



29.5.20

### תקשור מסר מההדרכות שלי:

יקירה ואהובה, אנו כאן לספר לך כי את הולכת בדרך הנכונה. אנחנו רואים כבר זמן מה כיצד את מעצבת את עצמך ואת עולמך לאהבה ולרצון טוב כלפיך וכלפי כל העולם כולו. אנחנו שמחים לומר שזאת היא מגמה הרווחת יותר ויותר על פני כדור הארץ הקטן הזה עליו הנכם מסתופפים. אתם, בני אחוות שבט האדם, בני אדם הנוצרים בתוכם את ליבת האלוהים, אתם הנוצצים בכל הדרתו ואש אהבתו הזורמת בעורקיכם.

את מבקשת מסר לטובת הכלל. אנו נתכבד ונעביר לכם מסר בעניין הלכות שבת, הגם שאת אינך אדם המתקרא בפי עצמו דתי. מושג השבת אינו צריך להיות משויך כלל וכלל לדת כזאת או אחרת. אולם הרעיון של השבתת השגרה, השבתת העבודה, ולקיחת פסק זמן עבור הנפש – הינו כמובן רעיון מבורך עד מאד.

בשבת אנו מציעים להתחבר אל השקט הנוצר ממיעוטן של המכוניות בחוץ, מההאטה של הריצה ומהפחתת לחץ היום-יום. התחברו אל הרוגע הנוצר ואל עצמכם. שבו לזמן של שקט, היכנסו פנימה, ובדקו מה שלומכם. הרגישו את הרגשות, תנו להם מקום. שאלו את עצמכם מה אתם רוצים. ושבנו מבלי לשאול דבר. היו בחוסר מאמץ, בחוסר התנגדות. נְמְסוּ אל תוך עצמכם, הרפו ושחררו את המתח שצבר הגוף במשך השבוע.

ככל האפשר, התחברו לטבע. והתחברו אל האנשים החשובים לכם – בני משפחה, שכנים, חברים.

הבדילו את יום המנוחה שלכם משאר ימות השבוע. שאם לא כן יידמו כל הימים זה לזה ואתם עלולים לחוש שהזמן הינו קו אינסופי של אותו הדבר. יום קבוע של עצירה מניח סימני פיסוק ברצף הזמן הליניארי שלכם, קוצב את הימים ותוחם אותם, ובכך נותן משמעות מיוחדת הן לעבודה והן למנוחה ממנה. אל נא תמעיטו בערך הדבר. אל תתייחסו אל השבת כאל דבר מובן מאליו או כאל יום עבודה נוסף. תנו לעצמכם יום אחד בשבוע – לא בהכרח יום זה המכונה "שבת" – לטובת מנוחת הגוף, הנפש והנשמה. נְשְׂמוּ ברווחה, הרבו שמחה ומנוחה, הרשו לעצמכם להיות קשובים לעצמכם באהבה ובתודה.

שבת שלום ושלווה לכם.