



המחלקה לביקור
סדר
אפריל 2020
אורנה קורנבוים

עלון לימי קורונה 2

פחד ואהבה אלה שני קצוות של אותו הציר. כולנו חיים על הציר הזה. קח כל החלטה שעשית בחיים שלך, או כל צעד שעשינו כחברה ותוכל לסמן את הנקודה המדויקת שלהם על הציר- כמה פחד ניווט אותם, כמה אהבה. היופי בכל הסיפור הזה של הפחד והאהבה הוא שבכל רגע נתון אפשר להקשיב. לשמוע את הפחד. ולשמוע את האהבה. ואז? ... ואז לבחור. מתוך הספר "שובה של המלכה", מאת גבי ניצן



אהבה ופחד

מחשבות והירהורים על אהבה וחמלה פחד ובסופו של דבר אחדות. בימים אלה כולנו חווים את העצירה, קצב הפעולות שלנו יורד אנו מתכנסים פנימה, מחשבות רבות ממלאות ראשינו, תלוי כמה שעות אנו צופים בטלוויזיה

סיום קריאה בעמוד 3

"מתה להיות אני"

מזכרתי אתמול בספר שקראתי לפני מספר חודשים שנקרא "מתה להיות אני" סיפורה של אניטה שחלתה בסרטן ועברה חוויה של סף מוות...

מומלץ

סיום הקריאה בעמוד 2



מינדפולנס וחמלה

כיצד חמלה עצמית יכולה לעזור בעיתות משבר - כולל תרגול

המשך קריאה בעמוד 4-5

מתה להיות אני

אניטה מורג'אני



[תמונה זו](#) מאת מחבר לא ידוע ניתן ברשיון במסגרת [CC BY](#)



אניטה מורג'אני כתבה את האוטוביוגרפיה שלה ובה היא מתארת את חייה מגיל צעיר, במהלך הספר מתארת אניטה את התקופה בה חלתה בסרטן, את חוויית סף המוות שעברה שבה הגיעה למסקנות רבות בנוגע לחייה ובנוגע לחיים בכלל. מתוך ההקדמה לספר: "ספר זה נגע בי עמוקות, ויותר מכך השפיע עלי הקשר האישי שרקמתי עם אניטה מורג'אני, שנכנסה אל חיי בדרך של צירופי מקרים שתזמרו באורח אלוהי. במשך יתר מארבע שנים הביאה את אניטה מחלת סרטן מתקדמת אל סף דלתו של המוות ומעבר לו – אל בית המוות עצמו, הנמצא הרבה מעבר לפתח הדלת ולמבואת הכניסה, אם אפשר להתבטא כך. אניטה תיארה את הכול בפירוט רב בספר זה, הבוחן לעומק את נבכי הנפש. אני ממליץ לכם לקרוא אותו בתשומת לב ומתוך מחשבה ולהיות פתוחים לכך שרבות מהאמונות שטיפחתם במשך השנים תעמודנה למבחן, בייחוד אלו הנוגעות למה שקיים מעבר לעולם הזה, מה שמכונה לעתים קרובות – העולם הבא.

אניטה שכבה בתרדמת עמוקה, כשהיא מוקפת ביקרירה ובצוות הרפואי, והכול ציפו שבכל רגע היא תנשום את נשימתה האחרונה. אולם היא קיבלה את ההזדמנות לשוב לגופה, שנהרס על ידי מחלת הסרטן, כנגד כל הסיכויים, ולחוות החלמה שלא תיאמן – באמצעות הכלי של אהבה ללא תנאי. יתרה מזו, היא הורשתה לשוב מחדר המוות ולספר לכולנו כיצד נראים החיים מעברו השני של עולמנו הגשמי – וחשוב מכך, מה מרגישים כשנמצאים שם.

זהו סיפור אהבה – סיפור על אהבה גדולה, ללא תנאי, שיעניק לכם תחושה מחודשת של מי אתם באמת, מדוע אתם נמצאים כאן, וכיצד תוכלו להתעלות מעל כל פחד ודחייה עצמית המגדירים את חייכם. אניטה כותבת בגילוי לב נדיר על מחלת הסרטן שלה ומסבירה מדוע היה עליה, לדעתה, לחוות דרך חתחתים זו, מדוע היא מרגישה שנרפאה ומדוע שבה לכאן. אל תטעו, השליחות של חייה באה לידי ביטוי במידה רבה מאוד בעצם העובדה שאתם עומדים לקרוא את רשמיה על החוויה שעברה... ובכך שכה חשוב לי לסייע בהעברת המסר החיוני הזה לעולם."

