

## ההדרכה החודשית:

### ארבעת השיעורים של טוהר

#### לחודש פברואר 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו מבקשים ומתבקשים, במפגש זה, לדבר מעט על החודש הזה אשר מתחיל כעת, על חודש פברואר. אנו מבקשים ומתבקשים גם יחד לדבר על ארבעה מאפיינים, או אולי ארבעה היבטים, או אלמנטים, שכדאי להתייחס אליהם בזמן הזה.

אבל לפני שנדבר על כך, לפני שנעסוק בכך, אנו מבקשים להסביר מעט מדוע כל זה קורה, מה בעצם קורה.

זו שנה של 2020 - דיברנו על כך ואנו נמשיך לעשות זאת גם בהמשך. אבל אנו מבקשים לחזור ולומר כי אנו מציגים ומגדירים שנה זו כשנה שבה בני אדם מתבקשים לתת יד לקסם. לתת יד למסתורין, ללא ידוע, למה נתפש כבלתי אפשרי, כבלתי הגיוני.

הדבר הזה אשר נתפש כבלתי אפשרי ובלתי הגיוני הוא פעמים רבות דברים בסיסיים בחייכם: רצונות שאתם מבקשים להגשים, חלומות שאתם מבקשים לממש. לעיתים זה אפילו דברים שאתם צריכים, שאתם מאמינים שזה בלתי אפשרי לתת לכך מענה.

כך שקסם הוא איננו רק הדברים המיוחדים או הגדולים או יוצאי הדופן. לעיתים עבורכם קסם הוא בסך הכל אפשרות לתת מענה לדברים הבסיסיים בחייכם, באופן שהוא חורג ממידת האמונה שלכם. זה דבר מה שחשוב להבין ולהדגיש – הקסם הוא מה שחורג מגבולות ההיגיון של בני אדם, ומה שנתפש כהיגיוני הוא דבר מה אינדיווידואלי. יש דברים שבני אדם יגדירו כקסם, למרות שעבור אחרים יהיה זה דבר טבעי לחלוטין, ולהיפך.

איננו אומרים שאתם צריכים לעסוק במה שהוא קסם באופן אבסולוטי, אלא לחזור ולפגוש את עצמכם. לגלות ולראות מי אתם רוצים להיות, והאם אתם מוכנים לחצות את הגבול של ה-לא הגיוני ולא אפשרי.

השנה הזו של 2020 מביאה איתה תמיכה משמעותית בכל זה. זה קשור במספר 22 ובאופן שבו הוא מייצג כפילות, והאפשרות לקחת אנרגיה מסוימת, מצב מסוים, ולהכפילו. כך שאפשר לחרוג יותר בקלות מהגבולות של מה הגיוני ומה לא הגיוני. לפרוץ ולהתפרץ ולהתפרס, כך שהנוכחות שלכם יכולה לגדול

באופן משמעותי, וההגשמה העצמית שלכם והמימוש העצמי שלכם, כל אלו יכולים להשתנות באופן משמעותי למדי.

בכל נקודה בזמן ישנם שינויים. ישנם לעיתים אתגרים וישנן שאלות אשר כדאי לחזור אליהם. המסע הוא, כאמור, אינדיווידואלי - שינויים שונים שאתם מבקשים ליצור, גבולות שונים שאתם מבקשים לפרוץ. המסע הוא מסע אינדיווידואלי, כל אחד פוגש את עצמו במקום שבו הוא נמצא, ואת החלקים השונים בו אשר מהווים עבורו אתגר.

אך מאחר ואתם ביחד בעולם זה, ישנם היבטים שונים שהם דומים וזהים, ואנו מבקשים להתמקד בכך. גם במסר זה עבור חודש זה, וגם בכלל. אנו עושים זאת באופן תדיר, זה איננו חדש מה שאנו אומרים ועושים כעת, אבל חשוב לנו להדגיש כי בתוך עולם זה של אינדיווידואליים, שבו לכל אחד יש את הצורך שלו, וגם את המענה לצורך, הרי שיש בכם הרבה מן הדמיון. חלק ממה שמאפיין זמנים אלו הוא הצורך ההולך וגובר בשיתוף פעולה, ב-ביחד, בקהילה. אל תוותרו על כך, ואל תסתפקו בלהיות לבד, הסכימו להיות ביחד. לעזור ולהיעזר, לתמוך ולהיתמך.

