

"לכולם יש את הזכות והאפשרות להביט מחדש בחייהם, בעיניים רעננות"

ד"ר סטיבן פולדר, מהמורים הבכירים למדיטציה בישראל, מסביר איך מוצאים את השלווה בעולם כאוטי ומאיים, ומספר מתי הוא בכל זאת מרגיש חרדה

איילת שני 28.04.2022 10:47

ספר על עצמך.

אני בריטי, גדלתי בלונדון ובאוקספורד. בעברי הייתי אקדמאי, דוקטור לביולוגיה מולקולרית, אבל למזלי הקריירה האקדמית שלי הובילה אותי למקום אחר. ב-76' נשלחתי ללמד כימיה באוניברסיטה בהודו. הודו הדהימה אותי. כל הסאדהוז המטורפים, המורים הרוחניים על גדות הגנגס. למדתי שם כל כך הרבה, בפרט על האופן שבו רוחניות משתלבת בחיי היומיום. ברחוב.

זה היה המפגש הראשון שלך עם הבודהיזם?

כן. והוא היה מטלטל. מרתק. חדש. נפתח בפניי עולם חדש. למדתי מדיטציה ורוחניות, התעמקתי בזה.

ואיך התגלגלת לישראל?

בעקבות אשתי, שהיא ישראלית. אחרי שהתחתנו החלטנו לעבור לישראל ולגור בכליל, יישוב שהיה אז בראשית דרכו. זו היתה התחלה של קהילה וחברה חדשה, עם חזון שהתבסס על העקרונות של מהטמה גנדי ושל קיימות ואקולוגיה. ההתיישבות בכליל גרמה לי לרצות להשתקע בישראל, והבאתי עמי את הבודהיזם. אני חושב שהייתי די בודד בנוף אז. אולי היחיד. המשכתי ללמוד ולצאת לריטריטים במזרח ובמערב, ייסדתי את עמותת תובנה — ארגון גדול של תרגול בודהיסטי בישראל, ואני עדיין כאן. לומד. מלמד. כותב ספרים.

אנחנו יושבים כעת בחדר העבודה היפה שלך בכליל, בלב טבע פראי, עצים ופרחים נשקפים מכל החלונות. מצע אידיאלי לטיפוח שלווה פנימית. רחוק כל כך מהחוויה היומיומית של רובנו.

אין ספק שתנאים חיצוניים, כמו הטבע בכליל או שהות במנזר, עשויים לעזור, אבל בואי נחזור לבסיס. שלווה פנימית אינה תלויה בתנאים, היא נמצאת בתוכנו, אבל אנחנו פשוט לא יודעים כיצד להתחבר אליה. כליל אינה גן עדן. גן העדן נמצא בתוכנו. אני בנית את הממלכה שלי בכליל, בגלל עולמי הפנימי ובגלל גן העדן שבתוכי. לא יצרתי את התנאים לשלווה פנימית. להפך. השלווה הפנימית שלי היא זו

שיצרה את המחויבות שלי לכליל, לטבע, לגן הירק שלי, שבו אני מגדל, כבר 30 שנה, את האוכל ואת צמחי המרפא שלי, וזה ממלא אותי בשמחה. גם את יכולה לעשות זאת.

עולמי הפנימי נראה יותר כמו מגרש מכוניות לגריטה. במקסיקו.

את יכולה לגדל צמחים בתל אביב, על אדן החלון, ולחוש שלוה בדיוק כמו מי שגר בכליל. התנאים אינם חשובים. חשוב מה שאנחנו בוחרים לעשות איתם. הפנים והחוץ שלנו כרוכים זה בזה. אנחנו בונים את עולמנו ואת הסביבה שלנו בהתאם למי ולמה שאנחנו מבפנים. אם אנחנו חרדים או תלתיים או חסרי שקט, כך ייראה עולמנו, וכשנביט בו נאמר לעצמנו "זה נורא. זה מקום שכל כך קשה לחיות בו".

אתה לא חושב שהעולם הולך ונעשה מקום שקשה יותר לחיות בו, אובייקטיבית? שהקצב מאיץ?

