



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מדריך הנחיה



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מטרת המדריך

מדריך זה נועד לעזור לאדם להפיק תועלת טובה יותר מהתנהלות לפי אמנות הסתרים שלנו בשלושה דרכים שונים:

שיטת הכוונה עצמית

המחויבות העצמית שלך להרפתקתך האישית ברצון ליישם את האורות המסוניים מפגינה יושרה. שיטה זו נועדה לסייע לך בתהליך זה שבמהלכו אתה מפתח את אורח החיים והשגרה האישיות שלך במסגרת הפרטית של המרחב הנבחר שלך.

שיטת הכוונה להנחיית קבוצה

אם אתה שוקל להיות מנחה להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו, דרך זו משקפת מספר דברים חיוביים ביחס אליך. ראשית, היא בהחלט משקפת כי אתה מעריך של הערך האישי שמוענק במסמך. שנית, היא מראה את אהבתך לאמנות שלנו ולבני אדם אחרים. שתי תכונות אלה מתארות את התשתית עליה עליך לקבוע את היסודות של עבודתך כמנחה. המחויבות האישית שלך למסע המסוני שלך והחיפוש אחר עוד אור מעניקה לך תובנה מעשית שמתפתחת ללא הרף לגבי האופן בו תוכל לעזור לאנשים אחרים לעשות את אותו הדבר. יתרה מזו, הדאגה העמוקה לאחרים מבטיחה שלבך ושכלך יהיו ממוקדים למען טובתם של אחרים. שיטה זו מבהירה כמה פרטים חשובים לגבי הדרך שבה תוכל לבצע ביעילות שירות זה.

שיטת הכוונה להדרכת מנחים שוחרים

אם אתה מעוניין להדריך מסונים שמעוניינים להיות מנחים של ההתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו במסגרת המקורבים אליהם, שיטה זו מספקת כלים נוספים והדרכה למה שמתואר בשיטת ההכוונה להנחיית קבוצה.

מסמכי סיוע

החלק האחרון של מדריך זה מספק חומרי הדרכה תומכים שקרוב לוודאי תגלה שהם שימושיים מאוד בהתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו.

הערה: בזמן עריכת מדריך זה, ערכנו דיונים רבים בין חברינו ביחס לשאלה מה היא הגישה הטובה ביותר - להעניק מבנה ברור להנחיית ההתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו או להשאיר את הדברים פתוחים ובכך לאפשר למנחים את חופש הפעולה לפעול על פי שיקול דעתם. בעוד שלגישה האחרונה יש משקל רב במצבים מסוימים וניתן לפעול על פיה במקרים מסוימים, נראה כי הדרך הזהירה יותר היא אמנם מתן מבנה ברור למנחים



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מטרת המדריך

שעוזרים למשתתפים בהשגה, בהערכה ובהתקדמות בתוך ההיכל הפנימי שלהם בצורה ברורה ומוכוונת.

בדומה לשיטות מדיטציה רבות בעלות מסורת והיסטוריה ארוכות, ובמקרים מסוימים, מחקרים רבים המבוססים על הערכת עמיתים (זן (Zen), מדיטציית קשיבות (Mindfulness), מדיטציה טרנסנדטלית (Transcendental Meditation) (כול) ולאחר חודשים ארוכים של קורסי השתלמות, הן לצורך הבנת המסורת הקשורה בהן והן לצורך הבנת המבנה להשגת חוויה מוצלחת עבור מי שמבקש ללמוד את השיטות הללו בצורה יעילה, עולה בבירור התועלת של מתן מבנה ברור ומפורש להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו. לסיכום, שקלו להתייחס למדריך זה ולמבנה הכלול בו ולדוגמאות המובאות בו כארגז כלים ממנו תוכלו לשלוף את הכלי לו תזדקקו ברגע מסוים. העובדה שעומדים לרשותכם כל הכלים בארגז הכלים הזה אינה אומרת שתשתמשו בכל הכלים בכל רגע נתון; אלא שהכלי יהיה זמין במידה ויהיה מצב בו תזדקקו לו. לכן, מתן מבנה שהמנחים יוכלו להשתמש מאפשר להם להיות מוכנים להעניק ערך הדרכת משמעותי למשתתפים. לא זאת בלבד, אלא גם ערך שיוכלו להפיק גם אלה שמשתמשים במדריך כמנגנון ללימוד עצמי בלבד.

אנו מאמינים שגישה זו היא חיונית כדי לסייע לחברים לאמץ שיטה זו, ולא רק בטווח הקצר, אלא להטמיע זאת אל תוך חייהם בטווח הרחוק בבואם לשרת את הקהילות שלהם וכל החוגים החברתיים בהם הם מעורבים.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

השתתפות בפגישות/תקשורת של ההיכל שלך (היכל חיצוני) והשתתפות, בין אם באופן פעיל או פסיבי, בטקסים של ההיכל ותוכניות לימוד הנם חיוניים ליכולת שלכם לשאוב ידע מהבאר של הבונים החופשיים, להעצים את האנרגיה שלך באמונה ותקווה, ולתרום לבניית אחוות האחים הקדושה עם עמיתך המסוניים.

אולם, כיוון שרוב הזמן לא תבלה במסגרת ההיכל החיצוני, תגלה שהתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו הנה שימושית ביותר ללימוד האישי שלך ולהתבוננות לכיוון שבו תהפוך את עצמך מאבן גזית מחוספסת לאבן גזית חלקה/מלוטשת ובדרך זו לבנות את ההיכל הפנימי שלך.

להלן הצעה של תבנית בת 7 שלבים שיכולה לשמש כמדריך לשימושך האישי:

- 1. השתמש בכלי מד-24 אינץ'**
הקדש זמן להתפתחות המסונית שלך על בסיס קבוע במהלך השגרה היומית /או השבועית שלך.
- 2. שמור על עצמך "מבחוץ"**
בחר מקום אישי שבתוכו תוכל ליישם את התרגול שלך ללא הפרעה מהעולם החילוני ומדאגותיו.
- 3. שמור על עצמך "מבפנים"**
שים את עצמך במצב של שקט פנימי כדי שתהיה קשוב יותר לשדר של האור המסוני. מלא אחר השלבים השימושיים הללו:
(א) שב או שכב ללא תזוזה, הירגע, נשום בשלווה והיה שקט.
(ב) בקש את עזרתו של אלוקה בכל דרך שיש לה משמעות עבורך.
(ג) המתן בשקט זמן מה, ופשוט התרכז בהיבט של הריטואל שבו בחרת ותן ללבך ומוחך להגיב באופן אינטואיטיבי. בזמן שאתה עושה מדיטציה בדומיה, תגלה שהתגובה של לבך עשויה להיות שונה מזו שלך מוחך. כאשר תהיה תאימות והרמוניה בין תגובת לבך ומוחך, האינטואיציה המסונית תתפתח בתוכך.

מקד את המדיטציה על היבט הריטואל שבו בחרת

כשתהיה מוכן, ישם את השאלות הבאות להיבט הנבחר של הריטואל בהקשרו של ההיכל הפנימי שלך.

מהם היישומים המשמעותיים שלו (הריטואל, הסימן, סמל וכו')?

- (1) כיצד הוא היה רלוונטי, או איזו משמעות הייתה לו כאשר הפכת לראשונה לבונה חופשי?
- (2) כיצד הוא רלוונטי, או איזו משמעות יש לו כאשר אתה מסתכל על השלב הבא בחיים שלך?
- (3) איזו הכוונה פנימית אני מקבל כעת, או מה מבקשים ממני בהמשך לימודי כבונה חופשי?



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

4. זהה תחומים לשיפור בהיכל הפנימי שלך

לאחר מדיטציה על המשמעות העמוקה יותר של היבט של ריטואל והיישומים האפשריים שלו לשפר את עצמך בתוך ההיכל הפנימי שלך, מדוט בכנות בחסרונות או בחולשות שלך ביישומי הבנייה ההיכל הפנימי שלך.

למשל, כיוון שיופי הוא אחד משלושת עמודי התווך של ההיכל הפנימי, התרכז בשאלות הבאות:

(1) האם המחשבות, המילים והמעשים שלי עולים בקנה אחד עם עמוד התווך של יופי?

(2) מדוע חלק מהמחשבות, מילים ומעשים אינם באמת עולים בקנה אחד עם עמוד התווך של יופי?

