



מזון לנשמה

ליקטה נוגה גזית

"אל תנסו להפוך לאנשים מצליחים. נסו להפוך לאנשים שיש להם ערך לתת"
אלברט איינשטיין

מזון לנשמה - תוכן עניינים

10	פעם ראשונה אדם לומד ומבין- ש"י עגנון
10	התפילה השקטה בחדר השקט
11	שיח עוברים
12	למה אנחנו צועקים כאשר אנחנו כועסים? / סיפור עם הינדי
13	אגדה הודית - ההלך
13	זרעים צריכים חושך כדי לגדול
14	מה סוד האושר?
15	סוד האושר - סמינר לזוגות
17	אגדה אינדיאנית - הסוס הזקן
18	הד החיים
19	אין חיסרון שלא ניתן להפוך ליתרון - בעיות החיים (בת הטבח)
20	אנא רק הקשב
21	אנשים אוהבים אותך
22	האם את/ה סיבה, עונה או לכל-החיים?
23	אמרות של ג'לאדין רומי על אהבה
24	מחשבות "עמוקות" של גברים בשעת דייג
24	המקום שבו אנו צודקים
25	הסיני ואנשי הכפר
25	תומס אדיסון על רפואה:
25	תומס אדיסון על הצלחה וכישלון:
26	החיים עניין של ויתור מתוך עוצמה
27	מת באיטיות- פבלו נארודה
28	משהו על אהבה עצמית
29	הפחד העמוק ביותר שלנו
30	בימינו
31	הכביסה והחלון
32	שוק של דעות - אגדה פרסית
33	כמו לדבר אל הקיר
34	כוחו של מגע
35	במקום שקשה לך תתאמץ!
35	בקשתי
36	דייג אוהב דגים?

- 37..... דרכו של העולם.
- 38..... האבנים הגדולות.
- 39..... ההבדל בין להירפא, להחלים, להבריא מאת: טלי ברודסלי.
- 40..... בריאה.
- 41..... האם אלוהים ברא את כל מה שקיים?
- 42..... הגדר בין האחים.
- 43..... הגדר והמסמרים בה.
- 44..... הזמנה לחיים.
- 45..... הוראות לחיים מהדאלי לאמה.
- 46..... הכרת תודה מאת אלכס זיו.
- 47..... הכובע של מריה גוואדלופה.
- 48..... היכן נמצא האושר?
- 49..... המילה החמה היום בשוק העסקי היא שיווק.
- 50..... המפורסמים.
- 51..... המראה והחלון.
- 52..... הסוד ב 100 משפטי מפתח - תרגום ועריכה אלכס זיו.
- 56..... העץ הנדיב.
- 58..... הקפה של אלוהים.
- 59..... רק אלוהים יציל אותי.
- 59..... השחף.
- 60..... התמודדות עם קשיים.
- 61..... חוק הסליחה.
- 64..... חטיפי שוקולד עם אלוהים.
- 65..... חלמתי חלום [תודה].
- 66..... טבע המחשבה.
- 67..... האור שבכישלונות שלנו.
- 67..... במה אתם בוחרים.
- 67..... איפה התוצאות?
- 68..... ילדים לומדים מתוך אורח חייהם.
- 68..... כוכבי ים - סיפור קצר על כוחה של ילדה אחת.
- 69..... יהלומי יום יום.
- 70..... שיעור כוס המים.
- 71..... כוס חלב.

73.....	כוס החלב, מפי הילד ששתה את החלב.....
75.....	קו ארוך קו קצר- שיעור במתמטיקה.....
75.....	ג'ון לנון- על שמחה בחיים.....
76.....	להקשיב ללחישה ~ או להמתין ללבנה.....
77.....	כובעים סגולים.....
78.....	לחישה מאלוהים.....
79.....	לכולנו יכולת להביא ניסים.....
79.....	רגע חושבים / למדתי.....
80.....	למדתי ש.....
82.....	מזכר מה'.....
83.....	חבר יקר !!!!.....
84.....	מחשבה להמשך היום!!!.....
85.....	מילים = מילימ.....
86.....	זוג נזירים חצו את הנהר.....
87.....	משל הפרפר (פרפר חי או מת).....
88.....	משהו על קבעון.....
89.....	סיפור מהחיים.....
90.....	סיפור על שני אחים, אחל וסו.....
90.....	סיפור על שני זאבים.....
91.....	עקבות בחול.....
92.....	פרויקט עשה זאת בעצמך... ..
93.....	פאזל החיים.....
94.....	פרדוקס הזמן שלנו.....
95.....	פרדי הפינגווין.....
96.....	אדם חכם מבקר אחרים, אדם נבון מבקר את עצמו.....
98.....	קול הצרצר.....
100.....	מיומני יוני נתניהו.....
100.....	הרב שלמה קרליבך.....
100.....	אוליבר קרמוול.....
100.....	לאה גולדברג.....
100.....	מרטין בובר.....
101.....	ראיון עם אלוהים.....
102.....	שבעת החוקים להצלחה.....

103	גוף ונפש לנצח- דיפאק צ'ופרה
104	שיעור האש
105	שקית של עוגיות
106	אל תשנה את העולם
107	חורחה בוקאי: מי אתה?
108	ציטוטים מיהודה ברג
108	לעורר את האור בחיינו
108	הזדמנות לעשות שינוי
108	שלום על פני אדמות
109	בקשו מהיקום
109	הרצון הגדול ביותר
109	מידע לכוח
109	תנו כדי לקבל
110	הגדרת האומץ
110	מקום לגדול
110	לא משנה מה
110	לא לדעת את התשובות
111	שנו את זה
111	האהבה נמצאת בכל הסובב אותנו
112	לעולם לא מאוחר מדי
112	בראו את עצמכם
112	התמדה
113	ממקום של אהבה
113	האני האמיתי שלנו
113	בני אדם
113	הראו, אל תאמרו
113	הימים הטובים ביותר
114	בשקט
114	מלכודת הזהות
114	הרווחה שלכם
114	אף אחד אינו מושלם
115	מסרים סמויים
115	חוק רוחני

115.....	צעדי תינוק.....
115.....	מודעות הנתינה.....
116.....	פתוחים לקבל.....
116.....	כל רגע.....
116.....	אופי אסיר תודה.....
117.....	מאמצים יוצאי דופן.....
117.....	עולם התשובות.....
117.....	מכשולים משנים.....
118.....	אנשים מעצבנים.....
118.....	אינסוף טוב.....
118.....	אל תיפטרו מזה, שנו את זה!.....
119.....	כל כך הרבה יותר.....
119.....	האמת על מה שאנו רוצים.....
119.....	מעשה קטן אחד חיובי.....
119.....	האשליה היחידה.....
120.....	איך לשמור זאת.....
120.....	היו הכי טובים שאתם יכולים להיות.....
120.....	התכונה הרעה ביותר.....
120.....	טוב לב אמיתי.....
121.....	המשיכו לטפס.....
121.....	הגדרת האהבה.....
121.....	האמת.....
122.....	חשיבות ההתמודדות עם הפחדים שלנו.....
122.....	האדם שהנכם.....
122.....	אתם תדעו.....
122.....	האני המושלם שלך.....
123.....	לחיות בהווה.....
123.....	כוח הדיבור.....
123.....	קרוב יותר.....
123.....	חיים יציבים יותר.....
124.....	תמיד יש משהו לתת.....
124.....	השתקפויות במראה.....
124.....	המורה הטוב ביותר.....

125.....	החיים לא מחכים.....
125.....	מטרת הסכסוך.....
125.....	להיות נוכחים.....
125.....	הימנעות מכאב.....
126.....	כל מה שאנו צריכים להביס.....
126.....	מאושרים לנצח.....
126.....	אושר מחלץ.....
126.....	הפוטנציאל שלכם מחכה לכם.....
127.....	גודל הנסים שלנו.....
127.....	התבוננות בטעויות של אחרים.....
127.....	לדאוג לעצמנו.....
127.....	לוחצים על הכפתורים שלנו.....
128.....	איזון.....
128.....	לתקן אנשים.....
128.....	במוחנו.....
129.....	שינוי בלתי נמנע.....
129.....	המציאו את עצמכם מחדש.....
129.....	שמיעת מסרים.....
129.....	מי אנו אמורים להיות.....
130.....	הרדיפה אחר האושר.....
130.....	שליטה בגורלנו.....
130.....	הפיכת ביש מזל למזל טוב.....
131.....	כל מה שאנו יכולים.....
131.....	היו חיוביים.....
131.....	התנאי המוקדם לקבל הכל.....
131.....	חברים אמיתיים.....
132.....	הגדרת הצלחה.....
132.....	התמדה לעומת עקשנות.....
132.....	איך תדעו?.....
133.....	יותר במשותף.....
133.....	העלאת כוח הסבל שלנו.....
133.....	אני אפשרי.....
133.....	לתת אהבה לאחרים.....

134.....	בדרך שלכם
134.....	"אחריות מסוימת"
135.....	קטעי קריאה לחגים
135.....	תפרשי מפה לבנה (לראש השנה)
136.....	תחל שנה וברכותיה (ראש השנה)
137.....	משל הבמבוק (לראש השנה)
138.....	טעויות / נעם חורב (לראש השנה ובכלל)
139.....	ההבדל בין מחילה למחלה (ליום הכיפורים)
139.....	כעסים שסוחבים על גבנו – שק תפוחי האדמה (ליום הכיפורים ובכלל)
140.....	ביום כיפורים זה (ליום כיפורים)
141.....	תפילת הנפש ליום כיפורים ובכלל (בלשון נקבה)
142.....	תפילת הנפש ליום כיפורים ובכלל – בלשון זכר
144.....	אושפזין (לסוכות)
145.....	לא צריך לסלוח לאף אחד – סיפור יהודי על איש הנרות (לחנוכה)
147.....	חשוב שכל איש ידע – (חנוכה)
148.....	בואי נדליק את החושך (לחנוכה)
149.....	דמי חנוכה – לאוהבי השפה העברית (לחנוכה)
150.....	השתילה ופירותיה (לט"ו בשבט ובכלל..)
150.....	צמיחתם של בני אדם (לטו בשבט)
151.....	מה פורים מסמל בהתפתחות הרוחנית שלנו (לפורים)
151.....	תחפושות (לפורים)
152.....	מסר מהאר"י הקדוש (לחג פורים)
155.....	"אלטרואיזם" – (לפסח)
156.....	תוחרז ה- ל' לחיינו! (לפסח)
158.....	הפיל וחג החירות (לפסח)
160.....	חרות אמיתית (לפסח)
161.....	כָּל אָדָם צָרִיךְ מְצָרִים [לפסח]
162.....	"רות" – כל אישה צריכה – (לשבועות) חלי ראובן
163.....	מגילת רות, שלוש נשים ממשבר אל עבר צמיחה והתפתחות
165.....	וידוי נדיר בשם כל הנשים (ליום המשפחה ובכלל)
166.....	מחווה לאישה (לכבוד יום האישה/ המשפחה)
167.....	לכל הנשים באהבה (ליום המשפחה)
168.....	כל אישה צריכה (ליום האהבה) וריג'יניה וולף

169	שחררי (ליום האישה / האהבה ובכלל)
170	גודל האהבה (ליום האהבה ובכלל)
171	אבא ואמא (ליום המשפחה ועוד)
172	אי הרגשות (ליום האהבה ועוד)
173	אהבו אותם בכל מקרה (ליום האהבה ועוד)
174	חכם הודי אמר (ליום המשפחה ועוד)
175	האם המיוחדת (למשפחה עם ילד מיוחד)
176	ברוכים הבאים להולנד (למשפחה עם ילד מיוחד)
177	בריאת האישה (ליום האישה/ משפחה ובכלל)
178	בוריס ובתי גלי (על יחסים ויחס אנושי)
179	ברכות של נוגה גזית
179	קולה של אמא
180	ברכה לחתונה של עילם
181	מכתב פרידה מנעה
183	נעה, נושקית- מעילם ורות
184	תקשור שהגיע אלי 19 יום לפני שנעה נפטרה
185	ברכה לנכדי הלל גזית בסיום טכס ברית המילה
186	אינדקס

פעם ראשונה אדם לומד ומבין- ש"י עגנון

פעם ראשונה אדם לומד ומבין.
 פעם שניה לומד ותוהה: משטה הייתי בי שדימיתי מבין, הרי אינני מבין ולא כלום.
 פעם שלישית מבין ואינו מבין,
 פעם רביעית מבין את שלא הבין ואינו מבין את שהבין,
 וכן על דרך זה פעם אחר פעם.
 ואם ייגע הרבה וחזר הרבה עד ששוכח כמה פעמים חזר ויש לו סיוע מן השמיים,
 הרי הוא מתחיל להבין, וזו תחילתה של חוכמה.
 מתוך: "עיר ומלוואה"

התפילה השקטה בחדר השקט

בתוך ליבי, אני מקבלת את ישותי המושלמת.
 אני יודעת שהשמחה שרציתי בה כבר קיימת בחיי.
 אני יודעת שהאהבה שאליה התפללתי נמצאת כבר בתוכי.
 אני יודעת שהשלווה שביקשתי קיימת כבר במציאות שלי.
 אני יודעת שהשפע שרציתי ממלא כבר את חיי.
 באמת שלי, אני מקבלת את ישותי המושלמת
 אני מקבלת אחריות כלפי היצירות שלי,
 וכלפי כל הדברים הנמצאים כבר בחיי.
 אני מכירה בעוצמת הרוח הקיימת בתוכי,
 ויודעת שכל הדברים הם כפי שהם צריכים להיות.
 בחכמתי, אני מקבלת את ישותי המושלמת,
 השיעורים שלי נבחרו בקפידה על-ידי העצמי שלי,
 וכעת אני חווה אותם בשלמותם.
 הדרך שלי לוקחת אותי למסע מקודש בעל מטרה אלוהית.
 החוויות שלי הופכות לחלק מכל היש.
 בידיעה שלי, אני מקבלת את ישותי המושלמת.
 ברגע זה אני יושבת בכסא הזהב שלי, ויודעת שכל תשוקותי כבר הוגשמו.
 באהבה לעצמי שלי, אני מקבלת את ישותי המושלמת.
 אנני מטילה כל שיפוט או נטל על העצמי שלי.
 אני יודעת שכל הדברים בעברי ניתנו באהבה.
 אני יודעת שכל הדברים ברגע זה באים מאהבה.
 אני יודעת שכל הדברים בעתידי, יהיו תוצאה של האהבה הגדולה ביותר.
 בישותי אני מקבלת את שלמותי!

שיח עוברים

שני תינוקות נמצאים ברחם של האם.

תינוק א': "אתה מאמין בחיים שאחרי הלידה?"

תינוק ב': "מה זאת אומרת?! חייב להיות משהו אחרי הלידה, ברור שאנחנו פה כדי להכין אותנו למה שיבוא מאוחר יותר."

תינוק א': "שטויות! אין חיים אחרי הלידה, איזה מין חיים זה יהיה?"

תינוק ב': "אני לא יודע, אבל יהיה יותר אור מאשר פה, אולי נוכל ללכת על הרגליים שלנו ולאכול בעזרת הפה. אולי יהיו לנו חושים אחרים שאנחנו לא מכירים ומבינים עכשיו."

תינוק א': "זה אבסורד. אי אפשר ללכת! ולאכול דרך הפה. השתגעת! חבל הטבור מספר לנו את כל מה שאנחנו צריכים. והוא קצר ואנחנו לא יכולים להתרחק. חיים אחרי הלידה לא אפשריים מבחינה הגיונית."

תינוק ב': "ובכן, אני חושב שיש משהו, אולי זה שונה מאשר כאן. אולי לא נצטרך את החיבור הפיזי הזה יותר."

תינוק א': "שטויות! ואם יש חיים אחרי הלידה, למה אף אחד לא חזר משם אף פעם? לידה זה סוף החיים! ואחריה אין שום דבר מלבד חושך, שקט ואבדון. לא מגיעים לשום מקום."

תינוק ב': "ובכן, אני לא יודע! אבל בטוח שנפגוש את אמא והיא תדאג ותטפל בנו."

"אמא?" שואל תינוק א', "אתה באמת מאמין באמא? זה משעשע! אם אמא באמת קיימת, איפה היא עכשיו?"

תינוק ב': "היא נמצאת סביבנו כל הזמן. אנחנו מוקפים בה. אנחנו עשויים ממנה. אנחנו חיים בתוכה. בלעדיה העולם שלנו לא היה יכול להתקיים."

תינוק א': "אני לא רואה אותה, אז לא הגיוני שהיא קיימת!"

תינוק ב': "לפעמים, כשאתה שקט ואתה מתמקד ובאמת מאזין, אפשר לקלוט את הנוכחות שלה, ואפשר לשמוע את הקול האוהב שלה שר לנו... קורא לנו מלמעלה..." (מקור אנונימי הונגרי)

למה אנחנו צועקים כאשר אנחנו כועסים? / סיפור עם הינדי.

גורו הינדי שביקר עם תלמידיו בנהר הגנגס על מנת לטבול את גופו, פגש על שפת הנהר קבוצה של בני משפחה הצועקים בכעס אחד על השני. הוא פנה אל תלמידיו, חייך ושאל:

"למה כשאנשים כועסים הם צועקים אחד על השני?"

תלמידיו חשבו לזמן מה, ואז אחד מהם אמר:

"אנחנו צועקים בגלל שאנחנו מאבדים את הרוגע שלנו."

"אבל למה אתה צריך לצעוק כאשר הבן אדם השני כל כך קרוב אליך, הרי אתה יכול להגיד לו בעדינות את מה שיש לך להגיד?"

התלמידים החכמים נתנו תשובות נוספות, אך אף אחת מהן לא השביעה את רצונו של השני.

לבסוף הגורו הסביר:

"כששני אנשים כועסים אחד על השני, ליבותיהם מתרחקים מאוד. כדי להתגבר על המרחק הם חייבים לצעוק כדי לשמוע אחד את השני. ככל שהם כועסים יותר, הם צריכים לצעוק חזק יותר."

"מה קורה כששני אנשים מתאהבים?"

הם לא צועקים זה על זה, אלא מדברים ברכות, בגלל שליבותיהם קרובים מאוד זה לזה. המרחק ביניהם או שאינו קיים או שהוא קצר מאוד."

הגורו המשיך: "מה קורה כאשר הם אוהבים זה את זה אפילו יותר?"

הם לא מדברים, הם רק לוחשים.

וכך, אהבתם אפילו מתחזקת. לבסוף, הם אפילו לא צריכים ללחוש. הם רק מביטים זה בזה וזהו.

וזה כמה קרובים שני אנשים יכולים להיות כאשר הם אוהבים אחד את השני."

הוא הביט בתלמידיו ואמר: "ולכן, כאשר אתם מתווכחים, אל תתנו לליבותיכם להתרחק. אל תגידו מילים שירחיקו אתכם זה מזה.

כך לא יגיע היום בו המרחק יהיה גדול כל כך שלא תמצאו את הדרך חזרה.

אגדה הודית – ההלך

לאחר ימים רבים של נדודים, הגיע לכפר קטן אדם שכל עיסוקו היה מכירת סדקית. אל הכפר הגיע ההלך בשעות לילה מאוחרות, הוא לא הרגיש נוח להיכנס לאחת הבקתות לישון, ולכן הוא הניח את ראשו על האבן הראשונה שחש בה.

בבוקר כשקם ההלך נבהל מעצם העובדה שגילה כי נח על מצבה... הביט סביבו וראה כי לן הוא בבית קברות. חרד ומפוחד הביט על גבי המצבה וראה כי כתוב בה: מוחמד שנתיים, שלושה חודשים ו4 ימים.. עבר הלאה וראה על המצבה השנייה פטמה שנה, חודש 20 יום. וכך הלאה.. נחרד מעצם העניין שמע ישנה מגפה התוקפת את ילדי הכפר.. ניגש לראש הכפר ושאלו לפשר העניין...ראש הכפר הרגיעו וסיפר לו את הסיפור הבא:

ביום בו הופך ילד לבוגר (משהו כמו בר-מצווה שלנו) מקבל הילד/ה פנקס קטן עם עיפרון ועליו לתלותו על הצוואר יום-יום, שעה שעה... ובזה הפנקס לכתוב ולאסוף את כל רגעי האושר שהם חווים במשך חייהם.. דהיינו...אכלתי ארוחה דשנה - 3 דקות ביליתי במחיצת חברים לשיחה נעימה – שעתיים וכן הלאה... בבואו של האדם להחזיר נשמתו לבורא... יושבים חכמי הכפר וסופרים את ימיי האושר לו זכה האדם בחייו... ועל גבי המצבה רשומים בעצם רק ימיי האושר של האדם. אין זה חשוב מתי נולדת, למי וכמה זמן חיית – אומר ראש הכפר.. החשוב מהכול הוא כמה זמן איכות – אושר ניצלת בחיך...בואו נאמץ זאת!!!!!!!

זרעים צריכים חושך כדי לגדול

זרעים צריכים חושך כדי לגדול.
ענבים צריכים שירמסו אותם לפני שיהפכו ליין.
גולם צריך להיאבק בפקעת כדי לצאת ולהפוך לפרפר.
אם לא מועכים את הזיתים,
לא יכול לצאת שמן זית.
אם אין לחץ, יהלומים לא נוצרים.
אז בפעם הבאה שנרגיש שאנחנו בלחץ ובחושך,
שמועכים ורומסים אותנו,
ושאנחנו צריכים להיאבק כדי לצאת למקום חדש –
יכול מאוד להיות שאנחנו עוברים שינוי לטובה.

מה סוד האושר?

היה היו פעם שלשה אחים שגרו בבית קטן ליד היער. הם היו ישרים וחרוצים. בכל יום יצאו אל היער לחטוב עצים, מכרו את העצים בשוק, וכך הרויחו די הצורך למחייתם. למרות שחייהם היו טובים, שלשת האחים לא היו מאושרים. הם השתוקקו לדברים שלא היו להם.

יום אחד בזמן שהאחים חזרו הביתה מהיער נושאים את העצים שחטבו באותו יום, הם ראו אשה זקנה וכפופה נושאת שק כבד על גבה. האחים טובי הלב הציעו מיד לעזור לה וסחבו בתורות את השק עד לביתה. האישה שאלה את האחים איך תוכל לעזור להם בתמורה על עזרתם.

"אנחנו לא מאושרים" אמר האח הגדול. האישה שאלה: "מה יגרום לכם לאושר?" האח הגדול אמר: "אחוזת נפלאה עם הרבה משרתים". האח השני אמר: "חוזה גדולה שמפיקה הרבה יבול". "אישה יפהפיה שתקבל את פני בשווי מהעבודה" אמר האח השלישי. "אם זה מה שיעשה אתכם מאושרים, אתם בהחלט ראויים לדברים האלה בתודה על עזרתכם. לכו הביתה ומשאלו תיכם יתגשמו" אמרה האישה הזקנה.

הם חזרו הביתה ולהפתעתם במקום הבקתה, עמדה אחוזה גדולה והמשרתים שחיכו בחוץ ברכו את האח הראשון ולוו אותו פנימה. לא רחוק משם עמדה חווה מוקפת שדות מלאים יבול כמו שבקש האח השני. אישה צעירה ויפה נגשה לאח השלישי ואמרה לו שהיא אשתו.

שלשת האחים היו מאושרים עד הגג. הם הודו למזלם הטוב והתחילו להסתגל לאורח החיים החדש שלהם.

הימים עברו בזה אחר זה ובמהרה עברה שנה. האושר לא נמשך זמן רב. לאח הראשון נמאס לטפל באחוזה הגדולה ולנהל את צוות המשרתים, והאחוזה נהפכה למוזנחת. לאח השני נמאס לחרוש, לזרוע ולטפל בשדות, והיבול הלך והתמעט. האח השלישי התרגל לחברת האישה היפה, הפסיק להחמיא לה ולבלות זמן בחברתה, והיא הפכה ממורמרת ויופייה הועם.

ושוב היו שלשת האחים לא מאושרים.

יום אחד החליטו שלשת האחים ללכת לבקר את האישה הזקנה. "האישה הזו היא קוסמת". אמרו זה לזה. "היא הפכה את חלומותינו למציאות. היא ודאי תוכל לגלות לנו את הסוד איך להשיג אושר."

הם הגיעו לבית האישה הזקנה, ספרו לה את הקורות אותם ובקשו ממנה: "בבקשה הגידי לנו איך נוכל להיות מאושרים" האישה אמרה להם: "סוד האושר הוא שביעות הרצון. רק כשתלמדו להיות שבעי רצון ממה שיש לכם תוכלו להיות באמת מאושרים."

שלשת האחים הבינו שלקחו את מה שהיה להם כמובן מאליו ולכן לא האריך אושרם ימים. הם חזרו הביתה ושינו את דרכיהם. האח הראשון התייחס בהערכה למשרתים ולאחוזה שלו והתחיל לטפח אותה כראוי. האח השני הקפיד לחרוש לזרוע ולקצור בזמן ונהנה מיבול רב. האח השלישי התחיל להעריך את אשתו היפה ואת כל מה שהיא עושה למענו, והאהבה פרחת במעונם. הם זכרו שהסוד לאושר הוא שביעות רצון והערכה, ולא לקחו יותר שום דבר כמובן מאליו.

וכך הם חיים באושר רב עד עצם היום הזה.

סוד האושר – סמינר לזוגות

בסמינר מיועד לזוגות נשואים באוניברסיטת Fresno, קליפורניה, אחד הדוברים שאל אישה בקהל, האם בעלך עושה אותך מאושרת?
האם הוא גורם לך להיות מאושרת באמת?

באותו רגע הרים הבעל את ראשו, בטוח לגמרי בעצמו. הוא ידע שאשתו תשיב בחיוב משום שמעולם לא התלוננה במהלך נישואיהם.

עם זאת, אשתו הגיבה ב- "לא" רועם, מוחלט.
לא! לא, בעלי לא משמח אותי!

בעלה היה מבולבל לחלוטין, אבל היא המשיכה:
בעלי מעולם לא עשה אותי מאושרת והוא לא עושה אותי מאושרת!
אני תמיד מאושרת בעצמי!

להיות מאושרת או לא, זה בכלל לא תלוי בו, אלא בי. האושר שלי תלוי אך ורק באדם אחד: אני.

אני מחליטה להיות שמחה בכל מצב ובכל רגע בחיי,
כי אם האושר שלי היה תלוי במישהו אחר,
משהו או נסיבות על פני האדמה, המצב שלי היה גרוע ביותר.

כל מה שקיים בחיים האלה משתנה כל הזמן:
האדם, העושר, הגוף, האקלים, הרצון שלי, ההנאות, החברים, הבריאות הגופנית והנפשית שלי.

למעשה, הרשימה היא אינסופית.
אני צריכה להחליט להיות מאושרת בלי קשר לכל דבר אחר.
אם הבית שלי ריק או מלא, אני שמחה!
כשאני עם חברים או לבד, אני שמחה!
אם אני מרוויחה משכורת טובה או לא, אני שמחה! השמחה שלי אינה תלויה בשום דבר אחר.

היום אני נשואה ומאושרת, אבל הייתי מאושרת גם כשהייתי רווקה.
אני מאושרת בעצמי.
אני קוראת לדברים אחרים "חוויות", אנשים, רגעים, מצבים.
הם עשויים או שלא, להביא לי רגעים של שמחה או של עצב.

כשאדם שאני אוהבת נפטר, אני אדם מאושר שחי רגע בלתי נמנע של עצבות.
אני לומדת דרך חוויות חולפות וחיה את הנצחיות כאוהבת, סלחנית, עוזרת, מבינה, מקבלת, מנחמת.

יש אנשים שאומרים,
היום אני לא יכול להיות מאושר כי אני חולה,
כי אין לי כסף,
כי חם מאוד,
כי קר מאוד,
כי מישהו אחד העליב אותי,

כי אדם מסוים לא אוהב אותי יותר,
 כי היום לא הצלחתי לממש את עצמי,
 כי בעלי הוא לא מה שציפיתי,
 כי הילדים שלי לא עושים אותי מאושרת,
 כי החברים שלי לא עושים אותי מאושרת,
 כי העבודה שלי היא לא כל כך מעניינת, וכן הלאה.

אני אוהבת את החיים שלי, אבל לא כי הם יותר קלים מאשר חייהם של אחרים, אלא בגלל שהחלטתי להיות מאושרת,

ורק אני אחראית על האושר שלי.
 כשאני מסירה את החובה הזאת מבעלי ומכל אדם אחר,
 אני משחררת אותם מהעול הכבד להשיא אותי על כתפיהם.
 ובכך, החיים שלהם הרבה יותר קלים.
 וכך הצלחתי לקיים נישואים מאושרים במשך כל השנים האלה.

המוסר של הסיפור הזה?

ניחשתם?

לעולם אל תפקיד בידי אדם אחר את האושר שלך, אחריות כזאת גדולה בענין האושר שלך.
 תהיו מאושרים ומאושרות גם כשחם בחוץ,
 גם כשאתם חולים,
 גם כשאין לכם כסף,
 גם כשמישהו פגע בכם,
 גם כשאינכם אהובים
 או לא מוערכים.

אגדה אינדיאנית - הסוס הזקן

יום אחד, נפל סוסו של אינדיאני זקן לבור עמוק. החיה זעקה במשך שעות בעוד האינדיאני חושב מה יעשה. לבסוף, הוא החליט שהסוס זקן ושבמילא יש למלא את הבור, פשוט לא היה טעם לנסות ולהוציא את החיה.

הוא הזמין את כל השבט שיעזור לו. כולם החלו שופכים עפר לתוך הבור. בתחילה, הבין הסוס מה מתרחש ובכה מרות. אז, להפתעת כולם, הוא השתתק.

כמה דקות אחר כך, הביט האינדיאני הזקן מטה אל הבור ונדהם למראה עיניו. עם כל חופן עפר שפגע בגבו, עשה הסוס דבר-מה מדהים! הוא היה מנער את העפר וצועד צעד אחד למעלה.

במהרה, נדהמו כולם לראות את הסוס צועד אל מעבר לשפת הבור ומסתלק בדהרה! החיים ישפכו עליך עפר, מכל הסוגים. כל שעליך לעשות כדי לצאת מהבור הוא לנער את העפר מעל גבך ולצעוד צעד אחד למעלה. כל אחת מהצרות שלנו היא אבן-דרך. אנו יכולים לצאת מהבורות העמוקים ביותר על ידי כך שלא נעצור ולא נכנע לעולם! כל שעלינו לעשות הוא להתנער, ולצעוד צעד אחד למעלה.

זכרו את חמשת הכללים הפשוטים לאושר:

- שחררו את לבכם משנאה.
- שחררו את מוחכם מדאגה.
- חיו בפשטות.
- העניקו יותר.
- צפו לפחות.

הד החיים

איש וילדו הקטן טיילו יחדיו ביער.
 לפתע מעד הבן ועיקם את רגלו.
 "איייי" צעק הבן בכאב.
 "איייי" ענה לו קול מן ההרים.
 הילד שהקול הפתיעו, הסתקרן וקרא "מי זה?"
 הקול ענה לו "מי זה?"
 מאוכזב ומעוצבן מכך שלא קיבל תשובה צעק הבן
 "פחדן! מי אתה?"
 והקול ענה לו "פחדן! מי אתה?"
 הביט הבן באביו בתמיהה ושאל: "אבא, מה קורה כאן?"
 "שים לב" השיב לו האב.
 "אני מעריץ אותך!"
 "אני מעריץ אותך!" השיב לו הקול מבלי להתמהמה
 "אתה נהדר!" השיב הקול.
 הבן שהיה מופתע מכל העניין, עדיין לא ממש הבין מה קורה.
 הסביר לו האב "אנשים נוהגים לכנות תופעה זו כהד".
 אבל למען האמת יש לכנותה "החיים".
 החיים תמיד מעניקים לך חזרה מה שאתה מעניק להם.
 החיים הם המראה של פעולותיך.
 רוצה עוד אהבה? תן עוד אהבה!
 רוצה עוד איכפתיות? תן עוד איכפתיות!
 רוצה הבנה וכבוד? תן הבנה וכבוד!
 רוצה שאנשים יהיו יותר סבלנים ואיכפתים כלפיך? היה סבלני ואיכפתי בעצמך.
 חוק טבע זה חל בכל מישורי חיינו.
 החיים מעניקים לך בחזרה את מה שאתה מעניק להם.
 התנהלות חייך אינה מקרית.
 התנהלות חייך הינה מראה של עצמך...

אין חיסרון שלא ניתן להפוך ליתרון - בעיות החיים (בת הטבח)

בת הטבח התלוננה בשיחה עם אביה על הקושי אשר בהתמודדות עם הבעיות בחיים. הטבח הובילה למטבח והראה לה שלושה סירים בהם רתחו מים. בסיר הראשון הוא שם גזר, בסיר השני הכניס ביצה, בסיר השלישי שפך גרגירי קפה.

לאחר זמן מה שלף הטבח את הגזר מן הסיר ושם אותו בצלחת, דג את הביצה מן המים הרותחים והניח אותה בקערה, סינן את הקפה ומזג אותו בספל.

הביט בביתו ושאל: "מה את רואה, יקירתי?" הבת התקרבה לשולחן ובחנה את התוצרים: הגזר היה רך ונמערך.

היא קילפה את הביצה, שהייתה קשה
הקפה הדיף ריח נפלא וטעמו היה טוב ומענג.

אמר הטבח: "כך בני אדם שונים המתמודדים עם קושי זהה. המים הרותחים הם אותו מצב נתון עבור שלושת החומרים:

הגזר שהגיע למים קשה, התרכך עד מאד וניתן עכשיו לפורר אותו בקלות.
הביצה, שהגיעה עדינה ונוזלית תחת קליפתה הדקה, התקשתה כולה.
פולי הקפה, לעומת זאת, הם ייחודיים!
לאחר שהותם במים הרותחים,
הם הפכו את המים אותם למוצר משובח."

"לאיזה מהם את דומה, בתי היקרה?
כאשר בעיות מגיעות למפתן דלתך, איך את מגיבה?
כגזר שנראה חזק אך מאבד תכונותיו במצבי לחץ?
כביצה בעלת אופי עדין שמקשה את ליבה לאחר פיטורים, גירושים, מוות של אדם אהוב?
-שנראית אותו דבר מבחוץ אך ליבה ונשמתה התקשו עד מאוד?
או אולי את פול קפה, אשר תפקידו בחיים להפוך את המצב הכואב לדבר הטוב ביותר שניתן?
הקפה מגיע לתכונותיו הטובות ביותר עת שהמים בשיא הרתיחה."

בשביל להיות פול קפה רק צריך לזכור כי לכל מה שקורה בחיים יש סיבה ...
רק נשאר לנו לגלות מה היא וללמוד ממנה.

אנא רק הקשב

ק. רוג'רס

כשאני מבקש להקשיב
ואתה מתחיל לייעץ -
לא את בקשתי עשית.

כשאני מבקש ממך להקשיב,
ואתה מנסה להשיב,
איך צריך אני להרגיש?
מדוע אתה ברגשותי פוגע?

כשאני מבקש להקשיב לי,
ואתה חושב שעליך לפתור את בעייתי,
אתה מאכזב אותי.

הקשב:

כל שבקשתי הוא להקשיב;
לא לפעול, לא לדבר;
רק לשמוע בלי להגיב.

אני יכול לדאוג לעצמי.
אינני חסר ישע;
אולי חסר ניסיון והססני,
אך לא חסר – אונים.

כשעושה אתה משהו למעני
שיכול אני לעשות בעצמי,
מגביר אתה את חששותי
מנציח את מבוכתי.

אולם כשמקבל אתה כעובדה פשוטה
שאני מרגיש את שאני מרגיש.
אז אינני צריך לשכנע אותך
ומתפנה להבין את המתרחש בנפשי.
מוצא בעצמי את התשובות בתוכי.

אז צצות מאליהן התשובות
ברורות ונהירות,
ואינני זקוק כלל לעצות
כי אני – אני.

גם רגשות שלי – הגיוניים
הופכים למשמעותיים,
כשמבינים את שהם טומנים,
את המקור ממנו הם נובעים.

יתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים
משום שה' מחריש.
אינו מייעץ, אינו מארגן,
הוא רק מקשיב –
נותן לך לחשוב את הדברים.

לכן, אנא רק הקשב.
אם תרצה לדבר – בקש,
חכה לתורך,
ואז אקשיב אני לך.

אנשים אוהבים אותך

אנשים בעולם הזה אוהבים אותך בדרך כלשהיא
 הסיבה היחידה שמישהו שונא אותך זה רק בגלל שהוא רוצה להיות בדיוק כמוך.
 חיוך, ואפילו אחד הכי קטן, יכול להציף מישהו באושר, גם אם הוא לא בדיוק אוהב אותך.
 כל לילה, מישהו חושב עלייך לפני שהוא עוצם את העיניים ונרדם.
 בשביל מישהו מסויים - אתה הוא כל העולם.
 בזכותך, יכול להיות שמישהו ממשיך לחיות.
 אתה יחיד ומיוחד - בדרך שלך.
 מישהו, שאתה אפילו לא יודע על קיומו, אוהב אותך.

גם מהטעות הכי גדולה שתעשה עשוי להתפתח משהו טוב אחד לפחות....
 אם נדמה לך שהעולם מפנה לך את הגב,
 תתבונן שוב ותשים לב שאתה הוא זה שמפנה את הגב לעולם,
 כשאתה מרגיש שאין לך שום סיכוי להשיג משהו שאתה מאוד רוצה,
 תאמין בעצמך ותראה שבמוקדם או במאוחר אתה תשיג אותו.

תזכור תמיד את המחמאות שאתה מקבל ותשכח מכל ההערות האחרות תמיד תספר לבנאדם מה שאתה
 חושב עליו.
 אתה תרגיש טוב יותר עם עצמך ברגע שהוא יידע את זה.
 דף זה אומנם לא יביא לך מזל,
 ואולי האדם שאתה אוהב לא ישים לב אלייך.
 אבל אתה תעשה למישהו את היום.
 ומי יודע...?
 אולי תשנה לאותם אנשים את נקודת המבט לגבי החיים.

האם את/ה סיבה, עונה או לכל-החיים?

אנשים מופיעים בחיינו בשל סיבה מסוימת, לעונה מסוימת או לכל החיים כשאנו מגלים לשם מה כל אחד הופיע בחיינו, נוכל לדעת מה לעשות עבור כל אחד מהם. כאשר אדם מסוים מופיע בחיינו בגלל סיבה מסוימת, בדרך כלל זה נועד למלא איזשהו צורך שהבענו. האדם הזה הגיע כדי לעזור לנו לעבור קושי מסוים, להדריך אותנו ולתמוך בנו, לסייע פיזית, רגשית או רוחנית. הוא עשוי להיראות לנו כמתת-אל, והוא באמת כזה. האנשים האלה, מופיעים בדיוק בשל הסיבה לשמה אנו זקוקים להם. ואז, בלי שנעשה כל דבר רע, או בזמן לא נוח, האדם הזה יגיד או יעשה דבר-מה שיביא את הקשר לקיצו. לעתים האדם הזה יעזוב או אפילו חלילה ייפרד מן העולם. לעתים הוא ינהג בדרך שתאלץ אותנו לנקוט עמדה ולהיפרד ממנו. מה שאנו חייבים להבין הוא שהצורך שלנו התמלא, תשוקתנו סופקה ומשימתם הושלמה. הבקשה ששלחנו נענתה, ועתה הזמן להמשיך הלאה.

כשאנשים מופיעים לחיינו לעונה, זה מכיוון שהגיע תורנו לחלוק, לצמוח, ללמוד. הם מביאים לחיינו חוויות, שלווה או מביאים לנו שמחה וצחוק. הם עשויים ללמד אותנו משהו שמעולם לא עשינו. בדרך כלל ממלאים אותנו בחדווה ובשמחה בכמות שלא תיאמן. האמינו בכך! זה אמיתי! אבל זכרו - רק לעונה אחת.

קשר הנמשך כל החיים, מלמד אותנו שיעורים לכל החיים; דברים שאנו חייבים להיבנות עליהם על מנת ליצור יסוד רגשי מוצק. תפקידנו הוא לקבל את השיעור, לאהוב את האדם הזה, ולהשתמש במה שלמדנו בכל קשר ובכל תחום בחיינו.

כבר נאמר שהאהבה היא עיוורת אבל חברות רואה מעבר לכל החושים.

תודה על היותך חלק מחיי

אמרות של ג'לאלידין רומי על אהבה



ג'לאל אלדין רומי . משורר ומיסטיקן סופי

(פרס 30 בספטמבר 1207 - טורקיה 17 בדצמבר 1273).

רומי המכונה גם בשם מבלנה היה משורר מיסטי שבעקבות תורתו הוקם הזרם המיסטי של הסופים שמפורסמים בדרווישים שעושים מדיטציה תוך כדי סחרור גופם, רומי גילה פתיחות וקבלה כלפי כל הדתות האחרות והיה איש שחי באהבה ובשלום עם כולם. הדרך שלו להגיע אל אלוהים הייתה דרך הלב. הוא כתב למעלה מ 70,000 אמרות ושירים רוחניים.

ברגע ששמעתי את סיפור האהבה הראשון שלי התחלתי לחפש אותך, מבלי לדעת כמה עיוור הייתי. אוהבים לא מוצאים לבסוף אחד את השני במקום מסוים. הם קיימים אחד בתוך השני כל הזמן.

המשימה שלך היא לא לחפש אחר האהבה, אלא פשוט לחפש ולמצוא את כל המחסומים הפנימיים שבנית נגדה.

רק מתוך הלב אתה יכול לגעת בשמיים

תן ליופי של הדברים שאתה אוהב להפוך לעשייה שלך.

אל תתאבל, כל מה שאתה מאבד חוזר חזרה בצורה אחרת.

נולדת עם כנפיים, למה אתה מעדיף לזחול דרך החיים?

כל אחד נוצר לעבודה מסוימת, והתשוקה לעבודה הזאת הושמה בכל לב.

צפה בפלאים בזמן שהם מתרחשים מסביבך. אל תכריז עליהם בעלות, הרגש באומנותיות שנעה דרך והשאר שקט.

לשבח את השמש זה לשבח את עיניך שלך.

אם אתה שותה מים מספל מתוך צמא, אתה רואה את אלוהים בתוך, אלה אשר אינם מאוהבים באלוהים יראו בתוכו רק את השתקפות פניהם.

השקט היא השפה של אלוהים, כל השאר הם רק פירושים עלובים.

כשאתה עושה דברים מהנשמה שלך, אתה מרגיש נהר שזורם בתוכך, אושר.

מחשבות "עמוקות" של גברים בשעת דייג [בדיחה]

שני חברים שיצאו לדייג בנחל האהוב עליהם יושבים בסבלנות, ותוך כדי לגימות איטיות מבקבוקי הבירה הצוננת משגיחים בזהירות ובשקט על תגובות מצופי החכות שלהם. בשקט, על מנת שלא להפחיד את הדגים, לוחש מיכאל לאפרים "אני חושב שאני הולך להתגרש מאשתי – היא לא מדברת איתי כבר למעלה מחודשיים". אפרים ממשיך ללגום בשקט מבקבוק הבירה שלו ובנימה מהורהרת מסנן: "מיקי, כדאי שתשקול שוב את ההחלטה שלך – היום קשה מאוד למצוא נשים כאלה".

המקום שבו אנו צודקים

יהודה עמיחי (מאחורי כל זה מסתתר אושר גדול)

מן המקום שבו אנו צודקים,
לא יצמחו לעולם
פרחים באביב.

המקום שבו אנו צודקים
הוא רמוס וקשה
כמו חצר.

אבל ספקות ואהבות עושים
את העולם לתחוח
כמו חפרפרת, כמו חריש.
ולחישה תישמע במקום
שבו היה הבית
אשר נחרב.

הסיני ואנשי הכפר

[מקור לא ידוע]

לאיש סיני בכפר קטן היה בן יחיד וסוס.
יום אחד הסוס ברח,
אמרו לו בני הכפר: "אוי זה רע, הסוס ברח",
אמר להם הסיני: "לא יודע אם זה טוב או רע".
למחרת חזר הסוס עם להקת סוסי פרע.
אמרו לו בני הכפר: "אוי זה טוב",
אמר להם הסיני: "לא יודע אם זה טוב או רע".
אחרי יום רכב הבן שלו על אחד מסוסי הפרא ושבר את רגלו.
אמרו לו בני הכפר: "אוי זה רע, הרגל של בנך נשברה",
אמר להם הסיני: "לא יודע אם זה טוב או רע".
פרצה מלחמה והבן שלו היה היחיד שלא גויס בגלל השברים ברגלו....

אז מאיפה אנחנו יודעים אם משהו שקורה הוא טוב או רע?
מה שקורה הוא אירוע. ואירוע אינו טוב או רע. הוא רק אירוע. ההתייחסות שלנו לאותו אירוע הופכת אותו לטוב או רע בעינינו. זאת בהתאם להתנסויות שעברנו בדברים דומים, או בהתאם לחינוך שלנו שלימד אותנו לשפוט דברים, או בהתאם לאמונות שלנו.

תומס אדיסון על רפואה:

הרופא של העתיד לא יתבסס על מתן תרופות אלא יטפח במטופליו אכפתיות למשמעות הקיום, לתזונת האדם ולמכלול הגורמים המעודדים בריאות ומונעים חולי.
-תומאס אדיסון

תומס אדיסון על הצלחה וכישלון:

- לא נכשלתי. רק מצאתי עשרת אלפים דרכים שלא עובדות.
- אני לא נרתע, כי כל ניסיון כושל שאני נפטר ממנו, הוא צעד נוסף קדימה.
- הרבה מנכשלי החיים הם אנשים שלא הכירו עד כמה קרובים היו להצלחה כאשר נואשו וויתרו.
- גאונות היא אחוז אחד השראה ותשעים ותשעה אחוז זיעה.
- רק מפני שמשהו לא עושה את מה שתכננת שהוא יעשה, לא אומר שהוא חסר שימוש.
- חפשו כל הזמן **רעיונות** חדשים שאנשים אחרים השתמשו בהם בהצלחה. הרעיון שלכם צריך להיות מקורי רק באופן בו הוא מותאם **לבעיה** אותה אתם מנסים לפתור.
- כישלון הוא רק הזדמנות להתחיל מחדש בדרך נבונה יותר. הלן קלר

החיים עניין של ויתור מתוך עוצמה

[מקור לא ידוע]

כשאני בוחר לאכול:
אני מוותר על הרעב,

כשאני בוחר לשתות:
אני מוותר על הצמא,

כשאני בוחר לאהוב:
אני מוותר על השנאה,

כשאני בוחר לסלוח:
אני מוותר על הטינה,

כשאני בוחר ביכולת:
אני מוותר על המוגבלות,

כשאני נפגש:
אני מוותר על הגעגוע,

כשאני בקבלה:
אני מוותר על הכעס,

כשאני לוקח אחריות:
אני מוותר על חוסר אונים ועל להיות קורבן,

כשאני במודעות של שפע:
אני מוותר על מודעות החוסר,

כשאני מגלה אומץ:
אני מוותר על הפחד,

כשאני זורם ומאפשר לדברים חדשים לקרות:
אני מוותר על השליטה,

כשאני בוחר באור:
אני מוותר על החושך,
הכל בחיים זה עניין של בחירה על מה לוותר,
לוותר זה לא נוח, זה נגד הטבע שלנו,
אבל יצירת השמחה ויצירת החיים באים
ממקום של ויתור ובחירה חופשית,
ממקום של כח ועוצמה

מת באיטיות- פבלו נארודה

מת באיטיות

מי שלא זז ממקומו

מי שלא מתעניין.

מת באיטיות

מי שפוגע בכבודו העצמי

מי שלא נותן שיעזרו לו.

מת באיטיות

מי שהיה שבוי בהרגליו

וחוזר יום יום לאותן המסכמות.

שלא מחליף מותג

שלא מעז לשנות גוני לבושו

שלא משוחח עם מי שאינו מכיר.

מת באיטיות מי שמונע מעצמו תשוקות

ומערבולות הרגשות שהם יוצרים, דווקא אלה

מחזירים ניצוצות לעיניים ומשיבים לחיים

לבבות שבורים.

מת באיטיות

מי שלא משנה כוון כשהוא מרגיש

אמלל במקום עבודתו, או עם אהובתו,

מי שלא מרענן הידוע והבלתי ידוע

כדי להתעלות בחלומותיו,

מי שלא מרשה לעצמו, ולו פעם אחת בחיים

להתרחק מעצות גבונות.

תחיה היום,

סכן היום

עשה זאת עכשיו.

אל תיתן לעצמך למות באיטיות.

אל תמנע מהאושר.

משהו על אהבה עצמית

(צ'ארלי צאפלין קרא את השיר במסיבת יום הולדתו ה-70 ב-16 לאפריל 1959).

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הבנתי שתמיד בכל הזדמנות הייתי במקום הנכון, בשעה הנכונה ובדקה הנכונה ואז יכולתי להרפות.
היום אני יודע שיש לזה שם: "הערכה עצמית".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
יכולתי להבחין שהיגון והסבל הרגשי שלי הם רק אזהרות שאני הולך נגד האמת הפנימית שלי.
היום אני יודע שקוראים לזה "אותנטיות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הפסקתי להשתוקק לחיים אחרים והתחלתי לראות את כל המתרחש כתרומה לצמיחתי.
היום אני יודע שזה נקרא "בגרות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
התחלתי להבין כמה מעליב זה ללחוץ על מישהו לעשות את מה שאני מבקש, למרות שידעתי שזה לא הזמן
או שאותו אדם עדיין לא מוכן.
אפילו כאשר האדם הזה הוא אני.
היום אני יודע שלזה קוראים "כבוד".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הפסקתי לרצות להיות תמיד צודק
וכך טעיתי הרבה פחות
היום גיליתי שלזה קוראים "צניעות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
סירבתי להמשיך לחיות בעבר ולדאוג כל הזמן למה שיהיה בעתיד.
עכשיו אני חי את הרגע הזה, כי כאן מתרחש הכל.
היום אני חי כל יום ויום, ולזה קוראים "שלמות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הבחנתי שהחשיבה שלי יכולה לאמלל אותי ולאכזב אותי מאוד, אבל כאשר אני מגייס אותה לשירות לבי, היא
פוגשת פרטנר חשוב ואמיתי
ולזה קוראים "לדעת לחיות".

הפחד העמוק ביותר שלנו

[מריאן ויליאמסון]

"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מידי.
 הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור.
 זה האור שבנו - לא האפילה שבתוכנו - שמפחיד אותנו יותר מכל.
 אנחנו שואלים את עצמנו -
 מי אני שאוכל להרשות לעצמי להיות מבריק, מקסים, מוכשר ומאושר?
 למעשה - איזו זכות יש לך לא להיות כזה?
 אין שום דבר נאור או מואר בצמצום האישיות שלנו, רק כדי שאחרים ירגישו נוח בחברתנו.
 נולדנו כדי לממש את הקסם האלוהי הגלום בנו.
 הוא לא גלום רק בחלק מאיתנו, כל אחד מאיתנו נושא את הקסם הזה בתוכו.
 ככל שניתן לברק שלנו להאיר, אנחנו מעניקים,
 אנו מאפשרים בלא מודע, לאחרים לעשות כמונו.
 כשאנו משתחררים מהפחדים שלנו,
 נוכחותנו משחררת אחרים מפחד"

מריאן ויליאמסון - מתוך הספר "חזרה אל האהבה"

בימינו ...

[מקור לא ידוע]

בימינו המבנים גבוהים ואילו הסובלנות נמוכה
 הכבישים רחבים והרצון צר.
 אנו מבזבזים יותר - ונהנים פחות.
 יש לנו בתים גדולים - אבל משפחות קטנות.
 יש לנו הרבה ידע אך ! פחות היגיון.
 יש לנו יותר תרופות אך ! פחות בריאות.
 יש לנו יותר תוכניות אבל - פחות זמן.
 הכפלנו את רכושנו אבל - צמצמנו את הערכים.
 אנו מדברים הרבה - אוהבים מעט - ושונאים יותר !
 הגענו לירח וחזרנו - אבל קשה לנו לחצות רחוב כדי לבקר שכן !
 כבשנו את החלל החיצוני, אך לא את החלל שבתוכנו !
 יש לנו הכנסות גבוהות יותר - אבל מצב רוחנו נמוך יותר.
 אנו חיים בתקופה של חופשיות - אך פחות מאושרים.
 המזון מצוי בשפע - אך הוא פחות מזין.
 אנו נזקקים לשתי משכורות בימינו ע"מ לתחזק משפחה - מאידך יש יותר גרושים.
 אנו חיים בבתי יפים יותר - אך לצערנו המשפחות הרוסות יותר.

ולכן מהיום ...

לא נשמור כלום למאורע מיוחד היות ו.....
 כל יום נוסף של חיים, הוא מאורע מיוחד !
 ניצור הכרויות - נקרא יותר - ונלמד להעריך את הזולת והנוף, מבלי להתחשב בצרכים שלנו.
 נקדיש יותר זמן למשפחה לחברים - נאכל מאכלים מגרים ונבקר במקומות שאנו אוהבים.
 החיים הם רצף של רגעים נעימים - ולא מלחמת קיום.
 למד: כל רגע שעובר אינו חוזר!
 אל תדחה למחר את אשר אתה יכול לעשות היום ובכיף!
 אל תהסס להביע את אהבתך.
 חלוק את רגעי האושר והשמחה עם אחרים.
 כל יום ורגע נדיר, אולי מחר לא נוכל להחזיר.

