל פעם שמזהים אמונה, מחשבה מגבילה, פחד, חסימה או דאגה שרוצים להשתחרר מהם, כותבים אותם על פתק ומשליכים לתוך מדורת האש", הוא מדגיש. באולם הממוגז והנוח נבנה דגם של מדורה מניירות צלופן אדומים, צהובים וכתומים, ושאליו זרקנו פתקים מקופלים וקרועים. בהתחלה היסטנו, אך ככל שהתקדמה הסדנה התמלאה "המדורה" במיטב אמונותינו ופחדינו המגבילים

בעלות על התשובות בפשטות ובטבעיות ולהכיר בהן. "בכל יום אני נושא תפילה שייעשה בי היום שימוש טוב, ואין לי מושג באיזו מתנה שלי אני אושה זאת. לפעמים זה רק להקשיב לאדם ברחוב, ולפעמים זו המצאה שתשנה את האנטשות."

על פי המודל שפיתח, שהוא מגדיר את ייחודו ביצירת גשר בין חוכמה עתיקה לאפליקציות מודרניות, לכל אחד יש טבע פנימי שהוא "האני החכם/האלהי" (The Devine Self). מהצד השני יש את "האני המעוות" (Distorted Self) המשתלט על העובדות, מעוות אותן ומשתמש בהן נגדנו, למרות כוונתו הטובה. מעל כולם נמצא "המתבונן" (Observer), המדוח, המציג בפשטות את העובדות הישבות כפי שהן. אין לו דעות, הוא לא שופט/אוהב/לא אוהב/טוב/רע, אך הוא יודע להבחין בכל רגע נתון מי נוכח - האלוהי או המעוות - ומייצע אותנו. הוא זה שיכול

צהובים וכתומים, ואליו זרקנו את פתקים מקופלים וקרועים. בהתחלה היסטנו, אך ככל שהתקדמה הסדנה התמלאה "המדורה" במיטב פחדינו ואמונותינו המגבילים.

מתנות ליקום

ראיין מספר כי בחברות פרימיטיביות הכפר שרד כקהילה הודות לכך שכל אחד תרם את "המתנות", הכישרונות הייחודיים שלו, לטובת רוצה לעזור לכם להכיר מחדש את המתנות שלכם, ואולי גם לגלות כמה חדשות". בשלב הזה אנו מתרגלים שוב בשלישייה שאלות החוזרות על עצמן שוב ושוב: "מה המתנות שאני מביא לאנושות?" ו"מה האלוהי/היקום רוצה בשבילי?" אחד שואל, השני משיב והשלישי כותב את התשובות. לכמה מהמשתתפים התשובות באות בטבעיות ואחרים מתקשים. ראיין מעודד אותנו לקחת

ובוחנים אך חשים כלפיה. ראיין מעודד את המשתתפים לתלות פאפ' קטן על הצוואר במהלך ימי הסדנה ולהניס לזנבו פתקים ובהם תובנות ומשפטי חוכמה שירצו להעניק זה לזה במהלך התרגילים הנעשים בקבוצות עבודה קטנות. "כך יצבור כל משתתף עדויות על 'עצמו החדש' כפי שאחרים ראו אותו", הוא מבהיר.

טקס נוסף הוא "המדורה". "בדרך כלל האירוע הזה (כך הוא מעדיף לקרוא לסדנה) של חיפוש החזון מתרחש בטבע, במדבר, ללא אוכל ומים. אך גם בחיפוש החזון העירוני, עם כל הנוחות, אפשר לעשות עבודה עצמית משמעותית. בכל פעם שמוהים אמונה, מחשבה מגבילה, פחד, חסימה או דאגה שרוצים להשתחרר מהם, כותבים אותם על פתק ומשליכים לתוך מדורת האש", הוא מדגיש. באולם הממוגז והנוח נבנה דגם של מדורה מניירות צלופן אדומים,

