

סדנת '100 ימים לאושר' ©

המלצות בוגרים

כשהתקשרתי וסיפרתי לך שאני רוצה להיות מאושר, אמרת לי בעדינות ובענווה שכל כך אופייניים לך: "אם אתה רוצה בוא ושב אתנו, אני מבטיחה לעשות את הכי טוב שאוכל עבורך". לא שכנעת, לא מכרת, לא דחפת. פשוט הזמנת. הרוגע והצניעות שלך כבשו אותי. גם בטלפון וגם אחר כך בסדנה... ואת קיימת כל מילה. בזמן כל כך קצר הפכתי לאדם מאושר. מתרגש מחיי מחדש ומודה לך ולאליל על הנתינה, החיבוק וההכלה האינסופיים שנראים כמעט לא אנושיים בעולם שלנו. אתם נדירים. תודה.

עצרתי בדרך חזרה הביתה מהמפגש האחרון שלנו בסדנה הראשונה שלי אתך. שאלת אותי "מה עשתה לך הסדנה?" והנה עכשיו זה בא... יש פסוק שאומר "מצאתי את שאהבה נפשי". אני מאמץ משפט זה עבור דרכך, עבור החומרים בהם את נוגעת, לשה ומעבירה הלאה בתבונה, פשטות ויושר אין קץ. בסך הכול 6 מפגשים... מי היה מאמין. בזכותך אני מאמין חזרה בנתיב השונה אותו כל כך חיפשתי. אם תסכימי להיות לי מורה לחיים, אודה לך מכל ליבי. זוהי תשובתי הכנה!

"אורלי היקרה תודה רבה רבה לך. נתת לי הזדמנות להסתכל על החיים אחרת. הייתי מאוד מתוסכלת, לא מרוצה מהחיים בארבע השנים האחרונות, בעקבות מחלה שאני מתמודדת איתה. אפילו טיפול פסיכולוגי לא עזר לי. ואת הצלחת. אין עליך!"

שנים של פסיכולוגים ועוד שנה על כדורים. אני פשוט לא מאמין שזה קרה לי. הסדנה המיוחדת שלך עשתה בחיי קסם. שבוע אחרי שבוע מצאתי שאני מצליח לשלוט על החיים שלי, אני לא צריך יותר כלום, זה הכול בידיים שלי. אני עדיין לא מאמין שזה קרה לי. אני מוריד בפניך את הכובע, אין לי מושג איך את עושה את זה, אבל לי זה קרה. אני נקי מתרופות ומאושר יותר ממה שאני יכול לזכור שהייתי בכל החיים שלי. את קוסמת!

אשתי הביאה אותי בכוח ואחרי שני שיעורים אני סחבתי אותה ©. לא האמנתי שאפשר ללמוד להיות מאושר, בלי קשקושים של רוחניות גבוהה. אורלי, את עושה קסמים. שרק יהיה לך כוח להמשיך וללמד כמה שיותר אנשים.

אנחנו לא כותבים לך, אנחנו כותבים לכל הזוגות שרוצים לחיות באושר ובאהבה! אל תלכו ללמוד איך לחיות בזוגיות, לכו ללמוד להיות מאושרים – זה הסוד! אם כל אחד מאושר, הזוגיות והמשפחה מאושרים. הגענו במצב רעוע, ואת לא הסכמת שנגיע לבד, בקשת מאתנו לבוא ולחוות את הסדנה ביחד. בהתחלה לא ממש רצינו, כי היינו מסוכסכים, ואת לא ויתרת לנו – והצלת לנו ולמשפחה את החיים! תודה לך וגם לאיל. אתם נדירים והסדנה שלכם מחזירה לאנשים את עצמם ואת החיים... אל תחשבו פעמיים.

למדתי כל כך הרבה, השתתפתי בהמון סדנאות, חשבתי שאני יודעת אבל בפנים עמוק ידעתי שאני מבולבלת כי כל הידע שצברתי לא ממש עזר לי לעשות סדר, אלא רק גרם לי להרגיש כמה אני לא בסדר. ואז חברה שלחה אותי אליך, ישבתי מולך חצי שעה בקליניקה. את רק חייכת אלי, לא התרברבת, לא הבטחת שתשני לי את החיים, לא בקשת ממני כלום, רק לנסות ולתת אמון. ואני כבר מזמן הפסקתי להאמין. אבל משהו בצניעות שלך ובחוסר היומרה גרם לי להחליט להירשם אחרי כמה ימים. אני שמחה שהייתי חזקה והחלטתי ללכת על הסדנה. היתה לי חוויה מטורפת ועמוקה, אבל כל כך נגישה ופשוטה. שיעור אחר שיעור האסימונים נפלו לי. כל התורות שלמדתי התחילו להתיישב במקום, ופתאום הפאזל של החיים שלי נראה שלם וחזק. אם היו לי מספיק מילים להודות לך הייתי כותבת לך את כולך, אבל את לימדת אותי מילה אחת שכוללת את כולך... התברכת! ברך! מי ייתן וגם את אורלי תהיי מבורכת ושרק יהיה לך כוח להמשיך ולתת לאנשים.

אורלי יקרה. הגעתי כל כך מרחוק, 4 שעות נסיעה לכל כיוון. כל רגע היה שווה. איבדתי לפני שנה את היקר לי מכל וחשבתי שאין לי בשביל מה לחיות יותר. אחרי הסדנה אני יודע שיש בשביל מה. אני מרגיש אדם מבורך.

