

יוגה מאלה קורס מורי יוגה שנה א 2017
הכנה למפגש מס 5 עם בעז:

1. לצפות בתקציר הביולוגיה של האמונה באתר תחת הרצאות בעז (שנה ב')
watch the biology of belief on Yoga Mala website
2. לכתוב רשימה: "איפה אני רוצה להיות בעוד עשר שנים". בתחומים של גוף, נפש מנטלי, חברתי, זוגי, חומרי.
- Write a short essay: "Where do I see myself in 10 years from now"**. In areas of body spirit, mental, social, relationship and materialistic.
3. לעשות רשימה מפורטת של איך אני רואה את חיי שם ואיך אני מרגיש בתוך המציאות הזאת
- Make a comprehensive list** of how you see your life there and how do you feel in that reality
4. רישמו ארוע שקרה לכם ללא תכנון ונתפס בשעתו כ"רע". אותו ארוע התברר בחלוף שנים ככזה שהוביל אתכם לשביל או המקום הנכון עם עצמכם או בעולם.
- Write about something that happened to you** and at the time you perceived as "bad" and that years later you could see it actually brought you to the right path.

מה עברנו השנה:

1. קרינה סלולרית

1. כיצד היא משפיעה על הגוף
2. כיצד היא משפיעה על הביולוגיה
3. כיצד היא משפיעה על המחשבה

2. תזונת האדם ובריאותו:

1. הפרדת פירות/חלבונים/פחממות
2. זמני עיכול
3. הצורך בשינה ובתדרים נכונים לשמירה על איזון פיזי
4. SOS – מתכון לבעיות!
5. יש דברים כמו GMO שאם לא נבין אותם יהיה לנו קשה להבין למה אנו מפתחים סרטן לדוגמא.

3. תרופות מרשם

1. הגוף "חולה" – בכדי להוציא רעלים! צריך לתת לו לעשות את זה גם אם זה לא נעים.
2. האנטיביוטיקה כמשל – מחלישה את הגוף
3. כדורים נגד חום/כאבים – פוגעים במערכת איזון חוזר.
4. הממסד הרפואי בהשראתו והובלתן של חברות התרופות טועים בהבנת המנגנונים הביולוגיים וגורמים נזק על ידי הוספת רעלים לגוף במקום הוצאתם מהגוף.

4. צום מים

1. טכניקה מופלאה שמרפאת כל מחלה! - ולאחרונה גם מדווח על החלמה מסרטן באמצעות "צום מים רפואי"

הרצאה מס 5 – הצד הפלאי של הגוף!

מה בהרצאה זו:

1. מה מסתתר בתוך הגנים שלנו
2. כיצד אנו יוצרים את המציאות ביולוגית של הגוף
3. איך מציאות זו מקרינה גם החוצה ליצירת מה שאנו תופסים כמציאות חיצונית
4. איך מפעילים באופן מודע כל אחת מדרכי היצירה
5. מה הם המכשולים שעומדים בדרכנו
6. כיצד להתגבר עליהם
7. איך מתווים נתיב להתפתחות פיזית ורוחנית
8. לאן אנו הולכים?

מה מסתתר בתוך הגנים שלנו - מדיטציה:

- כניסה למדיטציה
- מיקוד לתוך גרעין התא
- סריקה של סליל המידע
- התמקדות בשאלה: "מה מכיל המידע הגנטי שלי"
- שחרור ממוסכמות ודעות קדומות
- מתן פתח לתחושות רגשות וגישות לעלות
- יציאה ממדיטציה ושיתוף בקבוצה.

כיצד אנו יוצרים את המציאות ביולוגית של הגוף

- כיצד מתחיל הגוף שלנו את ימיו הראשונים על כדור הארץ? הוא מתחיל באיחוד של שני תאים המתחלקים לשניים ואז לארבע בצורה גאומטרית הנקראת פירמידה משולשת!
- אז מתחלקים לשמונה בצורה גאומטרית הנקראת מרכבה (STAR TETRAHEDRON).
- כבר בהתחלה ישנו קסם מופלא!

האמונות שלנו יוצרות מציאות!

