

# שלום עולמי זה אפשרי!



THE GREAT FREEDOM TEACHING  
[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

LIBRARY OF WISDOM CLASSICS

**שלום עולמי: זה אפשרי!**  
רגעים קצרים של שלוה,  
החוזרים ונשנים פעמים רבות,  
נהיים אוטומטיים

The Library of Wisdom Classics

הקדשה  
שלום עלי אדמות  
ואדיבות כלפי כולם



## שלום עולמי: זה אפשרי!

רגעים קצרים של שלוה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים אוטומטיים

### מבוא

ספר קטן זה מאיר על אוצר עצום של אבנים יקרות המצוי בקרב המין האנושי. הוא יספק את השפע האדיר והנפלא מכל לדורות רבים. אוצר זה מוכל בביטוי: 'רגעים קצרים של שלוה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים אוטומטיים'.



לספר פשוט שכזה יש כוח רב להביא לידי שלום עולמי. כאן תגלו, שדרך השתתפותכם הפעילה בלבד, שלום עולמי יכול להפוך למציאות. זה תלוי בך וזה תלוי בי. ביחד אין דבר שאיננו יכולים לעשות. אנחנו, אנשי העולם, הם המנהיג שאותו חיפשנו תמיד. אנו מזמינים אתכם להאמין ביכולתכם וביכולת של כולם להביא לידי קהילה אנושית המבוססת על שלום.

ספר זה מכיל ידע חיוני לשלום ולאחדות עולמיים.

## רגעים קצרים: הפיתרון בכל הבעיות

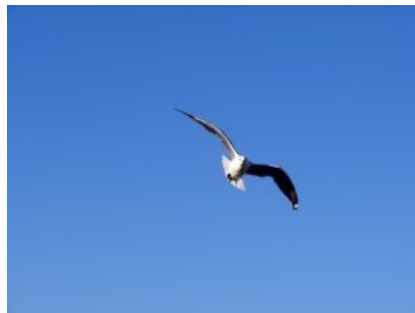
מהו רגע קצר של שלוה? כדי לדעת את התשובה לשאלה זו, הפסיקו לחשוב לרגע אחד. מה נותר כאשר מפסיקים לחשוב? נותרת תחושה של עירנות ובהירות. זוהי שלוה: בהירות ועירנות פתוחות כמו השמיים הבהירים.



כפי שקשת מופיעה בשמיים, כך מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות מופיעים בבהירות ובעירנות של טבענו השליו והנוכח תמיד.



כאשר אנו מפסיקים לחשוב לרגע, אנו מתוודעים לרגע קצר של שלוה, ובמהרה אנו מתחילים להבחין בשלוה זו, הנוכחת כאשר איננו חושבים, נוכחת גם כאשר אנו חושבים. כל המחשבות נעלמות באופן טבעי כמו מסלול מעוף הציפור בשמיים.



הבהירות והעירנות השלוות שאותן זיהינו כאשר הפסקנו לחשוב, הן הבסיס לכל המחשבות! הן ממלאות את כל המחשבות ללא יוצא מן הכלל. זה באמת מדהים! זה דומה לשמיים הנרחבים הנוכחים מבלי להתחשב במה שמופיע בהם.



באמצעות הסתמכות על רגעים קצרים של שלווה, השלווה נהיית יותר ויותר אוטומטית. זה יכול להתרחש באיטיות או במהירות. על מנת לראות כיצד אתם מתקדמים ברגעים קצרים, פשוט שימו דגש על כמה התקדמתם עד כה ולא על כמה יש לכם עוד להתקדם. מובטח שגישה עדינה זו תוביל אתכם כל הדרך אל הטבע השליו שלכם.

### **פנינים של שלווה**

רגעים קצרים של שלווה יכולים להידמות ליצירת מחרוזת פנינים. אם אתם קושרים קשר בקצה המחרוזת, כל פנינה שנוספת למחרוזת מובילה באופן אוטומטי למחרוזת פנינים שלמה.

אינכם צריכים לחשוב אם שיטת חריזת הפנינים שלכם עובדת או לא, אתם פשוט מוסיפים בכל פעם פנינה אחת וזה מוביל כל הדרך לשרשרת פנינים יפה ושלמה. אותו הדבר עם רגעים קצרים. רגע קצר של שלווה בכל פעם לוקח אתכם כל הדרך אל שלווה מלאה. אינכם צריכים לחשוב, ולו לרגע, אם זה עובד. תוך זמן קצר המחרוזת תושלם ולא יהיה עוד צורך לחרוז פנינים. באופן דומה, באמצעות כוחם של רגעים קצרים, השלווה נהיית אוטומטית. רגעים קצרים מובילים אתכם כל הדרך לשלווה מלאה מבלי לחשוב על זה.

כאשר ישנה בידנו מחרוזת פנינים שלמה, ישנו בידנו דבר רב ערך. איננו צריכים לדעת באמת כמה זה רב ערך עד שזה מושלם. לאחר מכן אנו מסתכלים נפעמים מהיופי הטבעי של זה. ייתכן ונחוש את הערך עוד מהפנינה הראשונה במחרוזת ועם כל פנינה שנוספת תחושת הערך הזאת גוברת עד שיש לנו וודאות מלאה בערך שלה.



כך גם עם רגעים קצרים של שלווה, הביטחון בערך שלה גובר. כאשר השלווה נהיית יותר ויותר רציפה בחיינו, אנו מגלים שיש לה כוח אדיר שמעולם לא חשבנו כאפשרי – הכוח לפתור את כל הבעיות שלנו והכוח להראות לנו כיצד לפעול במיומנות בכל המצבים. כאשר אנו מכירים בכך שהשלווה הפנימית מספקת ערך עצום אשר יכול לפתור את הבעיות האישיות שלנו, אנו רוכשים וודאות בכוחה לפתור גם את הבעיות הקולקטיביות של העולם.

אנו מלאי יראת כבוד מעד כמה השלווה ברורה. אנו נדהמים מכך שהיא תמיד נכחה בתוכנו, אף על פי שלא ידענו זאת. ואנו מלאי הכרת תודה על כך שאנו יודעים זאת כעת.

## מה משותף לכולנו

אם אנו מחוייבים לשינוי שיביא לידי שלום עולמי, עלינו להתחיל לשים דגש על מה שיש לנו במשותף כבני אדם במקום להתמקד בהבדלים בינינו.

לדוגמא, אנו חולקים את כדור הארץ כבית שבו כולנו חיים יחד. בנוסף, אנו חולקים צרכים אנושיים בסיסיים, כגון מים, אוכל, לבוש ומחסה. כל אחד ואחד מאיתנו שותף לצרכים אלו. כמו כן אנו זקוקים לשירותי בריאות, לחינוך ולעבודה אשר יאפשרו לנו לתרום את הכוחות, היכולות והכשרונות שלנו. נוסף על כך, אנו זקוקים לזמן מנוחה, להרהורים ולמשחק. לכולנו יש היכולת לחלוק במידה שווה את המשאבים הממלאים צרכים אלו.

