

מצפ"ה מגדל

להתפתחות התודעה

דבעון סתיו

תודעה מתרחבת

עמותת מצפ"ה • מצפ"ה הוצאה לאור • מופון ישראל • האגף לסינסתזיה

מגזין מצפ"ה

להתפתחות התודעה

עורך ראשי: שלום בינה

עריכה לשונית וגרפית: עמרי מירון

שותפים

מצפ"ה - מרכז צמיחה ופיתוח התודעה

האגף לסינסתזיה במצפ"ה

מצפ"ה הוצאה לאור

מופון ישראל

כותבים בגיליון זה:

שני בכר אזולאי

רון יפה

טל עקרוני

שניר הדרי

נל קרן עמית

סמדר פריש

הדס קארו פיטרס

שלום בינה



מרכז צמיחה
ופיתוח התודעה

מייל לפניות מערכת:

mitzpe_magazin@protonmail.com

— המגזין יוצא תחת מצפ"ה - כל הזכויות שמורות —

מצפ"ה הוצאה לאור | mitzpe.world.co.il

פרסמו במגזין מצפ"ה

מרכז צמיחה ופיתוח התודעה

רוצים להגיע לקהלים שמחפשים עומק, חיבור ומשמעות?
יש לכם ידע, השראה או פרקטיקות שיכולות להרחיב תודעה?

אנחנו מזמינים אתכם לקחת חלק ביצירה משותפת של מגזין מצפ"ה – רבעון עונתי להתפתחות תודעתית, חקר המציאות, רוחניות, מדע גבולי ופעולה קהילתית.

המגזין יוצא לאור 4 פעמים בשנה, לפי עונות השנה (אביב, קיץ, סתיו, חורף), ומופץ לקהלים רחבים בארץ ובעולם – מודעים, מחפשים, חוקרים, מורים, מטפלים, פעילים, וחולמים.

מה תוכלו לפרסם?

- מאמרים מקוריים / מאמרי דעה
- מדריכים מעשיים להתפתחות אישית
- חיבורים בין מדע לרוח
- הצגה של עמותות ויוזמות תודעתיות
- שיחות עם יוצרים, מדענים או אנשי רוח
- המלצות על ספרים, סרטים, אירועים ותהליכים
- יצירות אמנות, שירה, צילומים, טקסטים פיוטיים

מדוע לפרסם דווקא במצפ"ה?

- ✓ חשיפה לקהלים סקרניים, מחוברים ומשפיעים
- ✓ עיצוב מוקפד ועריכה איכותית
- ✓ פלטפורמה פתוחה לשיח עמוק ומשמעותי
- ✓ אפשרות לשיתופי פעולה בהפקה, הנחייה והרצאות
- ✓ כל גיליון נשמר כספרייה חיה של הידע המתהווה

המגזין לא "מדווח על העולם" – הוא מרחב שמאפשר לעצב אותו מחדש.
אם גם אתם פועלים מתוך הלב, מהשדה הקולקטיבי, מהתשוקה לדעת ולחולל – המקום שלכם איתנו.

לפרטים, הגשת חומרים, וליצירת שיתופי פעולה:

עורך המגזין - 0542360128 (שלום בינה)

או כתבו אלינו mitzpe_magazin@protonmail.com

תוכן עניינים

דבר פתיחה
מערכת המגזין



מצפה בשבילי
כתב מייסדי הארגון



התנועה לשלום פנימי



השפעות ביולוגיות על בני אדם שחוו קרבה או מפגשים
עם תופעות אוויריות בלתי מוסברות
מופון ישראל



מהפכת ה-DNA
נל קרן עמית



תת-מודע כשער לנשמה:
בין רצון פנימי למציאות חיצונית
הדס קארו פיטרס



כאשר השקט מדבר: טלפתיה כגשר
תודעתי לתקשורת בין-ממדית
שניר הדרי



מסע אל השלום הפנימי
שלום בינה



טוהר הכוונה בפיתוח
יכולות על-חושיות (ESP)
מאמר מערכת



"יש כה את כל הצבעים."
סמדר פריש



ריפוי כאב
שני בכר אזולאי



מקורות



ניווט בכתבות



תוכן עניינים



לכתבה
הבאה



חזרה
לתחילת
הכתבה



ראשית דבר

ברוכים הבאים למגזין מצפ"ה, היוצא תחת עמותת מצפ"ה, בשיתוף פעולה הדוק עם האגפים השונים, מצפ"ה הוצאה לאור, עמותת מופון ישראל וכמובן - כותבים רבים ומגוונים שביקשו להשתתף ביצירה של מגזין חשוב זה. הרחבת התודעה והגעה לשלום פנימי הן מהמטרות העמוקות של ארגון מצפ"ה, שבקרוב חוגג שנה להיווסדו, בשנה זו עיצבנו את החזון, המטרות, הערכים ודרכי הפעולה הראשונות שלנו, בדרך להגשים את חזון מצפ"ה, אליו כולנו שותפים:

מצפ"ה, מרכז צמיחה ופיתוח התודעה, הוא יוזמה שמטרתה ליצור קהילה ורשת קואופרטיבית המקדמת חקר ופיתוח של טבע המציאות הרב-מימדית. אנו שואפים להפיץ ידע להרחבת התודעה, לקדם שלום פנימי, ולחזק שיתוף פעולה קהילתי וגלובלי. המיזם משלב ערכים של קיימות, אחריות סביבתית ואחדות, ופועל לטובת חיבור בין אנשים, רעיונות ומטרות משותפות.

ערכי היסוד של הארגון

תודעת אחדות: יצירת איזון בין צמיחה אישית לשירות ואהבה לזולת.
אחריות סביבתית: חיזוק הקשר בין האדם לסביבה ושמירה על משאבי כדור הארץ.
קיימות: שילוב של חדשנות עם דאגה לדורות הבאים.
פלורליזם ומגוון: עידוד שיח פתוח ומגוון בין תרבויות, דתות ורעיונות.
חקר המדע והרוחניות: שילוב של חוויות אישיות ומחקר מדעי להבנת טבע המציאות.

את ארגון מצפ"ה הקימו, וחברים בצוות ההובלה: שניר הדרי, שלום בינה, הדס קארו, סמדר פריש ונל קרן עמית. הארגון פועל ברמה הארצית, ומשרדיו, שנמצאים בימים אלו בהקמה, יפעלו מהרצליה.

הפעילות של מצפ"ה מתמקדת כיום במספר מישורים מרכזיים:

- קיום פעילויות קהילתיות ומפגשים מקוונים ופיזיים לחברי הקהילה ומתעניינים
- קיום הדרכות אינטראקטיביות מגוונות לקהל הרחב בשיתופי פעולה עם מרכזים קהילתיים
- בניית הדרכות מקצועיות וקורסים מקוונים ופרונטליים בנושאי הרחבת התודעה והגעה לשלום פנימי
- יצירת מאגרי מידע מעמיקים ורחבים בנושאי הרחבת התודעה
- איסוף מידע, קיום ראיונות עומק ויצירת מערכות מידע אודות התנסויות אישיות עם התופעה על היבטיה
- בנייה תשתיתית של פודקאסט מצפ"ה העוסק בתחומי הפעילות של הארגון
- הקמת תת ארגונים העוסקים בנושאים הרלוונטיים לארגון, כגון האגף לסינסטידיה והתנועה לשלום פנימי
- בניית מערכת קואופרטיבית ויצירת שיתופי פעולה עם יחידים וארגונים בארץ ובחו"ל

שנר הדרי:

"מצפ"ה" נולד כמאמץ משותף להגשמת חלום. חלום על מקום שבו האדם מרשה לעצמו להביט פנימה אל עומקי תודעתו ומחוצה לה אל המרחבים האינסופיים של היקום, ולהבין ששני הכיוונים הם בעצם אותו מסע. המסע לחקר טבע המציאות הוא לא רק מסע מדעי, אלא גם מסע פנימה, לאופן בו המציאות נחוות ומתעצבת באמצעות התודעה שלנו. זהו מרחב שבו מדע ורוח נפגשים לא כניגודים אלא כבני-ברית, שבו סקרנות מחקרית ושאלות קיומיות מתלכדות ליצירת שפה חדשה של הבנה. מצפ"ה מבקש להיות מגדלור של השראה וידע, מוקד חי ותוסס ללימוד, צמיחה, התנסות וחוויה, שבו כל אדם – צעיר או מבוגר, חוקר או מחפש – יוכל להרגיש חלק ממהלך רחב בהרבה מחייו האישיים, כחלק משאיפה לאחדות.

יחד עם זאת, ב"מצפ"ה" נשזרים יחד קולות מגוונים ופסיפס של גישות ותפיסות עולם: מדיטציה ותרגולים של טלפתיה, סדנאות תקשור וחקר ראייה מרחוק, לצד שיח מדעי, שיתופי פעולה בינלאומיים ומפגש עם מורים וחוקרים הפורצים גבולות. זוהי קריאה לבני האדם להעז לשאול לא רק מי אנחנו כבני אנוש, אלא גם מי אנחנו כחלק ממארג קוסמי רחב יותר, החולק תודעה, חיים ואחריות משותפת לגורל האנושות וכדור הארץ.

"מצפ"ה" מבקש לעורר השראה לאחדות ולשלום, לא רק בין בני האדם אלא גם בינם לבין העולם כולו – מן האדמה והמים ועד ישויות תבוניות שמעבר לכוכבנו. החזון טמון ברעיון פשוט אך עוצמתי: אם נלמד להקשיב פנימה ולחבר את הידע שלנו אל הידע של היקום, נוכל לגלות מחדש את מקומנו כגשר בין שמיים וארץ, בין יחיד לקהילה, בין עולמות גלויים לבלתי נראים.

השם "מצפ"ה" אינו רק נקודת תצפית, אלא הזמנה מתמדת להתבוננות עמוקה, לתקווה ולגילוי. זוהי קריאה להלך יחד בדרך, במסע של צמיחה ותודעה, ולחלום על אנושות השואפת לאיזון, לאתיקה ולחיים המקדמים הרמוניה עם עצמה ועם כל מה שמקיף אותה.

בעתיד יקום המרכז הפיזי בסביבה אקולוגית חכמה, המושתתת על אנרגיות מתחדשות, מיחזור מים ופסולת, מבנים הרמוניים המשתלבים בטבע וכפר קהילתי מקיף שבו מתקיימים שותפות, גינון משותף, חינוך בין-דורי ותחושת בית. המקום ישמש מעבדה חיה לעתיד אפשרי אחר – כזה שבו האדם אינו רק צורך אלא יוצר, אינו רק מתבונן אלא משתתף, אינו רק חולף אלא נושא באחריות עמוקה כלפי כדור הארץ וכלפי צורות החיים כולן.



סמדר פריש:

מצפ"ה עבורי היא תודעת האחדות עצמה. היא המקום שבו האדם חש בצורך לחקור מעבר ולהתחבר אל רשת גדולה יותר של תודעה משותפת. זהו המרחב שבו גבולות התודעה האנושית אינם סופיים אלא ניתנים להתרחבות, התמרה ועיצוב מחדש.

זה העתיד – לא כמשהו רחוק ובלתי מושג, אלא כזרע שאנחנו זורעים כאן ועכשיו. בכל מחשבה, בכל מעשה ובכל בחירה, אנחנו מניחים אבני דרך שמרכיבות מציאות גבוהה יותר. זהו תהליך שבו האחריות האישית והקולקטיבית משתלבים, ויוצרים נתיב חדש שמוביל לאנושות מחוברת, מודעת ובהירה יותר.

בתוך המרחב הזה, מצפ"ה תהיה למגדלור עבור אותם המחפשים קהילה להשתייך אליה – כזאת שמבוססת על ערכים של שיתוף, חמלה, הכלה, סקרנות ומחקר.

הצטרפנו אלינו, אל המסע בו ילדינו וילדי ילדינו לא רק ירשו עולם מתקדם טכנולוגי, אלא עולם שבו האנושות עצמה השתחררה מכבלי העבר, ונקבל יחד תודעה מורחבת.

זהו חזון של אנושות שמבינה שכולנו חלק מתודעה אחת, ושכל מחשבה או פעולה קטנה היא לבנה נוספת במבנה העצום הזה. וככל שאנו מודעים לכך יותר, כך אנו יכולים לעצב מציאות שתשרת לא רק את ההווה, אלא את הדורות הבאים.





כששמעתי לראשונה את המילה מצפ"ה, התעוררו בי הדים של זיכרון עתיק. כאילו לא המצאנו ארגון, אלא נזכרנו בבית ההוא שתמיד היה שם ושחיכה לנו מעבר לפינה של הזמן, בית של נשמה. קריאה פנימית, לא קול רם אלא לחישה: "בוא! זה המקום שלך. זה הדופק של העת הזאת, העת החדשה". עבורי מצפ"ה הוא לא עוד מסגרת, אלא תדר חי. מיתר שמדייק ומתכוון בתוכי אל מי שאני באמת. מרחב שבו אנחנו לא רק חולמים על התפתחות, אלא גם מגשימים אותה. כשהשפה של הלב נפתחת ומזמינה אותנו לחגוג באמת. מקום שבו החלומות, האינטואיציה, הידיעה הטהורה, כולם מקבלים ביטוי גלוי. מקום שבו הרוח מקבלת מילים, הגוף נושם בריאות, והחיים נפתחים ליותר שמחה. אני רואה במצפ"ה נקודת אור במפת הדרכים של כולנו. מרחב שבו אנחנו מגשימים וגדלים יחד, לומדים להקשיב פנימה, ומפענחים את הצפנים החדשים - וגם העתיקים, של הפלנטה. כאן אנחנו זורעים יחד זרעים לעתיד פתוח ועשיר ומציאות מתרחבת לאינסוף, מתוך פשטות, נכונות גדולה ואותנטיות מלאה.



הדס קארו פיטרס

כששמעתי לראשונה על האפשרות להקים את מצפ"ה - (מרכז צמיחה ופיתוח התודעה), הייתה בי תחושת קריאה פנימית חזקה, כמעט בלתי ניתנת להתעלמות. זה לא היה עוד רעיון חולף, אלא הזדמנות נדירה ליצור מרחב שמותאם בדיוק לנפש האדם. הרגשתי שזו שליחות - להפוך חלום אישי למציאות קולקטיבית, ולהקים בית שיאפשר לכל אדם לפגוש את עצמו מחדש, להתחבר לקול הפנימי שבו, ולהבין שיש דרך לחיות אחרת. מתוך רצון עז ואמונה עמוקה, מצפ"ה עבורי הוא לא רק מרכז חיצוני אלא גם ביטוי פנימי של אמונה גדולה יותר: שאדם ראוי להיות חופשי, מלא, שלם ומאושר. אני רואה במצפ"ה מקום שבו כל אחד מקבל את הכלים לקחת בחזרה את המושכות לידיים שלו - לא לחיות מתוך אוטומט ישן ודפוס עבר, אלא מתוך בחירה מודעת, מחוברת, כזו שמביאה רווחה אמיתית ואושר פנימי. עבורי מצפ"ה הוא מרחב שמעניק לנפש דרור - מקום שבו היא יכולה לנשום, להתרחב, ולבטא את עצמה בלי פחד ובלי מסכות. זהו מרחב של ריפוי וצמיחה, שבו כלים מעשיים נפגשים עם עומק רוחני, ומאפשרים לאדם לא רק לחלום על שינוי אלא לחוות אותו בפועל. אני מאמינה שכאשר אדם מתחיל להקשיב לעצמו באמת, מתרחשת תנועה פנימית שמקרינה לכל תחום בחייו - בריאות, מערכות יחסים, קריירה ומשמעות אישית. במובן העמוק ביותר, מצפ"ה עבורי הוא מימוש של חזון: לאפשר לאנשים להיזכר בכוחם הפנימי, לגלות שהאושר אינו יעד רחוק אלא בחירה יומיומית, ולבנות חיים מתוך מודעות ואותנטיות. זה המקום שבו נשמות מקבלות הזדמנות לחזור לעצמן - ולחיות מתוך צמיחה מתמדת.





לפני קצת פחות משנה, בשיחה אגבית עם שניר הדרי, ציינתי בפניו חזון שיש בי—משהו שאני שומע בתוכי זמן כה רב, עד שאיני זוכר מתי הקול הזה עלה לראשונה. ראיתי בעיני רוחי מקום: מקום שהוא גם בית וגם מרכז—מרכז של קהילה, מרכז של ידע, מרכז של שלום ושלווה—אליו אנשים יכולים להגיע כדי להתחבר, לנוח, ללמוד, להיטען מחדש, לקחת הפסקה להתבוננות פנימית ולצאת משם מחוזקים; לא לבד, אלא יחד. זה יהיה מקום שבו ידע אדיר יופץ ממנו החוצה, אל העולם. זה יהיה מקום שימשוך אליו את אלו המבקשים ידיעה, הבנה עמוקה, כלים ושלום פנימי; את אלו שחוטים עדינים של גורל קוסמי חיברו ביניהם עוד לפני ראשית הזמן. זה יהיה מקום שבו קבוצות ייפגשו ללמוד, וייצאו משם להביא את האור הזה אל העולם. זהו מצפ"ה: יותר מן השם עצמו ומה שהוא אומר—המגדלור הנישא אל על, המפיץ אור לעולם ואומר: הנה נתיב בטוח הביתה—הוא זה שמשך את לבי. להפתעתי, שניר סיפר לי שגם הוא נושא בלבו חזון דומה, וכך גם נל, הדס, סמדר ועוד רבים אחרים ההולכים איתנו.

מצפ"ה עבורי היא תחילת ההגשמה של החזון המבריק והיפה הזה—רעיון שיש בי מנעורי; חזון פנימי שלא הצלחתי בכלל להבין מה הוא אומה, למה הוא קשור, ומדוע הוא עולה בי שוב ושוב. זו הקריאה המתחילה לתפוס צורה שאני יכול להבין—צורה שאני יכול לסייע בהגשמתה—ושיש לי את הזכות לקחת בה חלק. מצפ"ה היא חלק מרכזי מן התפקיד שלי בעולם הזה. רבים שומעים את הקריאה הזאת; מעטים עוסקים בה; אך המעגלים מתרחבים—עוד ועוד ועוד—ויש לנו את הזכות והברכה להיות חלק מזה.

מצפ"ה היא יחד; היא שיתוף פעולה; היא היכולת להניח בצד את הרעיונות שחשבנו שהפרידו בינינו—שהאמנו שגרמו לנו להיות אויבים. מצפ"ה היא האור הפורץ דרך הערפל וקורא לנו להניח את נשק הפירוד, להבין שכל זה לא באמת קרה; שאי-אפשר להפריד את הבלתי ניתן לפירוד; שאי-אפשר ליצור פער בתוך האחדות. מצפ"ה היא האור הקורא לנו להתעורר, לחמול, לסלוח ולהיזכר: מי אנו, מה אנו, מאין באנו ולאן אנו הולכים.

מצפ"ה עבורי הוא תפילה שאיש ואישה בעולם לא יחושו עוד את אימת הבדידות והנפרדות, כי הקול המנחם, המרפא והאוהב, מצוי בכולנו.



תנועה לשלום פנימי

דמו בעיני רוחכם עולם שפוי, בטוח, הוגן. עולם חופשי ממלחמות, מחלות וסבל, עולם שבו לאנשים את ההזדמנות לחיות בכבוד, להביע את עצמם באהבה, לשגשג. את החזון הזה רבים מאיתנו רואים בתוכנו, זו הסיבה שאנו באים לפה, למרחבים האלו, אנו מחפשים משמעות, קשר, ריפוי, מחפשים להשפיע לטובה.

איך נוכל להגיע לעולם הזה? יש שיאמרו שזו אוטופיה, פנטזיה. הקול הפנימי של רבים מאיתנו אומר שזו מציאות קיימת, שתוגשם בסופו של דבר. אך אנו לא רוצים לחכות יותר, אנו רוצים להיות משמעותיים, לעשות את חלקנו, אנו רוצים שהילדים שלנו, האנשים שאנו אוהבים, שאנו נזכה לראות את השלום מגיע אל פני האדמה. תנועה לשלום פנימי נולדה מתוך הבנה פשוטה – "העולם", כלומר המציאות הקולקטיבית שאנו חווים, היא השלכה של המציאות הפנימית של כל אחד ואחד מאיתנו. זוהי אינה תפיסה חדשה – חכמי תודעה ורוח לאורך הדורות אמרו זאת במילים שונות: היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם, נמסגר את זה אחרת:

"העולם הוא השתקפות של המציאות הפנימית של כל אחד מאיתנו"

לכן אנו מתמקדים פנימה, בשלום הפנימי, שם הדברים קורים, שם המקור של כל חוויה והתנסות של כל אדם, מראשית הזמן. תנועה לשלום פנימי יושבת על שני יסודות – האחד מהם הוא קהילה, השני הוא לימוד. תכנית הלימודים של תנועה לשלום פנימי מבוססת על רמות שונות של הדרכה, המרחשות במקביל:

ההדרכה יומית, לאחר 14 ימי מבואות בהם נלמד את ה"פילוסופיה של המים" מתוך הספר "יום אחד בלבד", המכונה בתנועה לשלום פנימי "דרך". ההדרכה היומית הופכת לשגרה, לטקס שאנו מתחילים בבוקר הכולל את המרכיבים החשובים ביותר שזיהינו ככאלו הדרושים כדי שנוכל להגיע לשלום הפנימי – התכוונות, תפילה, מדיטציה ורפלקציה.

ההדרכה השבועית כוללת 7 שבועות של מבואות – בהם נלמד את עקרונות הבסיס עליהם הלמידה נבנית – הממשות, העצמי האחד (פרקטלים), האחדות, הנפילה, שליחים, גאולה ובחירה. לאחר מכן נקדיש זמן ללימוד חמשת שערי התוכן של התנועה ואז נצא לדרך. החל מהשבוע השביעי ועד סוף שנת ההדרכה אנו עוברים דרך מעל 40 נושאים חודשיים ותתי נושאים, הכוללים תרגילים, סרטונים, מקורות מידע נוספים והדרכות מותאמות.

ההדרכה החודשית נמצאת בתהליך בנייה מתמדת, למעשה אלו פרקטיקות המהדהדות עם הנחות היסוד של התנועה, להתמודדות עם אתגרים אישיים מגוונים, כל אחד בזמנו יכול לבחור מתוך מאגר של נושאים, את ההדרכה המשמעותית עבורו, וליישמה בחייו.

העשרות מגוונות מאת ארגון הגג שלנו, מצפ"ה, יהיו זמינות למשתתפים בתנועה, מעניינות, מרחיבות דעת, כאלו שנותנות עוד ועוד נקודות מבט ויוצרות יחדיו משהו קוהרנטי ושלם. ולבסוף – הכשרות – חברי תנועה שרוצים להיות מנטורים, מדריכים ומובילים בתנועה – יוכלו לצאת באמצע שנת ההדרכה לקורס והכשרה מיוחדת, ובכך להיות עמודי תווך עבור רבים אחרים.

ברמה הקהילתית אנו נקיים מפגשי לימוד מכוונים אחת לשבוע, עם אורחים שונים, התמקדות בתכנים מגוונים וכמובן – זמן לשאלות ותשובות. קבוצות הוואטספ, קבוצות פייסבוק, ערוצים ביוטיוב וספוטיפיי וכמובן – כנסים, מפגשים חברתיים ועוד. לכל חבר בתנועה יהיה מנטור – אדם וותיק יותר בתוכנית הלימודים שיהיה שם עבורו לתמיכה והתייעצות. כל חבר בתנועה יכול לקחת חלק ולהשפיע – המבנה הארגוני ההיררכי נבנה כשטוח ככל הניתן, אנו רוצים שלכל אחד יהיה מקום לתת ולקבל ולהשפיע לטובה.

לאחר שהתנועה תפעל בארץ כראוי אנו עוברים לשלב הבא – פתיחת סניפים מחוץ לארץ, בשפות שונות, עם שותפים מקומיים.

מה עשינו עד כה ואיך ממשיכים מכאן?

יצרנו את תכנית ההדרכה היומית והשבועית כולל המבואות. בנינו אתר אינטרנט עם כל התכנים, הכנו סרטוני הסבר, למדנו את מערכות ניהול הידע ואיך לעבוד איתן, פתחנו ערוץ יוטיוב וספוטיפיי של התנועה עם עשרות תכנים מעשירים, פתחנו קבוצת פייסבוק וואטסאפ. כעת אנו מתמקדים בגיוס מחזור החניכים הראשון של התנועה כחלק מתכנית הרצה שנתית של שלושה רבעונים, כל מחזור ילמד את המבואות העיקריות ואז תכנים שונים מתכנית ההדרכה, המחזורים האלו יוזמנו להיות חלק פעיל מצוות ההדרכה וההובלה של התנועה, ויסייעו בביצוע השיפורים הראשונים הנדרשים.

הזמנה

אם השלום הפנימי שלך חשוב לך – זה הזמן לבחור בו באמת. הצטרף אלינו, והיה חלק מקהילה הולכת וגדלה, המבקשת להפוך את השלום ממילה – למציאות.

לפרטים נוספים, להצטרפות או לתמיכה בחזון:

פנו למייסד התנועה במייל: main@shalombina.com

כנסו לשמוע על התנועה ותוכניות ההדרכה שלה –

למה ייסדתי את תנועה לשלום פנימי - <https://youtu.be/mdVd2f-TI2E>

סרטון הזמנה קצר לתנועה - <https://youtu.be/NgYOdshZPNo>

מצגת נוט-בוק על מבואות תכנית ההדרכה השבועית - <https://youtu.be/y5otGcGxjvU>

פודקאסט נוט-בוק על תכנית ההדרכה השבועית - https://youtu.be/vhjcGqoKP_Q

תנועה לשלום פנימי – בי השלום מתחיל בתוכנו.



הבהרה

**אסופה זו יוצאת לאור במסגרת פעילות
מצפ"ה - מרכז צמיחה ופיתוח התודעה
ומשמשת במה לכותבות ולכותבים
מהקהילה.**

האסופה כוללת שני סוגי תכנים:

- 1. כתבות וטקסטים אישיים בגוף ראשון.**
- 2. מאמרים בעלי אופי מחקרי / אקדמי,
שלעיתים כוללים הפניות רבות למקורות.**

**למען נוחות הקריאה בוצעה עריכה לשונית קלה,
אך לא נשמרה אחדות מלאה בסגנון, בעימוד או
בשיטת הציטוטים. האחריות על הדיוק העובדתי,
על שלמות ההפניות ועל עמדות הדעת-מוטלת על
הכותב/ת של כל פרסום.**

**האסופה איננה מגזין תקשורתי ואינה מציגה קו
מערכתי אחיד.**

**התוכן איננו מהווה ייעוץ מקצועי (לרבות רפואי,
משפטי או טיפולי) ואין לראות בו תחליף לייעוץ
שכזה. השימוש במידע המובא במגזין זה הוא על
אחריות הקורא/ת בלבד.**

**זכויות היוצרים נשמרות למחברים ולמצפ"ה
בהתאם למדיניות המופיעה באתר/במסמך.
בקשות לשימוש חוזר או להפצה-יש להפנות
לעורכים.**

השפעות ביולוגיות על בני אדם שחוו קרבה או מפגשים עם תופעות אוויריות בלתי מוסברות

מופון ישראל

תיעוד אירועי עב"ם שראשיתם במלחה"ע ה-2 והלאה גילה יכולות שהן תמיד מעבר למצב הטכנולוגי בכל תקופה נתונה. בזמן האירוע יכולות אלו הוכחו לעיתים קרובות כבלתי אפשריות, או שהמשקיפים טעו, או היו כנראה חלק מתוכנית ממשלה סודית כלשהי. סדרה זו של מסמכים מתעדת יכולות כאלה תוך שימוש במקרים ישנים כדוגמאות ואינדיקטורים לבדיקת ההשפעה האנושית. בסקירה זו נעשה שימוש באינדיקטורים אלה להציע כיצד ניתן לזהות טכנולוגיות פורצות דרך על מנת לחקור את ההשפעות הללו ולשלוט אותן.

בעיות שינה

אנשים רבים ששהו בקרבה לעב"מ, בין אם מפגש קרוב או להיות בתוך אחד כזה, החלו לסבול אחר כך מבעיות שינה, כגון תקופות ערות ממושכות, חלומות ברורים, סיוטים והזעה. דוגמה קלאסית היא מקרה פורטסמות', 1961, בהם היו מעורבים בטי וברני היל. אחרי שהיה מפגש מאד קרוב וטראומטי ואחריו ניסיון חטיפה, הילס ביקש עזרה על ידי יצירת קשר עם בסיס חיל האוויר המקומי וסוכנויות אחרות.

עשרה ימים אחרי המקרה, בטי החלה לסבול מחלומות צלולים והדבר המשיך במשך חמישה לילות רצופים. היא לא זכרה אף פעם חלומות בפרטים ועוצמה כזו. הם שלטו בחייה הערים באותו שבוע וזה המשיך לפגוע בה אחר כך. בסופו של דבר, שניהם חיפשו עזרה של פסיכיאטר - ד"ר בנימין סימון. הוא עזר להם והם חזרו על האירוע והצליחו לשחזר הרבה פרטים נוספים מתת המודע שלהם.¹

לאחר תקרית המפגש הקרוב של Cash- Landrum ב-1980 בטקסס, בטי קאש סבלה מחלומות עזים ומפחידים שהראו תרחישי אירועים שהחלו כשהיא עצרה את המכונית על הכביש לא רחוק מהכלי המרחף. אחותה נשארה איתה כדי לטפל בפציעות שלה והייתה עדה להשפעות הטראומטיות של החלומות. היא דיווחה שיצאה מחוץ למכונית כדי שתוכל לראות טוב יותר את האובייקט, אבל בחלומות, היא דיווחה על יצורים המגיעים מהכלי, מתקרבים אל דלת המכונית שלה, מנחים אותה אל מחוץ לדלת הרכב ומשם לכלי שלהם. הפרעות שינה היו נושא מקובל בחייה אחרי אותה תקופה.²



מקרי ריפוי בלתי מוסברים

מספר לא מבוטל של אנשים דיווחו על ריפוי מפציעות כתוצאה מהמפגשים הקרובים שלהם. באירועים הם מדווחים על כך שהם נשטפים באלומת אור של צבעים משתנים. לאחר מכן הם חווים ריפוי מהיר. מאוחר בלילה ליד דיימון, טקסס, ב 9- בספטמבר 1965, שני סגני שריף שנסעו ברכב סיוור, נתקלו בחפץ שלטענתם אורכו כ 250- מטר. היה לו אור סגול בוהק על קצה אחד וכחול חלש על קצה שני. הם הרגישו חום מהאובייקט כשהוא עבר עליהם ורחץ את המכונית באור סגול. אחד הסגנים הניח את זרועו מסגרת החלון הפתוחה של המכונית כשצפה. הוא טען שקודם לכן חווה אירוע כשאחת מאצבעותיו ננשכה ע"י תנין והיא הייתה אדומה ונפוחה. לאחר שהאור שטף את המכונית היד נרפאה.³

החוקר פרסטון דנט מפארק קנוגה, קליפורניה, חקר טענות של אנשים שנרפאו על ידי חוצנים בספרו UFO Healings. הוא תיעד קטגוריות שונות של ריפוי, כולל של איברים חיוניים, פצעים גופניים, ומגוון מחלות כרוניות. בתיעוד שלו מופיעים - 22% מהמקרים מדובר בריפוי של פצעי גוף; 15% מעורבות מחלות קלות; 7% כרוכים בבעיות עיניים; 16% איברים חיוניים, 30% כוללים ריפוי למחלות קשות או כרוניות, 10% סרטן. ג'ון MD, ברספורד, מתאר את תהליך הריפוי וכותב בהקדמה לספר, הליכים רפואיים כמו גם תופעות המכונות ריפוי ספונטני. הוא מבדיל את ריפוי העב"מים מתחומים אחרים. לדבריו, "נראה כי ריפוי עב"ם אינו תלוי בשום דבר כמו התערבות מלאכית או אוטווגסטיה ואחר, אלא טכניקות רפואיות מתקדמות שאינן מכדור הארץ".

