

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

אפריל 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו מבקשים בזמן זה לעסוק באנרגיה אשר מתרחשת כעת.

אפשר לומר שאנרגיה מתרחשת. כלומר, הכל קורה כל הזמן, הכל קיים, אבל ישנה התרחשות בשדה האנרגיה אשר משפיעה באופן פיזי וגם לא פיזי על העולם הזה שבו אתם חיים. אנרגיות שונות נותנות דגש שונה בזמנים שונים, וכך מתקיימים שינויים בעולם זה.

אנו מבקשים לדבר הפעם על חודש אפריל, על הזמן הזה של החודש, שהוא החודש הרביעי בשנה חדשה זו. מה קורה בחודש הזה? ולאן כל זה לוקח?

אז נתחיל ונחזור אל ההתחלה. זו שנה שאנו מציגים בתור לתת יד לקסם, לאפשרות שהלא הגיוני יקרה; שמהו שלא נראה כבכלל אפשרי יוכל להתממש במציאות שלכם. זה מעורר פעמים רבות אצל בני אדם התלהבות ושמחה והתרגשות, משום שדברים מפתיעים ומשמחים עשויים לקרות בזכות אמירה שכזו, בהחלט. וזה אכן נכון.

אבל בכל זאת אנו נאמר ששנה זו גם מביאה איתה מציאות שונה מזו שציפיתם לה. מציאות שיש בה הפתעה, בהחלט. דברים לא הגיוניים קורים, בהחלט. זה לא היה נראה לכם הגיוני עד לפני זמן קצר שאתם תהיו בבית מבלי היכולת לנוע בחופשיות כפי שיכולתם לנוע עד כה. זה לא היה נראה הגיוני.

שינויים המתרחשים כעת בעולם, חלקם כואבים, אחרים פחות, גם הם היו נראים לא הגיוניים. אולי יש שינויים אשר הם רצויים, שגם הם לא היו נראו כאפשריים למימוש. הנה בזמן הזה קורה כל זה, שינויים מתממשים כהרף עין והעולם משתנה.

עכשיו יש דבר מה שחשוב להבין ביחס למה שקורה במציאות הגלובלית. כדי ששינוי יקרה בכיוון שאליו האנושות הולכת, כדי שתבונה תנהיג את העולם הזה, וחמלה, יש צורך בשינוי עמוק מאוד.

שחמלה ותבונה הן שתי איכויות שלא מתקיימות באופן תדיר בעולם זה של בני אדם. הן מבליחות מעת לעת, אבל הן אינן רציפות, הן אינן בעלות השפעה רחבת היקף, האיכויות הללו.

היו זמנים של יותר תבונה, היו זמנים של מעט יותר חמלה. אבל אלו היו הבלחות בשדה של חושך.

בזמנים הללו בהם אתם חיים, בשנים הללו, יש התחזקות יותר ויותר של תבונה ושל חמלה. אלו הופכים להיות אט אט יותר יציבים והיקף ההשפעה שלהם מתחיל לגדול. לא מהיום, לא מעכשיו, זה כבר תהליך המתרחש מזה מספר שנים.

אבל מה קורה בזמן הזה? התבונה והחמלה פוגשות טיפשות ואטימות. במפגש הזה, שהוא בעל עוצמה רבה מאוד, העולם כולו מזדעזע, והזעזוע הוא מה שאתם מתמודדים איתו כעת.

אנו מוסרים את המילים שלנו בסופו של חודש מרץ, זמן קצר לפני שחודש חדש מתחיל, זמן שבו חלק גדול מהעולם הזה נמצא בעצירה, בבידוד, בהיעדר תנועה.

זה התוצאות של המפגש: התבונה והחמלה באות לקחת מחדש את מקומן. אם תרצו, לרשת מחדש את מקומן כשליטות הפלנטה. והטיפשות והאטימות מתבקשים לסור ממקומם.

ישנה התנגדות, ישנה התנגשות, והתוצאה היא מה שקורה בעולם זה, וירוס. יצור כה קטן עד שאינכם רואים באופן פיזי, המצליח לשבש עולם שלם. הסיבה שהוא משבש את העולם הזה היא משום שהאופן שבו הווירוס הזה התפתח ונוצר והגיע לעולמם של בני אדם, הוא תולדה של טיפשות ואטימות. הוא פוגע במערכות שמבוססות על אטימות וטיפשות כדי לפנות מקום לתבונה וחמלה.