הבסיס הממלא צרכים אלו לכולם הוא יכולתנו להסתדר, לשתף פעולה ולחיות ביחד בשלום. אולם, לא הצלחנו למלא צרכים אלו מכיוון שלא הצלחנו להבין כיצד להסתדר האחד עם השני.

על מנת להסתדר האחד עם השני, עלינו להסתכל שוב על מה שאנו חולקים במשותף במקום על ההבדלים בינינו. ראשית, אנו יכולים לקבוע שלכל אחד מאיתנו יש גוף ותודעה (mind). זוהי עובדה מאוד פשוטה. הגוף והתודעה שלנו הם הבסיס לנוכחותנו בעולם. דרך הגוף והתודעה שלנו אנו מחליטים האם אנו הולכים להסתדר האחד עם השני או לא.

היות והגוף והתודעה הם המקום שבו אנו מחליטים האם לחיות בהרמוניה או לא, הרי זה ברור שעלינו לזהות את האיכויות ואת המאפיינים של הגוף והתודעה המובילים להרמוניה. אנו יודעים על קיומם של אלו, מכיוון שכולנו היכרנו או שמענו על אנשים החיים בהרמוניה וחוונו מצבים הרמוניים במיוחד. ייתכן ואפילו את או אתה אחד מאותם אנשים שלווים ושיתופיים במיוחד. מה שחשוב הוא, שבמידה ואנו מכירים אנשים אשר הם הרמוניים, זה אומר שהרמוניה היא פוטנציאל טבעי הקיים בתוך כל אחד מאיתנו.



השאלה האמיתית היא: האם אנו יכולים לקחת אחריות ולבטא את טבענו ההרמוני והשיתופי? רובנו נענה ב"כן!" מהדהד. אז, כל מה שנדרש הוא הידע המעשי כיצד יש להביא זאת לידי ביטוי. הידע המעשי הוא בדיוק מה שספר זה מציע.

## אתם מביאים לשינוי

אתם מביאים לשינוי. כל אדם ואדם על פני כדור הארץ משפיע. באמצעות הכוח של צבירת ביטחון בטבע השליו הטבוע בכם, אתם תורמים את התרומה האחת החשובה ביותר שמישהו אי פעם יכול לתרום במהלך חייו.

מדוע אלו הם פני הדברים? במילים פשוטות: השלום שלך שווה לשלום עולמי. זוהי הצהרה עוצמתית מאוד, אל תשכחו אותה לעולם. כאשר כל אחד תורם את השלווה הפנימית שלו,

אנחנו אנשי העולם יוצרים שלום עולמי. כמה מדהים שזה כל כך פשוט. זה עד כדי כך פשוט, שלא הבחנו בזה!

ככל שאתם מתוודעים לשלווה הפנימית המתרחשת בתוכנו בטבעיות באמצעות כוחם של רגעים קצרים של שלווה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, אתם מחזקים את השלום העולמי. אפשר לדמות את זה לאוצר נפלא ואינסופי המצוי בתוכם. כאשר אתם מתחברים לאוצר זה, אתם מגלים שהוא בלתי מוגבל. כאשר כל אחד מאיתנו משתמש במאגרי האינסופים של אוצר השלווה, אבניו היקרות בורקות יותר ויותר והוא זוהר בכל מקום ברחבי העולם. כאשר כל אחד מאיתנו מוסיף את תרומתו של שלום עצמי לשלום כלל עולמי, אנו מגלים שישנה אספקה אינסופית. אנו מזהים שלכל אחד מאיתנו יש יכולת רבת עוצמה לתרום באופן משמעותי לשלום עולמי.



### הידע המעשי ליצירת שינוי

שלום עולמי הוא מעורר השראה! הוא נוגע בשאיפה הפנימית שלנו לקחת חלק ולהביא לידי כך שהעולם יהיה מקום שליו. אך כיצד בדיוק אנו עושים זאת?

ייתכן ואתם חושבים: 'כיצד סגנון החיים שלנו ישתנה? האם עלינו להיות מעורבים בשיטות ובתירגולים מיוחדים שיגזלו את זמננו מהניסיון לספק מזון, ביגוד ומחסה?' זוהי דאגה אמיתית כמעט לכולנו.

ובכן, בידינו חדשות טובות מאוד. הטבע שלכם כבר שליו! כך שאינכם צריכים למצוא את הטבע השליו שלכם בשום מקום אחר מאשר המקום שבו אתם נמצאים בכל רגע אחר במהלך היום. זה כולל כל אחת ואחת מהפעילויות היומיומיות שלכם, כגון: עבודה, הורות, משחק, למידה, ישיבה, הליכה, ריצה, אכילה, פרנסה, רכיבה, נהיגה, שיחה, צפייה בטלוויזיה וכן הלאה. השלווה כבר נוכחת; היא נמצאת בתוכם כאשר אתם לוקחים חלק בפעילויות היומיום.

ייתכן ותשאלו: 'איך זה שלא ידענו על זה עד עכשיו?' איננו יודעים שקיימת שלווה בתוכנו, מכיוון שמעולם לא לימדו אותנו את העובדה החשובה הזאת אודותינו. אז, כיצד אנו יכולים ללמוד זאת כעת?

התשובה נמצאת ברגעים קצרים. רגעים קצרים של שלווה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים אוטומטים.

## רגעים קצרים: הפיתרון לשלום עולמי

מה שקורה הוא שאנו מכירים ברגעים הקצרים של שלוה, רגע קצר אחד בכל פעם. בתחילה, ייתכן ונזכור לקחת רגע קצר של שלוה רק מדי פעם. זה לגמרי בסדר וזהו המקרה למרבית האנשים. בתחילה אנו זוכרים רק רגע קצר של שלוה ואז שוכחים. זה נורמלי.

אולם, אל לנו לוותר – לעולם.

אל לנו לוותר מכיוון שלרגעים קצרים אלו של שלוה, רגעים ככל שיהיו בהתחלה, יש השפעה עצומה. ייתכן ובתחילה ההשפעה המועילה לא תהיה כל כך ברורה. נקודת המפתח היא להמשיך להיות מעוניינים בשלוה. עלינו להיות נחושים באופן הבא: 'לעולם לא אוותר על רגעים קצרים של שלוה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שזה יהיה אוטומטי!'

הגישה הפשוטה של רגעים קצרים תוביל אותנו כל הדרך אל הטבע השליו שלנו. וכאשר ברחבי העולם כולו, אנו מתקבצים יחד במחויבות לרגעים קצרים של שלוה, אנו, אנשי כדור הארץ, יוצרים שלום. זה עד כדי כך פשוט ורב עוצמה.