אחת החוויות המתוארות בספר היא החוויה של פגישתה לאחר המוות עם אביה. בחייה חוותה הרבה מאוד ביקורת מצד אביה, מעולם קבלה ממנו מילה טובה או מילה אוהבת, וכשהגיעה לעולם הבא הדמות הראשונה שקדמה את פניה היה אביה שעטף אותה באהבה אינסופית, אהבה זו שחשה סופסוף ממנו הייתה הצעד הראשון להחלמה. בהיותה על סף מוות חוותה אהבה מאוד גדולה, אחדות עם הכל, הרגישה את הקשר אל האלוהות והבינה שבכל אחד מאיתנו וגם בה ניצוץ אלוהי שיכול להתנהג בדיוק כמו אלוהים לרפא, ולברוא מציאות.

"היא סיפרה כיצד טבלה בהילה של אהבה טהורה ומלאת אושר, וכיצד תחושה זו נושאת עמה פוטנציאל ריפוי אינסופי."

אני מאמינה שאנו לא צריכים לחלות, להחלים כדי להבין שאנו מחוברים כולנו האחד עם השני ואל המקור שהוא אהבה, והבנה זו ביכולתה לרפא כל חולי.

הרהורים על אהבה ופחד, חמלה ואחדות. בשבועות האחרונים אנו חווים אירוע ממש גדול

אנו חווים רגשות שונים, מחשבות רבות ועושים מעט פעולות, בעיקר חווים האטה בקצב החיים ושינוי עצום יחסית לחוויות שהיו מנת חלקנו בעבר (שהיה לפני שלושה שבועות)...היום נשארים בבית, קוראים ספרים, משוחחים, נחים, עובדים בגינה מתעמלים ובעיקר עוצרים... אחדים עושים מדיטציה, אחרים מתפללים... חוזרים למהות שלנו החזרה למהות מקרבת אותנו להבנה שאנחנו אהבה, וכשיש אהבה אין פחד. אז אנחנו מחכים לפגישות משותפות ומחודשות עם היקרים לנו, להגשמת חלומות שנרקמים ולבריאת מציאות טובה יותר לבני האדם ולכל כדור הארץ.

מכיוון שאנו לא יכולים להתחבק ולהביע את רגשות האהבה שלנו בעשייה, אני מזמינה אתכם לנסות לשלוח אנרגיה של אהבה למי שאתם אוהבים.. ולחכות, לא לומר לו דבר.. לשים לב לתחושות שלכם ולאנרגיות החוזרות אליכם מאותו אדם.

זכרו מה שבתוכי הוא מה שבתוכם, ובתוכנו אהבה.



כל מקום שבו יש
לך חברים הוא
הארץ שלך, כל
מקום שבו אתה
מקבל אהבה הוא
ביתך" (פתגם טיבטי)

מיינדפולנס וחמלה

החמלה המכילה בתוכה את השמחה, האיוון והידידות וכל אלה נמצאים בתודעה עצמה ולשם מכוון האימון והתרגול, ארבעת איכויות הלב קיימות בנו כפוטנציאל ועלינו לטפח אותן כדי שישגשגו ויעניקו לנו פירות.¹

תרגול באמצעות כתיבת מכתב לעצמי:
כתבו מכתב על הקשיים איתם אתם מתמודדים, על סיטואציה מאתגרת שמסוגלים ורוצים להתמודד איתה, הפנו את המכתב החומל לעצמכם התייחסו למה שמטריד אתכם כדי להבין ולקבל את הקושי, לאחר מכן המליצו על דרך התמודדות עם הקושי וסיימו בראייה אופטימית להמשך.

שורשי החמלה בבודהיזם, החמלה היא אחת מארבעת מצבי התודעה הקדומים המכונים "המשכנות השמיים" או "ארבעת חסרי הגבולות" כיון שבעזרתם תודעתנו נעשית חסרת גבולות לא כבולה ומוגבלת. אני סבורה שפיתוח חמלה עצמית היא דרך טובה למנוע סבל, כעס, עצב ותסכול, ולכן חשוב מאוד לתרגל חמלה. אנו מעוניינים להתמיר רגשות שליליים וליצור מצב של חום קבלה יציבות ותמיכה. ניתן לפתח עצמי חומל שיכול לעמוד בפני טלטלות החיים, וההבנה שלכולם יש קשיים וכולם בני חלוף יכולה לעזור בצורך לפתח יכולות עצמיות לתמיכה עצמית.

