

ג'ניפר הופמן

מתקשרת את המלאך אוריאל

מסרי שנת 2005-2006



מאנגלית: סמדר ברגמן

© כל הזכויות שמורות.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לפרסם, להעביר, לשדר או לקלוט, בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבקובץ זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בקובץ זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמו"ל.

אוריאל מרפא כיצד לזכור את העבר

לכולנו עבר המורכב מזיכרונות טובים וכואבים. כל התנסות חיינו מורכבת ממגוון דברים שקרו לנו. למעשה, איננו יכולים לחיות את חיינו מבלי לצבור חוויות עבר אלו. הן מה שמעניק לחיים שלנו את המראה והטעם הייחודיים שלהם; חוויות אלו הופכות אותנו למי שאנחנו היום ויוצרות את הבסיס למערכות האמונה ולתפיסות שלנו.

אבל העבר הוא יותר מאשר אוסף של חוויות ~ הוא גם האופן שבו אנו מעצבים את העתיד שלנו. חוויות העבר שלנו מזכירות לנו מה לעשות ומה לא לעשות כדי להיות מאושרים, בטוחים ומוגנים. הן גם מונעות מאתנו מלחזור על התנהגויות שבעבר גרמו לנו כאב. אבל האם עליהן למלא תפקיד בבריאת ההווה והעתיד שלנו, ואם אנו חיים בהווה או ב"עכשיו", האם יש לעבר מקום בחיינו?

אנו זקוקים לעבר כדי שייטיע לנו לנווט בהווה. דמיינו חיים ללא עבר, בהם בכל יום היה עלינו לחזור על כל חוויה, שוב ושוב, מעולם לא זוכרים חוויות כלשהן שיעזרו לנו להימנע ממהמורות החיים. בכל יום, למשל, היינו נכווים מתנור חם כיוון שלא זכרנו את הכאב שחווינו ביום הקודם. היכולת לזכור את העבר היא תפקוד פרימיטיבי של המוח שמטבעו להגן. אך ללא תשומת לב, העבר יכול להפוך, כפי שאמר שייקספיר, לפרולוג לעתיד. העבר שלנו יכול להגדיר את עצם טבען של חוויות העתיד שלנו, קודם שתהיה לנו ההזדמנות לחוותן.

זיכרונות העבר שלנו עלולים להיות חרב פיפיות, כיוון שבשעה שהם מסייעים לשמור על ביטחוננו, הם גם יכולים למנוע מאתנו לנוע קדימה בעתיד. ובמשך הזמן, זיכרונות העבר שלנו הופכים מעוותים, כך שדבר-מה חסר חשיבות יכול, עם הזמן, להפוך לתקרית עיקרית. הדבר נכון בייחוד לגבי אירועים שהתרחשו לפני זמן רב, למשל בילדותנו. כילדים יש לנו ניסיון חיים מוגבל, כך שאכזבה או שברון לב קטנים עלולים לעטות פרופורציות אדירות. כאשר אנו מתבגרים, זיכרונות אלה הופכים למשהו אחר, להוכחה שאיננו ראויים, שאל לנו לצפות לשמחה או להצלחה, ושאנו מוגבלים ביכולות שלנו לברוא סוג אחר של עתיד.

אפילו כבוגרים, חוויות עבר כואבות יכולות להפוך מעוותות וחסרות פרופורציה ולהפוך לזיכרון שמשתק אותנו ושמנוע מאתנו לחיות חיים מלאים ומאושרים. לא את זיכרונות העבר המאושרים אנו זוכרים, שוב ושוב, אלא את הזיכרונות הכואבים. הם רודפים אחרינו בשעה שאנו תוהים האם יכולנו לעשות דבר-מה שונה, להיות אנשים טובים יותר, להתאמץ יותר או לעשות משהו כדי למנוע את החוויה לחלוטין. התעסקות אינסופית זו בעבר אינה משרתת אף מטרה מלבד לגרום לנו להרגיש רע, להזכיר לנו שאיננו ראויים. והם עוצרים בעדנו.

איננו יכולים להימנע מזיכרונות העבר שלנו כיוון שהם תמיד אתנו. אולם אנו יכולים ללמוד לראותם כפי שהם; לראות את עצמנו ואת אלה עמם חווינו אירועים אלה בחמלה ובסליחה. כאשר אנו מתמודדים עם העבר אנו יכולים ללמוד לברוא עתיד חדש, עתיד שהוא משוחרר מכאבי

העבר ומאכזבות העבר, עתיד שבו אנו לומדים לקבל החלטות שונות, לברוא חוויות חדשות שלוקחות בחשבון את ההגנה שזכירת העבר מאפשרת לנו, ללא האשמה וכאב הלב המשויכים לה.

אף-על-פי שאיננו יכולים לשנות את מה שאירע בעבר, אנו יכולים למנוע ממנו להפוך לתבנית עבור העתיד שלנו על ידי תרגול כל השיעורים הרוחניים שלמדנו. שיעורים רוחניים אלה הופכים חשובים במיוחד כאשר אנו לומדים כיצד לזכור את העבר כך שנוכל לקבלו כפי שהוא, את שאירע בעבר, ואז להשאירו שם כדי שהעתיד יהיה שונה. וכאשר אנו לומדים לחיות בהווה, ב"עכשיו", אנו יכולים להביט בעבר כבאירוע, בחוויה שפעם שירתה אותנו בדרך כלשהי, אבל שאין לה כל תכלית בהווה.

אוריאל מרפא כיצד לחלום בגדול

לאחר שהנחנו את העבר בפרספקטיבה המתאימה, ובכך ניקינו את קורי האשליה שפלשו למציאות הנוכחית שלנו, אנו מוכנים לחיות את החיים שאנו רוצים לחיות, לעשות כל דבר וכל שאנו רוצים לעשות ולהגשים את החלומות שלנו. האם זה נשמע טוב מכדי להיות אמיתי? או האם אנו סקפטיים כיוון שניסינו זאת בעבר וזה לא עבד עבורנו? מה יהיה שונה הפעם? האם אנו יכולים לתת לעצמנו רשות לנסות, פעם נוספת, לחלום בגדול?

"לחלום בגדול" הוא ביטוי קליט שאומר לנו שאם החלומות שלנו גדולים דיים, נוכל לקבל את כל שאנו רוצים. וזה נכון באופן חלקי. אבל יש שני חלקים לבריאת המציאות על-ידי חלימה בגדול. החלק הראשון הוא לחלום בגדול כדי לקבוע את האנרגיה, והחלק השני הוא לחשוב את המחשבות הנכונות שיכולות אז להגשים את המציאות. וזה מה שאנו לא תמיד לומדים בקשר לחלימה בגדול ~ אם יש לנו חלומות גדולים, עלינו להתאים להם את המחשבות, כיוון שהמחשבות שלנו הן שבוראות את המציאות שלנו. מה שבדרך כלל מונע את התגשמות החלומות שלנו הוא לא שהחלומות שלנו אינם גדולים מספיק, אלא המחשבות שלנו הן שמונעות מאתנו להגשים את החלומות שלנו. נתקשה להשיג את המטרות שלנו אם נחלום בגדול, אבל נחשוב בקטן.

כאשר אנו "חושבים בקטן" אנו מכניסים מרכיבים כגון ספק ופחד אל תוך המחשבות שלנו. כאשר אנו חולמים בגדול, אנו מכניסים כל חלקיק מהאנרגיה שלנו אל הגשמת החלומות שלנו. אבל ברגע ששביב ספק מתחיל לחדור למרחב זה, אנו יכולים לאבד את המומנטום והדבר שהתאמצנו לברוא יכול להתאדות לפתע למול עינינו. דרוש רק ספק אחד קטן, שביב קטנטן של פחד, ביקורת אחת (אפילו ביקורת פנימית) כדי להתיר את כל העבודה שעשינו לקראת בריאת החלום שלנו. מה הסיבה? האם אנו חלשים או לא ראויים (כך אנו חושבים), או האם התהליך כה שביר שהוא יכול להתפוגג בקלות?

לא זה ולא זה. אנו ראויים לכך שהחלומות שלנו יתגשמו, והתהליך אינו כה שביר. כאשר אנו חולמים בגדול, אנו בוראים מצבים שמאתגרים את מערכות האמונה שלנו, בהן אנו מאחסנים את הזיכרונות של ציפיות רבות שלא התגשמו וחלומות רבים שלא התממשו, שנאגרו במשך תקופות חיים רבות. ברגע שאנו פותחים את הדלת לאפשרות של חלום פוטנציאלי אחר, אנו מעלים את כל הזיכרונות הללו והמוח שלנו, אם איננו מפקחים על המחשבות שלנו, יפציץ אותנו במחשבות שעיקרן סיבות מדוע החלומות שלנו לא התגשמו בעבר ודרכים רבות מדוע הדברים או שלא יעבדו כלל או שלא יתממשו באופן שהיינו רוצים שיתממשו.

כאשר אנו עוברים את השינוי, היכולת שלנו לרתום את עוצמת החלומות שלנו כדי להגשים את חיינו תגבר ותהפוך בסופו של דבר לדרך שבה אנו בוראים את המציאות שלנו. אבל תחילה אנו חייבים ללמוד כיצד להתגבר על הנטייה שלנו לפקפק בעצמנו או "לחשוב בקטן". וזו מיומנות שאנו צריכים להעביר לילדים שלנו. בימים אלה של חוסר ודאות, כאשר דומה שמצב העולם יוצא

משליטה, תהיה זו היכולת שלנו לחלום בגדול ולחשוב בגדול שתעזור לברוא שלום ותקווה, לא רק עבור עצמנו, אלא עבור הסובבים אותנו.

כאשר אנו לומדים לחלום בגדול ואז לאפשר לחלומות הללו להתגשם, אנו בוראים אפשרויות עבור הפלנטה כולה והאנושות כולה. זכרו שקיים אפקט מעריכי בעולם, עם כל אדם שמעלה את הרטט שלו. לכן חלמו בגדול, האמינו שהחלומות שלכם תקפים, שהם יתגשמו, הניעו את האנרגיה בחייכם והיו חלק מאלה שקובעים את הפוטנציאל עבור האנושות כולה.

אוריאל מרפא היו יותר, עשו פחות

לפני מאה שנים, החשמל היה רעיון מעורפל, הטלפונים נחשבו מיותרים, המכוניות היו חידוש והסוסים היו עדיין אמצעי התחבורה המועדף. בלתי נתפס כמעט כיצד בתקופת זמן כה קצרה החברה התקדמה כל-כך מבחינה טכנולוגית, במידה שאנו חיים כיום בעולם שאפילו לפני חמישים שנים, היה בלתי סביר. כעת אנו מקדישים פחות זמן למילוי הצרכים הפיזיים שלנו, שדומה שאמור היה להיות לנו הרבה יותר זמן חופשי. אבל אין זה כך. למעשה, אנו מקדישים פחות זמן למפגשים חברתיים ולטיפול בעצמנו מאשר בכל זמן אחר בהיסטוריה. הפכנו לחברה של "עושים", אבל מה אנחנו עושים?

כאשר חיי הופכים עסוקים מדי, כפי שקורה לעתים קרובות, אני חייבת להזכיר לעצמי שמהותי בהווה ולא בעשייה. כולנו חונקנו להאמין שאנו חייבים לבלות את זמננו ב"עשיית" דברים, כדי להיות מוצלחים. אנחנו מאמינים שאנו חייבים לעשות יותר בעבודה, לעשות יותר בבית, לעשות יותר כדי להיות מאושרים, לעשות יותר כדי לעמוד בהגדרות ההצלחה שמשתנות כל הזמן. לכל העשייה הזאת דבר אחד משותף ~ היא מחזיקה אותנו במצב של תנועה נצחית. אנחנו נעים ללא הרף לקראת מטרה, אבל מעולם לא מגיעים אליה, כיוון שהמטרה אינה מוגדרת. אנחנו שואפים להצלחה, אבל כיצד נראית ההצלחה? ומה נרגיש כאשר נגיע אליה? אנו נעים לקראת אושר, אבל מה המשמעות שלו עבורנו? האם אנו יודעים מה אנחנו מרגישים כשאנו מאושרים? האם ההרגשה תהיה שונה ממה שאנו מרגישים בזמן הזה?

כל התנועה האינסופית הזו בחיינו גורמת למתח, לשחיקה ולייאוש שפוגעים באנשים רבים היום. כאשר אנו נמצאים בתנועה מתמדת אין לנו זמן "להיות", להקדיש זמן לעצמנו, לחשוב על מה שאנו רוצים לעשות בזמן שלנו. רק כאשר אנו נקלעים למצב שבו אנו חייבים לעצור, אנו מוכרחים לשקול מחדש את הבחירות שלנו.

לפעמים תקופה זו של "שקילה מחדש" מגיעה אלינו כאבדן משרה, קשיים כלכליים, סופה של מערכת יחסים יקרה, או מוות של אדם אהוב. אין זה משנה מה אנו עושים, דומה שהחיים שלנו יצאו מכלל שליטה. אין זו דרכו של היקום להעניש אותנו, כיוון שאין זו דרכו של היקום. במקום זה, אלה הם סימנים לכך שאנו מקדישים יותר מדי זמן כדי "לעשות" ושהגיע הזמן ללמוד כיצד "להיות". אם העבודה שלנו מלחיצה ומתסכלת, לדוגמה, האם נשארנו כיוון שהיא הציעה לנו תחושה של ביטחון כלכלי? האם שאלנו את עצמנו אם אנו באמת אוהבים את העבודה שלנו? אם מערכת יחסים מסתיימת, למרות כל שאנו "עושים" כדי לגרום לה להצליח, מדוע נשארנו? האם מערכת היחסים גורמת לנו אושר? כאשר אנו מפסיקים לעשות, יש לנו הזדמנות "להיות", לשקול מחדש את ההחלטות שלנו ולחפש בתוכנו אחר תשובות. אנחנו מפסיקים לעשות ומתחילים להיות.

כפי שרבים שחוו את השינוי יודעים, הגיע הזמן לחזור לעצמנו, להעריך את כל הדברים שעשינו בחיינו ולקבוע האם הם משרתים אותנו או לא. כאשר דברים "משרתים אותנו", הם גורמים לנו

שמחה, אושר, שלוה ותחושת הגשמה. כאשר הם אינם משרתים אותנו, אנו אומללים, לא מרוצים ומרגישים תחושה של ניתוק מהמקור שלנו. כל עוד אנו נמצאים במצב של תנועה מתמדת, אין לנו זמן לשקול דברים אלה. אבל כאשר כל שעשינו עוצר בחריקת בלמים, הזמן וההזדמנות הופכים נגישים לפתע. אם נוכל להתנגד לפיתוי לשקוע בפחד ~ פחד מפני היותנו מובטלים, בודדים או עניים, נוכל להיכנס אל תוך עצמנו ולמצוא את האדם האמיתי ששוכן בפנים. מהי תשוקתו של אדם זה? מה גורם לו אושר? מה החלומות שלו? כל עוד אנו "עושים" דברים בחיים, איננו מקדישים די זמן לניתוח הבחירות שלנו ~ האם אנו עושים את מה שטוב יותר עבורנו? למי יש זמן לשאול את השאלות האלה?

אבל אנו צריכים לשאול אותן. כל מצב שלא מביא לנו שמחה, שלוה או אושר, ראוי למבט בוחן. כיוון שיש לנו הזדמנות, בכל יום, לקבל החלטות שונות. כל עוד איננו פועלים או מבקשים מתוך פחד, היקום יעניק לנו את כל שאנו רוצים. לכן, בכל נקודה בנתיב החיים שלנו, אנו יכולים לבחור לעשות משהו שונה והיקום יעניק לנו את שביקשנו. כאשר אנו מתחייבים ל"היות" נאמנים לעצמנו ולהפסיק "לעשות" בגלל שזה מה שאנחנו, המשפחה שלנו, החברים שלנו והסובבים אותנו עשו תמיד, אנו רואים את הדברים מפרספקטיבה שונה. ואנו יכולים לברוא נסים בחיינו. אז אנו יכולים להתחיל "להיות", למקד את האנרגיה שלנו ולעשות את שגורם לנו שלוה, שמחה ושפע.

אוריאל מרפא

הגשמת החיים באמצעות כוונה

אנו קוראים דעות ותיאוריות שונות רבות כיצד להגשים דברים טובים בחיינו, וכל אלה עשויות לבלבל. אם אנו מתמקדים בשינויים שאנו רוצים לברוא בחיים מבלי להכיר במה שכבר יש לנו, הרי שפספסנו נקודה חשובה מאוד. כל הדברים בחיינו נמצאים שם בגלל כוונה. אלה הן חדשות טובות ~ איננו צריכים ללמוד מיומנויות חדשות; אנחנו כבר יודעים כיצד להשתמש בכוונה. כל שעלינו לעשות הוא ללמוד כיצד להשתמש בה כדי לברוא את התוצאות שאנו רוצים על-ידי הגשמת החיים באמצעות כוונה.

ההוכחה האמיתית לשאלה האם למדנו כיצד להתמודד עם תהליך ההגשמה, מצויה למעשה בעשייתו. אנו מנסים להתמקד בהגשמת משהו פשוט, כגון משרה חדשה או מערכת יחסים חדשה, ממקדים את הכוונה שלנו כפי שלמדנו ממה שנאמר לנו וממה שקראנו ו... שום דבר לא קורה. או שמהו כן קורה, אבל התוצאה שונה לגמרי ~ וכואבת הרבה יותר ~ מכפי שציפינו. האם שגינו? האם אנו פשוט לא ראויים לקבל את מה שאנו רוצים או האם התהליך קשה יותר מכפי שחשבנו? ואם על-ידי העבודה על ההגשמה שלנו, הדברים הופכים לפתע גרועים יותר במקום טובים יותר? לדוגמה, התמקדנו בהשגת מכונית חדשה ולפתע המכונית שלנו מתקלקלת או ניזוקה בתאונת דרכים. אף-על-פי שהתוצאה היא מה שרצינו, אנו מקבלים מכונית חדשה; התהליך היה מורכב יותר מכפי שציפינו.

כאשר אנו קובעים את הכוונות שלנו, אנו ממקדים את האנרגיה שלנו בקבלת הדברים שאנו רוצים. ואנו עושים זאת כל הזמן ~ כל הדברים בחיינו הגיעו אלינו באמצעות הכוונה. אבל אם התנאים בחיינו אינם כרצוננו או אינם גורמים לנו אושר, אין משמעות הדבר שעדיין לא הפכנו מיומנים באמנות הכוונה. אנו פשוט עושים זאת בדרך שתואמת לאמונות ולרטטים האנרגטיים שלנו. יחד עם הכוונה שלנו להגשים שינוי, אנו חייבים גם להביט בכוונות שמקיפות את מה שאנו רוצים להגשים. האם אנו רוצים מכונית חדשה או האם אנו רק רוצים למעשה חופש רב יותר או זקוקים להוכחה להצלחה שלנו? האם אנו באמת רוצים מערכת היחסים החדשה או רק להפיג את הבדידות שבחיינו? האם המשרה החדשה תספק אותנו או האם ההשתוקקות שלנו לשינוי משרה משקף תשוקה עמוקה יותר לעשות משהו אחר בחיינו? ברגע שנתחיל בתהליך של קביעת הכוונה שלנו להגשים שינוי, אנו יכולים לשחרר כמה שינויים מעניינים מאוד בחיינו, אם לא ברורה לנו הכוונה מדוע אנחנו "רוצים את מה שאנחנו רוצים".

בשעה שאנו בוחנים את התחומים בהם אנו רוצים להגשים שינוי, עלינו לדעת שני דברים ~ מה אנחנו רוצים באמת ומדוע אנו רוצים זאת. וכאשר אנחנו מתמודדים עם תוצאות שלא משקפות את הציפיות שלנו, עלינו ללמוד לראות מה באמת ביקשנו ואז לתקן משם. הציפיות שלנו כיצד השינוי יתרחש בחיינו הן תחום נוסף שעלינו לתת עליו את הדעת. האם אנו מתאמצים להשיג מטרות שאנחנו באמת רוצים? האם אנחנו מזמינים אסון אל תוך חיינו, למרות הכוונות הטובות ביותר שלנו? האם אנחנו בוראים בכוונה תוהו ובהו בחיינו? האם אנחנו מוכנים לקבל את השינויים שאנו רוצים כאשר הם מגיעים?

כאשר אנו לומדים להגשים באמצעות כוונה, אנו בוראים את מה שאנו רוצים בחיינו מתוך מטרה, אמונה ואמון. יש לנו יעד שברצוננו להשיג, מטרה בראשנו. אנו יודעים מה אנו רוצים. היכולת לתבוע לעצמנו את עוצמתנו להגשים, יכולה להביא גמול רב ולהיות כרוכה בקבלת אחריות גדולה אף יותר. ברגע שאנו מתחילים בתהליך ההגשמה, אנו מכריזים באוזני היקום שאנחנו מוכנים לעבוד במסגרת החוקים האוניברסליים, ומשמעות הדבר היא שעלינו ללמוד להתמודד עם הקיים לפני שנוכל לברוא משהו אחר. כאשר אנו מבקשים שינוי מבלי להבין כיצד הגענו למקום שבו אנו נמצאים, אנו רק מבקשים צרות.

תהליך ההגשמה אינו קשה, כל עוד ברור לנו מה אנו רוצים ומדוע אנו רוצים זאת. ואנו חייבים להיות כנים מאוד ~ לא ניתן לשקר ליקום, כיוון שהוא תמיד יודע את האמת. ואם איננו מוכנים לראות את האמת בעצמנו, היא תתגלה לעינינו בדרכים מהן לא נוכל להתעלם. לא בצורת עונש, אלא כדרך ללמוד ולהבין. לאחר שאנו עוברים תהליך למידה זה, באופן מוזר למדי, הכוונה שלנו יכולה להפוך ממוקדת יותר ואנו יכולים ללמוד להגשים דברים שונים. במקום מכונית חדשה, לדוגמה, אנו מוצאים דרכים אחרות לשחרר את עצמנו ממה שמעכב בעדנו או להציג הוכחה להישגים שלנו. במקום להשתוקק למערכת יחסים חדשה, אנו נבחן את מערכת היחסים הנוכחית שלנו ונבין מדוע היא אינה עובדת, או נמצא דרכים לגרום לה לעבוד. או אנו נבין שבמקום מערכת יחסים מה שאנו באמת רוצים הם ידידים חדשים או חיים חברתיים פעילים יותר.

