



# לדבר עם הגוף

ספר חדש של חיותה אפשטיין מסביר איך לגלות את המקור הרוחני לכאבים פיזיים, ולחזור לאיזון

## מאת צפורה רוחן

לפני כמה שנים, בעקבות תאונת שרשרת שגרמה לה "צליפת שוט" בצוואר ו פריצה של שלושה דיסקים בעמוד השדרה, חיפה שה **חיותה אפשטיין** הקלה לכאבים העזים, שהתמקדו באזור הצוואר והכתפיים ופגעו באיכות החיים שלה.

כשהחלה פוקרת מטפלים ברפואה מש' לימה, הבחינה בעובדה שחזרה על עצמה שוב ושוב: כשמטפל כלשהו נגע בנקודה מסוימת בגופה הכואב, החלה לקבל בת-קשור ידע ותובנות הקשורים לאותו איבר. "הבנתי שהגוף שלי משדר לי סימנים של כאב, כדי שאתחבר לידע", אומרת אפשטיין - מורה רוחנית, מתקשרת, נטורופתית ומנצחת סדנאות. "בנוסף, שמתי לב לכך שכאשר הגוף מבין את משמעות הכאב, הכאב נעלם או שעוצמתו פוחתת - כאילו בא על סי' פוקר. לכאורה, תובנה מורדה, אבל הבחנתי שכתוצאה מכך הפך גופי להיות כמו 'לד ממושמע' והרפה מתחושת הכאב. זאת, אף שהכאבים נוצרו מפגיעה טראומטית".

בעקבות הטיפולים והסימנים שקיבלה בת-קשור, החליטה לברוק את הנושא לעומק - הן על עצמה והן על מטופלים שהגיעו למי רפאה שלה בפתח תקווה והתלוננו על כאב

ביום שונים. במהלך הטיפול בהם הבינה שחווית הכאב נובעת, במקרים רבים, ממצבים רגשיים, מתחים או טראומות - בנוסף לסיבות הגופניות הגלויות. התובנה הזו התיישבה לה, כמו חלק בפאזל, כששב אליה זיכרון של תאונת דרכים אחרת, שנים מספר קודם לכן, שגם ממנה יצאה חבולה וכאובה. "נזכרתי שבשני המקרים זה קרה כשניהלתי בתוך מוהי דיון, שבו הייתי צריכה לקבל החלטה שגרמה לי לבלבל. במוהי נוצרה מעין 'מלחמה מחשבתית'. צד אחד של המוח אמר לי להתחבר להיגיון ולבצע, בעוד שהצד האחר שידר לי פחד שכיוון את בית החזה. בשני המקרים, רגע התאונה הפסיק לי את 'מלחמת המחשבות'. הכאב גרם לגוף ולנפש להרפות, והכאבים עברו למקום הראשון בסולם העדיפויות, כאילו אמרו: 'עכשיו אנחנו החשובים. טפלי בנו' ו'אז', היא אומרת, "הבנתי שהדברים לא קרו במקרה, וכי עלי להתעמק בסיבה לכאב, ללמוד להבין אותו, במטרה לשחרר אותו ולהירפא".



**חיותה אפשטיין (למטה): עטיפת ספרה). "הבנתי שהגוף משדר לי סימנים"**



כמי שעוסקת בתקשור, פנתה בתהיות ובשאלות שצצו אצלה אל המדריכים השמימיים שמלווים אותה. בעזרת המידע שקיבלה כתבה את הספר "כאשר הגוף מדבר - משמעות הכאב ומה הגוף שלי מבקש לספר לי", שיצא לאור בימים אלה (בהוצאת "אוריון").

הספר החדש מצטרף לשני ספריה הקודמים של אפשטיין, "ספר החיים" ו"משמעות החיים" - שכמוהו, מכילים ידע ותובנות שקיבלה בתקשור.

את ההתחברות לרוח, לנפש ולעולמות העליונים חוותה **חיותה אפשטיין** בשלב מאוחר יחסית. בגיל 29, כשהיא כבר נשואה ואם לשלושה ילדים, התחילה לימודים אקדמיים - אך כאשר הם לא מילאו את הריק שבתוכה, עזבה ופנתה ללימודי רייקי. "ההבנתי שמצאתי את מקומי ואפילו את ייעודי", היא אומרת. שם, לדבריה, חוותה את המפגש הראשון עם "המדריכים" שלה.

"בשיעור דמיון מודרך ביקשה המנחה שננסה לפגוש מדריכים. עצמתי את עיני וראיתי קרן אור לבנה מתהברת אליי ומקיפה אותי. התמלאתי באנרגיה שאפשרה לי להתנתק מהגוף ולראות מעבר לו. ואז ראיתי את עצמי, ילדה בת שבע-שמונה, נכנסת לים ושוקעת במערבולת. שתיתי מים, טבעתי ואיבדתי את ההכרה, אבל משהו משך אותי לחוף. בתמונה הבאה ראיתי את עצמי מרחפת בשמיים, מלווה בשלושה מלאכים, ואני רואה את גופי מונח על החוף, כשאנשים מנסים להנשים אותי. ואז הקאתי מים והתעוררתי".

### ● היה באמת מקרה בזה בילדותך?

"לא זכרתי מקרה כזה, אבל היה לי זיכרון של פחד ממים עמוקים". אז, לדבריה, לא ייחסה חשיבות למפגש עם המדריכים. היא המשיכה לחפש ידע והבנה, עד שגילתה קורס שחיבר אותה לאנרגיה של העידן החדש. "שם הרגשתי שהגעתי הביתה", אומרת חיותה. "למדתי להתחבר בחזרה לאותה קרן אור לבנה שפגשתי שנים קודם לכן, וכל חיבור כזה העניק לי המון כוח. עם הידע הזה התחלתי לתקשר ולקבל מידע מגוון מהמדריכים שלי".

### ● למי מיועד הספר החדש "כאשר הגוף מדבר"?

"התובנות בספר לא באות במקום טיפול רפואי, אלא כהשלמה לו. הן מיועדות לכל אדם המבקש ליצור שינוי בחייו, להבין למה מגיע הכאב מבחינה רוחנית, וגם איך ליצור ריפוי עצמי. ברור לי שהגוף אינו מדבר סתם, ולכל כאב יש סיבה משמעותית, שהוא מאות עליה. הספר מלמד איך לקחת פסק זמן למחשבה על הסיבות שגרמו לתחושת הכאב. ברגע שנבין למה נוצר הכאב, נוכל להגיע לאיזון גוף-נפש-נשמה, ולגרום לתגובת שרשרת שתביא לשינוי בחיים. ההבנה והשינוי יאפשרו לכאב להשתחרר, ויאיצו את תהליך הריפוי".

**חיותה אפשטיין**, טל': 052-2802867