אני מסכים. אני חושב שאנחנו חיים בעידן מורכב, במובנים רבים אנחנו חוזים בקריסת הציוויליזציות. זה מתחיל לסגור עלינו — אנחנו מתחילים להבין שהיינו שאננים, שחשבנו שאנחנו יכולים לעשות מה שאנחנו רוצים ולא להיות מודעים להשלכות של סגנון החיים שבחרנו בו, לתוצאות הרוח האסון של החברה הצרכנית. אנחנו חיים בזמנים קשים ופוגשים אתגרים חסרי תקדים מדי יום. אנחנו מכלים את משאבי הפלנטה ולא מסוגלים להפסיק. אנחנו מנסים להתמודד עם וירוסים, עם פילוג וקייטוב חברתי, עם קונפליקטים, עם שינויי אקלים. חוסר הוודאות הוא אינסופי, הדאגה גדולה, כי אנחנו חשים שאין לנו שום דבר שאנחנו באמת יכולים להישען עליו. אז אנחנו צריכים לשאול את עצמנו אם אנחנו מתכוונים לשקוע או לשחות?

שאלה טובה.

אנחנו צריכים לשאול את עצמנו גם לאילו כלים אנחנו זקוקים על מנת שנוכל להיות שמחים, יציבים ובעלי חוסן פנימי? על מנת שנוכל לחוש כמו ילד שהולך לטייל בטבע עם אמו? שנוכל לראות את האחר ולחוש חמלה ואכפתיות. תרגול מיינדפולנס עשוי להיות כלי עזר בזמנים אלו, משום שאנחנו לא יכולים לשלוט באירועים, אבל אנחנו יכולים לשנות את האופן שבו אנחנו מתמודדים איתם. כשאנחנו ערים ומודעים, אנחנו מסוגלים להבחין בדפוסים ובהרגלים שלנו, להפחית את התגובות האוטומטיות שלנו ואת ההשלכות — אנחנו כל הזמן משליכים זה על זה. תחשבי, נניח, שאת ישנה וחולמת שחייך נמצאים בסכנה, ואז מגיע הרגע שבו את מתחילה להתעורר ואומרת לעצמך — היי, אבל זה רק חלום, ואני שולטת בזה, למה אני צריכה להמשיך?

לפעמים הסיוט הוא המציאות. החדר הזה רחוק מאוד גם מחדר אחר, שבו ישבתי רק לפני שבועיים, בזמן הפיגוע בדיזנגוף. התבקשנו להתרחק מהחלונות. האיום וחוסר הביטחון הם חלק ממארג החיים בישראל.

כל יצור חי — אדם, נמלה או כלב — ינהל תמיד מערכת יחסים עם פחד וחוסר ביטחון. אין שום דרך שבה נוכל להימלט מההתמודדות עם פחד וחוסר ביטחון, המוחות שלנו בנויים כך. דריכות בשל הרצון לשרוד היא הרקע לקיום של כל יצור חי, אבל זה החומר הגולמי, הנא, שממנו אנחנו מתחילים לבנות

את חיינו. האם אנחנו רוצים לבנות את החיים שלנו על פחד, לאפשר לו לנכוח בכל אספקט של חיינו, לצרוך עוד ועוד ממנו דרך המדיה? תמיד יהיו איומים. גם הבודהיסטים האדוקים ביותר צריכים להתרחק מהחלונות כאשר מחבל חמוש מסתובב חופשי. זה הבסיס, אבל איך נתנהל מול הפחד? האם נניח לו לנהל את חיינו? זו בחירה שלנו. אנחנו יכולים לבחור להיות במקום אחר. מקום מקלט, שבו אנחנו יכולים להרגיש נינוחים ושקטים, אולי אפילו שמחים.

איך?

מיינדפולנס. אנחנו בוחרים במה להתמקד ולמה לשים לב, ואנחנו צריכים להקפיד על כך שהקשב שלנו לא ייגנב מאיתנו לטובת העולם של הרשתות החברתיות, הדאגות והחרדות. הדאגות והחרדות שלנו מקבלות תוקף מהחברה, ממנהיגים פוליטיים שמדברים אלינו בשפת הבעיות והמשברים הקיומיים ומעצימים אותם עוד ועוד. זה השיח החברתי והפוליטי כיום — אבל אנחנו יכולים וצריכים לקחת אחריות על השיח הפנימי שלנו. להחליט שאנחנו שמים בראש סדר העדיפויות שלנו שני דברים: ראשית, את היכולת להרגיש בבית בתוך עצמנו, להרגיש, בתודעה ובמודעות שלנו, קרקע יציבה. הדבר השני הוא המוכנות. כאשר אנחנו ניצבים מול קושי, כאשר הפחד מופיע, אנחנו רוצים להיות מסוגלים להביט בו בגובה העיניים ולומר — זוהי רק חוויה. זו לא החוויה האבסולוטית של קיומי. רק חוויה שבאה והולכת, כיתר החוויות, ואני מוכן לקראתה. מובן שלעתים נזדקק לעזרה כדי להתמודד עם הפחד — בין אם מדובר במדיטציה או בעזרה פסיכולוגית.

