

להיפתח לתודעה גבוהה אקסס קונשנס היא שיטה ליצירת עולם של תודעה ואחדות. היא משתמשת בכלים שמעלים את רמת המודעות שלנו,

כדי שנהיה נוכחים בכל רגע ורגע בחיים שלנו ונסיר את המכשולים ואת הגבולות הפנימיים שמונעים מאיתנו לקבל כל דבר שאנחנו רוצים. "התרגלנו לתפקד מתוך דחיסות של המחשבות, של התחושות ושל הרגשות שלנו, והפכנו אותם לבעלי ערך בשבילנו. ואולם, אפשר לשנות זאת וליצור מרחב מודעות חדש, שממנו פועלים", אומר מייסד השיטה גארי דאגלס

מאת: אורלי בר-קימה

תודעה ואחדות

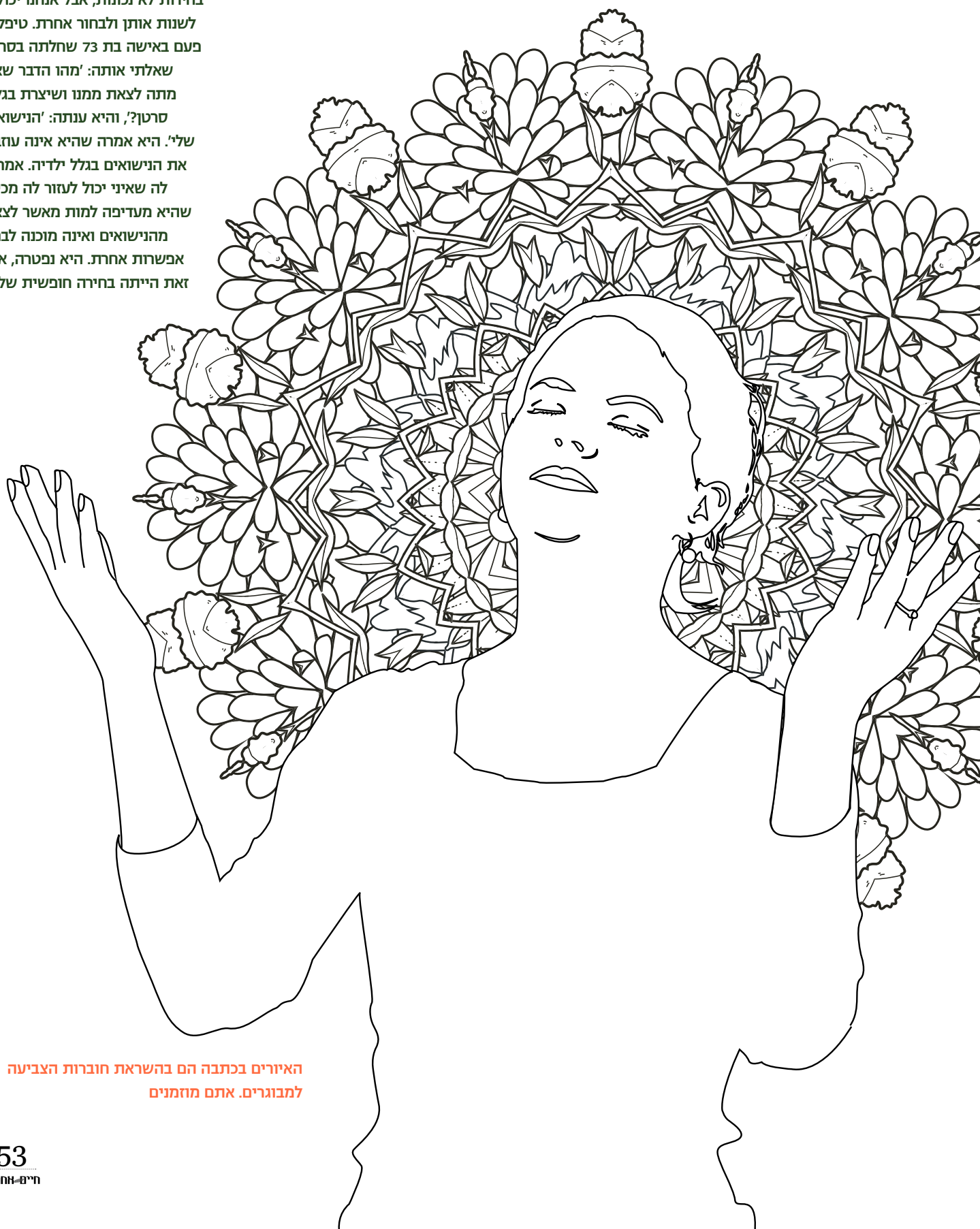
החזון של שיטת אקסס, הקיימת היום ב-173 מדינות ברחבי העולם, הוא ליצור עולם של תודעה ואחדות. "כשאנחנו מתפקדים מתוך אותם מחשבות, רגשות ותחושות - איננו בהווה ואיננו מקבלים את הדברים כפי שהם. היקום הוא לטובתנו ומעניק לנו ללא הרף, אבל המוגבלות של מחשבותינו ושל רגשותינו הדחוסים קובעת בסופו של דבר מה אנחנו יכולים לקבל. כך נוצרים הפרדה וקיטוב שעוצרים את הקבלה שלנו", מסביר דאגלס. "כשאנחנו מדברים על תודעה ועל אחדות באקסס, הכוונה היא לתפיסה שכוללת הכול ואינה שופטת שום דבר ואף אחד.