זהו זמן של סערה גדולה, בהחלט, וכך גם יימשך עוד זמן מה. אנו לא מציעים לכם לדאוג יתר על המידה. אנו גם לא מציעים לכם לא לדאוג, משום שאנו יודעים כי הדבר הוא בלתי אפשרי עבור מרבית בני האדם. אז אנו בעיקר מציעים לא לדאוג יתר על המידה, לא להאמין לזה יותר מידי, לא להילחם בזה.

ישנן פתרונות, ישנן שינויים אשר יוכלו לקרות. ייתכן והחיים האישיים שלכם יצטרכו לעבור שינוי כזה או אחר, אבל זה איננו באמת סוף העולם. זה שינוי, בהחלט, והוא שינוי עמוק, לכן הוא מעורר תחושות ופחדים של סוף עולם, ולעיתים גם תקווה של סוף העולם. אבל זה איננו סוף העולם, בהחלט לא.

זהו זמן של שינוי עמוק, משום שהתבונה והחמלה צריכות לרשת מחדש את מקומן כמנהיגות הפלנטה. זהו הזמן שבו טיפשות ואטימות מתבקשים יותר מאי פעם לסור מתפקידן.

חילופי משמרות, חילופי הנהגה אם תרצו לקרוא לזה ככה, זה מה שהזמן הזה מביא איתו.

זה איננו מוגבל, התהליך הזה, לשנת 2020; הוא איננו מוגבל לתקופה הזו של הקורונה. זה לא החל בתחילת השנה, זה לא יסתיים בסופה. התהליך של חילופי הנהגה מתרחש כבר זמן מה, הוא התרחש וימשיך להתפתח גם בהמשך הדרך, שכן יהיו עוד שינויים אשר יהיה צורך ליצור. לא הכל יוכל להתפרק ולהיבנות מחדש בזמן זה. אך מספיק יוכל להשתנות, וזה מה שקורה.

חודש זה של חודש אפריל שמבשר התחלות חדשות, מביא איתו את ההזדמנות לשינוי בעוצמה שאינכם מכירים. ככל שאתם יכולים, אנו מציעים לכם בזמן זה לא לעסוק בעתיד.

עכשיו זה אתגר - דאגה עוסקת בעתיד, הפחד עוסק בעתיד. והנה אנו באים ואומרים השתדלו לא לעסוק בעתיד, ובמקום זאת חיזרו להווה. אנו מודעים לכך, כפי שהשותף שלנו נוהג לומר, שגם בהווה שלכם קיים הפחד מהעתיד, ולכן אין סיבה לביקורת. אבל הפחד תמיד עוסק בעתיד ולא בהווה, וכאשר אתם מפחדים אתם אינכם בהווה. אתם פועלים מתוך העבר ועוסקים בעתיד. ההווה יש בו שקט, ואנו מציעים ככל האפשר לחזור אליו.

אל תצפו לגדולות מעצמכם ביחס למה שאנו מציעים. השתדלו להיות כפי שאתם, עם פחות מהמאבק, פחות מההתנגדות. השקט הוא איננו מצב שבו אין דאגה או פחד, אלא מצב שבו אתם מאפשרים לעצמכם להיות כפי שאתם. אתם מרשים לעצמכם להיות, גם אם אתם כעת מכווצים, מתנגדים ומפחדים. הרשו לעצמכם להיות כפי שאתם. אין בכך כל רע שאתם כפי שאתם. אתם אינכם באמת צריכים להשתנות, כפי שאתם אולי מספרים לעצמכם שאתם צריכים להשתנות.

החמלה אומרת - אתם טובים כפי שאתם. התבונה אומרת – בוא נראה איך אפשר לעשות את הטוב ביותר עם מי שאני, מתוך מי שאני.

בתבונה ובחמלה אין איכות שאומרת 'עלי להשתנות כדי להצליח, עלי להיות מישהו אחר כדי להגשים חלומות'. התבונה והחמלה הן איכויות המחברות את בני האדם אל ההווה, אל מי שהם, ופותרות פתח ליצירה של קסם של ממש.

לכן אפשר לומר כי זמנים אלו הם זמנים בהם קסם נוצר. אבל הקסם הזה כואב, כך שאנו לא נגדיר את זה כקסם, כדי לא לערבב בין חוויות רגשיות שונות ביחס למושג הזה.