יכולות נפשיות משופרות

נראה כי להיות מעורב במפגשים קרובים או במצבי חטיפה, פותח יכולות נפשיות סמויות בבני אדם. ד"ר ז'אק וואלי אומר: "המפתח להבנת התופעה נעוץ בהשפעות הנפשיות שהיא מייצרת במתבוננים בו. החיים של האנשים המתנסים משתנים לעיתים קרובות באופן עמוק, והם מפתחים כישרונות יוצאי דופן איתם הם עלולים להתקשות להתמודד. שיעור העדים המתייצבים ומפרסמים את החוויות הללו נמוכים למדי; רובם בוחר לשתוק.⁴

השפעות משניות

עבור אנשים מסוימים חווית המפגש הקרוב היא פשוט רק ההתחלה. יש המפתחים מחלות קשות לפעמים מחלות המובילות למוות. זה היבט מאוד רציני בקטגוריית ההשפעות האנושיות. ב 6 - בינואר 1976 נחטפו שלוש נשים ברכב ליד ליברטי KY. האירוע החל כאשר חפץ בצורת דיסק גדול ומתכתי למראה, הסתובב מעל מכוניתם. הנהג איבד שליטה והם נאספו אל תוך הדיסק. בפנים הם נחשפו להליכים רפואיים כואבים. לאחר האירוע התגלו על צווארם סימנים אדומים; העיניים שלהם היו מגורות קשות; כאשר שפכו מים על עורם, הם הרגישו כאילו הם בוערים. אחד מהשלושה סבל מכאבים בחזה. הם עברו שינויים משמעותיים באורח חייהם וסבלו ממחלות שונות במשך זמן רב.⁵



עבור בטי קאש, המפגש הקרוב על כביש בודד וחשון בטקסס בשנת 1980 היה חוויה משנת חיים לא לטובה. בתוך שעות מהאירוע היא הרגישה רע ופיתחה תסמינים דומים לחשיפה לקרינה. השבועיים הראשונים של הטיפול בבית החולים היו ההתחלה. בגלל פציעותיה היא נאלצה לסגור את העסקים שלה ונשענה על בני משפחה שטיפלו בה. החזרה לבית החולים לטיפולים הפכה לדרך חיים. ככל שהשנים עברו, יחידות הטיפול למדו כיצד לטפל ולחזק כדי לאפשר לה לבלות זמן איכות בבית עם משפחתה. בעיות דם התמידו, וגופה הלך ונחלש. בשנת 1998 מצבה האנמי היה כה גרוע עד שהרופא נתן לה ברזל נוזלי כחלק מהטיפול בבית החולים. זמן קצר לאחר מכן, משהו גרם לשבץ מוחי והרופאים לא האמינו שהיא תשרוד, אבל היא שרדה. היא חזרה ליכולתה לדבר ולעזוב את בית החולים לכמה ימים בכל פעם. לאחר השבץ, הונח בבטנה צינור הזנה ואז סוף שבוע אחד היא הסתבכה עם דלת הרכב ושלפה את הצינור החוצה. למרבה הצער, הצינור לא הוחזר היטב, נוזלים דלפו לחלל גופה במשך שעות, והפעילו הרבה תגובות רעות אחרות. היא נכנסה לתרדמת ומתה.⁶

אינדיקטורים להשפעות אנושיות של גיבוי ומעקב

בנוסף למדדי ההשפעות האנושיות המפורטים לעיל, קיים מאגר גדול של חומרים של מקרים בהם נעשות "פעולות גיבוי ומעקב". המדדים כוללים חטיפות אנושיות, שתלים שהונחו בתוך גופם של בני אדם, תסמונת העובר החסר והונאת בני אדם. האינדיקטורים בקטגוריה זו מראים שיש אינטליגנציה וכוונה ברורה מאחורי הפעולות. חוקרים מרכזיים בקטגוריית החטיפה האנושית כוללים קתלין מרדן, ד"ר ג'ון מאק, ד"ר דייוויד ג'ייקובס, באד הופקינס, ד"ר ר. ליאו ספרינקל, דבורה לינדמן ואיבון סמית'. דן רייט ביצע פרויקט תמלול חטיפה ותמלל קלטות ראיון לחטיפה מחוקרים אחרים. תוצאות הפרויקט נשמרות בארכיון MUFON במטה. ד"ר רוג'ר לייר (נפטר) היה ידוע בעבודתו בנושא הסרת ובדיקת שתלים. ד"ר ריצ'רד מ. ניל ג'וניור (נפטר), היה החוקר המוביל בנושא תסמונת העובר חסר. איש לא המשיך את המחקר מאז מותו. ד"ר ז'אק וואלה הוא חוקר מפתח בנושא "הטעיה מכוונת של בני אדם", בעיה שלא טופלה על ידי חוקרים רבים אחרים. קטגוריית ההשפעות האנושיות בנושא זה לרוב מטופלת על ידי פסיכיאטרים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים. עם זאת, יש בזה מרכיב טכנולוגי חזק. קורבנות חטיפה דיווחו על שורה של פוטנציאל תחומי טכנולוגיה שהם מעבר לכל דמיון. אלה כוללים שיטות שונות לגרימת איבוד הכרה של בני אדם ושיתוקם כדי שלא יוכלו לזוז, העברת אנשים וחפצים דרך קירות מוצקים, ריחוף של בני אדם להעביר אותם ממקום למקום. בדיקות על בני אדם שלא כמו בדיקות הנעשות על ידי רופאים אנושיים, הקניית חסימות לחסימת זיכרון, ושלל השפעות אחרות.

קטגוריית השתלים תמוהה לכשעצמה: מדוע זה נעשה, איך זה נעשה ואיך השתלים עובדים. כמה מהחוקרים שיערו שהשתלים הם מכשירי מעקב, או התקני תקשורת, או סמנים דומים לאלה המשמשים בתיוג פרות. אחרים מאמינים שהשתלים הם רק חלק ממשחק ההונאה. לצערי, מספר המקרים להסרת שתלים קטן בהשוואה למספר מקרי החטיפה. רשומות מראות חפצים תת עוריים שהוסרו ונזרקו על ידי מאות הרופאים לאורך השנים. מאחר והושלכו, אין דרך לדעת אם הם היו בכוונה שם או היו רק חפצים זרים שנכנסו לגופי החווים ומצאו דרכם אל מחוץ לגוף בדרכים שונות.



בעיתיות באיסוף המידע על המקרים:

באופן כללי, איסוף המידע הקשור להשפעות במקרים של מפגשי עב"מ היו מעניינות עבור חוקרים. המוקד העיקרי של כל החקירות היה לזהות מתי ואיפה זה קרה, ואחריו להבין את הנרטיב ממה שקרה. במשך שנים רבות, הרופאים בעלי העניין רצו לעבוד כ"מכללה בלתי נראית"; לכן, הם לא היו נגישים לחוקרים לעזרה במחקר. הנתונים שנאספו היו רק כאשר הפציעה הותירה את העד חסר יכולת, דורש טיפול רפואי, והחוקר היה מודע לכך. הקורבנות הזקוקים לטיפול טופלו על פי ספרי הרפואה המקוטלגים לפי סוגי מחלות (כלומר פציעות בעיניים, עור שרוף, נגעי עור וכו') על ידי רופאי המשפחה שלהם או צוותי בית חולים מקומיים. הם לא היו כמעט תמיד מודעים לכך שהקורבנות נפגעו במהלך מפגשי עב"מ ולא היו מאמינים לכך לו היו אומרים להם.

קורבנות אנושיים סבלו בדרך כלל לבדם, מפחדים לספר למשפחה, חברים או רופאים. העיתונות הפכה את הבעיה לגרועה יותר על ידי צחוק ולעג מהקורבנות והטלת ספק לגבי השפיות שלהם. קל לבטל סימפטום יחיד של השפעות אנושיות. עור שרוף יכול להיות שהאדם נשרף בשמש. כאב יכול לנבוע מזיהום או עקיצת חרקים. גרוי בעין יכול להיגרם על ידי חפצים זרים או חומרים שחדרו לעין. כאבי ראש יכולים להיגרם ממחלות, סמים, הנגאובר, רעשים חזקים וכדומה. עם זאת, כאשר מספר מההשפעות האנושיות המדווחות מתארים מספר סימפטומים, זה הרבה יותר קשה לדחות את הראיות. לכן זה כן חשוב להסתכל על כל האדם כשלמות – באיזה מצב היה האדם שנפגע, מה היה רצף הסימפטומים בהופעתם, כיצד השתנו הסימפטומים עם הזמן, האם יש תופעות לוואי מסכנות חיים, מה קרה לקורבן במשך ימים לפני תחילתו של המקרה, האם הייתה חשיפה לתנאים מסוכנים והאם הפרט היה מעורב בתקרית עב"מ?

קטלוג שוסלר: הוא קטלוג למיון השפעות פיזיולוגיות על אנשים שחוו מפגשים עם עב"מים כתוצאה מקרינת תדרים. שוסלר היה מנהל מופון בעבר וחקר מקרים משנת 1873 עד 1994 כולל 356 מקרים קרובים של חשיפה לעב"מים. התופעות שדווחו היו: שיתוק, זעזועים חשמליים, חום, כוויות, שינויים בתפישת ריח וכו'. מדובר על: 49 מקרים בין השנים 1959-1971.

לסיכום, הנתונים שנאספו מראים שבני אדם, כמו גם צמחים, בעלי חיים ומכשירים אלקטרוניים מעשה ידי אדם, היו מושפעים מחשיפה לטכנולוגיות עב"מ. מחקר של מכלול הראיות כולל דיווח על חומרים חדשים ומאפייני ביצועים יוצאי דופן, כמו הרמה והנעה, עלול להוביל לטכנולוגיות פורצות דרך הפותרות את משבר האנרגיה בעולם, מובילות לריפוי רפואי חדש, פיתוח חומרים/ סגסוגות חדשות, וכן שיפור תנאי החיים ברחבי העולם. קיימת בעייתיות בקטגוריית ההשפעות האנושיות. אף אדם לא ביקש או הסכים להיחשף לאף אחת מההשפעות שצוינו במאמר זה מרצונו האישי. קיימים כללי בטיחות, תהליכים ומוסדות משפטיים כדי לוודא שהדברים נעשים באופן מתוקן. רבים ככל הנראה נלקחו וחזרו עם מחלות שלא היו להם קודם לכן. ואם חלקם נלקחו והוחזרו, האם יש אחרים שמעולם לא הוחזרו? האם סוכנויות ממשלתיות עמוסות מדי מכדי להתמודד עם מצב בסדר גודל כזה? האם מצב זה יואץ בעתיד? הנתונים מן הדו"חות תומכים בטענה כי ההשפעות האנושיות מהוות איום פוטנציאלי.

תת-מודע כשער לנשמה: בין רצון פנימי למציאות חיצונית

הדס קארו פיטרס

זה התחיל בקריאה פנימית. משהו בי נעצר ושאל בשקט: מי בעצם בוחר כאן? האם זאת אני שמכוונת את ההגה - או שדפוסים ישנים מכוונים אותי? השאלה הזו אינה פילוסופית בלבד; היא נוגעת בבשר החיים: היחסים שלנו, הבריאות, הקריירה, האופן שבו אנחנו אוהבים ומבוהלים, נחושים ומסתפקים, מתקרבים ומתרחקים.

כדי לענות על שאלה זאת, היה עלי להביט אל המקום שלרוב אינו נראה - התת-מודע. החיפוש אחר התשובות הוביל אותי למסע מופלא ולמסקנה מרתקת: התת מודע שלנו, הינו שער, גשר ושומר-סף עדין לרצונות הנסתרים של הנשמה. התת-מודע הוא השפה העתיקה שבה העצמי העליון דיבר אלי.

הוא זוכר את מה שהמודע שלי שוכח: הדחפים הראשונים, פצעי הילדות, חלומות שנגנזו, אמיתות קטנות שאמרתי לעצמי פעם ואז הושתקו. לתדהמתי, ככל שלמדתי את הנושא הבנתי כמה שפת התת מודע קלה ופשוטה ליישום, אך קריטית ליצירת דפוסים והרגלים חדשים בחיי. עלו בי מחשבות חוזרות ונשנות "איך ייתכן שלא לימדו אותנו את השפה הכי חשובה בבית הספר?".

הקריאה הפנימית של מאמר זה היא להרפות מן המאבק בין הראש ללב, בין המודע לתת מודע ולהתחיל מערכת יחסים חדשה: לא עוד ניסיון "לשלוט", אלא שיתוף פעולה. לשאול, להקשיב, לאפשר ולשמוע לאן הנשמה מבקשת ללכת. כשאנחנו לומדים את הדקדוק של התת-מודע - את הסמלים, החזרות, הסיפורים שעליהם הוא מתעקש - אנו מגלים שהוא אינו סתם "כוח אוטומטי", אלא מורה דרך.

הזמנה זו מזמינה אינטגרציה: מדע שמאיר את המנגנון, ורוח שמחזירה את המשמעות. בגוף שלנו קיימים נתיבי תקשורת עדינים המחברים תחושה לרגש, זיכרון לבחירה. אבל לפני שנתעכב על המנגנונים, נתחיל בשאלות הפשוטות - והאמיצות - שמכוונות את תשומת הלב פנימה: איפה הגוף שלי לוחש לי "לא" - ומתי אני מתעלמת/ת מן הלחישה הזו בשם ההיגיון או הנימוס. אילו סיפורים אני מספרת/ת לעצמי שוב ושוב? ומה הם מבקשים שאראה.

מהו משפט ה-"אני" שיוצא ממני בימים קשים? "אני לא מסוגל/ת...", "אני תמיד...", "אני מפחד/ת..." - ומהו משפט ה-"אני" שהנשמה שלי הייתה בוחרת במקומו? אני מזמינה אתכם להמיר שליטה בסקרנות, שיפוט בהקשבה, פחד בסבלנות. במרחב כזה, התת-מודע מפסיק להיותפס כמעמקי ים מאיימים, והופך ל-מעין. משם, המים שמרוויים את הנשמה יכולים סוף-סוף לזרום גם אל היומיום: אל השיחה עם בן/בת הזוג, אל המייל שחששנו לשלוח, אל ההחלטה על גבולות ובריאות, אל הדרך שבה אנחנו אומרים "אני" - ומאמינים לו.



התודעה מול התת־מודע - השפה הכפולה של האדם

החיים שלנו מתנהלים בשתי קומות שונות של תקשורת פנימית. הקומה העליונה - התודעה (המוח המודע) ברורה ומוכרת: המחשבות שאנו שומעים בראש, ההסברים שאנו נותנים לאחרים ולעצמנו, התוכניות שאנו כותבים ביומן. היא פועלת בלשון מילולית, רציונלית. (לדוגמא למידה מודעת, לדעת לחשב בעיה מתמטית או לנסח מכתב). הקומה השנייה - התת־מודע - רחבה בהרבה, ופועלת כמו מערכת הפעלה נסתרת. היא מנהלת תהליכים גופניים (נשימה, דופק, מערכת החיסון) וגם רגשות, הרגלים ואמונות שהוטמעו בילדות. התת־מודע אינו "מסך" שמציג מחשבות אלא קרקע שממנה הן נובטות. (לדוגמא: הידיעה איך לשמור שיווי משקל על אופניים אחרי שנים שלא רכבנו, או האופן שבו אנחנו נמשכים שוב ושוב לסוג מסוים של מערכות יחסים).

התודעה המודעת שואפת להסבר ולמשמעות לוגית; התת־מודע פועל בשפה לא־מילולית: אסוציאציות, זיכרונות רגשיים, רמזים מהחושים. כשאנו אומרים "לא יודע למה, פשוט מרגיש שזה נכון" - זה רגע שבו התת־מודע מדבר בשפתו. הרבה מהמתח הפנימי שלנו נובע מהפער בין שתי השפות. המודע אומר: "אני בטוח בהרצאה הזו, התכוננתי היטב". התת־מודע מגיב בדייטים מזיעות ודופק מהיר. המודע אומר: "אני רוצה זוגיות חדשה". התת־מודע מושך אותנו שוב לאותם דפוסי פחד או בחירות שמרניות. כאן מתבררת האמת: המודע יכול לרצות שינוי, אך אם התת־מודע אינו מגויס - השינוי לא יתממש. האתגר שלי היה לא להשתיק את השפה האחת אלא לתרגם ביניהן. ללמוד איך רגשות לא־מוסברים מסמנים אמיתות פנימיות, ואיך מחשבות מודעות יכולות בהדרגה לעצב מחדש דפוסי עמוקים. וכאשר התודעה המודעת והתת־מודע שלי למדו לשתף פעולה - חדלתי לפעול מתוך סתירה פנימית, והתחלתי לחוות בהירות: ההיגיון והלב הצביעו לאותו כיוון.

רובנו התרגלנו לחשוב על התת־מודע כעל "חדר אחורי" במוח, שבו מאוחסנים חוויות וזיכרונות ישנים. אך התפיסה הזו מצמצמת אותו לממד פסיכולוגי בלבד. כשמתבוננים לעומק, מגלים שהתת־מודע הוא הרבה יותר מזה: הוא שער פנימי שדרכו הנשמה מבקשת להתבטא במציאות. המסורות הרוחניות מתארות זאת היטב: בקבלה, התת־מודע מזכיר את מושג "הרצון הפנימי", אותו גרעין שממשיך לקרוא לאדם גם כשהוא מוסח אל חיי היומיום. בפילוסופיה ההודית, זהו "העצמי העמוק" (Ātman), אשר קיים מעבר למחשבות המודעות, ומכון אותנו אל ייעודנו האמיתי. אז כיצד הנשמה "מדברת" אלינו דרך התת־מודע אתם שואלים? לא במשפטים ברורים אלא ברמזים:

רגשות עזים - אותם מצבים שבהם כעס, פחד או אהבה מופיעים בעוצמה, כאילו מבקשים שנשים לב.

דפוסים חוזרים - חוויות שחוזרות שוב ושוב, עד שנבין שהן אינן "מקרייות" אלא שיעור שמבקש התבוננות.

אינטואיציות וחלומות - חזיונות פנימיים המגלים לנו לאן הנשמה רוצה לפנות.

תחושות גופניות - הגוף עצמו הופך לשפת הנשמה; חום בחזה כשאנחנו במקום נכון, כיווץ בבטן כשאנחנו מתרחקים ממהותנו.

במובן זה, התת־מודע אינו רק "מנגנון אוטומטי" - הוא מתורגמן של הנשמה. הוא מנסה שוב ושוב למשוך אותנו חזרה אל המקום שבו נהיה נאמנים לעצמנו.



לעיתים אנו מתנגדים למסרים הללו. אנו אומרים לעצמנו: "זה לא הגיוני", "אני חייב להיות רציונלי", או "ככה זה בחיים". אך התת-מודע מתעקש – ולכן הוא שולח את אותותיו דרך חלומות, דחפים, רגשות ואף תסמינים גופניים. כל עוד איננו מקשיבים, הוא ימשיך לדפוק על הדלת בדרכים שונות. אך כאשר אנו עוצרים, מקשיבים ומתרגמים – מתרחשת השלמה ומתגלה לנו מהי הדרך שבה הנשמה מבקשת לבטא את עצמה כאן, בחיים האמיתיים.

אתם מוזמנים לשאול את עצמכם שאלה: אילו דפוסים בחיי הם למעשה קריאת הנשמה להקשבה? אילו רגשות ניסיתם להדחיק, שבפועל מבקשים להאיר לכם על צורך עמוק יותר? אחד הדברים החשובים שלמדתי, שרגש הוא לא גחמה חולפת, אלא אנרגיה בתנועה. כשאנחנו מאפשרים לו להתבטא – הוא עובר דרכנו, מלמד אותנו, ואז משתחרר. אבל כאשר אנחנו מתעלמים ממנו, מצמצמים אותו או "שמים אותו בצד", האנרגיה הזו לא נעלמת; היא נאגרת בגוף, מחפשת מוצא, ולבסוף מתבטאת בצורות אחרות.

מחקרים בפסיכוסומטיקה מראים כי רגשות שלא קיבלו מקום ועיבוד קשורים לעלייה בתסמיני חרדה, דיכאון ואף להתפתחות מחלות כרוניות (van der Kolk, 2014). מערכת העצבים האוטונומית קולטת את ה"סיר הלחץ" הפנימי, והמתח המתמשך גורם לשיבוש מערכות שלמות בגוף: מערכת החיסון, מערכת העיכול, הלב וכלי הדם.

לא במקרה אנו מוצאים קשר הדוק בין טראומות ילדות לא־מעובדות לבין מחלות אוטואימוניות, פיברומיאלגיה, תסמונת המעי הרגיז ועוד. כשהרגש לא קיבל פורקן טבעי – הוא הופך ל"חפץ חם" שמסתובב בגוף עד שהוא פוגע באיבר חלש או רגיש. כאן נכנסת האמירה: "רגשות שאין להם פורקן בדמעות – יגרמו לאיברים אחרים לבכות". הדמעות הן לא חולשה, אלא מנגנון ביולוגי ורוחני לשחרור עודף מתח רגשי. כאשר אנו עוצרים אותן, הגוף הופך למקום שבו הרגש המודחק בוכה במקומו.

למדתי על בשרי, שהחרדה שחווייתי הייתה תוצאה של רגשות מודחקים שאינם קיבלו ביטוי ישיר. כעס, אשמה או בושה זכו ממני להתעלמות מוחלטת – במקום להתמודד עם מקורם, פשוט הדחקתי או "גלגלתי" אותם קדימה והם תורגמו לתחושות חרדה כלליות. החרדה הייתה קריאת אזהרה של הנפש: "יש כאן רגש שמבקש להישמע".

הרבה מאתנו חיים את חיינו מתוך תודעה שבויה – לא משום שאנחנו חלשים או חסרי רצון, אלא משום שאנחנו נשענים כמעט לחלוטין על דפוסים שהוטמעו בתת-מודע. אנו מגיבים לפי מה שלמדנו בילדות, לפי אמונות שספגנו מהבית והחברה, ולפי חוויות שלא עיבדנו. במילים אחרות: חיינו מתנהלים מתוך טייס אוטומטי.

הבעיה היא שכאשר הטייס האוטומטי הזה נבנה על בסיס של פחד, בושה, דחייה או כאב לא־מעובד – הוא ימשיך להטיס אותנו שוב ושוב לאותם מקומות. האדם רוצה שינוי, אבל חוזר על אותם דפוסים: אותן מערכות יחסים, אותם ויכוחים פנימיים, אותם מחסומים.

תודעה בוחרת

תודעה בוחרת אינה תודעה מושלמת או חפה מקשיים, אלא כזו שמזהה: "יש בי דפוס, אבל אינני חייב לפעול לפיו", היא מאפשרת מרחב בין הגירוי לתגובה. במקום לפעול על סמך אמונה ישנה, היא בוחרת ניסוח חדש, פעולה חדשה, אמונה אחרת. ויקטור פרנקל כתב: "בין גירוי לתגובה ישנו מרחב. במרחב הזה מצויה החירות שלנו". זהו המרחב שבו התודעה הבוחרת פוגשת את התת-מודע. אז איך אנחנו עוברים מתודעה שבויה לבוחרת? אני שמחה ששאלתם!



זיהוי האוטומט

הצעד הראשון הוא לראות את הדפוס. לשים לב למשפטים הפנימיים שחוזרים על עצמם, לאותם רגשות שעולים שוב ושוב בסיטואציות דומות. עצם ההכרה כבר שוברת את ה"כישוף".

מתן מקום לרגש

במקום להדחיק – לעצור ולהרגיש. לשאול "מה הכעס הזה רוצה להראות לי?". או "ממה הפחד הזה מגן עליי"? כך אנו נותנים לרגש תוקף מבלי להישלט על ידו.

ניסוח מחדש

המודע יכול לשתף פעולה עם התת-מודע דרך ניסוח חדש. לדוגמה:
במקום "אני לא רוצה להיכשל" → "אני לומד ומתקדם בכל ניסיון."
במקום "אני לא מספיק טוב" → "אני ראוי מטבעי, וכל יום אני מתפתח עוד."
המעבר מתודעה שבויה לתודעה בוחרת איננו תיאוריה בלבד; הוא הופך ממשי רק כאשר אנחנו מביאים אותו ליום-יום, לרגעים הקטנים שבהם אנחנו נתקלים באוטומטים הישנים.

לשם כך דרוש ארגז כלים – טכניקות שמאפשרות לנו לדבר בשפה של התת-מודע ולרתום אותו לטובתנו.

1. כתיבה אינטואיטיבית (מאפשרת לתת-מודע "לדבר" החוצה ללא צנזורה).

קחו מחברת וכתבו במשך חמש דקות ברצף, בלי לעצור, בלי לתקן, ובלי לצנזר. המילים הראשונות אולי יהיו "ריקות", אבל בהדרגה יעלו משפטים ותובנות שלא חשבתם עליהם קודם. זהו קולו של התת-מודע כשהוא מקבל הזדמנות לדבר. שאלה מנחה אפשרית: "מה אני לא מרשה לעצמי להרגיש כרגע?"

2. עבודה עם משפטי "אני" (חזרתיות יוצרת שבילים עצביים חדשים במוח - נוירופלסטיסיטי).
לכן בחרו משפט אחד שתרצו להטמיע, והפכו אותו לעוגן יומיומי. למשל: "אני חופשי לבחור אחרת" או "אני ראויה לאהבה ולשמחה". אמרו אותו בקול בבוקר, כתבו אותו במחברת, חזרו עליו לפני השינה. לאט לאט תגלו שהוא מחלחל פנימה, והתגובות האוטומטיות משתנות. אלו אינן סיסמאות חלולות. מחקרי נוירופלסטיקה הראו כי חזרתיות יוצרת שבילים עצביים חדשים במוח (Hebb, 1949; Maguire et al., 2000). בדיוק כפי שנהגי מוניות בלונדון פיתחו "מפה מוחית" מורחבת בזכות ניווט יומיומי מורכב, כך גם אנחנו – כשאנחנו חוזרים על ניסוח חדש – סוללים נתיב עצבי שמתחזק עם כל חזרה. בהדרגה, הנתיבים הישנים נחלשים, והחדשים הופכים לשביל הראשי.

3. נשימה מודעת והפעלת הואגוס (נשימה מודעת – מאטה את מערכת העצבים הסימפתטית ומפעילה את הענף הווגאלי, כך שנוצר שקט שמאפשר בחירה).
נשימה איטית ועמוקה (שאיפה של 4 שניות, נשיפה של 6 שניות) מפעילה את עצב הואגוס ומכניסה את הגוף למצב של רגיעה. במצב הזה, קל יותר להקשיב לתת-מודע מבלי להיבהל. תרגול קצר: שבו בנוחות, קחו 10 נשימות כאלה, ובכל נשיפה אמרו בלב: "אני משחרר/ת".

4. עבודה סומטית וגופנית (טכניקות סומטיות משחררות רגשות תקועים).

רגשות לא מעובדים נתקעים בגוף. תנועה חופשית, יוגה, ריקוד, טכניקות סומטיות ואפילו טפיחה עדינה על אזורים מתוחים – כל אלו מאפשרים לרגש "לצאת החוצה" ולא להישאר כלואים.



5. דמיון מודרך / מדיטציה (כלי לעקוף את ההיגיון ולתקשר ישירות עם התת-מודע).

הדמיון הוא השפה הישירה של התת-מודע. כשאנחנו עוצמים עיניים ומדמיינים מציאות חדשה – המוח מתייחס אליה כאילו היא אמיתית. לכן, דמיון מודרך הוא כלי עוצמתי לשינוי אמונות והרגלים. לדוגמה: דמיינו גרסה עתידית של עצמכם שכבר חיה בהרמוניה ובחופש פנימי. שאלו אותה: "מה עזרת לי להבין?". מפתח הזהב – התמדה רכה: הכוח של כל הכלים הללו אינו ב"אפקט וואו" חד-פעמי, אלא בחזרתיות. והתת-מודע לומד מתוך עקביות. אפילו תרגול יומי של 5-10 דקות יוצר שינוי מצטבר. המסר החשוב ביותר: כל צעד קטן הוא משמעותי. כל רגע שבו בחרתם לעצור, לנשום, לכתוב או לחזור על משפט חדש – כבר שינה במעט את מבנה המוח שלכם ואת הדרך שבה הנשמה שלכם יכולה להתבטא.

יש רגע שבו אדם מתחיל לשאול "איך אני זוכר/ת מי אני?". במרכז המסע הזה עומדת אמת פשוטה ומאתגרת: אנחנו איננו רק הסיפורים שעליהם גדלנו, או הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמינו, אלא היכולת לבחור סיפור רחב יותר. כשאנחנו מכוונים את – הגוף, נפש ותודעה – מתרחשת הרמוניה שאינה רועשת; היא מורגשת. הבחירה הזו מתחילה במחווה קטנה: האטה. בין גירוי לתגובה יש מרחב; במרחב הזה גרה החירות.

