



תרגילים לזמן הזרע -

ללוות את תחילת השנה האזרחית בשקט ובהקטבה

ינואר הוא חודש שמזמין אותנו לשהות, להקשיב, ולזרוע את הזרעים שאנחנו רוצים לראות צומחים בשנה הקרובה. זהו זמן עדין, שקט, שבו האדמה הפנימית שלנו מתארגנת לקראת הצמיחה שתבוא.

כעת, לאחר שהזרעים נטמנו בתוככם, הזמן הזה נועד למנוחה, להתבוננות, ולחיזוק התהליך הטבעי של הבשלה פנימית.

בחוברת קטנה זו תמצאו תרגילים, ושאלות להרהור, שנועדו ללוות אתכם בתקופה הזו.

המטרה היא לאפשר לכם להעמיק את החיבור לזרעים שנטמנו, ולתמוך בתהליך השקט של טיפוח וסבלנות.





אין צורך לעשות הכל.
אפשר לבחור חלק מהתרגילים
או אפילו רק אחד מהם.

בחרי מה שמהדהד לך



הכל יכול להיות קצר: 5-15 דקות



אין "נכון" ו"לא נכון" - רק הקשבה



השקט הוא חלק מהתהליך

תרגיל:

תודה לעבר - חזון לעתיד

מטרה: לחזק את הקשר בין מה שכבר צמח בחייכם לבין מה שאתם רוצים לטפח השנה.



כתבו 5-10 דברים טובים שקרו לכם בשנה האחרונה, קטנים כגדולים.

על כל אחד, כתבו "אני מודה על...".
והקדישו כמה רגעים לחוש את תחושת ההודיה.

נעת כתבו 5-10 דברים שאתם רוצים שיקרו השנה. אלו יכולים הזרעים שטמנתם, או חלומות, תחושות, או הישגים נוספים שחשובים לכם.

ערבבו את שתי הרשימות כך שיהיו שזורות זו בזו. קראו את הרשימה בכל יום במשך 21 יום, בבוקר ובערב.

דמיינו את הדברים החדשים כאילו כבר התגשמו, והודו עליהם.

תרגיל: זמן של שקט והקשבה

מטרה: להקשיב לאדמה הפנימית ולזהות
מה זקוק לתשומת לב.



הקדישו 5 דקות ביום למנוחה שקטה,
בלי הסחות דעת.
שבו בנוחות, ועצמו עיניים.
שאלו את עצמכם:
מה האדמה שלי מרגישה עכשיו?
למה אני זקוקה כדי לחזק את הקרקע שלי?
כתבו במחברת:
תובנה אחת שעלתה בכם.
פעולה קטנה שתוכלו לעשות השבוע
כדי לתמוך בעצמכם.

מדיטציה יומית: טיפוח הזרעים שנטמנו

מטרה: חזק את הקשר עם הזרעים הפנימיים
שנטמנו במדיטציה ולתמוך בצמיחתם
דרך דימוי, כוונה ואהבה יומית.



זמן יומי

הקדישו 5-10 דקות ביום למקום שקט שבו תוכלו
להתמקד בתהליך הפנימי של טיפוח הזרעים.

עצמו עיניים, קחו כמה נשימות עמוקות, ודמיינו
שאתם יורדים למקום פנימי בתוכם - אדמה חמה,
רכה ומוגנת.

דמיינו את הזרעים באדמה, וקחו רגע להרגיש את
החיבור שלכם אליהם.

מדיטציה יומית: טיפוח הזרעים שנטמנו

ראו בדמיונכם את הזרעים שנטמנו.
שימו לב איך הם שוכבים באדמה, מוגנים ועטופים
באנרגיה רכה של שקט ושלווה.

שלחו להם ברכה יומית:
”הזרעים שלי צומחים בדיוק בזמן שלהם.
אני כאן ללוות אתכם באהבה וסבלנות.”



