

טיגר-טיגר, האם זו האמת?

ארבע השאלות שטיגרמו
לכם **לחייך** טוב

ביירון קייטי
והנס וילהלם

איורים: הנס וילהלם



מכתב מבי"רון ק"י"ט'

אני נרגשת מכך שפתחתם את הספר הזה על חברי הקטן טיגר-טיגר ועל הבעיות שלו. הסיפור שלו עוזר לגלות שהחופש תמיד נמצא במרחק שאלה.

"העבודה" שמהווה את הבסיס לסיפור הזה, היא דרך לזהות ולחקור את המחשבות שגורמות לכל הסבל בעולם. זוהי דרך למצוא שלוה בתוכם, ולעשות שלום עם העולם. זקנים, צעירים, חולים, בריאים, מלומדים ובלתי מלומדים - כל מי שיש לו ראש פתוח, יכול לעשות את העבודה הזאת.

מי מכם שמעוניין ללמוד איך עושים את "העבודה" עם עצמכם או עם ילדכם, ימצא כל מה שיש לדעת על כך בספרי **לאהוב את מה שיש**, או באתר שלי - www.thework.com

משחר ההיסטוריה אנשים ניסו לשנות את העולם כדי להיות מאושרים. זה לא הצליח, כי הם ניגשו אל הבעיה מצדה הלא נכון. "העבודה" נותנת לנו אפשרות לשנות את המקרן, כלומר את התודעה, במקום את מה שמוקרן מתוכה. דמיינו עדשת מקרן שמשתרבב מעליה חוט. אנחנו חושבים שיש פגם במסך ומנסים לשנות את המסך - את האדם הזה ואת האדם ההוא - במקום שבו מופיע הפגם. אבל אין כל תועלת בניסיון לשנות את הדימוי המוקרן. ברגע שאנחנו מבינים היכן נמצא החוט, אנחנו יכולים להזיז אותו מן העדשה עצמה. כך נשים קץ לסבל ונעצים את השמחה בחיינו.

ארבע השאלות וההיפוכים

1. האם זאת האמת?
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?
3. איך אתם מגיבים, מה קורה, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
4. מי תהיו בלי המחשבה?

ואז ... הפכו את המחשבה, ומצאו לפחות שלוש דוגמאות אמיתיות מן החיים שלכם המוכיחות שההיפוך נכון.

ועכשיו בואו נראה מה קרה לטיגר-טיגר.

ק"י"ט'







בְּקֹר אֶחָד טִיגֵר־טִיגֵר קָם מֵהַצֵּד הַלֵּא נָכוֹן

שֶׁל הַמָּטָה.

"מְעַצְבֵּן, הוּא אָמַר. "זֶה הוֹלֵךְ לִהְיוֹת אֶחָד מֵהַיְמִים הָאֵלֶּה."

וְהוּא צָדֵק.







בְּאַרוּחַת הַבִּקּוּר הוּא שָׁמַע אֶת הוֹרָיו מְתוֹכְחִים שׁוֹב.
יֵם לֹא שָׁמוּ לֵב אֵלָיו. כְּאֵלוֹ הוּא לֹא הָיָה שָׁם בְּכָלֵל.
"הֵייתִי יְכוּל לְהִיּוֹת בְּאוֹתָהּ מִדָּה **רוּחַ רִפְאִים**," הוּא חָשַׁב.



בְּבֵית הַסֵּפֶר טִיגֵר־טִיגֵר הָיָה

הָאֲחֵרוֹן שֶׁנִּבְחַר

לְהִשְׁתַּתֵּר בַּמְשֻׁחָקִים.

זֶה פָּגַע בְּרִגְשׁוֹתָיו

וְהוּא הִרְגִישׁ

נוֹרָא.





אַחֲרֵי בֵּית הַסֵּפֶר, חֵבְרוּ הַטּוֹב בְּיוֹתֵר הַחֲלִיט לְשִׁחַק עִם זַבְרָה.
טִיגֵר־טִיגֵר הִרְגִישׁ הֶכִי רַע שֶׁאֶפְשֶׁר.

הַכֹּל

הָיָה

אִים

וְנוֹרָא.



