

מ

# גן עדן זה כאן

פריידי מרגלית

עריכה: דנה בן שלומי  
עריכה לשונית: רתם כסלו

ידיעות ספרים

## המפץ הגדול: פתח דבר

שום דבר בחיים האלה לא הכין אותי ללילה ההוא, אותו לילה מכונן שהפך את חיי על פיהם וחילק אותם בצורה הכי עמוקה, באופן הכי מילולי שקיים, ללפני ואחרי.

חזרתי מעוד נסיעת עסקים שגרתית. אשת נדל"ן ממולחת שקונה, מוכרת ומשביחה קרקעות בארץ ובעיקר בחו"ל, ועל הדרך גם מתפרנסת בשפע. הגעתי בטיסת לילה מאוחרת, בסופו של יום שהתחיל אי-שם בלילה הקודם, בטיסת בוקר מוקדמת.

הטיסה בחזרה תמיד התישה אותי. הייתי עייפה ורעבה ורק חיכיתי כבר להגיע הביתה. חלמתי על סיר הקציצות שמחכה לי, על הריח של הבית, התגעגעתי לטעם של משפחה. כשהגעתי, כבר הייתי עייפה מכדי לאכול. ויתרתי על הסיר, עשיתי סבב נשיקות קצר ונכנסתי בשקט לחדר השינה כדי שחלילה לא אעיר אף אחד.

האור הקטן במסדרון הספיק בשביל שאפשוט את היום ואתארגן לשינה, שייחלתי לה כל כך. בזמן שהתפשטתי בעייפות וזרקתי מעלי את הבגדים, לפתע ראיתי אותו. הייתי בטוחה שאני מדמיינת, שהכול בראש שלי. מאיפה בכלל הבליחה המחשבה ההזויה הזאת? זאת כנראה העייפות המצטברת, שכנעתי את עצמי. הרי הוא מת, חיים אל-עזר. אחי הקטן והאהוב נפטר רק לפני כמה שבועות וכולנו ליווינו אותו בדרכו האחרונה. הוא מת, זה סופי, המשכתי לשכנע את עצמי, והתמונה שלו, עטוף בטלית ומוכן לקבורה, עלתה שוב ושוב בראשי.

מיהרתי להיכנס למיטה, הסתובבתי לצד השני ועצמתי עיניים. שכבתי במיטה, אבל משהו בתוכי לא הרפה. פקחתי עיניים בבהלה, והוא היה שם. שוב. מחייך. לבוש כמו בימיו הטובים, נראה בריא וחסון, ובעיקר מאושר. כנראה השפעת האבל הרבה יותר משמעותית ממה שחשבתי, מיהרתי לפטור את החיזיון בניתוח רציונלי. אין סיכוי שאני רואה אותו. כנראה לא עיבדתי את האבל וחזרתי לשגרה מהר מדי. בכל זאת, אובדן טרי של אח קטן. יכול להיות שבאמת לא הקדשתי לזה את הזמן והמחשבה הנדרשים.

נזכרתי איך המתנו למוות שלו, שיביא איתו את ההקלה המבורכת ויגאל אותנו כבר מייסוריו; כמה ציפינו לו, שייקח איתו את כל הסבל הבלתי-נגמר שהיה מנת

חלקו של הילד הקטן והמתוק הזה. אבל זה נגמר. זה נגמר, הזכרתי לעצמי. הוא מת, הוא כבר לא כאן.

\*\*\*

שבועיים קודם לכן, בערב שבת, שנפל בדיוק על ראש חודש סיון, הוא עוד היה כאן.

הרב מלמל משהו על התאריך החשוב הזה, שבו רק צדיקים זוכים למות, ואני חייכתי בנימוס ועניתי בלבי שצדיקים לא אמורים לסבול ככה, בטח שלא ילדים. רק חייכתי שיוציא כבר את המניין שלו החוצה כי רציתי להיפרד בשקט, באינטימיות המשפחתית שלנו.

הדופק שלו היה יציב, וגם הסטורציה היתה סבירה. מדהים איך למדנו כל כך מהר לקרוא את המכשירים שבהם תלינו את אושרנו. אלישע הרופא נכנס לחדר כדי לשכנע אותנו, שוב, להתחלק למשמרות, ללכת הביתה להתקלח ולשמור על הכוחות שלנו. "במיוחד את", הוא הצביע עלי, בעודי מיניקה את עלמה, התינוקת הקטנה שלי. עלמה נולדה לתוך המציאות הזאת, מציאות של פרידה, ולא משה גם היא ממיטתו. היה לה מזרן לצדנו, שם ישבנו כולנו, מנשנשות חטיפים כמו בעיצומו של טיול שנתי ורק ממתינות למלאך המוות שיבוא כבר.

