



1



מברך על כל
רגע קצר

הכרת התודה על מי שאני ומה שאני מלווים אותי כל הזמן. קיימת בי תחושת ייעוד וידיעה שהדרך שלי מובילה אותי למטרותיי הגבוהות. ברור לי שהדרך בנויה מצעדים קטנים. צרוף הרגעים הקצרים יוצר את הדרך ואת הסיפור שלי. ברור לי שיצירת מציאות מתחילה בתחושת התודה והברכה שלנו על כל שאנו ועל כל שיש לנו.

זיכרון ראשון

זיכרון ראשון של הוויה טהורה. גן ילדים בקיבוץ. שעת בוקר מאוחרת של יום קיץ. אני לבדי בארגז החול. ציפורים מצייצות. רוח קלה מניעה את צמרות האקליפטוסים הגדולים המקיפים את הסביבה. שמיים בהירים. שומע את קולות ילדי הגן שמסביב, אבל הם כאילו מתבטלים ואינם מפריעים לתמונת האחדות הממלא את כולי. זוהי הפעם הראשונה בחיי שאני מודע להיותי, מודע, מבלי להבין זאת. ההבנה מגיעה שנים מאוחר יותר. זהו רגע של התבהרות. אחדות. אני שוכב בארגז החול, חש באיכותו. בגוף פושטת תחושת חום נעים, קלות, זרימה. החול, השמש, הצל, האקליפטוס, הקולות שמסביב. השקט הקשוב שבפנים. הכול אחד. הרגע ההוא, בגיל שלוש, הפך להיות אירוע מכונן בחיי. אני חש אחד עם העולם וחלק ממה שיש לעולם להציע. אני חלק ממה שהו שלם וגדול הרבה יותר ממני. זהו

רגעים מכוננים

התפיסה האימונית מניחה שכשאדם חי בהלימה עם ערכיו, הוא שמה בחלקו וטוב לו עם עצמו. לפיכך, אחת הפעולות הראשונות בתהליך האימון היא הבהרת ערכיו וצרכיו של המתאמן. לצורך זה, משמשים "רגעים קצרים" מחייו. בעבודתי עם המתאמן אני מפנה אותו לרגעי שיא בחייו, לרגעים מכוננים, ושואל אותו על דמויות מופת המשמשות עבורו מודל לחיקוי. מתוך בחינת תשובותיו אני מזהה את ערכיו, משקף לו אותם ומשלים עמו את תהליך הבהרתם ובדיקת תקפותם.

להמחשה, הייתי רוצה להציג כאן אירוע מכונן נוסף מילדותי. אני זוכר את עצמי הולך לצד אמי בשביל בקיבוץ. עברנו ליד חדר האוכל ושם, בירידה סמוך לעץ הדקל, שאלתי אותה למה היא ממהרת. אמי ענתה "אני לא ממהרת". מיד שאלתי שוב: "אז למה אני רץ?" אני זוכר את הצחוק שלה ואת הרגע ההוא שהפך להיות סיפור אותו מספרים במשפחה במרוצת השנים, סיפור שאומר לי משהו על עצמי, על יכולת ההתבוננות והסקת המסקנות שלי, על הפשטות והסקרנות המאפיינים אותי, על הילד המתבונן בחיים במבט בוגר ובמובן מסוים הוא אינו ילד.

רגע נוסף מתקופת הגן היה בחג השבועות. בקיבוץ חוגגים את חג השבועות בהבאת הביכורים המסורתית ובתהלוכת הילדים הנושאים פירות וירקות ומובילים בעלי חיים אותם מביאים מגן הירק ופינת החי. הייתי אז ילד בן חמש, נבחרתי על ידי הגננת להוביל את השיירה עם העז בראש. החזקתי בידי את החבל הקשור לצוואר העז. הראשים של כולנו היו עטורים בורי פרחים של שבועות ואני

הזיכרון הקדום ביותר שלי להיותי מודע למודעות שלי. שנים רבות אחר כך למדתי ממורים שונים מהי המשמעות של הרגע הזה. הבנתי שמדובר ברגע של תודעת אחדות, סוג של הארה. אין נבדלות - הכול אחד ואני אחד עם כל זה. הרגע בגן ארך לא יותר מכמה דקות ועם זאת הוא מלווה אותי גם היום ותורם רבות למי שאני.

