

אור האמת הפנימית

"זרימה יצירתית" מאת: עדי גל
מרץ 2017



לאחרונה אני נהנית לצלם פרחים כל כך נהנית... סול אומרת, "הנאה מייצרת חיים".

יש משהו בפרחים שכל כך מדהדה את היופי של סול שאני פשוט מתמוגגת. את העדינות. זה מסב לי הנאה מרובה.

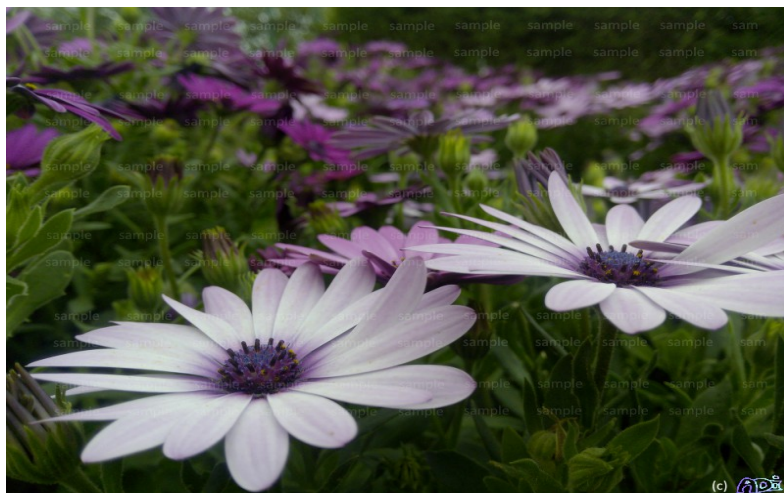
העונה גם מתאימה - אביב הכול מתחיל לפרוח עכשיו כך שההתאהבות הפתאומית הזאת בפרחים הגיע בדיוק בזמן... הכול פורח. ולי זה לא משנה אם הם "מיוחדים" או "פשוטים" הם באמת כולם יפים באותה המידה. מדהדים את היופי שלה כל אחד בדרכו הייחודית, אולי ממש כמו בני אדם... כל אחד הוא פרח בזר של סול.

קראתי, ממש עכשיו, בתקשור של קריון שכולנו חלק משלם אחד גדול, ואני מסכימה עם זה. למרות שזה לא נראה ככה וגם לא הכול ידוע (ברור, אנחנו כבני אדם, לא הכול ברור לנו...) אבל יש בזה משהו. חלק מהשלם. אף אחד לא נשאר בצד או מאחור, זה כולנו ביחד ששייכים למשהו גדול יותר מאיתנו. השלם גדול מסך כל חלקיו. את זה אני יודעת עוד מימי בראשית שלי ברוח. אין כל החלקים האלו מרכיבים את עצמם לפזל אחד גדול? אין לי מושג, ולמען האמת המידע הזה גם לא חסר לי כרגע. אני מקבלת את זה פשוטו כמשמעו עד שפיסה נוספת מהפזל תגיע אלי.

הן תמיד מגיעות הפיסות האלו, של המידע, או חלקים אחרים, חוויות, התנסויות... עד שמה שמעסיק אותך כרגע מגיע להשלמה שלו. יהיה זה פרויקט, אתגר, התקדמות במסע החיים או כל מה שזה לא יהיה. הדברים מגיעים להשלמה שלהם בסופו של דבר. או כמו שסול אומרת 'הכול עובר רק האהבה נשארת'. מאחר והיא הדבר הממשי היחיד שקיים.

הצבעים של הפרחים... מממ... לפעמים הנשמה שלנו עובדת איתנו באמצעות צבעים, מדברת איתנו באמצעות צבעים יש גם פעמים של ריחות. בכל מיני דרכים וצורות. אין רק דרך אחת לעשות משהו זה ידוע. אם לפתע עובר בכך ריח כלשהו מתוק כזה שאין לכם הסבר לו ואתם לא יודעים מאיפה זה בא אז זאת היא... לפעמים דרך משב רוח פתאומי ממש כמו נושפת את אהבתה היישר על הפנים שלך כמו שנורמה דילייני אומרת (מהנשימה החדשה).

אם צבע אחד בולט יותר מהאחר, או ריח אחד בולט יותר מהאחר מקומות, אנשים, דברים... הכל זאת שפה פנימית שמתקשרת החוצה אם מקשיבים. היא מדברת איתנו בהמון דרכים וצורות. צריך להיות קשובים. וגם זה לא תמיד. זה פשוט קורה מעצמו. התקשורת הזו איתה. מה זאת אומרת הנאה מייצרת חיים או אהבה היא התרחבות?