הכביסה והחלון

זוג שהתחתן לא מכבר, עבר להתגורר בשכונה שקטה.
 בבוקר הראשון בביתם ראתה האישה שכנה, תולה כביסה לייבוש.
 "איזה כביסה מלוכלכת תולה השכנה במתלה הכביסה" אמרה לבעלה.
 "אולי צריכה סבון חדש? אולי אוכל ללמד אותה, ואולי לעזור לה לכבס את הכביסה?...."
 הבעל החריש ולא הגיב.
 וכך יום אחר יום חזרה האישה על הערתה, בכל פעם שהשכנה תלתה כביסה, באור השמש חשופה לרוח.
 כעבור חודש הופתעה האישה לראות את השכנה תולה כביסה נקייה, פנתה ואמרה לבעלה:
 "תיראה!! למדה לכבס, כנראה שכנה אחרת לימדה אותה..."
 "לא אמר הבעל: היום קמתי מוקדם וניקיתי את החלונות שלנו"
 כאלו הם חיינו: הכול תלוי בניקיון החלון דרכו אנו מסתכלים על המציאות.
 לפני שמעבירים ביקורת כדי לנו לוודא כי ליבנו נקי, על מנת שנראה נכון וברור יותר.
 כך נוכל לראות בברור את הלבבות של אחרים.
 כך נוכל היום.... לאהוב יותר מאתמול.

שוק של דעות – אגדה פרסית

מתוך הספר משלים פילוסופיים לילדים, בהוצאת אחוזת בית.

בנו של חכם זקן אחד לא רצה לצאת מן הבית.
הוא חשב שהוא מכוער. הוא פחד שכולם יצחקו עליו.
אמר החכם הזקן לבנו: "לעולם אל תהייה מושפע ממה שאנשים אומרים. בוא איתי מחר לשוק ואוכיח לך שאני צודק".
למחרת השכם בבוקר קמו האב והבן ויצאו לדרך.
החכם הזקן רכב על גב האתון, ובנו צעד לצידו.
מייד כשהגיעו אל כיכר השוק, החלו האנשים שם להתלחש: "תראו את האיש הזה, אמרו זה לזה, "אין בליבו רחמים. הוא נח לו על גב האתון ומניח לבנו המסכן ללכת ברגל".
אמר החכם לבנו: "שמעת מה שאמרו? זכור היטב, ומחר נחזור שוב אל השוק".

למחרת הגיעו החכם ובנו אל כיכר השוק. אבל הפעם ישב הבן על גב האתון והזקן הלך לצידו.
"תראו את הילד הזה, חוצפן שכמותו!" אמרו הפעם כל האנשים בשוק, "הוא יושב לו בשקט ובשלווה על גב הבהמה, בעוד אביו הזקן והמסכן נאלץ לגרור את רגליו בתוך האבק. כמה עצוב!"
"שמעת מה שהם אמרו?" אמר האב לבנו. "זכור זאת היטב ומחר נשוב אל השוק".

ביום השלישי יצאו האב והבן מביתם אל השוק.
הפעם הלכו שניהם על רגליהם והובילו בעקבותיהם את האתון.
"תראו את המטומטמים האלו", לעגו להם מיד כל מי שהיו בשוק.
"הם הולכים ברגל כאילו שאינם יודעים שחמורים נועדו לרכיבה".
"שמעת אותם נכון?" אמר החכם לבנו, "זכור כל מילה ומחר נשוב אל השוק".
למחרת ביום הרביעי רכבו שניהם - האב ובנו - על גב האתון. בכניסה לכיכר לא יכלו האנשים לעצור את זעמם: בושה וחרפה! תראו את שניהם! אין בהם טיפה רחמים על הבהמה האומללה שלהם! אנשים רעים! היום החמישי הגיעו האב ובנו אל השוק, נושאים את האתון על גבם.
טיפשים! התפוצצו הסוחרים בשוק מרוב צחוק, תראו אותם!! סוחבים את האתון על גבם במקום לרכב עליה!
אז פנה החכם לבנו ואמר לו: "אתה רואה, בני, הנה ההוכחות שכל שתעשה בחיים, תמיד ימצאו האנשים שידברו נגדך. לכן לעולם אל תחשוש מפני דעותיהם של האנשים האחרים, אלא עשה את הטוב ואת הישר בעיניך".

כמו לדבר אל הקיר

איש אחד היה מגיע לכותל שלוש פעמים ביום, בוקר, צהריים, ערב, עומד ליד הקיר מתפלל באדיקות רבה ועוזב.

מן הבית ממול משקיף עליו עיתונאי שתוהה מדוע האיש מגיע במשך 25 שנים שלוש פעמים ביום ומתפלל והוא אינו חובש כיפה או לובש ציציות.

יום אחד עזר האיש עוז ושאל אותו: "תאמר לי יקירי, אני צופה עלייך במשך עשרים וחמש שנה, אתה מגיע לפה כל בוקר מתפלל בדבקות, למי אתה מתפלל כל כך הרבה במשך כל כך הרבה שנים?".

עונה האיש: "כל בוקר אני מגיע לפה ומתפלל שבמשפחתי ישרור שלום, ביני לבן זוגתי, בן ילדי ובין בני בתי ומשפחתי הרחבה, שתמיד נאהב אחד את השני, ונדאג אחד לשני, שלא נפגע לרע, שלא נלך רכיל".

"אני מבין" אומר העיתונאי, "אתה מגיע גם כל יום בצהריים ומתפלל, למה אתה צריך להגיע בצהריים במשך עשרים וחמש שנה?"

עונה האיש: "אני בא בצהריים ומתפלל בשביל כל עם ישראל, שיהיה להם פרנסה, שיחיו בשלום איש עם רעהו, שיאהבו אחד את השני ויחיו כמו משפחה אחת", "בשביל זה אני בא כל צהריים ומתפלל במשך עשרים וחמש שנה".

"יפה" אומר העיתונאי, "אבל למה אתה בא גם כל ערב ומתפלל במשך זמן רב כל כך לא מספיק בבוקר ובצהריים?"

"אהה" אומר האיש, "תסתכל סביבך, יהודים, מוסלמים ונוצרים, הרבה דתות ואני מתפלל שישור שלום בין כל הדתות כי כולנו בני אדם, זה יהודי, זה מוסלמי וזה נוצרי, כולנו מתפללים לאותו אל ולכן אני רוצה שתשרור אהבה בין כולם".

"אני מבין" עונה העיתונאי, "אתה מתפלל שיהיה שלום בין כל בני האדם איך אתה מרגיש עם זה?"

"כמו לדבר אל הקיר" עונה האיש.

כוחו של מגע

פיליפ ק. דיוויס

אם אני הוא תינוקך, אנא געי בי.
אני זקוק למגעך במובנים שלא תביני לעולם.
אל תסתפקי ברחצה, בהחתלת חיתולים ובהזנה,
נענעי אותי בסמוך אלייך, נשקי את פניי וחבקי את גופי,
מגעך המרגיע, העדין, מעניק לי בטחון ואהבה.

אם אני הוא ילדך, אנא, גע בי.
אף כי אני עלול להתנגד, אולי להדוף אותך ממני,
המשך, מצא דרכים לספק את צרכיי.
חיבוק לילה טוב שלך עוזר להמתיק את חלומותיי.
נגיעותיך באור יום אומרות לי כיצד אתה חש באמת.

אם אני ילדכם בן הטיפש-עשרה, אנא, געו בי.
העובדה שאני כמעט בוגר,
אינה מכסה על הצורך שלי לדעת שאתם עדיין אוהבים.
אני זקוק לזרועותיכם האוהבות, אני זקוק לקול רך.
כאשר הדרך הופכת קשה, הילד שבי עדיין רוצה בכל אלה.

אם אני רעייתך, אנא, גע בי.
אין כמו חיבוק עז כדי לומר שאתה אוהב.
מגע מרפא בעת שאני מדוכאת, מאשר שאני אוהבה,
ומבטיח לי שאיני בודדה,
המגע שלך עשוי להיות המגע המנחם היחיד שיש לי.

אם אני אהובך, אנא, געי בי.
את אולי סבורה שתשוקתך מספקת,
אך זרועותייך מרחיקות ממני את פחדיי.
אני זקוק למגעך הרך, המטיח,
שיזכיר לי שאני נאהב, מפני שאני הוא אני.

אם אני ילדכם הבוגר, אנא, געו בי.
אף כי בעל משפחה משלי,
עדיין, כשאני נפגע, אני זקוק לזרועותיהם של אמא, אבא.
כהורה נקודת המבט שונה,
אני מעריך אתכם יותר.

אם אני ההורה המזדקן שלכם, אנא, געו בי.
בדרך שבה נגעו בי כשהייתי צעיר.
החזיקו בידי, שבו לצידו, תנו לי כוח,
וחממו את גופי העייף בקרבתכם.
על אף שגופי עטה קמטים, הוא אוהב חיבוקים.
אל תפחדו, רק געו בי.

במקום שקשה לך תתאמץ!

כי במקום שקשה לך שם התיקון שלך.
 אם תברח מהתיקון התיקון ירדוף אחריך,
 וישיג אותך, ודאי כשאינך מצפה לו,
 לכן ברגע שזיהית קושי – זיהית תיקון!
 טפל בו מיד לפני שיעלם ויפיע ממקום בלתי צפוי
 ובמקום התמודדות עם תיקון,
 תצטרך להתמודד עם נפילה.
 הצער הקושי והמאמץ יהיו רבים פי אלף מונים
 לו קיבלת את האתגר הראשוני של התיקון המקורי ופתרת אותו מלכתחילה.

מאת : פד"ה רחלין שחיט"א

בקשתי

(מקור אנונימי)

בקשתי כוח,
 וה' נתן לי קשיים לעשותני חזקה.
 בקשתי חכמה,
 וה' נתן לי בעיות לפתור.
 בקשתי שפע,
 וה' נתן לי עוצמה לבצע.
 בקשתי אומץ,
 וה' נתן לי פחדים לגבור עליהם.
 בקשתי אהבה,
 וה' נתן מולי אדם שמהווה לי ראי.
 בקשתי טובות,
 וה' העניק לי הזדמנויות.
 לא קיבלתי דבר ממה שבקשתי,
 קיבלתי כל מה שהייתי צריכה.

באהבה לכל המבקשים המבינים את שקיבלו.

דייג אוהב דגים?

שני אנשים יצאו לדייג. האחד, דייג ותיק ומנוסה, והשני חדש בתחביב. בכל פעם שהדייג המנוסה תפס דג גדול, הוא הכניס אותו לצידנית עם קרח, כדי שלא יתקלקל. בכל פעם שהטירון תפס דג גדול, הוא זרק אותו חזרה למים. הדייג הוותיק הסתכל בסקרנות על האיש שלצידו, וראה איך הוא חוזר על המעשה שוב ושוב, לאורך כל היום. בסופו של דבר, כשממש כאב לו בעין לראות את הבזבז המשווע הזה של דגים גדולים וטובים, הוא שאל 'למה אתה עושה את זה?? למה אתה זורק את כל הדגים הגדולים בחזרה למים?' ענה לו הדייג החדש: 'כי יש לי בבית רק מחבת קטנה'



לפעמים, גם אנחנו, בדיוק כמו אותו דייג, זורקים מאתנו והלאה הזדמנויות, חלומות, הצעות עבודה, תוכניות, שנקרות על דרכנו, בגלל שאנחנו חושבים שהמחבת' שלנו קטנה מדי עבורם. למעשה, זו לא המחבת קטנה. כי הרי תמיד אפשר ללכת לשוק ולקנות מחבת יותר גדולה. זו האמונה שלנו בעצמנו קטנה.

או אם לא קטנה, אז לפחות לא מספיק גדולה בכדי להתמודד עם דברים שנראים לנו גדולים.



דרכו של העולם

היא ירדה בדרכה אל חנות המכולת, לקנות גבינה וחלב וביצים.
באמצע הדרך היא חייכה אל זר ברחוב, שנראה לה עצוב.
נדמה שהחיוך גרם לו להרגיש יותר טוב.

הוא נזכר בטוב ליבו של חבר, בעבר, וכשהגיע אל ביתו הוא כתב לו מכתב מלא תודה.
החבר היה כה מרוצה ממכתב התודה,
עד שהשאיר טיפ שמן בסוף הארוחה שאכל במסעדה.

המלצרית, מופתעת ושמחה מגודלו של הטיפ,
נתנה חלק ממנו לקבצן שישב לקבץ נדבות ברחוב.

האיש ברחוב, עזוב ומלוכלך, היה כה מלא תודה -
כי במשך יומיים הוא לא אכל דבר, היה לו קר והוא הרגיש לבד.

אחרי שסיים את ארוחת הערב שלו,
שקנה בכספה של אותה מלצרית חביבה,
הוא הלך אל חדרו האפלולי והמלוכלך.
הוא לא ידע באותו הרגע,
שהוא עלול שלא לראות את יום המחר.

בדרכו לביתו, הוא אסף כלבלבון רועד ועזוב,
ולקח אותו לחדרו כדי שיוכל להתחמם.
הכלבלב היה אסיר תודה, להיות תחת קורת גג כשבחוץ יורד הגשם וקר.

אותו לילה, פרצה בחדר דליקה
ואיימה לשרוף את כל הבניין.
הכלב התעורר מן המהומה,
ונבח נביחות רמות מלאות אזהרה.
הוא נבח עד שהעיר את כל הבניין
ובכך הציל את כולם מכל פגע.
אחת מאותם תושבי הבניין
הייתה אותה בחורה אלמונית,
שלקראת אדם זר היא שלחה מבטה
עם חיוך של חום, אהבה וסימפטיה,
שלא עלה לה דבר.

וכך העולם מסתובב ועובד
מה שתשלח - יחזור אליך בסוף הסיבוב
כי כולנו קשורים, והכול אחד,
ואם אתה מחפש אהבה,
כדאי שתהיה קודם כל,
אדם אוהב.

"חייוך תמיד. ותהיה בידך מתנת חיים להעניקה לאחרים.
לעתים, נמצאים אנשים במצוקה קשה, אך אין להם בפני מי להשיח את צרותיהם. אם תופיע כשחייוך נסוך
על פניך, תעודד אותם, ותזרים בהם חיים חדשים." (הרבי נחמן) "אם לא מחייכים אליך, היה נדיב ותן אתה
חייוך. אין אדם הזקוק לחיוך יותר מהאדם שאינו מסוגל לחייך לאחר." (הדלאי למה)

האבנים הגדולות

יום אחד הוזמן מרצה בכיר לשאת הרצאה על הנושא "תכנון זמן יעיל" בפני מנהלים בכירים בצרפת. למרצה
הוקצתה שעה אחת בלבד להעביר את החומר.

המרצה העביר את מבטו על המאזינים באיטיות ואמר: "אנו עומדים לערוך ניסוי"
הוציא המרצה מיכל זכוכית גדול והניחו בעדינות לפניו. אחר כך הוציא כתריסר אבנים. כל אחת בגודל של
כדור טניס והניחן אחת אחת בתוך המיכל. כאשר התמלא המיכל לגמרי ולא ניתן היה להוסיף עוד אבן אחת,
הרים המרצה את מבטו באיטיות ושאל: "האם המיכל מלא?"
כולם השיבו "אכן"

המרצה המתין מספר שניות ושאל: "האומנם?" ואז הוציא כלי מלא אבני חצץ. בקפדנות שפך את החצץ מעל
האבנים וניער מעט את המיכל.

אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המיכל. שוב הרים המרצה את עיניו ושאל: "האם
המיכל מלא?" עתה התחילו מאזיניו להבין את כוונתו. "כנראה שלא" השיב אחד מהם.
"נכון" - השיב המרצה.

הוא הוציא סיר עם חול ובזהירות רבה שפך את החול אל תוך המיכל. החול מילא את החלל בין האבנים
הגדולות ובין החצץ.

פעם נוספת שאל המרצה את מאזיניו: "האם המיכל מלא?"

הפעם ענו כולם במקלה: "לא!"

וכפי שציפו המאזינים נטל המרצה כד מלא מים שעמד על השולחן ומילא בהם את המיכל עד לשפתו.
המרצה הזקן הרים את מבטו לקהל ושאל: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?"
בחושבו על נושא הרצאה השיב אחד הנועזים והזריזים שבין המאזינים: "אנו למדים שכל שהיומן שלנו נראה
לנו גדוש בהתחייבויות, אם באמת מתאמצים תמיד ניתן להוסיף עוד פגישות ומטלות"
"לא!" - השיב המרצה הזקן - "לא זה. האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכניסים למיכל קודם
את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס את שאר האבנים והחומרים אחר כך."
דממה עמוקה השתררה באולם. כאשר כל אחד מנסה לתפוס את מלוא משמעות דברי המרצה. הזקן התבונן
בשומעיו ואמר:

"מהן האבנים הגדולות בחייכם? בריאותכם? המשפחה? ידידכם? הגשמת חלומותיכם? לעשות מה שאתם
באמת אוהבים? להילחם למען מטרה נעלה? להינפש? לקחת זמן לעצמכם? משהו אחר?
מה שחייבים לזכור הוא שחשוב ביותר להכניס קודם כל את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת,
אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ והחול) יתמלאו חיינו בדברים קטנים
ולא יישאר די זמן כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים. משום כך לעולם אל תשכחו לשאול את
עצמכם את השאלה "מהן האבנים הגדולות? וכאשר תזהו אותן הכניסו אותן ראשונות למיכל."

ההבדל בין להירפא, להחלים, להבריא

מאת: טלי ברודסלי

האם אי פעם חשבתם על הקשר השורשי בין הבורא והבריאות?

בעברית קיימים 3 מושגים שלכאורה משמעותם זהה: להירפא, להחלים, להבריא.

ובכל זאת, מדוע יש צורך ב-3 מושגים שונים?

הסיבה לכך נובעת מהשוני בגישה של האדם לאותו דבר עצמו.

להירפא (שורש: ר.פ.א.), ומילים נוספות מאותו השורש: רופא, רפואה, תרופות.

משמעות השורש מקורה משורש אחר: ר.פ.ה (בהתאם למילון). שמשמעותו: חלש. וכן "רפאים" (כמו: רוח רפאים) = מתים.

הכוונה במושג "להירפא" היא: להשתחרר מהרפיון, מהחולשה, מהמוות, או למעשה להשתחרר מהחולי. אך בעצם הזכרת המלה המתקשרת לחולי, אנחנו נאחזים בחולי מבחינה אנרגטית ומקשים או לא מאפשרים את השחרור ממנו. לכן מושג זה אינו חיובי במיוחד ואינו פותח פתח להבראה.

להחלים (שורש: ח.ל.מ.), ומילים נוספות מאותו השורש: החלמה, וכן חלום. השימוש במלה זו חיובי יותר כי היא מראה מגמה חיובית, רצון, שאיפה ותקווה. אך מעצם היותה מקושרת ל"חלום", אין בה וודאות, אלא משהו שלמעשה אינו בר-השגה במיוחד; היא יותר בגדר אידיאל או אוטופיה.

להבריא (שורש: ב.ר.א.), ומילים נוספות מאותו השורש: בריא, בריאות, וכן הבורא, ברא, ברוא, הבריאה.

כאן אנו רואים את הקשר ההדוק בין הבורא והבריאות. ברגע שהאדם התנתק מהבורא, באופן טבעי הוא גם התנתק מהבריאות. כאשר אנו בונים גשר בין האדם והבורא, באופן טבעי אנו מחזירים את הבריאות לאדם.

ברגע שהאדם התנתק מהבורא, הוא גם ניתק את הבריאה מהבורא - הוא החל לעשות שינויים גנטיים בבעלי-חיים ובצמחים והחל להרוס את הסביבה הטבעית בה הוא חי. בכך, בין השאר, הוא הביא חולי על בעלי-החיים והצמחים. בנוסף לכך, הוא גרם לזיהום האדמה, האוויר והמים, וניצל את המשאבים הטבעיים מבלי שיוכלו להבריא ולהתחדש. אותו הדבר נכון גם לגבי היחסים הבין-אישיים, שעקב הניתוק מהבורא ומהבריאות, הביאו לעוינות ולמלחמות, ולמעשה לחולי גם בתחום זה.

ברגע שבונים את הגשר בין האדם והבורא, מתחיל גם תהליך ההבראה של הבריאה. הקשר בין האדם לבורא באופן טבעי מחזיר את הבריאות, לא רק לגוף האדם, אלא גם לנפשו, למערכות היחסים הבין-אישיות והבינלאומיות, לבעלי-החיים והצמחים, ולטבע כולו, לעולם כולו, לכל מה שהוא מכיל ולכל הקשור בו.

ניתן להסיק שהמושג "להבריא" הוא הטוב והחיובי בין השלושה ועלינו להעדיפו על האחרים.

בריאה

כיושבי כדור הארץ בתקופה זו,
יש לנו את האפשרויות הגדולות ביותר מאי פעם, לברוא מציאות בין רגע.
הדבר ניתן כמובן, כל עוד קיימת ההבנה, שהבריאה היא מכלול עצום של גורמים שמתקבצים לאחדות.
לכן אל לנו להניח כי אנו הגורמים המשפיעים.
ההשפעה שלנו נעשית באופן האינטנסיבי ביותר, רק כשנותנים אנו לרשת לעזור לנו,
הדרך בה באמת יכולים אנחנו לעשות זאת היא כיוון וידיעה.
ראשית עלינו לבחור מטרה, המטרה יכולה להיות כל דבר, אם זה גשמי או רוחני
תחילה עלינו למצוא מטרה, לא להקל בכך ראש,
מטרה מאפשרת בריאה מדויקת.
שנית, עלינו לראות את הדרך, לראות את התכנית, לראות את הבריאה מתבצעת.
שלישית, יש עלינו ללכת בדרך שראינו באמונה ובידיעה.
כשהולכים בדרך שקבענו לעצמנו, אנו מאפשרים לעולם להגשים את הבריאה!!!
והרי אחרת, לעולם לא תדע הרשת איך עליה לנוע...עולם של בחירה חופשית כמו גם בריאה חופשית,
כל מטרה יכול העולם להגשים עם רק נדע לכוון כמו גם לאסוף אותה....

כשמדובר בריפוי, הדבר דומה.
והרי גם ריפוי הוא בריאה מסוימת,
יש לנו אפשרות: להדריך, לכוון. הדבר החשוב ביותר בכל ריפוי אנרגטי בעזרת העולם הוא:
הכוונה....

בלי הכוונה לא יכול להתבצע הריפוי, בלי הכוונה לא תוכל להיברא מציאות של בריאות
כשאומרים בתחילת הטיפול או לפני, מה מטרת הטיפול, העולם מגיב,
הריפוי נעשה, מטפל יכול להיות לעזר רב בעיקר בקביעת המטרות
אולם ככל שישתחרר יותר מהאחריות על התוצאה, כך לעולם תהיה יכולת השפעה גדולה יותר,
העולם לא מתנגד, אם מתנגדים ולוקחים אחריות העולם זז הצידה.
גם אז קיים ריפוי ללא ספק והרי כולם אלים בוראים. אולם זהו טיפול אחר לחלוטין

כל תהליך בריאה באשר הוא, מביא תגובה בכל הרמות.
כל הרשת-עולם נרגשת כל כך בכל פעם שמתבצע תהליך בריאה, הרשת כולה יוצאת לעזרה פעם אחרי
פעם, אם לא נתנגד לעזרה, אם לא נעמוד בדרכה, אם נדע לקחת אחריות על מי שאנחנו ועל כל בריאה
ובריאה שעשינו בחיינו, נוכל לברוא בריאות יותר ממוקדות ויותר קולעות.
אל לנו להקל ראש בבריאה, אל לנו להקל ראש במילים, הן בוראות עולמות.
אולם יש לזכור שללא הדרך זורקים אנחנו חצאי בריאות... נחסוך במילים נחסוך בהרבה כאב ראש לאנשים
רבים, לישויות רבות ☺

האם אלוהים ברא את כל מה שקיים?

פרופסור באוניברסיטה, איתגר את תלמידיו עם השאלה הבאה:

"האם אלוהים יצר את כל מה שקיים?"

סטודנט אמיץ קם וענה: "אכן כן."

הפרופסור שאל שוב: "אם אלוהים יצר הכול, הוא יצר גם רוע."

מאחר והרוע קיים, (כפי שאנו רואים בפעולות שלנו עצמנו),

אם כך, אלוהים רע."

הסטודנט לא יכול היה להגיב להצהרה הזו, ובכך איפשר לפרופסור לסכם את דבריו ולאמר שהנה הצליח

"להוכיח" שהאמונה באלוהים הינה סיפורי פיות, ולכן חסרת תועלת.

סטודנט אחר הרים את ידו ושאל את הפרופסור: "האם אני יכול לשאול שאלה?" "כמובן" ענה הפרופסור.

הסטודנט הצעיר נעמד ושאל: "פרופסור, האם הקור קיים?" הפרופסור ענה: "איזו מן שאלה היא זו?...כמובן

שהקור קיים. האם מעולם לא היה לך קר?"

הסטודנט הצעיר ענה: "למעשה, אדוני, הקור אינו קיים. בהתאם לחוקי הפיזיקה, מה שאנו

מחשיבים כקור, הוא למעשה העדרותו של חום. כל דבר ניתן לבדיקה, כל עוד הוא מקרין

אנרגיה (חום). האפס המוחלט הינו העדרו המוחלט של חום, אבל אין קור. מה שעשינו, הוא

יצרנו מונח המתאר את המצב כשאיננו חשים חום גוף או כשלא חם לנו".

"והאם החושך קיים?" הוא המשיך. הפרופסור ענה: "ברור". הפעם ענה הסטודנט: "אתה

שוב טועה, אדוני. גם חושך אינו קיים. חושך למעשה זהו מצב שבו אור נעדר. אור אפשר

לחקור, חושך לא. אי אפשר לשבור את החושך. קרן אור אחת קורעת את החושך ומאירה

את כל האזור עד המקום בו הקרן מסתיימת. חושך הוא מונח שאנו, בני האדם, יצרנו,

כדי לתאר מה קורה כשאין אור.

לבסוף שאל הסטודנט את הפרופסור: "אדוני, האם רוע קיים?" הפרופסור ענה: "כמובן

שהוא קיים. כפי שציינתי בהתחלה, אנו רואים הפרות, פשעים ואלימות בכל מקום בעולם,

והדברים האלה רעים."

הסטודנט הגיב: "אדוני, רוע לא קיים. כמו במקרים הקודמים, רוע הוא מונח שבני האדם

יצרו כדי לתאר את התוצאה של היעדרותה של נוכחותו של אלוהים בליבו של האדם".

אחרי זה הרכין הפרופסור את ראשו, ולא השיב.

שמו של האיש הצעיר היה אלברט איינשטיין.

הגדר בין האחים

באזור כפרי, שטוף נחלים ואגמים, גרו שני אחים בחוות סמוכות. במשך 40 שנה הם חיו בשלווה, חלקו את הציד, סייעו ועזרו זה לזה ככל שניתן.

אולם, יום אחד התעורר ויכוח קולני בין שני האחים, ותוך דקות ספורות, הקונפליקט הפך למשבר רציני, לראשונה מזה 40 שנה האחים היו ברוגז!

אווירת שיתוף הפעולה התנפצה. אי הבנה קלה צמחה להבדלי גישות "בלתי ניתנים לגישור" וחילופי דברים קשים, שבעקבותיהם - שבועות של שתיקה ונתק.

בוקר אחד, שמע ג'ון, האח הבכור, דפיקות על דלת ביתו. הוא פתח את הדלת, ולפניו אדם עם קופסת כלי עבודה של נגר. "אני מחפש עבודה למספר ימים", אמר הנגר, "אולי אתה זקוק לקצת עבודות פה ושם? אני מוכן לעבוד קשה ולעשות כל עבודת נגרות שאתה צריך".

"כן", השיב ג'ון. "במקרה יש לי עבודה עבורך, הבט מעבר לנחל שבקצה החווה. שם עומד אחי הצעיר. עד לפני שבוע, מה שהפריד בין החווה שלו ושלי היה שדה מרעה משותף. אולם הוא לקח את הדחפור הענק שלו, ויצר מפרצון בין החוות שלנו. ובכן, הוא אולי עשה זאת כדי להכעיס אותי במתכוון, אבל אני רוצה להראות לו מי פה הבכור. אתה רואה את ערימת הקרשים שליד האסם?

אני רוצה שתתחיל מייד לבנות לי גדר-עץ בגובה של שלושה מטרים, כדי שאני לא אאלץ לראות אותו ואת החווה שלו". "אני חושב שהבנתי את המצב. הראה לי היכן יש מסמרים והיכן מונח המסור, ואני אוכל לעשות עבודה שתספק אותך".

ג'ון תכנן לנסוע באותו יום לקניות וסידורים שונים בעיר הגדולה הסמוכה, לכן, הוא נתן לנגר את קופסת המסמרים הגדולים שלו ויצא לדרכו. הנגר החל לעבוד במרץ. הוא מדד, ניסר, הדביק וקיבע את הקרשים באמצעות המסמרים. סמוך לשקיעה, הוא סיים את עבודתו, בדיוק כשג'ון חזר מנסיעתו.

ג'ון פער את עיניו, והיה לרגע חסר מילים. הוא לא ראה שום גדר.

במקום זאת, מה שעמד שם היה גשר... גשר שמתוח מצד אחד של המפרצון עד צידו השני בחווה של אחיו הצעיר, ג'ק. בכל צד של הגשר היה מתוח מעקה עץ מעובד להפליא. בעוד הוא לוטש עיניים, ראה ג'ון את אחיו עומד בקצה הגשר כשהוא מושיט את ידו קדימה.

"אתה באמת אדם מדהים, אחי, אם בנית גשר בינינו, אחרי כל המלים הקשות שהטחת ביך". שני האחים ניצבו רגע נוסף משני צדי הגשר, ואז החלו לצעוד האחד לעבר השני, עד שנפגשו באמצע הגשר, לוחצים זה את ידו של זה, ומייד לאחר מכן, מחבקים איש את רעהו בחום רב.

הם הסתובבו אל הנגר וראו אותו אוסף את כילו ומניף את הארגז אל כתפו. "היי! רגע, עצור! הישאר מספר ימים נוספים. יש לי עוד כמה פרויקטים שתוכל לעשות עבורי",

צעק לעברו ג'ון. "הייתי שמח להישאר, אדוני", השיב לו הנגר, "אבל עלי לבנות עוד המון גשרים".

בפעם הבאה, כשאתם נכנסים לוויכוח, הימנעו מיצירת אווירה של "אני צודק- אבל אתה צועק".

במקום להציב חומה וגדר בין הדעה שלכם לדעה של הצד השני, חפשו דרכים לבנות גשרים.

המשך יום נפלא

הגדר והמסמרים בה

היו היה פעם ילד בעל מזג רע מאוד. אביו נתן לו שקית מסמרים ואמר לו לתקוע בגדר בגינה בכל פעם שהוא מאבד את הסבלנות או שהוא רב עם מישהו.

ביום הראשון הוא תקע 37 מסמרים בגדר. בשבועות הבאים הוא למד לשלוט בעצמו ומספר המסמרים פחת בגדר מיום ליום, הוא גילה שיותר קל לשלוט בעצמו מאשר לתקוע מסמרים בגדר.

לבסוף הגיע הילד ליום שבוא הוא לא תקע אף מסמר אחד בגדר הוא הלך לאביו ואמר לו שבאותו היום לא תקע אף מסמר בגדר.

אז אביו אמר לו להוציא מסמר עבור כל יום שהוא לא איבד את סבלנותו. הימים עברו ובסוף הילד היה יכול לבשר לאביו כי הוא הוציא את כל המסמרים מהגדר.

האב הוביל את בנו לגדר ואמר לו: "בני, התנהגת למופת, אבל תראה את כל החורים שיש בגדר. היא לא תהיה אף פעם יותר כמו קודם. כשאתה רב עם מישהו ואומר לו משהו רע, אתה משאיר לו פצע כזה.

אתה יכול לתקוע סכין באדם ואחר כך להוציא אותו, אבל תמיד יישאר פצע. לא חשוב כמה פעמים תתנצל, הפצע יישאר. פגיעה מילולית מכאיבה בדיוק כמו פגיעה פיזית.

חברים הם תכשיטים יקרי ערך, הם גורמים לך לחייך ומעודדים אותך. הם מוכנים להקשיב לך כשאתה זקוק לך, הם תומכים בך ופותרים בפניך את ליבם. הראה לחבריך כמה אתה אוהב אותם "

לסיום: " אחת משמחות הידידות היא לדעת למי אפשר למסור סוד. " (אלסנדרו מנזוני)

תעניק לאנשים יותר ממה שהם מצפים ועשה זאת בטעם.

כשאתה אומר: " אני אוהב אותך " , אמור זאת ברצינות...

כשאתה אומר "אני מצטער" , הסתכל בעניים של האדם השני

אל תצחק מהחלומות של הזולת. אתה יכול לצאת מזה פגוע, אבל זאת הדרך היחידה לחיות את החיים.

אל תשפוט אחרים על פי הטענות שלהם

דבר לאט, אבל חשוב מהר .

אם משהו שואל אותך שאלה שאינך חפץ לענות עליה, חייך ושאל אותו: " למה אתה מעוניין לדעת זאת ?"

תזכור כי האהבה הגדולה ביותר וההצלחות הגדולות ביותר מכילות סיכונים כבירים. כשאתה מפסיד , אל תפסיד את השיעור.

זכור : כבוד לעצמך, כבוד לאחרים, אחריות למעשים שלך אל תסכים שמחלוקת קטנה תקלקל ידידות גדולה.

חייך כשאתה עונה לטלפון. זה שהתקשר אליך ירגיש זאת בצליל של קולך.

קרא בין השורות.

זכור : לא לקבל מה שאתה רוצה כשאתה רוצה, זה לפעמים מזל גדול.

הזמנה לחיים

"ההזמנה", בהשראת אוריה מאונטיין דרימר, זקנת שבט ילידים אמריקאיים. מאי 1994 המקור:
"אינטליגנציה רוחנית",

לא מעניין אותי במה אתה עוסק לפרנסתך

אני רוצה לדעת למה אתה מייחל,

ואם אתה מעז לחלום על פגישה עם משאת נפשך.

לא מעניין אותי בן כמה אתה.

אני רוצה לדעת אם אתה מוכן להיראות כשוטה למען האהבה, למען חלומות,

למען ההרפתקה של החיים.

לא מעניין אותי אילו כוכבי לכת שוכנים באופק הירח שלך.

אני רוצה לדעת אם נגעת בלב הצער שלך,

אם נפתחת בשל בגידות החיים,

או התכווצת ונסגרת מחשש לכאב נוסף!

אני רוצה לדעת אם אתה יכול לשהות עם כאב,

שלי או שלך,

בלי לעשות דבר כדי להסתירו, לעמעמו או לתקן אותו.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול לשהות עם שמחה,

שלי או שלך,

אם אתה יכול לרקוד בפראות ולתת לשיכרון החושים למלא אותך עד קצות אצבעותיך,

מבלי להישמר להיות זהיר, להיות מציאותי,

או לזכור את מגבלותינו כבני אדם.

לא מעניין אותי אם הסיפור שאתה מספר לי הוא נכון.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול לאכזב בן אדם אחר כדי להיות נאמן לעצמך;

אם אתה יכול לשאת את תוכחת הבגידה, ולא לבגוד בנשמתך.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול להיות נאמן, ועל כן ראוי לאמון.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול לראות יופי גם אם לא כל יום יפה,

ואם אתה יכול לטעת בחיך את נוכחות האלוהים.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול לחיות עם כישלון, שלך או שלי,

ועדיין להתייבב על שפת אגם ולצעוק אל הירח הכסוף, "כן!!!".

לא מעניין אותי איפה אתה גר, וכמה כסף יש לך.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול לקום אחרי לילה של צער וייאוש,

יגע וחבול כולך,

ולעשות מה שצריך לעשות בשביל הילדים.

לא מעניין אותי מי אתה, ואיך הגעת לכאן.

אני רוצה לדעת אם תעמוד איתי בלב ליבה של האש,

ולא תיסוג לאחור.

לא מעניין אותי איפה או מה או עם מי למדת.

אני רוצה לדעת מה מחזיק אותך מבפנים,

וכל השאר אינו חשוב.

אני רוצה לדעת אם אתה יכול להיות לבד עם עצמך;

ואם אתה באמת אוהב לשהות במחיצתך ברגעים הריקים.

הוראות לחיים מהדאלי לאמה

- ✓ קח בחשבון שאהבות גדולות והישגים גדולים כרוכים בסיכון גדול.
- ✓ כשאתה מפסיד – אל תפסיד את השיעור.
- ✓ יישם את שלושת הבאים: כבוד לעצמך, כבוד לאחרים, ואחריות לכל פעולותיך.
- ✓ זכור שכשאינך מקבל את מה שאתה רוצה, זוהי, לעיתים, מתנת גורל נפלאה.
- ✓ למד את החוקים כדי שתוכל לשבור אותם בצורה הוגנת.
- ✓ אל תיתן לסכסוך קטן להפריע לחברות טובה.
- ✓ כשאתה מבין שעשית טעות, בצע, מיידית, צעדים לתיקון הדבר.
- ✓ בלה מדי יום זמן שקט עם עצמך.
- ✓ פתח זרועותיך לשינויים, אך אל תוותר על ערכיך.
- ✓ היה פתוח לאהבה ממבט ראשון.
- ✓ זכור שהשתיקה היא לפעמים התשובה הטובה ביותר.
- ✓ חייה חיים טובים ומכובדים, אחר כך, כשתזדקן ותביט אחורה, תוכל ליהנות פעם נוספת.
- ✓ אווירת אהבה בביתך היא היסוד לחייך.
- ✓ במחלוקת עם אהובך התמודד רק עם המצב הנוכחי, אל תעלה את העבר.
- ✓ חלוק את הידע, זו הדרך להשגת נצחיות.
- ✓ היה ידידותי ואדיב עם הארץ.
- ✓ פעם בשנה, לך לאיזה מקום שמעולם עוד לא היית בו.
- ✓ זכור שמערכת היחסים הטובה ביותר היא זו שבה אהבתכם אחד לשני עולה על הזדקקותכם אחד לשני.
- ✓ שפוט את הצלחתך על פי הוויתורים שנאלצת לעשות כדי להשיגה.
- ✓ דבר לאט אך חשוב במהירות.
- ✓ גש לאהבה ולבישול בקלילות, בלי זהירות.

אני יודע שחלומות באמת מתגשמים, ויש לך מלא ברכותיי ומאמצי הכנים לך.

בברכה

הדאלי לאמה.

הכרת תודה מאת אלכס זיו

הכרת תודה מכניסה אותך להרמוניה, המילה הרמוניה מגיעה מהשפה היוונית, ומשמעותה "איחוד".
הכרת תודה היא מצב הווייתי של איחוד - איחוד עם האלוהי, עם היקום וכל מה שקיים בו.
וכשאתה במצב של הכרת תודה אתה במצב של קבלה, ודברים טובים מתחילים "לבוא" אליך.
הדרך האפקטיבית להרגיש הכרת תודה היא על ידי שינוי הפוקוס לדברים החיוביים שנמצאים סביבך ושכבר מתרחשים בחיך.

דוגמא קטנה: אם אתה קורא את הטקסט הזה עכשיו, אתה חי בשפע!
כי זה אומר שיש לך אוכל, מים, בגדים, שולחן, כיסא, מחשב, גוף, עיניים, ראייה כדי לקרוא את המילים ומוח בכדי להבין, אתה נושם עכשיו... ויש לך גוף פיסי שיכול לנוע, לפעול ולהשיג כל דבר שאתה חפץ בו.
תתחיל לשים לב למה שכבר יש לך - כי יש לך הרבה ועל זה עליך להכיר תודה.

בפעם הראשונה שחזרתי מהודו לאחר שראיתי את כל העוני ואחרי ששהיתי במשך חודש בחדרון קטן וצנוע, הגעתי הביתה וכשפתחתי את הדלת הראשית של דירתי הייתי המום! חשבתי לעצמי "וואהו!" איזה בית גדול... ויש לי אפילו מטבח, מקלחת, וחדרים נוספים, הרגשתי כמו מלך - כאילו שזה יותר מידי... כך שעושר הוא עניין של נקודת מבט - הוא יחסי.

ואפילו עכשיו כשאתה חושב שאין לך דבר זה או אחר, האמת היא שכבר יש לך יותר ממספיק דברים, מה שאין לך מספיק זאת הכרת תודה.

האם שמת לב לכך שבכל מקרה בחיך שבו הרגשת מאושר חווית - הכרת תודה, וכל פעם שהרגשת אומלל היה שם חוסר בהכרת תודה - בכל פעם!
הפוך את הכרת התודה להרגל יומי - לדרך חיים.

למד להעריך את מה שכבר קיים בחיך, אפילו את הדברים הקטנים ביותר - התאמן בזה, הפוך את זה להרגל, לחלק מהאופי שלך, לחלק מהנשמה שלך.

התחל את הבוקר באמירת תודה - נשום עמוק את האוויר הקריר והנקי של הבוקר, הרגש את השמש ואת חומה על גופך.

תודה על עוד יום חדש שאותו אתה זוכה לחוות, על האנשים האהובים עליך ששותפים למסע המופלא שלך, לחפצים שמשרתים אותך, לחיים שמרקדים בתוכך, לליבך הפועם, לשפע שכבר נמצא בחיך ולתחושת הוודאות שעוד מתנות נמצאות בדרך אליך. התענג על התחושה הזאת ותן לה לשרות עליך כבושם ריחני שישפיע לטובה על כל מי שתפגוש בדרכך.

לסיכום אתן את הטיפ הבא:

הכרת תודה ויצירת מציאות:

הכרת תודה עובדת עם חוק הסיבה והתוצאה

החוק אומר שלכל פעולה, יש תגובה נגדית ושוות ערך.

האנרגיה שנמצאת מאחורי המילים "תודה רבה" היא גל חזק שנושא את שדר הבקשה שלך ליקום.

שלח את הבקשה בצירוף - תודה רבה והכוח הנגדי והשווה שיחזור אליך יהיה - בבקשה.

תודה + X = בבקשה + X באהבה והכרת תודה,

הכובע של מריה גוואדלופה

מריה גוואדלופה גרה עם אימה בדירה קטנה בשדרה החמישית בניו יורק. מריה לא היתה צעירה ולא זקנה, לא נמוכה ולא גבוהה. היא לא היתה שמנה ולא רזה, לא יפה במיוחד אך גם לא מכוערת, לא חכמה ולא טיפשה... מריה גוואדלופה היתה בחורה ממוצעת. היא עבדה כפקידה זוטרה בחברה גדולה וחייה היו אפורים, שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, אותם מעטים שמו לב לקיומה, שאף אמרו שהיא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד, בדרכה לעבודה, ראתה מריה חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נעור בה פתאום והיא פסעה אל תוך החנות. באותה עת היו בחנות גם ילדה קטנה מלווה באמה שבאו לבחור כובע לילדה, קונה נוספת שחיפשה כובע לעצמה והמוכרת.

מריה הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שצדה עינה, בקצה המדף העליון, כובע שמשך את תשומת ליבה. מריה הניחה את הכובע על ראשה ו... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לב לכך הילדה הקטנה. היא משכה בשרוול חולצתה של האם ואמרה: "אמא, אמא, תראי כמה יפה האישה עם הכובע". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה, ניגשה למריה ואמרה לה: "גברתי, הכובע פשוט הולם אותך". הקונה השנייה שמעה את הערת האם הביטה גם היא ואמרה: "גברתי, את נראית ממש יפה בכובע הזה, הוא כל כך הולם אותך".

מריה ניגשה אל המראה הגדולה הביטה בדמותה... ולראשונה בחייה הבוגרים, אהבה מריה גוואדלופה את חזותה הנשקפת אליה. אור ניצת בעיניה, חיוך שובב עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה לרחוב.

בחוץ נגלה אליה עולם חדש. מעולם לא שמה לב לפני כן לצבעוניות הפרחים באדנית או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמוסיקה נעימה. היא הלכה כמרחפת ושיר מתרונן בליבה.

כשעברה ליד בית הקפה שנהגה לחלוף על פניו בכל בוקר, הבחינה בלקוחות הרגילים יושבים סביב שולחנותיהם הקבועים. אחד הצעירים הנאים שבהם הסיר את עיניו מהעיתון וקרא לעברה: "היי דרלינג, נראית טוב... חדשה בסביבה? אפשר להזמין אותך לכוס קפה?" מריה חייכה בביישנות והמשיכה בהילוכה המרחף.

כשהגיעה לבניין המשרדים שבו עבדה, פתח עבורה השוער את הדלת וברך אותה בבוקר טוב... הוא מעולם לא התייחס אליה לפני כן. האנשים במעלית שאלו אותה לאיזה קומה היא צריכה ולחצו על הכפתור. האנשים במשרד כאילו הבחינו בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעיניה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית. מנהל המחלקה הגיע בזמן הפסקת הצהריים והזמין אותה ללאנץ' בתירוץ כי מזמן לא שוחח איתה לגבי הרגשתה בעבודה. למרבה הפתעתה הוא ניסה להתחיל איתה בזמן הארוחה.

כשהסתיים יום העבודה הקסום, החליטה מריה לשנות ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות עצרו לה. היא נכנסה לראשונה שבהן, התיישבה בספסל האחורי, מעבירה בעיני רוחה את יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה. כשהגיעה לבניין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצלצלה בפעמון. אמה פתחה עבורה את הדלת ונשימתה נעתקה. "מריה", היא אמרה בהפתעה, "כמה טוב את נראית, יש אור בעיניך כמו בימים שבהם היית 'ילדה קטנה'". "כן אמא", אמרה מריה, "זה הכל בזכות הכובע", הסתכלה האם בבתה בפליאה ושאלה: "מריה, איזה כובע?"

מריה הניחה את ידיה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא שבחששותיה התגשם: הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד. היא הייתה מוכרחה לגלות היכן איבדה את כובע הקסמים.

היא לא זכרה שהורידה אותו במונית... היא לא זכרה שהורידה אותו בזמן הפסקת הצהרים... היא לא זכרה שהורידה אותו במשרד או במעלית או ברחוב... היא שחזרה את כניסתה לחנות, את הרגע שבו הבחינו עיניה בכובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה, את ההתבוננות במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם עבורו... והיא זכרה בבהירות מכאיבה, איך הניחה את הכובע ליד הקופה כדי להוציא את ארנקה.

אוי, אוי, אוי, מריה ואוי, אוי, אוי כולנו..... אילו רק חשבנו כל הזמן שאנו יפים, חכמים ומוצלחים הרי היינו כאלה. והרי כאלה אנחנו....
ותודה לאל שיש ילדים קטנים שנותנים מחמאות ללא פחד, אפילו לאנשים זרים, ומי ייתן שגם אנחנו לא נתבייש להחמיא בכל הזדמנות שרק אפשר.... צאו ותרגלו....

שמע, סיפר והוסיף: הראל נדב, מספר סיפורים

היכן נמצא האושר?

קבוצה של 50 אנשים השתתפו בשיעור פילוסופיה. לפתע, המרצה החליט לעשות איתם פעילות קבוצתית. הוא החל לחלק לכל אחד מהאנשים בלון. כל אחד התבקש לרשום את שמו על הבלון. לאחר מכן כל הבלונים נאספו והוכנסו לחדר אחר.

המשתתפים הורשו להיכנס לחדר עם הבלונים וכל אחד מהם התבקש למצוא את הבלון שלו, תוך 5 דקות. כולם החלו לחפש אחוזי תזזית את שמם, מתנגשים אחד בשני, דוחפים אחד את השני ונהיה בחדר כאוס גדול.

בסוף החמש דקות אף אחד לא הצליח למצוא את הבלון שלו. עכשיו, כל אחד התבקש לקחת בלון בצורה אקראית ולתת אותו לאדם ששמו רשום על הבלון. תוך מספר דקות היו כולם עם הבלון שלהם.

המרצה התחיל לדבר ואמר- אותו הדבר קורה בחיינו. כולם מחפשים אחוזי תזזית את האושר בכל עבר, לא יודעים איפה הוא מתחבא.

האושר שלנו טמון **באושרם של אחרים**. תן להם את האושר שלהם, ותקבל את האושר שלך. זוהי המהות של החיים האנושיים. מתוך הספר "realistic happiness"

המילה החמה היום בשוק העסקי היא שיווק.

אולם, הרבה אנשים מבקשים להבין את המשמעות של שיווק באמצעות דוגמא פשוטה ככל האפשר . הנה היא :

את אישה וראית בחור נאה במסיבה, את ניגשת אליו ואומרת, "אני נהדרת במיטה".
זה שיווק ישיר .

את במסיבה עם חברים ואת רואה בחור נאה. אחד מחבריך ניגש לבחור,
מצביע עליך ואומר, "היא נהדרת במיטה"
זה פרסום .

את רואה בחור נאה במסיבה, את ניגשת אליו ומשיגה את מספר הטלפון שלו .
למחרת, את מתקשרת אליו ואומרת, "היי, אני נהדרת במיטה".
זה טלמרקטינג .

את רואה בחור במסיבה, את מחליקה את שמלתך, ניגשת אליו ומוזגת לו משקה .
את אומרת, "אפשר ?" ושלוחת את ידך כדי לישר את עניבתו תוך חיכוך קל של שדך כנגד זרועו, ואז את
אומרת, "דרך אגב, אני נהדרת במיטה".
אלה יחסי ציבור .

את במסיבה ואת רואה בחור נאה, הוא ניגש אליך ואומר, "שמעתי שאת נהדרת במיטה".
זה סימן מסחרי .

את במסיבה ואת רואה בחור נאה, את משכנעת אותו לחזור הביתה עם חברתך .
זה נציג מכירות .

חברתך אינה מצליחה לספק אותו והוא מתקשר אלייך .
זוהי תמיכה טכנית .

את בדרכך למסיבה כשאת נוכחת שעשויים להיות בחורים נאים בכל הבתים על פניהם את חולפת, אז את
מטפסת על אחד הגגות המרכזיים וצועקת במלוא גרונוך "אני נהדרת במיטה".
זה דואר זבל.

המפורסמים

מרצה מפורסם התחיל סמינר באולם עם 200 אנשים כאשר שטר של \$100 בידו, הוא שאל: "מי מכם רוצה את השטר הזה של ה \$100?"

כל בידיים הורמו.

אז הוא אמר:

"אתן את השטר הזה לאחד מכם בערב זה, אבל לפני כן הרשו לי לעשות את זה"

אז- הוא קימט לחלוטין את השטר, הוא שאל פעם נוספת:

"מי עדיין רוצה את השטר?"

כל הידיים המשיכו להיות מורמות.

הוא המשיך לשאול: "ואם הייתי עושה את זה?"

הוא המניח לשטר ליפול על הרצפה והתחיל לדרוך עליו אחר כך לקח את השטר שהיה כבר מגעיל, מלוכלך

ומקומט "ועכשיו?"

"מי עדיין ירצה לקחת את השטר של ה \$100?"

כל הידיים הורמו.

המרצה הסתכל על הקהל ואמר להם:

"לא משנה מה אעשה עם הכסף, אתם עדיין תרצו את השטר, מכון שהוא לא איבד מערכו"

הסיטואציה הזו מתקיימת גם בנו.

הרבה פעמים בחיים שלנו, דורכים עלינו, מקמטים אותנו ואנו מרגישים שאין לנו חשיבות.

אבל לא חשוב, אנחנו אף פעם לא מאבדים את הערך שלנו. נקיים או מלוכלכים, מפורקים או שלמים,

שמנים או רזים, כלום מזה לא חשוב!

כלום מזה לא לוקח את החשיבות שיש לנו...

המחיר של חיינו אינו באיך שאנחנו נראים, אלא במה שאנחנו עושים ויודעים.

עכשיו תחשבו היטב ותחפשו בזיכרון שלכם:

שם של 5 אנשים הכי עשירים בעולם.

שם של 5 מנצחות בתחרות מים יוניברס

שם של 10 מקבלי פרס נובל

שם של 5 זוכי האוסקר האחרון על השחקן הכי טוב

איך הולך? רע לא? קשה לזכור?

אל תדאגו, אף אחד מאיתנו לא זוכר את הטובים של אתמול.

מחיאות הכפיים נעלמות והפרסים מעלים אבק, המנצחים נשכחים!

עכשיו עשו את הדבר הבא:

ציינו 3 מורים אשר השאירו רושם על חייכם

ציינו 3 חברים שעזרו לכם ברגעים קשים

חשבו על אדם שגרם לכם להרגיש מיוחדים

ציינו 5 אנשים שאתם איתם לאורך הזמן

איך הולך? יותר טוב נכון?

האנשים שעושים חותם בחיינו אינם אלו, שיש להם הנתונים הטובים ביותר, עם כסף או פרסים טובים יותר

הם אותם אלו שדואגים לנו, ששומרים עלינו, שבכל מקרה נמצאים לצידנו !!

תחשבו רגע החיים קצרים!

ואתם באיזה רשימה נמצאים?

אתם יודעים?

תרשו לי לעזור לכם – אתם לא מבין המפורסמים, אבל אתם מבין אלא שאני זוכר בחיבה בכדי למסור מסר

זה

שיהיה לכם יום טוב !

המראה והחלון

מאת פאולו קואלו

בחור צעיר ומאוד עשיר הלך להתייעץ עם רב וביקש ממנו עצה שתעזור לו למצוא כיוון לחייו.
 הרב הוביל את הצעיר אל החלון ושאל אותו: "מה אתה רואה?"
 "אני רואה אנשים באים והולכים, ועיוור מקבץ נדבות ברחוב". אמר הבחור.
 הציב אותו הרב מול מראה גדולה, ואמר לו: "הבט במראה ועכשיו אמור לי עתה מה אתה רואה?"
 "אני רואה את עצמי". ענה הבחור.

