



אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפי שבועי על הגשמה עצמית



מקבלים מה שנותנים

יים בעולם חוק בלתי נראה, אבל הוא פועל בכל רגע ובכל מקום: חוק הסיבה והתוצאה. מה שזורעים, זה מה שקוצרים. אי־אפשר לקצור שעורה אם זורעים כותנה. כל אחד יודע את זה. אז למה אנחנו מתנהגים כאילו החוק הזה לא קיים? למה אנחנו חוזרים וזורעים כעסים ועלבונות ומצפים לקצור התחשבות והכנה? הסיבה היא שאנחנו מבינים את החוק הזה הפוך: כאילו קודם קוצרים ואחר כך מחליטים מה לזרוע. קודם תן לי יחס יפה, ואם תהיה ראוי לזה, אחזיר לך באותו מטבע. זאת קלישאה כל כך פופולרית, שאנחנו אפילו לא מרגישים שיש כאן בעיה. כי לא משנה אם אנחנו מסכימים עם זה או לא, זה החוק: קודם זורעים ואחר כך קוצרים. קודם נותנים ואחר כך מקבלים. כל אחד יכול כמובן להמשיך לצפות שקודם ייתנו לו ורק אחר כך הוא יחזיר. אבל תמיד יהיו לזה תוצאות, ואלה אף פעם לא יהיו התוצאות הרצויות לנו.

אנחנו לא יכולים לעקוף או לשנות את החוק הזה, אבל אנחנו יכולים להתאים את עצמנו אליו ולתת קודם כל מה שאנחנו רוצים לקבל. אם נכבד את המרחב האישי של בן זוגנו, נכיר בטעויות שלנו ונעריך את הרברים הטובים שהוא עושה למעננו – נקבל ממנו כבוד למרחב האישי שלנו, הכרה בטעויות שלו והערכה לדברים הטובים שאנחנו עושים. יחסים פועלים על פי עיקרון הבומרנג: זורקים אותו והוא חוזר אלינו. כשמחייכים מקבלים חיוך בחזרה, כשכועסים מקבלים כעס בחזרה, כשאומרים מילה טובה מקבלים הכרת תודה בחזרה, כשמעירים הערה ארסית מקבלים עלבון בחזרה. זה כל הסיפור של חוק המשיכה, וכולנו שמענו עליו. מה שאולי לא שמענו הוא שחוק המשיכה לא פועל רק על המעשים שלנו. הוא פועל באותה מידה גם על המחשבות שלנו. וכדאי שנוכור את זה, כי כל מעשה נולד ממחשבה.

אנחנו לא יכולים להסתובב עם מחשבות מרירות ולצפות שאנשים ינהנו כלפינו בלבביות, גם אם לא אמרנו מילה. ולהפך, כשיש מחשבות מעוררות בתודעתנו תמיד נאיר את סביבתנו, גם בלי שנאמר מילה. נניח שלכולנו יש כוח טלפתי, וכולנו יכולים לקרוא מחשבות: האם המחשבות שלכם היו מעוררות במישהו רצון להתייחס אליכם בהתחשבות, בכבוד ובאהבה? המגנט האנושי עובד כל הזמן. אם למדנו ואנחנו מפעילים את החוק הזה בכל זמן ובכל מקום, אנחנו רק צריכים להחליט להיות מגנט חיובי. עם החוק הזה אי־אפשר להתווכח, כמו שלא כדאי להתווכח עם חוק הכבידה ולקפוץ מהחלון. חשבו על החיים כאור שמחזיר לנו בדיוק את מה שאנחנו נותנים או כמי כונת צילום שמעתיקה בדיוק את מה שאנחנו שמים בה. רוצים אהבה? תנו אהבה.

סירבתי לקבל את דין הרופאים

בעקבות פגיעת הראש של בנה פיתחה ד"ר מימי עזריאלי ריפוי בשיטת "מעשה מרכבה"

