



ידיעון קורונה
מרץ 2020
 אורנה קורנבוים
 המחלקה לביקור סדיר

ימי קורונה

שלום לכולם,
 מה שלומכם בימי קורונה?
 ימים לא פשוטים עוברים
 על כולנו, מטרת הידיעון
 לתת כמה רעיונות להפגה,
 מחשבה, ויצירה חדשה.
 נראה שזה הזמן
 להשתחרר מהרגלים
 ישנים ולהמציא חדשים..
 זה הזמן לשחרר כל מה
 שלא משרת אותנו יותר,
 חופשה זו שנכפתה עלינו
 מתאימה מאוד לעשות
 סדר וארגון מחדש..
 ולתרגל מיינדפולנס
 ועל כך בעמוד 3-4



המלצה לסרט

ממליצה לצפות בנטפליקס
 בסרט להירפא

"HEAL"

בסרט תוכלו לצפות בכמה עקרונות
 לריפוי כמו:

קשר בין גוף ונפש

הכרת תודה ועוד

ספר מומלץ

בוודאי קראתם את הספר ארבע
 ההסכמות של הסופר והמורה
 הרוחני דון מיגל רואיס, המלצתי
 ספר נוסף "שלוש השאלות"- כיצד
 לגלות את הכוח הפנימי ולשלוט בו

סיום הקריאה בעמוד 2



סדרה מומלצת

בימים אלה אנו גם צופים
 בטלוויזיה, אני רוצה להמליץ לכם
 על סדרה המופיעה גם כסדרת
 ספרים, הנקראת:

"החברה הגאונה"

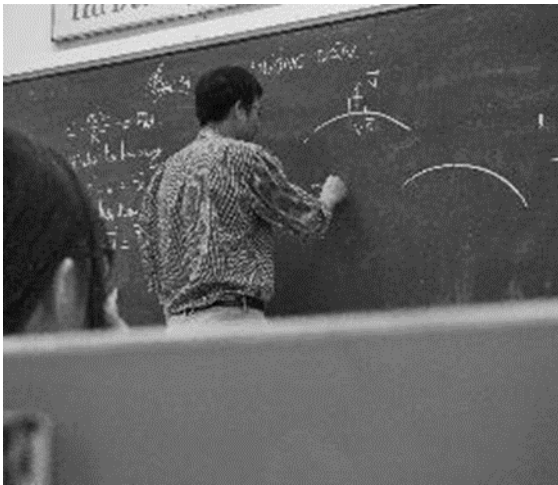
סיום הקריאה בעמוד 5





ימי קורונה

המעבר לימים טובים



אנו נמצאים בתקופה מאתגרת, תקופה שמכריחה אותנו להתחבר לעצמנו ברמות שונות ואחרות, ימים בהם האנושות מתחברת דרך הלב, כולנו מאוחדים במטרה לעבור ימים אלה עם הכי פחות קורבנות ונזקים, וכדי לעשות שינוי אמיתי. הוכרחנו לשבת איש איש בביתו, עם בני משפחתו דבר שלא עשינו זה זמן רב, להכיר לעומק, להבין ובעיקר להקשיב. זה הזמן להיות בחמלה כלפי עצמך וכלפי הזולת, להיות אדיבים ולא להרשות לפחדים לנהל אותנו.

זה זמן לקריאת ספרים.

אני ממליצה על הספר "הקטן" רק 143 עמודים, "שלוש שאלות" – כיצד לגלות את הכוח הפנימי ולשלוט בו.

"הספר הזה נועד לכל האנשים המוכנים לשאול את עצמם מה אמיתי ולהכנס בדלתות לא מוכרות. החיים להוטים לפצוח בשיחה חדשה איתכם. אם אתם נכונים להקשיב ולהשתנות, תוכלו לחולל מהפך בחיכם." עמוד 14

"לכולנו יועילו כמה פנינים של חוכמה. חוכמה משפרת מערכת יחסים שלנו עם החיים, עם האמת. היא עוזרת לנו להתגבר על פחדינו ועל השקפותינו המושרשות. היא מעניקה לנו את הכוח לפתוח דלת חדשה..." עמ' 22