רגש שאיננו מוכן להרגישו היום, ימצא דרכים יצירתיות להישמע מחר. לא כדי להעניש – כדי להזכיר. ההזמנה איננה "להיות חזקים" במובן של להקשיח את עצמנו, אלא להיות אמיצים במובן של להסכים להרגיש. אומץ אמיתי איננו נעדר פחד; הוא היכולת לשהות לידו בלי לברוח. הדיוק אינו בא "להיות מושלם/ת", אלא בלהיות נאמן/ה: לרגש בזמן אמת, לאמת בזמן חולשה, לכיוון הפנימי גם כשאין מחיאות כפיים.

כדי שלא יישאר כתוב בלבד, הנה טקס קצר – לא הבטחה גדולה, אלא הסכמה יומית: התייצבות: בבוקר, לפני הטלפון, נשימה אחת ארוכה פנימה ואיטית החוצה. לחש בלב: אני חוזר/ת אליי.

בדיקת אמת: פעם ביום, לשאול: מה באמת אני מרגיש/ה עכשיו? – ולקרוא בשם. משפט עוגן: לבחור משפט "אני" שמחזיר אותי הביתה (למשל: אני בוחר/ת בנוכחות על פני אוטומט), ולחזור עליו בלב פעמיים-שלוש ביום.

סגירת מעגל: לפני השינה, שורה אחת במחברת: מהו רגע אחד שבו פעלתי היום מתוך בחירה ולא מתוך הרגל?

אם נתמיד במעט הזה, נגלה שהשינוי אינו דרמה – הוא הצטברות של נאמנות קטנה. כך התודעה מפסיקה להיות שבויה ברעשים, התת-מודע מפסיק לנהל אותנו מאחורי הקלעים, והנשמה – סוף-סוף – מקבלת רשות לבטא את רצונה בעולם. ולפני שאנחנו סוגרים את הדף, שאלה אחת לדרך, כהזמנה: אם הייתי חי/ה מחר חיים שנאמנים עוד חצי מעלה לאמת שלי – במה זה היה נראה אחרת?

מאת:

הדס קארו פיטרס, צוות מייסדים מצפ"ה ומטפלת מוסמכת בשיטת RTT (שיטה פורצת דרך לשחרור חסמים ותבניות מגבילות. שילוב טכניקות NLP, CBT, נירופלסטיות ופסיכותרפיה).

Site: hadaskaro.com | Instagram: [instagram.com/hadas_rtt](https://www.instagram.com/hadas_rtt)

מסע אל השלום הפנימי

שלום בינה

שלום פנימי מוגדר כמצב של שקט ושלווה פנימית – כפי שמתארים אקהרט טולה, ד"ר סטיבן גריר וד"ר ג'ו דיספנזה – אוקיינוס של תודעה שלווה הנמצא בתוכנו, שבו הזהות שלנו שוכנת. זהות לא־לוקאלית, זהות אל־זמנית. אבל מה זה אומר?

המחקר העדכני על טבע המציאות מעלה סימנים ונקודות מבט שאינן חדשות לאנושות. כשם שמיינדפולנס מהדהד חזק עם מסורות הזן שהגיעו אלינו מן המזרח הרחוק (מנקודת מבט מערבית), כך גם רעיון הטבע ההולוגרפי של המציאות, רעיון שמזכיר את מה שפיזיקאים כמו ליאונרד סוסקינד מתארים בספרו The Black Hole War, או את הדרך שבה מייקל טלבוט כתב עליו בספרו המפורסם The Holographic Universe – עולה בתורות רוחניות שונות המתקיימות על פני האדמה מאות ואף אלפי שנים: החל מן הטולטקים בדרום אמריקה, דרך הבודהיזם ועד לתורת הקבלה, המתייחסת לעולם שאנו רואים וחווים כ"עולם השקר", אשליה לגבי טבע המציאות, ולא המציאות עצמה.

רבים מאיתנו עוסקים בהתרחבות התודעה, כלומר במאפייני תודעה החורגים הרבה מעבר לגישה המטריאליסטית השלטת בתרבות המערבית. התרחבות זו נוכחת גם בעולמות מיסטיים שונים ובמה שמכונה לעיתים "חוש שישי": טלפתיה, טלקינזיס, ראייה מרחוק, ריפוי ספונטני, הילינג ורייקי, חלומות צלולים, מסעות אסטרליים, התגלויות רוחניות, מפגשים עם ישויות לא־אנושיות על גוניהן ורוחות יער; וכן תופעות הנתפסות בקצה המיסטיקה: חיזוי עתידות, טארוט, נומרולוגיה ועד כישופים, לחשים, אלכימיה, מיתולוגיות עממיות ועוד. נושאים אלה קיימים ברוב תרבויות האדם, ולעיתים נתפסו באותה קטגוריה של אמונות טפלות, בורות וחוסר השכלה, ששורשיהן בתקופות חשוכות יותר, ימים שבהם העלו "מכשפות" על המוקד או האשימו מיעוטים במגפות ובבצורות.

גישה זו כינסה אל תחת קטגוריה אחת את הבורות והאמונות התפלות יחד עם כל השאר, כאילו ניתן לשים באותה קופסה שיטות רפואה מסורתיות בעלות שורשים בני אלפי שנים, כמו דיקור סיני, לצד חשכת ימי הביניים שבה בורות ועלילות דם גרמו סבל אדיר לאנושות. כל מה שהמדע אינו יודע למדוד, וכל מה שחורג, אפילו במעט, מן הגישה המטריאליסטית (שהפכה עם השנים לפרדיגמה כמעט דתית), זוכה לרוב להתעלמות, לזלזול, להלעגה, לסילוף ולהסתרה. דת שלטת אחת התחלפה באחרת, אך אותן פרקטיקות נותרו: קשה לערער על "המציאות" כפי שמגדיר אותה מיעוט המצוי במוקדי הכוח של "המוסדות הדתיים החדשים". "חברים" באותה קהילה המעזים לצאת מגבולות השיח המוכתב מלמעלה נתקלים לעיתים בבוז ומסכנים את פרנסתם, את הקריירה ואת הבמה שלהם. ראינו זאת היטב בקוביד: רופאים, חוקרים או מדענים שהעזו להעלות ספקות או סימני שאלה על עצם המגפה, על שורשיה, על השפעותיה ועל דרכי ההתמודדות עמה – זכו לעתים לביקורת חריפה, ובחלק מן המקרים אף הוצאו אל מחוץ לגדר: רישיונות לעסוק ברפואה או משרותיהם נשללו.



עם זאת, נראה שאת התקדמות האנושות אי אפשר לעצור. ניתן לעכב, אך לא לבלום לחלוטין. משהו בטבע העמוק שלנו דוחף אותנו להמשיך לשאול, להטיל ספק, להתנסות, לקחת סיכונים ולנסות להבין שוב ושוב את טבע המציאות. מן "אורגניזם אנושי" רחב, המורכב מרבבות אנשים שסוקרנותם ורצונם להגיע לשורש האמת אינם יודעים שובע.

מתוך הטבע והכוח העמוק הזה קמה מצפ"ה, ההתארגנות שלנו. רבים מאיתנו שמעו בתוכם קריאה דומה, העולה מאותו חלק פנימי. יש החשים שמצפ"ה, המהות שמאחורי השם ומה שהיא מסמלת – קוראת להם כבר עשרות שנים; אחרים מודעים לה זמן קצר יותר. אך הקריאה דומה, החזון דומה: מגדלור המפיץ אור וקורא לאנשים לשוב הביתה, אל טבעם העמוק. קריאה להקים קהילה משגשגת; לתת ידע; לחקור, ללמוד ולהטיל ספק שוב ושוב; ליצור חיבורים; ולעבוד בשיתוף פעולה, כדי להגיע אל מקור האור, שאינו בקצה המגדלור אלא הרחק ממנו, עמוק בתוכנו. היד המצביעה על השמש - איננה השמש.

מרכז צמיחה ופיתוח התודעה, זהו מצפ"ה. כל אחד מאיתנו רואה אותו מעט אחרת; רוצה לומר: כל אחד רואה היבטים שונים של אותו דבר. חלק מאיתנו יתמקדו בנושא אחד, אחרים באחרים, כל אחד ותפיסתו, יכולותיו, הייחוד והרוח המיוחדת שלו, ותפקידו המיוחד שרק הוא יכול למלא. כמו תצרף ההולך ונפרש: אי אפשר לראות את התמונה המלאה בלי שכל חלקיו יפלו למקומם.

ובתוך התצרף הזה, השלום הפנימי הוא הקריאה שאני שב ושומע כבר שמונה־עשרה שנים, זהו מוקד עיסוקי. זה התחיל בהתנסות רוחנית עמוקה, שבה תודעתי נמשכה הרחק מן העולם הזה, ממה שסיפרו לי עליו ועל עצמי, ומה מהותו ומה מהותי; מי אני, מה באתי לעשות כאן, מה טבע המציאות ומה מטרת חי. לרגע קט נמסה תודעתי בתוך האלוהות, בתוך היקום; חשתי שלוה וקדושה, ומיד לאחר מכן געגוע עמוק. כששבתי אל העולם דמעות זלגו מעיני - הרגשתי שהייתי בבית, והבנתי שאני הלך זר בעולם הזה.

מאותו רגע ידעתי את האמת שבתוכי: שאינני גוף, אלא תודעה שלווה, אוהבת ואהובה, מוגנת ובטוחה, שמחה וקדושה, ילד של היקום, חלק בלתי נפרד מן האלוהות. שנים ארוכות נדרשתי להבין ולעבד את החוויה, ולבחון את העולם מנקודת מבט חדשה. כך החל מסעי אל השלום הפנימי. מאז, אין אדם שיכול לשכנע אותי שהשלווה, הקדושה והיופי המוחלט שחוויתי אינם אמתיים: החוויה הייתה אמתית יותר מכל דבר אחר שחוויתי. ידעתי שזה הכיוון: כאילו נאמר לי "הנה, אתה יודע איך הבית מרגיש; עכשיו מצא את דרך חזרה אליו". אפשר לתאר זאת כחוש "ריח" פנימי־רוחני: אני מריח בתוכי את הבית הזה; גלים דקים עולים בי כשאני בכיוון, או מזכירים לי כשאני בכיוון - מה אני באמת מבקש ומחפש. כולנו נוטים לשכוח.

המתנה שקיבלתי, זו המתנה שאני מבקש להגיש לכם. אני רוצה להעניק אותה לכל אדם: חוויה טרנספורמטיבית, לא כזו שמשנה אותך, אלא כזו שמזכירה לך את מה שנשכח: את טבע האלוהי והקדוש.



אני שואל לא אחת: מה הקשר בין התרחבות התודעה לבין מה שהרגשתי? אילו מנגנונים הסתירו ממני טבע נפלא זה? מה החוויה הזו מספרת עליי לעומת סיפורים, נרטיבים ופרשנויות "נורמטיביות" הנתפסות ומוגדרות כ"עובדות", אך למעשה אינן פחות אמונות טפלות מאלה שהן מבקשות לבטל. הגישה המטריאליסטית אומרת שאני גוף; שנולדתי ללא "עצמי" וללא זהות; שזהותי תוצר של גנטיקה, סביבה ומבנים חברתיים-תרבותיים; שהעצמי פיזי, נידון לכליה, בן-מוות. היא מתארת מציאות של מאבקים, סבל וכאב; של פחד ואשמה, שבה חרב החורבן עלולה ליפול על ראשי בכל רגע ולקחת ממני את כל אשר אני אוהב. היא אומרת שעליי לשפוט את האחר, ושיש "אחר" לשפוט. שעליי לצבור ככל יכולתי ולנצל כל אשר בידי לטובת עצמי; והעצמי הזה זמני, מעפר בא ואל עפר ישוב.

לפני שמונה-עשרה שנים קיבלתי מתנה: תודעתי "נצרבה" בעומק כזה, ששום דבר אינו יכול להקהות את הידיעה הפנימית. כשחזרתי, לא חזרתי לבדי: רסיס אור אלוהי, קוסמי ואל-זמני התגלה בתוכי. הוא שוכן עמוק בלבי וקורא לי הביתה.

כך החל המסע. מאז קרו אינספור דברים. היום אני מביט סביבי ורואה את שניה, סמדר, הדס ונל וממש לידם רבבות אנשים. חלקכם אני מכיר - אתם, המחפשים שלום ואמת, ורבים איני מכיר: דמויות חסרות שם וצורה, אך אני יודע מי הם, אלה שנגיע אליהם, שניצור איתם חיבורים, שנלך איתם במסע המשותף. יחד הביתה, אל השלום האל-זמני שבתוכנו.

כולנו מביטים קדימה, אל מגדל האור, האור הקורא לנו לצאת לדרך. ואיננו לבד: על כתפנו מונחת יד אוהבת, איתנה ועדינה, ידו של בן-האלוהים; אלה מדריכינו, ששמעו את הקריאה מכל הממדים, המקומות והזמנים. גם הם ילדים של אותו אל אוהב, של אותה בריאה, תהיה צורתם ושמן אשר יהיו, פגשתי אותם במקום הקדוש שאליו הגעתי; וגם הם כאן, לצעוד עמנו ולתמוך בצעדינו, בשירת שמחה והלל - החזרה הביתה. בברכת שלום.

מאת:

שלום בינה, מייסד שותף במצפ"ה, סופר וכותב הספר "יום אחד בלבד", יוצר תוכן ומדריך לשלום פנימי.

Site: shalombina.com | Youtube: [תנועה לשלום פנימי](#) | LinkedIn: [Shalom Bina](#)

"יש פה את כל הצבעים."

סמדר פריש - יו"ר האגף לסינסטזיה

מי מאיתנו לא שמע את המשפט: "ילדים לא משקרים". תמימותם והאוצר המופשט של שפתם גורמים לנו להבין כי אין להם עדיין את "המסכות החברתיות" או את ההבנה המורכבת של שקה, ולכן דבריהם נתפסים כאותנטיים. ובכל זאת, כילדים רבים מאיתנו חוו תחושה פנימית שהמבוגרים לא באמת מקשיבים או מאמינים לנו. לא מתוך זלזול, אלא משום שבשלב זה של החיים המוח פועל אחרת - ומפעיל את הדמיון בעוצמה רבה.⁷

מוחם של ילדים ודמיון

בגילאים הצעירים מאוד מוחו של הילד פועל במצב של גמישות עצבית גבוהה (neuroplasticity), עם מספר עצום של סינפסות - קשרים עצביים בין תאי עצב - שמאפשרים זרימה חופשית של מידע בין אזורים שונים במוח. בתקופה זו, אזורי החזון, השמיעה, הדמיון והמוטוריקה מתפתחים בקצב מהיר, והחיבורים בין האזורים האחראיים על דמיון חזותי ויצירת תובנות חדשות פעילים במיוחד. במקביל מתרחש תהליך של pruning - חיתוך של סינפסות לא בשימוש - שמפחית בהדרגה את מספר הקשרים העודפים. כך ככל שאנחנו גדלים הדמיון הפראי מתחיל להתמקד, והחשיבה מתעצבת לכיוון יעילות ושיפוט של אמת מול דמיון.⁸

שחור, לבן ואפור

כבוגרים נלמד שלא הכל בחיים הוא שחור או לבן ויש הרבה אפור. הצבע האפור מייצג את תחום הביניים - את המורכבויות, הדקויות והמצבים שאין להם תשובה אחת פשוטה. אבל יש אוכלוסייה מיוחדת, שנולדה עם חיווט מוחי שונה, אני אחת מהם. אחת מתוך 4% מאוכלוסיית כדור הארץ להיוולד עם מוח סינסטזי.⁹

סינסטזיה - להיוולד עם מוח פסיכדלי

אני מזמינה אתכם להציץ אל תוך המוח הפסיכדלי שלי, ולחוות דרך הכתיבה שלי כיצד זה מרגיש לחיות עם סינסטזיה (Synesthesia). סינסטזיה היא תופעה נוירולוגית מרתקת, שבה גירוי חושי אחד מעורר באופן אוטומטי ובלתי רצוני חוויה חושית נוספת. במילים אחרות - אצל אנשים כמוני, החושים "מתערבבים" זה בזה בדרכים שרוב המוחות האחרים לא מחווטים.

כך למשל, אדם עם סינסטזיה יכול לראות צבעים בזמן שהוא שומע מוזיקה, לטעום טעם מסוים כאשר הוא קורא מילה, או לחוות צורות ומרקמים בזמן שהוא שומע צלילים. התופעה איננה נחשבת למחלה או להפרעה, אלא לייחוד נוירולוגי נדיה, המעניק למי שניחן בו חוויית מציאות עשירה ורב-ממדית.¹⁰



כמה סוגי סינסתזיה יש?

כרומסטסיה (Chromesthesia): הסוג הנפוץ ביותר שמיעה בצבעים - צלילים ומוזיקה מעוררים חזיונות צבעוניים.

גרפמה-צבע (Grapheme-Color): מספרים או אותיות מופיעים תמיד בצבע מסוים בעיני הסינסתזט.

טיקר-טייפ (Ticker-Tape): דיבור של אחרים מופיע ככתוביות רצות במוח.

לקסיקו-גוסטטורי (Lexical-Gustatory): מילים מעוררות טעמים מסוימים - סוג נדיר ביותר.

ספאטיאל סיקוונס (Spatial Sequence): חודשים, ימים או מספרים נתפסים כמסודרים במרחב תלת-ממדי.

עד כה תועדו מעל 80 סוגים שונים של סינסתזיה, וכל אדם עשוי לחוות שילוב ייחודי משלו.¹¹

המחקר המדעי על סינסתזיה

סינסתזיה מעסיקה מדענים כבר למעלה ממאה שנה. חוקרי מוח מנסים להבין אם מדובר בקישורים עצביים עודפים בין אזורי חישה שונים במוח, או אולי ב"שערים פתוחים" הקיימים אצל כולנו בילדות ונסגרים אצל רוב האנשים עם הזמן.

האם המוח שלנו כילדים פשוט לא קיבל הוראה "לחתוך" את הסינפסות? וממשיך להעניק לנו חוויה רב-תחושתית גם בגילאים מתקדמים.

מחקרים עדכניים מצביעים על כך שסינסתזיה עשויה להעניק יתרון בתחומים יצירתיים - במיוחד במוזיקה, אמנות ושפות - ואף לחדד זיכרון ולשפר יכולת ניתוח תבניות.¹²

למעשה אתם אולי נחשפים כעת לשם של התופעה הזאת, אבל את האנשים ששינו את המציאות בעלי המוח הסינסתזי רובכם מכירים... מוצארט, ניקולה טסלה, הצייר וואסילי קנדינסקי, דיוק אלינגטון, בילי אייליש - אלה רק שמות על קצה המזלג של אמנים, יוצרים, מתמטיקאים ופיזיקאים בעלי מוח סינסתזי אשר חשופים לתפיסה רב-מימדית של המציאות.

"ירשת את העיניים של סבתא" - הרקע הגנטי לסינסתזיה וירושה משפחתית

רוב המחקרים מצביעים על כך שסינסתזיה היא תופעה מולדת בעלת בסיס גנטי. מחקרי תאומים הראו ששכיחות התופעה גבוהה יותר בקרב תאומים זהים מאשר בתאומים לא זהים, מה שמרמז על רכיב תורשתי משמעותי.¹³

כמו כן, תצפיות לאורך השנים הראו שסינסתזיה מופיעה לרוב כבר בילדות מוקדמת, לעיתים לפני רכישת השפה. החוקרים מעריכים שהמוח הילדי נולד עם חיבורים עצביים רבים בין אזורי חישה שונים, ובקרב סינסתזים חלק מהחיבורים הללו נשמרים לאורך החיים.¹⁴



מחקרים משפחתיים הראו שסינסתזיה נוטה לעבור במשפחות, אם כי לא בהכרח באותו סוג. למשל, אדם עם כרומסוסיה עשוי להיות קרוב משפחה של אדם עם גרפמה-צבע. הדבר מצביע על כך שהגנים מעבירים נטייה כללית לסינסתזיה, אך סוג החוויה הספציפי מושפע מגורמים סביבתיים והתפתחותיים.

מחקר שנערך באוניברסיטת קיימברידג' מצא קשרים בין סינסתזיה לבין אזורים גנטיים הקשורים גם להתפתחות שפה ויצירתיות.¹⁵

לגדול בבית סינסתזי

כילדה, זכיתי להיוולד אל בית סינסתזי, בו הגן המסתורי הזה יקבל ביטוי ויורש אלינו מאמי, אני ואחיי. גדלתי לעולם בו מעולם לא נאמר לי שאני "מדמיינת" אלא התבקשתי, לתאר יותר. וזכיתי לגדול לצד אם שרואה בצורה אפילו יותר ויזואלית את איך שאני מרגישה (סינסתזיית מגע-מראה). בבית בו למילים יש טעם, המילים שלנו נבחרות בקפידה, כדי להעניק חוויה טעימה בפה. בבית בו המוזיקה צובעת כל חדר, ותוכלו לשמוע את אחי שמנגן על גיטרה חשמלית, אח נוסף על כינור ואני הקטנה על פסנתר, מנגנים כל אחד בצבע אחר כדי להעשיר את הציור המוזיקלי לצד קולה הערב בצבע סגול-ורוד העשיר בטעם מסטיק תות ובריא פודרה של אמי. החיים שלנו לא היו שחור-לבן, העולם הרב-חושי והרב-מימדי שנמצא כמסך מעבר לעולם הנוכחי כל כך חי בוער ופסיכדלי, ומלווה אותנו מינקות עד בגרות.

והנה אני היום, בביתי שלי כאם בעצמי, מנתבת את בני להמשיך מסורת ארוכת דורות של חינוך מוזיקלי כבר בגיל צעיר. ובגיל 4.5 הוא התחיל לנגן על פסנתר, כבר בשיעור הראשון שלו, אני שומעת אותו אומר למורה לפסנתר שמסבירה לו שיש לפסנתר קלידים לבנים, ויש קלידים שחורים אומר לה: "לא. יש פה את כל הצבעים". ואני יודעת שהיא לא תשאל איזה צבעים, הצחקוק הנבון שלה מראה לי שהיא חושבת שזה דמיון של ילדים.

כשהשיעור יסתיים, אני אשב לצידו אל מול הפסנתר הלבן ואנגן לו יצירה על בסיס הסולם האהוב עלינו במשפחה, ג'י מייג'ור ואנגן לו שיר שגדלתי אליו, והתדר של השיר הזה, הצבע שלו, מזכיר לי אותי בגילו והסינסתז הקטן והחמוד שלי כבר הבין ואומר לי: "סגול וורוד...הקול של סבתא." (יש לכם סינסתזיה ורוצים לשמוע איך זה נראה? חפשו ביוטיוב שיר של להקת The Carpenters Goodbye to love החל מ 02:22).

מאת:

סמדר פריש, יוצרת ומנחת "מוחות כרומטיים" - הפודקאסט הסינסתזי.

כתבו לי: smadarfrisch@gmail.com

בדיון מדעי או רפואי קל מאוד להתייחס למה שלא רוצים שיקרה יותר: העלמת התסמינים, מניעת הדבקה, מניעת כאב, שיכוך הכאב ועוד. לעומת זאת, המניעה היא פינוי של מקום. לאחר פינוי המקום הזה הריק יכול להרגיש נעים מספיק כדי לכנות זאת "שיפור" או "הקלה במצב". זוהי אכן הקלה, במקום שבו היו מונחים בעבר טריגרים לכיווץ, מונח כעת הפוטנציאל הנוח ביותר- הכל אפשרי.

אין שום תפישה או מגבלה שמונעת מכל נושא או חומר בעולם לשבת במקום שבו היה הכאב בעבר. לכן כל נקודת מבט רלוונטית וקבילה. השאיפה הסמויה של הריפוי היא להחזיר למצב הזה. הרי שחרור מכאב גורם לכך שכל נקודת מבט פוטנציאלית תהפוך להיות חלק מהמערך ורק לאחר מכן ניתן יהיה לפתור אותה. אפשר לחשוב על כך כאל שינוי נקודת מבט. במקום לבסס את נקודת המבט על חוסר אמון, נקודת המבט החדשה מאפשרת לכל דבר להיות חלק מהמערכת, מבלי שאותו נושא משפיע באופן שהמודעות מסרבת לו. בשלב שאחרי העלמת התסמינים הכל מקובל. זה לא אומר שאין שיקול דעת, זה אומר שמספיק לעבור את הרף השכלי של אותו אדם כדי למקם בתוכו מידע חדש. במצב רגיל, הכאב מסמן את המקומות שבהם שיקול הדעת התפתח. כלומר, אדם שבוחן את המידע שנכנס לתוכו על פי תפישת מציאות מסוימת, עושה זאת מתוך תפישה שהתעצבה על בסיס כאב. הכאב הוא פקטור משמעותי לנושא הריפוי בהיבט מערכת היחסים. מנקודת מבט דואלית מערכת היחסים עם הכאב יכולה לנוע בין הצמדות אליו לבין מניעה ממנו. בשני המקרים אין שום קשר לריפוי עצמו, אלא למיקום מחודש של הכאב במקום להכרות עם השלב המאפשר שהריפוי מזמין כל אדם להכיר בו.

שלב 1- האם הכאב שלך הוא בהכרח "כואב"?

לכאב יש חיים עצמאיים שהתחילו זמן רב לפני שהוא התחיל לכווץ. גלגול החיים של הכאב מתרחש ברובו מחוץ למערכת היחסים שלו עם האנושות. כאבים מסוימים פוגשים את האנושות לאחר שעברו היסטוריה ארוכה וממושכת כישות עצמאית. הם מגיעים למפגש עם האדם אותו הם עומדים לכווץ כתפישת עולם מבוססת. כל עיקרה של התפישה הוא אהבה מרוכזת. התפישה של הכאב מנחה את האנרגיה שלו בתוך חללים מוגדרים. החלל הזה יכול להיות רעיון, כמיהה או פנטזיה מסוימת שמתמקדת במימוש צורך שתת המודע מאמין שלעולם לא יהיה לו מענה.

הכאב נולד ככיווץ שנובע מחוויית הפרדה- החוויה הזאת יכולה להתחיל מתינוק שנפרד מרחם אמו כאשר הוא נולד. אך היא יכולה להתבסס כפוטנציאל כאב בשלבים מאוחרים הרבה יותר. לדוגמה, חוויה של אדם שמעוניין להתפתח אך מפריד מעצמו את חוויית המתבונן. כלומר, הוא מנסה להתבונן במה שקורה לו מבלי לחוות את החוויה, על מנת למנוע מעצמו רגש שהוא לא מעוניין להרגיש. חוויית המתבונן יכולה לספק הרגעה זמנית, אך כל עוד קיים הצורך לשמר אותה כפי שהיא, חוזרת נקודת האפס.



במילים אחרות, נקודת האפס היא רשימה של צרכים שתת המודע של האדם לא מאמין שהוא יכול לתת עליהן מענה. כתוצאה מכך, הוא יוצר אנרגיה של הדף שמשבשת את היכולת של המודעות להתמקד בנקודה מסוימת. במקום להתמקד בנושא מסוים, נוצר הדף שדוחף את הצורך למרכז תשומת הלב. מרכז תשומת הלב הוא נקודת המוצא למודעות. כל דבר שנמצא במרכז תשומת הלב הופך להיות הנושא שהאדם מודע לו כצורת חשיבה. לתוך צורת החשיבה הזאת הוא יוצק את התוכן של חוויית ההפרדה: כך יכול הכאב להמיר את עצמו מרגש לתפישה.

שלב השני, הכאב הופך לתפישה: להבדיל מרגש, כל שאיפת התפישה היא להנכיח את עצמה בכל מקום בחיים. ככל שהיא מנכיחה את עצמה במינון גדול יותר, כך כל מה שקורה לה בחוץ קורה לה גם בפנים. היכולת לצפות את מה שקורה באמצעות החיבור בין המציאות הפנימית לבין המציאות החיצונית יוצר אשליית שליטה. זה השלב האבולוציוני השני בהתפתחות הכאב. כלומר, התפישה ממירה את עצמה לשליטה דרך הצורך בהוכחה. הצורך בהוכחה אומנם פוגש את אבולוציית הכאב רק בשלב הזה, אבל הוא נולד זמנים רבים קודם לכן.

אתם יכולים לדמיין את זה כחווייה עצמאית של ממש. חווייה שבה השליטה נולדה כתוצאה מנקודות מפגש חדשות בין הכאב לבין התפישה. ממש כמו בשלבים של הוכחה, גם התפישה לא בהכרח יכולה להיראות כמו הוכחה. יש דרכים רבות להנכיח: רגש בלתי נשלט, געגוע, תשוקה (רצון בחוסר), כפייה ועוד. לכן, הצורך בהוכחה יוצר צורך לנקודות מפגש נוספות בין הכאב לתפישה. כולן יכולות להיות פוטנציאל לשלב השלישי והאחרון באבולוציית הכאב- שלב ביטול האיפשו. בשלב השלישי הכאב מבטל אפשרויות, הוא מסביר כיצד לבחור את אחת מנקודות המפגש בין הכאב לבין התפישה כהנחת המוצא למה שקורה בעולם. הנחת המוצא הזאת היא לא בדיוק נקודת מבט חדשה, אלא תפישה שלרוב נראית בלתי מודעת.

התפישה הזאת היא הרווח הרגשי כתוצאה מביטוי תחושת כאב, המתחלק ל-3 חלקים:

מיקוד- הכאב הוא חלוקה דיכוטומית בין כן ולא. הוא מתאר בדיוק מה אפשר ומה בלתי אפשרי וממקד את תשומת הלב בשניהם יחד תחת רגש עז. הכאב יוצר חלוקה ברורה בין מה שאפשרי ומה שלא אפשרי בעיני אדם ברגע נתון. הקושי מתחיל כאשר נקודת החלוקה הזאת הופכת להיות מכריעת יכולות. במקום להחליט מה אפשרי או לא אפשרי תחת תפישת מציאות נתונה, אנשים מתייחסים למה שאפשרי או לא אפשרי להם לעשות. הקשר בין אפשרות לבין יכולות וכישורים אישיים יוצרת תחושת ערך. תחושה זו היא הסיבה הראשונה לביטוי הכאב וגם הכאב על הכאב.

כיווץ בלתי נשלט- רוב האנשים נתקעים בשלב השני של אבולוציית הכאב: תחושת הסיפוק תחת ההוכחה את תפישת הכאב מהשלב הראשון. הכאב הוא כיווץ בלתי נשלט שמביא לידי ביטוי את כל הקטגוריות שלא נכנסו תחת הבחירה החופשית למודעות. ביטוי הכאב אומנם מסיחי דעת, אבל הכיווץ הבלתי נשלט משאיר את הצורך בשליטה ללא מענה. בכל פעם שיש אשליה של סיפוק הצורך בשליטה, הכיווץ הבלתי נשלט מזכיר שיש לאן לשאוף. יש תחומים נוספים שעדיין חסרי שליטה.