אולי כדאי שתסביר למה אתה מתכוון כשאתה אומר מיינדפולנס. זו הלא כבר קלישאה מוחלטת.

אכן. מיינדפולנס זו קלישאה. החדירה של המיינדפולנס למערב היתה מהירה וחדה, ולא בכדי. אני עדיין חושב שזה יעיל, אני מאמין שחלק מהמיליונים שמתרגלים מיינדפולנס מבינים שזהו רק השער, שהתרגול מביא אותם למקום שבו הם אומרים לעצמם — מה זה הדבר הזה? אני סקרן, אני רוצה להיכנס, אני רוצה לדעת מה עוד יש שם. אגדיר זאת על דרך השלילה. ההפך ממיינדפולנס זה לחיות על טייס אוטומטי. כשאני חושב על מיינדפולנס אני חושב על ערות. על התפכחות. על פקיחת עינינו. המילה בפאלי למיינדפולנס היא סאטי, ומשמעותה לזכור. לזכור להיות נוכח בחיים, באופן מלא, לזכור גם את המקומות שכבר שכחנו בתוכנו — השלווה הפנימית, היציבות והביטחון. מילה נוספת שמתמשים בה בהקשר הזה היא אפמדה. זו היתה המילה האחרונה של הבודהה לנזיריו, לפני מותו. אפמדה. להיות ער, להיות מאוד קפדני בבחירת הדברים שאנחנו מקדישים להם תשומת לב. למיינדפולנס יש אג'נדה — זה לא רק לשים לב, זה לשים לב למה שיכול לעזור לנו ולמה שיכול לעזור לקהילה שלנו ולעולם כולו. האג'נדה הזאת, שצפונה במילה אפמדה, תמיד נשכחת.

אמרת קודם שהחוויה שלנו בעולם צריכה או יכולה להיות כמו ילד שהולך עם אמו בטבע.

כן. יש לנו את האפשרות הזאת בתוכנו. אנחנו פשוט שכחנו אותה.

זו החוויה שלך, בעולם?

בוודאי.

באמת? כשאתה מתעורר בבוקר, אתה מרגיש כמו ילד שהולך לטייל בטבע עם אמו?

כשאני מתעורר בבוקר אני מתעורר עם העולם. אני לא מתעורר בתחושה שהעולם הוא נגדי באופן כזה או אחר. העולם ואני מתעוררים יחד. ציפורים שרות לי ואני שר להן. אני משוחח עם התרנגולות שלי והן עונות לי.

אבל שוב, אלו הם חייך. אתה לא חושב שמיינדפולנס זה סוג של פריבילגיה בחיים דחוסים ומתוחים כאלו שרובנו חיים?

לא. אני חושב שכל אחד יכול למצוא את מה שמתאים לו ולסיטואציה שבה הוא חי. רוחניות היא עבור כולם. כל אחד יכול לעשות את זה. ילד קטן יכול לעשות את זה. לכולם יש את הזכות והאפשרות להביט מחדש בחייהם, בעיניים רעננות.

אולי תנסה להסביר לי, במילים, את הנוכחות של המיינדפולנס בחייך.

