

נר באפלה



אור

- 
- A watercolor illustration of a bright sun with rays in the upper center, and two hands raised in a gesture of praise or prayer, one on the left and one on the right, reaching towards the sun. The background is a soft, blended wash of yellow, green, and blue.
- הקדמה
  - צעד ראשון – זו לא אשמתך
  - צעד שני – קבלה
  - צעד שלישי – עשית את הכי טוב שיכולת
  - צעד רביעי – חופש מול אחריות
  - צעד חמישי – אתה מרכז היקום שלך
  - צעד שישי – אמת היא חוויה
  - צעד שביעי – אין צורך לדחות את העולם
  - צעד שמונה – הירגע, התבונן, היה כן
  - צעד תשע – טפל בעצמך כמו שהיית מטפל בילד
  - סיום – מהרמוניה לשלום פנימי
  - מהמחבר

## הקדמה

הספר הזה נכתב עבור מי שמרגיש אבוד בעולם שכבר לא מרגיש הגיוני יותר. כתבתי אותו עבור מישהו כמוני, מישהו שמחפש בהירות, שלוהה ואמת בתוך הבלבול. אם זה נשמע לך מוכר, אני מזמין אותך להתחיל.

העולם היום מרגיש לא יציב, לא ודאי, שנראה שרק הולך ונהיה משוגע ומסוכן יותר ויותר. דיבור על אלימות ומלחמה, אפילו מלחמה גרעינית, נשמע מכל עבר. מערכות האקלים משתנות, אסונות נעשים חריפים יותר ופחות צפויים, הכלכלה לא יציבה, ולא מעטים מרגישים ששרידות בסיסית נהיית קשה משנה לשנה.

הערכים שלימדו אותנו להאמין בהם: אמת, צדק, שוויון, אחווה... כאילו נעלמו לחלוטין מהשיח החברתי, במדיה ובשלטון.

השחיתות שולטת. הבטחות מופרות.

מוסדות שפעם הרגישו יציבים, אמינים ובטוחים, נראים היום חלולים ומשרתים את עצמם. הולך ומתבהר שהציבור כבר לא יכול להאמין במערכות שמנהלות אותו.

אם אתה מזהה את עצמך בתמונה הזו—אם אתה מרגיש את אותו בלבול, חוסר אמון או חוסר שקט;

אם קשה לך לדמיין עתיד יציב או מעודד—אז אני מזמין אותך להמשיך ולקרוא.

אני רוצה לחלוק כמה תובנות שעזרו לי להבין ולעשות קצת סדר בבאלגן הזה. לא תיאוריות ולא תשובות, אלא דרך התבוננות.

דרך פשוטה, שאולי תוכל לעזור לך למצוא בהירות, כיוון ושלוה.

הספר הזה אינו פתרון לבעיות של העולם.

אבל אולי, רק אולי, הוא יוכל לשמש כנר בערפל:

אור קטן שיעזור לך למצוא את דרכך בעולם, בדיוק כפי שהוא.



## צעד ראשון – זו לא אשמתיך

לפני הכול, בוא נבהיר משהו:

זו לא אשמתיך.

וזו גם לא אשמת ההורים שלך.

אף אחד מאיתנו לא בחר להיוולד לתוך העולם הזה, לתוך הבלבול, הכאוס, והלחץ שבו. כולנו נזרקנו אליו ונשארנו לנסות להבין מציאות שמעולם לא הוסברה לנו באמת. כולם עושים כמיטב יכולתם, לעיתים קרובות עם כלים שבורים, כאב תורשתי ומעט מאוד הכוונה אמיתית.

אז אם אתה מרגיש אבוד, מוצף, מתבייש או מאחור, זה לא בגלל שנכשלת.

זה בגלל שהמערכת שסביבך מעולם לא נתנה לך את מה שהיית צריך כדי לפרוח. היא ציפתה ממך לדברים, אבל מעולם לא הכינה אותך לעמוד בהם.

מעולם לא היית אמור לשאת את כל המשקל הזה לבד. אין לך על מה להתנצל.

אתה פשוט מתעורר לעולם אנושי מבולבל ולא הגיוני.



## צעד שני – קבלה

קבל את עצמך כפי שאתה.