"עכשיו אתה כבר לא רואה את האחרים!"
 ראה החלון והמראה עשויים שניהם מאותו חומר גלם - מזכוכית. אבל בגלל שעל אחת מהן יש שכבה דקה של כסף, כשאתה מביט בה, כל מה שמשתקף לך זוהי דמותך. השווה את עצמך לשני מיני הזכוכית הללו. בלי שכבת הכסף - ראית את האחרים וחשת חמלה כלפיהם. כשאתה מכוסה כסף - אתה רואה את עצמך בלבד. אתה תהיה שווה משהו רק כשיהיה לך האומץ לעקור את מעטה הכסף מעל עיניך, על מנת ששוב תהיה מסוגל לראות ולאהוב את האחרים".
 כשאנחנו מביטים על החיים דרך שכבה של כסף,
 כל מה שאנחנו מסוגלים לראות זה את עצמינו...
 שקיפות מאפשרת לנו לראות גם את האחרים.

בחיים מותר להביט דרך שתי הזכוכיות,
 רק צריך לזכור,
 במראה רק דמותך משתקפת,
 ובזכוכית השקופה אנו רואים את האחרים,
 אם תדע זאת, תוכל לחיות בהרמוניה עם עצמך ועם האחרים.

הסוד ב 100 משפטי מפתח - תרגום ועריכה אלכס זיו

1. כולנו עובדים עם כוח אינסופי אחד.
2. הסוד הוא חוק המשיכה.
3. כל מה שמתרחש במוחך, אתה מושך אותו אליך.
4. אנחנו כמו מגנטים - דומה מושך דומה...אתה מושך ונהפך לדברים שעליהם אתה חושב.
5. לכל מחשבה יש תדר. מחשבות שולחות אנרגיה מגנטית ומושכות חזרה אנרגיה תואמת.
6. אנשים חושבים בדרך כלל על מה שהם לא רוצים, וכתוצאה- הם מושכים את אותם הדברים אל תוך חייהם.
7. מחשבה = יצירה. מחשבות שמלוות ברגשות חזקים (טובים או רעים) מאיצות את תהליך היצירה.
8. אתה מושך אליך את מה שנמצא במחשבות הקבועות והמרכזיות שלך.
9. אלה שמדברים הרבה על מחלות מקבלים אותן, אלא שמדברים הרבה על אושר ושגשוג מקבלים אותו.
10. זאת לא "חשיבה במשאלות" אלא חשיבה מדעית.
11. אינך יכול לקבל יקום מבחוץ מבלי שהמוח יצור אותו קודם מבפנים.
12. בחר את המחשבות שלך בזהירות...אתה היא יצירת המופת של חיך.
13. זה טוב שהמחשבות אינן מתגשמות לתוך המציאות באופן מיידי.
14. כל מה שיש לך בחיך, אתה משכת אותו אליך ... קבל את העובדה הזאת כמציאות וזה ישנה אותך.
15. המחשבות שלך גורמות לרגשות שלך.
16. זה לא מסובך. הרגשות השונים שלנו מסתכמים לשני קטגוריות בלבד: 1. הרגשה טובה 2. הרגשה רעה.
17. מחשבות שמביאות להרגשה טובה מצביעות על כך שאתה בכיוון הנכון, מחשבות שגורמות להרגשה רעה מסמנות את ההפך.
18. כל מה שאתה מרגיש הוא השתקפות מושלמת למה שנמצא בתהליך היצירה.
19. אתה מקבל בדיוק את מה שאתה מרגיש.
20. רגשות שמחות ימשכו יותר מצבים שמחים.
21. אתה יכול להתחיל להרגיש את הדברים שאתה רוצה (אפילו אם הם לא שם) ... היקום יגיב לטבע של השיר שלך.
22. הדבר שעליו אתה מתמקד עם מחשבה ורגש הוא מה שתמשוך לתוך החוויה שלך.
23. מה שאתה חושב ומה שאתה מרגיש ומה שמתגשם, תמיד תואם - ללא יוצא מהכלל.
24. שנה את המודעות שלך.
25. "אתה יוצר את היקום שלך בזמן שאתה מתקדם" -- וינסטון צ'רציל.
26. זה חשוב להרגיש טוב.

27. אתה יכול לשנות את ההרגשה שלך מיידית אם תחשוב על משהו שמח, תשיר שיר, או שתיזכר בחוויה משמחת.
28. כשתתפוס את הפרינציפ, אתה תדע שאתה הוא היוצר של המציאות שלך.
29. החיים צריכים ויכולים להיות נפלאים... והם יהיו כשתתחיל ליישם באופן מודע את חוק המשיכה.
30. היקום יסדר את עצמו מחדש בהתאם.
31. כתוב בכל יום את הרצונות שלך על דף נייר (בזמן הווה): " אני כל-כך שמח ומלא תודה עכשיו ש..."
32. אינך צריך לדעת כיצד היקום יארגן את עצמו מחדש.
33. תברר עם עצמך מה ייצר את הרגשות החיוביים של להיות הבעלים של זה עכשיו.
34. תהיה זמין לקבל השראה או רעיון שיובילו אותך לקראת מה שאתה רוצה מהר יותר.
35. היקום אוהב מהירות. הגב בזמן הנכון.
36. כשההזדמנות או הדחף נמצאים שם... תפעל.
37. אתה תמשוך כל מה שדרוש לך - כסף, אנשים, קשרים ... בחר בחוכמה את הדברים שאותם אתה רוצה.
38. אתה יכול להתחיל עם כלום ... ומתוך הכלום או חוסר הדרך - דרך תתגלה לפניך.
39. כמה זמן זה ייקח? כאן זה תלוי בך ... ככל שתהיה מתואם יותר עם המטרה שלך ותחווה רגשות חיוביים זה יבוא מהר יותר.
40. גודל הוא כלום עבור היקום, אנחנו קובעים את הגבולות לפי האמונות שלנו.
41. לפי היקום ... אם תספק רגשות שישדרו אות שאומר: "זה כבר נמצא ברשותי" היקום יגיב.
42. רוב האנשים מציעים את מירב מחשבותיהם כתגובה למה שהם תופסים כמציאות (המיקום והמצב העכשווי שלהם).
43. אתה חייב ליצור גישה שונה למה שאתה תופס כמציאות ולהתבונן מנקודה גבוהה יותר (לראות רק מה שאתה רוצה לראות).
44. "כל מה שאנחנו היום, זאת התוצאה של מחשבות העבר שלנו" -- בודהה.
45. מה אתה יכול לעשות עכשיו כדי לשנות את חייו? הכרת תודה.
46. הכרת תודה תביא יותר אל תוך חייך באופן מידי.
47. מה שאנחנו חושבים עליו ומודים עליו, אנחנו מושכים אותו אלינו.
48. מהם הדברים שאתה מודה עליהם? תחוש הכרת התודה...התמקד על הדברים שכבר נמצאים ברשותך ותודה עליהם.
49. הרץ את התמונה במוחך - התמקד בתוצאה הסופית.
50. דמיין!!! ערוך חזרות לגבי העתיד שלך.
51. דמיין!!! תראה את זה, תרגיש את זה! כאן הוא המקום שמהן הפעולות מתחילות.
52. הרגש את ההנאה... הרגש את השמחה.

53. חווה את התהליך בדמיון בדיוק כמו שתחווה אותו כשיתרחש במציאות.
54. "מהו הכוח הזה? אני לא יכול לומר. כל אשר אני יודע זה שהוא קיים." -- אלכסנדר גרהם בל.
55. התפקיד שלנו הוא לא לדאוג לגבי ה"איך?". ה"איך" יתגלה מתוך המחויבות והאמונה שלנו ב"מה?" (שאנחנו רוצים).
56. ה"איך?" הוא הממלכה של היקום. היקום תמיד יודע את הדרך המהירה וההרמונית ביותר לחבר בינך לבין החלום שלך.
57. אם תסמוך על היקום, אתה תופתע לגבי מה שיבוא אליך ... כאן קסמים וניסים מתרחשים.
58. תרגל דמיון מוחשי באופן יומי ... אך הכלל הוא זה: לעולם אל תהפוך את זה למטלה.
59. הרגש נלהב מהתהליך הזה ...
60. ההבדל היחיד לגבי אנשים שחיים כך הוא שהם הפכו את אורח החיים הזה להרגל.
61. הם זוכרים לעשות את זה כל הזמן.
62. תיצור לוח חזון עם תמונות של הדברים שאותם אתה רוצה למשוך והבט בו בכל יום עם הרגשה שהדברים כבר בבעלותך.
63. "הדמיון הוא הכול. זאת ההצצה המוקדמת למשיכות העתידיות של החיים." -- אלברט איינשטיין.
64. תחליט מה אתה רוצה... האמן שאתה יכול להשיג את זה, שזה מגיע לך ושזה אפשרי להשגה עבורך.
65. עצום את עיניך ודמיון שיש לך כבר את הדברים שאתה רוצה ... הרגש את זה.
66. התמקד ברגשות תודה... תהנה מזה!! ואז שחרר את זה לתוך היקום... היקום יגשים את זה.
67. "כל מה שמוחו של האדם יכול להגות, הוא יכול להשיג" -- וו.קלמנט סטון.
68. תציב מטרה כל כך גדולה שכשתשיג אותה, זה ידהים אותך.
69. כשאתה מקבל במחשבה השראה לפעולה, אתה חייב לסמוך עליה ולפעול לפיה.
70. איך אתה יכול להפוך לעשיר יותר? תיצור כוונה להיות עשיר יותר.
71. צ'קים מגיעים בדואר באופן קבוע ... שנה את תדפיס מצב החשבון שלך לסכום שאתה רוצה שיופיע שם ..
72. החיים אמורים להיות עשירים בכל התחומים.
73. לך אחר תחושה של אושר ושלווה פנימית ואז כל הדברים החיצוניים יופיעו.
74. אנחנו יוצרים את היקום שלנו.
75. התייחס אל עצמך באותה הדרך שאתה רוצה שאחרים יתייחסו אליך... אהוב את עצמך.
76. גישה בריאה של כבוד כלפי עצמך.
77. לגבי אנשים שאתה בקשר קבוע איתם... כתוב את כל התכונות החיוביות שיש בהם וקרא את זה לעצמך באופן קבוע.
78. אל תצפה מהאנשים שישתנו - שנה את הגישה שלך לגביהם. חוק המשיכה ימנע מימכם להיפגש

כשהתדרים שלכם שונים.

79. כשתבין את הפוטנציאל שלך להרגיש טוב, אתה לא תבקש מאף אחד להשתנות כדי שתרגיש טוב.
80. אתה תשחרר את עצמך מהצורך לשלוט בעולם, בחברך, בבת זוגך ובילדיך.
81. אתה הוא היחיד שיוצר את המציאות שלך.
82. אף אחד אחר לא יכול לחשוב או להרגיש במקומך... זה אתה... רק אתה.
83. תודה ליקום עבור הבריאות שלך, תחייך ותצחק - זה ישמור אותך בריא.
84. הגוף יודע לרפא את עצמו.
85. חלקים ותאים מהגוף שלנו מתחדשים בכל יום, בכל שבוע וכן הלאה ... בתוך מספר שנים אנו מקבלים גוף חדש לחלוטין.
86. תראה את עצמך חי בגוף חדש. תקווה = החלמה.
87. הסר מתח מהגוף והגוף יבנה את עצמו מחדש. אתה יכול לרפא את עצמך.
88. למד להירגע... ולהפנות את תשומת ליבך הרחק מהדברים שאתה לא רוצה, ולהתמקד במה שאתה כן רוצה לחוות.
89. כשהקול והחזון הפנימי נהפכים לצלולים וחזקים יותר מהדעות שבחוץ, אז אתה שולט בחייך.
90. אתה לא כאן כדי לגרום לעולם להיות בדיוק כפי שאתה רוצה. אתה כאן כדי ליצור סביבה את העולם שאתה בוחר לחיות בו.
91. תאפשר לדרך שבה האחרים רואים את העולם להתקיים גם כן.
92. ישנו שקר שנשתל במוחם של ההמונים והוא: שאין מספיק שפע עבור כולם... השקר הזה הפך המון אנשים לתאבי בצע.
93. האמת היא שיש שפע של אהבה, רעיונות יצירתיים, כוח, אושר ושמחה והשפע הזה הוא אינסופי.
94. כל השפע הזה מתחיל להתגלות דרך מוח שמודע לטבע האינסופי שלו - יש מספיק עבור כולם. תראה את זה וזה יופיע עבורך.
95. תן למגוון של המציאות שלך לרגש אותך בזמן שאתה בוחר את כל הדברים שאותם אתה רוצה.
96. כשאתה רואה דברים שאתה לא רוצה לראות - אל תדבר, תכתוב או תתנגד להם, התמקד רק במה שאתה כן רוצה לראות.
97. אנחנו מורכבים ממסה של אנרגיה, כל דבר בעולם הוא אנרגיה.
98. אל תגדיר את עצמך לפי הגוף שלך. אתה הוויה אינסופית שמחוברת לא-ל ולכל היקום - אתה אחד עם הכול.
99. שדה אנרגטי אחד עם אינסוף אפשרויות.
100. תן חיוך עכשיו .

העץ הנדיב

סלברשטיין

פעם, לפני המון זמן, במקום רחוק מכאן, צמח עץ תפוחים ענק. ילד קטן מילדי השכונה, אהב לבוא ולשחק ליד העץ מדי יום אחרי הלימודים. הוא טיפס לצמרת העץ, קטף תפוחים ואכל אותם בהנאה מרובה, ואחר כך גם נשכב מתחת לעץ - לחטוף תנומה בצילו. הוא אהב מאד את העץ, והעץ אהב אותו. עברו להן מספר שנים, הילד גדל והפך לנער, וכבר לא היה לו זמן לבוא לשחק ליד העץ כל יום כבעבר. באחד הימים, בא הנער לבקר אצל העץ, ופניו עצובות. "בוא, שחק אתי קצת" קרא אליו העץ. "אתה לא רואה שאני כבר לא ילד קטן שמשחק עם עצים?" ענה לו הנער. "אני רוצה משחקים חדשים, צעצועים חדשים, אבל אין לי את הכסף לקנות אותם.."

אמר לו העץ: "מצטער, עם כסף אני לא יכול לעזור לך, אין לי. אבל אתה יודע מה - אתה יכול לקטוף ממני קצת תפוחים, ללכת למכור אותם בשוק - וכך יהיה לך כסף כדי לקנות את המשחקים שאתה משתוקק להם.."

"רעיון מעולה!" קרא אליו הנער, ובהתרגשות מרובה קטף את כל התפוחים שהיו על העץ עד האחד האחרון, ורץ אל השוק בשמחה למכור אותם. חלפו מספר שנים, הנער לא שב לבקר את העץ, והעץ נעצב מאד. ופתאום, באחד הימים, כשהעץ כבר כמעט נואש מלראות אותו שוב, בא הנער - שכבר הפך לגבר - והתיישב לו מתחת לעץ. נרגש ושמח קרא אליו העץ: "בוא לשחק אתי, התגעגעתי אליך..". נעץ בו הגבר מבט קשה ואמר לו "אני כבר לא ילד ולא נער, משחקים לא בראש שלי בכלל. עכשיו אני אדם בוגר שצריך לעבוד כדי לכלכל את המשפחה שלו. אין לי זמן למשחקים... אני חייב לבנות בית לאשתי וילדיי כדי למצוא מחסה מן החורף המתקרב. יש משהו שאתה יכול לעזור לי אתו?" הניד העץ את ענפיו מצד לצד ואמר לו: "מצטער. בית אני לא יכול לתת לך, אין לי. אבל אתה יודע מה, אתה יכול לגזום את ענפיי ולהשתמש בהם לבניית ביתך..". פניו של הגבר זרחו משמחה. "רעיון נהדר, איך לא חשבתי על זה קודם!" קרא אל העץ, ומיד החל בגיזום ענפיו... משנשאר העץ כמעט עירום לחלוטין, אסף הגבר את הענפים המשובחים והלך לדרכו שמח וטוב לב. העץ נותר מרוקן ועצוב, אבל שמח שיכול היה לעזור ולו במעט לילד החביב עליו.. אלא שחלפו שנים והילד/נער/גבר לא שב לבקר את העץ.. כשכבר כמעט נואש העץ מלראותו שוב, בא לפתע הגבר לביקור. כל כך שמח העץ וקרא אליו: "בוא, שחק אתי כבימים ימימה..!". הגבר, בפנים כבויים ודהויים אמר לו: "לא בא לי, עזוב אותי ממשחקים... אני הולך ומזקין, אני עייף מהחיים, אין לי כוח וחשק לכולם. כל מה שאני רוצה זה לבנות לי סירה, ולצאת לשוט בים לאן שישאוני הגלים. רק ככה אוכל לנוח ולהירגע.."

ראה העץ את מצוקתו של ידידו, ואמר לו: "בוא, כרות את הגזע הגדול והרחב שלי. ותבנה לך ממנו סירה עמה תפליג הימה..". שמח מאד הגבר, ומיהר לכרות את גזע העץ. בנה לו סירה יציבה ויצא אל מרחבי הים. שנים עברו, והוא לא שב לבקר את העץ... עד שביום בהיר אחד, צץ והופיע למרגלות העץ. הסתכל עליו העץ, ואמר לו: "צר לי, בני... לא נותר לי עוד שום דבר להציע לך... הפסקתי לתת פרי ואין לי תפוחים בכלל..". ענה לו הגבר "מה זה חשוב... ממילא אין לי שיניים ולא יכולתי ללעוס את התפוחים גם לו היו לך..". המשיך העץ ואמר: "אפילו גזע כבר אין, כך שאין לך על מה לטפס..". ענה לו הגבר: "מה זה משנה, ממילא אני כבר זקן מכדי לטפס על עצים..". והעץ נעצב כל כך על שלא יכול היה להציע לידידו דבר... "באמת שאין לי כלום כלום לתת לך עוד!" אמר לו העץ ודמעות בעיניו, "כל מה שנשאר לי זה שורשיי ההולכים ומתים...". השפיל הגבר את מבטו ואמר לעץ: "אני לא צריך הרבה בימים אלה. אין לי דרישות מיוחדות... כל מה שאני צריך זה מקום להניח עליו את ראשי... אני כל כך עייף מתלאות החיים, אני רק רוצה לנוח, והעץ קרא אליו בשמחה: "אם כך, בוא אלי, אין כמו שורשי עץ משורגים ומסתעפים כדי לתת מנוחה ומרגוע לעייף.. בוא והתרפק על שורשיי...". והגבר, עייף, מיואש ותשוש, עשה זאת בשמחה, ומחה דמעה מעיניו.

זה הסיפור על כולנו, על כל אחד ואחד מאתנו... העץ משול להורינו. כשהיינו צעירים, אהבנו לשחק ולצחוק עם אבא ואמא. כשגדלנו מעט - עזבנו אותם. באנו אליהם בריצה רק כשרצינו מהם משהו.. או כשנקלענו לצרה ובאנו לחפש אצלם הצלה. והורינו, לא משנה מה ואיך, תמיד נתנו לנו כל מה שיכלו לתת כדי לעשותנו שוב מאושרים.

מי שקורא את הסיפור יכול לחשוב שהנער היה אכזרי כלפי העץ, ונצלן. אבל הסתכלו נא עלינו - אתם לא חושבים שכל אחד מאתנו התנהג אותו הדבר - במידה זו או אחרת - אל הוריו שלו ??

אם כן - הגיע הזמן לשנות את הדפוס, ולזכור: הורים נותנים לילדיהם את כל מה שיש להם. ילדים יכולים לתת להוריהם בתמורה רק אהבה. אז קומו ולכו לתת להוריכם אהבה - לאלה שעדיין לא מאוחר לתת להם... ואין כמו עכשיו כדי לקום ולעשות זאת: לכו ואמרו להוריכם, כמה אתם אוהבים אותם, וכמה אתם מעריכים את כל שעשו בשבילכם כל החיים ...

הקפה של אלוהים

קבוצת בוגרי אוניברסיטה מבוססים היטב במקצועם נפגשו בביתו של הפרופסור הזקן שלהם. השיחה במהרה השתנתה לקיטורים על הלחץ בעבודה ובחיים. הפרופסור הלך למטבחו להכין להם קפה וחזר עם מגש עמוס בכל מיני סוגי ספלים: מחרסינה, פלסטיק, זכוכית, קריסטל, חלק פשוטים למראה, חלק יקרים, חלק מעולים. הוא הציע להם למזוג לעצמם את הקפה. כאשר כל הסטודנטים-לשעבר ישבו עם ספלי הקפה בידיהם אמר הפרופסור: "אם שמתם לב, כל הספלים הנראים יקרים נלקחו על ידכם ולא השתמשתם בפשוטים ובזולים." "אמנם זה אך טבעי שתרצו את הטוב ביותר לעצמכם, אבל זהו המקור לבעיות שלכם וללחץ. תהיו בטוחים שהספל לא מוסיף איכות לקפה. ברוב המקרים הוא רק יותר יקר ובמקרים מסוימים הספל אף מסתיר את מה שאנחנו שותים. מה שכולכם באמת רציתם זה את הקפה, לא את הספל אך במודע הלכתם על הספלים הטובים ביותר....ואז התחלתם להסתכל על ספליהם של חברים. תחשבו על זה כך:

* החיים הם הקפה.

*** העבודה, הכסף, והמעמד בחברה – הם הספלים. אלו הם רק כלים להחזיק ולהכיל את החיים וסוג הספל שיש לנו לא מגדיר ולא משנה את איכות החיים שאנו חיים.** לעיתים, בהתמקדות רק על הספל אנו לא מצליחים ליהנות מהקפה שהאל מעניק לנו. אלוהים מבשל לנו את הקפה, לא את הספלים... תיהנו מהקפה שלכם!

לאנשים המאושרים ביותר אין את הכי טוב מהכול. הם רק מוציאים את המקסימום מהכול".

חיו בפשטות. אהבו בנדיבות. היו מאד אכפתיים. דברו בנועם. השאירו את השאר לאלוהים.

רק אלוהים יציל אותי

מספרים על רב בכפר יהודי שבזמן שהתפלל בבית הכנסת השתוללה סופת גשמים עזה שחדרה את לבית הכנסת והחלה להציף אותו.

החלו המתפללים לברוח מבית הכנסת מחשש כי יטבעו, בעוד הם בורחים הם קוראים בקריאות נרגשות לרבי שיברח, אולם הרבי בשלו אומר כי יהיה בסדר והוא נעזר בהשם. בזמן שבית הכנסת התרוקן מאנשים והמים החלו לעלות ולכסות אותה, עלה הרבי בעל כורחו לעזרת הנשים ומשם טיפס על הגג.

בזמן שעמד על הגג החל מתפלל לריבונו של עולם שיציל את נשמתו ממוות בפנייה נרגשת כי עבד אותו כל חייו ולא נגזר עליו למות, תשובה מהשמיים הוא לא קיבל אולם לאחר מספר דקות עברה בסביבה סירה וקראה לו לעלות אולם הרב בשלו ממשיך להתפלל בטענה שאלוהים יציל אותו.

לאחר עוד מספר רגעים עבר מסוק ששילשל חבל וסולם וקרא לרב לעלות. אולם הרב בשלו המשיך לחכות לישועת האלוהים והתפלל באדיקות להצלתו.

לאחר מספר דקות חזרה הסירה ושוב קראה לו אולם לשווא.

המים עלו עוד והרב טבע והחזיר את נשמתו לבורא. בעודו מגיע לגן עדן ביקש הוא שיחה עם המלאכים הבכירים אליהם הוא בא בטענות כי רצו במותו. פנו אליו המלאכים ואמרו לו, כי הנחיית הקב"ה הייתה להציל אותו וכי נשלחו אליו סימנים רבים להצלתו כמו הסירה והמסוק עליהם הוא ויתר מרצונו.

וכי באמת חשבת כבוד הרב אמרו המלאכים כי ריבונו של עולם ירד מהשמיים ויאסוף אותך בשתי ידיו ויציל אותך?

משל זה מסביר לנו את החשיבות הרבה בפירוש הסימנים, בכך שאלוהים מדבר אלינו בפרטים הקטנים, ולא תמיד אנו יודעים לפרש את הסימנים.

השחף / ריצא'רד באך

"אל תאמין למראה עיניך
כי כל שהן מראות לך
הוא הגבול בלבד.

התבונן בכוח הבנתך, גלה דברים
הידועים לך מכבר,
ואז תמצא את הדרך לעוף.

וזכור תמיד: השחף המגביה עוף,
הוא השחף המרחיק ראות..."

התמודדות עם קשיים

"כל סיטואציה בחייוך קיימת בשביל ההתפתחות הרוחנית והאבולוציה שלך. כשאתה מוכן להתוודע לחוכמתך הרוחנית שבעזרתה אתה יוצר את העלילה של חייוך, תלמד לאהוב כל סיטואציה. כך תוכל להיות מודע לשיעורים שמביאים איתם המצבים השונים, להכיר אותם, ללמוד אותם ולשחרר אותם באהבה. ברגע בו אתה לומד לאהוב את החוויה, היא יכולה להתנתק ממך עקב סיום תפקידה בחייוך. אבל ככל שתמשיך לשנוא, לשפוט, להתמרמר, לברוח או להתעלם ממנה, היא תמשיך להתקיים ואף להתעצם, ותשקף לך את הדברים שאינך אוהב בה. טוב או רע, נכון או שגוי, רוחי או מזיק, רגעי או נצחי – כל אלו הינם שיפוטים אשר יגרמו להמשך המצב. במקום זאת, שאל את עצמך "מה עלי לעשות על מנת ללמוד ממנה?" ועשה את הצעד הראשון שלך בדרך אל החופש. כל חוויה מורכבת שאתה עובר הינה מראה של פחד מסויים בחייוך - גלה את הפחד ואת הסיבה לקיומו, ואז לא תהיה לו שום השפעה עליך, ולבסוף יחדל להתקיים – אלא אם תרשה לו. ככל שהסיטואציה נראית נואשת יותר, גדל הצורך ללמוד ולהעריך את השיעור ולהרפא מאותו היבט של מערכת האמונות שלך. בו ברגע שאתה מבין כי אתה יצרת את המציאות, היא מאבדת את כוחה מכיוון שהינה אשליה, ולא פרי מעשיו של אדם אחר כלפיו. כך תוכל לשחרר אותה באהבה ולהתקדם במטרה ליצור מציאויות אחרות, שלוות יותר, מספקות יותר ומשמחות יותר. לא משנה מה הן הסיבות, אם תוכל ללמוד לאהוב אותן, תוכל לשחרר עצמך מהן ולהמשיך להתקדם במסע שלך."

המלאך אוריאל, דרך ג'ניפר הופמן.

חוק הסליחה

ישנו חוק רוחני שמעט אנשים מודעים אליו.
 החוק הזה הוא חוק מבטל.
 זהו חוק שלוקח ממך נטל, צער, כעס, מרירות, עצבות ונותן לך בצורה עקיפה כתוצר לוואי, שקט נפשי, שלווה, נחת רוח, אהבה, חיבור למימד גבוה יותר.
 חוק זה הוא חוק הסליחה.
חוק הסליחה הוא חוק שמבטל את חוק הסיבה והתוצאה. מה שבמזרח קוראים לו "הקארמה".
 וההסבר הפשוט הוא זה:
 כל מה שלא סלחת עליו, עדיין קיים בתוכך.
 כל מה שאתה סולח עליו, אתה משחרר אותו, אתה נותן לו ללכת.
 סליחה היא כמו שליחה. שליחה החוצה של מחסומים רגשיים, נטרול של אנרגיה שלילית.
 גם באנגלית, סליחה היא: Forgiving זה נשמע כמו Forth Giving והמשמעות היא לשלוח הלאה...
 סליחה היא שליחה. אתה שולח את מה שתקוע, אתה משחרר אותו.
 כל מה שקיים בעולם, יש לו תדר. תדר מייצג תנועה של אנרגיה, רטט.
 אנחנו יודעים שלפי חוק המשיכה דומה תמיד מושך דומה.
 האנרגיה שאתה רוטט בה, אותה אתה מושך לחיך.
 מה שלא סלחת עליו, הוא משהו "שתקוע" בתוכך, רוטט... ולכן הוא מושך אליך אנרגיה דומה של תקיעות,
 של התנגדות, של כעס, של איחולים שליליים לאחר או לעצמך, של שליליות באופן כללי.
 כל מה שלא סלחת עליו, משמש כמגנט פנימי שמושך שליליות לחיך.
 זה מציית לחוק הסיבה והתוצאה.
 פגוע מושך פגיעות.
 כעס מושך כעסים.
 מרירות מושכת מרירות.
 אם קיים בתוכך רגש שלילי כלפי מישהו או משהו, זאת סיבה.
 התוצאה היא שליחה נגדית של אותו סוג אנרגיה בחזרה אליך.
 מה שאתה משדר זה מה שחוזר אליך.
 וזה קורה באופן "תת-קרקעי" באופן לא מודע, מפני שלמרות שעל פני השטח כבר התקדמת בחיך.
 מתחת לפני השטח הכעס על המישהו או המשהו עדיין חי וקיים...ובועט.
 הרבה פעמים אנשים אינם מודעים שמקור הסבל שלהם הוא השאריות של הכעס כתוצאה מהדברים שהם
 עדיין לא סלחו עליהם בתוך תודעתם.
 אנשים אלו נתקלים בהתנגדות במקומות שאין בהם בעצם התנגדות, מפני שההתנגדות היא פנימית, היא
 מגיעה מתוכם.
 "האויב נמצא בפנים."
 האויב נמצא בדברים שלא סלחנו עליהם.
 לכן אנשים שלא סולחים לעצמם ולאחרים על הכל! הם קורבנות של הצד הלא יפה של חוק הסיבה
 והתוצאה, של הקארמה השלילית של חייהם.
 הסליחה מתחילה ונגמרת מעצמך.
 כל מה שלא סלחת עליו לעצמך, קושר אותך למטה, לא נותן לך לעלות, להתקדם.
 כדי להתקדם עליך לסלוח ועליך להתחיל מעצמך.

כל סליחה היא קודם כל סליחה עצמית.
 זה לא קשור לאחר, זה לא קשור כלל לעולם החיצוני.
 אתה סולח לתודעה שלך ושולח את זה החוצה ממנה, מנקה אותה.
 סולח ושולח.

כל מה שאתה מחזיק בתודעה כלפי מישהו או משהו – יושב אצלך בתודעה, כמחסום, כגורם מרעיל, המים שלך מהולים במרירות, ברעל, טינה, כעס וכו'.
 סליחה היא בריאות רוחנית שמשפיעה בתמורה על הבריאות הפיסית והנפשית.
 סליחה יומית נחוצה לנו כמו חמצן, כמו מזון ומים.
 בכל פעם שאנחנו מרגישים כעס, טינה, קנאה, יריבות, או כל רגש מזהם אחר.
 עלינו לנקות אותו מהמערכת שלנו.
 והדרך לעשות זאת היא על ידי סליחה.
 כפי שאנחנו מתקלחים בכל יום מבחינה חיצונית, עלינו לעשות מקלחת פנימית יומית.
 מקלחת של סליחה.

לשטוף ולנקות את המערכת הרוחנית שלנו מכל מה שאינו משרת את טובתנו.
 הדרך המועילה והנכונה להשתמש בסליחה היא לעשות זאת מייד לאחר שהרגשת פגוע, שהרגשת שרגש שלילי הופעל בגופך, שהרגשות ומחשבות שלך נתקעו סביב המקרה... זה הזמן לסלוח.
 אדם שמצליח לסלוח בזמן אמת, כשזה רק מתחיל לעלות... הוא ברמה גבוהה.
 זה אפשרי, זה בריא, ויש להתאמן על זה.
 לסלוח, זה לא אומר לצאת פראייר, כלומר, לתת למישהו או משהו שפגע בנו להתחמק מבלי שנכעס עליו.
 האמת היא שאתה יוצא פראייר רק אם אתה לא סולח.

מפני שהנפגע העיקרי ואולי גם היחיד בכל הסיפור הזה הוא אך ורק אתה.
 יש נפגעי משנה שהם הסביבה הקרובה שלך כמו המשפחה וחברך, זה לא נעים להיות בחברת אדם שלא מסוגל לסלוח ושומר בתוכו טינה. אדם כזה מרעיל את עצמו ואת הסביבה שלא לצורך.
 אם אתה אוהב את משפחתך, את יקירך, את חברך ואת החיים והאנושות בכלל, התחל לתרגל סליחה.
 התחל לנקות את התודעה שלך משאריות מיותרות של העבר.
 שחרר את עצמך במקום ובזמן ובצורה אינטליגנטית ממכשול פנימי שמזיק לך ושיכול להוות מכשול עבורך בעתיד.

סלח! סלח עכשיו! כן, ברגע זה ממש.
 אם אתה רוצה לעלות גבוה, עליך להשליך מעליך משקל.
 עד שאתה לא סולח, אתה מתקדם בחיים עם הרבה משקל על הכתפיים ומשקל בלב.
 ברגע שאתה סולח, המשקל הזה נופל מכתפך ונעלם מליבך.
 אתה לא צריך מישהו חיצוני שיסלח לך, עליך לסלוח לעצמך ודרך עצמך לאחרים.
 התחל מהבנה שהכעס שאתה מרגיש טובל את המודעות הנקייה שלך וצובע אותה בתדר שלו.
 כשתדמיין את זה, אתה תבין מייד שעליך לעשות כביסה.
 בדיוק כפי שאתה עושה כשהחולצה שלך מתלכלכת מכתם.
 אתה לא ממשיך ללבוש אותה, נכון?

מה אתה עושה? אתה משליך אותה למכונת הכביסה, מכבס ומנקה אותה ומוציא אותה כמו חדשה, מרוככת עם ניחוחות נפלאים.
 זה מה שסליחה עושה לתודעה שלך.
 אל תחכה ליום מיוחד בשבוע, לחג מיוחד, למקרה מיוחד...

הכנס את תודעתך למכונת הכביסה של הסליחה ותוציא אותה לבנה, עם הילה של אור, רכה ומריחה
 בניחוחות נעימים של פרחים ובשמים, של משהו חדש ונקי.
 אתה לא מחכה שנה שלמה או להזדמנות מיוחדת כדי לכבס את בגדיך, נכון?
 אתה עושה את זה באופן שוטף (תרתי משמע).
 זהו בדיוק המינון הנכון של הסליחה בחיך.
 אתה לא מכבס בגדים נקיים שלא התלכלכו, נכון?
 אין צורך גם לבקש סליחה ללא מטרה וללא צורך.
 מתי כן יש להפעיל את חוק הסליחה?
 ברגע שאתה מרגיש השפעה רגשית, בגוף או בנפש.
 ברגע שיש השפעה ואתה מרגיש אותה, זה הזמן לכבס, זה הזמן לסלוח.
 אחת השיטות שאני משתמש בה היא לזהות את התחושה בגוף, את המתח.
 ואז בעזרת הדמיון לשלוח לאזור הזה בגוף או בתודעה סליחה.
 ואם זה אדם חיצוני שהוא האובייקט שלכאורה גרם לזה.
 עליך להבין שאתה אפשרת לו לעשות זאת, שזה מגיע מתוכך, מתוך מקום פגוע בתוכך.
 לכן עליך לרפא את עצמך, לסלוח לעצמך קודם כל על כך שגרמת לסיטואציה הזאת ושהיית בהרמוניה
 איתה ובכך אפשרת לה להתרחש.
 ולאחר מכן אתה יכול לדמיין שאתה מחבק את האדם הזה, שאתה אוהב אותו ומבין שהוא אינו הגורם.
 אתה סולח לעצמך, סולח לו, ולכל הסיטואציה הזאת ואתה ממיר אותה באהבה ובברכה לשניכם.
 ברגע שאתה סולח וממיר את האנרגיה הזאת לאנרגיה של אהבה, הערכה וברכה.
 אתה מתעלה מעל לגורם, לתבנית הפנימית שלך שיצרה את הסיטואציה הזאת מלכתחילה ונפרד ממנה
 לעולם.
 אתה עולה למעלה, מתקדם בקלילות קדימה.
 וכשאתה ממיר את האנרגיה השלילית על ידי סליחה ואהבה, אתה זוכה להתעלות רוח, אתה זוכה לשפע של
 ברכות שבאות מבפנים, ונובעות ממך החוצה אל העולם.
 אתה הופך לאדם מבורך, לאדם ששופע בכל טוב, באהבה.
 זהו חוק הסליחה.
 מאת אלכס זיו – יוצר מציאות

חטיפי שוקולד עם אלוהים

מעשה בילד שהחליט שהוא רוצה לפגוש את אלוהים.
הוא ידע שזה יהיה מסע ארוך למקום שבו אלוהים גר,
ולכן הוא ארז תרמיל עם כמה חטיפי שוקולד וכמה פחיות שתייה קלה והחל במסע,
במרחק שלושה רחובות מהבית שלו, הוא ראה איש זקן. האיש ישב בפארק וצפה ביונים.
הילד התיישב לידו ופתח את תרמילו,
הוא עמד ללגום מאחת מהפחיות כשהבחין שהאיש הזקן לידו נראה רעב,
ולכן הוא הציע לו את אחד מחטיפי השוקולד שהיו בתרמילו.
האיש קיבל את החטיף בתודה וחיך אל הילד,
חיכו של הזקן היה כ"כ נעים ורחב שהילד רצה לראותו שוב
ולכן הציע לו פחית שתייה, שוב, האיש חיך אליו חיוך גדול, הילד היה מרוצה.
הם ישבו כך כל אחר הצהריים, אוכלים ומחייכים, בלי לדבר בכלל.

כשהחל להחשיך, הילד נוכח שהוא עייף, הוא קם כדי לעזוב אבל לפני שצעד יותר מכמה
צעדים, הוא רץ חזרה אל הזקן ונתן לו חיבוק ונשיקה, הזקן חיך אליו את הגדול בחיכוך עד
כה.

כשהילד פתח את דלת ביתו זמן קצר לאחר מכן, אימו הופתעה למראה השמחה על פניו,
היא שאלה אותו:
"מה עשית היום שגרם לך להיות כ"כ מאושר?"
והילד השיב "אכלתי ארוחת צהרים עם אלוהים" ולפני שאמו הספיקה להגיב הוא הוסיף "
ואת יודעת מה, יש לו את החיוך הרחב ביותר שראיתי אי פעם".

בינתיים, הזקן, בפנים מחויכות, הגיע לביתו,
בנו שהופתע מהמבע שעל פני אביו שאל "אבא, מה עשית היום שעשה אותך כל כך
מאושר?"
והזקן השיב "אכלתי חטיפי שוקולד בפארק יחד עם אלוהים והוא הרבה יותר צעיר ממה
שחשבתי..."

**לעיתים קרובות מדי, אנו מפחיתים מערכם של דברים כמו מגע, חיוך, מילה טובה, אוזן
קשבת, מחמאה כנה או מעשה קטן כלשהו של תשומת לב, דברים שטמונה בהם
האפשרות לשנות חיים.
אנשים מגיעים אל תוך חיינו מסיבה כלשהי, לתקופה או לתקופת חיים שלמה, קבלו את
כולם באהבה,**

**שילחו מסר זה לאנשים שנגעו בחייכם, תנו להם לדעת כמה הם חשובים לכם,
איכלו ארוחת צהרים יחד עם אלוהים.**

תודה לכם שנגעתם בחיי.

חלמתי חלום [תודה]

חלמתי חלום שבו הגעתי לגן עדן ומלאך עשה לי סיור.
תחילה נכנסנו לחדר גדול מלא במלאכים.
המלאך - מדריך שלי עצר ליד האזור הראשון ואמר:
"זו מחלקת הקבלה. כאן, כל הבקשות שנאמרו בתפילות לאלוהים מתקבלות."

הבטתי סביבי וראיתי המון מלאכים עסוקים במיון בקשות על דפים וניירות רבים מאנשים מכל רחבי העולם.
אז המשכנו לאורך מסדרון ארוך עד שהגענו לחדר נוסף.

המלאך אמר לי: "זו מחלקת האריזה והמשלוח. כאן, כל הבקשות והחסדים שהאנשים בקשו מאלוהים ממוינים
ואז נשלחים לאנשים שבקשו אותם".

שוב התרשמתי מהפעילות הרבה. המון מלאכים עבדו פה, כי היו כל כך הרבה בקשות שצריך לארוז כדי לשלוח
אותם ארצה.

לבסוף בסוף המסדרון, עצרנו בדלת של חדר מאד קטן. להפתעתי הרבה, ישב שם רק מלאך אחד ולא עשה
שום דבר.
"זו מחלקת האישורים", המלאך אמר במבוכה.
"איך זה שאין פה עבודה?" שאלתי.

"כל כך עצוב", נאנח המלאך. "אחרי שאנשים מקבלים את הברכות שהם בקשו, מעט מאד מהם שולחים
חזרה אישור".

"פשוט מאד", ענה המלאך. "רק צריך להגיד: תודה אלוהים"

"אלו ברכות צריך לאשר?" שאלתי
"אם יש לך אוכל במקרר, בגדים על גבך, קורת גג מעליך ומקום לישון...
אתה יותר עשיר מ 75% מהאנשים בעולם.
"אם יש לך כסף בבנק, בארנק שלך וכסף קטן בקערה, אתה בין 8% העשירים ביותר בעולם.
"ואם קראת את ההודעה הזאת במחשב שלך, אתה חלק מ 1% שיש להם אפשרות כזו.
...וגם...
"אם קמת הבוקר עם יותר בריאות מחולי... אתה יותר מבורך מהרבה אנשים אשר לא ישרדו עד סוף היום הזה.
אם הוריקן עדיין בחיים ועדיין נשואים, אתה מזן מאד נדיר."

טבע המחשבה

מאת אלכס זיו – יוצר מציאות

המחשבה נמצאת ממש על הגבול בין העולם הפיסי לעולם הרוח. המחשבה היא הדרגה הנמוכה ביותר בעולם הרוח והגבוהה ביותר בעולם החומר.

מחשבה היא חומר – מחשבה היא החומר העדין ביותר אך עדיין חומר. מחשבה נמצאת דרגה אחת לפני הפיסיות – היא נמצאת במצב של "רגל פה רגל שם". רגל אחת בעולם הרוח ורגל אחת בעולם החומר ומשמשת כגשר בין שני העולמות. באמצעות המחשבה ניתן לשוט לגדה של עולם הרוח (ההוויה) וניתן גם לשוט לגדה השנייה של עולם החומר. לכן בהחלט ניתן לומר שמחשבה היא פיסית. למעשה, מי שיגיד שמחשבה היא רוחנית – יהיה צודק. ומי שיגיד שמחשבה היא פיסית – יהיה צודק.

תהיה מודע למחשבה הבאה שלך ואתה פשוט תרגיש שהמחשבה היא פיסית. ניתן לחוש בה. זאת הסיבה שאנו משתמשים לעיתים בביטויים כמו "מחשבות כבדות" או "מחשבות קלילות" כאילו שאנו מרגישים את משקלן הפיסי.

ובאמת לכל מחשבה יש משקל, יש לה תדר, גוון וצליל משלה – יש לה חיים משלה. כל מחשבה היא ישות חיה – היא יצירה חיה. יש לה כח לפסל בעולם החומר ובעולם הרוח כאחד. אל תחשוב שהמחשבה היא שלך – המחשבות אינן שלך. המחשבה אף פעם לא נשארת, היא מבקרת ועוזבת, היא סך הכל אורחת. יש לה חיים משלה והיא ממשיכה לנוע ולחפש מארחים מתאימים שמזמינים אותה להתארח. המחשבה "מטיילת" על ידי ציית לחוק המשיכה. היא נמשכת כמו מגנט למארח שמזמין אותה. ניתן לזמן מחשבות בכל עת. הן נמצאות בכל מקום ומהירות התנועה שלהן היא המהירה ביותר, ממש אפס זמן. אתה יכול לקרוא למחשבה והיא תופיע מייד ותאמר: "כן אדוני, אני כאן לשרותך!"

ממש כך. המחשבות משרתות אותנו והן ניטרליות. הן באות לפי הזמנה ולכן הן יכולות להיות משרתות טובות ומשרתות רעות, הכל תלוי ב"סחורה" שאתה מזמין. אם אתה מוצא את עצמך מארח מחשבות שליליות, פשוט החלף אותן במחשבות חיוביות. זכור שברגע שאתה מודע לכך שהמחשבות הן אורחות ואתה הוא בעל הבית, הכח חוזר אליך. זה לא שמחשבה שלילית רוצה להישאר ולהציק לך – זה אתה שאוחז ומסרב לעזוב אותה. מחשבות על מסכנות, על כשלון, על חולשה... שחרר מהן את האחיזה והזמן מחשבות שישרתו אותך בצורה נאמנה יותר.

הזמן מחשבות שמחות, מחשבות על הצלחה על חוזק ואומץ והן יבואו להתארח אצלך בכיף. ברגע שאתה מזמין מחשבה מסוג מסוים היא מביאה איתה שרשרת של חברות שדומות לה. בהתחלה זה דורש אימון והתמדה אך לאחר זמן מה אתה נהפך למארח מיומן שמושך אליו מחשבות חיוביות באופן אוטומטי... הן כבר מכירות את הדרך אל הבית שלך בעל-פה. בדיוק כפי שמחשבות שליליות מכירות בעל פה את הדרך לבית של אנשים שמארחים אותן באופן קבוע. מחשבה יכולה לשמש כמלאך שירים אותך לגבהים... עד לאלוהים, ומחשבה יכולה לשמש כאבן שתוריד אותך עד לתחתית.

יש להתייחס למחשבה בכבוד, כאל אוצר, ככלי עזר, ככלי שרת, כמלאך שרת. היכולת לחשוב היא אחריות גדולה שניתנה לך. לכן, גם מבלי שתעשה משהו מיוחד, משהו יוצא דופן אתה כבר מיוחד, אתה כבר יוצא דופן. אתה מורכבות שלמה של האינסוף. האינסוף יצר תרכובת מיוחדת שמלאה במגוון רחב של יכולות, הוא יצר אותך. והמחשבה היא מפתח מרכזי בסיפור הזה.

ברגע שאתה חושב גבוה, אתה עולה גבוה. להשראה, לתשובות, לידע ולהוויה. אם יודעים להשתמש היטב במחשבה, היא יכולה להביא אותנו לאן שאנו רוצים. ליצירה בעולם הפיסי ולהוויה בעולם הרוח. למסעות בין מימדים. בשימוש נכון, הכל פתוח.

האינסוף הפקיד בידך אוצר יקר מאין כמוהו,
חשוב על זה...

כל הזכויות שמורות - הסוד 2007 www.Hasod.co.il

האור שבכישלונות שלנו

תתפלאו לשמוע כמה הרבה מקובלים גדולים נחשבו לכאלה שלא יצליחו בתחילת מסעם.
למעשה, פעמים רבות התלמידים שנכשלו הכי הרבה נעשו צדיקים ומנהיגים של דורם.
הסוד שלהם היה: הם ידעו שאפילו אם נכשלו שוב ושוב, הכישלון שלהם לא הפחית כלל מערכם.
יש תמיד אור בכישלונות שלנו מפני שהם מקרבים אותנו צעד אחד קדימה להשגת מטרותנו.

כל טוב,
יהודה ברג

במה אתם בוחרים

כדי לבחור באחדות, חייב להיות שוני.
כדי לבחור בוודאות, חייב להיות ספק.
כדי לבחור באור, חייב להיות חושך.
לא מדובר כאן על מה שאתם מתמודדים אתו.
מדובר על מה אתם בוחרים לעשות אתו. המשיכו ללכת.
כל טוב,

יהודה ברג יום שני, 10 דצמבר, 2012

איפה התוצאות?

כאשר אנו עושים את הצעד הבא בעבודה הרוחנית שלנו –
יוצאים מאזור הנוחות שלנו, נותנים קצת יותר ללא תנאי –
אנו מיד מתחילים לחפש את התוצאות.
אנו מרגישים שאם הקרבנו את עצמנו ממש עכשיו,

אנו צריכים לקבל את הגמול ממש עכשיו!

אבל לפעמים נדרש יותר מקרבן אחד.

אף אחד לא נעשה חזק יותר מאימון אחד בחדר [...]

ילדים לומדים מתוך אורח חייהם

ברטראנד ראסל

אם ילד חי באווירת לעג - הוא לומד להיות חרד וביישן.

אם ילד חי באווירת ביקורת - הוא לומד לגנות ולהאשים.

אם ילד חי באווירה של חוסר אמון - הוא לומד להיות נוכל.

אם ילד חי באווירה של שנאה - הוא לומד להיות עוין.

אם ילד חי עם בושה -- הוא לומד להרגיש אשמה.

ילד החי באווירה של אמת - לומד צדק.

ילד מוקף חיבה - לומד לאהוב.

ילד הזוכה לעידוד - רוכש ביטחון עצמי.

ילד המקבל שבחים - לומד להעניק ולהוקיר.

ילד החי בשיתוף פעולה עם אחרים - לומד להתחשב ברגשות הזולת.

ילד החי באווירה של סבלנות - לומד להיות סבלני.

ילד החי עם בטחון ואישור למעשיו - לומד להאמין ולאהוב את עצמו.

ילד החי באושר, קבלה וחברויות - ימצא אהבה ויופי בעולם.

אם נאמין ביחד בכוחו, נבחין באור החבוי בתוכו.

כוכבי ים - סיפור קצר על כוחה של ילדה אחת

אדם אחד הלך לתומו על חוף הים בשעת השפל וראה ילדה קטנה על החוף מתכופפת שוב ושוב, מרימה דבר מה מהחול וזורקת אותו לים.

האדם הסתקרן והתקרב לילדה ושאל אותה: "מה את עושה?"

הילדה הקטנה עצרה והרימה את עיניה אל האדם, "אני" אמרה לו "זורקת כוכבי ים שנסחפו לחוף חזרה למים וכך אני מצילה אותם מפני השמש הקופחת."

האדם הביט בה בתימהון ואמר לה: "ילדה קטנה, צר לי לאכזב אותך, אך יש אלפי אלפים של כוכבי ים

ששוכבים על החוף יום יום, האם את באמת חושבת שתוכלי להציל אותם?

את רק ילדה קטנה, הרי אין סיכוי שבאמת תצליחי להשפיע על מצבם"

הילדה לא ענתה לרגע, רק התכופפה בשקט, הרימה כוכב ים נוסף מהחול החם וזרקה אותו לים, ואז הסתובבה ואמרה לאדם "על מצבו של כוכב הים הזה דווקא השפעתני".....

לפעמים יש בנו מחשבה שאין לנו יכולת, שאנחנו קטנים, שאנחנו לא יכולים, שאי אפשר...
אנחנו מוותרים מראש על החלום הגדול, כי הוא ענק, גדול, בלתי אפשרי אנחנו מחפשים מחוות גדולות, מגדירים לעצמנו מטרות ויעדים של "הכל או כלום"
ולפעמים....לפעמים אפשר להגשים חלום, לפעמים אפשר להיות משמעותיים גם אם נעזור רק לכוכב ים אחד...

וזה בדיוק מה שאנו עושים

וזה בדיוק מה שאנו לומדים ומלמדים,
כי צד ניתן בקלות ובאפקטיביות לעזור כל פעם לכוכב ים אחד
(שהוא עולם ומלואו) ולעזור לו לחזור הביתה.

יהלומי יום יום

אנחנו מתבוננים בחיים שלנו, אנחנו לרוב מעריכים אותם בשבועות, חודשים ושנים, ובכל זאת, האמת היא שאנחנו צריכים להתמקד בימים.

מקובלים מלמדים שלכל אדם ניתן מספר מדויק של ימים לחיות. בכל יום יש ניצוץ של אור שהאדם נועד לתקן. סך כל העבודה שנעשית על ידינו בכל יום נתון, מעצירת התפרצות זעם ועד לנתינה, משמשת לתיקון ניצוץ האור של אותו היום.

בתקופת התנ"ך אנשים חיו מאות שנים, אבל אז תוחלת החיים צנחה. המקובלים מסבירים זאת בעזרת משל על מלך שהיה לו מכרה יהלומים. אחרי כריית היהלומים, הוא היה נותן בכל פעם אלפי יהלומים לבעלי מלאכה מקומיים, שעבודתם הייתה ללטש את היהלומים בתוך מספר חודשים. הבעיה היחידה הייתה שהם מעולם לא סיימו את מלאכתם. למעשה, חלק מהיהלומים היו חוזרים עם נזק. לכן, המלך החליט על שיטה חדשה שלפיה הוא יתן לכל אחד מבעלי המלאכה כמות קטנה יותר וזמן קצר יותר לסיים את העבודה.

אותו הדבר קרה עם האנושות. בתחילה, הבורא נתן לכל בני האדם מיליוני ניצוצות של אור, בהתאמה לכל יום בחיים שהם קיבלו. אבל למרות שאנשים חיו מאות שנים, הם לרוב לא תיקנו את הניצוצות אור שהם קיבלו. בפועל הם אפילו פגעו בהם. לכן, הבורא הפחית את כמות ניצוצות האור שניתנה לכל אדם בכל פעם.

