

קריאה לסדר

פסח בפתח ועמו מגיעה קדחת ניקיון האביב. מנהגים של טיהור וניקיון בתקופת האביב קיימים משכבר הימים גם בתרבויות נוספות ולא

רק ביהדות. הניקיון היסודי והרענון מצריכים מיקוד ומאמץ, אבל כשאנחנו יושבים בליל הסדר מסביב לשולחן, רחוצים ולבושים בבגדים חדשים, והבית נקי גם מכל הדברים שאיננו צריכים, אפשר לעתים להגיע לתחושה של טהרה

מאת: רינה בן-עמי

אנחנו מחוברים לאדמה שלנו מבפנים ומקבלים את ההזנה של המים. בחורף הימים מתקצרים עד שאנחנו מגיעים ליום השוויון, יום ההולדת של האביב. מזמן זה האור מתגבר ואנחנו מתחילים לצאת החוצה, לנבוט. האור נותן לנו את כוח החיים מלמעלה, והאדמה תומכת בנו מלמטה, מה שמאפשר לנו להתחיל לזרוח. ואולם, כדי שנוכל לנער את הכנפיים מתרדמת החורף ולהתחיל להתרומם, אנחנו צריכים להקפיד שלא יהיו עלינו שום משקולות, מכל הבחינות". גם תורת הקבלה מתייחסת לכוח המיוחד שיש לזמן הזה. חודש ניסן, שנקבע כראש החודשים, מסמל את שלבי היציאה משעבוד לחירות. אין מדובר כאן ביציאה ממִצְרַיִם, אלא מהמִצְרַיִם של

חלק מהשגרה שלנו, אבל לא תמיד אנחנו קשובים להם או מעניקים להם משמעות מיוחדת. השמש תמיד זורחת בבוקר ושוקעת לפנות ערב, השבועות חולפים וחוזרים על עצמם, החודשים מתחלפים עם הירח שמחסיר ומתמלא, וכך גם עונות השנה. בסתיו אנחנו שותלים את הזרעים, ומשקעי החורף מרוויים אותם בתוך האדמה. באביב ניצנים יוצאים החוצה ובקיץ אנחנו כבר יכולים לקטוף את הפירות. "לכל, זמן, ועת לכל-חפץ, תחת השמים" (קהלת ג, א). "לכל עונה יש הרפואה שלה", אומר **תומר פיין**, איש רפואה אינדיאנית. "בחורף אנחנו מעמיקים פנימה לשורשים שלנו. המים יורדים, מרוויים את האדמה והופכים אותה לפורייה. זה הזמן שבו

"שמחה רבה, שמחה רבה, אביב הגיע פסח בא", ועמו באה גם קדחת ניקיון האביב. חלונות ותריסים נפתחים לרווחה, מאפשרים לשמש המתעוררת מתרדמת החורף להיכנס אל הבית, ואוויר נקי מאוורר את כל החדרים. אנחנו מרעננים את הארונות, נפרדים מחפצים ישנים ורוכשים חדשים. מה קורה בתקופה הזאת שמזמין אותנו לערוך ניקיון כה יסודי? במה הוא שונה מהניקיון שאנחנו עושים לאורך השנה? מה זה מאפשר לנו, ובעיקר מהו הניקיון הנכון וכיצד אפשר לעשותו?

יציאה מהמִצְרַיִם שלנו

אחד מחוקי הטבע הברורים והנגלים הוא חוק המחזוריים. מרבית הביטויים שלו הם



על פי תורת הקבלה, חודש ניסן, שנקבע כראש החודשים, מסמל את שלבי היציאה משעבוד לחירות. אין מדובר כאן ביציאה ממצרים, אלא מהמצרים של עצמנו - השתחררות פנימית מהגבולות ומהגבולות שלנו, מדפוסי התנהגות, מרגש ומחשבה שליליים שאנחנו משועבדים להם. הזמן הזה מעניק לנו הזדמנות וכוח ליצור נסים בחיינו - להתנתק ולצאת ממקום אחד כדי לקפוץ ולהגיע למקום אחר