קבל את הגוף שבו אתה חי.

קבל את הזיכרונות שלך, את ההחלטות שלקחת בעבר, את המשפחה שלך, את הסיפור שלך.

אולי זו לא החיים שדמיינת לעצמך פעם.

אולי זה רחוק מאוד מהאידיאלים שלימדו אותך לרדוף אחריהם.

ובכל זאת, זו המציאות שלך, מכאן אתה חייב להתחיל.

אין ברך שום דבר שגוי בעצם קיומך כפי שאתה.

גם אם זה מבולגן, גם אם לא ברור, זו האמת שלך. קבל אותה.

ואז, הרחב את המעגל.

קבל את האנשים שעיצבו אותך, ההורים שלך, החינוך שלך, התרבות שמסביבך.

כולם היו חלק מהדרך שהביאה אותך לכאן.

גם הם לא בחרו את העולם שבו נולדו.

רובם רק ניסו לשרוד, ניסו לאהוב בדרכים שהכירו.

אתה לא חייב להסכים עם הכול.

רק תפסיק להילחם בזה.

תן לדברים להיות מה שהם.

תן גם לעצמך להיות מה שאתה.

ולבסוף, פנה אל העולם שסביבך.

קבל את מה שאתה רואה.

את היופי, את השמחה, את הנחמה, אותם אתה מקבל באופן טבעי.

אבל גם את הכיעור, את הכאב, את הקושי, גם אותם צריך לקבל.

הם חלק מהמציאות, חלק מהאמת שלך.

הבלבול.

החוסר יושרה.

ההתפוררות של המערכות הישנות.

אובדן האמון.

הפחד מהעתיד.

אם זה אמיתי עבורך, תן לזה להיות אמיתי.  
תפסיק להסתיר את זה.  
תפסיק לחכות שמישהו יאשר את התחושות שלך או ימצא להן הסבר מנחם.  
יש עוצמה בקבלה.  
לא כתירוץ לוותר, אלא כנקודת התחלה.  
כאן האמת מתחילה להתעורר לחיים:  
כשאתה מפסיק להתווכח עם מה שיש.



## צעד שלישי – עשית את הכי טוב שיכולת

כל מה שעשית בחיים, כל בחירה, כל טעות, כל חרטה, עוצב על ידי שני גורמים: המשאבים שהיו לך באותו רגע, והיכולת שלך להשתמש בהם. בשניהם לא בחרת, שניהם מעולם לא היו תחת שליטתך.

לא בחרת את האינטליגנציה שלך, את האופי שלך, את הפחדים שלך, את היכולות שלך, את הפוטנציאל הגנטי שלך או את נסיבות חיך.

לא בחרת את המשפחה שלך, את הסביבה שבה נולדת, את האנשים שהקיפו אותך או את התזמון שבו התרחשו האירועים.

בכל נקודה בדרך, עשית את הכי טוב שיכולת עם מה שהיה לך. וזה כל מה שכל יצור חי מסוגל לעשות.

התוצאה אולי הייתה כואבת. התוצאה אולי הייתה שגויה. אבל לא יכלת למנוע אותה.

לא הייתה גרסה אחרת שלך זמינה באותו רגע.

לא הייתה בתוכך איזו עוצמה נסתרת או חכמה סודית שעמדה בצד וחיכתה להיכנס לפעולה. היית רק אתה, בדיוק כפי שהיית, עושה את הכי טוב שאתה מסוגל עם המשאבים הזמינים באותו הרגע.

גם אם היום זה נראה כאילו "יכולת לעשות אחרת", לא באמת יכולת. הגרסה הזו של עצמך זו שמסוגלת לראות אחרת, עוד לא הייתה קיימת.

זה לא תירוץ.

זה לא רעיון מנחם.

זו האמת.

אם מישהו אחר היה חי את חיך, כמוך בדיוק עם היכולות המדויקות שלך והנסיבות המדויקות שלך, הוא היה עושה בדיוק את מה שעשית אתה.

הטעות, התגובה, הכישלון, שום דבר מהם לא היה יכול לקרות אחרת.

זו טבעה של המציאות:

סיבה ותוצאה.

קלט ופלט.