למעשה, אין לנו 80, 100, או 120 שנים לחיות, אלא 29,200 ימים, 36,500 ימים או 43,800 ימים, ובכל אחד מהם אנחנו אמורים לתקן ניצוץ אור. את ניצוץ האור שאנחנו אמורים לתקן היום, לא נוכל לתקן מחר, בדיוק כשם שהיום איננו יכולים לתקן את ניצוץ האור של אתמול. לכל יום יש את העבודה המיוחדת לו הקשורה להיבט ספציפי של הנשמה שצריך לעבור תיקון ולעלות.

המקובלים מלמדים שבסוף כל יום, כשאנחנו הולכים לישון, אם תיקנו את ניצוץ האור של אותו יום, הוא מופקד לתוך הבנק הרוחני שלנו, שם הוא נשמר, מגן עלינו ומעניק לנו אור וברכות. כשאדם מצליח בעבודה הזאת, לעתים קרובות הבורא נותן לו עוד יותר ניצוצות, שכמובן, כוללים יותר ימים, חודשים ושנות חיים. באופן טבעי גם ההיפך נכון.

הלימוד החשוב ביותר מכל זה הוא שאיננו חיים שבועות, חודשים ושנים. אנחנו חיים יום ביומו. את העבודה שעלינו לבצע היום לא נוכל לבצע מחר. השבוע, עוררו במודעות שלכם הערכה **לכוח ולמתנה העצומה של**

כל יום. כשתפנימו את ההבנה הזאת, אפילו אם הימים לא יתחילו כמו שקיוויתם, אל תתעלמו מהם ותדחו את הדברים למחר. תבינו שאת שתוכלו להשיג היום - תוכלו להשיג **רק** היום, ותדעו שכשאתם מתקנים ומעלים ניצוצות, מעבר לכך שאתם יוצרים בנק מדהים של אור שישטוף אתכם, אתם גם זוכים ביותר ימים ובעוד ניצוצות לתקן.

יהודה ברג

שיעור כוס המים

הפרופסור החל את השיעור על-ידי הרמת כוס עם מעט מים. הוא החזיק את הכוס לוודא שכולם רואים אותה, ושאל את הסטודנטים:

"כמה לדעתכם הכוס הזאת שוקלת?"

"50 גרם!....." "100 גרם!"..... "125 גרם!".. השיבו הסטודנטים.

"אני באמת לא יודע" אמר הפרופסור "על מנת לדעת כמה היא שוקלת עלי לשקול אותה, אבל השאלה שלי היא: מה יקרה אם אחזיק בכוס כך למעלה כמה דקות?"

"שום דבר..." ענו הסטודנטים

"או קיי, מה יקרה אם אחזיק בכוס כך במשך שעה?" שאל הפרופסור.

"ידך תתחיל לכאוב" אמר אחד הסטודנטים.

"זה נכון, ומה יקרה אם אחזיק את הכוס כך במשך יום שלם?"

"ידך עלולה להתאבן, את עלול לחוש מתח עז בשרירים ואולי שיתוק, ובודאי תיאלץ להתאשפז בבית החולים" אמר אחד הסטודנטים. וכולם צחקו.

"טוב מאוד, אך האם במשך כל הזמן הזה חל שינוי במשקל הכוס?"

"לא.." היתה התשובה.

"אז מה גרם לי לכאבים בזרוע ומתח בשרירים?" שאל הפרופסור.

הסטודנטים היו נבוכים, ותמהים.

"מה עלי לעשות על מנת להשתחרר מהכאבים?" שאל הפרופסור

"תניח את הכוס" אמרו הסטודנטים.

"בדיוק" אמר הפרופסור "בדומה לכך, הן הבעיות בחיים. תחזיק אותם כמה דקות בראשך וזה נראה בסדר, תחשוב עליהם הרבה זמן ואתה מתחיל לחוש כאבים. אם תמשיך הרבה יותר זמן הם מתחילים לשתק אותך. לא תהיה מסוגל לעשות כל דבר. חשוב לחשוב על האתגרים או הבעיות בחייך, אבל מה שחשוב עוד יותר הוא **להניח להם** בסיומו של כל יום לפני שאתה הולך לישון. כך אתה

לא נלחץ, מתעורר כל בוקר רענן וחזק ויכול להתמודד עם כל אתגר, או כל

נושא שמזדמן בדרכך !!!!!!!!

ובכן, אנא, ידידי, תזכרו "להניח את הכוס בסוף היום!"

כוס חלב

יום אחד, ילד עני שנהג למכור סחורה מדלת לדלת כדי לממן את לימודיו בבית הספר, גילה כי חסר לו רק מטבע אחד קטן של 10 אגורות, והוא היה רעב.

הוא החליט לבקש ארוחה בבית הבא, אולם דעתו נתבלבלה עליו כאשר אישה צעירה ונאה פתחה את הדלת.

במקום לבקש ארוחה הוא ביקש לשתות מים. היא חשבה לעצמה שהוא נראה רעב, ולכן הביאה לו כוס חלב גדולה. הוא שתה באיטיות ואז שאל: "כמה אני חייב לך?"

היא ענתה: "אתה לא חייב לי דבר. אמא למדה אותנו שלא לקבל תשלום תמורת חסד."

הוא ענה: "אם כך, אני מודה לך מעומק לבי."

כאשר הווארד קלי עזב את הבית, לא רק שהוא חש חזק יותר מבחינה פיסית, אלא גם אמונתו באלוהים ובאדם התחזקה.

שנים רבות לאחר מכן, אותה אישה צעירה חלתה באופן אנוש. הרופאים המקומיים היו מתוסכלים. לבסוף, הם שלחו אותה לעיר הגדולה, שם ביקשו ממומחים לחוות דעה על מחלתה הנדירה.

ד"ר הווארד קלי נקרא לחדר המומחים. כאשר הוא שמע מאיזו עיר היא הגיעה, אור משונה נדלק בעיניו. הוא קם מייד והלך אל חדרה בבית החולים.

הוא הלך לראות אותה כשהוא לבוש בחליפת הרופאים שלו, וזיהה אותה מייד.

הוא חזר לחדר המומחים כאשר הוא נחוש לעשות כמיטב יכולתו להציל את חייה. מאותו יום והלאה, הוא ייחס תשומת לב מיוחדת למקרה שלה.

לאחר מאבק ממושך, הם ניצחו במאבק.

ד"ר קלי ביקש מהמשרד להעביר אליו את החשבון הסופי לצורך אישור. הוא הסתכל בו, רשם משהו בצד, והחשבון נשלח אל החדר שלה. היא חששה לפתוח אותו, משום שהייתה בטוחה שהיא תיאלץ לשלם אותו עד סוף חייה.

בסופו של דבר היא הסתכלה, ומשהו משך את תשומת ליבה בצד החשבון. היא קראה את המילים הללו:

"שולם במלואו באמצעות כוס חלב אחת. על החתום, ד"ר הווארד קלי."

דמעות של שמחה זלגו מעיניה, וליבה השמח התפלל ואמר: "תודה לך, אלוהים, שאהבתך התפשטה בליבותיהם ובידיהם של האנשים."

ישנו פתגם שאומר: "שלח לחמך על פני המים." המעשה הטוב שאתה עושה היום, עשוי להועיל לך או למישהו שאתה אוהב בזמן הכי פחות צפוי. אם לא זכית לקבל את גמולך על המעשה הטוב שעשית, לפחות הפכת את העולם למקום טוב. האם אין זו משמעות החיים כולם?

כוס החלב, מפי הילד ששתה את החלב

פרופ' ארתור מילס, מומחה מנתח לב בעל מרכז רפואי ענק בארה"ב, מיליונר שמעסיק צוות ענק של רופאים וצוות מנהלה, מספר את הסיפור הבא: הייתי יתום מאבי בגיל צעיר, אמא גידלה אותי כילד יחיד בעיר ניו יורק. בשכונת קראון הייטס. היינו משפחה ענייה ביותר, עד פטירתו של אבי, אמא הייתה עקרת בית והפרנסה הייתה מצויה, אך כשאבא נפטר, נשארנו ללא שום הגנה. הפכנו לעניים למרות שאמי עבדה קשה כעוזרת בית, קיבלה פרוטות, אמא עשתה הכול שאראה כנדרש, נקי ולבוש טוב. יצאתי מידי יום אל בית הספר השכונתי שהיה לא רחוק מהבית, כשאני מטופח, מסורק ונקי. היו ימים שלא אכלתי ארוחת בוקר כי פשוט נגמר הלחם והמקרר היה ריק. "כשתשוב הביתה, כבר אכין לך ארוחה טעימה", ניחמה אותי אימי ובימים כאלו לפחות קיבלתי ממנה תפוח או בננה להפסקה בין השיעורים בבית הספר. הייתי תלמיד הכתה הרביעית (כתב ד') בן 10 בלבד, כשיום אחד, יצאתי רעב מאד מהבית, כי כבר בלילה לא היה מה לאכול וכך גם בבוקר. אמא נתנה לי קובית סוכר להפסקה, והבטיחה לי שכאשר אשוב בצהרים, יימצא בבית לחם לאכול. הסוכר רק הגביר את רעבוני וחשתי שאני מתמוטט. למרות שהייתי תלמיד מצטיין שלא החסיר שיעור אחד, החלטתי הפעם לא לחזור אל הכיתה ולצאת לחפש אוכל אפילו באשפות. אך אחד מחבריי או ממורי לא ידע על מצבינו האומלל זה נשמר בסוד כמוס על פי הוראת אמי. עזבתי את שער בית הספר, התרחקתי כדי שלא יראו אותי וכשבטני מקרקרת מרעב עז חשבתי איך וכיצד אמצא משהו לאכול. לפתע עלה רעיון במוחי. חשבתי, מה יקרה אם אדפוק על דלת כלשהי של הבניינים הגדולים ואבקש פרוסת לחם. הרי אף אחד שם לא ממש מכיר אותי, אקח לי את הפרוסה וארוץ מיד חזרה אל בית הספר. וכך הרעב הקשה הוביל אותי אל בית אקראי, נכנסתי לחדר המדרגות שהיה נראה מטופח, וראיתי 2 דלתות, אחת מימין והשנייה משמאל. על הדלת מימין היה ציור של נמר וזה קצת הפחיד אותי ולכן ניגשתי לדלת משמאל. הבטתי למעלה לעבר הקוקר (חור הצצה), וראיתי כתוב: משפחת מוריס ג'קסון. הקשתי קלות בדלת ולבי נקש אף הוא מהתרגשות, ציפיתי כי הדלת תיפתח על ידי גברת ג'קסון, בדמיוני ראיתי אישה גדולה וכבדה, קיווית כי תיתן לי פרוסה ואברח מיד. והנה, בפתח הדלת שנפתחה ניצבה ילדה בת גילי, חיוורת וחייכנית, 2 צמות ושמלה לבנה עם צווארון ורוד. נראה שגם היא הייתה מופתעת לראותני. "חשבתי שהדורך דופק בדלת". אמרה. "מי אתה" שאלה הילדה. הייתי נבוך. איך אבקש ממנה פרוסת לחם. מה היא תחשוב עלי, אולי מחר אפגוש אותה ברחוב, אולי היא בכלל שייכת לאחת הכתות בבית הספר שלא הבחנתי בה, מה היא בכלל עושה כעת בבית, למה היא לא בבית הספר... "אמממ... אני ממש צמא ולא מצאתי איפה לשתות, אולי תסכימי לתת לי כוס מים". שאלתי ועיניי הושפלו לרצפה. הילדה צחקה צחוק חביב ואמרה לי "אצלנו שותים חלב ולא מים, רוצה?" "כן, אם לא אכפת לך אשתה חלב" עניתי ועיני נפקחו לרווחה, כבר זה זמן שלא שתיתי כוס חלב, החלב במקרר היה תמיד עבור כוס הקפה של אמא. הילדה השאירה אותי על סף הדלת ולאחר דקה שבה עם כוס חלב ובידה השנייה צלוחית קטנה עם 4 עוגיות.

אצלנו אוכלים עוגייה כששותים חלב" הצהירה בחיוך מקסים והגישה לי את הצלוחית. הייתי המום. ביד רועדת לקחתי עוגייה וביד השנייה את החלב וכך בעודי שותה הציגה הילדה את עצמה "שמי רוזלין, מה שמך?" במקום לענות, שאלתי אם אוכל להתכבד בעוגייה נוספת. "העוגייה מאד טעימה", אמרתי. "ודאי", ענתה הילדה "הבאתי לך ארבע, הן כולן עבורך" טרפתי את העוגיות ורק כדי שהיא לא תשאל לשמי שוב, שאלתי אני אותה "למה את היום בבית?"

"אני חולה, שוב קמתי הבוקר עם חום והורי לא הסכימו שאלך אל בית הספר, זה קורה לי הרבה פעמים", השיבה רוזלין בקול רפה ועצוב.

"ונשארתי לבד?" שאלתי.

"לא, סבתא נמצאת איתי כאן, היא בקומה העליונה"

"תודה לך, כעת אלך" אמרתי ויצאתי בחופזה את חדר המדרגות.

הספקתי לשמוע אותה קוראת אלי "לא אמרת לי מה שמך" אבל אני העדפתי שלא להשיב ומיהרתי חזרה אל בית הספר.

שנים רבות חלפו מאז...

סיימתי את לימודי היסודיים בהצטיינות וכך המשכתי לתיכון. שם, לקראת סיום הלימודים הוענקה לי מלגת מצטיינים ונכנסתי ללימודים באוניברסיטה כסטודנט מועדף ללא תשלום, תוך התחייבות כי אתרום בעתיד בעבודתי למחקר ולפיתוח בנושאים בהם אלמד. בחרתי את לימודי הרפואה ועשיתי בהם חיל. נשאתי לרעייתי אף היא רופאה מומחית בתחום הלב. תחום בו התמחיתי וברבות הימים הקמתי מרכז רפואי גדול בו טיפלתי באלפי איש, בכל רמות הרפואה הנדרשות לחולי לב. אני כיום מנתח לב מפורסם וחי בעושר רב עם רעיתי ושלושת ילדינו.

במרכז הרפואי שבבעלותי, קבעתי שכל מטופל המגיע אל המרכז, מתקבל על ידי צוות רופאים מקצועי שעורך תחילה את כל הבדיקות הנדרשות וכשהתמונה מלאה, מוגש התיק לעיוני ויחד עם הצוות המומחה, מתגבשת דעה לדרך הטיפול הנדרשת לחולה.

והנה בוקר אחד, מוגש אלי תיק רפואי של חולה ועל הכריכה מופיעה שמה "רוזלין ג'קסון". הייתי המום. האם זאת היא? הרי שמה נחרט בזיכרוני היטב, גם כך הרי ניחנתי בכושר זיכרון מצוין.

"-איפה החולה" שאלתי את הצוות, בקול מופתע.

"-כנראה במחלקה, כרגיל" השיב לי הרופא שישב לידי, ביושב.

"-אני רוצה לראות אותה כעת" פסקתי וקמתי להפתעת הצוות שנותר על מקומו.

נכנסתי אל המחלקה ופניתי לאחות, "היכן מיטתה של הגברת ג'קסון" שאלתי.

האחות לא הייתה רגילה לפניה כזו כיוון שתמיד הייתי מוקף רופאים שהובילו אותי אל החולים בלי שאצטרך כלל לשאול היכן מיטותיהם.

"-הגברת ג'קסון חולה מאד והיא בחדר טיפול נמרץ" ענתה מופתעת.

נכנסתי בשקט לחדר טיפול נמרץ וראיתי את רוזלין שוכבת על המיטה, מחוברת למכשירים. הבטתי בה והיא בי. כמוכן שהיא לא זיהתה אותי כלל. גם אני לא

הייתי בטוח שזו היא.

"-מהיכן את" שאלתי

"-מקראון הייטס" השיבה.

"-מה שם אביך" שאלתי

"-מוריס, מוריס ג'קסון. למה אתה מתעניין, האם הכרת אותו" שאלה

רוזלין והנה החיוך, אותו חיוך מקסים שנחרט בזיכרוני פשט על פניה.

דמעות הציפו את עיני ומיהרתי לצאת את החדר.
 רוזלין טופלה במרכז הרפואי הענק שלי כשאני אישית עומד לצידה החל מעריכת
 הניתוח המורכב והמסובך וכלה בהתעניינותי כל הזמן במצבה ובשירותי המרפאה
 שהיא מקבלת. היא לא ידעה מי אני וכל הצוות לא הבין מה עניין מצאתי
 בחולה הצנומה והחלשה שהייתה כבר כמוני כבת 60.
 המרכז היה גובה תשלום מיוחד מהחולים מעבר לביטוח הרפואי שלהם מכיוון
 שהוא נחשב לשירות רפואי פרטי. התשלומים הגיעו עד כדי עשרות אלפי
 דולרים. בסיומו של אשפוז וניתוח, הייתה המזכירה הרפואית מסכמת בתיק
 החולה את כל הטיפולים הרפואיים והשירותים שקיבל כמו כן ימי האשפוז
 היקרים ובתחתית התיק הופיע הסכום הכללי לתשלום.
 חודשיים טופלה רוזלין במרכז הרפואי שלי עד שהבריאה וחזרה לתפקד.
 בסיכומי התיק שהכניסה המזכירה הרפואית הופיע הסכום הכולל לתשלום 52,300 דולר.
 התיק הוגש אלי לעיון וחתימה סופית כמקובל.
 תחת השורה האחרונה שבה נכתב הסכום לתשלום. הוספתי בכתב ידי:
 "הסכום שולם כבר לפני 50 שנה בכוס חלב וארבע עוגיות טעימות. פרופ' א. מילס".
 לפני כמה חודשים נפטרה רוזלין שהייתה חולת לב מלידתה. הניתוח שערכתי לה
 העניק לה 5 שנות חיים נוספות. כעת שנפטרה, הבאתי את הסיפור לידיעת הציבור.

קו ארוך קו קצר- שיעור במתמטיקה...

היה היה פרופ' למתמטיקה (מהסוג הנדיר שקשה מאוד למצוא היום....)
 המורה הגיע יום אחד לכיתה וראה את תלמידיו צועקים, מתנצחים ומעליבים זה את זה.
 הוא ניגש ללוח, לקח גיר וצייר קו באורך 1 מ'.
 הוא ביקש מהתלמידים להציע הצעות כיצד לקצר את הקו בכל דרך שהיא.
 רובם הציעו למחוק מימין, משמאל, אחד הציע לקפל...
 ואז הדגיש המורה: לקצר את הקו מבלי לגעת בו!
 התלמידים נדהמו, חשבו, היה זה אתגר לא קל. הם התקשו למצוא פתרון.
 המורה ניגש אל הלוח וצייר מעל הקו הקיים עוד קו, ארוך יותר מהקו שביקש לקצר.
 המורה הוסיף: כדי ל"הקטין" משהו, אינך צריך לפגוע, או להעליב אותו...
 פשוט עליך להגדיל את עצמך!

ג'ון לנון- על שמחה בחיים

כשהייתי בן חמש,
 אמא שלי אמרה לי ששמחה היא המפתח לחיים.
 כשהלכתי לבית הספר, שאלו אותי:
 "מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול?"
 כתבתי: "שמח!"
 אמרו לי: "לא הבנת את המשימה".
 כתבתי להם: שהם לא מבינים את החיים.

להקשיב ללחישה ~ או להמתין ללבנה

מנהל צעיר ומצליח טייל במכוניתו במורד רחוב שכונתי, נוסע קצת מהר מדי ביגואר החדשה שלו. הוא הביט סביב לוודא שאין ילדים המזנקים להם מבין מכוניות חונות, והאט כשחשב שהוא רואה משהו. במהלך הנסיעה, לא נראה אף ילד החוצה את הכביש.

לפתע, בהפתעה גמורה, התעופפה לבנה אל כיוון מכוניתו והתנפצה אל תוך הדלת הצדדית של היגואר. המנהל המבוהל לחץ על הבלמים וסובב את היגואר אחורה. הוא קפץ החוצה מן המכונית, תפס בכוח ילד, דחף אותו כנגד מכונית חונה, וצעק עליו: "מי אתה ומה זה צריך היה להיות? מה לעזאזל אתה חושב שאתה עושה?" בכעס ההולך גובר הוא המשיך, "זו מכונית חדשה, והלבנה הזו שזרקת עומדת לעלות לי הרבה כסף. מדוע עשית זאת?" "בבקשה, אדוני, בבקשה. אני מצטער, לא ידעתי מה לעשות," התחנן הצעיר. "זרקתי את הלבנה כיוון שאף אחד אחר לא עצר..." דמעות זלגו על סנטרו של הילד כשהצביע סביב על המכוניות החונות.

"זה אחי," הוא אמר. "הוא התגלגל מהמדרכה ונפל מכיסא הגלגלים שלו, ואני לא יכול להרים אותו." ביבבה, ביקש הילד מהמנהל, "האם תוכל בבקשה לעזור לי להחזיר אותו לתוך כיסא הגלגלים? הוא נפגע והוא כבד מדי עבורי." הנהג זע ללא מילים, מנסה לבלוע את הגוש הגדל במהירות בגרונו. הוא הרים את הבחור הצעיר בחזרה לתוך כיסא הגלגלים, הוציא את הממחטה שלו וניגב את השריטה והחתך, מוודא שהכול יהיה בסדר. "תודה ושהאל יברך אותך," אמר לו הילד האסיר תודה. אחר כך הביט המנהל על הילד הקטן דוחף את אחיו במורד המדרכה לעבר ביתם. הייתה זו הליכה ארוכה בחזרה ליגואר שלו... הליכה ארוכה, איטית. הוא מעולם לא תיקן את הדלת הצדדית, הוא השאיר את הפגיעה כדי להזכיר לעצמו לא לעבור יותר דרך החיים כה מהר, עד שמישהו יאלץ לזרוק עליו משהו כדי ללכוד את תשומת לבו...



אלוהים לוחש בנשמתנו ומדבר איתנו. פעמים רבות, כאשר אין לנו זמן להקשיב, הוא חייב לזרוק עלינו לבנה, רק כדי להעיר אותנו... זו הבחירה של כולנו: להקשיב ללחישה ~ או להמתין ללבנה.

כובעים סגולים

בהוקרה לחידוש ההיסטוריה הנשית ולזיכרון ארמה בומבק שנחלה תבוסה במאבקה במחלת הסרטן. הרי לכן "מלאך" שנשלח לשמור עליכן. העבירו זאת לחמש נשים שאתן רוצות שישמרו עליהן. אם אינכן מכירות חמש נשים שאתן יכולות להעביר להן זאת, אחת תספיק. לויכולתי לחיות את חיי מחדש – מאת ארמה בומבק (נכתב לאחר שנודע לה שהיא גוססת ממחלת הסרטן).

הייתי הולכת לשכב במיטה כשהייתי חולה במקום להעמיד-פנים שהעולם יתמוטט אם לא אהיה זמינה במשך יום אחד. הייתי מדליקה את הנר הוורוד בצורת ורד ומניחה לו לבעור עד הסוף במקום שיימס בארון

הייתי מדברת פחות ומקשיבה יותר.

הייתי מזמינה חברים לארוחה אפילו אם השטים מוכתם או הספה דהייה.

הייתי אוכלת פופקורן בחדר-האורחים ה"טוב" ודואגת הרבה פחות בנוגע ללכלוך. כאשר מישהו היה רוצה להדליק את האש באח.

הייתי "מרשה" לעצמי את הזמן להקשיב לסבא שלי "מברבר" על נעוריו

הייתי שותפה למידה רבה יותר מהאחריות שבעלי נושא על כתפיו.

לעולם לא הייתי מתעקשת שלא יפתחו את החלון במכונית ביום קיץ חם בגלל שזה עתה חזרתי מהמספחה. הייתי יושבת על הדשא למרות שהוא מכתים את מכנסיי.

הייתי בוכה וצוחקת פחות בזמן שאני צופה בטלוויזיה ויותר בזמן שאני "צופה" בחיים.

לעולם לא הייתי קונה דבר-מה רק בגלל שהוא פרקטי או אמור להחזיק מעמד לתמיד.

במקום לרצות שההריון ייגמר כבר, הייתי נוצרת בליבי כל רגע ומבינה שהפלא שגדל בתוכי הוא הסיכוי היחידי שיהיה לי בחיים לסייע לאל לעשות ניסים.

כשהילדים שלי היו מתפרצים בסערה ומנשקים אותי, לעולם לא הייתי אומרת, "אחר-כך. עכשיו לכו לרחוץ ידיים שנוכל כבר "לגמור" עם ארוחת-הערב". היו יותר "אני אוהבת אתכם", יותר "אני מצטערת".

אך מעל לכל, לו היו נותנים לי עוד "סיבוב" בחיים, הייתי תופסת כל רגע... מביטה בו ורואה אותו באמת. חיה אותו ולא מחזירה אותו בחזרה לעולם.

תפסיקו "להזיע" בגלל העניינים הקטנים!!!

אל תדאגו מי לא אוהב אתכם, למי יש יותר או מי עושה מה- במקום, בואו נוקיר את מערכות-היחסים שיש לנו עם אלו שכן אוהבים אותנו.

בואו נחשוב על מה שהאל ברך אותנו בו, ומה אנחנו עושים בכל יום כדי לקדם את עצמנו מבחינה מנטלית, פיזית, רגשית. אני מקווה שיהיה לכם יום מבורך.

אם אתן מסכימות, העבירו זאת לכל הנשים שאתן מודות על כך שהן ההברות שלכן. אולי כולנו היינו צריכות לאחוז בכובע הסגול שהוא מוקדם יותר. אנא שלחו זאת היום לחמש נשים מדהימות לאות חגיגה של חודש הנשים היפות. אם תעשו זאת, משהו טוב יקרה—אתן תעצימו את ההערכה-העצמית של אישה נוספת.

נשלח באהבה.

לחישה מאלוהים

האדם לחש: "אלוהים, דבר אלי", וציפור שיר חלפה בשמיים,
אבל האדם לא שמע.
צעק האדם: "אלוהים, דבר אלי", ורעם אדיר התגלגל בשמים,
אבל האדם לא הקשיב.
הסתכל האדם מסביבו ואמר: "אלוהים, תן לי לראות אותך",
וכוכב זרח במפתיע.
אך האדם לא ראה.
צרח האדם: "אלוהים, הראה לי נס", וחיים חדשים נולדו,
אבל האדם לא שם לב.
ביאושו החל האדם לבכות: "אנא, גע בי אלוהים, כך שאדע שאתה כאן",
ומיד הושיט אלוהים ידו מלמעלה ונגע בכתפו של האדם.
אבל, האדם נפנף ממנו הלאה את הפרפר שנחת על כתפו....

XX

אלוהים תמיד נמצא סביבנו,
בכל אותם דברים קטנים שאנו נוטים לקבל כמובנים מאליהם.
גם בתקופתנו האלקטרונית המתקדמת,
אלוהים נמצא איתנו, רק צריך קצת רוחניות על מנת לראות אותו.

ובאותה רוח נמשיך:
והאדם בכה וילל: "אלוהים, אני זקוק לעזרתך",
ודואר אלקטרוני הגיע עם בשורות ועידוד.
אבל האדם לחץ על כפתור המחיקה והמשיך לבכות.....

אל תחמיצו ברכה רק בגלל שהיא לא ארוזה בעטיפה
שאתם מצפים שתהייה עטופה בה.
צפו לבלתי מצופה...
שיהיה לכם יום שמח

לכולנו יכולת להביא ניסים

לכולנו יש יכולת להביא נסים אל חיינו, אבל כדי לעשות כך עלינו קודם כל להתחבר למודעות של נסים על ידי הערכת כל הנסים שמתרחשים סביבנו.

למרבה הצער, רוב הזמן אנו על טייס אוטומטי ולוקחים את הנסים כמובנים מאליהם.

נסו היום לזהות ולהעריך כמה שיותר נסים המתרחשים סביבכם. השמש זורחת. המערכת החיסונית שלכם מתפקדת היטב. הגעתם ליעדכם בלי לעשות תאונה.

נסים הם הנורמה. כאוס הוא היוצא מהכלל.
יהודה ברג

רגע חושבים / למדתי

קתי הנסן

למדתי

שלא משנה כל כך מה יש לך בחיים,
אלא מי יש לך.

למדתי

שהדבר הכי חשוב אינו מה קורה לאנשים,
אלא מה הם עושים עם מה שקורה להם.

למדתי

שבגרות קשורה יותר לסוג החוויות שהיו לך
ומה למדת מהן
ופחות לכמה ימי הולדת חגגת.

למדתי

שהשורשים שלנו והתנאים שלנו אולי השפיעו על מי שאנחנו,
אבל אנחנו אחראים – על מי אנחנו נהיה.

למדתי ש...

אי אפשר להכריח אף אחד לאהוב אותי.
כל מה שאני יכול לעשות הוא
להיות מישהו שאפשר לאהוב.
השאר תלוי בצד השני.

למדתי ש...

לא מה שקורה לאנשים הוא שחשוב,
אלא מה שהם עושים לגבי זה.

למדתי ש...

לוקח לי הרבה זמן
להפוך לאדם שאני רוצה להיות.

למדתי ש...

כדאי להיפרד מהאהובים עלינו במילים אוהבות, גם כשנפרדים לשעה.

למדתי ש...

אפשר להמשיך קדימה
הרבה מעבר למה שנדמה לנו שאפשר.

למדתי ש...

לסלוח זה דבר שתורם לי לא פחות מאשר לנסלח, אך קשה לסלוח – זה דורש תרגול.

למדתי ש...

כסף היא דרך גרועה לצבור נקודות בחיים.

למדתי ש...

לפעמים דווקא האנשים שאתה הכי פחות מצפה שיעזרו לך
יהיו אלו שיעזרו לך לקום.

למדתי ש...

לפעמים אני כועס וזכותי לכעוס,
אבל זה לא נותן לי
את הזכות להיות אכזרי.

למדתי ש...

רק בגלל שמישהו לא אוהב אותך
באופן שאתה מצפה לזה, זה לא אומר
שהוא לא אוהב אותך מכל הלב.

למדתי ש...

זה לא תמיד מספיק
כשאחרים סולחים לך.
לפעמים חשוב ללמוד לסלוח לעצמך.

למדתי ש...

הרקע שלנו השפיע על מי שאנחנו היום,
אבל אנחנו אחראים למי שנהייה בעתיד.

למדתי ש...

רק בגלל ששני אנשים מתווכחים,
זה לא אומר שהם לא אוהבים זה את זה
ורק בגלל שהם לא מתווכחים,
זה לא אומר שכן.

למדתי ש...

שני אנשים חכמים יכולים להסתכל בדיוק על אותו דבר
ולראות משהו שונה לגמרי.

למדתי ש...

להיות חכם חשוב יותר מלהיות צודק.

למדתי ש...

לא משנה כמה אתה מגונן על הילדים שלך, הם גם יצטרכו ללמוד מהניסיון.

למדתי ש...

לא משנה כמה חברים טובים יש לך,
חשוב שתלמד להיות החבר הכי טוב של עצמך.

למדתי ש...

כתיבה, בדיוק כמו דיבור,
יכולה להקל על כאבים נפשיים.

למדתי ש...

להיות נחמד זה להתחשב בצרכים של אחרים,

אבל בלי בהכרח לוותר על הצרכים והאמונות שלי.

מזכר מה'

אל: אלייך

תאריך: היום

מאת: ממני

הנדון: את

אני ה'. היום אני אטפל בכל בעיותייך. זכרי, אני לא זקוק לכל עזרה. אם בחיים תיתקלי בבעיה שאת לא יכולה לטפל בה, אל תנסי לעשות זאת כלל. הכניסי אותה לתוך תא "השמ"ב" (דברים שה' מטפל בהם). כל הבעיות תטופלנה, אבל בקצב שלי, לא שלך. מיד לאחר שהכנסת את הבעיה לתא, אל תמשיכי לדאוג לה, היא הופכת להיות הבעיה שלי. במקום זאת, כווני את הפוקוס שלך לדברים הטובים ביותר שקיימים בחיים שלך כרגע.

אם את תקועה בפקק, אל תתייאשי. יש המון אנשים בעולם הזה שבשבילם הנהיגה היא צ'ופר שלא חלמו עליו.

אם יש לך יום נוראי בעבודה, חשבי על כל אלו שהם מחוסרי עבודה כבר שנים.

אם מערכת היחסים שהיית מעורבת בה התפרקה, חשבי על אדם שאף פעם בחייו לא חווה אהבה או לא אהבו אותו.

אם תקטרי על זה שהסתיים עוד סוף שבוע, חשבי עם אישה על צרור הצרות שעוברת 12 שעות ביום שבעה ימים בשבוע כדי להאכיל את ילדיה.

אם יש לך תקלה במכונית, במרחק גדול מדי מכדי לקבל עזרה, חשבי על הנכים שיקפצו על ההזדמנות ללכת.

במקרה ותימצאי שיערה לבנה חדשה על הראש, זכרי את חולת הסרטן שנמצאת בטיפול כימותרפי, ושהייתה רוצה שיהיה לה שיער לבדוק.

אם את נמצאת בדרך ללא מוצא בחיים ולא יודעת לאן לפנות, ואת שואלת את עצמך: מה התועלת בכלל? היי אסירת תודה! ישנם כאלה שלא הצליחו לחיות מספיק שנים כדי להגיע לנקודה הזאת.

אם את מוצאת את עצמך קורבן למרירות של אחרים, לבורות שלהם, לקטנוניות שלהם או חוסר הביטחון שלהם, זכרי, המצב יכול להיות גרוע יותר. את יכולה להיות אחת מהם.

אם את מחליטה לשתף מישהי במזכר זה, תודה לך. יכול להיות שתוכלי להשפיע על חייהם בצורה שאת לא מסוגלת לתאר...

חבר יקר !!!

תאר לעצמך, שיש בנק המזכה אותך בכל בוקר בסכום של 86,400 ש"ח היתרה אינה עוברת מיום ליום.
בכל לילה, כל סכום שלא הוצאת במשך היום נמחק.
מה היית עושה? מוציא כל שקל כמובן.

לכל אחד מאתנו בנק שכזה.
שם הבנק: זמן

בכל בוקר אנו מזוכים ב- 86,400 שניות. בכל לילה מה שלא נוצל לטובה, הולך לאיבוד.
היתרה אינה עוברת ליום שלמחרת. אין אוברדראפט. בכל יום, נפתח החשבון מחדש.
בכל לילה, מה שנותר נמחק.
אם לא השתמשתם במה שהיה בחשבון- ההפסד כולו שלכם.
אי אפשר לחזור אחורה. גם אי אפשר למשוך כנגד המחר.
מוכרחים לחיות בהווה, על חשבון הזמן שניתן לנו בכל יום.
השקיעו את זמנכם, על מנת להשיג ממנו את מירב הבריאות, האושר וההצלחה בעתיד.
השעון מתקתק, נצלו את הזמן, היום!

על מנת להבין מהו ערכה של שנה אחת- שאלו תלמיד שנשאר כיתה.
על מנת להבין מהו ערכו של חודש אחד- שאלו אמא שילדה פג
על מנת להבין מהו ערכו של שבוע אחד- שאלו עורך של עיתון שבועי.
על מנת להבין מהו ערכה של שעה אחת- שאלו אוהבים המחכים לפגישה.
על מנת להבין מהו ערכה של דקה אחת- שאלו את האדם שפספס רכבת.
על מנת להבין מהו ערכה של שניה אחת- שאלו את האדם שניצל מתאונת דרכים.
על מנת להבין מהו ערכה של אלפית השניה- שאלו את הספורטאי שזכה במדליית כסף.

תבינו מהו ערכו של כל רגע ותוקירו אותו יותר, אם חלקתם אותו עם אדם מיוחד,
אדם יקר, זכרו שהזמן אינו ממתין לשום אדם.
האתמול הוא היסטוריה.
המחר אינו ידוע.

היום הוא מתנה. לכן באנגלית קוראים לזמן ההווה: PRESENT.
הראו לאנשים היקרים לכם שאכפת לכם.

מחשבה להמשך היום!!!

הודות למסר חיובי שקיבלתי ממשיהו למדתי שלא משנה מה יקרה, או עד כמה היום נראה גרוע, החיים ממשיכים, והם יהיו יותר טובים מחר.

למדתי שאפשר ללמוד הרבה דברים על אדם לפי הדרך בה הוא מטפל בשלושת הדברים הבאים:

יום גרוע, אובדן מטען, וטיפול בנזילת ביוב שאינה נפסקת.

למדתי שבלי להתחשב ביחסיך עם ההורים אתה תתגעגע אליהם כשלא יהיו יותר בחיים.

למדתי שלהתפרנס זה לא "גן של שושנים".

למדתי שהחיים לעיתים נותנים לך הזדמנות שניה.

למדתי שאתה לא צריך לעבור את החיים כששתי ידיך מלאות בחפצים. אתה צריך להיות מסוגל "לזרוק" משהו בחזרה למישהו אחר.

למדתי שאם אתה רודף אחרי האושר, הוא יתחמק ממך. אבל אם תתמקד במשפחתך, חבריך, הצרכים של אחרים, העבודה שלך ותעשה את מיטבך - האושר ימצא אותך.

למדתי שכאשר אני מחליט בלב פתוח, אני בד"כ עושה את ההחלטה הנכונה.

למדתי שגם כאשר יש לי כאבים, אני לא צריך להיות לבד.

למדתי שבכל יום אתה צריך להושיט יד ולגעת במישהו; אנשים אוהבים מגע אנושי – להחזיק ידיים, חיבוק אוהב או סתם ליטוף של חיית מחמד.

למדתי שאתה צריך להעביר את זה למישהו שאיכפת לך ממנו אני העברתי.

לעיתים הם זקוקים רק למשהו שיגרום להם לחייך.

הערה: אנשים ישכחו מה אמרת, אנשים ישכחו מה עשית, אך אנשים לא ישכחו כיצד גרמת להם להרגיש

מילים = מילים

לפעמים אפשר לחשוב הפוך, אם קוראים מילה מודגשת ראשונה במשפט בסדר הפוך, מתקבלת מילה מודגשת שניה

אפשר להגיד ש איש זה שיא

ולכן אישה זה השיא

אפשר ש בוקר ישר ולא הפוך אחרת יש לך יום רקוב
ואפשר ש ערב יהיה ישר לא הפוך אחרת תרגיש ברע

ואפשר להבין את המאמינים ש חמש חמש זה בעצם שמח שמח
וש דג זה בעצם גד

אפשר לראות שכל מה ש בוטל זה לטוב

אפשר שתדדוף בצע ואז ידבק בך עצב

אפשר שיישאר לך טעם טוב אם תסתפק ולו רק במעט

אם יש בך דחף לא מובן סימן שיש בך פחד

אפשר שתהייה שפן ירא ואפשר שתהייה לך נפש ארי

אפשר להבין שאחד ל אלף הוא פלא

אפשר שאתה כלום ואפשר שאתה מולך

או שאתה מר וחמוץ או שאתה רם וצומח

אפשר בחיים ללכת מדחי אל דחי ואפשר ללכת יחד

אם אתה אוהב ברגש שגר זאת

אל תהייה שונא תהייה אנוש

תחשבו על זה

זוג נזירים חצו את הנהר

זוג נזירים, מסטר ותלמידו, יצאו במסע ארוך ממנזר אחד לבקר במנזר השני. כמנהגם של נזירים, הרבו בהליכה, המעיטו בשינה, במזון ובדיבור.

ביום שלישי של המסע הגיעו השנים לנהר שוצף, על גדת הנהר עמדה אישה צעירה ונאה, לבושה בבגדי כלולות שביקשה את עזרתם בחציית הנהר. "אינני רוצה להרטיב את בגדי כלולתי" אמרה להם האישה, "התוכל לשאת אותי בזרועותיך?"

התלמיד רצה לסרב בשם רבו, אבל לפני שהספיק לומר מילה, הסכים המסטר לשאת אותה. הרים המסטר את האישה על כתפיו, על מנת שבגדיה לא יירטבו וחצה איתה את הנהר.

התלמיד הביט במסטר שלו וכדרכם של נזירים שתק.

חלפו שלושה ימים נוספים של הליכה ודממה מעיקה, הנזירים התקרבו אל המנזר, ואף יכלו לראות אותו בקצה ההר. לפני החלו לעלות בשביל עצר התלמיד ואמר: "זהו, אני לא יכול להמשיך, אני לא יכול להבין איך עשית את זה? איך נשאת אישה על כתפך?"

חיך המסטר אל תלמידו ואמר לו: "עוד רחוקה דרכך אל התובנה".

"מה קשורה התובנה שלי לאישה?" שאל התלמיד.

"התובנה היא מה שמבדיל ביני לבינך", אמר לו המסטר, "אני הרמתי את האישה על כתפי ונשאתי אותה במשך שלוש דקות מצד אחד של הנהר אל הצד השני - כשהגענו לגדה הורדתי אותה מכתפי ושכחתי אותה... אתה לעומת זאת ממשיך לשאת אותה כבר שלושה ימים..."

לי

כך גם אנחנו - רצוי שמסע (ובעיקר מעמסה) שהורדנו מהכתפיים - מומלץ שנשכח.

דברים שעברו ואין להם השפעה על חיינו העתידיים, לא צריכים להטריד אותנו יותר - איננו צריכים לשאת על כתפנו את שגיאות העבר ולא צריכים להתהדר בהצלחות של העבר - אלא להביט אל המחר מתוך תקווה וידיעה ששם טמון העתיד.

משל הפרפר (פרפר חי או מת)

בכפר סיני לפני הרבה שנים היה אדם זקן חכם מאוד. אדם זה היה מסתכל לתוך ידיהם הסגורות של אנשים וידע לומר מה יש להם בתוך היד ולייעץ להם ולכוון אותם.

באותו כפר היה איש שהתנגד לדרכו, שרצה להכשיל אותו. אמר האדם בליבו אני אתפוס פרפר ואחזיק אותו בידיי ואשאל את האיש החכם מה יש לי ביד?

האיש החכם ללא ספק יענה לי כי יש לי ביד פרפר ואז אקשה עליו ואשאל אותו האם הפרפר מת או חי, במידה ויענה כי הפרפר חי אמית אותו במעיקה במהירות אפתח את ידי ואמר לו ראה הפרפר מת. במידה ויאמר כי הפרפר מת, אפתח את ידי ואראה לו כי הפרפר חי ואפריח אותו.

הגיע האיש אל החכם ופרפר בידיו המתין בתור וכשהגיע תורו פנה אל האיש החכם ושאל אותו מה יש לי ביד. אחז האיש החכם את ידיו ואמר לו כי ביד יש לו פרפר, צחק האדם בליבו ואז שאל האם הפרפר חי או מת. הביט האיש החכם בעיניו של האיש ואמר לו ההחלטה אם יחיה או ימות הפרפר נתונה בידיך. שיחרר האיש את הפרפר לחופשי והתנצל בפני האיש החכם.

משל זה מסביר לנו כי החלטות רבות נתונות בידנו וכי עלינו תמיד לבחור בדרך הטובה ולא העקלקלה ולחיות דברים ולא להרוס אותם במו ידינו אנו. חשיבה חיובית עוזרת לנו לקדם את המחשבות שלנו ואת העשייה שלנו תמיד בכיוונים חיוביים.

משהו על קבעון

קבוצת מדענים הציבה חמישה קופים בכלוב.

במרכז הכלוב הציבו סולם ועליו ערימת בננות.

כאשר קוף מסוים עלה על הסולם כדי לקחת לו בננה, המדענים שפכו מים קרים על הקופים שנשארו על הקרקע. לאחר זמן מסוים, כל אימת שקוף כלשהו נסה לעלות על הסולם, היו אוחזים בו שאר הקופים או מונעים את עלייתו לסולם באלימות.

במשך הזמן הפסיקו הקופים לעלות על הסולם למרות הפיתוי של הבננות ואז המדענים החליפו את אחד הקופים.

הדבר הראשון שהוא ניסה לעשות היה לעלות על הסולם, דבר שנמנע בנחרצות ובמהירות על ידי שאר הקופים אשר הכו אותו. לאחר מספר ניסיונות כואבים הפסיק הקוף, החדש בחבורה, לנסות לעלות על הסולם.

המדענים החליפו קוף נוסף אשר ניסה לעלות על הסולם כקודמיו. הפעם השתתף הקוף הראשון שהוחלף בהכאת המטפס בהתלהבות רבה.

החלפת הקוף השלישי חזרה על אותו ריטואל, ובהדרגה הוחלפו שני הקופים הנוספים עד שלבסוף לא נותר אף לא קוף אחד מהקבוצה המקורית.

המדענים נותרו עם חמישה קופים שלמרות שמעולם לא ספגו מקלחת מים קפואים המשיכו להכות בכל מי שניסה להגיע אל הבננות.

אם היה ניתן לשאול אותם למה הם מכים את כל מי שמנסה לעלות על הסולם, קרוב לוודאי שהתשובה הרצינית הייתה:

"לא יודע ככה זה היה מעולם..."

נשמע לנו מוכר?

עלינו לבדוק בעצמנו את הקיבעונות שלנו (הסטגנציות), ולוודא שאיננו מכים אחרים (או את עצמנו), או מתחפרים בהנחות היסוד שלנו בלי לנסות לבדוק את מקורן או לנער אותן מן האבק.

ובהקשר לזה נאמר ע"י אלברט איינשטיין:

"הרבה יותר קל לפרק אטום מאשר לפרק דעה קדומה".

סיפור מהחיים

אדם נעמד בתחנת הרכבת בושינגטון הבירה, והחל לנגן בכינור; היה זה בוקר קר בינואר. הוא ניגן שש יצירות של באך במשך 45 דקות. במשך הזמן הזה, כיוון שהייתה זו שעת השיא, נאמד שאלפי אנשים חלפו בתחנה, רובם בדרכם לעבודה. שלוש דקות חלפו ואדם בגיל העמידה הבחין במוזיקאי המנגן. הוא האט את הילוכו ונעצר לכמה שניות ואז מיהר לדרכו. כמה דקות אחר-כך, הכנר קיבל את הדולר הראשון שלו: אישה השליכה את הכסף לקופה מבלי לעצור, והמשיכה ללכת. כמה דקות אחר-כך, מישהו נשען כנגד הקיר והאזין, אבל האיש הציץ בשעונו והחל לצעוד. ברור היה שהוא מאחר לעבודה. מי שהעניק את תשומת הלב הרבה ביותר היה ילד בן שלוש. אימא משכה אותו משם, ממהרת, אבל הילד נעצר להביט בכנר. לבסוף האם דחפה את הילד שהמשיך לצעוד כשראשו פונה אל הכנר. כך קרה עם עוד כמה ילדים. כל ההורים ללא יוצא מן הכלל, אילצו אותם להמשיך לנוע. במשך 45 הדקות בהן ניגן המוזיקאי, רק שישה אנשים עצרו לזמן מה. כעשרים אנשים נתנו לו כסף, אבל המשיכו לצעוד בקצב הרגיל. הוא צבר 32 דולרים. כאשר סיים לנגן והשתררה דממה, אף אחד לא שם לב. אף אחד לא מחא כפיים, לא ניתנה שום הכרה. אף אחד לא ידע, אבל הכנר היה ג'ושוע בל, אחד מגדולי המוזיקאים בעולם. הוא ניגן כמה מהיצירות המסובכות ביותר שנכתבו אי פעם, בכינור ששווי 3.5 מיליון דולרים. יומיים קודם שניגן בתחנת הרכבת, ג'ושוע בל ניגן בפני אולם מלא עד אפס מקום בבוסטון. כרטיס עלה כמאה דולרים בממוצע. זה סיפור אמיתי. ג'ושוע בל ניגן כאלמוני בתחנת הרכבת והדבר אורגן על-ידי עיתון הושינגטון פוסט כחלק מניסוי חברתי בתפיסה, טעם ועדיפויות של בני האדם. הניסוי היה: בסביבה רגילה בשעה לא הולמת. האם אנו שמים לב ליופי? האם אנחנו עוצרים להעריך אותו?

האם אנו מכירים בכישרון בהקשר לא-צפוי?

אחת המסקנות האפשריות מהניסוי הזה יכולה להיות: אם אין לנו זמן לעצור ולהאזין לאחד המוזיקאים הטובים ביותר בעולם, המנגן את המוזיקה הטובה ביותר שנכתבה אי פעם, כמה דברים אחרים אנחנו מפספסים?

סיפור על שני אחים, אחל וסו

מתוך הספר של גורדייף "פגישות עם אנשים מיוחדים".

"דרשותיו של האח סו יוצרות אמנם רושם חזק מאד לאלתר, אבל לעומת זאת הרושם נמוג והולך עם הזמן עד שלא נותר ממנו ולא כלום. אשר לדבריו של האח **אחל**, תחילה אין הם עושים כמעט שום רושם. אבל עם הזמן מקבלת מהות שיחותיו עצמה צורה יותר ויותר מוגדרת והיא חודרת כל-כולה אל תוך הלב, ושם נשארת היא לעולם.

נדהמים מקביעה זו ניגשנו לחקור מדוע כך הוא הדבר, והגענו בסוף בתמימות-דעים למסקנה שדרשותיו של האח סו, מקורן רק בשכלו ומשום כך פועלות הן רק על שכלנו, ואילו דרשותיו של האח אחל נובעות מתוך ישותו ולכן פועלות הן על ישותנו"

סיפור על שני זאבים

ערב אחד סיפר אינדיאני לנכדו על מאבק שמתרחש בתוך אנשים.

הוא אמר:

בני, המאבק הוא בין שני זאבים הנמצאים בכל אחד מאתנו:

זאב אחד הוא אי האמונה בעצמך, הוא הביקורת העצמית, הוא אי האמון בעפעוף, הוא אי הרצון לעפעף ולבדוק בעפעוף.

הזאב השני הוא תיקווה, שלווה, ענווה, רחמים, אמונה, מוטיבציה לבדוק ולעפעף.

הנכד חשב על דברי סבו, ולאחר מכן שאל:

איזה זאב מנצח?

האינדיאני ענה בפשטות: זה שאתה מאכיל.

עקבות בחול

קנט בראון 1984

לילה אחד חלם אדם.
הוא חלם שהוא הולך על שפת הים, מטייל עם אלוהיו.

מולו, בשמים, הבזיקו תמונות מתוך חייו.
בכל תמונה, שהבזיקה בשמיים - הבחין בשני זוגות עקבות רגלים שהיו בחול.
זוג אחד שלו - והשני של אלוהיו.
כשהבזיקה תמונת חייו האחרונה מולו, הביט האדם לאחור על העקבות שבחול.
הוא הבחין כי פעמים רבות יש רק זוג אחד של פסיעות לאורך הדרך.
הוא גם הבחין כי דווקא בתמונות העצובות והאומללות של חייו נשנה הדבר.

פנה האדם לאלוהיו ושאל: -
"אלוהים, אתה אמרת לי, שכאשר אחליט ללכת אחריו - תלך איתי כל הדרך.
אך הבחנתי כי בתקופות הקשות ביותר של חיי יש רק עקבות של זוג רגלים אחד.
אינני מבין מדוע בתקופות הקשות ביותר של חיי, צעדתי לבדי.
אינני מבין מדוע בזמנים שנזקקתי לך ביותר עזבת אותי?"

ענה לו אלוהים: -
"בני, אוהב אני אותך ולעולם לא אעזבך.
באותן תקופות שבהן רב היה סבלך,
כשאתה רואה רק זוג אחד של עקבות, לא היו אלה עקבותיך,
היו אלו עקבותיי שלי, כשנשאתי אותך על כפי".

פרויקט עשה זאת בעצמך...

היה היה נגר מבוגר שהחליט לפרוש מעבודתו. הוא פנה למעסיק שלו, ותיאר תוכניותיו לפרוש מעסקי בניית הבתים במטרה ליהנות ולבלות במחיצת אשתו ומשפחתו המורחבת. למרות הצער הכרוך בהפסד הכנסה, הוא הסביר כי זה הצעד הנכון עבורו. המעסיק שהצטער מאד למשמע בקשת העובד המצטיין שלו, ביקש ממנו כטובה אישית לבנות רק עוד בית אחד נוסף.

הנגר הסכים, אך לא היה קשה להבחין, שליבו יוצא אל החופש והוא לא מרוכז בעבודה.

הוא השתמש בחומרים פשוטים והעבודה בכללותה הייתה באיכות נמוכה. זו בפירוש לא הייתה הדרך לחתום קריירה של מצוינות.

כאשר סיים הנגר את מלאכתו, הגיע המעסיק אל הבית, העניק לנגר מפתח לדלת הכניסה ואמר: "זה הבית שלך, זו המתנה שאני נותן לך".

הנגר המזועזע אמר בקול שקט:

"לו רק הייתי יודע שהבית הזה מיועד לי, הייתי עושה הכל בצורה אחרת".

מוסר השכל:

אנו בונים את חיינו יום אחר יום, לעיתים אנו לא משקיעים את הטוב ביותר שאנו יכולים לתת. ברגע של זעזוע אנו מבינים שאנו צריכים לחיות בבית שבנינו, ואם היינו יכולים לחזור לאחור היינו עושים את זה בצורה שונה וטובה יותר.

זכרו, החיים הם "פרויקט עשה זאת בעצמך", הגישות שלכם והחלטות שאתם עושים היום, "בונים" את ה"בית" בו תחיו מחר.

בנו אותה בתבונה!

פאזל החיים

מדען אחד ישב ועבד, כשלפתע ניגש אליו בנו בן ה-7, נחוש לעזור לו בעבודתו. המדען, עצבני בגלל ההפרעה, ניסה לבקש מבנו שילך למקום אחר, אך כשראה שזה לא הולך, חיפש משהו שיוכל לספק לילד תעסוקה.

