

מתודעה קוסמית לתודעת אני: על ההארה ביוגה ובאנתרופוסופיה

מאת גלי אדר

התרגול היוגי הוא הביטוי הפיזי לניסיון האנושי להסיר מן העולם את "צעפי האשליה" – המאיה – וכך להגיע אל האמת המוחלטת, האמת הקוסמית. הגישה האנתרופוסופית, לעומתה, רואה את המסע הרוחי במודעות לתהליכים האינדיבידואליים של האני. גלי אדר עומדת על ההבדלים המהותיים שבין הדרכים הרוחיות של המזרח והמערב

אשר הועבר בעל פה. בעבר, היה ביכולתו של האדם לחוות באופן ישיר את עולמות הרוח. ככל שהאנושות התקדמה, היא איבדה באופן הדרגתי את יכולת הקליטה העל-חושית והבלתי-אמצעית הזו. כאשר יכולת זו הלכה ודעכה, עלה הצורך לכתוב את הידע שהועבר בעל פה. וכאשר ידע זה נכתב, הוא בעצם הפך למסורת. אם כן, הוודות הן השלב השני לאחר השלב הראשון באנושות שבו היה קשר ישיר עם הרוח, האלים והישויות. מתוך הוודות נכתבו בהמשך שש פילוסופיות, כאשר ליוגה הפילוסופיות החשובות ביותר הן הוודנטה והסוטרות של פטנג'לי.

תיאור החוויות של המורים הגדולים המופיע בכתובים עורר בקוראים את השאלה איך ניתן שוב להגיע להתחברות חווייתית ובלתי אמצעית לרוח, איך אפשר לדעת שמה שמתואר בהם אכן נכון, וכיצד אפשר לחוות את האמת. כלומר, מה שהיה קודם מתת אלים אבד ונשאר משהו תיאורטי, והפילוסופיה של היוגה התפתחה מתוך הצורך ליצור שיטות עבודה רוחנית אקטיבית כדי לחוות את האמת שוב באופן ישיר ובלתי אמצעי.

הסרת צעיפי האשליה

העיקרון המרכזי של הוודנטה הוא שהמציאות האמיתית המכונה ברהמן היא תודעה קוסמית אחדותית, הנקראת גם המוחלט, האמת הנצחית, הבלתי משתנית. כל הבריאה שמוכרת לנו, כל עולם התופעות, כל מה שנתפס בחושים, נקרא מאיה. מאיה היא בעצם המציאות כפי שאנו תופסים אותה

ידע הרוחני, מושג ההארה הוא מושג מפתח. בדרך היוגה, הוא חוויה מרכזית אליה שואפים באמצעות תרגול. במקביל, מושג זה השתרש גם בהקשרים שונים בדרכים שונות.

אך אחרי הכול, ידע בנושא ההארה מביא תמונה של דרך האני, הניצוץ הרוחי באדם, והבנת נושא ההארה בפילוסופיה של היוגה יכולה לפתוח אפשרות להבנת דרך האני גם בדרכים רוחניות נוספות. נפתח בהגדרה שמופיעה בספרו ספר היוגה השלם של סוואמי וישנו דבנדה, המורה המרכזי בזרם שיוונדה: "היוגה היא המדע שבאמצעותו מגיע היחיד לאמת". הצירוף של שתי המילים, יוגה ומדע, יכול להפתיע, אך במחשבה מעמיקה יותר, כשמתייחסים למהותו האמיתית, מדע הוא בעצם שיטה לחקירת האמת המבוססת על התנסות חווייתית וחשיבה. גם עולם היוגה בעצם חוקר את כל רבדי היקום, כל רובד עם החושים המתאימים לו, ונותן את הידע המתאים לכל רובד. מכאן אפשר לומר שגם היוגה היא מדע. יש התנסות – קליטה ישירה של עולם הרוח על ידי החושים הרוחיים, שמוסברת על ידי החשיבה, אבל לא החשיבה הלוגית המתמטית, אלא החשיבה האינטואיטיבית, המסוגלת להאיר ולהסביר את עולם הרוח.