אני כל כך נהנית שהתחלתי לבדוק אפשרות לעשות תערוכה אולי אפילו רק תערוכה של פרחים חשבתי לעצמי. יש בזה משהו יפה ומיוחד כל כך בעיני... זה מה שזה אומר, דוגמה הלכה למעשה. אם יש לנו משהו שמסב לנו הנאה אני הייתי ממליצה להקשיב פנימה, הזדמנויות והזמנות מסול להרחיב את זה יגיעו ממנה זה בטוח... גם בדרכים שאנחנו לא מעלים על דעתנו. זה כמו שאם אני קשובה לעצמי אני אמצא את עצמי בתוך ההקשבה הזאת, הקשבה לעצמי צעד ראשון. מימוש מה שהצעתי לעצמי צעד שני. הצעד הבא יגיע מתוכי. צעד אחר צעד. אני אמצא את עצמי בתוך ההקשבה הזאת. כל פעם צעד אחד. אבל אני אהיה שם בצעד הבא. שזה ממש



נחמד. תנסו. הקשבה פנימה ואז מימוש, הצעד הבא, יהיה אשר יהיה, בין אם זה פתאום להישטף בתחושה של אהבה עצמית או כל דבר אחר, כל דבר. אתם תמצאו את עצמכם בתוך ההקשבה לעצמכם. ממש כמו שכתבתי את המאמר הזה. לא היה לי מושג מה ארשום רק ראיתי את ההתחלה וידעתי שאני רוצה לעשות את זה. את התמונות של הפרחים. וכל פעם שניסיתי לחשוב לעצמי- אז על מה אני ארשום? לא ראיתי כלום. (וכל היופי זה שהייתי יכולה להתחיל לספר לעצמי סיפורים מפה ועד הודעה חדשה על זה שאין לי מוזה או שאין לי על מה לכתוב ואולי אין לי מצב רוח ואולי ואולי... וכו' - מה שמשמש דוגמה מעולה לדברים הבאים שארשום לגבי קרקוע, זה **ההפך** מקרקוע. זו פנטזיה.) אבל כשהתיישבתי ומימשת את הצעד הראשון שראיתי - התמונות של הפרחים, מצאתי את כל השאר אצלי. מתממש מעצמו מתוכי. אולי כמו פרויקט עצום שנראה שהוא כל כך גדול שאין לך מושג איך תעשה אותו, אבל אם הולכים רק צעד אחד בכל פעם זה הופך להיות משהו אחר לגמרי. אולי כמו שקוואן יין מרבה להזכיר "צעד צעד, נשימה נשימה, כל פעם נשימה אחת בזמנה." ככה הרוח עובדת. מרגע לרגע. מרגע אחד לשני. אם אני נמצאת בעבר- או בעתיד אני לא נוכחת ברגע הזה. כמה פעמים שמעתם את המשפט הזה? אני המון פעמים. יש דברים ששומעים וכל פעם מקבלים משמעות אחרת ונופח אחר. צעד אחר צעד עוזר לך להיות בתוך רגע ההווה.

אם אני נמצאת בעבר ובעתיד אני לא מקורקעת מספיק לגוף שלי. אם אני נמצאת כאן ועכשיו אני נוכחת במלאות בתוך הגוף שלי. פגי דוברו אומרת **המפתחות לחופש זה להיות נוכחות במלאות בתוך הגוף שלי**. לא הבנתי דאז על מה היא מדברת? ברור שאני נוכחת בגוף שלי, מה זאת אומרת? כאילו לא הבנתי למה צריך לעשות מזה עניין וסימנתי על זה וי. יש לי ידיד, רוחניק גם הוא, שדיבר איתי לא פעם על נוכחות בגוף הפיזי, "קרקוע" הוא קורא לזה, הסתכלתי עליו בזווית העין- אני אין לי בעיות עם קרקוע, תודה רבה, הכול בסדר. גם את נורמה דילייני שמעתי לא פעם מספרת על חוויות שהיו לה של "צניחה לתוך הגוף הפיזי..." שהיא לא הייתה נוכחת במלאות. היא הייתה איפשהו "על הגובה" מהאנרגיות שהיא התעסקה בהן. אז בסופו של דבר מסתבר שיש לנו כל מני הרגלים שרחשנו עוד מהיותנו ילדים - כמו **דאגה** לדוגמה, אם אני דואגת אני לא נוכחת במלאות כאן ועכשיו. יש כל מני פנים למשפט הזה. ונוכחות בתוך

