

תקשורים מהמל"ג – המכלול של המלאך גבריאל

מתקשרת: אילת פורת

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



12.7.19

אני: מה גורם לרעש פנימי ואיך מגיעים לשקט פנימי?

המל"ג:

רעש פנימי נגרם מהקולות המתווכחים בתוכם, ומהספקות והפחדים אשר מנסים לשלוט בכם. אתם מורכבים מפרסונות שונות אשר להן דעות מגוונות ורצונות שהינם, לעיתים קרובות, סותרים.

אנחנו מציעים לכם בפשטות רבה לשבת ולהקשיב לרעש הזה. הוא טומן בחובו ידע רב וחשוב מאד עבורכם! הוא כולל בתוכו את כל הרבדים הפנימיים המהווים את מי שאתם. וזה הרבה יותר ממה שאתם חושבים, מה-"אני" שאתם מכירים או מציירים לעצמכם.

כשיש לכם רעש מעיף, ומתעוררת בתוכם כמיהה לשקט, לרוגע – זה הזמן לקחת את עצמכם לשיחה אינטליגנטית. לשבת עם דף ועט (או מול המקלדת) ולרשום את כל העולה מתוכם. לתת ביטוי לכל הקולות המתווכחים, הצועקים כדי להישמע. כשהם יישמעו – הם יוכלו להשתק.

כאשר תסכימו לשמוע את הרעש, ממש להקשיב לו ולהבין מה יש בתוכו – רק אז תוכל לרדת עליכם שלווה מבורכת. שלווה שמקורה בהבנה עמוקה של היבטים שונים ומהותיים של מי שאתם. שלווה שנעוצה בשביעות הרצון הפנימית שהנה, מישהו הקשיב לנו וניסה להבין אותנו. ואין זה משנה כי המישהו הזה הוא אנחנו בעצמנו! זה נפלא ונהדר לא פחות מאשר לקבל הקשבה והבנה מאדם אחר.

כי בסופו של דבר, מה שאנשים הכי רוצים זה שייראו וישמעו אותם, וגם – עד כמה שאפשר – שיבינו.

הנה כי כן, זה הדבר שיש לעשות כדי למגר את הרעש: להיכנס לתוכו באוזניים כרויות המסכימות להקשיב ולשמוע. ואז, מתוך הקולות הרבים המתחרים כדי להישמע יתחיל לאט-לאט להופיע השקט. תוכלו לנשום עמוק, ושוב לנשום עמוק, ותחושו שחרור עצום, חופש, והרבה מאד שמחה. כי הובנתם.

אני: תודה רבה! להסכים להיות ברעש, לא להתנגד לו ולא לנסות להתעלם או לברוח. אי אפשר לאלץ את השקט. הוא מגיע מעצמו כשהרעש שוכך.

אילת פורת

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