

עולים תדר

לכולנו חשוב להעלות את התדר ולנטר אותו כדי לשפר את מצב הרוח, לחמם את האושר הפנימי ולהרגיש טוב יותר בגוף וכמובן בנפש.

הרגשה טובה ותדר גבוה מושגים כשהאנרגיה על ערוציה השונים זורמת

בגוף באופן שוטף, פתוח וללא חסימות. לכן, ראוי לפתוח ולרפא "תקיעויות" בגוף ובנפש ולהקפיד לתקן שיבושים, מבפנים ומבחוץ, שמציקים בחיי היומיום. יש דרכים רבות להעלאת התדר האישי, הנה העיקריות שבהן

מאת: ד"ר שושנה צימרמן

שתי תת-אנרגיות עיקריות נמצאות באנרגיה הקוסמית, הבוראת כמשוער את כל העולמות ומקיימת את כל הנמצאים בהם בכל רגע - אנרגיית האחדות, האהבה, החמלה, האמפתיה והנתינה ללא תנאי, ולעומתה - אנרגיית הפרדה, הפחד, העוינות, השליטה (או הנשלטות), ההתנשאות (או הנחיתות) והלקיחה לעצמי. כל אדם מקבל אנרגיה קוסמית לשם חיים וחיות, והוא יכול לייצר ממנה, בעצמו ומעצמו, ארבעה סוגי אנרגיה עיקריים - אנרגיית מחשבה, אנרגיית רגש, אנרגיית דיבור ואנרגיית מעשה. סך כל האנרגיה האישית בזמן מסוים נקרא "תדר". פעולות אנושיות הבאות מאנרגיה של אחדות ומייצרות אחדות מרוממות את

התדר, ואילו פעולות הבאות מאנרגיה של הפרדה ומייצרות הפרדה מורידות את התדר. חשוב להעלות את התדר ולנטר אותו, כדי להתעודד, להעלות את מצב הרוח, להרגיש טוב יותר בגוף-נפש ולבוא פתוחים וזורמים אל העולם. מרמה מסוימת של תדר משופר, גוף הכאב, הוא "החבלן הפנימי", אינו יכול לפעול כרצונו. יתרה מכך, מרמת תדר גבוהה מאוד, אפשר לתקשר עם העצמי הגבוה שלנו, הוא קולנו הפנימי, באופן ברור. העיקר הוא להתעודד ולפרגן לעצמנו, לחפש את האיזון הייחודי לנו ואת המשמעות של מה שקורה לנו כ"שיעור". חשוב לתהות על קנקנו של השיקוף שאנחנו מקבלים מהסביבה, ובשעת מצוקה לבטוח בהשגחה העליונה רבת החסד.

כדי להעלות את התדר, אפשר לנקוט את הפעולות הבאות. חשוב להתחיל במשהו שאוהבים ולשבצו בסדר היום שלנו. רצוי להרבות בפעילויות מעלות תדר וכדאי לגוון.

ניטור מחשבות

החבלן הפנימי, חובב התדר הנמוך, הנמצא בכל אחד מאיתנו, מזריק לנו מדי פעם בפעם מחשבות שליליות. חשוב לנטר את המחשבות האלה ולבטלן בנחת בלב, באמצעות אמירה משולשת של "בטל ומבוטל" וציור איקס של אור על המחשבה, לאחר שנרשמה על המסך הפנימי. מעבר לניקוי ביצת האור שלנו מהלא רצוי, זהו גם איתות מובהק למדרגים הגבוהים לא להתייחס למחשבה הזאת כאל בחירה חופשית. אם זוהי

סך כל האנרגיה האישית בזמן מסוים נקרא "תדר". פעולות הבאות מאנרגיה של אחדות ומייצרות אחדות מרוממות את התדר, ואילו פעולות הבאות מאנרגיה של הפרדה ומייצרות הפרדה מורידות את התדר. חשוב להעלות את התדר ולנטר אותו. מרמה מסוימת של תדר משופר גוף הכאב אינו יכול לפעול כרצונו, ומרמת תדר גבוהה מאוד אפשר לתקשר עם העצמי הגבוה שלנו



מולנו, אפשר לדמיין או לערוך הקפת אור ספירלית של האוכל.