מחוץ לחדר נשמעו פתאום קולות שירה ונגינה. מקורה היה חבורת מתנדבים של זכרון מנחם, שנהגו לשמח את ילדי המחלקה ועברו ממיטה למיטה. על חדר 11 נהגו לדלג. "החדר הסופני", הם קראו לו; הסוויטה המפוארת שמארכת את המשפחה בימים האחרונים. האווירה בחדר הכבידה עלי, הרגשתי שאין לי אוויר. יצאתי החוצה וביקשתי מהם שייכנסו. בפנים היינו שלוש אחיות, אמא אחת ונכדה קטנה, יושבות בצפיפות סביב המיטה ושרות לצלילי הגיטרה. כל אחת בתורה בחרה לשיר את השירים האהובים עליו. עליה. כל אחת שרה את עצמה. כשהגיע תורי פצחתי בשירת "הללויה" והייתי בטוחה שהוא סומך על הבחירה שלי. שרתי בדבקות. בכיתי את הסבל, התאבלתי על האובדן ועל הפרידה המתקרבת, ולפתע קלטתי שהשירה נעצרה ורק אני, בעיניים עצומות, ממשיכה. "הללויה... הללויה..." שרתי. "הללויה..." התחננתי בלבי, נאבדת במילים העוצמתיות של לאונרד כהן.

"זהו. זה נגמר", "ברוך דיין האמת", קלטתי אט-אט את המלמולים סביבי.

צי של רופאים ואחיות בוכות עטו על החדר. כולם אהבו אותו. ואותנו. משפחה

מיוחדת כזאת. אי-אפשר שלא.

אני זוכרת שבאותם רגעים לא בכיתי. זה היה מהיר ומפתיע. רגע אחד הוא עוד נשם ונאנח בסבל, וברגע הבא כבר לא. מכאן הכול היה מהיר עוד יותר, כמו בסרט שמישהו הריץ קדימה. לא משהים את המת. ערב שבת, ערב ראש חודש, דבר לא ימנע לארגן הלוויה גדולה בתוך שעה. בית העלמין, קבר, שבעה קצרה שארכה יומיים וחצי, שגם הם היו יותר מדי, וזהו. חוזרים לשגרה.

\*\*\*

באיזשהו שלב כנראה נרדמתי, כי הדבר הבא שאני זוכרת הוא אותו מעיר אותי בבוקר, מחייך. מדבר אלי. שמעתי אותו בבירור. וגם ראיתי. הוא מת, הזכרתי לעצמי. יש מצב שאני מאבדת את זה, או שגידול מתפתח גם לי בתוך הראש, אבחנתי את עצמי בהשראת המחלקה האונקולוגית.

הרצתי בראשי שוב את סרט הלוויה הכואבת, נצמדתי בכוח לתמונה הקשה שלו עטוף בטלית, מוכן לקבורה. תיצמדי לזה, פקדתי על מוחי. אל תתעסקי בשטויות ובהזיות שווא. התכסיתי בפוך העבה שלי, שאין מחסה טוב ממנו מהעולם, עצמתי עיניים חזק-חזק ורק ניסיתי לברוח מהמחשבות. אך ככל שהתאמצתי להתעלם מהקולות ומהחזיונות, נראה שהם רק הלכו והתעצמו. המסרים היו מאוד חד-משמעיים, אפילו לא הייתי צריכה לפענח או לפרש אותם. הכול היה מונח בתוך המוח שלי, כמו נלחש או הוקלד לתוכו.

הימים האלה איימו להטריף אותי, הרגשתי את האדמה בוערת תחת רגלי, או ליתר דיוק בוערת בתוכי, בתוך המוח, ששרף מכאב. ראשי הלם והזרמים המעקצצים בתוכו לא הרפו. הם היו גם הקש ששבר אותי ושלח אותי למיון. סי-טי ראש ואחריו גם MRI. הכול נראה בסדר. שום ממצאים חשודים שיכולים להסביר את התופעה. מחר אתייעץ עם ד"ר מגד, פסיכיאטר הבית שלנו, אמרתי לעצמי. הוא בטח ידע להסביר מה קורה לי בראש. קבעתי תור לפגישה איתו ומיד הרגשתי הקלה. כשמגד בסביבה, אני תמיד מרגישה רגועה.

כאבי הראש והזרמים לא פסקו, ויחד איתם הגיע גם מידע, שזרם וזרם ללא הרף. המידע היה ברור כל כך, אבל אני התעקשתי לתייק אותו בתיקיית "שטויות" במוחי וניסיתי להתעלם ממנו בכל דרך אפשרית, עד הרגע ההוא, הרגע שאין דרך אחרת לתאר אותו אלא כ"מפץ הגדול".

זה היה יום חמישי. נחתי בצהריים, כהרגלי בקודש, ותוך כדי הניסיון לנמנם

הינקתי את עלמה. "סיס, סיס..." הקול שלו דחק בי, "אני חייב להגיד לך משהו, משהו אחרון שאולי יעזור לך להבין שזה אכן אני. את שומעת, סיס?" הוא לחש, ואני תהיתי למה הוא לוחש, הרי הוא מדבר בתוך הראש שלי. "מחר עומדת להתרחש רעידת אדמה. יסערו רוחות השמים ותגעש הארץ..." המשיך הילד בשפת תהלים מליצית. "את שומעת? תכתבי את זה, או שתספרי על זה למישהו, רק כדי שלא תחשבי אחר כך שאת שוב ממציאה".