הוויה טהורה וראשונית זו היא אבן היסוד בחיי. אני מבקש לברך על כל רגע קצר. זהו שמה של החוליה הראשונה במעגל שיצרתי ולכן גם שמו של הפרק הראשון בספר. הברכה משרתת אותנו בשני אופנים. ראשית, היא בונה את המודעות שלנו לקיומו של הזמן היחיד הקיים, הרגע הנצחי, ולכל הנובע ממנו. שנית, היא מפתחת בנו את היחס החיובי כלפי עצמנו וכלפי העולם. שני אלה הם נדבכים יסודיים בעבודת האימון שנובעת מהתפיסה שהמתאמן הוא אדם שלם, יצירתי ובעל משאבים מטבעו. יש לו את כל התשובות הנחוצות ואין בו קלקול. משימת המאמן היא ליצור ברית בינו לבין המתאמן שתאפשר בחינה מעמיקה ואמיצה של צרכיו, ערכיו ומטרותיו של המתאמן, ותתרגם הבנות אלו לתכנית פעולה ישימה.

בתודעה שלנו ישנו החלק המודע והחלק הלא-מודע. בתהליך האימון אנו מבקשים להקטין את החלק שאינו מודע ולבטל את ההדחקות כדי להיות אחד עם עצמנו.

המודעות לעצמנו מתוך קבלה עצמית מלאה היא הכרחית. ללא קבלה ואהבת האני שבי לא תתאפשר לי פריצת דרך ולא אוכל להגשים את רצונותיי.

סוגיית שנת הלילה בנפרד מההורים והשפעתה על נפשות הילדים מהווה נושא שנוי במחלוקת עד היום. עבורי, השינה בבית ההורים, היתה משאת נפש קבועה.

אותה מחלה, עם חוויות קיצוניות של תחושת איום קיומי וחוסר יכולת לנשום מצד אחד, אפשרה לי, מצד שני, את חווית הקירבה, החום והדאגה של הוריי אלי. רגע מנחם שבו אבא שלי לוקח אותי על ידיו למקום ששם אני רוצה להיות בלילות. לא רציתי להיות בגן הילדים. כל לילה שם סימן עבורי סוג של סיוט ונטישה. הרגע הזה הפך להיות הזיכרון שאולי ממנו נבנתה הגישה המכוונת אותי לחפש בכל קושי את ההזדמנות.

להלן שאלה אימונית מאוד שכיחה בהתייחסות לרגעים המתוארים על-ידי המתאמן כקשים: "הבה נניח שרגע זה הוא מתנה. מה יש במתנה זו עבורך?"

לאחריות אין גבול

כשמגיעים אלי מתאמנים לראשונה, אני מתבונן יחד איתם במקומות כאלה בחייהם ומנסה להוביל אותם לשם. אני מנסה להתחבר תמיד לכל סוגיה שהם מביאים מעצמם, מתייחס לסוגיה כאל משאב ורוצה לעזור ללקוח שלי להתחבר למשאבים שלו. ישנן איכויות שהמתאמן יכול להיעזר בהן ולנצל אותן ככלים תודעתיים. כמו במקרה שלי, של העמידה בראש התהלוכה - זוהי חוויה שיכולה לשרת אותנו בכל גיל. אם אני זוכר אותה, אני יכול לאמץ אותה בכל גיל ולפעול משם.

צעדתי בראש. החלטת הגננת שאני, ולא ילד אחר, אהיה המוביל של השיירה עם העז בראש, הייתה לחוויית המנהיגות הראשונה שאני זוכר. זיכרון של ניצחון מתוק. היום אני מבין שאז היה זה רגע של הכרה בתכונות המנהיגות שלי. אני זוכר את האושר, את המקום של הידיעה שאני בראש, תחושה של הישג, של ניצחון, ומחשבה שאני נמצא במקום הנכון שמגיע לי. ניתנה לי אז ההזדמנות לבטא את המנהיגות גם בצד האחר שלה, כשמיד בסיום הטקס, לאחר שהחזרתי את העז לכלוב, מצאתי את עצמי מנקה את השאריות מהתהלוכה ולא עוזב עד שהכול סודר. עניין של מנהיגות ואחריות.

ערך המנהיגות, הוא שנשקף מאירוע זה. למנהיגות שני פנים: האחד הוא הפן של ההכרה הנובעת ממקור חיצוני, אותה גננת שבחרה בי להוביל את התערוכה. השני הינו הפן של הפעולה מתוך אחריות פנימית שאינה בהכרח נראית על-ידי הסביבה, סידור שאריות התהלוכה, באין רואה. בכל מקרה, ערך המנהיגות תופס מקום מרכזי בתהליך ההתפתחות וההגשמה של האדם. בתהליך האימון אני מנסה לאתר את משאבי המנהיגות של המתאמן ומעודד את מודעותו להם ומימושם על-ידו.