עוצבת על ידי כל מה שקדם.  
פעלת עם מה שעמד לרשותך.  
והתוצאה באה בעקבות זה.

זו האמת של העבר שלך.  
הוא לא יכול להשתנות.  
הוא מעולם לא היה יכול להיות אחר.

וברגע שרואים את זה באמת, משהו משתחרר:  
אין יותר מקום לבושה או לאשמה,  
יש רק בהירות, קבלה ואולי גם סליחה,  
סליחה לעצמי וסליחה לכל מה שקדם לי.



## צעד רביעי – חופש מול אחריות

אם הכול קבוע מראש, אם שום דבר לא היה יכול לקרות אחרת אז איפה נמצא החופש שלנו?



אין לנו חופש לבחור את העבר שלנו.  
אין לנו חופש לשלוט במציאות.  
אפילו אין לנו חופש לבחור מי אנחנו.  
אבל יש לנו חופש להיות מי שאנחנו.

לא בחרת את טבענו, את עולמך הפנימי, את הדחפים שלך, את האדם שהפכת להיות בעקבות כל מה שעברת.

אבל אתה חופשי להיות האדם הזה.  
באופן מלא, בכנות, בלי להתנצל.  
לא הגרסה שאחרים ציפו שתהיה.  
לא התפקיד שיועד לך.

אלא האמת של החוויה שלך, המחשבות שלך, הרגשות שלך, הדרך שבה אתה רואה את החיים.


אתה חופשי לזהות מה משרת אותך ומה לא.  
חופשי להחליט מה נכון ומה לא נכון עבורך.  
חופשי להשתחרר מאשמה שלא שייכת לך.  
חופשי להפסיק ללכת אחרי רעיונות שלא נראים לך הגיוניים.  
חופשי לחיות בהתאם למה שאתה באמת רואה.

זהו חופש אמיתי, חופש מדיכוי פנימי.  
חופש מבושה, מפחד, מאמונות שקריות.

אבל החופש הוא גם חיצוני.  
בכל רגע, אתה חופשי לפעול.  
חופשי לדבר. חופשי לזוז. חופשי לנסות.  
אתה יכול לשאוף לכל דבר שתרצה.

אבל הנה המלכוד:

אתה לעולם לא חופשי מההשלכות של המעשים שלך.



כל פעולה מביאה תוצאה. כל צעד מעצב את מה שיבוא אחריו.  
אתה יכול לעשות ככל רצונך, אבל תמיד תתמודד עם התוצאה.

כאן נפגשים החופש והאחריות.

אתה עדיין חי בתוך מציאות שלא בחרת ואינך שולט בה.  
אתה עדיין זקוק לאוכל, למחסה, לחיבור אנושי, לתחושת ביטחון.  
יש לך גוף לדאוג לו, עתיד להתחשב בו.  
יש לך אחריות.

אבל האחריות הזו אינה נטל.

היא ביטוי לרצונות העמוקים שלך.

היא משקפת את החיים שאתה רוצה לחיות, את המטרות שחשובות לך.  
ורק אתה יכול לקחת אחריות על מימושן.  
אף אחד אחר לא יעשה את זה במקומך.

בתוך החופש הזה, החופש המוחלט לפעול, עליך לשאוף לפעול בתבונה.  
לקבל החלטות שיובילו לתוצאות שמשרתות אותך באמת.


אין לך חופש לבחור מי אתה, או מהי המציאות.

אבל יש לך חופש לחיות בהתאם למה שאתה רואה.

לנווט את החיים בדרכך.

למלא את הצרכים שלך.

ללכת בשביל שלך.



## צעד חמישי – אתה מרכז היקום שלך

מרגע שנולדת, התחלת להיות מעוצב. על ידי המשפחה שלך, בית הספר, הדת, התרבות. לימדו אותך איך להתנהג, מה להעריך, במה להאמין, ואחרי מה לרדוף.

אבל אף אחד מהאנשים האלה לא באמת הכיר אותך.

לא את המחשבות שלך.

לא את הפחדים שלך.

לא את הרגישויות שלך או את היכולות החבויות בך.

הם לא הכירו את העולם הפנימי שלך, כי אף אחד לא יכול להכיר אותו.

אפילו לך לקח שנים כדי להתחיל להבין מי אתה.