יום אתה בך זה יומה שלך

* גלגל החיים הערים

1. **A Good State of Intention - עקרון הכוונה הטובה.** בכל פעם שאנו נושמים, אנו משפיעים על סביבתנו באמצעות הכוונות שלנו, לכן אנו צריכים לבחון מה חשוב לנו בכל רגע. כדוגמה לכוון הכוונות שלנו הוא מספר מנסיונו במנוח: "היה שם טקס של איסוף מזון רב שנותרם. 13 ימים התפללו ועשינו מדיטציה ובסופם המזון נלקח לבית חולים אזורי. מבית החולים דווח לנו שהחולים החלימו במהירות חריגה לאחר שאכלו מהמזון שהתפללו עליו וברכנו אותו".
2. **A Good State of Words - עקרון המילה הטובה.** המילים שלנו מגיעות דרך המיינד. יש להן עוצמה רבה והן משפיעות על המציאות שאנו יוצרים. כדי ליצור מילה, אנו שואפים קודם אוויר פנימה, האוויר מתמלא בכוונה שלנו ומשתחרר בצורת מילה. לכן כדאי לבחור בקפידה את המילים היוצאות מפינו, ולדאוג שתהיינה חיוביות, מעצימות, נדיבות, מעוררות השראה באחרים ובנו ומבטאות הערכה ליופיים של בני האדם ושל היקום.
3. **A Good State of Understanding - עקרון ההבנה הטובה.** קבלת העובדה שאנו בחוויה אנושית זמנית וחלים עלינו חוקי היקום, חוק הקארמה, חוק האנרגיה, חוק המשיכה, חוק התזמון והמחזוריות וחוק הסמכות העצמית. ככל שנכיר את החוקים ונחיה עמם בהרמוניה, כך ייטב.
4. **A Good State of Being - עקרון הנוכחות.** יש לבחון את מערכות היחסים שלנו, כולל זו עם עצמנו, עם משפחתנו ועם עמיתינו, כי בסופו של דבר מה שחשוב הוא מי שנהיה במערכות היחסים האלה. פיתח הדבר גם לחיות בשלום עם שלוש האינטליגנציות שלנו (הגוף הרגש והמיינס), לדאוג לבריאות גופנו ונפשנו, להיות בטבע ולהתחבר לחוכמה הפנימית שבתוכנו.
5. **A Good State of Purpose - עקרון המטרה הטובה.** לא להיתקע בכיוון אחד אלא לחיות דרך האלוהי שבנו, החלומות שבנו והיעוד שלנו, ולהתמסר למה שהיקום מתכנן בשבילנו רגע אחרי רגע.
6. **A Good State of Effort - עקרון המאמץ הטוב.** יש להשקיע בדיק את מידת המאמץ הנדרשת, לא יותר מדי ולא פחות מדי, ולקבל את העובדה שיש מחזוריות, ותזמון נכון לכל דבר.
7. **A Good State of Transformation - עקרון התרגול הטוב.** מומלץ לערוך אימון גופני בכל יום ולוודא שבכל יום יהיו רגעי "דממה" המוקדשים להקשבה לדיפיקות הלב, לנשימה וליקום שסביב. כך נלמד להעריך באופן מודע את מה שיש לנו.
8. **A Good State of Doing - עקרון העשייה הטובה.** המחשבות והמילים צריכות להלוו את הכוונות הטהורות ביותר, והעשייה היא בהתאם. האדם חייב לבחור מתי לפעול ומתי להיות "בדממה" ואת הקצב והזמן הנוכח לעשייה בהתאם לחכמה האלוהית שבו.

רגיש מתח, כבדות, עייפות, חוסר נוחות וחולי. בלב נרגיש ספק, כאב, בלבול, צער, התפרצויות כעס וסגירות.