נשימות עמוקות

נשימות עמוקות וסדירות מעלות תדר. מדמים את אור הקוסמוס הספירלי מסתלסל אל כיפת הראש וממלא את הגוף. כאן פוגש המטפיזי את הפיזי וזו הסיבה לכיסוי ראש, למשל כיפה. נושמים אור עמוק ולאט. כדאי להקפיד על משך זהה כמעט של זמן שאיפה וזמן נשיפה.

פעילויות הקשורות למים

מים הם מטהרי אנרגיה שלילית. לכן, המים חשובים לטיהור ההילה וכדאי לבצע בתכיפות פעילויות הקשורות למים כגון שתייה, שחייה, השקיית הגינה, רחצה, שטיפת רצפה ושטיפת פנים. הניקוי הגדול ביותר מתרחש בעת רחצה בים או במקווה מים זורמים. לטיהור אנרגטי חזק אפשר לדמות עמידה מתחת למפל של מים, למשל מפל עין גדי. המים מתנפצים ברכות על כתר הראש וכך מנקים את "הפנים" האנרגטי ואת "החוץ", ההילה.

לימודים בראשי חודש ובחגים

בראש חודש יורדת ברכה מיוחדת, השורה על מי שנמצאים בהתכנסות בבית כנסת או בקהילה רוחנית חילונית. בראשי חודש יש חיבור לאנרגיות גבוהות, שדומות להן נמצאות גם מכניסת השבת עד צאתה. מומלץ להכיר את האנרגיה הייחודית של כל חודש עברי ואת כוחם של חגים ומועדים עבריים, ולהתנהל כך שהם יאפשרו העצמה ואיזון.

סדנאות

"לא אני, הרי לא כולם אוהבים סדנאות", זהו דברו של גוף הכאב, שאינו אוהב התפתחות עצמית ורוחנית בסדנאות. התגברו עליו ואל תיכנעו. הפעילו את

לבשל ולאכול והקלה גדולה בכפור ואור (לפני החשמל). זהו סוד המשיכה של מדורות ושל נרות דולקים. נר בטיחותי בבית או מנורת קריסטל משפיעים על הנשמה כמעט באותו אופן שהאש משפיעה עליה.

צבעים

לבן מעלה תדר, ואילו שחור ואדום בוהק מורידים תדר בשל הקונוטציות שנספחו אליהם לאורך ההיסטוריה האנושית. שחור הוא בדרך כלל צבעו של המוות, ואדום מזכיר לניצוץ הנשמה שבתוך הגוף שכל הדם האדום עלול להישפך ממנו, חס וחלילה. לכן, מומלץ להימנע מלבוש של פריטים אדומים או שחורים, במיוחד מעל לקו החגורה.

מוזיקה

מוזיקה שאוהבים מטהרת אנרגיה ויוצרת אווירה שקטה או קלילה ועליזה. להרגעה עדיפה מוזיקה קלאסית ולא מלנכולית. כדי להעלות את התדר כדאי להימנע ממוזיקה עצובה. לעתים האנרגיה כה נמוכה עד שאין כוח אפילו לשים דיסק. שימו לב לרגע הזה, שבו כביכול איננו עוזרים לעצמנו ובקושי נושמים. אלה מקרים שבהם יצר הרע, הוא גוף הכאב, תוקף ביתר שאת. אל תתנו לו לעשות כן. תחקרו אותו אגב האזנה למוזיקה או אמרו לו שתחזרו אליו "מחרכך".

טיהור האוכל

כשאנחנו אוכלים אוכל שלא הכנו בעצמנו, יכול להיות שהאנרגיה של המלצר או הטבח המועברת אלינו היא אנרגיה בעייתית. לכן, כדאי להעביר על האוכל הדמיה של שניים-שלושה הבזקי אור עם כפות הידיים. מהצ'אקרות הקטנות של כפות הידיים מוקרנת האנרגיה המצויה בתוכנו. אם איננו רוצים לעשות זאת מול האדם היושב

מחשבה שחוזרת לעתים קרובות, סימן שיש לה מה לתרום לנו וכדאי לבדוק את המסר שלה בתודה ולאחר מכן לשחררה.

הדלקת מרווה

מדליקים עלי מרווה יבשים, שורפים אותם ומעבירים את העשן ברחבי ביצת האאורה, ההילה הפרטית, וברחבי הבית. כדאי להדליק מרווה בימים מעוטי אנרגיה, הלוא הם שני וחמישי, במיוחד לאחר מריבה או יכוח ולעתים לאחר שאורחים "מאתגרים" עוזבים את הבית.

