

שתוק, אני רק
רוצה להיות
מאושר



הכותבת היא עיתונאית
ומאמנת אישית למכנה בחיים.
www.barkima.com
barkima@netvision.net.il



דיפאק צ'ופרה. גורו של מנהיגות רוחנית ורפואת גוף-נפש

שחמשת החושים משקרים לנו.

הגוף כנהר של אנרגיה

"הפילוסוף היווני הרקליטוס הצהיר: 'אי אפשר להיכנס פעמיים לאותו נהר, כי מים חדשים זורמים בו בכל רגע'. אותו הדבר נכון לגבי הגוף, שהוא נהר של אנרגיה. העור שלנו מתחדש פעם בחודש, יש לנו כבד חדש כל שישה שבועות. השלד שלנו, שנראה כה מוצק ונוקשה, מתחדש מדי שלושה חודשים. בכל נשימה אנו שואפים ונושפים מיליארדי אטומים, כך שהאטומים שלנו מתערבבים זה בזה. יש לנו בגוף, ברגע זה, אטומים שהיו אצל נהג מונית בהודו ועורך דין בניו יורק. בכל שנה, 98 אחוזים מסך כל האטומים בגופנו מתחלפים - זה נתון שאושר על ידי מחקרים מדעיים. אז מי אנחנו באמת, אם לא הגוף הפיזי שלנו?"

"הגוף שלנו עשוי מאטומים, שנעים בקצב אור מהיר, כך שלמעשה אנחנו ריק. כמו חור שחור בגלקסיה. אם כך, מהי המחשבה שלנו? מאין היא באה ולאן היא הולכת?"

בשלב הזה צ'ופרה עוצר לרגע את רצף ההרצאה ומבקש מהקהל לעצום עיניים ומדריך תרגול מדיטציה קצר. כשחוזרים ופוקחים עיניים, הוא מסביר את הדבר, שבעיני היה הכי משמעותי בהרצאתו, מושג הניתוק. המצב שבו אנו נמצאים ב-OFF.

"למעשה", הוא מבהיר, "חמשת החושים מטעים אותנו, ונותנים לנו תחושה של המשכיות, אך בפועל הגוף שלנו, כמו כל דבר ביקום, רוטט ב-ON/OFF כל הזמן, ואנו, באמצעות חושינו, מסוגלים לראות רק את מצבי ה-ON. אך זו אשליה, כי מדובר בתמונות תחזות, כמו בסרט, כשהזיכרון שלנו הוא זה שתופס את התמונה כאחת שזוהי."

ואז מתבקשת השאלה, מה קורה במצבי ה-OFF?

שבעת החוקים הרוחניים להצלחה

דיפאק צ'ופרה ממליץ לכל אחד להתכוון ולהתמקד באחד מהם, בכל יום מימות השבוע, כדי ליצור מסה קריטית:

יום ראשון: חוק הפוטנציאליות הטהורה

בכל אחד מאיתנו קיים פוטנציאל טהור, וכחלק מהיקום, יש לנו יכולת להשפיע. העשייה המומלצת היא להתחבר לטבע, לשתוק בכל יום לפרק זמן מסוים ולא לשפוט ולבקר.

יום שני: חוק הנתינה והקבלה

כל מה שאתה רוצה לקבל, אתה צריך לתת קודם: אהבה, חיוך, מחמאה, כסף. העשייה המומלצת היא לתת מתנת מחמאה, להודות על המתנות שאנו מקבלים, להיות קשוב ואכפתי ולהביע הערכה ותודה.

יום שלישי: חוק הקארמה

לכל יש סיבה וגם תוצאה. לכל מעשה ומחשבה יש תוצאה חיובית או שלילית בהתאמה. עשייה מומלצת היא להיות במודעות לבחירות שלך, לשאול את עצמך מה תהיה התוצאה של הבחירות שלך, לעצמך ולאחרים.

יום רביעי: חוק המאמץ המזערי

לא להתנגד למה שקורה, ולהבין שזה מושלם כפי שזה. העשייה המומלצת היא לקחת אחריות על מה שיצרת בחיך. להפוך בעיות ליתרונות ולזמן דברים טובים לחיך.

יום חמישי: חוק הכוונה והתשוקה

יש עוצמה להתכוונות. כדי ליצור משהו, צריך להתכוון אליו ולהשתוק לו, ואז לשחרר ולהניח ליקום לטפל בפרטים. עשייה מומלצת היא להכין רשימת מטרות ולהתכוון אליה בבוקר ובערב ובזמן המדיטציה ולהיות מודע לרגע הנוכחי בכל פעולותיי.