ברמה הביולוגית

יש לנו תאוריה ועדויות מחקריות בכדי להראות זאת:

- תפיסת המציאות שלנו מייצרת מחשבות והרגשות שמתעוררים מתוך תפיסה זו.
- מחשבה ורגש אלה מכתיבים ביוכימיה מסויימת בגוף
- ביוכימיה זו מסמנת לגנים מסוימים להיות מבוטאים ולאחרים שלא להתבטא.
- (כמובן שעוד דברים כמו רעלים, ישפיעו על הביוכימיה הפנימית ועל הסימון לגנים).

ברמה של המציאות הפיזית

עדיין אין לנו את ה"הוכחות מהמעבדה"

- אך אם נזכור שבשנות ה-90, כשהמורים הרוחניים התחילו להציג תפיסות אלה לגבי המידע הגנטי גם שם לא היו לנו הוכחות מעבדה.

המטרה שלנו היא הפיכה ליוצרים מודעים.

- במקום להאמין שהמציאות היא אוסף אקראי של אירועים המגיע אלינו עם זרימת מימד הזמן, נבין את המציאות כמשהו שאנחנו מושכים אלינו מתוך התדר שאנחנו מייצרים
- התדר הזה נוצר על ידי מחשבה, אמונה ודמיון.
- אמונות אלה משודרות באמצעות הגנים שלנו כ"ביו-פוטונים". ובעצם כל אחד מאיתנו מאיר בתדר ייחודי שימשוך אליו מציאות תואמת
- מציאות זו תשקף בצורה יצירתית את התדר שאותו אדם שידר.

אמון בגוף הפיזי:

- אמון בגוף שלנו הוא אחד הכלים החשובים באבולוציה שלנו!
- הגוף אינו נטל פיזי שעלינו לסחוב ממקום למקום
- אלא מאגר אינסופי שמכיל את כל ההיסטוריה שלנו ושל כדור הארץ.
- יתכן אף שהקפיצה האבולוציונית מתרחשת, כאשר כל מפסקי ה-DNA מופעלים לביטוי מיטבי שלהם.

בהקשר זה יכולה להועיל מדיטציה יומית,

- שתאשר את המחויבות שלנו לשמירה על כלי רכב מופלא זה:
- הגוף שלי שופע בריאות הוא תמיד יוביל אותי לחוף מבטחים. הגוף שלי פועל מתוך אינטליגנציה עילאית.
- אני משחרר את הגוף שלי מהצורך לבטא פחדים דמיוניים ואירועי עבר עגומים והוא אינו מבטא אותם כמחלה.
- הגוף שלי עובר אבולוציה ברמת ה-DNA והופך לגוף אור שהוא בריא לחלוטין ומקדם את האבולוציה הרוחנית שלי.

איך מציאות פנימית זו מקרינה גם החוצה ליצירת מה שאנו תופסים כמציאות חיצונית?

הדמיון המחשבה והרגש

- מתורגמים ביחד לשדה של אור. שדה זה מורכב מביו פוטונים שה-DNA שלנו מייצר
- שדה זה בכללותו נקרא על ידי אותה תודעה שאיננו יודעים להגדירה
- הפירוש מדויק של מה ששידרנו חוזר אלינו בצורה של מפגשים, אירועים, אינטואיציות.
 - היצירתיות האינסופית של התודעה הזו מפתיעה אותנו כל פעם מחדש!
 - על ידי הדרך הייחודית שהיא מביאה לנו בדיוק את מה שביקשנו.

דוגמה מהחיים:

- תמיד דמיינתי לעצמי מה אעשה אם אירש סכום גדול של כסף.
- חלמתי להקים ב"ס שילמדו בו נושאים רוחניים שונים.
- הנסיבות ה"אקראיות" הביאו אותי להשתתף בהקמתו של ב"ס יוגה מאלה שמלמד תכנים מאד דומים לאלה שדמיינתי לי.
- הב"ס נבנה בהון שאינו שלי (ההכרה והנסיון של רוקסי), אך הייתה לי יד בהקמתו.
- זוהי דוגמה נפלאה לדרך ששבה הדברים נבנים כארועים תלת מימדיים. הביצוע שלהם הוא תמיד יצירתי ביותר

- בד"כ לא נוכל לדמיין כיצד הדברים יהפכו למה שנראה לנו כמציאות פיזית.