כוח שתמיד היה ותמיד יהיה, שכל הזמן נוצר ונולד מחדש. הוא מתחיל מהליבה, מרכז החיים, ששולחת אנרגיית חיים שנעה ויוצרת חיים. בשכבות הקרובות לליבה, החלקיקים עדיין מחוברים למקור של החיים, ולכן הם נשארים נקיים וטהורים. ואולם, ככל שהאנרגיה מתרחקת מהליבה, יש עליה השפעות חיצוניות, שממשיכות ליצור חיים ברמות שונות מהרמה המצויה בליבה. "אותו תהליך מתרחש בבני האדם. אנרגיית החיים יוצאת מהליבה אל הגופים השונים שלנו - הפיזי, הרגשי, המנטלי והרוחני. כשחלקיקי האנרגיה מרוחקים מהליבה, נוצרות אינטראקציות בין הגופים האלה, וכשאותן אינטראקציות פחות הרמוניות, הזרימה משתבשת ואנרגיה מתחילה

בתוך הבתים שלנו - ביתנו החיצוני, שבו אנחנו מתגוררים, וביתנו הפנימי, האביב מאפשר לנו לפתוח את חלונות לבנו וביתנו, כדי לאפשר לדברים הישנים לצאת ולמשהו חדש להיוולד. ואולם, לפני כן, אנחנו צריכים לפנות את כל מה שאין לו כבר מקום או צורך. זהו תנאי להתחדשות, כמו השלה של עור מת. רק אז משהו חדש וטרי יכול לצאת החוצה.

זרימת חיים הרמונית

כל דבר ביקום מורכב מאנרגיה שזורמת תמיד, משתנה ומשפיעה - בדומה לנהר שמימיו מצויים תמיד בתנועה ומשפיעים על הצמחייה, על הסלעים ועל בעלי החיים שהם פוגשים וגם מושפעים מהם. "אנרגיה היא כוח חיים", מסביר פיין. "זהו

עצמנו - השתחררות פנימית מהגבולות ומהגבולות שלנו, מדפוסי התנהגות, מרגש ומחשבה שליליים שאנחנו משועבדים להם. הזמן הזה מעניק לנו את ההזדמנות ואת הכוח ליצור נסים בחיינו - להתנתק ולצאת ממקום אחד כדי לקפוץ ולהגיע למקום אחר.

"זהו זמן של התחדשות", אומרת **שהם ויסמן**, מנהלת האקדמיה הישראלית לפנג שואי ולאסטרולוגיה סינית. "בחורף מתקיימים תהליכים פנימיים, ובאביב יש המון כוח טרנספורמטיבי. זוהי אנרגיה של התפרצות, של חיוניות ושל אופטימיות. יש ביטויים שונים של יציאה החוצה. לא בכדי תקופת האביב נקראת גם 'ההתחלה הגדולה'". אז אחרי החורף, שאפשר לנו להסתגר

להצטבר במקומות מסוימים. בהדרגה האנרגיה נהפכת לצמיגית יותר והחלקיקים נהפכים לדחוסים יותר ומפריעים לזרימת החיים ההרמונית".

זהו תיאור מדויק של מה שקורה כשאנחנו מנהלים חיים שאינם הרמוניים. כשאנחנו מנהלים חיים חיצוניים שאינם תואמים את הערכים שלנו ואת האמונה שלנו, למשל, נוצרת דיסהרמוניה - וגם אם אין רואים אותה מבחוץ, היא שוחקת אותנו מבפנים ויוצרת בתוכנו עכירות. נסו לדמיין איך נראים חיים בתוך מים עכורים. לאורך זמן, המים האלה עלולים להיהפך לביצה, שיכולה להטביע אותנו בתוכה. חיינו מורכבים מרצף

