

## ההדרכה החודשית:

# ארבעת השיעורים של טוהר

יולי 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו מתחילים מפגש זה במטרה, או בכוונה, לדבר על מה מתחולל בזמן הזה, על מה שמתרחש.

חודש זה, חודש יולי, מביא איתו בשורה, הוא מביא איתו הזדמנות, והוא גם מביא איתו מפלה. כלומר, נוצר מפגש מסוים שאנו מבקשים לדבר עליו, להסביר אותו, ומתוך זה להציע לכם, למי שמבקש בכך, ארבעה שיעורים, או ארבעה היבטים בהם כדאי להתמקד בזמן הזה, באופן שיכול לסייע לכם לנוע בתוך המתרחש.

כפי שאמרנו, החודש הזה מביא איתו הזדמנות, יש בו מפגש, יש בו מפלה. אז מה מתרחש בו בחודש הזה? מה מתחולל?

אנו נתחיל ונאמר שהחודש הזה הוא בבחינת עליית מדרגה באופן שבו המציאות משתנה, באופן שבו התודעה שלכם משתקפת במציאות. זה מין פרדוקס שכזה שאנו מבקשים לנסות ולהסביר אותו.

התודעה שלכם תמיד משתקפת במציאות, זה איננו דבר חדש. למעשה, אפשר לומר שזה דבר מה סטטי. כלומר, היא תמיד השתקפה במציאות והיא תמיד משתקפת במציאות, ואין זה משנה מה קורה או לא קורה בעולם זה של בני אדם, העולם הוא תמיד אתם.

אבל בו זמנית ישנה עליית מדרגה, והיא מתבטאת בעיקר ביכולת שלכם לראות את עצמכם במה שקורה. לראות כיצד הגישה שלכם למי שאתם משתקפת במציאות. כיצד מידת החברות, או מידת הסכסוך שיש בתוך בני אדם, משתקפת במציאות, ובנוסף, מה קורה כאשר הגישה משתנה.

מה קורה כאשר אתם לפתע פתאום הופכים להיות חברים של עצמכם, מה אז קורה; מה קורה כאשר אתם נלחמים בעצמכם, מה אז קורה - אתם יכולים לראות את זה יותר בבהירות בחודש הזה, ומהחודש הזה והלאה.

האופן שבו הכוכבים פועלים בתוך בני האדם, לא רק אלה שבשמים; האופן שבו הבחירה שלכם לנוע אל עבר שיתוף פעולה; האופן שבו כל זה בא לידי ביטוי הוא מה שמאפשר ראייה בהירה יותר של הגישה שלכם, של האופן שבו הגישה הזו משתקפת במציאות, וכיצד שינוי פנימי יוצר שינוי חיצוני.

זה יכול להיראות יותר בקלות מבעבר, וזה מהווה עבורכם הזדמנות ליצור שינוי יותר עמוק מבעבר. באותה המידה זה גם יכול להוות הזדמנות למלחמה: אם אתם שוכחים שאתם יוצרים את המציאות, אם אתם שוכחים שהמציאות משקפת אתכם, הרי שאתם עשויים להיקלע למאבקים גדולים יותר מבעבר.

המלחמה עשויה להעמיק, משום שמה שאתם תפגשו במציאות עשוי להיות מאוד כואב, הוא עשוי להיות מאוד מעצבן ולעיתים מאוד עצוב. אם לא תראו בכך הזדמנות לריפוי ושינוי שלכם, הרי שכל זה יפנה החוצה ואתם תדרשו מאחרים יותר ויותר לקחת אחריות ובעלות על מה שאתם אמורים לקחת עליו אחריות ובעלות.

כך שהכל יכול לנוע בכל הכיוונים. הוא יכול לנוע בכיוון של חמלה עמוקה יותר, של ראייה ברורה יותר למידת האחריות שלכם על המציאות שלכם, ומתוך זה גם של האופן שבו קסם יכול להיווצר. משום שכאשר אתם משנים גישה, ומוכנים להסתכל על עצמכם כפי שאתם, לראות את עצמכם כפי שאתם, המציאות תגיב במהרה והשינוי עשוי להיות כה מהיר וכה חד עד שאתם תהיו מופתעים, מופתעים עד מאוד.