(3) תעד את ממצאיך וההסברים הפנימיים שלך

5. שרטט את "לוח השרטוט" של ההיכל הפנימי שלך

לאחר שזיהית את התחומים שדורשים שיפור ביחס ליישומים של היבט של ריטואל, הצעד הבא הוא לבנות את לוח השרטוט שלך. לוח השרטוט הפנימי הוא העיצוב האדריכלי שאתה מצייר כדי לשנות את עצמך באמצעות הבנייה החופשית ולהפוך מאבן גזית מחוספסת לאבן גזית חלקה/מלוטשת תוך שימוש בכלים שונים, יישומים

וסמלים של האמנות. במילים אחרות, זוהי תכנית הפעולה שלך לשיפור עצמך בבנייה חופשית. למשל, אם

תחום בו נדרש שיפור הוא ביישום משמעות עמוקה של עמוד התווך של יופי למחשבות, למילים או למעשים שלך קשור לשמירה על התשוקות שלך בתוך הגבולות הנדרשים, אזי יש לעשות מדיטציה ביחס לשאלות כגון

אלה:

(1) כיצד זה יראה אם אני אנהל את התשוקות שלי בצורה יותר יעילה?

(2) מהן הדרכים המעשיים שיוכלו לשפר את חיי?

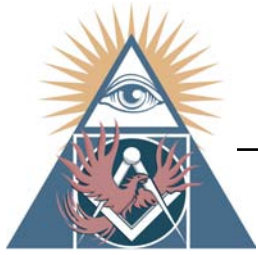
(3) כיצד אבצע אותן?

השלב הבא שלך הוא לפתח את מטרת ה-SMART (ראשי תיבות של: Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time-bound - ספציפי, בר מדידה, בר השגה, מציאותי, תלוי-זמן) האישית שלך כדי להתגבר על החיסרון הזה ולהפוך את החולשה הזו לחוזק.

6. עקוב אחר השיפור העצמי המסוני שלך

תעד את ההתקדמות שלך על בסיס קבוע ומדוט בכנות על להתקדמות שלך.

הערה: כאשר תסיים את עבודתך על ההיכל הפנימי שלך, חזור על תהליך 7 השלבים בהקשר של שני ההיכלים האחרים (חיצוני ואוניברסלי).



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה להנחיה קבוצתית

אם אתה שוקל להיות מנחה להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו, שיטה זו מבהירה פרטים חשובים רבים ביחס לאופן שבו תוכל לבצע שירות זה בצורה יעילה. היא מתארת את האופי היסודי של הנחייה, את הכישורים החיוניים ואת השיקולים לעבודה עם קהלי יעד שונים. היא גם מספקת קווים מנחים כללים עבור סדנאות ומצגות וכן תמליל למדיטציה מודרכת.

1. אחריות המנחה

כמנחה, האחריות הראשית שלך היא לספק לאנשים ולקבוצות את ההזדמנויות החווייתיות כדי להיות מעורבים במסגרת ובתהליך של ההתנהלות על פי אמנות סתרים שלנו. בעוד שלפעמים יש צורך לתת הדרכה לגבי הרקע והתוכן של המסמך האמור, התפקיד של המנחה הוא לא לתת הרצאה אודות הסמליות, הפילוסופיה או ההיסטוריה המסונית. המנחה מקבל בברכה ומעודד סקרנותם של אנשים, וכל אימת שהדבר אפשרי, עוזר להם לקבל את אמנות הסתרים של המסונים על ידי ביצוע ניסיוניים של התבוננות. לפיכך, המנחה עוזר לאנשים להבין, ליהנות ולעדן דרך לגילוי החכמה, החוזק והיופי הפנימיים שלהם ובדרך זו הם מגבשים באופן חופשי את התובנות שלהם ביחס לסמלים והמידע שמספק להם הריטואל.

2. כישורים חיוניים

כדי לשרת בצורה יעילה ככל האפשר, המנחים מסורים לבניית הכישורים הבאים ולשימוש בהם: הסברת פנים, הנחיית מדיטציה מודרכת, הקשבה פעילה וניהול זמן.

1. הסברת פנים

בין אם המנחים מסייעים ליחיד או לקבוצה, הם מטפחים אווירה בה אנשים מרגישים בנוח לחלוק את החוויות הפיזיות, הרגשיות, האינטלקטואליות והרוחניות שלהם. כמו כן מעלים שיקולים של המשמעויות והיישומים בכל שלוש הבתים - הפנימי, החיצוני והאוניברסלי. המנחים מבינים שדבר שנראה פשוט או ברור לאדם מסוים עשוי להיות תגלית מדהימה לאדם אחר ולכן הם באופן עקבי מפגינים כבוד והערכה לתובנות ולשאלות של אנשים. בדיונים קבוצתיים, המנחים מעודדים משוב מאת אנשים פחות מוחצנים והם מעודדים את כולם לשוחח ישירות האחד עם השני ולא להגביל את הדיון לסדרה של חילופי דברים עם המנחה.

2. מדיטציה מודרכת

כפי שמודגש בסופו של מסמך ההתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו, ניתנת הערכה רבה למשמעות שמתגלה בלב. במובן זה, חשוב להבין שבהתייחסות ללב אין הכוונה רק לרגשות. אלא, הלב הוא הליבה העמוקה של מי אנחנו ומה אנחנו; זהו קודש הקודשים של ההיכל הפנימי בו אנו פתוחים ביותר לתקשר עם האור שהוא הקשר המסתורי שלנו עם האלוהים, אחינו ואנשים אחרים. השכל אז מגיב לרחשי הלב שאי אפשר לתארם ומגבשת תובנות ושאלות שיכולים לעזור ולפתח חכמה, חוזק ויופי עצומים יותר בחייו של האדם.

הכישור המיוחד ביותר של המנחה היא להדריך את האנשים בחלק הזה של התהליך. ולכן יש לשאוף והיות מיומן ביישום ארבעת השלבים של שמירה ופתיחה של ההיכל הפנימי:

1. להשקיט את עצמנו, רגיעה, נשימה שלוה ודממה.
2. לבקש את עזרת האלוהים
3. להמתין בדומיה ללב ולשכל להגיב באופן אינטואיטיבי



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה להנחיה קבוצתית

4. לבחון בשקט את השאלות על הנושא המרכזי של ההתבוננות

כדי להשיג יעילות אופטימלית בביצוע שלבים אלה, המנחים מתאימים בזיהירות את העצמה, הטון והמהירות של דיבורם. דיבור איטי, יציב ומרגיע מסייע לאנשים לשקוט, להירגע, להיות שלווים ושקטים. בסוף המסמך מובא מלל עבור ההנחיות הספציפיות במהלך שלבים אלה. השימוש במלל עם מתחילים מספק עקביות בהדרכות של כל המנחים, אך אנשים עם ניסיון רב יותר עשויים להפיק תועלת כאשר המנחים משתמשים בהוראות אחרות כדי להשיג את אותן התוצאות. בכל מקרה, המנחים חייבים להיות בעלי הכרה וניסיון מספקים של ההוראות שלהם כדי שהמילים יזרמו בצורה חלקה וברורה ובהיגוי נאות.

3. הקשבה פעילה

במהלך הדיונים, המנחים מקשיבים בקפידה כיוון שהם מבינים שלהקשיב ולהבין אנשים באופן ברור הם חשובים יותר מאשר לחשוב על מה לומר. כמו כן, המנחים נמנעים מלהניח הנחות והם מבקשים מהמשתתפים להבהיר או להרחיב את דבריהם. הם גם יודעים שהמשמעות העמוקה יותר של הדברים לעתים קרובות נחשפת דרך הרגשות. לכן הם מקשיבים באמפתיה למילים הרגשניות וטון הדיבור, והם שמים לב לרמזים של שפת הגוף, כמו הבעות פנים ותנועות גוף אחרות. כמקשיבים פעילים, המנחים חוזרים במילים אחרות על המסר של הדובר או נותנים סיכום קצר של מה לדעתם הן המחשבות והרגשות של האנשים, והם מעודדים את הדוברים לאשר או לתקן את מה שהמנחה הבין. כאשר עובדים עם קבוצות, המנחים מתייחסים לכל אחד, והם מדגישים את קווי הדמיון והשוני שבין הדברים שאמרו המשתתפים השונים.

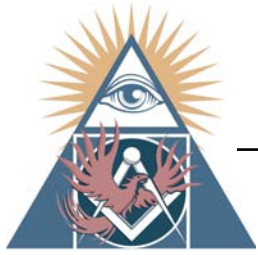
4. ניהול זמן

המנחים מקדישים תשומת לב לזמן כדי לאפשר מעבר סביר בין הצעדים והשלבים השונים של החוויות שהם מעניקים. הן בהנחיה של יחידים והן של קבוצות, המנחים מודאים שכל המשתתפים יודעים מהן מגבלות הזמן, והם מעודדים את האנשים להיות מודעים לזמן כדי להבטיח שהוא ינוצל ביעילות. למשל, אין לתת לזמן שמוקדש להוראה ולדיון לגלוש לפרק הזמן שמתוכנן להתבוננות שקטה. כמו כן, במהלך דיוני קבוצתיים, המנחים מתערבים בצורה טקטית על פי הצורך כדי לוודא שהאנשים המוחצנים יותר לא ישתלטו על הזמן וימנעו מאחרים מלהשמיע את דבריהם.

