



## חוסן: להיות תמיד רלוונטיים

מראת ידע 11.2023

ד"ר ברכה קליין תאיר

לקראת סוף 2023 האירועים מגיעים לשיאם ומשנים את העולם. הרבה כעס, שנאה, אלימות שוטפים את שדות החיים. נושאים רבים זקוקים לריפוי ולטיהור. אם לא נשיג הבנה עמוקה עכשיו ונעשה טרנספורמציה, גם שנת 2024 תהיה רוגשת וסוערת.

- מהי האנרגיה שצריכה לעמוד לרשותכם כאשר אתם חיים באי-ודאות, כאשר אתם מתקשים להגדיר את הפרדיגמה/אמונה/רצון/מחשבה של המצב שלכם?
- מהי כמות האנרגיה שצריכה לעמוד לרשותכם כדי לבסס חוסן אישי – חברתי – לאומי?
- מהי כמות האנרגיה שצריכה לעמוד לרשותכם כדי להיות בתהליכי השתנות אינסופיים?
- מהי כמות האנרגיה שצריכה לעמוד לרשותכם כדי לרפא את הפצע, הכאב, המחלה, הכישלון, הסבל?

מבקשת להתחיל עם נושא כאילו שונה המשקף אמיתית את שאלת החוסן, והוא ההסברה הישראלית שכולם חובטים בה. לצערי, הגישה להסברה הישראלית דומה לגישה לטיפול בחוסן; שניהם ניזונים מפרדיגמות לא רלוונטיות: US – I = גישה מכאנית – פונקציונלית.

האם הזוועות שחולל חמאס מסוגלות לשוב את התפיסות הפרו-פלסטיניות שהם מקדמים במשך שנים?

אנשי השמאל ברחבי העולם התעוררו בבוקר 7 באוקטובר למציאות שאותה לא הכירו: נציגי "העם הפלסטיני שנמצא תחת כיבוש", שבו הם תומכים, ביצעו פשעים נגד האנושות ומעשי טרור שלא נראו כמותם מאז תקופת השואה. כל התפיסות שלהם שמקדמות זכויות אדם, חופש, שוויון וצדק הועמדו למבחן בן רגע מול אלפי טרוריסטים שרצחו, אנסו ושרפו אזרחים בבתיים.

הקבוצה הראשונה כוללת את אלו שממשיכים לדבוק בתפיסות דוגמטיות של 'strong is wrong' ומוכנים אגב כך להעלים עין מפשעים נגד האנושות ולעיתים גם להצדיקם. הקבוצה השנייה כוללת את אלו שמזועזעים מפשעי המלחמה של חמאס אבל ממשיכים להטיל את האחריות לרגיעה על הצד החזק – כלומר על ישראל ועל ארה"ב שמגבה אותה. הקבוצה השלישית, והיא ככל הנראה הגדולה ביותר, כוללת פרוגרסיבים וליברלים



שמסרבים להתייחס מוסרית לישראל ולחמאס כאל שני צדדים שווים ב'עימות', ושברור להם כעת איזה מהצדדים הוא הצד הנכון של ההיסטוריה."

## הרוב מתבצר בעמדתו, לא משנה מה קורה בשטח!

נכון, ההתעלמות הבוטה כל כך ברובו של העולם ממעשי חמאס במשך שנים, מהרצח האכזרי והשטני, מהחטופים, היא קשה מנשוא. לא משנה כמה נקרין את תמונות הזוועה ונביא עובדות, דעת הקהל תמשיך להיות מוטה לטובת המוסלמים. הקרב על הנרטיב הוא לא לגבי האמת, ולא לגבי מי צודק. הוא מעולם לא היה. מוסלמים ו/או ציר הרשע תמיד מנצחים.

למעשה, זאת מלחמה שישראל והיהודים כבר הפסידו בה לפני דורי דורות בקרב חייבר במאה ה-6 בין מוחמד לשבטים היהודים.

לכן, כל ההתלהמות (בנט כדוגמה מוביל קמפיין ימין מתלהם. נוזף מול שאלות לגיטימית ושואף לחסל לא רק את חמאס אלא גם את החמלה לפלסטינים חפים מפשע, בלי להבין איך ההפגזות נראות מבחוץ), הצרחות, ההפגנות, הסיסמאות הכוחניות, או ויכוחי הסרק על בימות האום ובאולפנים, ואפילו הטוקבקים שמנסים להוכיח את צדקו, לא ישנו את דעת העולם עם מיליארד מוסלמים המיוצגים על ידי שמאל קיצוני פאשיסטי, בור שאינו מבין דבר בהיסטוריה (נוסף לימין הפאשיסטי האוחז בתורת הגזע). כי אנחנו סיכה על מפת עולם מלא אינטרסים מוֹנִיטֹרִים: מאז פיגועי ה-11 בספטמבר קטאר הפכה לתורם הזר הגדול ביותר לאקדמיה האמריקאית, שלא תמיד טרחה לחשוף את המקור. מחקר של המכון ללימודי אנטישמיות מצא קשר ישיר בין היקף התרומות לנוכחות קבוצות פרו-פלסטיניות בקמפוסים.

בנוסף, הכאילו מנהיגות פוליטית שלנו חייבת להפסיק להיות פופוליסטית, בומבסטית, להשתמש בסלוגנים כמו "אנחנו ננצח", כי אלה מילים ריקות שדחוף לגרף.