אבל במובנים מסוימים זהו קסם אשר יצר את האופן שבו וירוס כה חמקמק, כה קטן, משפיע על בני אדם רבים כל כך.

מתוך זה, מתוך השינוי המתרחש, אתם יכולים להיות יותר נוכחים בתוך מי שאתם.

תבונה וחמלה.

החמלה אומרת - אני ראוי להיות כפי שאני. התבונה אומרת - אני אצור את הטוב ביותר מתוך מי שאני, יחד עם מי שאני.

תבונה וחמלה, התחילו לשחק עם המילים הללו אם לא עשיתם זאת עד כה. הכירו אותן, את האיכויות הללו, היבטים של האלוהות ההופכים להיות זמינים עבור בני אדם. הסכימו להיות מתוך מי שאתם, כפי שאתם, לנוע בעולם זה, גם כאשר התנועה מוגבלת.

ההגבלה לתנועה תשתנה והחופש הפיזי הזה, התפקודי הזה, יחזור. אתם תוכלו לחזור להיות כפי שאתם. אבל אנו מציעים לכם לא להמשיך להיות כפי שהייתם. גלו יותר חמלה והפעילו את התבונה שלכם. אם אתם ראויים להיות כפי שאתם, אילו חיים אתם יכולים ליצור יחד עם עצמכם?

יותר מכל, זמן זה מביא איתו את ההזדמנות להפחית מהמאבק, להפחית מהמלחמה. להגביר את שיתוף הפעולה והחברות שלכם עם עצמכם. האם תסכימו לכך? האם אתם מוכנים?

מתוך ההקדמה הזו אנו מבקשים להתמקד, כפי שאנו מתבקשים, בארבעה שיעורים עבור החודש הזה של חודש אפריל. מהם הדגשים הקורים בו?

זה אולי עשוי להיות מעט מאתגר לעשות את מה שאנו עושים, משום שהכל כה סוער וכה גדול, עד שאיך אפשר עוד למצוא מיקוד בתוך סערה שכזו? ועם זאת אנו מציעים את שלנו באופן שבו אנו עושים בזמן הזה.

ארבעה היבטים שכדאי להתמקד בהם בחודש זה, ארבעה שיעורים אם תרצו, ללמוד על עצמכם ולגלות על עצמכם.

הראשון: שינוי נקודת המבט

הראשון, נגדיר זאת כך, הוא להסכים להפוך את נקודת המבט. דיברנו על זה קודם ואנו מעמיקים בזה כעת.

יש לכם נקודת מבט מסוימת שמתוכה אתם רואים את עצמכם. אתם מגדירים ושופטים את עצמכם - זה רע וזה טוב, זה יפה וזה לא יפה. אנו מבקשים שתפנו את תשומת לב מחודשת בזמן זה לנקודת המבט הזו, המחלקת את הפנימיות שלכם, את מי שאתם, לטוב ורע.

שימו לב, הקשיבו מחדש למה מוגדר אצלכם כטוב ומה מוגדר אצלכם כרע, מה מוגדר כחיובי, מה מוגדר כשלילי, והתייחסו מחדש אל מה שאתם מגדירים בתור איכות שלילית, בין אם זה רגש או תכונה או התנהגות או צורך או פעולה. מה מוגדר אצלכם בתור מהות שלילית? בהחלט.

כאשר אתם מזהים זאת – אל תיקחו לעצמכם משימה גדולה עם הרבה היבטים שאתם שופטים כדי להתמקד בהם, אלא התחילו עם דבר או שניים, אולי שלושה; אז תשאלו את עצמכם - איך אני יכול לראות את זה אחרת, אם הייתי אוהבת את עצמי? אם הייתה בי חמלה לעצמי, איך הייתי רואה את זה אחרת?

אתם יכולים לעשות זאת גם באופן יותר אקטיבי, לא רק לשאול שאלה. אתם יכולים בזמן הזה להיכנס אל תוך מדיטציה ולפגוש בתוך המדיטציה את אותה איכות עליה מדובר, שאותה אתם מבקשים להכיר מחדש, שאתם רגילים לשפוט. וכאשר אתם מתכווננים למפגש פנימי זה, הקדישו זמן למפגש עם אותה איכות, עם אותו היבט בכם שאתם שופטים. ואז הזמינו את החמלה, הביאו אותה אל המרחב. בקשו שהיא תבוא מתוך הלב שלכם ותצבע את המפגש הפנימי באור חומל. ומה ישתנה אז בראייה שלכם? מה ישתנה במפגש?

