

## כולם חופשיים

כל הרעיונות שהיו לי לגבי החיים עצמם היו תמיד חיוביים, תמיד מצאתי את מה שחיובי בכל מה שקורה לי וככה למדתי לראות את החיים, החשבתי את עצמי כבן-אדם פתוח ואוהב ורציתי רק לתרום מתוך המקום הזה לעצמי למשפחתי ולאנשים סביבי.

תמיד הרגשתי אחריות גדולה, מתוך זה שהגדרתי את עצמי כפתוחה וחיוביות ומתוך הרצון לתרום, אבל חשבתי שעם הזמן לא ארגיש כזאת אחריות לאנשים סביבי וגם לא את הרצון לשנות את כל התחושות הלא נוחות שנלוו לזה.

כשעשיתי את קורס "שתיים עשרה החקירות" נחשפתי למשהו פשוט בעצמי שתמיד היה שם רק שלא הבחנתי בו, הבנתי שכל הרעיונות שלי לגבי עצמי ולגבי החיים רק הגבילו אותי. לא משנה כמה אמונות וחוויית טובות היו לי, התחלתי לראות כל כך הרבה דברים שמהם נמנעתי בעצמי ובאחרים.

ככל שנחתי לרגעים קצרים של מודעות ראיתי איך לכל, לא משנה בין אם הוא חיובי או שלילי ובין אם מופיע בתוכי או מופיע מחוצה לי, יש אותו בסיס פתוח ונינוח ואיך אני תמיד יכולה לנוח בבסיס הזה, ולא משנה מה מופיע.

אני מרגישה שאני לא צריכה יותר לשנות ולהימנע מכל המחשבות, החוויות והרגשות השליליים שלי ואני רואה שאני לא מוגבלת על ידי שום דבר שמופיע, ומתוך זה יש תנועה טבעית פתוחה לחיים עצמם, לאנשים ולעצמי מבלי שרעיונות יתערבו בדרך.

אני מודה מעומק ליבי ללימוד הפשוט הזה ולתמיכה הזמינה והחמה של המורים והארגון עצמו שהביא אותי לביטחון מלא בקיום האמיתי שלי ושל כולם.

אני מרגישה חופשייה ואני יודעת שכל אחד אחר חופשי באותה מידה בדיוק כמוני.