

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מאמן אישי בשיטת "נפש האדם בתלת מימד"

על פרשת דרכים

נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

כי שרית עם א' ואם אנשים, ותוכל". ברכה? מה כאן הברכה? המלאך בסך הכל נתן ליעקב אבינו תיאור מצב, היכן היא הברכה? ופה אנחנו מתחברים, המלאך הסביר ליעקב אבינו מה תפקידו, ומה תפקידנו, פה בעולם, אנחנו היהודים, נבחרנו, היחידים מבין כל אומת העולם, עלינו הטיל הקב"ה את העבודה הזו, להיות מחוברים לה' ולאנשים, רק ככה אנחנו ממלאים את תפקידנו, פה בעולם, רק כאשר אנחנו יודעים לשלב את העולם הזה עם העולם הבא, הרוחניות עם הגשמיות, רק אז אנחנו ממלאים את תפקידנו, לכן הברכה שהמלאך ברח את יעקב היא, שנזכה ל" שרית עם א' ועם אנשים, ובעז"ה, נוכל לעשות זאת רק כאשר אנחנו מבינים, שכן, התפקיד שלנו פה בעולם, הוא לא להתנתק מכל העולם הזה, אלא לדעת לשלב את שני העולמות באופן נכון ומותר, כך אנחנו ממלאים אחר תפקידנו בעולם. לדעת לעשות את זה, זה מורכב, זה אתגר, זה מיומנות שאנחנו צריכים ללמוד, לרכוש, לדעת מה נחשב, תאוה, מה נחשב פשוט ליהנות מהעולם המדהים שהקב"ה ברא במיוחד בשבילנו, זה בהחלט אומנות, הדרך הנכונה היא תמיד לשאול את עצמנו, האם ההתנהגות הזו תקרב אותי לקב"ה? האם אני יכול דרך זה להתקרב אליו יתברך, או שזה כבר פעולה של תאוה?

האתגר השבועי : מה דעתכם? באו יחד השבוע ננסה להבין, מה מעשינו פה בעולם? מה הקב"ה רוצה מאיתנו? איך אני יוכל לשלב בדרך הייחודית שלי את העולם הזה אליו יתברך... אני מאמין שעם המחשבה הזו בראש, נגלה על עצמנו השבוע דברים חדשים! בהצלחה רבה! שבת שלום! (נ.ב. כמובן שישנם אנשים שהבינו שתפקידם זה להיות פרושים מהעולם הזה וכמובן כל אדם עם התפקיד שנתן לו ריבון העולמים!)

השבוע ננסה
להבין, מה
מעשינו פה
בעולם? מה
הקב"ה רוצה
מאיתנו? איך
אני יוכל
לשלב בדרך
הייחודית שלי
את העולם
הזה אליו
יתברך... אני
מאמין שעם
המחשבה הזו
בראש, נגלה
על עצמנו
השבוע
דברים
חדשים!

יחיאל מסיים את סדר א' בכולל, השעה 13:30, הוא צועד לעבר ביתו, מאושר ושבוע רצון על המהלך היפפה ברשב"ם שהסדר לו בדיוק כפי שהוא חשב, הוא כמעט בירך בשם ומלכות "ברוך שכיוונתי" מרוב התרגשות. כך פוסע לו יחיאל במהירות לעבר ביתו, הוא עולה במדרגות, הוא מריח ריח מוכר, זה הריח של המאכל האהוב עליו, איזה יופי, חושב הוא לעצמו, בדיוק ביום כזה אשתי הכינה את האוכל שאני אוהב, הוא נוקש פעמיים על הדלת פותח אותה ואומר לחלל הבית, צהרים טובים לכולם, בחיך רחב והנאה מהמחשבה על הארוחה המחכה לו כרגע, אשתו מחזירה לו שלום, ואמרת לו באיטול את ידך, האוכל מוכן כבר, יחיאל צועד לעבר הכיור בתחושה טובה, אבל לפתע זה מכה בו, תראה כמה אתה מתלהב מאוכל, איפה ה"תלמיד חכם" שרק קודם כמעט זינק ממקומו כאשר הוא מצא מהלך ברשב"ם? להיכן נעלם האברך הזה? תוך כדי כך עולים לו עוד מקרים כאלה, כאשר הוא יצא לטיול בבין הזמנים, הוא שם לב שגם הוא נהנה, ולא רק נהנה, ממש מתענג, מה קורה פה? מי אני? האם אני האדם הרוחני, האברך שיושב כל היום והוגה בתורת חיים, או אני אדם נהנתן שנהנה ממנעמי העולם הזה? מי אני??