הוא תלש מאיזו חוברת דף עם מפת העולם, גזר אותה לחתיכות, ונתן לילד יחד עם גליל נייר דבק. "אתה אוהב פאזלים" הוא אמר, "קח את העולם המפורק ונראה אם אתה יכול לתקנו! בכוחות עצמך".

המדען חשב שייקח לילד ימים עד שיצליח להרכיב את המפה, אבל כמה שעות לאחר מכן, שמע את קולו של הבן קורא לו "אבא, סיימתי, הצלחתי להרכיב הכול".

בהתחלה, לא האמין המדען: "זה לא ייתכן שבגיל שבע יוכל הילד להרכיב מחדש מפה שמימיו לא ראה!!!"

אבל הוא הניח את רשימותיו, וניגש לבנו, כשהוא בטוח שהוא הולך לראות עבודה מבולגנת...

להפתעתו, המפה הייתה מושלמת וכל החתיכות היו במקומן.

"איך עשית את זה?" שאל המדען את בנו "הרי לא ידעת איך נראה העולם". "אבא", ענה הילד, "אני אמנם לא ידעתי איך נראה העולם, אבל כאשר תלשתי את הדף מהחוברת, ראיתי שבצדו השני יש תמונה של אדם.

כשנתתי לי לתקן את העולם, ניסיתי אבל לא הצלחתי. אז הפכתי את כל החתיכות והתחלתי לתקן את האדם.

כשהצלחתי לתקן את האדם, הפכתי את הדף וראיתי שהצלחתי לתקן גם את העולם...

פרדוקס הזמן שלנו

היום יש לנו בית גדול ומשפחה קטנה יותר נוחיות אבל פחות זמן. יש לנו כבר תואר, אבל פחות הגיון, יש לנו גם יותר ידע אבל פחות יכולת שיפוט. יש לנו יותר מומחיות וידע אבל גם יותר בעיות, יש התקדמות ברפואה, אבל פחות בריאות. אנחנו מבזבזים הרבה, צוחקים מעט, נוסעים מהר, כועסים במהירות, הולכים לישון מאוחר וקמים מוקדם, קוראים מעט, צופים בטלוויזיה לעתים קרובות, ומתפללים לעתים רחוקות. יש לנו היכולת להכפיל את הרכוש, אבל להקטין את הערך שלנו, אנחנו מדברים הרבה, אבל אוהבים אחד את השני מעט, ומשקרים בתדירות גבוהה. אנחנו לומדים לחיות, אבל לא כיצד חיים, אנחנו מוסיפים שנים לחיינו אבל לא חיים לשנים.

יש לנו מבנים גבוהים מדי, אבל מזג קצר, יש לנו מרחב בדרך, אבל נקודת ראייה צרה. אנחנו מבזבזים הרבה אבל יש לנו פחות, אנחנו קונים יותר אבל נהנים פחות הגענו עד הירח ובחזרה, אבל קשה לנו לחצות את הרחוב כדי לבקר את השכן. גילינו את החלל החיצון אבל לא את עולמנו, פיצחנו את האטום אבל לא את הדעה המוקדמת. אנחנו כותבים יותר אבל פחות לומדים, מתכננים יותר ומבצעים פחות. אנחנו לומדים למהר אבל לא לחכות, יש לנו הכנסה גבוהה אבל מוסר נמוך. אלו הם זמנים של אוכל מהיר ועיכול איטי, אנשים גבוהים ואופי ירוד, רווחים מוגזמים ויחסים שטחים. יותר פנאי ופחות כיף, יותר סוגי אוכל אך פחות תזונה נכונה, שתי הכנסות במשפחה אבל יותר גירושין, בתים מיוחדים אבל מפוררים. הצעתי היא, שמהיום לא נמתין להזדמנות מיוחדת, כי כל יום שעובר הוא יום מיוחד. חפש את ההכרה, קרא יותר, שב על המרפסת התפעל מהנוף שבחוץ. העבר יותר זמן עם משפחתך וחברים, אכול מזון שאתה אוהב, ובקר במקומות שאתה אוהב. חיים זה שרשרת של רגעי הנאה, ולא רק רגעי הישרדות. השתמש בגביעי הקריסטל שלך ואל תחסוך בבושם היקר, השתמש תמיד בטוב ביותר. הסר מאוצר המילים שלך אמירות כמו "באחד מהיומים האלו" ו-"עוד מעט".

הבה נספר למשפחה ולחברים כמה אנחנו אוהבים אותם, אל תדחה דבר שיוסיף צחוק ושמחה לחייך. כל יום, כל שעה, וכל דקה היא משהו מיוחד, ולעולם לא נדע האם זהו הרגע האחרון. אם אתם יותר מדי עסוקים כדי לשלוח את המצגת למישהו שאתם אוהבים, ואומרים לעצמכם כי תשלחו את זה "באחד מהימים", חשבו עוד פעם כי אתם פשוט יכולים לא לשלוח זאת לעולם.

פרדי הפינגווין



שים לב לתכונות שאתה אוהב בילדיך מאשר לתכונות שאתה לא אוהב בהם. אין לך מושג כמה זה חשוב! אם תשים לב רק למה שאתה לא אוהב בילדיך, הם לא יאהבו את עצמם, ואתה לא תראה אצלם התנהגות טובה. חשוב לרגע על עבודתך. האם עבדת פעם בשביל מישהו שלא שם לב לביצועים הטובים בעבודתך? מה זה גרם לך להרגיש אצל בוס כזה? שאתה רוצה ללכת לעבודה? שמעריכים אותך? שאתה חשוב? ברור שלא! שנאת את העבודה! ילדים הם בדיוק אותו הדבר. אם לא תהיה ער לתכונות שאתה אוהב בהם, לא תזכה לראות פירות בעמלך.

הרשה לי לספר משהו מוזר על עצמי, שאני מתלבט האם להיות נבון מזה או להיות גאה בזה. אני אוסף בובות פינגווין, יש לי מעל 300 פינגווינים במשרד שלי והיום קיבלתי עוד שלוש ממטופל שלי. לפני כמה שבועות בזמן טיפול משפחתי, לאחר שסרק האב את אוסף הפינגווינים אמר: "תגיד לי ד"ר אמאן, איך יתכן שאדם מבוגר האוסף פינגווינים יוכל לעזור לנו?" כדי להגן על האמינות שלי החלטתי לספר לו את הסיפור הבא: -

פעם כאשר גרתי בהוואי החלטתי לקחת את בני אנטון למקום שנקרא "פארק החיים הימיים" שם מתקיימים מופעים של חיות ימיות. פינגווין בשם פרדי השמן ביצע פעלולים מדהימים.

הוא קפץ ממקפצה בגובה 7 מטרים, העיף כדור בעזרת אפו, ואפילו קפץ דרך טבעת אש. בסוף המאמנת ביקשה ממנו להביא חפץ מסוים ופרדי ביצע זאת ואני חשבתי לעצמי – כשאני מבקש מבני להביא לי משהו מתנהל בינינו ויכוח בן 20 דקות ובסוף הוא גם לא מביא את החפץ. אחרי המופע ניגשתי למאמנת ושאלתי אותה איך הצליחה לגרום לפרדי לעשות כל מה שביקשה ממנו. המאמנת הביטה בי ובבן שלי ואז אמרה "זה לא כמו הורים, בכל פעם שפרדי מבצע משהו שהוא קרוב למה שאני מבקשת ממנו, אני מתייחסת אליו! מחבקת אותו ונותנת לו דג!"

אז נדלקה הנורה בראשי בכל פעם שבני אנטון עשה את אשר ביקשתי לא התייחסתי לכך אבל בכל פעם שלא ביצע הוא קיבל את מלוא תשומת הלב ממני משום שלא רציתי לגדל ילד רע. בלי כוונה חינכתי אותו להיות מפלצת קטנה! מאז אני אוסף פינגווינים זו הדרך שלי להזכיר לעצמי להיות ער ולהתייחס יותר לטוב שבאנשים שבחיי מאשר לחסרונות שלהם.

תגיד לי מה היה קורה לפרדי אם נניח בשל מצב רוח רע לא היה מביא למאמנת שלו את החפץ אשר בקשה? מה היה קורה אם המאמנת היתה אומרת לו את אשר הורים אומרים לפעמים לילדיהם, כמו למשל: "אני לא מאמינה שלא הצלחת לעשות זאת! אתה הפינגווים הכי מטומטם שפגשתי בחיי! אנחנו צריכים לשלוח אותך לאנטרטיקה להיות שם עם יתר המטומטמים!"

איך פרדי היה מגיב? הולך לפינה ובוכה או נושך את אצבעה של המאמן! זה בדיוק מה שקורה לילדים שלנו כאשר מבקרים אותם או לא מתייחסים אליהם ומקבלים כמובן מאליו את המעשים הטובים שהם עושים. אם אתה רוצה לגדל ילד בעל ערכים בריאים הוא צריך להרגיש בריא בתוכו. דומה הדבר לתוכנה, לעיתים קרובות אתה הוא זה ששולט בתוצאות ע"י מה שתתכנת בעצמך.

השג לעצמך פינגווין שיזכיר לך להיות ער לדברים שאתה אוהב בילדך (ואולי גם בבן הזוג שלך) הרבה יותר מאשר לדברים שאינך אוהב בו. בעבודה שלי כפסיכולוג – אם אני יכול לגרום לאנשים לשים לב למה שהם אוהבים אחד בשני ולשים לב למה שהם אוהבים בעצמם הרבה יותר ממה שהם לא אוהבים בעצמם או באחרים, זו התחלת ההחלמה כך הם מתחילים להבריא, הדיכאון מתחיל להיעלם, החרדה פוחתת וכן הלאה. הייה ער למה שאתה אוהב.

אדם חכם מבקר אחרים, אדם נבון מבקר את עצמו.

אי אפשר לצפות לשנהב בפה של כלב
 אין זה משום שהבאר עמוקה מדי, אלא בגלל שהחבל קצר
 אל תפחד מהתקדמות איטית, פחד מעצירה
 אל תשתמש בגרזן בכדי לגרש זבוב ממצחו של חברך
 אם אתה עומד ללכת על קרח דק, אתה יכול לרקוד עליו באותה מידה
 אם ברצונך לאכול ארוחת ערב, אל תעליב את הטבח שלך
 אנשים לא מועדים על הרים, הם מועדים על תלי חפרפרות.
 אפילו הנמרה האכזרית ביותר לא תאכל את הגורים שלה
 את ארוחת הבוקר תאכל לשובע, את ארוחת הצהריים תחלוק עם חברך, ואת ארוחת הערב תן לשונאך
 את הערך של מים מבינים כשהבאר יבשה
 את עינך פקח במהירות ואת פיך - באיטיות
 בבואך להכות כלב ברר תחילה מי אדוניו
 במים רדודים הסרטנים לועגים לדרקונים
 בשיחה על הכרית במיטה הכלה מקבלת תשע מתוך עשר ממה שהיא דורשת
 גם ארנבת תנשך כשהיא נלחצת לפינה
 דע את עצמך ודע את אויבך, ולא תפסיד גם במאה קרבות
 האור טוב, לא משנה מאיזו מנורה הוא בוקע
 הדג תמיד רואה את הפתיון ולא את הרשת
 הוסף רגליים לנחש אחרי שתסיים לצייר אותו
 הזהב הטהור אינו מודאג מכור ההיתוך
 הזחל לא יודע שהוא עתיד להיות פרפר.
 הכשולן הוא בסיס להצלחה והדרך בה ניתן להשיגה בסופו של דבר
 הלל את המים אך השאר על היבשה
 הלמידה היא מהירה, התבונה היא איטית.
 השועל לא מוילל בזמן שהוא גונב את הטלה
 זבובים לא עוצרים על ביצה שהקליפה שלה שלמה.
 זה הטוען שאי אפשר, שלא יפריע למי שעושה
 חייו של ילד כמוהם כנייר שכל אדם מטביע עליו את חותמו
 חפור את הבאר לפני שתהיה צמא
 טיפש חורץ משפט על אנשים על פי המתנות שהם נותנים לו
 יהלום עם פגם שווה יותר מאשר אבן חצץ מושלמת
 ישנן הרבה דרכים לראש ההר, אבל מטרה אחת
 ככל שהרגשות רחוקים יותר, רבים יותר הנימוסים
 כלב במלונה נובח על פשפשים, כלב צד לא רואה אותם
 כשאין נמרים ביער גם קוף יכול למלוך
 כשאין רוח אין גלים
 כאצבע מראה את הירח, הטיפש יסתכל על האצבע.
 כשאתה עומד זקוף אל תדאג אם הצל שלך עקום

להרוג את הכלב לא מרפא את הנשיכה
 מי שחצה את הנהר בלילה יודע את ערכו של אור היום
 מי שלא קורא, אין לו יתרון על מי שאינו יודע לקרוא
 מי שמקריב את המצפון למען השאיפות, הוא כמו מי ששורף ציור כדי להשיג אפר
 מי שמתנהל לפי מוסר עליון, הוא כמו כוכב הצפון התלוי במקומו בעוד ששאר הכוכבים נמדדים לפיו.
 מי שטובע אינו מוטרד מן הגשם
 מי שיש לו כינים רבות מפסיק להתגרד .
 מי שמבין אותך, גם אם הוא נמצא בקצה עולם הוא כמו שכנך
 מי שמכה ראשון מודה כי הפסיד בויכוח
 מי שעולה לרכב על נמר, לא יוכל לרדת
 מיטה אחת, חלומות שונים
 מילת אמת אינה זקוקה לשבועה
 נייר לא יכול לעטוף אש
 סבלנות היא הכח בעזרתו עלה פטל הופך למשי
 ספר סגור אינו אלא חבילת נייר
 עדיף להדליק נר מאשר לקלל את החשכה
 על תוף טוב אין צורך להכות בחזקה
 צעד אחד בכיוון לא נכון יגרום לך 1000 שנות חרטה
 רגע של סבלנות יכול למנוע אסון, רגע של חוסר סבלנות יכול להרוס חיים
 רק מי שעשה את הדרך יודע אילו מן הבורות הם עמוקים
 רק מעטים חוצים את הנהר לגדה השנייה, הרוב מתרוצצים לאורך הגדרה האחת.
 שיח האדם הוא ראי מחשבותיו
 שיחה יחידה עם אדם חכם שווה עשר שנות לימוד
 שמחה אחת ממיסה אלף צערים

קול הצרצר

חוואי אחד מדרום ארצות הברית הגיע לבקר את חברו בניו יורק. באחד הימים, בשעת צהריים, התהלכו להם שניהם ליד הטייס סקוור.. הרחוב רגש ורחש, עשרות אנשים התרוצצו ממקום למקום, רצים לנצל את הפסקת הצהריים שלהם. עשרות מכוניות גדשו את הכבישים וצפרו בעצבנות. נהגי מוניות הגיחו מעבר לפינות בדהרה, ממהרים לתפוס כמה שאפשר יותר נסיעות. צופרי אמבולנסים וניידות משטרה ייללו ללא הרף. נו, אתם יודעים, צהריים טיפוסיים בלב מנהטן... קולות הכרך כמעט הופכים אנשים לחירשים.. לפתע אמר החוואי לידידו: "היי, אני שומע צרצר!" חברו ענה לו "השתגעת? ירדת כנראה מהפסים. זה לב ליבה של ניו יורק. אין צל של סיכוי שברעש הזה תוכל לשמוע צרצר. אתה כנראה מתגעגע הביתה..." החוואי נד בראשו והתעקש "תקשיב טוב, יש כאן צרצר מצרצר!" מובן שחברו ביטל את דבריו וניסה לטעון שהוא מפנטז על צרצרים.. אבל החוואי אימץ את כל כוח הקשב שלו, עצר לרגע, ואז פנה לעבר עציץ בטון ענק שבו היה שתול שיח ירקרק. חיפש מעט בין ענפי השיח, ושלב משם צרצר. חברו המשתאה אמר לו "זה ממש בלתי יאומן, כנראה שיש לך שמיעה יוצאת דופן". ענה לו החוואי "לא, השמיעה שלי היא רגילה בהחלט. אוזניי אינן שונות מאלו של כל האנשים מסביב. זה הכול תלוי במה שאתה רוצה להקשיב לו". והחבר התעקש: "זה לא יתכן! אני למשל, בחיים לא הייתי יכול לשמוע צרצר בבלגן וברעש הזה!" החוואי הסכים אתו: "נכון, אתה צודק. לא הייתי יכול. כי זה הכול תלוי במה הם הדברים החשובים לך בחיים... הנה, תן לי להראות לך ניסיון קטן" שלח החוואי יד לכיסו ושלב משם כמה מטבעות. ובדיסקרטיות הפיל את המטבעות על מדרכת הבטון. ובתוך כל רעש ההמון שמסביב, ראו עשרות ראשים מסביבם נפנים כה וכה, ואנשים בודקים את כיסיהם וארנקיהם כדי לראות האם במקרה אלו מטבעות שלהם שנפלו.

"אתה רואה" אמר החוואי לידידו, "זה הכול תלוי במה באמת חשוב לך בחיים. הרעש וההמולה לא מפריעים לך לשמוע את הדברים הקרובים ללבך.."

מתוך הספר "עוצמה פנימית" – על פי דרכו ותורתו של **רבי נחמן מברסלב**:

דרכים נסתרות

"לעולם אל נבזבז זמן ואנרגיה כדי לייחל להיות במקום אחר, עלינו להתרכז ולהתמקד במקום ובמצב בו אנו נמצאים.

צריכים אנו להבין שבכל מצב ומקום בו אני נמצאים, יש עניין שאותו אנו צריכים לעשות, יש דברים נסתרים שאותם אנו צריכים להשלים. אם לא נייחס לכך חשיבות אנו עלולים לפספס דבר חשוב ונפלא שיתגלה לנו רק לעתיד לבוא.

כמה נשגבים מבינתנו מחשבותיו של יוצר בראשית המסובב סיבובים עם כל נשמה כדי להביא אותה ליעודה, כמה נסתרים הם דרכיו והנהגותיו. צריכים אנו להבין שלכל מקום שהגענו אליו, הגענו **בהשגחה פרטית**, יש לנו דבר מה לעשות או לתקן שם, בכל מצב שנקלענו אליו, ננסה לנהוג בסבלנות ובאורך רוח, נהיה מוכנים לשנות ולהשתנות גם אם פני הדברים אינם תואמים את כוונותינו ורצונותינו. רק כך נוכל לעבור את הגשר צר מאוד שהוא העולם הזה ולהגיע אל יעדנו הנצחי."

ויקטור פראנקל - מתוך הספר "האדם מחפש משמעות" (רישומים ממחנה ריכוז נאצי):

מה שהיה דרוש באמת, היה שינוי ביחסנו אל החיים. צריכים היינו ללמוד בעצמנו וללמד את האנשים המיואשים, כי בעצם לא היתה חשיבות למה שאנחנו קיוונו לקבל מן החיים אלא למה שביקשו החיים לקבל מאתנו.

צריכים היינו לחדול מלשאול לפשר החיים ותחת זאת לראות את עצמנו כנשאלים על-ידי החיים - יום-יום ושעה-שעה.

ועלינו להשיב, לא בדיבור ולא בהרהור - אלא בפעולה נכונה ובהתנהגות נכונה. חיים, פירושם, בסופו של דבר, נטילת אחריות למציאת התשובה הנכונה על בעיותיו של אדם וקיום התפקידים שהם מעמידים בלי הרף לפני כל יחיד ויחיד.

קונפוציוס נשאל: "מה מדהים אותך ביותר בבני האדם?"

תשובתו הייתה: "בני האדם מאבדים את בריאותם כדי לצבור כסף - ואז הם מאבדים את כספם כדי להציל את בריאותם. בשל מחשבותיהם על העתיד הם שוכחים את ההווה - וכך אינם חיים לא למען ההווה ולא למען העתיד. ובה בשעה שהם חיים כאילו לעולם לא ימותו, הם מתים כאילו מעולם לא חיו."



מסיפורי חסידים:

זמן קצר לפני פטירתו, פנה ר' זושא מאניפאלי לתלמידיו ואמר: כאשר יקראו לי לבית-דין של מעלה, איני מתיירא מכך שמא ישאלוני: "זושא, מדוע לא הגיעו מעשיך למעשי אבותיך, אברהם, יצחק ויעקב", שכן למדרגתם הרי לא יכולתי להגיע. אולם מתיירא אני שמא ישאלוני: "זושא! מדוע לא היית אתה-עצמך?!" והרי זושא מושלם יכולת להיות!"

מיומני יוני נתניהו:

אני מאמין שהחיים בעיקרם אינם אוסף השעות והימים שבין לידתו של האדם למותו, אלא התוכן שאנו יוצקים לתוכו.

הביטוי היותר חזק של הקיום איננו זרימת הזמן לאורך חייו של אדם, אלא אוסף החותמות שהוא מטביע על הסובבים אותו מכוח אישיותו ומעשיו, ואוסף החתימות שהעולם מטביע בו - דרך רגישותו ופתיחותו לגוונים היותר זכים של החיים. יש מי שניתנו לו חיים ארוכים, ובמובן המסויים הזה - כמעט ולא חי. ויש מי שחי חיים קצרים ומלאים. למד, ואהב, ולחם, וחינך לוחמים, התלבט בבעיות היותר עמוקות של חיינו - ונשאר עם זאת רגיש ופתוח - לחיך, לטייל, לפרוח, לשיר ...

הרב שלמה קרליבך:

חבר טוב הוא אחד שלידו אני רוצה להיות יותר טוב, אבל חבר אמיתי הוא כזה שלידו אני כבר יותר טוב.

אוליבר קרומול:

לעולם אף אחד לא טיפס גבוה כל כך כמו אלה שלא ידעו, לקראת מה הם הולכים.

לאה גולדברג:

למדני אלוקי ברך והתפלל,
על סוד עלה קמל, על נגה פרי בשל,
על החרות הזאת - לראות, לחוש, לנשום,
לדעת, לייחל, להכשל.
למד את שפתותי ברכה ושיר הלל
בהתחדש יומך עם בוקר ועם ליל.
לבלי יהי יומי עלי כתמול שלשום,
לבלי יהי יומי עלי הרגל.

מרטין בובר, מתוך הספר "בסוד השיח":

מעלה ומטה כרוכים זה בזה.
מי שרוצה לדבר עם בני אדם מבלי לדבר עם אלוקים, אין דיבורו מגיע לשלמות.
אבל מי שרוצה לדבר עם אלוקים מבלי לדבר עם בני אדם, דברו תועה בדרך.

ראיין עם אלוהים

בחלום ראיתי את אלוהים. הכנס אמר אלוהים, אז אתה רוצה לראיין אותי?
 אם יש לך זמן עבורי, עניתי.
 אלוהים חייך וענה: זמני הוא הנצח ויש לי זמן לכל דבר, מה היה בדעתך לשאול אותי?
 מה מפתיע אותך יותר מכל דבר בבני האדם?
 ואלוהים ענה:
 משעמם להם להיות ילדים, הם ממהרים להיות גדולים ואז הם רוצים לחזור ולהיות שוב ילדים.
 הם מאבדים את בריאותם על-מנת להרוויח כסף
 ובסוף הם מאבדים את כספם על-מנת להחזיר את בריאותם.
 הם חושבים ללא הרף ובדאגה על עתידם
 והם שוכחים את ההווה וכך אינם חיים, לא בהווה ולא בעתיד.
 הם חיים כאילו לעולם לא ימותו
 והם מתים כאילו מעולם לא היו בחיים:
 אלוהים לקח את ידיי בידיו, חשנו בשקט זמן מה ואז שאלתי:
 כהורה, מהם השיעורים שהיית רוצה שבני האדם ילמדו?
 ואלוהים ענה בחיך:
 שילמדו שאינם יכולים לאלץ איש לאהוב אותם
 אך הם יכולים לאפשר לאחרים לאהוב אותם.
 שילמדו שהדברים היקרים בחיים אינם הדברים השייכים לנו,
 אלא האנשים האהובים עלינו.
 שילמדו שזה לא טוב להשוות את עצמם לאחרים.
 כל אחד יוערך על בסיס ערכיו הוא, ולא בהשוואה לקבוצה כל שהיא.
 שילמדו שהאדם העשיר אינו זה שיש לו הכי הרבה, אלא זה שצריך הכי מעט.
 שילמדו שלוקח דקות ספורות לפגוע באדם אהוב
 ולוקח שנים רבות לרפא פגיעות אלו.
 שילמדו לסלוח ע"י תרגול סליחה.
 שילמדו שיש אנשים האוהבים אותם עד מאוד,
 אולם אינם יודעים כיצד להביע את רגשותיהם.
 שילמדו שכסף יכול לקנות הכל מלבד שימחה.
 שילמדו ששני אנשים יכולים להתבונן באותו הדבר ולראות שונה בתכלית.
 שילמדו שחבר אמיתי הוא זה שיודע הכל אודותיהם ובכל זאת אוהב אותם.
 שילמדו שלא תמיד מספיק לזכות בסליחתם של אחרים,
 אלא שחשוב לסלוח גם לעצמנו.
 ישבתי שם זמן רב ונהניתי מהחווייה.
 הודיתי לו על זמנו וכל מה שעשה עבורי ועבור משפחתי
 והוא השיב: ברוך הבא! אני כאן 24 שעות ביממה. כל מה שאתה צריך זה לשאול ולבקש, אני אענה....
**אנשים ישכחו את מה שאמרת, אנשים ישכחו את מה שעשית,
 אבל אנשים לעולם לא ישכחו כיצד גרמת להם להרגיש...**

שבעת החוקים להצלחה

מאת דיפאק צופרה

1. חוק הפוטנציאל הטהור:

אנחנו חלק מהכל, ובכל אחד מאיתנו קיים הפוטנציאל הקיים בעולם כולו. על ידי מדיטציה, התפעלות מפלאי הטבע על בסיס יומי והסכמה לא לשפוט את עצמנו ואת האחרים אנחנו יכולים להתחבר לפוטנציאל הזה.

2. חוק הנתינה:

נתינה וקבלה הן מעגל סגור. אבל המקום הנכון להתחיל אותו הוא בנתינה, ואז הקבלה כבר תבוא מאליה. תנו מתנה לכל מי שאתם פוגשי במשך היום. זה יכול להיות פרח אחד או מאה. עד מהרה זה יתחיל לחזור אליכם עם ריבית.

3. חוק הקארמה או הסיבה והתוצאה:

כל דבר הוא בחירה שלנו, וברגע שנקבל על עצמנו את האחריות לבחירה ונפסיק להאשים אחרים, נוכל להפיק תועלת מכל מה שקורה – גם אם ברגע הראשון הוא נראה כבעיה.

4. חוק המאמץ המזערי:

כמו שבטבע הפרחים לא מתאמצים לצמוח, כך גם שאר הדברים. אבל בשביל זה אנחנו צריכים ללמוד לקבל את הדברים כפי שהם ולהפסיק להגן על נקודת המבט שלנו כאילו היא היחידה שקיימת.

5. חוק הכוונה והתשוקה:

כל מה שצריך הוא למקד את תשומת הלב במה שאנחנו רוצים ואחר כך לשכוח מזה, לא להיתקע על זה, לא לבדוק כל רגע אם זה נוצר, בדיוק כפי שאחרי שזרעתם בגינה אתם לא חופרים כל רגע לראות אם הזרעים כבר הכו שורש. זרעתם? שבו בשקט. זה כבר יצמח.

6. חוק אי ההצמדות:

מומלץ לא להיאחז בכל מה שיש לנו כאילו שזה, ורק זה הוא בעל ערך. תרשו לדברים להיות כפי שהם, אל תכפו על בעיות פתרונות שרק יגדילו את הבעיות, הרשו לעצמכם קצת חוסר ודאות ושדה האפשרויות הבלתי מוגבלות יפתח בפניכם.

7. חוק הייעוד:

לכל אחד מאיתנו יש ייעוד בחיים, כשרון ייחודי לעשות משהו שהוא עושה הכי טוב מכולם, וזו התרומה שלו לאנושות. מי שמצא את הייעוד הזה וממלא אותו יכול לשכוח מדאגות. כל השפע והאושר בעולם יזרמו לכיוונו.

גוף ונפש לנצח- דיפאק צ'ופרה

"הביוכימיה של הגוף היא תוצאה של מודעות, אמונות, מחשבות ורגשות יוצרים את התגובות הכימיות המשמרות את החיים בכל תא ותא. תא מזדקן הוא המוצר הסופי של מודעות, ששכחה איך להתחדש. אפשר לומר שהפיסילוגיה אינה אלא אינטליגנציה בפעולה, וכל התהליך המתרחש בכל תא הוא במהותו **אינטליגנציה המשוחחת עם עצמה**. מודעות טהורה פרושה מרחב קוונטי, שקט, ריק שהוא הרחם לכל החומר והאנרגיה. מודעות טהורה קיימת בפער שבין המחשבות, היא הרקע הבלתי משתנה שעליו מתרחשת כל פעילות מנטלית. במונחים מעשיים, אדם שמכיר את עצמו כרוח, לעולם לא חדל להקיף על המתנסה במהלך ההתנסות, האמת הפנימית שלו אומרת, **"אני תודעת הנצחיות בד בבד עם היותי בן תמותה"**.

שיעור האש



איש אחד, שנהג להשתתף בקבוצה בקביעות, הפסיק להגיע לקבוצה ללא הודעה. לאחר מספר שבועות, החליט מנחה הקבוצה לבקרו. היה זה לילה מאוד קר. המנחה מצא את האיש יושב מול אח בוערת, האש הדולקת הייתה חמימה ומזמינה. האיש הבין את סיבת ביקורו של המנחה והזמין אותו לשבת לידו, בכיסא נוח, מול האח. הוא ישב בשקט וחיכה...

שקט עמוק שרר ביניהם. שני הגברים רק התבוננו באש, בריקודי הלהבות מסביב לעצים הבוערים. כעבור מספר דקות, בחן המנחה את הגחלים, ובזהירות רבה, בחר באחד הבולטים מהם, ואט אט הרחיק אותו מהאש.

הוא חזר לכורסתו, ונשאר יושב, ממתין. המארח התבונן בתהליך בשימת לב, מרותק למהלכו של המנחה. אט אט החל הגחל לדעוך, בתחילה איבוד ברק, ואחר-כך כבה כמעט לגמרי. תוך זמן קצר, מה שהיה קודם חגיגה של אור וחום הפך להיות גחל מכוסה שכבה של אפר אפור, מת, שחור וקר. אף מילה לא נאמרה בין המארח לאורחו מתחילת הערב. המנחה, בעוד הוא מתכוון לעזוב לביתו, החזיר שוב את הגחל הקר וחסר התועלת למרכז הלהבות. כמעט מיד הוא חזר לבעור, כשהוא ניזון מהאור והחום של הגחלים הסמוכים לו. כשעמד המנחה ליד הדלת, אמר לו מארחו: תודה על הביקור שלך ועל השיעור הנפלא שלימדת אותי. אחזור לקבוצה, תבורך!

הערה למחשבה:

יש להזכיר לחברי הקבוצה שהם מהווים חלק מהלהבה, וכאשר הם מתרחקים, הם מאבדים מהברק שלהם למנחים יש להזכיר שהם האחראים לכך שהלהבה של כל אחד תישאר דולקת, ועליהם לעודד את החיבור בין חברי הקבוצה, כדי שהאש תהיה חזקה, יעילה ומתמשכת...

שקית של עוגיות

לילה אחד, בשדה תעופה הומה אדם, היא הבינה שהגיעה יותר מדי מוקדם.
בחנות הספרים מצאה לעצמה איזה ספר מותח, ובמעדניה, קנתה שקית עוגיות מדיפות ריח.
חפשה מקום לשבת בו כמה שעות עד הטיסה, מצאה פינה והתישבה והכרטיס בכיסה.

היא הייתה מאוד מרוכזת בספר שבידה, כשבזוית עינה הבחינה, בגבר שהתיישב לידה,
היא לא הייתה שמה לב אליו בכלל, אבל, בחוצפתו העיז המנוול,
לשלוח יד אל שקית העוגיות שביניהם הייתה מונחת,
וכבתוך שלו הרשה לעצמו עוגיות לקחת.

היא החלטה להתעלם מהחוצפה והגסות. לא לעשות סקנדל, אולי תיפסק העזות.
וכך היא נשנשה, בעודה מביטה בשעון שעל הקיר,
וגנב העוגיות מחסל לה את המלאי בקצב מהיר.

על כל עוגיה שהוא לקח, היא גם לקחה אחת לפה
חושבת לעצמה, בטח הבוטה יבקש גם כוס קפה.
כשנשארה רק עוגיה אחת, היא תהתה מה יעשה עכשיו.
והוא ביד רועדת חיוך מבויש על פניו, לקח את העוגיה האחרונה וחלק אותה לשניים,
חצי הוא הציע לה בעוד החצי השני, כבר היה לו בין השיניים.

בעצבנות גוברת ועם מחצית עוגיה בידה, חשבה לעצמה, הוא גם גנב וגם חצוף,
אפילו לא אמר תודה.

כשהוכרז בקול שהגיע מועד הטיסה, חשה הקלה, אספה את חפציה ולעבר שער היציאה התנהלה.
בלי להסתכל אחורה על גנב העוגיות וגסותו המעצבנת, הלכה במהירות, קדימה מתבוננת.

היא עלתה למטוס וצנחה אל מושבה, והחליטה לחזור אל הספר שאת ליבה שבה.
בעודה מפשפשת בתיק אחר הספר בידיה, הייתה שם שקית עוגיות מלאה, מול עיניה

המומה ומופתעת היא הבינה איך לא, העוגיות האחרות היו שלו,
הוא חלק אותן עימה ולא אמר לה די, ולדאבונה להתנצל כבר מאוחר מדי.
בעצב היא הבינה שהגסות הייתה שלה,
היא הגנב, ואת העוגיות שלו בעצם היא אכלה.
כמה פעמים בחיינו אנחנו לגמרי בטוחים שאנחנו יודעים משהו בוודאות מלאה, ואז מגלים מאוחר יותר או
מאוחר מדי שמה שהאמנו בו, שמה שחשבנו שהוא האמת הצרופה, בעצם איננו כך.
לא הכל בחיים זה שחור או לבן, יש גוונים של אפור.
כדאי תמיד לשמור על, לב פתוח ותמיד לשאול את עצמנו, אם אנחנו לא אוכלים את העוגיות של מישהו
אחר.

אל תשנה את העולם

היה היה פעם מלך ששלט על ממלכה גדולה. ביום מן הימים החליט המלך לצאת ולבקר אצל נתיניו באחד המחוזות המרוחקים. כששב ממסעו והגיע חזרה אל ארמונו, הוא התלונן בפני כולם על כמה שרגליו כואבות. הרי הוא עשה מסע רגלי כל כך ארוך, בדרך לא סלולה, סלעית וגסה, מלאה בקעים ומהמורות, ופצעה את כפות רגליו העדינות.

מיד ציווה לקחת עורות של פרות ולכסות בהם את כל שטח האדמה של הממלכה.

כל היועצים נחרדו, מאחר ומדובר היה בהוצאה עצומה, ובפרויקט ענק. אם ירצו להוציא לפועל את בקשת המלך, יהיו זקוקים לעורות של עשרות אלפי פרות, הרבה מעבר למספר ראשי הבקר שישנם בממלכה. צריך יהיה לייבא פרות מארצות אחרות. הדבר יעלה הון תועפות וירוקן את אוצר הממלכה.

בנוסף, נתינים רבים יצטרכו להתפנות מעבודתם בשדותיהם הפרטיים ולהתגייס לעבודה של שחיטת הפרות ועיבוד העורות ואחר כך - מה יעשו עם כמויות הבשר האדירות שתהיינה בידיהם? הרי זה מעל ומעבר ליכולת הצריכה של העם שלהם.

ואם לא ימצאו להן קונה, לא בממלכה ולא מחוצה לה? הבשר ירקיב ויביא עליהם מחלות. ככה המשיכו לדון בעניין שעות ארוכות ולנתח את כל ההיבטים וההשלכות של בקשתו המוזרה של המלך. עד שקם אחד היועצים החכמים, פנה אל המלך ואמר: "אדוני המלך, הוד מעלתך...סלח לי על שמעז אני להחציף ולהעלות הצעה שונה משלך. מדוע להוציא כל כך הרבה כספים על ציפוי כל הממלכה בעורות, כאשר יותר פשוט לקחת רק חתיכת עור אחת קטנה ומשובחת, ולצפות בה את רגליך שלך? כך, לכל מקום שתלך, תהיינה כפות רגליך מוגנות ולא תצטרך לדאוג לכאבים או לחבלות".

המלך הופתע מאד מן הפתרון היצירתי הזה ומיד הסכים שיכינו עבורו "נעל" מעור.

לא תמיד צריך לשנות את כל העולם מסביבנו תוך כניסה לסחרור והפעלה של מערכות רבות ובזבוז משאבים עצום. לפעמים מספיק לשנות משהו קטן אצלנו, בתוכנו, ותושג אותה מטרה.

אם משהו לא מוצא חן בעינינו, אנחנו לא צריכים תכף ומיד לרוץ, לשנות את העולם ולהתאים אותו אלינו. מספיק שנשנה מעט בתוכנו, נתאים אנחנו את עצמנו לעולם וכל השאר יסתדר מעצמו.

כשלא נוח לי איתך או איתי

אחפש לשנות את עצמי,

כי אדם בתוך עצמו הוא גר

והאחר הוא כמו ארץ ניכר.

יש לו חוקים וכללים משלו

שפה ודיבור עם עצמו,

ואני עם עצמי הכרות כבר עשיתי

וביחד שנים כבר ביליתי.

מה טוב לי ומה לי נעים

התחושות והרגשות שלי מגלים

הם לי מורי דרך מעולים

המכוונים אותי לנתיבי ה"טוב" וה"נעים"

חורחה בוקאי: מי אתה?

המלך היה מאוהב בסברונה, אישה ממעמד נמוך, הוא נשא אותה לאישה. יום אחד, כשהמלך נעדר מהארמון, הגיע שליח והודיע לסברונה שאמה חלתה. על אף האיסור להשתמש במרכבה האישית של המלך, שהעונש על הפרתו היה חמור, עלתה סברונה על המרכבה ונסעה לאימה. בשובו, עודכן המלך בדבר השימוש במרכבתו. "נכון שהיא נהדרת?" אמר, "זאת אהבת בת אמיתית! לא היה אכפת לה להסתכן בעונש חמור כדי לעזור לאמה. היא אמיצה ובת נאמנה".

ביום אחר בשעה שסברונה ישבה בגן הארמון ואכלה פרי, הגיע המלך. סברונה ברכה אותו לשלום ולאחר מכן נגסה באפרסק האחרון שנותר בסלסלה. "הם נראים טובים." אמר המלך. "נכון" הסכימה סברונה והושיטה למלך את האפרסק האחרון. "כמה שהיא אוהבת אותי!" ספר המלך לאחר מכן. "היא ותרה על ההנאה שלה ונתנה לי את האפרסק האחרון. נכון שהיא נפלאה?"

חלפו שנים, האהבה והתשוקה עברו מליבו של המלך. יום אחד הוא ישב עם חברו הטוב והתלונן על אשתו סברונה: "היא מעולם לא התנהגה כמו מלכה. זוכר איך היא צפצפה על האיסור שלי והשתמשה במרכבה המלכותית? יותר מזה, אני זוכר שפעם אחת היא נתנה לי לאכול פרי שכבר נגסה בו..."

חומר למחשבה:

אין באמת מציאות, המציאות היא תמיד הסיפור שאנחנו מספרים עליה...
האם הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו על המציאות שלנו הם סיפורים מרוממים, מעוררי שמחה והשראה, או סיפורים שודדי אושר מעוררי כעס ותסכול?
במידה והשני הוא הנכון, הבשורה הטובה היא שביכולתנו לשנות את המציאות על-יד אימוץ נקודת מבט חדשה.
שנה את מחשבותיך, חייך ישתנו מעצמם! (שם של ספר מאת ויין דייר)

ציטוטים מיהודה ברג

לעורר את האור בחיינו

יום רביעי, 26 במרץ, 2014

לעתים קרובות מדי, אנו מאבדים את משמעות המסע שאנו חווים כל יום. אנו שוכחים או מתעלמים ממשמעות מערכות היחסים שלנו. אנו לא רואים את היופי שבחיבור למשהו שמעבר לעצמנו. ההתנהלות היומית שלנו הופכת כה צפויה עד שאנו מפסיקים לחשוב על מה שאנו מקבלים במשך היום. כתוצאה מכך, אנו מתחילים להתייחס לאנשים, לדברים ולמצבים כאל מובנים מאליהם. הבה נזכור השבוע שהיקום הוא ראי. כאשר אנו מחדירים הערכה אל תוך היום שלנו ופועלים למען האור, אנו מעוררים את האור לפעול למעננו.

הזדמנות לעשות שינוי

יום שישי, 21 במרץ, 2014

כל אחד מאתנו, אם אנו פוקחים את עינינו וקשובים קצת יותר לחיינו, ימצא שיש לנו כל יום הזדמנויות לשנות שליליות לחיוביות. פעמים רבות, כאשר משהו או מצב מסוים מאתגר אותנו, המחשבה הראשונה היא בדרך כלל: "איך אני יכול/ה לגרום לכך שהמצב הזה יעבור מהר ככל האפשר?" לפעמים אנחנו כה ממהרים לסלק את המצב מעלינו עד שאנו אפילו לא מבינים שאיבדנו את ההזדמנות לעשות שינוי בחיינו. היום, אם כן, היו מודעים להזדמנויות שהיקום שולח לכם כדי להכניס רוחניות אל תוך הפעילויות היום יומיות שלכם כדי שתוכלו להגיע לגבהים שנועדתם עבורם.

שלום על פני אדמות

יום רביעי, 25 בדצמבר, 2013

בין אם זה יכוח בחיינו האישיים, או סכסוך בקנה מידה עולמי, כל מה שנחוץ כדי להביא שלום הוא שאדם אחד ייתן לשני את המרחב להיות מי שהוא. זה נראה כל כך פשוט, אבל האמת פשוטה. אם נוכל להוריד את ההגנות מספיק כדי לראות את הטוב שקיים בכל אדם, נהיה הרבה יותר קרובים לסיום הכאב והסבל בעולם הזה. שלום הוא הודאות התמידית שיש טוב בכל דבר ובכל אחד. בכל מקרה ובכל מצב.

בקשו מהיקום

יום שלישי, 24 בדצמבר, 2013

פעמים רבות אנו מבקשים מהיקום משהו שאנו רוצים.
אם היקום ייתן לנו זאת, זה יגביר את הודאות שלנו בכוח הקוסמי הזה.
אם היקום ישהה אותו, זה יגביר את הסבלנות שלנו ויגדיל את הרצון שלנו אפילו יותר.
כך או כך, היקום תמיד פועל כדי לעזור לנו, בכל מקרה ובכל מצב!

הרצון הגדול ביותר

יום שישי, 20 בדצמבר, 2013

אלה המשיגים דברים גדולים בעולם הזה הם אלה שמוכנים לעשות הכל כדי להפוך את הבלתי האפשרי
לאפשרי.

לעולם אל תוותרו על מה שאתם רוצים ואל תתנו לאף אחד לעמוד בדרככם.
האדם עם הרצון הגדול ביותר חזק הרבה יותר מזה שיש לו כל הכישורים.

מידע לכוח

יום חמישי, 19 בדצמבר, 2013

חכמה רוחנית יכולה להיות מאירת עיניים, אבל על מנת שהיא תוכל להשפיע על חיינו אנו חייבים להתחיל
להשתמש בה בחיי היום יום שלנו.
כך אנו הופכים ידע לכוח.
לא מדובר כאן על מה שאתם יודעים, אלא על מה שאתם עושים עם מה שאתם יודעים.

תנו כדי לקבל

שבת, 14 בדצמבר, 2013

הסוד לקבל משהו הוא לתת אותו - בשפע!
בין אם זה אהבה, עושר, כבוד, תשומת לב או הגנה, הנוסחה לקבל מה שאנו רוצים בחיים היא תמיד אותה
נוסחה. אתם חייבים לתת כדי לקבל.
לא משנה מה אתם רוצים, מצאו דרך לתת אותו לאחרים, והיקום ימצא דרך להחזיר אותו אליכם.

הגדרת האומץ

יום חמישי, 12 בדצמבר, 2013

אף אחד לא נולד אמיץ. בדומה לחיזוק שרירים, בחירה להתמודד עם אתגר בונה את האומץ שלנו והופכת אותנו לחזקים יותר עם הזמן.

אומץ נבנה לא בהעדר של פחד, אלא כשאנו מבוהלים לחלוטין אבל בוחרים להסתער קדימה בכל זאת.

המבחנים הגדולים ביותר

כאשר אנו עוברים קושי או כאב, קל לשקוע כל כך בסיפור שלנו עד שאנו מזניחים את הצרכים של אלה הנמצאים סביבנו. המבחנים הגדולים ביותר בחיים הם הרגעים בהם ניתנת לנו ההזדמנות לעזור לאחרים, למרות העובדה שאנו סובלים מסערות משלנו.

ניצול ההזדמנויות האלה הוא שמשכך את הסערה, מפזר את העננים, ומאפשר לאור להאיר פנימה.

מקום לגדול

יום שני, 9 בדצמבר, 2013

כאשר אנו דואגים למישהו, אנו רוצים לתת לו את כל התשובות, להגן עליו מכל רע, ולהראות לו איך יוכל להיות שמח יותר. ברגעים האלה, המלים שלנו נופלות לעתים קרובות על אוזניים ערלות, מפני שלא יכולה להיות שום כפייה כאשר מדובר בצמיחה אישית ורוחנית.

אם אתם באמת דואגים למישהו, פשוט אהבו אותו כפי שהוא ומי שהוא באותו רגע. תנו לו לעשות טעויות ולגדול בקצב שלו.

לא משנה מה

שבת, 7 בדצמבר, 2013

לא משנה מה אתם עוברים, כל חוויה של קושי תשרת אתכם לטובה, אם תאפשרו לה.

הוקירו כל שנייה של חיים, לא משנה מהי החוויה שאתם חווים.

מה שטוב הוא גדול, ומה שרע רק יחשל אתכם.

לא לדעת את התשובות

יום שני, 25 בנובמבר, 2013

כשאינכם מבינים מדוע הדברים כפי שהם בחייכם, אל תמהרו למצוא סיבות.

זה בסדר לא לדעת את כל התשובות.

לפעמים לבטוח בכך שהכל מתרחש מתוך סיבה, חזק הרבה יותר מאשר לדעת את הסיבה.

שנו את זה

שבת, 23 בנובמבר, 2013

אחד הפרדוקסים הגדולים ביותר בחיים הוא שהשינוי הוא המוחלט היחיד. השינוי הוא בלתי נמנע. או שנלמד מספיק עד שפשוט נרצה להשתנות, או שנמצא את עצמנו במספיק כאב עד שלא תהיה לנו ברירה אלא להשתנות.

האהבה נמצאת בכל הסובב אותנו

יום שישי, 22 בנובמבר, 2013

אנשים רבים מדברים על החיפוש שלהם אחר האהבה, אבל אהבה אינה משהו שאתם מוצאים. היא משהו שעמו אתם מתחברים. האהבה נמצאת בכל הסובב אותנו. זוהי אנרגיה שאנו תמיד יכולים להתחבר אליה, על ידי נתינתה לאחרים.

היכן שאתם אמורים להיות

יום רביעי, 20 בנובמבר, 2013

רק מפני שאינכם נמצאים במקום בו אתם רוצים להיות בחייכם אין פירושו שלא תהיו בו באחד הימים. זה פשוט אומר שאתם עדיין לא מוכנים. האמת היא, שאתם נמצאים בדיוק במקום שבו אתם אמורים להיות בדיוק ברגע הזה כדי ללמוד את הלקחים שייקחו אתכם לשם. רק בטחו בכך.

סף האושר

יום שלישי, 19 בנובמבר, 2013

האם ידעתם שלכולנו יש סף לאושר? לא משנה עד כמה אנו מאושרים, בסופו של דבר נמצא משהו שיטריד אותנו שלא לצורך. אחד הדברים שקשה לנו מאוד לעשות הוא ליהנות משפע הברכות בחיינו במקום להתמקד במה שחסר לנו. הרשו לעצמכם להיות מאושרים ממש עכשיו, וליהנות מכל הטוב שקיים בחייכם. כך תמשכו אפילו יותר.

הישארו חיוביים

יום חמישי, 14 בנובמבר, 2013

מחשבות חיוביות מייצרות רגשות חיוביים, ומושכות חוויות חיים חיוביות. לא משנה מה קרה היום, התחייבו להישאר חיוביים.

כל גישה אחרת פשוט לא תשרת אתכם.

לעולם לא מאוחר מדי

יום רביעי, 6 בנובמבר, 2013

שתי מלים קטנות כמו "אני מצטער/ת" יכולות לחולל פלאים ולרפא פצעים ישנים. התנצלות היא ביטוי של חום וטוב לב אפילו למישהו שכבר יתכן והמשיך הלאה, ויש לה הכוח לסגור את המעגל. לעולם לא מאוחר מכדי להתנצל בפני מישהו. תתפלאו עד כמה זה עדיין חשוב להם.

לפרוץ קדימה

יום שני, 4 בנובמבר, 2013

יש סוד גדול מאחורי הרגע בו אתם מרגישים שאתם הכי קרובים לוותר: ממש מעבר לזה נמצא אזור הנס. כאשר אתם מרגישים שאינכם יכולים יותר, הכרחי לחלוטין שתמשיכו קדימה! פרצו את החומה, ותחוו נס.

בראו את עצמכם

יום שלישי, 5 בנובמבר, 2013

המוח הוא בעל עוצמה בל תאמן. המחשבות שאתם משתעשעים עמהן קובעות את המציאות שלכם. זה כולל את המחשבות שיש לכם על עצמכם! חיים אינם מציאת עצמכם, אלא יצירת עצמכם. חשבו על סוג האדם שהייתם רוצים להיות ואתם כבר בדרככם להיות האדם הזה.

התמדה

יום שישי, 1 בנובמבר, 2013

לעולם אל תוותרו. אם הגאות והשפל של הים יכולים לשחוק סלע לחלוטין, דמו לעצמכם מה אנו היינו יכולים לעשות אילו רק היינו ממשיכים לנסות. התמדה יכולה לנצח הכל... הכל!

ממקום של אהבה

שבת, 19 באוקטובר, 2013

לא מה שאתם עושים, אלא המודעות שמתוכה אתם עושים היא שתגרום לשינוי הגדול ביותר בחייכם. לכן עוזר לעשות כל מה שאתם עושים ממקום של אהבה, מפני שמה שאתם נותנים לעולם תמיד יחזור אליכם.

האני האמיתי שלנו

יום שלישי, 15 באוקטובר, 2013

רובנו מבזבזים זמן רב כל כך של חיינו מוטרדים מחוסר הביטחון, הכישלונות, ההתנהגויות השליליות וההתמכרויות שלנו. אם נתמקד רק בשלילי, יהיה קשה להשלים כל מה שאנו אמורים לעשות בעולם הזה. אם נקדיש חצי מהאנרגיה שלנו להתמקדות בטוב שבתוכנו במקום ברע, נראה תמונה הרבה יותר מציאותית של עצמנו שתאפשר לנו לכבוש כל כך הרבה יותר.

בני אדם

יום ששי, 11 באוקטובר, 2013

לפעמים אנשים טובים בוחרים בחירות גרועות. אין זה אומר שהם אנשים רעים. זה רק אומר שהם בני אדם.

הראו, אל תאמרו

יום חמישי, 10 באוקטובר, 2013

כשהדברים מגיעים לכך שאנו אוהבים מישהו, הפעולות שלנו מדברות בקול רם הרבה יותר מאשר המלים שלנו.

לא מספיק לומר למישהו שאנו אוהבים אותו. אנו חייבים למצוא דרכים להראות לו זאת בכל יום ויום.

הימים הטובים ביותר

יום רביעי, 9 באוקטובר, 2013

הזמנים קשים הם שמוכילים אותנו לרגעים גדולים - רגעים בהם אנו חזקים יותר. התגברות על הזמנים הקשים היא הדרך בה אנו מרוויחים את הימים הטובים ביותר של חיינו.

בשקט

יום שני, 7 באוקטובר, 2013

לעולם אינכם יכולים לדעת מה מישוהו עלול לעבור בחייו. אנשים בדרך כלל סובלים בשקט. זו הסיבה מדוע חשוב כל כך להיות רחומים כלפי כל מי שאתם פוגשים.

מלכודת הזהות

שבת, 28 בספטמבר, 2013

תחושת הזהות שלנו לוכדת אותנו לעתים קרובות במחשבה שלא נוכל להשתנות. כדי להפוך לגרסה טובה יותר של עצמנו, עלינו לפעמים להרפות מהדעות הקדומות שלנו לגבי עצמנו. לא חשוב מי נהגתם להיות. מה שחשוב הוא סוג האדם שאתם רוצים להיות.

הרווחה שלכם

יום חמישי, 26 בספטמבר, 2013

למען רווחתכם האישית, חשוב ביותר שתתנו לעצמכם רשות מיידית לצאת מכל מה שפוגע בכם. זה מתייחס לאנשים, מקומות, משרות, ובמיוחד להתנהגויות שלנו. אף אחד אחר לא יכול לקחת מאתנו את השליליות שלנו. עלינו לעשות זאת בעצמנו, למען הרווחה האישית שלנו. לאחר מכן, אנו יכולים להתחיל למלא את החלל הזה בדברים שנותנים לנו אנרגיה חיובית. אז נראה שינוי מופלא בחיינו.

