

# ואהבת לרעך כמוך

קרבן אהבה יקיר

## פֶּלֶם בַּמְקוֹם הַנְּכוּן - הוּא אֵיכּוֹת

### שְׁלוֹם - קֶרֶב

לעשות שלום בתוכי עם כל חלקיי, גם עם מה שאני רוצה לשנות. ראשית, קבלי אותו בך ואח"כ שני את נקודת ההתייחסות שלך כלפיו, אחרת תישארי במעין מאבק פנימי.

עם איזה חלק בתוכך את רוצה לעשות שלום?



### כֹּה מְעִיף לְהִיּוֹת בַּמְרִפָּה אַחֲרֵי הָאוֹשֵׁר

### הִרְפִּיָּה - מַתַּח

אפשרי לעצמך לנוח בעת עשייה, הפני את תשומת ליבך לעצמך, לזו שעושה, והרפי משהו בתוכך תוך כדי עשייה. שימי לב מה זה גורם לך. הדרך חשובה מהתוצאה. על התוצאה אין לך שליטה, אבל את הדרך את סוללת וממנה את צומחת. מה שחשוב זה הסיפוק מהעשייה. לפעמים, הסיפוק הוא האושר.



### יש שמיים מעל כולם

### השגחה פרטית - כוחי ועוצם ידי

הבריאה היא סוג של מלאכת מחשבת מדויקת וגאונית - הכל מושגת, מחי ועד דומם. במקום דאגה וחששות שנובעים מהאני האינדיבידואל, כדאי להזכיר לעצמנו מי באמת אוחד בשרביט. האמונה והשלווה יושגו אם נצליח לאזן ולשלוט במחשבות של אגו לקוי לבין ההבנה שליקום יש השגחה עליונה מאיתנו. מידי פעם זכרי להיפרד מההיאחזות ב'אני'.





## הפרשנות שלך היא זו המציירת את עתידך

### יצירתיות - קיבעון

איזו פרשנות את נותנת לסיטואציות בחיך? העניקי פרשנות שמיטיבה איתך ומתכתבת עם האמת הפנימית שלך. היצירתיות היא אמנות, אימון לשבילי הנפש בעזרת מתן מילים נכונות. היצירתיות מגיעה כאשר מתקיימת הקשבה לעצמך. מה שיעלה מתוכך יהיה ייחודי ומיוחד היות ואין עוד כמותך.



## או תתני אלא אחת אכבות לך את השם

### תקווה - ייאוש

אני מאמינה שאם הקלף הזה הגיע אלייך, הינך יודעת להתבונן בחולשות ובחוזקות שלך. אם את עסוקה בחולשותייך, זכרי שיכולות להיות לך סיבות שונות. אל תרשי לאף אחד לעמעם את אורך. קו דק עובר בין תקווה לייאוש. בקלות אפשר לחצות אותו. אחותי, מלאי את כיסי נפשך בחוזקותייך



## היופי הוא בשוני!

### קבלה - וזכחות

קבלת השוני ממוססת את הוויכוח המתיש עם המציאות. אני רוצה להציע לך ראייה שונה: לראות יופי בשוני הוא צעד בראייה שמעבר לחשיבה תבניתית. זה בסדר לא להסכים אלא רק לקבל. קבלת השוני מתוך המקום שאינו מבטל את השאר. זו מהותה של "ואהבת לרעך כמוך".



## כשתסמכי על עצמך, תוכלי להישען על אחרים

### עצמאות - תלות.

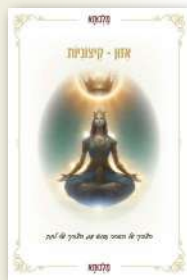
עצמאות היא חוויה אישית התלויה במידת הביטחון, במי שאת, כשאת יודעת מי את, ההישענות על אחרים מגיעה מתוך עוצמה והשלמה ולא מתוך תלות של חוסר במסוגלות.



## הצורך של האחר נפגש עם הצורך שלי אתך

### איזון - קיצוניות

כאשר הנתינה והקבלה מאוזנים בך, תחושי מלאות, שמחה ורצון להמשיך לתת ולהשפיע. נתינה ו/או קבלה ללא גבול יכולה לרוקן אותך. המפתח לכל דבר בחיים הוא איזון, והוא יכול להתרחש רק ביחס לשני קצוות מנוגדים.



