אימון לחיים

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

עכשיו תורי

ירן וניב הכירו כששניהם היו כבני 40 ומהר מאוד התחתנו והביאו לעולם תאומים, כיום בני שבע. הם מגיעים אליי אחת לחודש לתחזוקת הייחסים. אני מביאה את הסיפור שלהם בגלל התבנית הזוגית הייחודית שיצרו. ההתחלה הייתה אופטי־מית, אבל אז התחילו לצוץ אי־הסכמות: פעם שירן הרגישה שיניב לא נותן לה מספיק, ופעם יניב הרגיש ששירן לא מעריכה אותו די. כל אי־הסכמה כזאת הציתה ריב. הם החליטו על יחסים של ביחד־בנפרד. במקום לחלק ביניהם את משימות הבית והמשפחה, הסכימו לחלק ביניהם את הזמן: כל אחד מהם אחראי לכל משימות הבית וגידול הילדים, אבל לא באותו הזמן.

איך זה מתנהל? הכל בתורנות. יום אחד שירן אחראית למ־שימות הבית ולצרכים של הילדים ויניב חופשי, וביום השני הם מתחלפים ביניהם ושירן חופשייה. זאת המסגרת, אבל בתוכה הם יוצרים גמישות רבה. יש משימות שהן רק של יניב וכאלה שהן רק של שירן.

מעבר לחופש שהם חווים אחת ליומיים, ההסכם הזה מחסל את ההתחשבנויות כי אף אחד לא מרגיש מנוצל. יש שוויון בחובות. כיוון שאין ביניהם מריבות בגלל הרגשת ניצול או קיפוח, הרבה יותר קל להם להציע זה לזה עזרה גם ביום החופשי שלהם, בלי להתחשבן אחר כך. ה"תורנות" אף פעם לא כל כך קשה, כי תמיד יש שם מישהו ששמח להציע תמיכה.

ומה לגבי פעילויות אישיות מחוץ לבית? יש להם זמן זוגי וזמן משפחתי קבוע לצרכים המשותפים, ובשאר הזמן כל אחד רשאי לצאת לענייניו בעוד האחר נשאר עם הילדים. אם לאחד מהם יש אילוץ והוא לא פנוי לבצע את חלקו, האחר מקבל עליו את העומס ונח בשבוע שלאחר מכן.

בעת מחלה הם מתגייסים זה למען זה ללא חשבון. כך קרה למשל אחרי לידת התאומים: הם חילקו לסירוגין את הלילות באופן שיהיה ברור מי יקום הלילה ומי יוכל ליהנות משינה שקטה. עם זאת, כל אחד השתדל לעזור ככל יכולתו גם אם זאת לא הייתה התורנות שלו.

מושלם זה לא. אבל הסידור הזה חוסך מתחים והתחשבנויות, ומונע טענות מצד אחד ורגשי אשם מצד שני.

zviagranot.co.il

זו לא את, זו ההילה שלך

אלונה בן ארי משחררת חסימות אנרגטיות בעזרת שיטת "פראניק הילינג"

צפורה רומן

אלונה בן ארי. ללא מגע

מגיל צעיר התנהלו חייה של אלונה בן ארי במעברים בין ארצות. כשהייתה בכי־תה ב' נסעה עם משפחתה לצ'ילה בעקבות עבודתו של אביה, ואחרי שנתיים חזרה ארצה. כשסיימה תיכון הצטרפה למ־שפחתה בשליחות שנייה לאותה ארץ. אחרי שהוריה השלימו את שליחותם, היא נשארה שם, סיימה לימודי תקשורת ושיווק ובסוף 1997 שבה ארצה. בהמשך נישאה וילדה שלושה ילדים. בארץ עשתה תואר נוסף במדעי החברה, עם התמקדות בניהול, ועבדה ברכש טכנולוגי בחברות הייטק. במקביל עברה אימון אישי ובע־קבותיו למדה את הנושא לעומק, כי הרגישה שייעודה הוא לטפל באנשים.