לפני כ-20 שנה, היא סט של כלים, טכניקות ותהליכים משני חיים שנוצרו כדי לאפשר לכולנו ליצור את החיים שאנחנו חפצים בהם ולתפקד אחרת בפלנטה שלנו. הם מעלים את רמת המודעות שלנו כך שנהיה נוכחים בכל רגע ורגע בחיי היום-יום שלנו ונסיר את המכשולים ואת הגבולות הפנימיים, שמונעים מאיתנו להצליח ולקבל כל דבר שאנחנו רוצים. "במשך מאות אלפי שנים התרגלנו לתפקד מתוך דחיסות של המחשבות, של התחושות ושל הרגשות שלנו, הזדהינו עמם והפכנו אותם לבעלי ערך בשבילנו. ואולם, אפשר לשנות זאת וליצור מרחב מודעות חדש, שממנו פועלים. לשם כך בדיוק נוצרה השיטה", אומר דאגלס.

"אין צורך לחיות חיי סבל, אלימות, דרמה וטראומה כפי שהתרגלנו לחיות, כאילו אין ברירה אחרת. אם נתחיל לראות את האפשרויות האין-סופיות של מה שקיים עבורנו כהוויות אין-סופיות, במקום לנסות להתמקד ביצירת 'חלקת העוגה הקטנה שלנו', נוכל ליצור עולם חדש, אקולוגי ומודע יותר". זהו ה"אני מאמין" של **גארי דאגלס**, מייסד שיטת אקסס קונשנס (Access Consciousness), סופר ומרצה בין-לאומי, הנחשב לאחד החלוצים בתחום התפתחות התודעה האנושית ויצירת כלים ותהליכים משני חיים. אקסס קונשנס, השיטה שפיתח דאגלס



גארי דאגלס: "אנחנו עשויים לעשות
בחירות לא נכונות, אבל אנחנו יכולים
לשנות אותן ולבחור אחרת. טיפולתי
פעם באישה בת 73 שחלתה בסרטן.
שאלתי אותה: 'מהו הדבר שאת
מתה לצאת ממנו ושיצרת בגללו
סרטן?', והיא ענתה: 'הנישואים
שלי'. היא אמרה שהיא אינה עוזבת
את הנישואים בגלל ילדיה. אמרתי
לה שאיני יכול לעזור לה מכיוון
שהיא מעדיפה למות מאשר לצאת
מהנישואים ואינה מוכנה לבחון
אפשרות אחרת. היא נפטרה, אבל
זאת הייתה בחירה חופשית שלה"



האיורים בכתבה הם בהשראת חוברות הצביעה
למבוגרים. אתם מזמנים

כשאין שיפוטיות, אנחנו יכולים לראות את הדברים כפי שהם, ולא כפי שהיינו רוצים שיהיו. זוהי גם היכולת לקבל הכול בלי לדחות שום דבר וליצור כל דבר שאנחנו רוצים בחיים הרבה מעבר למה שאנחנו יכולים לדמיין".

לדאגלס, איש צבעוני חובב סוסים ומכוניות עתיקות, הפועל רבות למען קיימות ואיכות הסביבה בכל העולם, יש נקודת מבט מעניינת וקצת אחרת על החיים ועל מה שאפשרי לנו. הוא מאמין שאנחנו כאן כדי לבטא את הייחודיות שלנו ולחוות את החיים בקלות, בשמחה ובשפע. בשנים האחרונות הוא מסתובב ברחבי העולם, מלמד, מרצה ומנחה סמינרים וסדנאות בשיטת אקסס, שאליה הגיע, לדבריו, באמצעות תקשור, אחרי שנים שבהן עסק

בתחום הנדל"ן ועשה תואר בפסיכולוגיה. עוד מילדות, לדבריו, היה "משוגע" ונמשך להבנת דרך החשיבה האנושית. על אף הצלחתו הכלכלית, הוא חש שאין לחיי משמעות והחל במסע חיפוש רוחני למציאת "אמת" שתוביל אותו לדרך חדשה ליצירת שינוי בחיי אנשים. כך הוא התחבר להילינג ולתקשור, ודרכם "קיבל" את האקסס בארס, התהליך הבסיסי בשיטת אקסס, בשנת 1987. לפני 14 שנה הצטרף לדאגלס שותפו **ד"ר דיין הייר**, כירופרקט במקצועו. "ניסיתי הכול בחיפוש אחר האמת - רוחניות, מטא־פיזיקה, אנשי דת וגורואים רבים - ומצאתי במקומות מסוימים את חלקה אבל לא את כולה", מספר דאגלס. "מצד אחד, כולם אמרו לי שאני הוויה אינ־סופית וחסרת גבולות, ומצד שני, אמרו

גארי דאגלס: "באקסס אנחנו פונים אל המודעות האינ־סופית שלנו כהוויות אינ־סופיות, ומשם אנחנו מקבלים נגישות לתשובות ממקום גבוה שאינו שופט, אלא מאפשר בחירה. כל מה שצריך הוא מודעות להיותנו הוויות אינ־סופיות ולעוצמה שיש בכך, מכיוון שעם מודעות הכול הופך לאפשרי. כולנו הגענו לכאן כדי להגיע למקום של מודעות לגבי מי שאנחנו באמת. כשכולנו נהיה מודעים לכך שאנחנו מתנה, כל אחד מאיתנו, נוכל לתת את המתנה שלנו לעולם וליצור טרנספורמציה"

כלים שימושיים באקסס

אראלה שפי מלמדת אותנו כמה כלים באקסס שיעזרו לנו.

