



# אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפי שבועי על הגשמה עצמית



## יש מחיר

די להצליח בכל דבר שתבחרו, יש רק תנאי אחד: אתם חייבים לשלם את המחיר. הבעיה היא שאנחנו לא מתייחסים למחיר, ואז מתפלאים למה אנחנו לא מצליחים להשיג את מה שאנחנו כל כך רוצים.

כל דבר שהשגתם עד היום בחייכם, השגתם בזכות מחיר: למדתם קשה, עבדתם קשה, ויתרתם על הנאות, שילמתם כסף, עשיתם דברים שלא אהבתם לעשות - רציתם משהו שעדיין לא היה לכם והשקעתם למענו.

הרבה אנשים נשארים לבר כי הם רוצים יחסים בלי מחויבות, חברות בלי נאמנות, קרבה בלי פגיעה. הרבה אנשים לא מתקרמים בעבודתם כי הם רוצים הכרה בלי השקעה, העלאה בלי להתאמץ, תנאים טובים בלי אחריות.

מבינים את הרעיון? כשאנחנו אומרים שלכל דבר יש מחיר, הכוונה היא שאם אנחנו מנסים לקחת משהו בלי לשלם, במוקדם או במאוחר הגובים ידפקו בדת.

מובן שגם היום אתם משקיעים מאמץ. אתם הולכים כל בוקר לעבודה, מגדלים ילדים, מתמודדים עם הדרישות הכלכליות, משתדלים להסתדר עם בן הזוג שלכם. אלוהים יודע כמה כל המשימות האלה קשות. אבל אם אתם רוצים תפקיד בכיר יותר, ילד נוסף, יחסים טובים יותר או שיפור במצבכם הכלכלי, אתם חייבים לחשוב על מאמץ נוסף.

זה מביא אותנו באופן טבעי לנושא היחסים. כל יום אתם רוצים משהו מבן הזוג שלכם, ולכן כל יום אתם צריכים להתנהג אחרת מכפי שהתנהגתם עד היום, כי אם תעשו גם מחר ומחרתיים את מה שעשיתם אתמול ושלשום, יהיו לכם יחסים כפי שיש לכם היום. תחשבו על מה אתם יכולים לתת יותר, ומובטח לכם גם לקבל יותר.



zviagranot.co.il

# לומר אהבה בלי מילים

## מריאנה ספונברג מזמינה זוגות לחגוג את היחסים שלהם בסדנה בביתה בלוטם

צפורה רוזן



מריאנה ספונברג

כשהתקשרתי אל מריאנה ספונברג כדי לתאם ריאיון, היא התנצלה: "בשלושת הימים הקרובים לא אהיה זמינה. אני נוסעת למדבר להתבודד עם בן זוגי". כששוחחנו, עם שובכם, הסתקרנתי מה עושה זוג במדבר כשהוא יוצא להתבודד. "התחברנו לטבע, ראינו כוכבים, כל יום עלינו להר לראות את השקיעה, קמנו מוקדם כדי לצפות בזריחה, רקדנו במדבר לבדנו, דיברנו - עשינו דברים שביומיום אין בשבילם זמן. למרות שבמילון שלי לא קיים המושג 'אין זמן'. תמיד צריך למצוא זמן לחגוג את הזוגיות", השיבה.

ספונברג (51) היא ילידת ארגנטינה שגדלה בברזיל והיגרה לישראל שלוש פעמים. לראשונה הגיעה לכאן בגיל 19, בעקבות אמה. אחרי שנתיים חזרה לברזיל עם אהובה אז, צעיר יליד ברזיל שהכירה בישראל. שם למדה חינוך גופני, התמחתה בפזיולוגיה של המאמץ ועבדה כמדריכת ספורט ומאמנת כושר. אחרי עשר שנים חזרה לברזיל ארצה - הפעם לאילת, שם ניהלה את מחלקת הספורט במלון הרודס ויטאליס. אבל היא עזבה גם את העיר הדרומית בעקבות בחור יליד קנדה שלקח אותה לארצו. לאחר הפרידה ממנו, החלה בתהליך של פיתוח המודעות העצמית. "מצאתי בקתה ביער עם נחל שורם לידה, שכרתי אותה לחודש והתבודדתי בטבע בשקט. רציתי לברוק עם עצמי מה אני רוצה לעשות וביקשתי מהיקום שאמצא נפש בגוף של גבר שאוכל לחלוק איתו את האהבה שבתוכי", היא מסבירה. בהמשך הצטרפה לסדנאות לפיתוח מודעות עצמית באמצעות מגע ותנועה, התנסתה בהקשבה לקול הפנימי שלה ולפני שש שנים הרגישה מוכנה לחזור לישראל בשלישית.

גם כאן המשיכה בתהליך להעמקת המודעות ולפיתוח ההקשבה לנפש באמצעות נשימה, מגע ותנועה. כחודשיים אחרי עלייתה, בתחילת 2015,