מדיטציה יומית: טיפוח הזרעים שנטמנו

שלבים שבועיים:

שבוע 1-2: ברכת הזרעים

ראו את הזרעים שקטים באדמה.
שלחו אליהם ברכה: "אני מברכת אתכם באנרגיה
של שלוה, אהבה וסבלנות"
הרגישו איך האדמה מחבקת אותם,
נותנת להם בדיוק את מה שהם צריכים.

שבוע 3-4: הדשן הראשון

דמיינו שאתם מדשנים את הזרעים עם חומרי הזנה
שמסמלים עבורכם כוחות פנימיים, כמו אהבה,
ביטחון או תקווה.
אמרו להם: "אני מזינה אתכם, הזרעים שלי,
באהבה ובכוחות פנימיים."
ראו אותם מתחילים לשלוח שורשים קטנטנים באדמה.

מדיטציה יומית:

טיפוח הזרעים שנטמנו

פברואר: טיפוח הצמיחה הראשונית

ראו את הזרעים מתחילים לנבוט -
גבעול קטן ועדין פורץ החוצה.
שלחו אליהם אור חם ומרגיע, כמו קרני שמש.
אמרו לעצמכם: "אני מאפשרת לצמיחה הזו
לקרות בקצב הטבעי שלה".

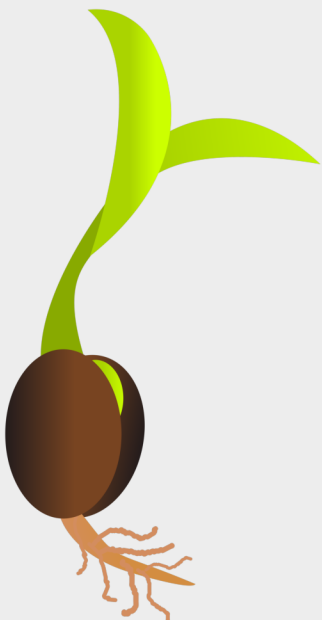
מרץ: הצמיחה מתחזקת

ראו את הנבטים הופכים לצמחים צעירים,
עם עלים ראשונים.
דמיינו שאתם משקים אותם באור, באמון,
ובכוונות טובות.
אמרו לעצמכם: "אני תומכת בצמיחה הפנימית שלי
בכל יום".

מדיטציה יומית: טיפוח הזרעים שנטמנו

בסוף מרץ או תחילת אפריל – רגע לפני פריחת האביב, זמן בו תנועה קדימה מבשילה, תוכלו לדמיין שהזרעים שלכם הופכים לצמחים חזקים, שנושאים את הכוונות שלכם לשנה החדשה.

זהו רגע שבו אתם מוזמנים להכיר תודה על הצמיחה הפנימית שעברתם ועל הסבלנות שלכם לתהליך שהבשיל בתוכם.



תרגיל:

הכוונה הסמויה - חיזוק ותמיכה בזרעים הפנימיים

מטרה: לחזק את הקשר העמוק עם הזרעים הפנימיים
שנטמנו, דרך עבודה עדינה עם מרכז הכוח הקמאי
(אזור הבטן התחתונה). התרגיל יאפשר לכם להעניק
לזרעים תחושת תמיכה, הזנה ושמירה מתוך חיבור
אינטואיטיבי ושקט.



בכל ערב, לפני השינה, מצאו מקום שקט ונעים שבו
תוכלו לשכב או לשבת בנוחות. ודאו שאינכם ממהרים
ושיש לכם כמה דקות להתמקד בעצמכם.

הניחו את שתי הידיים על אזור הבטן התחתונה,
בדיוק מתחת לטבור. זהו מרכז הכוח הקמאי שלכם -
מקום שבו האנרגיה של בריאה, צמיחה
וכוח פנימי מתרכזת.

תרגיל:

הכוונה הסמויה - חיזוק ותמיכה בזרעים הפנימיים

קחו כמה נשימות עמוקות ואיטיות.

שימו לב איך הנשימה שלכם נעה אל הבטן התחתונה, ממלאת אותה באוויר ובחום. דמיינו שכל נשימה היא כמו גלי תמיכה שמלטפים את הזרעים שנטמנו בתוכם.