בנוסף, כל ההצעות לשפר את ההסברה הישראלית באמצעים שיווקיים כמו להגדיר קהל יעד, לפלח אוכלוסיות (החלוקה ל-3: יש כאלה שמשוכנעים בצדקת ישראל, יש כאלה שאף פעם לא ישוכנעו - ראו סיפור השואה, ויש המתנדנדים), אינם רלוונטיים!!! הסברה אינה מוצר, ישראל אינה מוצר, החטופים אינם מוצר, המלחמה אינה מוצר ולכן אין צורך לדבר אותם באמצעים שיווקיים (מנמיכים הכל לגישה מכאנית - פונקציונלית).

**אל לנו לנסות לשכנע מישהו או להוכיח משהו!!!**

הניסיון לשכנע בצדקתנו או להוכיח לעולם כי אנחנו הגונים ונורא מוסריים לא עוזר, כי צדק, הגינות ומוסר שייכים לחקירה פילוסופית - ערכית - רוחנית. מה שנתפס אצלינו כהגון או מוסרי וההיפך, אינו בהכרח על דעת האויב או דעת הקהל בעולם. לכן, כדי להימנע מהוויכוח למה התכוון המשורר, **חשוב דווקא להגדיר תוצאות מוסריות שאנחנו שואפים להשיג בדיוק כפי שנוסחו עשרת הדיברות למשל.**

הגיע הזמן להפוך את המוח!!! **הגיע הזמן להיות משמעותיים, נוכחים אבל לא מנסים להוכיח!!!**

לזכור: העת שלנו מתוארת על ידי 4 מאפיינים מרכזיים:



1. עליבות הדעת וההיגיון של בני האדם. האמת המרה יוצאת לאור ובענק.
2. הפכנו לחברה מונו-קולטורה (זה הפרדוקס הגדול ביותר של הקיום) המשועבדת על עיוור לאחד מקצוות המטוטלת.
3. תקופת המצפון נפתחה (משולש יורד). "מבית החרושת של המצפון שהינו ידו של אלוהים, שום חלק פגום לא יצא החוצה" ("ספר הידע", 8). הכול נברא, נוצר, נובט מתוך נקודת המרכז – השורש העליון שהוא שלם מושלם, ומשתקף בזרע = בגרעין המהות של הדבר, רק מצועף בהתאם למדיום העשייה/הקיום/האבולוציה. המצפון כתחנה סופית, אחראי על שינוי צורת התאים מחומר דחוס לאור קריסטלי. אור יכול להיכנס רק כאשר מאזני המצפון בשיווי משקל דינמי (0, ניטרליות, לוליינות, מאיין הפכים ומאחד ניגודים). הוא "מחט" המכוון. שביל הזהב המדויק, הנכון, הנצחי.
4. תשלומי הקארמות בשיאן (תקופת טיהור).

לאור 4 הנקודות שלעיל, על ישראל להפסיק את **ההסברה** (הסברה היא סובייקטיבית, מנסה לשכנע, להוכיח וקשה להזיז את אלה שחושבים אחרת) ולהתחיל **בה'ספָרה'** = לספר סיפור מתוך הנשמה בכל אמצעי המדיה בלי לחנוק את דרכי הנשימה של האחר, ושיצליח להעביר מסר שאלפי נאומים לא יצליחו:

1. להציג עובדות. אין מה להתווכח עם 'האויב'. יש להיות רק נוכחים בהווה, במהות, בנשמה שלנו. אז, אמיתות תוכנה בתוך זמן קצר.
2. להציג שיחות/סיפורי מהות - נפש – נשמה, סיפורי אומץ וגבורה קצרים ודרמטיים החודרים לתאים. לעשות זאת בעזרת מילים, אומנות מכל סוג, תנועה, מיצבים ויזואליים כמו שולחנות השבת הריקים, הבלונים האדומים הקשורים לעגלות תינוקות ודובים עם תמונות הילדים החטופים.
3. להציג אותנו כ'דוד' העומד מול האיום התוקפני של ציר הרשע והעולם המוסלמי כולו שהוא 'גוליית'.
4. להציג מצפן/מצפון ערכי מוסרי שלנו שמעל השמש בעד שזה של 'האויב' הוא מתחת לשמש (אין חדש אלא מחזוריות).
5. להציג היסטוריה: הכל התחיל בקרב ח'ייבר. לעקוץ בכך גם את הבורות של החוגים הכביכול אינטלקטואלים.
6. להציג את מנהרות חמאס כפאלוס פלשתינאי אכזרי (האלימות והאכזריות הגברית בחברה הערבית) לעומת הצורך להיטיב עם האוכלוסיה.
7. להציג את השיטפון האיסלמי במדינות אירופה וארה"ב ולמה הם משמשים כגיס חמישי: חיזוק השמאל הרדיקלי מחד, והימין הפאשיסטי מאידך ללא שפיות דעת. הם שוטפים את ארה"ב ואירופה בפאשיזם דתי לאומני אלים.
8. להציג את החיפוש להיות עם הנצח בעוד שהאויב מחפש ניצחון מכאני – פונקציונלי.
9. לחזור שוב ושוב על חובת המשימה של ישראל "להיות אור לעמי העולם" = המחט שאחראית על איזון כפות המאזניים על הפלנטה. היא מנוגדת למיליטריסטיות הכוחנית, לקולוניאליזם/לכיבוש, לשליטה על עם אחר, למשחיות הפוליטית. חשוב להבין, אנחנו מקרינים את הרכיבים הבלתי רצויים של עצמנו על אחרים – הבעייתיים, החשוכים, המשיחיים באופן לא מודע.



בקיצור, אנחנו צריכים לעבור מפעילות (הסברה) לפעולה (הספרה).