הידע העיקרי של מדע היוגה נמצא בוודנטה – הפילוסופיה ההודית, גוף ידע עתיק, שמבוסס על הוודות, הכתבים העתיקים ביותר שקיימים. משערים שנכתבו כ-3,000–5,000 שנה לפני הספירה, כאשר לפני כתבי הוודות היה ידע עתיק יותר,



הצילום באדיבות "סאנגה יוגה" מודיעין

– המקרוקוסמוס, וכך באדם – המיקרוקוסמוס. גם באדם, כמיקרוקוסמוס, קיים המוחלט הנצחי המקביל לברהמן, ניצוץ אשר באדם נקרא האטמן. וכן קיימים באדם כל הרבדים, הצעיפים והמסכים. כל העולמות,

בעברית, שהיא שפה מדויקת, אומרים "עולם" – מהשורש ע.ל.מ: כל עולם מעלים משהו מהתודעה האחדותית המוחלטת

כל רמות התודעה, נמצאים בישות האנושית, במודע או שלא במודע, במימוש או בפוטנציאל. האטמן הוא האני הגבוה הטרנסצנדנטלי, התודעה האחדותית הנמצאת בישות האדם, אך באדם קיימת גם הג'יווה, ההשתקפות של האטמן האינדיבידואלי שפועל בגופים – האני המתגשם. הג'יווה פועלת בגופים והיא מאירה אותם באור הברהמן, אבל היא גם מוסתרת ומואפלת על ידי הגופים. ככל שהג'יווה מזדהה עם מסך עדין יותר, היא יותר קרובה למהות האמיתית

בחושים. לעומת הברהמן, המציאות האמיתית, המאיה הינה אשליה. היא אשליה, אך הכוונה איננה שהיא לא קיימת, או לא אמיתית ברובד מסוים של המציאות, אלא שעל פי הוודנטה מציאות אמיתית היא רק אותו רובד שהוא נצחי ובלתי משתנה – הברהמן. כל העולמות האחרים הלכו והתגשמו בסדר הולך וגובר עד ההתגשמות הבאה לידי ביטוי ביקום הפיזי, ועל עולמות אלו, שהם מאיה, אי אפשר לומר שהם נצחיים ובלתי משתנים. הם רק אחד ממאפייני הברהמן. המאיה, עולם התופעות, מסתיר את האמת שהיא הברהמן. הכוח המסתיר, עולם התופעות, מסתיר את המוחלט, ברהמן, בדרגות שונות של היעלם. בעברית, שהיא שפה מדויקת, אומרים "עולם" – מהשורש ע.ל.מ: כל עולם מעלים משהו מהתודעה האחדותית המוחלטת, כאשר תהליך ההסתרה נעשה מהקל אל הכבד. כל המציאות בנויה רבדים רבדים, או צעיפים צעיפים, או מסכים מסכים. יש מסכים שקרובים לברהמן, והם דקים יותר ומוסתררים פחות, ויש את המסך הגדול והכבד ביותר שהוא המציאות הפיזית. כך בעולם

שלה – האטמן. וככל שהיא מזדהה יותר עם הגופים ומואפלת על ידי הגופים, המסכים, היא הופכת לאגו, שהוא בעצם הרמה האשלייתית של הג'ווה. בוודנטה אומרים שהאדם חי במסך האשלייתי ביותר, המסך הפיזי. הוא מזוהה איתו, ומכאן שאינו יודע מה המציאות האמיתית. הוא מזדהה עם האשליה, המאיה, במקום עם האמת, הברהמן. ההזדהות עם האשליה, אומרים ביוגה, יוצרת קיום של בערות (Avidia), ושורש הסבל הוא הבערות.

כך מדבר סוואמי וישנו דיבנדה על חוויית הארה בספרו **מדיטציה ומנטרות**:
 "מצב התודעה הקוסמית הוא מצב עילאי שאינו ניתן לתיאור. ההכרה אינה מסוגלת לקלוט אותו, לתאר אותו. הוא משרה פליאה, שמחה, וחופש מכאב, מצער ומפחד. הוא מעניק ארה, הוא מעמיד את המודט ברמה חדשה של קיום. האדם חווה תחושה של אוניברסליות, מודעות לחיי נצח... החוויה הישירה היא המקור לידע האינטואיטיבי



צילום: נופר ויינבלט

האדם אינו יודע את האמת, את המציאות האמיתית. הוא אינו יודע מי הוא באמת, במהותו. הבערות הזאת היא בעצם הקוטב הנגדי לחיבור הבלתי אמצעי לאמת הקוסמית המוחלטת. דרך היוגה היא לחבר את האדם לאמת, למהות הבסיסית המקורית של הישות האנושית. כל סוגי היוגה הן טכניקות לעבודה זו של חיבור עם האמת, כאשר כיוון התהליך הוא מהאגו, לג'ווה, לאטמן, ולבסוף לברהמן, שזאת למעשה חוויית הארה.

