

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

מאי 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הפעם בשביל לדבר על חודש זה של חודש מאי, על החודש החמישי בשנה זו של 2020. לעסוק במה שקורה בחודש הזה. למה כדאי להתייחס, למה כדאי לשים לב.

לפני שנעסוק באותם ארבעה היבטים, אותם ארבעה שיעורים אשר בהם כדאי להתמקד, אנו מבקשים לדבר מעט על מה בעצם קורה.

אנו התחלנו שנה זו של 2020 יחד אתכם, והצגנו שנה זו בתור שנה של לתת יד לקסם, והשנה הזו הפכה להיות, במידה רבה, כאוטית מתמיד. הרבה מהדברים שאתם רגילים אליהם, שאתם תופשים כמובנים מאליהם, אינם אפשריים. אתם מוצאים את עצמכם במציאות שאתם לעיתים אינכם רגילים אליה כלל וכלל. לעיתים של חוסר, לעיתים של שפע. אבל המשותף לכל בני האדם הוא שהמציאות בה אתם נמצאים אינה מוכרת. זו טריטוריה תודעתית במסגרת החיים המשותפים בכדור הארץ, שהיא איננה מוכרת.

מצד אחד אתם נמצאים וחיים בתקופה מתקדמת מאוד. בכל מה שקשור לטכנולוגיה ואפשרויות ושפע של הצעות וחופש בחירה, ובו זמנית אתם חווים צמצום שלא חוויתם כמותו מזה זמן רב, וחלקכם לא חווה מעולם בגלגול זה. צמצום של יכולת תנועה, של יכולת בחירה, של יכולת לנוע ממקום למקום ולעשות את מה שאתם רוצים. במידה מסוימת איבדתם חופש, דווקא בזמנים שהחופש של בני אדם הוא גדול מתמיד, וזה מן הפרדוקס.

אבל מדוע אתם מאבדים חופש? מדוע אתם מאבדים שפע? מדוע אתם מאבדים יכולת לבחור בין אפשרויות שונות? מדוע האפשרויות מתמעטות בזמן הזה?

אנו נאמר כי במידת מה, העולם הזה מבקש לחזור אל פשטות, אל חיבור בסיסי פשוט וברור של בני אדם לעצמם וזה לזה. חיבור למה שאתם צריכים, חיבור למה שאתם רוצים, אבל גם חיבור למה שאתם מרגישים. ליצור חיבור ברור יותר, ישיר יותר, עמוק יותר, עם חלקים שונים בכם שאתם לא פעם מעדיפים לשכוח מהם או לא לפגוש אותם. לכן יצרתם, כיאה ליוצרי מציאות, עולם כזה אשר מאפשר לכם לברוח מעצמכם במידה רבה.

יש שפע של אפשרויות בחירה, חופש גדול יותר מאי פעם, בעולם זה של בני אדם, אשר לא פעם אתם עושים בהם שימוש בשביל לברוח מעצמכם. אפשר

ללכת לפה ולעשות את זה ולהגיד את זה, ואז אתם מוצאים את עצמכם יכולים לבחור דברים שהם אינם באמת לטובתכם, שמגדילים את המרחק ואת הפער בינכם לבין עצמכם.

בחירה בבני אדם לחיות איתם, לבלות איתם; בחירה במקומות עבודה, במקומות מגורים, בדברים שאתם עושים, בדברים שאתם אוכלים, במקומות בהם אתם חיים. אתם יכולים לבחור הרבה, ולא פעם אתם בוחרים באפשרויות שמרחיקות אתכם מעצמכם.

כך, בו בעת שהעולם הזה נע לכיוון של אחדות, לכיוון של שיתוף פעולה, לכיוון של חברות, ישנה גם תנועה מנוגדת. כזו היוצרת מרחק בין בני האדם, כזו היוצרת מרחק בתוך בני האדם. לכן אתם נדרשים בזמן הזה, כתוצאה מכך, לעשות משהו כדי לצמצם את הפער.

וירוס זה של קורונה בא במיוחד לשם כך, בשביל לעזור לכם כבני אדם לצמצם את הפער ולחזור להיות קרובים לעצמכם, לחזור להיות קרובים זה לזה. גם כאשר אתם לא יכולים להיות קרובים כבעבר, גם כאשר עליכם למצוא דרכים אחרות להתקרב, כל התנועה כולה, כל המציאות כולה, דוחפת בני אדם ליצור קרבה מחודשת, עם עצמם, וזה עם זו, וזה עם זה, וזו עם זו, בהחלט, בכל ההטיות, בכל הגופים.