קערה טיבטית

קערה טיבטית עשויה מסגסוגת של שבע מתכות, היוצרות הדהוד משותף עם שבע הצ'אקרות המרכזיות. כל אנרגיה של צליל משבע המתכות "משוחחח" עם אחת משבע הצ'אקרות העיקריות ומתגברת אותה. מחזיקים את הקערה במינימום מגע, רצוי בשיווי משקל טוב מעל לאגרוף קמוץ, ומשמיעים את הצלילים המאזנים. הקערה הטיבטית מסנכרנת את כל הצ'אקרות ומזרימה באופן שוטף יותר את האנרגיה בגוף. כשמרגישים את הצליל באיבר מסוים ביתר עוצמה, יודעים שהצ'אקרה האחראית עליו זקוקה לסיוע רב יותר להשגת איזון.

נרות

אש או להבת הנר מאפשרות העלאה של התדר, מכיוון שבדרך כלל הנשמה שמסתכלת על האש היא נשמה ותיקה על כדור הארץ שיודעת כי אש היא ביטחון, הגנה מפני בעלי חיים טורפים, יכולת



קערה טיבטית עשויה מסגסוגת של שבע מתכות, היוצרות הדהוד משותף עם שבע הצ'אקרות המרכזיות. כל אנרגיה של צליל משבע המתכות "משוחחח" עם אחת משבע הצ'אקרות העיקריות ומתגברת אותה. הקערה הטיבטית מסנכרנת את כל הצ'אקרות ומזרימה באופן שוטף יותר את האנרגיה בגוף. כשמרגישים את הצליל באיבר מסוים ביתר עוצמה, יודעים שהצ'אקרה האחראית עליו זקוקה לסיוע רב יותר להשגת איזון



מים הם מטהרי אנרגיה שלילית. הם חשובים לטיהור ההילה וכדאי לבצע בתכיפות פעילויות הקשורות למים כגון שתייה, שחייה, השקיית הגינה, רחצה, שטיפת רצפה ושטיפת פנים. הניקוי הגדול ביותר מתרחש בעת רחצה בים או במקווה מים זורמים. לטיהור אנרגטי חזק אפשר לדמות עמידה מתחת למפל של מים. המים מתנפצים ברכות על כתר הראש וכך מנקים את "הפנים" האנרגטי ואת "החוץ", ההילה

הלוחם הפנימי שלכם. סיבה נוספת להימנעות מסדנאות היא רגישות לאנרגיות של אנשים חדשים ומקומות חדשים - אז התגברו. יש סדנאות שמקפצות את התדר גבוה מאוד.

מדיטציה

מדיטציה היא מפגש לשוני של שרפים, מלאכים, עם הרהורים ועם איבר הנשימה. היא מומלצת ל"הדממת מנועים" ולגלישה לשקט ולרוגע. יש סוגי מדיטציה רבים. המדיטציה הפשוטה ביותר היא לנשום עמוק בקצב אטי אל תחתית הבטן ומשם למלא את הגוף. אפשר לדמות את השאיפה לנשימת או(י)ר, המביאה שני נהרות נהרה (אור) אל שני הנחיריים, ולהתמקד בנחת בפעולה זאת.

להיות חלק מקהילה רוחנית

כשנמצאים בקהילה רוחנית משויכים לתדר קולקטיבי כולל, שמטרתו היא להתפתח ברוח. כשאנחנו מזהים את עצמנו כחלק מהקהילה, אנו מעלים את התדר שלנו. התדר התאב התפתחות משותף לכל הנוכחים במפגש הרוחני, ולכן בהתכנסות

התנדבות

חשוב מאוד לעזור למישהו על בסיס יומיומי או שבועי. בני משפחה אינם נכללים בהתנדבות משום שהם כביכול שלוחה שלנו.

פעילות גופנית

פעילות הגוף אינה רק מעלה בריאות, שמעלה תדר, אלא גם מאפשרת לנשמה להרגיש את הגוף שלה טוב יותר. פעילות גופנית מעלה תדר באופן מובהק, משום שמתבצעת כך פעילות חשובה של אחדות פנימית.