זה הולך ומחמיר מרגע לרגע, חשבתי. יש מצב שאני באמת מאבדת את זה? ד"ר מגד אמר שאני נראית לו שפויה לחלוטין ועוברת את מבחן המציאות, אז מה זה הדבר הזה? ניסיתי לחזור לישון, אבל עם פיסת המידע הזאת במוחי כבר לא ממש הצלחתי. ואז ראיתי מעין חיזיון, הבזקים של רעידת אדמה. זה משפיע עלי, אני בטח מדמיינת רעידת אדמה שראיתי פעם בטלוויזיה, הרגעתי את עצמי. הרי כל הרעידות דומות, וזו בטח תמונה ישנה שקפצה לי לראש. אבל ככל שניסיתי לשכנע את עצמי, הבנתי שאני לא יכולה להתעלם מזה עוד. קמתי וסיפרתי על זה למי שהיתה אז בת זוגי, צחקנו יחד עלי ועל נבואות הזעם שלי והמשכנו כרגיל.

שיחת הטלפון ממנה בצהרי היום למחרת לא היתה מצחיקה כלל. "תדליקי רדיו", היא אמרה לי בבהלה. "מה שחיים אמר לך אתמול על רוחות השמים והארץ הגועשת? זה בדיוק מה שקורה כרגע ביפן. צונאמי ורעידת אדמה".

הייתי בדיוק בדרך חזרה מעוד מטפלת שהלכתי אליה במטרה להתמודד עם התחושות הלא-ברורות הללו שהפציעו בחיי, מפני ששיוועתי לקצה קצהו של הסבר שיניח את הדעת, שייתן לי קצת שקט. הלב שלי דפק במהירות. ויתרתי על הסידורים של יום שישי, חתכתי ברמזור ודהרתי הביתה. רציתי רק לרוץ לחדר השינה ולמצוא אותו בצד השמאלי של המיטה, שם הוא חיכה לי בשבועות האחרונים. מה לעזאזל קורה כאן? חיים אחי מת, אז מי שמדבר איתי? תהיתי, מחזיקה בעובדת מותו כאילו זה הדבר האחרון המשאיר אותי בשפיותי. אם הוא מת, איך בדיוק הוא מדבר איתי ומהיכן? ומה זה המוות בכלל? האם יכול להיות, רק אולי, שיש חיים אחריו?

פתחתי את הדלת ורצתי היישר לחדר השינה. "מה אתה רוצה?" שאלתי בלי שום מילות נימוס והסתכלתי עליו לצד המיטה. עוד לא הבנתי שהוא בתוכי. "מה אתה רוצה?" צעקתי שוב.

"אני בסך הכול רוצה לשחק איתך", הוא השיב לי בחיוך קורץ ומתגרה של

ילד שיש לו את כל הזמן שבעולם. "אני רוצה ללמד אותך את משחק החיים... מהמקום שאת נמצאת בו את לא באמת יכולה לראות את האמת כולה. לא מעניין אותך להבין באמת איך היקום הזה עובד? בסך הכול את משחקת לא רע, יחסית למישהו בלי הרבה ידע..."

"אני באמת שיחקתי לא רע, עד שאתה באת והפרעת לי כאן", ענית.

"יש לך מושג כמה ידע אצור במקום שאני נמצא בו?" הוא חייך אלי.

"לא. אין לי מושג. ואין לי בכלל מושג איפה אתה נמצא. עד לפני זמן קצר יכולתי להישבע שאתה בהר המנוחות, קבור ליד בני המשפחה הטרגית הזאת, ששמונה מהם נקטלו בבת אחת בתאונת דרכים. בוא נדבר באמת על המקום שאתה נמצא בו... איפה זה בדיוק?"

"אני כאן. בדיוק כאן", הוא המשיך לחייך, ואני חיפשתי אותו למעלה, מעל ראשי.

"לא למעלה", הוא צחק. "אני כאן, בתוך הראש שלך, בשדה התודעה שלך. אני מנסה לדבר איתך כבר כמה שבועות, אבל היה צורך בלא פחות מרעידת אדמה וצונאמי כדי שתקשיבי לי".

מאותו רגע, במשך חודשים, כל מה שעשיתי היה רק להניק את עלמה ולכתוב באובססיביות כל מילה וכל פיסה של מידע. המילים שצפו וקצפו בתוכי, ומתוכי החוצה, המידעים הגיעו ללא הפסקה, כמו פצצה של אור שאני מנסה לרוץ אחריה ללא הצלחה; היא מהירה ממני. היד שלי לא עמדה בקצב הכתיבה. אם עד לאותו רגע שיחקתי במונופול, קניתי ומכרתי בתים, עכשיו עברתי ללונה פארק מטפיזי ענקי, עם אינסוף מתקנים ואפשרויות שהלכו ונגלו לפני, עוד קצת בכל יום.

ימים שלמים ישבתי על הספה הלבנה שלי בסלון ולא הפסקתי לכתוב. מדי פעם קמתי לחלץ עצמות וחזרתי לספה. ישבתי וכתבתי עוד ועוד, בכתב יד, במחברות שהתמלאו בזו אחר זו. מדי פעם הייתי מתגלגלת בצחוק קולני לנוכח בדיחה פנימית שעברה בתוכי, מודעת לכך שמבחוץ אני אולי נראית מוזר, אבל התמוגגתי מההומור הציני המשובח של חיים אחי הקטן.

