

ואז קמתי והלכתי...

לעזוב בית, להיפרד, להתגרש, לעבור לעיר או מדינה אחרת, להיפרד ממסלול לימודים או קריירה מראה לעיתים על תנועה פנימית עמוקה. במבט של מדע הרוח, האנתרופוסופיה, הצורך לקום וללכת אינו רק תגובה לנסיבות אלא גם קריאה ביוגרפית-רוחית: כשהאדם הפנימי מתפתח והצורה החיצונית (בית, קשר, עבודה, מקום) כבר לא מצליחה להכיל את מי שנהיית.

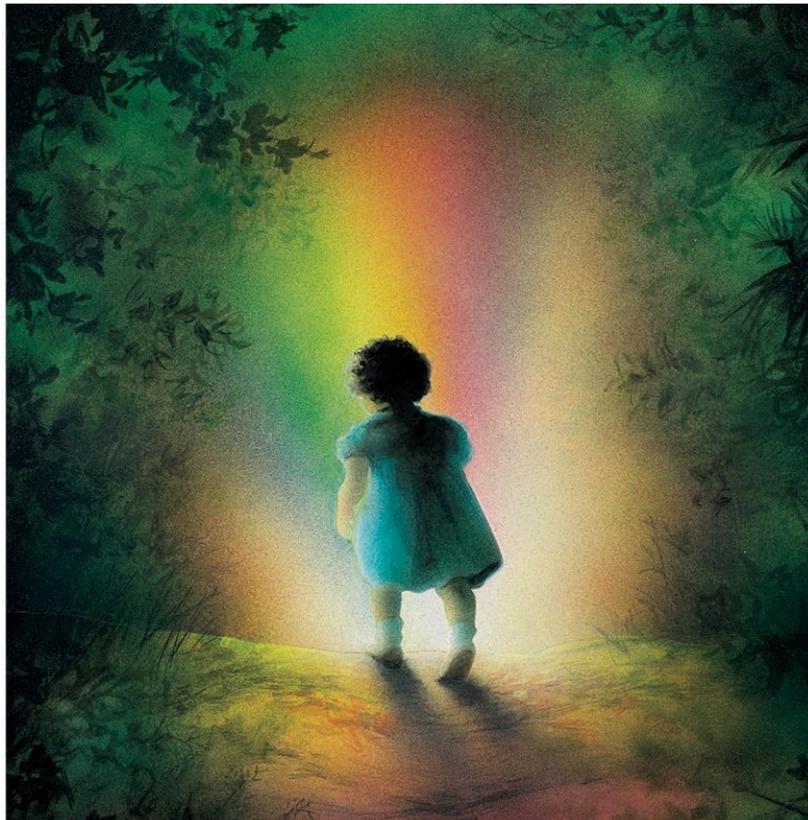
מה זו "קריאה" לפי מדע הרוח?

מדע הרוח מתבונן באדם כישות מתפתחת: גוף ונפש אך גם "אני" מהות פנימית שמבקשת אמת, חירות ומשמעות. החיים נתפסים כרצף של פרקים ובכל פרק אנחנו לומדים משהו, בונים כוחות, ומעצבים זהות ואז מגיע רגע שבו משהו עמוק אומר: "השלב הזה הושלם כדי להמשיך לגדול צריך שינוי צורה" כמו צמח הממלא כד זקוק למיכל גדול יותר כדי להתפתח.

הקריאה יכולה להופיע כאי-שקט מתמשך, כתחושה שקטה של "אני לא במקום שלי" או כמשיכה חזקה לכיוון חדש. לא תמיד יש היגיון מידי אבל יש דיוק פנימי.

למה אנשים קמים והולכים על פי מדע הרוח:

- **שלב הסתיים והנשמה מבקשת את הבא:** הצורה הישנה כבר לא מזינה את ההתפתחות ואז עולה צורך לעדכן את החיים למי שאני עכשיו.
- **חוסר התאמה בין אמת פנימית לצורה חיצונית:** אפשר שהכול "בסדר" מבחוץ ועדיין בפנים יש זרות. הקריאה היא ניסיון לחיות בהתאמה: פחות חיים לפי ציפיות יותר חיים לפי אמת של הקשבה.
- **עייפות נישמתית ושחיקה של כוחות חיים:** יש מצבים וסביבות שמחלישים: עומס רגשי תמידי, ריב מתמשך, שגרה חונקת, קשר שמערפל את העצמיות. הדחף ללכת הוא לפעמים תנועה של שמירה על כוחות החיים: "כאן אני הולכת ונכבה; במקום אחר אולי אחזור לנשום".
- **מעבר משייכות לחירות:** יש פרקים שבהם אנחנו חיים בעיקר כדי להשתייך, לרצות, לעמוד בציפיות. ואז מגיע שלב שבו הנשמה מבקשת חירות: לא מרד, אלא בגרות פנימית להיות נאמן/ה לעצמי גם במחיר של שינוי.
- **משיכה גורלית לנתיב/מקום/אנשים:** לפעמים הדחף אינו "נגד" משהו אלא "בעד" משהו: שפה, תרבות, קהילה, לימוד, יצירה. זו תחושת "שם מחכה לי משהו" לא כהבטחה לגן עדן, אלא כהכוונה פנימית.
- **טרנספורמציה דרך פרידה:** במדע הרוח, פרידה היא לא רק אובדן היא גם פינוי מקום ללידה חדשה. הכאב לא סותר את המשמעות; הוא לעיתים חלק מתהליך ההבשלה.



קלפי הטארוט של אושו: הרפתקה

השאלה הגדולה: איך יודעים שהקריאה אמיתית ולא סערה או בריחה?

כאן מדע הרוח מציע הקשבה עדינה, לא "ודאות מוחלטת" אלא הבחנה בין דחף רגעי לבין חוט עמוק ועקבי.

סימנים שהקריאה אמיתית:

עקביות שקטה לאורך זמן: סערה באה והולכת. קריאה אמיתית חוזרת. גם אחרי שנגרעים זה עדיין מרגיש נכון בפנים.

התרחבות פנימית (לא רק הקלה): בריחה נותנת בעיקר הקלה רגעית. קריאה אמיתית יכולה להיות מפחידה וכואבת אבל יש בה גם נשימה, בהירות, ותחושה של "זה אני עכשיו"

פחות אשמה והאשמה ויותר אחריות: בריחה רוצה שייגמר כבר ומחפשת לעיתים אשמים. קריאה אמיתית נשמעת יותר כמו: אני מבין/ה שיש מחיר. אני לא רוצה להרוס אני רוצה לדייק ואני מוכן/ה לשאת באחריות. זה לא רק נגד זה גם בעד. אם הדחף הוא רק לברוח מכאב ייתכן שהכיוון עדיין לא נולד. קריאה אמיתית בדרך כלל כוללת גם "בעד": בעד אמת, בעד חיות, בעד נתיב פנימי שמבקש להתממש וחיבור מחדש לערכים.

הקריאה מחזירה לשאלות עומק:

- איך אני רוצה לחיות? מה נכון לי מוסרית-פנימית?
- לא רק לא מסוגלות יותר אלא אני מבקש/ת חיים מדויקים יותר
- אפשר להחזיק פרידה בלי להפוך הכול לשנאה, כשצריך לצבוע את כל העבר בשחור כדי ללכת לפעמים זו הגנה.
- קריאה אמיתית מאפשרת מורכבות: להכיר גם בטוב שהיה, גם בזה שכעת זה לא מתאים.
- רצון להתכונן ולא רק לברוח
- קריאה אמיתית מבקשת הבשלה: שיחה, בדיקה, תכנון, צעדים קטנים.
- בריחה רוצה "עכשיו ומיד" כדי להפסיק כאב. קריאה רוצה תנועה אבל גם קרקע.

לפני צעד גדול: ניסוי קטן של אמת:

במקום לשאול "לעזוב או לא לעזוב" אפשר לשאול שלוש שאלות:

1. מה בי מבקש להיוולד עכשיו?
2. איזו אמת אני כבר לא יכול/ה לחיות נגדה?
3. מה הצעד הכי קטן שמכבד את הקריאה בלי לשרוף הכול?

לפעמים הצעד הוא גבול, שיחה כנה, שינוי שגרה, נסיעה לבדוק מקום, או תקופה של התבוננות עמוקה. ולפעמים כן הצעד הוא פרידה ומעבר.

לחצו כאן - לקריאה נוספת :

חופש מהתמכרות
יומן מסע אישי: חי בחיי
לחצו לפרטים

חופש מהתמכרות
יומן מסע אישי להתלמד עם 12 הצעדים
לימור יונט-קרמר Ph.D. M.Sc.

חי בחיי
לימור יונט-קרמר
Ph.D. M.Sc.
054-8069494

[יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחברה/מכורה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליוני ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים](#)

"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק".

אשמח להיות האדם הזה בחייך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)