במקום להגשים משרה חדשה בקריירה בה איננו מאושרים, אנו נבין שמה שאנו צריכים הוא שינוי קריירה, לא משרה חדשה. אבל תחילה אנו חייבים ללמוד להעריך כל היבט בנסיבות הקיימות שלנו. בכל פעם שאנו מנסים לברוא מתוך תודעת מחסור, כאשר אנו מביטים במציאות הנוכחית שלנו במונחים של האמונה שלנו לגבי מה שהיא אינה מכילה, היקום ימהר להניע את הדברים, כדי שנוכל לגלות מדוע מה שאנו רוצים לא נמצא שם כבר עבורנו, לפני שהוא יביא לנו משהו אחר.

הגשמת המציאות באמצעות כוונה מביאה אותנו לנקודה שבה אנו יכולים לברוא את מה שאנו רוצים ולהבין שכל מה שיש לנו הוא בדיוק כפי שהוא צריך להיות ושאו בראנו אותו עד לאותה נקודה. ברגע שאנו מסוגלים לקחת אחריות כלפי ההווה שלנו, אנו יכולים לעבוד על בריאת עתיד שונה. לכן בקשו את מה שאתם רוצים, קבעו את הכוונה שלכם לגבי מה שאתם רוצים להגשים, ועשו זאת מתוך ידיעה שמבוקשכם יינתן לכם, כל עוד אתם מסוגלים להאמין ולבטוח, ולדעת שתהליך הגשמת המציאות הוא תהליך שהכרתם כל חייכם.

אוריאל מרפא לחיות את החיים הרוחניים

השינוי בתודעה מביא לכולם פרדיגמה חדשה לחיים. ברמה האינדיבידואלית וברמה הגלובלית, אנו מתחילים בהדרגה לראות שינוי בדרך שבה אנשים תופסים את עצמם, אלה את אלה, את העולם ואת מקומם בו. כמו בכל תנועה שמביאה שינוי גדול, התהליך לא יהיה קל ולא תמיד יתרחש באופן חלק. נכון לעכשיו, העולם לא נראה כמקום רוחני מאוד, כיוון שיש עדיין מלחמה, אי-שקט, משבר ופשע גלובליים. ואף-על-פי-כן, השינויים מתרחשים ברמה משמעותית אפילו אם דומה שהם אינם משתקפים במה שאנו רואים. האם יש דרך קלה להיות רוחניים בעולם לא-רוחני? כיצד נוכל להטמיע את העקרונות הרוחניים שלנו אל תוך חיינו מבלי להרחיק את עצמנו מהעולם שלנו, או לגרום לכל הסובבים אותנו לחשוב שאנחנו משוגעים?

קיימת אמונה נפוצה שאנשים רוחניים הם משונים, שונים או אפילו מוזרים. אף-על-פי שיש ללא ספק בתנועה הרוחנית אנשים שהם שונים, אנו נוטים לראות בכל אדם שהתנהגותו אינה תואמת את המגמה הרווחת כמוזר או "חשוד". אנו רוצים להיות כמו האחרים, להשתלב, שנקודות הדמיון שלנו לאחרים הן שימשכו את תשומת הלב, ולא ההבדלים. תשוקה זו להשתלב יכולה למנוע מאתנו להכיר בטבע הרוחני שלנו, פשוט בגלל הפחד שלנו מפני שיפוט או ביקורת מצד אחרים. לדוגמה, האם החברים שלנו עדיין יאהבו אותנו, האם נוכל להחזיק במשרה שלנו, האם מערכות היחסים שלנו יתפוררו, אם נאפשר לטבע הרוחני שלנו להיות הכוח המדריך בחיינו? התשובה לשאלות הללו אינה "כן" או "לא" ברורים, אלא דווקא: "זה תלוי".

כאשר אנו מאמצים את הטבע הרוחני שלנו, אנו מאפשרים לעצמי הגבוה שלנו להדריך את חיינו. היותנו מודרכים על-ידי העצמי הגבוה שלנו מאלצת אותנו לחיות ביושרה, להיות נאמנים לטבע הרוחני שלנו. והמציאות שלנו תתאים את עצמה כך שתהיה ערוכה עם הרוח ודברים שאינם יכולים להתאים לפרדיגמה זו ייעלמו. אבל אין משמעות הדבר שיהיה על כולנו להפוך למורים רוחניים או למרפאים, לפחות לא במובן שיהיה על כולנו לנטוש את המשרות והקריירות הנבחרות שלנו כדי לעסוק בריפוי. עסקים עדיין צריכים להתנהל, חברות עדיין זקוקות לעובדים, ומיליוני המשרות עדיין יהיו שם. האופן שבו אנו חיים את חיינו הוא שיאפשר לנו ליישם את הטבע הרוחני שלנו, ובדרך זו נביא לשינוי בחיינו ובחיי הסובבים אותנו.

החיים הרוחניים שאנו חיים משתקפים באופן שבו אנו מסוגלים "להיות" רוחניים בחיי היום-יום שלנו. נחזור לדוגמה הקודמת, משרה שמחייבת אותנו לזנוח את היושרה של הטבע הרוחני שלנו, עשויה להיות הזדמנות עבורנו להתגבר על הפחדים שלנו הקשורים למי שאנחנו, להתמיד באמונות שלנו או אפילו לבטוח ביקום שיוביל אותנו למשרה שמתאימה לנו יותר. כאשר אנו חיים את החיים הרוחניים, האמונות שלנו משתקפות באופן שבו אנו מתייחסים לעצמנו ולאחרים. הן משתקפות בדברים שאנו אומרים ~ על עצמנו ועל אחרים ~ וכיצד אנו מיישמים הלכה למעשה את הדיבורים שלנו. מוגשות לנו הזדמנויות יום-יומיות לתרגל את האמונות הרוחניות שלנו ולעשות שינוי בעולם בדרכים קטנות רבות. אנו מגשימים את האמונות הרוחניות המכוונות שלנו בסביבה החיצונית כאשר אנו עוצרים לרגע, לדוגמה, לפני שאנחנו מתרגזים על

אחרים, כאשר אנו נענים לסביבה שלנו במקום להגיב אליה, כאשר אנו מחפשים אחר השיעור, המסר או האמת שבמצב, לפני שאנו נופלים אל תוך דפוסי הפחד הישנים.

אפשר שהחיים הרוחניים לא ידרשו מאתנו לבצע שינויים מרחיקי לכת בחיינו והתהליך עשוי, עבור כמה, להיות כמעט חסר מאמץ. אבל התוצאה תהיה אותה תוצאה עבור כולם ~ אנו ניכנס לאותו מקום שבו כולנו מחוברים, נהיה שלווים ונדע שהמציאות היא המציאות שאנו בוראים באותו רגע.

קיום רוחני לא חייב להיות קשה, אבל הוא מחייב מודעות, כוונה ועקביות. הוא אינו מחייב אותנו לנטוש את הקריירה או את סגנון החיים שלנו, אלא אם כן הם צריכים להשתנות. ואנו נדע האם זה חלק מתהליך השינוי שלנו על-ידי כך שנראה אילו דלתות נסגרות ואילו נפתחות.

השינוי כאן, בין אם אנו מאמינים שהוא ניכר בעולם היום או לא. כמו כל שינוי מרחיק לכת, לפעמים ידמה שהשינויים משתרשים ואז דומה שהכל מתפרק. כל אחד מאתנו ממלא תפקיד חשוב בשינוי, כיוון שהיכולת שלנו לחיות את האמת הרוחנית שלנו היא שתעזור להעלות את הרטט של הפלנטה. ומשמעות הדבר לחיות את האמונות הרוחניות שלנו מתוך אמון, אמונה ויושרה. רוב עובדי האור של היום היו מרפאים או מורים בחיים קודמים ועדיין זוכרים חיבור למקור. השינוי מעיר אותנו לחיבור זה כדי שנוכל לזכור וליישם אותו. החיים הרוחניים באים לידי ביטוי באופן שבו אנו יכולים לברוא מציאות שמשקפת את הרוחניות שלנו, ולא באופן שבו אנו מצליחים להתאים את המציאות לאמונות שלנו. חלק המציאות ששוב לא מתאים, יוחלף בדברים שכן מתאימים. אם נתבונן במה שקורה ברמה החברתית והגלובלית ונשתמש בכך כדי למדוד את הצלחת השינוי, אנו עשויים להתאכזב, כיוון שלא תמיד נראה שהשינוי מצליח. אבל הפרדיגמה הגלובלית היא השתקפות של התודעה האינדיבידואלית שלנו. כאשר אנו זוכרים את החיבור שלנו למקור ומיישמים אותו, אנו נהיה מסוגלים להעלות את הרטטים שלנו, להעלות את הרטט של העולם שבו אנו חיים ולברוא גן עדן עלי אדמות.

אוריאל מרפא להבין רגשות שליליים

היקום הוא איזון של אנרגיות מנוגדות ~ אור וחושך, ין ויאנג, זכר ונקבה. בעוד שמהות האנרגיה האוניברסלית היא אהבה ללא תנאי, החוק האוניברסלי מחייב שגם לה יהיה ניגוד, אנרגיה בעלת משקל ניגודי, אותה אנו מכירים כפחד. השיעורים של מסע חיינו כוללים למידה כיצד לחוות אנרגיות מנוגדות אלה ולהתמיר אותן לאהבה ללא תנאי. זהו תהליך שמחייב אמונה ואמון רבים ואת היכולת לא ללכת לאיבוד באנרגיות, לאפשר להן להפוך למיקוד המרכזי של האנרגיה הרגשית שלנו, ולשכוח שאנחנו רק חווים אותן כדי ללמוד כיצד להתמירן. אנרגיות רגשיות אלה קיימות כיוון שהן זרזים לשיעורים שאנו חייבים ללמוד כדי לפתור את הקרמה שלנו והן חלק מהתנסות הממד השלישי.

אנרגיות מנוגדות אלה, המוכרות לנו כרגשות "שליליים", מקיפות את הספקטרום המלא של האנרגיות הרגשיות שכוללות בין השאר כעס, שנאה, קנאה, חרטה, עצב, ייאוש, חוסר אונים, אשמה, תאוות בצע ונקמה. רגשות שליליים אלה יוצרים את הבסיס לחוויות הקרמטיות שלנו עם אחרים והם נשארים אתנו, תקופת חיים אחר תקופת חיים, עד אשר אנו מסוגלים לפתור אותם באמצעות תהליך הסליחה, הריפוי וההתמרה. אף-על-פי שאנו עשויים לנסות להימנע מלהתנסות בהם, הם הם הרגשות אליהם אנו מגיבים בעוצמה הרבה ביותר. לדוגמה, חשבו על מישהו שאתם מחבבים או אוהבים והבחינו בתחושה הרגועה והשמחה שלכם. כעת, חשבו על מישהו שאתם מתעבים או מישהו שאכזב אתכם בדרך כלשהי וחושו בהבדל שבתגובה שלכם. לאדם שאתם מתעבים הכוח לעורר תגובה רגשית חזקה שיכולה להימשך שעות ואף ימים. לכן לא רק שהרגשות השליליים מעוררים תגובה חזקה, הם גם נמשכים זמן רב בהרבה מהרגשות שאנו מרגישים כאשר אנו חושבים על מישהו שאנו אוהבים או מחבבים.

אם אנו נוטים לחשוב על התגובות הרגשיות שלנו כעל "טובות" או "רעות", אנו יכולים למנוע מעצמנו את ההזדמנות לחוות ולהתמיר אותן לגמרי. לדוגמה, אם אנו שונאים מישהו, אין הדבר לטובתנו הגבוהה ביותר. אולם, יש סיבה לשנאה שלנו והסיבה קשורה אלינו. האם אנו שונאים מישהו כיוון שנהג בנו בחוסר כבוד? או האם גרם לנו למצוקה רגשית? האם השנאה קשורה למעשה לקנאה או להתנסות רגשית אחרת כלשהי שאנו חווים כשנאה? כדי לרפא רגש זה, אנו חייבים תחילה להתעלות על התחושות ואז לשאול את עצמנו מדוע אנו מאפשרים התנהגות זו ~ מה עשינו כדי לשים את עצמנו בעמדה שבה יוכל מישהו להתייחס אלינו בחוסר כבוד, לגרום לנו למצוקה רגשית או לעורר בנו קנאה. אז אנו יכולים לבחור לפעול באופן שונה בעתיד, לקבל החלטות אחרות לגבי החוויות הרגשיות שלנו, כדי שלא נכניס את עצמנו לעמדה זו שנית.

ברגע שנבין את הרגש השלילי ואת מקורו, הוא לא ישלוט בנו עוד ואנו יכולים לבחור שלא לחוותו בעתיד. אך תחילה עלינו להבין אותו ואת נוכחותו בגוף הרגשי שלנו. הרגשות השליליים מורכבים מאוד ותכופות מכילים רבדים רבים של אנרגיות רגשיות, שבכל אחד טמונים שיעור וברכה עבורנו. האתגר שלנו הוא לגלות היכן בהתנסויות הרגשיות שלנו התחברנו לנשמות אלה במטרה ללמוד את השיעורים הרגשיים שלנו. אז אנו יכולים לסלוח, לרפא ולהתמיר אותם, דבר

שמסחרר אותם כך ששוב אינם חלק מההתנסות הקרמתית שלנו בחיים האלה או בתקופות חיים
עתידיות.

אוריאל מרפא בחירות משתנות

כל החיים כרוכים בבחירות. לפני שאנו נולדים, אנו בוחרים את ההורים שלנו ואת חוזה הנשמה שלנו. אנו גם בוחרים בנתיב החיים שלנו, או הגורל, וכיצד נגשים אותו. כשאנו חיים את חיינו, מוצגות בפנינו הזדמנויות לקבל החלטות שונות. לפעמים הן עובדות לטובה ואנו מאושרים; לפעמים הן אינן עובדות לטובה ואנו אומללים. כאשר היינו ילדים, הבחירות שלנו היו מוגבלות במידה מסוימת, כיוון שילדים איננו שולטים בנסיבות חיינו. אנשים אחרים, כגון ההורים שלנו, מקבלים החלטות שמשפיעות עלינו בדרכים רבות ושונות. אנו יצרנו את הבסיס ל"תהליך קבלת ההחלטות" שלנו על-ידי ההתבוננות בבחירות שקיבלו ההורים שלנו, וכל מה שלמדנו על תוצאות הבחירות שלהם. כאשר אנו מתבגרים, אנו משתמשים במה שראינו כדי לקבל סדרת החלטות אשר תכונן את מהלך חיינו. בין אם אנו בוחרים בחכמה או שלא בחכמה, הבחירה תמיד בידינו ~ לקבל, להעריך ולשנות.

ברמה לא מודעת, אנו מבססים את ההחלטות הבוגרות שלנו על ההחלטות של הורינו. אם הם קיבלו החלטות המבוססות על עקרונות רוחניים, על-פי החיבור שלהם למקור, אזי אנו למדנו מהם כיצד לקבל החלטות מעמדה של עוצמה. אולם לעתים קרובות מדי, ההורים שלנו מקבלים החלטות מעמדה של פחד, אסטרטגיה שאנו משתמשים בה אחר-כך כדי לקבל גם את ההחלטות שלנו מעמדה של פחד. תחושה של עוצמה אישית היא דבר-מה עמו כולנו נולדים ~ ראו עד כמה תינוקות וילדים קטנים חסרי פחד ~ אך אנו יכולים לאבד אותה במהירות אם אנו גדלים בסביבה שבה הפחד הוא גורם דומיננטי.

בכל מצב בחיים, יש לנו מספר בלתי-מוגבל של אפשרויות בחירה. לכל אחת מהן תוצאה שונה. אולם אנו מודעים רק לבחירות שתואמות למגבלות שאנו כופים על עצמנו. אותן מגבלות נקבעות על-ידי מספר גורמים: הבחירות שההורים שלנו קיבלו והתוצאות של הבחירות שלהם, האמונות והתפיסות שפיתחנו במהלך חיינו, תחושת העוצמה האישית שלנו ונוכחות ועוצמת החיבור שלנו אל המקור. הנה עניין חשוב ביותר: האופן שבו אנו חיים את חיינו, אם מתוך פחד או באהבה ללא תנאי, יש השפעה עמוקה על הבחירות שאנו מאמינים שנגישות לנו. וזה המפתח לתפיסת הבחירה בחיינו ~ הפחד מגביל את האופן שבו אנו תופסים את הבחירות שלנו והופך אותנו מודעים רק למספר קטן של בחירות חיים, על-אף העובדה שטווח הבחירות הוא בלתי-מוגבל לכולם.

אם ברצוננו להתמקד בקבלת בחירות שונות, עלינו להרחיב אפוא את המודעות שלנו לכמות הבחירות שנגישה לנו. והשינוי מסייע לנו בתהליך זה בדרכים רבות. אם קיבלנו בחירות מוגבלות בעבר, כעת יש לנו הזדמנות לשנות בחירות אלה. לפעמים משמעות הדבר שמערכות יחסים מסתיימות, שדלתות נסגרות, שהזדמנויות שוב אינן נגישות ואנו חייבים לנוע הלאה. בהתחשב בדרגת הצורך שלנו לשנות, מצבים אלה יכולים לנוע מבריאת אי-נוחות קלה ועד לתוהו ובהו מוחלט בחיינו. אף-על-פי שדומה שמצבים אלה מגבילים את מגוון הבחירות שלנו ואת פעילויות חיינו, לאמיתו של דבר הם מתוכננים להפוך אותנו מודעים לאופן שבו אנו מגבילים את עצמנו באמצעות הבחירות שנחשבות בעינינו לאפשרויות.

המטרה היא אפוא לשחרר אותנו מהמגבלה, על-ידי כך שאנו נאלצים להיכנס למצב שבו אנו אומרים: "אלוהים, אנא עזור לי", למצב שבו אנו שוכחים את הפחדים והמגבלות שלנו ומוכנים לקבל נסים (כיוון שבאותו רגע, אנו זקוקים באופן נואש לנס). נסים אלה נענים לצרכים שלנו בדרכים מדהימות והופכים אותנו מודעים לדרך הבלתי-צפויה ולעתים מפתיעה שבה היקום פועל. ברגע שאנו יודעים שליקום דרכים שונות ורבות באמצעותן הוא נענה לצרכים שלנו, שכמה מהן לא היינו מחשיבים אף פעם כאפשריות, אנו יכולים להעריך את הבחירות שלנו ולקבל בחירות חדשות ושונות בהרבה. התהליך אינו כה ארוך ומסובך כפי שהוא נשמע ~ התפקיד היחיד שלנו הוא לאפשר לעצמנו, להביע את כוונתנו, להניח ליקום להתעסק בפרטים ואז לבחור מבין האפשרויות שהופכות נגישות עבורנו.

כאשר אנו מוכנים לקבל בחירות שונות, אנו עלולים לשפוט ולבקר את מעשינו בעבר. התנהגות זו פוגעת בנו ומגבילה אף יותר את הבחירות הנגישות עבורנו. אין בחירות "טובות" או "רעות" ביקום, רק בחירות. ביקום קיימת רק הוויה. אנו אלה ששופטים את הבחירות שלנו, מבלי להבין שכאשר אנו מגיעים למקום שבו אנו יכולים להעריך את מעשינו, הרי שרכשנו רמה נוספת של התפתחות רוחנית ואנו תובעים לעצמנו עכשיו את עוצמתנו האישית והרוחנית. זהו רגע של עוצמה עבורנו, אולם לעתים קרובות אנו מתייחסים אליו כאל הסיוט הגרוע ביותר שלנו.

בכל יום עלינו לקבל החלטות בנוגע למי שאנחנו, האנשים והמצבים בחיינו, מה אנו עושים ולאן מוביל אותנו נתיב החיים הנבחר שלנו. אנו מקבלים החלטות רבות ברמה לא-מודעת, לא מודעים לגורמי קבלת ההחלטה בהם אנו משתמשים כדי להחליט מה טוב ביותר עבורנו ומה נגיש לנו. כל רגע גם כולל הזדמנויות לשנות את מה שעשינו בעבר, לא על-ידי נטישת כל הדברים בחיינו, אלא על-ידי קבלת החלטה רוחנית לצעוד בנתיב שונה. אז אנו ניצבים בעוצמה שלנו, מאמצים את החיבור שלנו למקור ומשתלבים עם הזרימה האוניברסלית כדי לברוא נסים. זה הרגע שבו הדלתות של הפוטנציאל הבלתי-מוגבל, שאליו לא היינו מודעים, מתחילות להיפתח. כאשר אנו לומדים זאת, אנו הופכים לבוראים-שותפים ומקבלים החלטות שתואמות את טובתנו הגבוהה ביותר ולומדים כיצד לחיות באהבה ללא תנאי, כלפי עצמנו, כלפי אחרים וכלפי העולם.

שינוי דפוסיים מסר המלאך הנעלה אוריאל

השינוי בתודעה פותח בפנינו הזדמנויות לכוון מחדש את חשיבתנו, מראה לנו היכן אנו מגבילים את עצמנו, מאפשר לנו להפוך מודעים לאופן שבו אנו ממקדים את מחשבותינו ואת תשומת הלב שלנו ולסוגי הבחירות שאנו מקבלים בחיים. כיוון שאנו לומדים מתוך התנסות ~ אנו לומדים תוך כדי עשייה ~ הזדמנויות אלה מגיעות אלינו באמצעות מגוון של חוויות בהן אנו יכולים לבחור בדרך עשייה שונה. כדי לעשות זאת עלינו להתמקד פחות ב"מה" שקורה, לנקוט בגישה אובייקטיבית ולשאל "מדוע" זה קורה. לעתים קרובות, התנסויות אלה, על-אף היותן רבות, דומות למדי משום שהן נובעות מאותם דפוסי התנהגות. ברגע שאנו מסוגלים להבין דפוסיים אלה, אנו יכולים להתמקד בשינויים ואז לברוא הזדמנויות למידה חדשות ושונות עבורנו.