מהר מאוד הבנתי שהגעתי לנקודת האל-חזור. אחרי שהוא לימד אותי לראות את המציאות דרך העיניים שלו, לא יכולתי לחזור לראות אותה כמקודם. התחלתי להתבונן בה מנקודת מבט חדשה, של צופה; מפרספקטיבה אחרת לגמרי. השולחן כבר לא היה שולחן, הטלויזיה כבר לא היתה טלויזיה. הכול נהפך

עיסה אנרגטית, תנועה אינסופית במרחב. "קוונטיקה", הוא קרא לזה והכתיב לי שלושה ספרי מדע שחובה עלי לקרוא בטרם ילמד אותי את השיעור הבא. "שלושה ספרי מדע? איך אספיק?" התלוננתי, שלא לדבר על כך שמדע אף פעם לא היה הצד החזק שלי.

"תקשיבי, סיס, כל מה שאת צריכה לעשות זה פשוט להניח את הספר מתחת לכרית שלך ולתת פקודה לתודעה להטעין את תוכנו. את תתעוררי מהשנ"צ והמידע יהיה בתוכך", הוא הסביר.

"איפה היית בשנות הלימודים שלי?" צחקתי, מתקשה לקבל את התשובה. אני, שכל כך התקשיתי לקרוא חומרי עיון, צריכה להטעין ספרי מדע לתודעה שלי. אבל משהו בתוכי החליט להתמסר. נכנסתי למיטה, הנחתי את הספר הראשון מתחת לכרית ונרדמתי. בשעה 16:00 הוא העיר אותי.

"עכשיו את מבינה?"

"מבינה מה?" ניסיתי לגרש את קורי השינה מעיני.

"עכשיו את מבינה את מה שהסברתי לך על הקוונטים?"

ופתאום אור פנימי. מפץ גדול. נזכרתי בכול. הבנתי הכול.

מאותו הרגע הייתי באורגזמה תודעתית שלא ידעה שובע. רציתי עוד ועוד מההסברים המדויקים הללו. המדע ריתק אותי, והתחלתי לחקור וללמוד גם בשעות הערות, מתוך מודעות מלאה. גמעתי בשקיקה את ההסברים הפיזיקליים לכל התופעות, והאח הקטן-גדול המשיך להכתיב לי עוד ועוד מידע.

הבנתי שמדע ואמונה לא רק שאינם סותרים זה את זה, אלא הם תומכים ומשלימים תחום אחד את משנהו. הבנתי שמדובר בשני סוגים שונים של פעילות מוחית. "עכשיו אלמד אותך איך עובדים עם כל אונה, כי כאן מתחיל המשחק האמיתי", הוא חיך אלי. "את צריכה רק להסכים, לאפשר. כל היתר כבר גדול ממך. אל תנסו לשלוט בזה ואל תנסו בכוח, תני לרוח להוביל במשחק הזה".

"למי?"

"לרוח. לא משנה. רק תתמסרי ותעצמי עיניים. מוכנה לצאת לדרך?"

באותה שנייה, באותו חלקיק של רגע, לא היתה מוכנה ממני.

## מדוע כתבתי את הספר הזה?

נעים מאוד. אני פריידי מרגלית. עד שנת 2010 עסקתי ביזמות נדל"ן בחו"ל, קניתי ומכרתי נכסים למחייתי, נהייתי מכל רגע ואהבתי את החיים הטובים והנוחים. אני עדיין אוהבת.

מאז ומעולם היה לי ברור שאני יוצרת את המציאות של עצמי ושאיש לא יוכל לעמוד בדרכי להגשים את החלומות השאפתניים שלי. בגיל 23 כבר רכשתי, השבחתי ומכרתי קרקעות, ועוד לפני גיל 30 זכיתי לבנות את בית החלומות שלי, ששנים קודם לכן ראיתי בפרוטרוט בעיני רוחי: בית יפה ומעוצב, עם מרחבי דשא גדולים וירוקים, ילדים שרצים בחיתולים ואמהות שמשתכשכות להן במי הבריכה הצלולים. עבורי, כל הפרטים האלה כבר היו שם, וזה היה רק עניין של זמן עד שייפכו למציאות "אמיתית" במובן שכולנו מכירים.

ואז, בתוך גן העדן החומרי והרגשי שיצרתי לי, הגיע אירוע מכונן שלא יכולתי לצפות בשום דרך. אחי הקטן והאהוב, חיים אל-עזר, נפטר ממחלת הסרטן והוא בן 14 וחצי שנים בלבד, ילד נצחי שלעולם לא יגדל.

בסיום השבעה קמתי ומיהרתי לחזור לעסקים. התנחמתי בעיקר באושר הגדול שהביאה לי עלמה, בתי הקטנה שבדיוק נולדה, וחשבתי שככה החיים ימשכו מעתה.

אבל כאן, כאמור, חיכו לי הפתעה גדולה וגילוי מדהים שעתיד להפוך את חיי על פיהם.

ההתגלות של חיים לאחר מותו היתה בלתי-נתפסת עבורי, וכל ניסיונותי לפרש את המסרים ואת ה"חזרה" שלו לחיי כביטוי של אבל ואובדן עלו בתוהו. "הילד" התעקש לשכנע אותי בנוכחותו הממשית, תוך שהוא משתמש בכל הערוצים הפתוחים שעמדו לרשותי וביכולות תודעתיות, שבשלב מאוחר יותר הבנתי שטמונות בכולנו.

