

ברוכים הבאים:

ספר הישר מתנהל ביושר ולכן, כבר בהערה הראשונה (ברוכים הבאים) נציג את הדברים שיבואו בהמשך¹; כאן אנו עוסקים רק בדבר אחד, ויש כוונה אחת לכל הדברים הכתובים ([בספר הישר/תורת משה](#)) והיא; הביצוע של חוקי החיים² והסיבה לכך היא; שהחיים הם הכול.

ביצוע חוקי החיים מאפשר חיים³. ומכיוון שהחיים הם כוח, הרי הליכה על פי החוקים של הכוח תאפשר התפתחות ([בריאה](#)) – ורק ההתפתחות של האדם (בריאה של אדם חדש⁴), תציל את האדם מעצמו⁵. כלומר, לא ניתן להתקיים או להתקדם – ללא החוקים של החיים.

המשמעות של היות האדם "ייצור חושב" היא; שהאדם חי⁶ במחשבות שלו (עבר/עתיד, זיכרונות/דמיונות). הצעד הבא [בהתפתחות](#) האדם כיחיד [וכגזע אנושי](#) היא; לפתח יכולת חשיבה (מודעות) על המציאות שמתרחשת עכשיו, ברגע זה – בהווה. צעד זה נחוץ כי; [ההווה הוא המציאות](#).

היכולת להגיע בעזרת המחשבה אל הרגע הנוכחי⁷ (הווה/מציאות), היא [המטרה](#) שלשמה נכתב ספר תורת משה. הסופר המקראי קורא למי שהתקדם במחשבה והגיע למודעות של זמן הווה; "יהוה".

כדי להגיע למצב מודעות יהוה, על האדם לחיות תוך כדי קיום [החוקים של החיים](#) – [זה מספיק](#)⁸. עבור אלו שבנוסף לקיום חוקי החיים, ירצו גם לדעת⁹ ולהבין, אנו משתמשים בתרגול המודעות, לפי ההדרכה שניתן למצא בפרק העדות, או כאן [בדמיון המודרך](#).

בספר הישר, ובכלל בשפה העברית, אנחנו קוראים לתרגול הזה; "בוננות", וביתר דיוק; "בוננות עברית" (להלן, "מדיטציה¹⁰ ישראלית"). "בוננות" על שום שהאדם חוה ולומד את מחשבותיו/רגשותיו ותחושותיו, דרך התבוננות פנימית. ו"עברית¹¹", מלשון חוזה/חוקי החיים – שצריך לקיים, כדי להצליח בתרגיל הבוננות, ובתהליך הבריאה מחדש).

¹ [אקספוזיציה](#).

² [החוקים האלו](#). מוכרים יותר במונח השגוי והמשעבד/דתי שלהם, אולם, אלו הם אינם חוקי דתיים, אלא חוקים שעל פיהם מתנהלים החיים (בחלק שהגיע מהמקור המצרי, חוקים אלו היו [האמת הקוסמית](#)).

העריכה שלהם מחדש על ידי הסופר המקראי, הפכה את החוקים האלו, למה שכאן בספר הישר אנו מכנים; כחוקי החיים/עקרונות היושר הטבעיים, או בשפתו של הסופר המקראי בספר תורת משה; "הגבלה", ולכן – אלו הם החוקים שמציינים את הגבול של האדם, בזמן חווייתו את כוח החיים. הווה אומר, רק אם האדם מקיים את החוקים האלו, הוא יוכל לחיות ולהתקדם בבריאה.

בספר הישר, אנו מתקדמים דרך הריכוז (תכלית האדם היא התפתחות, והתקדמות האדם נעשית במסגרת מוחו/יכולת החשיבה שלו, ויכולת החשיבה מתפתחת דרך ריכוז), ולכן אלו הם חוקים שחייבים ליישם כדי להצליח במלאכת הריכוז (בזיכרון).

³ הם [החווה](#) בין האדם לבין עצמו (החיים שבו).

⁴ שמתקדם ומתנהל על פי הכיוון שאליו לוקחת אותו האבולוציה – התפתחות המוח/יכולת החשיבה.

⁵ האדם [מכלה](#) את הטבע ולכן, הוא יכלה גם את עצמו. [המציאות הקיומית](#) קובעת, שאדם איננו יכול להמשיך ולהתנגד לחוקי החיים, והוא איננו יכול יותר לנהל את העולם על פי חוקים חייתיים המבוססים על תחרות, הישרדות וכו' – [ללא תשלום של מחיר](#). על האדם להתעלות לטובתו, ולנהל את עולמו על פי חוקים שנובעים מהחיים עצמם (שעומדים בבסיס הקיום של החיים עצמם), ולא על פי חוקים שנובעים רק מאינסטינקטים והרגשות החייתיים.

⁶ חווה את המציאות/מודע.

⁷ קשה לחשוב על הרגע הנוכחי, כי ברגע שחושבים עליו – הוא נהפך לעבר. באורים נוספים על כך ועל הפתרון לכך, אפשר למצא ברובד השני (בהמשך האתר).

⁸ צורת חיים שמיישמת את החוקים של החיים היא צורת חיים ברת קיימה, כלומר, יכולה להוות/לחיות.

⁹ טבע האדם הוא ללמוד, הסופר המקראי קורא לזה "אכילה [מעץ הדעת](#)".