דוגמה נוספת:

- חיפשתי פעם כירת גז, בכדי להחליף את התנור בבית.
- בעודי בוחן מחירים שונים באינטרנט נזכרתי שאני רוצה להתאמן ביצירה.
 - שמת לי לב שבעודי בוחן מוצרים יצירתי מעין משיכה דומה לשאיבה כלפי הכירה שאני רוצה.
 - נזכרתי אז בטכניקה שלמדתי, שלאחר המיקוד החזק והעמוק שאתה יוצר, יש לשחררו כליל ממש כמו שמשחררים גומי מתוח.
 - סגרתי את המחשב וסילקתי את הכירה ממחשבתי. אם היא הופיעה שם שוב חזרתי וסילקתי אותה.
- יומיים לאחר מכן הגיעה חברה עם כירה משומשת על גג המוכנית ושאלה אם אני רוצה אותה.

אמונות מסוימות שאנחנו מטפחים על ידי חזרה מנטלית, יכולות להיות מאד מועילות, לדוגמא:

"אני מתכוון/ת שהדברים יסתדרו בדרך יצירתית ומפתיעה, טובה יותר ממה שאני יכול/ה לדמיין כרגע."

- זוהי בעצם מנטרה!

ישנם שני סוגים של מכשולים שעומדים בדרכנו ליעד:

א. מכשולים מנטליים פנימיים:

- המכשולים הפנימיים הם לרוב רעיונות!
 - כמה מהרעיונות האלה די "חזקים" לדוגמא: הרעיון שאנחנו חיים 120 שנה מקס.
 - הרעיון שצריך לאכול בשביל לחיות...
 - אך כמה מהם ניתנים לפיצוח בצורה קלה יותר, כמו הרעיון שנסיונות חיינו הן אקראיות

רעיון האקראיות הוא חדש יחסית.

- רעיון האקראיות הוא רעיון מגביל ומבלבל והוא זה זה שיוצר את מה שנראה לנו כאקראיות בתחומי החיים כמו:

- מחלות
- נישואים
- ילדים
- תאונות

כל אלה הם תרחישים של אחד מאיתנו יוצר!

גם אלה תרחישים שאנו יוצרים:

- אהבה
- חברים
- שפע
- שמחה
- יצירתיות

מבחינת התודעה האינסופית, אין כל הבדל אם אנו יוצרים מחלה או בריאות. הכל לגיטימי בדרך להפיכה ליוצר מודע!

ב. מכשולים חיצוניים

כפי שכבר אמרנו הטכנולוגיה המודרנית פועלת בצורה הפוכה לעקרונות האבולוציוני הרוחנית

יש המון אנשי רוח שמנסים לפשר בין הטכנולוגיה לרוח. ואף טוענים שהיא מקדמת אותנו.

- הטכנולוגיה עבור רוב המשתמשים מתבטאת כיום בעיקר במסכים, הנגשת מידע מכל סוג ופעילות שאמורה לגרום לנו הנאה.
 - אנו משתמשים בטכנולוגיה גם בשביל להפיק מסמך זה לדוגמא.
- המציאות המחקרית מראה שטכנולוגיה זו מתערבת בתהליכים ביולוגיים בצורה עמוקה וחודרנית.
- ניתן לחשוב שהדבר נעשה בצורה אקראית ובלתי מכוונת, אך האוסף של נתונים "אקראיים" והדיוק המושלם לתדרים שמשפיעים ביותר על הביולוגיה שלנו, הוא מפתיע מאד.
- אצטט שוב מתוך אותו מאמר, שבו אמרו החוקרים שחקרו את השפעת הקרינה מטלפון סלולרי על המוח: "למרבה הפלא נראה כי טלפון סלולרי, מתאים בצורה מושלמת, באורכי הגל שלו וצורת השידור (פולסים של קרינת מיקרוגל), להשפעה על מצבי התודעה האנושיים".
- האור הכחול מהמסכים והעובדה כי קרינה סלולרית משפיעה על הפריון והתפתחות המיילין. מוסיפה להשערה כי אולי יש פה יד מכוונת.

