

Consciousness Transformation Community



מחויבויות ליבה

התייחסות לעצמי

1. **פתיחות לעצמי:** גם כשאני פועל/ת בדרכים שאני ממש לא אוהב/ת, אני רוצה לשמור על לב פתוח כלפי עצמי. אם אני מוצא/ת את עצמי בשיפוט-עצמי, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לשוב ולהתחבר לעצמי ולהחזיק בחמלה את הצרכים שמניעים את פעולותי.
2. **פתיחות לכל הקשת הרגשית:** גם כשרגשותי אינם נוחים לי, אני רוצה להישאר נוכח/ת עם עצמי ולהשאיר את לבי פתוח לכל קשת החוויה הרגשית. אם אני מוצא/ת את עצמי מתכווצ/ת מן החוויה, קהה, או נסגרת, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לשחרר את ההגנתיות ולהיפתח למה שיש.
3. **לסכן את היותי חשוב/ה:** גם כשאני מלא/ת-ספקות, אני רוצה להציע את עצמי במלואי לעולם. אם אני מוצא/ת את עצמי חושב/ת שאני לא חשוב/ה או שפעולותי נעדרות-משמעות, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לחזור אל הידיעה שלי, שנוכחותי ומתנותי נחשבות. (matter)
4. **לקיחת אחריות:** אפילו כשאני מוצפ/ת במכשולים או בתחושות קשות, אני רוצה לקחת אחריות מלאה על רגשותי, פעולותי וחיי. אם אני מוצא/ת את עצמי מוותר/ת על כוחי לאנשים אחרים, לכוחות גדולים יותר, או לקטגוריות אנליטיות כמו העבר שלי או תוויות שהצמדתי לעצמי, אני רוצה לבקש תמיכה כדי למצוא את מקור-הליבה של הבחירה בתוכי לחיות כמו שאני רוצה ולבקש מה שאני זקוק/ה לו.
5. **דאגה לעצמי:** גם כשאני לחוצ/ה, מוצפ/ת, או בניתוק, אני רוצה לשמר את המחויבות לתחזק את רווחתי ולנקוט פעולות שמזינות את חיי. אם אני מוצא/ת את עצמי מרפה מאסטרטגיות שעשויות לתרום לחיי (כמו פעילות גופנית, אכילה כמו שאני מעדיף/ה, קבלת תמיכה ואמפתיה כפי שנחוץ, פעילויות מהנות, או כל דבר אחר שאני יודע/ת שעובד לי), אני רוצה לבקש תמיכה כדי לעגן את עצמי בנפלאות של חיי שלי ובשאיפתי להזין את עצמי.
6. **איזון:** גם כשאני נמשכ/ת למתוח את עצמי יתר-על-המידה (גם מבחינת המחויבויות האלו), אני רוצה להישאר בתשומת-לב לגבולות היכולת שלי בכל רגע נתון. אם אני מוצא/ת את עצמי דוחפ/ת את עצמי, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לכבד את התבונה הטבעית של האורגניזם שלי ולסמוך על כך, שהישארות בתוך הגבולות הנוכחיים תתמוך בי בהגדלת היכולת שלי עם הזמן.

התכווננות לאחרים

7. **לאהוב בכל מחיר:** גם כשצרכיי לא מתמלאים באופן רציני, אני רוצה לשמור את לבי פתוח. אני אני מוצא/ת את עצמי מייצרת שיפוטים, כועסת, או מאותגרת (triggered) באופן כלשהו, אני רוצה לבקש תמיכה בהתמרת השיפוט שלי וכדי לפגוש אחרים באהבה.
8. **הנחת הכוונה התמימה:** גם כשפעולות או מלים של אחרים לא מובנות לי או מפחידות אותי, אני רוצה להניח את הכוונה האנושית מונעת-הצרכים שמאחוריהן. אם אני מוצא/ת את עצמי

מייחסת מניעים נסתרים או מנתחת את פעולותיהם של אחרים, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לעגן את עצמי בבהירות, שכל פעולה אנושית היא ניסיון למלא צרכים, בדיוק כמו אצלי.

9. **נוכחות אמפתית:** גם כשאחרים נמצאים בכאב, מנותקים מעצמם, מביעים את עצמם באינטנסיביות, או בשיפוט, אני רוצה לשמר נוכחות רגועה ביחס לחוויה שלהם. אם אני מוצאת את עצמי מנסה לתקן, מציעה הצעות, עושה אמפתיה מכאנית, או מפנה את תשומת-הלב שלי למשהו אחר, אני רוצה לבקש תמיכה כדי להחזיר לעצמי את האמון בפנח הטרונספורמטיבי ובמתנה של עצם-ההיות עם אחר.