לתת יד זה לא רק לקסם, זה לא רק לתת יד לאמונה שהבלתי אפשרי הוא אפשרי. לתת יד לקסם זה גם לתת יד אחד לשני, שכן קסם נוצר בזכות שיתוף פעולה, ושיתוף פעולה הוא הבסיס לכל התפתחות שהיא, פנימית וחיצונית. אז עזרו זה לזה, קבלו ובקשו עזרה זה מזה. שכן הדבר יעשה את ההתמקדויות השונות לפשוטות יותר, ואת ההגשמה העצמית למפתיעה ומהנה הרבה יותר.

אז מה קורה בחודש הזה? בואו נדבר מעט על החודש הזה, על חודש פברואר. ארבעה אלמנטים נתבקשנו להציג בפניכם, כדי לסייע בתהליך זה של התפתחות. ארבעה דברים אשר עשויים לקרות, וכבר קורים במידה רבה, בחודש זה, בחודש פברואר של שנת 2020.

### **הראשון: ריפוי ביקורת ונוקשות**

ראשית זהו החודש השני, והוא מחייב כניסה עמוקה פנימה. הוא מחייב לבחון את עצמכם באור חדש. הדבר כבר דובר ואנו ממשיכים לעסוק בכך גם במסר זה. חשוב להסכים לראות את עצמכם אחרת, לזהות מקומות של ביקורת ושיפוט ולהביא לתוך מקומות אלו אהבה אשר יכולה להמיס נוקשות וכאב. עכשיו, איך עושים את זה? איך מביאים אהבה היכולה להמיס נוקשות וכאב? האם היא שונה מאהבה אחרת, הרגילה כביכול?

אנו נאמר שבשביל לעשות זאת, קודם כל כדאי לשים לב לביקורת ולנוקשות ולשיפוט; כמו למפות מחדש את התודעה שלכם ולזהות היכן נמצאת היום ביקורת. את מה היום אני שופט או שופטת בתוך עצמי? את מה אני מבקר במקום לבקר, כלומר, שופט במקום להכיר? ראשית כדאי ליצור מעין מפה פנימית כזו של התחומים שאותם אתם נוטים לבקר בעצמכם.

עכשיו, ממה מורכבת ביקורת? היא מורכבת מכמה דברים, שניים מהם אנו מבקשים להדגיש.

האחד הוא כאב. כלומר יש לכם זיכרון ברור שהדבר שאתם מבקרים אותו קשור בכאב. קיומו ונוכחותו והביטוי שלו חולל שורה של מעשים או פעולות או נסיבות, שבסופן חוויתם כאב. הדבר השני שיש זו בהלה. יש בהלה גדולה מאוד מפני האפשרות שיכאב לכם שוב. אתם מבקשים לעשות את כל מה שאתם יכולים כדי שלא יכאב פעם נוספת. יש בזה עוד דבר מה אחד נוסף - אתם בטוחים שאתם הבעיה. כחלק מהניסיון לשמור על שלום בית כזה או אחר, אתם לוקחים על עצמכם את האשמה, אתם מפנים את הביקורת פנימה. כלומר, הייתה שרשרת של אירועים או נסיבות שבסופה חוויתם כאב, אבל אתם מתעלמים מהמעורבים בשרשרת הזו, מאותם אנשים אשר חוללו את האירועים והנסיבות וגרמו לכל זה להיווצר. מאחר ולכם כואב, אתם מזהים את עצמכם כמקור הבעיה ולכן אתם מפנים את האנרגיה הזו פנימה.

אבל לעיתים, מאחר והיא יכולה לעלות על גדותיה, אז אתם גם מפנים אותה החוצה לבני אדם אחרים. בהחלט, זה מה שקורה.

אנו מבקשים להתמקד בבסיס, בביקורת שלכם אל עצמכם. לאחר שאתם ממפים את הביקורת, בחרו בכל פעם דבר מה אחד שסביבו יש בכם ביקורת ונוקשות, וחזרו להתיר את הסבך. ממה כל זה מורכב? מה היו הנסיבות והאירועים אשר הביאו לכאב הזה? ולמרות שזה עשוי להישמע מוזר, אנו נאמר שכדאי לכם לשאול את עצמכם מחדש - את מי להאשים בכל זה? מי לא בסדר בכל זה? האם זה אני? או אולי היו אחרים אשר קשורים בכך ותלויים בכך וזה בגללם?

