

המדליק נר מנר, הנר דולק וחברו אינו חסר דרך האימוון

תיאור מקרה אימוון

ליפה נמאס להיות האחות הבכורה בבית. על אף שהיא כבר בת 38, נשואה ואם לילדים משלה, היא מרגישה שארבעת אחיה ואחיותיה תמיד מקנאים בה, מנסים לחקות את מעשיה ובודקים "מה הם עוד יכולים לקחת ממני", כלשונה, וממשיכה: "אני מרגישה שעליי תמיד להיות מוכנה לכל דבר, שבוחנים אותי בשבע עיניים, שאני רק נותנת ולא מקבלת כלום בחזרה".

דרך האימוון

בכל אחד מאתנו קיים "הנר הפנימי", האור. אנשים מכנים אור זה בשמות שונים, כגון נשמה, ניצוץ, הקול הפנימי, אינטואיציה, רגש או כוח פנימי. אור פנימי זה הוא המנחה אותנו ומלווה אותנו לצד עקרונות ההתרחבות והצמיחה שאנו חווים מדי יום ביומו, אם מתוך מודעות ואם מתוך חוסר שימת לב לכך שאנו אכן משתנים. עקרון ההתרחבות והצמיחה פועל בעיקר בשלושה מישורים: המישור הפיזיולוגי, המישור הרגשי והמישור התודעתי. אתם מוזמנים להדליק נר או לדמיינ את עצמכם מדליקים נר. זהו את הניצוץ הראשון, קאו כיצד הלהבה הולכת וגדלה, וראו (בדמיונכם) את האור שמפיץ הנר והרגישו (בדמיונכם) את החום שמפיץ הנר. נר זה יכול להדליק נרות רבים.

המישור הפיזיולוגי: ציינו נקודות דרך שבהן חוויתם שינויים של צמיחה במישור הפיזיולוגי:

המישור הרגשי: ציינו נקודות דרך שבהן חוויתם שינויים פנימיים במישור הרגשי. שינויים אלה אינם קשורים בהכרח לגיל הכרונולוגי ולהתפתחותו הפיזיולוגית של האדם. אתם מוזמנים לטייל בזיכרונותיכם ולציין נקודות אלו:

המישור התודעתי (דעת): ציינו נקודות דרך שבהן חוויתם שינויים פנימיים במישור התודעתי (דעת). שינויים במישור התודעתי אינם קשורים בהכרח לגיל הכרונולוגי ולהתפתחותו הפיזיולוגית של האדם. המישור התודעתי מתקשר להבנה ולהארה פנימית שאנחנו לומדים במסגרות שונות ובזמנים משתנים (מוסדות השכלה, קריאה, כתיבה, חברים, משפחה, לבד וכדומה):

המושג "נכון להיום" במישור התודעתי מציין את ההווה. ניתן לראות במושג זה נקודת מקסימום של מי שאנחנו היום או נקודת מוצא להמשך דרכנו. הוא ייבחן בשלושת המישורים: הפיזיולוגי, הרגשי והתודעתי.

נכון להיום ועל פי עקרון ההתרחבות והצמיחה, כיצד אתם מרגישים עם עצמכם?

עקרון ההדדיות והתרומה לקהילה שבה אנו חיים

כולנו חיים בקהילה אחת גדולה - קהילת היקום. כל אחד חי ופועל בחלקים מסוימים על פני כדור הארץ ומקיף עצמו באנשים הקרובים אליו וקשורים לתחומי חייו השונים (משפחה, מקום עבודה, פעילות התנדבותית, פנאי וכדומה).

עברו על הרשימות הנ"ל ובחנו את מידת ההדדיות ביניכם לבין הקהילה שבה אתם חיים. כיצד לדעתכם תרמתם לקהילה והפרייתם אותה, וכיצד לדעתכם נתרמתם אתם והופרייתם ממנה? זכרו: קהילה יכולה להיות מורכבת גם משני אנשים בלבד!

הרגשתי לאחר התרומה	התרומה שלי לקהילה

הרגשתי לאחר קבלת התרומה	נתרמתי מהקהילה

זה נהנה וזה אינו חסר

לעתים אין אנו יודעים שאנו נתרמים מהקהילה, ובעינינו הדברים מובנים מאליהם. כביכול, כך צריכה הקהילה להתנהג ולספק לנו גירויים להתפתחות אישית. אלא שרק פעולות שלנו ובחירות שלנו להנעה ולהתרחבות במישורים השונים הן היוצרות את ההתפתחות הכוללת. ניתן לדמות תהליך זה לאם המיניקה או המאכילה את תינוקה. היא יכולה להיניק או לסעוד את התינוק על פי צרכיו. כל תינוק אוכל בדיוק את הכמות הנכונה לו. שיתוף הפעולה בין האם לתינוקה מפרה את שני הצדדים בלי לפגוע במי מהם ויוצר את משמעות ההתפתחות. היקום באופן כללי והקהילה שבה אנו בוחרים לחיות הם המשמשים מקור לצמיחה ולהתרחבות, ומשם אנו שואבים את המידע ומחזירים לקהילה מידע זה בכמה אופנים.

זיהוי האור הגדול שבתוכנו

יש אנשים שהם קשים לעצמם וביקורתיים כלפי עצמם, ואחרים מרגישים נוח יותר עם עצמם ואוהבים את עצמם. שני סוגי האנשים מונעים מן האור הפנימי המשקף את האור החיצוני שלהם ומצטרף לאורות רבים אחרים סביב. אור תודעתי הוא אור שאנו בוחרים ביודעין להקרין מתוך מחשבה ורצון לתרום. במהלך חיינו אנו מוצאים את עצמנו לא אחת משמשים מקור השראה לאחרים, לעתים בלי להקדיש לכך מחשבה, ונדמה לנו שזהו הדבר הטבעי לעשות. אחת הדוגמאות היא ההורות, שבה אנו מאירים לילדינו את דרכם באופנים שונים. אורם של ילדינו מצטרף לאורנו אנו, ויחד אנו משמשים השראה. אנו מעניקים לילדינו מאורנו, בזמן שבו אנו עדיין מאירים בעצמנו. בחרו עד שלושה תחומים מחייכם שבהם שימשתם ואולי אתם עדיין משמשים מקור להשראה, מעין מנהיגים. כיצד לדעתכם הדבר מתבטא?

התחום:

האופן:

התחום:

האופן:

התחום:

האופן:

הגשמה עצמית

זהו השלב שבו אתם מוזמנים להגשים את האור הגדול שבתוכם. מתוך תחושת נינוחות ושליחות להאיר, להפרות את הסביבה ולהיות מופרים, שלבו בחייכם זמן ופעולות לעשייה. בחנו פעולות אלו ואת עצמתו של האור מפעם לפעם כפי שתמצאו לנכון (לדוגמה, אחת לחודש).