צפורה רומן



בשנת 1992 חל מפנה דרמטי בחייה של ד"ר מימי עזריאלי, אז תושבת מושב הצבה שבערבה וכיום תושבת אשרוד. היא הייתה אז גרושה טרייה, אם לש' לוושה, חקלאית ותיקה שנהנתה לעבוד בשדה ואמנית מצליחה שפסליה הוצגו בגלריות בארץ ובעולם. בצד כל אלה למדה מקצועות טיפול הקשורים בריפוי ברוח ועסקה בהם כתחביב. ואז נפל דבר: בנה הבכור של עזריאלי, אז בן 18, נפצע קשה מאוד בתאונת אופנוע ביוון. הוא הובהל ארצה במטוס מיוחד וב' משך שנתיים וחצי אושפז מחוסר הכרה ביחידה לטיפול נמרץ לפגועי ראש במרכז הרפואי שיבא ובהמשך – בבית לוינשטיין. "למעשה, הוא היה מאושפז שש שנים", מספרת עזריאלי, העוסקת כיום בריפוי בשיטת "מעשה מרכבה" שפיתחה ובהנחיית סדנאות בתחומים רוחניים. הרופאים הקדישו כל מאמץ ועשו כל מה שהיו יכולים, אבל בשלב מסוים אמרו שהוא לא יחזור להכרה וגם אם יחיה – לא יתפקד. אני סירבתי לקבל את גור הדין והתחלתי לחפש דרכים לעזור לו."

בבית החולים פגשה אם נוספת לפצוע ראש, שהביאה אותה לעולם הריפוי בקריסטלים. "בעקבות המפגש למדתי שלוש שנים אצל זהר אהליאב, שהיה אז הימומחה בארץ לריפוי בעזרת קריסטלים. בעזרת תקשור קיבלתי מידע מה לעשות בהם כדי לעזור לבני", היא אומרת. "אני יודעת שזה נשמע הזוי, אבל זה אמיתי. בתקשור הורו לי להניח שישה מוטות קוורץ סביב ראשו, כמו כתר, ולדמיין שהנוזלים מתנקזים מראשו. עשיתי זאת כשהוא היה בבית לוינשטיין, שבוע רצוף, לקחו אותו לבדיקת CT וראו שאין לו נוזלים בראש. הרופאים היו בהלם וגם אני.

"בני החל להתעורר ולאט־לאט חזר להכרה. זה היה תהליך ארוך ואיטי שנמשך חודשים, אבל הוא התחיל לרכוש מיומנויות, כמו לחיצת יד, ולענות בסימנים לשאלות פשוטות. במשך השנים המשכתי לטפל בו בקריסטלים, בעיסוי רפואי כדי לשמור על השרירים שלו ובטכניקת קרניו־סקרל – גניעה בנקודות מסוימות בעמוד השדרה. השיפור היה איטי מאוד, אבל מתמיד. היום

הוא גר איתי, עוסק בעיקר בציור והוא אדם מאושר". במסע הארוך לשיקום בנה הבינה עזריאלי כי היא חייבת ללמוד את הגוף ומהלכיו כדי לשפר את יכולת הריפוי. שלוש שנים הקדישה ללימודי אני טומיה ופיזיולוגיה בבית הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית, במקביל לטיפול קצר מועד בנפש, שלמדה בבית הספר לעבודה סוציאלית. בהמשך השלימה שלוש שנות לימוד בנטרופתיה. אחרי שש שנות לימודים אינטנסיביים וארגו כלים שכלל התמחויות בשיטות טיפול מגוונות, יצרה שיטת טיפול המשלבת את כל הטכניקות שה' תמחתה בהן. את השם "מעשה מרכבה" קיבלה, לדבריה, בתקשור. "נאמר לי שהטיפול שלי נוגע בגוף הפיזי, הרגשי, המנטלי, הרוחני, השכלי והתודעתי, ולכן זה 'מעשה מרכבה', מושג הלקוח מהקבלה. היום אני מעבירה קורסים, מנחה סדנאות, מרצה ומטפלת במבוגרים וילדים עם בעיות מכל הסוגים: פגועי ראש, הלומי קרב, אנשים עם בעיות גופניות וקשיים נפשיים, זוגות ומשפחות. אני בוחרת לכל אחד טכניקות המתאימות לו. כ־14.4 ארצה על עבודתי בכנס בנווה־שלום (לפרטים: mimi.azri@mysiteis.co.il).

"מהפציעה של בני למדתי לשמוח ולמדתי את אמנות ההפרדה", היא אומרת. "קל מאוד לשמוח כשהכל בסדר, אבל חושיי אמרו לי שאם אלמד לשמוח גם בתוך המצב הקשה מנשוא הזה, זה יציל אותי ואת משפחתי. לשם כך יש ללמוד להפריד בין הסיטואציה שנמצאים בה ובין הקשיים בחלקים אחרים של החיים. כשלומדים להתנתק ולהיות באופן מלא במקום שנמצאים בו, יכולים להיות מאושרים. היום אני מלמדת אנשים איך עושים את זה."