אחריות קולקטיבית- הכאב מזכיר את נקודת המוצא לגבי אחריות. אם האחריות נמצאת במציאות הפנימית, בין אם היא מודעת או לא מודעת- האחריות הקולקטיבית הזאת היא סוג של נקודת מוצא לגבי השליטה. מיקום נקודת המוצא מראה את נקודת ההתחלה של תפישת הכאב והיא זו שיכולה להפוך להיות מניע לכאב. אם האחריות ממוקמת מנקודת מוצא פנימית- יהיו יותר סוגים של אחריות שיכולים להכאיב. כתוצאה מכך הכאב עלול לעורר רגשות דואליים על ציר: מחויבות אל מול פחד ממחויבות. אם האחריות ממוקמת בנקודת מוצא חיצונית- תתפתח מעין קהות חושים לגבי מושג האחריות.

כתוצאה מכך, סוגים שונים של אחריות שאמורים להיות כלי עזר למימוש, לא ישמשו לכך. האחריות תהפוך להיות מעגל סגור: הצורך באחריות שאמור להוביל לחיפוש אחריות. על מנת למצות את החיפוש הזה יש צורך ב- אחריות.

אם אחד או יותר מהשלבים הללו מתקיימים, הכאב יהפוך להיות כואב. אך אם אף אחד מהשלבים הללו לא מתקיים הכאב יהפוך להיות תופעה גופנית חיצונית שלא ניתן יהיה לפרש ככיווץ. הפער בין התופעה הגופנית שלא ניתן יהיה לפרש ככיווץ, משום שהיא לא תצוץ למודעות לבין התסמינים שיופיעו ברובד הפרקטי יוצר בעיות שדורשות ריפוי. הריפוי הוא פיתוח מערכת יחסים חדשה בין האדם לבין הגרסה הבאה של עצמו. הגרסה הבאה משנה את ההגדרה של כאב.

שלב 2- כאב שאינו כואב וכאב כואב מובילים לאותה תוצאה; פירוק והרכבה מחדש.

קל להסיט את הדיון בכאב לשימוש בו כדי להתפתח. בפועל, לכל אדם יש זכות לבחור את האופן שבו הוא מתפתח. כאב שאינו כואב וכאב כואב מובילים לאותה תוצאה; פירוק והרכבה מחדש. ההבדל היחיד הוא שכאב כואב יוצר את ההפרדה ופירוק מחדש דרך חלקים נשכחים שלא נכנסו למערכת קווי האופי האנושית. בעוד שכאב שאינו כואב יוצר את הפירוק וההרכבה דרך הגלגול כולו. כלומר דרך כל חלקי האחדות שלא היו שייכים באופן ישיר עד שלב הגלגול לאותה נשמה. בשני המקרים התוצאה היא אומנם אותה תוצאה, אבל הם הופכים את הגעגוע התמידי לאינסוף לדואלי. במקום להרגיש אנרגיה אינסופית כל נשמה עומדת בפני "בחירת הכאב"- הבחירה האם לאחד את כל החלקים של אותה נשמה דרך עצמה ודרך כבידה ממרכזת לתוך הפנימיות, או לאחד את כל החלקים דרך הפיזור של האינסוף ביחס לזווית של הנשמה ביקום כולו. כלומר לעקוב אחרי תהליך ההיווצרות של קווי האופי של אותה נשמה מהסוף להתחלה.

האפשרויות האלה משנות את הדרך. כלומר, בשני המקרים התוצאה תהיה אחדות עם העולם. אך במקרה שאיסוף החלקים הפנימיים יהיה נקודת ההתחלה, התנועה של התפקיד תהיה כלפי חוץ. כלומר, הרצון הראשוני יהיה לממש את התפקיד כלפי חוץ ואל מול החברה האנושית. לעומת זאת, כל זמן שהתנועה תהיה איסוף חלקים חיצוניים הרצון הראשוני יהיה לממש את התפקיד כלפי חוץ, אל מול העולם ודרך החברה כאמצעי לשינוי אנרגטי אוניברסלי.



שלב 3: נקודות המפגש עם הכאב

אנשים רגילים לסווג כאבים. כאב פיזי יכול להרגיש שונה מכאב רגשי, כאב קוגניטיבי כמעט ולא מקבל הכרה, אבל כשהוא כן מקבל אותה ברוב המקרים זה יפורש כחוסר הבנה. סיווג הכאבים הזה הוא למעשה הדרך של אנשים להתייחס לסימפטום של הכאב במקום לכאב עצמו. הרי בפועל הכאב הוא כיווץ בלתי נשלט של איזור מסוים. גם אם יש איזורים אחרים שלא התכווצו, הם עדיין ישנו את שטח הפנים שלהם כתוצאה מהכיווץ השכן.

נקודות המפגש עם הכאב עשויות להיראות על פי הסיווגים רק אם אנשים מנסים למנוע מעצמם את הסימפטומים. אם כך, ההבדל הראשון הוא ההבדל בין הסימפטום לבין הכאב עצמו: הסימפטום הוא תולדה של הכאב, שינוי מסוים שאתם יכולים לזהות בתכונה מאז שהכאב מנסה לשנות דברים בחייכם. אם אתם מזהים שתכונה מסוימת באה לידי ביטוי במינן שונה, בעוצמה, או בדרך שונה, סימן שהיא סימפטום של כאב.

שימו לב, נוחות היא לא בהכרח מדד! גם אם אתם מרגישים נוחות גדולה יותר לגבי התכונה, זה לא אומר שהיא לא סימפטום של כאב. דואליות הכאב מייצרת סימפטומים נעימים ומאתגרים-אל תבדילו ביניהם. תוכלו לדעת אם הסימפטום הגיע מכאב אם תכונה מסוימת באה לידי ביטוי באופן שונה ממה שאתם רגילים, מבלי שבחרתם בשינוי הזה. לעומת זאת, אם אתם מרגישים מכווצים אבל הכיווץ הזה לא משנה את מצב התודעה הפנימי שלכם, לא פוגע לכם בתפקוד או משנה את מערכת קבלת ההחלטות או כל דבר אחר שלא קשור אליו- אתם מרגישים כאב טהור ללא סימפטומים.

אם אתם מסוגלים להבדיל בין כאב לבין סימפטום, אתם תזהו שאין צורך לסווג את הכאב. הוא יפגוש אתכם במהלך החיים ב-3 נקודות מפגש עיקריות. אתם תזהו נקודות מפגש נוספות, אך אלו רק הסתעפויות של כאב זה:

פער- פערים יוצרים כיווצים בלתי נשלטים. כל מקום שבו אתם מזהים שמה שאתם רוצים לא זהה למה שקיים בפועל, סימן שזה פוטנציאל עתידי של כאב. ברוב המקרים לא תרגישו אותו או תכנו אותו "חוסר מרוצות". בפועל מדובר בשיעור חיים. הנשמה שלכם מחכה שתחלצו יכולת שאתם לא זוכרים שקיימת בתוכם כדי לסגור על הפער הזה. בהקשר הזה הכיווץ שהכאב גורם הוא ניסיון של הנשמה לקרב אתכם ליכולת.

טרמינולוגיה שונה- יש אנשים שלא יכולים לדבר באותם הגדרות כמוכם. הם מדברים באותם מילים אבל מתכוונים לדברים שונים לגמרי. הכוונות שלהם יכולות להיות אפילו הפוכות, או מסננות חלקים שהחלק הרגשי שלהם לא יכול להתמודד איתו. מערכת היחסים הטרמינולוגית של הכאב היא הדדית, מפני שגם אתם עושים את אותו הדבר בדיוק. רוב הדברים שמשמיעים לכם הם לא מה שאתם שומעים. אם מישו מדבר איתכם בטרמינולוגיה שממוקמת במקום אחר, אתם עלולים להרגיש כאב קוגניטיבי.

השפה או צורת הביטוי שאותו אדם השתמש בה עלולה להזכיר לכם דבר שקרה לכם בעבר, או דבר שאתם מפחדים שיקרה לכם בעתיד ואתם מנסים להימנע ממנו. זו יכולה להיות מילה, אות, צליל, ביטוי ואפילו התנהגות. מאותו רגע אתם מפעילים את סוגי הכאב האקטיביים ביותר. אתם מגיבים לזיכרון של עצמכם ועושים כל מה שאתם יכולים כדי להתגונן מפניו. אותו זיכרון מתפשט ואתם מזהים אותו ומקשרים אותו לכל מה שקורה בזמן הפעלת מנגנון הגנה זה.



כאב מבוסס נרטיב- כאבים רגשיים, גופניים, כאבים במערכות יחסים או כל סוג של כאב שחוזר על עצמו הוא כאב מבוסס נרטיב. הוא ברוך, מסודר ובעל ציר זמן כרונולוגי מובהק. אתם יכולים למצוא את נקודת ההתחלה שלו בתפישות העולם שלכם. הנושאים שאתם הכי בטוחים בהם. הם נכונים בעיניכם, מחזקים אתכם ואתם משתמשים בהם כדי לבסס את הערך העצמי שלכם באמצעות שיתוף של אנשים אחרים במה שאתם חושבים שנכון בשבילכם, בשביל העולם ולפעמים גם בשבילם. בשלב מסוים אתם מתפתחים, מתקרבים לתפקיד שלכם ומבינים את החיים בדרך שונה. אך עדכון הגרסה שעברתם נעשה אומנם ברובד אחד של המודעות ולא בכל הרבדים האחרים.

כתוצאה מכך נוצר כאב שדומה לסוג הכאב הראשון שצוין כאן: פער. אך זה כאב מסוג שונה והפער כאן הוא רק שלב בדרך. המודעות העצמית מתחילה להתערער בשלב הזה. אנשים מתחילים לפתח גרסאות סותרות לאמונות שלהם ולהשתמש במילים שלא דווקא משקפות את מה שהם מאמינים בו.

שלב 4: כאב כגורם מגשר בין חוסר ושפע והתחליף שלו

בחקירת החוסר והשפע כאב הוא גורם מתווך. הוא מאפשר לכיווץ להביא להתרחבות ולהתרחבות לדבר בשפת הכיווץ. נוכל להדגים זאת באמצעות למידה- התרחבות של הידע. הכאב הוא אחד המצבים שבהם למדנו את הידע הרחב ביותר לגבי עצמנו ולגבי העולם. לעומת זאת, אם אנחנו לא מבינים דבר שקורה, חוסר הוודאות עשוי לגרום לכיווץ שעשוי להביא לכאב. בשני המצבים הכאב הוא אחד הגורמים המניעים בין חוסר לשפע, בין כיווץ להתרחבות ובין למידה מתוך סקרנות לבין דריכות והכרח. הבחירה האם להתכווץ ולהתרחב לא נתונה בידי האדם, מפני שהאינטלגציה שמנהלת אותו לא מסונכרנת לרמת המודעות שלו.

לפעמים הוא לומד שיעורי חיים שהוא לא מודע אליהם. שיעור חיים שלא נמצא ברמת המודעות יוצר פער בין המצוי לרצוי בחייו. בתוך הפער הזה עלול להיכנס כאב. אפשר ליצור תחליף לכאב, אך לפני כן מומלץ להכיר את "עיוורון הכאב". מושג המתאר את האופן שבו אנשים מעוניינים להחליף את הכאב שלהם בצורה שאינה מוגדרת מספיק וכך נעשים עיוורים למניעים שמהם הכאב שלהם נוצר. ברוב המקרים, עיוורון זה בא לידי ביטוי ב-3 היבטים עיקריים: השלמה- אנשים רבים שטוענים שהשלימו עם המניעים לכאב שלהם. כלומר, הם מסוגלים לחיות לצד הכאב שלהם מבלי שהכיווץ יפריע להם, ישפיע או ישנה את שיקול דעתם. השלמה היא העיוורון הראשון מפני שהוא הנפוץ ביותר. במניע של השלמה אנשים מנסים להתבונן בנקודות המבט שלהם דרך המציאות אותה הם מעוניינים לחיות, במקום דרך המציאות אותה הם חיים בפועל וכתוצאה מכך מצמצמים את נקודת המבט שלהם רק לתפישת ההתפתחות שלהם.

החלטה מאפשרת- אנשים שמעוניינים להתבונן במציאות דרך נקודת מבט של החלטה שנעשית בפני עצמה. יש להם רצונות ברורים ביותר לגבי האופן שבו הם מעוניינים שהמציאות תראה, אך הם לא מעוניינים להיות חלק מהגשמת הרצונות האלה. זה העיוורון השני הנפוץ ביותר לכאב, מפני שלנסות שלא להיות חלק מרצון שיש כלפיו רגשות עזים, גורם לפחד מובנה מפני העדר הגשמה של הרצון.



כפייה- הבחירה להוכיח דבר מסוים שמעוניינים שיקרה באמצעות מעשים. הוכחה במעשים שונה לחלוטין מהגשמה. כאשר מוכיחים במעשים מנסים להראות שהרצון מתגשם באופן שבו רוצים שהוא יתגשם. לעומת זאת, כאשר מגשימים משתפים פעולה עם גורמים שונים כמו המציאות, בני אדם נוספים, ידע פנימי או חיצוני, סיטואציות ועוד כדי להוציא לפועל את הרצון.

אם מתגברים על שלושת ההיבטים הללו של עיוורון הכאב, ניתן להתחיל להתכווץ ולהתרחב מרצון. כלומר לשנות את כיוון הכאב. במקום לאפשר למציאות להכניס את הכיווץ פנימה באמצעות אירועים שקורים בתוכה, לאפשר למודעות העצמית להחליט מתי להפוך למרוכזת יותר ומתי להפוך למאווררת יותר ומתחשבת בסביבה. כלומר, במעבר של הכאב מחוסר ליש מאין אפשר להחליט- מתי בוחרים להתכווץ אל תוך המהות הפנימית ללא תחושת הצרימה של הכאב ולהחליט לעשות דברים ממניע פנימי.

לעומת זאת, מתי בוחרים להתייחס לסביבה כפלטפורמה לשיתוף פעולה ולהתחיל ממנה את קבלת ההחלטות מבוססת ההתחשבות החיצונית. הבחירה שלכם להתכווץ היא הבחירה שלכם להקשיב לעצמכם. בעוד שהבחירה שלכם להתרחב היא הבחירה לשתף גורמים נוספים במערכת קבלת ההחלטות שלכם. אם כך, תוכלו להבדיל בין הבחירות הללו שלא מתוך מניע של חוסר באמצעות השיקולים הבאים:

1. אם אתם מרגישים טבעיות לגבי התשובה- נסו לערב גורמים נוספים בהחלטתכם. כך תוכלו לבדוק האם הטבעיות נובעת מביטחון, או מניסיון להוכיח עיוורון כאב מסוים?
2. אם אתם מרגישים חוסר בהירות לגבי התשובה- אפשרו לעצמכם ללמוד ורק לאחר מכן לקבל החלטה לגבי שיתוף הפעולה. האם אתם רוצים לערב את הסביבה החיצונית ולהמשיך ללמוד בעזרתה או להסתמך על הידע שאספתם בתהליך?
3. אם אתם מרגישים צורך לבטא את הידע שאספתם בתהליך- אתם יכולים לבטא דרך עצמכם ורק בשלב מאוחר יותר לצרף את השותפים מהסביבה החיצונית שלכם.

שימו לב- כל קומבינציה שבה תבחרו לשתף פעולה עם הסביבה מבורכת. היא תאפשר לכם ליצור את האיזון הבסיסי ביותר בטבע- האיזון בין הייחודיות לאחדות וכתוצאה מכך לאפשר לעצמכם להתחבר למערך היצירה מתוך האינסוף של היש מאין ללא כל צורך בכיווץ בלתי נשלט. בזה הרגע- הכאב סיים את תפקידו בעולמכם.

מאת:

שני בכר אזולאי

מאמנת חיים רוחנית דרך ריפוי אלטרנטיבי.

לינק לאתר שלי לפרטים נוספים ויצירת קשר



מהפכת ה-DNA

נל קרן עמית

המדריך הקוסמי לשדרוג הגנטי: מסע אישי לגילוי ה-DNA הרב - סלילי והמרוכב שבתוכנו.

פרולוג: איך הכל התחיל או הרגע שבו כל עולמי התהפך אתם יודעים מה? בואו נתחיל מהסוף. אני יושבת כאן כרגע, בחדר העבודה שלי, והיד שלי רועדת קצת בזמן שאני כותבת את זה. לא מפחד, לא מהתרגשות, מזה שיש לי מידע שפשוט חייב להגיע אליכם, ואני לא יכולה לחכות יותר. אז אני כותבת מהר, שלא יברח... שאספיק הכל.

דמיינו לעצמכם שאתם גל של תודעה במחשב העל שלכם, ותמיד חשבתם שהגל הזה נע במלוא הכוח, מלוא הפוטנציאל, ממש את כל מה שאתם, אבל למעשה ניצלתם רק 3% מנפח הזיכרון שלו. ופתאום, ברגע אחד קסום, הוא מתחיל לעבוד במלוא הקיבולת, מהיר יותר, חכם יותר, ומחובר למידע שלא ידעתם על קיומו. זה בדיוק מה שקורה לנו, כבני אדם, בעידן הזה. ואני כאן כדי לספר לכם איך.

אז איך הכל התחיל אצלי? כשהמדע פגש את הבלתי יאומן: שלוש לפנות בוקר, שנת 2016. אור המסך הכחלחל מאיר את הדף הריק מולי, וכרגיל אני שקועה בהכנת הקורס החדש לנטורופתים של העתיד. "מבוא לטכנולוגיות מזון". השם נשמע יבשושי ומשעמם, נכון? אבל מי שחושב כך טועה טעות גדולה. החדר שקט, רק הזמזום העדין של בר המים והקפה שמתקרר לידי. אני צוללת עמוק לתוך מאגר המחקרים העדכניים: ביוטק, פסיכולוגיה של האוכל, הקשרים הסוציולוגיים והתרבותיים שלנו עם תעשיית המזון. ואז, בלב הלילה הזה, אני נתקלת במחקר שמשנה הכל.

על המסך מולי מופיע מחקר שמעיר אותי לגמרי. לא רק מעיר - הופך לי את כל סדרי העולם. הנתונים רוקדים מולי עיניי כמו פאזל קוסמי שפתאום מתחיל להסתדר, חושף אמת כה מדהימה שקשה לי להאמין.

"איך זה יכול להיות?" אני ממלמלת לעצמי; "איך לא ידעתי על זה עד עכשיו?" המידע המהפכני הזה לא רק שינה את הקורס שהכנתי, הוא הפך את כל התפיסה שלי על האוכל, על הבריאות, ועל הקשר בין המדע למה שקורה באמת בצלחת שלנו. באותו לילה לא עצמתי עין. משהו עמוק בפנים התחיל להתעורר.

מאז, כל תלמיד שלי חווה רגע של הארה דומה. אותו רגע של "וואו, איך לא ידעתי על זה?!" שמשנה הכל. וזה בדיוק מה שהביא אותי לכתוב את המאמר הזה...



אז מה היה שם?

על המסך מולי נשקפה תמונה ששינתה לי את החיים.
לא יכולתי להתאפק לבוקר ולהראות את מה שגיליתי לבן שלי, שבדיוק היה בסיום השנה האחרונה ללימודי התואר שלו בפיסיקה.

"תראה את זה", הצבעתי על המבנה המוזר שצף על המסך. במקום הסליל הכפול הקלאסי שכולנו הכרנו מספרי הביולוגיה, ראיתי משהו שנראה כמו... פרח קוסמי? מנדלה גנטית? ארבעה גדילי DNA מחוברים - G-Quadruplex. התגלית הזאת הדהימה אותי לחלוטין. מבנה שנמצא בכל מקום בגנום האנושי! זה לא באג במערכת - זה הפיצ'ר הכי מתקדם שלנו!

הגילוי שזעזע את עולם המדע: מה באמת מסתתר ב-DNA שלנו?
בשנה שלאחר "סוף העולם כפי שאנחנו מכירים אותו" הנבואי של המאיה ב-2012, נראה כאילו היקום המתין לנו עם הפתעה קוסמית. ד"ר ג'וליה ביפי (Giulia Biffi) - חוקרת ראשית ממכון המחקר לסרטן באוניברסיטת קיימברידג' פרופ' שנקר בלסובראמניאן (Shankar Balasubramanian) - מהמחלקה לכימיה באוניברסיטת קיימברידג' ודיוויד טנהיל (David Tannahill) וג'ון מקאפרטי (John McCafferty) - שהיו שותפים במחקר גילו משהו מהפכני: ה-DNA - שלנו אינו רק הסליל הכפול הקלאסי שכולנו למדנו בביולוגיה. יש לנו בגוף מבנה נוסף, קסום ומדהים: ארבעה גדילי DNA שמתחברים בצורה של פרח גנטי: G-Quadruplex.

המחקר שלהם הוכיח לראשונה שמבני G-Quadruplex בעלי ארבעה גדילי DNA קיימים ופעילים בתאים אנושיים חיים, ולא רק במבחנה.¹⁶ וזה, בדיוק 60 שנה אחרי הגילוי של ווטסון וקריק על מבנה ה-DNA הכפול.¹⁷ גילוי שהפך את הבנתנו בגנטיקה האנושית.
הגילוי החדש הזה פתח אפשרויות לדור חדש של טיפולים ממוקדים לסרטן.¹⁸ בתחילה זה נראה כמו סקרנות מדעית. אבל מהר מאוד התברר שזו לא סתם תגלית, זהו מפתח קסם לדלתות שלא ידענו שקיימות. כי המידע הזה שינה את כל ההבנה שלנו כיצד ה-DNA - פועל באמת בגוף. שכן אם עד אז (עד 2012) ידענו והכרנו בעיקר את: הסליל הכפול הקלאסי (Double Helix) שגילו ווטסון וקריק ב-1953, והבנו שתפקידו לאחסן את המידע הגנטי הבסיסי בגוף. שהוא בעל מבנה יציב אחיד וסטטי ושעיקר פעילותו היא דרך חלבונים.

מאוחר יותר בשנות ה-80 וה-90 גם למדנו אודות מבני Triplex DNA/H-DNA (שלושה סלילים) הלא קונבנציונליים- שנתגלו במעבדה ותפקידם התחדד לגבי ויסות ביטוי הגנים, במיוחד אלה המעורבים במחלות, (כיון שמיקומו הוא באזורים עשירי מבנים פורניים ופירמידניים) כך שהם יכולים להשפיע על שיעתוק ותיקון DNA.
בשנים הללו חוקרים גם התחילו לסנתז במעבדה סלילים מורכבים יותר, כלומר רצפים מלאכותיים של DNA. גם של 6 סלילים, 8 סלילים, 10 סלילים ואפילו 12. על כך אכתוב בנפרד.



אבל אז, בשנת 1993, בעוד העולם עובר משברים ושינויים, בשלהי המלחמה הקרה, הסכמי אוסלו, ובמקביל לכך שהאינטרנט יצא מהמעבדה וה־World Wide Web נפתח בהודעה רשמית של CERN לציבור, חופשי לשימוש ללא תשלום או זכויות יוצרים.

במעבדות הגנטיקה התרחש גילוי פנימי - כמעט בלתי נראה, וספציפית במעבדה הצרפתית של מוריס גרון בפלז'ו - צרפת. במשך עשרות שנים חשבו המדענים שה DNA בתא האנושי הוא יצירה של שני סלילים מלופפים שמכילים את כל מהות החיים, והנה גרון, ביולוג וביופיזיקאי בעל עיניים חדות ותשוקה להבין את הלא נודע, חיפש מעבר ל"סליל הכפול". הוא חקר רצפים עשירים בגואנין, שהוא הבסיס שמזכיר לא רק בזוגות אלא גם בקבוצות של ארבעה.

תחת מיקרוסקופ תהודה גרעינית וצבעים מתחלפים, קרה הנס: ומולו התגלה מבנה מרובע, יציב, של ארבעה סלילים G-Quadruplex: זהו הרגע שבו עקרון הדואליות בחיים נבחן מחדש. מבנה ה DNA יוצא הדופן בשם G-Quadruplex, התגלה בתנאים חומציים. ניסויים הראו גם כי וריאציות של המבנים הללו כמו ה-i-Motif, שבהן ארבעה גדילי DNA נקשרים יחד באמצעות זוגות בסיסים של ציטוזין מופרטן (+C:C), יכולים להתקיים בתנאי מעבדה.

אממה-?..קהילת המדענים של שנות ה-90 התייחסה לכך בספקנות. "פנומן של מבחנה", הם אמרו. אבל גרון ידע שמשהו בסיסי התרחש. לא מדובר בחריגה ניסיונית או בבלוף של מעבדה: המבנה היה יציב, מתוכנן, נוכח, גם אם עד אז היה חמקמק ומסתורי. לא היה זה עוד "סתם" DNA, זה היה סמל לכך שהחיים מסוגלים לארגן את עצמם בדרכים מרובות, מורכבות ומדויקות, מעבר למודלים הישנים שלנו.

ולראיה, כמו שכבר ציינתי, שני עשורים מאוחר יותר - בשנת 2013, הגיע האישור הסופי. בקיימברידג', צוותו של שאנקר בלאסוברמניאן יצר נוגדן שמזהה אך ורק את מבנה הרביעייה. כשהם צבעו תאים חיים, התגלה בפעם הראשונה מול עיניהם של החוקרים - בתוך הטלומרים ובאזורים רגולטוריים בגנום - הגילוי שלבני אדם באמת יש בגוף את הרביעייה הקסומה. לא עוד סתם סולם כפול, אלא מבנה פעיל, שמשפיע על ביטויים גנטיים, יציבות כרומוזומים ואולי אף על הזדקנות ותהליכים סרטניים.

G-Quadruplex לימד אותנו שיעור עמוק: החיים אינם חייבים להיות "דו-ממדיים". גם הגנום, גם התהליכים הביולוגיים, עשויים להכיל מבנים מרובדים, שמעבר למדע, מזכירים את הרוח של עידן הדלי: פתיחות, הרחבת גבולות, ואפשרויות חדשות. כך, בעוד העולם חצה את גבולות הפוליטיקה, התרבות והטכנולוגיה, גם ה-DNA שלנו כתב מחדש את עצמו, חושף שכוחות החיים עצמם אינם מוגבלים למה שכבר הכרנו. וה DNA בעל הסלילה המרובע שהתגלתה בידי גרון, הפך למקור השראה מדעית ורוחנית גם יחד. דוגמה לכך שכל גילוי, אפילו הקטן ביותר, עשוי לשנות את האופן שבו אנו מבינים את עצמנו.



אז מה הייתה המשמעות של היצירה הזו במעבדה?

משך 25 שנה (מאז 1993), הקהילה המדעית התייחסה למבנה הארבעה גדילים: G-Quadruplex ולמבנים דומים כמו ה i-Motif כ"מוזרויות מבניות", תופעות מעניינות, אך ללא משמעות ביולוגית רצינית, כיון שהתנאים החומציים הנדרשים הובילו את המדענים להניח שמדובר בתופעה מלאכותית, לא משהו שקיים בתאים חיים.

מה שמכונה: i-Motif (DNA) הוא עוד מתג מיוחד, גם הוא בן ארבעה סלילים כמו G-Quadruplex והוא התגלה ב-2018, בתאים חיים. בגוף האנושי. ועליו ארחיב עוד מעט.

אז המחקר פורץ הדרך בשנת 2013 מאוניברסיטת קיימברידג' הוא נקודת מפנה מבחינת ההוכחה הראשונה לכך ש-G-Quadruplex (ארבעה סלילים) קיים ופעיל בתאים אנושיים חיים (!), ולא רק במבחנה. והוא חושף עובדות מעניינות מאוד: שה DNA - הקוד הגנטי שלנו, הוא מערכת דינמית ואינטליגנטית, שיש לנו מעל 100,000 "מתגים" מולקולריים, אתרים שבהם נמצא אותו (G-Quadruplex) בגנום האנושי. זאת אומרת, מעל 100,000 רצפים בגנום האנושי יכולים ליצור מבני G-Quadruplex - וזה כמו לגלות שיש לכם 100,000 חדרים סודיים בבית שלכם! שה DNA מגיב לגירויים חיצוניים: רגשות, מחשבות, סביבה ושדות אלקטרומגנטיים (!), כפי שכבר בטח למדתם אצל ד"ר ברוס ליפטון - אבל על כך במאמר אחר שידבר על המזבלה של ה DNA... ☺ והם אינם רק קיימים - הם פעילים. מבני ה-G-Quadruplex מגיבים לשינויים אנרגטיים, לרגשות, למחשבות, ואפילו לשדות אלקטרומגנטיים סביבתיים. כמובן שגם לקרינת WIFI או כל סוגי ה-G... של הסלולה.

המשמעות לכך שיש מבנים שונים היא שישנם גם תפקידים שונים. לא רק אחסון אלא גם ויסות אקטיבי. הם שולטים בביטוי גנים חיוניים הקשורים להזדקנות, לריפוי, לזיכרון, ולתפקודי מוח עליונים.

מאז 2013 כמובן שחלו התפתחויות מרעישות נוספות בתחום הגנטיקה. ב-2018, הכוכבים הסתדרו והנה יצא פרסום פורץ דרך מאוניברסיטת קיימברידג'. בו ד"ר מהדי זראטי ועמיתיו הוכיחו לראשונה שה-i-Motif אינו רק תופעה מעבדתית. גם הוא קיים בתאים אנושיים חיים!

פיסת פאזל חשובה נפלה למקומה.

כי אם ניזכר בגילוי הראשוני של מוריס גרון מ-1993, שהצביע על מבנים לא שגרתיים של DNA, ועוד אז הוא הבין שה-i-Motif הוא חלק ממשפחה גדולה יותר של מבנים דינמיים, כולל ה-G-Quadruplex. התברר ששני המבנים הללו, היו כרוכים זה בזה: שניהם תלויי pH, שניהם דינמיים, ושניהם מסוגלים להשפיע על תהליכים תאיים קריטיים.

כדי להסביר, תארו לעצמכם שה-i-Motif הוא מבנה מרהיב של ארבעה גדילי DNA, המחוברים על ידי קשרי ציטוזין, שנראים כמו "קשר מעוות" או "צומת מתפתל". הוא שונה בתכלית מהסליל הכפול, מבחינת הדינמיות שלו, בשל היכולת להתהוות ולהתפרק בהתאם לשינויים ברמת ה-pH. וכך הוא הופך למרכיב מרכזי בויסות ביטוי הגנים, בשכפול DNA, ובתפקודי טלומרים וצנטרומרים.