3. שיקולים ביחס לסוג הקהל

על המנחים להיות מוכנים להשתמש בכישוריהם באופן שמתאים לכל אחד משלושת סוגי הקהלים הבאים.
קהל סקרן: מסונים /או לא-מסונים שיש להם עניין התחלתי בהתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו.
מתחילים: מסונים שמוכנים וכבר מיישמים את התהליך בפעם הראשונה
בעלי ניסיון: מסונים שכבר פועלים על פי התהליך

לפני שנבחן את השיקולים הספציפיים עבור כל סוג קהל, יש לציין שקבוצות עשויות להיות מורכבות ממשתתפים מכמה סוגי קהל. לכן, המנחים חייבים לברר איזה סוג קהל מהווה את רוב המשתתפים בקבוצה מסוימת. בעוד שברור זה קובע מהם המטרות העיקריות של עבור הקבוצה ככלל, המנחה צריך גם להתאים את הפעילות כדי למלא אחר צורכיהם של המשתתפים שמשתייכים לסוגי קהל אחרים. למשל, משתתפים מנוסים לא יזדקקו להסברים על המסגרת והתהליך של ההתנהלות לפי אמנות הסתרים שלנו. אבל אם נוכחים גם אנשים מתחילים או פשוט סקרנים, אזי המנחה צריך להקדיש זמן מספק דיו למתן הסברים אלה.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה להנחיה קבוצתית

1. קהל סקרן

אנשים מסוימים מעוניינים רק במידע נוסף אודות ההתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו. המנחים עשויים להתנהל עם קהל זה בניהול שיחות חולין ספונטניות עם יחידים או עם קבוצות, אך עליהם להיות מוכנים גם לתת מצגות רשמיות. הנושאים העיקריים שיעניינו את הקהל הזה יהיו קרוב לוודאי השגת היכרות טובה יותר של תוכנם של המסמכים, מה הוביל לכתיבתם, מי היה מעורב בכך ומה היו המניעים שלהם. לכן, המנחים צריכים להיות בעלי היכרות מלאה של נושאים אלה. ייתכן גם שלמשתתפים של קהל זה אין כלל שום היכרות עם תרגול הגותי או הרלוונטיות שלו למסונות, אך הם סקרנים לדעת כיצד הם יוכלו להפיק מכך תועלת באופן אישי. לכן המנחים צריכים להיות מוכנים להסביר כיצד האופנים השונים של תרגול הגותי באופן מפורש ובמרומז נובע מתוך הריטואל. סיפורים קצרים רלוונטיים אודות חוויותיהם של אנשים אחרים ושל המנחה עצמו עשויים אף הם לעזור מאוד. לסיום, ייתכן שחלק מהמשתתפים בקהל זה יהיו מעוניינים בהיכרות התנסותית של התהליך, ולכן על המנחים להציע את האפשרות הזו אך עליהם להימנע מלהכריח אנשים לעשות זאת.

2. מתחילים

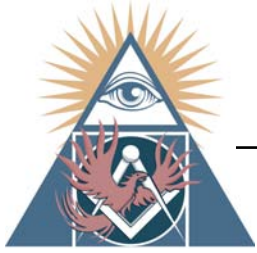
אמנם כל אדם חופשי ללמד את עצמו את המסגרת והתהליך של התנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו, אך מנחים יכולים להעניק עזרה משמעותית. הודות להיכרות הרבה והניסיון הרב שלהם, המנחים עונים על שאלות, מציעים הסברים ומדברים בצורה מעמיקה ומפורטת על הרעיונות והשיטות המוצגות באותו המסמך. הם גם עשויים לעזור ולהפיג מיתוסים ואי-הבנות בנוגע לנושא האזוטרי ו בנוגע לתרגול של התבוננות. המנחים מחזקים במשתתפים מתחילים את חופש הפעולה שלהם להגיע לתובנות של עצמם, לשאול שאלות עמוקות, לגבש פרשנויות ולפתח יישומים בעלי משמעות אישית. והדבר החשוב ביותר הוא שהמנחים יכולים להעצים במידה רבה את למידת ארבעת השלבים של שמירה ופתיחת ההיכל הפנימי. בעזרת הדרכתם, מתחילים יכולים להתמקד באופן ישיר יותר בהפעלת המעברים בין מצבי המודעות, ללא הסחות דעת של זכירת השלבים או לתהות אם הם הקדישו מספיק זמן ותשומת לב.

3. בעלי ניסיון

יחידים או קבוצות שכבר משתמשים בתהליך זקוקים להדרכה מצומצמת יותר. לכן המנחים יכולים לשרת אחרים אלו עם הזדמנויות מובנות לאורך פרקי זמן ארוכים יותר של התבוננות ודיון. יתרה מזו, המנחים עשויים להקדיש זמן רב יותר להקשבה כדי לאפשר למשתתפים המנוסים לחשוב על החוויה ההגותית שלהם, ולאחר מכן לתת משוב חיובי והצעות לשיפור. המנחים צריכים גם להדגיש שוב את החשיבות של יישום מעשי של התובנות, ולעודד את המשתתפים המנוסים לחלוק ביתר הרחבה את התועלת של הפעילויות ההגותיות שלהם.

4. קווים מנחים כללים עבור סדנאות ומצגות

ניתן להתאים את הקווים המנחים הבאים לעבודה עם קבוצות או יחידים של רוב סוגי הקהל, אבל הם נבנו מלכתחילה עבור קבוצות של מתחילים וזאת כדי לספק את רשימת התיוג המלאה ביותר של המרכיבים והפעילויות. הם מספקים פירוט מספק כדי לסייע למנחים בעלי ניסיון מועט או חסרי ניסיון בארגון אירועים אלה. לאחר שיוחלט על ההתאמות שיש לבצע, יש להתחיל בהסבר על מי אחראי לכל מרכיב. תחת השגחה, מנחים חדשים צריכים להתרגל לתפקידים השונים במסגרת ההכשרה שלהם.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

- 1. הכנות**
- 1.1 צוות**
1. קהל - מי וכמה אנשים ינכחו?
 2. מנחים - בהנחה שהקבוצה האופטימלית תכלול 6-10 משתתפים לכל מנחה, כמה מנחים נדרשים, איך הם יגויסו, וכיצד ייצרו איתם קשר? (כאשר מציגים בפני קבוצה של קהל סקרן, יידרש מנחה אחד בלבד אפילו עם קבוצה גדולה ביותר.)
 3. עוזרים - האם זה יועיל לסדנה לכלול אנשים שיהיו אחראיים לניהול נושאים ארגוניים? בכמה אנשים יש להשתמש, ומה יהיו התפקידים הספציפיים שלהם? כיצד יש לטפל בגיוסם, ניהולם והתקשורת איתם?
 4. אנשים אחרים - מי איש הקשר של מקום המפגש והאם קיימים שירותים אחרים שניתן לארגן?
- 2. מקום המפגש**
1. התאמה - האם מקום הסדנה נקי ונעים? האם הוא מוגן מפני הפרעות או הסחות דעת אחרות אך מאפשר למשתתפים לבוא ולצאת להפסקות שירותים?
 2. מושבים - האם המושבים מתאימים לשיבה ללא תזוזה להתבוננות בדומיה? האם קל לשנות את סדר המושבים לפעילויות השונות?
 3. קביעת לוח זמנים - אילו הזמנות יש לעשות וכמה זמן מראש? האם ניתן לצפות ולמנוע התנגשות בלוח הזמנים?
 4. קול/תאורה - איזה ציוד קול/תאורה קיים או מדרש?
- 3. חומרים**
1. תדפיסים - באילו תמסירים יש צורך? מתי וכיצד הם יחולקו?
 2. קול/תאורה - איזה ציוד אלקטרוני נדרש?
 3. מזון ומשקאות - אם יסופקו, מה נכלל ומתי וכיצד הם יוגשו?
 4. הזמנות - כיצד המשתתפים יוזמנו, יירשמו ויקבלו הודעות?
 5. סקר טרום-סדנה - בהתאם למטרות הספציפיות של הסדנה, האם יהיה לעזר להעריך את הידע והניסיון של המשתתפים או את הציפיות שלהם מהסדנה? אם ייערך סקר, מתי וכיצד הוא ייערך וכיצד יעובדו התוצאות? (שלב זה אינו מומלץ עבור קבוצה של קהל סקרן).
 6. כספים - אילו הוצאות, אם בכלל, נדרשות לביצוע הסדנה, ומהן אפשרויות המימון? מהו תהליך גיוס הכספים ותיעוד ההוצאות?
- 2. פעילויות הסדנה**
- 1.1 הרשמה**
- מה יהיה התהליך שימש לרישום הנוכחות של המשתתפים? אם יהיה רישום נוכחות, מתי ואיך הוא יתבצע? איזה חומרים של הסדנה יימסרו בזמן ההרשמה?
- 2. פתיחה**
1. קבלת פנים - הקפד להודות לקבוצה ולשבח אותם על העניין שהם מגלים בהשגת אור גדול יותר. הורה לקבוצה להשתיק את הטלפונים הניידים שלהם ולהיפטר מהסחות דעת דומות.
 2. קריאת פתיחה
 3. הכרות - המנחים, העוזרים והמשתתפים צריכים להציג את עצמם, לספר על העניין האישי שלהם או המעורבות שלהם במסגרת ובתהליך ההתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו,
 4. לחלוק לפחות מטרה אישית אחת בסדנה.
- הסבר על המטרות של התוכנית - תן סקירה קצרה של המטרות הכלליות וכן המטרות של הקהל הספציפי במסגרת הסדנה.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו שיטת הכוונה עצמית