- א. "יש ארבע שאלות שיאפשרו לנו להיות פתוחים וסקרנים במצב של איידיעה.
 1. מה זה?
 2. מה אני עושה עם זה?
 3. האם אני יכול לשנות את זה?
 4. כיצד אני יכול לשנות את זה?"
- ב. "כשאנחנו מתלבטים או עומדים בפני בחירה מסוימת אפשר לשאול: 'האם לעשות א' או ב'?' לא לחפש תשובה, רק לשאול, לדמיין בידיים את כובד המשקל של שתי האפשרויות - כמו כפות מאזניים ולבחור באפשרות שמרגישה לנו קלה יותר".
- ג. "שאלה נוספת שיכולה לעזור לנו בבחירה היא: 'בעוד חמש שנים מהיום, אם אקח את התפקיד הזה או אשנה את מערכת היחסים הזאת, איך ארגיש, כיצד ייראו חיי ומה יתאפשר שם?' ושוב, היכן שמרגיש קל יותר ופתוח, שם נמצאת האמת. הגוף שלנו זמין לנו 24 שעות ביממה, כל השבוע, ויודע את כל התשובות".
- ד. "כמשהו מציק לנו - מחשבה, רגש או התנהגות - עלינו לשאול: 'למי זה שייך, האם לנו או שקנינו את זה ממצאות של מישהו אחר?'. אם עולה תחושה של קלות, סימן שאין זה שלנו ושנחנו יכולים להחזיר את זה לשולח (הורים למשל) עם מגע של תודעה".

www.erellashedy.com

לי שאני טועה. שאלתי את עצמי כיצד יכול להיות שיצור אינ־סופי יכול לטעות. עם הזמן נעשיתי מודע לכך שאנחנו באים ליקום הזה עם רצון חופשי, שהיכולת הפנימית הכי משמעותית שלנו היא היכולת לבחור ושמותקן הבחירות שלנו אנחנו יכולים להיות מודעים למה שנכון בשבילנו וכיצד הוא עשוי להתפתח הלאה. הבנתי שמתקן הבחירות שלנו אנחנו יכולים ליצור את המציאות שלנו. "אנחנו עשויים לעשות בחירות לא נכונות, אבל אנחנו יכולים לשנות אותן ולבחור אחרת. הרי רובנו התחתנו, וחלקנו עשינו בחירה לא נכונה. אז יש אפשרות לבחור משהו אחר, נכון? זוהי בחירה. טיפלי פעם באישה בת 73 שחלתה בסרטן. שאלתי אותה: 'מהו הדבר שאת מתה לצאת ממנו ויצרת בגללו סרטן?', והיא ענתה: 'הנישואים שלי'. שאלתי אותה אם היא שקלה לעזוב את הנישואים, והיא השיבה שבשום אופן לא תעשה זאת לילדיה. אמרתי לה שאיני יכול לעזור לה מכיוון שהיא מעדיפה למות מאשר לצאת מהנישואים ואינה מוכנה לבחון אפשרות אחרת. היא נפטרה מעט לאחר מכן. זאת הייתה בחירה חופשית שלה, וצריך לכבד זאת", מבהיר דאגלס.

"את האקסס מצאתי מכיוון שהחלטתי, לאחר שנים שלא מצאתי משהו שבאמת עובד, שאהיה צינור שלה. המידע אכן עבר דרכי, וקיבלתי את החלק הראשון שלו - 32 נקודות הבארס (Bars). התחלתי לטפל באנשים באמצעות בארס, ראיתי שינויים שקרו להם והבנתי שזה הייעוד שלי. בזמן טיפול אני תמיד מבקש מה שאמיתי למטופלים, לא בשבילי, מכיוון שלכל אחד נקודות המבט שלו. כך התשובות הנכונות מגיעות דרכם, בשביל עצמם. כל אחד יודע מה נכון בשבילו, רק צריך לשאול אותו".

מתנות נפלאות

על פי האקסס, כל מה שאנחנו צריכים הוא להיות מודעים לעד כמה אנחנו נפלאים, לעד כמה אנחנו מתנות נפלאות לעולם הזה, ומהמקום הזה לתרום לעולם את המתנות שלנו. "האקסס מזמין אותנו להיות מי שאנחנו במקור, ישויות אינ־סופיות ללא גבולות", אומרת **אראלה שפי**, המנחה הישראלית הראשונה של השיטה, המלמדת קורסים וסדנאות מתקדמות בשיטה



גארי דאגלס וד"ר דיין הייר. ממשיכים לפתח יחד את כלי האקסס

ומכשירה מנחים נוספים. "הדרך לעשות זאת היא לעבור מארץ הגבולות, של המחשבות והרגשות, לארץ חדשה שבה האפשרויות אינן סופיות. זוהי פרדיגמה אחרת של חיים, שדוגלת בלדעת, בלאפשר, בלקבל ובלהיות, בלהיזכר מי אנחנו באמת, בללמוד מחדש מה שאנחנו כבר ושאינן מה לתקן בנו. נולדנו שלמים ושכחנו את הגדולה שבנו".