פעמים רבות יוצא לנו לחשוש, לחשוב, להרגיש, כמו יחיאל, אנחנו לא יודעים מה תפקידנו פה בעולם, האם עלינו להיות נזירים, לעסוק רק בלימוד, תפילה, וכו' או... וכאן מגיע החידוש של השבוע, יעקב אבינו נלחם עם המלאך של עשיו, לקראת עלות עמוד השחר יעקב אבינו ניצח את המלאך, המלאך ביקש מיעקב אבינו שישחרר אותו, יעקב ביקש ממנו בתמורה שיברך אותו, "ובלית ברירה גם מלאך רע עונה אמן" המלאך בירך את יעקב ואמר לו "לא עוד יקרא שמך יעקב, כי אם ישראל,

"מי שלא רואה את הקב"ה בכל מקום,

לא רואה אותו בשום מקום"

עקב
בצד
אגודל

(ר' מנחם מנדל מקוצק)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

לאחר שבוע נוסף כאשר שוב פעם מרדכי לא הצליח לעמוד במה שהוא לקח על עצמו, כבר בהחלט הרגשתי שהוא מוכן לתרגיל לשחרור תלות

המבט שלי

פה נהיה כבר מעניין, מרדכי לאחר הסבר קצר והתמודדות מול המציאות הבין שהחברות הזו בהחלט יושבת על תלות ורצה לפתור את זה, ואז הדבר העיקרי שעשיתי היה להזכיר לו את כל מה שהוא אמר עד כמה זה מציק לו ועד כמה הוא מרגיש שהוא חנוק, ללא רצונות משלו, אבל שניה אח"כ הזכרתי לו את הצד השני

המבט של הזולת

כמה הוא מקבל מהחברות, מה הוא מקבל, התחושה שיש לי עם מי לדבר, שיש לי חבר שהוא מקובל בחברה, ובנוסף לכך הוא נהנה משליטה שיש לאליהו עליו, כן עד כמה שזה נשמע קשה, לעיתים הדבר הזה הוא המניע העיקרי של חברות, התלות, לרוב המניע הזה הוא נסתר במבט ראשוני אבל בעקבות כמה מפגשים עם מרדכי הדברים נעשו ברורים מאוד, זה הרווח העיקרי והעוצמתי שהיה למרדכי מהחברות הזו, לאחר תרגיל שעשינו יחד ועוד קצת עבודה מעמיקה מרדכי שחרר את החברות שלו עם אליהו

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, זה מדהים לראות שוב ושוב עד כמה מדויק עולמו של הקב"ה ושום דבר לא קורה סתם, בטח ובטח שום דבר לא קורה לדעתנו, ריבון כל העולמים אוהב אותנו ודואג לנו!

*הסיפורים במדור זה מבוססים נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למניי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