אנו אומרים את זה לא משום שאנו מבקשים שתישארו ביקורתיים אבל תפנו את הביקורת לאחרים. אנו אומרים את זה כדי לשנות דינמיקה מקובעת ולהתחיל לנער את האופן שבו אתם רגילים לחוות ולחיות. הביקורת, גם אם היא חוזרת ליעד הטבעי שלה, הראשוני שלה, לא אמורה בסופו של דבר להישאר כך, אבל ישנה חשיבות בדרך לחזור ליעד המקורי.

מי באמת גרם לכאב? מתוך זה תוכלו לחוות יותר הקלה במידה מסוימת, אבל לעיתים גם יותר כאב וכעס. קחו בחשבון שכל זה יעורר רגשות רבים, וחשוב לאפשר להם מקום ולתמוך בעצמכם בתוך תהליך זה.

כאשר הביקורת תנוע מעצמכם לאחרים, והקיבעון בתפישה שלכם יתחיל לזוז, כאמור, כאב יעלה יותר בעוצמה. זה אותו הכאב שאתם מנסים להימנע ממנו, מלהרגיש אותו ולשחרר אותו - וכתוצאה מהניסיון הזה אתם ממחזרים אותו. כאשר אתם חווים אותו זכרו להיות בו ולאפשר מקום לכאב. זו פעולה של אהבה הממיסה נוקשות וביקורת.

בראייה המפוכחת של הדברים כפי שהם, בעזרת האור הרב הקיים בעולם זה, אתם יכולים לפגוש את המקום הפגוע ולאפשר לו מקום - וכך אהבה יכולה לבוא לידי ביטוי. אתם יכולים לחוות התרככות משמעותית בתוך עצמכם ביחס לעצמכם.

זה לא יקרה מיד, זה לא תהליך שבהכרח יתחיל ויסתיים בגבולות של החודש הזה. הוא יכול להיות יותר קצר, הוא יכול להיות ארוך. גם ככל שיש בכם יותר ביקורת, כדאי לחזור לתהליך הזה פעם אחר פעם ולבחון בכל פעם איך אפשר ליצור עוד שינוי. אבל עבור הזמן הזה של חודש פברואר, כל זה הוא משמעותי, משום שאתם מתבקשים להיכנס יותר לעומק פנימה, לשנות את ההסתכלות שלכם על עצמכם, להעמיק את החברות שלכם עם עצמכם. העבודה עם ביקורת, ועם הכאב היוצר את הביקורת, היא עבודה משמעותית כדי לאפשר לכל זה לקרות.

### השני: פריחה ושמחה

אז הנה דבר מה נוסף אשר קשור בזמן הזה. והוא קשור דווקא באנרגיה של פריחה ושל שמחה, של התרגשות מהגילוי של החדש. זהו זמן שבו בטבע שמסביבכם עשויה להתחיל פריחה. לא בכל מקום, לא עבור כל אחד מכם, אבל עבור חלקכם זה דבר מה אשר כבר קורה.

הפריחה הזו המתחילה אט אט בטבע, והיא גם מתקיימת בתוכי בני אדם. זו אנרגיה שאנו מבקשים לתת לה תשומת לב בתוך המכלול.

חשוב להבין כיצד הדברים עובדים: האנרגיות השונות קיימות בכם כל הזמן, הן תמיד חלק מהמכלול. אבל אפשר לומר שלעיתים אנרגיה מסוימת היא יותר רדומה, ולעיתים אנרגיה מסוימת היא יותר פעילה. כאשר אתם נותנים תשומת לב לדבר מה מסוים, אתם מחזקים אותו ומגדילים אותו ומעירים אותו לעיתים. כך כשאנו אומרים לכם לשים לב לאנרגיה הזו, אנו מתכוונים לדבר מה אשר כבר קיים בתוכם.