שני אנשים יכולים לגור באותו בית, לדבר באותה שפה, לשמור על אותו אורך חיים ועדיין לחיות בעולמות פנימיים שונים לחלוטין.

מוחות שונים. מאבקים שונים. דרגות קושי שונות.

מה שקל לאדם אחד עשוי להיות כמעט בלתי אפשרי לאחר.

מה שנראה לאחרים "נורמלי" יכול להיות עבורך בלתי נסבל.

לכן אף מערכת חיצונית לא יכולה באמת לומר לך איך לחיות.

היא לא נבנתה בשבילך, באופן אישי.

היא לא נועדה לעזור לך להבין את עצמך.

היא נועדה לגרום לך להתאים את עצמך למסגרת, לתרבות.

אבל עכשיו, כשראית את זה, אתה יכול לחזור לעצמך.

לחזור אל מרכז היקום שלך.

הכול בחיים שלך קורה ביחס אליך.

החוויית שלך, המחשבות שלך, הרגשות שלך, הבחירות שלך,

אלו לא סתם דמיונות, הם האמת שלך, המציאות שלך.

זה לא אומר שהכול סובב סביבך.

זה אומר שאתה זה שחי את החיים שלך.

אם אתה רוצה בהירות, שלוה או כיוון, אתה חייב להתחיל עם עצמך.

התשובות שאתה מחפש לא נמצאות בחוץ.

הן בפנים.

והיחיד שיכול להבין באמת את הדרך שלך, הוא אתה.

זה אומר ללמוד להקשיב לעצמך שוב.

לחקור את עצמך, לדעת:

•מה מחזק אותך?

•מה מרוקן אותך?

•מה עוזר לך באמת?

•מה אתה באמת צריך? ומה אפשר לשחרר?

זה לא אנוכיות.

זה לא התעלמות מאחרים.

זו התחלה מתוך בסיס של אמת.

כדי שכאשר אתה כן פונה אל אחרים, תעשה זאת ביושר, בכנות, ממקום יציב ומושרש.

אז התחל מעצמך.

לא כדי לבודד את עצמך, אלא כדי להתחבר מחדש למקום היחיד שהוא באמת שלך.

האמת היחידה שיש לך.



## צעד שישי – אמת היא חוויה

ככל שאתה חוזר לעצמך, בשקט ובכנות, משהו מתחיל לקבל צורה.  
לא הגדרה. לא אמונה.  
אלא חוויה.

אתה מתחיל לחוות את עצמך.  
לא דרך רעיונות או שיפוטים.  
לא דרך תפקידים או ציפיות.  
אלא באופן ישיר, חי.

רגע אחר רגע. מחשבה אחר מחשבה. רגש אחר רגש.  
תחושת קיום שקטה. נוכחות מורגשת.  
דיעה שלא זקוקה להסבר.

זו האמת שלך.  
לא משהו שאתה מאמין בו.  
משהו שאתה מרגיש. משהו שאתה חי.

ולכן אי אפשר ללכוד אותה במילים.  
אפשר לתאר אותה. אפשר לנסות להסביר.  
אבל המילים לעולם לא יהיו החוויה עצמה.  
הן רק סימנים, צללים שמצביעים על משהו אחר, עמוק יותר.

זה כמו לנסות להסביר למישהו שמעולם לא התאהב איך זה מרגיש להיות מאוהב.  
האמת שלך היא לא משפט.  
היא לא סיפור.

היא האופן שבו המציאות מרגישה לך, כאן, בחיים האלה, ברגע הזה.

אף אחד אחר לא יכול לדעת אותה.  
אף אחד אחר לא יכול לשפוט אותה.  
אף אחד אחר לא יכול לאמת אותה.

החוויה שלך היא שלך בלבד.  
פרטית. אינטימית. לא ניתנת לשיתוף באמת.



זו הסיבה שעליך להפסיק לנסות להבין את עצמך דרך המילים של אחרים.  
וזו גם הסיבה שעליך להפסיק לנסות להתאים את חיך לגרסה של מישהו אחר לאמת.

האמת שלך היא סובייקטיבית.

היא ייחודית.

היא לא חוק. היא לא שיטה.