כל זה אינו חשוב כלל כל עוד אנחנו גוזרים את המסקנות הנכונות מתוך המידע הזה!

- לא צריך להיות מהנדס טילים בשביל להבין שאין לשאוף אדי בנזין
- להתרחק ממקורות קרינה.
- לשתות מים נקיים, לאכול מזון שלא רוסס ברעל,
- להימנע מתרופות רעילות וחיסונים

והכי חשוב: להאמין בגוף המופלא שלנו ובחיים שאנו יוצרים!!

שליטה בתדר: מהי השליטה בתדר ומי מפעיל אותה?

- איננו יודעים מי הם האנשים או כוחות אלה אך אנו יכולים להסיק על קיומם מתוך השפעתם על המציאות

לעתים קרובות כוחות אלה נשאו סמלים דומים כמו נשר ונחש

○ הם הופיעו באופן היסטורי בסדר זה:

- דתות (יהדות נצרות איסלאם – כולן עסקו בטיהורים אתניים כיבוש ושליטה)
- טיהור אתני של תרבויות עם ידע שמאני באמריקה ואוסטרליה.
- טיהור אתני של נשים בעלות חיבור לקסם – כנסייה.
- טיהור חברתי – של כל מי שחיבר את הנקודות בהיסטוריה שהצביעו עליהם (על ידי התווית המושג"תיאורית קונספירציה" בוויקיפדיה למשל)
- תרופות כמו אנטיביוטיקה, שהיא מעין "טיהור אתני" לאוכלוסיות חיידקים שהיו בהרמוניה עם "גאיה".
- חיסונים – בגלל האפשרות להחדיר מתכות כבדות למערכת העצבים..
- תקשורת המונים -רדיו, טלוויזיה, אינטרנט, סמרטפון.
- ולבסוף .. וויקיפדיה ופייסבוק: הכלי האולטימטיבי לשליטה על אוכלוסייה כך שתדע מה כל אחד חושב כל הזמן...;-)

שליטה בתדר נעשית תמיד באמצעים נסתרים ומתוחכמים!

1. דוגמא טובה לכך היא בחירת הצליל לצופרים של אמבולנסים ומשטרה. אלה תדרים שמבחינה ביולוגית יוצרים בגוף חרדה.
2. דוגמה נוספת לכך היא פונקציית הרטט בטלפון הסלולרי.
 1. עשו את הניסוי הבא: שכבו כשהטלפון במרחק 1.5 מטר מכם
 2. שימו את הטלפון על רטט
 3. הכנסו להרפיה
 4. בקשו ממישהו שיתקשר אליכם כעבור 3 דקות
 5. מה אתם חשים?
3. הקרינה של הטלפון היא בעלת אפקט חבוי עוד יותר:
4. בחשיפה ארוכה אליה מתפתחת חרדה ביולוגית.
5. עוד דוגמא: כשאנו הולכים לראות סרט. העלילה מתחילה להיות מותחת ואתם נסחפים לתוכו. יש מוזיקה חזקה וקטעי אלימות. בסוף הסרט הטובים נצחו אבל אתם נשארים עם תחושה לא טובה בגוף...

כל הדברים האלה משנים את תדר הרטט שאתם יוצרים.
רטט זה משודר מה-DNA לתודעה האינסופית.
תדר זה מוחזר אליכם, בצורה יצירתית, במה שנתפס על ידכם - כמציאות

בכדי להתנתק משליטה בתדר עלינו לחזור ולהיות יוצרים בעלי חישא

כאלה, שבוחרים במודע, לקבל החלטות בעזרת הלב במקום בעזרת המוח.

- עלינו לחזור לחיבור עמוק עם אמא האדמה ולהתמקד במרכז הרגשי שלנו.
- מדיטציה טובה תהיה: "תודה לך אמא על שאת מנקה את המים שלי
- תודה לך אמא שאת מנקה את האדמה שלי.
- תודה לך אמא שאת מנקה את האש שלי.
- תודה לך אמא שאת מנקה את האוויר שלי

○ תחושת הכת הטובה GRATITUDE – היא התחושה שמארגנת את התדר שלנו לפתיחת הלב ולחיבור עמוק.