קופסת קרטון לבעיות ולדאגות

בכל דאגה, בעיה ולחץ - אפשר לדמיין שאורזים או מטילים את "הדבר" לקופסת קרטון ולבקש מהקוסמוס שיטפל בה.

לשם למידה רוחנית בקבוצה נקייה אנרגטית נוצרת סינרגיה מעלת תדר.

הודיה

כדאי לומר "תודה" בכל יום, אפשר ורצוי לנשמת האם, להדרכה הקוסמית, לקוסמוס, לאלוהים ולאנשים - הכול לפי הבחירה, ולא חשוב למי. נאה במיוחד לרשום תודות. תחושת ההודיה מעלה את התדר משום שהיא יוצרת אחדות.

כתיבה

להגבהת התדר מומלצות מאוד התבוננות עצמית והעלאת רשמיה על הכתב. הכתיבה מנטרת את המחשבות ומכניסה סדר במחשבות מבולגנות, וכל סדר מעלה את התדר. כתיבה מסוג זה מועילה מאוד גם לחיבור הפנימי עם העצמי הגבוה, שתהליכי קריאה וכתיבה מעירים אותו בדרך כלל.

טיהור חפצים

שימוש בבגד או בספר של מישהו אחר בעל תדר נמוך עלול להוריד תדר. כדאי לטהר את החפץ או הבגד על ידי הקרנת שתי אלומות אור מכפות הידיים - מה שמאפשר להיות באנרגיית אור. באופן כזה השפעת האנרגיה של האדם, שהייתה בתדר נמוך, מתבטלת.

יציאה לטבע

הטבע, ובכלל זה הים ומקווי מים אחרים, אינו שופט או מבקר אותנו והוא נותן לנו בדרך כלל חמצן טוב וסביבה רוגעת. רצוי לצאת אל הטבע על בסיס קבוע, אולי אפילו יומיומי. הכלל הבלתי כתוב אומר: אם התדר שלך ירוד באופן קיצוני, חפש את הטבע. אפשר בשעת הדחק רק לראות תמונות של טבע. נצחיות הטבע מחברת אותנו לטבע הנצחי שלנו, לטבעה השלם של הנשמה.

ריקוד

אנשים רבים יוצאים לרקוד בלי שהם רוצים ממש וכשהם מתחילים הם רוצים להמשיך. הצירוף של טבע וריקודים נוהל הצלחה בארץ, ומסיבות טבע תופסות כמה ציפורים (מהרשומות כאן) בלהקה אחת.

הומור

כל מה שקשור לחיוך ולצחוק מעלה את התדר. מכאן התפתחה היוגה צחוק. אפילו הבודהה מתואר כבודהה צחוק. בזמנים מאתגרים כדאי ורצוי להפיק גלי הומור עצמי.

בעלי חיים

החזקה וטיפול בבעלי חיים מאפשרים העלאת תדר משמעותית ומתרגלים את פתיחת הלב. כשאדם זקוק לפתיחת הלב - בעלי החיים מזדמנים לעתים לחייו.

אוכל

רצוי שהאוכל יהיה בריא ושלא יהיה רב, מעיק ומשמין סתם. השמנה מכבידה



הנתינה היא הפעולה הכוללת המומלצת ביותר לאיזון הרוח, העשייה העילאית ביותר להגברת התדר. גם אם מדובר "רק" בנתינת חיוך, בברכת שלום או ב"היי". העברית הצחה אומרת: "נתן לו שלום". חשוב לשים לב שהנתינה אינה באה מאגו או מרצון לשליטה או לטובת הנאה כלשהי. כדאי גם לומר "תודה" בכל יום. תחושת ההודיה מעלה את התדר משום שהיא יוצרת אחדות

טקסטים רוחניים או דתיים

מומלץ לקרוא בתהלים, בפרשת השבוע או בטקסטים מרוממים רוחנית שאנחנו אוהבים. כשקוראים טקסט רוחני מעלים את התדר. לכן, קוראים בתורה בימי שני וחמישי, כשהאנרגיה "נופלת" מעט. חשוב לקרוא או להאזין למורים רוחניים שמורגש עמם קשר אנרגטי טוב.

נתינה

הנתינה היא הפעולה הכוללת המומלצת ביותר לאיזון הרוח, העשייה העילאית ביותר להגברת התדר. גם אם מדובר "רק" בנתינת חיוך, בברכת שלום או ב"היי". העברית הצחה אומרת: "נתן לו שלום". חשוב לשים לב שהנתינה אינה באה מאגו או מרצון לשליטה או לטובת הנאה כלשהי.