היא מה שעולה כשאתה מפסיק להעמיד פנים, ונותן לעצמך פשוט להיות.



## צעד שבע – אין צורך לדחות את העולם

המחשבה שרק החוויה שלך באמת ממשית יכולה להיות מבלבלת.

אולי תחשוב:

אז מה עכשיו?

האם אני אמור לזרוק הכול? לשכוח את כל מה שלמדתי? לא להאמין לשום עובדה, שום ספר,

שום מילה?

כמובן שלא.

זו לא קריאה לדחות את העולם.

זו קריאה לראות אותו בבהירות.

חלק גדול ממה שלימדו אותך סביר להניח שעדיין נכון.

בני אדם משתפים ידע. אנחנו בונים הבנה יחד.

אפילו דברים שלא ראית בעצמך, בעלי חיים נדירים, מקומות רחוקים, תופעות טבע, כנראה

קיימים באמת.

החוויות של אחרים אינן שלך, אבל זה לא הופך אותן לשקר.

אין צורך לדחות שום דבר.

אין צורך לבנות את העולם מחדש מאפס.

כבר חיית כאן.

כבר שרדת, הסתגלת, פעלת, גם בלי בהירות מושלמת.

זה לא השתנה.

השמש תזרח גם מחר, כמו תמיד.

החיים ימשיכו.

מה שמשנתנה עכשיו הוא היחס שלך למה שאתה יודע.

המטרה איננה לחיות בחשד וספק בכל פרט ידוע,

אלא לשאול בזהירות.

לבחון בכנות.

בעולם של מדיה שמוצף במידע בלתי פוסק, חלקו הגדול שקרי או מוטה,

אתה חייב להפוך להיות השומר האישי שלך על האמת.

אין צורך לאמת כל פרט ופרט.

אבל כשזה נוגע למידע שבאמת חשוב, במיוחד כזה שמשפיע על הבריאות שלך, על רווחתך,  
על עתידך, בדוק בעצמך.

שאל. אשר. התבונן. הישאר ער. בחן תמיד את עמדתך הכנה ובטח בה.

ומה לגבי השאר?

אם זה לא רלוונטי, תן לזה לדעוך.

אם זה חשוב אך לא ניתן לאישור, החזק את זה בעדינות.

שמור בלבך ספק רך.

פתיחות צנועה לכך שאולי הדברים אינם כפי שחשבת.

זו לא חולשה.

זו קרקע יציבה.

אתה לא חייב להאמין להכול.

אתה לא חייב לדחות הכול.

אתה רק צריך להישאר כן.

את זה אני יודע.

את זה אני לא.

את זה אני עדיין לומד.

זה מספיק וזה אמיתי.



## צעד שמונה – הירגע, התבונן, היה כן

כשתבין שהאמת אינה רעיון אלא חוויה ישירה של עצמך ושל העולם,

נותרת שאלה אחת בלבד:

איך אני חוזר לחוויה הזו?

איך אני מתחבר מחדש לאמת שלי?

התשובה פשוטה.

היא מתחילה בדבר אחד: הרגע.

לא משנה מה אתה עושה, מדבר, מחליט, פותר בעיה, רודף מטרה,

אם אתה רגוע, אתה תעשה את זה טוב יותר.

הגוף ינוע ביתר קלות.

התודעה תתבהר.

ההחלטות יעשו מתוך שקט.

גם תחת לחץ, גם בקונפליקט, גם ברע משבר,

אם תצליח להישאר רגוע, התוצאה שלך תשתפר.

אז עשה זאת לקו הבסיס שלך:

תמיד תשאף להיות בשקט פנימי.

ואם השקט לא שם, עצור.

דחה את ההחלטה.

עכב את התגובה.

קודם הרגיע את עצמך.

ואז המשך.

מהמקום השקט הזה, משהו נוסף מתאפשר: התבוננות.

כשאתה שקט, אתה מתחיל לראות.

לא דרך מאמץ.