הוודנטה מתארת בפירוט את כל תמונת האדם על מסכיו השונים. מתוך הבנה מעמיקה של כל מסך, פותחו סוגי היוגה השונים, כאשר כל אחד מהם מיועד לחדור מסך ספציפי. לכל רובד בישות האדם יש את היוגה המתאימה לו, אך היעד של כולן הוא המיזוג עם המוחלט.

הגבוה הזה או לתבונה האלוהית. החוויה היא על-הכרתית וטרנסצנדנטלית. החושים, ההכרה, הרגשות והאינטלקט נמצאים במנוחה מושלמת... זו האמת המוחלטת שאליה מגיעים באמצעות העין הרוחנית, עין האינטואיציה. האגו הקטן מתמוסס, וההכרה המפרידה נעלמת... אין שם לא חושך ולא ריק: האור שורר בכול... אין מודט ואין דבר שעליו מודטים. אין הנאה ואין כאב. יש רק שלוה מושלמת ואושר מוחלט."

הטכניקה המרכזית ביוגה לשחרור האני מהמסכים היא המדיטציה. דיון על מהות המדיטציה לפי היוגה הוא רחב מכדי להעמיק בו במסגרת זו, אך אתן דוגמא לאחת משיטות העבודה בדרך היוגה. זוהי הטכניקה של האי-הזדהות, הנקראת גם "מצב של עד ראייה" (סאקשיבהאו). טכניקה זו של היוגה

עוברת אבולוציה גדולה בתקופתנו, כפי שאפרט בהמשך, אך כעת אציג את הגישה המסורתית, כפי שהיא מתוארת בספרו של סוואמי וישנו דיבנדה מדיטציה ומנטרות.

"סאקשיבהאו היא שיטה של עדות ראייה. האדם צופה במשחק החיים כמי שצופה בסרט, אבל אינו מזדהה אתו. בלי קשר לסוג החוויה שיחווה התלמיד, תגובתו היא: 'אני לא מעורב בזה; אני רק צופה במה שקורה'. הדבר כרוך בהתבוננות פנימית ובמודעות גבוהה לגלים המנטליים. ההכרה אינה רוצה שיצפו בה, היא תאט את פעולותיה, אבל לא תיכנע ללא מאבק. בדרכים רבות תנסה ההכרה לרמות ולשכנע את האדם להפסיק לצפות בה. מדובר בכוח רב-עוצמה המסוגל לגרום את תשומת-הלב באשר ילך, אלא אם כן עומדים על המשמר בנחישות. פעמים רבות ינסה אותו כוח להסיט את תשומת-הלב מן הדבר שבו התמקדה. האדם חייב לצפות בתהליך בסבלנות, ולחזור בנחישות למצב של עד ראייה, בלי להיאבק בהכרה אלא רק להנחותה בעדינות, תוך כדי חזרה על 'אום סאקשיאהאם' (אני עד ראייה לכל פעולותי) ובתהליך של התנתקות מתמשכת מאותם מעשים, נעלם האגו האישי בסופו של דבר."

כאמור, טכניקה זו מתמודדת עם התהליך בו הג'יווה, האני התודעתי המתגשם, חודר את הגופים ומזדהה אתם. תוך כדי תהליך זה הוא גם הולך בהם לאיבוד בשל ההזדהות המוחלטת עימם. הוא שוכח שהוא ג'יווה, ניצוץ מהאלוהי, שהוא העד. בטכניקת עבודה עדינה זו, המטרה היא להחזיר לג'יווה את הידיעה שהוא המקור, הוא העד לחוויות ולא החוויה.

בין היוגה לאנתרופוסופיה

מה שונה, אם כך, בין ידע זה לתמונת האדם אותה מלמד שטיינר באנתרופוסופיה? היוגים מתארים את הגופים לפרטי פרטים, ופיתחו טכניקות מדהימות להתמודדות אתם בתור מסכים המסתירים את האמת. אך מטרתם היא שחרור האני המתגשם (הג'יווה) מההזדהות עם הגופים, וחזרתו של האני אל מקורו הקוסמי, כטיפה החוזרת אל הים. דרך היוגה היא דרך תודעתית שהאדם עושה בעיקר בינו לבין עצמו, לעתים בפרישות מהעולם. לעומתה,