כרגע את מראינת אותי. את מקשיבה לי וחושבת על השאלה הבאה. אולי יש לך גם השגות על התשובה הקודמת שלי. אני יכול להיות ממוקד בזה, לחשוב לעצמי שאני צריך להגיד משהו חכם, שאולי התשובה הקודמת לא היתה מוצלחת מספיק. אבל זה הנרטיב רק במפלס אחד — כל כך הרבה דברים קורים בינתיים. את מקשיבה לי ומטה את ראשך. אני מזיז את הידיים שלי, מרגיש את משקלן על גופי, שומע את הרוח נושבת בחוץ, מאזין לשתיקה שמאחורי המילים. אפשר להישאר במקום הזה. זו בחירה. אם את ממהרת לעבודה בבוקר, וצריכה להעיר את הילדים, ואת מרגישה סטרס — קחי רגע ותגידי — הלו סטרס. אני איתך. הבוקר כאוטי והילדים צורחים. את איתם. את מקשיבה להם. מה אתם אומרים ילדים? את מסתכלת להם בעיניים. את פותחת את הקופסה של הכאן והעכשיו. זה נשמע מעט, אבל זו התחלה. אם זזים אפילו במעלה אחת בכיוון מסוים, אחרי זמן מה נגיע למקום אחר. הדבר החשוב ביותר הוא להיות זמין לפגוש את החיים שלך, כפי שהם. מה קורה? מה באמת קורה? פשוט להיות אותנטיים. זהו. לא צריך לנסוע לריטריט או למנזר. כל אחד מאיתנו יכול להיות שם.

האם אתה מודע להבדל הגדול בין החוויה שלך בחיים מהחוויה של רובנו?

כן, אבל זה משום שהשקעתי כל כך הרבה בכך.

מה לגבי חרדה? אתה חרד לפעמים?

אולי, לפעמים, במינונים מאוד נמוכים.

ואיך מתבטאת החרדה שלך?

זה בעיקר "האם אני אצליח לתפוס את הרכבת לתל אביב בזמן?"

זהו?

כן. "האם אני מאחר?" מאחורי המחשבה הזאת יש אולי מעט חרדה. זה ממש במינוחים הומיאופתיים.

ופחד?

אני לא מרגיש פחד. או לפחות, זה רגש שלא מופיע אצלי.

דאגה?

לא. אני לא מרגיש דאגה. בכלל. לפני כמה זמן יצאתי החוצה והיו בחוץ המון חזירים. הם הסתובבו וחפרו באדמה. היה נראה שהם מאוד נהנים. אני חושב שהיה רגע שהרגשתי את הבטן. שחשבתי — האם זה נכון, לצעוד עכשיו לתוך להקת חזירי בר משתוללים. ואז חשבתי שגם הם צריכים את אהבתנו.

החזירים?

החזירים. ואז התמוססה התחושה הלא־נעימה הזאת. זה לא היה פחד. זה היה אולי יותר כמו רפרוף קל כזה, של עניין לא שקט.

אתה חושב שגם את הזמן אתה חווה באופן שונה?

כן. אני לא כל כך מכיר בזמן. אני בן 75. זה מבחינתי מספר חסר משמעות לחלוטין. אם מישהו ישאל אותי מה השעה או בן כמה אני, אני אענה לו, אבל מעבר לזה אין לי שום נגיעה לעניין הזמן. זה לא קשור אליי. זה נראה לי כמו משהו פיקטיבי.

אתה חי מחוץ לזמן.

כן. אני מוכן להכיר בזמן כקונסנזוס, כדבר שכולנו זקוקים לו כדי לתפקד, זה לא שום דבר מעבר לזה, זו לא חוויה. יש לי את הגוגל קלנדר, ידעתי שתגיעי ב-11:00, זו מחשבה — ההבנה שב-11:00 אני צריך לעשות משהו. זהו. אין יותר מזה. המחשבה הזאת לא שולטת בי, היא לא תקבע את ההתנהלות שלי, אני לא בובה של מחשבות, והמחשבות לא מושכות בחוטים שלי. כך אני גם מרגיש לגבי הזמן — אני לא צריך אותו כדי לשלוט בתודעה שלי.

גם זה סוג של פריבילגיה. החיים שלי עשויים מזמן. אני תמיד צריכה להיות בכל מיני מקומות ולעשות כל מיני דברים. אני לא יכולה לדמיין את עצמי חיה מחוץ לזמן.

נכון, אבל את לא צריכה להשתעבד לזמן. את יכולה לחשוב עליו כעניין פונקציונלי בלבד. תחשבי, נניח, שאת נוהגת באוטו. את לא חייבת לחשוב כל הזמן, אני הנהגת, אני נוהגת, אני חייבת להתרכז בזה עכשיו, אני חייבת לחשוב מה אני עושה, מה האחרים עושים. האם מערכת העיכול מודיעה לנו — "אני

מעכלת עכשיו?" לא. אפשר להניח לחיים לקרות. הם קורים בתוך לבך ובתוך הקיום, וכשאנחנו משחררים את הלחץ לשלוט, לחצים אחרים, כמו לחצי הזמן, יכולים להיעלם.