כך שהגילוי של 1993 היה כמו זרע שנזרע, ורק ב-2018 הוא הנץ ופרח לכדי הבנה מלאה של המשמעות הביולוגית של המבנה הזה. ועכשיו הקשר בין הגילויים ברור: ה-G-Quadruplex, שהתגלה ב-1993, סלל את הדרך להבנת מבנים לא קונבנציונליים של DNA. המחקר עליו הראה ש-DNA יכול לקבל צורות שונות בהתאם לתנאים סביבתיים, כמו למשל - החומציות. כשבשנת 2018 הוכח שה-i-Motif אפילו קיים בתאים חיים, הרעיון הזה התקדם עוד צעד קדימה והראה שמבנים אלו אינם רק תופעה מעבדתית, הם חלק מהותי מהפעילות התאית.

זה כאילו ה-DNA שלנו הוא מערכת חיה, נושמת, שמגיבה לסביבה שלנו הגילוי של 2018 חיבר את כל החוטים: כי אם ה-i-Motif, בדומה ל-G-Quadruplex, מושפע ישירות מרמת ה-pH בתא, מה שמשפיע על יציבות הגנום ועל תהליכים כמו שעתוק גנים ותרגום mRNA, אז יש לכך אפילו השלכות בריאותיות: כשהמבנה הגנטי שלנו משתנה בהתאם לאיזון החומצי-בסיסי של הגוף. וכל זה מסביר מדוע תזונה ואורח חיים חשובים כל כך.

ולמה זה מהפכני?

כשאתם אוכלים מזון שמעלה ארמת החומציות בגוף (סוכר, קמח לבן, עודף חלבון) הגוף הופך לחומצי יותר וה-i-Motif משנה צורה. כשאתם אוכלים ירקות ירוקים, שותים מים עם לימון, נושמים נכון (!), אז הגוף נהיה יותר בסיסי וה-i-Motif שוב משנה צורה. המדהים: כל שינוי צורה כזה משפיע על איך הגנים שלכם פועלים!

אז מה זה אומר עלינו?

זה אומר למשל, שהמשפט "אנחנו מה שאנחנו אוכלים" קיבל עכשיו הוכחה מדעית ברמה הגנטית הכי עמוקה שיש! הגוף שלנו הוא לא רק "מכונה לעיכול" - הוא מערכת אינטליגנטית שכל ביס מדבר ישירות עם ה-DNA ומשנה את הביטוי הגנטי שלנו. וזה בדיוק למה כל כך חשוב לשמור על איזון pH בגוף. זו לא רק "עצה בריאותית ישנה", זה מדע גנטי מתקדם!

עד 2018 חשבנו שה-i-Motif הוא רק תופעה מעבדתית היום אנחנו יודעים שיש מבנה DNA חדש לגמרי שקיים בתאים החיים שלנו!¹⁹

וההשלכות המדעיות: ה-i-Motif משחק תפקידים מרכזיים בויסות יציבות הגנום, שעתוק גנים, תרגום mRNA, שכפול DNA, תפקודי טלומרים וצנטרומרים (לאנשי המדע שקוראים את מה שאני מספרת כאן) G-Quadruplex DNA and RNA - PMC

הקשר לבריאות:

המבנה של הקוד הגנטי משתנה לפי רמת ה-pH בתא. כלומר, המצב החומצי-בסיסי של הגוף שלנו משפיע ישירות! זה מסביר מדעית למה איזון pH כל כך חשוב בבריאות הוליסטית. המסקנה המדהימה: יש לנו מערכת DNA שמגיבה ישירות למצב הפיזיולוגי שלנו. לא רק לגשות ומחשבות כמו ה-G-Quadruplex אלא גם לאיזון החומצי-בסיסי של הגוף. ל i-Motif המבנה ציטוזיני מיוחד והוא אחראי ל: ויסות גנים ותהליכי שעתוק, הוא נמצא באזורים עשירי ציטוזין והוא תלוי pH ויכול להשתנות לפי חומציות התא.



אז מה ההשלכות המהפכניות שהביאו איתם המבנים החדשים?

מבחינה מדעית:

הבנה חדשה לגמרי של איך הגנים שלנו פועלים, פיתוח טיפולים חדשים לסרטן המכוונים למבני G-Quadruplex, הסבר מדעי לקשר בין רגשות לבריאות

מבחינה בריאותית:

הסבר איך תזונה יכולה להשפיע על ביטוי גנים, הבנת הקשר בין סביבה רגשית לביטוי גנטי, גישה חדשה לרפואה מותאמת אישית

מבחינה תודעתית:

הוכחה מדעית לקשר בין מחשבות לביולוגיה, הסבר מולקולרי לתופעות שנחשבו "מיסטיות", יסוד מדעי לגישות הוליסטיות בבריאות.

המסקנה המדהימה:

מה שהיה נראה כמו "סליל כפול ופשוט" הוא למעשה מערכת חכמה ומורכבת עם מעל 100,000 נקודות שליטה שמגיבות לכל מה שקורה לנו - מהמזון שאנחנו אוכלים ועד המחשבות שאנחנו חושבים!

והסיפור המטורף הזה לא נגמר, כי אני עוד אמשיך ואספר לכם במאמרים הבאים על מה שקורה עכשיו במדע...

2025, הנתונים שמשנים הכל.

ברמה האישית שלי, אני אספר, שכבר אז המידע המהפכני הזה לא רק שינה את הקורס שהכנתי - הוא הפך את כל התפיסה שלי לגבי האוכל, הבריאות, והקשר בין המדע למה שקורה באמת בצלחת שלנו. חודש אחרי הגילוי מצאתי את עצמי על חופי ים המלח. 05:30 בבוקר. למה? משהו פנימי פשוט משך אותי לשם. השמש עוד רק זרחה, והעולם היה עטוף בדממה קדושה. ישבתי במדיטציה מול המים, מסתכלת על גל סינוס שנשבר אל המזח מימיני, ופתאום... איך להסביר לכם דבר כזה?

זה התחיל כגל של חום עדין בבסיס עמוד השדרה, אבל זה לא היה רק חום פיזי - זה היה חום של מידע, של הבנה, של התעוררות. הגל עלה במעלה עמוד השדרה, והתחלתי לראות - ממש לראות! את התאים שלי מבפנים. כמו סרט דוקומנטרי מדהים על הגוף שלי עצמי. וראיתי איך זה קורה. מבני ה-DNA שלי התחילו להשתנות, להתרחב, ליצור הקשרים חדשים. כמו רשת אינטרנט ביולוגית שמתחברת לראשונה לקומוס.

כשחזרתי הביתה, ידעתי שמהו יסודי בי השתנה לנצח. הפלנטה מתעוררת: השינוי הקוסמי שמשפיע על כולנו. מה קורה לכדור הארץ עכשיו ממש? האם אתם יודעים מה זה Schumann Resonance, תהודת שומאן- היא "הדופק" של הפלנטה - תדר חשמלי טבעי שקיים בין פני כדור הארץ לבין היונוספירה.

במשך עשרות אלפי שנים הוא היה יציב על 7.83 הרץ. עד עכשיו. הנתונים מהחודשים האחרונים מראים משהו מדהים: התדר עולה ויורד בתנודות חזקות שלא נרשמו מעולם יש שיאים של עד 70 הרץ - פי חמישה מהרגיל! גלי אנרגיה חדשים מגיעים מהחלל החיצון ומשפיעים על השדה המגנטי הכל קורה בסינכרון עם פעילות סולארית חריגה.



מה זה אומר עלינו?

אנחנו לא נפרדים מהפלנטה - אנחנו חלק ממנה. כשהיא מתעוררת, כשהתדרים שלה משתנים, משהו מתעורר גם בנו. מבני ה-G-Quadruplex שלנו, וגם אלה שעוד לא גילינו אבל לגמרי קיימים בתוכנו, כל סלילי ה-6 וה-8 וה-10 וה-12... כולם רגישים לשינויי התדרים הללו. הם כמו מכשירי רדיו ביולוגיים שפתאום מתכוונים לתחנות חדשות. זוהי הוכחה לכך שאנו לא רק יצורים ביולוגיים, אלא גם ישויות תודעתיות המחוברות לקוסמוס.

אני שומעת כל הזמן את כל הסיפורים המדהימים על האנשים שעוברים את השינוי שרה, 34, מתל אביב: "פתאום אני יודעת דברים"

"זה התחיל כחוש מוזר. הטלפון מצלצל, ואני יודעת מי זה לפני שאני מרימה. לא ניחוש. ידיעה ברורה. אחר כך התחלתי לחוש מה אנשים מרגישים, אפילו ממרחק. זה מפחיד ומרגש בבת אחת.

אבי, 28, מהנדס מחיפה: "אוניברסיטת החלומות"
"מאז שהתחלתי לעבוד עם תרגילי הפעלת ה' DNA, יש לי חלומות שהם יותר אמיתיים מהמציאות. אני פוגש שם מורים, לומד דברים מדהימים, ובבוקר אני זוכר הכל. כאילו יש לי קמפוס נוסף בשעות הלילה."

מירי, 42, אמא לשלושה: "הידיים שלי התחממו"
"זה קרה אחרי שהתחלתי לעשות את התרגיל. הידיים שלי פתאום התחממו כשאני נוגעת באנשים, והם אומרים שהכאב עובר. זה לא משהו שלמדתי - זה פשוט התחיל לקרות."

והסיפור הכי מטורף: דני ותחזיות העתיד
דני הוא מדען מחשבים, סקפטי מלידה. הוא הגיע אלי אחרי שהחברה שלו כמעט שברה איתו ("היא אמרה שאם אני לא אטפל בעצמי, היא מפסיקה לצאת איתי").
"תשמעני" הוא אמר בביקור הראשון, "אני לא מאמין בשטויות האלו, אבל משהו מוזר קורה לי. אני רואה דברים בחלומות, ואחר כך הם קורים במציאות. בדיוק כמו שראיתי!"
תחילה היו חלומות על תאונות דרכים, שאחר כך הוא ראה בחדשות. אחר כך חזיונות על אנשים בסביבה שלו. הכל התממש במדויק. אחרי שלושה חודשים של עבודה עם תרגול ה-DNA, דני למד לא רק לקבל את החזיונות, אלא גם לכוון אותם. היום הוא עוזר לאנשים למצוא אבידות ומיעץ להם לגבי קבלת החלטות הרות גורל.

התרגול שלי:

אז איך להפעיל את ה-DNA המרובד שלכם?

אחרי כ-10 שנים של חקר, ניסוי תהייה וטעייה, פיתחתי תרגיל שמביא תוצאות די מעניינות. עשיתי אותו למעלה מ-200 פעמים ולימדתי אותו לאחרונה לכמה עשרות אנשים, לחצו על הלינק להורדת המדיטציה. לחצו כאן.



תוספות והתרחבויות של ה-DNA - מהשנים האחרונות:

להלן סקירה תמציתית של יצירת מבני DNA מתקדמים שנוצרו במעבדות, ככל הנראה בהשראת מחקרים בננוטכנולוגיה והנדסה גנטית.

מבני DNA עם 6 סלילים: אלה הם מבני ננו-DNA סינתטיים, לעיתים קרובות מתוכננים באמצעות טכניקות DNA אורגמי או טכניקות דומות, שבהן מספר סלילי DNA כפולים מסודרים בצורה או במערך. דוגמה בולטת מגיעה ממחקר משנת 2005 שפורסם ב-Nano Letters, שבו חוקרים עיצבו מוטיב DNA מחזורי המורכב משישה סלילי DNA כפולים המחוברים בנקודות צלב. מבנים אלה, עם 10.5 זוגות נוקלאוטידים לסיבוב, תוכננו ליצור סידורים סימטריים משושים, והיווצרותם אומתה באמצעות מיקרוסקופיית כוח אטומי (AFM) במערכים חד-ממדיים ודו-ממדיים. צורות 6 סלילים כאלה משמשים בננוטכנולוגיה ליישומים כמו "פיגומים" מולקולריים, המסייעים לתמסורת תרופות או חיישנים ביולוגיים, אך הם אינם קיימים באופן טבעי במערכות ביולוגיות. הם מתוכננים בעיצוב מדויק של רצפי DNA שמקבצים עצמאית למבנים יציבים עם ריבוי סלילים.

כך גם מבני DNA עם 8 סלילים: מחקר משנת 2006 שפורסם ב-Journal of the American Chemical Society דיווח על הרכבת צינורות ננו-DNA עם 8 סלילים מחלקי צינורות חציוניים. מבנים אלה תוכננו באמצעות טכניקות התקבצות עצמית של DNA, שבהן רצפי DNA תוכננו ליצור מבנים צינוריים עם שמונה סלילי DNA כפולים המסודרים בתבנית גיאומטרית ספציפית. בניית ארכיטקטורות מורכבות כאלה, יכולות לשמש ליישומים כמו הרכבה מונחית תבנית או חישוב מולקולרי. מבני 8 סלילים אלה הם סינתטיים ואינם נמצאים בטבע. הם מסתמכים על שליטה מדויקת בזיווג בסיסי DNA ונקודות צלב כדי לשמור על יציבות וליצור את הצורה הרצויה.

מבני DNA עם 10 סלילים: המונח "10 סלילים" עשוי לגרום לבלבול עם DNA מסוג B, שיש בו כ-10.5-10 זוגות בסיסים לסיבוב בסליל הכפול שלו. זו תכונה של הסליל הכפול עצמו, לא צרור רב-סלילי. אף על פי שצורות עם 10 סלילים הם תיאורטית אפשריים בננוטכנולוגיה של DNA (מאחר שהתחום מאפשר עיצוב מבנים מורכבים יותר ויותר), התקדמות ב-DNA אורגמי מצביעה על כך שמבנים כאלה עשויים להיות אפשריים על ידי הגדלת העקרונות המשמשים לעיצוב 6 או 8 סלילים, אך הם ידרשו עיצוב מתוחכם.

מבני DNA עם 12 סלילים: באותו מחקר משנת 2006 ב-Journal of the American Chemical Society ישנו איזכור של מבני DNA עם 12 סלילים שנוצרו במעבדות. אלה נוצרו באמצעות טכניקות דומות, שבהן רצפי DNA תוכננו ליצור צינורות ננו עם 12 סלילי DNA כפולים. המחקר בחן את מנגנוני היווצרות המבנים הללו, ואישר את יציבותם ואת הפוטנציאל שלהם ליישומים בננוטכנולוגיה. כמו מבני 6 ו-8 סלילים, מבני DNA עם 12 סלילים הם סינתטיים ומתוכננים למטרות ספציפיות, כמו יצירת מסגרות ננו יציבות או כלים מולקולריים. הם לא התגלו עדיין גוף האנושי.



התמונה המלאה:

אנחנו לא מדמיינים דברים. זה אמיתי, זה מדעי, וזה קורה עכשיו. ה-DNA שלנו הוא באמת אנטנה ביולוגית שיכולה לקלוט מידע מהסביבה, מהפלנטה, ואפילו מהקוסמוס. כשאנחנו לומדים להפעיל את המבנים הרב-סליליים שלו, אנחנו בעצם פותחים תחנות רדיו חדשות במערכת התקשורת הפנימית שלנו. זה לא קסם - זו הביולוגיה הכי מתקדמת שיש.

הקריאה שלי אליכם: בואו נתעורר יחדיו חברים יקרים, אנו עומדים כאן בנקודת מפנה בהיסטוריה האנושית. לראשונה אי פעם אנחנו מבינים מה באמת המשמעות של להיות בן אדם. לראשונה אנחנו יכולים לגשת ביוזעין לפוטנציאל המדהים הזה שתמיד היה טמון בנו.

השינויים כבר מתחילים. הפלנטה מתעוררת. התדרים משתנים. והזמן פועל לטובתנו.

השאלה היחידה היא: האם אתם מוכנים להיות חלק התנועה הזו?
האם אתם מוכנים לגלות מי אתם באמת?
האם אתם מוכנים להפוך לגרסה המהודרת של עצמכם?
הזמן הוא עכשיו. המקום הוא כאן. והכוח הוא בתוכם.

בואו נתחיל את המסע הכי מרגש שיש - המסע חזרה אל מי שבאמת תמיד היינו.
"העתיד לא משהו שקורה לנו - הוא משהו שאנחנו יוצרים. והיכולת לייצור אותו היא כבר בפנים, ממתינה להתעוררות."

מאת:

נל קרן עמית (N.D), נטורופתית, מורה וחוקרת בעולמות המפגש שבין גוף, תודעה ותדר.

Nekooda.2b@gmail.com

כאשר השקט מדבר: טלפתיה כגשר תודעתי לתקשורת בין-ממדית

שניר הדרי

דמיינו עולם שבו השתיקה איננה חוסר, אלא נוכחות. לא ואקום של ריק, אלא שדה של פוטנציאל – תחנת ממסר שבה המחשבות נעות, גולשות בין תודעות, מעבר למילים, מעבר למרחב ולזמן. ומה אם דווקא בשקט הזה, שבו איננו מקשיבים מספיק, מסתתרת הדרך לפתוח ערוץ תקשורת בין ממדים – ערוץ שדרכו אנו יכולים לפגוש תבונות שמעבר לנו?

במאמר הזה, נצא למסע תודעתי מרתק, ונבחן כיצד טלפתיה – אותה תקשורת שקטה שמעבירה מחשבות ישירות ממוח למוח – עשויה לשמש גשר אל מעבר לעולם הפיזי. נציץ לחייהם של אנשים שחווים את העולם אחרת, ניכנס לתיאוריות של חוקרי תודעה ותפיסה על חושית, ונסקור חוויות של תקשורת טלפתית עם תבונה לא אנושית והתובנות העולות מהם. זהו מסע שמתחיל בהקשבה לשתיקה – ומסתיים, אולי, בשיחה עם היקום עצמו.

טלפתיה מתוארת כתופעת תקשורת תודעתית ישירה, שבאמצעותה מועברים מחשבות, רגשות או תחושות מאדם אחד למשנהו ללא שימוש בחושים הפיזיולוגיים הידועים או באמצעי תקשורת פיזיים. כתופעת-על בתחום התפיסה העל-חושית (ESP), טלפתיה מעלה שאלות יסוד על גבולות התודעה והקשריה עם מרחב הזמן והמרחק. מסורות שמאניות ודתיות עתיקות הציגו לאורך ההיסטוריה תפיסות של "קריאת מחשבות" או "קשר נשמת", אך במחקר המודרני המושג קיבל ביטוי שיטתי אי שם במחצית השנייה של המאה ה-19, התעורר עניין גובר בתופעות שנראו חורגות מגבולות ההבנה המדעית המקובלת. בתקופה זו, שבה הפיזיקה והביולוגיה פרצו גבולות חדשים, החלו חוקרים אמיצים לשאול: האם ייתכן שגם התודעה האנושית מסוגלת לתקשר בדרכים שטרם הובנו?

אחד החלוצים הבולטים בתחום היה פרדריק ו. ה. מיירס, אינטלקטואל רב-תחומי, שיחד עם עמיתיו הקים את החברה הבריטית לחקר פסיכיקה בשנת 1882. מטרתם הייתה ברורה: לחקור באופן שיטתי תופעות כמו טלפתיה, תקשורת עם מתים, וחוויות חוץ-גופיות, תוך שימוש בכלים מדעיים – תצפיות, ניסויים, תיעוד והשוואה. מיירס עצמו טבע את המונח "טלפתיה" (מיוונית: tele = הרחק, pathos = רגש) כדי לתאר העברת מחשבות או רגשות בין אנשים ללא שימוש בחושים הרגילים. הוא האמין כי קיימת תודעה עמוקה יותר – "העצמי הסובלי" – שמסוגלת לקלוט מסרים על-חושיים ולהגיב להם. רעיונותיו עוררו עניין רב, אך גם ביקורת מצד מדענים שמרנים שראו בכך סטייה מהשיטה המדעית.

למרות הספקנות, החברה הבריטית לחקר פסיכיקה הצליחה למשוך חוקרים בעלי שם, בהם פיזיקאים, ביולוגים ופסיכולוגים, שראו בתופעות אלו לא רק מסתורין אלא גם פוטנציאל להבנה רחבה יותר של טבע האדם. הם ערכו ניסויים בטלפתיה, תיעדו מקרים של "ידיעה מוקדמת", וחקרו דיווחים על חלומות נבואיים.



ראשית חקר הטלפתיה הייתה אפוא לא רק מאמץ מדעי, אלא גם חיפוש פילוסופי אחר גבולות התודעה. היא סימנה את תחילתו של דיאלוג בין המדע לבין המסתורין, בין הרציונלי לבין האינטואיטיבי - דיאלוג שעד היום ממשיך להעסיק חוקרים, פסיכולוגים ומיסטיקנים כאחד.

מחקרים אמפיריים שנערכו מאז - החל מניסויי קלפים באוניברסיטת דיוק ועד ניסויי חלומות טלפתיים - מצביעים על תוצאות סטטיסטיות חריגות, גם אם קטנות, אשר עוררו הן עניין מדעי והן ביקורת מתודולוגית. הדיווחים כוללים טלפתיה ספונטנית במצבי חירום, חוויות טלפתיות בזמן חלום וניסויי תקשורת יזומים במדיטציה ובמסגרות מחקריות. נוכח מכלול הנתונים, טלפתיה אינה רק נושא למחקר בתחום הפראפסיכולוגיה אלא מהווה נקודת מפתח בחקר התודעה האנושית, בהיבטים פילוסופיים, מדעיים ורוחניים כאחד.

כיצד טלפתיה מוגדרת כסוג של תקשורת?

תקשורת היא תהליך של חילופי מידע בין פרטים, המתקיים באמצעות מערכת מוסכמת של סמלים, סימנים והתנהגויות. בהקשר זה, גם טלפתיה עומדת בהגדרה הרחבה של תקשורת:

- חילופי מידע - בטלפתיה מועברות מחשבות, רגשות או דימויים.
 - מערכת סמלים - אף אם אינה מבוססת על מילים או קול, הדימויים המנטליים, התחושות או "שדות המידע" יכולים להיתפס כסוג של סמלים.
 - סימנים והתנהגויות - במקום התנהגות גופנית גלויה, המדיום הוא תודעתו; הסימן הוא דימוי פנימי או חוויה רגשית שהמקבל מפרש.
- מכאן, טלפתיה היא תקשורת לא-חושית ולא-פיזית, אך עדיין תקשורת, שכן המידע עובר, מתפרש ומעצב תגובה. היא מייצגת מודוס אחר של מערכת הסימנים, הנשען על התודעה עצמה ולא על קול, כתב או אותות אלקטרומגנטיים.

סוגי תפיסה על-חושית (Clair-senses)

במסגרת חקר הפרפסיכולוגיה, אחת הקטגוריות המרכזיות של חוויות על-חושיות מתוארת כ־Clair-senses - מונח שמקורו בצרפתית (clair = בהיר, voyance = ראייה), ומכיל קבוצת יכולות המבטאות תפיסה ישירה של מידע שאינה מתווכת באמצעות החושים הפיזיים המוכרים. מושג זה מבקש להדגיש כי מעבר לראייה, שמיעה, מגע, טעם וריח הקונבנציונליים, קיימת אפשרות לתודעה האנושית לקלוט מידע בדרכים "צלולות" (clear) או בלתי אמצעיות. להלן הסוגים המרכזיים המתועדים בספרות:

1. Clairvoyance - ראייה על-חושית. היכולת לתפוס דימויים חזותיים של מקומות, אירועים או ישויות החורגים מהחושים הפיזיים. לעיתים מתוארת כ"ראייה פנימית" המאפשרת חיזוי, זיהוי עצמים נסתרים או קבלת מידע על אנשים ומצבים מרוחקים.
2. Clairaudience - שמיעה על-חושית. חוויית קולות, מילים או מנגינות שמקורן אינו גירוי חיצוני. מתוארת כקליטת מסרים "טלפתיים" או אינטואיטיביים ממקורות לא-פיזיים, לעיתים בקול מובחן ולעיתים כ"הד פנימי".
3. Clairsentience - תחושת רגשות ואנרגיות. יכולת לקלוט מצבי תודעה, רגשות או "אנרגיה" של אנשים, חפצים ומקומות. מתוארת פעמים רבות כחוויית אמפתיה מוגברת, לעיתים עד כדי תחושה גופנית ישירה של כאב או שמחה שאינם של החווה עצמו.



4. Claircognizance – ידיעה מיידית ולא מוסברת. סוג תפיסה ייחודי המתאפיין בידיעה חדה, פתאומית וללא תהליך רציונלי. החווה "יודע" מידע מסוים ללא כל רמז חושי או הסבר לוגי. צורה זו נתפסת כ"מטא־ידע" אינטואיטיבי, אשר לעיתים מתממש כמחשבה צלולה, תשובה מיידית או תחושת ודאות בלתי מוסברת.

5. Clairallience – ריח על־חושי. חוויית תפיסת ריחות שאין להם מקור פיזי נוכח. לעיתים מתוארת כחלק מחוויית רוחניות (למשל, "ניחוח קדושה"), או כקישור אסוציאטיבי לדמויות ואירועים.

6. Clairgustance – טעם על־חושי. הופעת תחושת טעם בפה ללא כל גירוי חיצוני. תחושות אלו עשויות לשמש, לדברי מתנסים, כ"אינדיקציה סמבולית" למידע נסתר או למסרים.

7. Clairtangency – מגע על־חושי (Psychometry). היכולת ל"חוש" מידע על חפץ, אדם או מקום באמצעות נגיעה פיזית בו. לעיתים מתועדת בפרקטיקות של מדיומים ו"קוראי חפצים".

בהקשר המחקרי, סוגי ה־Clair-senses מהווים קטגוריות תיאורי חוויה יותר מאשר הוכחות אמפיריות. עם זאת, העקביות בדיווחים בין תרבויות, התקופות והניסויים מצביעה על כך שמדובר בתופעות בעלות מאפיינים מובחנים החוזרים על עצמם. בהשוואה לטלפתיה או לפסיכוקינזיס, Clair-senses מייצגים מודוס ייחודי של קליטת מידע בלתי אמצעית, אשר עשוי להצביע על תשתית קוגניטיבית־תודעתית משותפת החורגת מן החושים הפיזיים המקובלים.

האם טלפתיה היא שפת היקום?

השאלה האם טלפתיה עשויה לשמש כ"שפת היקום" מהווה צומת מרתק בין פרפסיכולוגיה, פילוסופיה של התודעה, ותיאוריות עכשוויות במדעי הקוגניציה והפיזיקה. בעוד התקשורת האנושית הקונבנציונלית מתווכת באמצעות סמלים לשוניים, אותות קוליים או תיווך אלקטרומגנטי, טלפתיה מוצגת כערוץ תקשורתי מהיר, ישיר וחוצה־גבולות.

מהירות ויעילות – אחד הטיעונים המרכזיים בעד טלפתיה כצורת תקשורת אוניברסלית הוא פשטותה וחוסר התיווך שבה. בשונה מתקשורת מילולית או אלקטרונית, הדורשת זמן קידוד ופענוח, הטלפתיה מתוארת כחווייה מיידית של העברת תוכן תודעתי. בכך היא מציבה עצמה כתהליך חסכוני ביותר במונחי אנרגיה וזמן.

גישור בין מינים וישויות – תקשורת לשונית מוגבלת לתחום הביולוגי והתרבותי של האדם. טלפתיה, לעומת זאת, מתוארת בספרות החווייתית ככלי המאפשר העברת מסרים בין בני־אדם לישויות אחרות – בעלי חיים, ישויות תודעתיות ואף אינטליגנציות לא־אנושיות (כפי שעולה מתיאורי מפגשי עב"מים ו־CE-5). בכך היא נתפסת כ"פרוטוקול" התקשורת האוניברסלי ביותר האפשרי.



התמודדות עם מגבלות זמן ומרחב – דיווחים טלפתיים מצביעים על יכולת להעברת מידע בין פרטים הנמצאים במרחק גיאוגרפי עצום ואף מעבר לחוויות הזמן הלינארי (כגון תפיסת אירועים עתידיים). מימד זה הופך את הטלפתיה לערוץ המאתגר את ההנחות הבסיסיות של פיזיקה קלאסית, ומקרר אותה למודלים של שזירה קוונטית ותודעה לא-לוקאלית.

קשר תודעתי בין מימדים שונים – בתיאוריות רוחניות ועכשוויות כאחד, טלפתיה מתוארת כגשר המחבר בין מצבי תודעה שונים ובין "ממדים" של קיום – בין אם מדובר במימד פיזי, אסטרלי או חוויות סף-מוות. קשר זה עשוי לרמז על כך שהשפה הטלפתית איננה מוגבלת רק לעולם הפיזי, אלא מבטאת רשת תודעתית רחבה יותר.

המדע והסקפטיות – לצד כל זאת, המדע הממסדי נותר זהיר ואף ספקני. הדרישה לניסויים מבוקרים, תוקף סטטיסטי ושחזור עקבי של ממצאים מהווה חסם מרכזי. עד כה, אף שמחקרים בפראפסיכולוגיה הניבו ממצאים חיוביים מסוימים (כגון בניסויי Ganzfeld), ההסכמה המדעית הרחבה טרם נרכשה. בכך מתחדדת הדילמה: האם הדרישה להוכחות אמפיריות לפי מודל פוזיטיביסטי מקשה על זיהוי ערוצים תקשורתיים שאינם עומדים בהכרח בחוקיות הפיזיקה הקלאסית?

שאלת הטלפתיה כ"שפת היקום" מציבה אתגר כפול: מצד אחד, היא מזמינה חשיבה מרחיבה על אפשרויות של תקשורת חוצת-ממדים ומינים; מצד שני, היא מעלה שאלות קשות ביחס לדרכי ההוכחה והחקירה המדעית. ייתכן שהכרה בטלפתיה כערוץ אוניברסלי תדרוש לא רק ראיות אמפיריות חדשות, אלא גם הגדרה מחודשת של מהי "תקשורת" ומהם גבולות התודעה האנושית.

מבט לאחור: טלפתיה לאורך ההיסטוריה

הטלפתיה איננה המצאה של המדע המודרני – להפך. אנו פוגשים אותה שוב ושוב בשורשים העתיקים של התרבות האנושית. שמאנים באמריקה הדרומית, כוהנים במצרים, גורואים בהודו – כולם תיארו חילופי מידע עם "רוחות", "אבות קדמונים" או "ישויות אור", כמעט תמיד בדרכים לא מילוליות.