אף-על-פי שכל יום מביא לנו התנסויות חדשות, האופן שבו אנו תופסים אותן ומגיבים אליהן זהה בדרך כלל. לכן אם, לדוגמה, התחלנו לעבוד במשרה חדשה, אנו נתנהג באותה דרך שבה התנהגנו במשרה הקודמת שלנו. ובמערכת יחסים חדשה, אנו נגלה במהרה שההתנהגות שלנו דומה מאוד להתנהגות שלנו במערכת יחסים קודמת. דפוסי התנהגות אלה ברורים מאוד באינטראקציות שלנו עם בני משפחה וקרובים, כיוון שאלה הן מערכות היחסים מהן למדנו רבים מדפוסי ההתנהגות שלנו. לכן כאשר אנו נמצאים עם בני משפחה אנו נתנהג באותו האופן ~ וכך גם הם.

ללא התבוננות בוחנת, אנו יכולים להמשיך ולחזור על דפוסיים דומים במשך כל חיינו ולתהות מדוע אנו תמיד מוצאים את עצמנו שוב ושוב באותם המצבים. או מדוע מערכות היחסים שלנו, הן האישיות והן המקצועיות, נשארות אותו הדבר. כאשר אנו חווים את השינוי בתודעה ומתחילים ללמוד כיצד לברוא מציאות שונה עבור עצמנו, דבר-מה קורה לדרך שבה אנו תופסים מערכות יחסים וחוויות. לפתע, אנו מגלים שהמיקוד השתנה ואנו מודעים להיבטים שונים של אירועים מסוימים. במקום להפיק תגובה מידית, מפוחדת או רגשית ביותר, אנו מגלים שאנו מסוגלים לנקוט בעמדה אובייקטיבית יותר ולראותם מנקודת מבט שונה בהרבה. נקודת מבט זו מאפשרת לנו לזהות את דפוסי ההתנהגות ולנקוט בצעדים כדי לשנותם.

כדי למצוא את דפוסי ההתנהגות עלינו לשאול את עצמנו כמה שאלות ואנו יכולים לעשות זאת רק כאשר איננו עסוקים בתגובה רגשית למצב. ברגע שאנו שוקעים במערבולת רגשות היכולת שלנו להגיב באופן אובייקטיבי מצטמצמת במידה רבה, משום שאנו חייבים לעבד לחלוטין את הרגש לפני שנוכל לנוע לנקודת מבט הגיונית. והרגשות כמעט תמיד נובעים מפחד, שפוגע אף יותר ביכולת שלנו לעסוק בסוג כלשהו של הערכה הגיונית. היזכרו במצב שבו הגבתם תגובה רגשית ~ לדוגמה, בפעם האחרונה שמישהו הרגיז אתכם, או הפעם האחרונה שבה הופתעתם או קיבלתם חדשות קשות. על מה חשבתם באותו זמן? האם הצלחתם להתבונן במצב בהגיון או האם הייתם שוקעים כל-כך ברגשות שההגיון היה הדבר הרחוק ביותר מכם?

כאשר אנו משיבים למצב, במקום להגיב למצב, אנו יכולים לשאול את עצמנו שאלות שיעזרו לנו לזהות את דפוסי ההתנהגות. השאלות מתרכזות סביב שלושה נושאים עיקריים:

- מתי מצב זה אירע בעבר?
- מה באמת קרה?
- מדוע בראתי מצב זה?

השאלה הראשונה חשובה מאוד, כיוון שאנו מסוגלים לשאול אותה רק אם איננו שקועים בהיבטים הרגשיים של האירוע. השאלה הראשונה גם מעלה שלוש שאלות אחרות:

- מה עשיתי אז?
- אילו החלטות קיבלתי?
- ומה קרה אחר-כך?

היכולת שלנו לשאול את עצמנו את השאלות הללו תלויה ביכולת שלנו להישאר מנותקים ולא להימשך אל תוך האנרגיה הרגשית. כיוון שדפוסי ההתנהגות שלנו מרוכזים בדרך כלל סביב תגובות רגשיות, שבירת הדפוסים הללו מחייבת שאנו נאפשר לעצמנו להתרחק מהרגשות ולבחון את המצב מנקודת מבט אחרת. "אפשר" הוא המילה המתאימה, כיוון שההליך הזה מתרחש כאשר אנו מוכנים לעבור אותו והוא דבר-מה שאנו עושים למען עצמנו, בזמן המתאים.

כאשר אנו מודעים לדפוסי ההתנהגות שלנו, בהם אנו יכולים להבחין כאשר אנו מגיבים למצבים, אנו יודעים מה לשנות ויכולים לפעול בהתאם. לפעמים הדפוסים יכולים להישבר באופן מיידי בשעה שהשינויים מתרחשים במהירות; פעמים אחרות אנו חייבים לחזור על השיעורים כמה פעמים לפני שנוכל לשנות את הדרוש שינוי. אין זה משנה כמה זמן דרוש לנו כדי לשבור דפוסי התנהגות ~ זה ייקח כמה זמן שזה ייקח. הדבר החשוב הוא שנלמד לשנות את הדרך שבה אנו מגיבים למצבים ושינוי את כל החלטות החיים שלנו מעמדה של עוצמה, ולא כיוון שאנו מפחדים או לא מודעים לדרך הווייה אחרת. כאשר אנו צועדים באמת אל תוך החיבור שלנו עם המקור ומתחילים לראות את ההזדמנויות הבלתי-מוגבלות שנמצאות בכל מקום סביבנו.

אוריאל מרפא
האם אתם בני מזל?
מסר המלאך הנעלה אוריאל

מה אתם חושבים על מישהו שזוכה במיליון דולר בלוטו? שהוא בר מזל? מה בנוגע למישהו שמאבד את מקום עבודתו ואינו מצליח למצוא עבודה במשך שישה חודשים? שהוא ביש מזל? האם מה שאנו מכנים בשם "מזל" הוא משהו שפשוט קורה לנו באופן אקראי או האם יש עוד משהו בתהליך הזה? איך קורה שעשוי להתרחש בחיינו רצף של אירועים שנחשבים למזל טוב או רע, זמנים בחיינו שבהם דומה שהכל מתנהל כשורה, או לא כשורה? האם יש באירועים שנחשבים למזל טוב או רע יותר מאשר ברכה? והאם אנו יכולים לשלוט בתהליך כדי שנוכל להיות בני מזל? טמון כאן סוד ואנו יכולים ללמוד להיות בני מזל אם אנו יודעים כיצד לשחק במשחק.

מה שמפריד בין מזל לבין היעדר מזל אינו עניין של סמנטיקה; אלה הן רק מילים. והאופן שבו אנו תופסים אחרים כבני מזל או כחסרי מזל הוא שפיטה. למעשה, אלה שאנו מחשיבים לבני מזל עשויים להחשיב את עצמם לחסרי מזל. לכן מה אחראי לנוכחות המזל הטוב או הרע בחיינו? לאמיתו של דבר, זהו עניין של שיפוט. כאשר אנו תופסים מצבים בחיים כבני מזל או כחסרי מזל, הן בחיינו והן בחייהם של אחרים, אנו מבצעים שיפוט בהתבסס על התפיסות שלנו. על-ידי היותנו בעמדה של שיפוט, אנו מניעים שרשרת של אמונות שיש לה את הכוח לתפעל אירועים ומצבים שיכולים אז לברוא מצבים שהם בני מזל או חסרי מזל עבורנו.

הסכנה בהחשבת מזל כאקראי היא שאנו שוכחים שאנו אחראים למציאות שלנו. לכן בין אם אנו בני מזל או חסרי מזל, זה רק תהליך נוסף שבו אנו שולטים. כמובן, עלינו לבחון את הקרמה שלנו וכיצד מערכת האמונה שלנו פועלת, אבל לאמיתו של דבר, מזל הוא פשוט עניין של צעידה אל תוך עוצמתנו ובריאת המזל שלנו. אנו מתחילים תהליך זה על-ידי היותנו בני מזל.

כל אירוע, מצב או תהליך בחיינו נובע ממי שאנחנו באותו רגע בזמן. כאשר אנו רואים את עצמנו כקרבן, דברים קורים לנו אותם אנו מגדירים לעתים קרובות כחסרי מזל. קחו לדוגמה את האדם שאיבד את מקום עבודתו. האם הוא אהב את מקום עבודתו, האם הייתה זו תשוקתו, האם עבד עם אנשים שכיבדו והוקירו אותו, או האם ההפך הוא הנכון, ולמעשה הוא שנא את עבודתו, לא הפיק ממנה כל הנאה ועבד עם אנשים שהתייחסו אליו לא יפה? האם איבוד מקום העבודה היה מזל רע או ברכה במסווה? אם לא יוכל למצוא משרה חדשה במשך תקופת זמן ארוכה, האם הוא מחפש משרה באותו תחום משום שזה מה שהוא מכיר ויודע ששם מצויה פרנסתו (כיוון שעשה זאת בעבר) או האם הוא פתוח לחפש אחר הזדמנויות חדשות בתחומים אחרים?

כאשר אנו חווים רצף של אירועים חסרי מזל, תקופות בחיינו שבהן דומה שהדברים פשוט לא עובדים לטובתנו, מדובר פחות בדברים החיצוניים ויותר במה שמתרחש בתוכנו. כמובן, קשה להסיר את תשומת הלב שלנו ממה שקורה לנו ולחפש אחר התרומה שלנו לתהליך, כאשר דומה שהחיים שלנו מתפרקים. אבל למעשה אנו אחראים לכל מצב שבו אנו פוגשים ורק כאשר אנו נתקעים בתוצאות של המזל "הרע" שלנו, הוא יכול להמשיך. שוב, נחזור לאדם שאיבד את

משרתו, האם הוא יכול להתייחס לאובדן המשרה באנחת רווחה, לדעת שהשתחרר ממצב הרסני ולהשתמש בזמן שעומד לרשותו כדי להעריך את מצב החיים שלו ולקבל החלטות שונות לעתיד? או האם ייתקע במצב וינסה לתקן אותו על-ידי כך שיחפש משרה אחרת שהכנסתה טובה במידה שווה?

הותנינו כל-כך להאמין שהחיים שלנו חייבים ללכת בדרך מסוימת שקשה לנו לראות מעבר לנוכחות הברורה של המזל הטוב או הרע ולראות את המצבים הללו כמשהו אחר, כגון כהזדמנויות ללמוד. כאשר אנו בני מזל, עומדים בעוצמתנו ולוקחים אחריות כלפי בריאת המציאות שלנו, החיים הופכים למשחק שאנו שולטים בו בכל מהלך. מזל טוב הופך אז לברכות שאנו חייבים להגשים; מזל רע הופך אז לאירוע נוסף שממנו אנו יכולים ללמוד ולנוע אל מעבר לו. אבל כאשר אנו נמצאים בנקודה זו, שוב איננו תופסים את האירועים כבני מזל או כנטולי מזל, כיוון שהאמת גדולה בהרבה ~ אנו בראנו מציאות שאנו יכולים לשנות בכל רגע וכאשר אנו בני מזל, המזל, בצורת נסים, תמיד ימצא אותנו.

לחיות על פי השערה

לפני שאנו לומדים לחיות את חיינו על פי כוונה, לברוא במודע ובהחלטיות את המציאות שאנו רוצים לעצמנו, אנו חייבים להסיר את המחסומים שמונעים מאתנו לעשות זאת ברגע ההווה. מחסומים אלה הם אמונות ותפיסות שאנו הכנסנו לחיינו כדי שיגנו עלינו מכאב, מאכזבה ומתוהו ובהו. אף-על-פי שהם קיימים כדי להגן עלינו יותר מאשר לפגוע בנו, כאשר אנו מביעים כוונה להשתנות, הם חוסמים אותנו, כיוון שמניסיון העבר שלנו, שינוי או עשיית דבר-מה באופן שונה יוצרים כאב ואי-נוחות. לכן ההכרה שלנו מניחה שאם אנו מפריעים לסטטוס קוו אנו נברא אי-נוחות. לפני שנוכל לחיות באמצעות כוונה, אנו חייבים להפסיק לחיות על פי השערה.

מה אנו משערים בחיים? אם נבחן באמת את חיינו, נראה שהרבה ממה שאנו עושים מבוסס על הנחה, כיוון שההנחות שלנו נובעות מחוויות העבר. זה עובד כך ~ אנו מנסים לעשות משהו באופן שונה והתוצאה היא חוויה מכאיבה, אי לכך אנו מניחים שכאשר אנו מנסים לנוע קדימה בחיים, התוצאה מכאיבה ואינה כפי שציפינו. חוויות אלה יכולות להיות קשורות לכל דבר בחיינו ~ אנו מזמינים משהו לצאת אתנו והוא מסרב לנו בדרך משפילה; אנו מבצעים עבודה נוספת ומבקשים העלאה והמנהל משיב פנינו ריקם; אנו מובכים בפומבי לעיני ידידים; המשפחה שלנו לא מכבדת אותנו ומיידעת אותנו על כך, והרשימה נמשכת ונמשכת. כל אחת מההתנסויות הללו מובילה אותנו להנחה שאם נציב את עצמנו בעמדה שבה אנו מנסים להשיג את רצוננו, אנו נפגע בדרך כלשהי. דבר זה מוביל אותנו אז להנחה שהדבר יתרחש תמיד, בכל פעם שננסה. וללא מודעות לכך שזה מה שאנו עושים, אנו יכולים לתהות מדוע אנו מרגישים חסומים או תקועים בחיינו.

הנחות אינן מוגבלות למה שאנו חווים בחיינו. אנו מופצצים במסרים שמאפשרים לנו ליצור הנחות לגבי האופן שבו עלינו לחיות, סוג החינוך שעלינו לרכוש, השאיפות המקצועיות שלנו, הבגדים שעלינו ללבוש והתוצאות שאנו נשיג באמצעותם. לדוגמה, פרסומות במגזינים אומרות לנו שאם נשתמש בסוג מסוים של שמפו נשיג שיער זוהר ומבריק כמו הדוגמנית שבתמונה. לכן אנו קונים את השמפו, מניחים שהמודעה אמיתית ולאחר שאנו משתמשים בו, השיער שלנו נראה אותו דבר. או אנו רוכשים תואר אוניברסיטאי ומניחים שהוא יאפשר לנו להשיג עבודה נפלאה במשכורת גדולה, אך מגלים שמציאת עבודה היא עניין קשה, אפילו עם תואר אוניברסיטאי ושהמשכורת עשויה להיות קטנה בהרבה ממה שהנחנו שהיא תהיה.

יש לנו גם הנחות גם לגבי האופן שבו אמורים להתייחס אלינו אנשים, ארגונים, חברות וממשלות. אנו משערים שטובתנו הגדולה ביותר לנגד עיניהם, עד אשר אנו פוגשים מישהו שדואג רק לעצמו ושלא אכפת לו מה יקרה לנו. אנו מניחים שאם אנו עושים כמיטב יכולתנו בעבודה, שתמיד תהיה לנו עבודה עד שאנו חווים פיטורים פתאומיים. אנו משערים שבמשפחות יש אהבה וכבוד הדדי עד שאנו חווים דחייה מצד בן משפחה. אנו מצפים שהחברה תהיה מאורגנת היטב וסבורים שהיא קיימת כדי להגן עלינו, עד שאנו חווים את ההפך מכך. כתינוקות, אנו משערים שמישהו יטפל בנו וכילדים אנו מניחים שנהיה בטוחים ומוגנים. כל ההנחות שלנו הקשורות לכך שמישהו יטפל בנו ויספק את צרכינו נבחנות, וכאשר התוצאה היא תוהו ובהו וכאב, היא גורמת לנו לברוא הנחה

מנוגדת. אז אנו מרחיבים הנחה מנוגדת זו לכדי האמונה שגם היקום לא יתמוך בנו וכך אנו שוכחים את החיבור שלנו למקור ולעוצמה שלנו.

ברגע שאנו מתחילים לשער השערות, אנו מציבים הגבלות על היקום והדבר יוצר גבולות למציאות שלנו. השערות מגבילות את היכולת שלנו לברוא, כיוון שהן מבוססות על פחד ולא על הידיעה הפנימית שאנו אלה שקובעים. אם אנו חיים על פי ההשערות הדבר דומה לצפייה בחלק הראשון ואז בחלק האחרון ביותר של הסרט ובריאת תיאוריה על כל שהתרחש באמצעו. כאשר אנו חיים על פי השערות, איננו מאפשרים את הבריאה, כיוון שאנו מאמינים שאנו כבר יודעים מה עומד להתרחש ~ ככלות הכל, האם לא כך היה בעבר?

כאשר ננוע דרך המעבר ונחוה חוויות שיאפשרו לנו להניע את חיינו אל תוך מציאות שונה, אפשר שנפתע לנוכח כמות ההנחות שיש לנו ואולי כאשר נבין כיצד ביססנו הרבה כל-כך מהמציאות שלנו עליהן, הדבר ירפה את ידנו. בנקודה מסוימת השערות אלה התקבלו ולפתע הלכו ואינן. מה עלינו לעשות כעת? האם נברא הנחות חדשות או האם נלמד לחיות ללא הנחות? המסר של השינוי ברור, ללמוד לברוא מציאות שקיימת מרגע לרגע, מנס לנס, להרחיב את התפיסה שלנו את העולם כך שתכלול את הפוטנציאל הבלתי מוגבל שתמיד זמין עבורנו, פוטנציאל שהוא נקי מהשערות.

ההפך מההנחה היא הידיעה, לכן כאשר אנו חיים ללא הנחות אנו נעים קדימה, יודעים שהכל יהיה בסדר וכפי שהוא צריך להיות. בנקודה זו שוב איננו צריכים להניח הנחות לגבי שום דבר, כיוון שאנו יודעים שבכל רגע יש לנו את הכוח לבחור תוצאה וחוויה שונות. חיים ללא הנחות משמעותם חיים בוודאות העוצמה האישית שלנו, החיבור שלנו עם המקור והחירות שנובעת מתוך הידיעה שהכל טוב בעולמנו. ברגע שנשתחרר מהשערות, היקום כולו יעמוד לרשותנו, מוכן להעניק צורה לכל מחשבה ותשוקה שלנו, כיוון שאנו מוכנים להביט אל מעבר לצעיף ההשערה ולראות אל תוך עולם שיכול להיברא מתוך הידיעה מי אנחנו, למה אנו מסוגלים והעמידה בעוצמתנו.

אוריאל מרפא מהי מציאות?

בכל בוקר אני נכנסת למכונית ונוהגת לעבודה וכאשר אני ממתינה ברמזורים ובתמרורים השונים מחשבתי נודדות למקומות אחרים בהם אני מעדיפה להיות ולדברים אחרים שאני מעדיפה לעשות. אני רואה את עצמי יושבת בבית קפה בפריז או ליד פלג שקט בהרי קולורדו. כאשר אני מתעוררת מחלומתי בהקיץ, אני יושבת במכונית ברמזור. אבל האם אני באמת שם? איזו מציאות היא המציאות האמיתית, ואיזו מציאות רק משאלות לב? והאם משאלות לב הן באמת רק מחשבות בטלות או האם יש להן בסיס כלשהו?

מדענים מתחילים זה עתה להבין את מה שהממלכות הרוחניות ניסו ללמד אותנו במשך דורות, שהעולם הזה הוא לא כל שקיים. ישוע המורה הדגול אמר "בבית אבי מעונות רבים". האם המילה "מעונות" תרגום תלוי זמן ותרבות של המילה ממדים, תפיסה שלא הייתה ניתנת להבנה באותם זמנים? בחקר הפיזיקה הקוונטית, תיאוריות מבוססות על הנחה של לפחות שישה עשר ממדים, אלה הם השלושה אליהם אנו מודעים ועוד שלושה עשר נוספים. האם הם מודעים למשהו שאנו לא מודעים אליו? האם אנו יכולים להיות בשני מקומות בעת ובעונה אחת וכאשר אנו עוסקים במשאלות לב, האם אנו נמצאים במציאות אחרת? היכן המציאות האמיתית?

השינוי בתודעה הוא תנועה לקראת הרחבת תפיסת המציאות שלנו. לא על ידי נטישת התפיסה העכשווית, אלא על ידי הוצאתנו מעולם הממד השלישי ומעבר אל תוך ממלכות הקיום הגבוהות יותר. לכל ממד מאפיינים משלו. מציאות חד ממדית היא שטוחה לחלוטין; למציאות דו ממדית גובה ורוחב; לתלת ממדית גובה, רוחב ועומק. אבל הממד השלישי מוגבל למה שאנו יכולים לחוות בעזרת חמשת החושים שלנו ואינו מותיר מקום לשינוי. אנו לוקחים את המציאות אל מעבר לממד השלישי על ידי הוספת הכוונה המודעת שלנו לשנותה, להפוך אותה לדבר מה אחר.

לפני כמה שנים קניתי כיסא ישן בחנות עתיקות. זה היה כיסא מטבח מכוער, עשוי עץ פשוט שאף אחד לא רצה בו. אבל אני ראיתי את הפוטנציאל שלו והוא עלה רק כמה דולרים. הבאתי אותו הביתה, ניקיתי וצבעתי אותו בפסים זוהרים בצבעי כחול, ירוק, צהוב ואדום. כל מי שהגיע לביתי הבחין בכיסא היפהפה ורצה לדעת היכן ניתן לרכוש כיסא שכזה. במציאות הממד השלישי, היה זה רק כיסא ישן, אבל כאשר הוספתי לו את החלומות, התשוקה והיצירתיות שלי, הבאתי אותו לרמה אחרת, בראתי משהו יפהפה. הדבר שבו האנשים מבחינים באופן לא מודע, הוא שהכיסא רוטט באהבה, באכפתיות וביצירתיות שהשקעתי בו.

הדוגמה של הכיסא משמשת כמודל למה שאנו עושים כאשר אנו מתחילים להוסיף את החלומות, התשוקה והיצירתיות שלנו למציאות ~ אנו מעלים את הרטט שלה. המציאות היא כל שאנו חושבים שהיא ~ איזו מחשבה עוצמתית ומפחידה. אך כמה משחררת, כיוון שמשמעות הדבר שיהיו החיים שלנו אשר יהיו, הם ניתנים לשינוי. האם אנו מעוניינים ומוכנים לאפשר לדבר להתרחש? אנו נהנים מיציבות ומוודאות, ורוצים להבטיח שבכל חודש נחיה באותו מקום, שיהיה לנו מזון וגם מעל לראשנו. כדי לשמר יציבות זו אנו עשויים לעבוד בעבודות שאיננו אוהבים,

להישאר במערכות יחסים שלא משמחות אותנו, או לשמר שותפויות שאינן מספקות. אלא אם נהיה מוכנים לתפוס פיקוד על המציאות שלנו ולשנותה, כל הפרעה לסטטוס קוו שבחינו תניב תגובה אלימה מאיתנו. כמה גירושים גרועים היו יכולים להימנע אילו השותפים היו מסיימים את מערכת היחסים שלהם בהבנה שהגיע הזמן לנוע הלאה, ואין זה משנה מה גרם לפרידה.