חשוב לי לציין שעד לאותו רגע הייתי אדם מאוד ארצי ושכלתני, והגילוי הזה שמט את הקרקע מתחת לרגלי; כל מה שחשבתי שאני יודעת על החיים נשמט והתגלה כאשליה אחת גדולה.

בעקבות הגילוי המסעיר הזה יצאתי לחקור את עולם התודעה. ה"קול", שאט-אט נהפך למעין חבר קבוע, אוזנייה במוחי, הפנה אותי לספרי מדע ולמחקרים פיזיקליים שסייעו לי לאשש את המסרים התודעתיים שקיבלתי ללא הרף. הידע



זרם פנימה, מידע על גבי מידע, סדרות של פקודות ותדרים אשר לימים גובשו לתפיסת ה"מטאיזם" – דרך מתקדמת ומהפכנית ללימוד ולחקר עצמאי של התודעה, כאשר מטרת-העל היא ללמוד לשחק נכון את משחק החיים.

את עולם הנדל"ן עזבתי באחת. כי מהו משחק מונופול בהשוואה ללונה פארק מטפיזי של אפשרויות אינסופיות?

כחצי שנה לאחר מכן כבר נפתח "מרחב מודעות" הראשון. ההתחלה היתה בקליניקת עץ קטנה בגינה, ובמהרה עברנו לאולמות ענקיים מלאים ונוסד המרכז לפיתוח התודעה. מאז ועד היום, עשרות אלפי אנשים למדו את הכלים הפרקטיים של תפיסת המטאיזם והחזירו בעזרתם את הכוח הביתה, לעצמם.

תפיסת המטאיזם היא פילוסופיית חיים מעשית, המשקפת את הדרך שבה הלא-מודע מנהל את חיינו. משמעות המילה "מטא" ביוונית קדומה היא "מעבר", והיא מצביעה על היכולת להתבונן מאחורי הקלעים של המציאות ולראות "מעבר" למה שנגלה לעין. התפיסה הזאת מאפשרת לנו להתבונן בתכנים הלא-מודעים שמפעילים אותנו, אלה המעצבים ומכתיבים את חיינו ובכך יוצרים את אשליית המציאות.

איתור התבניות, הדפוסים וה"לופים" התודעתיים שאנחנו משחזרים לאורך חיינו מאפשר לנו לשחרר את התודעה מכבלי הלא-מודע. החקירה העצמית מסייעת לנו לפענח את הדרך שאנחנו פועלים בה, והדבר עתיד לסייע לנו ללמוד להשלים ואף לאהוב גם את החלקים המודחקים בתוכנו, "חלקי הצל" שאנחנו מעדיפים לא לנכס לעצמנו. הכלים והמתודולוגיות שהתפיסה משתמשת בהם מורכבים ועמוקים מחד גיסא, אך גם פשוטים, פרקטיים ושימיים מאידך גיסא. כך הם מאפשרים לכל אחד ואחת, ולא משנה מאיזו נקודת פתיחה הם מגיעים, לשנות את חייהם וליצור לעצמם את המציאות המיטבית עבורם, את חלקת גן העדן שלהם.

עם השנים אני ממשיכה להתפתח ולחלוק עם העולם ידע וכלים טיפוליים מתקדמים. בעשייה שלי אני מונעת מתוך הרצון להעביר הלאה את הידע משנה החיים שלמדתי ואני עדיין לומדת. אני מעבירה אותו מתוך תחושת שליחות ואהבה.

מרחב מודעות שם לו כחזון לחולל שינוי חברתי אמיתי, כזה שיתאפשר כאשר יותר ויותר אנשים יבינו את הכוח הטמון בהם ויבחרו לחולל לעצמם את המציאות שהם באמת ראוים לה. אחד ועוד אחד, ויחד מסה קריטית, עד שבמקום "ארץ

אוכלת יושביה" נהפוך אותה יחדיו ל"ארץ זבת חלב ודבש", הארץ המובטחת. חזון זה עומד לנגד עיני בכל רגע ורגע, בכל נשימה ונשימה.

כיום אני מתרגשת לראות איך קהילה שלמה מתנהלת לפי תפיסת המטאיזם. אני נפעמת בכל פעם מחדש מעשרות אלפי האנשים המגשימים הלכה למעשה את ההבנה כי גן עדן – זה כאן.

## דע את עצמך!

אחת מגדולותיה של תפיסת המטאיזם היא עצם היותה מתודולוגיה ברורה, משנה סדורה, הדוגלת בכך שאנחנו המטפלים הטובים ביותר עבור עצמנו. לפי המטאיזם, בעזרת הכלים הנכונים יכול כל בר דעת להגיש לעצמו את נבכי תודעתו, במטרה להפוך לגרסה משודרגת של עצמו וליצור לעצמו את המציאות הרצויה והמדויקת לו.

השליחות שלי היא גן העדן שלכם. באמצעות קריאה בספר ועבודה צמודה איתו תוכלו ליהנות מהמתודולוגיה האדירה הזאת ולהפוך אותה לאורח חיים. לא חסכתי בשום פרט או הנחיה, שכן חשוב לי להגיש לכם את כל הידע שיסייע לכם לחקור ולתכנת עצמאית את תודעתכם, ובהתאמה – גם את מציאות חייכם.