מגוון של חוויות, שמתבטאות דרך הגופים השונים שבנו, ואיננו נותנים את הדעת על האופן שבו הן משפיעות עלינו. האם חיינו מלווים בדרך כלל ברגשות של שמחה ואהבה ובמחשבות על כיצד להיטיב וליצור, או שמא אנחנו רגילים לרגשות של עצבות או כעס ולמחשבות של דאגה ופחדים? לפי חוכמת הקבלה, לבנו נחשב לביתנו, ולכן הניקיון האביבי נועד לסייע לנו, בדיוק בזמן, בניקוי ובטיהור של לבנו,

בהלבנתו, כדי שנוכל לפסוח על האגואיזם שבנו ולהגיע לדרגה חדשה של קיום אנושי המבוסס על אהבה.

השפעת האנרגיה הביתית

כדי לטהר את לבנו, אנחנו זקוקים גם לתמיכה של המרחב שבו אנחנו חיים. הזרימה ההרמונית שאותה אנחנו שואפים לקיים בתוכנו צריכה להתקיים גם בסביבת העבודה והמגורים. "האנרגיה בתוך הבית, הצ'י שלו, מורכבת מאוד ומושפעת מגורמים שונים", אומרת ויסמן. "אפשר לחלק אותם לשלושה חלקים:

השפעת האדם -

המחשבות, הרגשות והמעשים שיש לנו בתוך הבית שלנו וגם מה שאנו מביאים עמנו מהחוץ; **השפעות ארציות** - קשורות לסדר הארצי, לעונות השנה, לאדמה הפיזית, לעולם החי ולחרקים; **והשפעות שמימיות** - קרינות חיצוניות שמגיעות מהשמש והירח, שיוצרות השפעה אנרגטית שמופיעה בזמן, בחודש או בשנה מסוימים. ההשפעה העיקרית היא זו של האדם בביתו, מכיוון שכל מה

שקורה בתוך הבית נרשם וההתנהלות היומיומית שלנו בתוכו יוצרת הרגלים". "בבית אנחנו בדרך כלל מרגישים מוגנים ומרשים לעצמנו להתפרק ולשחרר הכול", מדגיש פיין. "ואולם, לא תמיד כל האנרגיה שמשתחררת מאיתנו חוזרת לתנועה הגדולה של החיים. חלק ממנה נשאר בתוך המרחב. כשאנחנו באים עם אנרגיה טובה ומפיצים את הטוב שלנו בבית, הטוב הזה יהיה נוכח באנרגיה של המרחב, וכשאנחנו כאובים או כעוסים ומפרקים את הכול בבית, גם האנרגיה הזאת נשארת במרחב".

קארן קינגסטון משווה בספרה "יצירת מרחב מקודש עם פנג שואי" (הוצאת אור-עם) את התהליך האנרגטי הזה לאפקט של זריקת אבן אל תוך האגם - כל מה שמתרחש בתוך המבנה יוצא החוצה בגלים ונקלט בכל חפץ, אדם או בעל חיים שנמצאים במרחב. לכן, המשקעים של גלי האנרגיה האלה מצטברים סביב קצוות החדר ונאספים בעיקר בפינות, במקומות מסתור ובסדקים.

"כשאנחנו נמצאים באוויר הפתוח הצ'י מתפזר", מסבירה ויסמן, "אבל הבית הוא כמו מכל סגור. המבנה סופג את האנרגיות שאנחנו מייצרים ומחזיק אותן, ומה שכבר נמצא בו מייצר בתוכנו עוד אנרגיות מאותו סוג. זה כמו מים ממוגנטים. בדרך כלל אנחנו חשים בהשלכות של זה רק כשהדברים מגיעים לקיצוניות". "את הלכלוך אנחנו יכולים לראות, אבל לאנרגיה אנחנו פחות מודעים ואיננו רואים אותה", אומר פיין. "זה משהו שהוא יותר תחושת".