המציאות שלנו משתנה בין אם אנו מוכנים לכך במודע או לא. ברמה הלא מודעת, הנשמה שלנו מעניקה לנו קריאת השכמה, דוחפת אותנו לכיוון נקודת מבט שונה. במציאות המודעת שלנו, הדבר יכול להתגשם מדחף חזק לעשות משהו יצירתי ועד לארגון מחדש מוחלט של החיים וסגנון החיים שלנו. כאשר אנו מודעים לכך שהמציאות שלנו אינה אמיתית, אנו צועדים אל תוך הריק שם דבר אינו ודאי. וברגע שאנו צועדים אל תוך הריק, אנו גם צועדים אל תוך ההבנה שאנו נמצאים לגמרי בשליטה (גם אם איננו חשים כך באותו רגע) ושהמציאות היא מה שאפשרנו לה להיות.

כאשר נעבוד עם אנרגיית המעבר, כולנו נגיע לרגע שבו נבין שדבר אינו אמיתי, במובן שהוא אינו קבוע ושלא ניתן לשמרו, בייחוד אם הדבר לא משרת את הטוב הגבוה ביותר. אנרגיית המעבר עוסקת כולה בשינוי, בחיבור מחדש למקור, במציאת העוצמה שלנו ובהיזכרות שכולנו אחד. המציאות משתנה עבור כולם וכמו בכל סוג של שינוי, הוא יכול להיות קשה לעיבוד. אולם כל עוד איננו מאבדים את האיזון שלנו ושוכחים מי אנחנו במשך התהליך, אנו יכולים להשתמש בתהליך השינוי כדי להגשים מציאות חדשה. כאשר אנו תופסים את עצמנו כעוצמתיים, כאחראים וכשולטים במציאות שבה אנו חיים כעת, אנו הופכים מודעים לשדה הפוטנציאל העצום שקיים עבורנו. כל משאלה, חלום בהקיץ ותקווה הם השתקפות למה שהנשמה שלנו קוראת לנו אליו. עכשיו הוא הזמן עבורנו לחתוך את הכבלים שעוצרים בעדנו ושקושרים אותנו, ולראות את המציאות כשדה עצום של פוטנציאלים והזדמנויות בלתי מוגבלים, שכל אחד מציע לנו אפשרות מספקת ושמחה לנתיבנו.

סליחה

במאמר הראשון שפורסם באתר זה כתבתי שתהליך המעבר הוא תנועה למישורי תודעה גבוהים יותר ושסליחה היא הגשר שאותו אנו חייבים לחצות כדי להגיע למצב זה. על פניו, זה קל מאוד, נסלח לכולם ונוכל לעבור לרמת תודעה גבוהה יותר, בלי בעיות. אבל ברגע שבו אנו צועדים לתוך מקום שבו אנו מוכנים ונכונים לסלוח, אנו נתקלים במכשולים. כמה מהם קשורים אלינו ~ האם אנו עושים את הדבר הנכון, האם נוכל לשחרר את הרגשות שלנו בקשר לאדם מסוים או למצב כלשהו? אחרים קשורים למה שאנו מקבלים בתמורה ~ האם האדם האחר יעריך את המאמצים שלנו? האם נקבל סוג מסוים של הכרה במאמצים שלנו? ואז מה נעשה, כיצד נפעל, בייחוד אם האדם הוא מישהו שעדיין יש לנו קשר איתו?

בכנות, אין זה משנה עד כמה אנו מפותחים מבחינה רוחנית, הסליחה קשה. קשה לשחרר פגיעה, בין אם התרחשה לפני שעתיים או לפני שני עשורים. וקשה אף יותר לשחרר את הרגשות הסובבים את מה שברא את המצב, בייחוד אם האנשים האחרים אינם מודעים לכך שהם עשו משהו שמחייב סליחה או אינם מוכנים להכיר בתפקיד שמילאו. לעתים קרובות לא אכפת להם אם נסלח להם או לא, והם גם לא יכירו במאמץ שלנו. לאחר שנסלח, לא תמיד נרגיש שמחה, הקלה ושלווה. לפעמים הסליחה גורמת לנו להרגיש עצובים וריקים. דבר זה נכון במיוחד אם השקענו במצב רגשות ו"עניינים" אישיים רבים.

לפני שנדון בשאלה כיצד לסלוח ומה משמעות הדבר, חשוב להבין את תפיסת הסליחה, ולבחון מהי כן ומהי לא. אנשים רבים חוששים לסלוח משום שהם מאמינים שלסלוח למישהו משמעותו שהם מכירים בכך שמה שהאדם האחר עשה היה מקובל. אין זה כך. כאשר אנו סולחים איננו שופטים את מה שעשה האדם האחר ובוודאי שהסליחה אינה מהווה הכרה בקבילות המעשה. הסליחה קשורה לבחירה שלנו בנוגע לשאלה האם אנו רוצים להמשיך לשאת את נטל הכעס, הכאב והסבל למשך שארית תקופת החיים הנוכחית שלנו ואל תקופת החיים הבאה. הבחירה לסלוח או לא לסלוח נשארת שזורה בקרמה שלנו עם אחרים.

כל אחד מאיתנו עסוק בריקוד קרמתי עם כל אדם בחייו. ריקוד זה ממחיש את עצמו במהלך תקופת החיים שלנו וכל חוויה שאנו חווים עם אחרים היא שלוחה של מה שחווינו איתם בתקופות חיים קודמות. בתקופות חיים מסוימות, נגרם לנו עוול ואנו גרמנו עוול לאחרים, מילאנו את תפקיד הקורבן והפוגע עם חברי קבוצת הנשמה שלנו, האנשים איתם הסכמנו ללמוד את השיעורים הקרמתיים שלנו. מחזורים קרמתיים עשויים להימשך עידנים רבים, עד אשר אדם אחד מחליט לסלוח. וכאשר אנו סולחים, אנו פשוט "משיבים" להם את הקרמה. הדרך היחידה באמצעותה ניתן לסיים קרמה עם אנשים אחרים היא לסלוח להם, ללא תנאי. והנה אנו כאן, בזמן זה של השינוי בתודעה, כדי לאפשר לעצמנו לקבל את ההחלטה לסלוח.

כאשר מישהו פוגע בנו, אנו מרגישים מגוון רחב של רגשות ולפעמים בצורך לנקום. אם איננו מצליחים להשיג את נקמתנו בתקופת חיים אחת, אנו נושאים אותה עמנו בזיכרון הנשמה שלנו לתקופת החיים הבאה. הטבע האנושי הוא להכות חזרה כנגד אלה שפגעו בנו, ואנו רואים

דוגמאות לכך משתקפות בקונפליקטים המתמשכים שבין מינים, גזעים, תרבויות ואומות. שורשי המאבקים הללו טמונים באירועים שעברו מדור לדור, שאת ראשיתם יכולים רק מעטים לזכור והם מתעוררים על-ידי התרחשויות חסרות משמעות לכאורה. זו הקרמה בפעולה, כיוון שכאשר הקרמה מופעלת, איננו מודעים לדבר שהרגיז אותנו, רק לכך שמשהו קרה הרגע שלחץ על כל הכפתורים שלנו. ההחלטה שלנו לפתוח במאבק, להכות בחזרה, או לסלוח ולשחרר היא השתקפות של המקום שבו אנו נמצאים בהתפתחות הרוחנית שלנו.

הסליחה חייבת להיות חסרת תנאים ~ איננו יכולים "להצמיד" לפעולת הסליחה שלנו ציפיות או תנאים כלשהם, ואסור לנו גם לצפות לסוג מסוים של הכרה או גמול מצד האדם האחר. אף-על-פי שכך קורה לעתים קרובות, אין זה יכול להיות משהו שאנו "מצפים" לו. הסליחה חייבת גם להיות מלאה ~ ברגע שאנו סולחים, המצב הסתיים, חתכנו את כל הקשרים והחוטים הרגשיים והוא נשלם, נגמר, לעד. איננו יכולים לשוב ולהעלות אותו, כיוון שאם נעשה זאת, אזי אנו חייבים לעבור שוב את תהליך הסליחה. ניתן לסלוח באופן פרטי, כאשר אנו מקבלים החלטה בלבנו לסלוח לאדם מסוים או למצב כלשהו ולשחרר את הקשר הקרמתי שלנו אליו, או באופן גלוי, כאשר אנו דנים עם אותו אדם על ההחלטה והכוונה שלנו לסלוח. בכל מקרה, ההצלחה שלנו תלויה בשאלה האם אנו יכולים לעמוד בשני התנאים של הסליחה ~ היא חייבת להיות הן חסרת תנאים והן מוחלטת.

איך נסלח למישהו? אין נוסחה או תהליך קבועים, והדרך שבה הדבר מושג תלויה למעשה באדם. לאנשים מסוימים נוח יותר לעשות תרגיל סליחה אישי מאשר לשוחח שיחה גלויה. אם האדם האחר נפטר, עדיין ניתן לסלוח לו ולשחרר את הקרמה שיש לנו איתו. תרגיל סליחה מצוין הוא כתיבת מכתב שעוסק בפגיעה, בכאב, בכעס ובתסכול שאנו חשים בגין המצב. יש לכתוב מכתב סליחה לכל אחד מהרגשות שחווינו, לכל אירוע בודד שהתרחש במסגרת המצב ולמצב בכללותו. לאחר שאנו מסיימים לכתוב את המכתב, ולפעמים דרושים לכך שעות או ימים, אנו קוראים את המכתב בקול רם ושורפים אותו. אלה הן שתי פעולות סמליות ~ קריאת המכתב בקול רם עורכת את האנרגיה והכוונה לסליחה והאש מנקה ומרפאה. לפעמים יש לחזור על תהליך זה כמה פעמים, בייחוד אם יש לנו דברים רבים שעלינו לסלוח להם. אין זה משנה כמה זמן הדבר לוקח או מה עלינו לעשות כדי לסלוח, הדבר החשוב הוא שנסלח לכולם, לכל דבר ו שנרפא את הקרמה שלנו עמם.

המעבר הוא נקודת החלטה עבור כל האנושות, הזדמנות להשתמש בגישה שלנו לאנרגיה מדהימה של שינוי העומדת לרשותנו ולתרגל סליחה ברמה אישית וגלובלית. אם כל האנשים היו מסוגלים לסלוח, לא היו קונפליקטים, מלחמות או תוקפנות, לא תהיה סיבה להילחם כיוון שהסיבות ייעלמו. וזה הזמן שלנו ללמוד זאת, משום שאיננו יכולים לעבור לרמות תודעה גבוהות יותר ולהביא עמנו את המטען הרגשי שלנו, את חוסר הסליחה ואת הקרמה שלנו. ניתנת לכל אחד מאיתנו הזדמנות לשנות, פשוטו כמשמעו, את עצמנו ואת מהלך החיים שלנו ובעשותנו זאת, לשנות את נתיב האנושות מהרס עצמי לשלמות רוחנית. אולם הדבר יוכל להתרחש רק אם נלמד לסלוח.

אוריאל מרפא לחבר הכל יחד

האם יש נקודה שבה אנו יודעים שהגיע הזמן עבורנו להתחיל ליישם את כל הצמיחה והלמידה הרוחניות בחיינו? איך נדע מתי אנו מוכנים להתחיל להשתמש בידע שרכשנו באמצעות ההתנסויות שלנו כדי לבחור באופן שונה ואיך נכיר מצבים אלה? האם נעשה את הדבר הנכון באותו רגע וכיצד נדע מהו הדבר הנכון או את עיתויו? האם נדע לזהות את הסימנים ~ במידה וישנם סימנים ~ הרומזים על כך שנפלה בידינו ההזדמנות ליישם את הלמידה הרוחנית שלנו? והאם נקבל הוכחה להצלחתנו ~ או לכישלוננו ~ בקבלת החלטות והבחירות הנכונות?

כולנו מגיעים לרגע שבו אנו שואלים כיצד ליישם את הלמידה שלנו וכיצד נוכל לדעת מהו הזמן הנכון עבורנו לעשות זאת. נחמד היה אילו יכולנו לקבל תעודת גמר או הכרה מסוג כלשהו שיאפשרו לנו לדעת שהשגנו רמה מסוימת של הבנה רוחנית ושאנו מוכנים להפסיק ללמוד ולהתחיל ליישם את מה שאנו יודעים. או אילו יכולנו לקבל התראה לגבי מצבים עתידיים שיהוו הזדמנות עבורנו להשתמש בהבנה הרוחנית שלנו. אף-על-פי שזה אכן קורה, בדרך כלל אין זה ברור כפי שהיינו רוצים, ומשמעות הדבר שאפשר שלא נקבל התראה, הודעה או אזהרה מוקדמות, וכמו כן, אף אחד לא יאמר לנו שאנו מוכנים מבחינה רוחנית. עלינו לבטוח בעצמנו ובידיעה שלנו, להאמין ביכולות שלנו ולבטוח שתמיד נדע בדיוק את שאנו צריכים לדעת כדי לקבל את החלטות הטובות ביותר ולבחור בבחירות הטובות ביותר בכל רגע בחיינו.

החלק החשוב ביותר בידיעה שאנו מוכנים להתחיל ליישם את מה שלמדנו בחיי היום-יום שלנו מתמקד באמונה ביכולות שלנו ובביטחון שלנו לנוע קדימה מבלי להזדקק להוכחה שאנו מוכנים. האם אנו מאמינים שאנו תמיד מוכנים ושאינן רמה של מודעות רוחנית שנקבעה מראש? כל אחד מאיתנו מצוי במסע אישי של צמיחה והבנה רוחנית, לכן הידיעה הפנימית שלנו היא שתספק לנו את התשובות הדרושות. בנוסף לכך, היכולת שלנו לפעול מתוך חיבור הלב ולא לחלוטין במסגרת הקשר הרגשות שלנו, היא שתאפשר לנו להמשיך לצעוד בנתיב ההתפתחות הרוחנית.

כאשר אנו זוכרים שלעולם איננו טועים ושכל בחירה משקפת את הצמיחה וההבנה הרוחניות שלנו באותו רגע בזמן, אנו מבינים שכל התנסות חיים היא הזדמנות ליישם את הידע הרוחני שלנו. אין מצב שהוא חשוב יותר ממצב אחר וכל מצב משקף שיעור שאנו חייבים ללמוד. כל החלטה שנקבל באותו זמן תהיה החלטה הנכונה ~ לאותו רגע. אולי נקבל החלטה או בחירה שונה בפעם הבאה.

בכל יום יש לנו הזדמנויות ליישם את הידע הרוחני שלנו בחיינו. ההזדמנויות תגענה בדרך כלל באמצעות אנשים אחרים ותאפשרנה לנו לקבל החלטות ובחירות שתאפשרנה לנו ליישם את ההבנה הרוחנית שלנו. לדוגמה, דמיינו שיש לכם ידע שעמו לא שוחחתם מזה זמן רב בגלל חילוקי דעות שהתרחשו לפני שנים רבות. יום אחד, מתקשר אליכם הידיד ורוצה לחדש את הקשר. מה תעשו? האם אתם מקבלים אותו בחזרה אל תוך חייכם, סולחים ושוכחים את העבר, או האם אתם זוכרים את הויכוח, מסרבים להצעתו ומחליטים שאינכם רוצים אדם זה בחייכם?

הבחירה היא שלכם וכל החלטה שתקבלו במקרה שכזה, או בכל מקרה אחר, היא ההחלטה הנכונה עבורכם. השיעורים שלנו נועדו לתועלת שלנו ומטרתם לא תמיד ברורה לנו או לאחרים. מצב מסוים עשוי להכיל כמה שיעורים ואנו נצליח לזהות אותם בהתחשב ברמת ההבנה הרוחנית שלנו. בדוגמה של הידיד, אולי השיעור קשור לסליחה וליכולת שלנו לבחור בנתיב הזה, ולא האם אנו מוכנים להשיב אדם זה לחיינו. אם נסרב להצעתו, האם אנו מגיבים מחיבור הלב או מהרגשות שלנו? אולי הפעם איננו מסוגלים לבחור בנתיב הסליחה ומחבור הלב, והשיעור יגיע אלינו בפעם אחרת ואנו נזכה בהזדמנות נוספת לזהות בחירה זו.

היקום לא יעניש אותנו על שקיבלנו החלטה "שגויה", כיוון שאין החלטות שגויות. אנו פשוט נקבל הזדמנות נוספת לחוות שיעור זה, בפעם אחרת, עד אשר נהיה מסוגלים ללמוד אותו ולנוע לשיעור הבא. כל אחד מאיתנו נע משיעור לשיעור, לאורך נתיב ההבנה והצמיחה הרוחניות שלנו, בקצב שלנו ואין רגע שבו אנו "מוכנים" ~ אנו תמיד מוכנים.

המסע שלנו לצמיחה ולהבנה הרוחניות מתרחש עכשיו, ברגע זה ובכל רגע. וכאשר נבין שכל התנסות ומצב בחיים הם הזדמנות ליישם את הצמיחה וההבנה הרוחניות שלנו, נחדל להתמתין לרגע "הנכון" ונזרום עם כל רגע. הידיעה שאנו תמיד מחוברים למקור שלנו, תמיד מקבלים את ההחלטות הנכונות, תמיד נמצאים ברמה של התפתחות רוחנית שהיא הנכונה והטובה ביותר עבורנו, היא כל שאנו צריכים כדי לדעת להשיב על השאלה האם אנו מוכנים ליישם את הידע הרוחני שלנו. עבור רבים, השינוי סיפק חוויות למידה רבות והזדמנויות להתפתח מבחינה רוחנית. כדי ליישם את ההבנה והידע הללו כל שעלינו לעשות הוא פשוט להעניק תשומת לב למה שמתרחש בחיי היום-יום שלנו, וכיוון שההזדמנויות נמצאות סביבנו, כל שעלינו לעשות הוא לדעת שאנו מסוגלים לחבר הכל יחד ולזרום עם האנרגיה שעה שאנו בוראים את המציאות שלנו.

אוריאל מרפא

האם אתם חיים חיים פעילים או סבילים?

החיים שלנו מתגשמים על פי הבחירות שאנו עושים. בזמן שבו אנו בוחרים, עומדות לרשותנו רק החוויה, ההבנה והידיעה הרוחניות כדי לסייע לנו לקבל את החלטות הטובות ביותר. ואנו מודעים לתוצאות של ההחלטות שלנו לאחר שהן מתקבלות. איננו מקבלים בכוונה החלטות גרועות. במקום זה, אנו בוחרים מבין האופציות שאנו יכולים לראות באותו זמן. הפחדים, התקוות והאמונות שלנו לגבי עצמנו ומה שאנו מסוגלים לעשות וראויים לקבל הם הכלים שבהם אנו משתמשים כדי לקבל החלטות. בתהליך קבלת ההחלטות, אנו חיים באופן פעיל. כאשר אנו מתחרטים על התוצאה של ההחלטות שלנו, אנו חיים באופן סביל.

נכון, קשה לנסות שוב כאשר כל פעם שאנו בוחרים או מחליטים בחירות/החלטות חיים חשובות, דומה שהתוצאה תמיד אותה תוצאה ואנו לא מרוצים ממנה. אז אנו מחפשים אחר סיבות לא לקבל החלטות, לקחת את מה שדומה שהחיים נותנים לנו. החיים הסבילים יכולים להפוך להרגל כאשר אנו עוברים ממצב אחד לאחר, נאבקים לשמור על הכבוד שלנו, השמחה ועל רושם כלשהו לסדר בחיינו בעת שאנו מוקפים בתוהו ובהו. גם כאשר אנו מבינים ברמה רוחנית שרק הפחדים והאמונות שלנו הם שניצבים בדרכנו, הרי שעדיין עלינו למצוא את האומץ ללמוד לנקוט בעמדה פעילה, לומר "לא" לתוהו ובהו ולהפוך מעורבים בתהליך החיים שלנו.

רובנו מאמינים שהגורל שלנו ממלא תפקיד חשוב בתוצאה של חיינו ושאיננו יכולים להתנגד לו. הדבר נכון, אבל רק באופן חלקי. הגורל הוא החזרה על הקרמה שלנו, על התנסויות מגלגולים קודמים. החיים על פי הגורל יאפשרו לנו לקבל את אותן החלטות שתמיד היו נגישות לנו. אם נאפשר לגורל להדריך אותנו בחיינו, שלא במודע נחיה חיים שאותם חיינו כבר בעבר, חיים מלאים בהתנסויות שכבר חווינו ולעולם לא נעשה שום דבר בדרך שונה. אלה הם חיים סבילים.

אבל זהו זמן "השינוי", זמן שבו אנו נאלצים לראות מעבר למה שהיה אמת עבורנו בתקופה מסוימת ולהחליט האם הוא טוב מספיק עבורנו גם כיום. כאשר אנו חדלים לחיות באופן סביל ולקבל רק את הבחירות הברורות או ההגיוניות, ועוברים לחיות באופן פעיל, מוכנים לקחת סיכונים ולקבל החלטות לא הגיוניות, מעורפלות ושונות, אנו מטווים מחדש את מהלך חיינו ומשנים את הגורל שלנו. מה תהיה התוצאה עבורנו? איננו יכולים לדעת, משום שזוהי טריטוריה חדשה שטרם מופתה. לעתים היא תהיה קשה ומפחידה, אבל בסופו של דבר, הגמול שלנו יהיה מיקוד וכיוון חדשים לחיינו, בעלי פוטנציאל להוביל אותנו לשמחה ולשלווה ולהביא לנו את הסיפוק שחיפשנו.