באותה המידה, כאמור, מציאות גם יכולה להיות כר פורה למלחמה עמוקה יותר, רחבה יותר מבעבר. גם זה עשוי לקרות. זאת כאשר בני אדם שוכחים שהכל בתוכם.

מה תבחרו בחודש הזה? מה יקרה בו? אנו שואלים את השאלה הזו משום שהבחירה הזו תקבע רבות ביחס להמשך הדרך. האם תבחרו להעמיק את החברות שלכם עם עצמכם? האם תבחרו לקחת עוד אחריות על מקומות שאתם מבקשים לרפא ועל תשוקות שאתם מבקשים להגשים? האם זו תהיה הבחירה שלכם? ואולי תבחרו להילחם בעצמכם, להלקות את עצמכם יותר, להעניש את עצמכם יותר, לדרוש מעצמכם עוד דרישות שאינכם יכולים לעמוד בהן, ואז לכעוס עבור כל מי שמשקף עבורכם את אותה הציפייה ואת אותה הדרישה? במה תבחרו בזמן הזה? מי אתם רוצים להיות?

פעמים רבות אנו חוזרים ושואלים שאלות אלו בנקודות זמן כאלו ואחרות. אנו עושים זאת בכל פעם שאנו מזהים שבני אדם ניצבים בפני הזדמנות להתפתחות, בפני מה שאפשר להגדירו בתור שער. שער של מעבר לעבר תודעה שונה. כאשר אנו מזהים זאת, אנו מציעים שאלות שעוזרות למי שמבקש בכך, להיות יותר ברורים ומדויקים בבחירה שלכם מי להיות ואיך לחיות.

במובן הזה, אתם ניצבים בפני שער נוסף. הוא איננו ראשון מסוגו, הוא איננו אחרון מסוגו, אבל יש לו בהחלט משמעות רבה עבור מי שאתם הופכים להיות.

הקסם יכול ללכת לשני הכיוונים, הוא יכול להיות לבן והוא יכול להיות שחור, ואנו לא מתכוונים למאגיה שחורה במובן הפשוט והמקובל. קסם שחור זה

האופן שבו המלחמה הפנימית של בני אדם משתקפת במציאות שלהם. קסם לבן הוא האופן שבו האהבה של בני אדם משתקפת במציאות שלהם. אז מה תבחרו?

אנו לא אומרים שעליכם למהר ולסלק כל שריד של חוסר אהבה שלכם לעצמכם כדי להימנע מהמציאות הקשה שעשויה להשתקף עבורכם, בהחלט לא. זה איננו אפשרי ואיננו מבקשים שתנסו לעשות זאת, משום שאז אתם עשויים למצוא את עצמכם במצב מורכב יותר.

כשאנו מדברים על שינוי גישה איננו מדברים על השינוי של הכל, אלא שינוי שלכם, של הגישה שלכם, ביחס למה שמתקיים, ביחס למה שקיים. זה העניין, זה הדבר אשר מתבקש בזמן הזה. כלומר, לא להילחם במלחמה או בביקורת או באשמה או בשיפוט או בכאב, אלא לזהות אותם, להכיר בהם, ולהביא אור חדש אל תוך המציאות הזו, הסתכלות חדשה שאינכם מורגלים בה, אולי אינכם חשופים אליה כלל וכלל. הזדמנות לראות את עצמכם באור שונה מכפי שאתם רגילים לראות.

כל זה קורה לא במקרה בזמן שיש בו אור רב בעולם זה של בני אדם, לפחות בחלק הזה של העולם. זאת משום שאתם נדרשים לאור הפיזי כדי ליצור בהירות בתוך עצמכם. האור הפיזי מהווה כמו מצע שעליו יכולה לגדול תודעה חדשה. זה הביטוי החומרי, הפיזי, התלת-ממדי, למה שמתרחש ומתחולל בתוכם, או לחילופין למה שיכול להתרחש ולהתחולל בתוכם. הזדמנות לראות את עצמכם באור אחר.