דאגלס מתאר את הבארס כתהליך הדומה למחיקת קבצים מיותרים מהמחשב. שפי מוסיפה: "כשאנחנו ממוססים את השכבות המיותרות, את המגבלות שלקחנו על עצמנו (משמעות המילה Bars באנגלית היא "סורגים" - א.ב.ק.), נפתח לנו מרחב חדש שיש בו אינספור אפשרויות, ומתוכן נוכל לבחור וליצור את מה שאנחנו רוצים באמת. בכל פעם שאנחנו מחזיקים נקודת מבט, חיובית או שלילית, אנחנו נועלים בגופנו את כל אותם שיפוטיות ונקודות מבט, והם מנהלים אותנו בלי שנדע, בלי בחירה".

תהליך הטיפול בבארס הפתיע אותי בפשטות שלו ונחוות על ידי כמצב של שקט פנימי, מעין רוח די ארוך שנוצר בין מחשבה למחשבה - מצב די נדיר במוחותינו, שבהם אלפי מחשבות רועשות וגועשות בכל שנייה. המטפל מניח בעדינות את אצבעותיו על 32 נקודות בראשו של המטופל, בסדר מסוים. כל נקודה מייצגת תחום אחר בחיים כגון כסף, תקשורת, שליטה, סקס, שמחה, עצב, הילינג והזדקנות.

שפי מסבירה כי "המגע העדין הזה פורק באחת את המטען האלקטרו-מגנטי, את המחשבות, את התפיסות, את נקודות המבט ואת ההטבעות שיש לנו מילדות בנוגע לנושאים שעולים בטיפול. אז מתרחשת מעין פעולת 'הרקה' ונוצרים שקט, מרחב פנימי חדש גדול יותר ובהירות, שלאחר כמה טיפולים עוזרים לנו להיות נוכחים יותר".

האם באקסס פונים לכוון עליון כדי לקבל תשובות ומידע?

"לא", עונה דאגלס בחיוך. "באקסס אנחנו פונים למודעות האינ-סופית שלנו כהוויות אינ-סופיות, ומשם אנחנו מקבלים נגישות לתשובות, ממקום גבוה שאינו שופט אלא מאפשר בחירה. כל מה שצריך הוא מודעות להיותנו הוויות אינ-סופיות ולעוצמה שיש בכך, מכיוון שעם מודעות הכול הופך לאפשרי. במודעות אין שיפוטיות, ואפשר

ד"ר דיין הייר: "איננו פועלים מהתשובות, אלא מהשאלות, שתמיד פותחות אותנו לאפשרויות טובות יותר. 'למה?', 'למשל, אינה שאלה מעצימה, מכיוון שהתשובה שלה היא תמיד שיפוט או אשמה. באקסס אנחנו מלמדים לשאול שאלות מעצימות כגון 'מה נפלא בי שעדיין איני קולט?', 'מה עוד אפשרי?', 'מה דרוש בשביל לשנות את זה למשהו טוב יותר?'. אלה שאלות פתוחות שמאפשרות ליקום, לאלוהים או למודעות לתרום לנו את התשובה"

יותר מזה?". אלה שאלות שמרחיבות את התודעה שלנו ומניחות שתמיד יש עוד אפשרויות ושתמיד משהו עוד יותר טוב יכול לקרות. במקרים מסוימים, משתמשים בשפה בוטה ובמשפטים מורכבים ומוזרים כדי לבלבל את המיינד באופן מכוון. למשל, "באיזו טיפשות אתה משתמש כדי ליצור את המחלה או הבעיה שאתה בוחר?". לדברי שפי, זה נעשה כדי להעיר את המטופל, להציף את הנושא שבו קיים חוסר מודעות ולגרום לו להתבונן בנושא שהוא מעלה מנקודות מבט חדשות.

שאלות מעצימות

גם ד"ר הייר, בדומה לדאגלס, היה מחפש רוחני במשך תקופה ארוכה. לדבריו, מילדות הייתה לו ידיעה פנימית שיש עוד משהו מעבר לקיום הפיזי היום-יומי. אף שגדל בשכונה קשת יום וחטף מכות בשל היותו שונה, תמיד האמין שיש אפשרות לחיות חיים טובים ומאושרים. עם זאת, ככל

ליצור הבנה ושלוש בעולם. כולנו הגענו לכאן כדי להגיע למקום של מודעות לגבי מי שאנחנו באמת, וכשנדע את זה לא יהיה צורך באלימות ולא יהיה חייב להיות סבל, מכיוון שזוהי בחירה שאנשים עושים, וכאמור אפשר לבחור אחרת. כשכולנו נהיה מודעים לכך שאנחנו מתנה, כל אחד מאיתנו, נוכל לתת את המתנה שלנו לעולם וליצור טרנספורמציה".

