

## סיכום מפגש 8

### רמות למידה

- לא מודע שלא יודע - מצב נפשי - בור ושמח - מה נדרש לעבור לשלב הבא? תודעה insight
- מודע שלא יודע - מצב נפשי - מרגיש מאויים - מה נדרש לשלב הבא? בחירה.
- מודע שיוודע - מצב נפשי - חושב לפני כל פעולה ומרגיש לא נוח - מה נדרש לשלב הבא? תרגול
- לא מודע שיוודע - מצב נפשי - פעולות ללא מאמץ, בהנאה וסיפוק. - מה נדרש לשלב הבא? שיקוף פרספקטיבת המאמן - לשקף למתאמן את שלב הלמידה שלו כולל שלב 4.

### דיפאק צ'ופרה. "ההצלחה ב- 7 חוקים רוחניים". הוצאת מודן.

#### חוק הכוונה והתשוקה - חוק 5:

- " היום אותר על דבקות בתוצאה מסוימת" ("אל תעשי לך פסל ותמונה") (דיפאק צופרה) אנרגיה ומידע מתקיימים בטבע בכל מקום.
- היקום כולו, בטבעו הבסיסי, הינו תנועה של אנרגיה ומידע.
- עץ, אדם, סלע עשויים פחמן, מימן, חמצן, חנקן ויסודות אחרים בכמויות מזעריות.
  - ההבדל ביניהם הינו בתכולת האנרגיה והמידע בין החלקים.
- האדם מכיל מערכת עצבית המסוגלת לפתח מודעות לתכולת האנרגיה והמידע של השדה המקומי שעליו בנוי גופנו הגשמי.
- אנו חווים את השדה הזה באופן סובייקטיבי כמחשבותינו, רגשותינו, תשוקותינו, זיכרונותינו, כאינסטינקטים שלנו, כיצרינו ואמונותינו.
- באמצעות הגוף הפיזי אנו חווים שדה זה בצורת העולם.
- ברמות של מכניקת הקוונטים אין שוליים מוגדרים. אנו משולים לאדווה, גל, רעד, מערבולת, הפרעה מקומית בשדה הקוונטים הגדול יותר – היקום.
- שדה הקוונטים הגדול יותר – היקום – הוא הגוף המורחב שלנו.
- מערכת העצבים האנושית מסוגלת לשנות במודע את תוכן האנרגיה והמידע עליו מבוסס הגוף הפיזי, ובכך להשפיע על תכולת האנרגיה והמידע של הגוף המורחב – היקום.
- השינוי המודע מתחולל על ידי שתי תכונות הטמונות בתודעה:
- **שימת לב Attention**
  - **כוונה Intention**
- אצל המין האנושי הכוונה אינה מקובעת או נעולה ברשת נוקשה של אנרגיה ומידע.
- כל עוד איננו מפרים את חוקי הטבע האחרים, אנו יכולים להורות על חוקי הטבע להגשים את חלומותינו ומאוויונו.
- הכוונה היא הכוח האמיתי מאחורי התשוקה.**

### עמוד 1 מתוך 2

**התשוקה לבדה היא חלשה.** היא תשומת לב בלבד  
הכוונה היא תשוקה הנצמדת כולה לחוקי הרוח ויש לה כוח רב. הכוונה היא לעתיד.

שימת הלב, המודעות, היא להווה.

**עלינו לקבל את ההווה כמו שהוא ולכוון לעתיד.**

העתיד נוצר בהווה.

העבר, ההווה והעתיד כולם סממנים של התודעה.

**העבר** הוא הזיכרון - בדמיון, **העתיד** הוא הציפייה - בדמיון, **ההווה** הוא המודעות – ממשי ונצחי.  
מודעות ממוקדת חיים של רגע ההווה, מסירה 90% מהמכשולים הדמיוניים.

כוונה ממוקדת, שהיא שימת לב שאינה סוטה במאום מתכליתה הקבועה, מסירה את יתרת המכשולים  
חוק הכוונה והתשוקה 5 צעדים

1. למקד את עצמנו בין המחשבות (מדיטציה).
2. בזמן הרגיעה לשחרר את הכוונות והתשוקות ליקום (התפילה).
3. במהלך הפעילות היומית לשמור את תשוקותינו לעצמנו ולסביבה התומכת בלבד (לא לשחרר זאת לגונבי החלומות).
4. **לוותר על דבקות בתוצאה מסוימת** (אל תעשה לך פסל ותמונה)
5. להניח ליקום לטפל בפרטים.