**פעילות (DOING)** פיסית - רגשית - אינטלקטואלית: **סדרת משימות חיצוניות** שיש להשיג על מנת להשתלב במציאות שאחרים יצרו.

**להיות בפעולה (BEING)**: להתמקד **במטרה אחת**, בתכלית אחת, בחזון אחד, בעיקרון אחד וממנו לגזור את הפעילות שעלינו לבצע.

רובנו רגילים להיות בפעילות שמקורה בעצמיות שלנו, באגו, בזהויות, בציפיות, בלחצים המופעלים עלינו על ידי מנגנוני ההשפעות, מעט נמצאים בפעולה שמקורה בנשמה, במשהו עמוק, מהותי, קוסמי.

אויבנו מתמקדים בפעולה אחת: עם נכבש הפועל למען עצמאותו.

לצערנו, אנחנו מתמקדים בפעילות לפי "שיטות" שיוקיות.

#### המצב:

כאשר רבים מאזרחי המדינה מתקיימים שנים על סטראידיים של תענוגות, מסיבות, התמכרויות, חומר... החיים הופכים לבועה אשלייתית (כולל קונספציות לא רלוונטיות) שחייבת להתפוצץ. שטחיות איננה יותר אופציה.

מלחמת 7/10 היא בועה שהתפוצצה. תפקידה לשבור את קליפות החומר/האגו/הדחיסות/הגישה המכאנית – פונקציונלית. **זה קורה מכיוון שמנגנון המצפון נכנס למעגל**, ולכן ההתגריות גוברות ואנרגיות גמא מחככות, פוצעות, מקלפות, חודרות.

המלחמה האיומה והארורה "חרבות ברזל" זרעה מוות, זועות מחרידות שקשה לדמיין, אימה וחוסר ביטחון קיצוני על ידי הצגת פְּרָאוּת, שהופכת את החיים לאקראיות חומרית בלבד. פגעה בביטחון העצמי עד כדי ערעור התפיסה העצמית או קשיים רגשיים ונפשיים. **המלחמה הביאה לטלטלה אדירה ולרמת אי-ודאות גבוהה**. רבים מתקשים לקיים שגרת חיים רגילה. נדמה שבכל רגע מלווה אותנו תחושות קשות כמו כאב, תחושת כובד, אי שקט ומתח. רבים מתקשים להירגע או להירדם, או סובלים משינה טרופה ויקיצות מוקדמות. עבור חלק גדול ממפוני הנגב המערבי, משתתפי המסיבה סמוך לקיבוץ רעים, הצוותים הלוחמים וצוותי הטיפול והפינוי, לא כל שכן משפחות הנעדרים והחטופים, המצב קשה עוד יותר.

ובמצב הנוראי הזה **אין נביא בישראל**. כל אחד צריך לחזק את האמונה והביטחון בעצמו, ולהבין לעומק את התהליך האבולוציוני ומחשבת הבריאה (הכל תוכניות-מוגדרות של קוסמוס. אין מקריות בשום תופעה. חוק סיבה - תוצאה).



## כאשר אין דבר חיצוני לנו שניתן להיאחז בו, מה עושים?

מתוך הכאוס והזעקה "מאין יבוא עזרי", ישמע ציוץ זך ושקט שילך ויתגבר, קולו של "משיח": מהות אור, תודעת התקנה הקוסמית. **הם המשענת החדשה שלנו!!!**

לפיכך, הקיום שלנו אינו תלוי **בדמות הגשמית, אלא בתודעה.**

לכן, דווקא האדם – החברה הישראלית כולה קמה בעת הקשה הזאת כמו עוף החול והתגייסה באופן מעורר השראה לתמוך, לטפל, להילחם, לשקם, לעזור וכד'. **מצביע על חוסן אישי/חברתי גבוה.**

לעומת זאת, **החוסן הלאומי – ממשלתי נמצא בשפל חסר תקדים.** החוסן הלאומי אמור לאפשר רציפות תפקודית נאותה גם בעת משברים קשים ולהתאושש מהם במהירות. לפי המכון למחקרי ביטחון לאומי, המגדירים חוסן לאומי: איכות חיים, קיימות סביבתית, ביטחון כלכלי – חברתי, רווחה קיומית, שוויון הזדמנויות, איכות תעסוקה, ביטחון אישי, בריאות, דיור ותשתיות, חינוך והשכלה, תרבות ופנאי. כאשר החוסן הלאומי נפגע, הדבר פוגע ביכולת של מדינה ואזרחיה להתמודד עם האיומים הפנימיים והחיצוניים הפוטנציאליים המושטים עליה.

טיף נהאת האן (לגעת בשלווה / גל / 1992), סיפר על "ככות" ("אני"):

"בבית החולים הפסיכיאטרי היה חולה שנראה נורמלי. הוא אכל ודיבר כמו כל האחרים. אבל הוא האמין שהוא גרגיר של תירס. בכל פעם שראה תרנגולת, הוא נס על נפשו. לאחר שהאחות דיווחה על כך לרופא, אמר לו הרופא: אדוני, אינך גרגיר תירס, אתה בן אדם. יש לך שיער, עיניים וידיים. כך הוא הטיפף לו ימים ולבסוף שאל אותו: האם אתה יכול לומר לי מי אתה? האיש ענה לו: אני בן אדם, אני לא גרגיר של תירס. הרופא היה מאושר. אך כדי להיות בטוח, ביקש ממנו לכתוב 300 פעם ביום את המשפט 'אני בן אדם ולא גרגיר של תירס'.