הציעה לה ידידה להכיר לה גבר. היא סירבה. "רציתי לנחות ולהשתלב בארץ ועדיין לא היה לי ראש פנוי לזוגיות", היא משחזרת. אלא שהיקום לא ויתר. אחרי כמה חודשים פגשה בו באקראי. "כשראיתי אותו, כל גופי התחיל לרעד. הרגשתי שהוא האיש שביקשתי תשע שנים קודם, כשהתבודדתי ביער בקנדה", היא מספרת. "לימים, כשנפגשנו שוב ביוזמתו, סיפרתי לו את הסיפור והוא התרגש. למדתי שצריך לדעת לבקש מהלב את הדבר שמדויק לך, והוא יגיע". היא מתכוונת לבן זוגה כחמש שנים, ניב קמחי (61), איש הייטק ומפתח תוכנות, נשוי לשעבר, אב לשניים וסבא לנכדים. "לפני 20 שנה הוא רצה לאזן את חייו האינטנסיביים ופתח יקב אורגני קטן בלוטם. מרגע שהענבים מגיעים ליקב, הם מלווים במוזיקה 24/7 והיין שמח ורוקר", היא צוחקת. לפני ארבע שנים עברו גם בני הזוג ללוטם. ספונברג, שמסייעת לבן זוגה ביקב, ממשיכה לשקוד על היכרות מעמיקה עם עצמה ועם יכולותיה, מתנדבת עם קשישים שרובם שורדי שואה, מלווה חולים סופניים ובמקביל אינה מזניחה את החיפוש המתמיד אחר חוויות חדשות לשמירה על רעננות הזוגיות. את החוויות האלה היא שמחה להנחיל גם לזוגות אחרים באמצעות סדנת "חושים" (sadnazugit.com). "למרות שאני דוברת ארבע שפות, אני לא מצליחה לדייק את רגשותיי כלפי בן זוגי בדרך מילולית. אבל מניסיון חיי ומהקשבה לאחרים למדתי שיש דרכים נוספות להרגיש ולהעניק אהבה. כך נולדה הסדנה, שבה אני משלבת תנועה, מגע, ביטול, יצירה ועוד הפתעות לכל החושים. זאת חגיגת אהבה מעבר למילים", היא אומרת, ומפרטת את השלבים שעוברים בני זוג בסדנה בביתה. בסופה מוזמנים בני הזוג ליקב ויש גם עסקת חבילה עם שהייה בצימר.

● למי מיועדת הסדנה?  
"לכל מי שרוצה לחגוג את הזוגיות בדרך מיוחדת. היו אצלנו בני זוג שחיים יחד 50 שנה וזוג שהכיר לפני שלושה חודשים, כל אחד לוקח ממנה את מה שמתאים לו". ■

מערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה החלצה. הפונים אל המדור אינם בו עושים זאת על דעתם בלבד

# עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



## הסיירת של הנפש

לפי היוגה ולפי גורדווייה, דמיונות הם בזבוז זמן ואנרגיה. אחרים רואים בהם כלי חשוב. מה דעתך?

הנפש הנפרדת כביכול מהבורא מוצאת את עצמה בארץ החיים. כדי להיות כאן סוכנת ונקודת תצפית של הבורא, יש לשגר את הנפש אל תוך כלי ראוי - למשל הגוף האנושי. הנפש, החווה את עצמה ואת העולם דרך גוף אנושי, נתונה תחת פעולה של שני כוחות משלימים: כוח החיים וכוח הדמיון. שניהם פועלים בעוצמה רבה על כל אדם.

כוח החיים דוחק את הנפש ממקורה אל המציאות הפיזית, מוודא שהיא לא תעזוב על נקלה את ארצות החיים וגורם לה לרצות ליצור. כוח החיים הטמון בכל נברא ממריץ אותו לחתור להמשך הקיום, לשרוד ולהתרבות - וגם מונע מהנפש לחוות את מהותה האמיתית, השמיימית (פן תימלט מכאן כל עוד נפשה בה). מנקודת המבט של הנשמה הגבוהה - חלק אלוה ממעל - מדובר בהרעת תנאים, בגלות ובקשיים, אך כוח החיים העז הנמצא בנפש אינו מאפשר לה לחזור למקורה.

לכוח זה תפקיד נוסף: הוא המקור לאנרגיה היצירתית העומדת לרשות כל יצור. בני אדם מחפשים כל הזמן נתיבים לשיפור: אנו בונים בתים, זורעים שדות ומשגרים חלליות לחלל. פרץ היצירתיות הזה, שדומה שאין לו סוף, מתאפשר כי כוח החיים מבקש תמיד לפרוץ גבולות וליצור עוד ועוד גרסאות של הקיום הפיזי. כוח החיים דרבן את אבותינו להשקות שדות ולגדל מזון, את תומס אדיסון להמציא נורות חשמל, ואת הבן שלי לצייר ציורים בגן הילדים. לכל אחד פוטנציאל יצירה המונע על ידי כוח החיים, כוח המגיע אלינו בכל רגע ורגע, וחודר לכל נקודה ביקום הפיזי.

הנפש, שמקורה אלוהי, ושכלב ראשוני הייתה חלק מהאנרגיה המוחלטת של הבריאה, נשלחת לכאן כחץ הנורה מקשת. הכוח המותח את מיתר הקשת ומשלח את הנפש הוא כוח החיים. אולם הנפש, בהיותה כאן, עדיין טעונה בפוטנציאל כמעט אינסופי של הבריאה, היא אינה רק נקודת תצפית פסיבית של הבורא - אלא גם חלק ממנו הממשיך את בריאת העולם מ"השטח". כל נפש תרה אחרי דרכים לפתח את העולם ואת סביבתה. לשם כך היא נוקטת לסיירת - יחידה מובחרת הנשלחת קדימה בשדה הקרב כדי לברר מה עומד מול הכוח העיקרי. כוח הדמיון הוא הסיירת של הנפש, המאפשרת לה לתור אחר אופקי פעולה חדשים, לזהות איומים, לברר אפשרויות ולחוות את העתיד מבלי להתחייב אליו. הדמיון הוא מחושי הנפש המגששים בחזית הבלתי כבושה עדיין של הקיום הפיזי, כדי לסייע לנפש להחליט אילו מציאויות תבנה בעתיד. וכך, מול כוח החיים האוכף אותנו לקיום פיזי, ניתן לנו גם כוח הדמיון המסייע לנו לשפר אותם. הדמיון הוא אפוא הצעד הראשון בעיצוב המציאות.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ר avi\_gr@012.net.il