יום שישי: חוק אי ההיאחזות

להסכים להיות במצב של אי ידיעה. עשייה מומלצת היא להרשות לעצמך ולאחרים להיות כפי שהם, לא לכפות את רצונותיך ואת דעותיך. להסכים לא לדעת ולהיפתח לאינסוף אפשרויות והזדמנויות של החיים.

יום שבת: חוק הדרהמה, היעוד

להבין מהי תרומתי הייחודית ליקום, ומה המתנה שלשמה באתי לכאן. כשנדע אותה, נחוה אושר, הצלחה ושקט. עשייה מומלצת היא להכין רשימה של 20 הדברים בהם אתם מוכשרים ומוצלחים, המתנות שלכם, ורשימה של 20 דברים שאתם אוהבים לעשות, למצוא את החיבורים בין שתי הרשימות ולשאול, בכל רגע, איך בעזרת הדבר הזה אשרת את היקום והאנשים בצורה הטובה ביותר.

TUGAS 051: MARI KITA BERSAMA SAMA MELAKUKAN KEGIATAN BERKAITAN DENGAN
 TUGAS 052: MARI KITA BERSAMA SAMA MELAKUKAN KEGIATAN BERKAITAN DENGAN

זמן האכילה - לזמן ארוך
 ילדיו או חברים - לילדיו או חברים
 סדרה קטנה - סדרה קטנה
 ארוך זמן - ארוך זמן
 לזמן ארוך - לזמן ארוך
 לזמן ארוך - לזמן ארוך
 לזמן ארוך - לזמן ארוך
 לזמן ארוך - לזמן ארוך
 לזמן ארוך - לזמן ארוך

אָבִי אִיזט - אָבִי
 אַלס גאָר - אַלס
 אַלס אַלס - אַלס
 אַלס אַלס - אַלס
 אַלס אַלס - אַלס

1. **ሀይማኖት** - ለሕይወት ማስፈሰስ
 2. **ሀይማኖት** - ለሕይወት ማስፈሰስ
 3. **ሀይማኖት** - ለሕይወት ማስፈሰስ
 4. **ሀይማኖት** - ለሕይወት ማስፈሰስ

አገር ረዳታለች - ይህ
 በአገልግሎት ላይ - ይህ ቢሆንም
 ይህ

[illegible][illegible][illegible][illegible]

צוהנא' צוהנא צוהנא צוהנא צוהנא
צוהנא צוהנא צוהנא צוהנא צוהנא
צוהנא צוהנא צוהנא צוהנא צוהנא

לדעתנו, יש להבחין בין שני סוגי תהליכים: תהליכים
המבוססים על תאוריות מדעיות, ובהם יש להשתמש
בשיטות מדעיות, ובתהליכים המבוססים על
האמונה וההרגל, בהם אין להשתמש בשיטות
מדעיות.

[illegible]

לשון וואס איז אים געווען צו זאגן אז ער
וואלט נישט געדארפט דאס פארמאלן
צו טאן ווי ער האט געטאן? וואס
איז די סיבה אז ער האט געטאן וואס
ער האט געטאן?

[illegible][illegible][illegible]

לומים ואם לא

[illegible]

לשון א.ה.ל.ה

"מלאכה זו שולל
 מלשם זמאיהם 'לשם
 זמאיהם' לא 'לשם
 מלאכה' 'לשם'





"מדענים מצאו נוסחה לאושר, המורכבת משינוי נקודת המבט שלנו, מתנאי סביבה ומבחירות נכונות שגורמות לנו סיפוק והנאה"

להתהוות בתודעתו "ספר הסודות", שמביא 15 הארות, שאם נאמץ אפילו אחת מהן, נגיע לחופש, לחזרה הביתה ולזיכרון הקדוש של מי שאנו באמת. לסיום, הזמין צ'ופרה את המשתתפים בכנס להצטרף ליוזמה חדשה שלו, "שותפות למען אנושיות חדשה", שתאפשר, לדבריו, ליצור מסה קריטית של מודעות למען יצירה של שלום בעולם, צדק חברתי ואיכות חיים כלכלית ואקולוגית. פרטים על כך באתר: www.deepakchopra.com

זה תאונה - אני ואחי, החיים וכדור הארץ, הרי אנחנו גרגר קטן בתוך ביליוני גלקסיות. האם כל זה טעות? או שזו סינכרוניזציה של תזמורת, כשאנו לא יכולים לראות את התמונה הגדולה?"