היי אורלי, האמת שכבר מזמן רציתי לשלוח את המייל הזה, אבל לא נמצאו המילים המדויקות. אנסה בכל זאת... בעיקר רוצה להגיד לך תודה על החוויה שהעניקה לי ההשתתפות בסדנה שלך. כמו שאת יודעת הגעתי מלאת חששות, עייפה מניסיונות ללמוד, להשתפר, להבין ולחפור בעצמי. גם התקופה שבה התקיימה היתה עמוסה מאוד אצלי, פיזית ורגשית. ואיכשהו ואולי דווקא בגלל זה, היא באה לי "בול בזמן". התחברתי מאוד לפשטות, לחוסר היומרה ולפרקטיות שכ"כ הרבה חיפשתי במקומות אחרים. נהייתי מדרכך, מהעושר וניסיון החיים שאת מביאה איתך, השלווה והביטחון שאת נוסכת בסובבים. נהייתי מיכולת הקבלה וההכלה שלך ושל איל, ובכלל אתם השלם שעולה על סך חלקיו. אז תודה, לך ולאיל על חוויה מרעננת שציידה אותי בכלים חדשים לארגז שלי. אני חושבת שבעיקר הבנתי שאני בסדר, לא מטורפת ולא היחידה שלא מצליחה לעשות שינויים ענקיים ולראות את האור.

כמו רבים מאתנו גם אני מחפשת את האושר בחיי, עברתי המון סדנאות כאלה ואחרות של התפתחות אישית, העצמה, הכשרות בגישות ומתודות שונות שם מתחתי את הגבולות שלי, טלטלתי את האמונות שלי על החיים, ישבתי שעות של מדיטציה וויפאסנה וכו... ואז מזכרתי שקיבלתי ניוולטר מאורלי על סדנה על אושר, אמרתי לעצמי: ננסה... הגעתי לסדנה, שיעור אחרי שיעור, תרגיל ועוד תרגיל... זה חלחל, עוד טיפה ועוד זרזיף ועוד הסתכלות חדשה, עוד שחרור של סבל... לא עברתי מטמורפזה אך האושר מחלחל לחיי יותר ויותר בעקבות הסדנה המיוחדת שלך כי אני מסתכלת על החיים מזווית חדשות ומאפשרת לעצמי לזהות את האושר שנמצא, רק צריך להאיר עליו ולראות אותו... תמצאו את האושר שלכם... החיים קצרים :) באהבה.

נער הייתי וגם בגרתי, כל ימי חיי למדתי ואני ממשיך ללמוד מאנשים, מאירועים מחוויות ומההתנסויות אותן אנו פוגשים מידי יום כל היום. פה היתה התנסות לימודית חווייתית ממקומות ומעומקים שונים ואחרים. ראשית חוכמה, ממה שאורלי ואיל הביאו לכל מפגש. את עצמם נטו עם רצון ושאפה לתת הרבה, מעומק ליבם ונשימתם, ללא גבולות - ככל שכל אחד מהקבוצה ירצה לקחת - מלוא הטנא שאין לו מידות וגבולות. ואתם יקיריי, כל אחת ואחד מכם הבאתם את עצמכם - מלוא הטנא של חום - אהבה - רצון לשתף ולתת מעצמכם לכל אחת ואחד בקבוצה ובו זמנית לקחת לעצמו. שהרי כמה נכון המשפט - שזה שנותן מעומק ליבו מקבל כפל כפליים אל מרכז ליבו הוא - ואז שניהם הופכים לאחד - הנותן מרגיש מקבל והמקבל מרגיש נותן - ללא מעצורים - ללא גבולות והשניים הופכים אחד... יקיריי, חבריי אהוביי, קבלו חיבוק עמוק על שזיכיתם אותי בהתנסות חווייתית כל כך מהנה, עמוקה תורמת ונתרמת. תודה לכם מעומק ליבי.

אושר היה נראה משהו כל כך מרוחק. את והשיטה המופלאה שלך הפכה אותו לדרך חיים. הגעתי לסדנה בחששות מעוד 'סדנה' כמו רבות אחרות שהייתי בהן. וכבר במפגש הראשון הבנתי שיש כאן משהו אחר, רציני, מלמד בעדינות ובצניעות, נוגע בדיוק במקומות הנכונים ומאפשר למוח שלנו לחזור למה שהיה בתחילת החיים - נקי יותר, שפוי יותר, רגוע, מחויך ומאושר!... זה היה כמו קסם רך ועדין שאפשר לי להפוך ולהיות אדם מאושר. גם כאדם פרטי, גם כבת זוג, גם כאימא... את ואיל, והסדנה המיוחדת והצנועה הפכתם את חיי להיות נפלאים וכל זה בשישה מפגשים... אין לי מילים להודות.

לאורלי, אייל וכל החבורה, עוד מעט נחגוג את חג הפסח, חג האביב והחירות. אני מוצאת את עצמי רושמת כל יום את החמישיות ומיום ליום בהנאה גדולה יותר! כמה הדברים הקטנים והנפלאים בחיינו מביאים לנו את החירות לראות וליהנות עוד ועוד מכל מה שנתברכנו בו. איזה תענוג נגרם מעצם אמירת התודה לעצמנו ולאחרים. הרי אין כמו להתמלא מהאהבה לנו ולסובבים אותנו. שוב תודה על הסדנה, שלי היא חזרה והדגישה ודייקה את כל אלה. וכמו שנאמר: גם על הדבש וגם על העוקץ... ושיהיה חג מלא שמחה ואהבה!

אורלי ואיל היקרים! תודה לכם על סדנה מרתקת, זמן איכות, חוויה נעימה וכמובן על הרבה רגעי אושר שאנו זוכים להם בזכותכם. בהמון אהבה, הערכה והערצה.