הגוף, אני מוצאת עכשיו יותר ויותר שזה עניין חשוב ועל כן אני נוכחת בגוף שלי יותר ומקפידה על זה יותר. עניין הקרקוע שפעם לא הבנתי כל כך במה מדובר. אם אני נמצאת בחשיבת יתר לדוגמה באיזשהו מטרד נאמר לדוגמה: שהיא אמרה ככה וההוא אמר ככה ולמה הם אמרו ככה ואיך זה יכול להיות שזה היה ככה וכזה מן סחרור מחשבתי על איזושהי סיטואציה - אז אני לא נמצאת במלאות בתוך הגוף שלי אני באיזושהי ארץ של פנטזיה... אז יש לזה הרבה משמעויות, אני מגלה, רובד נוסף של נוכחות הייתי אומרת. רובד נוסף של אחריות הייתי אומרת. להיות נוכחת **במלאות** בחיי, לקחת **אחריות** בכל רגע נתון. אם אני נמצאת בעבר שלי או דואגת בגלל העתיד אני לא נמצאת בהווה ויש בהווה כל כך הרבה. כל האפשרויות פתוחות ברגע ההווה. מרגע לרגע, אם נחזור לזה משאיר אותך בתוך רגע ההווה. מקורקעת יותר לגוף הפיזית ולמציאות הפיזית.





חלק מזה הוא גם להיות בלב ליבה של הווייטי במרכז שלי. ישנן תקופות של מיזוג אספקטים לדוגמה שרצוי יותר להיות ממורכזת בליבה, במרכז של עצמי ולהישאר עם עצמי ולא ללכת אחרי רגשות גואים כאלו ואחרים. מכירים את זה? לא יודעת איזשהו רגש שהופך להיות דומיננטי פתאום. עצבות גדולה, רחמים עצמיים, מחשבות על משהו מסוים שלא מרפה. כביכול לא מרפה- כי זו אני שלא מרפה מזה, לא להפך. כל מני כאלו. עצבים. זה אספקט. זה אספקט שמגיע לשאול - יש כאן יוצרת? או שאני יכול לשחק כאן קצת. זה אספקט שאני פיתחתי, עסקתי בפיתוח המוצר הזה בכבודי ובעצמי (מצחיק נכון?) והוא בא לשרת אותי, שואל, את עוד רוצה אותי? כן? יופי אז תשחקי איתי. אם את לא רוצה אותי אז תמזגי אותי. וזו כל התורה כולה. נשמע פשוט נכון? זה באמת פשוט. צריך פשוט לדעת למזג, וגם זה לא תמיד. נתקלתי כבר בסיטואציות ואנשים כולל אני עצמי שרק מהקרבה לחומרים רוחניים כאלו ואחרים תרגול מדיטציות כאלו ואחרות דברים התמזגו והגיעו לריפוי שלהם בגלל הקרבה לאור. כאשר האור נוכח החושך חייב ללכת כאשר האהבה נוכחת הפחד חייב להירפא כאשר האמת נמצאת השקר חייב ללכת. רק מלהקשיב לתקשורים, להגיע למפגשים כאלו ואחרים הנשמה שלנו, סול, תופסת על זה טרמפ ועושה עם זה משהו. 'האדם שאני בא אלי יש מקום יש מרחב ויש מצב, הייתה פועלים... ' זה פשוט קורה מעצמו היא לא זוממת את זה או משהו זה קורה מעצמו. האור מרפא את החושך. האהבה את הפחד וכדומה. מה שיותר קשה לרפא זה משהו שאנחנו מחזיקים בו או נצמדים אליו וגם זה לא תמיד. זה מאוד פשוט. הרבה יותר פשוט ממה שאנחנו חושבים. זה לא שייך למחלקה של החשיבה, אם כבר מדברים. זה במקום אחר, במחלקה אחרת לגמרי שנקראת סול. העצמי הפנימי הרוח הפנימית.