- **איך עושים את זה?** "פיתחתי תרגילים. זה דורש הרבה אימון, להבין שמה שיש בחיך זו עובדה, אבל בכל רגע נתון אפשר לבחור מה אני עושה עם זה ואיך אני מתנהל מול זה."
- **את אדם שמח?** "מאוד. לא היה פשוט. ברור שהיו ימים של כעסים, בכי ורחמים עצמיים, אבל אני שמחה שהייתה לי התבונה לראות שזו לא הדרך ובחרתי אחרת. עברתי תהליך כדי לייצר את המצב. היום אני אדם שמח, מאוין ושלם". ■

מערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה. הפונים אל המדור אינם בו עושים זאת על דעתם בלבד

עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



המוות אינו הסוף

אבי נפטר לפני שנה. הצער היה רב והאבל כבד. כולנו מתגעגעים אליו מאוד וחושבים עליו. האם הוא מודע למה שאנו מרגישים?

המוות הוא תעלומה, אך מקורות שונים מסייעים לנו לגבש השקפת עולם על מה שקורה לאחר המוות. כל הדתות הגדולות שותפות לדעה שכאשר הגוף הפיזי חדל לתפקד, חלק רוחני הקיים בו – שניתן לכנותו נפש, רוח או נשמה – ממשיך להתקיים בממד כלשהו, לזמן כלשהו. כך למשל, יש זרמים ביהדות המאמינים כי תקופה מסוימת לאחר המוות, רוחו של הנפטר עדיין מקושרת לארץ החיים. הוא יכול להיות מודע – במידה זו אחרת – למה שבני משפחתו והחושבים עליו מרגישים. קיימות עדויות רבות, כולל חוויות אישיות שקרו לי, על מפי גשים עם רוחם של אנשים שמתו – בחלומות, בטלפתיה ובמצבי ביניים של ערות כאשר האדם אינו עד אך גם לא ישן. ישנן גם עדויות של אנשים שהוכרוזו מתים קלינית וחזרו כעבור זמן קצר כדי לספר שבזמן שנחשבו מתים היו עדים למתרחש, ראו את גופם מונח ללא תנועה והיו מודעים למחשבות ולרגשות של הנמצאים. אין לכך הוכחות מדעיות (המודע לא חוקר את תופעת הישרדות הנפש, כי המתים לא מוכנים לממן מחקרים למוסדות אקדמיים), אך ניתן לקבוע במידה גבוהה של ודאות כי המוות אינו סוף הקיום. חלק מסוים שלנו ממשיך להתקיים גם אם גופנו נטמן בעפר.

יש המאמינים כי הרובר של הקיום הפיזי אינו אלא הקצה המוצק של שכבות קיום רבות, מעודנות יותר, רוחניות יותר, שבהן מתקיימים עולמות בלתי נראים בעינינו, אך לשוכנים בהם הם מהווים בית ושרה פעולה. לאחר המוות חלקים שבנו מת־קיימים וחווים המשך התפתחות בממדים העדינים יותר – הממד האסטרלי, גן עדן וכדומה.

הקיום הפיזי אינו חוות הכל. החלקים המהותיים יותר והמור־דעים יותר שלנו ממשיכים להתקיים זמן מסוים לאחר מות הגוף הפיזי. גם כאשר רוחו של המת מתפוגגת בעולם האסטרלי שא־ליו הגיעה לאחר מותו – החלק המהותי שבה, גרעין נשמתה, ממשיך את הקיום העצמאי בממד גבוה יותר. כך קורה שוב ושוב, כמעט ללא סוף, עד לאיחוד הגדול של הנשמה האינדיבידואלית עם בוראה – התמזגות אור החיים הקטן שכלבנו עם האור הגדול בורא כל העולמות.

אנו באים מממד הרוח הטהורה, שבו הבשילה מחשבת הב־ריאה כדי לממש את כל העולמות באיקונוס התודעה של הבור־רא. קיימים קשרים רציפים ומתמידים בין כל רובדי הקיום. השלשלת בין הבורא לנברא אינה נקטעת לעולם, ללא קשר למוות או לחיים. לחיים יש יתרונות רבים והם עשירים באתג־רים – אך התקיימנו טרם בואנו לכאן ונמשיך להתקיים לאחר לכתנו מכאן. בזמן האחר הזה, שבו שעונים אינם נעים, המודעות שלנו לובשת ופושטת צורה, קשורה לכל ואינה נפסקת לעולם. אבא שומע.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ל avi_gr@012.net.il