10. **נדיבות:** גם כשאני מפוחדת או מדולדלת-משאבים, אני רוצה להמשיך לפנות החוצה להציע את עצמי לאחרים ולהיענות לבקשות. אם אני מוצאת את עצמי מתכווצת מפחד ולא רוצה לתת, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לשחרר כל מחשבה על מחסור, ולחבוק את ההזדמנויות לנתינה.

במגע עם אחרים

11. **אותנטיות ופגיעות:** גם כשאני מפוחדת ולא בטוחה בעצמי, אני רוצה לחלוק את האמת שחיה בי עם אחרים בעודי משמרת אכפתיות וחמלה לאחרים ולעצמי. אם אני מוצאת את עצמי מסתרת או מתגוננת, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לחבוק את ההזדמנות להרחיב את תחושת העצמי שלי ולחצות מעבר לבושה.

12. **זמינות למשוב:** גם כשאני רוצה שייראו ויקבלו אותי, אני רוצה להיות זמינה לקבלת משוב מאחרים כדי ללמוד ולצמוח. אם אני מוצאת את עצמי במגננה או נופלת לתוך שיפוטים-עצמיים, אני רוצה לבקש תמיכה כדי למצוא את היופי והמתנה במה שחולקים אתי.

13. **פתיחות לדיאלוג:** גם כשאני נאחזת (attached) בתוצאה מסוימת, אני רוצה להישאר פתוחה לתזוזה פנימית (shift) תוך כדי דיאלוג. אם אני מוצאת את עצמי מגנה על עמדה או מנסה להזיז משהו אחר מעמדתו, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לשחרר את ההיאחזות להתחבר לצרכים שלי ושל אחרים ולהתכוון למציאת אסטרטגיות תומכות-הדדית כדי לצאת מן המצב מתוך חיבור לצרכים.

14. **פתירת סכסוכים:** גם כשיש לי מכשולים רבים בדרך לחיבור עם מישהו/י, אני רוצה להפוך את עצמי זמינה לעבוד על עניינים בינינו בעזרת תמיכה מאחרים. אם אני מוצאת את עצמי מוותרת על מישהו/י, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לזכור את קסמו של הדיאלוג ולהתמסר לתהליך הריפוי והפיוס כדי לשקם את החיבור.

התייחסות לחיים

15. **תלות הדדית:** גם כשאני חווה נפרדות או בידוד עמוק, אני רוצה לפתוח את לבי למלאות החיבור עם החיים כולם ולטפח מודעות לאין-ספור הדרכים שבהן פעולותינו וחוויותינו משפיעות על כולנו. אם אני מוצאת את עצמי נסגרת לתוך הסתפקות-בעצמי, נפרדות, או חוסר-אמון במתנותי שלי ובאלו של אחרים, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לזכור את היופי והרוחה שבלנוח בתוך התלות-ההדדית, לרבות כל הדרכים שבהן החיים של כל אחת ואחד מאתנו תלויים במתנות, הפעולות והמאמצים של אחרים.

16. **לקבל את מה שיש:** אפילו כשמתרחש שינוי (רצוי או לא-רצוי, קטן או גדול), דברים מתפרקים, אנשים לא נמצאים שם בשבילנו, או קטסטרופות מתרחשות בעולם, אני רוצה להישאר פתוחה לחיים. אם אני מוצאת את עצמי מתכווצת מהם, או נופלת לתוך רעיונות על איך דברים צריכים להיות, אני רוצה לבקש תמיכה כדי להצליח להיות בשלום עם צרכים שלא

מתמלאים ולבחור תגובות ופעולות מתוך בהירות לגבי איך אני רוצה לבוא במגע עם החיים ולהגיב אליהם.

17. **חגיגת החיים:** גם כשאני נתקלת בקשיים, אישיים, בין-אישיים, או גלובליים, אני רוצה לשמור על גישה של הערכה והכרת-תודה למה שהחיים מזמנים לי. אם אני מוצאת את עצמי נעשית צינית או מביעה רק כאב וייאוש, אני רוצה לבקש תמיכה כדי לחבר את לבי ליופי ולפליאה שקיימים בחיים גם במצבים הקיצוניים ביותר.

תרגום: ארנינה קשתן