בעדינות, שלחו אל הזרעים שלכם כוונה תומכת דרך הידיים שלכם. תוכלו לדמיין את הכוונה כקרני אור רכות או כתחושה של חמימות שמוקרנת מאזור הידיים אל

הזרעים. אמרו משפטים תומכים, כמו:

”אני תומכת בזרעים שלי בשקט ובאהבה”

”אני מזינה ומגנה על הזרעים שלי

עד שיגיע זמנם לנבוט”.

תנו לעצמכם זמן לשהות בתחושה הזו. קחו נשימה

עמוקה נוספת ושחררו כל מחשבה או דאגה.

הודו לעצמכם על הזמן שהקדשתם

לזרעים הפנימיים שלכם.

תרגיל: הודיה שקטה

מטרה: להכיר תודה על התהליך והדרך.
התרגיל נועד לעזור לך להכיר תודה לא רק על התוצאה, אלא על הדרך, השקט, והאומץ שלך להיות בתהליך של צמיחה. זהו תרגיל שמחבר אותך לתחושת שפע פנימית, גם כשעדיין אין פירות גלויים לעין.



פעם ביומיים-שלושה, הקדישי לעצמך רגע שקט, אפילו 5-10 דקות, שבהן תוכלי להיות עם עצמך ללא הפרעות.

שבי במקום נוח או שכבי בתנוחה מרגיעה. עצמו עיניים וקחו כמה נשימות עמוקות.
דמייני שאתם יורדת פנימה לתוך עצמך, למקום שבו הזרעים שלך נטמנו. זה יכול להיות דימוי של אדמה רכה, רחם תומך, או פשוט חלל שקט בתוכך.

תרגיל: הודיה שקטה

שאלי את עצמך:

על מה אני יכולה להודות היום?

מה כבר נבט בתוכי, גם אם זה קטן

או בלתי נראה?

איזה חלק מהתהליך אני יכולה להעריך ולהוקיר?

לפעמים, התשובות יגיעו מיד - תחושה של שקט,

רגיעה, או כוח פנימי שהתחזק.

לפעמים, רק תחושת ההמתנה עצמה

היא סיבה להודיה.

חזרי בלבך או בקול על משפטים כמו:

”אני מודה לעצמי על האומץ להיות בתהליך הזה”

”אני מודה על השקט שבתוכי,

שמאפשר לזרעים לנוח ולהבשיל”

”אני מודה על כל סימן קטן של צמיחה,

גם אם הוא בלתי נראה לעין”

תרגיל: הודיה שקטה

דמייני את הזרעים שנטמנו באדמה. גם אם הם עדיין לא נבטו החוצה, דמייני שהם מתפתחים מתחת לפני השטח. ראו איך הם מוקפים באדמה חמימה ותומכת.

סיימי את התרגיל בנשימה עמוקה, ותני לעצמך תחושת הכרה על כך שאת מוכנה להיות בתהליך, בלי לחץ להגיע לתוצאה מיידית.



ריקוד/תנועה איטית: להרגיש את תהליך הנביטה מבפנים

מטרה:

התרגיל נועד לחבר בין הגוף לתהליך הפנימי של הזריעה והנביטה, ולתת ביטוי פיזי ועדין לצמיחה שמתרחשת בתוכך. התנועה האיטית מדמה את ההיסוס, הסבלנות, ואת הקצב הטבעי של הטבע, ומאפשרת לך לשחרר ולנוע בהרמוניה עם מה שקורה בתוכך.

התנועה האיטית מאפשרת לך להרגיש את התהליך הפנימי שלך בצורה גופנית. היא נותנת לך הזדמנות להאט, להקשיב לקצב שלך, ולחזק את הקשר בין הגוף, הרגש, והכוונות שלך.



ריקוד/תנועה איטית: להרגיש את תהליך הנביטה מבפנים

מצאי מקום שקט שבו תוכלי לזוז בחופשיות,
בלי הפרעות. אם תרצי, תוכלי להדליק מוזיקה
שקטה, כמו צלילים טבעיים או נעימה רכה שמתאימה
לתחושת הנביטה.