לפעול תהאלוהי שבנו

ראיין מאמץ שלכולנו אחריות אישית לחיות כל הזמן דרך ה"אלוהי" שלנו, אך האם יש מישהו שמצליח בכך? ודאי שלא. לכן חיים

קורה. למשל, כש"האלוהי" שולט נרגיש במיינד תחושות של פתיחות, בהירות, חיבור, זרימה, קבלה, יצירתיות, אומץ וחסד. בגוף נרגיש רוגע, חום, שלמות, קלילות ובריאות. בלב נרגיש שמחה, אושר, רגישות, אכפיות וחמלה. לעומת זאת, כשה"מעוות" שולט במצב נרגיש במיינד בלגן, כאב ראש, ספק, תקיעות, בלבול, חוסר החלטיות וערפל. בגוף

לבחור להפעיל את האלוהי: בנוסף על כך מסביר ראיין כי לכל בני האדם שלוש שדות קיום: האינטליגנציה הפיזית, הרגשית והמיינד. כדי לדעת מי נוכח בכל מצב, ה"אלוהי" או "המעוות", אנו צריכים לבחון את הרגשות ואת התחושות שלנו באמצעות שלושת האינטליגנציות האלה. בכל רגע יכול "המתבונן" לדווח לנו מה

NLP

יוסי קדמי

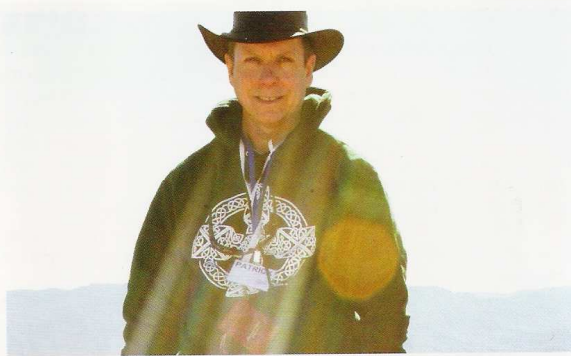
למקצוענים



ניתן לקבוע פגישות ייעוץ אישיות לתהליכים ממוקדים וקצרים

קרולין 054-5251717
carolin@icnlp.co.il

www.icnlp.co.il
www.VeryGood.co.il



בתהליך שמקרא זה קריסטליזציה ניסו ליצור קריסטלים מחומרים מלאכותיים ללא הצלחה, אך כאשר הניחו במרכז קריסטל אמיתי, התרחש דבר מדהים - הקריסטל האמיתי לימד את כל החומרים שסביבו להתנהג כמוהו, וכך נוצרו קריסטלים מלאכותיים. תהליך כזה עובר גם עלינו, בני האדם. כשאנו מאמנים את עצמנו להתעורר למילים שלנו להיות במצב של "הויה טובה" ו"כוונה טובה", אנו הופכים לקריסטלים. אנו קורנים, ממוגנים, יש לנו עצמה ויכולת להשפיע ולשנות את סביבתנו כדי להפוך גם את האנשים שסביבנו לקריסטלים.

רוצה לשבת בכיסא הנהג ולהוביל החלק האלוהי שבנו הוא המצב שבו הנשמה לוקחת את האחריות על ההובלה של חייו.

כדי להבהיר את תהליך האיכוך (קריסטליזציה) שעוברת הנשמה מהרגע שהיא לוקחת את ההובלה על חייו, הוא משתמש בדוגמה מעולם הגמולוגיה, מדע אבני החן. בתהליך שנקרא דה-קריסטליזציה ניסו ליצור קריסטלים מחומרים מלאכותיים ללא הצלחה, אך כאשר הניחו במרכז קריסטל אמיתי, התרחש דבר מדהים - הקריסטל האמיתי לימד את החומרים שסביבו להתנהג כמוהו, וכך נוצרו קריסטלים מלאכותיים. תהליך כזה עובר גם עלינו, בני האדם. כשאנו מאמנים את עצמנו להתעורר למילים שלנו להיות במצב של "הויה טובה" ו"כוונה טובה", אנו הופכים לקריסטלים. אנו קורנים, ממוגנים, יש לנו עצמה ויכולת להשפיע ולשנות את סביבתנו כדי להפוך גם את האנשים שסביבנו לקריסטלים.