הכלי המרכזי בשיטה הוא לשאול שאלות, לפתוח את התודעה שלנו למרחב השאלה בלי לצפות לתשובה, מכיוון ששאלות מאפשרות לנו להיות במרחב הכי פתוח ולהיפתח גם למרחב של אפשרויות בחירה. "רק מעצם שאלת השאלה זורעים את האנרגיה שמבקשים לחוש. זה פותח דלת לעוד ועוד אפשרויות, גדולות ונפלאות יותר, שלא יכולנו לראות לפני כן", מבהירה שפי. שתי השאלות הפופולריות ביותר בקרב קהילת אנשי האקסס הן - "מה עוד אפשרי?" ו"מה יכול להיות אפילו טוב

ד"ר דיין הייר: "השיפוטיות היא הרצח הגדול ביותר של האפשרויות והיא הפכה להיות הטבע השני שלנו. כילדים קטנים איננו שופטים, אבל אנחנו לומדים את זה מהורינו ומהסביבה שלנו כדי להיות כמו כולם ולהשתלב. אנחנו יכולים להיות שיפוטניים או אסירי תודה, שיפוטניים או מאושרים, שיפוטניים או בעלי אפשרויות אין-סופיות. הידיעה הפנימית שלנו היא שיש משהו טוב יותר וגדול יותר, וכדי להגיע למקום הזה אנחנו צריכים לוותר לגמרי על השיפוטיות"

עם אנרגיות", מספר ד"ר הייר. מאז דרכיהם וחיייהם נקשרו זה בזה, אישית ומקצועית, והם ממשיכים לפתח ביחד את כלי האקסס, ללמד אותם ברחבי העולם ולכתוב ספרים בנושא.

מהו הייחוד של אקסס?

"המנטרה של אקסס היא: 'All in life comes to me with ease and joy and glory'. הדבר הראשון שממשיך להפתיע אותי עד היום הוא עד כמה מהר השיטה הזאת עובדת על אנשים. באים אלינו אנשים שסבלו ממחלות במשך 20 שנה", משיב ד"ר הייר. "איננו פועלים מהתשובות, אלא מהשאלות, שתמיד פותחות אותנו לאפשרויות טובות יותר. השאלות תמיד מעצימות, ואילו התשובות לא תמיד. 'למה?', 'למשל, אינה שאלה מעצימה, מכיוון שהתשובה שלה היא תמיד שיפוטיות או אשמה. באקסס אנחנו מלמדים לשאול שאלות מעצימות כגון 'מה נפלא בי שאני עדיין לא קולט?', 'מה עוד אפשרי?', 'מה דרוש בשביל לשנות את זה למשהו טוב יותר?'. אלה שאלות פתוחות שמאפשרות ליקום, לאלוהים או למודעות לתרום לנו את התשובה.

"במקום לפתוח את עצמנו לאפשרויות, התרגלנו לסגור את עצמנו לתשובות של היקום. באקסס אנחנו שואפים להיות בערנות ובמודעות, להתבונן במצבים ובאנשים מנקודת מבט גבוהה יותר מהמציאות הפיזית, לצאת מהקופסה ולהסתכל על הדברים שמפריעים לנו. כך נוצרת בנו מודעות חדשה, נקודת מבט חדשה. לי, למשל, היה אתגר בתחום הפיננסי. באתי מבית עני, והיו תקופות שהיה לי כסף ותקופות שלא. גארי נתן לי את השאלה 'מה עוד אפשרי?' ככלי, והתחלתי להשתמש בה. דברים התחילו לקרות בצורה מדהימה בחיי". ביקשתי מד"ר הייר לשתף אותנו בכלי שימושי שהוא משתמש בו מדי יום. "יום-יום בבוקר אני אומר ליקום: 'תראה לי משהו מקסים היום'. כשאתם רואים משהו שאינו נעים לכם, שאלו: 'איך זה נעשה יותר טוב מזה?'. עוד שאלה שאני שואל את עצמי מדי בוקר היא: 'מי אני היום?'. בלי להגדיר את עצמי מראש אני שואל: 'אם היום הזה הוא היום הראשון בחיי, מי אני ואילו הרפתקאות מופלאות וגדולות צפויות לי היום?'. שאלה נוספת היא: 'אם אני היוצר האמיתי של חיי היום, מה אני בוחר עכשיו?'. השאלות האלה עשויות לשנות את התדר האנרגטי שלנו לכל היום. אם נשיב את השאלות לחינוך, נתחיל

לשמור על המרחב הזה. כעבור כמה שבועות הרגשתי שוב שאני אוהב לחיות ויכול לנשום". שלושה חודשים מאוחר יותר הגיע דאגלס לד"ר הייר לטיפול בגב שלו, בעקבות המלצה של המטפלת של ד"ר הייר באקסס, שהייתה בתו החורגת של דאגלס. בפגישה הם החליפו טיפולים. דאגלס עשה לד"ר הייר סשן אקסס, ולאחר הטיפול ד"ר הייר טיפל בו. במהלך הטיפול הנחה אותו דאגלס לטפל דרך אנרגיות, דבר שד"ר הייר לא הכיר ולא חווה קודם לכן. "ראיתי אותו שוכב על מיטת הטיפול כשכל גופו זו ומתפתל בלי שאני נוגע בו פיזית. הוא הנחה אותי לסמוך על האינטואיציה שלי ולתת לגוף שלו לומר לי מה הוא מבקש. לא הייתי מוכן לכך כלל וזה הפתיע אותנו. כיום אני מלמד אחרים כיצד לעשות זאת ולרפא

שהתבגר וחי את מלחמת ההישרדות של החיים הרגילים, הוא כמעט התייאש מלמצוא את הדרך האחרת לחיים שלווים, מאושרים ובעלי משמעות.

