



פשוט כמו טיול ביער

רוני סזיר מחברת נשים לטבע שלהן
ב"מקלחת יער יפנית" בחריש

צפורה רוזן

אימון לחיים

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



תנו כבוד לאומץ

חיים הם מסע מפחיד, מעוקל ומפותל. מאחורי כל פיתול מחכה משהו בלתי צפוי. זה מסע של לידות ומוות, הצלחות וכישלונות, צחוק וכבי, נפילות וקימות. זה מסע שבו לפעמים אהבים אותנו ולפעמים שונאים אותנו, לפעמים רוצים אותנו ולפעמים דוחים אותנו, לפעמים מסכימים איתנו ולפעמים מתנגדים לנו. אי-אפשר לעבור את המסע הזה בלי פחד. ברכבת השרים הזאת אנחנו בסך הכל הנוסעים – לא יושבים מאחורי ההגה. בכל רגע אנחנו נמצאים במקום שאליו הרכבת לוקחת אותנו, ואין שום דבר בתוכנו שיעזור לנו להתגבר על הפחד הזה – חוץ מהאומץ.

האומץ הוא הכוח הגדול שבתוכנו, כי הוא מאפשר לנו להפנות לפחד אצבע משולשת. לא משנה כמה אנחנו מפחדים, אנחנו חיים את החיים בכל הרבדים שלהם: לומדים, עובדים, נכנסים למערכת יחסים, מביאים ילדים – כל זה בלי ראות וכלי לדעת מראש אם נצליח או ניכשל, בזכות האומץ.

האומץ הוא תכונה שאנחנו לא מרבים לשים לב אליה, והוא ראוי להרבה יותר כבוד מצדנו. אנחנו נותנים מקום עצום לפחד, אבל לא שמים לב לכוח שבזכותו אנחנו מתגברים עליו ועושים את הדברים המפחידים ביותר. אנחנו מקצים מקום ענקי להרדה, אבל לא שמים לב לכוח הזה שעוזר לנו לתפקד. אז מה עם קצת יותר כבוד לאומץ?

אי-אפשר לשנות את העובדה שהחיים מפחידים, עם או בלי ציפולקס, לכן חשוב לנו כל כך ליכור כל הזמן את האומץ שבנו. בכל רגע שנשים אליו לב הוא יהיה שם בשבילנו ויעזור לנו לעשות כל דבר שמפחיד אותנו.

האומץ הוא החוצפה הטבעית שלנו לצפצף על הפחד ולע" שות את מה שצריך לעשות. אז כאשר אתם מפחדים להיפרד כשצריך, לקפוץ כשצריך או לפנות אל משהו כשצריך, הזמינו את האומץ ובקשו ממנו רק דבר אחד: "עזור לנו להיות חוצפנים מול הפחד שלנו".



עידן חדש

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



בלתי נראה

האם לכל אחד קיים "גוף אסטרלי"? היכן נמצא גוף זה? מה תפקידו?

הגוף המכונה "אסטרלי" הוא מעין גוף אור או אורירי בעל צורה הדומה לגוף האנושי, אך עם קווי מתאר פחות מוגדרים וצבעוניות מרשימה. גוף זה פועל ברובד שבין הקיום הפיזי לקיום הנשמותי ולכן הוא גם אמצעי מתווך בין הגוף לנשמה. לכל אחד יש גוף אסטרלי. צינור המכונה "חוט כסף" מחבר בין הנשמה, הגוף האסטרלי והגוף הפיזי. בדומה לחבל הטבור הוא מזין אותנו באנרגיית חיים המאפשרת את הקיום כאן. אדם יכול לצאת ל"מסע אסטרלי" בחלום או באופן מודע ורצוני. אך אם חוט הכסף ניתק, האדם מת. היות שהגוף האסטרלי אינו חלק מהעולם הפיזי, קשה מאוד להגדיר את מיקומו (אנחנו מבינים מיקום רק בהקשר של העולם המוכר לנו). בדרך משל ניתן לומר שהגוף האסטרלי רווי בגוף הפיזי כמו מים בספוג; תיאור אחר יהיה שהוא מרחף מעל לגוף הפיזי או נמצא לצדו. ניתן להפריד את הגוף האסטרלי מהגוף הפיזי על ידי סמים, מדיטציה וחלום. רבים חווים אותו בעת הרדמה כירוגית או מות קליני.

זהו ידע בסיסי מאוד המוכר לעוסקים בתחומי הפאראפסיכור לוגיה. עשרות אלפי עדויות מתייחסות לגוף האסטרלי. למשל, בספר קהלת פרק י"ב מופיע הפסוק הבא: "זכור, את בוראיה, בימי, בחורתיך; עד אשר לא יבאו, ימי הרעה... פי הלך האדם אל בית עולם... עד אשר לא ירחק (ירחק) חבל הפסוק". בכתבי הקודש ההודיים חוט הכסף מכונה "sutrātma" והוא מחבר את העצמי הגבוה (atma) לגוף הפיזי. אני מצייין את שני המקורות האלה כדי להדגיש שמדובר בידע אוניברסלי ולא בתיאוריה מופרכת שמישהו המציא. המדע לא מכיר בקיום הגוף הזה כי אי-אפשר למדוד אותו באמצעים מוכרים למדע, אבל בעלי "ראייה רוחנית" מעידים על קיומו.