את הסדנה ראינו מסיים בטקס שבו כל משתתף מתבקש לעמוד מול הקבוצה ו"לדרוש" משהו שבביל עצמו, תובנה שאינך משלשלת הימים האינטנסיביים ומלאי החוויות. חברי הקבוצה מאויינים לו והתגובה היחידה המותרת היא קריאת ההסכמה "Ho", כנהוג במסורות השבטיות. ואלה כמה מ"הדרשיות" שנסמעו: "אני דורשת להיות עצמי בשמחה ובקלילות", "אני דורשת את האומץ להיות במלואי, אונטנטית, ולבטוח שמה שיש בי זה אלוהי", "אני דורש להיפתח לחוכמה שמשביב בכל חושי", "אני דורשת לקוד את הרגע כל רגע", "אני דורש שלווה ורגיעה, ולאהוב את הילד שבי", "אני דורש מהיקום להיות מעורב בחיי ולהראות לי דרך להגשים את חלומותיי", "אני דורשת להיות מהמקום האלוהי ולהביא אושר ושמחה לכל מקום שאגיע", "אני דורשת מהאישה הגדולה שבי לצאת במלוא הדרה ולמלא את ייעודי בעולם". Ho!

פטריק ראיין יעביר בארץ פעם נוספת את הסדנה המותרת ליחידים ולארגונים בדצמבר 2009.
לפרטים: einavtad@smile.net.il

צבעים ולוח קרטון עגול. המשימה היא לצייר אינטואיטיבית מנדלה ואלה יחברו בשלב הבא גם החלומות והחזון שלנו לעצמנו ולעולם. בין לבין אנו מתבקשים להיות בשתיקה בטבע, לכתוב יומן חוויית בעקבות תרגילים מסוימים, ולהל "שיחה נהדרת" עם שותפנו לקבוצה במהלך ארוחת הצהריים על המשפט "ייעוד חייו הוא מצב הוויית".

חשבר גיל הביניים

ראינו מאמין שמהות הנשמה שלנו, החלק בנו שימשך להתקיים גם לאחר מותו של הגוף האנושי, היא לתקשר עם היקום. היקום עונה לנו דרכה. הוא משתף אותנו בחוויה חוץ גופית שחווה: "בגיל 17 הייתה לי הזדמנות לחוות את מותי ולמזלי היה מי שהציל אותי. הייתי מחוץ לגופי וצפיתי בתהליך ההחייאה שעשו לי. זה היה הדבר הקרוב ביותר לתחושת הנשמה, כי הייתה לי הבחנה ברורה בין הגוף שלי, ששכב שם, לבין המודעות הזאת שנפרדה ממני". לדבריו, "בשלב מסוים, לאחר שהיכנתה בסבלנות ואפשרה לאגו לגדול ולצבור חוויות, הנשמה שלנו מבקשת מהאגו לעבוד בשבילה וזה מה שבלשון העם מכונה 'משבר גיל הביניים'. כשהאדם מבין שיש משהו מעבר לחיים האלה, ונעשה 'פנוי' לראות זאת הנשמה

ערים, לדעתו, הם רגע ועוד רגע ועוד רגע שבו אנו תופסים את עצמנו במצב "מעוות" ובחורים לחזור ל"אלוהי". התהליך הזה דורש זמן, אנרגיה ונאמץ. "זה קורה בכל תחום וגם בהתמודדות שלנו מול אוכל", מציין ראיין, "במנור אכלתי צלחת ארוז ביום וזה הספיק לי, אבל במערב אנחנו אוכלים יותר ממה שאנחנו זקוקים לו, כי 'המעוות' שולט. המעוות ממציא פחדים, בעוד ש'האלוהי' גורם לנו לפחד רק כשאנו בסכנת חיים וצריכים לשמור על עצמנו. לכן טוב ש'המתבונן' יכול לסקור את המציאות ולדווח לנו בכל רגע אם באמת יש משהו שאנחנו צריכים לפחד ממנו באתו רגע מכיוון שלרוב הפחדים שלנו אינם אמיתיים ואינם נכונים לכאן ועכשיו. לאחר שזיהינו, המודעות העצמית היא זו שבחרת ומשתמשת ברצון החופשי כדי לבחור לפעול מ'האלוהי'".

הסדנה היא הזמנה לבחור להיות ולפעול כמה שיותר באמצעות הצד "האלוהי" שבנו. לדברי ראיין, החדשות הטובות הן שככל שנתרגל יותר, זמן הזיהוי וההתאוששות (Recovery), ילך ויתקצר.