**"אם הרחקתי ראות, היה זה משום שעמדתי על כתפי ענקים" - אייזק ניוטון.**

חשוב לי לציין שלא "המצאתי" שום דבר חדש. הדתות והתרבויות העתיקות, כמו גם השיטות הרוחניות הרבות שפורחות היום, מדברות רובן ככולן על אותם סודות יקומיים, על כוחה של התודעה, על תיקון עצמי ועל הדרכים ליצירת שמחת חיים. כל תפיסה עושה זאת בדרכה שלה ובמינוחים המתאימים לה, אך בסופו של דבר כולן מדברות את אותה אמת אחת.

כחרדית לשעבר, בת למשפחה מכובדת מחסידות גור, חונכתי על ברכי הידע הזה. ינקתי אותו מגיל צעיר מהבית, מהכתובים המקראיים, מתורת החסידות ומכתבי הקבלה שהיו שזורים שם בסתר. כולם מדברים את אותן אמיתות. לא המצאתי שום גלגל, זו רק גרסה מתקדמת ועתידינית שלו.

הייחודיות של תפיסת המטאיזם היא בעצם ההגשה וההנגשה של הידע העתיק הזה, ממש כמו אפליקציה מתקדמת בגרסה מעודכנת, המעניקה לנו גישה נוחה, קלה ואינטואיטיבית אליו. זאת גם הסיבה שכל הידע שבספר מונגש עבורכם בצורה פשוטה, קצרה וזמינה לעבודה, בשאיפה שתיקחו אחריות על האושר שלכם ותפרצו את תקרת הזכוכית המדומה (ותכף תבינו מדוע היא מדומה) החוסמת אתכם.

## איך לעבוד נכון עם הספר?

**"מדע ללא אמונה – הוא צולע; אמונה ללא מדע – היא עיוורת"**

אלברט איינשטיין.

על מנת שנוכל לחקור את התודעה שלנו בצורה העמוקה והמדויקת ביותר אנחנו נדרשים להיכרות, גם אם קצרה וראשונית, עם המוח שלנו, החומרה שבאמצעותה מופעלת אישיותנו.

המוח הגדול שלנו מורכב משני חלקים מרכזיים המכונים המיספרות (המי – חצי, ספרה – כדור), שמחברים ביניהם בבסיסם. למראית עין הם דומים, אך למעשה ידוע כיום שלכל המיספרה "התמחות" שונה בעיבוד המידע הנקלט מהסביבה. השוני ביניהן כל כך משמעותי, עד כי ד"ר ו"ס ראמאצ'נדראן, חוקר מוח ומומחה בינלאומי לכאבי פנטום, גורס כי אילו היו חיים עצמאיים לכל אחת מההמיספרות, היינו מקבלים שני אנשים שונים באישיותם ובעלי דעות מנוגדות. החלק השמאלי של המוח, הנחשב גם לחלק הדומיננטי, אחראי לעיבוד נתונים באופן אנליטי. בחלק הזה נמצאים האזורים השולטים בדיבור, בהבנת השפה, בכתיבה, בדקדוק, בארגון, באומדן וברצף בניית תהליך. החלק הימני אחראי להתמצאות מרחבית, לעיבוד נתונים כוללני, לדמיון, ליצירתיות, לחלימה ולכישורים אמנותיים.

הספר הזה נכתב באופן מודע ומכוון עבור שני החלקים במוחנו. זאת, במטרה להביא לאינטגרציה שתעניק לנו קרקע פורייה להתפתחות ולעבודה שתוביל לשינויים של ממש. חלקים ממנו כתובים ומדברים אל ההמיספרה השמאלית, הרציונלית, זו הדורשת הסברים, מחקרים, לוגיקה ומודלים; ואילו חלקים אחרים ממנו מוקדשים להמיספרה הימנית, הרגשית, האינטואיטיבית. הידע השכלתני לא מספיק על מנת לחולל שינוי בר קיימא, ולשם כך יש לרתום גם את ההמיספרה הימנית ולהרחיב את התודעה לחוויה.

האינטגרציה בין שתי המיספרות המוח היא עיקרון מהותי וחשוב בתפיסת המטאיזם, ואתם תגלו שהיא שזורה כחוט השני בכל התהליכים בה, כמו גם בספר זה. החיבור בין מדע ותודעה, רוח וחומר, רציונלי ואינטואיטיבי, הבנה וחוויה, הוא אבן דרך משמעותית במטאיזם, שכן באמצעות חיבור וסנכרון ביניהם מתאפשר שינוי הלכה למעשה, והידע לא נותר עוד בגדר תיאוריה בלבד. כאשר הסנכרון אינו מתקיים, סופה של ההבנה להיות חמקמקה, והחוויה מתפוגגת ונשכחת. לכן, כדי להקדים רפואה למכה, תפיסת המטאיזם מבקשת לתת מענה לכל אחת מההמיספרות, במטרה "לשכנע" ולרתום את כל אחת מהן בשפתה שלה.