זה תרגיל שאנו מציעים למי שמבקש בכך כדי להעמיק שינוי פנימי.

הזמן הזה, שיש בו הרבה מן העצירה ושיבוש הסדר, מאפשר את זה – להכיר את האופן שבו אתם מסדרים את החיים שלכם לטוב ורע, וליצור שיבוש מכוון ומודע בסדר הפנימי הזה בשביל ליצור סדר חדש.

אינכם יכולים להמשיך לחיות כפי שהייתם, בעודכם מחלקים את עצמכם לטוב ורע, ושופטים את עצמכם באופן שבו אתם רגילים לשפוט. האהבה נוקשת בתוכם והיא דורשת שינוי. אין לה לוח זמנים לאהבה, אבל אפשר לומר שיש לה פחות סבלנות למריחת זמן, להסברים ותירוצים, בהחלט.

אז חזרו אל עצמכם ושאלו את עצמכם - מה אני לא אוהב? ואז בקשו מהחמלה שתראה לכם את עצמכם באור אחר. צרו חברות חדשה בתוך עצמכם.

זה השיעור הראשון שאנו מציעים לכם עבור הזמן הזה, ובמובנים רבים הוא אולי העיקרי. היבטים נוספים שאפשר וכדאי להתמקד בהם והם בעלי משמעות, אבל זה שתיארנו כעת הוא העיקרי שביניהם, הוא המשימה, אם תרצו זאת כך, עבור זמנים אלו. חמלה זקוקה למקום בתוכם, הביאו אותה, לימדו ממנה, ותנו לה מקום, בהחלט.

השני: שיפוטיות

עכשיו, הנה השיעור השני. אנו מבקשים לחזור ולדבר על שיפוט. על האופן שבו אתם ממדרים את עצמכם, מקבעים את עצמכם תחת מטריה האומרת 'אני לא בסדר'. בזמן שאנו מציעים לכם להעמיק את החמלה, אנו מציעים גם להעמיק את נקודת המבט שלכם, את החיבור שלכם אל אותו החלק השופט.

הסיבה שאנו עושים זאת היא משום שחלק מכם עשויים להבין מתוך מה שאמרנו קודם כי לשפוט זה רע, ואז לשפוט את השיפוט. אנו מציעים בתור שיעור שני לתקופה זו, להכיר את החלק השופט מתוך נקודת מבט חומלת.

אל תשפטו את השיפוט, אל תבקרו את הביקורת, אלא הכירו אותם. האם אתם מסוגלים לראות שהשיפוט שלכם, שהביקורת שלכם, היא קריאה לאהבה? היא נובעת ממצוקה, כלומר מחוסר באהבה, וזו למעשה קריאה לאהבה.

אתם מבקשים לשנות את עצמכם כדי להיות ראויים לאהבה משום שאתם תופשים את עצמכם כבלתי ראויים. כך שבחיבור המחודש עם אותו מקום שיפוטי או ביקורתי אנו בעצם מציעים לכם לחזור ולפגוש את אותו החלק בכם האומר 'אני לא ראוי/אני לא ראוי לאהבה'. להקשיב לרגש הזה, לתפישו הפנימית הזו את עצמכם, ומתוך זה ליצור שינוי, מתוך המפגש.

צרו ריפוי בכלים שיש לכם, בדרכים שיש לכם, כדי לחזק את התפישו שאתם ראויים לאהבה כפי שאתם. אז אהבה יכולה להגיע יותר בקלות, על כל הצורות שלה. גם כסף הוא צורה של אהבה, וגם הוא יכול להגיע יותר בקלות אל אלו הרואים את עצמם ראויים לאהבה. האם אתם מבינים זאת?