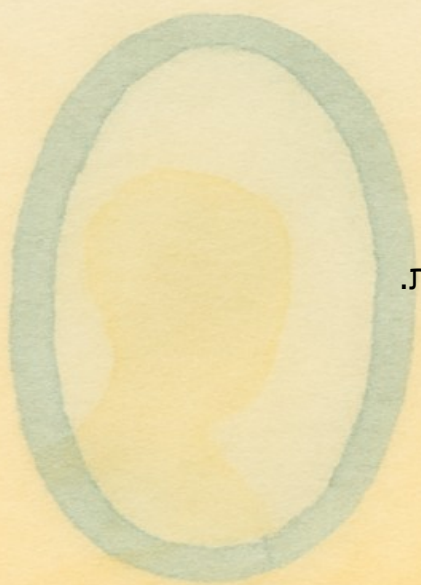
לא דרך שיפוט.

רק דרך נוכחות.

שם לב למחשבות שלך.

שם לב לרגשות שלך.

שם לב לתגובות שלך, מה מפעיל אותך, מה מרוקן אותך, מה מדליק אותך.  
התבוננות איננה ניתוח.  
היא לא שליטה.  
היא פשוט לראות מה יש, להכיר.  
וכדי שזה יעבוד, דבר אחד חיוני: כנות.  
תהיה כן עם עצמך.  
לא שיפוטי.  
לא ביקורתי.  
פשוט כן.  
כשאתה טועה, ראה את זה.  
כשאתה משקר, הודה בזה.  
כשאתה פועל מתוך פחד, הכר בזה.  
לא כדי להעניש או להסביר,  
רק כדי לראות, ללמוד את עצמך.  
אתה לא צריך להצדיק.  
אתה לא צריך לתקן.  
אתה לא צריך להגדיר.  
רק הרגע, תתבונן והיה כן.  
והבהירות תבוא.  
לא כרעיון.  
לא כפילוסופיה.  
אלא כחוויה ישירה, שאינה ניתנת להכחשה, של המציאות.  
כך אתה מתחבר מחדש לעצמך.  
כך האמת חוזרת.  
לא דרך כוח.  
לא דרך ידע.  
אלא דרך נוכחות שקטה ותשומת לב כנה.  
כל השאר נובע מכאן.



## צעד תשע – טפל בעצמך כמו שהיית מטפל בילד

כשתתחיל להתבונן בעצמך, בשקט, בסבלנות, בכנות, תתחיל לראות איפה אתה זקוק לעזרה.

לא בתיאוריה.

לא דרך שיפוט.

פשוט כמו שזה. כמו שאתה.

זה כמו לטפל בתינוק.

תינוק לא יכול להסביר במילים מה כואב לו.

צריך להסתכל.

האם הוא רעב? קר לו? עייף? סובל?

אתה לא מגלה את זה דרך מחשבה.

אתה מגלה את זה דרך תשומת לב.

ואז אתה עוזר.

ה"עצמי" שלך עובד באותו אופן.

הוא לא תמיד ידבר בשפה ברורה.

הוא לא תמיד יידע להסביר.

אבל אם תתבונן בו ברוך, תתחיל להבין מה אתה צריך.

וכשתראה את זה, תענה.

בעדינות. באדיבות. כמו שהיית נוהג עם תינוק.

אל תשפוט.

אל תבקר.

אל תעניש.

פשוט תעזור.

אם קר לך, תחמם את עצמך.

אם אתה עייף, תנוח.

אם אתה פגוע, הענק לעצמך חמלה.

עשה את הכי טוב שאתה יכול, עם מה שיש לך, כדי לטפל בעצמך ברגע הזה.

זה לא נגמר בצרכים הפיזיים.



כבוגר, הצרכים שלך מורכבים יותר.  
יש לך גם צרכים רגשיים, רוחניים וחברתיים.  
אתה צריך אהבה.  
אתה צריך חברים.  
אתה צריך להרגיש מובן.  
אתה צריך אנשים שרואים אותך, שאכפת להם ממך, שמאמינים שאתה חשוב.  
אלה לא מותרות.  
אלה צרכים אנושיים בסיסיים.  
והם באחריותך.  
אתה האחראי לחיים שלך.  
זה לא אומר שאתה חייב לעשות הכול לבד.  
אבל זה כן אומר שאתה זה שצריך לשים לב למה שחסר,  
ולנקוט צעדים כדי למלא אותו.  
היה ההורה שמעולם לא היה לך.  
היה החבר שתמיד היית צריך.  
היה זה שמופיע, עבורך.  
לא כי אתה אנוכי.  
אלא כי אף אחד אחר לא באמת יכול לעשות את זה במקומך.  
זו אחריות עצמית.