ישנה אנרגיה של פריחה, של התעוררות, של התרגשות מהחדש. כדי לתרגל את החיבור לאנרגיה הזו באופן מודע, אנו מציעים לכם לשים לב לדברים החדשים הקטנים, הקורים בחייכם ביומיום. התרכזו בגילויים החדשים, בחוויות החדשות, בהתרחשויות הקטנות - שימו לב אליהם, הכירו בהם, התרגשו מהם, הודו עליהם. תנו לכל זה מקום, ציינו זאת בפני עצמכם, ספרו זאת אחד לשנייה - "הנה זה קרה לי וזה קרה לי, איזה יופי זה, וזה משמח אותי, וזה מסקרן אותי, וזה מרגש אותי".

חשוב לתת את תשומת הלב הזו לאנרגיה הזו, ומתוך זה אל החוויה שלכם, של האופן שבו אתם רואים את העולם. כמו לחזק ולטפח איכות ילדית ראשונית של גילוי, של סקרנות והתלהבות.

אתם מבקשים לתת יד לקסם, חשבו על זה לרגע. כיצד אפשר להרחיב נוכחות של קסם כאשר ישנה ביקורת ודברים מסוימים נתפשים כמובן מאליו? לכן זה מה שאנו מציעים בשלב זה עד כה. לשים לב לביקורת וליצור ריפוי במקום זה, ולשים לב להתרגשות, להתחדשות, לגילוי של החדש, ולחזק ולטפח את זה כדי להנות יותר ממי שאתם.

### **השלישי: לא ראוי ואין לי זכות**

מתוך זה אנו מבקשים לדבר על האלמנט השלישי, הרגשי, שאתם עשויים לחוות בזמן זה.

חלק מכם עשויים לחוות הצפה משמעותית של תחושת ה-לא ראוי. זו תחושה אשר באה עם ההרגשה האומרת - "אין לי זכות. אני לא ראוי למה שאני מבקש, אני לא ראוי למה שיש, ולכן גם אין לי זכות לבקש יותר, לרצות יותר, אפילו לשמור על מה שיש".

התחושה הזו תבוא לידי ביטוי בשתי צורות נפוצות, יש עוד, אבל אלו הנפוצות. האחת, יהיו כאלה שירגישו את זה כפי שאנו מתארים זאת. השניה לא תהיה פשוטה עבור חלק מכם: אתם תזהו התנהגות לא ברורה, לא מובנת.

מדוע אתם מוותרים על מה שלכם? מדוע אתם מאבדים כספים והזדמנויות והצעות? מדוע אתם מסרבים לחזור להצעות, להזדמנויות שהן ניתנות לכם? מדוע אתם מסתגרים ומתקפלים למרות שאתם יכולים להיפתח? הרי אביב עומד להתחיל. מה קורה? זה מה שקורה - זו התחושה הזו האומרת 'אני לא ראוי ואין לי זכות, ולכן אני מוותר ולא מנסה'. שימו לב להרגשה הזו ולהתנהגות שנוצרת בעקבותיה. היא הרגשה כואבת ומאוד בסיסית במבנה האנושי, והיא עשויה להיות מאוד אמינה עבורכם.

כלומר, כשאתם מרגישים את זה, אתם עשויים להרגיש כאילו זו האמת. אין שקר גדול מזה בעולם זה של בני אדם, ובכל זאת אתם תופשים זאת בתור אמת והיא נפוצה עד מאוד.

בזמן הזה התחושה הזו עשויה להיות מאוד מואצת או מועצמת, נגדיר זאת כך. כשאנו מציעים לבני אדם לעסוק בביקורת ולחזק את תחושת ההתחדשות הדבר עשוי להוביל לזה, להרגשה הזו שתיחשף ולהתנהגויות שקורות מתוכה, העשויות להתגבר.

שימו לב לכך והביאו מודעות וריפוי אל מקום כואב פנימי זה שבו אתם מרגישים שאתם לא ראויים, שאין לכם זכות, ולכן אתם מתקפלים ומתכדררים ומוותרים.

הסכימו לכל זה, הסכימו להרגיש את זה ובקשו עזרה כדי לרפא את זה. אנו מבקשים להזכיר לכם עבור הזמן הזה ועבור כל פעם שתרגישו כך ותאמינו

לזה, שאין שקר גדול יותר מזה בעולם זה של בני אדם. אתם טובים כפי שאתם, וראויים כפי שאתם, ויש לכם את הזכות לכל מה שתבקשו, לכל מה שתמצאו.

