

החיים זה לא הכל...

המשמעות שלהם חשובה יותר.

אתה יכול לרפא את חייך.

פורסם ב8 באוקטובר 2008, 11:17 בכללי

אחד הספרים שהייתה לו השפעה מהותית על חיי הוא הספר "אתה יכול לרפא את חייך" של לואיז היי. קיבלתי אותו לפני 12 שנה לאחר גרושיי. היום הרבה דברים שכתובים בו מוכרים לרובנו. אבל אז הרגשתי כאילו מישהו האיר לי בפנס את הדרך....

אני רוצה לצטט קטעים שמתאימים גם ליום הכיפור-סליחות.

גיליתי כי טינה, ביקורת,אשמה ופחד גורמים ליותר בעיות מאשר כל דבר אחר.

ארבע תחושות אלו גורמות לבעיות העיקריות בגופנו ובחיינו. רגשות אלו נובעים מהאשמת אחרים ומהימנעות מנטילת אחריות על חוויותינו שלנו. אתם מבינים, אם כולנו אחראים באופן מלא על כל דבר בחיינו, כי אז אין איש אשר ניתן להאשמו. כל מה שמתרחש "שם בחוץ" אינו אלא השתקפות של מחשבותינו הפנימיות. אינני מצדיקה את התנהגותם הלקוייה של אנשים אחרים, אך אמונתנו שלנו הן שמושכות אלינו אנשים שיתנהגו אלינו בדרך זו.

אם אתה מוצא את עצמך אומר: "כולם עושים לי תמיד כך וכך, מבקרים אותי,אף פעם הם לא נמצאים שם עבורי,דורכים עלי כאילו הייתי שטיח,מתעללים בי" כי אז זהו הדפוס שלך. יש בך מחשבה כלשהי המושכת אנשים המפגינים אליך התנהגות כגון זו. אם לא תחשוב עוד בדרך זו, הם ילכו למקום אחר ויעשו זאת למישהו אחר. אתה לא תמשוך אותם עוד.....

אם נבחר להאמין כי אנחנו קורבנות חסרי ישע, וכי הכל חסר תקווה יתמוך היקום באמונתנו זו. ומצבנו ילך ויתדרדר. חיוני להשתחרר מרעיונות אוויליים, מיושנים ושלייליים אלו, ומרעיונות אשר אינם תומכים בנו ואינם מזינים אותנו. ...

על מנת להשתחרר מן העבר אנו חייבים להיות מוכנים לסלוח-

עלינו לבחור להשתחרר מן העבר ולסלוח לכל, כולל לנו עצמנו. יתכן שאיננו יודעים כיצד לסלוח,יתכן כי איננו רוצים לסלוח. אך עצם העובדה כי אנו מכריזים על נכונותנו לסלוח, מתחילה את תהליך הריפוי. למען ריפוינו שלנו, חיוני כי נשתחרר מן העבר. ונמחל לכל.

"אני סולח לך על כך שאינך כפי שרציתי כי תהיה אני מוחל לך ומשחרר אותך". הצהרה זו משחררת אותנו.

הספר "קורס בניסים" קובע כי מחלות נובעות ממצב של חוסר מחילה.

לרעיון זה עלי להוסיף כי האדם, אשר לו אתה מתקשה ביותר לסלוח, הוא זה אשר ממנו אתה זקוק ביותר להשתחרר. מחילה פרושה לוותר, להרפות. אין לה כל קשר להצדקת התנהגות מסויימת. פירוש הסליחה הוא להרפות מן העניין כולו. איננו חייבים לדעת כיצד לסלוח. איננו צריכים אלא להיות נכונים לסלוח. היקום יטפל ב"כיצד".

גיליתי כי כאשר אנו אכן אוהבים ומקבלים את עצמנו כפי שהננו. כי אז הכל בחיינו מתפקד כהלכה. נדמה לפתע כי ניסים קטנים מתרחשים בכל מקום. בריאותנו משתפרת, אנו משוכים יותר כסף, יחסנו הופכים מספקים הרבה יותר,ואני מתחילים להביע את עצמנו בדרכים מספקות מבחינה יצירתית. נדמה כאילו כל זה מתרחש מבלי שננסה כלל. יחס של אהבה ואישור כלפי עצמך, יצירת מרחב של בטחון, רחישת אמון, אמונה בהיותךראוי וקבלה עצמית יצרו סדר חדש בנפשך, יצרו מערכות יחסים אוהבות יותר בחייך, יאפשרו לך למצא עבודה חדשה ומקום טוב לחיות בו, ואפילו יאפשרו לך לייצב את משקל גופך באופן תקין. אנשים האוהבים את עצמם ואת גופם אינם מתעללים בעצמם או באחרים.

יתכן וחלקכם יבטל במחי יד את הכתוב. באמירה של "עוד ספר רוחני להמונים". או "שמענו שמענו". ויתכן ויהיה לכם מקום בלב ובראש להפתח לדברים וגם לקבל אותם. בכל אופן... זו מתנתי לכם לרגל השנה החדשה.

גמר חתימה טובה לכל האהובים עלי.

ו... זה הזמן לסלוח ולשכוח. ולהתחיל בדרך חדשה. שחף.

הספר - אתה יכול לרפא את חייך מאת לואיז היי. בהוצאת אור עם.