"בגיל 30 הרגשתי שאין טעם להמשיך לחיות את החיים האלה, ועשיתי הסכם עם היקום. אמרתי לו שאם זה כל מה שיש לחיים להציע איני רוצה להמשיך לחיות, ואם אכן יש משהו מעבר לזה - שיראה לי שינוי בחיי תוך שישה חודשים או שאתאבד. שבועיים לאחר מכן נחשפתי לבארס דרך מודעה בעיתון מקומי. לא ידעתי מה זה, אבל הזמנתי סשן אחד, ולאחריו הרגשתי הרבה שקט ומרחב פנימי. לאחר כמה מפגשים השתנו חיי מקצה לקצה. בכל פעם הרגשתי יותר ויותר מרחב בחיי, והכלים והמשימות שתרגלתי בכל שבוע אפשרו לי

התשובות בתוכנו

אורנה מרומ, מראשוני מנחי אקסס בארס ותהליכי גוף אנרגטיים מבית אקסס קונשנס בישראל, מטפלת בכירה בתטא הילינג ומלווה תהליכי שינוי, העצמה וריפוי, מספרת על גילוי השיטה. "כל החיים גדלנו בידעה שהחיים קשים, שצריך לעבוד קשה כדי לחיות טוב ושהכול מורכב מאוד ומסובך. 'ומה אם זה לא באמת ככה?', חשבתי לעצמי. אחד הדברים ששבו את לבי כשנחשפתי לראשונה לכלי האקסס קונשנס היה הפשטות שלהם והמהירות שבה דברים משתנים בעקבות השימוש בכלים האלה.

"כמי שעברה לא מעט משברים וסייעה לאנשים רבים לצאת ממשברים, אני מאמינה שכל אחד מאיתנו יכול ברגע מסוים בחייו להחליט שהוא לוקח את המושכות לידיים, מנהל את חייו ובוחר בחירה חופשית באמת שאינה מנוהלת מתוך שיפוט עצמי, אלא מתוך הכרה בערך העצמי. בעיניי, אחד הדברים החזקים באקסס קונשנס הוא העצמת אנשים כדי שידעו שהם יודעים. מדהים בעיניי שביום לימודים אחד מקבלים כלים פשוטים כל כך וקלים כל כך ליישום, שמאפשרים לך להתחבר לקול הפנימי ולהיות זה שמנהל את חייו בלי להישאר שבוי בתפיסות עולם שקניות שלא במודע מהחברה סביבך.

"השיטה הזאת מאפשרת לנו לדעת שאנחנו בעצם יודעים מה נכון לנו, טוב לנו, בריא לנו ומשמח אותנו בחיים. באמצעות מגע עדין וכלים תודעתיים, בלי לחפור בפצעים כואבים, אפשר להתחבר עמוק למהות שלנו כדי להבין מה אנחנו באמת רוצים - ופשוט לבחור. הורגלנו להאמין שהחיים קשים ומורכבים ושיש שיעורים שצריך לעבור, אבל אולי באנו לכאן כדי לחיות בקלות ובשמחה - וזה הדבר שאנחנו צריכים ללמוד. מה יכול להיות טוב יותר מזה?".

www.orna-marom.co.il, www.facebook.com/tipulim

לייצר נסים, כמו שהיינו ילדים והאמנו. אין זה אומר שאין נפילות, אבל הן יהיו קצרות יותר ועמוקות פחות, ויהיה אפשר לקום מהר יותר. המבחן האמיתי הוא מבחן התוצאה. אם רמת האושר עולה, סימן שזה עובד, ואם לא - אל תעשו זאת".

בלי שיפוטיות

ד"ר הייר מגדיר את האקסס קונשנס כ"קסם פרקטי שמאפשר לנו להיות הקסם שאנחנו, שתמיד היינו ושכחנו. הרבה אנשים מדברים על תודעה ואינם יודעים מהי ההגדרה

שלה. ההגדרה שלנו באקסס קונשנס היא: 'כשהכול קיים ושום דבר אינו נשפט, כולל אתה כולך וכל העולם שסביבך'. איזה עולם נוכל ליצור ביחד אם נוותר על השיפוטיות?", הוא מסיים בשאלה כמובן.

בספרך "להיות אתה זה לשנות את העולם" אתה טוען שהשיפוטיות היא הסרטן של העולם.

"השיפוטיות היא הרוצח הגדול ביותר של האפשרויות. היא הפכה להיות הטבע השני שלנו, ואיננו מודעים לכך שאנחנו שופטים כל הזמן. כילדים קטנים איננו שופטים, אבל

אנחנו לומדים את זה מהורינו ומהסביבה שלנו כדי להיות כמו כולם ולהשתלב. אנחנו יכולים להיות שיפוטניים או אסירי תודה, שיפוטניים או מאושרים, שיפוטניים או בעלי אפשרויות אין-סופיות. הידיעה הפנימית שלנו היא שיש משהו טוב יותר וגדול יותר, וכדי להגיע למקום הזה אנחנו צריכים לוותר לגמרי על השיפוטיות, וקודם כול על השיפוטיות שלנו כלפי עצמנו".