זמן זה מאתגר מהבחינה הזו, משום שאירוע מסוים המתרחש בעולם זה משבית את היכולת של אנשים רבים לעבוד ולהרוויח כסף. אפשר יותר בקלות מבעבר להטיל את האחריות על המציאות, על גורמים חיצוניים. אנו לא אומרים שלגורמים החיצוניים אין השפעה, אבל אנו כן יכולים לומר כי הדבר חושף בתוכם את מי שאתם. כאשר התפישו הפנימית היא 'אני לא ראוי/ה לאהבה', החוסר יכול להיות גדול, החוסר האנושי, החוסר הכלכלי. לכן אנו מציעים כי תחזרו להתמקד בחוויה רגשית זו, בתפישו פנימית זו, שלכם את עצמכם. לראות את עצמכם מחדש כראויים לאהבה כפי שאתם. זה מה שהמפגש עם הביקורת הפנימית יכול להביא איתו, ריפוי ושינוי משמעותי עד מאוד.

השלישי: חיבור לאדמה

השיעור השלישי שאנו מציעים הוא לחזור ולהתחבר אל האדמה. גם אם אתם מוגבלים בתנועה ואינכם יכולים פיזית לגעת בה, השתמשו במדיטציות או באמצעים אחרים בשביל להתחבר אל האדמה, בשביל לחוש אותה, בשביל לקבל ממנה תמיכה ויציבות בזמנים אלו של סערה.

עשו זאת, הדבר הוא בעל משמעות וחשיבות רבה. תנו לאדמה לתמוך בכם, להחזיק בכם. הרשו לאדמה לערסל אתכם, לתת לכם את התמיכה שאתם זקוקים לה, בהחלט. עשו זאת במדיטציות, עשו זאת במגע פיזי, עשו זאת בעזרת הצבעים של האדמה, או קריסטלים, או אוכל הבא מהאדמה או כל דבר אשר יכול לסייע לכם כדי להתחבר אל האדמה בזמן זה. השתמשו בו, בהחלט.

האדמה כאן בשבילכם ובעוד הפחד עשוי להציף אתכם מעת לעת, וגם הביקורת, חזרו אל האדמה ובקשו את תמיכתה ואת עזרתה. הדבר יכול לסייע לכם עד מאוד.

הרביעי: התרחבות

הדבר הרביעי שאנו מבקשים להציע, השיעור הרביעי עבור הזמן הזה, הוא להרחיב את עצמכם בתוך העולם. יש בזה מן הפרדוקס, משום שעולם זה נמצא בצמצום, בתנועה מופחתת ומוגבלת עד מאוד. עם זאת, הרחיבו את עצמכם בעולם הזה. דמיינו את עצמכם כמו מתרחבים במרחב כמו בלון שמנפחים אותו. דמיינו את עצמכם גדלים.

זה פרדוקס, אנו יודעים, משום שרבים מכם רוצים לעשות דיאטה, ואנו אומרים בדיוק הפוך. חלק מכם אולי אוכלים יותר בזמן זה של מצוקה רגשית, ואתם באמת גדלים במרחב. אבל הסיבה שאתם עושים זאת היא לא רק משום התסכול והשעמום והיעדר העשייה הרגילה, אלא משום שיש בכם את ההבנה האינטואיטיבית כי עליכם לגדול במרחב, כי יש לכם את האפשרות הזו, אבל אתם עושים זאת דרך הגוף ולא דרך התודעה.

אנו אומרים - עשו זאת בתודעה, דמיינו את עצמכם מתרחבים, גדלים בעולם הזה, תופשים עוד ועוד מקום. אל תגבילו את עצמכם לפרופורציות הגיוניות, הגדילו את עצמכם עד שתתפשו את מקומו של הר, או אולי שרשרת הרים, אולי יבשת. דמיינו שאתם גדולים מכדור הארץ.

שחקו עם הדמיון בהקשר הזה. דמיינו את עצמכם גדולים, גדולים מאוד. הדבר יכול לסייע לכם בהתפתחות שלכם, בהבנה כי אתם יכולים להיות כפי שאתם, בהחלט.

כפי שאתם שמים לב, השיעורים השונים שאנו מציעים עבור החודש הזה כולם קשורים זה בזה. היבטים שונים של אותה מהות. זהו זמן בעל משמעות רבה עבור אלו המבקשים לרפא את עצמם, לאהוב את עצמם, ולהגשים את עצמם בעולם זה.

זעזוע זה שבו אתם נמצאים מהווה הזדמנות יקרה מפז ליצור שינוי רחב היקף בתוך עצמכם ובחייכם. מילים אלו שאנו מוסרים והצעות אלו שאנו נותנים יש להם כוונה אחת, לעזור לכם בתהליך בו אתם נמצאים.

כאן אנו נסיים.

שמחנו,
אם כך שלום.

טוהר.