אף אחד אינו מושלם

לימוד הקבלה אמור להגביר את דאגתנו לשאר האנושות. דרך אחת להעלות את רמת הסבלנות, הסובלנות והנדיבות כלפי אחרים היא להבין שאף אחד אינו מושלם. לעולם אינכם יכולים לדעת מה עבר אדם או מה הוא עובר עכשיו. לכולנו יש פגמים באופיינו, חוסר הביטחון שלנו, ההתנתקות שלנו, והרגעים הפחות מזהירים שלנו. אנו אולי לא מושלמים, אבל אנו יכולים להביא את העולם קרוב יותר לשלמות פשוט על ידי כך שנאפשר לאחרים את המרחב לגדול בקצב שלהם.

מסרים סמויים

שבת, 7 בספטמבר, 2013

הדברים שאנו חווים כדברים רעים בחיינו אינם רעים למעשה כלל וכלל. הם נשלחו על ידי היקום כדי שנלמד מהם שיעורים מסוימים.

אל תטעו. יש מסרים סמויים בכל אחת מהטראומות שבחייכם.

העבודה שלנו היא פשוט להתבונן בהם.

כאשר נמצא את המסרים האלה ונפנים אותם, נחווה את קסם החיים.

חוק רוחני

יום שני, 2 בספטמבר, 2013

אין אתגר שאתם עומדים בפניו שאי אפשר להתגבר עליו.

החוק הרוחני הוא שלעולם לא תקבלו משהו שאינכם יכולים להתמודד אתו, או משהו שלא יביא לכם בסופו של דבר יותר אושר בטווח הארוך. עליכם רק לבטוח בכך.

צעדי תינוק

יום חמישי, 29 באוגוסט, 2013

לכולנו יש דברים שהיינו רוצים לשנות בעצמנו, אבל עלינו לדעת ששינוי מתרחש בן לילה רק לעתים נדירות. התקדמות נעשית בהרבה דרכים קטנות ובצעדי תינוק. הצלחה אינה באה מהניסיון להיות מושלמים, היא באה מהניסיון להיות טובים יותר.

מודעות הנתינה

יום שני, 26 באוגוסט, 2013

המקובלים מלמדים שנתינה במודעות הנכונה יכולה למעשה לאפשר לנו להרגיש מלאי חיים, מלאי חיוניות, מלאי אנרגיה ומחודשים. רק בגלל המניעים האישיים שלנו אנו מרגישים בסופו של דבר מרוקנים וחסרי חיוניות.

אם אנו רוצים לקבל משהו בתמורה לנתינה שלנו, בין אם זה כבוד, הערכה או אפילו תודה, אנו מגבילים את האנרגיה האינסופית שאנו יכולים לקבל מהיקום.

תנו בלי לצפות לשום דבר בתמורה, ופתחו את עצמכם לקבל הכל בתמורה!

פתוחים לקבל

יום ראשון, 25 באוגוסט, 2013

כשם שחשוב לנו ללמוד כיצד לתת ללא תנאי, חשוב גם שנאפשר לאחרים לתת לנו. אחרי ככלות הכל, אדם שמסרב לקבל תמיכה, אהבה, חכמה או דאגה יכול לעזור את זרם האנרגיה החיובית בדיוק כמו אדם שאינו רוצה לתת אותה.

היו פתוחים לקבל מאחרים, בין אם זו מחמאה או עצה ידידותית כלשהי. הידיעה מתי לתת ומתי לקבל הנה חלק מיצירת אורח חיים מאוזן יותר ומלא יותר באנרגיה.

כל רגע

שבת, 24 באוגוסט, 2013

ברגע שאנו מודעים לעקרונות שאנו רוצים להקנות לעולם, חשוב מאוד שנתחיל לפעול. הדרך שבה אנו מתנהגים משפיעה על אחרים באופן אנרגטי. הפעולות שלנו, החכמה שאנו מעניקים, והדרך שבה אנו מתייחסים אל אנשים אחרים הם הדברים שיחיו לנצח. כל רגע יוצר את המורשת שלכם.

אופי אסיר תודה

יום שישי, 23 באוגוסט, 2013

לפעמים אנו כל כך שקועים בחיפוש אחר הנסים שבחיינו - חיפוש בן או בת הזוג הקוסמיים שלנו, ניסיון להשיג את הג'וב החלומי, התגברות על התנהגות שלילית, וכדומה - עד שאנו מפסיקים להעריך את כל הברכות הרבות שכבר נמצאות סביבנו. עלינו תמיד לשאוף ליותר, אך לא על חשבון הנאה אמיתית מכל מה שכבר יש לנו היום. אופי אסיר תודה הוא זה החווה מילוי מתמיד.

לשפר את העולם

יום חמישי, 22 באוגוסט, 2013

אחת האמיתות הרוחניות הגדולות ביותר היא שאנו כולנו מחוברים. זה יכול לתת לנו תחושת כוח גדולה, אבל זו גם אחריות עצומה. הדרך לשפר את העולם היא לשפר את עצמנו.

מאמצים יוצאי דופן

יום רביעי, 21 באוגוסט, 2013

לפעמים כדי לשבור באמת את הדברים הקשים שאנו רוצים לשנות, עלינו לעשות את ההפך הקיצוני למשך שבוע.

למשל, אם מישהו פוחד מדחייה, מה שיכול לעזור לו לשבור את הפחד שלו זה לבקש ממישהו לצאת אתו לבלות כל יום במשך שבוע. אם מישהו נוטה לעצלנות, כדאי לו להתעורר שעה אחת מוקדם יותר בבוקר ולהתחיל מיד לטפל ברשימת המשימות.

אנו אולי לא נאהב את התהליך, אבל שבוע של מאמצים קיצוניים תמיד יניב פירות.

עולם התשובות

שבת, 17 באוגוסט, 2013

אחד האתגרים הגדולים ביותר שלנו כבני המין האנושי הוא שאנו מחפשים כל הזמן תשובות בעולם של בעיות.

כל הבעיות בחיינו נובעות מהמציאות הפיזית שלנו. אנו יכולים למצוא הפוגה זמנית לבעיות הללו כאן, בעולם הפיזי, אבל פתרונות אמיתיים נמצאים במימד הרוחני. כדי לגשת לאנרגיה הנעלה הזו, עלינו ללכת מעבר למגבלות חמשת החושים שלנו. זו הסיבה לכך שרבים מוצאים נחמה בתפילה, מקבלים תשובות במדיטציה עמוקה, או מודרכים באופן הטוב ביותר בידי החוש השישי או האינטואיציה שלהם. אם אתם מרגישים תקועים בחייכם וצריכים פתרון, נסו לגשת לבעיה מזווית אחרת, רוחנית יותר. אתם פשוט עשויים למצוא את התשובות שחיפשתם.

מכשולים משנים

יום שישי, 16 באוגוסט, 2013

כאשר ניצבים בפניכם מכשולים, דעו שהאויב שלכם הוא התגובה שלכם ולא המכשול עצמו. כשאנו עוצרים כדי לבחון כיצד נוכל לגשת למצב הזה תוך הפעלת כוח התנגדות, אנו יכולים לשנות כל מכשול לחוויה לימודית.

אנשים מעצבנים

יום חמישי, 15 באוגוסט, 2013

לא משנה עד כמה רוחניים אנו מחשיבים את עצמנו, יש אנשים שפשוט מרגיזים אותנו! לכולנו יש בחיינו אנשים שמכעיסים אותנו, מציקים לנו, או גורמים לנו להגיב. אבל האמת היא, שאנשים אלה נמצאים כאן כדי לעזור לנו לגדול. ומה אם הם היו מקישים על דלת ביתכם ואומרים: "הי, נשלחתי הנה כשליח להזכיר לך להתמודד עם הכעס שלך, עם חוסר הסבלנות והסובלנות שלך, וכו'". אני מתכוון לעשות משהו כדי ללחוץ על הכפתורים שלך כדי שתהיה לך הזדמנות לבחור. כל מי שמעצבן אותנו רק מראה לנו מה אנו יכולים לשפר בעצמנו.

אינסוף טוב

יום רביעי, 14 באוגוסט, 2013

למרבה הצער, לא משנה כמה טוב יש לנו בחיינו, אם אנו חייבים להתמודד עם משהו שלילי, זה הדבר היחיד שאנו בוחרים להתמקד בו. יש אינסוף טוב מסביבנו כל הזמן. הבחירה אם להתחבר אליו או לא היא תמיד שלנו.

אל תיפטרו מזה, שנו את זה!

יום רביעי, 7 באוגוסט, 2013

לפעמים אנו לא בהכרח חייבים לסלק את השליליות שלנו, אנו פשוט צריכים ללמוד כיצד לגרום לה לעבוד עבורנו במקום נגדנו. למשל, הפרעת הקשב והריכוז שלקיתי בה מנעה ממני להשיג הישגים כלשהם עד שהבנתי שמקום לנסות לכתוב ספר אחד בקושי רב, אני צריך לכתוב כמה ספרים בעת ובעונה אחת. בגיל 33, הפכתי לסופר פורה הודות למה שפעם חשבתי למקור העיקרי של השליליות בחיי! ככל שהחושך גדול יותר, גדול יותר האור שיכול להתגלות על ידי הפיכתו לטובה. אל תיפטרו ממנו, שנו אותו!

כל כך הרבה יותר

יום שלישי, 6 באוגוסט, 2013

חלק מיצירת מילוי ארוך טווח לעצמנו הוא השתחררות מהסיפוקים המידיים שגורמים לנו להיות מאושרים לרגע, אבל משאירים אותנו בתחושת ריקנות. אנו בדרך כלל חושבים על דחיית סיפוקים מידיים כעל ויתור על משהו, אבל למעשה הדבר היחיד שאנו מקריבים הוא ריקנות וחרטה בתמורה לזרימה מאוזנת ועקבית יותר של אנרגיה ושמחה. אין אנו מאבדים דבר כשאנו מוותרים על סיפוק מידי מכיוון שאנו זוכים בכל כך הרבה יותר רק על ידי עשית בחירות שונות.

האמת על מה שאנו רוצים

שבת, 3 באוגוסט, 2013

האם הבחנתם אי פעם בכך שמה שרציתם אתמול אינו בהכרח מה שאתם רוצים היום? אנו משנים את דעתנו לעתים קרובות כל כך, החל מהבגדים שאנו רוצים ללבוש ועד האוכל שאנו רוצים לאכול. האמת לגבי מה שאנו רוצים היא שזה לא אמין. זה יכול להשתנות תוך דקה. אנו יוצרים יותר יציבות כאשר אנו חיים את חיינו לא בהתאם למה שאנו רוצים לעשות, אלא בהתאם למה שאנו יודעים שאנו צריכים לעשות.

מעשה קטן אחד חיובי

יום שישי, 2 באוגוסט, 2013

חיוך יכול להתחיל ידידות. מילה יכולה לסיים מלחמה. מבט פשוט יכול להציל מערכת יחסים. לעולם אל תמעיטו בערך הכוח של מעשה קטן אחד חיובי.

האשליה היחידה

יום שלישי, 30 ביולי, 2013

לפעמים אנו טועים ומחליפים אושר בתענוג, אבל אפשר שיהיה לנו אחד ללא השני. תענוג הוא גירוי של חמשת החושים שבא מאנשים, מקומות ודברים חיצוניים. אושר הוא משהו שקיים בתוכם. הוא אנרגיה שממית שאיש אינו יכול לקחת אותה מכך אלא אם כן אתם מאפשרים זאת. האשליה היחידה שעלינו להתגבר עליה כדי למצוא אושר היא זו שמשכנעת אותנו שהיא נובעת ממקור חיצוני.

איך לשמור זאת

יום שני, 29 ביולי, 2013

מה חשוב יותר מלקבל כל מה שאנו רוצים? לדעת כיצד להחזיק בו! לא מספיק לקבל כל מה שאנו רוצים. עלינו להיות מוכנים לו, כדי שנוכל להחזיק בו, להעריך אותו, ולהיות מלאים בו. אם היקום אינו נותן לכם מה שאתם רוצים ממש עכשיו, יתכן שזה הזמן לעבוד כדי לטפח כל מה שיש לכם.

היו הכי טובים שאתם יכולים להיות

שבת, 27 ביולי, 2013

כאשר אנו משווים את עצמנו לאחרים, אנו נוטים להרגיש גדולים מהם או פחותים מהם. במצב זה של הוויה, האגו גורם לנו לבזבז את האנרגיה שלנו ומונע מאתנו להשיג דברים גדולים. אל תנסו להיות טובים יותר מכל אחד אחר. פשוט התמקדו בהיות הטובים ביותר שאתם יכולים להיות.

התכונה הרעה ביותר

יום שישי, 26 ביולי, 2013

לפעמים התכונה הרעה ביותר שבנו היא נתינת עצות. זה נכון במיוחד לגבי אלה מאתנו החושבים את עצמם לרוחניים או מוארים. העובדה שמצאנו תשובות אין פירושה שהתשובות הללו תעבודנה עבור אחרים, ובהחלט אין פירושה שיש לנו הזכות להתערב בתהליך מציאת התשובות של אחרים. חשוב לעזור כאשר מתבקשים, אבל נסו לא לשכוח שנתינת אהבה מעוררת אחרים להשתנות הרבה יותר מאשר נתינת כל עצה שהיא.

טוב לב אמיתי

יום חמישי, 25 ביולי, 2013

טוב לב אמיתי נעשה למען טוב הלב, ולא כדי לקבל משהו בתמורה. כאשר נתינה נעשית לגמול שלה, תוצאותיה - כולל תגובות של אחרים - נעשות חסרות חשיבות.

המשיכו לטפס

שבת, 20 ביולי, 2013

לפעמים אנו חושבים שאם נתגבר על מכשול מסוים, חיינו יהיו מושלמים. אנו מאמינים בטעות שאם נקבל את הקידום שחלמנו עליו או את הגוף החטוב שעבדנו כל כך קשה כדי לעצב אותו, נגיע לפוטנציאל האושר הגדול ביותר שלנו. אבל בסופו של דבר, השמחה שחווינו בעקבות כל מה שהשגנו תתפוגג. טיפוס על הר אחד גורם לנו אושר לרגע אחד, אבל בחיים של כיבוש פסגה אחר פסגה יש תמיד פסגות גבוהות יותר של מילוי.

הגדרת האהבה

יום שישי, 19 ביולי, 2013

המשוררים והפילוסופים הגדולים ביותר בעולם ניסו להגדיר ולתאר אהבה. עבור המקובלים, אהבה הייתה תמיד מודעות פשוטה: הרצון לתת. אהבה היא מצב של מודעות. כאשר אתם במצב המודעות הזה, אינכם יכולים אלא לתת.

האמת

יום חמישי, 18 ביולי, 2013

האמת לא תמיד נעימה. היא אינה באה תמיד עטופה באריזה נהדרת, או מצופה בסוכר כדי שיהיה לנו יותר קל לבלוע. האמת לפעמים קשה לשמיעה, אבל בדרך כלל זה מה שאנו צריכים כדי להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמנו. אם אנו באמת רוצים את האמת, אנו חייבים להיות מוכנים לעשות כמה שינויים - מפני שהאמת היא תמיד שאנו צריכים להשתנות.

תנו לאושר להיכנס

יום רביעי, 17 ביולי, 2013

למרות שחשוב לשאוף כל הזמן לשיפור בחיינו, דאגה אינה כלי לשינוי יזום. דאגה היא דרכו של האגו שלנו למנוע מאתנו לחוות את הגדולה שסביבנו. החיים הם עבודה בתהליך, ויש תמיד עוד מה לעשות - אבל עלי ידי השתחררות מהדאגות, אנו יכולים לתת לאושר להיכנס באמצעות היופי שבתהליך.

חשיבות ההתמודדות עם הפחדים שלנו

יום שני, 15 ליולי, 2013

כולנו מאמינים שאנו מוגבלים, עד שאנו נדחפים לעשות משהו יוצא דופן שגורם לנו להתעלות מעל המגבלות שלנו.

חשיבות ההתמודדות עם הפחדים שלכם היא להתחיל להבין את חוסר הגבולות שלכם. אתם באמת יכולים לעשות הכל!

האדם שהנכם

שבת, 13 ביולי, 2013

קשה להאמין שמה שהיה הוא מה שהיה אמור להיות. אנו מטרידים את עצמנו בדאגות ובספקות: "ומה אם החלטתי החלטה שגויה?" או "ומה אם הייתי עושה זאת אחרת?" כל עוד אתם לומדים וגדלים, אינכם יכולים אלא לקבל החלטות שמובילות אתכם לקראת גורל טוב יותר. כל מה שעשיתם בעבר עשה אתכם האדם שהנכם היום - שהוא חכם יותר, טוב יותר וחזק יותר.

אתם תדעו

יום שישי, 12 ביולי, 2013

לאחרונה הגיע אלי תלמיד שהיה קרוע בין שתי אהבות, ושאל אותי עם מי הוא צריך להיות. אותו יום, סיפר לי תלמיד אחר שאינו יכול להחליט לאן לנסוע לחופשה, לבאהאמה או לאוסטרליה. למרות ששאלה אחת נראתה כבדה ורצינית יותר מהשנייה, ההצעה שלי לשני התלמידים הייתה אותה הצעה. אם אינכם יכולים להחליט בין שתי אופציות, זה בדרך כלל אף אחת מהן. כאשר משהו יהיה נכון באמת, אתם פשוט תדעו זאת.

האני המושלם שלך

יום שלישי, 2 ביולי, 2013

אנו יכולים להתקדם אט אט לקראת הפיכת האני האידיאלי שלנו למציאות באותה דרך שבה אנו עשויים לממש מוצר או עסק חדש: הכל מתחיל בחזון ברור של המוצר הסופי. לאחר מכן אנו קובעים אמות מידה ומטרות קצרות מועד שעלינו לגרום להן להתממש. ראו את האני המושלם שלכם ועבדו אחורה. כשאתם רואים לפניכם את היעד, תוכלו למקם נכון את הצעדים הטובים ביותר שייקחו אתכם אליו.

לחיות בהווה

יום שני, 1 ביולי, 2013

אנו נוטים לטעות ולחשוב ש"לחיות בהווה" פירושו להגיב לכל מה שהחיים משליכים לעברנו כרגע, אבל המקובלים נותנים לנו פירוש הרבה יותר מועיל. כל יום מכיל עבורנו הזדמנויות לעשות פעולות שתקרבנה אותנו ואת העולם להגשמה ומילוי רבים יותר. לחיות בהווה פירושו לעשות בחירות יזומות שאנו יודעים שתהיינה המועילות ביותר עבורנו בעתיד.

כוח הדיבור

שבת, 29 ביוני, 2013

לדבר לשון הרע על מישהו יכול להיראות אותו רגע כדבר בלתי מזיק, אבל יש חוק רוחני האומר שמה שאנו נותנים, זה מה שנקבל בחזרה. דיבור שלילי יוצר אנרגיה שלילית שעוקבת אחריו, ויכולה ליצור כאוס בחיינו. מדוע שלא תחסכו מעצמכם את הנזק הזה? שנו את הנושא. צאו מהשיחה. כשתתגברו על הדחף לדבר לשון הרע, היקום יגיב בהתאם, וינהג בכם ברחמים.

קרוב יותר

יום שישי, 28 ביוני, 2013

אם אתם מאמינים במשהו, כדאי להילחם עבורו. יהיו מבחנים לאורך הדרך. יהיו אפילו זמנים שנראה כי אפסה כל תקווה. רק זכרו שכל "לא" מביא אתכם קרוב יותר ל"כן", וכל כישלון מביא אתכם קרוב יותר להצלחה. בכל מקרה, אתם תמיד הרבה יותר קרובים עכשיו מאשר קודם לכן.

חיים יציבים יותר

יום חמישי, 27 ביוני, 2013

אין קיצורי דרך למימוש עצמי. אנו מחליפים אושר אמיתי בהתעלויות זמניות כל יום, חווים את חיינו כרכבת הרים של עליות ומורדות. המקובלים מלמדים שאם אנו רוצים לקבל מילוי תמידי, צריך להרוויח אותו. כאשר נגלה את קיצורי הדרך שאנו עושים, ונחליף אותם בעבודה קשה, ניצור לעצמנו חיים יציבים יותר.

תמיד יש משהו לתת

יום רביעי, 26 ביוני, 2013

תלמיד בא פעם אל מורו ואמר: "הרבה מהשיעורים שלך עוסקים בברכות שיכולות לבוא באמצעות נתינה, אבל אין לי מה לתת! אין לי שום כישורים, לכן אין לי עבודה. אין לי עבודה, לכן אין לי כסף." המורה החכם אמר לתלמיד לעמוד מחוץ לבניין סמוך, ופשוט לומר שלום וללחוץ יד לכל מי שעבר שם במשך כל היום. עם בוא הלילה חזר התלמיד, צועק בשמחה שלא רק שרכש הרבה מאוד חברים, אלא באורח נס גם קיבל עבודה חדשה. מנהל הבניין ראה את חמימותו, נדיבותו וטוב ליבו של התלמיד כלפי אחרים, והציע לו משרה כשוער. הלימוד הוא שתמיד יש לנו משהו לתת, אפילו אם זה רק חיוך או יד מושטת לעזרה.

השתקפויות במראה

יום שלישי, 25 ליוני, 2013

היקום הוא כמו מראה. תאמרו מילה טובה למראה, והיא תאמר לכם אותה מילה בחזרה. קללו את המראה, והדמות בראי תקלל אתכם. הבורא אינו מטיל עונש או עומד ודן אף אחד. הפעולות שלנו הן שחוזרות אל חיינו כהשתקפויות הקופצות מתוך מראה קוסמית. חיינו אל העולם היום, והעולם יחייך אליכם בחזרה.

המורה הטוב ביותר

יום שני, 24 ביוני, 2013

הליכה על בטוח יכולה למנוע מאתנו כישלון, אבל לא זה מה שיעזור לנו לגדול. אם אנו רוצים כל מה שיש לחיים להציע לנו, עלינו לשים את עצמנו שם בחוץ, ולדעת שאפילו אם ניפול - הכל יהיה בסדר. קחו יותר סיכונים. ניסיון הוא המורה הטוב ביותר.

החיים לא מחכים

שבת, 22 ביוני 2013

החיים לא מחכים.

הימים חולפים כהרף עין, ואנו לעולם לא יודעים מתי נפסיק לקבל הזדמנויות לתת יותר, לאהוב יותר, ולהיות יותר.

המתכון הפשוט ביותר להפיק את המיטב מכל יום: עשו כל מה שאתם יכולים, ועשו זאת באופן הטוב ביותר שאתם יכולים.

מטרת הסכסוך

יום שישי, 21 ביוני 2013

כולנו חווים סכסוכים אישיים מפעם לפעם.

אחת הדרכים הטובות ביותר להתמודד עם ויכוחים או חילוקי דעות היא לנשום נשימה עמוקה ולשאול את עצמך: "מה המצב הזה מנסה ללמד אותי?" קונפליקטים מתרחשים מסיבה אחת בלבד: שני הצדדים צריכים ללמוד משהו.

להיות נוכחים

יום חמישי, 20 ביוני, 2013

כל כך קל להסיח את דעתנו, אבל הדרך להפיק מהרגע את המיטב היא להיות נוכחים באופן מלא. נסו לתעל כל גרם של עצמכם לתוך כל מה שאתם עושים, ועם כל מי שאתם ביחסי גומלין, ושימו לב אם אתם מפיקים תוצאות טובות יותר. כשאנו נוכחים באופן מלא, אנו יכולים ללמוד הרבה יותר מקשרי הגומלין שלנו, ופירות עבודתנו נעשים הרבה יותר מתוקים.

הימנעות מכאב

יום רביעי, 19 ביוני 2013

אנו נוטים לדחות חוויות מכאיבות ככל שנוכל - מתשלום החובות שלנו ועד ביקור אצל רופא שיניים - ובסופו של דבר אנו סובלים יותר בטווח הארוך. ככל שאנו דוחים יותר דברים שאנו צריכים לעשות, זה נעשה קשה יותר. אי אפשר להימנע מכאב בלי ליצור יותר כאב. לקיחת אחריות לא רק מזרזת את התהליך, אלא גם עושה אותו הרבה פחות קשה.

כל מה שאנו צריכים להביס

יום שלישי, 18 ביוני, 2013

אנו לא צריכים להביס אחרים כדי להשיג את עבודת החלומות שלנו, את בן הזוג הקוסמי שלנו, או כל ברכה אחרת שאנו רוצים.

כל מה שאנו צריכים להביס הוא את החלק ההרסני שבתוכנו.

כשאנו אוהבים את עצמנו מספיק כדי לסלק את הנטיות ההרסניות שלנו אנו יוצרים מקום ליותר ברכות.

מאושרים לנצח

שבת, 16 ליוני, 2013

בכל הסיפורים הגדולים, מסיפורי פיות ועד מיתוסים, יש תמיד קו עלילתי שבו מישוהו הולך מעבר למגבלות התפיסה שלו.

אנו לא צריכים להיות נסיך החלומות או פוקהונטס כדי להתעלות מעל למצב הנוכחי. כל מה שאנו צריכים הוא להשתחרר מאזור הנוחות שלנו. זוהי הדרך להיות מאושרים לעולמי עד.

אושר מחלץ

יום חמישי, 13 ביוני, 2013

אנו חושבים שכאשר נתגבר על קושי, אז נהיה שמחים. אבל האושר עצמו הוא שמחלץ אותנו מהכאוס. אושר הוא להיות מסוגלים לרקוד בזמנים קשים, וללמוד מה הם אמורים ללמד אותנו.

הפוטנציאל שלכם מחכה לכם

יום רביעי, 12 ביוני, 2013

כאשר אתגרי החיים שלנו מפסיקים לבוא אלינו, אנו לפעמים מסיקים מכך שאנו במקום טוב בגדילתנו הרוחנית.

המקובלים מלמדים שזה רחוק מאוד מהאמת. כאשר הכל על מי מנוחות, אנו תקועים במקום אחד מכיוון שאנו לא גדלים או לומדים יותר.

היקום מכוון אותנו ללכת דרך ההפרעות שבחיינו. אין זה אומר שעלינו לחפש אותן, אלא פשוט לפקוח את עינינו ולהיות מעורבים.
הפוטנציאל שלכם מחכה לכם באתגרים שעמם תבחרו להתמודד.

גודל הנסים שלנו

יום שלישי, 11 ביוני, 2013

כדי לחוות נסים קטנים, חוו קצת אי נוחות.
כדי לחוות נסים עצומים, חוו אי נוחות גדולה באמת.
גודל הנסים שלנו תלוי במה שאנו מוכנים לעשות כדי לגרום להם להתרחש.

התבוננות בטעויות של אחרים

שבת, 8 ביוני, 2013

אם אתם רואים מישהו סובל מטעויות שעשה בעבר, יש סיבה לכך שמראים לכם זאת - ולא בכדי שתוכלו לשפוט.
להפך, זה בכדי שתוכלו להיות שם עבורם, וללמוד משהו באמצעות התהליך.
לא רק מהשגיאות שלנו אנו יכולים ללמוד.
כשנתבונן באחרים סביבנו ונדאג להם, נוכל למנוע מעצמנו גורל דומה.

לדאוג לעצמנו

יום שישי, 7 ביוני 2013

לדאוג לעצמנו הוא חלק חשוב של הדאגה לאחרים.
אחרי הכל, ככל שהעץ בריא יותר, הוא יכול להעניק פרות טובים יותר.
כדי להיות חברים טובים יותר לסובבים אותנו, חיוני שנתחיל גם אנו להיות חברים טובים יותר לעצמנו.

לוחצים על הכפתורים שלנו

יום חמישי, 6 ביוני, 2013

אם אנו רואים שליליות, זה בדרך כלל מפני שהיא חלק מאתנו.
אדם קרוב אצל עצמו.

העולם הוא כמו מראה גדולה. מה שאנו רואים אצל אחרים הוא למעשה הקרנה של מצב המודעות שלנו. התכונות של אחרים שלוחצות על הכפתורים שלנו הן התכונות שאנו הכי פחות אוהבים בעצמנו, והאנשים שלוחצים על הכפתורים שלנו הם אלה שדוחפים אותנו להיות האדם הטוב יותר שאנו אמורים להיות.

איזון

יום שלישי, 4 ביוני, 2013

חכם גדול אמר פעם לתלמיד לשאת בכיסיו כל הזמן שני פתקים. בכיס הימני היה עליו לשים פתק ובו המשפט: "אני הכל!", ובכיס השמאלי היה עליו לשים פתק אחר ובו המשפט: "אני כלום!" ברגעים בהם הרגיש התלמיד שהוא גדול מאחרים, היה עליו לקרוא את הפתק שבכיס השמאלי, אבל כאשר הרגיש מדוכא או רע ביחס לעצמו, היה עליו לקרוא את הפתק מעורר ההשראה שבכיסו הימני. זה לימוד חשוב לשמירת איזון במודעות שלנו. אדם מפותח רוחנית יודע שהוא לעולם אינו יותר או פחות מהאדם שעומד לידו.

לתקן אנשים

שבת, 1 ביוני, 2013

כאשר מישהו עובר תקופה קשה, אנו לעתים קרובות נוטים לתת להם פתרונות שעזרו לנו. בעוד רצון לעזור הוא תכונה טובה, חלק מתהליך השינוי שלנו הוא להיות רגישים יותר לדעת מתי הזמן לתת עצה, או מתי טוב יותר לשתוק ולהקשיב. התפקיד שלנו אינו לתקן אנשים. התפקיד שלנו הוא להיות שם עבורם.

במוחנו

יום שישי, 31 במאי, 2013

הדברים נראים במוחנו לעתים קרובות הרבה יותר מרתיעים וקשים מאשר הם באמת. במוחנו, אנו הופכים תלי חפרפרת להרים; יוצרים דרמות גדולות מעימותים קטנים, ורואים את העבודה שעלינו לעשות כמשהו שאי אפשר להתגבר עליו. החדשות הטובות הן שאתם תמיד יכולים לשנות את המודעות שלכם.

שינוי בלתי נמנע

יום חמישי, 30 במאי, 2013

שינוי הוא בלתי נמנע. בין אם תאהבו זאת אם לאו, טבעו של העולם הזה הוא לדחוף אותנו להתפתח ולהפוך לגרסאות טובות יותר של עצמנו. הדבר היחיד שתלוי בנו הוא האם נעשה את השינוי הזה באופן יזום או תגובתי. הרבה פחות כואב לבחור בשינוי יזום, מאשר לחכות עד שניאלץ להשתנות.

המציאו את עצמכם מחדש

יום שלישי, 28 במאי, 2013

העבר שלנו אינו מכתיב את מהותנו. לא משנה איפה היינו, ולא משנה מה עשינו בעבר, כל אלה הן מתנות של הבורא שאנו יכולים לשנות. אנו יכולים להפוך לאדם שתמיד חלמנו להיות! לכולנו יש הכוח להמציא את עצמנו מחדש למישהו טוב יותר מאשר היינו אתמול.

שמיעת מסרים

שבת, 25 במאי, 2013

היקום שולח לנו מסרים ללא הרף אבל כדי לשמוע אותם אנו צריכים להיות בשקט. מסרים יכולים לבוא בצורת משהו ששמענו בבית קפה, או באמצעות שיחה מלב אל לב עם חבר. דברו פחות ותשמעו הרבה יותר.

מי אנו אמורים להיות

יום שישי, 24 במאי, 2013

האדם שאנו אמורים להיות הוא למעשה בלתי מוכר לאדם שאנו היום. הדבר מצביע על כמה אמיתות רוחניות עמוקות, שכמה מהן: עד כמה אנו רחוקים ממיצוי הפוטנציאל המוחלט שלנו; החלומות שלנו אף פעם אינם גדולים מדי; והחשוב מכל: אין לנו שום מושג עד כמה עצומה היכולת שלנו.

הרדיפה אחר האושר

יום חמישי, 23 במאי, 2013

המרדף אחר האושר הוא דבר חמקמק.

אנו רודפים אחרי האושר בכך שאנו רודפים אחר כסף, אישור, מין, סמים, אוכל... ועוד כהנה וכהנה! ועם זאת, ככל שאנו מתמכרים יותר לדברים הללו, אנו נוטים להרגיש ריקים יותר לאחר שהתחושה הראשונית של התרוממות הרוח מתפוגגת.

האושר לא נוצר כאשר רודפים אחריו ללא הרף.

אושר הוא תוצאה. הוא תוצר של יצירת חיים מלאי משמעות ומטרה.

שליטה בגורלנו

יום רביעי, 22 במאי, 2013

האם אתם מודעים לכך שיש לכם שליטה על העתיד שלכם? אפילו אלה מאתנו שהם רוחניים ויודעים שזוהי האמת, אנו נוטים לשכוח את הכוח הפנימי המולד שיש לנו לשלוט על הגורל שלנו. החוק הרוחני של סיבה ותוצאה קובע שפעולות חיוביות יוצרות תוצאות חיוביות בעוד פעולות שליליות יוצרות כאוס.

הבחירות שלנו והדרך בה אנו מתייחסים לאחרים קובעים את העתיד שלנו.

מה שיתרחש מחר תלוי באופן בו אנו מתנהגים היום.

הפיכת ביש מזל למזל טוב

יום שלישי, 21 במאי, 2013

כאשר מזל רע מתדפק על דלת ביתנו, מדוע להיכנס לפניקה, להילחץ, או לדאוג כאשר אנו יכולים לבחור להתלהב מההזדמנות כאשר היא מוענקת לנו?

מזל רע אינו דבר רע אם הוא מאלץ אותנו להשתנות. כל כאב, חוסר, או שליליות הם כמו נורית אדומה מהבהבת המסמנת שמשוהו לא בסדר. כשנמצא מה לא בסדר [לא רק מבחינה חיצונית, אלא מבחינה פנימית], נוכל לתקן זאת ולקבל כל כך הרבה יותר.

אנו יכולים אפילו לקחת את האסונות שלנו ולהפוך אותם לטובה, אבל זה באמת תלוי רק בנו.

כל מה שאנו יכולים

שבת, 18 במאי, 2013

לפעמים אנו עושים פחות ממה שאנו צריכים, עד שאנו נאלצים לעשות כל מה שאנו יכולים. לפעמים אנו לא דואגים לגוף שלנו, עד שיש בעיה בריאותית מבהילה, או לא דואגים למצב הכספי שלנו עד שאנו מגיעים למינוס חמור בחשבון. גרוע מזה, לפעמים אנו לא דואגים איש לרעהו עד שזה מאוחר מדי. טיפוח ודאגה יזומים יכולים למנוע את רגעי הבצורת בחיינו, ולסלול את הדרך לשדות ירוקים יותר בעתידנו.

היו חיוביים

יום שישי, 17 במאי, 2013

להיות אדם חיובי זה לא רק דבר נחמד, זוהי בעצם הגנה. מודעות חיובית יוצרת מציאויות חיוביות. כאשר נראה את הטוב בכל דבר ובכל אחד - כולל בעצמנו - נוכל להתחיל לחוות את הטוב בכל מה שנמצא סביבנו. ככל שנתחבר יותר עם כוח החיוביות, תיגע בנו פחות שליליות.

התנאי המוקדם לקבל הכל

יום חמישי, 16 במאי, 2013

יש תנאי מוקדם להשיג את המטרות הרבות שלנו, ולגרום לכל חלומותינו להתממש. אנו יכולים לקבל הכל. לפעמים, אנו ממלאים את הריקנות שלנו בדברים שאינם מה שאנו באמת רוצים. אולי אנו מסתפקים בקריירה הקלה והבטוחה יותר במקום לקחת את הסיכון ולהשקיע עבודה קשה כדי ליצור את העסק שאנו רוצים לעצמנו, או שאנו מפיגים את הבדידות שלנו עם אנשים שאינם באמת טובים עבורנו. כדי שנקבל הכל, עלינו להפסיק להסתפק בפחות.

חברים אמיתיים

יום רביעי, 15 במאי, 2013

אנו נמשכים אל מערכות יחסים עם אלה שגורמים לנו להרגיש טוב, אבל לפעמים אנו צריכים אהבה קשוחה, או דחיפה לכיוון הנכון כדי להעלות את עצמנו לרמה הבאה של הצלחה.

חברים אמיתיים לא גורמים לך להרגיש טוב לגבי עצמך. הם מאתגרים אותך להיות במיטבך.

הגדרת הצלחה

שבת, 11 במאי, 2013

הצלחה אינה האם אנו מנצחים או מפסידים. אין זה עניין של מי מגיע למקום הראשון, כמה כסף אנו מרוויחים, או אפילו מה אנו משיגים.
הצלחה אפילו אינה תלויה בתוצאה.
הצלחה מתרחשת כאשר אנו נותנים, וממשיכים לתת כל מה שיש לנו.

התמדה לעומת עקשנות

יום שישי, 10 במאי, 2013

מצד אחד, טוב לעולם לא לוותר, אבל מצד שני ישנם זמנים בהם אנו חייבים להיכנע לרצון הבורא. יש גבול דק בין התמדה ועקשנות. אם כן, איך נדע מהו ההבדל?
למרות שלא כל מצב דומה למשנהו, ישנה דרך שבדרך כלל עוזרת לנו לדעת אם ההחלטה הטובה ביותר היא להמשיך או להרפות.
אם מדובר רק בכך שאנו נשיג מה שאנו רוצים, קרוב לוודאי שאנו עקשנים ועדיף להרפות.
כאשר תועלתם של אחרים מונחת על כך המאזניים, זה הזמן לעולם לא לוותר.

איך תדעו?

יום חמישי, 9 למאי, 2013

איך תדעו אם אתם לא אוהבים משהו אם אף פעם לא ניסיתם זאת?
איך תדעו שאינכם יכולים לבצע משהו אם אינכם נותנים לו באמת את הכל?
איך תדעו אם היריב שלכם לא נועד להיות החבר הטוב שלכם, אם עדיין לא ניגשתם אליו בלב פתוח?
ניסיון לעשות משהו שחשבנו שלעולם לא ננסה מוביל אותנו להרגיש דברים שחשבנו שלעולם לא נרגיש, מרחיב את האופקים שלנו ויוצר חיים הרבה יותר מעשירים.

יותר במשותף

יום רביעי, 8 במאי, 2013

בזמנים של סכסוך או דין, חשוב לזכור שלכולנו יש הרבה יותר במשותף מאשר הבדלים.
כולם פוגעים ונפגעים.
כולם רוצים אהבה.
לכולם יש ימים טובים ורעים.
99.9% מה-דין אי שלנו זהה. הבה לא ניתן לכמות המעטה- 0.01% - לעמוד בדרכנו לסובלנות ולכבוד
הדדי איש כלפי רעהו.

העלאת כוח הסבל שלנו

יום שלישי, 7 במאי, 2013

אנו נוטים לוותר על מטרותינו כאשר אנו לא רואים תוצאות. יש אנשים שמוותרים כאשר הם לא רואים שינוי
בן לילה, בעוד אחרים מגיעים לנקודת השבירה שלהם לאחר כמה חודשים.
העלאת כוח הסבל שלנו גורמת לנו להיות חזקים יותר ולגדול קרוב יותר להשגת מטרותינו. אם אנו מתמידים
כאשר אנו מרגישים שאנו פשוט לא יכולים יותר ומוכנים כבר לזרוק הכל, אז אנו נכנסים לאזור הנס.
המנהיגים הגדולים של העולם הזה הם אלה שהייתה להם ודאות, ולעולם לא ויתרו רק מפני שהם לא ראו
תוצאות. באמצעות מאמצים מתמידים ועקביים אנו יכולים לראות הישגים גדולים.

אני אפשרי

יום שישי, 3 במאי, 2013

אודרי הפבורן אמרה פעם: שום דבר אינו בלתי אפשרי.
הדברים שאנו חושבים מלכתחילה לבלתי אפשריים הם לעתים קרובות הדברים שיביאו לנו את הברכות
הרבות ביותר.
כל מה שאתם חושבים שאינכם יכולים לעשות, אתם לא רק יכולים - אתם חייבים לעשות!

לתת אהבה לאחרים

יום חמישי, 2 במאי, 2013

לפני שתוכלו לתת באמת למישהו אחר, חשוב שתזהו את טבעכם האלוני. הבורא יצר אתכם, ומשמעות

הדבר היא שה - DNA של הבורא נמצא בתוכם.

לכן, אתם התגלמות האהבה והאור.

אם אינכם יודעים זאת, לא תוכלו להראות זאת.

ודרך אגב, אם אינכם יכולים להראות זאת, איך, בשם אלוקים, תוכל הנפש התאומה שלכם לזהות אתכם?

בדרך שלכם

יום רביעי, 1 במאי, 2013

הדבר היחיד שחוסם אותנו מלקבל את כל השפע שנועדנו לו הוא אנו עצמנו. אנו פשוט מפריעים לעצמנו.

למרבה הצער, החסימות שלנו הן פעמים רבות הנקודות העיוורות שלנו, ואנו לא רואים את הדרכים שבהן

אנו מונעים מעצמנו מלקבל הכל. לכן טוב לבקש מישהו מבחוץ שיתבונן פנימה.

שאלו חבר או חברה נאמנים מה הם רואים. זה יתרום רבות לשבירת האגו שלכם, וגם ייתן לכם כמה רעיונות

כיצד לצאת מתוך הדרך שלכם.

"אחריות מסוימת"

יום רביעי, 13 באפריל 2011, ט' בניסן תשע"א

וודאות אינה בהכרח אומרת שאנו מקבלים כל מה שאנו רוצים. משמעותה שנקבל עפ"י הצרכים שלנו.

משמעותה ביטחון וידיעה כי הפעולות שלנו הן מה שחשוב ולא התוצאות. וודאות כרוכה בקבלת אחריות

לזרעים רקובים שזרענו בנקודות זמן שונות בעברנו.

באילו דרכים אתם מאשימים אחרים בדברים שקורים בחייכם? כיצד תוכלו לקבל אחריות מוחלטת היום?

קטעי קריאה לחגים

תפרשי מפה לבנה (לראש השנה)

פזית ראובן

תפרשי מפה לבנה
 יא בינתי,
 כך סבתא סולטנה אמרה.
 מפה לבנה
 לכבוד ראש השנה.
 ותישרי אותה,
 שלא יהיו קמטים,
 ככה, שכולם יישבו
 ויהיו מרוצים.
 קמטים של השנים,
 וקמטים של הויכוחים
 את יודעת לפני כל חג
 מתחילים העניינים.
 מריבות יש בכל משפחה,
 אל תדאגי "יא בינתי"
 זה בונה את הקשרים.
 כי מה זה משפחה,
 אם לא אוסף של
 מריבות ושמחות?
 גם כשהם היו קטנים,
 שניים עשר אחים
 והיו רק שני חדרים
 היו רבים.
 היו עושים הרבה בלאגן,
 וטראי,
 עכשיו הם בקשר מצויין.
 תפרשי מפה לבנה על השולחן,
 עוד מעט נשים את הדג
 והרימון
 ושאר הסימנים.
 שנרגיש איך אנחנו מתקרבים.
 תפרשי מפה לבנה,
 בשביל השנה החדשה.
 כבר חודש מתכוננים כאן בשכונה,
 היית צריכה לראות,

איך על כל חבלי הכביסה
 הייתה תלויה טלית ועוד טלית
 כמו תפאורה לפני ההצגה.
 והגברים,
 קמו מוקדם בבוקר לסליחות.
 סבא שלך לבש את הכיפתן הלבן
 והיה הולך אל בית הכנסת
 עמד שם כמו חתן,
 כמו חתן, ביום החתונה
 וביקש מאלוהים בשביל כולנו-
 מחילה.
 אבל הכי חשוב בינתי
 כך היא אמרה,
 לנקות את הלב.
 לא להשאיר טיפה של כעס
 כי הלב התפקיד שלו לאהוב,
 והרבה.
 פעם, במרוקו לפני ראש השנה,
 היינו צובעים את הקירות בלבן
 כי הקירות שמעו הרבה דברים
 ולא רק דברים טובים,
 היא לחשה.
 אז צבענו אותם
 לכסות על הבושה.
 עבדנו הרבה שעות
 שידע, ההוא שבמרומים
 שהכוונות שלנו רציניות.
 תפרשי מפה לבנה
 יא בינתי
 ותזכרי שאת
 חלק מעם
 סגולה.
 חג שמח ♪

תחל שנה וברכותיה (ראש השנה)

מין היפה להתפעם
את האמיתי לנצור
את האציל להעריך
על הטוב להחליט

אלה יובילו את האדם
בחיים למטרות
במעשים לנכון
ברגשות לשלום
בחשיבה לאור
הם ילמדו לבטוח
בהשגחה האלוהית
בכל הקיים
במרחבי החלל
וביסודות הנפש

רודולף שטינר

משל הבמבוק (לראש השנה)

המשל הזה הוא בעבור אלו שלקחו על עצמם התחייבות לשינוי עצמי של התפתחות וצמיחה והם אכן מפנים בהשקעה ובמסירות, משאבים ואנרגיות לשינוי המיוחל במציאות חייהם - אך כלפיי חוץ הם עדיין נתונים באותו המצב, שהיו בו כאשר הם החלו בתהליך השינוי.

המשל על הבמבוק הסיני, מספר על אדם שלקח על עצמו החלטות לשינוי עצמי בשנה שעברה, ובפתחה של השנה החדשה, הידיעה שדבר לא השתנה מכרסמת בליבו ומובילה אצלו לייאוש.

בייאוש הוא פונה להתייעץ עם רב ומגולל לפניו את תחושותיו המדכאות.

הרב מקשיב בקשב רב ושואל אותו: "האם ידוע לך כמה זמן לוקח לבמבוק הסיני הענק, לצמוח עד לגובה של בניין?" "לא" עונה האיש.

המשיך הרב: "בשנה הראשונה משקים ומדשנים את השתיל הזעיר... ולא קורה דבר...

ממשיכים לדשן ולהשקות אותו במשך שנה נוספת... ואחריה עוד אחת... ועוד אחת... ועדיין דבר לא קורה...

ואז בשנה החמישית הבמבוק מזנק לשמיים, ובתוך שישה שבועות הוא צומח לגובה של שלושים מטרים!!!

אם כן, אז כמה זמן לוקח לבמבוק לצמוח לגובה כזה?"

"שישה שבועות" משיב האיש.

"לא, זה לוקח לו חמש שנים", מתקנו הרב ומוסיף "אם במשך אותן החמש שנים, היו מפסיקים להשקות את השתיל הרך - הוא היה קמל..."

מה באמת התרחש במהלך השנים האלה? מתחת לפני האדמה, התפתחה רשת מסועפת ועמוקה של שורשים שתוכל לתמוך בצמיחתו המדהימה והמתפרצת של הבמבוק הסיני!"

לכן אם אנו מפנים בהשקעה ובמסירות, משאבים ואנרגיה ליצירת שינוי בחיינו - הדבר נקלט ומתרחש! ייתכן ואיננו מבחינים בהבדל וזה מפני שהשינוי, ההתפתחות והצמיחה מתרחשים בשורשים שלנו - בבסיס האמונות, המחשבות והרגשות שלנו,

אך אם נתמיד ונמשיך להזין ולטפח את גרעין השינוי - אז גם אנו נפרוץ ונגיע לגבהים עצומים!!!

בברכת שנה טובה ומוצלחת, אמן.

ומכאן ברור שעלינו לפעול לעשות את השנה לטובה, לעשות טוב ומה שיקרה לנו בשנה זו, ולא לחכות ש"יפלו" עלינו דברים טובים!

טעיות / נעם חורב (לראש השנה ובכלל)

בשנה הזאת -

אני מאחל לעצמי להיות

אחד כזה שעושה טעיות.

יותר מדי זמן הלכתי על בטוח

במקום לטרף הכל - לקחתי לי רק ביט

פחדתי אז לקפץ, כי לא היה ביטוח

וכל החלומות נשארו אצלי בכיס.

והיה קשה ללכת אז נשארתי במקום

נתקעתי רב הזמן על אותו העמוד

דחיתי למחר כשיכלתי כבר היום

והקשבתי רק לווייז במקום ללכת לאבוד.

ופחדתי לשחרר, ופחדתי להשמיין

ופחדתי ללכלך את הידיים בדמעות

וזה קטע משגע, כי פתאום אני מבין -

הרגעים הכי יפים שלי נולדו מהשגיאות.

וזה זמן לשים בצד את הילד המפוחד

כבר נתתי לו מספיק הזדמנויות

אלהים מקציב דמעות לכל אדם כשהוא נולד

ואני, את שלי, כבר בזבזתי על שטיות.

אז בשנה הזאת

אני רוצה להיות

אחד כזה שעושה טעיות,

שרץ אל תוך האש

אני מבטיח להיות חכם מספיק

כדי להרשות לעצמי להיות גם טיפש

ההבדל בין מחילה למחלה (ליום הכיפורים)

ההבדל בין מחילה למחלה היא אות קטנה
 י' של השכינה
 אדם שצובר כעסים ואינו יודע מחילה,
 הכעסים האסורים בתוכו הופכים למחלה.
 כדי למחול לא צריך ללכת לחוג מחול,
 רק לזכור שכולנו עשויים מחול.
 מעפר באנו ולעפר נשוב
 והזמן ביניהם יתמלא אושר ושמחה
 רק ע"י כוח המחילה.
 לקראת השנה החדשה
 שנזכה לחלום, לחמול ולמחול ולהביא את הטוב לעולם

כעסים שסוחבים על גבנו – שק תפוחי האדמה (ליום הכיפורים ובכלל)

סיפור אמיתי שאירע בבית-ספר באירלנד.
 סיפור שאת מסריו תוכלו ליישם בחיים המקצועיים והאישיים.

באחד משיעורי החברה, ביקשה מורה מתלמידיה, להביא לבית הספר למחרת היום שקיות פלסטיק ושק
 תפוחי-אדמה.

משהביאו התלמידים את הנדרש הטילה עליהם המורה משימה:

בחרו תפוח-אדמה אחד שייצג אדם במהלך שנות חייכם שלא סלחתם לו על משהו שעשה.
 התלמידים אספו תפוחי אדמה מהשק שהביאו, רשמו על כל תפוח אדמה את שמו של האדם שלא סלחו לו,
 והכניסו את תפוחי האדמה לתוך שקית הפלסטיק. חלק מהשקיות, ראוי לציין, היו כבדות מאוד.
 כמצוות המורה, נשאו התלמידים את השקיות עם תפוחי האדמה לכל מקום בו שהו במהלך שבוע שלם:
 לבית-הספר, לחוגים, למגרשי המשחקים, לחברים ואפילו אל מיטתם בלילה.
 הטרחה שבסחיבת השקית לכל מקום במהלך שבוע, הבהירה לתלמידים היטב מה הוא "המשקל" שהם
 נושאים עמם לכל מקום ועד כמה הם צריכים להקפיד שלא לשכוח את השקית, במקומות שונים.
 באופן טבעי לגמרי, כפי שקורה למיני ירקות ופירות "שנפרדים" מסביבת קירור ו"מטיילים" להם בעולם...
 הפכה תכולת השקית במהלך השבוע - לעיסה דביקה וריחנית.

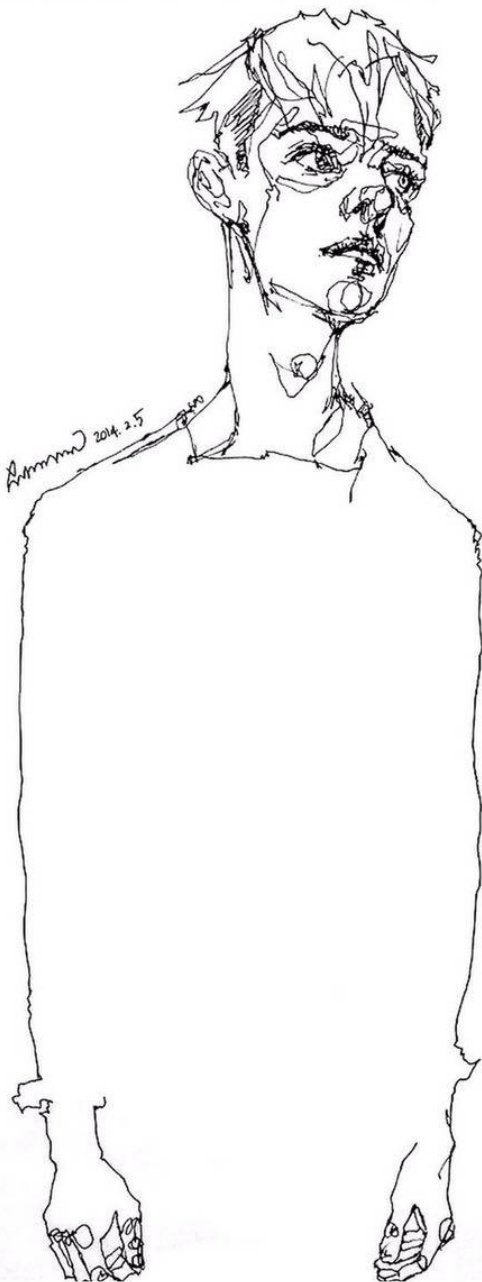
מטאפורה זו, מתארת בצורה הטובה ביותר את המחיר שאנו משלמים על שמירת הכאבים והכעסים לעצמנו
 ועל גישתנו השלילית למצבים שונים.

לעיתים קרובות אנו חושבים שלסלוח לאנשים זו "מתנה" שאנו נותנים להם, אז זכרו, כי זו "מתנה" ... שאנו
 מעניקים לעצמנו.