בכל פעם שתיתקלו בסימון ✍ בספר, יגיע תרגיל חקירה עצמאית שתידרשו לבצע. כשיופיע סימון 📖 לצד ברקוד, תוכלו פשוט לסרוק אותו באמצעות הטלפון החכם שברשותכם ולהשלים את התרגול בעזרת המדיטציה הנלווית.

## כמה מילים על מדיטציה

לאורך הספר תמצאו מדיטציות שונות הרלוונטיות לנושא המדובר בכל פרק. עבורי, מדיטציה היא זמן איכות עם אלוהים. אם תשאלו את כל המורים הרוחניים של כל התורות השונות בעולם, הם ודאי יאמרו לכם שאינם מוותרים על מדיטציה בחיי היומיום שלהם.

אני חייבת להודות שבתחילת דרכי הרוחנית ממש לא הרגשתי ככה. המדיטציה הראשונה שלי היתה לא פחות מסיוט. הייתי אז בתחילת הדרך, הבנתי שאני צריכה למדוט אבל עוד לא ידעתי איך. חיפוש זריז של "מדיטציה" ו"תדרים" בגוגל הוביל אותי לקורס מדיטציה, שבו מצאתי את עצמי יושבת במשך 20 דקות לצלילי פכפוך מים וקולות דולפינים. אלה היו 20 הדקות הארוכות בחיי. רק רציתי שיגיע כריש ויטרוף אותי, או את הדולפינים שמסביב. לקורס ההוא לא חזרתי, אבל בהמשך דרכי המצאתי לי את שיטת המדיטציה שעובדת בשבילי, ולשמחתי גם בשביל רבבות תלמידי האהובים.

בודהה כינה את המדיטציה "מתנת האנושות לעצמה", ולא בכדי: מדיטציה (בעברית: בִּוּנָנוּת) היא טכניקה שנועדה לשנות את מצב התודעה ביחס למציאות ולהרחיב את יכולת התפיסה. גם תפילה, המגיעה מכוונה, נחשבת מדיטציה, וכך גם כל פעולה בעלת אופי מדיטטיבי המאפשרת השקטה של המיינד והתבוננות טהורה, ללא מחשבה או ניתוח לוגי - לרבות הליכה, ריצה, ציור וכדומה.

המדיטציה היא אחד הכלים העוצמתיים ביותר המביאים לכדי רגיעה ואיזון של גלי המוח, וכדי לבצע עבודה תודעתית אנחנו נדרשים להאט אותם. כשהמוח נמצא בגלי בטא (גלים המתחוללים בו במצב של ערות), הוא מתקשה לקבל את השקט הדרוש לעבודת חקירה מהסוג העמוק שאליו אנו מכוונים. שלא לדבר על כך שבקצב המהיר של היומיום, החלקים הלא-מודעים מתוכנתים להיות סגורים ובלתי-נגישים עבורנו, ואלה בדיוק החלקים שאנחנו מבקשים לחקור.

במילים אחרות, מדיטציה היא בעצם משחק מודע בגלי המוח. היא יכולה לכלול טכניקות שונות, ואף לשלב ביניהן, אך המוטיב החוזר בכולן הוא הרחבת התודעה והגדלת המרווח שבין המחשבות.

אחת הטכניקות המוכרות המסייעות לביצוע מדיטציות מתבססת על דמיון. הדמיון הוא כלי עוצמתי מאין כמוהו וחשוב להבין את הכוח האדיר הטמון בו, כמו גם את עקרון ההשפעה שלו על המציאות: בסקירת המוח באמצעות מכשיר אא"ג (מכשיר למדידת גלי המוח) הוכח שכאשר אנחנו מסתכלים על אובייקט כלשהו או רק מדמיינים אותו, אותם אזורים בדיוק מוארים במוח. מבחינה נוירולוגית, המוח לא יודע את ההבדל בין ראייה לדמיון. עבורו מדובר באותה פעילות נוירונית, כך שכאשר אנחנו משתמשים בדמיון, אנחנו יכולים להשפיע על המציאות שלנו בצורה אדירה.

### **ומה הקשר למוזיקה?**

המדיטציה בתפיסת המטאיזם היא מדיטציה אקטיבית, המשלבת משחק מודע בגלי המוח ובכך רותמת את הגלים הנכונים שיסייעו לפתוח את התודעה לפליטת מידע או לקליטתו, בהתאם לצרכים המשתנים. את כל המדיטציות הייחודיות של השיטה, כמו אלה המשולבות בספר, מלווה תמיד מוזיקה.

הקשר בין מוזיקה ובין השפעתה על גלי המוח הוא עתיק יומין. ב-1973 פרסם המדען האמריקאי ד"ר ג'רלד אוסטר מאמר ובו הוכיח שגלי המוח יודעים לסנכרן בין הגלים המושמעים לו. לדוגמה, אם נשמיע באוזן אחת צליל בתדר מסוים, ובאוזן אחרת צליל בתדר אחר, המוח הגאוני שלנו כבר ידע לחבר בין שני התדרים, ונשמע צליל אחד שהוא הממוצע של שניהם יחדיו. גלי המוח מגיבים בסנכרון מוחלט לגלי מוזיקה, ומדידות שהתבצעו באמצעות מכשיר EEG הוכיחו מעל לכל ספק את הסינכרוניזציה הזאת.