¹⁰ למי שכבר עשה מדיטציה בעבר נבאר כי, הדבר השווה בין מדיטציה לבוננות הוא; שבשניהם שומרים את הגוף בתנוחה אחת. וההבדלים בין מדיטציה לבוננות הם; שבמדיטציה מתרכזים בנשימה, ומתעלמים מהמחשבה, ולעומת זאת בבוננות, מתרכזים בעיניים, ועוקבים אחרי מחשבה שזה אומר; "מספרים לעצמנו סיפור", ומתקדמים מעבר לו.

¹¹ שפת הברית/חוזה, השפה העברית בכלל וכפי שהיא מופיעה בעץ החיים/פרק הבריאה בפרט, היא שפה שמגיעה עד לשורשי הנפש עצמה, והיא נתיב סלול כדי להגיע לחלק בו האדם נברא מחדש.

הבוננות מתבצעת במישור המחשבתי (דמיון/זיכרון), על ידי המחזה¹² של הדברים שכתובים בפרק הבריאה (עץ החיים בתורה). כלומר, את פעולת הבריאה מתחילים בראש, על ידי מעקב אחרי פעולת החשיבה בכלל, ומחשבת "עץ החיים" בפרט.

מטרת המעקב אחרי המחשבה (עץ החיים שמפורט בדמיון מודרך) היא; להביא את האדם (הקורא/המתבונן), אל הנקודה הפנימית האחת (יהוה אחד/סינגולרית), כי שם מקור הכוח שלו, ומשם הוא "נברא".

מרגע שהאדם הגיע לאחדות שלו עם אלוהיו הפרטי, שזה בשפה פשוטה - המוח שלו, הוא כבר ירכוש את המיומנות להמשיך לבד¹³. הווה אומר, תכלית תרגול הבוננות היא; להיות מודעים לחלק שמנהל את האדם, וזאת כדי להבין מי האדם באמת¹⁴.

כאשר מתחילים לתרגל בוננות, הכי קל הוא; להתבונן על קיר לבן ולהתרכז בנקודה אחת מדומיית (על הקיר), ולא להרפות את מימנה את המבט. אם האדם זז או שינה תנוחה, הוא יהיה צריך להתחיל מחדש, כי זה כאילו שהוא "קטע את חוט המחשבה"¹⁵.

אז לסיכום:

1. ספר הישר/תורת משה מכון רק לדבר אחד והוא ביצוע של חוקי החיים. חוקי החיים מאפשרים חיים, וחיים מאפשרים בריאה.

2. בריאה של אדם נעשית בראש ובראשונה דרך המחשבה. ולכן מי שקשה¹⁶ לו להפעיל את הראש ולחשוב, צריך קודם להירגע. הצורה הטובה גם לחשוב וגם להירגע היא; לעשות בוננות. בין כה וכה – זה הדבר שאליו הספר מכון. כלומר, כל ההסברים והדיבורים שאתם רואים כאן ובהמשך, ממוקדים למטרה הזו של בוננות, אשר בסופה מצוי מפגש עם יהוה (האדם עם מהותו).

3. ידע קודם הוא לא חובה, כל אדם שחי, יכול לפגוש את החלק שבתוכו שנותן לו חיים. כל זאת בתנאי שהוא מקיים את חוקי החיים. **חובה להיות אדם ישר, ניסיון להיפגש עם יהוה ללא קיום של חוקי החיים, לא יצליח במקרה הטוב, ובמקרה הרע, עלול להיגמר בפגיעה של האדם בעצמו¹⁷.**

4. רצוי להתחיל לקרא וליישם כמה שיותר מוקדם. אומנם אין מדרגות בהיוודעות אל יהוה, אולם, עדיף להתחיל מוקדם ככל האפשר. הסיבה הראשונה היא גופנית. הגוף צריך להיות בריא וחזק כדי לעמוד בטלטלה של המפגש הראשון של האדם עם עצמו. ושנית, ככל שמתחילים מוקדם יותר, העבודה קלה וטבעית יותר.

5. הידע שנמצא כאן באתר ובספר הוא לשימושכם ללא תשלום. יחד עם זאת, אסור להעתיק חלקים ולפרסם ללא קישור לאתר – כי זה מוציא את הדברים מהקשרם. כלומר, אם מצטטים כל פסקה מכל מקום באתר – חייבים לצרף [קישור אל האתר](#).

6. הערות והארות ענייניות אפשר להפנות דרך [הצור קשר](#).

<https://www.seferhayashar.com>

¹² ויזואליזציה/הפיכת המידע [למידע חזותי](#); לראות בעיני הרוח/לדמיין.

¹³ הוא לפחות יוכל להבין מה נכון ומה לא (החוקים של החיים). ואם הוא צריך עוד הדרכה ועוד הבנה. הרי עבור זה בדיוק, נכתב ספר תורת משה בכלל, ו"ספר תולדות האדם" בפרט (החלק השלישי והארוך של ספר תורת משה).

¹⁴ האדם הוא יהוה.

¹⁵ בזמן שאדם זז או משנה תנוחה הרי הוא יוצר רישום של זיכרון נוסף, דבר זה לוקח את המחשבה אחורה אל זמן עבר ובכך הוא מעכב אותה מלהגיע אל זמן הווה.

¹⁶ יתכן שהוא כבר התקדם מעבר להסברים ויכול מייד להתחיל ליישם – זו לא תעודת עניות, גם תלמידים מחוננים לא יכולים לשבת בכיתה של תלמידים שמתקדמים בקצב ממוצע/רגילים.

¹⁷ לדוגמה: האדם איננו מקיים את חוקי החיים בכדור הארץ, וכדור הארץ נפגע.