זו התנועה בזמן הזה, ובמובן הזה אפשר לומר כי במציאות יש בה מן הקסם. אנו מודעים לכך שישנם רבים אשר חווים כאב רב ואובדן של ממש בזמנים אלו. זו אינה תקופה פשוטה מבחינה רגשית וגם תפקודית, ויש לה השלכות רבות גם על בריאות וגם על כלכלה. הקירבה אל עצמכם הנדרשת בזמן הזה יכולה להיות דרמטית, ולעיתים הדברים שיצרתם שמאפשרים לכם להיות מי שאתם, שגם יוצרים מרחק מעצמכם, מתפרקים ברעש גדול.

זו אינה תקופה פשוטה מבחינה רגשית, אנו מודעים לכך, וגם לא תפקודית כאמור. אובדן של ביטחון, של יציבות ברמה הבסיסית ביותר הוא מה שמתרחש בזמן הזה. אנו מודעים לכך שזה איננו קל.

אבל אנו מציעים את נקודת המבט שלנו כדי להסביר מדוע זה הכרחי, מדוע במובנים מסוימים גם אין ברירה. עליכם לצמצם את הפער, ליצור קרבה מחודשת, כדי שתוכלו להמשיך הלאה, גם כיחידים וגם כתרבות, גם בהקשר האינדיווידואלי וגם בהקשר הקולקטיבי. עליכם ליצור קרבה מחודשת כדי להמשיך לממש את הפוטנציאל של מי שאתם, וללמוד לבחור אחרת.

מה תומך בכם? מה מאפשר לכם לממש את עצמכם? ומה מרחיק אתכם מעצמכם? מה בבחירות שאתם עושים מקרב אתכם? מה בבחירות שאתם עושים מרחיק אתכם? מדוע אתם רוצים את מה שאתם רוצים? גם דברים אלמנטריים, בסיסיים, כמו עבודה וכסף, הם לעיתים דרך שבני אדם, לא במודע, להתרחק מעצמם.

מדוע אתם רוצים לעבוד ולהרוויח כסף? גם שאלה זו לעיתים כדאי לשאול. כלומר, דבר אינו מובן מאליו, הרצונות שלכם הם אינם מובנים מאליהם. ככל שאתם אינכם יכולים לממש רצונות כאלו ואחרים, ככל שיש יותר קושי להגשים את עצמכם באופן שאתם רגילים, הדבר אומר שעליכם לעצור ולבחון מחדש. ממה אתם מתרחקים בתוך עצמכם? מה אתם אינכם רוצים לפגוש? או לחילופין מה אתם פוגשים בזמן הזה שאתם לרוב לא פוגשים?

זה לא בהכרח כאב שעליכם לפגוש, זה לא בהכרח פחד שעליכם לפגוש. לעיתים זה פשוט חלום חדש המבקש להיוולד. לעיתים זה רצון או תשוקה שאתם מדחיקים. לעיתים זה יופי, לעיתים זו וכמה שאתם מרחיקים מעצמכם, מונעים מלהיחשף ולבוא לידי ביטוי ככל שאתם יכולים לשלוט בזה.

כלומר, מה שאתם מתרחקים ממנו הוא איננו בהכרח דבר קשה. אבל לרוב למדתם שכדאי להרחיק את החלקים הללו משום שהנוכחות של אותם החלקים יוצרת קושי, וכדי להימנע מקושי אתם מרחיקים אותם - ואז יוצרים קושי. כדי לשנות את הדינמיקה הזו נוצרה מציאות שהיא קשה בהחלט. כדי לפרק את הקושי הפנימי הזה, כדי ליצור מרחק מהמוכר, מהידוע, ובכך לאפשר קרבה חדשה למי שאתם - ומתוך זה לחזור לתנועה, לפעילות, לשיתוף פעולה, לקרבה מהסוג שאתם מורגלים בהם, אבל באופן שהוא מעט שונה. מתוך בחירה לביטוי עצמי, זה הדגש. ביטוי עצמי במקום ריחוק עצמי.

שימו לב מחדש למה שאתם רוצים. האם אתם רוצים בדרך זו לבטא את עצמכם או להתרחק מעצמכם? זו השאלה שחשוב לשאול בזמנים אלו. להיעזר במצב זה שבו העולם נמצא כדי ליצור התפתחות אינדיווידואלית, ומתוך זה לעזור לשינוי הקולקטיבי להיווצר.