מה דרוש כדי לחיות חיים פעילים? ראשית, הנכונות להכיר בידיעה הפנימית שלנו שהחיים שאנו חיים אינם נכונים עבורנו ~ אנו יודעים זאת כאשר איננו מאושרים ממי שאנחנו או ממה שאנו עושים. אז עלינו להיות מוכנים להקשיב לקול השקט הקטן שאומר לנו לנסות משהו חדש או שונה, להתקדם קדימה כאשר היינו מעדיפים לעמוד במקומנו. אז, לקבל החלטות ובחירות תוך

שימוש בהבנה הרוחנית שלנו כמדריכה שלנו ולהשתמש ברגשות שלנו שיעזרו לנו לפתח את ההתרגשות והתשוקה אשר ישמרו על המחויבות והמיקוד במסע חדש זה.

מדוע להמתין עד מחר או עד אשר תהיה לכם סיבה טובה להתחיל? בכל רגע אתם יכולים לחיות באופן פעיל, מתוך תשוקה, מחויבות ורצון אמיתי להפוך את התנסות החיים שלכם לנפלאה ולמספקת ביותר שהיא יכולה להיות. לא דרוש לשם כך כסף, אף-על-פי שחיים מתוך תשוקה יביאו ללא ספק סוגים שונים של שפע, ובכלל זה כסף. דרוש לשם כך אומץ לחיות באופן פעיל, להיות מוכנים לחוות חיים שהם שונים לגמרי מאלה שהכרתם, אמונה ביקום נדיב ושאתם ראויים לכל הדברים הטובים בחיים.

אוריאל מרפא מה עוצר אתכם?

לכולנו יש דברים, שמסיבה זו או אחרת, דומה שאיננו יכולים למצוא את הזמן או את ההזדמנות לעשות. ואנו יכולים להטיל את האשמה לחוסר התנועה שלנו בתחומים אלה על דברים רבים: אנחנו עסוקים מדי בעבודה, יש לנו ילדים שצריך לטפל בהם, יש חשבונות שצריך לשלם, חיים שעמם צריך להתמודד. אבל אם נהיה באמת כנים עם עצמנו, יש סיבה נוספת מדוע דומה שאיננו מסוגלים לבצע את הדברים. עבור חלקנו הדבר נובע מפחד מפני התמודדות עם עצמנו, אצל אחדים זהו פחד מפני שינוי, ואצל אחרים מדובר בפחד מפני הצלחה. כל סיבה שנוכל למצוא כדי לא לבצע דברים היא סיבה אחת נוספת מדוע אנו נמצאים בהשהיה, ממתנינים למשהו שיקרה כדי שנוכל להתחיל לנוע קדימה. כל סיבה שיש לנו לחוסר הפעולה שלנו היא דבר אחד נוסף שמעכב אותנו.

הדברים שמעכבים אותנו שייכים לשתי קטגוריות: הדברים שאנו מודעים אליהם והדברים שאיננו מודעים אליהם. המודעות שלנו לגבי הדברים שמעכבים אותנו סובבת סביב החלקים של חיינו בהם אנו עסוקים או טרודים. הם גם כוללים דברים שאנו דואגים בגינם, מפחדים מהם, או מקווים שיתרחשו או שלא יתרחשו. והם יכולים לכלול את הדברים שאנו רוצים שיתרחשו ~ את המצב שאנו רוצים לשנות, את האדם שאנו רוצים שיאהב או שיעריך אותנו, את הנס שאנו רוצים שיתגשם ויוציא אותנו מהלחץ הנוכחי. דברים אחרים שמעכבים אותנו כוללים את הציפיות שלנו מאנשים ואת אופן האינטראקציה שלהם עמנו. אנו יכולים לבלות חודשים, שנים או אפילו תקופות חיים בהמתנה למישהו שיכיר בנו, יתייחס אלינו בהגינות או שיכבד אותנו, מבלי להבין הציפייה היא שיוצרת את הבעיה. וזה עוצר ומעכב אותנו.

ברמה הלא-מודעת, מעכב אותנו זיכרון המסרים וההצהרות השליליים שנאמרו לנו במהלך חיינו. המסרים השליליים כוללים אמירות כגון: "לעולם לא תצליח לעשות זאת", או "אתה כישלון", "אתה מכוער, שמן, טיפש, חסר ערך...". ישנם אפילו מסרים שמעולם לא התכוונו להיות שליליים אבל שאנו פירשנו כשליליים, בהתחשב בהלך הרוח, בנסיבות ובגיל שלנו בעת ששמענו אותם. ילד יכול להעניק פירושים ומשמעויות שונים לגמרי למילים מכפי שהמבוגרים משערים או אפילו מצפים. הערה לא חביבה שנאמרה כלאחר יד בילדותנו על-ידי קרוב משפחה, ידיד בן גילנו או מבוגר יכולה להישאר בזיכרונו במשך שנים ולהפוך לאמת עבורנו, להגדיר כיצד אנו תופסים את עצמנו ועד כמה אנו בטוחים ביכולת שלנו לנוע קדימה בחיינו.

לכל הדברים הללו נושא משותף, הם עוצרים ומעכבים אותנו, גורמים לנו לחשוש לנוע קדימה, לחיות או אפילו לחשוב מפחד שהמסרים עשויים להיות נכונים. פחד זה לזוז יכול לנוע מספק ובלבול ועד לשיתוק מוחלט, בו אנו מפחדים לנוע כלל, חוששים מהתוצאות הפוטנציאליות. אנו לוקחים את כל המסרים הללו, משתמשים בהם כדי לפתח את האמונות שלנו ואז משתמשים באמונות הללו כדי ליצור את המציאות שלנו. אז קל לנו להאשים אחרים כאשר החיים שלנו משתבשים ~ אם הם לא היו אומרים או עושים את זה, אנו לא היינו מרגישים או חושבים כך. והאמונות הללו עוצרות אותנו אף יותר.

כדי להתגבר על מה שמעכב אותנו ברמה המודעת, עלינו להיות מסוגלים לראות את עצמנו מנקודת מבט אובייקטיבית ולהתבונן בפעילויות שלנו, או בהיעדרן, מתוך ריחוק. מדוע איננו יכולים לעשות את הדברים שאנו רוצים לעשות? מהן הסיבות להיסוס שלנו? מדוע יש לנו את הציפיות הללו? מה משמעות דחייה מצד מישהו עבורנו? כאשר אנו לוקחים אחריות כלפי החיים שלנו, אנו יכולים לראות היכן חסמנו את ההתקדמות שלנו ולחבר את חוסר התנועה המודע שלנו לנושאים הלא-מודעים שבבסיסו.

הדברים שמעכבים אותנו כוללים נושא מרכזי. כל אחד מהם נובע מאמונה, משהו שאנו מחשיבים כאמת כיום, כיוון שחשבנו שזו האמת בעבר. כאשר אנו שואלים האם אמונה זו נכונה עבורנו היום, אנו מסירים את המשמעות ורואים את הנושא האמיתי. אז הכל הופך הגיוני ושוב איננו זקוקים להמתנה, להסחת הדעת, לדחייה או לפחד. וכמו כן, איננו צריכים להאמין בדברים שנאמרו בעבר ~ אולי ללא כוונה ~ ולהשתמש בהם כדי לשמר דימוי שלילי. ללא ההשפעה הלא-מודעת של האמונות הללו, אנו יכולים לחיות את חיי החלומות שלנו, לחוות סיפוק והגשמה בכל תחום בחיינו ולברך כל יום חדש בשמחה.

אוריאל מרפא שיעורים לחיים

במשך החיים אנו חווים מגוון רחב של שיעורים ומשיעורים אלה אנו לומדים מה לעשות ומה לא לעשות. אנו לומדים, לדוגמה, בגיל צעיר מאוד שהתנור חם. לכן אנו לומדים לא להניח את כפות ידינו על התנור. אנו לומדים גם שכאשר איננו עושים כפי שנאמר לנו, אנו נענשים, ולכן אנו לומדים לעשות כפי שנאמר לנו. אנו לומדים גם שאנשים לא תמיד מתייחסים אלינו בצורה נאה, מכבדים אותנו או עושים את מה שאנו מצפים מהם לעשות, ולכן אנו לומדים באיזו מידה אנו יכולים לבטוח באנשים. השיעורים הפשוטים יותר שלנו מלמדים אותנו להגן על עצמנו מפגיעה רגשית. לכן אנו חיים את החיים משיעור לשיעור, לומדים את שעלינו לדעת, לפעמים בדיעבד, עד אשר אנו מבינים כיצד לבחור באופן שונה. אבל האם עלינו להמשיך ולחוות שיעורים ללא הרף וכמה שיעורים יידרשו לפני שנלמד די?

האמונה שלנו שאנו לומדים בדרך הטובה ביותר באמצעות חוויה כואבת בוראת הזדמנויות ללמוד שיעורים בדרך זו. רק כאשר אנו נכווים די פעמים אנו לומדים להפסיק "לשחק באש" כפי שנהוג לומר. הדבר היה נכון לגבי רבים מעמנו בעבר אבל מגיע זמן שבו המודעות שלנו גדלה במידה ששוב איננו חייבים להיכוות, אנו יכולים ללמוד לגשת אל השיעורים שלנו בדרכים שונות ולהימנע מהאש לגמרי. השינוי מאפשר לנו לעשות זאת.

השיעורים שלנו לא אמורים לגרום לנו כאב, אבל כאב הוא תמיד אופציה. במקום זה, השיעורים שלנו באים ללמד אותנו כיצד לחיות חיים מלאים בשמחה, בשלווה ובאהבה ללא תנאי. כן, אתם עשויים לומר, אבל מדוע הם כה קשים? לא השיעורים הם שקשים, אלא האופן שבו אנו מגיבים אליהם הוא שיוצר את הקושי. כיוון שלכל אחד מאיתנו השקפה שונה על החיים, שיעור קשה של אדם אחד עשוי להיראות קל לאחר. המטרה האולטימטיבית של השיעורים שלנו היא ללמד אותנו שאיננו חייבים ללמוד בדרך הקשה. כל שיעור הוא הזדמנות עבורנו ללמוד לקבל החלטות שונות, להשיב במקום להגיב, לבחור האם לקבל את השיעור כאמת או לפנות בכיוון שונה. ברגע שאנו מקבלים החלטה זו, השיעורים שלנו הופכים קלים הרבה יותר, משום שאנו רואים אותם באור שונה. כך, התוצאה שונה.

כאשר אנו נתקלים בשיעור, אנו יודעים שמהו חשוב מתרחש בגלל התגובה הרגשית שלנו. שיעורים גורמים לנו לכעוס, לפחד או לכאוב או הם יכולים להמריץ אותנו לפעול באופן אימפולסיבי, להשליך את עצמנו לתוך מצב או מערכת יחסים, לוותר על הזהירות, לפעול עכשיו ולחשוב אחר-כך. אם נבחן את הרגשות שלנו (דבר שקשה לעשות בשעה שהאדרנלין שלנו שוצף) נוכל למצוא דפוסים ~ שיעורים דומים שהתרחשו בעבר ואשר דומים למצבים אחרים. זוהי נקודת הבחירה, האם פשוט נקפוץ פנימה או האם אנו מוכנים לקחת צעד אחד לאחור ולתת לעצמנו זמן להשיג איזון רגשי ורוחני? איננו מאוזנים כאשר אנו חווים ריגוש רגשי ומקבלים החלטות המבוססות על הרגשות שלנו במקום על המודעות שלנו.

וזו המטרה האולטימטיבית של כל השיעורים, ללמוד לקבל החלטות מהמודעות הרוחנית שלנו במקום מהרגשות שלנו. הדבר מציב אותנו בעמדה שבה אנו יכולים להתבונן באופציות השונות, למצוא בחירות שונות, ואז להחליט האם אנו מוכנים לאפשר לעצמנו להיכוות פעם נוספת. אילו הייתה ניתנת לנו ההזדמנות, כולנו היינו מעדיפים שמחה על פני כאב, אבל לפעמים אנו מרגישים ש"הפעם זה יהיה שונה" או ש"הפעם זה יצליח". אולי, אבל כמה פעמים עלינו לחוות את החוויות, אשר עשויות להיראות שונות אבל עדיין מהוות את אותו שיעור, לפני שנחליט שאנו מעדיפים אופציה פחות כואבת וקשה?

השיעורים שלנו אמורים ללמד אותנו כיצד לחיות חיים של שמחה, שלוה ואהבה ללא תנאי. הם שיעורים לחיים, לא שיעורים בכאב. כיוון שאנו בוראים את המציאות שלנו, זו תמיד הבחירה שלנו לבחור את האופציה הכואבת, אבל אנו יכולים לבחור אחרת. למעשה, לעתים קרובות אנו מקבלים את אותם השיעורים, שוב ושוב, כדי שנוכל ללמוד לקבל בחירות אחרות. תמיד יהיו לנו שיעורים אבל האופן שבו אנו חווים אותם הוא הדבר שאנו משיגים כאשר אנו מגיבים באמצעות המודעות הרוחנית שלנו במקום באמצעות הרגשות. אז נוכל לבחור את השיעורים שאנו רוצים לחוות ולשחרר את אלה שאיננו רוצים. ואז נחיה באיזון רוחני ורגשי ונברא מציאות שמלאה בשלוה, בשמחה ובאהבה ללא תנאי.

אוריאל מרפא כיצד לשחרר

אחד משיעורי השינוי הוא שאנו מוכנים לשחרר את אותם הדברים ששוב אינם משרתים אותנו ולנוע קדימה בנתיב שלנו. כמו רוב ההיבטים של השיעורים שלנו, הדבר נשמע קל מכפי שהוא. שחרור אין משמעותו פשוט להרפות ממצב, משמעותו גם לשחרר כל התקשרות שיש לנו אליו, ובכלל זה הרגשות, המחשבות והתחושות שלנו. כעת המצב הופך מסובך יותר, בייחוד אם מה שאנו משחררים הוא קשה או כואב במיוחד. החלק הרוחני שבנו עשוי להסכים לצורך לשחרר, אבל החלק האנושי שלנו רוצה גמול מסוים בתמורה לזמן, לאנרגיה, להתחייבות הרגשית ולמאמץ שהשקענו במצב. לפעמים אנו רוצים הצדקה, הוכחה להכרה במאמצים שלנו. כאשר אנו נמצאים במקום שבו אנו יכולים באמת לשחרר, שום דבר מכל אלה אינו חשוב עוד.

ככל שמצב קשה וכואב יותר, כך קשה יהיה לנו לשחרר אותו. מצבים שבהם פגעו בנו אחרים, שבהם נפלנו קורבן להתעללות, שבהם התייחסו אלינו בחוסר כבוד מותרים בנו פצעים עמוקים. לפעמים אנו רוצים נקמה, פעמים אחרות אנו פשוט רוצים התנצלות. בהיעדר דברים אלה, אנו עשויים להרגיש שהצעידה בנתיב הרוחני משמעותה שאחרים יכולים להתייחס אלינו כרצונם ושאינו לנו כל מפלט. אבל לא בכך עוסק השחרור.

מה שאנו חייבים ללמוד תחילה לגבי השחרור, לפני שנהיה מסוגלים לשחרר ולהרגיש טוב בקשר לכך, הוא שזה משהו שאנו עושים למען עצמנו. שחרור הוא תהליך שמשחרר אותנו מהכאב והסבל שאנו נושאים. הוא השחרור שלנו מהעינוי הכרוך בתהייה מדוע דברים מתרחשים, האם היו יכולים להסתיים בדרך שונה, האם היינו שונים אלמלא התרחשו. שחרור הוא הדרך שלנו לשלווה והדרך היחידה באמצעותה נוכל להבין דברים בלתי מובנים כלל. אפשר שלעולם לא נבין מדוע מישהו היה כה אכזרי, לא סולח, ביקורתי או קר, אבל איננו חייבים להבין. אפשר שלא נקבל התנצלות בשל מה שסבלנו, או הודיה על כך שהתאמצנו כל-כך. אבל זה לא משנה. כיוון שכאשר אנו משחררים את עצמנו מהמצבים הללו, אנחנו חופשיים לנוע הלאה בשלווה.

לשחרור שני חלקים. הראשון הוא ההחלטה לשחרר, אותה אנו מקבלים כאשר אנו מוכנים. בדרך כלל נסבול מצב מסוים או נישא נטל של כעס למשך תקופת זמן מסוימת לפני שנהיה מסוגלים לשחרר. דרוש אומץ רוחני ורגשי כדי לקבל את ההחלטה לשחרר את עצמנו ממה שעלול להיות תקופת חיים של כאב ואנו עושים זאת כאשר אנו יודעים שהגענו למקום שבו אנו מסוגלים לשחרר. אז אנו עוברים לחלק השני של השחרור, התהליך.

תהליך השחרור מתרחש בחמישה שלבים ובעת שאנו עוברים כל שלב אנו מעבדים את התחושות, הרגשות, המחשבות והזיכרונות שהוא מכיל, כך שכאשר נסיים, הדבר שאנו מוכנים לשחרר מוכן לעזוב. חמשת השלבים הם:

- הכרה ~ אנו מכירים במה שהתרחש ורואים אותו בעיניים מציאותיות.

- קבלה ~ אנו מקבלים את האמת הטמונה במצב המסוים.
- סליחה ~ אנו סולחים לעצמנו ולאחר.
- ויתור ~ אנו מוותרים על ההתקשרויות שלנו למצב ומסירים אותן.
- התקדמות ~ אנו מאפשרים לעצמנו להתקדם ולנוע הלאה.

כל אחד מהשלבים הללו חשוב אם ברצוננו לנוע קדימה בחיינו ולהפסיק להתבונן במציאות העכשווית שלנו מבעד למשקפי הזיכרון של מה שפעם אירע לנו. ברגע שאנו מחליטים שאנו מוכנים לשחרר, אנו יכולים לגלות שהדבר שאנו משחררים הוא משהו שאינו מוכן עדיין לעזוב, או שהוא לא יעזוב ללא מאבק. לעתים קרובות הרגשות שלנו יתעצמו ואנו נרגיש שהמצב נעשה גרוע יותר ממש בעת שהחלטנו שאנו מוכנים לשפר את המצב. מה שאנו מוכנים לשחרר שהה במחיצתנו במשך זמן רב ואנו חייבים לכבד את שהרגשנו לפני שנוכל לשחרר אותו. אבל הגמול קיים שם עבורנו והוא כולל שלוה, שמחה, ואהבה ללא תנאי שאליהם השתוקקנו. כאשר אנו מעניקים לעצמנו את מתנת השחרור, אנו מכבדים את הרוח שלנו ויכולים לנוע קדימה בנתיב הרוחני שלנו.

אוריאל מרפא להגיב למקרי חירום

הייתה תקופה בחיי שבה דומה היה שאני עוברת מדרמה קאוטית אחת לשניה. היו דרמות יומיות ודרמות שבועיות שדרשו את זמני ואת תשומת הלב שלי ודומה היה שכל שאני עושה הוא לטפל בדרישות מקרה החירום הנוכחי. כמו כן, דומה היה שכל מקרה חירום בורא את הבא אחריו. עם ההבנה שיש לי עתה, אני יודעת שאף-על-פי שהמצבים אכן דרשו את תשומת לבי, שינוי התגובה שלי עשוי היה לברוא תוצאות שונות עבורי. כיצד אנו מתמודדים עם מקרי החירום והדרמות שבחינו, וכיצד אנו יודעים האם התמודדנו עמם בהצלחה או פשוט בראנו בעיה אחרת.

בכל פעם שאנו ניצבים בפני דרמה שמחייבת את תשומת הלב והפעולה המיידית שלנו, מה שאני מכנה מקרה חירום, יש לנו מגוון של ברירות כיצד להגיב. כמובן, באותו זמן, העובדה שיש לנו ברירות אינה ברורה, ובדרך כלל אנו מגיבים במידה משתנה של רגש, בהתחשב בטבע המקרה. רק אחר-כך, לאחר שמקרה החירום חלף, אנו מבינים שיכולנו לעשות דברים באופן שונה. אין מקום לדאגה, היו מקרי חירום אחרים שיאפשרו לנו לבחור שנית והפעם, אם נצעד לאחור לרגע, נהיה מודעים לברירות השונות שנגישות לנו.

אנו מתחברים אל הדרמות שבחינו משום שהן "לוחצות על הכפתורים שלנו". והן עושות זאת מסיבה טובה מאוד, כדי שנוכל ללמוד לא להגיב כאשר הכפתורים שלנו נלחצים או כדי שנוכל להיפטר מהכפתורים הללו לחלוטין. אבל עד אשר נהיה מסוגלים להפסיק להגיב מהרגש ומהפחד, נתמודד עם כל מקרה חירום באותה הדרך והם ימשיכו להתרחש שוב ושוב, כדי שנוכל ללמוד בסופו של דבר לעשות משהו באופן שונה. דבר אחד שלמדתי הוא שכאשר מגיע הזמן ללמוד שיעורים, היקום סבלני עד אין קץ ~ הוא יעבוד עמנו עד אשר נלמד, ואין זה משנה כמה זמן יידרש.

בכל פעם שאנו מגיבים למצב בכעס או בפחד, אנו יודעים שזה פצע שאנו נקראים לרפא. האם אנו יכולים להשתמש בידע הרוחני שלנו כדי לרפא ולמצוא שלוה, או האם נרגיש מחויבים להמשיך להגיב למקרי החירום שלנו באותה דרך, דבר שרק יברא דרמה נוספת? ואם נגיב באופן שונה, האם משהו אחר יתרחש? האם אנו מוכנים לנסות? אם אנו מוכנים, באותו רגע שהדבר מתרחש עלינו לנשום נשימה עמוקה ולחשוב על דרך חלופית להתמודד עם המצב. ברגע שנלמד שמקרי חירום הם אך ורק הדרך שלנו להציג תחומים שזקוקים לריפוי, נוכל לאפשר לעצמנו להגיב באופן שונה למקרי החירום שלנו ולהשתמש בהם כהזדמנויות לריפוי שהם.

מסר מאת אוריאל ~ פתחו "ראש שקט"

אתם מאותגרים לפתח את שלוות הנפש שלכם על-ידי רכישת ידע, השכלה וחכמה רבים יותר. המוח שלכם עסוק בכל יום בעיבוד מידע שהוא מקבל ובעיצובו כך שיתאים למערכות האמונה שלכם. אף-על-פי שאינכם מודעים לכך, המוח מדבר אליכם ללא הרף, מזכיר לכם את עברכם, מבטיח שהמידע שאתם מקבלים מתאים לתבנית האמונה שברא. מה היה קורה אילו המוח שלכם היה שקט, חושב רק מחשבות של שלוה, שמחה ואהבה ללא תנאי? מה אילו כל מחשבה הייתה מתמקדת רק במה שאתם רוצים במציאות שלכם, במקום במה שאתם חייבים לעשות כדי להימנע מכאב, בהפיכתכם לאדם טוב יותר או בהבטחה שאתם תמיד עושים את מה שהאחרים מצפים מכם לעשות? אתם יכולים לעשות זאת על-ידי כך שתפתחו "ראש שקט", דבר שמחייב מאמץ מסוים אבל שיביא שמחה לחייכם.