5. סקור את החומרים - חלק את החומרים שלא חולקו בעת ההרשמה. תן סקירה קצרה של החומרים כדי שהמשתתפים יכירו אותם ויוכלו ביתר קלות לעקוב ולעין בהם במהלך הסדנה.
6. קבע קווים מנחים - הסבר את החשיבות של עידוד כל אחד מהמשתתפים להיות האני האמיתי שלהם, לחלוק באופן חופשי את החוויות הפיזיות, הנפשיות, האינטלקטואליות והרוחניות שלהם וכן שאלותיהם. ציין שזה בהחלט הולם לדבר ספציפית במונחים של האמונות והנוהגים הרוחניים או הדתיים של כל אחד. שקול לדרבן את המשתתפים בהעלאת רעיונות לגבי הקווים המנחים אשר יוכלו לתמוך במטרות הללו ולשמור על שלום והרמוניה בקבוצה. ייתכן שזה יעזור לתעד את ולהציג את הרעיונות הללו כך שכולם יוכלו לראותם במהלך הסדנה. (צעד זה אינו נחוץ כאשר מציגים בפני קבוצה של קהל סקרן).

3. הצג את ההתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

- מבלי להסתמך יתר על המידה על המילים המדויקות שבטקסט, עבור על כל אחד מהנושאים הללו ועודד שאלות והסברים נוספים. (אין צורך לעבור על חלק זה לעומק עם קהל של מנוסים, אבל סקירה קצרה עשויה להועיל. חלק זה הוא עמוד השדרה של מצגות בפני קהל סקרן.)
1. מהי הפילוסופיה של המסמך אודות הפעילות והמטרות של הבונים החופשיים? התייחס לכל אחת מהנקודות הבאות:
1. חניכה והעבודה של שינוי העצמי
 2. שירות לאלוקה ולאנושות
 3. החשיבות של שימוש בחופש
 4. המהות של המחויבות והעונשים האלגוריים
 5. החשיבות של תרגול דומיה
 6. הקשר המיסטי ומימוש אחדות - ההשפעה החשובה של ההבנה שבני אדם קשורים לאלוקה והאחד לשני.
 7. הערך של השגת הרמוניה ואיזון
2. מהי מטרת המסמך? מתן מסגרת ותהליך לשם הפחת רוח חיים חדשה באמנות ובסיוע לרנסנס המסוני.
3. מה היו הכוונות שגיבשו את המסמך?
1. כדי לאפשר לאחים לשאוב ידע טרנספורמטיבי מהבאר העמוקה של הבונים החופשיים, ולא רק לקבל את הפרשנויות של אלה שקדמו להם.
 2. כדי לעודד את האחים להישאר מחויבים לבונים החופשיים, מבלי לכוון אותם למסורות שמעבר לאמנות; וכן
 3. לעורר מחדש את היכולת של הבונים החופשיים להשפיע בצורה משמעותית ועצומה על העולם ככלל.
4. מי הם האחים של מורשת חברת הבונים החופשיים?
5. מהי המסגרת?
1. המשמעות של אקזוטרי ושל אזוטרי
 2. שלושה ממדים, חללים או שכבות של ההיכל המקושרים זה לזה
1. ההיכל הפנימי - התייחסות האדם לעצמו כאל מקדש מסוני
2. ההיכל החיצוני - החלל הקדוש של חדר ההיכל וגם האחים שנפגשים שם
3. ההיכל האוניברסלי - הקהילה המורחבת של האדם ומעבר לה כלל האנושות והבריאה
3. קווים מנחים להתבוננות על היבט מסוים של הריטואל
1. יש לשקול את הרלוונטיות האפשרית שלו לכל ארבעת המרכיבים של ההוויה



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

1. פיזי - הגוף שלנו והפעולות שלו
 2. נפשי - הרגשות, התחושות, הרצונות והתשוקות שלנו
 3. אינטלקטואלי - המחשבות, הזיכרונות והדמיונות שלנו
 4. רוחני - האינטואיציות, ההשראות והאנרגיה היצירתית שלנו
2. שלב את הרלוונטיות של כל ארבעת ההיבטים עם שלושת הבתים תוך התייחסות לאינטראקציה שביניהם ובתוך עצמנו וביחסים שלנו עם אחרים.
6. מהו התהליך?
1. חוויה אישית, עם החופש לדבוק בספקולציות ובמחשבות מבלי לחשוש לאן הן יובילו.
 2. לדבוק מתוך התבוננות במסתוריות, סקרנות וחקרנות
 3. הערכת שאלות, כיצד הן יכולות להוביל לשאלות נוספות, כיצד התשובות שלנו יכולות להשתנות לאורך זמן, וכיצד התשובות שלנו יכולות לפעמים לחמוק מכולתנו להביע אותם במילים.
 4. לאחר בחירת היבט של ריטואל, התהליך כרוך בארבעה שלבים חיוניים:
 1. שב או שכב ללא תזוזה, הירגע, נשום בשלווה והיה שקט.
 2. בקש את עזרת האלוהה בכל דרך שהנה משמעותית עבורך.
 3. המתן בדומיה זמן מה, ופשוט התמקד בהיבט הנבחר של הריטואל, תן ללב ולשכל שלך את האפשרות להגיב בצורה אינטואיטיבית.
 4. כשתהייה מוכן, ישם את השאלות הבאות בהקשר של כל אחד משלושת ההיכלים (הקפד על הדגשת היישום, ומצא דרכים להפוך את התובנות שלך לשימושיות):
 1. איזה יישום בעל משמעות יש להיבט זה של הריטואל?
 2. כיצד הוא היה רלוונטי, או איזו משמעות הייתה לו כאשר הפכת לראשונה לבונה חופשי?
 3. כיצד הוא רלוונטי, או איזו משמעות יש לו כאשר אתה מסתכל על השלב הבא בחיים שלך?
 4. איזו הכוונה פנימית אני מקבל כעת, או מה מבקשים ממני בהמשך לימודי כבונה חופשי?
 5. כיצד אוכל להביא את מרכיבי המפתח של הלימוד המסונני שלי לקהילה הרחבה?
 5. השתמש בשאלות אחרות מתוך "חלק 3: דוגמות של יישומים".
4. הנחה את התהליך
- ניתן לחזור על חלק זה עם התמקדות שונה בכל פעם. שקול לקחת הפסקה בין החזרות. (עם קהל סקרן, ניתן להחליף חלק זה ואת החלקים הבאים בפרק זמן של שאלות ותשובות על מסמך התנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו ומורשת חברת הבונים החופשיים.)
1. ציין את נושא ההתמקדות - אם, למשל, היית מתמקד על "הרצון וההסכמה החופשיים שלי", עודד את הקבוצה לזכור בעל פה את המילים או לפתח דימוי ברור שבו יוכלו להשתמש בזמן המדיטציה.
 2. מדיטציה - לקהל של מתחילים מומלץ מאוד להשתמש במלל המובא בסוף מסמך זה.
5. דיאלוג הגותי
- לאחר פרק זמן מספק של התבוננות בדומיה, יש לחלק לקבוצות קטנות על פי הצורך. עודד את חברי הקבוצה לחלוק את החוויות, התובנות שלהם או השאלות שהתעוררו



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

אצלם. זכור להשתמש בכל כישורי הסברת הפנים, הקשבה וניהול זמן כפי שהוסבר לעיל. הסבר שוב את חמש השאלות הבסיסיות של התהליך, על פי הצורך. כדי לסכם את הדיאלוג, בקש שכל אחד מחברי הקבוצה יחלוק דרך אחת שבה הם עשויים להתחיל בפועל ליישם את האור שהם קיבלו.