לאחר חודש בא הרופא לראותו והאחות דיווחה כי הוא מתקדם יפה, נשאר בחדר וכותב את המשפט שהתבקש. הרופא שאל אותו: מי אתה? ענה לו החולה: אני בן אדם ולא גרגיר של תירס.

הרופא היה מרצה והבטיח לשחררו בעוד כמה ימים. הוא ביקש ממנו לבוא למשרדו. בדרך, לפתע עברה תרנגולת והאיש ברח במהירות גדולה ורק לאחר שעה נתפס. הרופא היה נסער. אמרת שאתה בן אדם ולא גרגיר של תירס, אז למה ברחת מהתרנגולת? ענה האיש: מובן שאני יודע, אבל אין אני בטוח שהתרנגולת יודעת זאת?"

## **מהו חוסן?**

מה משפיע על החוסן?



← מצבי טראומה: סכנת חיים, התעללות, אונס, אלימות, מלחמה, טרור, תאונת דרכים, שכול, שרפה, הגירה.

← מאפיינים: תבהלה, אימה, חרדה, פחד, בכי, חוסר אונים, דחק, דחף, אשמה.

← הפרעות: פוסט טראומה, הפרעת דחק פוסט טראומטית, מורכבות, התקפי חרדה, ביעותי לילה, נדודי שינה, דיסוציאציה, הפרעות למיניהן.

ניתן לייחס לחוסן נפשי שלושה מרכיבים עיקריים: מרכיב ראשון - הכוחות הפנימיים של האדם (המשאבים הפנימיים שעומדים לרשות האדם כמו אנרגיה, עוצמה, נחישות, הבנה, מטהר. היכולת להתמודד, להתגבר, להתחזק), התמיכה המשפחתית והחברתית בו והמשאבים הקהילתיים.

**\* חוסן גופני.** פעילות גופנית מיטבית.

**\* חוסן רגשי.** מתבוננים בכאב, בקושי, בחרדה, מודים להם על קיומם המעורר, מאיינים אותם ומטפסים אל עבר הממד הגבוה הבא. מסוגלות להעניק חופ ואהבה.

**\* חוסן מנטלי.** המסוגלות העצמית להתמודד עם מצבים מאתגרים. גמישות קוגניטיבית. קשב, ריכוז, זיכרון ותהליכי עיבוד אפקטיביים. הערכה העצמית/שווי עצמי היא שילוב של ביטחון עצמי (תחושת היכולת העצמית של האדם) וכבוד עצמי. ההערכה העצמית נבנית מהאומדן והשפיטה העצמית המובלעים בחיי כל אחד; כל אדם שופט את יכולותיו להתמודד עם אתגרי החיים, בהבנת ופתירת בעיות, בזכותו להשיג אושר, ובזכותו לקבלת כבוד מהסביבה. בעיות פסיכולוגיות רבות טמונות בחוסר האהבה וחוסר ההערכה של האדם כלפי עצמו, ובכך שהוא לא מחשיב את עצמו כבעל ערך, או כראוי לאהבה.

**\* חוסן חברתי.** קשר חברתי קבוע שאפשר להישען עליו.

בחברה הישראלית החיה על סטרואיזים, לצערי, החוסן הגופני - רגשי - מנטלי - חברתי מתקיים לטווחים קצרים (רק התחילה המלחמה וכבר רוצים לסיים אותה, לדעת מה יהיו תוצאותיה, מתי נכריז כי נצחנו).

**\* חוסן מהותי/נשמתי.** ביטחון. התייחסות אל מהות אוטופואטית (self-creation). האמונה שאין מקריות בעולם. אמונה בכוח עליון. חיבור ישר לרוח/לכוללות הרוחנית. קיום בעזרת מצפון אוניברסלי השומר על כפות המאזניים של הקיום בשיווי משקל. ההגה לחיים בידי האדם. הבנה עמוקה של חוק סיבה - תוצאה. הבנת אמת מעל השמש (התעלות מעל המופע הפיסי - סימפטומטי הנמצא מתחת לשמש).

← "שום אדם אינו דגול דיו או חכם דיו כדי שמישהו מאתנו ימסור גורלו בידיו. הדרך היחידה שבה אדם יכול להנהיגו היא להחזיר בנו את האמונה בכושרנו להנהיג את עצמנו" (הנרי מילר).

← "אל תשאירו את גורלכם בידיהם של אחרים. אנחנו לא רוצים מוחות מותנים" ("ספר הידע", 2/16).



← "חופש אינו הזכות לחיות כרצוננו, אלא הזכות לגלות איך עלינו לחיות כדי לממש את הפוטנציאל שלנו" (הפילוסוף האמריקני ראלף וולדו אמרסון).

מעבר למוכר ולידוע כחוסן גופני – רגשי – מנטלי – חברתי, אתמקד בחוסן 'החדש': נשמתי. חוסן מהותי/נשמתי מאפשר לנו לא להישאב אל תוך המערבולת, אל תוך המשבר, הכאוס, הכאב והסבל. מתאר יכולת לזהות סיכונים ולהתמודד איתם מתוך עמידות, הסתגלות, גישה חיובית במצבי דחק, מצוקה ומשבר, והיכולת להתמודד ולהסתגל מהר לחיים שהשתנו בעקבות מצבים אלה. בחוסן מהותי/נשמתי יש תחושת שליטה פנימית על המחשבות, על הרגשות, על התגובות. ישנה גמישות בהסתגלות למצבי אי-ודאות ומצבים המשתנים בפתאומיות ובמהירות.