"מודעות לבורותנו היא צעד
גדול קדימה אל עבר הידיעה"
בנימין ד'זראלי

מיינדפולנס

הקשר בין המוח לגוף לרגש

במהלך השנה למדתי מיינדפולנס בהשתלמות באוניברסיטת תל אביב, קורס לעובדי חינוך מאגף לחינוך ילדים ונוער בסיכון, זאת לאחר שכבר שנים אני עוסקת בדמיון מודרך, מתרגלת מדיטציה ונושאים נוספים המשיקים מה זה מיינדפולנס? (בעברית קשיבות)

הבאת הקשב לפעולות יומיומיות פשוטות, כפי שכתב טיך נאהת האן המתאר את ויסות הקשב: "הנס האמיתי אינו לדרוך על מים או באוויר, אלא לדרוך על האדמה." "הנשימה היא סוג של חגיגה, חגיגה של היותנו חיים, עדיין חיים"¹

הבאת הקשב לרגע הנוכחי היא משימה שאני מתרגלת כל הזמן, אני מבינה יותר ויותר שהיא הבסיס לקשיבות והיא עשויה לעזור לשנות תחושות, רגשות ומחשבות. אחד התרגולים שהיווה עבורי עזרה אמיתית, היה לקבל את המחשבות והרגשות השליליים ולא להימנע מהם כפי שהיה קורה בעבר. ההבנה שניתן לבוא לקראת.. לשהות ברגש השלילי הייתה חוויה חדשה עבורי. באופן אוטומטי כל רגש שלילי שעלה בעבר ניסיתי להדוף ולא לשהות בו, הלימוד של הנושא והתרגול אפשר לי להבין את הצורך להיות כאן ועכשיו ברגש השלילי או החיובי, לשהות בו, לקבל אותו, ולהבין שהוא חולף, והוא אינו אני ואינו מגדיר אותי. מאוד אהבתי את השיר של רומי מלון אורחים המבטא תחושה זו.

¹אמנות החיים – תיך נאת האן, עמ' 101

מלון אורחים \ רומי

היות אנושי זה מלון אורחים.
אורח חדש מידי בוקר.
שמחה, דכאון, רשעות,
מודעות חולפת מגיעה
כאורח בלתי צפוי.
קבל את כולם בברכה ובדר אותם
אפילו אם הם קהל של עצבונות,
שמנקה את ביתך באלימות
מכל רהיטיו,
עדיין, התייחס לכל אורח בכבוד.
יתכן שהוא מרוקן אותך
בעבור עונג חדש.
המחשבה החשובה, הבושה, הרשעות,
פגוש אותם צוחק בדלת,
והזמן אותם פנימה.
היה מלא תודה לכל מי שבא,
כי כל אחד מהם נשלח
כמדריך מלמעלה"².

מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו, עורכת: מתי ליבליך, עמ' 238

החברה הגאונה

איטליה לא רק בימי קורונה, ספרה של אלנה פריינטה הפך לסדרת טלוויזיה מרשימה.

זהו סיפורן של שתי חברות נפש, לילה צ'ירולו בתו של סנדלר מנפולי ואלנה גרקו בתו של השוער בעירייה. חייהן שזורים האחת בחיי השניה, מצטלבים ומתרחקים, אך כל העת הן מושפעות האחת מהשניה. שתיהן חכמות מאוד ובמהלך הקריאה עולה תהייה מי הגאונה? שתיהן תלמידות מצטיינות בבית הספר היסודי עד שלילה נאלצת להפסיק לימודיה ולהתחיל לעבוד.. להנשא בגיל צעיר, לעבור תהפוכות כלכליות רבות, איך זה משפיע על חברתה? האם לימודים באוניברסיטה בהכרח מבטלים חיים כלכליים ואישיים טובים יותר?

הכתיבה מעניינת קולחת אישית ומרתקת ולוקחת אותנו הקוראים למחוזות נפולי בתקופה מאוד מעניינת בשנות ה-50-60. סדרת הטלוויזיה אף היא מרשימה ומרגשת לאוהבי איטלקית ואיטליה, לא רק בימי קורונה...