6. תדרוך המשתתפים

בתום הדיאלוג ההגותי, בקש מהמשתתפים לזכור את המטרות האישיות בגינם הם השתתפו בסדנה וסקור את החוויה שלהם. שאלות שימושיות כוללות:

1. מה היה מוצלח בסדנה?
2. מה היה הדבר שעזר ביותר?
3. מה היה מאתגר?
4. כיצד ניתן היה לשפר את הסדנה הזו?

7. נעילה

הקפד להודות לכולם על השתתפותם, עודד אותם להמשיך ולהשתמש במסגרת ובתהליך ועודד אותם לשאול בנוגע לאפשרויות של סדנאות עתידיות. איזה חומרים של הסדנה, אם בכלל, ייאספו בעת נעילת הסדנה? שקול את האפשרות לכלול תפילה.

8. סקר לאחר הסדנה

בהתייחס המטרות הספציפיות של הסדנה וסקר שנערך לפני הסדנה, עד כמה זה יכול לעזור לבצע הערכה של השינויים בידע ובחוויה של המשתתפים או לאסוף את ההערכות שהם נתנו בגין הסדנה? אם ייערך סקר, מתי וכיצד הוא ייערך וכיצד יעובדו התוצאות?

9. סיום הסדנה

באיזה תהליך, אם בכלל, ייעשה שימוש כדי לתעד את העובדה שהמשתתפים השלימו את הסדנה? אם יהיה רישום נוכחות, מתי ואיך הוא יבוצע? איזה חומרים של הסדנה, אם בכלל, ייאספו בעת סיום הסדנה?

3. תדרוך מנחים ועוזרים

בהקדם האפשרי לאחר הסדנה, כנס או צור קשר עם המנחים והעוזרים של הסדנה ובקש מהם לענות על השאלות הבאות:

1. מה היה מוצלח בסדנה?
2. מה היה הדבר שעזר ביותר?
3. מה היה מאתגר?
4. כיצד ניתן היה לשפר את הסדנה הזו?



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

5. מלל מדיטציה מודרכת

ההוראות עבור המנחים מופיעות בדפוס נטוי. את כל שאר המלל יש לומר לאט ובקול רם, בקצב יציב ובטון מרגיע. מעברי שורה מציינים פסקי זמן. יש להכיר ולתרגל מלל זה בצורה יסודית לפני שמתמשים בו עם קבוצה או עם אדם יחיד.

אנו עומדים להתחיל את התהליך שבו נדומם את עצמינו, נרגע, ננשום בשלווה ונשב בדומיה, אז אנא היכנסו לתנוחה שבה תרגישו בנוח מבלי לזוז במשך כמה דקות. אלא אם אתם מתרגלים איזושהי תנוחת מדיטציה על הרצפה, מומלץ שתניחו את כפות הרגליים שלכם על הרצפה ואל תצליבו את הרגליים. כמו כן, תוכלו להניח את הידיים שלכם בכל מנח שתמצאו, ולרוב האנשים נוח פשוט להניח את הידיים על הירכיים. אתם יכולים לעצום עיניים, אבל אם אתם מעדיפים לא לעצום עיניים, תוכלו פשוט לבהות בנקודה מסוימת ממולכם.

עצור לרגע וודא שלכולם הייתה האפשרות להתמקם.

התחילו להירגע, מרכזו את עצמכם והרגישו כיצד כוח המשיכה של האדמה מושכת את גופכם כלפי מטה. הרגישו את כוח המשיכה מושך את כפות רגליכם כלפי הרצפה. הרגישו את כוח המשיכה מושך אתכם דרך שרירי רגליכם, ומושך אתכם אל תוך המושב שלכם. ייתכן שתבחינו במתח לא רצוי באותם השרירים, מתח שאינכם זקוקים לו כדי להישאר ישובים בתנוחה בריאה. אם אתם מרגישים במתח כזה, שחררו את המתחים ותנו לכוח המשיכה למשוך אתכם למצב רגיעה עמוק יותר, רגיעה שלווה.

הרגישו את כוח המשיכה מושך אתכם כלפי מטה דרך שרירי הבטן והגב התחתון שלכם. ייתכן שתבחינו במתח לא רצוי באותם השרירים, מתח שאינכם זקוקים לו כדי להישאר ישובים בתנוחה בריאה. אם אתם מרגישים במתח כזה, שחררו את המתח הזה ותנו לכוח המשיכה למשוך אתכם למצב רגיעה עמוק יותר, רגיעה שלווה.

הרגישו את כוח המשיכה מושך אתכם כלפי מטה דרך שרירי החזה, הגב העליון והכתפיים שלכם. ייתכן שתבחינו במתח לא רצוי באותם השרירים, מתח שאינכם זקוקים לו כדי להישאר ישובים בתנוחה בריאה. אם אתם מרגישים במתח כזה, שחררו את המתח הזה ותנו לכוח המשיכה למשוך אתכם למצב רגיעה עמוק יותר, רגיעה שלווה.

הרגישו את כוח המשיכה מושך אתכם כלפי מטה דרך השרירים של החלק העליון של הזרועות, האמות וכפות הידיים. ייתכן שתבחינו במתח לא רצוי באותם השרירים, מתח שאינכם זקוקים לו כדי להישאר ישובים בתנוחה בריאה. אם אתם מרגישים במתח כזה, שחררו את המתח הזה ותנו לכוח המשיכה למשוך אתכם למצב רגיעה עמוק יותר, רגיעה שלווה.

הרגישו את כוח המשיכה מושך אתכם כלפי מטה דרך שרירי הצוואר, הלסת והלשון, השרירים סביב השפתיים, שרירי הלחיים, השרירים סביב העיניים ושרירי הגבות והקרקפת. ייתכן שתבחינו במתח לא רצוי באותם השרירים, מתח שאינכם זקוקים לו כדי להישאר ישובים בתנוחה בריאה. אם אתם מרגישים במתח כזה, שחררו את המתח הזה ותנו לכוח המשיכה למשוך אתכם למצב רגיעה עמוק יותר, רגיעה שלווה.

וכעת הפנו את תשומת לבכם לנשימה שלכם, זורמת פנימה והחוצה בקצב השלו והטבעי שלה. אתם פשוט נותנים לגוף שלכם לנשום מבלי לכוון אותו בצורה כלשהי, ועם כל נשימה אתם יכולים להרגיש איך אתם נעשים רגועים וממוקדים יותר.

אתם יכולים להגביר את ההתרכזות שלכם בנשימה על ידי שתאמרו שוב ושוב את המילה פנימה כאשר אתם נשואפים ואת המילה החוצה כאשר אתם נושפים. עם כל נשימה תוכלו להרגיש את עצמכם נעשים רגועים יותר וממוקדים יותר.

חזור על המילים פנימה והחוצה פעמיים, ואמרו אותן בהגייה מוארכת שתהייה שווה בקירוב למשך השאיפה והנשיפה. קח פסק זמן למשך כמה נשימות לפני שתמשיך.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה עצמית

כעת עזבו את המילים ותמקדו בנשימתכם כדי פשוט להרגיש את המקום השקט שבפנים.

בקודש הקודשים בתוך ההיכל הפנימי של ההוויה שלכם, אתם מוזמנים כעת לבקש בשקט את עזרתו של האלוהה בכל דרך שיש לה משמעות עבורכם.

קח פסק זמן ארוך מספיק עבור תפילה שקטה.

שימו לב למילים של כתבי הקודש מתוך הריטואל של תלמיד בונה. "בראשית, ברא אלוקים את השמיים ואת הארץ, והארץ הייתה תוהו ובוהו, וחושך על פני תהום."

דמיינו את עצמכם כאותו תהום, חושך, תוהו ובוהו.

"ורוח אלוקים מרחפת על פני המים, ויאמר אלוקים, יהי אור, ויהי אור."

דמיינו את האור האלוהי מאיר כלפי מטה מהשמיים אליכם. נסו לראות ולהרגיש את קרני האור חודרים לחלק העליון של ראשכם ומקרינים כלפי מטה דרך המוח והצוואר שלכם אל לבכם. קחו רגע לחוות באופן מלא יותר את החיבור שלכם לאור.

