



עמוד הבית אודות רשימות ספרות עיתונות עריכת ספרים סדנאות

← הקודם

פורסם בתאריך 2 באוגוסט 2025

גלריה

כי האדם הוא עץ השדה

החיבור שלנו לטבע הוא כל כך מובן מאליו, שלפעמים אנחנו שוכחים שאנחנו חלק ממנו. ספרה של טלי כהן ציון "יסודות" הוא אבן דרך בהתפתחות עצמית רוחנית בראי הטבע. בשפה חכמה ובגובה העיניים היא מובילה אותנו בין איתני הטבע, האדמה, המים, האש והרוח, דרך סיפורים אישיים שלה ושל אחרים, עצות חכמות לחיים ועד לתרגולים בכתיבה, יוגה ומדיטציה לאיזון אנרגטי, כזה שיאפשר לנו לחיות בשלמות עם עצמנו.



במהלך הקריאה מצאתי את עצמי כותבת פתקים שונים בצד שיעזרו לי להבין איך מתרגמים את משמעות היסודות בעולמי, כאן ועכשיו. איזון והווה הם אולי מילות המפתח בספר. מציאת איזון בין היסודות המתקיימים כמערכת אנרגטית בגופנו ונפשנו, עוזרת לנו להגשים את עצמנו טוב יותר בעולם. כך מלמד אותנו הספר לא לשהות יותר מדי ב"מים נמוכים" כדי לא למצוא את עצמנו מתבוססים בהם כמו בביצה ששואבת אותנו מטה, לא לעוף יותר מדי באוויר עד שאנחנו מאבדים אחיזה בקרקע, לא לתת לאש להשתולל ולשלוט בחיינו, ואיך לנהל את הזמן טוב יותר כדי להספיק לעבד את האדמה ולהגשים את הרעיונות שלנו.

כל אחת יכולה לקחת מהספר הזה את החלקים המתאימים לה וישנה גם רשימת ספרים מצוינת שמרחיבה את הדעת. העבודה על איזון אנרגטי בין היסודות היא למעשה תיעול של אנרגיה למקום אחר. כך למשל, הצפה רגשית יכולה להיות מתועלת לכתיבה, תנועה או חוסר תנועה (מדיטציה). כדי למצוא את האיזון עלינו להיות בהווה, לאפשר לעצמנו הפוגה מהמרוץ החיצוני והפנימי, להאט (וכמה זה כשלעצמו יכול להיות קשה), ואם לא לעזוב את העבודה שלא מתאימה לנו, אולי לפחות ללמוד לומר "לא" כדי להגן על עצמנו. זאת גם ההזדמנות לומר שהייתי רוצה לראות את ספר ההמשך: יסודות במנופאודה. מעניין לדעת מה קורה במערכת האנרגטית שלנו בשלב הזה של החיים.

הספר הזה מזמן אותנו להביט בנו בתור חלק מבריאה עצומה, יצורים בארץ הפרא של אימא אדמה. כמו הטבע, הים, העץ, האדמה, השמש והרוח, אנחנו נעות בגלים, נדלקים ונכבים, שואפות לאיזון, מייחלים לו, לרגע של הלימה בין הכול, שקט ושלווה, לאחוז ברגע הזה, ולו לרגע.

"יסודות" / טלי כהן ציון, הוצאת פרדס