יצירת מרחב מקודש

כדי לצאת מהשכפול של האנרגיות ולאפשר שינוי והתחדשות, יש לנו אפשרות לשחרר ולהניע מחדש את האנרגיה באמצעות טיהור המרחב. בתקופת האביב קיימת אנרגיה קוסמית שמסייעת לנו לקפוץ לשלב הבא, למקום אחר בהתפתחות שלנו. ואולם, אי אפשר לקפוץ עם תרמיל כבד על הגב. כדי שנוכל לעשות את הקפיצה הזאת, אנחנו צריכים לעשות עבודת הכנה - להבחין בין העיקר לטפל, לעשות סדר (ואולי למצוא





שהם ויסמן: "האנרגיה בתוך הבית מורכבת מאוד ומושפעת מגורמים שונים, שאותם אפשר לחלק לשלושה חלקים: השפעת האדם - המחשבות, הרגשות והמעשים שיש לנו בתוך הבית שלנו וגם מה שאנחנו מביאים עמנו מהחוץ; השפעות ארציות - קשורות לסדר הארצי, לעונות השנה, לאדמה הפיזית, לעולם החי ולחרקים; והשפעות שממיות - קרינות חיצוניות שמגיעות מהשמש והירח. ההשפעה העיקרית היא זו של האדם בביתו"

מומלץ לקיים את הטקס בבוקר או בצהריים, או לפחות באור יום. זהו טקס על כל המשתמע מכך, ולכן חשוב להקדיש את עצמנו אליו, לנתק את הטלפון, את הרדיו ואת הטלוויזיה ולוודא שלא יהיו הפרעות במהלכו. מומלץ לעשות את הטיהור רק במצב בריאותי תקין, ולנשים - מומלץ לא לעשותו בתקופת המחזור החודשי או בהיריון. "לאחר שהבית נקי ולאחר שהתרחצנו בעצמנו, אנחנו פותחים את כל החלונות ומגיעים לשלב שהוא אולי החשוב ביותר בטיהור - ההתכווננות. סודה הוא באמונה שיש בידינו הזכות והאפשרות להיות אחראים על המרחב שבו אנחנו גרים, וברצון הטוב והכנה שלנו לשחרר ולנקות את המקום מכל דבר מיותר, אגב יצירת קשר עם החלקים הגבוהים שבתוכנו. מדיטציה של כמה דקות

ממקום פנימי של שחרור ושמחה", מדגישה ויסמן, "ולא ממקום של משימה או ביטוי של שליטה. "קיימות שיטות שונות לטיהור מרחב - בכולן המהות היא בטקס, שבמהלכו אנחנו מפנים את הבית מאנרגיות מסוימות ומטענים אותו מחדש. מה שיכול להשתנות הוא אמצעי הטיהור - מלח, פעמונים (פעמוני באלי או פעמונים טיבטיים), בכור (תערובת לטיהור הבית) או מרווה. מקומות בעלי אנרגיה יינית מומלץ לטהר על ידי אש ועשן, מכיון שהם מייבשים ומוציאים. חשוב לעשות זאת כשהחלונות פתוחים. דירות גדולות או חדשות אפשר לטהר באמצעות מים ומלח ופעמונים".

שלושת שלבי הטיהור

על פי ויסמן, בשלב הראשון אנחנו מכינים את המבנה ואת עצמנו לטקס הטיהור.

סדר חדש), לבער את המגרעות שבנו, לנקות את מערכת העיכול שלנו, לברור את מחשבותינו ולטהר את הלב. ואולם, כל אלה לא יחזיקו לאורך זמן אם לא נתמוך בעבודה הזאת גם מבחוץ. כדי להשלים את עבודת ההכנה, ויסמן מציגה תהליך שלם של טיהור המרחב, שאפשר לעשות בעצמנו, צעד אחר צעד.