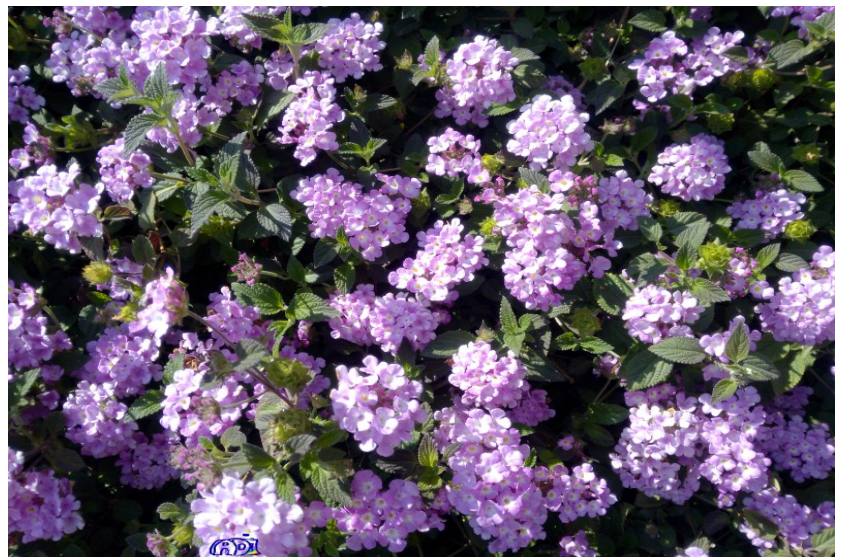
כמו שמורה רוחנית פעם אמרה לי "יש לי אומץ לקום בבוקר ולא להבין."

מה שמביא אותי לנושא שאני עוסקת בו לאחרונה - מענה של יוצרת. לתת מענה לא להגיב מתוך מקום כלשהו יהיה אשר יהיה אלא לתת למענה. בזמנו נורמה וגארט דיברו על זה הרבה, לא ירדתי לעומקו של עניין, הבנתי באופן כללי, היום מתוך התנסות אני מבינה הרבה יותר. התנסות זו הדרך ללמוד, אין מה לעשות. התנסות מעמיקה את ההבנה שלנו לגבי נושא מסוים, לגבי מי שאני באמת. לגבי המסע שלנו על פלנטה ארץ. גארט מדבר על זה הרבה - **למידה מתוך התנסות** וזה מהדהד בי מאוד. אני מבינה בדיוק על מה הוא מדבר. בכל מקרה אז לא הבנתי במה מדובר ומה ההבדל, היום אני מבינה. יותר ויותר. ההבדל בין לתת מענה לבין להיות במקום של תגובה. כשאני מגיבה למשהו אני לא בהכרח נותנת מענה למה שקורה, לאספקט שהגיע או לסיטואציה איתה אני מתמודדת. **תגובה** זה משהו אחד **ולתת מענה** זה משהו אחר. **פשוטו כמשמעו** המילים כבר מדברות בעד עצמן. יוצרת נותנת מענה. הנה מה שקורה הנה הכלים שיש ברשותי, הנה **המענה** שלי לסיטואציה.

הנה ציטוט שנזכרתי בו בתקשור שעשיתי פעם, בזמנו, עם סיינט ג'רמיין דיברנו על כוח ומאמץ באנרגיה החדשה. זה הזכיר לי את זה:

"...אני מציע אם כבר אז לשחק. הגעתם ויש דלת (מחסום כלשהו, קושי ע.ג.) אז שחקו איתה, שחקו. Play. ומשחק, ההגדרה של המשחק היא מאוד פשוטה, היא לא דבר מסובך ומסורבל. כשמשחקים מרגישים קלות ושמחה והנאה. הדלת הופכת להיות כלי ביד היוצר. מתחילים סוג של תנועה, או משחק, זה כמו ילד שמגלה לראשונה דלת הזזה אוטומטית ואז הוא בודק. הוא שולח רגל הדלת נפתחת, אושר, חיוך, צחוק מתגלגל. הוא מושך את רגלו, הדלת נסגרת. שולח יד, נכנס מהר ויוצא זה משחק.

אם הילד היה עומד על יד הדלת ובוכה על כך שהיא סגורה, הדלת הזאת הייתה נשארת סגורה כיוון שזה לא המנגנון שמפעיל אותה. המנגנון במקרה הזה הוא תנועה. וברגע שמשחקים כפי שאת רואה אפשר גם שהדלת תיעלם.



פוף נעלמה. כי זאת **האנרגיה החדשה**, היא **מגיבה למשחק**, היא מגיבה **לשמחה**, היא מגיבה ליוצר שלה, שבמקרה הזה הוא הילד שמשחק...”

יפה נכון?

קישורים שקשורים:

תערוכת הצילומים שלי באתר - [קישור לאתר](#) 🌸