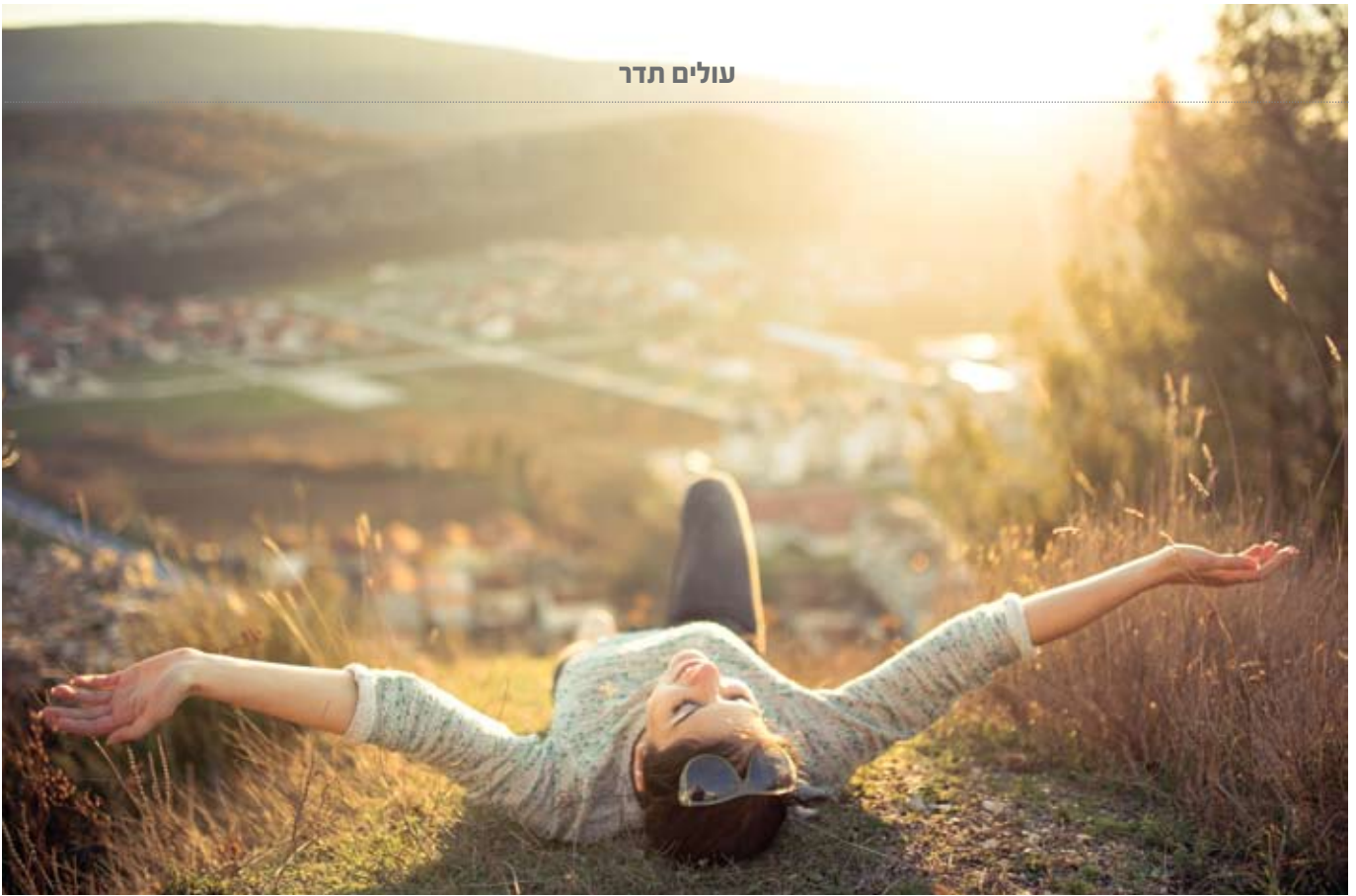
חברת אנשים עם תדר גבוה

ישיבה בחברה טובה של אנשים עם תדר גבוה (אתם יודעים היכן מוצאים כאלה) מעלה מאוד את התדר.