חוויה אחרת שאני זוכר מהשנים הראשונות בחיי, הותירה בי רושם עמוק ולא דווקא מהסוג שאנו מכנים "חיובי". בילדותי סבלתי ממחלת האסתמה. החורף הקר היה מביא עלי התקפים שהקשו את הנשימה ואת השינה. אני זוכר ליל חורף, אני בן שלוש, סובל מהתקף אסתמה. אבא שלי נושא אותי על ידיו, עטוף בשמיכה, בדרך מגן הילדים אל בית ההורים. חשוב לי להסביר שילדי הקיבוץ בשנות החמישים והשישים גדלו ב"חינוך המשותף". המיטה, החדר והארונות האישיים שלנו היו בגן הילדים וגרנו בנפרד מהורינו.

גורלי הרע לי, בעולם הזה אפילו אין עוד גג, בקתה לי". שנים לאחר מכן עדיין באו אלי אנשים מחברי הקיבוץ שראו את ההצגה ושיתפו אותי בתחושות שלהם וסיפרו לי עד כמה ההופעה שלי נגעה בהם וכמה ריגשתי אותם. העובדה שאנשים התרגשו מהמשחק שלי היא חלק מיכולותיי שעם השנים נעשיתי מודע להן. השימוש במילה, ובהנגנות (אינטונציות) השונות שלה, נהפך במשך הזמן לכלי עבודה מרכזי בחיי. הזרע של זה החל לנבוט כבר שם, בהצגה, במסיבת בר המצווה של כתתי בקיבוץ.

רגע אחר הגיע באותה שנה, כשאני כבר בתום שנתיים של לימודי אקורדיון. בשיעור האחרון אני זוכר את המורה שלי אומר לי: "אתה פותח וסוגר את הכלי עם המון כוח. כדאי שתצטרף לקבוצה של מרימי המשקולות בקיבוץ". אני זוכר את זה כרגע מאוד מעליב ופוגע. אני יכול לומר על עצמי שאני אדם מוסיקלי. המוסיקה חשובה לי ואני בטוח שגם אז ניתן היה להבחין בזאת. היחס של המורה היה מבזה. זה היה רגע קצר אחד שהפך למשמעותי מאוד, סוג של סטירת לחי, ביזוי והשפלה. במשפט אחד קצר וגס ביטל המורה לאקורדיון את רצוני לגעת בכלי הזה.

ילד חשוף מול המבוגר האחראי עליו. הוא נתון למרותו ואין לא יכולת התגוננות. לא מעט ילדים נפגעו בתהליך כזה או אחר מידי מורים, מחנכים, מאמנים ומדריכים. התייחסות נרחבת לנושא זה תבוא בפרק הבא: "אומר לעצמי שמותר".

היום, בהתבוננות לאחור, אני בוחר להגדיר את הרגע הזה כמכונן. יכולתי לברך עליו מעידה שאני נמצא עתה במצב תודעתי-יוזמתי המאפשר לי ליצור את המציאות בה אני חפץ. הדבר הזה משותף לכל הרגעים שציינתי, כשאני באמת ובתמים מברך על כל רגע

המקום הפשוט והמובן מאליו של מוביל התהלוכה זהו הסדר הנכון, אותו אני מחפש עם האנשים שבאים אלי. יש לאנשים רגעים רבים מעין אלה, הם רק צריכים להיות מודעים אליהם. תהליך ההתפתחות קשור בלהפוך להיות מודע. כל עוד לא התבוננת בזה, אי אפשר להיות מודע לזה. רק התבוננות פעילה הופכת מצב שאנחנו נזכרים בו להבנה מודעת.

אני מדבר על הרגע המסוים שהוא שייחד אותנו והביא לנו הכרה באיכות מסוימת ומהי המשמעות שלו עבורנו. מנהיגות והובלה היו תמיד מרכיב עיקרי בחיי. אני זוכר זאת לראשונה בהקשר של תהלוכת חג הביכורים שתיארתי. היה לי ברור שאני צריך לסדר אז את מה ששאר הילדים השאירו אחריהם, גם אם לכאורה "זה לא היה שלי". הלכתי וסידרתי את מה שאחרים לא עשו. מצאתי את עצמי עושה זאת הרבה במהלך חיי.