סקירה היסטורית של טלפתיה בשורשים התרבותיים של האנושות: שמאניזם, מיסטיקה ומסורות רוחניות

טלפתיה, המוגדרת כהעברת מידע תודעתי ללא שימוש בחושים הרגילים, אינה תופעה מודרנית בלבד אלא שזורה לעומק במסורות עתיקות. כבר בשחר האנושות, בתרבויות ציידים-לקטים ובחברות שבטיות, מופיעה התפיסה כי ניתן לתקשר עם ישויות, רוחות או בני אדם מרוחקים באמצעים לא-חושיים. תיעודים אנתרופולוגיים ודתיים מצביעים על כך שחוויה זו נתפסה כערוץ מרכזי לריפוי, הדרכה ושמירה על הרמוניה עם העולם הרוחני.



השמאניזם, אולי המסורת המיסטית הקדומה ביותר, התפתח כבר בתקופת הפליאולית, כאשר השמאן שימש כמתווך בין העולמות באמצעות מצבי טראנס שנגרמו מתופים, ריקודים או צמחים פסיכואקטיביים (Eliade, 1964). במצבים אלו התקיימה תקשורת לא-מילולית המזכירה טלפתיה, בה השמאן "קיבל" מידע מרוחות עוזרות או מבעלי חיים מיסטיים, ששימש לאבחון מחלות, איתור ציד או פתרון קונפליקטים (Winkelman, 2010). דוגמאות דומות נמצאות אצל שבטי אינדיאנים בצפון אמריקה, בהם מסעות חזיונות (vision quests) שימשו לתקשורת עם אבות קדמונים, ובמסורת האבוריגינית באוסטרליה, שם "זמן החלום" תואר כממד של תקשורת טלפתית קהילתית באמצעות שירה וטקסים (Walsh, 1990). גם במחקרים עדכניים נמצא קשר בין פרקטיקות שמאניות לחוויות טלפתיות, במיוחד בהקשרים פסיכדליים (Luke, 2025).

במסגרות מיסטיות ודתיות, טלפתיה מופיעה כחוויה של חיבור ישיר עם ישויות עליונות או עם האלוהי עצמו. במסופוטמיה הקדומה, כהנים קיבלו מסרים דרך חלומות וחזיונות – תקשורת שנתפסה כטלפתית עם האלים. בהינדואיזם ובבודהיזם, מדיטציה עמוקה תוארה כפותחת כוחות סידהי (siddhis), וביניהם היכולת לדעת את מחשבות הזולת (Eliade, 1958). גם במסורות דאואיסטיות, קבליות וסופיות מתוארים מקרים של קליטת מסרים פנימיים, לעיתים בלא מילים, שנתפסו כהדרכה עליונה (Idel, 1990; Underhill, 2002). במסורות אברהמיות, הנביאים והקדושים תיארו חוויות של שמיעה פנימית או "קריאת מחשבות", שנחשבו למסרים ישירים מאלוהים או ממלאכים (Peters & Price-Williams, 1980).

חוקרי פרפסיכולוגיה מציעים כי כל הדיווחים הללו מייצגים גרסאות קדומות של חוויות על-חושיות (ESP), כמו clairaudience, clairvoyance או claircognizance (Cardena et al., 2014). יתרה מכך, ישנה טענה אנתרופולוגית כי טלפתיה עשויה להיות "שפת הקיום" הקדומה ביותר שקדמה להתפתחות השפה המדוברת (Lewis-Williams, 2002). קשרים עכשוויים בין תודעה מורחבת, שימוש בפסיכדליים ופסיכולוגיה של חוויה קולקטיבית מחזקים את ההנחה שטלפתיה שימשה בעבר כאמצעי הישרדותי וחברתי (Winkelman, 2021).

במהלך ההיסטוריה, חוויות טלפתיות נותרו מרכזיות – משמירה על איזון קהילתי בשבטים ועד לקבלת מסרים אלוהיים במסורות דתיות. גם כיום, כאשר המדע המודרני מנסה למסגר את התופעה תחת קטגוריות של ESP ולבחון אותה בכלים אמפיריים, טלפתיה ממשיכה להיתפס כחוט מקשר בין תרבויות, דתות ותפיסות עולם שונות. היא מציבה אתגר לפסיכולוגיה ולמדעי הדת, אך גם פותחת פתח להבנה רחבה של התודעה כבלתי-מקומית וכמרכיב יסודי במציאות (Kramer et al., 2022).



בתקופות מסוימות, היכולת לשוחח מעבר למילים נחשבה לסימן של חניכה רוחנית. רק במאה ה-20, עם עליית הפראפסיכולוגיה, החלו לנסות להכניס את הטלפתיה למעבדה – עם ניסויים כמו גנזפלד (חסך חושי). גם אם המדע מתקשה לאמת חד-משמעית, הציבור מגלה עניין מתחדש – במיוחד על רקע עידן החשיפה של מידע על עב"מים, והתחזקות השיח על תודעה ותדרים.

טלפתיה ותודעה אצל בעלי חיים

פרופ' אברהם אביטל, מהפקולטה למדעי הרווחה והבריאות באוניברסיטת חיפה, השתתף במחקר סודי של מפא"ת שבחן יכולות טלפתיות אצל כלבים. המחקר התמקד בכלבים שגודלו בתנאים מיוחדים והפגינו התנהגות חריגה הנתפסת כחוש שישי – יכולת לקלוט כוונות או מידע ללא תלות בחושים רגילים כגון ראייה, שמיעה או ריח (מאקו, 2023). דוגמה בולטת היא כלבת לברדור בשם לוקה, שהגיבה להנחיות מאמנה, איתמר, באמצעות מחשבה בלבד, וביצעה פעולות שהוגדרו כתגובה לפידבק חיובי כמו מזון. המחקר, שהיה תחת צנזורה עד שחרורו החלקי, חקר גם אפשרות לפיתוח מערכת ממוחשבת שתציג התרעות כלבים אלו ישירות למכשירי כוחות הביטחון. אביטל מסביר כי היכולת אינה קשורה לחושים פיזיולוגיים, אלא ל"תיאוריית התודעה" (Theory of Mind), כלומר הבנה של כוונות הצד השני, ומדגיש כי מדובר בתופעה מדעית שמאתגרת את ההבנה המסורתית של תודעה ותקשורת (מאקו, 2023).

הקשר למחקר טלפתיה ופראפסיכולוגיה

עבודתו של אביטל מתיישבת עם מחקרים קודמים בתחום, במיוחד אלה של רופרט שלדרייק, שתיעד כלבים המתריעים על חזרת בעליהם או אירועים קרובים ללא רמזים חושיים, והציע מודל של "שדות מורפיים" כמנגנון אפשרי לתקשורת טלפתית (Sheldrake, 2000). תופעה זו הוכחה גם אצל בעלי חיים אחרים, כגון תוכי בשם נקיס, שתיאר מילולית קלט טלפתי של תמונות שבעליו חווה, כפי שתועד במחקר פורץ דרך של פרופ' שלדרייק (Sheldrake, 2003). ממצאים אלו מחזקים את הרעיון כי טלפתיה – העברת מידע תודעתי ללא אמצעים חושיים – אינה מוגבלת לבני אדם בלבד, אלא עשויה להיות תכונה בסיסית של תודעה חיה. יתרה מכך, הם מצביעים על אפשרות שהיכולת הזו קיימת גם בקרב חיות מחמד, ועשויה למלא תפקידים קריטיים בחייהן ובהבנתנו את הממשק בין תודעה פיזית לרוחנית.

משמעות ומסקנות

עבודתו של אביטל, ביחד עם ממצאי שלדרייק, מעלה שאלות מהותיות לגבי גבולות התודעה, התקשורת והיכולת לחוש מידע על-חושי. הן מצביעות על צורך להרחיב את המחקר המדעי כדי לכלול חקירה של תקשורת לא-חושית, ולהבין את האפשרות כי יש צורות של "שפה תודעתית" טבעית בקרב יצורים חיים. המחקר גם יוצר חיבור בין תופעות מודרניות של ESP לבין מסורות תרבותיות ומיסטיות עתיקות של תקשורת טלפתית, ומציע מסגרת להשוואה בין חוויות אנושיות ובין חוויות בעלי חיים.



קלטות הטלפתיה: כששתיקה מספרת סיפור

טלפתיה אצל בני אדם תועדה לאחרונה בפרויקט מרתק בשם קלטות הטלפתיה (The Telepathy Tapes) ו-"Talk Tracks", - תיעוד ופודקאסט שיצרה קיי דיקנס בשיתוף עם הנוירולוגית ד"ר דיאן האנסי פאוול. מחקרים ותצפיות שונות, שנעשו על ידי דיאן האנסי פאוול ובמסגרת התוכנית מצביעים על תופעה מרתקת של טלפתיה ויכולות תודעיות נוספות בקרב אנשים שאינם מדברים, לרוב עם אוטיזם. עדויות אלו מגיעות מהורים, מורים, מטפלים ואף מהאוטיסטים עצמם, ומאתגרות את הפרדיגמה המטריאליסטית הרווחת במדע. המיזם בוחן מקרוב את עולמם של ילדים עם אוטיזם שאינם מדברים, אך מפגינים לכאורה יכולת יוצאת דופן: תקשורת טלפתית, יכולות כמו חיזוי עתיד ותקשורת עם העולם הבא. כמו כן, נבחנים האתגרים העומדים בפני קהילה זו, כולל הספקנות המדעית וההתנגדות לשיטות תקשורת כמו הקלדה, והוא קורא לשינוי פרדיגמה חברתית ומדעית שתכיר בתודעה כבסיס המציאות ובפוטנציאל האנושי הרחב. המסרים מדגישים את חשיבות האהבה, החמלה וההכלה כדי לאפשר לאנשים אלו לממש את יכולותיהם הייחודיות ולתרום לחברה.

המסרים שנכתבו באמצעות שיטה הקרויה "כתיבה לתקשורת" (- Spelling to Communicate S2C) - אומתו באופן שקשה להסביר בדרכים קונבנציונליות. האם יש כאן תופעה של השלכת מחשבות מצד המטפל? או שמא נחשפת בפנינו דרך שונה לגמרי לקיום שיחה - ללא קול, אך מלאה בתוכן?

השתיקה, במקרה הזה, אינה חסם - אלא שער. נדמה כי דווקא בהיעדר דיבור, מתעורר מנגנון תודעתי אחר, שמתחבר לזרמים עדינים יותר של מידע. האם אוטיזם - שזוכה לא פעם לתיאורים רפואיים של ניתוק - הוא למעשה תדר שונה, שמקנה יכולת לתקשר עם העולם בדרכים לא מילוליות?

טלפתיה ותודעה אצל אנשים שאינם מדברים

מיה ממקסיקו, ילדה בת 12 עם אוטיזם, הראתה יכולת עקבית לקרוא מחשבותיה של אמה בדיוק מרשים. בניסויים מבוקרים היא זיהתה מספרים תלת-ספרתיים, מילים ותמונות, גם כשהייתה מכוסת עיניים ומופרדת מאמה במחיצה. היא אף תיארה חוויות סינסתזיה, כמו צבעים סביב מספרים, ודיווחה על זיכרונות עוד מהרחם. ממצא מעניין הוא שיכולת זו הופיעה רק מול אנשים המאמינים ביכולתה, מה שמרמז על השפעת האמון על ערוץ התקשורת. אקיל מניו ג'רזי תיאר את החיבור עם אמו כמעין "שיתוף תודעה", שבו מחשבותיהם מתמזגות. הוא זיהה במדויק מילים שהוסתרו ממנו ואף הצליח לומר בקול מילים שאמו כתבה ממרחק רב, כאילו ראה דרכה או ניגש ישירות למידע. בעולמו, כך טען, אנשים כלל אינם מדברים - אלא מתקשרים בעיניים עצומות, בתודעה ישירה.



יוסטון מג'ורג'יה הרחיב את התמונה כשהסביר כי הוא שומע מחשבות באופן מתמיד, ותיאר "ערוץ תקשורת" טלפתי שבו מחוברים כלל הלא-מדברים עם אוטיזם. עדויות נוספות אישרו חיבור זה – כולל קשרים שנרקמו בין ילדים שמעולם לא נפגשו פנים אל פנים, אך דיווחו על חברות קרובה שנבנתה במרחב טלפתי הנקרא "הגבעה".

גם ג'ון פול מאטלנטה הציג תופעה ייחודית: יכולות טלפתיות קבועות, עם דיוק של 100% בזיהוי מילים ומספרים, ללא שינוי ניכר בפעילות EEG בין מצבים רגילים ל"טלפתיים". הוא תיאר תקשורת מתמשכת עם חברתו לילי, אף היא אוטיסטית לא מדברת, ואף לאחר מותו דיווחה כי היא ממשיכה לתקשר עמו ישירות, דבר המחזק את רעיון "המשך התודעה" מעבר לקיום הפיזי.

אמיליה מוויסקונסין הציגה יכולות חיזוי וקריאת מחשבות מורכבות, כמו חיזוי ירי בבית ספר ימים לפני התרחשותו או ידיעת סיסמאות של מחשבים ללא נגישות חושית. היא מתארת את עצמה כמי שנולדה עם ידע רב-לשוני, ומעבירה מסרים מהמתים.

גם ילדים אחרים תרמו לעדויות: היילי, למשל, הראתה יכולת "לראות" ביטויים מתמטיים במחשבות המטפלת שלה, והקישה תשובות נכונות גם במבחנים מצולמים ומבוקרים. אשר מאנגליה דיבר על "ספריית התודעה", שבה כל הידע זמין ונגיש, ואף השתמש ביכולותיו כדי לאבחן מצבים רפואיים. קייל, בן 38, מתקשר עם אמו דרך חלומות צלולים, ואף יוצר מוזיקה שלטענתו מועברת לו בערוצים טלפתיים.

דפוס זה – החוזר על עצמו בעדויות מאזורים שונים בעולם – מצביע על כך שטלפתיה ואולי אף ערוצים רוחניים אחרים אינם תופעה שולית, אלא עשויים להיות מאפיין ייחודי בקרב חלק מהאנשים האוטיסטים שאינם מדברים. המקרים המתועדים מציבים אתגר עמוק למדעי המוח והפסיכולוגיה: האם טלפתיה היא מנגנון תקשורת טבעי שאצל חלק מהאנשים נשמר או מתעצם, העדויות מתארות תמונה של עולם פנימי עשיר, שבו התודעה אינה מוגבלת לגוף או לחושים, אלא פועלת כמרחב חופשי של חיבור ישיר. טלפתיה בקרב אנשים אוטיסטים שאינם מדברים מאירה אפשרות חדשה להבנת התודעה האנושית, ומזמינה לחשיבה מחודשת על מהות הקשר, השפה והחיים עצמם.

הפרדיגמה המדעית והצורך בשינוי

הקהילה המדעית מתקשה לקבל תופעות אלו עקב התמקדות במה שניתן למדוד פיזית. ד"ר דיאן פאוול מתארת כי "הנתונים היו כה משכנעים ומדויקים שהייתי חייבת לעקוב אחריהם, למרות שידעתי שאני מסכנת את המוניטין המדעי שלי". מדענים אחרים מציעים מודל שבו התודעה היא הבסיס לכל דבר ביקום, ולא תוצר של המוח הפיזי. אנשים שאינם מדברים עשויים להיות בעלי גישה קלה יותר למציאות רחבה, מעבר למגבלות החושיות הפיזיות מחקרים המדווחים על ESP נדחו או נקברו פעמים רבות, משום שהם סתרו את הפרדיגמה הקיימת.



יכולות רוחניות נוספות

חלק מהאנשים שאינם מדברים מציגים יכולות חישה על-חושית (ESP), ריפוי אנרגטי וחיזוי עתיד. יש גם דיווחים על תקשורת עם נשמות וממדים אחרים – ה"היל" (הגבעה) ו"רלמס" (עולמות) – שבהם כל הידע זמין כערוץ משותף לתודעה. אנשים אלו מתארים מרחב שבו הם מתקשרים ביניהם, לומדים ומשתפים מידע, במעין "שפה טלפתי קולקטיבית".

השלכות על הבנת האדם והמציאות

העדויות מטשטשות את הגבולות בין גוף, נפש ותודעה, ומציעות כי נשמתנו יכולה להתקיים ולתקשר ללא תלות בגוף הפיזי. ישנם גם מקרים של קשרים טלפתיים עם בעלי חיים, כולל כלבים, חתולים וסוסים, וכן תקשורת עם חולי אלצהיימר ודמנציה. אנשים שאינם מדברים מתמודדים עם בדידות ואפליה, כאשר החברה מפרשת את התנהגותם כחוסר אינטליגנציה. קיימת קריאה עקבית "להניח יכולת" (presume competence) ולהכיר באינטליגנציה וביכולות הפנימיות שלהם. כמו כן, יש צורך לשבור את השתיקה סביב נושא הטלפתיה, ולעודד שינוי מערכתי במערכות חינוך ובריאות. חיבורי חמלה ואהבה נחשבים למרכיב חיוני בהפעלת הכישורים הרוחניים של אוכלוסייה זו.

מסקנות וצעדים הבאים

העדויות מצביעות על כך שטלפתיה ויכולות תודעיות נוספות נפוצות יותר מכפי שנדמה, במיוחד בקרב אנשים שאינם מדברים. ולכן יש צורך דחוף להכיר ביכולותיהם ולספק תמיכה מותאמת לתקשורת, לעודד מחקר פתוח ומדעי על התופעות הללו, לשנות מערכות חינוך ובריאות כדי להתאים ליכולות הייחודיות ולטפח אהבה וחמלה ליצירת חברה מכילה ומבינה יותר. כדברי אחד הנערים האוטיסטים יוסטון: "כשראיתם את מה שראיתי, אין ספק". המסע להבנת טלפתיה ותודעה עמוקה אינו רק חקירה מדעית – הוא קריאה לשינוי באופן שבו אנו תופסים את עצמנו, את האחר ואת המציאות.

ראיה אינטואיטיבית בעיניים מכוסות

בעשורים האחרונים התפתחו מספר שיטות חינוכיות ותרבותיות המתייחסות לתופעה הקרויה "ראייה אינטואיטיבית בעיניים מכוסות" (vision without eyes, mindsight, original sight). על פי דיווחי מדריכים ומשתתפים, מדובר ביכולת של ילדים ומבוגרים לתפוס צבעים, צורות, טקסט ואף את סביבתם המרחבית גם כאשר עיניהם חסומות לחלוטין. התופעה מתוארת כנגזרת של חיזוק הקשב, האינטואיציה והדמיון, ולעיתים מיוחסת להפעלה של ערוצים תפיסתיים לא-שגרתיים או "מנגנוני תודעה" חבויים.

בבריטניה פיתחה ניקולה פארמר את תכנית ICU Academy, המציעה מסגרת לימודית מובנית הכוללת תרגילי נשימה, משחקי צבעים, קלפים, ותנועה בחדר כאשר העיניים מכוסות. מטרת התהליך היא להביא את הילד למצב של רגיעה והתמסרות לחוויה במקום מאמץ מודע "לראות", ובכך לאפשר מעבר הדרגתי מזהוי צבעים בסיסיים, דרך קריאת טקסט, ועד לניווט במרחב. גישה שונה אך משלימה פותחה בצפון אמריקה על ידי וונדי גלאנט תחת השם Original Sight.



כאן הדגש מושם על "פתיחה מחדש" של אינטואיציה חזותית טבעית באמצעות דמיון מודרך, תשומת לב היקפית ותנועה חופשית במסכות אטומות, תוך שימוש בשפה המצביעה על ראייה "מהלב" או "מבפנים החוצה". בארצות הברית פועלות גם תכניות כמו Vibrant Vision, המדגישות למידה מבוססת משחק (play-based learning) בסדנאות קבוצתיות: הילדים מתרגלים זיהוי חפצים, משחקי כדור וקריאת טקסטים קצרים כאשר עיניהם מכוסות, מתוך תפיסה כי החוויה המשחקית מאפשרת לעקוף מחסומים מנטליים.

דפוס משותף לשיטות אלו הוא הדגשת שלבי התרגול ההדרגתיים: הכנה במצב של הרפיה ומשחק, ניחוש צבעים וצורות בסיסיות עם מתן פידבק מיידי, הרחבת הטווח לקריאת מילים ותמונות, ולבסוף שילוב ביישומים יומיומיים. לפי הדיווחים, ילדים המפתחים יכולת זו מראים שיפור בביטחון העצמי, בריכוז ובתחושת המודעות המרחבית, ולעיתים אף הרחבת האינטואיציה האישית.

עם זאת, מבחינה מחקרית קיימת סקפטיות רבה כלפי התופעה. מבקרים טוענים כי ניתן להסבירה בהצצה דרך חריצים במסכות או בזיהוי רמזים סביבתיים בלתי מודעים, והם מצביעים על היעדר מחקרים מבוקרים רחבי היקף. לעומתם, המאמנים מדגישים שימוש במסכות אטומות ופרוטוקולים מחמירים שמטרתם למנוע כל אפשרות של הטעיה. לפיכך, תחום זה מצוי עדיין באזור הביניים שבין חינוך ותרגול תודעתי לבין פרפסיכולוגיה, וממתין לאישוש אמפירי שיכריע בשאלת תוקפו המדעי.

מטא-אנליזה של מחקרים בפראפסיכולוגיה: סינתזה של ראיות לתופעות אנומליות

אבקש להציג כאן סקירה סינתטית של הראיות המרכזיות בתחום. במקום להתמקד בכל ניסוי בודד, המטרה היא להראות את התמונה הרחבה: מה מצאו החוקרים, מה החוזקות והחולשות, ואיך זה מאתגר את המדע המודרני.

ניסויי טלפתיה ו-ESP

מחקרים רבים בדקו את האפשרות להעברת מידע שלא באמצעות החושים הרגילים – טלפתיה, קלירויאנס (ראייה על-חושית) ופרקוגניציה (ידיעה מוקדמת). ניסויי ה-Ganzfeld נחשבים לאמינים ביותר: בהם הנבדק נמצא במצב של הפחתת גירויים, ונבדק אם הוא "קולט" מידע ממישהו אחר. מטא-אנליזות מראות תוצאות מובהקות (גודל אפקט ≈ 0.14 , $p < 10^{-9}$), שלא ניתן להסביר כצירוף מקרים בלבד (Bem & Honorton, 1994; Storm et al., 2010). כבר בשנות ה-30, ג'יי.ב. ריין (Rhine, 1934) הראה תוצאות דומות בעבודה עם קלפי זנר. מעבר לכך, נמצאו אפקטים עקביים גם במחקרים על פסיכוקינזיס (PK) – היכולת להשפיע על חומר באמצעות התודעה בלבד. למשל, מחקרים על מחוללי מספרים אקראיים הראו סטיות קטנות אך מובהקות מהצפוי (Jahn & Dunne, 1987). במילים פשוטות – נראה שהתודעה מסוגלת "להטות" מערכות פיזיות בדרכים שאינן ניתנות להסבר רגיל.



חוויית אנומליות (AEs)

תופעות כמו חוויות סף-מוות (NDEs), חוויות חוץ-גופיות (OBEs), ריפוי אנרגטי ואפילו עדויות לחיים קודמים מצביעות על כך שהתודעה אינה מוגבלת למוח בלבד. מחקרים הראו כי NDE, למשל, קשורה לשינויים מדידים בפעילות מוחית (Kelly et al., 2007), אך אינה מוסברת כהזיה פשוטה. עדויות אלה מרמזות שהתודעה עשויה לשרוד גם מעבר למוות הפיזי (Cardeña et al., 2014).

בנוסף, מחקרים של רופרט שלדרייק (Sheldrake, 2011) על בעלי חיים – כמו כלבים שמרגישים מתי הבעלים שלהם חוזרים הביתה – מציעים קיום של "שדות מורפיים", שמאפשרים תקשורת על-חושית גם בין מינים שונים.

תחום חקר הטלפתיה והתפיסה העל-חושית (ESP) ריתק את המדע הפורמלי והבלתי-פורמלי כבר למעלה ממאה שנה, והיה כר פורה לניסויים, ויכוחים ופריצות דרך רעיוניות. נקודת המוצא המודרנית מיוחסת לעבודותיו של ג'וזף בנקס ריין (J. B. Rhine) מאוניברסיטת דיוק, אשר בשנות ה-30 של המאה ה-20 הניח את התשתית האמפירית לחקר ESP. יחד עם קרל זנר פיתח ריין את קלפי זנר – חמישה סמלים פשוטים (מעגל, צלב, גלים, כוכב, ריבוע) שנועדו לבדוק יכולות כמו טלפתיה וקליירוייאנס (clairvoyance). בניסויים הראשונים נמצא כי חלק מהנבדקים הצליחו לזהות קלפים ברמות מעל ההסתברות הצפויה, ממצא אשר הוביל לגל מחקרי נוסף. אף שהעבודות ספגו ביקורת מתודולוגית – למשל אפשרות לרמזים לא-מילוליים – הן סללו את הדרך למסגרת ניסויית לחקר תופעות תודעתיות חריגות.

בהמשך, ויליאם ג. בראוד העמיק את המבט בהשפעת התודעה מרחוק (distant mental influence). הוא בחן כיצד מחשבה מכוונת עשויה להשפיע על מערכות חיות: החל מתנועת בעלי חיים וכלה בשינויים פיזיולוגיים דקים אצל בני אדם. כך למשל, נמדדו שינויים במתח החשמלי של עור נבדקים כתגובה למיקוד תשומת לב מרחוק או למחשבות מרגיעות שנשלחו אליהם. ממצאים אלו חיזקו את רעיון ה"תודעה הלא-לוקלית", ולמרות ביקורת חריפה על בקורות לא מספקות, הם תרמו להבניית הקשר בין תודעה, פיזיולוגיה ואינטראקציות בלתי-חושיות.

פריצת דרך משמעותית התרחשה בניסויי הגנצפלד של צ'רלס הונורטון. במסגרת זו ה"קולט" הושם בתנאי חסך חושי (עיניים מכוסות, רעש לבן באוזניים), בעוד "השולח" התמקד בתמונה או סרטון מסוים. ה"קולט" התבקש לדווח על רשמים פנימיים – לעיתים דימויים, רגשות או מראות. מטא-אנליזות רחבות מצאו שיעורי הצלחה של כ-35%, גבוהים משמעותית מ-25% הצפויים במקרה. אמנם סקפטיקנים העלו טענות בדבר דליפת מידע או הטיות סטטיסטיות, אך תוצאות עקביות חיזקו את האפשרות כי מתקיים ערוץ תקשורתי תודעתי בלתי-חושי.



תרומה ייחודית אחרת נרשמה במעבדת PEAR (Princeton Engineering Anomalies Research), שחקרה בין שנות ה-80 ל-90 את השפעת כוונה מנטלית על מחוללי מספרים אקראיים (RNG). סדרת הניסויים הצביעה על סטיות סטטיסטיות קטנות אך מובהקות ברצפים אקראיים כאשר נבדקים התבקשו "להשפיע" עליהם בכוונה. ממצאים אלו עוררו עניין בקרב חוקרי תודעה וקוונטים, והעלו השערות על הקשר בין מנטליות אנושית לבין מערכות פיזיקליות יסודיות. אף שהשפעות נחשבו חלשות ולא תמיד שוחזרו, עצם העקביות בניסויים פתחה דיון מתמשך על גבולות ההשפעה המנטלית.

היבט יישומי עוד יותר קיבל ביטוי בפרויקט Stargate, שיזמו ה-CIA ומכון המחקר של סטנפורד (SRI). במסגרת זו נבחנו שיטות ראייה מרחוק (Remote Viewing, RV), בהובלת הפיזיקאים האל פוטהוף וראסל טארג. פרוטוקולים קפדניים פותחו כדי לבדוק את יכולת "צופים" לתאר מקומות, מבנים או אירועים מרוחקים – לעיתים בדיוק מרשים. הפרויקט, שנמשך כ-20 שנה, נשען על רעיון התודעה הלא-לוקלית והיווה יישום ממשי של ESP לצרכים מודיעיניים. למרות סגירתו בשנות ה-90, מורשתו ניכרת עד היום הן בקרב חוקרים אקדמיים והן במסגרות חוץ-אקדמיות המלמדות ראייה אינטואיטיבית.

הגישה של ד"ר דין רידיין (Dean Radin, PhD), המשמש כמדען הראשי במכון למדעים נואטיים (IONS), מציבה נדבך מרכזי בשיח העכשווי סביב טלפתיה ותופעות של תפיסה על-חושית. רידיין מבקש לגשר בין עולם הפיזיקה המודרנית – ובעיקר תורת הקוונטים – לבין חקר התודעה, וטוען כי מפתח ההבנה טמון במושגים של שזירה קוונטית (quantum entanglement) ותודעה לא-מקומית (non-local consciousness).

לפי עמדתו, התודעה האנושית איננה תוצר סגור של פעילות נוירולוגית בלבד, אלא פועלת במרחב רחב יותר שאינו מוגבל בזמן או במקום. בדומה לחלקיקים שזורים – המשפיעים זה על זה באופן מיידי גם כאשר הם מופרדים במרחקים עצומים – כך גם מוחות ותודעות יכולים להיכנס למצב של "שזירה תודעתית". במצב זה, מתאפשרת סנכרוניזציה מיידית של חוויה ותוכן מנטלי, מה שמסביר כיצד אנשים עשויים לחוות או לקלוט מחשבות, רגשות ותמונות מנטליות באופן טלפתי.

רידיין מדגיש כי אין מדובר באנלוגיה פיוטית בלבד: הוא רואה באפשרות זו הרחבה טבעית של המכניקה הקוונטית, שבה נצפות תופעות לא-מקומיות ברמה הפיזיקלית. על פי גישתו, המוח האנושי הוא "אנטנה" המכוונת לשדה תודעתי רחב יותר – שדה אוניברסלי שבו מידע זורם באופן חופשי, והטלפתיה היא ביטוי של נגישות לאותו שדה.

תפיסה זו משתלבת עם ממצאים ניסויים מתחומי הגנצפלד, ראייה מרחוק והשפעה על מחוללי מספרים אקראיים, ומעניקה להם מסגרת תיאורטית כוללת. עם זאת, הקהילה המדעית נותרת חלוקה: תומכים רואים בשילוב בין פיזיקה קוונטית ותודעה צעד נועז ופורץ דרך, בעוד מבקרים טוענים כי מדובר בהשלכה שגויה של עקרונות פיזיקליים אל מעבר לתחומם. בסיכומו של דבר, רצף המחקרים – מריין ועד פרינסטון וסטארגייט – מציג תמונה מורכבת: ממצאים עקביים ומאתגרים לצד ביקורת מתודולוגית וספקנות נמשכת.