"למי שהסתכל עליי מבחוץ, חיי נראו מושלמים. אהבתי את מה שעשיתי, אבל הרגשתי שעולם הרכש לא מספק אותי", אומרת בן ארי, היום תושבת תל־מונד, מורה ומטפלת בשיטת "פראניק הילינג" ונציגת השיטה בישראל. "חיכיתי שמישהו ישלוף אותי מהמציאות שלי".

ההזדמנות "להישלף" נקרתה בדרכה כשבעלה נשלח לרילוקיישן בהודו. "זה היה כאילו מישהו הקשיב לרצון הנסתר שלי. הודו היא המקום הכי שונה ממה שאני מכירה והיה לי ברור שאנצל את השהות כדי להיחשף לדברים חדשים", היא מספרת. ארבעה חודשים לאחר שהגיעו לבנגלור שבהודו, כשהילדים כבר שולבו במסגרות חינוכיות, שמעה על "פראניק הילינג" (Pranic Healing).

"מקורה של המילה 'פראניק' הוא במילה 'פראנה', שפירושה בסנסקריט אנרגיית החיים. השיטה מתייחסת למרכזי האנרגיה בגוף ולהילה האנרגטית שמקיפה אותו, ומטרתה לאפשר לאנרגיה לזרום באופן הרמוני בכל הגוף. כשהזרימה החופשית משתבשת, נוצרות חסימות אנרגטיות שגורמות כאבים ומחלות בגוף ובנפש. הטיפול בשיטה מיועד לשחרור החסימה האנרגטית כדי לאפשר לאדם להירפא", היא מסבירה. "הסתקרנתי וכבר באותו סוף שבוע הצטרפתי לסדנה שהסבירה את עקרונות השיטה. שם למדתי על הגוף האנרגטי, שהוא התבנית של הגוף הפיזי. מצבו הוא שקובע את ההתנהלות שלנו בפן הפיזי, הרגשי והמנטלי. באותה סדנה גם למדנו לטפל בבעיות פיזיות קלות".

ההזדמנות להיווכח ביעילות השיטה הגיעה מהר משחשבה: "ניסתי, שביקרה אותנו ועמדה לחזור ארצה, לקחה בשלשולים שלא פסקו. טיפלתי בה לפי השיטה וזה עזר", היא אומרת.

במשך שהותה בהודו השתלמה בתחום. כשחזרו ארצה, ב־2013, פתחה קליניקה בתל־מונד ולמדה Bio Neuro Emocion, שיטה שפיתח הפסיכולוג אנריק קורברה מספרד, העוסקת במשמעות הרגשית של איברי גופנו ומניחה שמחלה וכאב הם התוצאה ולא הסיבה. כדי להבריא עלינו להתבונן פנימה, לשורשי הבעיה.

עם זאת, ה"פראניק הילינג" נשאר הכלי העיקרי שלה. ב־2017 הוכשרה והוסמכה על ידי המרכז העולמי של השיטה ללמד את סדנת הבסיס, כיום היא מרכזת את פעילות השיטה שהביאה ארצה, והיא גם תרגמה את הספר "נסים באמצעות פראניק הילינג". לסדנאות המתקדמות מגיע מטפל בכיר מהודו והם מעבירים יחד את עקרונות השיטה (לפרטים: alonabenari.com).

● **איך מתבצע הטיפול?**

"הוא נעשה ללא מגע – אני והמטופל לא חייבים להיות באותו חדר. אני סורקת את הגוף האנרגטי כדי למצוא חוסר איזון וסר־רקת את שדות האנרגיה וההילה כדי לקבל מידע איפה החסימה, בתנועות ידיים אני מנקה אנרגיות עודפות, כדי שייכנסו אנרגיות חדשות והאדם יתאזן".

● **ה"פראניק הילינג" בא להחליף את הרפואה המערבית?**

"ממש לא. הוא בא להשלימה, לשפר את איכות החיים, להביא הרמוניה ופרודוקטיביות, להפוך אותנו לאנשים דינמיים ויעילים יותר ולשפר כל היבט בחיינו, פיזית ורגשית". ■

Shutterstock/ASAP Creative, צילום: אלמוג חלצ'י, סטודיו פטל

מערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה, והפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

עידן חדש

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

הנפש היא שגרירת הנשמה

האם יש הבדל בין מה שאני מכנה "אני", לבין הנפש או הנשמה שלי? מה הכוונה בכל מושג בזה?