כל רגע קצר של שלוה, שנלקח על ידי כל אדם בעולם, יוצר מחסן אדיר של שלוה שנהיה יותר ויותר רב עוצמה ומתפשט ברחבי העולם כולו.

## רגעים קצרים: ההשקפה המאוזנת

ייתכן ותגידו: "טוב, בסדר, אך האם שלוה אינה באמת נפרדת ממחשבות, מרגשות ומחוויות אחרות?" רק מנקודת המבט של הידע שלמדנו ישנה לכאורה נפרדות; מעמדת היתרון של הטבע השליו שלנו, אין כלל נפרדות. בעקבות שילוב השאיפה שלכם לשלום עם כוחה של השלוה עצמה, מתרחש מפגש מוצלח. מפגש זה מתרחש בטבעיות באותה הדרך שהשתקפות השמש והירח מופיעים במים.



עוד המחשה מצויינת לכך שהשלוה נמצאת בתוך כל המחשבות, הרגשות, התחושות ושאר החוויות היא זאת של חמאה הנמצאת כבר בשמנת. כאשר השמנת נחבצת, החמאה מתגלה.



כך גם רגעים קצרים קשורים לתוצאה של שלוה באותה הדרך שחביצת השמנת קשורה לתוצאה של חמאה. בדיוק כמו שחביצת השמנת אינה יכולה שלא להפיק חמאה, כך גם רגעים קצרים של שלוה יצליחו להביא לשלוה.

בחביצת חמאה, השמנת הופכת לסמיכה בהדרגתיות. בתחילה ייתכן ויהיה נדמה ששום דבר לא קורה. אולם, עם התמדה, השמנת מפתחת מרקם סמיך יותר ואז החמאה עצמה מופיעה. אנו יכולים לסמוך על כך ללא כל ספק. התוצר של חמאה אינו יכול לחזור ולהיות שמנת.

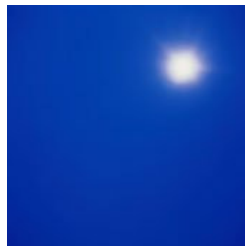
באופן דומה, אנו יכולים לסמוך על רגעים קצרים של שלוה, החוזרים ונשנים שוב ושוב. באופן ספונטני זה הופך לשלום אוטומטי בכל המצבים. עם הזמן, אנו מגלים בתוכנו שלום בלתי הפיך.

באמצעות כוחם של רגעים קצרים, אנו מתחילים לגלות יותר ויותר תחושת שלוה הממלאת אותנו באנרגיה מרגיעה. בכך שנמשיך ברגעים קצרים, בכל פעם שאנו זוכרים לעשות זאת, הרגעים יתחילו להתאריך באופן טבעי. כאשר הרגעים של שלוה מתארכים, אנו מגלים שהתודעה והגוף שלנו מתפקדים בקלות רבה יותר. אנו מתחילים להבחין באיכות רגועה בחיי היומיום שלנו.

לעולם אל תמעיטו בערך כוחו של התירגול הפשוט הזה. זה הוא הכוח רב העוצמה ביותר על פני כדור הארץ.

### **רגעים קצרים – ביחד**

מה שמתחיל לקרות הוא, שהרגעים הקצרים ההתחלתיים מתארכים. לאורך הדרך נהיה לנו ברור שרגעים קצרים של שלוה למעשה חושפים את הטבע הקבוע של התודעה שלנו. אנו מגלים ששלוה זו זמינה לנו בכל עת. אנו מכירים בכך שהשלוה המתחילה כרגע קצר נוכחת בכל עת. הבנה זו דומה לאופן בו זריחת השמש מאירה את כל הנוף והשמיים. ברגע שבו השמש זורחת אנו רואים הכל בבירור.



לפני שהיא זורחת, הצבע הכחול של השמיים ופרטי הנוף מוסתרים בחשכה.

אפשר לדמות את זה להיותנו אבודים בחשכה של מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות עד לרגע שבו אנו מבחינים באור של הבהירות והנוחות הזמינות לנו ברגעים קצרים של שלוה. כאשר שמש טבענו השליו זורחת, אנו נהיים יותר ויותר בטוחים בכוחותיה להעניק השקפה מאוזנת על המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות האחרות שלנו. השקפתנו מתפתחת באופן טבעי להשקפה של מודעות ואחדות, במקום כזאת המבוססת על נקודות המבט האישיות שלנו. אנו מגלים בהירות בתוך זרימת נקודות המבט.

היציבות, האהבה, התבונה והשלוה של ההשקפה המאוזנת למעשה מובילות אותנו כל הדרך לוודאות רבה מאוד בכוחה להחיות שלום והרמוניה ברחבי העולם כולו.

היכולת לאהוב נוכחת בכל עת.



### רגעים קצרים: שימרו על פשטות

אנו מתחילים לראות שרגעים קצרים החוזרים ונשנים שוב ושוב אכן נהיים אוטומטיים, כפי שצויין בהתחלה, כאשר רק שמענו על ההנחיה הפשוטה הזאת. באמצעות יישום מה ששמענו, אנו משיגים ביטחון בכוחם של רגעים קצרים בהבאת תועלת לחיינו. אנו שומרים על פשטות: רגעים קצרים, פעמים רבות.

כאשר הבהירות שלנו מתפתחת, אנו רואים שאנחנו לא מורכבים כמו שייתכן וחשבנו. למעשה, אנחנו די פשוטים.

ההשקפה המאוזנת החדשה שלנו מתחילה להבהיר לנו שהמחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות שלנו הם פשוט נקודת מבט בתוך ההשקפה המאוזנת של הטבע השליו שלנו. אפשר לדמות זאת לדרך שבה כוכבי הלכת והכוכבים מופיעים בתוך מרחב החלל. באופן דומה, נקודות המבט – מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות – מופיעות בתוך ההשקפה המאוזנת. ובדיוק כמו שהחלל אינו מושפע מהאירועים המתרחשים בתוכו, ההשקפה המאוזנת אינה מושפעת מנקודות המבט שלה – המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות שלנו.



הבהירות והפתיחות של החלל יכולה להידמות לשלוה. באמצעות כוחם של רגעים קצרים, אנו נעשים בטוחים בכוחה שלא להיות מושפעת מנקודות המבט ולספק אינטליגנציה מיוחדת

מאוד, המראה לנו מה לעשות וכיצד לפעול בכל המצבים. הכוונה בכך היא, שיש לנו בהירות רבה יותר וידע מעשי כיצד עלינו להשתמש בבהירות זו על מנת להיות לתועלת. בתחילה, אנו יודעים כיצד להשתמש בבהירות על מנת להועיל לעצמנו בהבאה לכדי אחדות, שלווה והרמוניה בתוכנו. אנו מעצימים את עצמנו ברגעים קצרים שמתארכים יותר ויותר.