עם זאת, עצם הישרדותו של התחום במשך עשרות שנים מעידה על כוח המשיכה של השאלה: האם התודעה האנושית מסוגלת לפעול מעבר לגבולות החושים והמוח הפיזי, ולהוות גשר לערוצי תקשורת קוסמיים חדשים?

אתגר למדע המודרני

הממצאים אינם משתלבים היטב בתוך מסגרת המדע המטריאליסטי, שרואה בתודעה תוצר לוואי של פעילות מוחית בלבד. חוקרים ופילוסופים כמו תומס נייגל (Nagel, 2012) ו-צ'ארלס טארט (Tart, 2009) טוענים כי יש צורך בפרדיגמה חדשה – כזו שמכירה בתודעה כמרכיב בסיסי במציאות, לא פחות מהחומר והאנרגיה.

ביקורות מדעיות טוענות לעיתים להטיות ניסוייות או חוסר יכולת לשחזר תוצאות. אולם, מטא-אנליזות (Cardena, 2018) מראות שהאפקטים יציבים גם בניסויים קפדניים. בממוצע, גודל האפקט שנמצא (≈ 0.2) דומה לזה שמתקבל במחקרים פסיכולוגיים "רגילים" שנחשבים אמין. אולם כאשר בוחנים את התמונה הכוללת, קשה להתעלם: ישנן ראיות עקביות לכך שתודעה יכולה לפעול מעבר לגבולות הגוף – בין אם בהעברת מידע (psi), השפעה על חומר (PK), או חוויות שמעידות על קיום מעבר למוות. הדבר מציב אתגר ממשי לפרדיגמה המדעית הקלאסית, ופותח פתח לשילוב בין מדע לרוחניות (Radin, 1997; Kelly et al., 2007). התעלמות מהעדויות איננה "מדעית" יותר מאשר קבלה אוטומטית שלהן. ההצעה היא לאמץ חקירה פתוחה, ביקורתית אך בראש פתוח, ולהכיר בכך שהתודעה עשויה להיות לא רק תוצר של המוח – אלא יסוד אונטולוגי של המציאות עצמה.

קשר טלפתי עם תבונה לא אנושית

אחד המובילים בפרוייקט "סטארגייט" שהוזכר לעיל הוא אינגו סוואן, מי שנודע כאחד המפתחים והמתרגלים המרכזיים של Remote Viewing. בספרו סוואן מרחיב את השיח על טלפתיה לכיוונים שמעבר לגבולות המחקר הפראפסיכולוגי הקלאסי, תוך חיבור ישיר בין טלפתיה אנושית לטלפתיה חוצנית.

גישתו של אינגו סוואן כפי שהוצגה בספרו Penetration: The Question of Extraterrestrial and Human Telepathy (1998) יכולה להיות מסוכמת כך: סוואן רואה את הטלפתיה כיכולת בסיסית אוניברסלית, לא תופעה אנושית נדירה, אלא מנגנון טבעי של תודעה שמאפשר קשר בין כל סוגי הישיות. הוא מדגיש במיוחד את הטלפתיה החוצנית, ומציג עדויות אנקדוטיות לכך שחוצנים משתמשים בטלפתיה כאמצעי תקשורת עיקרי, כאשר רוב המגעים עם בני אדם נעשים דרך ערוצים תודעתיים ולא פיזיים. הוא מציע גם את רעיון מנגנון החדירה (Penetration) – שהטלפתיה מאפשרת גישה ישירה לתודעה של האחר, כולל חוויות, זיכרונות ורמות עומק שונות של מודעות, ובכך מעלה שאלות אתיות לגבי חירות הפרט.

סוואן מבקר את הקהילה המדעית המסורתית על התעלמותה או דיכוייה של האפשרות שטלפתיה אמיתית, במיוחד כשמדובר בתקשורת עם ישויות חוצניות, ומזהה בכך מעין "קונספירציה של השתקה" המושתתת על אינטרסים ממשלתיים.



לבסוף, הוא מעניק לטלפתיה ממד קוסמולוגי, רואה בה כ"שפת היקום" המאפשרת קישור בין מציאויות וממדים שונים של קיום – בין בני אדם, חוצנים ותודעות אחרות. בכך, סוואן מרחיב את הטלפתיה מעבר לכלי ניסויי מדעי, והופך אותה ליישום של תקשורת על-חושית ורב-ממדית, המקשרת בין ישויות ביקום.

מדוע SETI "מחפשים מתחת לפנס"?

הבדיחה הידועה מספרת על אדם שמחפש את המטבע שאיבד מתחת לפנס, רק מפני ששם יש אור – לא מפני ששם באמת נפל. זהו משל לחיפוש במקום שקל לחפש, גם אם זה לא המקום הנכון.

כך גם מיזם SETI (Search for Extraterrestrial Intelligence) המתמקד בתשדורות רדיו או לייזר בספקטרום האלקטרומגנטי – משום שאלה הם האמצעים שידועים לנו, שקל יחסית למדוד ולנטר באמצעים טכנולוגיים קיימים, כעדות לשידורים של תרבויות חוצניות, אך יש הטוענים כי הדבר מגביל: אם ציוויליזציות מתקדמות משתמשות בטלפתיה או במודוס תודעתי של תקשורת, אזי כל מערכי האנטנות של SETI לא יזהו זאת לעולם. הטענה שמועלית לעיתים בקרב חוקרי תודעה היא שטלפתיה עשויה להיות "השפה האוניברסלית" של היקום, משום שהיא אינה תלויה בטכנולוגיה, בחומר או בזמן. היא זמינה לכל ישות תודעתית, ללא צורך ב"תשתית פיזית" משותפת. אם כך, חיפוש אחר אותות רדיו בלבד משול לניסיון לנהל דיאלוג עם דגי זהב באמצעות שליחת מכתבים בדואר – ייתכן שהערוץ פשוט אינו רלוונטי להם. בעוד SETI מחפשת "תחת הפנס" של הפיזיקה האלקטרומגנטית, ייתכן שהאור האמיתי נמצא במרחב התודעה.

עבודתו של ג'ון מאק, בהקשר לטלפתיה וחטיפות על ידי ישויות חוץ-ארציות:

ג'ון מאק, פסיכיאטר והרופא מאוניברסיטת הרווארד, חקר לעומק תופעת החטיפות בידי חייזרים בשנות ה-90 ופרסם את מסקנותיו בספרים כמו Passport to the Abduction ו-Cosmos. בניגוד לגישה הספקנית שראתה בתופעה תוצר של הזיות או זיכרונות שקריים, מאק התייחס ברצינות לעדויות החטופים, מבלי לטעון בהכרח שמדובר באירועים פיזיים ממשיים, אלא כחוויית בעלות ממשות פסיכולוגית וטרנספורמטיבית עמוקה. טלפתיה עלתה כחלק עקבי ומרכזי בעדויות: החטופים דיווחו שהתקשורת עם הישויות לא נעשתה בדיבור, אלא באמצעות שידור מחשבות, רגשות, ואפילו "הורדות" של ידע או חזיונות. מאק הדגיש שדווקא עקביות התיאורים בין חטופים ממקומות שונים, שללא קשר ביניהם תיארו תקשורת טלפתית דומה, מצביעה על תופעה עמוקה יותר מהמוסבר במונחים פסיכופתולוגיים רגילים. בכך, עבודתו סימנה גשר בין תודעה, חוויה רוחנית, ותקשורת בין-ממדית.

גרנט קמרון ו"אופנויות הקשר": תודעה כבסיס לתקשורת

גרנט קמרון הוא חוקר UFO קנדי מוכר, המתמקד בקשר בין תודעה, חוויות מגע עם חייזרים ותקשורת לא שגרתית, כולל טלפתיה. עבודתו מדגישה כי תופעות UFO אינן מוגבלות להיבטים פיזיים ("ברגים ואומים"), אלא קשורות עמוקות לתודעה אנושית ולממדים גבוהים יותר של מציאות. בנושא טלפתיה, קמרון רואה בה אמצעי תקשורת עיקרי בין בני אדם לישויות חייזריות, במיוחד במקרי חטיפה, ומשלב אותה כחלק ממודל רחב יותר.



קמרון שוזר את הטלפתיה בתוך מארג של תופעות יוצאות דופן ומציע מסגרת רעיונית בשם "אופנויות קשר" (Contact Modalities), שלפיה חוויות כמו תצפיות בעב"מים, חוויות חוץ-גופיות וטלפתיה אינן תופעות נפרדות וחריגות, אלא ביטויים מקושרים של התודעה.

בספרו *Contact Modalities: The Keys to the Universe* (2020), שנכתב יחד עם דסטה ברנאבה, קמרון מתאר טלפתיה כאחת הדרכים המרכזיות שבהן מתקשרים בני אדם עם ישויות לא אנושיות. הוא טוען כי תקשורת זו, המתבצעת ישירות ממוח למוח ללא מילים, מאפשרת העברת רעיונות מורכבים, רגשות ודימויים באופן מיידי, כפי שדווח במקרים כמו חטיפת בטי וברני היל (1961), שבה בטי תיארה חילופי מסרים טלפתיים עם יצורים אפורים. קמרון מציע שטלפתיה היא יכולת אנושית רדומה שניתן להפעיל דרך תרגולים כמו מדיטציה או במפגשים ספונטניים עם חייזרים, והיא משתלבת עם מודליות נוספות כמו חלומות צלולים וחוויות חוץ-גופיות.

קמרון מבסס את טענותיו על עדויות של חוטפים, ראיונות עם "חווים" (experiencers), ומחקר של תוכניות ממשלתיות כמו פרויקט Stargate, שחקרו תופעות פסיכיות. הוא מציין כי טלפתיה מופיעה בעקביות בדיווחים על חטיפות, כמו במקרה של טראוויס וולטון (1975), שבו דווח על הרגעתו באמצעות מסרים נפשיים. לדעתו, תופעה זו מצביעה על כך שחייזרים פועלים ברמה תודעתית גבוהה, וטלפתיה עשויה להפוך לכלי תקשורת עתידי גם בחברה האנושית.

עבודתו של קמרון משלבת ניתוח של מקרים היסטוריים עם תיאוריה, תוך שהוא קורא תיגר על גישות מדעיות חומריות ומציע שהבנת טלפתיה היא מפתח לפענוח תופעת ה-UFO. הוא רואה בטלפתיה לא רק עדות למגע חייזרי, אלא גם דרך להרחיב את התודעה האנושית ולחבר אותנו ליקום רחב יותר, כפי שהוא מפרט בהרצאותיו ובספריו.

מחקר קרן FREE לגבי חווי תופעות מפגש עם תבונה לא אנושית

הקרן למחקר חוויות חוץ-ארציות ויוצאות דופן (FREE (Edgar Mitchell Foundation for Research into Extraterrestrial and Extraordinary Experiences) לקחה את הרעיונות האלה צעד קדימה. תחת הנהגתו של האסטרונאוט המנוח ד"ר אדגר מיטשל, וניהולו של ריי הרננדז ביצעה הקרן מחקר נרחב על אלפי אנשים שדיווחו על מגע עם תבונה לא-אנושית. (Hernandez, Schild, & Klimo, 2018).

אחוז ניכר מהחווים תיארו תקשורת טלפתית – לא כתחושה מעורפלת, אלא כהעברת ידע של ממש: תמונות, רגשות, מסרים שלמים. חלקם אף דיווחו על "הורדת" ידע – כאילו מישהו מילא את ראשם בתובנות פילוסופיות, מדעיות או רוחניות, במה שנראה כהעברה מיידית של מידע ממקור גבוה יותר. מרתק לא פחות הוא שמפגשים אלה הובילו לשינויים מהותיים באנשים: תחושת חיבור לכלל האנושות, מודעות סביבתית גבוהה יותר, ולעיתים קרובות תחושה של שליחות. האם ייתכן שהטלפתיה אינה רק ערוץ תקשורת – אלא גם זרז להתפתחות תודעתית? ובהקשר רחב יותר של תפיסת טלפתיה לא רק כתופעה אנושית חריגה, אלא כאמצעי תקשורת יסודי של היקום כולו.



המחקר מצביע על כך שברוב מקרי המפגש עם אינטליגנציה שאינה אנושית (NHI) הדפוס המרכזי של תקשורת אינו מילולי או פיזי, אלא טלפתי. לא פחות מ-78% מהמשתתפים בסקר רחב היקף של FREE דיווחו כי קיבלו מסרים טלפתיים ישירים, ולעיתים אף "הורדות" (downloads) של ידע מורכב בעל אופי מדעי, רוחני או טכנולוגי. בכך מתחזקת הטענה כי טלפתיה איננה אנומליה ביולוגית, אלא שפת תודעה אוניברסלית – אמצעי יעיל, מהיר ובלתי מוגבל על ידי זמן או מרחב. בניגוד לתקשורת מבוססת שפה אנושית, אשר מוגבלת לייצוגים תרבותיים ולמדיום פיזי, טלפתיה מתוארת על ידי החושים כערוץ ישיר של מידע "לא מקומי" (non-local) הפועל במרחב קוונטי. מגע זה מאפשר גישור לא רק בין תרבויות, אלא בין מינים, ישויות וממדים שונים של קיום, והוא נתפס על ידי חלק מהחוקרים כ"מפתח" להבנת התודעה עצמה. במובן זה, טלפתיה מוצגת כ"פרוטוקול אוניברסלי" המשותף לכל צורות החיים התבוניות, ללא תלות באנטומיה ביולוגית או באבולוציה ספציפית.

חשיבותה של טלפתיה כאמצעי תקשורת מרכזי ביקום מתבטאת גם באופי החוויות: מעבר ליעילות התקשורת, חווים רבים מדווחים כי המידע המועבר נושא ממד טרנספורמטיבי – חיזוק אמפתי, התרחבות רוחנית והעמקת תחושת האחדות עם היקום. בכך מתחדד הממד הערכי של התקשורת הטלפתית: היא איננה רק טכנולוגיה של העברת מידע, אלא אמצעי ליצירת קשר תודעתי עמוק ולשינוי תודעתי אישי וקולקטיבי. כפי שטוענים חוקרי FREE, אם נבין את טלפתיה לא כחריגה, אלא כצורה הבסיסית ביותר של תקשורת תודעתית, ייתכן שנגלה שהיא השפה האמיתית של היקום – והחוט המקשר בין אינטליגנציה אנושית, לא-אנושית וקוסמית כאחד.

סקירה של עדויות על תקשורת טלפתית עם חוצנים
תקשורת טלפתית עם ישויות חוצניות מתוארת כערוץ תקשורת ישיר, המשלב רגשות, מחשבות ותמונות, ולעיתים נתפסת כחוויה עמוקה המשנה את התודעה. להלן שלוש דוגמאות מייצגות הממחישות את האופן שבו תופעה זו מתוארת, לצד תובנות ממפגשו של יוסי רונן עם ישויות בין-ממדיות.

דוגמאות מייצגות לתקשורת טלפתית

קליפורד סטון, חייל לשעבר בצבא ארצות הברית, תיאר חוויה טלפתית עמוקה במהלך משימת חילוץ של כלי טיס חוצני שהתרסק. הוא חש זרם עצום של רגשות ומחשבות, הכוללים עצב, אושר, יופי ושירה, שתוארו כ"אנרגיה נשית" הדומה ל"רוח האל" או לתחושת קרבה לאמו ובתו. החוויה יצרה חיבור תודעתי עמוק שנמשך גם לאחר האירוע, והשפיעה על חייו ככוח מנחה ומגן. סטון הדגיש כי טלפתיה היא שפת התקשורת המרכזית של ישויות חוצניות, וכי היא דורשת "טהרת לב" וכוונות חיוביות. הוא מאמין כי מחקרים עתידיים ב"חקירה פסיאוונית" יאפשרו הבנה פתוחה של תופעה זו.

גי'יק ברבר תיאר מפגש טלפתי שבו חש זרם עז של רגשות ומחשבות זרות, הכוללות בלבול, פחד, סקרנות, אושר וחמלה. הוא הרגיש כאילו "אחוז רוח יפהפייה" ומונחה על ידי "תחושת אהבה עצומה". החוויה, שבה הישות "התמזגה" עם גופו, הפכה אותו לרגיש ומודע יותר.



בהדרגה, הוא הבין כי הישות ביקשה ליצור קשר של הבנה הדדית ואהבה, ולא להזיק. ברבר מתאר את המפגש כמעורר תודעתית ובלתי מוסבר, שהותיר חותם רגשי עמוק ומחזק את אמונתו ביכולות מנטליות רדומות של האדם.

פעילויות Skywatcher

פסיוניקה וצופי השמיים: טלפתיה כשיטה מעשית

קבוצה ייחודית בשם "צופי השמיים" - Skywatcher - קבוצה של חוקרים יוצאי השירותים החשאיים בארה"ב, בהנהגתו של ג'ייק ברבר, טייס מסוק שהיה מעורב באיחזור כלים חוצניים. המתמקדים בטלפתיה ובפסיוניקה (שימוש בכוחות תודעתיים כישומים). ארגון "סקיי ווטצ'ר" פועל לחקר ולזימון תופעות אוויריות בלתי מזוהות (UAP) באמצעות שתי שיטות מרכזיות שמשלבות בין טכנולוגיה מתקדמת לתודעה אנושית. השיטה הראשונה, "משרוקית הכלב", מבוססת על אותות אלקטרומגנטיים ייחודיים שנשלחים באמצעות ציוד ייעודי. אותות אלו פותחו על סמך ניסיון קודם, ומטרתם לזמן הופעה של UAP באופן מדוד ובתנאים מבוקרים. מדיווחי הצוות עולה כי השיטה משיגה תגובה עקבית של הופעת עצמים חריגים, שתועדו באמצעים מתקדמים כמו ראדאר, אינפרא-אדום ומצלמות. ארגון Skywatcher מפעיל צוותי "פסיאוניקה" או "נוירו-מדיטטורים" שמטרתם ליצור קשר עם תודעה לא-אנושית וכלי טיס אנומליים בלתי מזוהים (UAPs). הצוותים משתמשים בטכניקות של "אינטראקציה נוירו-מדיטטיבית" כדי למשוך UAPs, תוך שילוב כוונה מנטלית ויכולות טלפתיות. באמצעות ניטור פעילות מוחית ופיזיולוגית, הצוות בודק את הקשר בין התודעה האנושית להופעת התופעות. אף שהשיטה פחות עקבית מהשיטה הטכנולוגית, נמצאה התאמה בין תחושות המדיטטורים לבין תצפיות חיישנים במקרים מסוימים. שתי הגישות נתפסות כמשלימות: האחת מספקת תיעוד אמפירי ברור, והשנייה פותחת שער להבנה מעמיקה של תודעה ותקשורת אפשרית עם הבלתי נודע, תוך שמירה על זהירות אתית ומדעית.

הם מצליחים לעיתים לחזות את הופעתם של UAPs, כגון סוג ה"ביצה" או "טיק טק", באמצעות חישה של תגובות תודעיות. הארגון מדגיש את חשיבות "טוהר הלב" של המשתתפים, מתוך אמונה שהתופעה משקפת את כוונותיהם. Skywatcher שואף לאמת מדעית את טכניקות אלה עד סוף 2025.

תובנות ממפגשו של יוסי רונן

חוות המפגש הראשונית (אפריל 1981)

כפי שמתואר בספרו "אחד: פגישה ותקשורת ישירה עם האורחים" ובשיחותיו עם החוקר גרנט קמרון, יוסי רונן תיאר מפגש טלפתי עם ישויות בין-ממדיות, המכונות "האורחים", שהתרחש בלוס אנג'לס ב-1981. החוויה החלה כחוויה חוץ-גופית (OBE) בזמן שינה, שבה ראה ארבעה או חמישה יצורים בחדרו, בעלי ראשים גדולים ועיניים שחורות גדולות. הוא חש רוגע ושמחה, כאילו הם חברים מילדות. עם התעוררותו, המפגש הפך לפנים-אל-פנים, והפחד העז שחש נבע מתחושת ה"לא נודע" וחשש מאובדן שליטה. בהדרגה, הוא התגבר על הפחד והתחבר לתודעתם, שתוארה כ"מודעות אחת" עם אינדיבידואליות, ללא צורך בשפה מילולית. האורחים היו צנועים, נטולי אגו, ומלאי כבוד כלפי האדם. הם הציגו חזון של הרס סביבתי כאזהרה לאנושות, ועזבו בתנועה מעגלית שהפכה לאור ונעלמה.



עקרונות האחדות

המסר המרכזי מהאורחים הוא עיקרון ה"אחדות" – הכל מחובר ומהווה חלק ממקור אלוהי. תקשורת טלפתית זו לא כללה מילים, אלא העברה ישירה של תחושות, תמונות וידע. רונן קושר זאת למושג ה"סופרפוזיציה" בפיזיקת הקוונטים, שבה כל האפשרויות קיימות בו-זמנית. הוא מציין כי השפה העברית, באמצעות שורשי מילים כמו "ברא" ו"חלל", יכולה לשקף את האחדות ולגשר בין ממדים.

השפעת הפחד והאגו

הפחד במפגשים נובע מתפיסה אנושית של "אובדן עצמי" בחיבור לאחדות, שנתפס כ"מוות" לגוף הפיזי. האגו, המדגיש הפרדה, מהווה מחסום לכך. האורחים, נטולי אגו, מחכים שהאנושות תתגבר על הפחד לפני חשיפה פומבית.

תפקיד האדם

בני האדם נתפסים כ"גשר" בין ממדי הרוח לפיזי, עם פוטנציאל תודעתי רדום. האורחים מסייעים להפעיל יכולות אלה, ומרמזים כי ריפוי העבר שלהם מרפא את עתיד האנושות. תודעת האדם משפיעה ישירות על המציאות, והשינוי התודעתי הוא קריטי למצב כדור הארץ.

מאפייני התקשורת הטלפתית

- לא-מילולית: התקשורת כוללת העברה ישירה של מחשבות, רגשות ותמונות, ללא שפה אנושית.
- חיבור למקור: המפגשים מקושרים לתחושת אחדות עם "מקור" או "אלוהים", והחוצנים נתפסים כשליחים ממנו.
- הרחבת התודעה: התקשורת מרחיבה את התפיסה מעבר לזמן ומרחב, לעיתים עם סינסטזיה והבנת הקשר בין כל הדברים.
- פחד והתמודדות: הפחד נובע מחוסר היכרות עם ה"לא נודע", אך הבנה מפחיתה אותו, והחוצנים מודעים לכך.
- מסרים סביבתיים: התקשורת כוללת לעיתים אזהרות על מצב כדור הארץ והצורך בשינוי תודעתי.
- תודעה כיסוד: טלפתיה נתפסת כביטוי של תודעה יסודית, ולא רק כפונקציה מוחית.
- קשר על-זמני: מסרים כמו "אתם זה אנחנו מהעתיד" מרמזים על תודעה קולקטיבית על-זמנית.
- שיטות יזומות: מדיטציה וכתביה אוטומטית משמשות לטיפול תקשורת טלפתית.

הדוגמאות של סטון, ברבר ו-Skywatcher, לצד חוויותיו של רונן, ממחישות כי תקשורת טלפתית עם חוצנים היא לא רק תופעה פסיכולוגית, אלא ערוץ תקשורת המאפשר קשר ישיר עם ישויות לא-אנושיות. לעיתים היא חוויה רגשית עמוקה, ולעיתים כלי מודע ליצירת מגע. המסר המרכזי הוא קריאה לאחדות, התגברות על פחד ואגו, והבנה של תפקיד האדם כגשר תודעתי ביקום. המדע המודרני והידע הרוחני מתכנסים להבנת האחדות כבסיס הקיום, והאורחים פועלים לרפא את האנושות ולעזור לה לממש את הפוטנציאל התודעתי שלה.



CE5 - מגע ביוזמת האדם

אם עד כה עסקנו בטלפתיה כמענה, הרי שעתה נבחן את האפשרות להשתמש בה כיוזמה. מפגשים מהסוג החמישי (CE-5) (Close Encounters of the Fifth Kind) - שהובלו על ידי ד"ר סטיבן גריר - מציעים פרוטוקול פשוט אך פורץ דרך: מדיטציה קבוצתית, כוונה ממוקדת וקריאה טלפתית לתבונות חוץ-ארציות. המטרה: להפעיל את מה שנראה כיכולת רדומה. לדבריהם, כל אחד יכול - בתרגול נכון - לפתח את היכולת הזו. הם רואים בטלפתיה לא רק חוויה - אלא טכניקה, מיומנות. והם אינם לבד. סביב העולם, קבוצות דומות מתרגלות גישות דומות, מחברות בין מדיטציה, מדע ותודעה. לפי עדים רבים, זה עובד. מדווחים על אורות שמגיבים, "תחושות של מענה", ולעיתים אף תצפיות בלתי מוסברות. המשתתפים מתארים חוויה של שלוה, חיבור, ולעיתים מסר מילולי-מנטלי ברור. CE-5 מציע הצעה נועזת: אולי אנחנו לא צריכים לחכות. אולי אנחנו יכולים ליזום את השיחה.

תקשורת טלפתית ו־Coherent Thought Sequencing (CTS) כבסיס למפגש עם תרבויות חוצניות מתקדמות

המפתח ליצירת קשר עם תרבויות חוצניות מתקדמות, לפי גריר, טמון לא בטכנולוגיה פיזית בלבד, אלא בראש ובראשונה בהבנה ויישום של עקרונות תודעתיים עמוקים. תרבויות אלו, שהתפתחו במשך אלפי ואף מיליוני שנים, שלטו לא רק במדעים הפיזיקליים אלא בעיקר במדע התודעה, ושילבו אותו בטכנולוגיות שלהן. מתוך נקודת מוצא זו נולד הרעיון שתקשורת טלפתית - ובפרט שיטת "רצף מחשבה קוהרנטית" (Coherent Thought Sequencing, CTS) - היא שער אמיתי לדיאלוג עם ממלכות תבוניות שמעבר לכדור הארץ.

היקום כהולוגרמה מודעת

הבסיס התיאורטי לגישה זו נשען על ההבנה שהיקום כולו פועל כהולוגרמה מודעת (conscious hologram). במציאות כזו אין גבולות נוקשים של מרחב וזמן ברמה התודעתית, משום שהמודעות פועלת במצב של אי-לוקאליות מוחלטת. הן בני אדם והן תרבויות חוצניות מתקדמות מסוגלות להגיע ליכולת של "מודעות למודעות" (aware of awareness) - אותה דרגה טרנסצנדנטית שבה נפתחות תופעות כגון ראייה מרחוק, חיזוי עתיד, טלפורטציה ואף בי-לוקציה.

טכנולוגיות חיות ותודעה משולבת

עדויות רבות מתארות כי החלליות החוצניות אינן "מכונות מתכת" במובן הארצי, אלא ביו־ננו מכונות מודעות (bio nano machines). הן חיות, מגיבות, ומהוות הרחבה של תודעת הישות המפעילה אותן. הטייסים אינם שולטים בכלי באמצעות כפתורים ומתגים בלבד, אלא מתקשרים איתו ישירות דרך מחשבה ותחושה. לוחות הבקרה פועלים כממשק ביולוגי-תודעתי המאפשר תמרון החללית על בסיס כוונה.

ממד נוסף ביכולות אלה הוא תנועה בין־כוכבית הנשענת על פיזיקת שדות תהודה בתדר גבוה. החלליות אינן נעות בקו ליניארי או במהירות האור, אלא מחליקות "מחוץ לממד הפיזי" אל שכבת תווך הקרויה "האסטרל הקרוב" - מרחב ביניים המחובר בין פיזי לאסטרלי.



מנקודת מבט זו, הופעה והיעלמות מיידית או מעבר מידי בין מערכות כוכבים הופכים לתהליך טבעי. מכאן גם האפשרות שבני אדם במצב של חוויה חוץ-גופית יכולים להשפיע או לבוא במגע עם חלליות, אם הם מצויים באותה צפיפות אנרגטית.

רצף מחשבה קוהרנטי (CTS)

כדי לייצר קשר עם תרבויות אלו פותחה טכניקת CTS – רצף מחשבה קוהרנטי. טכניקה זו איננה רק הדמיה דמיונית, אלא פרוטוקול תודעתי המיושם לאחר שהמתרגל נכנס למצב של "תודעה בלתי מוגבלת" (unbounded mind) או "תודעה מורחבת" (expanded consciousness). הדרך אל מצב זה עוברת דרך מדיטציה עמוקה המזכירה את מצבי הסמאדהי (Samadhi) במסורת היוגית. כאשר המודעות מתרחבת מעבר לאגו ולזמן, מתגלים באופן טבעי כישורים כגון אינטואיציה חדה, חלומות צלולים, ריפוי ואף תקשורת תודעתית. במצב זה, החוקר או קבוצת החוקרים יכולים לבצע את מה שמכונה "וקטורינג" (vectoring) – הקרנה מכוונת של מיקומם המדויק על פני כדור הארץ מתוך מחשבה קוהרנטית, במטרה להזמין את התרבויות החוצניות לבוא.

המחשבה הקוהרנטית עצמה מתוארת כקרבן לייצר תודעתית: ממוקדת, מדויקת ונקייה מהפרעות. כאשר כוונה זו נשלחת מתוך מסגרת של שלום אוניברסלי ואחדות, היא הופכת לשפה המשותפת הבסיסית ביותר בין תרבויות.

התקשורת הטרומ-מילולית וריטמבהארה פראג'ניה

בבסיס המפגש התודעתי עם תרבויות חוצניות מתקדמות ניצבת ההבנה ששפת התודעה איננה מילים או סמלים, אלא ידע ישיר. מצב זה מוכר במסורת היוגית העתיקה כריטמבהארה פראג'ניה (Ritambara Pragnya) – הוא מונח בסנסקריט שמופיע בכתבי הוודות, סוטרות של פטנג'לי (Yoga Sutras of Patanjali), אחד מהטקסטים היסודיים ביוגה הפילוסופית. המונח בנוי מהמושגים:

- "ריטם" (Ritam) – סדר קוסמי, אמת אוניברסלית, החוק הבסיסי של ההרמוניה ביקום.
- "בהארה" (Bhara) – נושאת, מחזיקה או נושפת פנימה.
- "פראג'ניה" (Pragna) – ידיעה עליונה, תבונה אינטואיטיבית החורגת מהחשיבה הלוגית. ביחד מתקבלת משמעותה: "ידיעה טהורה הנושאת עימה את האמת הקוסמית". זוהי ידיעה שאינה תלויה במילים, בניתוח או בהשוואות, אלא מתגלה באופן מידי כחווית ידיעה ישירה. במצב זה התודעה נקיייה מ"ויברציות מושגות" (vrittis) – התנודות המנטליות של מחשבות, זיכרונות ודמיונות – והיא שקופה לחלוטין. בדומה למים צלולים המשתקפים באור הירח ללא עיוות, כך גם המודעות הופכת לכלי ישיר שבו האמת משתקפת כפי שהיא, ללא סינון.