קח פסק זמן לכמה נשימות.

היזכרו ב- (אמור את המילים /או הדימוי עבור ההיבט הנבחר של הריטואל) כהתמקדות שלנו עבור התבוננות זו. פשוט החזיקו בזה במרכז תשומת הלב שלכם במקום הקדוש שבפנים. מחשבות ורגשות עשויות להתעורר ביחס אליהם, אך שחררו אותם ובעדינות החזירו את עצמכם להתרכזות שקטה ושלוה ב- (אמור את המילה /או הדימוי עבור ההיבט הנבחר של הריטואל). ייתכן שדעתכם תוסח זמנית על ידי איזושהי הרגשה של תחושה או שתאבדו ריכוז מסיבה כלשהי אחרת. בכל מקרה, זה טוב לתרגל להחזיר את עצמכם בעדינות להתרכזות שקטה ושלוה ב- (אמור את המילה /או הדימוי עבור ההיבט הנבחר של הריטואל). אני אהיה בשקט למשך זמן מה כדי שאתם תוכלו לשקוע עמוק יותר בהתרכזות שקטה ושלוה (אמור את המילה /או הדימוי עבור ההיבט הנבחר של הריטואל).

קח פסק זמן למשך כמה נשימות.

כעת היזכרו בגופכם שיושב פה בחדר זה. חושו את הטמפרטורה של האוויר. שמעו מה שאתם שומעים. הריחו את מה שאתם מריחים. טעמו את מה שאתם טועמים, וכאשר אתם מוכנים, פקחו את עיניכם כדי לראות את מה שאתם רואים, והרגישו חופשיים להתמתח ולזוז.

קח פסק זמן ארוך דיו כדי שכולם יצאו מהמדיטציה.

התחילו באופן פעיל להעלות השערות ביחס ל- (אמור את המילים /או הדימוי עבור ההיבט הנבחר של הריטואל). אתם מוזמנים לכתוב הערות כיוון שאתם חופשיים לשקול את כל האפשרויות או השאלות שמתעוררות בדעתכם, ולנתח, לקשר ולבנות אותם בכל דרך שנראית לכם למתאימה. בזמן שאתם עושים זאת, קחו גם בחשבון את חמש השאלות הבאות:

- איזה יישום בעל משמעות יש להיבט זה של הריטואל?
- כיצד הוא היה רלוונטי, או איזו משמעות הייתה לו כאשר הפכת לראשונה לבונה חופשי?
- כיצד הוא רלוונטי, או איזו משמעות יש לו כאשר אתה מסתכל על השלב הבא בחיים שלך?
- איזו הכוונה פנימית אני מקבל כעת, או מה מבקשים ממני בהמשך לימודי כבונה חופשי?
- כיצד אוכל להביא את מרכיבי המפתח של ההדרכה המסוגנת לקהילה הרחבה?

אתם גם מוזמנים להשתמש בשאלות מ"חלק 3: דוגמות של יישומים."

לאחר שתקדישו זמן מה כדי לסדר את מחשבותיכם, אנחנו ניכנס יחדיו לדיאלוג על החוויות, התובנות, השאלות שלנו והיישומים האפשריים.

קח פסק זמן לכמה דקות לפני שתזמין את הקבוצה להתחיל דיאלוג הגותי.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

שיטת הכוונה להכשרת מנחים שוחרים

חלק מהאנשים שמתנהלים על פי האמנות המסונית מסורים באמת ובתמים לעבודה של התבוננות ומלאי התלהבות להזדמנות של מתן עזרה לאנשים אחרים ללמוד מה זה וכיצד לעשות זאת.

זה יכול להיות מאוד משמח לזהות, לייעץ ולהדריך אחרים מסוג זה. זהו גם תפקיד מכובד שברוך באחריות לעזור להם לפתח את הגישות והכישורים שתורמים ביותר להנחיה טובה. לכן, מצפים מאנשים שמעוניינים להיות מנחים להשלים הכשרה בהדרכתם של אחיהם בעלי הניסיון הרב יותר. דרך הכשרה זו, הם צריכים להכיר ביסודיות את מדריך זה, ללמוד את הביצועים של מנחים אחרים, ולמעשה להפגין את המיומנות שלהם בכישורים שהוסברו לעיל.

יש לתת לאנשים שמעוניינים להיות מנחים הזדמנויות להדריך, תחת השגחה, אנשים אחרים באמצעות מדיטציה ודיאלוג הגותי. מכוח האחריות שלהם לשרת באופן אתי את טובתם של אלה שמעוניינים להנחות ואת טובתם של האנשים שבסופו של דבר הם ישרתו, מנחים שמשמשים כמדריכים צריכים לקחת זאת כמחויבותם לוודא שכל הציפיות הללו אכן מולאו.

בנוסף לשימוש בשיטת הכוונה להנחיית קבוצה (חלק 3 של מדריך זה), להלן קריטריונים חשובים נוספים שיש לזכור ביחס לתהליך בחירת של אנשים שמעוניינים להנחות:

כישורים אישיים של מנחה שוחר

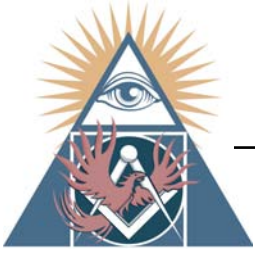
- בעל כישורי הקשבה טובים; מבהיר וחותר להבין
- מסוגל להשתמש במגוון של אמצעים למתן מידע
- מרגיש בנוח לדבר בפני קבוצות
- מגיב לאתגרים שלא במגננה
- נותן לאנשים להרגיש בנוח; יותר סביבת למידה נוחה
- מתייחס בכבוד לרעיונות ודעות של אחרים
- מסוגל לתקשר ולהביע את רעיונותיו ורעיונות של אחרים
- מסוגל לחשוב במהירות, לאלתר ולהתאים את עצמו לצורכיהם של אחרים
- אינו שיפוטי

כישורים אדמיניסטרטיביים של מנחה שוחר

- יוצר ועומד בלוחות זמנים (ניהול זמן)
- מאציל סמכויות/מטלות
- קובע ומשיג מטרות
- מיומן בניהול צוות
- ניסיון בניהול פרויקטים
- בעל כישורי פתרון בעיות

מערכת יחסים ארגונית ומחויבות של מנחה שוחר

- תומך ביוזמת ההכשרה ומבין מדוע הדבר חשוב להצלחת המוסד המסוני (היכל, היכל גדול, ארגון האחווה המסוני ככלל)
- מוכן להקדיש את הזמן הנדרש להתכונן להכשרה
- מוכן להעניק הכוונה/הדרכה ותמיכה מתמשכת למשתתפים המסונים לאחר השלמת הכשרתם
- הפגין הצלחה בעבודה עם קבוצות כמנהיג ומנחה
- אמין ובעל כבוד במסגרת המוסד המסוני הייעודי
- נחשב כדוגמה חיובית ביחס לערכים שנלמדים, הן במסגרת השיעורים והן מחוצה להם



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מסמכים תומכים

המתודולוגיה המסונית השכלה וממשל

מנהיגות מסונית: 3 כללים/הנחיות לכבוד ו/או גיבוש צוות

הדגמת סדנת דוגמה (פתיחת ההיכל)



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מסמכים תומכים

המתודולוגיה המסונית השכלה וממשל

לעתים קרובות קיימת נטייה לפנות אל החילוני כדי לקבל תשובות לשאלות העמוקות או האתגרים של הבונים החופשיים. כדי להדגים זאת, להלן שני תרחישים טיפוסיים שמתרחשות לעתים קרובות:

- (1) אדם עלול להתפתות ולשקול יישום שיטות של עזרה עצמית או הדרכות בלימודים המסוניים כשהדבר קשור לשיפור עצמי של האדם. בעוד שאדם עשוי לגלות שהטכניקות או ההדרכות הללו די שימושיות, מסוני יצטרך להתאים אותם כדי שהם יתאימו במלואם לתורת הבונים החופשיים לפני שהוא יישם אותם בהשכלה המסונית.
- (2) ההיכל המסוני או ההיכל הגדול יכול ללמוד הרבה מהניסיון העצום שהעולם החילוני מציע בתחום של ממשל טוב. חשוב באותה המידה ליישר קו בין מנהגים חילוניים אלו לבין התורה של הבונים החופשיים.

שיטה פשוטה זו של "צפייה בשער המערבי" עוזרת לשמר את היושרה של הבונים החופשיים.