כאשר ראשכם שקט, אין דרמה בחייכם, כיוון שאינכם מתחברים עם דרמה. כאשר ראשכם שקט, אין פחד בחייכם, כיוון שאין דבר במחשבות שלכם אשר יתחבר עם הפחד. כאשר ראשכם שקט אין עצבות או חוסר הרמוניה, כיוון שהמחשבות שלכם הן שמתחברות עם האנרגיות הללו. ומשום שהמוח שלכם אינו מחפש דרכים להעניק תוקף לכל האמונות השליליות שלו, אתם רואים רק את הטוב ביותר בעצמכם ובכל האחרים. והם רואים רק את הטוב ביותר בכם.

כאשר אתם ממקדים את כוונתכם בפיתוח ראש שקט, אתם מבחינים ששוב אינכם מוטרדים על-ידי מה שאחרים אומרים או עושים, משום שהדבר אינו משנה. אתם מסוגלים להתרגז או לכעוס על אחרים רק במידה שבה אתם מסוגלים להתחבר עמם. כאשר חיבור זה מתנתק, כיוון שראשכם שקט, הדרך שבה אתם מפרשים את מה שהאחרים אומרים או עושים משתנה גם כן. ואתם יכולים להגשים בהצלחה רבה יותר את מה שאתם רוצים, כיוון שהמחשבות שלכם תומכות במאמצים שלכם, במקום לקרוא עליהם תגר.

כדי לפתח ראש שקט, הקדישו זמן בכל יום והתמקדו במחשבות שלכם, הכירו והבינו אותן. כאשר אתם לא מודעים למחשבות שלכם, הן בוראות את המציאות שלכם עבורכם. זה הצעד הראשון לקראת ראש שקט, כיוון שכאשר אתם מכירים את המחשבות שלכם יש לכם שליטה במה שנברא בעולמכם. ברגע שאתם מודעים למחשבות שלכם, אתם יכולים להתחיל לכוון אותן כך שהמחשבות שלכם יעסקו רק במה שאתם רוצים במציאות שלכם ולא בשום דבר אחר. זכרו שלמחשבות יש אנרגיה והן כלי הגשמה רבי-עוצמה. פתחו את הראש השקט ותבחינו בשינויים באופן שבו אחרים מגיבים אליכם ואתם אליהם ובמה שמתגשם במציאות שלכם. המחשבות עובדות עם הכוונה שלכם כאשר הן שלוות ומסייעות לברוא את השמחה, השלוה והאהבה ללא תנאי אליהן אתם משתוקקים.

אוריאל מרפא לראות את הפחד של האחרים

כולנו התמודדנו עם מצב שבו מישהו דורש מאיתנו דרישה לא הגיונית או מנסה לתפעל אותנו כדי שנעשה דבר-מה. כאשר אנו מבינים מה מתרחש, התגובה הראשונה שלנו עשויה להיות כעס כלפי אדם זה, כלפי התנהגותו וכלפי עצמנו על כך שנוצלנו. אבל אם נבחן את המצב מנקודת מבט רוחנית ונסיר את הרגש, הרי שאנו ניצבים מול אדם שמפחד ובשל הפחד שלו, מאמין שהדרך היחידה שהוא יכול להתקדם בחיים היא על-ידי תפעול או הפחדת אחרים. במקום לכעוס על מעשיו, אנו יכולים לרכוש תובנה בכל הקשור להתנהגות שלו אם נשאל: "ממה הוא מפחד?"

אנשים שחיים בפחד נמצאים תמיד במוד של תגובה. הדרמה או המשבר הנוכחיים מחייבים פתרון מידי והם ימצאו את האדם הזמין הראשון שיעזור להם לתקן אותם, בין אם ברצון או באי-רצון. כאשר מישהו חי בפחד הוא נמצא מחוץ לממלכת האהבה ללא תנאי ולכן לא יעלה על דעתו לבקש עזרה במישור הרוחני. כיוון שהוא נמצא במצב קבוע של חרדה, הוא זקוק לעזרה מוחשית, בצורה של אדם אחר, כדי להוציא את עצמו מהדרמה. וכאשר מישהו אחר נמצא שם כדי לעזור, הוא זוכר שהוא אינו לבד.

כאשר אנו ניצבים מול אנשים שחיים בפחד, הם יכולים לעורר בנו תערובת מוזרה של רגשות, מכעס לתסכול ועד להכחשה. לא נקשיב או נעזור להם, כיוון שאנו יודעים שזהו מאבק אינסופי, עשינו זאת בעבר (אולי כמה פעמים) והם לא למדו. אבל אנו יכולים לעזור להם, ראשית על-ידי כך שנבין את הפחד שלהם ועל ידי כך שנתמודד עם המצב מנקודת מבט זו. ברגע שאנו מבינים את הפחד שלהם, אנו יכולים להשתמש בידע הרוחני שלנו כדי להתייחס אליו בדרך הולמת. אין משמעות הדבר שאנו חייבים להסכים לעזור להם לפתור את דרמות החיים שלהם. לפעמים אנו פוגשים באנשים הללו כמבחן ליכולת שלנו להיות רחומים, לעזור לאחרים במסע שלהם ולחלוק את שלמדנו.

מה שאנו יכולים לעשות הוא להגיב לאנשים החיים בפחד בדרך שמכירה בפחד שלהם ושמראה להם שאנו מבינים מהיכן הם באים. הדבר תלוי בהם, הם יכולים לקבל התגובה שלנו או לא, אבל אנו עשינו את חלקנו. לפעמים נתמודד עם מצבים אלה כדי שנוכל לחלוק את ההבנה הרוחנית שלנו עם אחרים. וכיוון שכל אדם משמש לנו כמראה, אולי אפילו כדי לבחון את הפחדים שלנו במסגרת התהליך. אף-על-פי שכל אחד מאיתנו צועד בנתיב רוחני אישי, איננו חיים בריק ואנו נפגוש באנשים אשר בוחנים, לפעמים בלשון המעטה, את הסבלנות שלנו. האופן שבו נתמודד עמם הוא השתקפות של הצמיחה וההבנה הרוחניות שלנו. לפעמים כל שדרוש הוא לומר למישהו: "אני יודע שאתה מפחד", כדי להעניק לו נקודת מבט שונה. המשימה שלנו, כעובדי אור, היא ללמוד ואז לחלוק את שלמדנו עם אחרים. ואנו עושים זאת באמצעות חמלה והבנה.

מסר מאת אוריאל ~ עשו את חלקכם ועצרו

קיימות דרכים רבות לרפא את הקרמה שלכם עם אחרים. מנקודת מבט רוחנית, אתם יכולים ללמוד את שיעורי הקרמה, ליישם סליחה וחלקכם בשיעור תם. מנקודת מבט רגשית, אתם יכולים להגיע לפתרון שהנפש והאגו חשים עמו בנוח, ואפשר שמשמעותו שאתם מבקשים הכרה, התנצלות ואישור הערך וההשתתפות שלכם. כאשר אתם מטפלים בקרמה מנקודת מבט רוחנית, הבנתכם את השיעור מוחלטת כאשר אתם מסוגלים לסלוח ולהמשיך הלאה. אבל כאשר אתם מחפשים אחר תוקף מנקודת מבט רגשית, אתם מסוגלים לרפא חלקית את הקרמה אבל היא תימשך. קרמה מסתיימת כאשר אתם עושים את חלקכם ומפסיקים.

נכתב שהמורה הדגול ישוע האכיל את ההמונים בדגים ובלחם. זהו משל לידע ולהבנה שהוא העניק להם. אולם, לא נכתב שהוא האכיל אותם; הוא פשוט הפך את "המזון" נגיש להם. לא ניתן לאלץ אדם אחר להבין, ממש כפי שאינכם יכולים לצוות על מישהו שאינו רעב לאכול. כאשר אתם מנסים לאלץ מישהו לאמץ את ההבנה ואת ההשקפה שלכם, הדבר דומה לניסיון לאלץ אותו לאכול כאשר אינו רעב.

הלמידה לעשות את חלקכם ולעצור משמעותה שאתם עושים את הדבר ההכרחי להבנה של נשמתכם בשיעור ואז אתם עוצרים, מאפשרים לאדם האחר ללמוד מהשיעור את מה שהוא צריך ללמוד. אפשר שבדרך זו לא ימצא פתרון שהנפש והאגו יחושו עמו בנוח, אבל אין זה חלקכם בשיעור. החלק שלכם כרוך רק במה שאתם צריכים ללמוד. האדם האחר צריך אולי להתמודד עם היבט אחר של השיעור והוא יעשה זאת ברמה הנוחה לו. כאשר אתם מאלצים אדם אחר להגיע לרמה של הבנה וקבלה שהוא אינו חש עמה בנוח, אתם פוגעים ברצון החופשי שלו.

לכל אדם שעמו יש לכם קרמה יש שיעורים אישיים רוחניים משלו והדבר שונה עבור כל אחד מכם. אף אחד אינו טוב יותר או מוכשר יותר מן האחר. כל אחד מכם חי בשלמות מוחלטת. כאשר אתם מרגישים שהאדם האחר פשוט "לא קולט", אתם שופטים אותו בהתבסס על המציאות שלכם; הוא אינו חי במציאות שלכם ואתם אינכם חיים בשלו. כאשר אתם יכולים לבצע את חלקכם בשיעור ולעצור, אתם מאשרים שלמדתם את שהייתם צריכים ללמוד ושאתם חופשיים לנוע הלאה. האדם האחר ממשיך הלאה גם כן, אבל בדרכו שלו. כאשר אתם לומדים לבצע את חלקכם ואז לאפשר לעצמכם להשתחרר מהשיעור, ואין זה משנה מה התוצאה, אתם מכירים בצמיחה הרוחנית של כל הנוגעים בדבר, מכבדים אותה ומשחררים את עצמכם לנוע לדברים אחרים. אתם משחררים את עצמכם מהקרמה שלכם עם אחרים ונעים למערכות יחסים נטולות קרמה.

אוריאל מרפא לחיות מתוך מודעות

בכל יום אני נוסעת באותו מסלול לעבודה ויודעת זאת היטב. לכן תוכלו לדמיין את הפתעתי כאשר הבנתי לפני כמה ימים שפספסתי את היציאה הקבועה שלי בכביש המהיר ושהמשכתי בנסיעה עוד 25 קילומטרים. מי נהג במכונית שלי בזמן הזה? הגוף שלי ישב ליד ההגה, אבל היכן הייתה המודעות שלי? אף-על-פי שלא ישנתי ליד ההגה, בוודאי שלא שמת לב לאן אני נוסעת. האם מסלול זה כה רגיל שאני נוהגת שלא במודע, האם הייתי עסוקה עד כדי הסח הדעת או האם פשוט לא שמת לב?

רבים מאתנו חווים זאת בעת הנהיגה ואנו יכולים לראות תחומים בחיינו בהם קורה הדבר גם כן. אנו נעים קדימה במשך היום, עיוורים למתרחש סביבנו, אז מוצאים את עצמנו במצבים או בהתנסויות ואיננו מסוגלים לזכור מה קרה או איך הגענו לשם. המשמעות לדעתנו היא שאנו מקבלים החלטות או בחירות על בסיס לא-מודע והדבר נכון רק באופן חלקי. כל החלטה או בחירה שאנו מקבלים היא מודעת ומבוססת על רמת הצמיחה וההבנה הרוחנית שלנו באותו זמן.

לכן במקום לקבל החלטות לא-מודעות, למעשה אנו מבטאים את רמת התודעה הרוחנית שלנו בבחירות שאנו מקבלים. אם אנו רוצים לשנות את התוצאה ובכך את המציאות שלנו, עלינו לבחון את הכלים שבהם אנו משתמשים כדי לקבל החלטות אלה. החלטות לא-מודעות הן החלטות שאנו מקבלים מתוך הרגל, פחד או רגש. אלה הן החלטות בהן אנו מגיבים, מאמינים שאנו חייבים לקבל החלטה מיידית או שההזדמנות תאבד, החלטות שתכופות גורמות לנו אי-נוחות ושהתוצאות שלהן אינן כפי שציפינו. כאשר אנו בוחנים החלטה או בחירה ותוהים "מה לעזאזל חשבתי לעצמי?" אנו יודעים שאנו חיים לא במודע.

אם אנו חיים שלא במודע ותוהים מדוע המציאות שלנו לא משקפת את רמת השפע, השלווה, השמחה והאהבה ללא תנאי שאנו רוצים או מצפים שתהיה בחיינו, התשובה טמונה באופן שבו אנו משתמשים בעוצמה שלנו. אבל לפני שנוכל להשתמש בעוצמה שלנו אנו חייבים להאמין שהיא קיימת בתוכנו וכאן מצויה הבעיה. חיים לא מודעים מתודלקים על-ידי תחושות חוסר האונים שלנו והאמונה בחוסר אונים זה. גם אם אנו מאמינים שאנו מקבלים את החלטות "הנכונות", כאשר אנו מקבלים החלטות מנקודה של חוסר אונים, אנו רואים ברירות אבל לא אופציות ואיננו מסוגלים להבחין האם הבחירה נכונה והאם היא נכונה עבורנו. או, אנו יכולים להרגיש שאין לנו ברירה אחרת מזו אשר הוצגה בפנינו, גם אם אנו מרגישים שהיא לא הטובה ביותר.

ההבדל בין חיים מודעים ללא-מודעים הוא במקום שבו אנו מאמינים שנמצאת העוצמה שלנו, בין אם עם הרוח או בחיבור האגו/שכל. אם היא עם הרוח, אנו נעים קדימה ללא מאמץ לנוכח מה שמוצג בפנינו, מאפשרים לדברים שאינם נכונים לנו לחלוף על פנינו, בוטחים שהדבר הנכון יופיע. אם העוצמה שלנו טמונה לדעתנו בחיבור האגו והשכל, אנו מתענים בגין כל החלטה, תוהים האם

נקבל את ההחלטות הנכונות ופוחדים שאם לא ננוע קדימה עם כל מקרה שעמו אנו מתמודדים, שלעולם לא תהיה לנו עוד הזדמנות לכך.

חיים מתוך מודעות עשויים להיראות תחילה כחיים נטולי העצמה, כיוון שברגע שאנו נעים קדימה, אנו מודעים לבחירות המבוססות על פחד אותן קיבלנו בעבר, אלה אשר הרחיקו אותנו מהמטרות שלנו. אולם ברגע שאנו הופכים מודעים לאופן שבו קיבלנו את ההחלטות הלא מודעות שלנו, אנו יכולים לנוע קדימה אל "חשיבה מודעת" ולהשתמש בעוצמה שתמיד נגישה לנו כדי להתחבר מחדש אל המקור ולברוא מציאות שבאמת משקפת את תשוקות הלב שלנו. היכולת שלנו להתחבר עם המקור ולהעלות את הרטט הרוחני שלנו גוברת עם כל הבנה לגבי מהותנו וכיצד אנו יכולים להשתמש בעוצמה שלנו כדי לקבל החלטות שמעצימות אותנו ושבוראות את מה שאנו רוצים במציאות שלנו. היקום מספק לנו מספר אינסופי של הזדמנויות למצוא את מרכז העוצמה שלנו כישויות אלוהיות שאנחנו. האחריות שלנו היא רק ללמוד לחיות במודע, להיות מודעים למהות שלנו, לחיות מתוך עוצמה וליהנות מהתוצאות שנובעות מהחיים מתוך מודעות.

אוריאל מרפא תהליך השינוי

אנו מברכים את השינוי המתרחש בחיינו, כל עוד הוא אינו משבש אותם יתר על המידה. השינוי עשוי להיות ברכה, כאשר אנו יכולים לתכנן אותו ולארגן את כניסתו לחיינו, כך שלא ישבש אותם. אבל שינוי לא מתרחש תמיד בזמנים נוחים, בדרכים שבהן אנו יכולים לשלוט ועם תוצאות צפויות. למעשה, שינוי יכול להיות לא-נוח ביותר. בייחוד כאשר הוא משבש את התכניות שלנו או דוחף אותנו אל תוך טריטוריית חיים שונה ולא-מוכרת. אך ברגע שאנו מבינים את תהליך השינוי, אנו יכולים ללמוד לברך אותו, לדעת שעם השינוי מגיעות תנועה בנתיב הרוחני שלנו והזדמנויות שקודם לכן לא היו נגישות לנו. ועם השינוי בתודעה, לעתים קרובות, השינוי, כך נדמה, מאלץ אותנו לדחוף את עצמנו הלאה בנתיב הרוחני שלנו. אנו לומדים להתמודד.

כל מי שחווה שינוי לא מתוכנן ובלתי צפוי יודע שהוא עלול להיות מפחיד מאוד. פיטורים בלתי צפויים, לדוגמה, יכולים להשליך אותנו אל תוך פחד וחוסר ודאות. סיום פתאומי של מערכת יחסים שקיוונו שתמשך לנצח עלול להיות שובר-לב וקשה להתמודדות. אנו מרגישים ששינויים מסוג זה אינם הוגנים, בלתי צפויים ורואים בהם כישלונות. אבל הם יותר מכך, לעתים קרובות אלה הן קריאות השכמה מהיקום, הנענות לתשוקה שלא נאמרה למשרה או למערכת יחסים טובות יותר.

בעוד שאנו מוכנים לחכות ולראות האם המצב הנוכחי ישתנו בעצמו, היקום בדרך כלל רואה דרכים אחרות עבורנו ועוזר לנו לנוע קדימה בכיוונים אחרים. השינוי מהיר ומשבש ויש לנו ברירה, אנו יכולים להיות עצובים וכועסים בשל הדבר שאיבדנו בחיינו או אנו יכולים לנוע קדימה, לראות את השינוי כחלק הכרחי מהצמיחה הרוחנית שלנו ולצעוד לכיוון הדלת שנפתחה. כל עוד אנו עומדים ונועצים מבט בדלת שנסגרה, אנו מפספסים את העיקר ואת הברכות שתהליך השינוי מביא לנו. כמו כל שאר הדברים בחיינו, השינוי הוא תהליך שברגע שאנו לומדים אותו, מאפשר לשינוי להפוך לנקודת התחלה להרפתקות חיים חדשות. אנו מגיעים לרמת ההבנה הזאת ברגע שאנו מסוגלים לראות את השינוי כפי שהוא, להבין את התהליך ולהכיר אותו במידה שתאפשר לנו לדעת מתי השינוי מגיע ולהתכונן לקראתו. כמו בכל תהליך, ישנם כמה שלבים לתהליך השינוי:

- הרצון
- הסימנים
- "המבול"
- ההחלמה

בשלב הראשון, בשלב הרצון, אנו יודעים ברמת הנשמה שאיננו מאושרים מהמצב הנוכחי, אף-על-פי שאפשר שאיננו מוכנים להודות בכך. כאשר אנו "רוצים" במשרה שונה, שיחול שינוי בבן/בת הזוג שלנו, שנוכל לעשות משהו שונה בחיינו, אנו מכינים את עצמנו לשינוי, בין אם אנו מבינים

זאת או לא. אבל היקום מודע לכך ויודע שאנחנו פותחים פתח, קטן ככל שיהיה, כדי לאפשר לשינוי להיכנס אל תוך חיינו. האם אנחנו מסוגלים לנקוט בפעולות כדי לברוא את השינוי או האם הוא פשוט יקרה לנו? זו הבחירה שלנו. אבל ברגע שאנו נכנסים לשלב "הרצון", השינוי יוצא לדרך.

ברגע שהתחלנו בתהליך השינוי באמצעות הרצון, אנו מתחילים לראות את הסימנים שהרצון שלנו לשינוי מגשים. הסימנים יכולים להיות קלים בהתחלה, ולהתעצם במידה ואיננו מודעים להם או איננו מעניקים להם תשומת לב. לדוגמה, סימנים בעבודה עשויים להצביע על שינויים מבניים פוטנציאליים, או על שינוי בהנהלה שיהפוך את תנאי העבודה שלנו לקשים, או אנשים שונים סביבנו מזכירים את סוג המשרה שאנו רוצים או אנו מתחילים להבחין בהצעות עבודה סביבנו. במערכת יחסים, סימנים עשויים לכלול תחושת אי-נוחות פתאומית במסגרת מערכת היחסים, התנהגות מוזרה או בלתי רגילה של בן/בת הזוג, או הם עשויים אפילו להתחיל להיפגש עם אנשים אחרים. האם נשים לב לסימנים ונדע שהשינוי ממשמש ובא? שוב, זה תלוי בנו.

"המבול" הוא השלב שבו דומה שהכל מתמוטט. השינוי הגיע, הוא מתרחש ואנחנו בדרך כלל לא מוכנים למהירות שבה החיים שלנו יכולים להשתנות. אנו יכולים לאבד את משרתנו מהיום למחר, לבוא הביתה ולגלות שבן/בת הזוג שלנו עזב/ה, לסבול מפציעה שתאלץ אותנו לשנות את תחום העבודה שלנו, או אפילו, כפי שאנשים מסוימים גילו, לפתח מחלה כרונית שאינה מאפשרת לנו לעבוד או לתפקד במשך תקופת זמן ארוכה. אנו חווים את "המבול" כאשר אנו מתעלמים מהצורך לשינוי ומהסימנים המבשרים על בואו, או כאשר שינוי חייב להתרחש בחיינו וכיוון החיים שלנו חייב להשתנות באופן מיידי. אנו יכולים להיאבק בשלב "המבול" במשך זמן רב או אנו יכולים לעשות את מה שדרוש כדי לעזור לעצמנו לעבור אותו, ללמוד מה דרוש לנו, לבצע את השינויים אותם ביקשנו ולנוע הלאה לשלב ההחלמה.