בסופו של דבר, אנו רואים שבדיוק כמו שאנחנו חוזקנו על ידי רגעים קצרים, אותו פונטציאל בדיוק להתעצמות קיים בכולם. בנקודה מסויימת, בהתבסס על החוויה האישית שלנו, אנו מגיעים למסקנה שבכך שכולם יעצמו עצמם באמצעות רגעים קצרים של שלווה, אנו אנשי העולם, מאוחדים ככוח המביא לידי שלום עולמי.



כפי שנאמר בהתחלה: "זה תלוי בך וזה תלוי בי. ביחד אין דבר שאיננו יכולים לעשות. השלום שלך שווה לשלום עולמי!" שום דבר לא עומד בדרכנו. זה תלוי בנו.

### **שלום עולמי: זה אפשרי!**

אנו חיים בתקופה רוויית קונפליקטים ומלחמות רבות ברחבי העולם כמו גם בעיות חמורות מאוד העומדות בפני הכלכלה העולמית. ייתכן ולא נוכל להבין תיכף ומיד שחוסר ההסתמכות על הטבע השליו שלנו היא שורש הבעיות האלה. ייתכן ונאשים מנהיגים פוליטיים וכלכליים בקשיים החמורים שבפניהם אנו עומדים, אולם, בעוד שייתכן ומנהיגים פוליטיים וכלכליים לוקחים החלטות המסכנות את הרווחה של כולנו, הגורם הממשי לבעיה הוא הרבה יותר בסיסי.

הגורם האמיתי לבעיה הוא, שעלינו לשנות את דרך החשיבה והפעולה שלנו, וזה כולל את כולנו. טבעי לחפש את הגורם לבעיה אך לא תמיד קל למצוא ולתקן אותו. לרבים מאיתנו אין מיומנויות לשמור על שלווה בתוך עצמנו. במידה ואיננו יודעים כיצד יש לשמור על שלווה בתוך עצמנו באופן אישי, איננו מסוגלים לשמור על שלווה ברחבי העולם.

באופן מיידי, באמצעות הכוח של רגעים קצרים של שלווה, אנו משנים את העולם. השינוי ניכר בכל רגע קצר של שלווה. כאשר רגעים קצרים של שלווה חוזרים ונשנים פעמים רבות, השלווה נהיית אוטומטית. אנו יוצרים איזור של שלום בתוכנו. השלום הופך להיות חלק מאיתנו.

כאשר רבים מאיתנו מחוייבים לרגעים קצרים של שלווה, איזורי שלום מופיעים ברחבי העולם כולו כמו אבנים יקרות המאירות את כדור הארץ. רגע קצר אחר רגע קצר, העולם כולו הופך לאיזור של שלום.

### **כיצד לבחור בשלווה בכל רגע**

עבור רבים מאיתנו, קשה ביותר להסתמך על שלווה כאשר יש לנו מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות מטרידים. חשוב לראות שאפילו מצבים מטרידים מאוד מופיעים גם הם בתוך הטבע

השליו שלנו אשר נוכח תמיד. בבקשה זיכרו, שהבסיס לכל נקודות המבט הוא הטבע השליו שלנו.

אנו בוחרים האם להיות בשלווה או לא. רגע אחר רגע, השלווה היא הבחירה החשובה ביותר שאי פעם נעשה.

באופן מעשי, זה עובד בדרך הבאה: כאשר מצבים מטרידים ונקודות מבט אחרות מופיעים, הסתמכו על רגע קצר של שלווה. עם הזמן, באמצעות כוחם של רגעים קצרים אשר מתארכים, אנו מתחילים לחוות שלווה מבלי להתחשב באיזה סוג מחשבה, רגש, תחושה או חוויה מופיע. למרבה הפתעתנו, אנו מגלים שכל נקודות המבט האלו נחות בשלווה!

אם אנו מסתמכים על רגעים קצרים של שלווה, כל נקודות המבט זורמות הלאה כמו קו המצוייר במים ואין צורך לשנות אותן.



כפי שאור השמש האדירה זוהר ומאיר את כל כוכבי הלכת והכוכבים במהלך היום, כך כוחו של הטבע השליו שלנו זוהר ומאיר את המחשבות, הרגשות, התחושות והחויות האחרות.



בטבע השליו שלנו, אנו מגלים אינטליגנציה עמוקה שלא ידענו שהיא ברשותנו ואנו מתוודעים אליה בכל מקום שבו אנו נמצאים. זה עד כדי כך פשוט: אם איננו מסתמכים על שלווה, לעולם לא נגלה את האינטליגנציה המיוחדת הזאת. אולם, אם נתמיד בשלווה כל הדרך להיותנו שלווים בכל עת, נגלה שהאינטליגנציה המיוחדת הזאת כוללת יציבות מנטלית ורגשית מוחלטת, בהירות, תובנה, חמלה ומיומנויות בכל המצבים.

כאשר אנו מתבוננים על התוצאות של רגעים קצרים של שלווה, אנו יכולים לראות שהם אכן רבי עוצמה באמת. כתרבות אנושית גלובלית סוף סוף התחברנו לסוג של ידע אשר יכול להעניק לנו יציבות מנטלית ורגשית מוחלטת, בהירות, תובנה, חמלה ומיומנויות בכל המצבים. זה ממש מדהים! עם האינטרנט ואמצעי התקשורת הזמינים היום, זוהי הפעם הראשונה בהיסטוריה שכולם יכולים לדעת את זה ואנו מפגינים את הכוח הזה ביחד.

בהתבסס על כך, אנו, אנשי העולם, קובעים: 'שלום עולמי: זה אפשרי!'



## שינוי

שלווה היא ההיבט המשמעותי ביותר של הטבע האנושי והמקום שבו הכל מתאחד ליצירת שלום עולמי. השינוי אל הטבע השליו שלנו הוא שינוי של מחוייבות, פעולה וחוויה. בתחילה, עלינו להיות מחוייבים במאה אחוזים לשלווה וזה חייב לבוא יחד עם הפעולה של רגעים קצרים של שלווה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שזה נהיה אוטומטי. כאשר המחוייבות והפעולה של השינוי היחיד והפשוט הזה נמצאים במקומם, חווית הביטחון בשלווה היא ודאית. כאשר אנו מגיעים לביטחון ולוודאות, הטבע השליו שלנו ברור בכל עת.



השינוי לשלום הוא פעולה הנובעת מההבנה העמוקה כי לנו, לאנשי העולם, יש הכוח להפוך את העולם למקום שליו המספק לכל הבריות צרכים בסיסיים, כולל חלוקה של משאבים.

## שלווה היא הבחירה הטובה ביותר

לכל אחד מאיתנו יש היכולת לבחור בשלווה לעצמנו. זה טבעי לנו. אף אחד לא יכול לתת לנו את היכולת הזאת, ואף אחד לא יכול לקחת אותה מאיתנו. מבלי להתחשב בנסיבות שלנו, יש בתוכנו את העוצמה והכוח של השלווה שאינם ניתנים להריסה.