## להסכים להיות באי ידיעה פעולה

### סקרנות - שעמום

ההסכמה להיות באי ידיעה פעילה יוצרת ערנות, דבר המאפשר לפעול מתוך האינטואיציה שלך. השכל פחות ישחק תפקיד כשתחליטי להרפות מהידיעה המוחלטת. האנרגיה הנשית נובעת ממעינות האינטואיציה. זהו מקום בתוכך המפעיל את הסקרנות, את הנסים וההפתעות, את תחושת ההרפתקנות לקראת הלא נודע.



## כשתרצי באמת שנה יקרה - שנה יקרה

### החלטה - התפזרות

גייסי את כל איבריך ותאי גופך לקראת ההחלטה. זהו רגע ש"המפקד" העומד בראש מעביר מסר בטוח וברור, וכולם משרתים יחד את המטרה. כל עוד זה לא קורה, ישנה תחושה של התפזרות. קלפי את המסכות עד שיתבהר הרצון האמיתי שלך. להסכים לא להחליט זו אינה התפזרות.



## אמני את שירי ההתפעלות, שנה ישאור אותך בצירה

### התלהבות - קשיחות

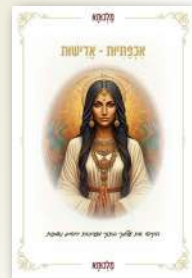
נוכחות ברגע, הפעלת החושים, השתהות והתעמקות תגביר את ההתפעלות. המובן מאליו מתחיל להיטשטש ואת תרגישי כמו ילדה שמגלה את העולם מחדש. אחות יקרה, התפעלות מושגת על ידי התבוננות בעולם שיצר אלוהיך.



## הקיפי את עצמך בתוך מערכות יחסים נאמנות

### אנפתיות - אדישות

האם בתוך מערכות היחסים בחיך את מאדירה יקרה או מפריזה בתכונות חיוביות של האנשים?  
מערכות יחסים נאמנות מכילות שותפות, נוכחות, הדדיות והתעניינות. אם את במערכות יחסים שיש בהן אדישות, נוחות ואגו - שאלו את עצמך האם הן משרתות אותך.



## מציאי הפצ'מנויות אפוא את עצמך באזורים שאינם נוחים אך

### עוצמה - פחד

העולם שולח לך הצעות בכל תחומי חייך – אבל אינך יודעת אם לקבלן או לדחותן. קרוב לוודאי שאת מתלבטת, שוקלת, בודקת... אני קוראת להן הזדמנויות לפגוש אותך במלוא תשומת הלב. נסי לצאת מאזור הנוחות ותראי כמה עוצמה תגלי בתוכך.



### קווי כח יום מבראשית!

### פתיחות - סגירות

'לקום מבראשית' הוא שם קוד לשחרור הצהרות, דעות או ידע של יום האתמול. מדוע? הבריאה משתנה כל הזמן, וכשאת אוזרת בידע שצברת בעבר, הוא נשאר כפי שהוא. תני לו להתקדם, להתפתח לתולדה, אולי לתנועה של משהו חדש שיכול להיות שלא היה מתפתח לולא הסכמתך לקום מבראשית.



### "אברא כאפברא" - אלוותיך יש כוח אברא מציאות

### טוהר המילה - בליל של מילים

אברא = אני אברא, כאדברא = מה שאני מדברת. למילים יש כוח, ככל שתדייקי את המילים שיוצאות מפיו, כך תצרי קסמים בחיך. הדיבור הוא כלי המשמש מנוף לאיכות ודיקוה בעברת מסר.



## חירות אמיתית היא להיות אני בנוכחות אחרים

### אותנטיות - בגידה

כולנו יש נטייה לעטות מסיכות בנוכחות אנשים בסביבה. אנו רוצים להרשים, להיתפס במיטבנו, להאמין שאנו מטביעים חותם. אך למעשה רק עיצבנו תדמית והיא אינה הטבע האמיתי שלנו. חיי את חייך באותנטיות, ללא מאמץ, ללא יומרה, היי את כמו שאת. החופש להיות את, היא החירות האמיתית!



## סמכי על האל שלך - היי נאמנה או

### אומץ - ויתור

רק הלב יודע ללחוץ לך את שאהבה נפשך. הקשיבי לו והתבונני פנימה. כשאינך עסוקה במה אחרים חושבים, כשהספקות נעלמים ואין לך צורך באישורים חיצוניים - זכית בלב שומע. לכי באומץ בעקבות פעימות ליבך.