תקופת ההחלמה/ההתאוששות יכולה להיות ארוכה או קצרה, בהתחשב בשיעורים שאנו חייבים ללמוד ובדרך שבה אנו מתמודדים עם השינויים שהתרחשו בחיינו. ההחלמה יכולה לארוך חמש שניות או חמש שנים והיא יכולה להיות מהירה וקלה או ארוכה וכואבת. כדי לעבור את שלב ההחלמה, לעתים קרובות עלינו ללמוד את שיעור הכניעה, שבו אנו מתאימים את הרצון שלנו לרצון הרוח ולומדים לעבוד עם האנרגיה של היקום במקום נגדה. חוזה הנשמה שלנו ממלא תפקיד חשוב בתהליך זה גם כן ~ אפשר שעלינו ללמוד שיעורים של עוני, אמון, אמונה, קבלה ואהבה. אפשר שכחלק משיעור החיים שלנו עלינו לחוות מחלה או להסתמך על תמיכתם וחביבותם של אנשים אחרים שיעזרו לנו בזמנים קשים.

ברגע שסיימנו את שלב ההחלמה, אנו עשויים לחוש כאילו היינו בגיהנום ובחזרה, ולעתים קרובות כך הוא. בייחוד בזמן הזה, עובדי אור רבים חווים או חוו שינויי חיים קשים שנפתרים סוף-סוף. עשר השנים האחרונות היו קשות במיוחד אבל תהליך זה נגמר. השיעורים הללו תמו ועכשיו הגיע הזמן שנעזור לאחרים. אם אתם תוהים מדוע חוויתם זמנים קשים אלה, שאלו את עצמכם מה למדתם, מה השגתם באמצעות התהליך וכיצד מיקדתם מחדש, הגדרתם מחדש או בניתם מחדש את חייכם כתוצאה מהחוויות שלכם? האם מצאתם את עוצמתכם? האם אתם

בטוחים יותר בידיעה מי אתם, מה הכישורים שלכם ומה המטרה שלכם כאן? זוהי מטרת כל שינוי, למקד מחדש את המאמצים שלנו כדי שהחיים שלנו ישקפו את הגדולה, העוצמה והאלוהות שלנו, חיים שמגשימים את תשוקת הלב שלנו ושמאפשרים לנו לעשות את העבודה שבאנו לעשות. הביטו בתהליך השינוי ותדעו מתי השינוי מתחיל להתרחש בחייכם.

אוריאל מרפא המחיר שאנו משלמים

כאשר הייתי צעירה יותר, המחיר ששילמתי על כך שלא התנהגתי כפי שציפו ממני היה סוג של עונש. כאשר התבגרתי, המחיר ששילמתי כאשר עשיתי דברים שרציתי לעשות לבש צורות שונות, אך תמיד דומה היה שאני חייבת לשלם, בדרך זו או אחרת, בעבור כל דבר שעשיתי. לפעמים המחיר כרוך בכסף ממשי; פעמים אחרות הוא כרוך בתוצאה או בדבר-מה עליו הייתי צריכה לוותר כדי לקבל דבר-מה אחר. האמונה שחייב להיות "מחיר" הקשתה עליי לפעמים לבחור או לקבל החלטות, משום שהייתי שוקלת את השפעות הבחירות שלי על המחיר שיהיה עליי לשלם או מה אני עלולה להפסיד במקום לחשוב כיצד הן יועילו לי.

אלה מכם שמכירים את סיפור חיי יודעים שבילדותי הייתי משותקת, לא יכולתי ללכת במשך שנים רבות. בהדרגה התקדמתי מהיותי מרותקת למיטה לחלוטין, לכיסא גלגלים ולהליכה בעזרת תומכי רגליים וקביים עד שלבסוף הצלחתי ללכת ללא עזרה. כמה ימים לפני שלקיתי בשיתוק נפלתי לאחר שרצתי אחרי תלת האופן של אחותי, עליו רציתי לרכב. הנפילה הותירה חתך גדול בברכי שחייב תפרים. שמונה ימים אחר-כך, הייתי בבית החולים בתרדמת וכאשר התעוררתי, לא יכולתי לזוז. במשך שנים רבות הוריי סיפרו לי שכמעט ומתי באותו זמן. מה שלמדתי מההתנסות הזאת היה, שהמחיר ששילמתי עבור הרדיפה שלי אחר הדבר שרציתי ~ ובאמת רציתי לרכב על תלת האופן הזה ~ היה שאני יכולה למות. כבוגרת שקלתי בזהירות את בחירותיי, תהיתי האם שווה לנסות להשיג את שרציתי ולהסתכן במוות אפשרי או גרוע מכך.

לכל דבר יש מחיר והוא לא תמיד מחיר כספי. המחיר יכול להיות רגשי, רוחני או פיזי. לעתים קרובות אנו חייבים להחליט האם המחיר הכרוך בהחלטה כלשהי "שווה" את התוצאה האפשרית. אם לדוגמה אנו בוחרים לסיים מערכת יחסים, המחיר שנשלם הוא היותנו לבד. אם אנו בוחרים להחליף מקום מגורים, המחיר שנשלם יהיה הצורך למצוא ידידים חדשים ולפתח חיים חדשים. אם אנו בוחרים לעזוב משרה או קריירה, המחיר שנשלם יהיה הצורך למצוא משהו אחר, ללמוד מיומנויות חדשות או לשנות את האופן שבו אנו משתכרים למחייתנו.

אנו יכולים כמובן להתייחס לתפיסת המחיר בדרכים שונות. אם נתייחס אליה בפחד, אזי הערכת המחיר עשויה להיות תהלך כואב מאוד, משום שמחיר כל אופציה עשוי להיות גבוה יותר מכפי שאנו מוכנים לשלם. במקרה זה, אנו נישאר במקומנו, ואין זה משנה עד כמה לא נוח או אומלל הוא המצב, כיוון שהמחיר גבוה מדי. אם התנסות העבר שלנו הראתה לנו שיציאה מאזור הנוחות שלנו גורמת לתוהו ובהו, אנו נתייחס לכל ניסיון לשינוי כאל דבר שתג מחיר גבוה צמוד אליו.

אנו קובעים את הדעה שלנו לגבי המחיר של הבחירות שלנו על פי התנסויות העבר שלנו. אך נניתן שניתן לשנות זאת? מה היה קורה אילו יכולתם לאמץ השקפה על פיה כל החלטה אינה כוללת תג מחיר והיא פשוט אופציה שאנו בוחרים לבחון? מה היה קורה אילו יכולנו לבחון כל בחירה או החלטה כצעד נוסף בהתפתחות הרוחנית שלנו, צעד שאנו יכולים לבחור לחוות או לא, בהתבסס על מה שאנו בוחרים לברוא בחיינו? משמע, במקום להתבונן בחיים כבסדרה של אופציות

מוגבלות ובלעדיות, שבה בחירה של דבר אחד משמעותה שאיננו יכולים לבחור בדבר אחר, אנו יכולים לבחור כל דבר ואז לשנות את דעתנו כרצוננו.

אין משמעות הדבר שנחיה את חיינו בקפיצה מדבר אחד לאחר, כיוון שנקבל כל החלטה מתוך ידיעה מלאה לגבי הדבר שברצוננו לברוא בחיינו. כל אופציה שלא מהדהדת עם מטרה זו פשוט לא תמצא חן בעינינו. כך שנוכל לסיים בביטחון מערכת יחסים אחת שלא שירתה את טובתנו הגבוהה ביותר, ביודענו שבעשותנו זאת, אנו מושכים מערכת יחסים אחרת שכן תשרת את טובתנו הגבוהה ביותר. וכיוון שמערכת היחסים החדשה תגיע בתזמון ובשלמות אלוהיים, לא יהיה עלינו לדאוג לגבי השאלה מתי היא תגיע ואנו נחיה את ההווה וניהנה מהזמן שלנו לבד. לא תהיה כל דאגה לגבי המחיר או התשלום, כיוון שבחירות לא תישאנה תוצאות שליליות.

האם זה נשמע כמו סיפור אגדה? לא, משום שזו המציאות של זמן השינוי בתודעה שנפתח לפנינו. ברגע שנוותר על האמונה בתוצאות, במחיר ובבחירות מוגבלות, ננוע אל תוך מציאות של פוטנציאל בלתי מוגבל, בה הכל אפשרי וכל בחירה מתקבלת כיוון שהיא נכונה לנו ואין כל תוצאות שליליות. כל החלטה הופכת להזדמנות לחקור מציאות חדשה ולנוע קדימה בנתיב הרוחני שלנו. כל החלטה מתקבלת מתוך שמחה, שלום, אהבה ללא תנאי ושפע, כך שנברא בדיוק את מה שאנו רוצים במציאות שלנו. אין פחד ביחס לתזמון או לאי הגשמה של התשוקות שלנו, משום שאנו חיים ברגע ההווה, יודעים שזה הזמן היחיד שבו אנו קיימים. ברגע שאנו משחררים את עצמנו מהאמונה שקיים מחיר לחיים שאנו רוצים, היקום מוכן לפתוח את הדלתות לגן עדן עליי אדמות.

האמת האמיתית

האמונה שלנו לגבי אדם או מצב היא האמת כפי שאנו מכירים אותה. אנו מודעים למציאות שאנו בוחרים לראות. אפילו במערכות היחסים הקרובות ביותר שלנו, הראיה או ההבנה שלנו את האמת תהיינה שונות מאלו של אדם אחר, כיוון שכל אחד מאתנו רואה את העולם דרך עיניו שלו. כאשר הדבר שאנו מחשיבים לאמת יוצר בעיות בחיינו, הסיבה היא שאנו קשורים רגשית לגרסת האמת הרצויה שלנו וקיים קונפליקט עם "הקיים". זה ההבדל שבין "האמת שלנו" ו"האמת האמיתית". הנכונות לראות את האמת "האמיתית" עשויה להיות ההבדל שבין שמחה וכאב, שפע ומחסור, שלווה ותוהו ובהו בחיינו.

מהי האמת "האמיתית" וכיצד היא שונה ממה שאנו רואים כאמת? האמת שלנו מאפשרת לנו להישאר במערכת יחסים כואבת, להאמין שהאהבה שלנו תשנה התנהגות או אמונות של מישהו. "האמת האמיתית" במצב הזה היא ההכרה שיש לאדם האחר אמת משלו לגבי המציאות ואפשר שהוא אינו רוצה להשתנות. האמת שלנו מאפשרת לנו להאמין שאיננו ראויים למציאות החלומות שלנו או שאיננו יכולים לברוא אותה; "האמת האמיתית" היא שאנו יכולים לעשות, להיות ולקבל כל שאנו רוצים. בכל פעם שיש קונפליקט בחיינו, הסיבה היא שיש קונפליקט בין האמת שלנו ו"האמת האמיתית". ניתן ליישב את הקונפליקט על-ידי בירור סוג ההשקעה הרגשית שיש לנו בהוכחת האמת שלנו כאמיתית.

כל תחום בחיינו שבו אנו נאבקים הוא דוגמה לכך שאיננו מתמודדים עם "האמת האמיתית". אם אנו מתקשים בעבודה שלנו, האם ייתכן שעלינו להיות במקום עבודה אחר? אם אנו חווים קשיים עם בן/בת הזוג שלנו, האם ייתכן שעלינו להיפרד מאדם זה? אם אנו נמצאים במצב של קונפליקט עם כל חלק שהוא של חיינו, היקום הוא שמצביע על האמת בפנינו. האם אנו מעניקים תשומת לב? אנו עשויים להמשיך ולחוות קשיים והיקום עשוי להמשיך להצביע על האמת עד אשר נחדל להיאבק ונאפשר לעצמנו לראות את האמת. אני יכולה כמעט לשמוע את היקום נאנח אנחת רווחה כאשר אנו מפסיקים לנסות להוכיח שאנו יודעים את האמת ומאפשרים לאמת להתגלות בפנינו.

החיים יכולים להיות קלים או קשים כפי שנבחר להפוך אותם. האמת כואבת רק כאשר אנו מסרבים להכיר ב"אמת האמיתית", משום שכאשר אנו מתמודדים עם כל היבט שהוא בחיינו, יש לנו השקעה רגשית גדולה ב"להיות צודקים" ולהוכיח את האמת שלנו. העובדה שאנו מתקשים צריכה להיות סימן שמהו אינו כשורה. האם אנו יכולים לשחרר את עצמנו מההתקשרות שלנו לתוצאה שאנו רוצים שתתרחש, ולאפשר ל"אמת האמיתית" לגלות את עצמה? היא תמיד עושה זאת, בין אם אנו רוצים בכך או לא, ואז אנו חייבים ליישב את האמת שלנו עמה. אך ברגע שנעשה זאת, החיים שלנו ישתחררו מהקונפליקטים, רק אותם דברים שמהווים את טובתנו הגבוהה ביותר יהיו חלק מהמציאות שלנו ואנו נהיה ערוכים עם ה"אמת האמיתית".

המסר של אוריאל תבעו לעצמכם את כנפיכם

כל אחד מכם זוכר זמן שבו היו לכם כנפיים, כאשר הייתם חופשיים לעשות ולהיות כל שרציתם לעשות ולהיות, כאשר החיים היו נטולי מאמץ וכאשר חייתם מעבר לצעיף ובין העולם החומרי והעולם הרוחני. מקור צערה וכאבה של האנושות טמון בעובדה ששכחתם שיש לכם כנפיים אשר יישאו אתכם אל מעבר לסבל ואל הממלכה שבה השמיים והארץ מאוחדים. לא באתם לכאן כדי לסבול, אלא כדי לזכור שיש לכם כנפיים.

כל אחד מכם הוא ישות אלוהית שהסכימה לבוא לכאן כדי ללמוד להתעלות על עידינים של רגשות, התקשורויות ופחד, וללמוד להתחבר מחדש אל המקור, הן באופן אישי והן כמשפחה אנושית. כל אחד מכם נושא את זיכרונות הכנפיים שלכם והאהבה ללא-תנאי אשר בראה אתכם ושאת האנרגיה שלה אתם נושאים. רבים מכם שכחו אמת זו ורואים את עצמם כחסרי אונים ורחוקים מאוד מהבית, מהחירות ומהשמחה. אך הכנפיים שלכם תמיד שם, ממתינות שתתבעו אותן לעצמכם.

יש שמאמינים שבאמצעות סבל תתבעו לעצמכם מחדש את הכנפיים שלכם וכאשר גופכם הפיזי ימות, אתם תשובו הביתה, תתחברו מחדש לגוף הרוחני שלכם ופעם נוספת תלבשו את כנפיכם. אך לא לשם כך באתם לכאן, לסבול, למות ואז לקבל גמול על סבלכם. באתם לכאן כדי לזכור מי אתם ולהגשים את הרטט הזה. ועל-ידי היזכרות, אתם מביאים את תקוות גן העדן לכדור הארץ, למען עצמכם ולמען האנושות כולה. הכנפיים שלכם הן חלק מהעצמי הרוחני שלכם וכאשר אתם תובעים אותן לעצמכם אתם מחברים מחדש את הגוף, התודעה והרוח כך שלא קיימת עוד הפרדה בין האנושות והמקור. עבדתם קשה מאוד כדי לאפשר לדבר להתרחש ועתה הוא אפשרי.

המסע הרוחני שלכם קל הרבה יותר כאשר אתם תובעים לעצמכם את הכנפיים שלכם, זוכרים מי אתם ומדוע הסכמתם לצאת למסעכם לכאן. כאשר אתם תובעים לעצמכם את הכנפיים שלכם אתם שבים ומתחברים לאלוהות ולעוצמה שלכם שהן גדולות יותר מכל דבר בעולם החומרי. תבעו לעצמכם את כנפיכם, כדי שתוכלו ליהנות מהיופי ומהשפע שהחיים מציעים. תבעו לעצמכם את כנפיכם והביאו חירות ושמחה אל חייכם. תבעו לעצמכם את כנפיכם וזכרו מי אתם, כדי שתוכלו להגשים את משימתכם ולברוא גן עדן עליו אדמות.

הכחשה וחוסר אמון

לאחרונה, הקשבתי לחברה שתיארה כיצד חברה אחרת בגדה בה. תחילה היא כעסה: "לא אדבר איתה יותר בחיים". אחר-כך היא לא האמינה: "אני לא מאמינה שהיא עשתה את זה". ואז היא הכחישה: "אני בטוחה שהיא לא התכוונה" ... והכל בתוך שיחה בת חמש דקות.

קשה לקלוט שמישהו שאכפת לנו ממנו, בין אם ידיד, בן/בת זוג או בן משפחה, יעשה מעשה בכוונה תחילה שיראה עד כמה הוא אינו מכבד או אוהב אותנו. לכן אנו מגיבים בחוסר אמון ובהכחשה, משכנעים את עצמנו שהוא לא התכוון או שהדבר לא התרחש כפי שחשבנו.

איננו רוצים לקבל את העובדה שמישהו בגד בנו, כיוון שאנו מאמינים שמדובר בנו, בערך הנמוך שיש לנו בעיניי אותו אדם. לכן אנו מסרבים להאמין או מכחישים הכל, כיוון שזה גורם לנו להרגיש טוב יותר. אני מכירה אנשים שחיים במצב של הכחשה קבועה, מסרבים להכיר בכל חוויה שלילית שהיא. הם נאחזים בחוזקה באמונה שאם הם ישתדלו מספיק, האדם שפוגע בהם יתעשת. וכך הם ממשיכים לחוות חוויות קשות וכואבות, לעתים קרובות חוויות שחוזרות על עצמן כמה פעמים.

כאשר אנו חיים בהכחשה ובחוסר אמון, אנו עיוורים לשיעורים והופכים תקועים בכאב. האדם שבגד בנו מראה לנו שהגיע הזמן להרחיק את האנרגיה שלנו מהמצב, שהאנרגיות שלנו שוב אינן תואמות לשלו. לא מדובר בשאלה האם אנו טובים מספיק עבור אותו אדם, אלא שהוא כבר לא מתאים לנו. האם נוכל לקבל זאת ולהבין שניתנת לנו הזדמנות לשנות את חיינו ולחפש התנסויות מספקות ומהנות יותר?

מערכות יחסים רבות משתנות בשל השינוי בתודעה ולעתים קרובות הדבר מתרחש באמצעות בגידה. לפתע, הידיד הטוב ביותר שלנו עושה מעשה פוגע מאוד, בן/בת הזוג שלנו בוגדים בנו או איננו מקבלים את הקידום שהובטח לנו בעבודה. כל אלה הם סימנים לכך שהדלתות נסגרות. האם נקבל זאת ונכיר בכך שהגיע הזמן לנוע הלאה? זו אחת מהאופציות, האופציה האחרת היא להישאר במצב ולהשתדל חזק יותר לגרום ליחסים לעבוד.

חיים בחוסר אמון ובהכחשה בוראים שיעורים קשים וכואבים עבורנו, שיעורים מהם אנו יכולים להימנע כאשר אנו מכירים ביכולת שלנו לבחור בחיים שמעניקים תוקף לעצמי ואשר מכבדים את העוצמה והאנרגיה שלנו, מקבלים את הקיים ונעים הלאה.

התמודדות עם בגידה

ככל שאנו חווים את השינוי, אנו לומדים כיצד לברוא את המציאות שאנו רוצים, להגשים את החלומות שלנו. כחלק מהתהליך הזה, עלינו לגלות את מה שמונע מאיתנו להתחבר ליכולת שלנו לעשות זאת. זהו תהליך חשוב של ניקוי דפוסים ישנים וחסומות, שמאפשר לנו לנוע קדימה בנתיב הרוחני שלנו. לפני שנוכל להתקדם לכיוונים חדשים ושונים, אנו חייבים להבין את הדפוסים, האמונות וההתנהגויות הישנים שהגשימו את המציאות הנוכחית שלנו.

תהליך זה עלול להיות קשה וכואב, כיוון שבאמצעות חוויית התוצאות של האמונות הללו, אנו מגלים את מהותן. דומה שהחלטה שלנו לעבור את השינוי בוראת בעיות רבות אף יותר בחיינו, כאשר אנו מתמודדים לפתע עם בעיות ומצבים רבים שמכבידים עלינו ואפילו מפחידים אותנו. האם קבלת החלטה לנוע קדימה בנתיב הרוחני שלנו משמעותה שיהיה עלינו לצעוד צעד ענק אחורה אל תוך הכאב שחשבנו שהשארנו מאחור? אף-על-פי שזו אכן יכולה להיות התחושה, זהו רק היקום שמראה לנו מה יש לשנות לפני שנוכל ללמוד לברוא משהו חדש. אחד הרגשות שעמם עלינו להתמודד הוא רגש הבגידה.

בדרך כלל אנו מרגישים נבגדים כאשר אנו מצפים שמצב יסתיים בדרך אחת ודבר מה אחר מתרחש. הבגידה מתרחשת כמעט תמיד באמצעות פעולות של אדם אחר ואנו יכולים לחוות בגידה רק מידי אדם שחשוב לנו או שאהוב עלינו. עובדה זו הופכת את החוויה לכואבת אף יותר. תוצאות הבגידה תמיד כואבות אך בעיקר כאשר איננו מצפים לה או חוזים אותה או כאשר היא מבוצעת בידי אדם שמעולם לא ציפינו לסוג התנהגות שכזה מצדו. הנזק שגורמת הבגידה הוא נרחב ויכול לצרוב בנו זיכרונות כואבים למשך כל ימי חיינו.

שורשי הבגידה נעוצים בעבר שלנו ולעתים קרובות אנו חווים בגידה ראשונה במסגרת המשפחה שלנו. לדוגמה, הורים שלא קיימו את הבטחותיהם, שלא תמכו בנו, שנטשו אותנו או אפילו התעללו בנו. דבר זה יכול לברוא מעגל של בגידה שאנו מנציחים בחיינו, בוחרים בכוונה מערכות יחסים ומצבים שבהם נחוה בגידה. ההיבט המזיק ביותר של הבגידה הוא תחושת חוסר האונים, וזאת רק משום שהענקנו את עוצמתנו לאדם אחר שלא כיבד אותה ולא כיבד אותנו.

במסגרת השינוי יש לנו אפשרות לבחור כיצד לברוא את המציאות שלנו ואת סוגי האנשים עמם נבוא במגע ואפילו את סוגי החוויות ומצבי החיים שנחוה. יש לנו את העוצמה לבחור כל היבט של חיינו כל עוד אנו מחזיקים בעוצמה שלנו בתוכנו, המקום הטבעי שלה. כאשר איננו מוותרים על עוצמתנו, לא ניתן לבגוד בנו.