בטבע, באופן בלתי נמנע, הכל בא משלווה, נוכח בשלווה ומתפוגג בשלווה. השלווה לעולם אינה מושפעת ממה שמופיע בתוכה.

באמצעות כוח העניין שאנו מוצאים ברגעים קצרים של שלווה, זה נהייה יותר ויותר אוטומטי עד שזה גלוי בכל עת. דעו שזה הוא המצב הטבעי שלכם.

כמו כתר מלכות המועבר מדור אל דור, רגעים קצרים של שלווה מספקים בסיס להכרה בכך, ששלווה היא הזכות המולדת והנחלה שלנו.



כל רגע של שלוה מספר את הסיפור של המקור שלנו.

### מה אנחנו יכולים לעשות היום

שלום אינו נוצר על ידי אומות. שלום נוצר על ידי אנשים. על מנת שנוכל ליצור שלום, צריך שיהיו לנו הנחיות שאנו חולקים במשותף. ההנחיות בספר זה ובאתר [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org) מראות לנו כיצד להעצים את עצמנו ולבנות שלום עולמי באמצעות כוחם של רגעים קצרים של שלוה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שזה נהיה אוטומטי.

אתם מוזמנים להצטרף בחינם לרשת חברתית באינטרנט המבוססת על רגעים קצרים של שלוה, באתר [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org). שם תמצאו אנשים המחוייבים לתמוך בכם ביצירת איזור של שלום בתוכם. זה הוא מקור מידי של חברים מרחבי העולם. בנוסף תמצאו הנחיות בחינם ממנחים של רגעים קצרים. הם יכולים להנחות אתכם כיצד למצוא שלוה בכל מצב.

אינכם זקוקים למחשב על מנת להשתתף בתנועה האדירה לשלום עולמי. אם יש לכם טלפון סלולרי או קו ביתי, אנו יכולים ליצור איתכם קשר ולא חשוב היכן אתם נמצאים בעולם.

אם אין לכם טלפון או מחשב, אנו יכולים ליצור איתכם קשר באמצעות דואר.



ואם אינכם יכולים לקרוא, לשמוע או לראות, נוודא שתקבלו את המידע הנדרש לכם על מנת להעצים את הטבע השליו שלכם ולהפוך זאת למציאות בכל עת.

כל התמיכה הזאת ניתנת בחינם. היא ממומנת אך ורק על ידי התרומות הנדיבות של אלו שמצאו ערך ברגעים קצרים של שלוה.

## שלום הוא כוח

שלום אמיתי הוא האמצעי לעוצמה וכוח אדירים. הוא האיכות היחידה בחיים המספקת חופש מוחלט מבלבול ומטלטלה של עליות ומורדות. אין שום דבר אחר בחיים שיכול להבטיח זאת.

שלום הוא הקץ למלחמה. כאשר המלחמה בין יחידים מגיעה אל קיצה, השלום מופיע בטבעיות. כאשר זה מתרחש אצל הרבה אנשים באופן קולקטיבי, המלחמה בין אנשים מגיעה אל קיצה. כוחו של השלום מתפרש ברחבי כדור הארץ. הכוח הזה הוא שלכם בדיוק עכשיו. אל תהססו. מה יכול להיות יותר חשוב מזה?

אין מידע יותר חיוני מזה. כוחו מתגלה כאינטליגנציה שיכולה לפתור כל בעיה העומדת בפנינו.

שימרו על פשטות. באמצעות כוחם של רגעים קצרים של שלוה הטבע השליו שלנו מתגלה, כאילו הוסר כיסוי מעינינו.



כאשר אנו מתכנסים יחד ברגעים קצרים המובילים אותנו כל הדרך לבהירות ושלוה מוחלטות, אנו מגלים מיומנויות יוצאות מן הכלל המבטיחות שאנו לוקחים בחירות והחלטות אשר מועילות לכל.

זה יבטיח שגישה לטבע השליו שלנו תימשך גם לדורות הבאים, ותהפוך את העולם לעשיר במשאב הטבעי הנפלא ביותר – שלום על פני האדמה ורצון טוב כלפי כולם.

בבקשה, וודאו שעצה זו הבאה מעומק הלב תופץ ותשגשג.



תודה לכם על שהתייצבתם אחד אחד על מנת לחבר את כולנו יחד בשלום ברחבי העולם. תודה לכם שהצטרפתם לכוח השלום אשר סוחף את העולם! תודה לכם שעמדתם על כך ששלום הוא דבר חשוב!

## **אנשים משתפים מניסיונם עם רגעים קצרים של שלווה**

### **משתתף ב- Great Freedom הנמצא במדינה מוכת מלחמה**

בדיוק עכשיו, מתרחשת מלחמה במדינה שלי והיא מחריפה. ישנם כבר מאות מתים, אלפי פצועים ונזק במיליארדי דולרים. ישנם מטוסי קרב שעפים באוויר, טנקים זוחלים על האדמה וטילים ופצצות מתפוצצים בכל מקום. הכאב הוא עצום והדבר העצוב הוא שאפילו כאשר המלחמה הזאת תפסק גל חדש של טרור ואלימות יתחיל כתגובה. בעבר במצב דומה נהגתי להרגיש מתוסכל, כועס ותוקפני מאוד – רציתי להרוג את כל מי שאיים על המשפחה, המדינה והסביבה שלי. הייתי משוכנע ש"אנחנו" צודקים ו"הם" טועים, ושאנחנו צריכים להשתמש בכוח בכדי לגרום לאויב להבין. כאשר זה לא קרה הרגשתי חסר אונים ועצוב.

מכיוון שהזדהתי עם הצד של העם "שלי", הסתכלתי רק על האינטרסים שלי והתעלמתי מכל התחשבות באנשים בצד השני, האשמתי אותם במצב ובאחריות על התוצאות. אך היום החוויה הישירה שלי שונה: בעקבות שאני מתרגל במשך זמן מה רגעים קצרים של שלווה וחיים ממודעות, אני יכול לראות מעבר לצד שלי או לשלהם. אינני מזהה את עצמי עוד עם הלאום שלי ואני יכול לראות היישר שאני בסך הכל אדם פשוט, בדיוק כמו "האויבים" שלי. הכאב שלנו זהה ואנו חולקים את אותם הצרכים והמהות. המלחמה הזאת מתרחשת רק מכיוון שאנו מחזיקים במערכת אמונות שונה ואנו רואים האחד את השני כשונים, אך אם לא נחזיק בהן נוכל לראות האחד את השני כפי שאנחנו באמת – אחים ואחיות מאותו הגזע והלאום – המין האנושי.