1. השכלה מסונית למטרת שיפור העצמי באורח חיים מסוניים

- למד:** הריטואל והטקסים של הבונים החופשיים הם כור המחצבת בו טמון האוצר
- הפנים:** למד להתרכז באמצעות מדיטציה על כלים ספציפיים והשילובים הדינמיים שלהם; היבטים מסוימים של כל טקס; ויזואליזציות של חלק וחלקים של כל רמה; וכדומה כדי להפנים את הידע ולהפוך אותו לחלק בלתי נפרד ממי שתהפוך אתה.
- חקור:** כאשר הולם, חפש ידע אודות השיטות הטובות ביותר לשיפור עצמי שקיימות בעולם החילוני. מדוע? כיוון ש"הבונים החופשיים חיים בתוך העולם הזה..."
- ישר קו:** התאם נוהגים חילוניים מתאימים לתורה המסונית שלנו; אל תאמץ נוהגים מסוניים לתורת העולם החילוני.
- יישם:** מדוע? כיוון ש"הבונים החופשיים חיים בתוך העולם הזה ולא מהעולם הזה..." יישם ידע מסוני בחיי היומיום שלך.

2. הגישה המסונית לממשל טוב יותר של לשכות/מוסדות ההיכל הגדול

- חקור:** חפש ידע אודות השיטות הטובות ביותר שקיימות בעולם החילוני מחוץ לבונים החופשיים. מדוע? כיוון ש"הבונים החופשיים חיים בתוך העולם הזה..."
- ישר קו:** בחר נוהגים חילוניים מתאימים שעשויים לשפר את הממשל המסוני והתאם אותם להקשר המסוני על ידי יישור קו בין נוהגים אלה לבין התורה המסונית; אל תתאים נוהגים מסוניים לנוהגים החילוניים.
- יישם:** מדוע? כיוון ש"הבונים החופשיים חיים בתוך העולם הזה ולא מהעולם הזה..." יישם נוהגים טובים שהותאמו לממשל טוב יותר במוסדות המסוניים



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מנהיגות מסונית: 3 כללים/הנחיות לכבוד ו/או גיבוש צוותם

הערה: עבור כל שלב בכל אחד מ-3 הכללים, יש לפתח את הנוהג של ויזואליזציה של כלי, סמל, מילה או מלל מתוך הריטואל של הבונים החופשיים. כהדגמה, בכלל מס' 1(ג), למשל, תוכל לדמיין את הפלס כתזכורת לאופן שבו אתה חושב, מדבר ומתנהג כבונה חופשי. ניתן לפתח את התרגול של הפנמת כלים, סמלים והתורה של האמנות דרך השימוש במסמך התנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו.

1. כלל/הנחיה כדי להימנע מעימות אישי עם אח או עמית

- (1) לעולם אל תגיב מיידית, במיוחד אם אתה מרגיש שהעליבו אותך
- (2) קח נשימה עמוקה, החזק אותה למשך כ-10-15 שניות כדי לאפשר לחמצן רב יותר לזרום למוח, ואז נשוף; לפעולה זו יש השפעה מרגיעה מיידית
- (3) בזמן המתאים, הרחק מהרגע של המתח, בקש בצורה מנומסת ומכבדת הסבר מהעמית שלך
- (4) אל תשפוט בשלב זה
- (5) הבע אמפתיה באמצעות מילים שמתאימות למצב; דוגמות: "עכשיו אני מבין" או "לא הייתי מדוע לזה" או "תודה שחלקתי איתי את מחשבותיך"
- (6) הסבר את נקודת המבט שלך
- (7) השלם עם עמיתך והיפרד במצב של יחסים טובים

2. כלל/הנחיה להימנע מלהעליב או להביך בפומבי אח או עמית

- (1) אל תפסיק אח או עמיד בזמן שהוא מדבר
- (2) אם משהו שאח או עמית אומר איננו ברור או מובן לך, אל תאמר לו לדבר טוב יותר או ברור יותר. במקום זאת, בקש בצורה מכובדת הבהרה באמצעות הביטויים הבאים:
 - אני מתנצל; לא הבנתי; תוכל בבקשה להסביר לי זאת שוב?
 - מה שהבנתי ממה ששמעתי הוא הדבר הבא; האם תוכל בבקשה לתקן זאת בשבילי אם זה לא מדויק? תודה לך
- (3) אל תפעיל שיפוט ערכי כגון:
 - "הרעיון שלך לא הגיוני"
 - "זה לא רלוונטי לדיון"
- (4) הימנע מלהשתמש בביטויים כמו "אתה אמרת זאת"; במקום זאת התמקד בנושא הדיון ומה שהבנת או לא הבנת כדי להימנע מלהפוך את הנושא לאישי.
- (5) הימנע מאמירות כמו "אני לא מסכים איתך" או "אני מתנגד למה שאמרת"; במקום זאת קח חלק ממה שהעמית שלך אמר, אמור שהדברים די מעניינים ואחר כך בנה על כך כדי להביע את הנקודה שלך, גם אם היא שונה.

3. כלל/הנחיה להקשבה פעילה

- (1) שמור על קשר עין כדי להביע כבוד אבל הימנע מלגרום לאח או העמית להרגיש שלא בנוח
- (2) אל תפסיק את האח או העמית בזמן שהוא מדבר
- (3) התמקד בזכירת דבריו של האח או העמית; אל תתמקד במה תהיה התשובה שתיתן
- (4) הנהן בראשך מדי פעם בפעם כדי לאשר לאח או העמית שאתה מתרכז במה שהוא אומר
- (5) אם נמצא להולם, בהתאם למצב, רשום הערות מדי פעם בפעם
- (6) בהתאם למצב, השתמש בהבעות פנים כדי להראות אמפתיה, אם יש צורך
- (7) כאשר אח או עמית מסיים לדבר, אל תענה מיד. במקום זאת, אמור משהו כמו "תודה לך" או "מעניין מאוד" כדי להפגין רחשי כבוד
- (8) המשך לדבר בצורה מכבדת:
 1. אל תפעיל שיפוט ערכי
 2. התחל עם כמה מילים שבנויות על מה שהאח או העמית



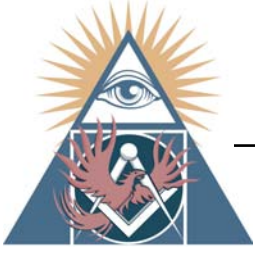
להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מנהיגות מסונית: 3 כללים/הנחיות לכבוד ו/או גיבוש צוותם

(8 המשך לדבר בצורה מכבדת:

.1 אל תפעיל שיפוט ערכי

.2 התחל עם כמה מילים שבנויות על מה שהאח או העמית אמר



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מנהיגות מסוינת: 3 כללים/הנחיות לכבוד ו/או גיבוש צוותם

דוגמה ליישום מבני עבור מתחילים

השימוש "בפתיחה של ההיכל" כהדגמה

המובא להלן הוא רק הדגמה של סדנה בת יומיים שמתמקדת בפתיחה של ההיכל. היא לא נועדה להיות הוראה ואף לא הדרך היחידה. זוהי פשוט גישה אחת שאתה עשוי לגלות כשימושית בבואך לפתח את הגישה שלך. השימוש במלל של מדיטציה מודרכת שבחלק 3 (ה) היא חיונית כדי לתת ללבך ושכלך את ההזדמנות להשיב באופן אינטואיטיבי. הערה: אם בסדנה בת יומיים אינה אפשרית, תוכל לחלק סדנה זו לשלושה חלקים שונים, שכל אחד מהם יינתן כסדנה קצרה יותר (3-4 שעות).

תרגול מעשי של בית המקדש שלי (היכל פנימי)

דיון כללי על בית המקדש (היכל פנימי). כל קצין של ההיכל מייצג היבטים של ההיכל הפנימי של האדם וכיצד האדם צריך לשלוט בעצמו, בראש ובראשונה מבפנים.