אין משמעות הדבר שלעולם לא נחוה עוד בגידה, אבל אנו יכולים לראות את המצב באור שונה ואולי אף להגיב באופן שונה. ברגע שנבין את האנרגיה שמאחורי הבגידה והיכן אנו יכולים לקבל החלטות שונות, אנו יכולים לעקוף התנסויות שמערבות אנשים אשר יבגדו בנו. יש ארבעה חלקים לתהליך החלטה זה, ובכל אחד מהם קיימת נקודת החלטה שבה אנו יכולים לבחור מה נעשה וכיצד נגיב. כל החלטה קובעת האם נמשיך ונחוה את שאר התהליך. התוצאה הסופית היא שאנו

מרפאים את עצמנו מהקרמה הכרוכה במצב או באדם וממשיכים הלאה, אם אנו בוחרים לעשות זאת.

השלב הראשון בתהליך ההתמודדות עם בגידה הוא חוסר אמון והכחשה. כאן עלינו להכיר במה שקרה ולהתמודד עם המצב. וזה השלב הקשה ביותר. איננו רוצים להכיר בכך שמישהו יכול להיות כה רע ואכזר, לזלזל כל-כך ברגשות שלנו, לנהוג בנו בחוסר כבוד שכזה. אבל זה קרה. האם אנו יכולים לקבל שזו ההתנהגות שלהם ושהיא אינה קשורה אלינו? אנו יכולים לבחור לנוע הלאה או להישאר בתוך התהליך. אם אנו נעים הלאה, אנו מכבדים את עצמנו ומבינים שהאנרגיות שלנו אינן תואמות ומשחררים. במידה ולא, אנו ממשיכים הלאה בתהליך.

השלב הבא, אם אנו בוחרים להמשיך בתהליך, הוא ההזדמנות השנייה, בה אנו יכולים לבחור להעניק לאדם הזדמנות שניה להוכיח לנו שהוא אכן האדם שחשבנו שהוא. לפעמים זה עובד, אבל בדרך כלל זה לא עובד והאדם מקבל הזדמנות שניה לשוב ולבגוד בנו. שוב עומדת בפנינו הברירה, לשחרר או להמשיך בתהליך.

השלב השלישי, אם בחרנו להמשיך בתהליך, הוא שלב ה"כפרה או הנקמה". כאן אנו מנסים להצדיק את הבגידה או פונים לכיוון האחר ומנסים לנקום. עדיין עומדת בפנינו הברירה, לשחרר או להמשיך.

השלב האחרון בהתמודדות עם בגידה הוא להמשיך הלאה. עשינו כל שיכולנו, נחבלנו ונחבטנו בתהליך ועתה אין לנו ברירה אלא לשחרר ~ איננו יכולים לסבול עוד. יכולנו להגיע לנקודה הזאת מהר הרבה יותר ואולי באופן כואב פחות, אבל לפעמים עלינו לחוות את הטווח המלא של הרגשות לפני שנוכל להחליט לשחרר ולהמשיך הלאה. האנשים שבוגדים בנו מראים לנו ששוב הם אינם מתאימים לנו, ולא ההפך. כאשר אנו מוכנים, אנו בוחרים לעבור מבעד לדלת הזאת ולסגור אותה מאחורינו.

אנו מבינים שאנו בוחרים מערכות יחסים שעוזרות לנו למצוא את עוצמתנו באמצעות חוויית החוויה של אובדן עוצמה זו ואז השגתה מחדש. העוצמה הייתה בידינו כל העת, אנו פשוט הענקנו אותה למישהו אחר. כאשר אנו מכבדים את העוצמה שלנו, אנו נבוא במגע עם אנשים שמכבדים אותה ואותנו. כאשר אנו מסוגלים לנהל מערכות יחסים ללא ציפיות מהאדם האחר בכל הקשור לדברים שהוא יכול לעשות עבורנו, בין אם לאהוב אותנו, לגרום לנו אושר, לגרום לנו להרגיש טוב, לכבד אותנו יותר מכפי שאנו מכבדים את עצמנו, להתייחס אלינו כהלכה, לתמוך בנו כלכלית או רגשית, אנו מסירים את האפשרות של בגידה מההתנסויות שלנו. ואנו מנהלים מערכות יחסים עם אנשים שהם כל שאנו רוצים, ללא הצורך לחוות את כאב הבגידה.

אוריאל מרפא נתיב ההתעלות

לפעמים אני משתוקקת לכך שההתעלות תתרחש כפי שנובא לעתים כה קרובות, כאשר חלליות גדולות (או כלי טייס חוץ-ארציים אחרים) ינחתו על כדור הארץ וייקחו את אלה הראויים לאור בזכות סבל והתפתחות רוחנית מתקדמת, לחיות לעד בארץ קסומה של שלום, יופי ושפע. כאשר הייתי צעירה יותר ולמדתי בבתי ספר קתוליים, למדתי שיש גמול שמימי ליראי שמיים אשר סובלים במשך כל ימי חייהם. באותו זמן, חשבתי שהגמול מעניין אך לא התרשמתי יתר על המידה מהיבט הסבל. כמו כן, לא התרגשתי כל-כך בגין יום הדין הסופי, אשר במסגרתו משהו או משהו יחליט האם אני ראויה לחיות בארץ המובטחת. ככלות הכל, האם לא מגיע לי גמול רק משום שניסיתי?

תורות אלה גרמו לנו להאמין שכל חיינו הם בגדר תקופת המתנה ליום האחרון שבו יוחלט האם אנו ראויים להיכנס לגן העדן, לקבל את הגמול על שהיינו "טובים דינו" במשך ימי חיינו או האם נקבל את האלטרנטיבה הנוראה. כאשר אנו מאמינים בכך, אנו מסכימים שהחיים שלנו כאן חסרי משמעות באופן יחסי ושלעבודה שאנו עושים אין ערך קבוע וגואל עד אשר אנו מתים. אבל ההתעלות אינה יום או אירוע, היא אינה אפילו רגע בזמן או גמול. ההתעלות היא פשוט הנתיב שאנו צועדים בו, שמתחיל ביום הראשון לחיינו, כדי להתחבר שוב למקור, לצעוד אל תוך עוצמתנו, לזכור מי אנחנו ולהתעורר מחדש לאלוהות שבנו. ההתעלות היא המטרה שלנו והתשובה לשאלה האם אנו מתעלים או לא ברורה מהאופן שבו אנו חיים את חיינו. אנו צועדים בנתיב ההתעלות בכל יום.

בכל פעם שאנו מאמצים תפיסה רוחנית כגון סליחה, הודיה, שפע, חמלה או אהבה ללא תנאי, אנו מתקדמים בנתיב ההתעלות. אין משמעות הדבר שצברנו די נקודות כדי להבטיח את מקומנו בחללית (למקרה שהיא תגיע); משמעות הדבר שבמסע הרוחני האישי שלנו, אנו העלנו את הרטטים שלנו והגשמו היבט של הסיבה להיותנו כאן. אנו מתעלים כאשר אנו מסוגלים לסלוח למישהו שפגע בנו, לקבל החלטה משמעותית למען עצמנו, או אפילו לבחור לברוא שלום, שמחה ואהבה ללא תנאי בחיינו. למעשה, אנו הנענו את האנרגיה בחיינו כך ששוב לא נחייב בשיפוט, בפחד, בשנאה ובתוהו ובהו. וזו מהות ההתעלות, ההתעלות על הפחד והמעבר לאהבה ללא תנאי.

המפתח להבנת ההתעלות הוא לזכור שכל אחד מאיתנו נמצא במסע רוחני משלו, מסע שאף אחד אחר אינו יכול לחלוק או להבין אפילו. המסע הרוחני האישי שלנו מכיל את השיעורים שהנשמה שלנו בחרה לתקופת החיים הזאת. אנו עשויים לחוות אותם במסגרת קבוצת הנשמה עמה עבדנו במשך תקופות חיים רבות, אבל הם החלק שלנו מהנתיב הייחודי שלנו. כיוון שהנתיב שלנו הוא ייחודי, כך היא ההתעלות שלנו. וכך היא ההתעלות של כל אדם אחר על הפלנטה. לכן, כולנו מתעלים באופן אינדיבידואלי וקולקטיבי גם יחד. כאשר אדם אחד מתעורר, הוא בורא הזדמנות להתעוררותם של אנשים רבים. כאשר אדם אחד מחליט לברוא שלום, הוא בורא את האפשרות לשלום על הפלנטה.

כל החלטה שאנו מקבלים, כל בחירה שאנו שוקלים, כל מילה שאנו אומרים או כל מחשבה שאנו חושבים כולן חלק ממסע ההתעלות שלנו. האם נקבל החלטות שיפתחו בפנינו הזדמנויות משמעותיות? האם נוכל לקבל החלטות שפורשות בפנינו פוטנציאלים בלתי מוגבלים? האם המילים שלנו משקפות את ההבנה הרוחנית שלנו? האם המחשבות שלנו בוראות את המציאות שאנו רוצים? ההתעלות אינה עוסקת בהיותנו "טובים מספיק" כדי לחיות חיים עוצמתיים של שמחה ושפע; היא עוסקת בהעלאת הרטטים שלנו, כך שנוכל להתחבר לגן העדן שעל האדמה שהוא זכותנו מלידה. ההתעלות אינה עוסקת בשאלת היותנו ראויים לדברים אותם אנו רוצים; היא עוסקת בחיבור מחדש לידע שהיקום לעולם אינו שופט אותנו או את ההחלטות שלנו, אלא ממתין שנבין שאנו כבר כל שאנו רוצים ומקווים להיות, שיש לנו כבר כל שאנו רוצים ומקווים לקבל.

כאשר אנו ממקדים את כוונתנו לשנות את המציאות שלנו, לרכוש ידע רוחני רב יותר ולחיות את חיינו במסגרת ההקשר של ההבנה הרוחנית שלנו, אנו צועדים בנתיב ההתעלות שלנו. אנו יכולים גם לבחור שלא להתעלות ~ היקום לא ישפוט אותנו. אך הגשמת החוזה הרוחני שלנו כרוכה בצעידה בנתיב ההתעלות, שבו אנו בוחרים לפרוץ את גבולות האפשר ולפתוח את עצמנו לאפשרויות בלתי מוגבלות, שבו אנו בוחרים לסלוח במקום להמשיך בהתנסויות הקרמטיות שלנו עם אחרים, ושבנו בוחרים עבורנו ועבור כל האנושות בדרך חיים של שלום ואהבה ללא תנאי.

היקום אינו ממתין עד אשר נמות כדי ליידע אותנו האם המסע שלנו צלח ~ אנו חיים עם הראייה לכך בחיי היום-יום שלנו. אם ברצונכם לדעת האם אתם צועדים בנתיב ההתעלות שלכם, הביטו סביב. האם אתם מאושרים עם עצמכם ועם חייכם? האם יש בחייכם פחד, כעס ונושאים בלתי פתורים? האם אתם חיים בתוהו ובהו או בשלום, בשמחה ובשפע? האם אתם עושים בדיוק את שאתם רוצים לעשות ונהנים מכל רגע? האם החיים שלכם מלאים באנשים שאוהבים, שמכבדים ושמוקירים אתכם? כל היבט של המציאות שלכם משקף את רמת ההבנה הרוחנית שלכם ואת המקום שבו אתם נמצאים במסע ההתעלות שלכם, ושינוי הוא עניין של בחירה. הבחירה לכם לצעוד בנתיב ההתעלות היא שתקבע כיצד אתם מגשימים את החוזה הרוחני שלכם. כאשר אנו בוחרים בנתיב הזה אנו אומרים "כן" לערגת הנשמה שלנו לריפוי ולחיבור מחדש עם המקור. ואנו נזכה באישור מידי להצלחה שלנו בכך שנחיה חיים מלאים בנסים, המברכים את תשוקות לבנו. ההליכה בנתיב ההתעלות היא הדרך בה נברא יחד גן עדן עליו אדמות.

אוריאל מרפא התמודדות עם הבלתי צפוי

בין אם מדובר בסיום פתאומי של מערכת יחסים, מוות של אדם אהוב, אובדן משרה או שינוי חיים אחר שמתרחש ללא אזהרה, ההתמודדות עם הבלתי צפוי עשויה להיות מאתגרת. אין זה משנה עד כמה אנו מפותחים מבחינה רוחנית, אירועים בלתי צפויים בחיינו יכולים להשליך אותנו למערבולת של פאניקה, ספק, פחד ובלבול. אנו מטילים ספק באמונות שלנו, בצמיחה הרוחנית שלנו ואפילו במסע הרוחני שלנו, כאשר אנו חייבים להתמודד עם אירועים, ואף להחלים מאירועים, אשר מעמידים אותנו בעמדה של צורך להתאושש, לשנות כיוון, לכוון מחדש את המיקוד שלנו ולבצע שינויים בחיינו.

מהו הבלתי צפוי? אלה הם אותם אירועים בחיים שדומה שמגיחים משום מקום, מתרחשים ללא אזהרה, בדרך כלל בזמן הגרוע ביותר ודומה שהופכים את חיינו על פיהם. אלה הם אותם מצבים שבהם אנו חייבים לחדול ממעשינו, יהיו אשר יהיו, ולחשוב מחדש על העתיד שלנו, משום שבדרך כלל הם משבשים את התכניות והמטרות שלנו, בדרכים טובות ורעות גם יחד. במונח ה"טוב", אנו יכולים לחוש בנוח במשרה כלשהי ולפתע מציעים לנו קידום נפלא הכרוך באחריות רבה יותר, שכר גבוה יותר והזדמנויות רבות יותר להצליח. האם ניקח את המשרה ואת האחריות הגדולה יותר המתלווה לה או האם נישאר בתפקיד הנוח הנוכחי שלנו? או אפשר שסוף-סוף התרגלנו לחיי הרווקות ונוח לנו בהם ולפתע אנו מוצאים את בן/בת הזוג מהחלומות. האם נוכל לארגן מחדש את חיינו כך שיכללו את האדם האחר?

קיימים שני סוגים של אירועים בלתי צפויים. אלה שהם תוצאה של בחירות של אנשים אחרים ואלה שמשקפים את השיעורים שלנו. בדרך כלשהי, הם קשורים אלה לאלה. האנשים עמם אנו באים במגע הם חלק מקבוצת הנשמה שלנו, הם לוקחים חלק בשיעורים שלנו ואף תורמים להם. לכן אף-על-פי שדומה שמישהו החליט החלטה בלתי צפויה שלא מתחשבת בתוכניות, באושר ובעתיד שלנו, הם מהווים חלק מקבוצת הנשמה שלנו ומהשיעורים שלנו, ואי לכך, לוקחים חלק בשיעורים שלנו, אבל אפשר שלא באופן שציפינו או שתכננו.

הסוג השני של אירועים בלתי צפויים מהווה חלק מהשיעורים הרוחניים שלנו. הם בלתי צפויים רק משום שלא התכוננו להם או שלא חזינו אותם. במציאות, הם תוצאה של המחשבות, המילים, האמונות והפעולות שלנו. כאשר אנו מקבלים החלטות, אנו מצפים לתוצאה ועובדים כדי להגשים תוצאה זו. אבל אופן ראיית נתיב החיים שלנו נוטה להיות קצר רואי ואיננו מודעים לכל המרכיבים אשר תורמים לאופן שבו הבחירות שלנו מתגשמות, ובכלל זה לפחדים, לכוונות, לאמונות ולאמון שלנו. כל מילה שאנו אומרים וכל מחשבה שאנו חושבים הן בעלות חותם אנרגטי אשר משפיע על הבחירות שלנו, לפעמים בדרכים בלתי צפויות.

לדוגמה, התחלנו לעבוד במשרה חדשה שהיא מאתגרת במידה מסוימת אך נמצאת במסגרת המיומנויות והיכולות שלנו. בכוונתנו להצליח אבל יש בנו פחד נסתר שלא נצליח או שלא נהיה מסוגלים לבצעה ביעילות. עם מחשבות אלה איננו צריכים להתפלא אם פוסחים עלינו בעת מתן

הקידום, אם איננו מאושרים בעבודה או אם מפטרים אותנו ממנה. או אם אנו מתחילים מערכת יחסים חדשה עם מישהו והכוונה שלנו היא שמערכת יחסים זו תהיה ארוכת טווח אבל אנו תמיד מפחדים שמא בן/בת הזוג יעזבו, אל לנו להתפלא כאשר הם עוזבים באופן "בלתי צפוי".

לפעמים אירועים בלתי צפויים גורמים לסיומים קשים, אבל אם נתבונן באירועים שהובילו למצב, נוכל לגלות כיצד תרמנו לו. אירוע קשה או בלתי צפוי מתרחש בדרך כלל כאשר קיבלנו החלטה או בחרנו מתוך פחד או חוסר אמון, או כאשר ביקשנו משהו מבלי להאמין שהוא יתרחש, או קיבלנו החלטות עמן איננו חשים בנוח. אנו יכולים להתמודד עם אירועים "בלתי צפויים" בחן וללמוד מהם כאשר אנו מבינים שהבלתי צפוי אינו הפתעה, הוא תוצאה של צירוף של דברים רבים, ושכולם מתחילים בנו. אלה הם השיעורים שלנו, בנתיב שלנו, לטובת ההתפתחות וההבנה הרוחניות שלנו. אין זה משנה עד כמה קשים או כואבים הם השיעורים, הם חלק ממה שבאנו לכאן ללמוד.

אבל יש לנו ברירה בכל הקשור לקושי של השיעורים שלנו ואי לכך שליטה בבלתי צפוי על-ידי כך שאנו קובעים את הסטנדרט לגבי כל בחירה שאנו מקבלים. לעתים קרובות ביותר, הבלתי צפוי מתרחש כתוצאה של החלטות שקיבלנו מתוך פחד. אנו יכולים להפוך את הבלתי צפוי לפחות קשה וכואב כאשר אנו לוקחים בחשבון את הקריטריונים בהם השתמשנו כדי לקבל את ההחלטות ומעריכים בכנות מדוע וכיצד קיבלנו את ההחלטות שקיבלנו. לפני שאנו מקבלים החלטות אנו יכולים לשאול את עצמנו שאלות אשר יאפשרו לנו לשקול את התוצאה האפשרית. השאלות שאנו יכולים לשאול הן:

- האם נוח לי עם ההחלטה/הבחירה הזאת?
- האם אני מפחד ממה שעשוי להתרחש אם לא אקבל החלטה עכשיו או לא אחליט בדרך מסוימת?
- האם אני מרגיש שהאופציות שלי מוגבלות?
- האם אני מאמין ובוטח באמת שאני יכול להגשים את מה שאני רוצה?
- האם יש לי אמונה ביקום וביכולות שלי לברוא את מציאות החלומות שלי?

כאשר אנו בוחרים לברוא מציאות נטולת מאמץ עבור עצמנו, אנו מקבלים את הבלתי צפוי מתוך ידיעה שכל דבר שמתרחש בחיינו קורה בדרך המושלמת ביותר, שאנו תמיד בשליטה בכל היבט של המציאות שלנו, ושכאשר אנו ניצבים בעוצמה שלנו, הבלתי צפוי הוא רק הזדמנות נוספת למצוא ברכה.

אוריאל מרפא השיעורים שלכם

כל אחד מהשיעורים שלכם תוכנן בקפידה כדי לקרב אתכם למקור וללמד אתכם על עוצמתכם. לכל שיעור אותה מטרה, ואין זה משנה במה הוא כרוך. קשה לזכור זאת כאשר אתם חווים את השיעור, בייחוד אם אתם מפחדים ואם השיעור מאתגר את כל שאתם מאמינים לגבי עצמכם, את העוצמה שלכם, ואת השליטה שיש לכם במציאות שלכם. ככל שהשיעור קשה יותר, כך גדולה יותר היכולת שלו להשיג את מטרתו. אבל יש מטרה נוספת לשיעורים שלכם, והיא שתוכלו להשתמש בהם כדי לברוא את המציאות שלכם בדרך חדשה.

ברגע שהשיעור הסתיים, אתם יכולים להיות גאים בכך שהצלחתם ולשמוח שהוא הסתיים. כיצד תוכלו להשתמש במה שהשיעור לימד אתכם בחלק הבא במסע הרוחני שלכם? ככל שהמאבק קשה יותר, כך אתם שמחים יותר שהוא הסתיים. זכרו שהוא הסתיים כיוון שהצלחתם. מה תוכלו לעשות עם המידע הזה? השיעור מאבד מערכו כאשר אתם לא משתמשים במה שלמדתם. אין הכרח לחזור על שיעורים שוב ושוב. דבר זה מתרחש כאשר אינכם משתמשים במה שלמדתם במסעכם.

לפעמים השיעורים שלכם מתוכננים לסייע לכם לקבל החלטות או להתמקד בכיוון מסוים. המטרה שלהם היא לא לגרום לכם להרגיש שתפקודכם לקוי אלא לעזור לכם לקבל החלטות שונות. הזדמנויות שלא מתגשמות או מצבים שמסתיימים מספקים לכם אישור לכך שעליכם למקד את האנרגיה שלכם בכיוון אחר. האם כך אתם משתמשים בשיעורים שלכם? או האם אתם מרגישים שפעם נוספת בחרתם בנתיב הלא-נכון או שנכשלתם בדרך כלשהי? לפעמים עליכם לחוות מצב כדי ללמוד שהוא אינו נכון עבורכם.

השימוש בשיעורים שלכם וכל שהם לימדו אתכם מסייע לכם לקבל החלטות בחלק הבא של המסע הרוחני שלכם. יש לכם ברירה להשתמש במה שלמדתם ולנוע בכיוון שונה או להישאר היכן אתם ולחוות את השיעור שנית. כמו בכל דבר אחר במציאות שלכם, אתם בוחרים את מידת הקושי, משך השיעורים ובאיזו תכיפות אתם חוזרים עליהם. השתמשו במה שלמדתם בשיעורים שלכם כדי לקבל החלטות אוהבות ועוצמתיות. המסע שלכם יכול להיות מסע קל של שפע, אהבה ללא תנאי ושמחה כאשר אתם לומדים להשתמש בשיעורים שלכם כדי לברוא הזדמנויות חדשות ושוונות.