זו ההקדמה שלנו, ולפני שנדבר על ארבעת ההיבטים, או ארבעת השיעורים, אנו מבקשים להגיד עוד כמה מילים לגבי קסם.

האם אתם מבינים שכאשר אתם עושים בשביל להתרחק מעצמכם אתם יוצרים קושי? האם אתם מבינים שזהו מאמץ? האם אתם מבינים כי אתם משקיעים בכך אנרגיה רבה? האם אתם מבינים כי כל זה הוא איננו קסם?

קסם יכול להיווצר בפשטות רבה כאשר אתם יודעים מי אתם רוצים להיות. כאשר אתם מוכנים לבטא את עצמכם, להגשים את עצמכם בתוך המציאות. כאשר אתם נותנים יד לחלקים שונים בתוך עצמכם, שאתם לרוב, לעיתים, מרחיקים. העצירה בזמן הזה נועדה לעשות את זה, לעזור לכם לתת יד לחלקים שונים בכם. שיתוף פעולה מהסוג הזה, הפנימי, התודעתי, הוא הבסיס להיווצרותו של כל קסם, שכן מתוך שיתוף פעולה הכל יוצר שיתוף פעולה, הכל משתף פעולה ומגשים רצון כהרף עין ובניגוד להיגיון.

אבל כאשר אתם מרחיקים ומתרחקים מעצמכם, המציאות יש בה מן המאמץ, יש בה מן הקושי, ואז קסם אינו יכול להיווצר.

### **הראשון: מפגש עם האש הפנימית**

בואו נדבר על החודש הזה של חודש מאי. מעבר למה שמסרנו עד כה, יש לנו ארבע הצעות ממוקדות, כפי שנתבקשנו לתת, עבור מי שמבקש להתפתח בזמן הזה.

אתם עשויים לפגוש בתוך עצמכם בזמן הזה אש שעשויה להתעורר. היא עשויה להתעורר כתשוקה, היא עשויה להתעורר כחרדה, היא עשויה להתעורר ככעס, היא עשויה להתעורר כזעם, והיא עשויה להתעורר ככוח יצירה הדוחף אתכם קדימה.

ביטויים שונים של האש עשויים להיות נוכחים בזמן הזה יותר מתמיד. אתם עשויים למצוא את עצמכם יותר נלהבים להביע את עצמכם, וגם יותר כועסים. לעיתים זה עשוי להיות בו זמנית, ו לעיתים אתם עשויים לנוע בין חוויות שונות. אולי תחוו רק היבט אחד של האש ולא את כל ההיבטים. אבל דעו כי בזמן הזה האש מתעוררת והיא מתחילה לבעור. שורפת קוצים, שורפת את מה שאינו מתאים עוד כדי לאפשר התחדשות.

אתם עשויים להתמודד עם תופעות של חום של הגוף. לא רק מזג האוויר החיצוני, גם הגוף עשוי להיות יותר חם בזמן הזה. אצל חלקכם אפילו חם מתמיד. זה דבר מה אשר כדאי לקחת בחשבון ולהתייחס אליו בהתאם, כחלק מתופעות המתרחשות בזמן הזה. אם אתם חווים מצוקה פיזית אז לכו לבדוק אותה, לכו לבדוק את הגוף אצל רופא. אבל אנו אומרים כי יש לכל זה גם רובד נוסף והוא ההתחזקות של האש.

אל תנסו לכבות אותה אלא אפשרו לה מוצא. זה אולי הדבר המשמעותי ביותר שאנו רוצים לומר ביחס לכל זה. לרוב אתם מנסים לכבות אש כדי להיות בסדר. אם כך הוא הדבר, אז הסכימו בזמן הזה להיות לא בסדר. הסכימו לתת לאש לבעור. היא מכלה ומעוררת בו זמנית משאבים שונים. כעס שורף פחד ואשמה, הוא מבטא כאב וצורך בשינוי. היצירה וההתלהבות מבטאים התחדשות, מאפשרים ליצירתיות לזרום באופן שיכול להביא רעיונות לכדי מימוש. כך שבכל המקרים הדבר קורה לטובתכם.

אם הכעס מציף אתכם, ישנן טכניקות שונות שיעזרו לכם לשחרר כעס ולהגיע אל רגשות הקיימים בעומק של הכעס, כדי ליצור ריפוי.