איך מתחילים? במיון ובסדר של כל מרחב הבית. כשאנחנו רוצים לעשות קפיצה או שינוי משמעותיים בחיים, אנחנו צריכים לדעת להיפרד מחפצים ישנים שאינם משרתים אותנו עוד או שאינם נמצאים בהתאמה לחיים שאותם אנחנו מבקשים לחיות. סריקה של הבית בעיניים נקיות יכולה לחשוף בפנינו לא מעט חפצים כאלה, ובחירתנו להיפרד מהם משמשת גם כהצהרת כוונות.

הדבר דומה לבדיקת החמץ הנהוגה בערב שלפני ליל הסדר, אותו חיפוש בעזרת נר דולק של עשר פיסות חמץ המפוזרות בתוך הבית. בשריפתן ביום המחרת אנחנו מכריזים שהבית הוא שלנו, כלומר שהלב שלנו נקי.

רק אחרי שהוצאנו את כל המיותר ושטפנו את הבית, אנחנו יכולים להתחיל להתכונן לטיהור המרחב. "זה צריך להיעשות



יכולה לסייע ולחבר אותנו פנימה. אם בחרנו שמישהו ילווה אותנו בתהליך הטיהור, חשוב שהוא יהיה עם אותן כוונות ובאותה התכווננות. "בשלב השני אנחנו מתחילים בהכנת כל הדברים הדרושים לטקס עצמו: מניחים על מגש מתכת או בתוך קערת חרס צרור

בבקשה שסייע לנו. זוהי פעולה שהסינים מורגלים בה בחיי היומיום, שקושרת אותנו לשרשרת האנושית הרחבה ויכולה לסייע לנו. "לאחר מכן אנחנו מאתרים את המיקום של מרכז הבית ומניחים בו את האבנים שאספנו כמעגל רפואה. מרכז המעגל

בעוצמת הצליל לפי ההרגשה שלנו בכל מקום. "בשלב השלישי והאחרון, אנחנו רוצים לברך, להטעין את המרחב באנרגיה חדשה ולהודות לכל מי שסייע בכך. אנחנו מדליקים את הנר שהכנו מראש ומניחים אותו במרכז מעגל הרפואה. זה הזמן להודות לכל המדריכים והכוחות שעזרו לנו בתהליך - למבנה עצמו, לרוחות הבית, ליקום, למדריכים ולאלוהים (למי שנבחר). בשלב זה מומלץ גם לברך את הבית ואת בני הבית ולהזמין איכויות שאנחנו מעוניינים שיגיעו אל המקומות שהתפנו במהלך הטיהור. בתום שלב זה אפשר לשים מוזיקה מרגיעה, לעבור בבית עם קטורת ריחנית או להבעיר מעט שמן ארומטי במבער (רצוי לבנדר, לימונית או מנטה), לסגור את החלונות, לשבת וליהנות מהתחושות החדשות".

אמנות הזיכרון והקידוש

כשאנחנו משחררים חפצים ואנרגיה מיותרת מתוכנו, עולות בנו תחושות של רענונת והתחדשות לצד ענווה. טיהור המרחב בביתנו מנקה את העבר כדי שנוכל להיות ולהתבטא באופן מלא וטוב יותר בהווה ובעתיד. הוא מייצר למענו מקום כדי להכניס דברים חדשים ורעננים אל חיינו

שהם ויסמן: "קיימות שיטות שונות לטיהור מרחב - בכולן המהות היא בטקס, שבמהלכו אנחנו מפנים את הבית מאורגיות מסוימות ומטעינים אותו מחדש. מה שיכול להשתנות הוא אמצעי הטיהור - מלח, פעמונים, בכור או מרווה. מקומות בעלי אנרגיה יינית מומלץ לטהר על ידי אש ועשן, מכיוון שהם מייבשים ומוציאים. דירות גדולות או חדשות אפשר לטהר באמצעות מים ומלח ופעמונים"