ביום כיפורים זה (ליום כיפורים)

ביום הכיפורים / חמוטל בר-יוסף

בְּאֶגְרוֹפִי אֶטְפַּח עַל חֲזִי:
אֲשַׁמְתִּי, חֲטֵאתִי, פָּשַׁעְתִּי
בְּאִשְׁלִיָּה הַמְשַׁנֶּעֶת
שֶׁאֶקְבֵּל כָּל מָה שֶׁמִּגִּיעַ לִי
בְּבֵת אַחַת.



בְּיוֹם הַכְּפוּרִים הַזֶּה
כְּשֶׁהָאוֹיֵר קָרִיר
וּמִתִּיר נְדָרִים
אֶבְקֵשׁ מִחִילָה מַעֲצָמִי
וּמִכָּל הַיְקָרִים לִי
עַל שִׁנְעוֹן הַכְּנוּת
וְעַל הַתְּשׁוּקָה הַפְּרוּעָה
לְצֶדֶק וּלְדִיוֹק.

אֶתְחַנֵּן לְסִלִּיחָה
עַל הַצְרִיחָה הָעוֹרֶת
הַתְּמִידִית לְאַהֲבָה,
עַל הַצְרָצוֹר הַמְטָרֵף
שֶׁל צְרָצָרִים כְּאַרְבֶּה
שְׂרוּצִים וְרוֹצִים וְרוֹצִים
לְטוֹף וְחִבּוּק.

אָכָה עַל חֲטֵא הַהִתְמַכְרוּת
לְאִשׁוֹר, לְשִׁבְחָה, לְהִתְפַּעֲלוּת -
כֵּן, בְּמִיָּחָד לְדַבְרֵי הַתְּפַעֲלוּת
מִפִּי אֲנָשִׁים שֶׁאֵינָנִי מִכִּירָה
וְעַל חֲטֵא אֲמוּנָתִי הַטְּפָשִׁית
שֶׁמֵּאֲמָצִי לְהִשְׁבִּיעַ רָצוֹן וּלְשַׁמַּח
יַעֲשׂוּ טוֹב, יָבִיאוּ אֵשֶׁר.

תפילת הנפש ליום כיפורים ובכלל (בלשון נקבה)

וראוי לומר אותה כל יום

ריבוננו של עולם
הרני מוחלת וסולחת
לעצמי
על כל הרגעים שנטשתי אותי
על שנתתי לאחרים את הכח
לפגוע בי
לשבור אותי לרסיסים
על שחיפשתי אהבה ניראות והכרה
על שחיפשתי את עצמי - בעיניהם של אחרים

על שקיבצתי נדבות
בלבבות
של אנשים זרים
על ששכחתי שאני
בת של מלך מלכי המלכים

הריני מוחלת וסולחת לעצמי
על כל הזמן שביזבזתי
במחשבות על מחשבות של אחרים

שהאמנתי לשקרים
שחשבתי לרגע
שאני לא אהובה או לא ראויה
לחיים הכי יפים

הריני מוחלת וסולחת לעצמי
על שעשיתי בליבי מקום
למילים
שמכאיבות יותר מסכינים
על שעשיתי בליבי מקום
לחולשתם של אחרים

הריני מחבקת את עצמי
הריני מחבקת ומכבדת את כולי
ואת הילדה שבי

הריני משיבה אליי את כוחותיי
ועושה מקום בתוכי
מקום לא שיפוטי
מקום שאוכל לחזור אליו מכל המרחקים
בכל רגע נתון בכל שנייה
בכל שעה ביממה

מקום שבו תמיד אהיה אהובה ויקרה
הריני בונה בתוך ליבי
בית לעצמי
ומקבלת אליו
את כל החלקים שבי

ואוהבת ואוהבת ואוהבת
בלי שיעור ותנאי
הרני משיבה אליי את כוחותיי

הריני משחררת מעליי משקולות ומשאות כבדים ומעיקים
של כעס עלבון טינה ושינאה
שחוסמים אותי מהשפע הברכה והשמחה
שאליהם אני כה ראויה

הריני מוציאה אותי אל החופשי
וחוזרת בתשובה שלמה
אל הבית הפנימי שלי

הרני מוחלת וסולחת
לעצמי
ולכל מי שהכעיס והקניט אותי
או שחטא כנגדי.

תפילת הנפש ליום כיפורים ובכלל - בלשון זכר

ריבונו של עולם
הרני מוחל וסולח
לעצמי
על כל הרגעים שנטשתי אותי
על שנתתי לאחרים את הכח
לפגוע בי
לשבור אותי לרסיסים
על שחיפשתי אהבה ניראות והכרה
על שחיפשתי את עצמי - בעיניהם של אחרים

על שקיבצתי נדבות
בלבבות
של אנשים זרים
על ששכחתי שאני
בן של מלך מלכי המלכים

הריני מוחל וסולח לעצמי
על כל הזמן שביזבזתי
במחשבות על מחשבות של אחרים

שהאמנתי לשקרים
שחשבתי לרגע
שאני לא אהוב או לא ראוי
לחיים הכי יפים

הריני מוחל וסולח לעצמי
על שעשיתי בליבי מקום
למילים
שמכאיבות יותר מסכינים
על שעשיתי בליבי מקום
לחולשתם של אחרים

הריני מחבק את עצמי
הריני מחבק ומכבד את כולי
ואת הילד שבי

הריני משיב אליו את כוחותיי
ועושה מקום בתוכי
מקום לא שיפוטי
מקום שאוכל לחזור אליו מכל המרחקים
בכל רגע נתון בכל שנייה
בכל שעה ביממה
מקום שבו תמיד אהיה אהוב ויקר
הריני בונה בתוך ליבי
בית לעצמי
ומקבל אליו
את כל החלקים שבי

ואוהב ואוהב ואוהב
בלי שיעור ותנאי
הרני משיב אליו את כוחותיי

הריני משחרר מעליי משקלות ומשאות כבדים ומעיקים
של כעס עלבון טינה ושינאה
שחוסמים אותי מהשפע הברכה והשמחה
שאליהם אני כה ראוי

הריני מוציא אותי אל החופשי
וחוזר בתשובה שלמה
אל הבית הפנימי שלי

הרני מוחל וסולח
לעצמי
ולכל מי שהכעיס והקניט אותי
או שחטא כנגדי.

אושפזין (לסוכות)

אַשְׁפִּיזִין שֶׁל אֶהְבָּה / אֲבִיגַיִל מִגִּידְנָה גֵרוֹס ©

הַזְמִינִי אֶל סִכַּת חַיִּיךָ
אַשְׁפִּיזִין שֶׁל שְׁלוֹם
חֲבֵרֵי אֶמֶת שֶׁשִּׁמְחוּ בְּךָ
וַיִּרְקְמוּ אֵתְךָ חֵלוֹם

אֶסְפִּי אֶל סִכַּת נֶפְשְׁךָ
אַשְׁפִּיזִין שֶׁל חֲמֻלָּה
שֶׁחֲבָקוּ אֶת דִּמְעוֹתֶיךָ
וַיִּשְׂאוּ אֵתְךָ תִּפְלָה

הִבִּיאִי אֶל סִכַּת לִבְךָ
אַשְׁפִּיזִין שֶׁל בְּרָכָה
שֶׁיִּרְאוּ בְּךָ יֹפִי
וַיִּדְלִיקוּ אוֹר שְׂמֻחָה

הִכְנִיסִי אֶל סִכַּת חַיִּיךָ
אַשְׁפִּיזִין שֶׁל אֶהְבָּה
שֶׁיִּלְווּ אוֹתְךָ בְּדֶרֶךְ
וַיַּעֲרִיזוּ בְּךָ תִּקְוָה



לא צריך לסלוח לאף אחד - סיפור יהודי על איש הנרות (לחנוכה)

מספרים על יהודי שחי בעיירה קטנה לפני שנים רבות. כל בני העיירה מקטן ועד גדול הכירו את סיפורו של האיש, איש-הנרות. לרבים נראה היה כאילו מפעל הנרות ששכן בכיכר העיירה היה קיים מאז ומעולם. המפעל עבר בירושה מאב-לבן, כך דור אחר דור. ובכל פעם שאב הלך לעולמו, היה מחליפו בנו הבכור ונושא את השם "איש הנרות".

יום אחד חשב בליבו איש הנרות, מדוע שלא ארחיב את המפעל ואתחיל לייצר מוצרים נוספים? והחל מיד לחפש שותף שיסייע לו בממון הנדרש לשינוי.

השמועה פשטה בעיירה וכהרף עין התייצב זר שהזדהה כבעל ממון רב וקשרים רבים, ניתן היה ללמוד על מעמדו גם מהלבוש המפואר וגינוני התנהגותו. בתוך ימים אחדים נקשר חוזה השותפות ביניהם.

איש הנרות שהתפעל כל כך מעושרו הרב של השותף הסכים בשמחה להפקיד בידיו את כל ניהול הכספים בעוד הוא ימשיך במלאכת אבותיו אותה הכיר טוב כל כך.

בוקר אחד נשמעה זעקה גדולה שהגיעה לאוזניהם של כל בני העיירה, גוועלד!!! גוועלד!!!!....

זעקות אלו בקעו מגרוננו של איש הנרות כאשר גילה שהשותף נעלם עם הכספת הקטנה בה היה כל הונו. הזעקות שאט אט דעכו הוחלפו בכעס שהלך והתגבר, כעס כמוהו לא ידע מעולם, כעס אותו חש בכל שריר משרירי גופו, כעס שמילא את מחשבותיו מבוקר עד ערב.

בלילות כמו גם בימים נדדו מחשבותיו למעשי הנקם הנוראיים ביותר להם ראוי אותו בן-בלייעל, ומחשבות אלו ודומות להן העסיקהו יום וליל.

בכאבו הרב החליט לפנות לרב הידוע שחסידי קראו לו "בעל האור" וששמו נישא למרחקים כבעל יכולות גדולות.

"כן בני, במה אוכל לעזור לך?" שאל הרב בקולו העמוק ועם מבט עיניים חם ואוהב איש הנרות סיפר לו את סיפורו.

"מצוין בני. צא לכיכר השוק וחפש מעט צבע שחור ומברשת קטנה?" אמר הרב איש הנרות הביט בפליאה כמנסה להבין, אך מיד המשיך "כן רבי, אעשה זאת מיד ואשוב".

חזר איש הנרות עם פחית הצבע והמברשת והושיטם אל הרב.

הרב, הושיט את ידו ובקש מאיש הנרות את משקפיו.

ללא היסוס הסיר את משקפיו ומסרם לרב בעודו תוהה מה מבקש הרב לעשות.

הרב נטל את המשקפיים הניחם על השולחן והחל צובע את כל אחת מהעדשות בצבע השחור, כשהוא מקפיד לצבוע כל נקודה חשופה.

כאשר סיים המתין הרב מעט והחזירם לאיש הנרות.

"מהיום ובמשך שבעה ימים רצופים הקפד ללכת עם המשקפיים על עיניך, נשוב ונפגש בעוד שבוע"

הרכיב איש הנרות את המשקפיים וגשש דרכו באפלה לצאת מבית הרב.

למרות הקושי הרב הקפיד איש הנרות להרכיב את המשקפיים השחורים, למרות שכמעט ולא חדרה דרכם קרן אור, למרות שכמעט ולא יכול לזהות את ילדיו והקרובים לו, למרות שלא יכול לקרוא מסמך, הקפיד במשך שבעה ימים מלאים כמצוות הרב.

"שלום רבי" אמר איש הנרות מקץ שבעה ימים,

"שלום לך בני" אמר הרב בקולו החם והאוהב "הואל נא להסיר עכשיו את המשקפיים"
 איש הנרות מצמץ בעיניו שהתרגלו לאפלה, חיך ואמר לרב "זה אושר גדול לראות את האור".
 "יפה אמרת בני,

האם הבחנת שבזמן שאתה כועס אינך רואה דבר טוב סביבך?
 האם הבחנת שבזמן שאתה כועס אנך יכול גם לאהוב?
 האם הבחנת שבזמן שאתה כועס אינך רואה את ההזדמנויות שסביבך?
 הכעס שהבאת על עצמך פועל בדיוק כמו המשקפיים השחורים הללו, ומונע ממך מלראות את האור הקיים
 מסביבך"

"אכן רבי" אמר איש הנרות "מהיום בו התמלאתי בכעס לא הבחנתי בדבר טוב בחיי, בעודי מרוכז בכעס
 שכחתי את אהובי, הכול סביבי נראה שחור משחור"
 "אבל רבי" השפיל איש הנרות את עיניו והמשיך "האם אני הבאתי על עצמי את הכעס הזה?"
 "אכן כן בני" הביט הרבי בעיניים מלאות חום ואהבה והמשיך "וזו נקודה חשובה מאוד להבנה,
 אין אדם בעולם היכול לגרום לך להרגיש רע או טוב, אתה הוא זה שבאמצעות מחשבותיו מייצר את הרגשות
 הללו"

הביט איש הנרות ברב כשואל "אבל רבי, הוא הרי חמס ושדד את כל כספיו?"
 "זה נכון בני, ועל כך הוא כבר יענש בידי בורא עולם.
 הרי אתה מבין שהכעס שלך לא הזיק או פגע בו במאומה.
 הכעס שלך פגע אך ורק באדם אחד - והאדם הזה הוא אתה.
 אתה בני צריך עכשיו לדאוג לעצמך, לעזור לעצמך לצאת חזק מהאירוע הזה"
 "אז מה שאני צריך זה לסלוח לו על מעשיו?" שאל איש הנרות.
 "לא, בני" השיב הרב "אינך צריך לסלוח לו, אינך צריך לסלוח לאף אדם"
 הביט הרב בעיניו של איש-הנרות המשתאה לדבריו של הרב הנערץ,
 במשך דקה ארוכה הייתה שתיקה,
 "יש אדם אחד בלבד שעלייך לסלוח לו,
 והאדם הזה הוא ... אתה.
 כן, לסלוח לעצמך על שגרמת לעצמך לחוש בכעס הגדול הזה"
 "לסלוח לעצמי?" מלמל איש הנרות
 "כן בני, לסלוח לעצמך ולאהוב את עצמך כי זהו סוד החיים הטובים"
 סיים "בעל האור".

חשוב שכל איש ידע – (חנוכה)

הרב קוק

טוב שכל אחד ידע ויבין

שבתוך תוכו דולק נר

ואין נרו שלו כנר חברו

ואין איש שאין לו נר

וטוב שכל איש ידע ויבין

שעליו לעמול ולגלות

את אור הנר ברבים

ולהדליקו לאבוקה גדולה

ולהאיר את העולם כולו

הרב קוק

בואי נדליק את החושך (לחנוכה)

תכף כולנו נשיר "באנו חושך לגרש".

אז לפני שאנחנו שרים בקול חנוק וגדוש באבקת סוכר,

נעצור רגע ונשאל- האם באמת בכוחנו לגרש את החלקים החשוכים בחיינו?

כשהיה קטן, אורן קיבל חרב שהייתה נדלקת ומאירה בחושך. הוא כיבה את האור והתלהב מהצבעים הזוהרים שלה. למחרת בבוקר, היא לא זרחה והאירה באורות המיוחדים כמו ליל אמש. כשאורנה, אמא שלו הסבירה לו שהיא דולקת רק כשיש חושך, הוא אמר לה, "אז בואי נדליק את החושך!"

יש אנשים שמדליקים את החושך בתוכם. לא משנה כמה אור יהיה בחוץ, בפנים יש להם "כבאי אורות" שעובדים שעות נוספות.

הם עושים זאת בעיקר באמצעות המחשבות של עצמם.

מדוע אנשים חושבים מחשבות שליליות.

אתם מכירים את רובם, כולנו חוטאים בהן. הנה כמה דוגמאות:

☒ "אם לא אדאג לא אהיה מוכן לבאות, אני לא אחראי".

☒ "אם אחשוב חיובי- יקרו לי דברים רעים (עיין ערך "פולניה")"

☒ "כדאי לי להוריד ציפיות, כך לא אתאכזב ולא יתאכזבו ממני".

לעיתים יש מקום למחשבות הרעות, הרי לולא הם לא נוכל להיזהר היכן שנדרש להיזהר, הן קוראות לנו לבצע איזושהי פעולה. למשל, אם המחשבה המטרידה שלי היא שאני אכשל במבחן הקרוב, הרי שזה כמו פעמון שמצלצל לי בראש שאומר לי לקום וללמוד.

אבל יש מחשבות או דאגות שאין מה לעשות איתם, כמו 'מה אם יקרה משהו רע למישהו שאני אוהבת?' המחיר של החזקת הדאגות הללו במחשבה עלול להיות גבוה, שכן הקשב שלנו מוסט.

אז נכון שבחנוכה סיפרו לנו שיש קצת יותר שמן ממה שציפינו, אבל אולי במקום לשפוך אותו למחשבות הרעות שלנו ולהגדיל אותם, כמו שמן למדורה, נשמר אותו כדי להביא את האור.

חנוכה מואר לכם ולמשפחותיכם!

דמי חנוכה – לאוהבי השפה העברית (לחנוכה)

חנוכה הוא הזמן כמעט היחידי שקיים בו מנהג הקשור לכסף – מתן דמי חנוכה. איננו מסוגלים לדמיין עולם ללא כסף, אולם לפני שנים רבות כך התנהלו החיים: בעולם נטול כסף, כיצד הייתם יכולים לקנות מעדר? באמצעות "סחר חליפין". כלומר: תרנגולת תמורת 50 ביצים, גמל תמורת 20 כבשים וכו'...

דבר זה יצר 2 בעיות מרכזיות:
האחת - בעיית אומדן. כמה שווה גמל? כמה שווה שק קמח?
השנייה - הימצאות של סחורה מרובה במקום אחד.

לכן, היו צריכים למצוא פתרון לבעיות: הכיצד?
לקחו מתכות, התיכו אותן, ובצעו מהן חתיכות.
חתיכות אלה נקראות בצעים, וביחיד - בצע!
מכאן הביטויים: "בצע כסף", "רודף בצע".

על מנת לשמור את הבצעים הללו צריך היה ארנק. אך מה עושים כשאין ארנק?
שמים את הבצעים בתוך קרן של בעל חיים.
מכאן הביטויים: קרן חיסכון, קרן פנסיה, קרן להשכלה גבוהה...
מי שלא היה חכם במיוחד שם את כספו בקרן הצבי שהיא חלולה ופתוחה משני הצדדים.
מכאן הביטוי: "שם את כספו על קרן הצבי..."
מי שהיה לו הרבה מאוד כסף היה צריך קרניים גדולות שיאחסנו את כל הכסף בתוכן. לכן השתמש בקרניים של ראם שנקראות 'תועפות'.
מכאן הביטוי - "הון תועפות" !

שיהיה לנו חג אורים שמח..

השתילה ופירותיה (לט"ו בשבט ובכלל..)

כל מה ששתלתי בחיי הניב לי את הפירות המתאימים

כששתלתי כעס - קצרתי פחד
 כששתלתי רוגע - קצרתי בטחון.
 כששתלתי ביקורת - קצרתי מתקפה
 כששתלתי יושרה - קצרתי אמון.
 כששתלתי התעלמות - קצרתי ריחוק
 כששתלתי חום - קיבלתי חיבוק.
 כששתלתי תלונות - קצרתי סבל
 כששתלתי אחראיות - קצרתי חופש.
 כששתלתי בטלה - קצרתי ייאוש,
 כששתלתי אי ידיעה - קצרתי התפתחות.
 כששתלתי שנאה - קצרתי כאב
 כששתלתי אהבה קצרתי אהבה.

שימו לב לזרעים שאתם שותלים ותבחרו אותם בקפידה

צמיחתם של בני אדם (לטו בשבט)

אסף יגורי

הבטתי בשתיל וראיתי עץ,
 ומעבר לו הבחנתי בעץ נוסף.
 ידעתי שיש לו שרשים ותהיה לו צמרת.
 ובכל זאת לא תפסתי את העיקר, את הצמיחה.

כאשר הייתי קטן חשבתי שהצמיחה פורצת בלילות,
 כיוון שאף פעם לא ראיתי אותה.
 רק כשבגרתי הבנתי שהצמיחה היא סוד החיים.
 וסודות לא מגלים,
 רק חשים.

כמה טוב לדעת שהצמיחה לא תחדל לעולם.
 כמה טוב לדעת שאת סודה גילתה רק לאלה החרדים לה,
 המתפללים לה, המאמינים והמייחלים.
 כך צמיחתו של אדם שהיא מבפנים, רק מבפנים.
 את פשר צמיחתו לא ידע איש לעולם.

מה פורים מסמל בהתפתחות הרוחנית שלנו (לפורים)

חג הפורים מסמל את המדרגה הרוחנית הגבוהה ביותר שאליה נגיע כולנו ולכן הוא נקרא: **גמר תיקון**.

המצב הרוחני הנעלה הזה, מתואר כהרגשה של אהבה אינסופית שמתפשטת באדם המתבטאת גם כלפי הזולת ומסמלת שמחה, נקודה זו נקראת במדע, נקודת הקוארנטיות וניתן ללמוד להגיע אליה. קוארנטיות היא החיבור השלם בין העצמי הניפרד לנשמה בין החיבור התודעתי לחיבור הרוחני בין הראש אל הלב... זוהי ההיזכרות בהווה שלנו שתאפשר לנו לחוות אחדות!

כל כך הרבה נסתר בתוך כל מילה בחג הזה

התחפוש מסמלת את **החיפוש**

וכאשר נגיע לדרגות תודעה גבוהות יותר, נבין כי הכל בתוכנו

והחיפוש זה יסתיים ונחווה **חופש**

המגילה מסמלת את הניגלה ואסתר מסמלת את ההסתר...

לכן, המסר המסתתר במגילה בחג הוא -

שמי שבוחר בדרך הרוחנית (דרך מרדכי)

ומתעלה מעל האגו (המון)

מקבל את כל הטוב שהמלך (הבורא/שדה הבריאה)

רוצה להעניק לו וזוכה במלכות.

נכתב ע"י וויאט פדר

תחפושות (לפורים)

"כשאתה רואה אדם מחופש בפורים למפלצת או לחיה או לליצן, אתה לא מעלה על דעתך לרגוז עליו. זו הרי רק תחפושת.

ובכן, גם בחיים אנו פוגשים הרבה אנשים 'מחופשים':

זה מחופש לקמצן,

זה לגס רוח,

זה לחצוף,

וזה לסתם אחד שלא אכפת לו משום דבר.

אבל זוהי לא דמותם האמיתית של האנשים.

זו רק תחפושת. עמוק בתוך הלב יש בהם טוב. הם רק לובשים תחפושת, שעליהם להסיר אותה, ועלינו גם

לעזור להם להסיר אותה. וגם אנחנו עצמנו לובשים תחפושות כאלה. את ההבנה שלנו בפורים, שכולם

מחופשים, יש לקחת אל תוך השנה כולה".

הרבי מלובביץ.

מסר מהאר"י הקדוש (לחג פורים)

חג פורים שמח

לפני חג הפורים הרמה האנרגטית והתדרים הנם חזקים במיוחד, לקראת החג ישנן הכנות לעשות ברמת ההתכוונות, כמו הצום למשל אשר עוזר לאנשים להתמקד בחג, אך היות ואין כולם צמים, (וגם אותם אשר צמים לא בהכרח עושים את ההתכוונות הנכונה), ברצוני להכין אתכם לחג ברמת ההתכוונות על מנת שתקלטו ותבינו ברמה המטאפיזית את עצמותיו.

כפי שוודאי אתם יודעים אין פרשנות אחת או התכוונות אחת לדברים. יש אינסוף התכוונויות והפעם נתבונן על החג מזווית שונה מאשר הסתכלנו עליו עד כה. כמובן שקיימת ההיסטוריה של העם, אך אנו מתעלים מעבר להיסטוריה היות ועדיין הכרונולוגיה הנה דרך המחשבה והחיים של היקום הפיזי, לכן לא נתייחס כרגע לצד ההיסטורי של המאורעות אלא נבדוק משמעויות אחרות.

כל אחת מהדמויות המופיעות במגילה הנן דמויות שלכם, לכן לקראת החג עליכם להתמקד בכל אחת מהדמויות, להזדהות אתה ולפעול מתוכה בהזדהות מלאה, חיבור מלא. תכינו רשימה של הדמויות, מה כל אחת מהם מייצגת כלפי העם היהודי, מה כל אחת מהם מייצגת כלפיכם, תתחברו לדמות ותהיו היא משך יום שלם כך שתגיעו לחג עצמו לאחר שעברתם על פני הדמויות העיקריות.

הקפידו לפעול באותם הימים מתוך הדמות עצמה ולא מתוך האני שלכם. תרגולת זו מאד חשובה ברמה האישית להתפתחות שלכם. יתכן כי תגלו כי אחת הדמויות הנה דמות שמלווה אתכם בחיי היום יום, (בסופו של דבר תגלו כי אינכם דמות אחת אלא מרכיב של כולן).

הערה חשובה, עליכם להזדהות עם כל אחת מהדמויות ולהרגיש קבלה ואהבה לכל אחת מהן, בעיקר **"ל"המן". כל אחת מהדמויות הנה עוצמה אנרגטית שונה המקבלת דמות. כל דמות מורכבת מעוצמות ותדרים אנרגטיים, אשר יוצרים בקיום הפיזי צורה המכילה אנרגיה זו.**

הצורה המכילה את האנרגיה הנה חיצונית ולא ממשית, התוכן הנו האנרגיה האינסופית הקיימת ביקום אשר פושטת צורה ולובשת צורה, נכנסת לתוך הכלי על מנת לשחק את עצמה וליצור "אינטראקציה" מסביב.

האנרגיה הזו הנה אנרגיה אלוהית מהמקור האלוהי, האלוהות משגרת רמות אנרגטיות למישור הפיזי על מנת לבחון אותן, לשכלל אותן, לתקן אותן. הרמות האנרגטיות נכנסות כפי שאמרתי לכלי או גוף ופועלות מתוכו. יש רמות אנרגטיות נקיות ברורות וחד משמעיות, **"אבטיפוס"** וישנן תערובות. הנכם אמורים להתחבר כרגע ל**"אבטיפוס"** של רמות אנרגטיות המהוות מפתח להבנה של היצירה האלוהית.

"פתחו לבכם", והכוונה, פתחו את הערוצים האנרגטיים אשר הם המקיימים למעשה את הלב. **הלב "בפשט" הנה משאבה, אך "בסוד" זהו המרכז של מהות חיי האדם.** מהות חיי האדם הנה התנהלות המטאפיזית ביקום הפיזי. **התנהלות מטאפיזית כפי שאמרתי הנה המקור האמיתי של ההתנהלות הפיזית.** לכן חשיבות רבה ללב במימד המטאפיזי כי הוא גם זה שמתחזק את הלב במימד הפיזי. הלב הפיזי בו מטפלים ובודקים אינו אלא תוצר של פעילות מטאפיזית שקדמה.

ברמה המטאפיזית אלוהים שוכן שם, ברמה הפיזית זה המקום דרכו אנו מרגישים, דרכו אנו חווים את היקום הפיזי, דרכו אנו משוחחים, דרכו אנו סובלים או שמחים. **מה שיוצר תחושות אלה כפי שיוצר הן התכונות שסיגלנו לעצמנו, המסכות שחבשנו, תרבות וסביבה ולימוד**. וכל זאת מקרין מתוך ליבנו את התייחסותנו לעולם ובהיזון חוזר אנו מקבלים התייחסות זו חזרה.

ברצוני שתדעו, **כי כל אותם תכונות היוצרות היזון חוזר טוב או רע על פי תפיסתכם, אפשר לשנות בקלות אם תדעו ברמה המטאפיזית להתחבר לעצמכם האלוהי, בדבקות, אמונה ואהבה**. במילים אחרות אין צורך בתיקון האני, בהתגברות על מגבלות, או פסיכולוג או מרפא כזה או אחר אם הלב ברמתו המטאפיזית יפתח לתכנים שציינתי קודם. זהו קיצור דרך להגשמה ודי כי תעבדו להגשמת נקודות אלה והרי לכם "קפיצת דרך".

התיקון הנו במודעות המתעוררת ובכך שהדבקות והאמונה יצרו את השינוי, את קפיצת הדרך, אך ראו זה פלא, אין ידע זה בר יישום כי אין הוא חוצה את קווי המודעות, החינוך והאופי של היקום הפיזי. קשה למין האנושי להתחבר לידע זה והוא מעדיף את הדרך הקשה. לכן, תרגולת טובה ביותר הנה להוריד מודעות לכל דבר ודבר.

עליכם להבין כי מילים אינן רק מילים. כאשר הנכם משתמשים במילים לשווא כמו הקטנתם מעוצמתן והן הופכות עבורכם לחסרות משמעות ועוצמה. וכאשר הנכם משתמשים מתוך כוונה אמיתית ומהלב הנכם יוצרים כוח למילים וכוח זה עובד עבורכם. כאשר הנכם משתמשים במילים בכדי להוציא כעס, בוז, חוסר יושר, הנכם יוצרים מצב בו המילים פונות נגדכם (העונש). **ככל שתשתמשו במילים לשמחה, אהבה ונתינה כך יתממשו דבריכם וזה יהיה המסר שתחוו בעצמכם**.

קחו בחשבון כי הנכם המקור היוצר וזה בידיכם, בחנו את משחק הזהויות שלכם כי הוא בבסיס של התייחסותכם לעולם ואני חוזר שוב ואומר הדרך להפטר מזהות (בייחוד זהות שאינה אבטיפוס) הנה האמונה והדבקות אשר תיצור אהבה אשר תרחיב את לבכם לנתינה וקבלה.

איך תדעו כי אכן הנכם עושים זאת נכון?

על פי ההיזון החוזר שתקבלו, אם תתקבלו בברכה, אהבה ושמחה סימן שהנכם עושים את העבודה, אם הנכם זוכים להתנכרות, התעלמות, זלזול, כעס וביקורת, סימן שאינכם עושים את העבודה.

אין שום דבר חיצוני לכם, כל אחד מהאנשים סביבכם הנה יצירה שלכם, יצירה "פורימית" שלכם כי כל מגוון החיים כפי שהנכם חווים אותם הנה יצירה "פורימית" שלכם כולל התחפושות והזהויות, ורק בפורים, במודעות ובעבודה נכונה תהיו מסוגלים להרים את המסך ולראות עובדה זו.

זהו החסד של החג ברמה האישית, ואם תתייחסו אליו על פי ההנחיות תוכלו לנצל את האנרגיות להרמת מסך מודעות מאד רחב.

בחג הזה אנו מתחפשים, כל אחד בוחר לעצמו דמות להזדהות אתה, בזמן החג זוהי אומנם זהות חיצונית בלבד, אך הרעיון הנו להצליח ולהתחבר לדמות גם בתחושת החוויה והרגש.

כאשר המודעות אינה מחודדת נראה לנו כי אופיו של אדם טבוע בו לעולמי עולמים, אך כאשר עולים בסולם הידע והמודעות מבינים כי **אנו יכולים להתחבר לכל אנרגיה אלוהית אשר קיימת גם אם אין היא הזרימה הטבעית שלנו ולשנות את עצמנו מעצם רצוננו וההתכוונות להתחבר לתדר אנרגטי אחר.**

באותה קלות בה אנו חובשים מסכה ומסירים אותה אנו יכולים לשנות את הזהות שלנו, להחליף אותה לסירוגין באופן מכוון ומודע. **המהות האלוהית הנה "ריק", אין שם כלום, לכן כל דבר שתחליטו שהנכם "שמים שם" יהיה שם כתופעה,** למשל אם החלטתם להתחבר לזהות מסוימת אשר הנה רוחב לב ונתינה עליכם לפתוח את עצמכם ולאפשר לזהות הזו לחלחל לתוכם ולהפוך ולהיות חלק מכם ואז לפעול מתוכה.

איני אומר כי זה קל, כי הנכם "תפוסים" כבר על ידי זהות אחרת אך זה קל מאד ברמה של בגרות רוחנית כאשר הידע אינו רק אקדמאי אלא מיושם.

בדקו את עצמכם, איזה זהויות הנכם בוחרים לפעול מתוכם בכל רגע ורגע נתון, מה הנכם שמים שם, אשר בנוי מהקרמה שיצרתם, צורת החיים, תרבות, לימוד, חינוך, רצון הנפש, כל אותם דברים אשר מהווים את זהותכם הקיימת.

אינכם מרוצים מעצמכם? בדקו את יושר הלב שלכם, זכרו כי אין שם כלום למעט מה שהנכם מחליטים שיהיה שם, אז תחליטו שיהיה שם משהו שתהיו מרוצים ושמחים להיות ותפעלו מתוכו!!!.

אם אינכם מיישמים אפשרות זו אינכם רוצים לקבל את ה"רשות הנתונה".

"הכל צפוי" בהיותכם מי שהנכם ללא מודעות, ללא ידע ומגששים באפלה ואז "מה שהיה הוא מה שיהיה". אך כאשר הנכם מבינים כי **"הרשות נתונה" לבחור בכל זהות שהחלטתם, וכי הרשות בבחירתכם לחיות דרך זהות זו את חייכם כרצונכם,** לא תהיה אז כל קרמה שתעבוד במקומכם.

קחו אחריות על היכולת שלכם לבחור מי אתם בכל רגע ורגע נתון מחדש.

חשבו עוד על פורים, ללבוש דמות ולהסיר דמות, אין המעטה החיצוני אלא כלי לביטוי המהות הפנימית, כלי ותו לא, מי שהנכם בוחרים להיות זו המהות שתעבור אתכם את צורת החיים העכשווית. תחליטו אם ברצונכם לצמוח או לסבול.

הידיעה הרוחנית והחיבור לרוח הנם מעל ומעבר לצד הפסיכולוגי. אין דבר אשר הדבקות והאמונה אינם יכולים לרפא ולשנות ותפקידכם רב הוא, לדעת, להפנים, לרצות להתעלות וליישם.

אם להסתובב ברובד של ה"פשט" בחרתם אז יש הסבר לכל דבר והתוצאות מוכתבות וידועות מראש. **ב"סוד" ובתפיסה המטאפיזית אין שום דבר ידוע, קבוע וחד משמעי.**

בכל מצב ובכל מקרה זכרו, **אינכם הזהות שלכם, הנכם אלוהיים וחסרי כל זהות.** כל מה שמופיע הנם התכנים שבחרתם לעצמכם מסיבה כזו או אחרת והנכם יכולים באותה מידה לבחור בעבור עצמכם תכנים חדשים, אינכם חייבים למות בכדי לחזור שונים, בהיותכם יודעים ומודעים הנכם יכולים לעשות זאת מיידית, ובתנאי שהאני שלכם אינו ממאן לשחרר ולהשתחרר. **התחפוש שבתחתית הנה הסוד הכמוס שלכם ושאיפתכם לשינוי, הורידו מודעות גם לאינפורמציה זו.**

חג שמח

"אלטראיזם" – (לפסח)

יהודה ברג

לאחר יציאת מצרים, עת נדדו במדבר, הקימו בני ישראל מעון לשכינה – המשכן. מקום בו ניתן היה לתקשר ישירות עם הבורא. תקשורת שמימית זו, אצרה בתוכה את תורת הקרבת קורבנות. טכנולוגיה אשר בכוחה לבטל את השלילי בדרכיו של האדם. המודעות רוחנית של בני ישראל הייתה כה גבוהה, עד אשר יכולים היו לבער מעשי אנוכיות המונעים על ידי האגו שלהם, פשוט על ידי ויתור על משהו משמעותי עבורם (משק חיות היווה עבורם את מקור מחייתם).

היום, אף על פי שהמשכן אינו בידינו, ציידו אותנו המקובלים עם תובנה לגבי הדרך בה יכולים אנו להסיר שליליותנו תוך יישום אמצעים אחרים.

הרב אשלג, מייסד מרכז הקבלה, מסביר בקובץ מאמריו 'חכמת האמת', שמהות הקרבת הקורבנות, הינה הקרבה עצמית. הרב אשלג כותב על העקרון "ואהבת לרעך כמוך" ומוסר שאילו היינו מיישמים אותו באמת, היינו מתרוצצים לכל עבר, דואגים לצרכיהם של אחרים: האם מיכל זקוקה לעזרה עם תשלום המשכנתא שלה החודש? האם אור זקוק לעידוד כלשהו? מי מאכיל את כל האנשים חסרי הבית הללו?

אילו כול אחד ואחד בעולם היה נוהג בדיוק כך, היו לנו כל כך הרבה אנשים שהיו דואגים לנו ומטפלים בנו, שהצורך שלנו לחשוב על עצמנו לא היה מתקיים ולו לרגע אחד.

בזמננו אנו, נחזה לצערנו, כי אוטופיה מסוג זה, אינה בגדר מציאות אפשרית. אלא שהחלום של המקובלים, הוא שיום אחד, תושג בעולם מסה קריטית והרצון שלנו לסיפוק עצמי יהפוך לרצון לשרת את חברינו, קולגות לעבודה ואת הקהילה שלנו. במרכז לקבלה עובדים אנו 24 שעות ביממה במטרה לעורר את עצמנו ואת האנושות בדיוק למשימה זו. אין אנו מעלימים עין ממצב העניינים העולמי. אנו גם יודעים את תוצאת הביניים, אלא שאנו מסרבים להרים ידיים ולהתייאש.

עת אנו מתעמקים בזה, פעולות של אלטראיזם טהור – זולתנות, הן הדבר היחיד שבכוחו להסיר את השליליות האדירה מעצמנו וכן מכדור הארץ שלנו.

השבוע, אנחנו בחלון הזמן הקוסמי של פסח, תקופה במהלכה, הרגשות החשוכים שלנו יעלו אל פני השטח ויבעעו בקרבינו – זהו זמן מצויין לתרגל אלטראיזם. אם אתם זוכים לביקור מהמרה השחורה, תצאו מעצמכם, תסתכלו סביב, תמצאו מישהו אחר השרוי בכאב, ותנו דרור לחמלה ולדאגה.

תוֹחֶזֶר הַ- ל' לַחֲיִינוּ! (לפסח)

לדוד משה היה חזון
ובחזון היו לו גם ערכים
בעבורם "מכר את הפרארי שלו"
והפך "מנסיך מצרי" לרועה צאן.
באמצעות "רעיית הצאן" במדבר השיגרה
ודרך מסע חייו משה הוכש כלים
לרעיית ישראל במדבר

על מנת לשמוע את אלוהים
את אותו הקול הפנימי שלו
ולגלות את ייעודו
היה על משה להיות נוכח
להתייצב בתוך ביתו הפנימי
ולענות "הנני!"
באותה אדמת קודש פנימית
באותו נווה מדבר פנימי
התגלה למשה ייעודו:

"שלח את עמי"

נראה כי במעמד הסנה הבוער עלה משה במדרגות מודעות
והשלים פרק משמעותי במסעו האישי מעבדות לחירות,
מתוך שכך באופן טבעי הפך לשליח, שמהותו היא לחלוק את כלי החופש עם
בני ישראל שבאותה עת היו עבדים במצרים תחת שלטונו של פרעה.

בתחילה משה מביע ספק ביכולותיו שלו להוציא את בני ישראל מעבדות לחירות,

ומתמקד במה שאין לו: כבד פה וכבד לשון "אנוכי"

לא מעריך את עצמו מספיק: "מי אנכי כי אלך אל פרעה וכי אוציא את בני ישראל ממצרים"

לא בטוח בעצמו:

מה אענה לעם ישראל כאשר ישאלו לשמו של אותו האלוהים

אשר שלח אותי?

לא סומך על עצמו:

מה אענה על מהות הקשר שביני לבינך לבינם?

הרבה שאלות היו למשה ואלוהים ענה לו במשפט אחד:

"מי שיש לו "למה" שלמענו יחיה, הוא יוכל לשאת כמעט כל "איך" (ניטשה)

או במילים אחרות אלוהים אומר מצא את החזון שלך ויהיה בסדר!

משה - בעיניי מסמל כל אחד ואחת מאיתנו,
אנחנו המשה שלנו. המושיע של עצמנו.

ה"למה" - הוא אותו סנה בוער, אותה אש חזון פנימית תמידית
הבוערת בתוך ליבו של כל אדם באשר הוא.....
תשומת לב קטנה ("הנני!") לאזור ליבנו
וראו זה פלא הסנה בוער בו!

המדבר - הוא אותם תחומים בחיינו בהם אין זרימה,
אותו סיר הבשר, סיר של נוחות, דפוסי התנהגות והרגלים....

הרגל הוא משהו שאנו עושים באופן אוטומטי. כאשר ההרגל
חולש על תחומים רבים בחיינו הוא הופך אותנו לעבדים.
הוא הופך לפרעה שלנו.

'אם ניקח את המילה הרגל ונקרא אותה כך: הרג ל
כולנו לבטח זוכרים את ה' של שיעורי הנהיגה?
אותה ל' שמשמעותה נהג חדש בכביש החיים.....
אותה ל' של למידה, צמיחה, סקרנות, אמון,
'שמחה, יצירתיות וכו'...

את ה' הזו אנו הורגים באמצעות ההרגלים.

תוחזר ה-ל' לחיינו!

האיך" - הוא שיתוף הפעולה הנוצר בין האדם ליקום/אלוהים"
באותה הנקודה בה האדם עונה: "הנני!" אני לוקח אחריות!
אני כאן, נוכח ומתייצב! מהדהד קולו של היקום/אלוהים ב-
הינני!". ליד כל צעד של אדם עם חזון, ימצא צעד נוסף"...
יצירה של חיים היא שיתוף פעולה מלא בינינו לבין היקום/אלוהים
צירופי המקרים והניסים שבדרך הם קריצותיו של היקום/אלוהים
להזכיר לנו שוב ושוב את היחד הזה...

בין ה"למה" ל"איך" נותר לנו רק לחצות את ים סוף (העולם הרגשי שלנו)

קריעת ים סוף - מסמלת את הנחישות והאמונה שלנו לעבור דרך
הפחדים והכאבים שלנו ולזכות
בחירות שלנו... בחופש... בארץ המובטחת

הלא היא "עדן" כאן על פני האדמה.
 אותם הרגלים ודפוסי התנהגות (פרעה) - יעשו את מה שהם יודעים
 לעשות הכי טוב... לחזור על עצמם... גם כנגד 10 מכות מצרים!
 וכך על מנת לעצור את הגלגל,
 עלינו לקרוא עליהם תיגר אחת ולתמיד ("הנני!") ולהיות מובילים
 בחיינו (ולא מובלים על ידי דפוסינו).
 חצייה דרך ים הסוף הרגשי שלנו
 משחרר אותנו מאותן אנרגיות של פחד וכאב,
 ומכל מה שמצר, (מטביע את פרעה וחייליו)
 ופותח את ליבנו לאהבה...

הפיל וחג החירות (לפסח)

[מתוך "מי אתה?-סיפורו של טיפול" מאת חורחה בוקאי]
 בסוף הופעת הקרקס החליט אחד הצופים להסתובב בין אוהלי הקרקס.
 תוך כדי הליכה ראה פיל ענקי, קשור לחבל דק וישן, שתקוע בעזרת יתד חלוד באדמה. מפוחד מהסכנה
 קרא למאלף הפיל והעיר לו על שראה.
 "אל תדאג, הוא לא יברח" הסביר לו...
 כשהפיל הגיע אלי הוא היה פילון קטן וחלש, אז קשרתי אותו בעזרת חבל דק ויתד שמצאתי. הוא ניסה לברוח
 אך כוחו לא עמד לו...

מאז הוא אומנם גדל והתחזק, אבל הוא כבר הפסיק לנסות להשתחרר, ולשנות את המצב.

כמה פעמים שמעתם משפטי ייאוש:

"אני לא מסוגל, אין לי כוח, זה גדול עלי, אני לא אצליח..."

הנס הגדול של פסח לא היה קריעת ים סוף או עשר המכות או כל נס אלוהי אחר,
 זו לא חוכמה שאלוהים עושה נס.

הנס הגדול הוא, שעם של עבדים האמין שהוא העם הנבחר.

שעם של עבדים בחר להיות עם של חופשיים.

שעם של מושפלים בחר להיות עם של חזקים.

ים סוף לא נחצה עד שנחשון בן עמינדב שם את מבטחו באלוהים,
 ושם את רגלו בתוך המים.

10 המכות לא היו יכולות להתרחש,

אם משה לא היה לוקח את תפקידו ומדבר את דבר השם.

אנחנו חוגגים את השחרור המחשבתי שאבותינו הגדולים עשו.

זה חלק ממי שאנחנו- זה כוחנו.

המחשבה קובעת מה תוכלו לעשות, מה תגידו,

אם תהיו שמחים או עצובים.

באיזו עבודה תעבדו וכמה תרוויחו.

היא יכולה למנוע מכם חיים שלמים,

ויכולה להביא אתכם למקומות שרק אתם יכולים להגיע.

לריחות שרק אתם יכולים להריח,

לטעמים שנועדו ללשונכם בלבד,

לחיים שהם רק שלכם,

על פי רצונכם העמוק ביותר - שהוא הווייתכם ממש.

שנו את המחשבה !

וגלו את עצמכם כמו שאלוהים ברא אתכם,

בטוהרכם, בפשטותכם, ביופייכם...

באהבה גדולה לאחי בני החורין

חג-חירות שמח

חרות אמיתית (לפסח)

הרב אייל ורד - תנועת החרות

חרות- זה להכיר את הכפתור העגול האדום הקטן שמכבה דברים וגם מידי פעם להשתמש בו.

חרות- זה לקחת רק מה שצריך ונכון בבופה ענק בחתונה שמציע אוכל לעדר פילים ולא לבני אדם רגילים. [ולשמור מקום בבטן לסעודת המצווה אמיתית שהיא אחרי החופה ולא לפני]

חרות זו היכולת לא לשמוע ולא לקרוא לשון הרע, למרות שכולם מדברים על כך וזה מבעבע בכל האתרים.

חרות זו היכולת לומר למעסיק שלך שיש לך גם אשה וילדים, ואתה גם חייב, ממש חייב לקבוע עתים לתורה, ולכן אתה לא יכול לעבוד בלי שעון, לצאת שהילדים ישנים ולחזור שהם ישנים, כי יש לך עוד דברים בחיים. ולפני המעסיק – צריך לומר את זה לעצמך.

חרות – זה לדעת לחיות מהכסף שיש, ולא מהכסף שאין [מינוס בשפה פשוטה]

חרות זה לשמור על הגוף חופשי, ולא להעמיס עליו קילוגרמים רבים מיותרים, שמקשים עליו את התנועה ואת הגמישות, והופכים אותנו לעבדים סגורים בתוך בית כלא של עצמנו, חסרי תנועה ומתנשפי מדרגות.

חרות זה לשמור על הנשמה חופשית, נקיה, ולא מסנוורת ממראות לא טובים. או במילים פשוטות- לשמור על העיניים

חרות זה היכולת לשתוק. לא להגיב על כל דבר. לבלום פה בשעת מריבה

חרות זה היכולת להתאמץ כדי למצוא נקודה טובה גם במקום שאיש לא רואה. וגם לומר אותה. בהדגשה.

חרות היא לקיחת אחריות. על הקריאה בתורה, לגשת לעמוד, להתנדב לועדה, ללכת למילואים, ליצור תנועה. חרות היא רוח, ויש בה תנועה.

חרות היא האומץ להעזיז בלי לפחד מכשלון. כי אם אכשל- יזכרו את זה כמה ימים ונשכח. אך אם לא אנסה – אני אזכור זאת כל החיים.

חרות זה לעצור להולך רגל שרוצה לחצות את הכביש ולאפשר לו לחצות בבטחה.

וגם לתת לנהג שטעה וכעת מנסה להשתלב בנתיב שלך- לעשות זאת בנחת.

חרות לא צופרת בזעם לנהג שהתמהמה שניה מיותרת ברמזור. היא מאותת לו בעדינות עם האורות.

חרות זה להביט בעין טובה על המדינה שלנו היקרה, ולא ליפול לבור הנרגנות והתלונות. אלא לשמוח ולהודות – ולתקן.

חרות אינה פסל. פסל החרות. אלא היא מהות. היא המיצוי של האישיות הפרטית והלאומית שלנו.

כל אדם צריך מצרים [לפסח]

אמנון ריבק

כל אדם צריך שתהיה לו

איזו מצרים,

להיות משה עצמו מתוכה

בִּיד חֲזָקָה ,

או בחריקת שנים .

כל אדם צריך אימה וחשכה גדולה ,

ונחמה, והבטחה, והצלה ,

שידע לשאת עיניו אל השמים .

כל אדם צריך תפלה

אחת ,

שתהא שגורה אצלו על השפתיים.

אדם צריך פעם אחת להתכופף -

כל אדם צריך כתר.

כל אדם צריך שתהיה לו

איזו מצרים,

לגאל עצמו ממנה מבית עבדים ,

לצאת בחצי הליל אל מדבר הפחדים ,

לצעד הישר אל תוך המים ,

לראותם נפתחים מפניו לצדדים .

כל אדם צריך כתר ,

לשאת עליה את עצמות יוסף ,

כל אדם צריך להזדקף .

כל אדם צריך שתהיה לו

איזו מצרים.

וירושלים,

ומסע ארוך אחד ,

לזכר אותו לעד

בכפות הרגליים.

"רות" - כל אישה צריכה - (לשבועות) חלי ראובן

כל אישה צריכה לעשות לה בתוכה
 רות אחת כזו
 שלא תעזוב אותה לעולם
 שתתמסר לה עד כלותיה
 שתדע לומר לה בכל עת
 "כי אל אשר תלכי - אלך
 ובאשר תליני - אלין
 עמך-עמי
 ואלוהייך - אלוהיי"
 אישה צריכה לגדל בת קול כזו,
 אהבה כזו לעצמה,
 נחל שיפכה בקרבה.
 כל אישה
 צריכה להפרות בה
 זרעי אמונה כאלו
 שיעמדו איתנים
 גם כשהלב שלה
 מחליק במדרגות
 ומאבד את כוחותיו
 גם כשהיא הורסת את עצמה
 למרות כל ההבטחות.
 תמיד תמיד צריכה אישה
 שתשב בקרבה
 רות אחת
 שלא תיתן לה להפריד אותה מעצמה
 לא בחייה
 ולא במותה
 שתדע לומר לה
 מילים משקמות
 שמנשימות בה חיים,
 בכל שדה
 במרגלות כל גורן,
 וליד כל איש שתבוא עימו:
 "ברוכה את בתי"
 "היטבת חסדך"
 "אשת חיל את",
 כל אישה צריכה
 לעשות לה
 רות
 וראות
 ורעות
 עם נפשה
 ולבוא בקרבה בנועמי נועם ועדינות לב.

מגילת רות, שלוש נשים ממשבר אל עבר צמיחה והתפתחות

ברכה צבי

סיפור מגילת רות מקפל בתוכו, עצמה נשית בצומת דרכים של משבר.

משפחה משבט יהודה מבית לחם יהודה, ראש המשפחה אלימלך, נעמי אשתו ושני בניהם מחלון וכליון, היגרו למואב בשל משבר רעב שפקד את הארץ, במואב, אסון נוסף פוקד את המשפחה, ואלימלך ראש המשפחה נפטר, שני בניו מחלון וכליון נשאו נשים מבנות המקום, האחת ערפה והשנייה רות,

לאחר 10 שנים פוקד את המשפחה אסון נוסף ושני הבנים של נעמי מתו, כך אל מול שברי חייהן, פונה נעמי אל כלותיה, ומבקשת מהן לחזור לבית הוריהן והיא בכוונתה לחזור לבית הוריה, היא מבקשת מהן להינשא שוב ולהקים בית חדש.

ערפה ורות פורצות בבכי, ערפה ניגשת אל נעמי ונפרדת ממנה בנשיקה רות לעומת זאת ניגשת לחמתה נעמי ואומרת לה: "אל אשר תלכי אֵלַי, ובאשר תליני אֵלַי, עִמָּךְ עָמִי ואלוהיֶךָ אֱלֹהֵי.".

כיצד שלוש הנשים מתמודדות אל מול שברון חייהן?

נעמי אשת אלימלך יצאה לחפש עושר במדינה זרה והיא נותרת אלמנה אם שכולה וחסרת כל. נעמי: פונה אחורה "אל העבר" היא שבה אל הקהילה "המשפחה" אותה נטשה, ויודעת כי המקור הוא הבסיס. זו החלטה הדורשת אומץ להודות בטעות ובבחירות שעשתה נעמי בוחרת לשוב אל המקום הבטוח, המגן, המכיל.

רות גיבורת המגילה, מביטה על העבר מביטה קדימה אל העתיד ולא מוצאת "דרך" הנכונה עבורה. היא לא רוצה לחזור לעבר, אל העולם המכיל והעוטף של משפחתה, אותם עזבה על מנת לא לשוב. היא גם לא מוצאת תקווה בעתיד,

בעולם הזר והמנוכר שאינה מכירה שאליו הולכת נעמי.

רות: בוחרת בהגשמה עצמית רוחנית
אל צמיחה וגדילה פנימית של מהות
בחירה שבעתיד תכתיר אותה לאם המלכות
היא גם תומכת בחמתה בשעתה הקשה
ואומרת לה: "אַל אשר תלכי אֵלַי,
ובאשר תליני אֵלַי, עִמָּךְ עָמִי ואלוהיֶךָ אֱלֹהֵי."

ערפה: בוחרת בעתיד, ופונה קדימה
ערפה שאינה מצטיירת ברוח טובה אצל חז"ל
המדרש מקשר את שמה ערפה, על שם שהפנתה עורף לחמתה
בוחרת לשוב אל בית אביה בבחינת
"דע מאין באת ולאן אתה הולך"
עורפה, האלמנה הצעירה הניצבת על גל הריסות חייה הצעירים.
בוחרת "בעתיד" היא פונה אל בית אביה,
כדי לבנות מחדש בית, ללדת ילדים, ולחיות את החיים במלואם.
היא פונה אל העבר בשביל לבנות עתיד.
ייתכן ו"וויתור" היה קל יותר. להפסיק להיאבק לשקוע,
ולהתעטף ב"מדי האלמנה", "להיות" מטופלת" על ידי סביבה רחמנית,
עורפה בוחרת להתמודד, ולצמוח מתוך אסונה.