חוסן מהותי/נשמתי קשור כמובן לשלב האבולוציוני בו נמצא האדם. ככול שאדם מטפס גבוה יותר בסולם האבולוציוני, כך הוא מסוגל להתמודד עם מצוקה גדולה יותר ומהירות ההסתגלות החיובית שלו בהאצה. חוסן מהותי/נשמתי מדהדד לאנרגיות גמא הרדיו אקטיביות החודרות לתאים והופכות אותם לרובוסטים.

אדם בעל חוסן מהותי/נשמתי תופס מצבים כ- as such, ולכן הוא לא מבכה על מר גורלו, או לא נשאב אל תוך המערבולת הסוערת. הוא מבין מהר את שורש הדברים. הוא שולט במחשבות ובתגובות שלו (לא מופעל על ידי מנגנוני השפעה חיצוניים). הוא **בוחר להיות אופטימי כערך מוסרי**.

במילים אחרות, חוסן מהותי/נשמתי הוא היכולת להיות **META UNIVERSES**; להיות רבי ממדים, **תמיד רלוונטיים** בכל מצב, אירוע, חוויה, אתגר. לפיכך, אדם שהוא תמיד רלוונטי מפעיל בקורולציה, בכילול הרמוני את 8 האינטליגנציות שלו, בניהן האינטליגנציה הרוחנית.

אדם או מערכת בעלי חוסן שכזה מסוגלים לתפעל את עצמם **נכון** בכל מצב מתוך אינסוף פתרונות, רעיונות, תוצאות אפשריות. **הגמישות** גבוהה - מסוגלים לשנות צורה = לצאת ולהיכנס לגופים שונים, לנדנים שונים התואמים למדיום ההתגלמות. בהמלצתו של מוסאשי, אמן חרב שנחשב לעילוי, לא כדאי לפתח תלות בכלי, בגישה או באסטרטגיה מסוימת בעתות בהן המציאות משתנה תדיר. אל לנו להגביל את עצמנו להרגלים כלשהם, כיוון שהרגלים אלו יגבילו אותנו כאשר ניתקל באירועים לא צפויים. לפי מוסאשי, על אדם חכם להוציא את המיטב מהמצב אליו נקלע, מבלי להתקבע. כך המיקוד שלו יישאר תמיד בלתי תלוי במצב. **היצירתיות** בשיאה. **השקט** הפנימי מאפשר זרימה. הוא מסוגל **לפלרטט** עם כל אתגר ממקום של ניטרליות - עמידות - סבלנות - אורך רוח. "כוכב הצפון" שמנחה את האדם בהחלטותיו הוא מצפון מהותו.

לפיכך, בעלי חוסן מהותי/נשמתי לא מתאימים את עצמם למציאות חיצונית להם, לא מגיבים ל"הפרעות" המגיעות לפתחם אלא מתייחסים אליהם כאל טריגרים להתעוררות אבולוציונית (perturbations): תופעות טבע, מחלות, אירועים לאומיים, אויב = נער מעלית), לא נמשכים אל תוך המערבולת, כפי שזה קורה כאשר אנחנו מתנהלים כמערכת מכאנית - פונקציונלית, אלא מתוך עצמם הם בוראים מציאות חדשה (חשיבה



רח' הנמל 42 חיפה | 052-2998548 |  
www.dr-bracha.co.il | habaitcm@gmail.com |

קוגניטיבית חדשה), בוראים את עצמם מחדש (בוחרים את "הנדן" המתאים), תוך כדי מימוש פוטנציאל פנימי שעוצמתו שוות ערך לשלב האבולוציוני. כלומר, משקיעים בלהעצים את מרכז הכובד הפנימי ולא מנסים לתקן את המציאות החיצונית.

ככל שמדינה, חברה, אדם, מעבר לקטגוריות המוכרות, מפתחים חוסן מהותי/נשמתי, הם חסינים יותר, עמידים יותר, גמישים יותר, ומסוגלים להתעלות מהר יותר מעל מצב בצורה הטובה והחזקה ביותר.

כאשר מדינה, חברה, אדם אינם בעלי חוסן; נשמתי, סיכוי סביר ש"המבנה" שלהם יתמוטט עם המכה הקלה, ש"הרכבת" תרד מהפסים, ש"המטוס" יתרסק. הכל מתחיל במשהו קטן ואז, כמו אדוות, הולך וגדל עד שאפקט השבירה מגיע.

חוסן בכלל אינו תכונה מולדת, אלא צירוף של **רצון – אומץ – רצון עז ליצור חדשנות ערך - מחשבות (אמונות, פרידיגמות, מצפון), התנהגויות ופעולות** שאפשר לפתח בכל אדם. לכן, בפיתוח החוסן הנפשי ישנו דגש על הגדרת הבעיה - זיהוי הזרעים – הגדרת השורש – ריפוי/השתנות/שינוי צורה.

### הטיפול להשגת חוסן:

▪ איזו תיבה עליך לבנות על מנת להינצל מגלי הצונאמי השוטפים את קיומנו = מה יבנה עבורך חוסן אישי עמיד בכל מצב?

אינני פסיכיאטרית ולא פסיכולוגית. יחד עם זאת, מתוך לימוד הנושא, עד היום, מרבית הגישות לחוסן ולטיפול מתמקדים בגישה מכאנית – פונקציונלית (פעילות במקום פעולה) הניזונה מפרדיגמות US – I. אחיזה בתבנית ארצית – דתית – מכאנית – פונקציונלית, גורמת לזכוכית שאנחנו להתנפץ עם כל מכה קטנה.

