



### אז מה זה בשבילי אקולוגיה הוליסטית?

קודם כל ואחרי הכל זוהי דרך חיים הנובעת מחיבור לרצון שלי ומחיבור לאכפתיות מאמא אדמה. זהו האופן בו אני חיה ורוצה לחיות, זהו האופן בו הייתי חוצה לראות את העולם סביבי מתנהל ונחלץ מדרכו אל האבדון. והפעם ברצוני לדבר על כך ברמת המעשה היומיומי, לפי תחומי חיים.

נושמת חמצן כמה שיותר בכל הזדמנות.

### סדר יום:

#### בוקר

אני מתעוררת בין 6 ל-7, משחררת ברכה לעולם, מטפלת במרחב השינה ומחזירה אותו למצב אסתטי.

מקלחת בוקר - חמה וקרה (ממריץ את הדם). פעילות ספורטיבית - הליכה/רכיבת אופניים/ טאי-צ'י/שחייה - לפחות שניים מתוכם אחד אחרי השני (עבודה על שרירים שונים, חווית התמלאות שונה).

בתוך הפעילות הפיזית אני מברכת וממלאה את גופי בספירלה זהובה ולבנה.

#### סיום היום

הולכת לישון בין 11 ל-2 בבוקר, תלוי אם זה אחרי שיעור או סתם יום של חול. תמיד מתקלחת לפני השינה. מברכת את היום שעבר. קוראת לפני השינה, משתדלת ללכת לישון בחדר מסודר. חדר מבולגן - שינה מבולגנת. ישנה על הגב, ללא בגדים. שינה על הגב מונעת כאבי גב. שינה ללא בגדים חוסכת הוצאות כביסה ויוצרת קשר טוב עם גופי.

### אוכל, אכילה

מיץ פירות בבוקר. הרבה ירקות, פירות, אורז מלא, קטניות, גבינות צאן, דגים, טחינה, יין (ישמח לבב אנוש), אגוזים, גרעינים, ביצים.

נמנעת מ: קמח לבן, סוכר, אבקות מרק, שוקולד, גלידות, אוכל שעבר יותר מדי תהליכים, בשר אדום, לחמים.

לא מעשנת, לא יורקת, לא מפצחת גרעינים. לא מוקפאים, לא שימורים. משתדלת אוכל טרי בצורה המקורית שלו.

מים: שותה מי-ברו. על הברזים התקנתי טבעת נחושת שמחזירה למים את החיות שלהם. ניתן לעשות זאת לכל הצנרת בבית - מרכיכים מתקן של תברה שנקראת "מים-חיים" על הברז הראשי של הבית.

### תקשורת

נחלקת לשתיים - תקשורת בלתי אמצעית - שיחה, ותקשורת באמצעים מכניים. נתחיל מהשנייה. פלאפון אין לי, מאחלת לכולם לחיות בלי. מחייב אותי לא להתקע עם הרכב, מחייב אותי לקבוע פגישות באופן מדויק, מחייב אותי להכיר את הדרכים בארץ או בעולם היטב, מחייב אותי לתקשורת מדויקת, מחייב אותי לשאול פעם אחת ודי, מחייב אותי לכבד תקשורת.

המלצות למכורי פלאפון: אם אתם לא מצליחים לזרוק את המכשיר אז לפחות - הקפידו על הכללים הבאים: כאשר אתם באמצע שיחה והפלאפון מצלצל - זכרו: השיחה הסלפונית לא חשובה יותר מהשיחה בה אתם נמצאים כרגע. דברו ביחידות, לא בפרהסיה, לא ליד שולחן האוכל, לא תוך כדי שיחה עם מישהו - הפלאפון משרת את הדפוס האנושי של הציפייה המתמדת למשהו יותר טוב, לעומת היכולת לחיות את ההווה ולחוות אותו.

שימו לב אם אתם אוהבים שבאמצע שיחה, הפרטנר שלכם מתחיל לדבר בטלפון ועוזב אתכם לנפשכם.

בקיצור - רוב רובה של התקשורת הסלולארית היא תקשורת מיותרת שעוסקת כמעט בהטרדה. טלוויזיה - אין לי וזה מאפשר לי לקרוא בערך 10 ספרים בחודש, להיות מחוץ לשיטת-המוח שמכשיר זה גורם ומאפשר לי זמן יצירה - כתיבה, גינה, ציור.

התקשורת הראשונה, הקרובה יותר - דיבור: משתדלת להימנע מויכוחים, להיות בתקשורת קשת, תקשורת של דיבור והקשבה לעומת התנצחות. שומרת על תקשורת גם אם הצד השני מעוניין בניזוק.

והוסר אווור, תאורה חריפה. בעלי-חיים שהופכים להיות בעלי הבית.

## הבית

אמור להוות נקודת מבט על סביבותי. הבית איננו הנושא של הבית. הוא לא אמור להיות מדהים. הוא כלי דרכו. אנו אמורים ליהנות יותר מהיום-יום שלנו.

## הגינה

כדאי שתהיה בשבילי זוהי חובת מציאות להיות סמוכה לאדמה. משתדלת לעבדה ולשמרה כל יום, אף פעם לא מספיק. בכלל לגבי הבית



והגינה אני באינסוף תוכניות עתידיות לשיפור, לשינוי, לתוספת. חיה באדריכלות דינאמית.

בגינה משתדלת שיהיו כמה שיותר צמחי ארץ-ישראל, צמחי תבלין.