מתי ליבליך (עורכת), מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו, תרגול הגות ויישומים, עמ' 98-96.



תמונה זו מאת מחבר לא ידוע ניתן ברשיון במסגרת CC BY-SA

תרגול בדימיון:

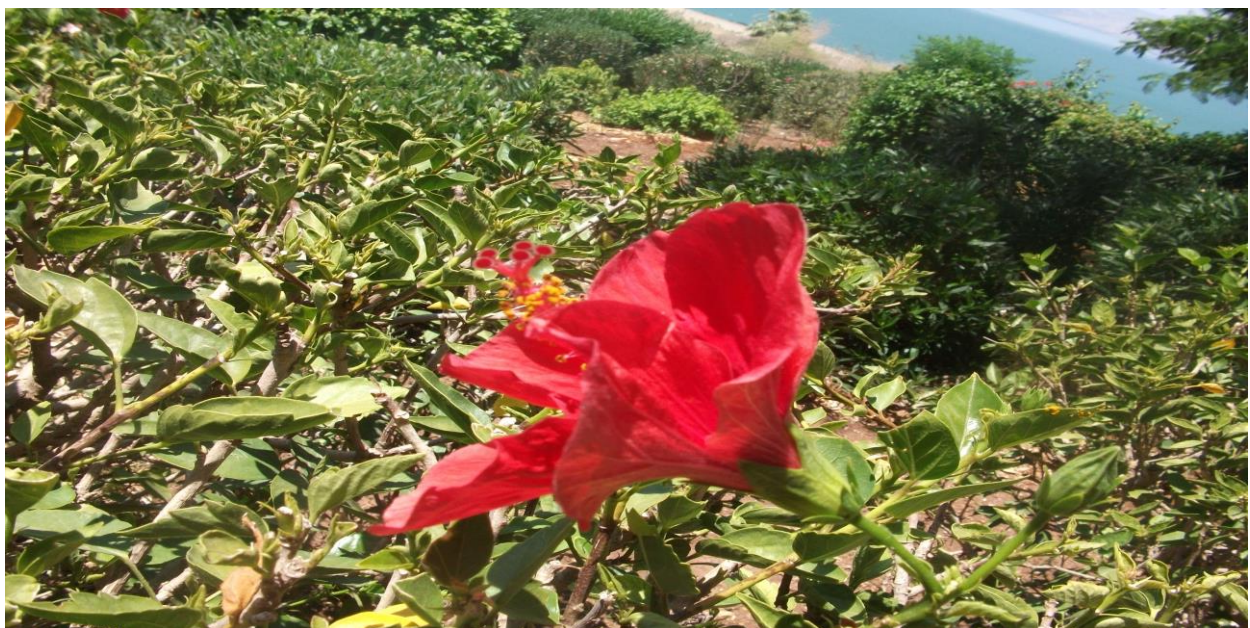
להזמין למרחב פנימי מוגן כגון כדור אור\מקום בטוח ומוכר
להזמין להעביר קשב לאזורים
שונים בגוף...
לראות סיטואציה שבה משהו חמל עליך\ דמות יקרה מהעבר או
ההווה...
שחזור הסיטואציה ...
האדם החמלתי: כיצד התנהג, מה היה שם, לחוות את התחושה
של קבלה מאדם אחר..
להישאר עם חוויית התמיכה ועם התחושות הפיזיות והרגשיות.²
והאפשרות לחזור לשם בכל
עת.
לסיום להזמין לדמיין את עצמכם כאנשים קשובים ואכפתיים
שרוצים להיטיב עם עצמם ועם אחרים..

כולנו מאוחדים וקשורים האחד לשני. לצפייה -

<https://www.youtube.com/watch?v=4Ijycfiq1Zs>

מאחלת לכולם אהבה, שמחה, בריאות 😊

אורנה קורנבוים



רוני ברגר, "קריאה לנתינה אכפתית" חינוך קשוב אכפתי ואתי, מתוך הספר מיינדפולנס עמ' 270.