לא אכחיש שגם חווית הנפרדות, כפי שאולי היא מצטיירת מהרגעים המכוננים בחיי כילד, ליוותה אותי רבות. היא יותר נוגעת אמנם בשנותיי הצעירות ופחות במבוגרות, אבל היא בהחלט מהווה מרכיב חשוב ומשמעותי בחיים. אני חש במידה מרובה את ההפרדה הזאת של ה'אני' והסביבה. תחושה זו השפיעה עלי בכיוון הבחירות שעשיתי בהמשך וברצון להעמיד תמיד את המשפחה בראש מעייני. חשתי בדידות ולכן רציתי ליצור את היחד שלי, את משפחתי. אנחנו יוצרים מציאות דרך הבחירות והחזון שלנו.

שני רגעים נוספים שאני רוצה לתאר אירעו בשנות העשרה שלי. הייתי בן שתים-עשרה. הופעתי בתפקיד ראשי בהצגה שהועלתה בטקס הסיום של כיתה ז'. שיחקתי את תפקיד בן המלך שמאבד את ביתו, הולך ברחובות ושר עד כמה רע לו בחייו. "רע לי, רע לי,

ורואה אותו כנכס ומשאב, אני נמצא במסלול של התפתחות ויצירת מציאות רצויה.

הדרך היא המטרה

"מברך על כל רגע קצר" הוא משפט המדבר על מצב תודעתי בו אנחנו מסתכלים על "חצי הכוס המלאה". זו גם ההבנה שהדרך היא בעצם המטרה. אין דבר מלבד הרגע המסוים שבו אנחנו נמצאים כעת והיכולת שלנו לעשות אותו נכון ולחוות אותו בעוצמה שנותנת לנו משמעות.

הרבה פעמים במהלך החיים אנחנו מסמנים לעצמנו מטרות, אבל לא יכולים לשים את האצבע על הרגע המדויק שבו השגנו את המטרה. פעמים רבות ההישג אינו משמעותי הרבה יותר, או חשוב הרבה יותר, מכל הרגעים שהובילו לקראתו. הדגש הוא אם כן על הנוכחות שלנו ברגע והיכולת שלנו לחוות כל רגע בצורה מלאה ועמוקה.

ספר עליו אני ממליץ ואשר יכול להסביר בצורה טובה את הכוונה שלי במשפט "מברך על כל רגע קצר", הוא ספרו של אקהרט טול "כוחו של הרגע הזה", (יצא לאור על-ידי פראג הוצאה לאור בשנת 2002 ומכיל 176 עמודים, תרגום עדית בן פורת. עידן חדש). התפיסה הבסיסית שלו היא שישנו רק זמן אחד והוא ההווה הנצחי. העבר קרה בהווה, העתיד יהיה בהווה. לכן, חשיבותם פחותה. האתגר שלנו הוא להפסיק לכעוס על העבר, לא לפחד מהעתיד ולהיות נוכחים בהווה.

איכות חיינו תלויה במידה רבה ביכולתנו להיות שמחים עם ההישגים הקטנים והצנועים - חיוך שרואים, או כל סוג אחר של מחווה, כל אלה יכולים להפוך את חיינו למאושרים ולעזור לנו לפתח תודעת שפע, שהיא הבסיס ליצירת מציאות רצויה. שפע הוא המצב הטבעי של הקיום, מצב של זרימה. לפעמים אנחנו נוטים לחשוב ששפע קשור דווקא לצבירה, לכמות. לתפיסתי, שפע הוא מצב שבו בכל רגע יש לנו בדיוק את מה שנחוץ, לא יותר ולא פחות. הכמות המדויקת. וגם ביכולתנו להתמיר את מה שברשותנו, רכוש ואנרגיה לפי צרכינו. כשיש את זה, אנחנו חופשיים לעשות בדיוק את מה שאנחנו רוצים, בלי הגבלה וללא נטל.

ניקח לדוגמה כסף. שפע מתקשר לרוב עם כסף. כשהוא נמצא בבנק או מתחת לבלטה, הוא לא עושה כלום. הוא עובד עבורנו רק כשהוא יוצא מהבנק ואנחנו משתמשים בו. כשאנחנו מסוגלים לממן בכל רגע נתון את מה שאנו רוצים מבלי לדאוג לכמות שצבורה בבנק, אנחנו בתודעת שפע כי לא חסר לנו דבר. זהו ההבדל בין מצב של צבירה למצב של זרימה. כשאנו יודעים מה אנו רוצים, הספקות כבר לא קיימים ואנו נמצא את הכסף עבורו.