עמדי בנוחות, קחי כמה נשימות עמוקות, והרגישי את
הרגליים מחוברות לקרקע, כאילו הן שורשים
שמתחברות אל האדמה שמתחתיך. שאלי את עצמך –
איך אני יכולה לבטא בתנועה את מה
שמתחולל בתוכי?

התחילי לנוע לאט, כאילו כל תנועה היא נביטה קטנה
שמתרחשת בקצב הטבעי שלה.
תוכלי לדמיין את התנועה של זרעים
שמתארגנים באדמה.

הרגישי את הגוף שלך מתחיל לנוע מלמטה למעלה,
כמו גבעול קטן שחודר בעדינות אל פני השטח.

ריקוד/תנועה איטית: להרגיש את תהליך הנביטה מבפנים

תני לתנועה להתפתח בהדרגה.
תני לידיים שלך להתרומם, כאילו הן עלים ראשונים
שמתחילים להיפתח.

אפשרי לתנועה להיות איטית, אולי אפילו מהוססת,
תוך שאת מקשיבה לגוף שלך ולתחושות שעולות.

אין צורך למהר או להשיג משהו. תני לתנועה להיות
איטית, כמעט בלתי מורגשת, והתרכזי בתחושת
החיבור שלך עם הגוף והאדמה.

כשאת מרגישה שהתנועה מגיעה לסיומה, עצרי לאט.
עמדו בשקט לרגע, וקחי נשימה עמוקה. הרגישי איך
הגוף שלך נושא את התחושות שעלו במהלך התרגיל.

ריקוד/תנועה איטית: להרגיש את תהליך הנביטה מבפנים

דגשים לאורך התהליך:

שבוע ראשון: התחילי מתנועות קטנות בלבד - כמו שורשים שמתפתלים באדמה או נבטים שעושים את דרכם החוצה.

שבוע שני: אפשרי לעצמך להוסיף תנועות פתיחה עדינות, כמו עלים שמתרחבים לאט כלפי השמש.

שבוע שלישי ואילך: שלבי תנועות גדולות יותר, כאילו הצמח שלך מתחיל להתחזק ולפרוח.

שאלות להרהור אחרי התרגיל:

איך הרגשתי במהלך התנועה?

אילו תחושות או רגשות עלו בי בזמן

שהקשבתי לקצב הטבעי שלי?

שאלות להדהוד לאורך כל החודש:

- מה אני רוצה לזרוע השנה?
ומה אני זקוקה לו כדי שזה יצמח?
- איזה משאבים פנימיים עומדים לרשותי עכשיו?
- מה אני רוצה לשחרר כדי לפנות מקום
לדברים חדשים?
- איך אני יכולה להרגיש את הכוח שבשקט
ולא בפעולה?
- איזה תזכורת יומית תעזור לי לשמור על הקשר
עם הזרעים שזרעתי?



לסיום



זכרי שהזמן של הזרע אינו זמן של תוצאה מיידית אלא של טיפוח, סבלנות, ואמון. תני לעצמך להיות עם התהליך, והאמיני שהזרעים שלך יפרחו בדיוק בזמן הנכון להם.





אודותיי והתכנים שלי

חניכה מסורה באמנויות הפרקטיקה המאגית, תוך למידה מתמדת ממקורות רבים. שואבת ידע ותובנות מתרבויות ותורות רוחניות מגוונות. המסע שלי הוא אקלקטי, טווח חוטים של חוכמה ממקורות עתיקים ועכשוויים ומשלבת בין תחומים שונים. אני עובדת עם ישויות אור, מתחברת לאנרגיות הטבע, לרפואת העשן ולאבות הקדומים, עוסקת באיזון אנרגטי ובידע רוחני, ושואבת השראה ממקורות תבונה עבריים.

אני יוצרת תוכן. כותבת על מאגיה, מידעים רוחניים, ומציעה תכנים חינמיים באתר ובקבוצת הווטאספ השקטה שלי, וכן קורסים, סדנאות וטיפולים.

את כל התכנים שלי ניתן למצוא באתר:
www.galitgershom.co.il