דמותה של ערפה הזכירה לי את דמותה של אופרה ווינפרי
שמה המקורי של אופרה הוא ערפה
על שם ערפה ממגילת רות, אך מכיוון שהוריה לא ידעו
כיצד לאיית את שמה כראוי, היא נקראה "אופרה"
בעיני אופרה, היא דמות מעוררת השראה,
כמו ערפה ממגילת רות, שצמחה מתוך גל הריסות חייה הצעירים.

וידוי נדיר בשם כל הנשים (ליום המשפחה ובכלל)

[מקור לא ידוע]

אני שואלת אם השמנתי...
 מצד שני יש רק תשובה אחת שמותר לו לענות
 אני אוהבת להשמיץ את המשפחה שלי...
 מצד שני אוי לו אם הוא מסכים.
 גם את המשפחה שלו אני אוהבת להשמיץ...
 ואם הוא לא מסכים איתי, הוא עיוור!
 כשהוא לא מנקה, זה מעצלנות.
 כשאני לא מנקה, זה מתשיות.
 אם לא נאה לו, אפשר להתגרש...
 מצד שני רק לי מותר לחשוב על זה.
 אני לא צריכה להגיד, הוא צריך לדעת!
 מצד שני, אם הוא לא אומר לי, איך אני אדע?
 צריך לטפח את הזוגיות.
 מצד שני צריך לישון.
 הוא לא יודע לבקש סליחה.
 אני יודעת לבקש סליחה, אבל אף פעם אין לי על מה.
 מה יש אם יוותר כשזה חשוב לי.
 מצד שני הכל חשוב לי.
 כשהוא לא מגיב אני צועקת שיגיד משהו.
 כשהוא מגיב אני צועקת שישתוק.
 זה מרגיז כשהוא לוקח לי מהצלחת.
 מצד שני אני רק רוצה לטעום.
 כשאני מחליטה על הילדים, חשוב שהוא יתן לי גיבוי.
 כשהוא מחליט על הילדים, טוב שהם ישמעו מגוון דיעות...
 אסור לו לצעוק על הילדים ככה!
 אסור לילדים לגרום לי לצעוק עליהם ככה!
 מה יש אם הוא יכין לי קפה?
 מצד שני אני לא המשרתת שלו.
 כשהוא קונה, הוא מבזבז..
 כשאני קונה, אני חיה רק פעם אחת.

מחווה לאישה (לכבוד יום האישה/ המשפחה)

מאת יורם טהרלב

"לילה טוב" – אני אומר לה אחרי החדשות,
 "אני מת מעייפות, אני הולך לישון".
 ונכנס אל המיטה וממש נופל אפיים
 ומושך את השמיכה ועוצם את העיניים.
 "אני באה אחריו!" היא קוראת לי מאחור,
 "אני רק מכבה בסלון את האור".
 ובינתיים היא סוגרת את התריס ונועלת את הדלת,
 ממלאה במים את הקערה של הכלב,
 דוחפת למדיח עוד שלוש ארבע כוסות,
 בודקת אם נכנס איזה אימייל מאחור,
 מוגהצת לעצמה חולצה למחר,
 כותבת פתק למורה,
 מוציאה מהפריזר עוף להפשרה,
 משאירה צ'ק לוועד הבית בארון החשמל
 מכניסה למטען את הטלפון הנייד...
 ואז נכנסת למקלחת.
 מתרחצת, מתמרחת, מתבשמת, מצחצחת
 ונכנסת למיטה.
 כך הולכת לישון משפחה מאושרת.
 ואף פעם אינני שואל איך היא מספיקה
 אלא רק איך היא זוכרת.
 ואלמלא הייתי יושן הייתי לוחש לה בשקט:
 איך את כל כך עניינית וכל כך מדויקת?
 ובכלל, איך העניק לך השוכן ממעל
 כישורים לגדל גם את הילדים וגם את הבעל?
 איך את מסוגלת להקשיב לסובבים אותך ברצינות, בראש פתוח ובמחשבה מסודרת?
 איך את מצליחה לחייך כשאת רוצה לצרוח
 ובוכה כשאת מאושרת?
 ואיך, תגידי איך, למרות כל מה שעובר עלינו
 את עדיין אופטימית, מלאת שמחה ונחושה,
 ובעידן החומרני הזה, את עדיין פתוחה לסבלם של אחרים, כנה ורגישה?
 כל בוקר אני מודה לאלוהים: ברוך שעשה אותך אישה!

לכל הנשים באהבה (ליום המשפחה)

ביום שאלוקים ברא את האישה הופיע מלאך ושאל: "מדוע אתה משקיע כ"כ ביצירה הזאת?"
ענה אלוקים:

"היא יצירה מיוחדת, ראית את המפרט הטכני שלה?!"

היא בעלת זרוע 🦾 שיכולה להחזיק חמישה 🖐️ ילדים בו זמנית

ויש לה נשיקה 🦋 שיכולה לרפא מפצע בברך ועד לב שבור 🖤

ואת כל זה היא יכולה לבצע בשתי ידיים בלבד!!"

נדהם המלאך והצהיר:

"שתי ידיים? 🖐️ בחיים לא!!!"

"חכה וזה עוד לא הכל" המשיך אלוקים,

היא מרפאה את עצמה כשהיא חולה ואת כל מי שמבקש ממנה

המלאך הנפגעם נגע בה ואמר "עשית אותה כ"כ רכה" ענה אלוקים "רכה אך גם קשוחה, אין לך מושג מה

היא מסוגלת לבצע ומול איזה קשיים היא יכולה לעמוד ולהתמודד!"

המלאך נגע בלחי ונבהל: "אופס יש כאן דפקט",

"זה לא דפקט!!" ענה אלוקים "

זאת דמעה 🖐️, כך היא מביעה את הרגשות שלה 😊

התרשם המלאך: "וואוו חשבת על כל פרט באמת דגם משופר!!"

ואלוקים אמר: "לנשים יש כח ועוצמה אין סופיים, הן נלחמות עבור דבר שהן מאמינות בו, הן לא מקבלות

"לא" כתשובה הן מאמינות שיש פיתרון טוב יותר.

הן מוציאות חוזק גם כאשר נראה להן שהן מתפרקות,

לב 🖤 של אשה הוא זה שממשיך להניע את העולם. 🌍

אך יש פגם אחד שלא הצלחתי לתקן" אמר הקב"ה

"היא שוכחת כמה היא שווה!!"

לעולם אל תמעיטי בערך עצמך ותשכחי כמה את שווה!!

שלחתי מלאך כדי להשגיח עליך אמש, אך הוא חזר.

שאלתי אותו למה?...

והמלאך אמר: "מלאכים אינם משגיחים על מלאכים".

ישנם עשרים מלאכים בעולם שלך.

עשרה מהם ישנים,

תשעה משחקים,

אחד קורא עכשיו הודעה זו.

כל אישה צריכה (ליום האהבה) וריג'יניה וולף

"כל אישה צריכה חדר משלה
 עם דלת שאפשר לסגור
 וחלון שאפשר לפתוח
 אל עצמה
 כל אישה צריכה הפסקה
 ממרוץ החיים והשגרה
 צריכה לשים נקודה
 בתוך רשימה אינסופית של עשייה.
 כל אישה צריכה זמן פנוי
 לשבת לבהות
 לחלום חלומות
 לקבל חזיונות.
 כל אישה צריכה תמיכה.
 משהו או מישהי או משהם
 שיעמדו מאחוריה,
 וינשפו על דרכה אמונה וברכה.
 כל אישה צריכה חיבוק
 שיכיל את כל כולה
 שתוכל בתוכו לנוח
 להספיג בו דמעה בטעם מלוח.
 כל אישה צריכה אישה
 לחלוק איתה את סודות מסעה
 לחלוק את כובד משאה
 כל אישה צריכה את עצמה
 לשים בראש סדרי העדיפויות
 לנקות ראשה ממחשבות שאותה שופטות
 להאמין למה שהיא מרגישה
 שתוכל להסתכל במראה ולראות
 שותפה טובה.
 כל אישה צריכה חדר משלה
 עם דלת שאפשר לסגור
 וחלון שאפשר לפתוח
 ולצאת למסע
 כל הדרך אליה..."
 (וירג'יניה וולף)

שחררי (ליום האישה / האהבה ובכלל)

שחררי את כל מי שלא מעריך אותך ואת הנוכחות שלך,
את החוכמה שלך ואת האינטליגנציה שלך.

שחררי את כל מי שלא יודע מה את שווה ולמה את מסוגלת.
שחררי את כל האנשים שלא מתאימים לסוג החיים שלך,
לרמת החיים שלך, את לא לשכת הסעד.

שחררי את העבר הוא לא יועיל לעתיד.

תעריכי את עצמך ואת האדם שאת,
אל תתנצלי יותר מדי על החלטות שקיבלת,
אל תייסרי את עצמך על מילים שאמרת כנראה שהן הגיעו

מי שלא מתעקש עליך תני לו ללכת.
תעריכי את עצמך הכל מתחיל משם,
אם תייקרי את עצמך כולם יבינו וידעו שמדוב במשהו ששווה הרבה מהרגיל.

תעמדי על דעותייך ועקרונותייך והכי חשוב אל תפחדי לעמוד עליהם לבד.
אל תפחדי להוציא מחייך אנשים שהתרגלת אליהם והן לא עושים לך טוב,
היו לך חיים לפני שהם הופיעו אין סיבה שלא יהיו גם שילכו.

אין לך מה לדאוג, מה שצריך לקרות יקרה ומי שצריך להיות חלק מחייך יהיה,
אז מה הטעם להילחם>
תתרחקי מכל מי שמוריד אותך למטה
למקומות שלא היית רוצה למצוא בהם את עצמך.
(מקור לא ידוע)

גודל האהבה (ליום האהבה ובכלל)

גודל האהבה/לי עברון

לא טוב שתהיה האהבה
גדולה מהחיים
עדיפה אהבה בגדל החיים
שכשיתנשקו האהבה והחיים
אף אחד מהם לא יצטרך להתכופף מאד
עדיפה אהבה גמישה, שמתנשמת, מתרחבת, מתכופפת
עם החיים,
אהבה שיוזעת להכנס דרך סדק
כשהדלת סגורה, או לרבע על המפתן בשקט
בידיעה שהדלת אכן תפתח,
אהבה שמים רבים לא יכבו
כי היא עצמה מים
מים חיים

אבא ואמא (ליום המשפחה ועוד)

אבא

אבא הוא הילד הנוסף של אמא
 הוא זה שאמא דורשת ממנו לתת דוגמא לילדים
 אבא הוא זה שגר אצלנו, קם מוקדם וחוזר מאוחר
 הוא בביתנו דייר משנה, אבל הוא בהחלט שווה כל גרוש שהוא משלם
 אבא אוהב את אמא, אותנו והכי הרבה לישון
 אבא זה אחד שאוכל כל מה שאמא הכינה ובסוף עוד אוכל ציפורניים
 אבא הוא זה שחזק יותר אפילו משוטר
 אבא הכי מתרגז כשלא נותנים לו לשמוע חדשות ועוד יותר מתרגז אחרי ששמע אותן
 אבא אומר - שאם אמא לא הייתה מתחתנת איתו הוא בטח כבר היה היום חתיך, עשיר ורווק
 אבל אבא כל כך נחמד שלא אכפת לנו שיתחתן אפילו עם אמא שלנו

אמא

אמא זה השם שאפילו אבא צועק כשקורה לו משהו
 אמא היא הראשונה שפורצת בבכי והראשונה שמנסה להרגיע
 אמא זו אחת שמעולם ועד עולם לא יהיה לה מה ללבוש
 אפילו אם הארון יהיה מלא עד מעבר לראש
 אמא היא זו שכואב לה יותר ממני כשאני מקבל מכה
 אמא היא זו שאבא פוחד לנסוע איתה כשהיא נוהגת
 למרות שהוא יודע שהיא נוהגת יותר טוב ממנו
 אמא היא זו שבטלפון אומרת "נו אז בואי נקצר" ואחרי זה עוד שעה לא מפסיקה לדבר
 אמא היא היחידה שיכולה-להלביש אותי, לדבר בטלפון, לאפות עוגה, לדבר אלי והכול באותו זמן ומבלי
 להתבלבל

אפשר להחליף בית, שם משפחה אפילו ארץ ומין

אך לעולם אי אפשר להחליף הורים..

אי הרגשות (ליום האהבה ועוד)

פעם אחת היה אי שבו התגוררו כל הרגשות: שמחה, עצב, ידע וכל השאר, כולל אהבה. יום אחד הגיע הודעה לכולכם שהאי עומד לשקוע. כולם תיקנו את הסירות ונטשו את האי.

היחידה שנשארה עד הרגע האחרון, שרק אז פנתה לעזרה היא האהבה.

העושר עבר ליד האהבה, היא שאלה אותו האם הוא יכול לקחת אותה, אז הוא ענה לה שלא

'יש הרבה כסף וזהב, ובשביל האהבה אין מקום'

האהבה החליטה לבקש מה 'גאוה' עזרה, אינני יכולה היא ענתה, את כולך רטובה, ותרטיבי לי את הסירה היפסיה שלי.

העצב גם היה בסביבה, שאלה אותו האהבה אם יוכל לקחת אותה יחד איתו, אז הוא ענה:

'אהבה אני כל כך עצוב עכשיו, שאני חייב להיות לבד'.

האושר היה כל כך עסוק באושרו, שהוא אפילו לא שמע את האהבה, קוראת לו לעזרה.

ואז נשמע קול, 'בואי אהבה, אני אקח אותך', היא היתה כל כך מאושרת, ששכחה אפילו לשאול לשמו של הישיש הנחמד שלקח אותה.

שהגיעו ליבשה נפרדו דרכיהם, ואז פנתה האהבה ל 'ידע' ושאלה אותו מיהו הישיש שלקח אותה, ידע ענה לה שזה היה 'הזמן', 'זמן' שאלה האהבה, מדוע הוא עזר לי, הידע חייך ובחוכמתו ענה לה

'בגלל שרק הזמן מסוגל להבין כמה נפלאה היא האהבה

אהבו אותם בכל מקרה (ליום האהבה ועוד)

אמא תרזה

אנשים אינם הגיוניים, מרוכזים בעצמם, כפויי טובה,

אהבו אותם, בכל מקרה.

אם אתה אדיב, מאשימים אותך שאתה אנוכי, או יש לך מניעים נסתרים.

היה אדיב, בכל מקרה.

אם אתה מצליח, תמיד יהיו לך כמה חברים "על כאילו" וכמה אויבים אמיתיים.

היה מצליח, בכל מקרה.

הטוב שאדם עושה היום, יישכח מחר.

היה טוב, בכל מקרה.

גילוי-לב וכנות הופכים אותך לאדם פגיע ורך.

היה גלוי-לב וכנה, בכל מקרה.

מה שלוקח שנים לבנות, עלול להיהרס בין לילה.

בנה בכל מקרה.

אנשים הזקוקים לעזרה, עלולים לתקוף אותך כשאתה בא לעזרתם.

עזור להם, בכל מקרה.

למעשה, הדברים לעולם לא היו בינך לבין האחרים,

הם בינך לבין אלוהים.

Love Them Anyway - Mother Teresa

People are unreasonable, illogical, and self-centered.

Love them anyway.

If you are kind, people may accuse you of selfish ulterior motives.

Be kind anyway.

If you are successful, you will win some false friends and true enemies.

Succeed anyway.

The good you do today will be forgotten tomorrow.

Be good anyway.

Honesty and frankness will make you vulnerable.

Be honest and frank anyway.

What you spend years building may be destroyed overnight.

Build anyway.

People need help, but may attack you if you try to help them.

Help them anyway.

In the final analysis, it is between you and God.

It was never between you and them anyway.

חכם הודי אמר (ליום המשפחה ועוד)

ילדים הם בני אדם, הם לא רק ילדים
 הורים הם בני אדם, הם לא אלוהים
 בני אדם, הם לפעמים: לא יכולים
 מתבלבלים
 מתיאשים

הבעיה עם גידול ילדים היא, שהם זקוקים כל הזמן לשני דברים מנוגדים:

1. להאמין שהעולם יפה וטוב
2. להבין שהעולם אינו גן עדן.

כדי להצליח לגדל ילד אינו זקוקים:
 להצלחה אלא להתקדמות
 לכשרון אלא לקשר
 לדחיפה בגב אלא לתת כתף
 למחיאות כפיים אלא להושיט יד

ילדים שונים זה מזה,
 כך גם הורים
 גם גידול ילדים
 ילד הוא עולם ומלואו,
 הורה הוא עולם ומלואו, וילד.

רבינאהב טאגי

(שהכיר חוכמות הודיות עתיקות ולמרות זאת לא תמיד הסתדר עם ילדיו)

האם המיוחדת (למשפחה עם ילד מיוחד)

(המקור לא ידוע)

רוב הנשים נעשות אמהות במקרה, חלק מתוך בחירה, מעט בגלל לחצים חברתיים, וקומץ מתוך הרגל. השנה קרוב ל-100,000 נשים בארה"ב בלבד יהיו אמהות לילדים נכים. האם חשבתם פעם כיצד נבחרות אימהות לילדים נכים? משום מה אני מדיימנת את אלוהים מרחף מעל הארץ, משקיף ומצווה על מלאכיו לרשום בתוך ספר ענק:

בטי, בן, המלאך השומר: מיכאל.
מרג'ורי, בת, המלאך השומר: גבריאל.
דולי, תאומים, המלאך השומר..... תנו לה את אריאל, הוא רגיל לגידופים.
לבסוף הוא מוסר שם למלאך ומחייך, "תן לה ילד נכה".
המלאך מסתקרן, "מדוע דווקא לה אלוהים? היא כל כך מאושרת!",
"אדרבא" מחייך אלוהים, "וכי יכולתי לתת ילד נכה לאישה שלא יודעת לצחוק? זוהי אכזריות!".
"היש לה סבלנות?" שואל המלאך.
"איני רוצה שתהייה סבלנית מדי, אחרת תטבע בים של רחמים עצמית וייאוש. לאחר שהזעזוע והתרעומת יעברו, היא תסדר.
התבוננתי בה היום. יש לה תחושה של עצמיות ועצמאות, הנדירות כל כך ודרושות כל כך לאם.
עליך להבין, הילד שאתן לה יהיה בעל עולם משלו. עליה לגרום שיחיה בתוך עולמה, וזה לא יהיה קל".
"אבל אלי, אינני חושב שהיא כלל מאמינה בכך!".
אלוהים מחייך. "אין דבר, את זה אני יכול לסדר. האישה הזאת מושלמת. יש בה את מידת האנוכיות הנכונה".
המלאך משתאה. "אנוכיות? האם זאת מעלה?"
אלוהים מהנהן בראשו. "אם היא לא תוכל להתנתק מידי פעם ופעם מן הילד, היא לא תחזיק מעמד".

ברוכים הבאים להולנד (למשפחה עם ילד מיוחד)

לעיתים קרובות אני מתבקשת לתאר את החוויה של לגדל ילד עם צרכים מיוחדים, לנסות לעזור לאנשים רגלים שלא חולקים חוויה ייחודית זאת להבין, לנסות לדעת מה ההרגשה. אז זה כך:

כשעומד להיוולד לך תינוק, זה כמו לתכנן חופשה אגדתית באיטליה. אתה קונה מפה וספר הדרכה, ומתכנן תוכניות נפלאות של מה תעשה ולאן תלך: הקולסאום, הפסל של דוד, הגונדולות בוונציה, אתה אפילו לומד להגיד מספר משפטים באיטלקית, ואתה מתרגש מאד מהחוויה הצפויה לך. חסר סבלנות אתה כבר להוט לצאת, והנה מגיע היום המיוחל. נרגשים אתם אורזים מזוודות, יוצאים לדרך וכמה שעות אחר כך המטוס נוחת, והדיילת אומרת "ברוכים הבאים להולנד".

"הולנד?" אתה שואל, "מה זאת אומרת הולנד?", אנחנו אמורים להגיע לאיטליה, כל חיי חלמתי להגיע לאיטליה. אבל היה שינוי בתוכנית הטיסה, אתה בהולנד וכאן אתה צריך להישאר. הדבר החשוב הוא שלא הביאו אותך למקום נורא או דוחה, מלא במגיפות, או מחלות אחרות. הגעת למקום שונה מזה שתכננת. עכשיו אתה צריך לצאת לקנות מדריך אחר, מפות אחרות, וללמוד מילים בשפה שונה, ואתה פוגש אנשים שמעולם לא פגשת בעבר. אכן מקום שונה. אולי איטי יותר מאיטליה, אולי פחות מהודר או פחות ראוותני, אבל רק מקום אחר. לאט אתה מתאושש, לוקח נשימה עמוקה ומתחיל להתבונן מסביב, ורואה שבהולנד יש תחנות רוח, ופרחים מרהיבים. בהולנד יש אפילו אמנים מפורסמים.

עדיין, אנשים שאתה פוגש מסביב, עסוקים בלנסוע ולחזור מאיטליה, הם מתארים איך בילו שם נפלא, ובשארית חייהם תמיד תאמר: "כן, שם גם אני הייתי אמור להיות, כך תכננתי". והכאב על אותו חלום אבוד ילווה אותך תמיד תמיד.

הנקודה החשובה היא שאם תבזבז את חייהם בלהתאבל על חלום שלא יתגשם, לעולם לא תוכל לראות ולא תוכל ליהנות מכל הדברים הנפלאים והייחודיים שיש להולנד להציע לך....

נכתב על ידי פרל אמילי.

בריאית האישה (ליום האישה/ משפחה ובכלל)

ביום שאלוהים ברא את האישה הופיע מלאך ושאל:

מדוע אתה משקיע כל כך הרבה זמן ביצירה זו?

ואלוהים אמר: האם ראית את המפרט שתכננתי לה? היא מורכבת מיותר ממאתיים חלקים בעלי יכולת לתפקד על דיאט קוקה קולה וקמצוץ מזון בלבד, בעלת זרוע שיכולה להחזיק ארבעה ילדים בו זמנית ובעלת נשיקה שיכולה לרפא מברך חבולה ועד לב שבור, ואת כל מה שהיא עושה, תוכל לבצע בשתי ידיים בלבד. המלאך נדהם מהתשובה.

-רק שתי ידיים? בחיים לא! וזה רק הסטנדרט הרגיל? זה יותר מדי עבודה בשביל יום אחד! חכה למחר כדי לסיים!

לא, אני לא, אמר אלוהים. אני קרוב לסיום היצירה הזו, שקרובה כל כך ללבי. כבר עכשיו, עוד לפני שהיא גמורה, היא מרפאה את עצמה כשהיא חולה, ויכולה לעבוד 18 שעות ביממה.

המלאך התקרב ונגע באשה: אבל עשית אותה כל כך רכה.

היא רכה, הסכים אלוהים, אבל גם קשוחה. אין לך מושג מה היא מסוגלת לבצע ומול אילו האם תהיה מסוגלת לחשוב? שאל המלאך.

לא רק שתוכל לחשוב, אמר אלוהים, היא תוכל אף לחשוב בהגיון, ולהתווכח.

המלאך נגע בלחי האישה. אופס, יש פה דפקט, אמרתי לך שאתה מנסה להכניס יותר מדי בדגם הזה.

זה לא דפקט, אמר אלוהים, זו דמעה.

בשביל מה דמעה, שאל המלאך ואלוהים אמר, הדמעה היא דרכה להביע שמחה, צער, כאב, אכזבה, אהבה, בדידות. המלאך התרשם. חשבת על כל דבר! אישה היא דבר מדהים

באמת!

אכן כך! יש נשים בכל הגדלים, בכל הצבעים ובכל הגזרות אבל לכולן אותן תכונות: לנשים יש כח ועוצמה אינסופיים, הן סובלות קשיים אבל מסוגלות לחוש אהבה ואושר. הן מחייכות כשהן רוצות לצרוח. הן שרות כשהן רוצות לבכות, הן צוחקות כשהן עצבניות, הן נלחמות עבור דבר שהן מאמינות בו. הן מתקוממות כנגד חוסר צדק. הן לא מקבלות "לא" כתשובה, כשהן מאמינות שיש פתרון טוב יותר. הן אוהבות אהבה שאינה תלויה בדבר. הן בוכות כשהילדים שלהן מצליחים ומעודדות חברים בכישלון. הן מוצאות חוזק גם כאשר נראה להן שהן מתפרקות. הן יודעות שחיבוק ונשיקה מרפאים הכל. לב של אישה הוא מה שממשיך להניע את העולם. ובכל מקרה,

אם באשה אכן יש פגם, זאת העובדה שהיא שוכחת כמה שהיא שווה.

בוריס ובתי גלי (על יחסים ויחס אנושי)

בתי גלי הייתה בת ארבע כאשר ערב אחד היא הפתיעה אותי תוך כדי טיול במדרחוב בירושלים.
 "אבא, אני רוצה שקל" ביקשה.
 "בשביל מה?" שאלתי.
 "בשביל לתת לבוריס", ענתה.
 אינני מכיר אף בוריס ולבטח לא אחד כזה שמנהל עסקים עם בתי הקטנה, לכן אך טבעי היה שאשאל אותה:
 "מי זה בוריס בדיוק?"
 "נו, אתה יודע..." אמרה בקולה הקטן, "זה שמנגן."
 הבנתי מיד שהיא מתכוונת לאותו הנגן המנגן למחייתו במנדולינה, נתון לחסדיהם ולטוב ליבם של העוברים ושבים. עם זאת הופתעתי שהיא יודעת את שמו.
 גלי לקחה את המטבע וניגשה לנגן שהיה מרוכז בחפציו באותה שעה. היא נעמדה לפניו ומשלא זכתה לתשומת ליבו פנתה אליו בקול שקט:
 "בוריס, זה בשבילך."
 הנגן הרים את עיניו והתבונן בה בהשתאות:
 "איך את יודעת שקוראים לי בוריס?", שאל במבטאו הכבד.
 בתי הקטנה הביטה בו שניה קצרה ואמרה:
 "אמרת לי בפעם שעברה!"
 "אבל איך זכרת?" שאל הנגן ואור גדול נגלה בעיניו.

על כך לבתי לא הייתה תשובה.
 למעשה השאלה כלל לא הייתה "מובנת" לה, כאילו חשבה בליבה: "מה הבעיה?...
 אמרת לי את שמך ואני זכרתי. מה כאן מפתיע כל כך?"
 התבוננתי במחזה מהצד בתדהמה. נדהמתי מהעובדה שאותו אדם היה בעיניי חלק אינטגרלי מהנוף העירוני בארצנו, כזה שחולפים על פניו מבלי להקדיש לו חלקיק של תשומת לב, ומאידך, בשביל גלי הוא היה 'בוריס'! אדם עם שם, כמוני וכמוהו, אדם מעניין הגורם לה הנאה בנגינתו.
 תדהמתי הייתה כאין וכאפס לעומת הדבר הבא שקרה.
 בוריס התיישר, לקח את המנדולינה לידי, והחל מפיק מספר צלילים ממיתרי הכלי. גלי במקביל הניחה את השקל בתוך קופסת הפח החלודה, ובו ברגע בוריס הפסיק את נגינתו.
 הוא כרע אל עבר קופסת הפח, הוציא מתוכה את המטבע והחזיר אותו לגלי.
 "את חברה שלי", אמר בחיוך רחב לב, "בשבילך אני מנגן חינם", והמשיך בנגינתו...

ישנם דברים שבשביל אדם אחד הם קטנים, פשוטים וקלים.
 לא עולים כסף, ולא גורמים לטרחה.
 לעיתים הם נראים לו חסרי משמעות.
 אך לאדם אחר הם שווים עולם ומלואו.
 לפעמים לזכור שם של מישהו, לומר לו בוקר טוב בחיוך, לשאול מה שלומו –
 זה דבר שמאיר לו את היום, נותן לו תקווה, הרגשה שהוא שווה משהו, שלמישהו אכפת ממנו.
 זהו דבר שאין לו מחיר.

ברכות של נוגה גזית

ברכה לחיילים של עילם עם סיום מסלול סיירת מטכ"ל 1.11.2006

קולה של אמא

אמא שנולדה במלחמת קדש ב-1956,
 אמא שילדה את בתה הבכורה במלחמת לבנון ב-1982,
 ואת ביתה הצעירה במלחמת המפרץ ב-1991,
 אמא שמלאו לה 50 בעיצומה של מלחמת לבנון 2,
 אמא שכיום מבינה שלא נוכל לעצור את המלחמות במלחמות,
 ונצטרך לסבול עוד שנים,
 עד שרמת התודעה העולמית והאזורית לנושא תשתנה.
 אמא שמעידה עכשיו מול הבמה של הגיבורים, ושל הלוחמים הכי הכי,
 להגיד – ערך האדם חשוב מכל!
 עשו את מלאכתם נאמנה אך בראש וראשונה שובו הביתה בשלום.
 ומה זה שלום?
 אין שלום ולא יהיה שלום כל כך מהר באזורנו,
 אולי נגיע למצב של אי – לוחמה,
 לכן השלום שאני מתכוונת אליו הוא שלום בתוך הבית שלכם,
 עמוק עמוק היכן ששוכנת הנשמה.
 מקווה אני שתצליחו על השלום הזה לשמור, למרות כל הקשיים בדרך.
 מצדיעה לכם על מה שעברתם, ועל היכולות שלכם (שאין לי מושג מה הן),
 אני פשוט מסתכלת לכם בעיניים ורואה כמה מקסימים אתם,
 ואם השמעתי את קולה של אמא,
 אז האמא הזאת מבקשת שתעזרו לאלוהים לשמור עליכם.
 ובשם כל האימהות שולחת לכם את אהבתינו!
 נוגה

ברכה לחתונה של עילם 18.9.2015

כשאני חושבת על החתונה,

אני יכולה לראות איך שבצד השמחה העצומה, חבל הטבור האנרגטי נקרע רשמית ברגע שבירת הכוס, ואתם שהייתם כל כך הילדים שלנו, עוזבים באופן רשמי את הלהקה, בכדי להקים לעצמכם להקה משלכם. זה כל כך מרגש זה כל כך משמח ויחד עם זאת בוא נודה על האמת יש כאן רגע של פרידה, רגע של ניתוק חבל הטבור שהוא הכרחי ליציאה לחיים, חיים בהם אישה מקסימה אחרת לוקחת את הפיקוד על חייו... עילמי,

באת לעולם שנה אחרי שהתבשרנו שלאחותך הבכורה יש שיתוק מוחין. היה לנו ברור שאנו רוצים לגדל ילדה נכה באווירה של שמחה בבית של אחים שמציקים לה, גוזלים את תשומת הלב ממנה ומכניסים כל דבר לפרופורציה.

נולדת ארבעה קילו ארבע מאות ארבעים. כמו ידעת את גודל המשימה שהוטלה על כתפך, להיות שובב, שמח, לעתים שטותניק.

לקחת על עצמך הרבה הרבה יותר ממה שייעדנו לך, מילד שובב ושובה לב, הפכת לאח הקשור לאחיותך בנימי נשמתך [רות המדעימה שלנו הצטרפה למשפחה כשהיית בן 7], לאדם עם נשמה ענקית ולזה הלוקח על עצמו בתוך תוכו את האחריות שהכל יהיה בסדר.

עילמי הקבלה שלך את כל אחד באשר הוא, האהבה שלך לכל אחד, היכולת שלך להכניס רוגע היכן שצריך. בינת הלב וחכמת השכל שלך, עושים אותך הרבה יותר גבוה מ-2 המטרים שאלוהים יצר אותך. אני מרגישה שהמילים קטנות מלבטא את אהבתה של אמא אליך ושל אבא גם. גילי יקרה!

נכנסת לחייו של עילם ימים ספורים בתום השבעה על נעה'ה שלנו, המחבקת כל אחד מאתנו ברגע זה מהמרומים.

כמה סמלי שקוראים לך גילי. כמה גיל ושמחה הכנסת לחייו של עילם.

הדבר הראשון שהוא סיפר לנו עליך שאת קלילה ומצחיקה, שאת לא עושה עניין מכל דבר. וכשהגעת אלינו גם אנחנו התאהבנו בך, מוצאים בך את כל אותם הערכים הנפלאים שאיתם בונים בית, יש בך אהבת אדם, מסירות, המשפחה אצלך היא ערך עליון, הבסיס ממנו ממריאים למרומים. מכאן שהרגע העצוב לכאורה של ניתוק חבל הטבור האנרגטי בין אמא לילד, הופך בזכותך לרגע מלא של שמחה,

באורח פלא נולדה לנו עוד בת, בת מקסימה שעצם אהבתה לבנינו כבר עושה אותך למלכה יחידה ומיוחדת. ויחד אתך, זכינו בטלי וחגי הנפלאים, ההורים שלך, שמהר מאד הפכו לחברים שלנו, למשפחה שלנו, וזכינו גם בסבא ובסבתות מקסימות ובמשפחה מורחבת איכותית.

ילדים שלנו,

אנחנו צוות ההורים, רוצים לצייד אתכם

בגזר -

המסמל את הקשיים בחיים, כשתכניסו אותו למים הרוותחים המסמלים את הפנימיות שלכם, ותבשלו אותו בתוכם הוא יתרכך ויתפורר ויהיה קל למאכל. כך הקשיים שבחיים באמצעות הפנימיות המקסימה שלכם יהפכו לאתגרים הניתנים לעיכול.

בביצה

שבחוץ היא קשה ובפנים היא רכה,

היא מסמלת את המצבים שבהם נראה שאנו רכים מידי קטנים מידי אל מול האתגרים איתם אנו מתמודדים. אך בסיר שלכם, במים הרוותחים הביצה הופכת מביצה רכה לביצה קשה, וכך גם יהפכו נקודות הרוך והחולשה בחייכם לנקודות חוזק.

בגרגירי קפה

שלכאורה מסמלים את שגרת היום יום השוחקת, את הימים האפורים, הרגילים, אך כשגרגירי הקפה נכנסים לסיר המים הרוותחים, הם אלה המשבחים את המים והופכים אותם למשקה מעורר, מעודד, ממכר וטוב! מאחלים לכם שסיר המים הרוותחים שבתוכם,

ישביח את שגרת היום יום, ישביח את הזוגיות שלכם, ואת ההתפתחות האישית של כל אחד מכם.

באהבה רבה
מהאמהות ומהאבות שלכם!

מכתב פרידה מנעה

מכתב מאמא – נכתב בלילה שבין ראשון לשני, לפנות בוקר של ה-27.2.12 לילה שבו הבכי שלי קרע את השמים, אך לשמחתי לא הצליח להעיר את עומר משנתו.

נעה'ה שלי,
כל כך הרבה אהבה יש בך, זה פשוט מדהים לראות את גופך הנכה כביכול ממגנט בעוצמתו את כל האנשים הרופאים, האחיות, המטפלים וכל מי שבא איתך במגע.

נעה'ה שלי,
אני אוהבת אותך עד עמקי נשמתי לא מאמינה שהנה הגיע הרגע שבו צריך להיפרד. לא מאמינה וכן מאמינה. ידעתי שיבוא היום שבו נצטרך להיפרד.

אני חייה את הסרט הזה של פרידה, לא יכולה להאמין שתוכלי לצאת בריאה מהסיפור הזה וגם אין לי מושג אם תשרדי את המשבר הזה, לאן לקחת אותך, איפה נמצא מקום על פני כדור הארץ שיגן על נפשך היפה ועל גופך המיוחד?
נדמה לי כי הגיעה השעה שאלוהים ייקח את חסותו עליך, יפרוס את כנפיו הגדולות ויקבל אותך ויחבק אותך בחום גדול מאד.
נראה שהגיע הרגע שאיננו יכולים כבר לקטוף לך את השמים ולהעניק לך איכות, כבוד, בטחון ואהבה בגוף הפיסי.

נעה'ה שלי,
התפללנו לבואך, לא יכולתי לתאר מצב שאני ואבא שעבדנו עם ילדים והיה לנו כל כך הרבה להעניק להם, לא נזכה לילד משלנו. כשעברו החודשים וההריונות שלי לא צלחו, התפללתי לבואך, התפללתי לחוות את היותנו הורים. ניהלתי משא ומתן עם אלוהים. התחננתי לילד. תן לי ילד בכדי שאוכל לחוות את היותי אמא, אמרתי לאלוהים, אפילו אמא לילד חולה, אפילו אמא לעשר שנים.
ואוו אז לא ידעתי שיש מי ששומע את הדברים, אז עוד לא הבנתי את חוקי הרוח בחומר. אז גם לא ידעתי כמה מהר עוברות להן השנים!

את התנדבת לרדת אל העולם ולהפכני לאמא, התנדבת לעבור פרק חיים בגוף מוגבל וללמד אותנו כיצד ניתן בכוח הרוח ובכוח האהבה להתגבר על כל מכשול.

המשא ומתן עם אלוהים המשיך. נקודות היציאה שלך מהחיים התחילו בחודשי חיך הראשונים, אז התבשרנו שיש לך מום בלב וייתכן שלא תוכלי לחיות עם זה. דרך הבשורה שיש לך שיתוק מוחין וייתכן ולא תוכלי ללכת. והרי קראנו לך נעה, נעה נולדה בשדה בין דשא לאבן. חלמנו להיות משפחה המטיילת עם ילדיה בין דשא לאבן, בין אגלי הטל. וזה המשיך, בגיל חמש נפלת וחספת זעזוע מוח, וכל המשפחה חטפה זעזוע כשהסתבר שיש לך לחץ דם מאד מאד גבוה המסכן את חיך. טסנו להולנד בניסיון להרחיב עורק לכליה. כשחזרנו

העורק כרס, והיה צורך להוציא את הכליה. כשהיית בסכנת חיים, שוב ניהלתי משא ומתן עם אלוהים וביקשתי שייתן לך ולנו עוד מספר שנים בכדי להיות ביחד, ואכן עברו 11 שנים ואת בת שש עשרה, ואז העורק לכליה הבודדת שנתרה לך כרס. את בין שמים וארץ, הרופאים אומרים שאין סיכוי שהכליה שורדת [ובמילים אחרות אין לך סיכוי גדול לחיות]. אנו כבר מחוברים לעולם האנרגיות, כבר מקבלים מסרים והנחיות מלמעלה, קיבלנו מסר מלמעלה שהכליה תקינה ואנו עומדים על זה שלא יעשו לך ביופסיה ויפגעו בכליה. ואכן באורח נס, כלי דם חלופי לקח פיקוד והזרים דם לכליה והותיר אותה בריאה. חלפו חמש עשרה שנים נפלאות במהלכן נסעת לפיליפינים עם רקל למשך חודשיים. אז לימדת אותנו מה ההבדל בין אומץ לחוסר אחריות. היות וחזרת בריאה ושלמה – המעשה שעשינו נחשב למעשה אמיץ, אך אם היה קורה לך משהו, בהחלט היינו מצטיירים כהורים חסרי אחריות. ושוב בדצמבר 2010 היית בין שמים וארץ, והפעם התפללנו לעוד שנה או שנתיים, את המנגינה הזו אי אפשר להפסיק.

וכך עברה שנה, שנה של פרידות. פרידה מהבית ומעבר למעון בקיץ הזה. קריעה מדממת של חבל הטבור שלי. חמישה חודשים הספקת להיות במעון עד שבדצמבר זה, שוב אוכל חדל לריאותך, כבר שלושה חודשים את מונשמת. שלושה חודשים של אהבה, קבלה, של שמחה עם מה שיש. תודה לך ילדה אהובה, תודה לך על כל האהבה שהענקת לנו, על התובנות שהגענו אליהן באמצעותך. תודה על שהפכת אותנו למשפחה שהערך העליון של כל אחד מאיתנו הוא נתינה. תודה אהובה. המכתב הזה נכתב יום וחצי לפני מותה של נעה.

כמה מילים של עכשיו. נעהל'ה שלנו. אין הבדל גדול בין זה שכתבתי לך כשהיית בחיים לזה שאני כותבת לך ואומרים שאת מתה. כשמצב בריאותך היה כל כך רע בגיל חמש עשרה, חשבתי אז שרגע הפרידה ממך מתקרב. חיפשתי מזור לנפשי הכואבת. חשבתי שאם אבין את העולם שמעבר כאב הפרידה לא יהיה חד כל כך. יצאתי אל המסע של לימוד העולם שמעבר. חשבתי כי יצאתי להציל את חיך, אך יותר מכל הצלתי את חיי. כיום אני יודעת שאת לא באמת מתה. את כמו פרפר שיצא מהגולם – הגולם שהוא הגוף האנושי. למעשה בתרבויות רוחניות חוגגים את יציאת הרוח מהגוף. כי זה אומר שהנשמה חוזרת אל הבית האמיתי שלה, זה שבשמים. ילדה יקרה שלי, איני ברמה שיכולה אני לשמוח את לכתך, אך בהחלט חוגגת אני עם נשמתך המשוחררת והשמחה. אז ילדה שלי, תחגגי למעלה בחברת המלאכים והאהובים ואנו נמשיך לחיות את זיכרוןך כאן באהבה רבה.

נעה, נושקית- מעילים ורות

הספד 28.2.2012

נושקית

נולדנו לתוך המציאות שלך כאחותנו הבכורה
בהתחלה פשוט הוצפנו מאהבה, אחר כך עברנו כל אחד בנפרד התמודדויות
טיפה התביישנו, טיפה לא היינו במוקד תשומת הלב.
אחר כך התביישנו על זה שהתביישנו ופשוט התמסרנו, התמכרנו אלייך
וזכינו, זכינו להיות ליד אדם מופלא שלא צריך להוכיח דבר,
לא צריך להגיד משהו מיוחד, לא צריך יכולות גופניות מדהימות
אדם שרק רוצה להיות, רק לאהוב.

אנחנו רוצים לרגע לתאר אותך כדי להזכיר לכולם מי היית בשלושים (כן שלושים) השנים האלה, כי לפעמים
בתי החולים טיפה מטשטשים את הזיכרון.
עיניים שפותחות לבבות.
חיוך שממיס.
מעט מילים, מעט תנועות.
שמחה אמיתית.

נפש עצומה פורצת מגוף שבור.
כאהבה בהתגלמותה מאירה את כל סביבתה.
נסיכה על גלגלים נחה על כסאה.
מושיטה יד למגע לנתינים.

חוכמה והבנה ללא גבול, אינם גלויים לעיני כל.
אם תמצא זמן לשבת בחברתה תעטוף אותך בשלוותה.
מסתפקת במה שיש.
לא תשמיע קול תלונה.
חיה רוב הזמן בתוך עצמה.
תקיץ לכבוד הבא לדרוש בשלומה.

זורחת כל בוקר מחדש עם חיוך ענק.
כשמש הנאבקת להפציע מעט.
אינה נכנעת לגוף הרפה.
מלאכית נוהגת במכונית משומשת.

נעה גלי לנו את סודך
נעה שברירית ואינסופית
נעה למדי אותנו לאהוב כמותך
נעה אחותנו האהובה.

תקשור שהגיע אלי 19 יום לפני שנעה נפטרה

9.2.2012

נכתב בשעות לילה מאוחרות,

הזדמנות לספר על הטיימינג המעניין שהיה באותו יום חמישי, בו ירדתי במעלית וכשדלת המעלית נפתחה פגשתי את הצוות של נווה כנרת (המעון שבו נעה שהתה 5 חודשים עד לאשפוז בבית חולים פוריה). השיחה איתם במשרד של העובדת הסוציאלית בבית חולים הייתה הזוויה, אך היא הביאה לתובנה שנעה רוצה לחזור הביתה. וזה מה שעלה על הכתב:

אמא יקרה!

כותבת אני לך בעודי בגוף האנושי בכדי לאפשר לך את הפרידה ממני.
נפשי שבעה מהחיים בעולם החומר, היא כמהה להשתחרר ולחזור אל עולם הרוח, אל הבית האמיתי הקיים ביקום.
הבית שלכם, הבית של החומר, מלא כל כך במוגבלויות. מוגבלויות של עשייה, של תנועה, מוגבלויות של הבנה. הבנה אמיתית של ההתממשות שלכם בעולם החומר.
מנעה מדריכתך הרוחנית

נוגה יקרה!

אנו צופים בך באומץ ליבך, במלחמתך על ביתך האהובה. אנו צופים גם בשאר בני משפחתך האהובים ובדרכים בהם אתם תומכים האחד בשני ותומכים בנעה.
זהו סיפור אהבה הנצפה מהממד שאנו נמצאים בו בצבעים נפלאים של זהב. צבעים וגלים של צבעים המעידים על הזרימה והאהבה המצויה בכל אחד ואחת מכם.
אכן הגיעה העת להיפרד מנעה. השמים הארציים נסגרו בפניכם בכדי שתוכלו לשחרר אותה לשמים הרחבים של הקוסמוס של גן העדן כפי שאתם קוראים לו בשפתכם האנושית.
נעה תיפרד מכם בדיוק כפי שאתם חושבים שזה ראוי ונכון ומכובד ואוהב.
היא תאפשר לכם להביע את אהבתכם אליה ואתם תחושו שגם היא אוהבת אתכם. אין לה מילים להביע את אהבתה ואת התודה שהיא רוכשת לכם.
נוגה יקרה, כל חייך ניסית להעניק לנעה את כנפיך בכדי שתוכל להמריא אל מעבר למגבלות הגוף אליו היא נולדה. עשית מעל ומעבר לחוזה שהיה בינך ואנו מקווים כי תוכלי להביט אחורה בסיפוק, בשמחה, ואפילו לחגוג עם נעה את שחרורה מהגוף הפיסי ואת התפתחותה בעולם הרוחני. אין צורך לתכנן את ההלוויה של נעה ואת מועד מותה. הדברים יזרמו בזמן הנכון, המילים ירחפו לדף, מזג האוויר יחייך לנעה והשמש תלטף באורה את נשמתה הזכה והיפה.
השאירי לאלוהים את התזמונים הנכונים, הסירי דאגה מליבך. הכול מתוזמן הכול מדויק, הכול תומך.

15-12-2017

ברכה לנכדי הלל גזית בסיום טכס ברית המילה

הלל היקר!
עם כניסתך בבריתו של אברהם,
רוצה אני לברך אותך
ולהתברך בך
ובשמך הלל (הילל).

השיר שמלווה אותי החל משנות נעורי,
הוא שירו של נתן זך:
"אני רוצה תמיד עיניים
כדי לראות את יפי העולם
ולהלל את היופי המופלא הזה
שאין בו דופי
ולהלל את מי שעשה אותו
יפה להלל
ומלא, כל כך מלא יופי!".

כששמעתי מהוריי על בחירת השם עבורך
הלל,
על הרצון שלהם לקרוא לך בשם
המבטא את ראיית הטוב שבעולם,
מאד התרגשתי!

הלל-
אמרותיו של הלל הזקן,
גישתו לחיים,
הערכים שהוא הנחיל לעמנו,
הם בדיוק הערכים של כל משפחתנו המורחבת,
הם הערכים שאתה נושא בשמך המיוחד!
הלל הזקן אמר:
"מה ששנוא עליך לא תעשה לחברך",
"אל תדון את חברך עד שתהייה במקומו",
"אהוב שלום והשכינו בעולם".

מאחלת לך,
שתמצא את השלום בתוכך,
את היופי ההלל וההילל שבך!
אוהבים אותך
ומציידים אותך בשק של אהבה בלתי נגמרת.

הלל נולד ב-8.12.2017

אינדקס

39ההבדל בין להירפא, להחלים, להבריא.
 13.....ההלך
 45הוראות לחיים מהדאלי לאמה.
 44הזמנה לחיים.
 26החיים עניין של ויתור מתוך עוצמה.
 48היכן נמצא האושר?
 31.....הכביסה והחלון.
 47הכובע של מריה גוואדלופה.
 46הכרת תודה.
 49המילה החמה היום בשוק העסקי היא שיווק.
 50המפורסמים.
 24המקום שבו אנו צודקים.
 51.....המראה והחלון.
 52הסוד ב 100 משפטי מפתח.
 17.....הסוס הזקן.
 25הסיני ואנשי הכפר.
 56העץ הנדיב.
 29הפחד העמוק ביותר שלנו.
 158הפיל וחג החירות.
 58הקפה של אלוהים.
 100הרב שלמה קרליבך.
 59השחקן.
 60התמודדות עם קשיים.
 10.....התפילה השקטה בחדר השקט.

י

165ידידי נדיר בשם כל הנשים.

ז

86זוג נזירים חצו את הנהר.
 13.....זרעים צריכים חושך כדי לגדול.

ח

83חבר יקר !!!
 75חומר למחשבה.
 61.....חוק הסליחה.
 64חטיפי שוקולד עם אלוהים.
 174חכם הודי אמר.
 65חלמתי חלום [תודה].
 160חרות אמיתית (לפסח).
 147חשוב שכל איש ידע - לחנוכה.

א

171.....אבא ואמא.
 17.....אגדה אינדיאנית - הסוס הזקן.
 13.....אגדה הודית - ההלך.
 96.....אדם חכם מבקר אחרים, אדם נבון.
 173.....אהבו אותם בכל מקרה.
 100.....אוליבר קרמוול.
 144.....אושפזין.
 172.....אי הרגשות.
 אין חיסרון שלא ניתן להפוך ליתרון - בעיות החיים (בת הטבח).
 67.....איפה התוצאות.
 23.....אמרות של ג'לאלדין רומי על אהבה.
 20.....אנא רק הקשב.
 21.....אנשים אוהבים אותך!

ב

134.....בדרך שלכם.
 178.....בוריס ובתי גלי.
 30.....בימינו.
 67.....במה אתם בוחרים.
 35.....במקום שקשה לך תתאמץ!
 35.....בקשתי.
 176.....ברוכים הבאים להולנד.
 40.....בריאה.
 177.....בריאת האיש.
 19.....בת הטבח.

ד

36.....דייג אוהב דגים?
 37.....דרכו של העולם.
 99.....דרכים נסתרות.

ה

38.....האבנים הגדולות.
 99.....האדם מחפש משמעות.
 41.....האם אלוהים ברא את כל מה שקיים?
 22.....האם את/ה סיבה, עונה או לכל-החיים.
 175.....האם המיוחדת.
 42.....הגדר בין אחרים.
 43.....הגדר והמסמרים בה.
 18.....הד החיים.

ס

- 15.....סוד האושר – סמינר לזוגות.
 144.....סוכות.
 145.....סיפור יהודי על איש הנרות.
 89.....סיפור מהחיים.
 90.....סיפור על שני אחים, אחל וסו,.
 90.....סיפור על שני זאבים.
 99.....סיפורי חסידים.

ע

- 91.....עקבות בחול.

פ

- 93.....פאזל החיים.
 94.....פרדוקס הזמן שלנו.
 95.....פרדי הפינגווין.
 92.....פרויקט עשה זאת בעצמך ...

צ

- 150.....צמיחתם של בני אדם.

ק

- 98.....קול הצרצר.

ר

- 101.....ראיון עם אלוהים.
 79.....רגע חושבים.
 163.....רות.

ש

- 32.....שוק של דעות.
 169.....שחררי (ליום האישה / האהבה ובכלל)
 11.....שיח עוברים.
 104.....שיעור האש.
 70.....שיעור כוס המים.
 139.....שק תפוחי האדמה.
 105.....שקית של עוגיות.

ת

- 156.....תוחדר ה- ל' לחיינו! - לפסח.
 25.....תומס אדיסון.
 136.....תחל שנה וברכותיה.
 142.....תפילת הנפש ליום כיפורים ובכלל.

ט

- 66.....טבע המחשבה.
 138.....טעויות לראש השנה ובכלל.

י

- 69.....יהלומי יום יום.
 100.....יוני נתניהו.
 68.....ילדים לומדים מתוך אורח חייהם.

כ

- 77.....כובעים סגולים.
 34.....כוחו של מגע.
 68.....כוכבי ים - סיפור קצר על כוחה של ילדה אחת.
 73.....כוס החלב, מפי הילד ששתה את החלב.
 71.....כוס חלב.
 25.....כישלון.
 161.....כָּל אָדָם צָרִיךְ מְצָרִים [לפסח].
 33.....כמו לדבר אל הקיר.

ל

- 100.....לאה גולדברג.
 76.....להקשיב ללחישה ~ או להמתין ללבנה.
 78.....לחישה מאלוהים.
 166.....לכבוד יום האשה : מחווה לאשה.
 79.....לכולנו יכולת להביא ניסים.
 79.....למדתי.
 80.....למדתי ש...
 12.....למה אנחנו צועקים כאשר אנחנו כועסים?

מ

- 163.....מגילת רות.
 99.....מה מדהים אותך ביותר בבני האדם.
 14.....מה סוד האושר?
 82.....מזכר מה'.
 84.....מחשבה להמשך היום!!!
 24.....מחשבות "עמוקות" של גברים בשעת דיג.
 107.....מי אתה? חורחה בוקאי.
 85.....מילים = סילימ.
 152.....מסר מהאר"י הקדוש לחג פורים.
 100.....מרטין בובר.
 28.....משהו על אהבה עצמית.
 88.....משהו על קבעון.
 137.....משל הבמבוק [מתאים לראש השנה].
 87.....משל הפרפר.
 27.....מַתְּ בְּאִטְיֹת- פבלו נארודה.