מושג נוסף שחשוב להכיר הוא החמלה. זוהי גישה שמקבלת את הדברים כמו שהם ומכילה אותם. חמלה היא המצב ההופכי לשיפוטיות. היא מהווה מרכיב חשוב בתהליך ההתפתחות וביצירת מציאות רצויה. היא חשובה ביחסינו עם עצמנו וביחסינו עם הסובבים אותנו. חמלה, לפי תפיסה זו, יכולה להיות מכוונת כלפי עצמנו, כלפי החלש מאתנו, כלפי השווה לנו או כלפי החזק מאתנו. ושוב, עולה בזיכרוני אירוע מגיל שתיים-עשרה. ביום שבת אחד בתקופת החופש הגדול, אחרי ארוחת הצהריים בחדר האוכל, חזרנו

אני מכנה בשם נקודת החזון. בתהליך האימון אנו מבררים את איכותו של ההווה ומתוכו אנחנו יוצאים כדי לתאר רגע בזמן עתידי, לגביו אנו מניחים שכל מה שאנו רוצים, מתקיים בו. את המציאות המתקיימת ברגע עתידי זה אנו מתארים במסמך כתוב אותו אנו מכנים: "תמונת החזון". את הדיון על נושא החזון נרחיב בפרק: "רואה את תמונת המחר". הכלי החביב עלי לטיפול בהווה הוא "מעגל החיים" (the well of life). זהו כלי שלמדתי במהלך הכשרתי כמאמן קו-אקטיבי ב-CTI.

מעגל החיים מכיל שמונה גזרות: משפחה וחברים, זוגיות, פנאי-כיף-בילויים, בריאות, כסף, צמיחה אישית, סביבה פיזית וקריירה. אני מבקש מהמתאמן לתאר את מידת שביעות הרצון הנוכחית שלו בכל אחת מהגזרות על-ידי קביעת הציון המספרי בין אפס לעשר. במעגל החיים אני משרטט את הציון על הגזרה המסוימת כש-0 הוא מרכז המעגל ו-10 הוא היקפו. אנחנו מנהלים שיחה על הציון והמשמעות שלו. הליך זה נותן למתאמן הזדמנות לראות תמונה המשקפת בעיניו את איכות חייו כרגע. לי, כמאמן, מאפשר ההליך היכרות מקיפה עם המתאמן שלי.

מהו אותו רגע שהוא מברך עליו? - כל רגע קצר זה הרגע שלי והנה, החיים שלי, נראים כרגע כך על הגרף. (השרטוט נלקח מחומר הלימוד של סדנת המבוא בלימודי האימון הקואקטיבי של חברת

(CTI

אני והורי לדירתם. בעוד אני ניגש לקחת חטיף, שמעתי את אמי אומרת לאבי: "תדבר אתה, תגיד אתה את מה שצריך". אבי שפנה אלי אמר לי במילים מעטות שהם החליטו להיפרד. התחושה שאני זוכר מאותן דקות היא תחושת הקלה, התבהרות וסדר שנעשה במחשבות. פתאום קבלתי תשובות לשאלות רבות שליוו אותי לפני כן: מה טיב היחסים בבית הזה? האם כך זה צריך להיות? לאיפה זה הולך? ומה פשר תחושת הכבדות וחוסר הזרימה שמלווה אותנו לרוב? פתאום זה נהיה ברור והגיוני. ההורים שלי החליטו לשנות את חייהם ולהיפרד. הגילוי הזה גרם לי להקלה משמעותית מצד אחד ולדאגה גדולה מנגד. אני זוכר שהמשפט הבא שאמרתי היה שאני אהיה בסדר, אבל שידאגו הם לאחי הקטן. זה רגע שבו החיים משתנים. החמלה היא המאפשרת לראות רגע זה כחיובי וכבעל משמעות, מעצם היותו נקודת תפנית המכילה בתוכה סיכוי לשיפור. בשבוע שלאחר מכן אבא עזב, עבר לגור בדירה אחרת והחיים המשפחתיים התנהלו מאז בצורה שונה לחלוטין. רגע כזה יכול להיצרב בתודעה כצידוק לתחושת קורבנות וכהסבר לכל כישלון בחיים שלאחריו. באותה מידה ניתן גם לראותו באור הפוך ולייחס לו את ראשיתו של תהליך שינוי, ריפוי ושיפור.

המציאות ניתנת לשינוי

שתי נקודות משמעותיות נמצאות על ציר הזמן של תהליך האימון. הראשונה והחשובה מביניהן היא ההווה. השנייה היא הנקודה אותה