פתק פרידה לדורות הבאים

"באותו הרגע החלטנו אחי ואני לכתוב פתקי פרידה לילדינו ולנכדינו, שעדיין לא נולדו, כדי שכאשר הם יבוא לכאן עם אפר אביהם, גם הם יזכו לקבל פתקים מהסבים שלהם. זה אחד הרגעים שבהם אתה עושה תזוזה (shift), ואתה רואה את התמונה הגדולה". ואז, לדבריו, ברגע הזה, התחיל

הדבר הטבעי ביותר עבור הנשמה, לזרום עם מה שיש. למחרת, באנו לאסוף את האפר בכלי, ולקחנו אותו להרי ההימלאיה, למקום שבו נמצא מקור נהר הגנגס הקדוש, כדי לפזר שם את האפר, ולהחזיר אותו למקור שממנו בא. בדרך התלוצצנו, אחי ואני עם אחייני, על כך שעם גופותינו אנו, אנחנו לא מצפים ממנו שיעשה את הטקס הזה, ומס' פיק שנישרף בקרמטוריום בארה"ב, והוא יפזר את אפרינו בחצר האחורית של הבית. בן אחי המשיך את ההומור והציע להכניס את האפר לתוך חומר יקר, כך שיווצר מעין יהלום, שאותו ישבץ בטבעת, כך שיוכל לומר, שהוא נושא איתו תמיד, על אצבעו, את אביו ודודו. כך חגגנו והתלוצצנו כל הדרך, משום שאבינו חי חיים נפלאים ומעוררי השראה. כשהגענו למנזר, אחד הכמרים שעושים את הטקס, שאל לשמנו, ולאחר שאמרנו לו, הוא ירד למרתף והביא איתו פתק פרידה מאבי, שאותו כתב לנו, כשהיה באותו מקום, והביא את אביו לקבורה, ופתק נוסף מסבי, שהביא את אפרו של סבו של אבי לשם. כששאלנו עד כמה רחוק הוא יכול לרדת בדורות, הוא שאל, עד כמה רחוק אתם רוצים שאלך? וסיפר שהתחילו במסורת זו בשנת 323 לפני הספירה. אז עשיתי חישוב לעצמי, שכל משפחתי, 50 דורות אחורה, זה 100 טריליון אנשים, שחיו, אהבו ומתו, ואם אחד מהם לא היה, או לא היה לו חשק לטקס באותו יום מסוים, לא היינו פה. כלומר, סטטיסטית, זה שאנחנו כאן, במקום הזה, זה נס. וזה הוביל אותי לחשוב, האם כל

צונו, רהוט וממוקד

כמי שחווה לא מעט הרצאות רוחניות וסדנאות מעוררות השראה, עם דוברים כריזמטיים, אני חייבת להיות אותנטית ולומר כי היה לי מוזר לראות ולשמוע את ד"ר דיפאק צ'ופרה, שמשדר המון צניעות ורוגע, כשהוא עומד, כמעט בלי תזוזה, לבוש חליפה שחורה צנועה, ומדבר בטון אחיד, כמעט מרדים, לכל אורך שלוש השעות של ההרצאה. הוא רהוט ביותר, מדבר בשטף וברצף ולא אומר אפילו "אההה" אחד או עוצר כדי ללגום מים, במשך כל ההרצאה. התחושה הזו התגברה כשנזכרתי בכך שמדובר באדם שנבחר לאחד מחמשת הדוברים מעוררי ההשראה בעולם, שמכר מיליוני ספרים, שנגע בחייהם של מיליוני אנשים ברחבי העולם. איפה הריגוש? איפה הניצוץ בעיניים? תהיתי ביני לביני, כשהתשובה היחידה שקיבלתי על הבמה הייתה איפוק ממוקד ומלא עוצמה. אפילו בהקשר של הספרים שכתב הוא שם את האגו בצד ומצהיר: "כשאני כותב ספר, בעצם אלוהים כותב אותו דרכי, ואני רק אוסף את התמלוגים". הניצוצות היחידים שעפו באולם באותו הרגע היו ממשקפי הראייה בצבע אדום עז משובץ בנצצים כסופים, המותאמים לנעלי הספורט האדומות שלרגליו.