○ חזרה על תחושה זו כמה פעמים ביום עלולה לשנות לגמרי את תדר הרטט שלכם!

לסיכום: מה אנחנו עושים בכדי להגשים את מלוא הפוטנציאל הרוחני שלנו ולהפוך על ידי כך את כדור הארץ לכוכב הכי מאושר בצד הזה של היקום?

1. הסוד טמון ביצירת מציאות פנימית זוהרת מרוממת ומלאה השראה, שתאפיל על המציאות החיצונית.
 2. בשביל לעשות זאת עלינו להתנתק מהמסרים שמושכים אותנו החוצה כל הזמן, כמו לדוגמא: "שמשון החליף את תמונת הפרופיל שלו לשימפנזה", או "מירי העלתה תמונה שלה בבגד ים" (אוך המירי הזאת מה הייתי...) ■ עם כל מסר כזה, המוח רץ לקו מחשבה שלא היה יוצא אליו אלמלא הסחת הדעת.
- הסחות הדעת האלה ממכרות!
 - זאת כיוון שאנו מקבלים -זריקה- של דופאמין בכל פעם שאנו בודקים את ה"קיר" שלנו ורואים "לייק" חדש.
3. התדר שאנו יוצרים בעקבות גירויים אלה הוא תדר של הסחת דעת של קפיצה חסרת משמעות מנושא לנושא.
 4. גם התדר הזה יתבטא בצורה יצירתית, במציאות שלנו.

בכדי ליצור מציאות קוהירנטית

- עבור עצמנו עלינו להתמקד וליצור ביוכימיה פנימית של רוגע מיקוד ותשומת לב הודיה/אהבה.
- אנו יוצרים זאת על ידי נשימה, מדיטציה, יציאה לטבע, מגע באדמה.

מציאות פנימית זו תתבטא בישנויים אפוגנטיים שישדרו דפוס חדש של אור.

- דפוס זה משנה עכשיו את כדור הארץ!

כדי ליצור נתיב שינחה אותנו לאורך מספר שנים אנו יוצרים תמונה מנטלית/רגשית אליה נחזור בכל פעם שיתעורר בנו ספק.

טכניקת ה"מגדלור" או נקודת מיקוד ליצירת מציאות ארוכת טווח:

- איפה אני רוצה להיות בעוד 10-20 שנה?
- מבחינה גופנית מנטלית ורגשית
- מה ההרגשה של להיות שם
- איך נראים החיים שלי
- איך נראה הגוף שלי.
- איפה אני חי ומה רמת הרווחה שלי.

לאן אנו הולכים?

תפקידנו הוא להיות שליחים של אור או שליחים של מידע חדש ורעיונות חדשים כמו:

- "הגוף שלי הוא המכונה המופלאה ביותר שנבנתה על כדור הארץ".
- יוצרים תדר חדש והסתברויות חדשות עבור כל העולם.

• תפקידכם הוא לדעת את מה שאתם יודעים ואז לשדר ידע זה בסביבות שהוא אינו מצוי.

- זאת על ידי כך שתחיו את הידע שלכם.

• אתם משמשים אז כתחנות ממסר לתדר

- ומאפשרים לאנשים שמחכים לתדרים אלה גישה אל המידע
- בכך אתם מאפשרים להם להשתתף ביצירת הסתברות חדשה!

שוב: העיקרון הוא שעלינו לדמיין את המציאות שאנו יוצרים בצורה חיה כל כך

- עד שהמציאות הפנימית תהפוך חזקה יותר מזו החיצונית
- הרגשות שלנו יתאמו למצב המדומיין ויהיו בעלי עוצמה כיוון וכוונה.
- ככל שהרגש יהיה חזק יותר כך תהיה יותר אנרגיה ליצירה.

זכרו: בגוף שלנו אגור מידע, שהו תכנית מתאר לקיום הרמוני בכדור הארץ.