מאחר ואינני לכוד עוד באמונות ובסיפורים שלי, אין להם כוח עלי – אינני נוהג מתוך פחד או כעס ואני יכול לראות את התמונה השלמה. אני יכול לראות בבירור את הסכסוך כולו ואת הפיתרון לו ואינני יכול עוד לתמוך בצד מסויים – אני יודע שאין נכון או לא נכון במלחמות, יש רק כאב. מכיוון שראיתי את זה בתוך עצמי, אני מקווה יותר ויותר שאנשים יתחילו לראות את זה ולהבין כמה פשוטים ויפים החיים יכולים להיות. רגעים קצרים של שלווה גרמו לי להרגיש יותר ויותר מחובר לכל אדם שאני פוגש, מבלי לתת חשיבות לשם או לתווית שלהם.

זה לא דבר תאורטי אלא משהו פרקטי מאוד – מאחר ואינני נשלט על ידי המחשבות והרגשות שלי, אני יכול לראות בבירור כל מצב ולפעול באופן מועיל – אפילו עכשיו, כשאזעקות נשמעות מחוץ לביתי...

### **השלווה כבר נוכחת**

אני מלא תודה על הלימוד הברור והמדויק הזה שחושף את הטבע של הקיום השליו שלנו. גיליתי שהשלווה הפנימית שתמיד חיפשתי למעשה כבר נמצאת ונוכחת. יציבות מנטלית ורגשית מלאה, בהירות, תובנה וחמלה מגלים את עצמם כאיכויות הטבועות בנו במקום תכונות שעלי לרכוש דרך מאמצים מפרכים. אינני פוחד יותר מכל ההחלטות והנסיבות שהחיים פורשים לפני ואני מסוגל לחיות בחופשיות ולהיות לתועלת לעצמי ולאחרים.

במשך זמן רב תהיתי האם המשמעות העמוקה של החיים הייתה שלווה או לא. שאלתי את עצמי באופן קבוע: "מה אני רוצה באמת? כיצד אני רוצה לתרום לעולם הזה?" ניסיתי גישות רבות וביקשתי את עצתם של מורים רבים שיענו על השאלות שלי. בנוסף ראיתי כמה התאמצתי והתמקדתי בתיקון עצמי. הבחנתי בכך שציפיתי שסימפטומים מכאיבים יעלמו, אך מאחר וזה לא קרה, הפכתי להיות יותר ויותר מתוסכל. בסופו של דבר, נותרתי עם כל נקודות המבט שלי וללא יכולת לברוח מהן.

בכך שלמדתי על רגעים קצרים והתחייבתי לאפשר לכל נקודות המבט שלי על בריאות, קריירה, מערכות יחסים ועוד להיות כפי שהיו, מבלי להצטרך לסדר אותן מחדש, גיליתי שההיבטים השליליים של נקודות המבט האלה התחילו להתפוגג. הם התחילו לאבד מכוחם עלי ומיכולתם להשפיע על הרגשות שלי בדרך כזו או אחרת. בסופו של דבר איפשרתי לעצמי להפסיק לחשוב על הכל בנחישות יתר ולהפסיק לנסות להבין הכל. בנוסף וויתרתי גם על הניסיון לתקן אחרים. בכך, החיים התחילו לזרום ונהייתי הרבה יותר רגוע ומאושר.

אני מוקיר תודה על המתנה של הסתמכות על רגעים קצרים המגלים את השלווה והאינטליגנציה הזמינות בכל רגע ורגע ולכל אחד מאיתנו, כאן ברגע הזה ממש.

### **שמחה ותועלת אמיתיות**

החשבתי את עצמי כבן אדם פתוח וחיובי עם הרבה אהבה לחלוק עם כולם. היו לי המון רעיונות חיוביים לגבי עצמי, לגבי אנשים ולגבי החיים ומצאתי דרכים נפלאות לתרום לאנשים באופן רוחני ומתוך כך שהייתי מאוד מועילה ובעלת גישה חיובית.

כאשר התוודעתי ללימוד ה-Great Freedom והתחלתי ליישם רגעים קצרים של שלווה, באופן מידי ידעתי שפיספסתי משהו בנוגע לעצמי ובנוגע לאחרים. הרגעים הקצרים והתמיכה של המורים עזרה לי להכיר בכל הדברים שמהם נמנעתי. יכולתי לראות את זה בעצמי ויכולתי לראות את זה באחרים, ומיד ידעתי שכל החשיבה החיוביות שלי, הרוחניות וכל הדרכים לתרום לאנשים מהפרספקטיבה הזאת הגבילו אותי ומנעו ממני להיות פתוחה לגמרי לכל מה שהופיע בחיי.

כעת, אחרי שנה של מנוחה כשלווה, שימוש בתמיכה של המורים ובילוי זמן בסביבת הקהילה, אינני מרגישה שיש לי ממה להימנע. אני יכולה להיות עם אנשים, וזה לא חשוב איזה סוג של אנשים נמצאים לידי או אלו רעיונות יש להם; אני פשוט יכולה להיות איתם מבלי לנסות לשנות אותם. אני גם יכולה להיות עם המשפחה שלי בלי לקחת אחריות על הפעולות שלהם, ואני יכולה להיות עם בן הזוג שלי באופן כזה, שאנו יכולים ליהנות לגמרי האחד מהשנייה בלי שום ציפיות או רעיונות לגבי איך מערכת היחסים שלנו אמורה להיראות. אני יכולה להיות עם עצמי, ולא חשוב מה מתרחש, ואינני מרגישה שצריכות להיות לי כל הזמן מחשבות, חוויות ותחושות חיוביות על מנת להרגיש טוב עם עצמי.

יותר ויותר אני רואה שהכל שווה ושאיני תלויה בשום דבר שמופיע. גיליתי חופש ופתיחות מדהימים מעבר למה שהכרתי בעבר ואני באמת יכולה להיות ולהועיל לעצמי ולאחרים. אני כל כך מודה על האפשרות לראות שכולנו יכולים לגלות אושר אמיתי שאינו תלוי בשום דבר ושנחנו פשוט יכולים להיות מי שאנחנו – זוהי הקלה עצומה.

### **הדרך הברורה לשלווה**

מאז שהייתי ילד אני זוכר שהייתה לי התחושה הבסיסית של "משהו לא בסדר" לגבי המחשבות, הרגשות והפעולות שלי, המשפחה שלי, בית הספר שלי, המדינה שלי, החיים שלי והעולם. בגיל 16 התחלתי לחפש שלווה פנימית, ביטחון ומישהו שיגיד לי סוף סוף כיצד לחיות! חיפשתי במשך עשר שנים דרך תירגולים שונים, וכל הזמן רציתי עוד יותר שלווה פנימית, עוד רוגע ועוד מצבים מדהימים. החיים שלי אכן השתפרו בדרך כלשהי, אך זה שום דבר לעומת השינויים שקורים דרך רגעים קצרים של שלווה.

