

**תקשורים מהמלאך גבריאל**  
**מתקשרת: אילת פורת**  
<http://www.ayeletporat.co.il/>



## העצב

שאלה למלאך גבריאל: מדוע חשוב לעבור דרך העצב, לתת לו להיות? מה תפקידו של העצב?

תשובה: "העצב כמוהו כמים, עוברים ושוטפים ולוקחים איתם את מה שצריך לקחת. העצב מנקה ומטהר. הוא צורב וצורף את המצוקה והמועקה אשר הן בטויו לרחשי הלב. בעצב יש יופי רב. הוא נוגע בעדינות בכל אשר יקר לנו. הוא נוגע גם בפחדים ובחרדות, בקשיים ובעלבונות, במה שחסר לנו, במה שאין והיינו רוצים כל-כך שיהיה, בזיכרונות נוגים שלא מימשנו, בחלומות שהתגשמו, האהבות אשר שכחנו ובאלו השבות ומנקרות ומבקשות להמשיך להיות כחלק מאיתנו.

העצב הוא כמו פצע פתוח – טוב שניתן לו אוויר ומנוחה, אז הוא יבריא ויחדש כוחותיו-כוחותינו כמו קודם, אז נראה שהמקום אולי חזק יותר מאשר היה לפני היות העצב בתוכו, לפני היות הפצע פתוח. מי שסוגר את העצב ולא מאפשר לו לקלוח, מי שמפחד לחוש את העצב, מי שבורח ממנו אל השמחה המעושה או אל קדחת העשייה – אינו נותן ביטוי לרחשי הלב. כמה חבל וכמה מסוכן!

העצב הוא צרי ומרפא. אל תחששו ממנו. הרשו לו לזרום ולנבוע מתוכם, ללא התנגדות. לפעמים העצב מלווה כאב חזק ולפעמים לא. לפעמים בא איתו הבכי. אז הדמעות שוטפות ומנקות ולוקחות איתן החוצה אנרגיה שהייתה חסומה ותקועה בתוך הגוף, בתוך הנפש.

כדאי מאד לשהות בתוך התהליך בסבלנות ובתשומת לב: איזה רגש נוסף עולה עם הדמעות והעצב? אולי פחד כלשהו? אולי עלבון? אולי אכזבה? אולי געגועים? איזה זיכרון בא איתם?

לפעמים איננו יודעים על מה העצב, בגין מה הדמעות. גם זה טוב, גם זה ממש ממש בסדר. תנו להם לזרום, שחררו אותם מתוכם ובכך תשחררו את עצמכם מעולם. השתחררו מכובד המשא.

יתכן שתצטרכו לתת זמן רב לתהליך, העצב ישכון בכם ברובד המודע תקופה ארוכה. זה יהיה קשה ובדרך-כלל גם כואב. אולם אם תתמידו ותשהו בתוך העצב ותעברו דרכו אל צידו השני – תתפנה לכם אנרגיה. פתאום תראו שלא צריך להשקיע אותה בהדחקת העצב ובהתנגדות לו. תחושו שחרור ממעמסה, תרגישו חופש, אולי אפילו שמחה. קחו אוויר, נשימה עמוקה או כמה נשימות.

לעת עתה אתם רשאים להפנות לעצב גב. עד הפעם הבאה. דעו כי העצב הכלוא בפנים רב מאד, כמימי האוקיאנוס הגדול, כחול אשר על שפת הים, ככוכבים אשר למעלה. כמותם הוא אינסופי, מן האינסוף בא ואל האינסוף ילך, עובר דרכנו כדי לומר לנו – הרף, שחרר, תן לרפא הכל על מנת שתוכל ללכת הלאה. תן לעצב לרפא את הפצעים והמצוקות, תן לעצב לסלק המועקות, תן לו להיות. אהוב את העצב, קח את מתנתו. עשה זאת בקלות, בהכרת תודה. אפילו בשמחה. העצב הוא ברכה."

## אילת פורת

האתר שלי: [/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il)