הפנוי מסמל את הנקודה שדרכה הבית מתקרע ומתאזן. אנחנו מדליקים את עלי המרווה ומתחילים ללכת - עוברים מחדר לחדר עם כיוון השעון. במקומות שבהם אנחנו חשים בסגירות או בדחיסות, אנחנו מתעכבים ונותנים לעשן לאסוף את כל המיותר. אפשר גם לדמיין איך העשן שורף ומכלה את כל הפסולת במקום. לאחר סיבוב אחד או שניים (לפי הצורך) מומלץ להתיישב לרגע ולהרגיש אם יש מקום נוסף שצריך לחזור אליו. לאחר מכן עוברים עם הפעמון באותם מקומות שניקינו עם המרווה ומשתמשים

של מרווה שנקטפה בזמן האחרון (לא מומלץ לקנות מרווה מוכנה לטיהור מכיוון שבדרך כלל היא ישנה וחסרה את השמנים הארומטיים) ויובשה בשמש או בתנור (זהירות, המרווה דליקה), ולצדה מניחים נר וגפרורים. כמו כן, אוספים כמה אבנים מסביבת הבית (לפי המספר ש'המקום מבקש') ומכינים לשימוש פעמון בעל צליל נקי, ארוך ורצוף. "לפני תחילת הטקס, חשוב לבקש עזרה בטיהור. אפשר להזמין בדמיון אנשים חיים, את המלאכים השומרים של הבית או של השכונה או מישהו שאינו בחיים



את מרוץ החיים ולהקשיב למה שהזמן והמקום מבקשים לומר לנו, נוכל לחוות את חיינו בזרימה נכונה יותר. טיהור המרחב הוא אמנות הזיכוכ והקידוש של המרחב שבו אנחנו חיים. מי ייתן שבחג האביב הזה נזכה לפסוח על מגרעותינו, לטהר את לבנו ולמצוא את הסדר החדש שיקדש לנו גם את החיים.

תקועים בתוך עצמנו ושוכחים שיש לנו אפשרות לעשות משהו ושיש גם עזרה מסביב שאפשר להשתמש בה". הטבע קיים בתוכנו ומסביבנו ומצויה בו חוכמה עתיקה אינסופית. לא תמיד אנחנו קשובים לה ופועלים בהתאמה לחוקים, ובמרבית הזמן אנחנו חיים במנותק מהם. אם נשכיל להאט מעט

וליצור בהירות בחיינו, שתאפשר לנו לממש את הפוטנציאל שבנו באופן מיטבי. "התקופות הכי טובות לטיהור מרחב הן האביב והסתיו", אומרת ויסמן. "ואולם, אם אדם מרגיש תקוע או שהוא עובר תקופה קשה, הוא יכול להשתמש באותו תהליך טיהור כדי לאפשר מקום למשהו אחר שיקרה. פעמים רבות כל כך אנחנו

חמשת המוקשים

שהם ויסמן מסבירה למה כדאי לשים לב כשאנחנו מסדרים.

- 1. אנרגיית ספגטי.** מקומות שיש בהם ערבוב של תחומים שונים. למשל, כשחשבונות החשמל, צעצועי הילדים, המכנסיים לתיקון ועבודת הדוקטורט מעורבים ביחד.
- 2. מצבורים ומחבואים.** המקומות שבהם אנחנו עורמים וצוברים את כל הדברים המיותרים.
- 3. חיים בזמן מושאל.** אוספים או דברים שאנחנו שומרים לזמנים אחרים. למשל, בגדים שיעלו עלינו אחרי הדיאטה או צעצועים לנכדים שטרם נולדו.
- 4. דברים לא גמורים.** אותם פרויקטים שממתנינים שנעשה אותם. למשל, תיוק ניירת, החלפת נורה ותיקונים שונים.
- 5. חפצים שאינם שלנו.** רצוי לא לחיות לצד חפציהם של אחרים.

מרווינים | שהם ויסמן. www.fengshui-academy.co.il | תומר פיין. www.shaman.co.il

מקורות ביבליוגרפיים | "יצירת מרחב מקודש עם פנג שואי", קארן קינגסטון, הוצאת אורעם | www.kab.co.il, ו"קבלה לעם", pnimi.org.il, "גל עיני", www.kab.co.il