## כשאת קשובה לאחר, היי צרה גם אתחושות בתוכך

### תקשורת - ניתוק

להקשיב לאחר כאשר יש בתוכך שקט - זוהי הקשבה אמיתית. כל נוכחותך מורגשת, הנינוחות שבך תספק לך ערנות לגבי התחושות שעולות בך מעצם היותך קשובה וערה בו זמנית. זוהי יכולת לימוד מופלאה על עצמך ובנייה של הרגש כלפי האחר.





## את השחקנית הראשית בחיך, אבשי מאכות

### קדושת החיים - טריוויאליות

לכל אחת במה משלה, בה היא אהובה ונאהבת. כל השוואה לאחרת מקדמת אותך לתפקיד של שחקנית משנה. הכירי והעריכי אותך, היי השחקנית הראשית בבימת חיך. קדשי את מלכותך, החיים יצבעו באורות השפע.



### אי פוּוּבאָאָתּ היא פּוּוּבאָאָתּ

### מסתורין - בנאליות

תקופות של אי וודאות יכולות לגרום ללחץ ולתפקוד לקוי. המציאות יכולה להשתנות בשבריר של שניה. זוהי רק אשליה של תחושת השליטה. אני רוצה להציע לך קרן אור באפלה – המסתורין הוא חגיגה, דווקא כשלא ידוע מה יום ילד, זוהי וודאותך. כאשר הוודאות מיטשטשת ואת מתמסרת אליה, תגלי בעצמך כוח לשבור תבניות ישנות.



## פכירי באמנות פטובות שיש באחר ואין כך

### ענווה - גאווה

לכל אחד כישרון וייחודיות משלו, לכל אחד יש את החלק הזה שאין לאף אחד אחר. כשאת יודעת לזהות מה חסר אצלך - זוהי ענווה. כולנו, כמו בפאזל, מחפשים את החלק שצריך להשלים בנו כדי ליצור תמונה מלאה. זוהי האחדות בה כולם שווים, תובנה קסומה להגשמה של 'ואהבת לרעך כמוך'.



## הרעב הוא כלי אחרון

### חופש - כבלים

אפשר להשתחרר מתחושת הרעב - רעב לאוכל, לחומר, ליצר, להתפתחות ועוד, אבל איך עושים זאת מבלי להרגיש סגפנות? הרי כל עוד את "מאכילה" את הרעב אינך חופשיה, את כבולה לתחושת החוסר. רוצה להיות חופשיה ממנו? קבלי אותו כחבר המשחרר אותך מכבלים, מתחושת חוסר, מסיפוק צרכים מיד. בדקי את הגבולות שלך, למדי להיות חזקה בפני הרעב ל"עוד ועוד" ובכל פעם העזי קצת יותר.



## לפיל את עצמך זה לא אכרח אתחושתיך

### חמלה - תוקפנות

רגשות ותחושות שאינם נעימים גורמים לנו לברוח מהם. היי הצופה מבחוץ שמתבוננת בזו שכרגע חווה - אל תזדהי עם הרגש, הוא לא את. הוא רק עובר דרכך. מה היית אומרת למישהי יקרה לך אם היית משתפת אותך בחווייתה? קרוב לוודאי שהיית מעניקה לה תמיכה. היי בחמלה גם כלפיך. זכרי שאת החברה הכי טובה שלך.



## ככל שתאבדי את עצמך, תצטרכי פחות להפסיק אותך

### אמת - שקר

כשאת מחזיקה בביטחון ובאמונה ביכולות ובחוזקות שלך, זה משתקף דרכך. זה נכון גם להיפך, כל מה שקיים בתוכך - ממהדה החוצה. חפשי כל הזמן את האמת אודותיך, מצאי את המילים הנכונות המתכתבות עם אמונותיך. עדיף אמת בועטת משקר מלטף.



## נשיות היא קבלה

### הכלה - שיפוטיות

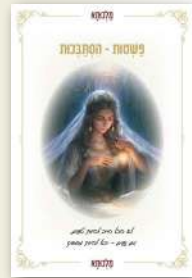
אישה כמהות נקבית, היא כלי מקבל בעוד הגבר כמהות זכרית הוא כלי נותן. זו הסיבה שאישה נבראה עם רחם, כלי המאפשר תולדות. כדי למלא את יעוד הכלי שהינך, וכדי לקבל - עלייך להכיל ללא שפיטה, את מה שקורה בך ובאחר. את יכולה לעשות קסמים עם ההסכמה להיות בקבלה.