תודעת הכול זורם נכון

להיות נוכחים, לנשום עמוק וקצוב ולדעת שהכול זורם נכון ברגע הזה ושהרגע הזה הוא כל מה שיש לנו כעת, ולומר תודה על כך.

עבודה עצמית עם קריסטלים לפי הצורך; שריקה, שירה או פיזום; בילויים עם חברים ובני משפחה שלא עוסקים בהבלים; מגע אוהב, מלטף, נישוקים וחיבוקים; עשייה פרודוקטיבית, יצירתית, אמנותית או סתם סידור מגירה; לישון הרבה בלילה; לתפוס שמש גם בימי החורף ובזהירות בקיץ; ועוד ועוד. כל אלה מעלי תדר מובהקים



הטבע אינו שופט או מבקר אותנו והוא נותן לנו בדרך כלל חמצן טוב וסביבה רוגעת. רצוי לצאת אל הטבע על בסיס קבוע. הכלל הבלתי כתוב אומר: אם התדר שלך ירוד באופן קיצוני, חפש את הטבע. אפשר בשעת הדחק רק לראות תמונות של טבע. נצחיות הטבע מחברת אותנו לטבע הנצחי שלנו, לטבעה השלם של הנשמה

מתלונה מכל סוג, ממחשבות התקועות בתחומי העבר או העתיד, מלגלוג ומציניות, מווכחנות, מדחינות, מהגזמה בכל תחום, מרוגז ומצעקות, מחשבוניות עם מישהו בדיבור ממש או רק בראש, ועוד ועוד - שלא נדע.

תדר גבוה מוסיף שמחה ואושר לחיים ומעלה את הכושר לאהוב ולהיות נאהבים. כדאי, רצוי ואף מצוי לאפשר לעצמי תדר גבוה במגוון אמצעים ולפי הנסיבות, שכן תדר זה מתבסס על בחירות המוארות באור של חמלה - לעצמי ולזולת, באחדות פנים וחוץ ובאהבה.

החורף ובוהירות בקיץ; ועוד ועוד. כל אלה מעלי תדר מובהקים.

ממה חשוב להימנע

חשוב להימנע מרכילות, מצפייה רבה במסכים דיגיטליים, מאכילה לא מאוזנת - כולל מנה גדולה ומעייפת, משינה מועטה, מהשוואות שלנו עם אחרים או של אחרים, ממחשבות ומדיבורים שליליים, מהיגדים שליליים או ממשפטים שמתחילים ב"לא" או ב"אינו" כגון: "אינך מבינה כמה זה היה", מחזרות על מה שכבר אמרנו, משיפוטיות ומביקורתיות כלפי עצמנו ואחרים, מלעג לרש ולעשיר, מהתעקשות, מגינני,

ומשרתת את החבלן הפנימי מנמיך התדר בדרכים שונות.

דיבור לאיברים

אפשר לומר לאיבר ספציפי בעת כאב מסוים - למשל, לירך או לברך - "אתה תתגבר על זה", ולא פחות חשוב: "מה אתה בא לומר לי?". בעיות פיזיות מורידות את התדר. חשוב להבין שכאב אינו חייב להיות סבל, ופעמים רבות הוא בא לשרת אותנו כסמן דרך. כדאי לפנות בתפילה ישירה אל תודעת העל ולבקש ממנה מזור.

היגדים חיוביים

היגדים חיוביים מעלים את התדר וחשוב מאוד להתכוון ולומר אותם ממקום אמיתי ומרגיש.

וגם

עבודה עצמית עם קריסטלים לפי הצורך; שריקה, שירה או פיזום; בילויים עם חברים ובני משפחה שלא עוסקים בהבלים; מגע אוהב, מלטף, נישוקים וחיבוקים; עשייה פרודוקטיבית, יצירתית, אמנותית או סתם סידור מגירה; לישון הרבה בלילה (שבע עד שמונה שעות); לתפוס שמש גם בימי

הכותבת היא חוקרת ומרצה במחשבת ישראל, בתנ"ך, בלשון עברית, במיסטיקה ובקבלה, באמנות, ביצירתיות ובספרות עברית וכללית, מורה ויועצת רוחנית ומעבירה חוגים וסדנאות בנושאים שונים בארץ ובחוץ לארץ. www.shosh-and-friends.com