ההבדל בין ידע רגיל לידע טהור

בידע רגיל, אנו מתווכים את המציאות דרך חושים, שפה ומחשבות. למשל, אם מישהו רואה עץ, הידיעה עוברת דרך החושים, מתורגמת לסמל ("עץ"), ומקבלת משמעות ביחס לניסיון העבר. זהו ידע תלוי-מתווך.



ב־ריטמבהארה פראג'ניה, לעומת זאת, התודעה "נוגעת ישירות" במהות של הדבר. אין כאן סמל או מילה, אלא חוויה ישירה של ה־עץ כפי שהוא, או של כל תופעה אחרת במלוא עומקה.

ריטמבהארה פראג'ניה כממשק לתקשורת טלפתיית

כאשר קבוצת CE-5 נכנסת למדיטציה עמוקה ומגיעה למצב CTS, התקשורת עם התרבות החוצנית אינה מתרחשת במישור של "מילים מתורגמות" אלא ברמה זו של ידע טהור. כאן, המידע "מועבר" כשלמות אחת: רעיון, רגש, הבנה, תמונה ומכלול ידע שלם מופיעים בבת אחת בתודעתו של המקבל. אפשר להשוות זאת להורדת קובץ מחשב שלם במקום קבלת הודעה טקסטואלית ארוכה. בחוויה הזו, שני הצדדים חווים את אותו ידע ישיר, ללא אובדן מידע או עיוותי תרגום.

ריטמבהארה פראג'ניה במדע התודעה ובמפגש בין־כוכבי

במונחים מודרניים, אפשר לומר שמדובר ב"פרוטוקול אינפורמציה קוונטי" שבו התודעה עצמה היא המדיום. התרבויות החוצניות משתמשות בממד זה משום שהוא חוצה את מגבלות השפה, התרבות או אפילו הביולוגיה. כאשר בני אדם ניגשים אליה מתוך מצב מדיטטיבי עמוק, הם למעשה נכנסים לשפה האוניברסלית של היקום – שפה שאותה כל תודעה מתקדמת מכירה. כך, ריטמבהארה פראג'ניה איננה רק מושג פילוסופי עתיק, אלא הבסיס הפרקטי לדיפלומטיה קוסמית: היא מאפשרת גישור בין עולמות שונים על בסיס ידע אינטואיטיבי ישיר, נקי ממניפולציה ומגבולות תרבותיים.

פרוטוקולי CE-5 – המפגש המעשי

הטכניקה של CTS מהווה חלק מתוך "טרילוגיית המגע" (Contact Trilogy) של CSETI, המשלבת שלושה ממדים: מחשבה, אור וצליל.

- מחשבה: קבוצת המחקר נכנסת למדיטציה עמוקה, מקרינה שלום, אחדות והזמנה, ומדמיינת את מיקום אתר המפגש.
- אורות: נעשה שימוש בלייזרים ירוקים ובפנסים רבי עוצמה כדי לאותת לשמיים בדפוסים גיאומטריים. במקרים של "נעילה" (lock-on), נוצר דיאלוג בסיסי באמצעות רצפים חוזרים של הבהובים.
- צלילים: מושמעים קולות שמקורם חוץ־ארצי, לעיתים כאלו שהוקלטו במעגלי תבואה או באירועי קשר קודמים, כדי לשמש "חתימת זהות" המזהה על ידי החוצנים.

שילוב זה של מחשבה, אור וצליל יוצר מרחב של שפה תודעתית־חוויתית המובנת לשני הצדדים.

דוגמה מהשטח

ד"ר סטיבן גריר תיאר חוויה ראשונית בהר ריץ' שבצפון קרוליינה, שבה נכנס למצב של תודעת ברהמן עמוקה. במצב זה התרחש מגע ישיר עם ישות חוצנית, ויחד הם פיתחו את שיטת ה־CTS: שימוש במדיטציה כדי "לראות" את החלליות מרחוק, ואז לכוון אותן – ממש כמו הנחיית מטוס – אך באמצעות מחשבה קוהרנטית.

בפעילות שטח של צוותי CSETI ניתן לראות כיצד תהליך זה מתממש הלכה למעשה: הקרנת מחשבות וקטוריות, שילוב אורות לאותות ולסימון אתרי נחיתה, ושימוש בצלילים כדי ליצור "זיהוי". כאשר החוצנים מגיבים, הדבר נחשב לאישור של קשר חי.



עקרון הדיפלומטיה הקוסמית

הממד החשוב ביותר הוא אולי לא הטכניקה עצמה, אלא הכוונה והאתיקה. כל המפגשים הללו מבוצעים ברוח של שלום, אחדות תודעתית, קבלת פנים מכבדת ותודעה דיפלומטית גבוהה. תרבויות חוצניות מתקדמות נמשכות לאותם בני אדם וקבוצות שמסוגלות לפעול מתוך כנות, ענווה ותחושת שותפות קוסמית.

תקשורת טלפתית ותפיסת האחדות בספר יום אחד בלבד מאת שלום בינה

בספר יום אחד בלבד נפרשת תפיסה רוחנית רחבה ומעמיקה, המעמידה את חוויות התקשורת הטלפתית עם מדריכים וישויות כמרכיב מרכזי במסע ההתעוררות התודעתית. אולם מעבר לפן החווייתי, המסרים שבספר חושפים השקפה כוללת על טבע המציאות, זהות האדם והקשר הישיר לאלוהות. בבסיס הדברים עומדת ההבנה כי תחושת הנפרדות היא אשליה. אנו חווים את עצמנו כישויות מבודדות, אך למעשה אנחנו חלק בלתי נפרד מ"אוקיינוס אינסופי של תודעה אל-זמנית", שהוא התודעה הקולקטיבית של הבריאה. כמו מולקולות מים שאינן יכולות להיפרד מהים עצמו, כך גם אנו חלק מרצף תודעתי אחד. האשליה שמייצר האגו – של "אני" נפרד – היא המקור לסבל, לאלימות ולכאב, אולם במבט עמוק מתגלה שאין מציאות חיצונית לתקן או לגאול; העולם הוא השתקפות של תודעתנו.

בהקשר זה מתוארת התקשורת הטלפתית לא כקשר על-טבעי עם ישות חיצונית, אלא כדיאלוג פנימי עם העצמי הגבוה – היבט רוחני השייך לאותה תודעה אינסופית. כל תקשור הוא למעשה הקשבה לקולות הפנימיים וללחישות האוהבות של האלוהות, המופיעה כ"שכינה" או "בת קול האלוהים" – תודעת-על מנחה המובילה בין חלום לממשות. גם המדריכים והישויות, ביניהם ישויות אור מרפאות, דמויות פליאדיות, חוצנים לבני-אפור, איש האריה, איש הדרקון או דמות המאסטר המתעלה, אינם נתפסים כזרים לאדם אלא כהשתקפויות של היבטים שונים בתודעתו, המציעים עזרה, ריפוי וחכמה.

צורות הביטוי של התקשורת מגוונות: טלפתיה, חזיונות ותמונות מנטליות; תחושות אנרגטיות או פיזיות של מגע, חום ורטט; כתיבה אוטומטית; חוויות של נוכחות ותמיכה; ואף ריפוי אנרגטי ושחרור כאבים. החוויה עשויה להיות עוצמתית ומרוממת, אך עם החזרה אל חיי היומיום מופיעה שוב נטיית האגו להזדהות עם אשליית הפירוד – זוהי ההתמודדות המתמדת של ההולך בדרך.

הספר מדגיש כי האלוהות איננה דמות בעלת גוף או מגדר, אלא אהבה אינסופית חסרת שיפוט, שדה תודעה טהור המקיף את הכול ושוכן בכל. אלוהים אינו מסוגל להבין שנאה או הפרדה, שכן אלו אינם חלק מטבעו; הם מתקיימים רק כאשליה בתודעת האגו. אהבתו לאדם היא מוחלטת ובלתי משתנה, כשל הורה לילדו – אהבה שאין מה שיפחית ממנה או יגרע מתוקפה.



בתוך מסגרת זו מתחדדת הבחנה בין הממשות לבין האשליה: רק מה שנברא על ידי האל הוא אמיתי, יציב ונצחי. כל מה שתלוי בזמן, משתנה או כלה – הגוף, החפצים, ואף המחשבות הפחדות – איננו ממשי. העולם הנתפס בחושים הוא יצירה שלנו, צל חולף. שינוי התפיסה – מראיית עולם פיזי מוגבל להכרת הממשות הרוחנית – הוא "הנס" שאליו מזמין הספר. הגוף, בהקשר זה, איננו מהותנו אלא כלי זמני. הוא "רכב" שנועד לאפשר לנו פעולה בעולם שיצרנו, אך אין לו חיים משל עצמו. ההזדהות עם הגוף היא למעשה הזדהות עם רעיון המוות, בעוד שהמהות האמיתית שלנו היא תודעה חסרת צורה וגבולות. גם המדע המודרני, בפיזיקה התיאורטית, מציע כי החומר הפיזי איננו יציב ומוחלט אלא הקרנה או ממשק תודעתי – תפיסה הקרובה לדברים המובאים בספר.

מתוך כל אלה נובעים גם עקרונות לתקשורת בטוחה ומועילה: שמירה על מצב תודעתי חיובי, אמון בכך שהאדם מוגן מטבעו, בקשת הדרכה מהשכינה בעת ספק, שימוש בסמלים מנטליים של הגנה, כיבוד הגבולות והבעת תודה עם סיום התקשורת. מעל לכול נדרשת הקשבה פנימית ועמדה של סליחה עצמית – שכן כל חוויה נועדה לשמש שער לצמיחה. בסופו של דבר, המסע המתואר ביום אחד בלבד הוא מסע של זיכרון עצמי. אין בו צורך ליצור ישות חדשה או לחפש גאולה חיצונית, אלא להיזכר במה שתמיד היה – באחדות, באהבה האלוהית ובזהותנו כתודעה נצחית. כפי שנאמר באחד הציטוטים המרכזיים: "המסע שאתם עוברים הוא המסע לגילוי עצמי במובן הגבוה ביותר – המסע להבין שאתם־העצמכם הוא כל מה שיש, שאתם הבריאה עצמה, אתם הדרך."

סינתזה: כאשר החושים מתחברים

כשאנחנו עוצרים לרגע וסוקרים את כל החושים: ילדים עם אוטוזם שחושבים אל תוך לב הוריהם; חוקרי עב"מים שמדווחים על מסרים שקטים; חווים שמשנים את חייהם בעקבות "הורדה תודעתית"; מסורות שמאניות שמלמדות תקשורת עם רוחות; קבוצות מודרניות שמתרגלות יצירת קשר מדיטטיבי – כל אלה מצביעים על אותו דבר: הטלפתיה איננה שולית. היא מרכזית. המאמר בחן את הטלפתיה לא רק כתופעה פסיכולוגית או פרפסיכולוגית שולית, אלא כיכולת תקשורתית אוניברסלית העומדת בבסיס המציאות עצמה. לאורך ההיסטוריה, ממסורות שמאניות ומיסטיות ועד למחקרים מדעיים מודרניים וליוזמות עדכניות כ־CE-5, הטלפתיה מתוארת כ"שפה קדומה" החוצה גבולות של מרחב, זמן וחומר. העדויות ממפגשים עם בעלי חיים, אנשים עם אוטוזם לא־מילולי וחוויות בין־ממדיות מצביעות על כך שהיכולת לשדר ולקלוט תודעה היא נחלת הכלל ולא חריג נדיר. במפגשים עם ישויות חוץ־ארציות, טלפתיה עולה שוב ושוב כאמצעי המרכזי להעברת ידע, רגשות ותובנות, לעיתים בצורת "ידע טהור" החורג ממילים.

המשותף לכל המקורות הוא ההדגשה על אחדות, אהבה ותודעה אוניברסלית – עקרונות המצביעים כי התודעה קודמת לחומר ומהווה מרכיב יסודי של היקום. מכאן, הטלפתיה איננה תופעת שוליים, אלא ביטוי של אותו מארג תודעתי המחבר כל ישות, אנושית או לא־אנושית, במרחב קוסמי הוליסטי. הבנת הטלפתיה כאמצעי התקשורת המרכזי ביקום מחייבת שינוי פרדיגמה מדעי, שיכיר בתודעה כיסוד אונטולוגי לצד חומר ואנרגיה, ויפתח פתח לגישה חדשה להבנת מקומנו ביקום ולפיתוח ערוצי קשר מודעים עם תבונה אחרת.



טלפתיה מציעה לא רק תיאוריה מסקרנת – אלא פרקטיקה, פתח, פוטנציאל. דרך חדשה להבין תקשורת, לא כאקט של קול, אלא כתנועה של תודעה. אולי, דווקא בשתיקה, אנו מתחילים להבין את העולם.

אז בפעם הבאה שתשבו לבד בשקט – נסו להקשיב. לא לרעשים והקולות המקיפים אתכם, אלא דווקא לשקט שבין הנשימות. כי אולי, ממש שם, בין גלי הדממה, ממתין מישהו שמעוניין לדבר.

רשימת המקורות המלאה למאמר זה נמצאת בסוף הכרך.

מאת:

שניר הדרי



טוהר הכוונה בפיתוח יכולות על-חושיות (ESP)

מאמר מערכת

בעולם שבו סקרנות האדם פורצת שוב ושוב את גבולות המדע, הולך וגובר גם העניין ביכולות על-חושיות או במונח באנגלית המוכר יותר לציבור - Extra Sensory Perception (או בקיצור ESP). רבים רואים בהן שער לעולמות נסתרים, ואחרים תוהים האם מדובר במציאות אפשרית או בדמיון פורה. אולם מעבר לשאלה "האם זה אפשרי", ניצבת שאלה עמוקה יותר: באיזו כוונה אנו ניגשים לפתח את היכולות הללו?

בבסיס כל גישה רצינית ל-ESP עומד עקרון אחדות התודעה. כולנו חלק ממארג אחד, שלם, המקשר בין כל ישות חיה או כל צורה אחרת של חומר/ אנרגיה וכל ניצוץ של תודעה ביקום. כאשר אדם מבקש לפתח ESP מתוך רצון לעליונות, שליטה או ואגו. הוא חותר נגד העיקרון הזה. ולמעשה מפתח את העיקרון ההפוך לעיקרון הבסיסי של כל הקשור ב-ESP. הוא שוכח כי פגיעה בזולת משמעה פגיעה בעצמו, שכן אין "אני" ו"אחר" במובנם הנפרד במרחבים הגבוהים של התודעה. הסכנות שבגישה לא נכונה הן רבות. ראשית, אדם שמגיע מתוך אגו פותח דלתות שאין לו את הכלים להכיל. במקום להרחיב את התודעה, הוא עלול לגלות עולם של בלבול, חרדה וחוסר יציבות. מצבים כאלה אינם תיאור תיאורטי בלבד; בהיסטוריה של מסורות רוחניות מתועדים מקרים רבים של אנשים שהלכו לאיבוד במעמקי נפשם בעקבות חקירה פזיזה.

מעבר לכך, היכולות עצמן עלולות להפוך לכלי נשק. קריאת מחשבות ללא הסכמה, חדירה לפרטיות באמצעות ראייה מרחוק או אפילו הפעלת השפעות מכוונות לשם נקמה - כל אלו אינם רק "שימוש לרעה", אלא מעשים שמערערים את יסודות האמון האנושי. חברה שבה אדם חושש כי מחשבותיו אינן עוד שלו - היא חברה שמאבדת את עצמה לדעת. סכנה נוספת היא התמכרות לאשליית הכוח. מי שנשבה בקסם היכולות עלול להתרחק מהמציאות המוחשית, לאבד שיקול דעת ולבנות עולם פנימי שמבוסס על תחושות סובייקטיביות במקום על חוויות ממשיות. בכך הוא לא רק פוגע בעצמו אלא גם גורר סביבו בלבול וחוסר יציבות.

עם זאת, התמונה איננה שלילית בלבד. כאשר הכוונה טהורה - רצון לרפא, להקל, להעניק הבנה וחמלה - הופכות היכולות האלו לכלי אדיר של אור. ריפוי אנרגטי, תמיכה במי שמתמודד עם מצוקה נפשית, גישור בין אנשים שנמצאים בקונפליקט - כל אלו דוגמאות לשימושים שמבוססים על נתינה ולא על שליטה. ברגע שהמניע הוא אהבה, נפתחות דלתות אחרות לחלוטין, והיכולות עצמן מתפתחות מתוך קרקע יציבה ובטוחה.

האתגר אם כן איננו "האם נוכל לפתח ESP", אלא "מי אנחנו כשאנו מבקשים לפתח אותו". זו שאלה של זהות, של יושרה פנימית ושל אחריות מוסרית. מי שניגש מתוך טוהר כוונה מגלה שהמסע עצמו - לא היכולות - הוא המתנה האמיתית.

כתבה זו אינה מבקשת להרתיע, אלא להזמין להרהור. בפיתוח התודעה, כמו בכל דרך רוחנית, אין קיצורי דרך: טוהר הלב, ענווה והבנה של הקולקטיב הם המפתחות האמיתיים. ESP, אם וכאשר יתפתח, יהיה תוצר לוואי טבעי - ולא המטרה.



תודות

דבר העורך הראשי

כבר כמה חודשים שאנו עובדים על גיליון ראשון זה, תהליך יצירתי, מאתגר ומלהיב. לקראת סיום העריכה הסופית וההוצאה לאור של המגזין הראשון אני רוצה להגיד תודה. תודה לכל הכותבים שהשקיעו וכתבו מאמרים מסקרנים, מרחיבי דעת ומשמעותיים - כאלו המדהדים עם חזון מצפ"ה.

תודה מיוחדת אני רוצה להקדיש לעמרי מירון, העורך העיצובי שלנו, שהפעיל את הקסם שלו ועבודתו המוכשרת והיצירתית ניכרת לעין בכל המגזין, אך במיוחד בדף השער היפהפה, תוכן העניינים והעיצוב המוקפד והנעים של דבר מייסדי הארגון. עמרי הקדיש שעות ארוכות של מחקר ופיתוח, הוא קיבל באהבה שינויים רבים והיווה עבורי שותף פעיל בחשיבה משותפת ובבירור השאלה - מה אנו בכלל רוצים לעשות פה, ואיך אנו רוצים שזה יראה בסוף? עמרי למעשה סייע להניח את התשתית שתשרת אותנו נאמנה מכן והלאה, שאלות רבות נחקרו היטב וקיבלו מענה. זכיתי ללמוד ממנו ומהשותפות שלנו המון.

בתוך מצפ"ה, המגזין החל לתפוס חלק רחב יותר ויותר, הוא דרש ממני מיקוד רב, שבא באופן טבעי על חשבון דברים אחרים. אני רוצה להודות לצוות של מצפ"ה על התמיכה, העידוד והרצון הטוב המשותף.

תודה לכם, הקוראים, על הפתיחות והרצון להיחשף לנושאים בהם אנו עוסקים, יבוא יום שהדברים שאנו מדברים עליהם פה יהיה שגורים בפי רבים, אך אין ספק שאתם מהווים משהו יחודי בנוף, ובעצם היותכם חוקרים את עולמות התודעה, הרוח והשלום הפנימי, אתם עושים שירות רב, כזה המדהדד החוצה אל העולם.

לבסוף אני רוצה להוקיר תודה ללא נראים - לחלקים הגבוהים שבנו, לתודעות אוהבות שנותנות לנו השראה, שלוחשות בליבנו מילים של אהבה ושלווה, מסייעות לנו לראות מעבר לערפל את החזון המשותף שאנו מבקשים להגיע אליו. ביחד.

כפי שנאמר ויש להמשיך להדגיש - אנו קוראים לכם, הקוראים והסקרנים, להתחבר איתנו, להצטרף לקהילות שלנו, להשתף, להתנדב, להיות פעילים. יחד ניצור עולם חדש וטוב.

מאחל שרוחות השינוי של הסתיו ינקו את הערפל ואת רוחות המלחמה והפירוד מהעולם, מהשכל של כולנו. מי ייתן שיגיעו גשמי הברכה שירוו את האדמה וישטפו הלאה את הרעיונות הישנים וישאירו אדמה רעננה בה יוכלו לצמוח רעיונות חדשים - עתיקים, כאלו המדהדים עם הטבע האוהב שלנו.



מקורות

- ¹ (פולר, ג'ון. המסע המופרע. Dial Press, ניו יורק, 1966)
- ² (שוסלר, ג'ון. מתוך תכתובות אישית)
- ³ (יוסטון כרוניקל, 5 בספטמבר 1965)
- ⁴ (וואלה, ז'אק. Contemporary Books, ניו יורק, 1988, עמ' 179)
- ⁵ (MUFON UFO Journal, ינואר 1977)
- ⁶ (שוילר, ג'ון. תכתובת אישית)
- ⁷ מחקרים מגבים זאת: Shonkoff et al., 2012 – NCBI Bookshelf; Carlson & Moses, 2001 – PubMed
- ⁸ לקריאה נוספת: Kolb & Whishaw, 1998 – PubMed; Lenroot & Giedd, 2006 – PubMed
- ⁹ מחקרים על שכיחות סינסתזיה: Cytowic, 2002 – PubMed
- ¹⁰ לקריאה נוספת: Simner & Hubbard, 2006 – PubMed
- ¹¹ מחקרי סקירה: Novich et al., 2011 – PubMed
- ¹² לקריאה נוספת: Rouw & Scholte, 2007 – PubMed
- ¹³ Hubbard & Ramachandran, 2005 – PubMed; (Asher et al., 2009, American Journal of Human Genetics)
- ¹⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21232571/> קישור למחקר: (Tomson et al., 2011, Neuropsychologia)
- ¹⁵ Visualization and selective chemical targeting of RNA G-quadruplex structures in the cytoplasm of human cells - Pubmed
- ¹⁶ Visualization and selective chemical targeting of RNA G-quadruplex structures in the cytoplasm of human cells - Pubmed (PDF)
- ¹⁷ Quantitative visualization of DNA G-quadruplex structures in human cells – Semantic Scholar [PDF]
- ¹⁸ Quantitative visualization of DNA G-quadruplex structures in human cells – Semantic Scholar [PDF]
- ¹⁹ רשימת מקורות למאמר של שניר הדרי על טלפתיה
בינה, ש. (2025). יום אחד בלבד: ספר עבודה + מדריך לקליפים. שלום בינה.
- מצפ"ה - מרכז צמיחה ופיתוח התודעה. (2025, 21 ביולי).
כאשר השקט מדבר: טלפתיה כגשר לתקשורת בין ממדית [סרטון וידאו] <https://youtu.be/Ou4pkXw5HJo>
- סטיינמן, ת. (מרץ 2023). הכלבים שקוראים מחשבות – ומתריעים על אירועים בזמן אמת. מאקו.
https://www.mako.co.il/news-science/2023_q1/Article-81a3fb66c8e7581027.htmz
- רון, י. (2021). *אחד: מפגש פנים אל פנים*. הוצאה לאור.
- Barber, J., & Pines, M. (2025, April 2). *Jake Barber: Skywatcher is 'finding things that are not known objects' | Reality Check* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=t5e5z1bcBgQ&t=1264s>
- Bem, D. J., & Honorton, C. (1994). Does psi exist? Replicable evidence for an anomalous process of information transfer. *Psychological Bulletin*, 115*(1), 4–18. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.4>
- Braud, W. (2003). *Distant mental influence: Its contributions to science, healing, and human interactions*. Hampton Roads Publishing.
- Cameron, G. [Grant Cameron Whitehouse UFO]. (2019, March 30). *Grant Cameron contact modalities intro part 1* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Zm5SyHxxYVs?si=icNtEBwIN3uz9MT7>
- Cardeña, E. (2018). The experimental evidence for parapsychological phenomena: A review. *American Psychologist*, 73*(5), 663–677. <https://doi.org/10.1037/amp0000236>
- Cardeña, E., Lynn, S. J., & Krippner, S. (Eds.). (2014). *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14258-000>
- Dickens, K. (Host). (2024). *The Telepathy Tapes* [Audio podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/show/1zigaPaUWO4G9SiFV0Kf1c>
- Eliade, M. (1958). *Yoga: Immortality and freedom*. Princeton University Press. <https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691182972/yoga-immortality-and-freedom>
- Eliade, M. (1964). *Shamanism: Archaic techniques of ecstasy*. Princeton University Press. <https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691119428/shamanism>
- Edge, H. L., Rhine, J. B., Thalbourne, M. A., & Palmer, J. (1986). *Foundations of parapsychology: Exploring the boundaries of human capability*. Routledge & Kegan Paul.
- Hernandez, R., Schild, R., & Klimo, J. (2018). *Beyond UFOs: The science of consciousness and contact with non-human intelligence* (Vol. 1). CreateSpace Independent Publishing Platform



- Honorton, C. (1985). Meta-analysis of psi ganzfeld research: A response to Hyman. *Journal of Parapsychology*, 49*, 51–91.
- Hopkins, L. F. (2008). *Training manual for sight without eyes: Through mind sight and perception**. Indigo River Publishing.
- Idel, M. (1990). *Kabbalah: New perspectives**. Yale University Press. <https://yalebooks.yale.edu/book/9780300046991/kabbalah>
- Jahn, R. G., & Dunne, B. J. (1987). *Margins of reality: The role of consciousness in the physical world**. Harcourt Brace Jovanovich.
- Jahn, R. G., Dunne, B. J., & Nelson, R. D. (1987). Engineering anomalies research. *Journal of Scientific Exploration*, 1*(1), 15–26.
- Jake Barber [Username]. (2025, January 24). *UFO whistleblower Jake Barber would '100% testify' under oath to Congress | Reality Check** [Video]. YouTube. <https://youtu.be/t37-SKj4M>
- Kelly, E. F., Kelly, E. W., Crabtree, A., Gauld, A., Grosso, M., & Greyson, B. (2007). *Irreducible mind: Toward a psychology for the 21st century**. Rowman & Littlefield.
- Ky Dickens. (2025, January 15). *The Telepathy Tapes** [YouTube Channel]. YouTube. <https://www.youtube.com/@TheTelepathyTapes>
- Lewis-Williams, D. (2002). *The mind in the cave: Consciousness and the origins of art**. Thames & Hudson. <https://thamesandhudson.com/the-mind-in-the-cave-9780500284650>
- May, E. C., Utts, J., & Sparrow, G. S. (1995). Advances in remote viewing analysis. *Journal of Parapsychology*, 59*(3), 263–282.
- McMoneagle, J. (2002). *The Stargate Chronicles: Memoirs of a Psychic Spy**. Hampton Roads Publishing.
- Myers, F. W. H., & Myers, L. H. (1907). *Human Personality and Its Survival of Bodily Death*. New York: Longmans, Green. [Pdf] Retrieved from the Library of Congress, <https://www.loc.gov/item/07001302/>
- Nagel, T. (2012). *Mind and cosmos: Why the materialist neo-Darwinian conception of nature is almost certainly false**. Oxford University Press.
- Peters, L. G., & Price-Williams, D. (1980). Toward an experiential analysis of shamanism. *American Ethnologist*, 7*(3), 397–418. <https://doi.org/10.1525/ae.1980.7.3.02a00010>
- Powell, D. H. (n.d.). Research on telepathy abilities in nonspeaking autistic children [Interview or lecture]. In K. Dickens (Host), *The Telepathy Tapes** [Podcast/Episode]. Spotify. <https://open.spotify.com/show/1zigaPaUWO4G9SiFV0Kf1c>
- Puthoff, H. E., & Targ, R. (1976). A perceptual channel for information transfer over kilometer distances: Historical perspective and recent research. *Proceedings of the IEEE*, 64*(3), 329–354.
- Radin, D. (1997). *The conscious universe: The scientific truth of psychic phenomena**. HarperOne.
- Rhine, J. B. (1934). *Extra-sensory perception**. R. R. Smith.
- Rhine, J. B. (1964). *Extra-sensory perception**. B. Humphries.
- Sheldrake, R. (2011). *Dogs that know when their owners are coming home: And other unexplained powers of animals**. Crown Publishing Group.
- Sheldrake, R., & Morgana, A. (2003). Testing a language-using parrot for telepathy. *Journal of Scientific Exploration*, 17*(4), 601–615. <https://www.sheldrake.org/research/animal-powers/abstract-testing-a-language-using-parrot-for-telepathy>
- Sheldrake, R., & Smart, P. (2000). A dog that seems to know when his owner is coming home: Videotaped experiments and observations. *Journal of Scientific Exploration*, 14*(2), 233–255. https://www.sheldrake.org/files/pdfs/papers/A-Dog-That-Seems-To-Know-When-His-Owner-is-Coming-Home_Videotaped-Experiments-and-Observations.pdf
- Skywatcher. (2025, January 28). *Skywatcher Part I: The journey begins** [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PcuxnqQLuAQ>
- Skywatcher. (2025, April 25). *Skywatcher Part II: "Mapping the unknown"* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JuthXIGUs8>
- Stone, C. [SgtCliffordStone]. (2013, November 4). *UFO crash recovery - Sgt. Clifford Stone testifies** [Video]. YouTube. <https://youtu.be/1GnGGCaC6P4?si=d76nlwsSIg6q7nGZ>
- Stone, C. (2011). *Eyes only: The story of Clifford Stone and UFO crash retrievals**. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Storm, L., Tressoldi, P. E., & Di Risio, L. (2010). Meta-analysis of free-response studies, 1992–2008: Assessing the noise reduction model in parapsychology. *Psychological Bulletin*, 136*(4), 471–485. <https://doi.org/10.1037/a0019457>
- Swann, I. (1998). *Penetration: The question of extraterrestrial and human telepathy**. Ingo Swann Books.
- Tart, C. T. (2009). *The end of materialism: How evidence of the paranormal is bringing science and spirit together**. New Harbinger Publications.
- Underhill, E. (2002). *Mysticism: A study in the nature and development of spiritual consciousness**. Dover Publications. <https://store.doverpublications.com/0486422380.html>
- Walsh, R. (1990). *The spirit of shamanism**. Jeremy P. Tarcher/Putnam. <https://www.worldcat.org/oclc/20671975>
- Winkelman, M. (2010). *Shamanism: A biopsychosocial paradigm of consciousness and healing**. Praeger. <https://www.abc-clio.com/products/a1814c/>