### **מי שעובד את עצמיותו, הופך למשרת של משרת הכולא את עצמו בין חומות מגבילות.**

לדעתי, לבנות חוסן שאינו תלוי בדבר = להיות בוראים אוטופואטיים: ממוקדים בשורש, בגורם, בסיבה ולא בסימפטום. מסוגלים לאיין, לענן, לשרוף את המלבושים, החומות, ההתניות, הקונספציות שמתחת לשמש. שמשקיעים ביצירת חדשנות ערך כל יום מחדש.

### **מה כן נכון לעשות (מהחדש למקובל)?**

1. לא לחכות לעניבת החנק להתהדק, אלא להבין: מאין – לשם מה – לאן.
2. פיתוח חוסן דומה לחיסון נגד נגיף (מניעת הפצה והדבקה של מחלות. ירידה בתמותה ממחלות זהומיות. חיזוק המערכת). לקבל את המטרות אנרגיות גמא.





3. לחזק אופטימיות. אופטימיות היא לא רק נקודת מבט על העתיד - היא בעיקר **בחירה מוסרית** המחזקת חוסן. היא מצב האופטימום של מחט מאזני שיווי המשקל (מצפון).
4. **לשקם את מעטפת הרוח = את הקשר בין המוח לכוללות הרוחנית שהיא נקודת המוצא האמיתית שלנו (בעזרת חוט הכסף).** לדעת נתנאל נאור, פסיכיאטר מומחה בינלאומי לטיפול בטרומות: "הדרך לטיפול ברמה הלאומית עוברת דרך שיקום מעטפת הרוח. הכוונה לא בהכרח לרוח כדת. זו יכולה להיות גם דת, אבל הכוונה היא לאנשיות בתפיסה הגבוהה ביותר." כדי לייצב את הרוח יש להתאמן על התכללות ושירות לאחר (YOU - WE). המחאה היתה תוכנית אימונים כזאת. היא נתנה לנו דוגמה כיצד להתגייס לטובת המכלול ולהגן על הרוח. להתחבר אל שורש הרצון - המחשבה - ההיגיון - התודעה.
5. שינוי צורה (אבולוציה) של מערכת הניווט הקיומית (ראו מראת ידע באתר): הרצון (הכלי) - מחשבה (אנרגיה תפעולית: פרדיגמות, אמונות) - מנגנון החשיבה (עיבוד: בינה - היגיון - מודעות) - תודעה (הבנה עמוקה) - תאים מחומר דחוס לאור.
6. להישען על המהות שהיא נקבית (פרדיגמת YOU. צופן M). מהות נקבית הינה יצירתית. כאמצע, היא זו שמתאמת בין מציאות לבין ציפיות. היא זו שמביאה לידי קיום מציאות אחרת (נוסחת הבריאה; ראו מראת ידע באתר).
7. להפעיל אנרגיה חיובית - מחשבה חיובית - אהבה תודעתית אלוהית.
8. **לחיות באינסוף = לפלרטט עם אי-ודאות (האומץ למצוא - להמציא)!!!** כל פתרון בעיה או קושי חייב להתבצע ממקום של מודעות אוניברסלית ולא אינדיבידואלית. ניסיון אינדיבידואלי (מספר על היעדר משמעת) הנו גורם של התגרות - הכול חוזר חזרה אל האדם.
9. לעבור מאינפורמציה לטרנספורמציה, מאשליה לאמת מוחלטת, מחומר לרוח/אור/אנרגיה/גל, מענפים לשורש, מריבוי לצמצום.
10. להיות באי-קיום: נטולי אישיות, זהות, היסטוריה, ציפיות, התניות, מגבלות. להיות בניטרליות, בשיווי משקל דינמי. להיות אור נטול צורה או הגדרה!!!

בתהליכי הריפוי עלינו לשים לב ל- **12 גורמי שורש שליליים:**

גאווה/יהירות/אנוכיות

כעס/קנאה/שנאה

צדקנות/שליטה/פחד

התניות/תגובתיות/חשבונאות

האימון חייב להיעשות דרך **ק.ב.א.ה:** קבלה ללא תנאי - נתינה ללא תנאי - אמון ללא תנאי - השתנות ללא תנאי.

**האתגר:**

\*האומץ להיפרד מהמוכר.

- \* האומץ להינתק מבבלי ארץ (מכל הנעשה 'מתחת לשמש').
- \* האומץ לשחות – לצלול באוקיינוס לא מוכר (לטפס אל 'מעל השמש').
- \* האומץ להמציא.
- \* האומץ לגרף את כל המילים מלאות אוויר חם אבל ריקות ממשמעות.
- \* האומץ לברוא תבנית חדשה.

"מי ייתנני אדם ששכח את המילים על מנת שאחליף איתו מילה". ביטוי זן

#### בטיפול הקונבנציונלי:

11. לשמור על שגרה בכל תחומי החיים.
12. לשמור על גבולות הצריכה של חומרים ממכרים, אלכוהול, תרופות הרגעה ושינה, קנאביס ואחרים. שימוש מופרז עלול לפגוע לאורך זמן במרכיבי החוסן. ישנה גישה לטיפול בטרואמה באמצעות **פסיכדליה**. פסיכדליה לא מרפאת טראומה, זה psychedelic assisted therapy. כלומר טיפול רגשי בטרואמה בליווי סמים פסיכדלים. לדעתי, אוטמים את המוח במקום לפתוח אותו ולאוויר את כל ההתנסויות הקשות, לענן/לאיין אותן ולהמשיך לטפס.
13. לדאוג לצרכי הגוף והנפש: פעילות גופנית, נשימות, מדיטציה, תזונה בריאה, שינה ופעילות פנאי.
14. להפעיל סביבה תומכת, רשת חברתית, דת, מדיטציות, מודלים לעבודה.