השתמשו במה שאתם נעזרים בו, אולי תמצאו דברים חדשים. אבל בכל מקרה, נקודת המוצא, חשוב שתהיה ההבנה כי מותר לכם להיות כפי שאתם, בדיוק כפי שאתם. מותר לכעוס, זה בסדר לבטא כעס, ואין שום סיבה לעצור את זה או

להתנגד לזה. הסכימו להיות, הסכימו לבעור, בהחלט. הסכימו לבעור בתוך הכעס עד שהוא יחלוף.

לא תמיד צריך או חשוב לכעוס על אנשים ישירות, לעיתים יש צורך לבטא את זה בדרכים עקיפות, אל תתעקשו על ה-איך. מה שתתעקשו עליו זה לא לסגור את הכעס בתוך עצמכם, לא להשאיר אותו עם עצמכם, זהו הדבר החשוב ביותר.

ההתלהבות, היצירתיות, אפשרו גם להם לפרוץ, גם אם זה לא הגיוני, גם אם זה נראה לא כלכלי או לא אפשרי, גם אם זה יבוא ויחלוף. חשוב לבטא את האש, לשחרר אותה. אל תרגיעו אותה, בהחלט לא.

### **השני: היחסים עם כסף**

ההיבט השני אשר אנו מבקשים להתייחס אליו הוא כסף. אנו מודעים לכך כי חלק מכם מתמודדים עם מצוקה כלכלית כזו או אחרת; מאחר וזמנים אלו של עצירה, של וירוס, מגבירים מצוקה זו עוד יותר.

אנו מציעים לכל מי שמתמודד עם סוגיה כלכלית מסוג זה, לחזור בזמנים אלו ולבחון את היחס עם הכסף, דבר שכדאי להתייחס אליו בשני היבטים.

הראשון, מה אתם חושבים על כסף? מה אתם מאמינים ביחס לכסף? אילו תפישות ודעות קדומות יש לכם על כסף? גם אם עשיתם עבודה כזו או אחרת בשביל לרפא ולשנות אמונות ותפישות שקשורות בכסף, אנו מציעים כי תחזרו לזה בזמן הזה.

חיזרו להתייחד עם כסף – עם החומר, עם הצורה, עם האפשרויות שהוא נותן לכם. נקו תפישות מגבילות ונוקשות ביחס לכסף, כאלו אשר מונעות מכם לראות את האיכות החשובה של כסף, את היותו יצירה אלוהית. ככל שתראו בכסף יצירה אלוהית, כך הכסף ישמח יותר לבוא לבקר אתכם, לחיות אתכם, להיות אתכם, לגדול בביתכם, לידכם, בהחלט. זה ההיבט הראשון שבו כדאי להתמקד.

ישנו היבט נוסף והוא קשור בהשאלה האם אתם תופשים את עצמכם ראויים לכסף? חיזרו גם לזה. חיזרו למה שיש לכם לתת, למה שיש לכם להציע. האם אתם מוכנים בזמן הזה, האם אתם מסכימים בזמן הזה, להביא מודעות וריפוי לתפישות, לאמונות, לכאבים אשר אומרים לכם שאין לכם מה לתת, שאתם לא מספיק טובים, שאף אחד לא ירצה אתכם, שיש כזו תחרות בשוק אז למה שיבואו אליכם, שיש עוד הרבה כמוכם אז מה מיוחד בכם, וכן הלאה וכן הלאה?

רפאו קולות כואבים אלו וחזקו ראייה מפוכחת של מי שאתם, של הייחודיות שאתם, שקיימת בכם. בני אדם רבים עושים את אותה הפעולה, מתמחים באותו המקצוע. יש להם כישרון זהה - לא דומה, זהה. אבל האלוהות באה לידי

ביטוי באופן ייחודי דרך כל אחד ואחד, ואין שני בני אדם זהים, גם אם הם עושים את אותה הפעולה.

האם אתם מוכנים לזהות את הייחודיות שלכם? זה הזמן לגלות אותה מחדש בעודכם מתיידדים עם עצמכם ועם כסף מחדש.

בקשו דרך מדיטציות בזמן זה מהאלוהות להראות לכם מה מיוחד בכם. היכנסו למדיטציות עם כוונה זו, עם בקשה זו, ואפשרו למה שקורה לקרות.