כן. ועדיין. אנשים שאינם מורים רוחניים לא חיים ככה. לא מרגישים ככה.

ולכן אנחנו צריכים לעשות את זה באופן אקטיבי. זה יותר עניין של כוונה שאותה כל אחד יכול לטפח, בלי קשר לתנאי חייו, ואז לאט-לאט קורים דברים בחיים שמאפשרים את זה. זה מה שנקרא "להטות את המיינד שלך לכיוון הזה", להתכוון, לאט-לאט, להבין מה המצפן שלנו אומר. לפעמים הסבל והקושי עוזרים לנו, בצורה מוזרה, אנחנו קמים בבוקר ואומרים לעצמנו "אני לא יכול יותר". היה קורס שלימדתי אונליין, במשך שנה. אחד התלמידים, בחור צעיר, הקפיד להצטרף מדי שבוע. רק אחרי שנה הוא אמר לי "אתה יודע, אני בכיסא גלגלים, ולא סיפרתי לאף אחד כאן במשך כל השנה, כי אפשר לראות רק את פלג הגוף העליון". בחור צעיר. נפצע בתאונה. הוא סיפר שהיו לו שנתיים מאוד קשות שבמהלכן הוא ניסה להתרגל לרעיון שהוא נכה, שהוא נאבק בדיעה הזאת והיה אומלל, ואז יום אחד הוא קם ואמר לעצמו — "אני עומד להיות חופשי בסיטואציה הזאת, אני לא מתכוון להיות עבד של מיינד שאומר לי שאני נכה. אני רוצה להיות מי שאני עכשיו". כל כך הערכת את עצמי על כך. על האמת, על הרגע הטרנספורמטיבי הזה, על החמלה כלפי עצמו וכלפי אחרים. אז כן, לפעמים הסבל רק דוחף אותנו למקום הנכון, למקום שבו אנחנו חשים שאנחנו לא רוצים יותר להעמיד פנים שהעניינים כרגיל. אני תמיד צוחק ואומר שאם האנושות היתה נכחדת, הכיתוב על המצבה היה צריך להיות "מתו בגלל עסקים כרגיל".

מה אתה חושב על הזדקנות?

כשאני נושם, האם זו נשימה בת 75 או רק נשימה? אני מרגיש טוב בגילי. אני מרגיש שאלו כל הגילים, כרוכים יחד. לפעמים אני מבוגר מתפקד, לפעמים ילד, לפעמים סבא או זקן השבט, ולפעמים נכד. הזדקנות היא השקפה. מה שמתרחש בפועל הוא שינוי מתמיד שאנחנו מפרשים אותו כתנועה בכיוון אחד — במורד הגבעה. חלק מזה הוא באשמת החברה, שרואה בהזדקנות מחלה ולא הזדמנות. מובן שאנחנו מאבדים יכולות כשאנחנו מזדקנים, אבל זו טרגדיה רק אם המיינד שלנו נשלט על ידי הצורך הנואש שהדברים יהיו שונים מכפי שהם. אנחנו עורכים קבוצות לימוד לאנשים בגיל השלישי. הם לרוב מגיעים כשהם חשים מותשים, מיואשים ודחויים. אנחנו מלמדים אותם להקשיב ולהעריך את הרגע, כמו שהוא, לא דרך העדשה של מי אני, כמה קשיש אני ומהן הבעיות שלי. המשתתפים מדווחים שלשבת תחת העץ ולהאזין לשירת הציפורים מאפשר להם לשחרר נרטיבים והשקפות שגרמו להם כל כך הרבה סבל.

אנשים שואלים אותך שאלות כל הזמן. מהי השאלה הרווחת ביותר?

השאלה הנפוצה ביותר היא "איך אני מקבל את עצמי כפי שאני", והיא מופיעה בכל מיני צורות, כמו למשל — איך אני יכול להשתנות. איך אני יכול לתקן דברים. אני משיב שצריך קודם כל להבין מהו הדבר שחסר לנו. בעזרת תשומת לב עדינה, לבחון את החור שאנחנו מנסים למלא. מה חסר שם.

