



המדריך המקוצר

# לחיים בגן עדן

איך לייצר לעצמכם את  
החיים עליהם תמיד חלמתם?

מאת: פריידי מרגלית

מייסדת תפישת המטאיזם ומומחית לחקר התודעה

# מהו בכלל גן עדן?

גן עדן, אם תהיתם, אינו מקום. הוא אינו תלוי בשום גורם חיצוני ובטח שלא צריך למות כדי להגיע אליו. גן עדן הוא פשוט הווייה, STATE OF MIND, תדר שכל אחד יכול ללמוד לייצר לעצמו, ובהתאמה לראות איך חייו לובשים את הצורה ההולגרפית המדויקת.

**עשרת הדברות לחיים בגן עדן.  
לגזור, לשמור ולהפנים;**

# 1

## "לא תעשה לך אלוהים אחרים"

או במילים אחרות - אתם היחידים המחוללים את מציאות חייכם ולא אף אחד אחר. לפי תפישת המטאיזם, התודעה היא זו המחוללת את אשליית המציאות, את התפאורה בה אנו חיים רגע רגע. כך שלעולם אל תזלזלו או תמעיטו בערככם, ובוודאי שלא תיתנו את הכוח שלכם בידי אחר. למדו להעריך את היכולות שלכם ואהבו כל חלק בכם. **אתם הנכס הכי גדול שיהיה אי פעם ברשותכם!**

## אֵל מוֹרָא

זה הזמן להתוודע לפחדים הכי עמוקים שלכם, לחקור ולהבין את מקורם ואת השפעתם על חייכם. הזכרו באלוהים שאתם (זה מהסעיף הקודם) ודווקא ברגעים הכי מפחידים תנו לפחד ולא לרקוד יחדיו, בשפת המטאיזם: "אֵל מוֹרָא" - ריקוד אמיץ ואקסטטי שיקח אתכם אל מחוזות מופלאים.

## אל תהרוסו

המוח האנושי נוטה להרוס את עצמו על מנת לבנות מחדש. הידעתם כי מבנה העצם מוגדר מאיזון עדין בין תאים בונים לתאים הורסים? זה בביולוגיה שלנו.

**החוק הראשון בדרך לגן עדן, הוא לא להרוס.** אנחנו עמלים ומשקיעים בהישגים רגשיים וחומריים, והמוח, בשל הקושי שלו להכיל את ההישגים ולשמור על נינוחות גן העדן, הורס לעצמו פעם אחר פעם, כמו מכור לשיקום עצמי. ההרס והחורבן שאנחנו גוזרים על עצמנו ברבדי חיינו השונים, אינם מאפשרים התקדמות של ממש, אלא רק אשליה וריצה סביב הזנב של עצמנו. **עם נטרול ההרס מחייכם, כבר תקחו את עצמכם באופן סביל כמה צעדים קדימה אל עבר גן עדן.**

# 4

## אל תאשימו

לא את עצמכם, ולא את האחר. המילה אשמה, על כל נגזרותיה, אינה מופיעה כלל בשפת המטאיזם ולא בכדי: האשמת האחר משמעה ויתור על הכוח הפנימי, כמו גם ויתור על הבנת כוחה המחולל של התודעה. האשמה עצמית אינה אלא פגימה באהבה העצמית אליה אנחנו שואפים. היא חלק ממניפולציות האגו השואף כל הזמן לאשליות המושלמות. **המירו אות האשמה באחריות, ובחרו למגר אותה מחייכם החל מרגע זה.**

## אל תיגנבו (לתוך הסיטואציה)

לדרמה, לסרט או לסיפורים שכולנו כל כך אלופים בלספר לעצמנו. מהר מאד תיווכחו שכ- 90% מהסיטואציות היומיומיות שלנו, גם המסובכות ביותר, ייפתרו מאליהן אם לא נתערב ו"ניגנב" לתוכן. היסחפות אל תוך הדרמה מעצימה והופכת אותה לקטסטרופה אמיתית. במקום זאת, קחו נשימה עמוקה ותנו לזמן ולאנרגיה לפתור זאת עבורכם. **תופתעו לגלות שמרבית העניינים יחלפו כלא היו בתוך יממה עד שתיים.**

# 6

## לקום בשיר

בגן עדן מתעוררים בהתרגשות, מצפים ליום חדש ולכל ההפתעות שהוא עתיד להביא איתו. אם אתם יכולים, הרגילו את עצמכם להתעורר למדיטציית בוקר, גם אם זה דורש מכם להשכים חצי שעה לפני כולם. אתם תגלו שזה זמן נפלא לדייט אישי עם האלוהים שאתם, כמו גם זמן להכנה תודעתית לקראת היום, הכנה שתעשה את כל ההבדל! **מפגש בוקר אינטימי זה הזמן המיטבי לנהל את הנסיבות, לפני שהן תנהלנה אתכם.**