### **השלישי: עבודה עם מים**

הדבר השלישי שאליו כדאי להתייחס בזמן זה הוא מים. דיברנו על אש קודם לכן ואנו גם רוצים לדבר על מים.

אנו לא מציעים לכם לעשות אמבטיה בזמן שאתם כועסים כדי לצנן את האש, בהחלט לא. אבל אנו מציעים כי תתחברו אליהם מחדש. שתו אותם, תטבלו בהם ככל שאפשר, ובעיקר תרגישו מה קורה בגוף כאשר הם נכנסים אל תוכם.

אנו מודעים לכך שחלק מכם מתקשים לשתות מים. זה קושי שיש לבני אדם שונים משום שהמים יוצרים בתוך הגוף תנועה וחיבורים שאתם מתקשים להתמודד איתם. מים, כאשר אתם שותים אותם בצורה הגולמית שלהם, ללא תוספות, הם יוצרים תנועה, הם יוצרים תקשורת, הם יוצרים חיבור בין חלקים ובין היבטים, ואתם עשויים להתקשות להכניס אותם לגוף. אז אתם מוצאים מים עם תוספות ואלה יוצרים עיכוב בתנועה שהמים יוצרים, ולעיתים אף מונעים אותה כליל.

אנו מציעים בזמן הזה לשתות מים ולהיות מודעים לכך, לפעולה הזו, להרגשה, להשפעה של השתייה בעודכם שותים.

עקבו אחר המים. מה הם עושים לכם? מה הם מחברים בתוכם? לאן הם לוקחים אתכם? אתם עשויים להיות מופתעים בזמן הזה, בעודכם קשובים יותר, רגישים יותר, להשפעה של המים על עצמכם. חלק מכם גם עשויים לגלות כיצד אפשר להשתמש במים ובשתייה של מים כדי ליצור שינוי תודעתי. גם זו אפשרות הקיימת, ואנו מעודדים אתכם לחקור אותה ולגלות אותה.

### **הרביעי: להתחבר מחדש לאהבה**

הדבר הרביעי שאנו מציעים עבור חודש זה של חודש מאי הוא לחזור ולבחון מה אתם אוהבים.

דיברנו על כך בתחילת הדברים - לבחור מחדש במה שאתם עושים, במה שאתם הווים. האם אתם עושים דברים בשביל להתרחק מעצמכם או בשביל לבטא את עצמכם? אבל פה אנו מבקשים למסור משהו דומה אך מעט שונה.

אנו מציעים לכם לחזור ולבחון מה אתם אוהבים. לא מה אתם צריכים, לא מה אתם חייבים, אלא מה אתם אוהבים. זה יכול להיות מה וזה יכול להיות מי. אנו מציעים לכם להתחבר לאהבה מחדש ולשאל את עצמכם מה אתם אוהבים, ולהקשיב לאהבה כאשר היא מדברת, כאשר אתם מזהים אותה אומרת - את זה אני אוהב, את זה אני אוהב. ולכו בעקבות האהבה.

כשאנו אומרים 'לכו בעקבות האהבה' הפחד יתעורר. הוא יאמר לכם שזה מסוכן ושצריך להיזהר. אנו לא אומרים לכם להתעלם מהפחד וללכת כעיוורים אחר האהבה, בהחלט לא. אם פחד מתעורר כדאי להתעכב ולהביא מודעות וריפוי לפחד שלכם, לא למהר ללכת אחר האהבה כי זה הדבר הנכון לעשות.

הדבר הנכון לעשות הוא לתת מקום ויד לכל החלקים, ואם ההליכה אחר האהבה מעוררת פחד, חשוב להתייחס בכבוד לפחד ולהביא מודעות וריפוי למקום זה.

הפחד בהחלט עשוי להתעורר, כי כאשר אנו שואלים אתכם מה אתם אוהבים, אנו מציעים לכם להתחבר מחדש ללב. החיבור ללב, המחודש, העמוק יותר מבעבר, בהחלט יכול לעורר פחדים עמוקים מאוד. פחדים האומרים - עדיף לא ללכת אחר הלב. עדיף להישאר במה שאפשר ולא במה שאני אוהב.

הפחד יאמר לכם 'בואו נישאר במה שאפשר' במקום במה שאוהבים. אנו אומרים - רפאו את הפחד, והמשיכו ללכת אחר מה שאתם אוהבים.

במילים אלו אנו נסיים,

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.