### **הרביעי: המשחקיות**

וישנו דבר מה רביעי, אלמנט או היבט רביעי שאנו מציעים להתייחס אליו במסר זה, בזמן זה. דיברנו על פריחה, בהחלט, דיברנו על התחדשות ועל גילוי. ואנו מבקשים לדבר על משחק. אנו מבקשים להזכיר לבני אדם לחזק היבט של משחקיות בגישה שלכם למי שאתם ולעולם מסביבכם.

עכשיו, מה זה אומר משחק? זה אומר להסכים לכך שהדברים קורים לשם ההתנסות ולשם הגדילה וההתפתחות, ולא משום שכל זה הוא באמת אמיתי. כלומר, לא לקחת את החוויות שאתם חווים, רגשות ומצבים, ברצינות רבה מידי, אלא להבין כי זוהי דרך שלכם להכיר את עצמכם, ולהתנסות באלמנטים השונים, בהיבטים השונים, של מי שאתם.

עשוי לקרות לכם דבר מה כואב, אבל הוא לא בהכרח דבר מה שכדאי לקחת אותו יותר מידי ברצינות.

אנו לא אומרים לכם 'זלזלו ברגשות שלכם', או בחשיבות של האתגרים שאיתם אתם מתמודדים, בהחלט לא. אבל ראו בזה גם קצת כמו משחק; דרך שלכם להכיר את עצמכם, לחוות עוד אלמנט בבריאה, במכלול של מי שאתם, להתנסות ב-מהו חוסר אונים ומהי בעלות בית.

מהו חוסר אונים שבו לכאורה אין לכם השפעה, ומהי בעלות בית שבה יש לכם את מלוא ההשפעה. זאת הזדמנות לחקור חוויות שונות, חוויות קצה. אלו הם החיים בגוף, זה מה שאתם עושים.

אנו מבקשים להזכיר זאת בזמן הזה משום שהמקומות הרגשיים שאתם פוגשים עשויים להיות כואבים. כפי שתיארנו קודם, זה לא בהכרח תמיד יהיה קל לחוות את עצמכם באופן הזה. מה שיהיה יותר מאתגר זה להתפכח מזה, להבין שזה לא נכון, שהחוויה "אין לי זכות" היא מהשקרים הגדולים, אם לא הגדול מכולם, כי אתם ראויים כפי שאתם למלוא האהבה, ולמלוא היופי וההצלחה.

זה יהיה מאתגר לעיתים להתעורר מזה, ולכן אנו מעודדים אתכם לבקש ולקבל עזרה כדי לא לטבוע בתוך האופן שבו אתם רגילים לתפוש את עצמכם. האלמנט הרביעי הזה שאנו מדברים עליו, של הראייה את הדברים כמשחק, יכול לסייע לכם. הזכירו זאת לעצמכם.

לעיתים, כאשר אתם עושים מדיטציה אל תוך עצמכם בזמן הזה, אתם יכולים לבקש להביא למרחב הפנימי את זה המשחק משחק. הגדירו מהות זו במילים אלו, ובקשו מהמהות הזו להצטרף אל הדינמיקה הפנימית. עשו זאת דרך מדיטציה וראו מה קורה, כיצד זה משנה דברים. לא בהכרח באותו רגע בתוך

המדיטציה, לעיתים כן, אבל לא תמיד. לעיתים זה יקרה בהמשך, ביומיום. עשו זאת, אם אתם מתרגלים מדיטציות, יותר מפעם אחת. בקשו את זה אשר משחק לבוא ולהשפיע ולהוביל וראו מה קורה.

זהו החודש הזה עבורכם - חודש של כניסה פנימה, של בנייה או חיזוק, או בנייה מחודשת של תשתית של אהבה עצמית. זאת כדי לאפשר התפתחות וגילוי, כדי לאפשר משחק, כדי להכיר קצוות של בעלות בית, של מי שאתם, ומתוך זה ליצור עוד ועוד מהקסם שיכול לקרות עבורכם.

אלו הם הדברים שלנו לפעם זו,

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.