# 7

## לשחק כל היום

בגן עדן לא עובדים אלא "משחקים" להנאתנו: עושים את הדבר שאנחנו הכי אוהבים וטובים בו, וממנו גם מתפרנסים בשפע ובכבוד. תפישת המטאיזם מאמינה כי כל אדם התברך בכשרון ייחודי, מתנה אותה עליו לחלוק עם העולם. **כאשר אנחנו חיים את הכשרון הטבעי שלנו, אנחנו מרפאים את עצמנו ואת העולם בו זמנית, ולעולם לא "עובדים" במובן הסיזיפי של הדבר.**

## לשמור על התדר

חובתו של האדם המודע לשמור על שדה נקי ולצרוך בקפידה את התוכן והאנשים שהוא מכניס לחייו. מי שרואה כל היום חדשות והולך לישון עם סרטי אימה, שלא יתפלא שזה מה שהמציאות מקרינה לו בחזרה. בעקרון זה נכנס גם עניין הדיבור הנקי: התרחקו מרכילות כמו מאש, שמרו על טוהר השפה וניקיון התודעה. **הקיפו את עצמכם באנשים מודעים וקהילה, שתסייע לכם לשמור על תדר גבוה ולהתפתח כל הזמן.**

## להשקיע בגוף

כלי הרכב המפואר שנושא אותנו לאורך החיים זקוק ליחס ולהזנה הראויים לו: הקפידו על תזונה מתוך הקשבה ותמיכה בגוף, על תנועה השומרת על קצב אנרגטי מיטבי, והכי חשוב על דימוי עצמי מנצח. התבוננו בעצמכם בעיניים מלאות רוך ואהבה והשקיעו ללא הפסקה בהתפתחות והעלאת ערככם בעיני עצמכם. **הערך שלכם - זה הדבר שישפיע על איכות חייכם.**

## לחיות בשפע

החיים הם חגיגה אחת מתמשכת. חובתנו לממש את כל השפע האינסופי ולהפיץ ממנו עוד ועוד הלאה. אתם תגלו ששפע, כמו אור, ככל שמפיצים וחולקים אותו, כך הולך ומתעצם. **בכלל זה יש להתייחס ברצינות למסיבות, מוזיקה, סקס והנאות נוספות, הם חלק מהשפע הבריאתי וחיונים לתודעתנו ולחיינו.**

## לישון צהריים

אחד העקרונות החשובים, כן? ושלא יספרו לכם אחרת. זמן המנוחה הזה הוא זמן מיטבי לעבודת תודעה. זהו זמן של עיבוד והארה. אם לא מתאפשר לכם, אז לפחות קחו הפסקת צהריים, שבו למדיטציה והתכנסות עם עצמכם, עדיף בשמש שתלטף אתכם בינתיים בהורמונים טובים.. כל המחקרים מתקדמים לשם ומוכיחים את הידוע, שנת צהריים משפיעה על עיבוד וריפוי במוח. בעקרון זה אכניס גם המלצה ל"יום ללא חזייה" - שם קוד ליום, בו אתם מתכנסים בתוך עצמכם, ללא נפש חיה, סמארטפון או אתרי חדשות. **הקדישו את הזמן למנוחה, הגות וכתובה - זוהי אקולוגיה תומכת הארה.**

## לשבור תקרות זכוכית

כל החוקים והמסגרות נועדו כדי לייצר עוגן ובטחון, אך בבוא הרגע אל תחששו לפרוץ את הקונכייה ולהמשיך לקפיצת הגדילה הבאה. השינוי – הוא הדבר הקבוע ביותר של האדם המודע, ו"הלא נודע" הוא הרחם ממנו כולנו באנו ואליו נחזור.

**נ.ב.** גם כאן יש לשמור על סעיף "אל תהרוס". אפשר לגדול בנינוחות מבלי לשבור כלים ולהרעיד את האדמה.

ברוכים הבאים. גן עדן זה כאן.

הללויה!



אני כאן לרשותכם לכל שאלה ועניין  
ומזמינה אתכם להצטרף אלינו לאירוע  
"לצאת מהמטריקס - לגלות את התודעה"

**בואו לעשות את הצעד המשמעותי הבא שלכם  
לחיים שהם גן עדן!**

להרשמה - [לחצו כאן](#) או בטלפון: 077-2233489

שלכם באהבת אמת,

פריידי מרגלית  




חפשו אותנו

שיחות בגן עדן **103<sup>fm</sup>** מרחב מודעות  [WWW.TATMUDA.COM](http://WWW.TATMUDA.COM) 