לא הפא חייב להיות טעים, גם נעים - יכול להיות מספק

### פשטות - הסתבכות

מכירה את התחושה שהדברים בחיך צריכים להיות גדולים? הכי הכי? משמעותיים? איכותיים? יפים? אני קוראת להם "ניו יורקים"... זה משהו עוצמתי, ענק, נוצץ! וכשאין זה כך - את מרגישה שההתלהבות דועכת ומתמלאת בתחושת חוסר עניין. יש מאכלים שמשאירים בך טעם של 'נעים', ויש מאכלים שהם חגיגה לגוף. כך גם בחיים, ה'נעים' הוא שם קוד לפשטות, אחרת ההסתבכות מנצחת.



אניפולציות הן מסאז' אפירוב בתוכך

### אהבה - פירוד

אהבה היא חסרת תבנית, אין דרך לתפוס אותה, רק להרגיש. אהבה פשוטה נטולת דרמות, בה יש תקשורת ישירה, כנות ושקט. השיגי כל מה שאת רוצה באמצעות כוונה מדויקת מבלי לחולל סופות סביבך. כשאת באה מהמקום הפתוח הזה - את מגלה את האהבה.



## שוק דבור לא שלי אלא הכל בשבילי

### אמונה - תלישות

חיי בתחושה שכלום בעולם אינו שלך - לא החומר, לא ההישגים, אפילו לא בני משפחתך, הם רק עברו דרך הכלי שאת. מצד שני דעי שהעולם הזה מלא בשפע כדי להיטיב איתך. הכל יכול להיות עבורך לצורך הנאה, הזנה והתפתחות בתוך המסע הייחודי שלך.



## הריקות הטבעית שבך תתואא עם אמונתך

### אחדות - פילוג

תחושת הריקות הינה חוויה טבעית ואנושית. הדרך למלא את תחושת הריק היא האמונה - ככל שתגבירי את מידת האמונה תחושי באחדות בתוכך, זה כל כך משחרר לדעת שיש מי שדואג לכל!  
אחות יקרה, בפשטות, דברי איתו.



## עולמך הפנימי מוקפין אך בחוץ

### התבוננות - רדידות

כל מה שאת רואה בחוץ מגיע מתוך עולמך הפנימי, הכל מתחיל ונגמר בך, זוהי גישת חיים!  
הכירי במה שמשתקף ממך. שום דבר לא נועד להקטין אותך או להרע לך, ממש לא. זו רק דרך להיות מודעת ליכולתך לשנות את מה שאינך אוהבת. כל תהליך ההתפתחות שהינך עוברת הוא תמיד מול עצמך.



## כל אחת צריכה ליפא משא

### מלכות - עבדות

ליהיא היא שם קוד למלכות שבך. כל מה שאת מקיימת עבור הסביבה שלך, קיימי גם עבורך ולהיפך, על מנת שתקיימי את 'מה ששנא עליך לא תעשה לחברך'.  
את צריכה להיות טובה עבורך ואהובה על מנת שתוכלי להיות כזו לכל סובבייך. ליהיא היא עבורי. ליהיא מניחה את הכתר על ראשך. היי ראויה לו.



## אישות רעות רצוי אהסא

### סליחה - שינה

לשון הרע, רכילות, הקטנות, צמצום האדם, שנאה, קנאה ועוד - כל אלו הן מידות רעות שאינן מטיבות איתך. על מנת לקיים סליחה אמיתית לעצמך או לאחר יש לחסל את ההתנהגות שמובילה למידות הללו.  
רק כשעושים אקט של 'חסל', אפשר באמת להיפטר מאותה מידה שלא מטיבה איתך.



## יש לך את החופש עם מה להצטרפות

### בחירה - אנדרלמוסיה

המחשבה היא מתנה עצומה. המחשבות זורמות בשלל גוונים ללא שליטה, יש לך את היכולת והבחירה על מה לתת את תשומת ליבך.  
כל עוד לא תעשי החלטה הן ימשיכו להטריד, מצב שיכול להביא לאי סדר פנימי.  
התבונני בהן ובחרי עם מה את מזדהה. מחשבות שאינן במקומן הנכון - יצטמקו עם הזמן. את עושה פעולת זיכור ולומדת לשלוט בהן.