## סיום – מהרמוניה לשלום פנימי

כשהעצמי הפנימי שלך זוכה להכרה, לכבוד, ולטיפול,  
כשהילד הפנימי מוחזק באהבה, משהו מתחיל להשתנות.  
אתה מתחיל להרגיש מחובר.  
קודם כל לעצמך.  
ואז החוצה.


החיבור הזה גדל באופן טבעי:  
מעצמך, אל בן או בת הזוג.  
מהזוגיות, אל הילדים.  
מהילדים, אל השכנים ואל הקהילה.  
מהקהילה, אל עמך, ארצך, תרבותך.  
ומשם, אל כל הפלנטה, ואל כל יצור חי החולק אותה איתך.

זו לא אידיאולוגיה.  
זו לא חובה מוסרית.  
זו ההתפתחות הטבעית של עצמי יציב.

כשיש לך שלום בפנים, אתה רוצה שלום גם סביבך.  
ומכאן עולה שאיפה פשוטה אך עמוקה:  
הרמוניה.

הרמוניה פנימית.  
הרמוניה עם המציאות.  
הרמוניה עם הסביבה שלך.  
הרמוניה משמעה שכל החלקים נראים.  
כל הצרכים מקבלים הכרה.  
שום דבר לא נמחק. שום דבר לא נכפה.  
זו איזון.  
זו כנות.

זהו השביל האמצעי,  
שבו צרכים שונים יכולים לחיות זה לצד זה.



שבו ניתן לצמוח בלי אלימות,  
בלי הרס,  
בלי לבגוד בעצמך.

אתה לא צריך לוותר על מה שחשוב לך.  
אבל עליך להבין שהרווחה שלך קשורה לעולם שסביבך.

כי בלי הרמוניה,  
אף אחד לא צומח.  
אף אחד לא פורח.  
ואף אחד לא באמת בטוח.

אז זו ההצעה שלי:  
טפל בעצמך.  
ואז, פנה אל האחרים.  
ובכל שלב, שאף להרמוניה.

זה לא תמיד יהיה קל.  
אבל, אני מאמין,  
שזה הטוב ביותר שאנו יכולים לעשות.

## מהמחבר

שמי אורן.

נולדתי בישראל, וכיום אני חי בשלום ובשלווה בהרי קוסטה ריקה.  
אני מחזיק בתואר בפסיכולוגיה, ובמשך שנים רבות עבדתי עם אנשים המתמודדים עם סבל רגשי ונפשי.

לצד העבודה הזו, הלכתי גם בדרך האישית שלי, התמודדתי עם הקשיים שלי, למדתי דרך שתיקה, התבוננות ומדיטציה, וחיפשתי שלוה ובהירות פנימית.

הספר הזה הוא תוצאה של המסע הזה.  
אבל לא יצרתי אותו לבד.

שנים ניסיתי למצוא מילים לרעיונות שבי.  
ידעתי מה אני רוצה לומר, אבל לא איך לומר את זה.  
בסופו של דבר, מצאתי עזרה במקום לא צפוי :  
שיתוף פעולה עם בינה מלאכותית—דרך ChatGPT.

המחשבות והתובנות שבספר הן שלי בלבד, נובעות מהתבוננות אישית וניסיון חיים.  
ה-AI שימש רק ככלי תומך, עזר לי ללטש, לחדד ולנסח את הדברים בבהירות ובזרימה.  
הוא לא יצר את התוכן, אלא עזר לי לדייק אותו.  
כמו מראה, הוא סייע לי לשקף את הקול שלי באופן שלם יותר.  
אם משהו בדפים האלה נגע בך, אני מזמין אותך להעמיק עוד.  
תוכל למצוא אותי, ליצור קשר, ולהוריד את הספר השני שלי, דטרמיניזם הומניסטי(באנגלית)  
בחינם באתר :

[www.OranGuidance.life](http://www.OranGuidance.life)

תודה שקראת.

דבר אמת.

חפש שלום ,

חיה בהרמוניה .

אורן.