הערה: בתחילת הטיפול יש "לחסום עורקים" = גישה מכאנית – פונקציונלית (טיפול קונבנציונלי). אבל לאחר זמן קצר יש לעבור לשיטה אוטופואטית המוזכרת כאן.

מה צריכה ישראל לעשות כדי להיות המחט במאזני שיווי המשקל של העולם?



### מה אתה נושף? דוחף?

רצון עז

יושרה

טובת המכלול

את הנכון

עוצמה

12 שורשים שליליים:

גאווה/יהירות/אנוכיות

כעס/קנאה/שנאה

צדקנות/שליטה/פחד

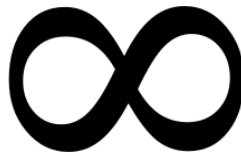
התניות/תגובתיות/חשבונאות

תועלת אישית - כדאי לי

תחרותיות

השוואתיות

כוחנות



### מה אתה שואף? מושך?

אנרגיה חיובית

מחשבה חיובית

תודעה אוניברסלית

מהות אור

אומץ

הבנה עמוקה של סיבה – תוצאה

הפלירט עם התנסויות/חוויות

צמיחה – התחדשות – השתנות

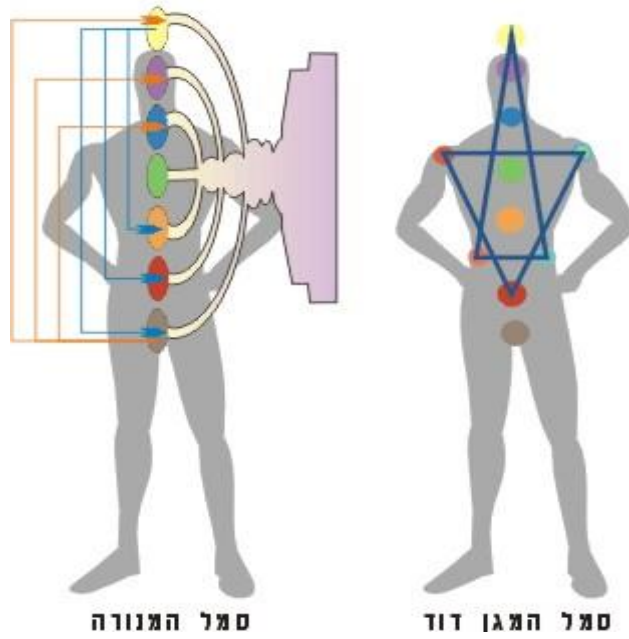
רצון – מחשבה (פרדיגמה, אמונה)