על פי האקסס אפשר לעצור את הנטייה האוטומטית שלנו לשפוט על ידי ההבנה שהבחירה היא שלנו ועל ידי ההחלטה



להפסיק את זה באופן מודע. אחד הכלים המשמעותיים בשיטה שעוזרים לנו לעשות זאת הוא "הצהרת ניקוי". אלה קודים, קיצורים של מילים שמזמנות אנרגיות מסוימות. מטרתה של ההצהרה היא לעקוף את החשיבה הלוגית שלנו ולפנות למינד ה"לא שפוי", שבו שוכנות התשובות שאנחנו רוצים לייצר בחיינו.

ד"ר הייר מוסיף כי זהו אחד הכלים החשובים לניקוי. "המילים Right and Wrong, Good and Bad, Pod and Pok, All 9, shorts, Boys and Beyonds הן מעין שרביט קסמים שעוזר לנו לשנות דברים ולנקות את כל השיפוטיות ונקודות המבט שלנו באמצעות הבקשה שלנו מהם להשתנות. הצהרת הניקוי מתוכנתת כך שתעלה את האנרגיות של המגבלות ושל השיפוטיות, ותפנה אותן. אמירת ההצהרה הזאת מחזירה אותנו

להשתחרר מסורגי האמונה

לנקודת הזמן שבה הזרע של ההגבלה או של השיפוטיות נוצר, לנקודת הזמן שממנה נולד כל מה שיצרנו מאז במציאות, כדי לבטל אותה מהמקור, מהזרע. לא חייבים להבין את זה וגם לא להאמין בכך, אבל זה עובד. האפקט של הניקוי הזה נשאר לטווח ארוך ומשפיע על כל חיינו.

"הצהרת הניקוי שואלת: 'מה אני יוצר באופן לא מודע שמשאיר אותי תקוע באותו היבט של המציאות שבו אני מחפש שינוי?' אם משהו אינו עובד, אנחנו חייבים להיות במצב שמוכן לראות אותו מנקודות מבט שונות כדי לתפוס, לקבל ולדעת היבטים מסוימים שבו שאיננו ערים אליהם. שאלה נוספת שיכולה לעזור לנו בנושא הורדת השיפוטיות היא: 'למי זה שייך?' כשאנחנו שואלים אותה לגבי דברים שאנחנו חושבים או אומרים בנחרצות, אנחנו מגלים שהם אינם שלנו בכלל".

"אנחנו נוטים לספוח לתוכנו כמו בוב ספוג

נקודות מבט ושיפוטיות שאינם שלנו כלל, וכשאנחנו מגלים שאינם שלנו, קל לנו יותר לשחרר אותם. הכלי הזה מציע סוג של עצירה, של התבוננות ושל שליחת האנרגיה הכבדה והמרגיזה חזרה לשולח", מוסיפה שפי. ד"ר הייר מציין שהשינוי אינו חייב להימשך זמן רב. "כולנו יכולים לעשות זאת, אבל צריך לעשות את העבודה. צריך להיות פרקטיים ופרגמטיים. אם משהו שאנחנו עושים אינו יוצר את השינוי שאנחנו רוצים, לא נעשה אותו. הכלים באקסס מגיעים לשורש של כל מה שיוצר את הדברים ומשנה אותם, ולכן מי שמשתמש בהם בקביעות רואה תוצאות מהר מאוד במציאות".

מצב הוויה אחר

שפי, מאמנת בגישה אינטגרטיבית ויועצת ארגונית במקצועה, שהתמחתה בפיתוח ואימון אישי למנהלים בגישה הוליסטית וייסדה בית ספר לאימון, מספרת כי משהו בכלים של האקסס תפס אותה. היא נסעה ללמוד קורסים מתקדמים בשיטה וגילתה שהיא מקצרת הליכים של טרנספורמציה בצורה משמעותית. לפני שנה היא הוסמכה על ידי אקסס כמנחה מוסמכת, וכיום היא מלמדת בין היתר את הקורסים המתקדמים - יסודות ורמה 1.

"זה היה בסוף השבוע של אבי. הייתי עמוסת רגשות לאחר תקופה אינטנסיבית לא קלה. במהלך הסדנה קיבלתי ונתתי פעמיים תהליך בארס. הרגשתי שהמוח שלי עובר משהו שעושה לי ולגוף שלי תחושה של שקט ואוויריות, שהרבה זמן לא חוויתי. לאחר סדנה נוספת הרגשתי שקט ובהירות, והרבה פחות סיפורים בראש. נסעתי לקורסים מתקדמים יותר במטרה להוסיף אותם לכלי האימון שכבר היו לי, אבל מהר מאוד האקסס תפסה נפח גדול מאוד בעבודה שלי.