השבוע נספר סיפור נוסף בגישת "תלת מימד" ונראה עד כמה הנפש שלנו בנויה על אותו עיקרון. לפני מספר חודשים בא אלי בחור ומבקש ממני לעזור לו עם חבר מסוים, כך הוא מספר לי, שמי מרדכי יש לי חבר בשם אליהו, אנחנו חברים ממש טובים, מגיל ילדות יש לנו קשר ממש טוב, אבל יש לנו בעיה בקשר שלנו, אנחנו חברים שעוקצים אחד את השני כל הזמן, כל הזמן יש לנו קטעים כאלו ביננו, אנחנו חברים ממש טובים אבל גם ממש עוקצים אחד את השני, ואני לא יודע מה לעשות, לאחר שמרדכי סיפר לי קצת יותר על החברות הזו הבנתי שזו חברות של תלות, רציתי לדעת את זה באופן ברור יותר ובנוסף רציתי שזה יגיע ממנו, קצת חשבנו יחד מה אפשר לעשות, החלטנו שמרדכי ינסה להנמיך את הווליום של החברות הזו, כי הוא הגיע להבנה שזה מציק לו, פעם הבאה שנפגשנו הוא סיפר לי כמה האמת אני זה שלא הצלחתי לשמור על דיסטנס ביננו, אליהו ביקש ממני סליחה ואני רציתי להמשיך את החברות אז סלחתי לו, אוקיי מצוין, אמרתי, אז אתם חברים שוב? לא, זה בדיוק העניין יומיים לאחר מכן זה חזר על עצמו, אוקיי אז מה לדעתך כדי לעשות? לאחר עוד מפגש העליתי את הנושא של תלות, ושאלתי את מרדכי, אתה מזדהה עם מה שאני אומר? כן, אבל לא ממש, מה זה אומר? שאלתי, אני לא תלתי! אמר מרדכי, לא ח"ו, לא אמרתי שאתה תלתי, אבל אולי אתה יכול להזדהות עם התחושות הללו? כן יש בזה משהו, אוקיי אז מה אתה מציע? שאלתי את מרדכי, הוא חשב ושאל אותי לדעתי, העליתי בפניו רעיון שהוא יוכל לעשות, הוא חשב ולקח על עצמו לעשות זאת,



בארבע עיניים

השבוע נמשיך את התהליך בו התחלנו בשבועיים הקודמים, התהליך נקרא סוויש, באמצעותו אני משנה את התחושה שלי לגבי טריגר מסוים לתחושה חדשה טובה ומעצימה. לאחר שיצרתי לעצמי 2 תמונות ברורות תמונת ה"טריגר" כולל תתי מאפיינים ותמונה חדשה ומעצימה, גם זו כולל תתי מאפיינים, אנחנו ניגשים לתהליך עצמו, אנחנו מדמיינים את תמונת ה"טריגר" רחוק מאתנו שחור לבן וכו' ואנו מציבים את התמונה המשאבית באחת הפינות על תמונת ה"טריגר" בגודל קטן, לאחר מכן אנחנו לשנייה מביטים בתמונה של ה"טריגר" ובבת אחת אנחנו אומרים "סוויששש" והתמונה מתקרבת אלי במהירות, ותוך כדי ההתקרבות התמונה המשאבית נפרסת ומכסה את תמונת ה"טריגר", כרגע אנחנו מביטים וחווים את התמונה המשאבית, לכמה רגעים, שבירת מצב, וחוזרים על התהליך כמה פעמים, לאחר 2/3 פעמים אנו עושים בדיקה, אנחנו מדמיינים את תמונת ה"טריגר", ואנו נשים לב שאוטומטית משתנה התחושה שלנו ותחושות העיקריות שיציפו אותנו, יהיו של אותה תמונה משאבית, אם אנו עדיין לא חווים את אותם תחושות בשלמות, ניתן לחזור על התהליך כמה פעמים נוספות ע"י חיבור קצת יותר עוצמתי למשאבים, לאחר מכן נרגיש בכל תא ותא בגופנו את אותו שינוי עוצמתי כאשר נדמיינו או נתקל בתמונת ה"טריגר", נוסף על כך אנחנו לפעמים מרוויחים רוח נוסף של שינוי ברמת הזהות שלנו, הכוונה שכאשר אנחנו מבצעים שינוי עוצמתי ובטח אם מדובר בשינוי על משהו שממש מנהל את חיינו, אנו נשים לב שלאחר זמן אנו נחוש שינוי גם ברמת הזהות שלנו, רמת הזהות שלנו היא ה"מי אני" בכל מיני סיטואציות איזה חלק בי מנהל או מנהל בסיטואציות מסוימות לכן כאשר נעשה שינוי התנהגותי לאחר תקופה אנו נוכל לראות ממש שינוי ברמת הזהות שלנו באותם סיטואציות המושפעות מהשינוי ברמת ההתנהגות! בהצלחה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: ratzcazvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!