מדויקים וברורים

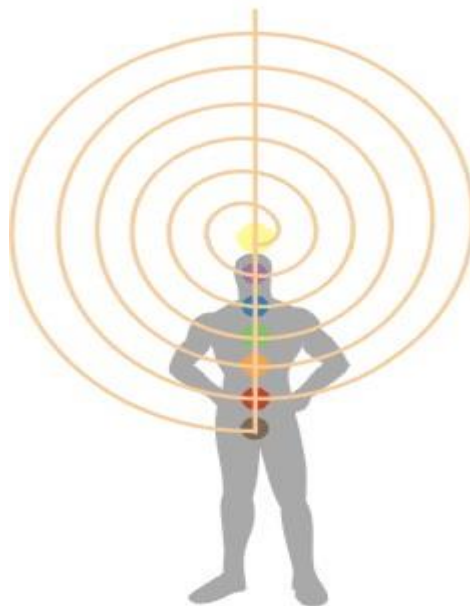
קבלה ללא תנאי

למידה

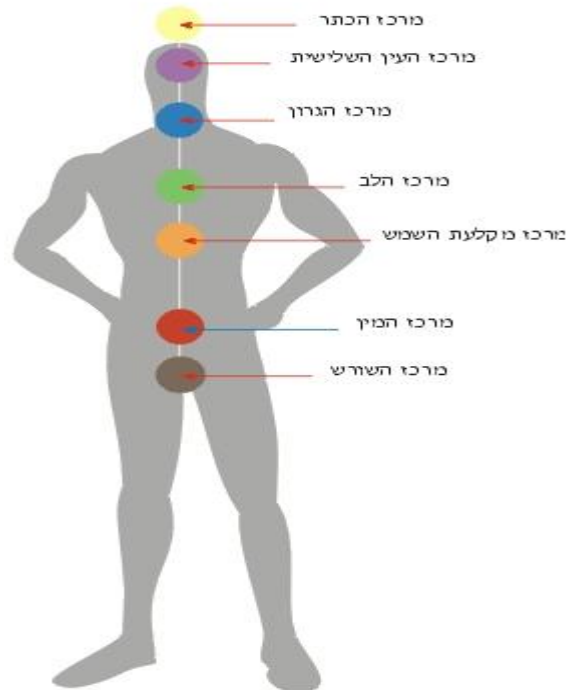
### סגלי האיזון העילי



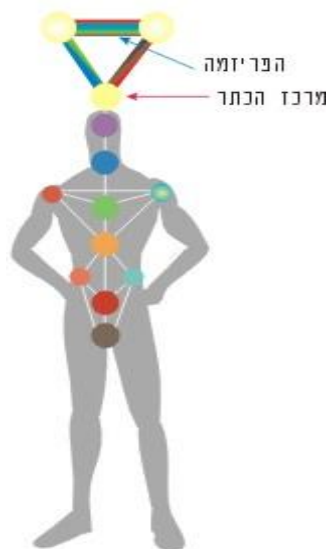
### החילזון הסבירלי



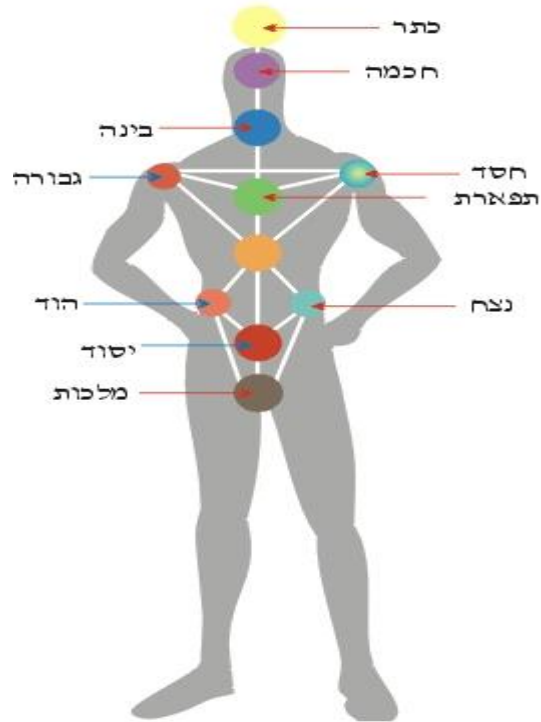
### המרכזים (צ'אקרות) האנרגטיים



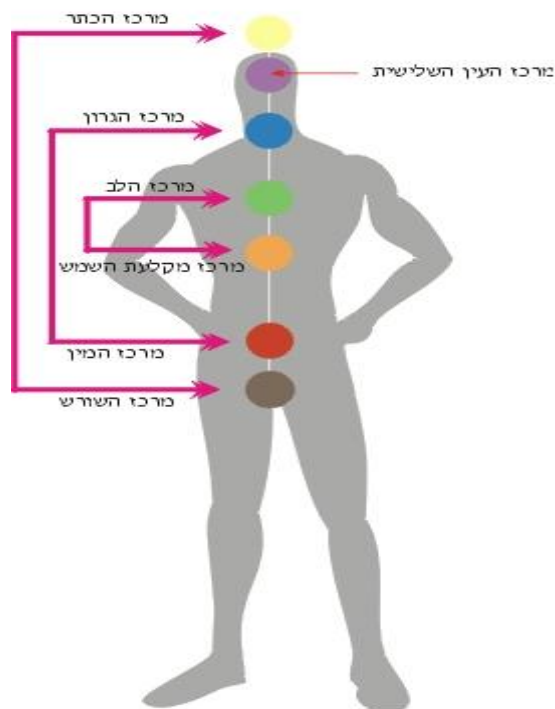
### מערכת הפריזמה



**המרכזים האנרגטיים בספירות עץ החיים**



**המרכזים (צאקרות) בזוגות**





### התפילה האדירה

מנקודת האור  
ברוחו של האל,  
תן לאור להושיט ולהגיע  
לרוחו של האדם.  
תן לאור לרדת לאדמה.

מנקודת האהבה  
בליבו של האל,  
תן לאהבה להושיט ולהגיע  
לליבו של האדם.  
תן לאור לרדת לאדמה

מהמוקד ממנו  
רצון האל מוכר,  
תן לתכלית להוביל את  
רצונותיו הקטנים של האדם-  
התכלית אותה האדונים  
מכירים ומשרתים.

מהמוקד אותו אנו  
מכנים גזע האדם,

### תפילה של הגנה

אלוהים האב-האם,  
מבקש אני להיטהר ולהתנקות  
באור הלבן האלוהי,  
האור הירוק המרפא,  
והלהבה הסגולה הקורנת.

על פי רצון האל ולטובתי שלי,  
מבקש אני שכל השליליות כולה  
תוסר ממני לחלוטין,  
תתעטף בתוך האור העל-סגולי  
ותיקטע ממני.

באופן בלתי אישי, ללא אהבה וללא  
שנאה.

מחזיר אני את כל השליליות ממקור  
נביעתה.

מצווה שלעולם לא תורשה שוב  
לבסס עצמה מחדש בתוכי, או בכל אדם  
אחר, בכל צורה ודרך.

כעת מבקש אני להתעטף בבועת



תן לתוכנית האהבה והאור  
להצליח.

האור הלבן האלוהי של ההגנה,  
ועל ברכה זו אני מודה.

ומי ייתן והיא תסגור את הדלת  
מאחוריה מסתתר הרוע

יהי בן!

תן לאור ולאהבה ולכוח  
להשיב את התוכנית לפני האדמה.



קראו פוסטים, מראות ידע באתר, תבואו למפגשים המאתגרים.

מעגל השיח הבא:

בזום 19:30 - 21:30	מותו של האל הדתי ותחייתו של האל האוניברסלי.	יום שלישי 7/11
--------------------	---	----------------



# מפגש רעים

תלמידי וחברי היקרים,  
מוזמנים להגיע למפגש רעים מחבק, מאפשר,  
מעצים בכל הנוגע למלחמה, לחוסן,  
להחלמה, לחמלה ולעמיד.

מה לא בסדר עם העולם?

שבת 2023/11/18 בין השעות 10 - 13  
בחיפה.  
חנייה בשפע במגרש רכבת מרכז השמונה,  
חיפה.

מי שייאשר הגעה, תישלח לו הכתובת. מחכה  
לראות רבים מכם.



ד"ר ברכה קליין תאיר 0522998548

18/11/2023 - ללא תשלום