## אוהבת:

בוסתן עצי פרי, שיחים בעלי ריח, ורדים גינה ירוקת עד, יער וצמחית יער, צמחיה ארץ ישראלית - גיאופיטים למיניהם, פרחי בר עונתיים, גינה ספונטאנית שיש בה סודות ופיות הפתעה.

## לא אוהבת:

מדשאות גדולות, גיזומים מסודרים, יותר מדי סדר, יותר מדי ניקיון.

## כסף

אני מתייחסת לכסף ונוכחותו בחיי כמהות שמייצגת שפע, כמהות שמייצגת את הזרימה בחיי.

לא מחזיקה בקשרים כי "צריך", גם לא עם קרובי משפחה. בוחרת את המשפחה שלי. מחויבת לתקשורת של אמת.

שיחות שאני אוהבת - שיחות פילוסופיות, דרך חיים אם היא מעניינת, ובעיקר סיפורים של אנשים על עצמם.

הרבה סיפורים שמעתי ומעולם לא שבעתי. אוהבת לראות את ההקשרים גם בגלגול זה וגם בגלגולים אחרים. הקשר בין הסיפורים. תמיד מעניין אותי מה מוביל אדם לחיות דווקא את החיים שהוא חי כרגע - בחירה, כניעה, ריצוי או סתמיות, נגררות אחרי החיים, מבלי לשאול לרגע את השאלה - מה בעצם אני עושה פה?

## ביגוד

משתדלת בגדים מחומרים טבעיים: כותנה, משי, פשתן, צמר. מינימום בגדים סינתטיים. מוותרת על חזיקה, לפעמים - גוזיה. החזיקה אצל כל נשות תבל היא עוד כלי לדיכוי הרצון. הרכיסה שלה בגב יושבת על הרצון, ובחזית - חונקת את מקלעת השמש.

תכשיטים - מינימום תכשיטים דוקרים או חונקים. על הצואר שרשרת זהב להננה.

ממליצה להימנע מפירסינג, עגילים, טבעות, כל מה שיושב צפוף על הגוף ומשמש לחנק אנרגטי.

## ריהוט

אוהבת מינימאליות. אוהבת שולחן אוכל מרכזי שסביבו מתרחש שיח רב-משפחתי. אוהבת שטיחים (אני אספנית של שטיחים ארוגים ורקומים - הם תמיד נעשים על-ידי נשים בכל מקום בעולם, כך ששטיח בשבילי הוא שיח נשים), כריות, מזרונים, אח דולק, מים זורמים, צבעוניות, ציורים, עבודות יד. אוירה אינטימית, דלתות פתוחות.

לא אוהבת - עודף ריהוט, צבעים כהים, בית מקובע שלא משתנה, ריחות של מחנק

כמי שעברה הרבה עליות ומורדות בתחום הזה, גיליתי בשלב די מאוחר שמצבי הכספי מייצג בעצם את מצבי הנפשי. זאת אומרת אם אני במצב יציב - כך נראה חשבון הבנק שלי ולהיפך.

וכך הפסקתי להיות הקורבן של "יש לי או אין לי כסף" והתחלתי להיות אחראית ב-100% על המצב הכספי שלי. זה בהחלט כולל שיחות עם אלוהים, זה כולל חוויה מתמדת של הליכה על חבל מבלי ליפול, חוויה קרקסית משהו, אבל לפחות היא תלויה בי.

יש לי גם תוכניות חליפיות ל"מה יקרה אילו..." שכמתכננת קל לי מאד לייצר אותם, עבורי ועבור אחרים.

דבר אחד ברור: השימוש במנטרה "אין לי כסף" יוצרת מציאות כזאת, מציאות של אין. מנטרה חליפית כמו "כשאני עושה את עבודתי הנכונה היקום דואג לי" משמשת אותי הרבה יותר טוב.

בכלל המשפט - אין לי כסף - הוא שקרי לגבי רוב האנשים שפשוט לא רואים את הנכסים שלהם. כולל נכסי הגוף והנפש, הבלתי נרכשים בכסף.

היכולת ליצור שפע קשורה ישירות לרוחב הלב שלנו. כי עם לב סגור גם המיליארדר הוא עני ואין לו מספיק וההיפך - העני יש לו הכל כשליבו פתוח ואוהב.

כסף מבחינתי הוא מראה לאיזון וחוסר איזון בכל תחומי חיינו, ולכן כדאי להתבונן בו כמראה ולהסיק את המסקנות הדרושות להבראה במקום לנכנס על המראה או להתאהב בו.

**וסיפור קטן -** הייתה אצלי קרובת משפחה, מאד אהובה, חד-הורית, אם לשתי בנות. שאלתי אותה איך היא מסתדרת - היא אמרה שאין לה כסף מספיק למחייתן, ושלבד הנסיעה אלי, לראשונה מזה שנים, היא מילאה את סנוק הדלק שלה. המשכתי לחקור וגיליתי עוד כמה אי-סדרים בניהול של חייה: היא אינה מקבלת מזונות מאבי בנותיה ועוד ועוד. רק אחרי שהלכה נזכרתי בעובדה חשובה שהיא, וגם אני, לא ציינו: שהיא גרה על מגרש ששייך לה ומחירו מאות אלפי דולרים.

בינתיים היא חיה כקלושרית. גם זו בחירה.

**אקולוגיה הוליסטית כוללת בתוכה הרבה תחומים, את כל העולם בעצם. לא נוכל לנגעת בכולם. תחום היומיום הוא תחום חשוב ובסיסי, הוא בעצם ההתגשמות של כל מה שאנחנו לומדים. אין לזלזל בו. לזלזל ביומיום הוא כפירה בעיקר.**

**אז יומיום מקודש לכולנו**

**דבורה**