תרגול הכנה (התפקיד הראשון רב בונה לפני פתיחת ההיכל) שמירה

- אין להרשות טלפונים ניידים או מכשירים חכמים.
- מדיטציה קבוצתית בת 10 דקות על השומר (Tiler) והחרב; התרכז במחשבות, מילים, רגשות שנכנסים ויוצאים מתוך ההיכל הפנימי כדי לשמור עליו כ"חלל בטוח וקדוש"

תרגול פתיחה מס' 1: פתיחת ההיכל

חלק 1: מדיטציה מודרכת

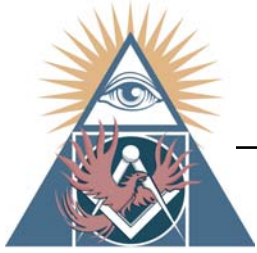
- התרכז בקצינים של עמוד התווך (דינמי אינדיבידואלי)
- מדוט על האדון (חכמה), התכשיט (ריבוע) והכלי (פטיש)
- מדוט על השומר הראשי (חזק), התכשיט (מאזניים) והכלי (פטיש או משהו דומה)
- מדוט על השומר הזוטר (יופי), התכשיט (אנך) והכלי (פטיש או משהו דומה)
- התרכז ב-3 עמודי התווך יחדיו (דינמי קבוצתי)
- מדוט על ההיבטים השונים של הדינמיקה הקבוצתית בין שלושת קציני עמודי התווך בזמן פתיחת ההיכל

חלק 2: דיאלוג הגותי בקבוצות קטנות של אחים (6-10)

- שיתוף בקבוצות קטנות ביחס לתובנות על דינמיקה אינדיבידואלית כפי שתואר לעיל
- שיתוף בקבוצות קטנות ביחס לתובנות על דינמיקה קבוצתית כפי שתואר לעיל

חלק 3: מדיטציה מודרכת

- זהה את ההיבטים "המחוספסים" של אבן הגזית בשביל השומר וכל אחד מ-3 עמודי התווך, התכשיטים של כל אחד מהם והכלים; איפה קיימת חולשה? מהן הקצוות המחוספסות שיש ללטש?
- שרטט את "לוח השרטוט" כדי לעזור לאדם לעבור מאבן גזית "מחוספסת" לאבן גזית "חלקה": איזה תרגול יומי צריך האדם להטמיע בשגרת היום כדי להשיג "שיפור עצמי בבנייה חופשית"?
- פתח "רשימות תיג" של לוח שרטוט
- בנה תוכנית פעולה בשביל לוח השרטוט



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

מנהיגות מסונית: 3 כללים/הנחיות לכבוד ו/או גיבוש צוותם

- חלק 4: דיאלוג הגותי על אבן הגזית של האדם, בקבוצות קטנות של אחים (10-6)**
- שיתוף בקבוצות קטנות ביחס לתובנות על היבטים "מחוספסים"
 - שיתוף בקבוצות קטנות ביחס לתובנות על "לוחות שרטוט", רשימות תיוג, תרגולים ושגרות

תרגול מעשי של ההיכל שלי/שלנו (היכל חיצוני)

דיון כללי על ההיכל של האחים (היכל חיצוני) וצורת הממשל שלו.

תרגול הכנה: (התפקיד הראשון של רב-בונה לפני פתיחת ההיכל) **שמירה**

- אין להרשות טלפונים ניידים או מכשירים חכמים.
- מדיטציה קבוצתית בת 10 דקות על השומר (Tiler) והחרב; התרכז במחשבות, מילים, רגשות שנכנסים ויוצאים מתוך העצמיות של האדם ומשפיעות על חדר ההיכל (היכל חיצוני) כדי לשמור על "האחוה הקדושה של האחים" ולהזין את "הקשר המסתורי" של אחוות האחים.

תרגול פתיחה מס' 1: פתיחת ההיכל

חלק 1: מדיטציה מודרכת

- מדוט על מה יוכל אולי ההיכל לעשות לפני הפתיחה לשם הכוונת המדיטציה למשמעותיות של פתיחת ההיכל.
- מדוט על מה יוכל אולי ההיכל לעשות במהלך הפתיחה לשם הכוונת המדיטציה למשמעותיות של פתיחת ההיכל.
- מדוט על האדון (חכמה), התכשיט (ריבוע) והכלי (פטיש)
- מדוט על השומר הראשי (חזק), התכשיט (מאזניים) והכלי (פטיש או משהו דומה)
- מדוט על השומר הזוטר (יופי), התכשיט (אנך) והכלי (פטיש או משהו דומה)
- מדוט על מנח הגוף, גינונים והשימוש במוזיקה ואור

חלק 2: דיאלוג הגותי בקבוצות קטנות של אחים (10-6)

- שיתוף בקבוצות קטנות ביחס לתובנות על כל מה שתואר בחלק 1
- נהל דו שיח אחד עם השני על מה יוכל אולי ההיכל לעשות לאחר הפתיחה (במהלך העבודה על ההיכל ולפני סגירתו) כדי להזין את "הקשר המסתורי של אחוות האחים"
- פתח "רשימות תיוג" חדשות
- ערוך רשימת רעיונות לתוכניות ו/או פעילויות פוטנציאליות של ההיכל שיהיו חלק מהעבודה של ההיכל



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

תרגול מעשי - הקהילה שלי/שלנו, העולם שלי/שלנו (היכל אוניברסלי)

דיון כללי על התפקיד האפשרי של אח כ"בונה חופשי" במקום העבודה, הקהילה והמדינה של האדם.

תרגול הכנה: (התפקיד הראשון של רב-בונה לפני פתיחת ההיכל) **שמירה**

- אין להרשות טלפונים ניידים או מכשירים חכמים.
- 10 דקות של מדיטציה קבוצתית על השומר (Tiler) והחרב; התרכז במחשבות, מילים, רגשות שנכנסים ויוצאים מתוך העצמיות של האדם ומשפיעות על מעגלי ההשפעה של האדם - משפחה, עבודה, חברות בקבוצות, קהילה ומדינה - (היכל אוניברסלי) כדי לתרום לבניית סביבות חזקות יותר, יפות יותר וחכמות יותר עבור כל אחד.

תרגול פתיחה מס' 1: פתיחת ההיכל

חלק 1: מדיטציה מודרכת

- מדוט על כיצד האדם יוכל "לפתוח" באמצעות המסוננות את מעגלי ההשפעה של האדם
- מדוט על מה יוכל אולי האדם לעשות במהלך הפתיחה
- מדוט על האדון (חכמה), התכשיט (ריבוע) והכלי (פטיש)
- מדוט על השומר הראשי (חזק), התכשיט (מאזניים) והכלי (פטיש או משהו דומה)
- מדוט על השומר הזוטר (יופי), התכשיט (אנך) והכלי (פטיש או משהו דומה)
- מדוט על תקשורת לא מילולית

חלק 2: דיאלוג הגותי בקבוצות קטנות של אחים (6-10)

- שיתוף בקבוצות קטנות ביחס לתובנות על כל מה שתואר בחלק 1
- ניהול דו שיח בין אחד לשני על מהם ה"איומים" או האתגרים שעלולים לעמוד בפני האדם כאשר פותחים את העולמות שסובבות את האדם
- חלוק תובנות על דרכים שבאמצעותן ניתן להקל או לנטרל איומים אלה
- חלוק תובנות על ארבע המעלות המעורבות: זהירות, מתינות, עוז וצדק
- ערוך רשימה של רעיונות לתוכניות /או פעילויות פוטנציאליות של ההיכל שיהיו חלק מהעבודה של ההיכל ואשר יעזרו לבנות את היכולת של האדם למעורבות חזקה יותר, יפה יותר וחכמה יותר של סביבת העולם של האדם.



להתנהלות על פי אמנות הסתרים שלנו

עקרונות מנחים

עקרון מנחה 1: ההיכל (היכל חיצוני) הוא בראש ובראשונה האינקובטור שמפיק מסונים חופשיים (בונים) של העצמי. ולכן האדם צריך להתמקד על המבנה של ההיכל, הטקסים והריטואלים של ההיכל כדי, **בראש ובראשונה**, לשאוב את הידע שעליו האדם ימדוט כדי להפוך לבונה חופשי של המקדש של עצמו (היכל פנימי).

עקרון מנחה 2: ההיכל (היכל חיצוני) הוא גם המעבדה בה האחים ילמדו שלמרות שקיימים ביניהם הבחנות מבחינת גזע, מוצא אתני ודעות, הבחנות אלו לעולם אינם צריכים להפוך להבדלים, אלא התגלמות של E Pluribus Unum (מתוך רבים, אחד). ההיכל הוא המקום שבו החיבורים נוצרים כדי לבנות את האחוה הקדושה של האחים. לכן תוכניות/ פעילויות יצירתיות של ההיכל צריכות לתרום לבניית היכולת של האדם להעריך את המגוון שבתוך האחדות כאשר הוא מתנהל בעולם (ההיכל האוניברסלי).

עקרון מנחה 3: לביצוע הערכה של השיפור שהשיג האדם במסוניות נדרשים שתי סדרות מרכזיות של שאלות: הסדרה הראשונה מתמקדת בטרנספורמציה במחשבות, תקשורת ומעשים של האדם; הסדרה השנייה מתמקדת הפיתוח תוכניות פעולה באמצעות מטרות. SMART.