שטיינר מציג את עבודת האני (הניצוץ הרוחי) בגופים תוך דגש על התמרתם. בספריו ובהרצאותיו הבסיסיים הוא שם דגש על האני המתגשם, האני שעושה את העבודה בתוך הגופים. מטרת העבודה היא שהאני יהפוך לאדון של כל הגופים בערות ובחופש. מטרת האבולוציה של התודעה האנושית על פי האנתרופוסופיה איננה שחרור סופי מתוך הגופים, אלא התפתחות תודעתית של האני בכל רובד של המציאות, והפיכתו לכוח היוצר בעולם. הדגש הוא על הפיכתו של האני למושלם יותר ויותר בכל התגשמות, עם התנסויותיו בכל שלב באבולוציית העולם. האבולוציה של ההיררכיות

"מצב התודעה הקוסמית הוא מצב עילאי שאינו ניתן לתיאור. ההכרה אינה מסוגלת לקלוט אותו, לתאר אותו. הוא משרה פליאה, שמחה, וחופש מכאב, מצער ומפחד. הוא מעניק הארה, הוא מעמיד את המודט ברמה חדשה של קיום..."

הרוחיות – מהמלאכים ועד להיררכיות הגבוהות ביותר - תלויה באבולוציה של האדם. את דרך ההתפתחות חייב האדם לעשות באינטראקציה עם העולם ועם זולתו.

שטיינר אינו מתמקד בשלב בו האדם מתאחד עם המוחלט ויוצא ממעגל הגלגולים ומהזהות האינדיבידואלית של האני שלו. אחת הסיבות לכך היא שלבני האדם יש עוד לתרום לאבולוציית העולם. ולמען הדיוק, המילה "הארה" מסמנת, כפי שמתואר בספרו כיצד קונים דעת העולמות העליונים, שלב אחד בשלבי התפתחות התודעה – שלב שבו ממשיכים להתפתח באדם "רגשות ומחשבות מסוימים הנמצאים באדם במצב רדום, ואותם צריכים לעורר." שטיינר מתאר שבשלב זה האדם מתחיל לפתח ראייה אסטרלית, ומתחיל לראות את עולם הרוח על צבעיו וישויותיו. הדרך שעליו לעבור להתחברות חווייתית לעולמות הרוח, להבנתם וליצירה בהם עודנה ארוכה מאוד.

האתגר המרכזי בעידן נפש התודעה

העבודה הנדרשת בתקופתנו קשורה להבנת מהות העידן שלנו, עידן נפש התודעה, על אתגרי הייחודיים. התהליך העיקרי בעידן זה הוא האינדיבידואציה, אשר בסופו האדם צריך להגיע לתודעת אני. אין מדובר כאן שהאדם יהיה מודע לגופו או לרגשותיו או למחשבותיו. המודעות למה אני מרגיש, ולמה אני חושב ורוצה היא חשובה מאוד, וכמובן יותר עדינה ומאתגרת מאשר המודעות לחפצים שבחדרי, אבל זה עדיין אותו העיקרון. כמו חפצים, גם מחשבותיי ורגשותיי הם אובייקטים. מודעות עצמית שכזו אינה דומה להיותי מודע לישות הרוחית שבתוכי. האני, הישות הרוחית שבתוכי, הוא הסובייקט! עם כלי ההכרה הרגילים,

**דרך היוגה היא דרך
תודעתית שהאדם עושה
בעיקר בינו לבין עצמו,
לעתים בפרישות מהעולם.
לעומתה, שטיינר מציג
את עבודת האני (הניצוץ
הרוחי) בגופים תוך דגש על
התמרתם**

אנחנו בדרך כלל פוגשים את עולם האובייקטים, אבל האני הוא היוצר, הוא המתמיר, הוא המוביל את עיצוב גורלנו. לכן, ההגעה לתודעת אני היא המטרה החשובה ביותר שאליה שואפת האנושות, והדרך לכך היא תהליך האינדיבידואציה. משמעותו היא שכשלב ראשוני האדם מתחיל לבנות את הזהות שלו מבפנים, כאשר הוא מזהה את מה שהוא מרגיש, חושב ורוצה, ולא מבחוץ מתוך הנורמות. היום זה נראה לנו מובן מאליו, אבל עד לפני 200 שנה אף אחד לא היה מבין על מה אנחנו מדברים. היה ברור שבן אדם מפתח את זהותו על סמך מה שצריך להיות, ומה שצריך להיות בא מבחוץ – מתוקף סמכותם של הורים, משפחה, ערכי הדת וכדומה. בתהליך האינדיבידואציה האדם מתחיל להעביר את הסמכות פנימה. אחת התופעות ההכרחיות באינדיבידואציה היא האגואיזם, תופעה המאפיינת את תקופתנו, שאף הפכה לנורמה, עד כי אם מישהו אינו אגואיסט, הדבר מעיד על בעיה פסיכולוגית. אכן, צריך ללמוד להיות אגואיסט,