"כלי האקסס מותאמים מאוד להאצת התודעה שמתרחשת בעולם מ-2012 ומאפשרים לנו להתחבר בקלות למהות הבסיסית שלנו - שמחה, קלות ומימוש מופלא. הסלוגן של אקסס הוא 'להעצים אנשים לדעת שהם יודעים'. "אנחנו באים לעולם עם מתנה מיוחדת לנו, עם טביעת אצבע ייחודית, ובמשך השנים מכסים אותה באבק ובבוץ שאינם

נרית שפירא, אלכימאית, מלווה תהליכי ריפוי גוף ונפש, מטפלת ומנחת סדנאות בארס ובודיספין וסדנאות התפתחות ויצירת מציאות, מספרת: "המשתתפים בסדנה מתפללים: 'אפשר לשחרר כל כך בקלות?' או 'כל אחד יכול?'. אנחנו מזהים היכן יש אמונות שמגבילות אותם - הבארס, ולומדים כיצד למחוק בעזרת הצהרת המחיקה של אקסס, שעוקפת את ההתנגדות שהשכל שלנו מייצר לכל שינוי. כשמניחים להתנגדויות נשארים עם התמסרות ועם הנאה גדולה ממה שהסדנה הקצרה והחזקה הזאת מאפשרת. "אימא שהגיעה לסדנה עם בנה בן ה-13 כתבה: 'כשחזרנו מהסדנה בערב עשיתי טיפול לחמותי, אבל לא זכרתי את כל הנקודות. מזל שבני עזר לי. בתום הטיפול חמותי צחקה ואמרה לי: 'אני מרגישה קלה מבפנים'. אימא אחרת דיווחה על היעלמות של תנועות לא רצוניות אצל הבן אחרי שלושה טיפולים. "בעוד בודיספין, השלב הראשון בטכניקת 'איזון חיים', מכוון לאנשים שבוחרים להיות מטפלים, שיטת אקסס בארס מאפשרת, תוך הכשרה של תשע שעות בלבד, לרכוש עקרונות של חשיבה חדשה וכלי טיפולי נפלא ופשוט שמשחרר חסמים במגע עדין וללא מילים".

שפירא מעניקה כמה טיפים: "הצעה לפתיחה נעימה ליום - שאלו את עצמכם מדי בוקר: 'מי אני ואילו הרפתקאות מדהימות יהיו לי היום?'. אל תענו, תנו ליקום לענות לכם. שאלה טובה במיוחד היא: 'מה אנחנו יודעים אך מעמידים פנים שאיננו יודעים או מכחישים שאנחנו יודעים?'. מחקו את כל מה שזה מעלה ובטלו את בריאתו - 'פוק אנד פוד'.

"הסדנאות מאפשרות לנו להשתחרר מהשלמה עם כאב וסבל, מחזירות את האמון שלנו בעצמנו וביכולת הריפוי והבריאה שלנו. הן מזכירות לנו את היופי ואת היכולות שלנו - שקט פנימי מתרחב וריפוי מתאפשר".

www.niritshapira.co.il

יש היום הרבה שיטות וכלים להעלאת המודעות ולעבודת התפתחות וטרנספורמציה. אחד הדברים שאהבתי באקסס הוא ההזמנה להיות מי שאנחנו וליצור מציאות אחרת בשבילנו על ידי העצמתנו לדעת מה שאנחנו כבר יודעים ועל ידי העברת הידע והכלים לידיים של כל אחד ואחת מאיתנו. כך נוכל לקבל את מה שאנחנו רוצים ואולי אף ליצור אחדות, שלום ושינוי בתודעה העולמית.

האקסס יוצרת עבורנו גשר למצב הווה אחר, ומתוך המצב הזה, אנחנו מוזמנים לתפקד בחיינו ממקום של מרחב פנימי וידיעה וממקום של קליטה וקבלה של שפע האפשרויות וההזדמנויות שקיים ביקום". לדבריה, היופי הוא שלא צריך ללמוד זאת מכיוון שזהו מצבנו הטבעי, המקור של מי שאנחנו באמת. "צריך רק להוריד את הקירות המדומים ולהיזכר ביופי מחדש. כשאנחנו במקום של ידיעה ואפשר, הדברים מגיעים אלינו בקלות ומתוך שמחה, הגשמה ואחוה".

מאפשרים לנו לראות את הנפלאות שלנו. 'הבוץ' הזה הוא הטבעות ותכונות שמגיעים דרך החברה, אירועי החיים והחינוך שקיבלנו. עם הזמן אנחנו מוסיפים לו עוד ועוד שכבות, עד שנבנה בתוכנו קיר גבוה שמסתיר מאיתנו את השמש הפנימית שלנו ואינו מאפשר לנו להאיר את אורנו החוצה. "הכלים של האקסס מאפשרים לנו למוסס את הקירות האלה, שהופכים להיות מעין כלא פנימי בלתי נראה בתוכנו. גישת

אראלה שפי: "אנחנו באים לעולם עם מתנה מיוחדת לנו, ובמשך השנים מכסים אותה באבק ובבוץ, שאינם מאפשרים לנו לראות את הנפלאות שלנו. 'הבוץ' הזה הוא הטבעות ותכונות. עם הזמן אנחנו מוסיפים לו עוד ועוד שכבות, עד שנבנה בתוכנו קיר גבוה שמסתיר מאיתנו את השמש הפנימית שלנו. הכלים של האקסס מאפשרים לנו למוסס את הקירות האלה ויוצרים בשבילנו גשר למצב הווה אחר"

www.accessconsciousness.com