האם אתה יכול לראות שינוי בשאלות שאנשים מפנים אליך, לפני ואחרי המגפה?

המגפה ללא ספק חתכה דרך האשליה של "עסקים כרגיל", וכשהעסקים לא כרגיל, יש בחירה — אומללות או לנסות להבין מה אני יכול לעשות כדי לשפר את חיי בסיטואציה הנתונה הזאת. הווירוס כפה על אנשים לבחור, ורבים בחרו להתעורר, אך עם זאת הוא הביא להרבה סבל. הפחד וחוסר הביטחון שאנשים חשו ייצרו אובססיות, זעם, קיטוב חברתי, מצוקה ואף טירוף. תחשבי, למשל, על הוויכוח בעניין החיסונים. מי שמחסן הפך לשטן, ומי שלא הפך לאויב האנושות. אלו תוצרי הפחד ומצבי התודעה הקיצוניים שהוא מוביל אליהם. אלו הנזקים שאנחנו רואים בחברה כעת.

הווירוס כפה עלינו להתמודד עם הפגיעות שלנו. אנחנו לא אוהבים לחוש פגיעות.

אני יודע. אחת המתנות במחשבה הבודהיסטית היא שפגיעות אינה אויב אלא חבר, שותף. אנחנו צריכים לרצות את הפגיעות. אנחנו חיים באשליה, מכסים את הפגיעות שלנו על ידי היומרה לשלום ביקום, ואנחנו לא יכולים לשלוט ביקום, או לשלוט בגוף שלנו. זה היה יכול להיות עולם טוב יותר, אם הפגיעות היתה נקודת ההתחלה שלנו. אם היינו מודים בה. אם היינו מבקשים להבין איך לחיות איתה, במקום להתכחש אליה ולהתנגד.

חוקרת הרגשות ברנה בראון טוענת שעלינו להפוך את הפגיעות לכוח.

לגמרי. הפגיעות עוזרת לנו לחיות את הרגע. היא שם המשחק. אנחנו פה, בתוך הגוף הזה, הכל זמני, כדאי שנחיה את האמת. אנחנו צריכים להבין שאנחנו פגיעים, שעלינו לעזור זה לזה. אנחנו צריכים הרבה חמלה, לעצמנו ולאחרים. לפזר חמלה באשר נלך. זה הכרחי לשלב את המיינדפולנס עם טוב לב וחמלה, כלפי עצמנו וכלפי אחרים — להיות רכים כלפי מחשבות והתנסויות קשות או מערכות יחסים בעייתיות, במקום ללכת ישר לחיכוכים, אשמה או האשמה.

רגע, ומה נעשה עם החרדות?

מאחר שפחדים ודאגות הם רגשות כה ראשוניים, קשה לנו להכניע אותם, ואנחנו כורעים תחת התחושה שכל החיים שלנו הם התמודדות עם בעיה אחר בעיה. זה נראה אינסופי. במסורת הבודהיסטית יש אימון מתוחכם ויעיל שמראה לנו שבתוכנו יש מקום שאנחנו יכולים להיסמך עליו, שאינו בן ערובה של הנסיבות החיצוניות והבלתי־נשלטות. זה נקרא "למצוא מקלט", והרעיון הוא שהמקלט האמיתי שלנו הוא מודעות ודרך עמוקה יותר לראות בה את הדברים. אנחנו תמיד בבית בחיים שלנו, וכשאנחנו באמת מצליחים להרגיש כך, אנחנו גם מבינים שקשיים משמעם שאנחנו אנשים חופשיים שפוגשים בקושי, ולא שאנחנו עלים נידפים שקורסים בפני כל אתגר. חוסר ודאות וחוסר ביטחון הם חלקים בסיסיים של החיים. השאלה היא אם אנחנו יודעים לרקוד עם הנסיבות הבלתי־נשלטות, או שאנחנו במאבק מתמיד עמן. המסר מלא התקווה עבור כולנו הוא שיש לנו את היכולת לעצור, לאסוף את עצמנו, להתעורר ולפגוש את חיינו שוב, כמו חבר שלא פגשנו מזמן, אפילו אם זה לרגעים קצרים במשך היום — אלו הרגעים שנותנים לנו את הכוח לפגוש את הדברים כפי שהם.