להיות אסרטיבי, לאהוב את עצמנו וכו'. זהו שלב הכרחי, כי אדם שאינו מפעיל את כוחות הנפש שלו, את החשיבה, הרגש והרצון, באופן אוטונומי שבא מבפנים, לא יוכל להגיע לרמות גבוהות יותר של אינדיבידואליות. חיוני להבין שהאגואיזם הוא שלב בלבד, ואין להיתקע בו, שכן מצב שבו האגואיזם שולט הוא אחד מהסכנות החמורות של העידן. ברגע שאדם מגיע למקום בו האני מתחיל להיות פעיל, אז, באופן טבעי, מעצם מהות האני, השייך לעולם הרוח בו שולטת החוקיות המוסרית, האדם יודע את האמת והטוב, ולא יכול לפעול אלא מהמקום הזה. האמת והטוב הופכים למהותו הפנימית. בתהליך הדרגתי הוא נותן לאני להדריך אותו. אדגיש שוב, שלשם כך דרוש אני פעיל: כאשר האדם מגיע לאינדיבידואליות אמיתית שבאה מתודעת אני, מתרחש חיבור אמיתי לרוח, והוא פועל מתוך אינטואיציה מוסרית הבאה לידי ביטוי באהבה בפעולה.

העין שרואה את עצמה

שטיינר אומר שכשאדם מגיע לתודעת אני, הוא כבר נמצא בסוג של פעילות רוחנית אמיתית. כי הכוח בו הוא משתמש שונה לגמרי מסוג הכוח הנדרש כדי לקלוט את עולם האובייקטים, כולל את עולם האובייקטים שבתוכו – הגופים. זה כמו עין שרואה את עצמה. זהו רגע מפתח, רגע של מהפך, אפשר לומר סוג של הארה. ברגע שהאדם חווה את עצמו, את הרוחי שלו, שהוא הרואה, שהוא הסובייקט, זה אומר שיש לו כבר יכולת להתחבר עם ישויות רוחיות, כי הוא כבר התחבר עם הישות הרוחית שהוא. כמו ששטיינר אומר, הסיבה שאנחנו יכולים להכיר את עולם הרוח היא כי המהות שלנו לקוחה מהעולם הזה. ברגע שהאדם חווה את האני שלו כממשות מעולם הרוח, ולא רק יודע זאת באופן אינטלקטואלי, למעשה יש ביכולתו לחוות את עולם הרוח, ולחוות את הזולת כישות רוחית ולא כאובייקט. זה המהפך שנפש התודעה עובדת עליו ואמורה להשיג. ובמילותיו של שטיינר, מספרו **מחשבות מובילות**, מכתם מספר 22: "ההתבוננות העצמית היא הצעד הראשון בהתבוננות על הרוח. היא אכן יכולה להיות ההתחלה הנכונה, מפני שאם היא אמיתית, היא לא תוכל להיפסק שם, אלא תימשך ותהפוך להתבוננות בתוכן הרוחי של העולם. כפי שגוף האדם נחלש כאשר הוא

אינו מקבל מזון פיזי, כך האדם שמתבונן בעצמו באופן הנכון ירגיש שהאני שלו מפסיק להתפתח אם הוא אינו רואה שפועלים בתוכו כוחות מעצבים מעולם הרוח מחוצה לו.