לגוף האסטרלי יש שימוש לא רק לצורך מסע בממדים אחרים, אלא גם לתהליכי ריפוי מסוימים. בהיותו צינור לאנרגיית החיים המחבר אותנו למקור העליון של הבריאה, בשעת מחלה האדם יכול לקבל אנרגיה מהגוף האסטרלי. זה מתרחש לעתים קרובות בטיפולים של הילרים (מרפאים) רוחניים שיש להם יכולת לעודד את המטופל לקבל אנרגיה מהעצמי הגבוה שלו, וכך מסתייע ריפוי עצמי. לעתים עובר זמן מה בין הריפוי האנרגטי באמצעות הגוף האסטרלי לבין התממשות התהליך בגוף הפיזי, שכן מדובר בממדי קיום שונים.

בעולם האסטרלי נמצאים במידה מסוימת גם אנשים שמתו; אדם יכול לפגוש את יקיריו בחלום או במסע אסטרלי. הרמות שיפגוש יכולה להיות צעירה או מבוגרת יותר משהכיר בחייו, שכן הנפש "מתלבשת" בגוף אסטרלי הכולם אותה ביותר למטרת המפגש.

העמיקה ולמדה שיטות טיפול מגוונות, כמו שיטת אבי גרינברג, הילינג, רפלקסולוגיה, פלדנקרייז, NLP, יוגה, ביבליותרפיה, דמיון מודרך; שיטות אימון כמו "דרך האמן" (מסלול לשיקום היצירה שפיתחה ג'וליה קמרון) ודרכים להעצמה נשית. בשלל הכלים שרכשה נעזרה בין השאר בעבודתה בבתי כלא של גברים ובכלא הנשים נווה תרצה, שם החליפה מורה קבועה. "בסופה של התקופה הקצרה בנווה תרצה הכינו האסירות אלבום וכתבו 'תודה על שהסתכלת עלינו בגובה העיניים'", היא מספרת בהתרגשות.

בגיל 48 הצטרפה לקומונה בעלת רעיונות נשגבים שנטרפו על קרקע המציאות וכשיצאה משם, אחרי שלוש שנים וחצי, הציעה לה הברה לנסוע להודו כדי למצוא תשובות לסימני השאלה בחייה. "מהרגע שהגעתי הרגשתי כבית", היא אומרת. כשחזרה, הקימה הברה לטיולים אירורדיים, שבהם מומחים לרפואה הודית עתיקה טיפלו במשתתפים בניקוי רעלים פיזיים ורגשיים. החוויות שהועברו מפה לאוזן הביאו אליה אנשים נוספים, בעיקר נשים, והיא עשתה הסבה לארגון טיולי נשים להודו עם מדריכות מקצועיות. בין לבין הנחתה סדנאות בארץ ובחול, כולל בהימלאיה.

מכאן ל"מקלחת יער יפנית" קצרה הדרך. "אחת המטיילות שהשתתפה בסדנאות שעשיתי בטבע, סיפרה לי על מחקרים מדעיים המראים ששהייה ביער עוזרת למניעת מחלות ומורידה מתחים. ראיתי שהעבודה האימונית רוחנית שעושים בחללים סגורים מועצמת בטבע. כשעברתי לחריש וגיליתי את היער, התחלתי לצעוד בו עם הברה, לפחות שעתים מדי יום, והבנתי שזה מה שאני רוצה לעשות נוסף לטיולי הנשים להודו שנעצרו בגלל הקורונה; לעזור לאנשים להתחבר לטבע של עצמם ולחלומותיהם ולהביאם לכדי מימוש. הסדנאות והמפגשים נעשים בטבע" (לפרטים: nashit.org).

הפעילות הנוכחית היא סדנה בת יום המתקיימת ביער ומתחילה בארוחת בוקר בריאה. הנשים (מקסימום 12 בכל מפגש) יושבות במעגל ועורכות היכרות לפתיחת הלבבות. בהמשך מתקיימת שיחה מונחית ופעילות (כתבה אינטואיטיבית, ביבליותרפיה, יוגה, מדיטציה, הליכה מודעת בטבע, תרגול נשימה, קלפי מודעות ועוד). "בסדנאות כאלה וגם בכאלה שכוללות 12 מפגשים (נוסף לקבוצת תמיכה בזום), אני מביאה כלים מקצועיים וגם את ניסיון חיי ונותנת השראה שגיל או כסף לא מפריעים להגשים חלום".

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

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