המדיטציות בתפיסת המטאיזם רובן ככולן מסתייעות בגלי המוזיקה לטובת עבודת התפתחות התודעה, כאשר לרוב מדובר במוזיקה רגשית המלווה ב"תדרי סולפג'יו", שמקורם בסולם מוזיקלי עתיק. מוזיקה רגשית פורטת על מיתרי הרגש ולוקחת את התודעה באופן אסוציאטיבי ישירות למקום רגשי (כואב, שמח, תשוקתי וכדומה), על פי כוונת המנחה ומטרת המדיטציה.

במטאיזם אנחנו מתרגלים מדיטציות אקטיביות, שבהן אנו רותמים את סך הנחות היסוד המהותיות הללו במטרה לעקוף את מנגנוני ההגנה המודעים במוח. כאשר גלי המוח מסתנכרנים עם גלי המוזיקה, ניתן להטמיע את המידע החדש ישירות בנבכי התודעה, עם או בלי להתעמת עם מידע קודם, בהתאם למטרתה של המדיטציה.

אם טרם ביצעתם מדיטציה בעבר, הגיע הרגע להתחיל.

## **כמה שלבים חשובים שכדאי להתייחס אליהם רגע לפני שאתם מתיישבים:**

- 1** מצאו לכם את המקום הנכון למדיטציה. בתחילת הדרך כדאי ורצוי לתרגל מדיטציה במקום שקט. אנחנו חיים בעולם שופע גירויים, שכולם יכולים להסיט את דעתנו בהתחלה, בעיקר כשאנחנו עדיין לא מיומנים. בחרו פינה שקטנה, מסודרת ונטולת הפרעות, או אפילו צאו לחיק הטבע.
- 2** גלו מה הזמן הנכון ביותר עבורכם; מדיטציה יכולה להתקיים בכל זמן ולהימשך כל משך זמן שהוא (גם לחמש דקות של מדיטציה יש ערך רב). בחרו לעצמכם את הזמן המתאים ביותר לאורח החיים שלכם והקפידו על הפיכתו לשגרה.
- 3** איך יושבים? התנוחה ה"קלאסית" למדיטציה היא בישיבה על כיסא או על כרית המונחת על הרצפה. ניתן לתרגל גם בשכיבה, אם כי כאן יש סיכוי גבוה יותר להירדמות... המטרה היא שיהיה לכם כמה שיותר נוח ושלא תזוזו במהלך המדיטציה, שכן בכל תזוזה גלי המוח משתנים ויוצאים מה"זון" המדיטטיבי.
- 4** מדיטציה מתרגלים בעיניים עצומות. "אני עוצם עיניים כדי לראות", אמר הצייר פול גוגן, ואכן כשאנחנו עוצמים עיניים אנחנו יכולים להתבונן פנימה. יש מדיטציות שמתרגלים גם בעיניים פקוחות (התמקדות בחפץ כלשהו וכדומה), אבל את המדיטציות האקטיביות שלנו, כמו אלה שבספר, רצוי ומומלץ לבצע בעיניים עצומות. כך, העפעפיים "מכסים" את העיניים כשמיכה רכה ונטולת מאמץ, בעוד האישונים פונים כלפי מעלה ופנימה, כמו מנסים לראות אל תוכם.
- 5** התחברו לקצב הנשימה הטבעי. הנשימה שלנו מחזירה אותנו לזמן היחיד שקיים – כאן ועכשיו. תנו לנשימה להתרחש מעצמה, התחברו לקצב הטבעי שלה, שבמצב רגיעה מדיטטיבי נעשה אטי יותר. הנשימה גם תסייע לנו לשמר את התחושה המאוזנת והנינוחה עם סיום המדיטציה.
- 6** תרגלו, תרגלו, תרגלו. מדיטציה אינה אמורה להיות סבל, משהו "שצריך לסיים איתו", ומנגד גם לא אמורה להיות "כיף". ייתכן שבהתחלה לא יהיה לכם פשוט לשבת ותרגישו שהתודעה שלכם מוסחת ומשועממת, התחושה בגוף תהיה רעה, כולל עקצוצים או אי-נוחות, ורק תחכו שהמדיטציה תסתיים. אל תתייאשו ואל תוותרו. ככל שתתרגלו יותר, כך תרגילו את המוח ואת הגוף למצב התודעתי המיוחד הזה, שיעזור לכם להתחבר לעצמכם ולמקומות נשגבים נוספים הממתינים לכם.

זהו, עכשיו אתם מוכנים לצאת למסע ולצלול פנימה אל תוך הספר. אם במהלך הקריאה אתם חשים לרגעים שהספר כמו נקרא עבורכם, ייתכן שהידע מועבר אליכם שבריר שנייה לפני פעולת הקריאה. אל תיבהלו. המסע אל עבר ה"מטא" מתחיל כבר בחוויית הקריאה. התמסרו לשער הנפתח בפניכם ברגעים אלה ממש. חגרו חגורות בטיחות והתכוננו להמראה.

## עכשיו בחנויות הספרים!

@ כל הזכויות שמורות לעמותה לפיתוח התודעה ולהוצאת ידיעות אחרונות

ידיעות ספרים