דרך הייעוץ הביוגרפי

הפוטנציאל שנוצר כיום, בו האדם יכול לעמוד בעולם כאינדיבידואל הפועל מגרעין מהותו, האני, מחייב מציאת דרכי עבודה כדי לתמוך ולהעמיק בתהליך זה. יש להבין כי זוהי תמונה חדשה על בימת העולם. דרך הייעוץ הביוגרפי מתהווה מתוך מודעות לאתגרים הטמונים בתמונת עולם זו. מכאן שמטרתה העיקרית היא לעורר את האני לאקטיביות, לפעילות רוחנית מודעת, ובכך לעזור לאדם להפוך להיות ער בתהליך האינדיבידואלי שלו, הן בגלגול הנוכחי והן בהתייחסותו לשאלת הקארמה כביטוי לגלגולי הקודמים. הכלי העיקרי לכך הוא ההתבוננות הפנומנולוגית: האדם מתבונן בביוגרפיה שלו, בזרימת הביוגרפיה בכל הרבדים, הפנימי והחיצוני, בינו לבין עצמו ובינו לבין העולם. ההתייחסות לביוגרפיה אינה מבוססת על שיפוטיות, אשמה או האשמה. זו התבוננות נקייה, הנותנת מרחב גדול לשאלות העולות מתוך התכנים. ומתוך החופש בוחר האדם באילו תכנים להתמקד ומה ההתייחסות הנכונה עבורו. התבוננות זו מאתגרת ביותר במפגש עם הצדדים השליליים בתוכנו, ומובילה למפגש עם הצל שבנו, אך שם המפתחות לעבר הקארמתי של כל אדם. ומתוך העבודה מתחיל להיבנות כוח רוחי. כל דבר שנמצא בפעילות מתחזק. והספירלה של תהליך זה עוברת מהתבוננות לעבודה ומהעבודה להתבוננות שוב ושוב. לכוח שנוצר ניתן לקרוא "אדנות", כאשר המטרה הסופית של שלב זה היא שהאני יהפוך לאדון הנפש. האדנות אינה שליטה, אלא כוח חיובי המוביל את הישות שלנו בהתאם לעקרונות הרוח.

התהליך אותו תיארתי עתה מאיר את הפוטנציאל לעבודה רוחנית בעידן שלנו. יש בו היבטים חדשים לגמרי בעבודת האדם על עצמו. ראשית, זוהי הפעם הראשונה בה האדם יכול להגיע למודעות עצמית אמיתית ולתודעת-אני, וזאת מפני שהאני הגיע לשלב באבולוציה שהוא מספיק חזק כדי שתהליך זה יוכל להתרחש. שנית,

התחברות לעולמות הרוח מתחילה בהתבוננות פנימה אל עבר הגרעין הרוחי שבישות האדם, ומתוך התחברות אליו נפתחת אפשרות להתבונן גם בעולם הרוח האובייקטיבי. היבט שלישי הוא העבודה עם תכנים סובייקטיביים אינדיבידואליים של הביוגרפיה והנפש, כבסיס לחקירה הרוחית. זוהי תמונה מודרנית לגמרי, שהנפש הסובייקטיבית על תכניה היא הבסיס לחקירה ולעבודה הרוחית.

ההגעה לתודעת אני היא המטרה החשובה ביותר שאליה שואפת האנושות, והדרך לכך היא תהליך האינדיבידואלי. אחת התופעות ההכרחיות באינדיבידואליזם, תופעה המאפיינת את תקופתנו, שאף הפכה לנורמה, עד כי אם מישהו אינו אגואיסט, הדבר מעיד על בעיה פסיכולוגית

ההבנה של הדרך בה מתרחשת האבולוציה של התודעה ושל אתגרי העידן, היכולת להיות בתמונות גדולות אלו ולהבין את החוט המקשר, להכיר את הזהב שבכל דרך, ואת מה שנבנה מזהב זה בתקופות שונות – כל אלה מהווים עוגן ובסיס רחב ממנו ניתן להמשיך וליצור, מפה גדולה בה אפשר לנווט בדיוק ובעוצמה את המשך הדרך. האנשים שחיים כיום בעולם, ואין זה משנה באיזו דרך הם הולכים או איזו אמונה דתית הם נושאים בקרבם, משתתפים במודע ושלא במודע, בטוב או ברע, במאבק לבניית תודעה חדשה. תודעת העולם משתנה, והאבולוציה נמשכת. היכולת לעבור תהליכים המתרחשים ממילא בעזרת ידע רוחני אמיתי ומתודות עבודה תומכות הינה זכות גדולה.

גלי אדר MA, יועצת ביוגרפית, מפתחת דרכי חקירה בנושא הקרמה, מייסדת תוכנית הכשרה ליועצים ביוגרפים בצפון, מנהלת בית ספר לייעוץ ביוגרפי "אם החיטה". למדה והוסמכה כמורה בכירה ליוגה על ידי סוואמי וישנו דבנדה, ולימדה את קורס הפילוסופיה של היוגה בעידן החדש. תודה למרים פטרי על עזרתה הרבה בהכנת המאמר. mhahita@gmail.com