בתהליך התממשות היש מן האין, האור האינסופי – האנרגיה הבראשיתית של הבריאה – שולח שלוחותיו, כנהרות או ניצוצות אור, אל אפילת ה"אין". חלקים מאור הבריאה, שכל אחד מהם מכונה בחסידות "חלק אלוה ממעל", נפרדים ממקורם, וכל חלק כזה מכיר כעת את עצמו כישות נפרדת שאותה אנו מכנים נשמה (יש עוד דרגות ביניים, אך עדיף לפשט בטור קצר זה). הנשמה מתקיימת בממד שהוא מעבר לזמן ולמקום. במפץ הנשמתי הגדול, נוצרו מיליארדי רבבות נשמות, כטיפות מים שניתזו מהאוקיינוס הגדול, ועדיין אין להן "מקום", אין עולם, אין שדה התנסות שבו הנשמות יוכלו לממש את הפוטנציאל שלהן. אור הנשמות נברא – אך עדיין אין כלים למשכן הנשמה. העין נוצרה – אך אין עדיין מה לראות.

ואז, באקט מקביל של יצירה, נוצרו היקומים והעולמות, שהם כלי הקיבול לאורות הנשמה. האור שהיה גנוז בבריאה מתממש: "ויאמר אלוהים יהי אור". זה אקט הבריאה הראשוני היוצר מרחב ("... ברא את השמיים ואת הארץ") וזמן ("ויהי ערב ויהיה בוקר"). כעת נוצר במעמקי אוקיינוס התודעה של הבורא יקום שיש בו כללי מרחב וזמן: אירועים במקום נתון זורמים מהעבר אל העתיד. חלק של הנשמה נשלח אל ממד המרחב/ זמן. אותו חלק, הבא בתוך גוף, מתאים עצמו לחוקים של הזמן והמרחב, ומכונה כעת נפש. הנפש, אם כן, היא חלק הנשמה שנשלח כשגריר אל תוך היקום הפיזי המוכר לנו. בפריפריה שלה, הנפש עדיין קשורה לנשמה, יש אזור ביניים שבו לא ניתן לאמר היכן הגבול בין השתיים. כאשר נולד אדם, הנפש – בניסוח הפואטי של יעל דגן בספרה המצוין "בתואם מושלם" – "טובלת פניה במציאות הפיזית". היות שכעת היא פועלת בסביבה מוגדרת, בתרבות נתונה, ומתחנכת על־ידי חברה שיש בה אמונות וכללים מוגדרים, הנפש מגבשת לה זהות "אישית" שאותה היא מכנה "אני". האני, אם כן, הוא מי שהנפש מאמינה שהיא. הנפש אינה מוגבלת לאני מסוים: היא הייתה יכולה להיוולד בתקופה אחרת, בתרבות שונה, והייתה מסתגלת אליה בקלות. ה"אני" הוא צבר דעותיה, אמונותיה, הערכתה את עצמה, התכונות שהיא מאמינה שניחנה בהן בהיוולדה לגוף מסוים. אני זה נבנה מחדש מדי בוקר עם ההתעוררות, ומהיותו מעייף עד בלתי נסבל לעתים, נפטרת הנפש ממנו לעת לילה, וחווה עצמה מעבר למגבלות האני הער. כך, בחלום, יכולה הנפש להתנסות ברמויות "אני" שונות, בעלות יכולות אחרות, שאינן זמינות לה בעת ערותה, בהיותה נתונה למגבלות הנוקשות של זמן ומרחב.

ה"אני" אם כן הוא סך אמונותינו ודעותינו לגבי מי שהנפש הינה, והנפש היא שלוחה של הנשמה המותאמת לקיים תודעה עצמית ביקום שיש בו מרחב וזמן. הנשמה היא חלק של הבורא שזכה להיפרד ממנו, והבורא – זה כבר עניין אישי מאוד.

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