מהרגע שהתחלתי להסתמך על שלווה, החיפוש נפסק מיד. אני לא מחפש יותר שום דבר מחוץ לעצמי. אני יודע בחוויה האישית שלי, שהחיים הם לא איזה דבר מורכב ומסתורי ושאינני צריך לעבוד כל כך קשה על מנת לחיות אותם בהנאה ובקלות. כאשר אני ממשיך להסתמך על

שלווה לרגעים קצרים, אני יכול לראות שהמשאלה הבסיסית לחיים שלי התגשמה: אני נהנה מכל רגע ואני יודע איך להיות עם אנשים באופן פתוח וטבעי. אני לא פוחד מהעתיד ואני יודע שיום המחר יהיה אפילו טוב יותר.

ממש קל לצבור ביטחון בשלווה עם התמיכה האוהבת של המורים, עם הלימוד ועם הקהילה הכלל-עולמית – כל אלו מראים לי באופן ישיר את הדרך הברורה להביא שלווה לעצמי ולעולם. זוהי מתנה אמיתית ופשוטה ששינתה לנצח את האופן שבו אני חווה את החיים ואני ממש מודה על זה.

### **נינוחות בבסיס של חיי היומיום**

לפני שהתחלתי להסתמך על רגעים קצרים היו לי המון שאלות לגבי איך החיים אמורים להיות. היו לי המון מחשבות על נשים, סקס ועל עבודה. כל אלו לא באמת הפכו בהירות יותר עם הזמן. הרגשתי שהן תמיד הופיעו בלי קשר לבחירות שבחרתי בחיים. זו הייתה תקופה מבלבלת.

כאשר התחלתי לנוח לרגעים קצרים התחלתי להקשיב למודעות במקום למה שכולם אמרו שטוב בשבילי. הכרתי בכך שרוב המחשבות שלי לגבי הכל לא היו שלי, אלא באו מהדרך שבה למדתי למקד את המודעות שלי. מה שעזר לי לראות את התבונה הטבועה בי היה להתחיל להסתמך על המודעות עם מערכת התמיכה הנפלאה של "ארבעת מקורות התמיכה" של ה-Great Freedom: התירגול של מנוחה לרגעים קצרים, פעמים רבות, עד שזה נהיה אוטומטי, המורים, הלימוד והקהילה. בהדרגתיות הפסקתי ללכת אחרי כל השאלות שהיו לי ובמקום זאת לתת למודעות לתמוך בי עם התבונה לבחור מתוך השקפה מאוזנת. המתנה הנפלאה מכל הייתה מערכת התמיכה שנמצאה שם בשבילי מתי שרק הייתי צריך.

כעת, אני מכיר במודעות בחיי היומיום ובהדרגתיות כל נקודות המבט מזוהות כמודעות. אני פשוט מניח לדברים להיות כפי שהם. אין שום צורך ללכת אחרי כל נקודות המבט, מאחר והן נרגעות בהדרגתיות. המודעות נותנת לי את התשובות שאני צריך ברגע שישנה מנוחה מלאה בהסתמכות על המודעות. אני מרגיש יותר בנוח מאשר אי פעם הרגשתי. ישנה נינוחות בסיסית בחיי היומיום ואני נהנה מנקודות המבט כהופעות מופלאות של המודעות – ריקות, בהירות וחיוביות לגמרי.

### **השלווה מצויה בכל אחד ואחת מאיתנו**

אני אוהבת רגעים קצרים של שלווה. כאשר רגעים אלה חוזרים ונשנים פעמים רבות, שלווה, כמו האינסטינקט להיות בטוח, הופכת להיות אוטומטית, מבלי להתחשב בגיל, ברקע או בנסיבות נוכחיות. את זה מצאתי וזו הסיבה שאני עומדת על דעתי. אני לגמרי מודעת למעידות ולאגרופים הקפוצים מול גורמים מרתיעים כביכול, ועם זאת אני יודעת שהשלווה מובנת בנו, ואני יודעת שהיא בכל אחד מאיתנו. פשוט חונכנו לשכוח, הורגלנו לחוסר הרמוניה.

כאשר אני מאטה רק לרגע, נפתחת ומתכווננת פנימה, שלווה ובהירות נוכחות באופן שופע חיים. זה כאילו שבפעם הראשונה אני באמת נפגשת עם עצמי ובסופו של דבר השקפה מאוזנת מופיעה ומברכת את כל מה שאני עושה, כל תחושה שאני חשה וכל אדם שאני פוגשת.

כעת אני מכירה בכך שלשלווה האישית שלי יש הכוח להביא תועלת לא רק לאורח החיים שלי, אלא גם לעולם כולו, דרך שיתוף הפעולה המאוחד, הנדיבות והפתיחות. הזמן להביא לשינוי הוא תמיד עכשיו, תמיד זמין.

המחויבות לרגעים קצרים של שלווה החוזרים ונשנים הראתה לי, שלא באמת משנה אם אני מועדת או זורמת, מאחר ושלווה נוכחת במעידה ושלווה נוכחת בזרימה: השקפה מאוזנת. מה יכול להיות יותר חשוב מרגעים קצרים פעמים רבות? אינני יכולה לדמיין.

### **יציבות רגילה ומדהימה**

לפני שהתוודעתי לרגעים קצרים, הדרך העיקרית שלי למציאת יציבות ורווחה הייתה דרך הבנה מנטלית של כל דבר. האמנתי שאם רק הייתי מבין איך הכל עובד תהיה לי רווחה. היה מאמץ תמידי לשמר זאת, חקרתי דרכי תקשורת על מנת שאוכל להבין באופן מנטלי כיצד כל דבר הוא הופעת תבונה, אך זה לא העניק לי יציבות.

כאשר התוודעתי לרגעים קצרים של שלווה, במהרה הכרתי בכך, שאם אני רוצה לחוות תועלת, עלי להרגיע את התהליכים המנטליים ולוותר על הניסיון להבין. ההקלה הייתה ניכרת מספר ימים לאחר שהתפיסה של "לנסות-להבין-ולפענח-כל דבר" נרגעה. בפעם הראשונה מזה זמן רב יכולתי להיות טבעי ורגוע עם עצמי ועם אחרים.

עכשיו הכל מדהים ורגיל בו זמנית. מילים יפות שקראתי לפני כן אצל מורים שונים עולות בי כעת באופן ספונטני ואני חווה באופן קבוע יציבות הולכת וגוברת. פחות ופחות יש משהו שיכול לשנות את היציבות הזאת. זה כל כך מדהים! אני מודה מעומק לבי על התירגול של רגעים קצרים של שלווה, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שזה נהיה אוטומטי.

### **הקלה עצומה**

באמצעות ההכרה ברגעים קצרים של שלווה, אני רואה כעת כיצד המרדף אחר שלמות דרך נקודות מבט מעולם לא שירת אותי. נהגתי להחזיק יומן אכילה מכיוון שפחדתי מ"השמלה במידה בעלת שתי הספרות". מכשיר השקילה היה המעביד הנוקשה שלי והתאמנתי בצורה כפייתית. אינני יכולה שלא לצחוק כאשר אני נזכרת באיזה מקום מוגבל של אי-הכרה בחרתי לחיות. היום, דרך ההשקפה המאוזנת של מנוחה לרגעים קצרים של שלווה, אינני מושפעת יותר על ידי נקודות המבט האלו ואינני מסתמכת עוד על תרופות הנגד אמצעים של פעילויות מאולצות, תקוות שווא או אנליזות.

דרך רגעים קצרים, כל הרעיונות הקיצוניים שלי התפוגגו ואני חיה חיים מאוזנים. בעזרת האיזון הפנימי הזה אני יודעת כיצד לשרת את עצמי ואחרים בצורה הטובה ביותר ואני עושה זאת בשמחה ובהתלהבות רבה.

ההשראה שלי נובעת כל יום מהבחירה להרגיע את התודעה שלי ולהניח לכל מה שקורה לזרום הלאה באופן טבעי. עכשיו אני יודעת שאין צורך לעשות שום דבר אחר על מנת להביא לידי נינוחות ונוחות. באמצעות הזדהות חוזרת ונשנית פעמים רבות עם כוחם של רגעים קצרים של שלווה, אני מנצלת את הכוחות, היכולות והכישרונות שלי כדי להיות לתועלת מרבית ופותרת ללא מאמץ בעיות ולוקחת החלטות המתבססות על כל רגע של המנוחה השלווה הזאת. אני בוחרת הרמוניה על פני קונפליקטים ואני יכולה לעמוד בפני אתגרים בכבוד ובנחישות נבונה.

זוהי הקלה עצומה להניח לכל המחשבות, הרגשות והחוויות להיות כפי שהם. אם התירגול הפשוט הזה יכול לעבוד בחיים שלי, אני יודעת שהוא יכול לעבוד עבור כולם.

### **להתבסס ביציבות מנטלית ורגשית**

תמיד חשדתי שיש משהו הרבה יותר משמעותי בחיים ממה שחוויתי וראיתי באחרים, אך מכיוון שחיי היו טובים יותר מחייהם של רוב האנשים שהכרתי, הייתי מוכנה להסתפק

במחשבה שזה כל מה שיש. בהסתפקות הזאת, מצאתי את עצמי מתחבאת מאחורי תירוצים רבים ובונה המון חומות שהפרידו אותי מאנשים, ממקומות ומדברים. זה היה לגמרי בלתי אפשרי להיות קרובה באמת לעצמי או לאחרים.

מהרגע שהתחלתי להכיר ברגעים קצרים של שלווה חיי השתנו לגמרי. מאחר ומעשים תמיד היו הרבה יותר חשובים לי מאשר דיבורים, אני כל כך מודה על השינויים המדהימים האלה. במיוחד, מערכות היחסים שבעבר היו מלאות בכעס, בהאשמה, בקנאה ובמרירות כבר לא קיימות יותר וזה נהיה בלתי אפשרי להתחבר לאנשים בדרך הזאת. למדתי גם מה זה באמת אומר לאהוב ולדאוג לאחרים בדרך כנה ומלאת חמלה.

כעת אני מרגישה סיפוק, אנרגיה, הומור וקירקוע, שמקורם ביציבות מנטלית ורגשית, תובנות, שמעולם לא ידעתי כאפשריות, חמלה גדולה הנובעת ממקום של הבנה משותפת, משחק הדדי ועליו עם כל מה שמופיע והשקפה מאוזנת שרואה הכל בדיוק כפי שהוא.

כל זה מתרחש רק בעקבות המחוייבות שלי להכיר ברגעים קצרים של שלווה, פעמים רבות. כעת הפעולות שלי מבוססות על מה שיביא לתועלת לרבים ואין עוד האשמת אחרים, אין עוד ציפיות, אין עוד משחקי מחבואים ואין עוד תמיהה מה היא מטרת חיי – וואו!

אני כל כך הרבה יותר איכפתית לכל עכשיו, ובמקום להימנע מדברים, אני מרגישה שכל חוויה שאני חווה מלמדת אותי ומועילה לי. זוהי דרך הרבה יותר רגועה ומהנה לחיות! אני באמת מודה על היכולת לחיות בדרך המשותפת הזאת.

## **אין צורך להתאמץ**

החיים שלי השתנו.

למרבה הפתעתי, הם עכשיו מלאים בשלווה ולא עשיתי שום דבר מיוחד בשביל לגרום לזה לקרות. לפני שנתיים, הייתי מתוסכל מכך שהחיים היו שורה מתמשכת של עליות ומורדות. קיוויתי מעומק ליבי למצוא יציבות אמיתית שאוכל להסתמך עליה בכל הנסיבות, כדי שאוכל לתרום לעולם עם הפוטנציאל המלא שלי, באופן טבעי ובשמחה.

למדתי על רגעים קצרים. בכל פעם שזוכרתי בהם באופן טבעי, התחלתי לבחור ברגעים קצרים של שלווה, במקום להסתבך בעליות ובמורדות של מחשבות ורגשות שאליהם הורגלתי. בכך, ראיתי את הנינוחות המוחלטת והמצויינות היציבה שהיו זמינות לי תמיד, פשוט באמצעות הכרה בהן. אפילו תוך כדי פחד, כעס, בלבול וכאב, פשוט בחרתי להכיר בשלווה לרגעים קצרים. עם הזמן, הטבע השליו של הכל הפך באופן טבעי לוודאות שאני יכול להסתמך עליה שתנחה את כל ההחלטות והפעילויות שלי. הסתמכות על הטבע השליו שלי ולא על אסטרטגיות קודמות של התאמצות להיות בדרך מסוימת, היא בסיס נעלה לחיים. זוהי דרך חיים קלה, מהנה ורגישה, חופשית ממאמץ ויעילה מעבר למה שאי פעם יכולתי להמציא ולדמיין.

האנרגיה שלי אינה ממוקדת יותר בניסיון לשלוט ולארגן את הטעם של החוויות שלי על ידי ניתוח, ניסיון להיות טוב, האשמה, חיפוש וכו', בתקווה המבוססת על הרגל, שבנקודה מסוימת אולי אוכל להגיע לסוג כלשהו של שליטה ויציבות בנוגע למחשבות, לרגשות ולחוויות שלי. זה אף פעם לא עבד.

אני מלא תודה והקלה שאין צורך במאמץ רב על מנת לחיות חיים שלווים ומאושרים. דרך מנוחה לרגעים קצרים, כאשר המאמץ והמאבק המבוססים על הרגל הופיעו, היכולת הטבעית

להגיב רגע אחר רגע גילתה את עצמה. ללא שום כל צורך לחשוש, שום דבר להשיג ושום דבר להגן עליו, מה שנותר היא אנרגיה מלאה שמחה ומועילה.





*Great Freedom*  
FOR THE BENEFIT OF ALL

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)