אל תנסו לסלק מתוך עצמכם חלקים פגועים או מקומות של כעס עצמי או שנאה. אם כבר, ראו בזמן הזה כמו בקשה או הזדמנות להעמיק את הריפוי של אותם המקומות, והעמקה של ריפוי אין פירושה להיפטר מכל זה, בהחלט לא. העמקה הריפוי פירושה אפשרות להיפרד מעוד רבדים של כאב, של כעס, של התנגדות לעצמכם. ולתת מקום לעוד אהבה, לעוד חמלה, לעוד צחוק ולעוד שמחה.

זה מה שהחודש הזה מהווה עבורכם, זה מה שטמון בו, כלומר זו ההזדמנות שטמונה בחודש הזה עבורכם, ואת זה אנו מציעים לכם לקחת אתכם לזמן זה.

לפני שנסביר ונתאר את ארבעת ההיבטים, או ארבעת השיעורים, אנו רק מבקשים עוד להזכיר את מה שאמרנו קודם – הקסם הוא תולדה של תודעה, והתודעה היא בפשטות האופן שבו אתם מתייחסים לעצמכם. האם אתם מוכנים להיות בעלי הבית של עצמכם, או שמא אתם ממשיכים להיות הקורבנות של עצמכם? אבל לא של עצמכם כפי שאתם צריכים להיות או אמורים להיות או חושבים שאתם צריכים להיות או אמורים להיות, אלא של עצמכם כפי שאתם בדיוק. בחמלה אין תנאים, באהבה אין תנאים. אהבה וחמלה נוכחות וקיימות עבורכם כפי שאתם. האם אתם מוכנים לאהוב את עצמכם יותר? זו השאלה.

החודש הזה של חודש יולי מביא איתו את ההזדמנות לכך, את האפשרות לכך, דרך מפגש אינטימי יותר עם מי שאתם.

### השיעור הראשון: חמלה

ארבעה שיעורים אנו מציעים לחודש הזה. השיעור הראשון הוא עוסק בחמלה, הוא עוסק ביכולת שלכם לראות את הטוב בכל מה שקיים, את הצורך באהבה בכל מה שקיים, את היכולת להיות עבור מה שקיים.

החמלה, כפי שהסברנו קודם, כדאי שהיא תהיה לכל הכיוונים, כלומר גם אל חוסר החמלה כדאי להיות בחמלה. לחמלה אין תנאים.

השיעור הראשון שאנו מבקשים מכם הוא להתמקד בחמלה, להתחבר אל החלק בכם אשר חומל, אשר מסוגל לראות את שני הקצוות. זו חמלה - היא מבוססת על הראייה של שני הקצוות. האחד הוא הפן האנושי, כלומר הקצה האנושי של המציאות, של החוויה, של הדברים כפי שהם מתממשים ומתגשמים במציאות חומרית תלת-ממדית זו. הקצה השני הוא היכולת לראות מנקודת מבט רחבה, אלוהית, מדוע הדברים קורים כפי שהם.

במילים אחרות, חמלה היא היכולת לראות את הסיבה ואת התוצאה, וזו יכולת שמבוססת על שילוב נקודות מבט משני קצוות, הקצה האנושי והקצה האלוהי. זו איננה ראייה רק של סיבה ותוצאה מנקודת מבט אנושית בלבד, אלא הסיבה האלוהית והתוצאה האנושית. השילוב של שני הקצוות הללו, היכולת שלכם לראות את שני ההיבטים הללו משולבים זה בזה, מאפשרת לחמלה להיות.

הדבר דומה כמו לקחתם את הצ'אקרה הראשונה ואת הצ'אקרה האחרונה, השביעית בגוף האנושי, את שתי נקודות המבט שאלו מציעות עבור המציאות, וחיברתם ביניהן. כאשר הן מחוברות אתם מתחברים ללב, ואז החמלה נובעת מתוכם. אתם רואים את האנושי, אתם רואים את האלוהי. אתם רואים את האנושי מנקודת מבט אלוהית, ויש חמלה.

אנו מציעים לכם בזמן הזה להעמיק את החמלה. כלומר לזהות מתי חסרה לכם נקודת מבט מבין השתיים, מתי אתם כה עמוקים בנקודת המבט האלוהית שאתם אינכם רואים את נקודת המבט האנושית, ואז עשויים להגיע לתודעה של אהבה שיש בה טשטוש, שאין בה זיהוי מדויק של מה קורה. לחילופין, מתי אתם רואים את המציאות רק מנקודת מבט אנושית ואז מעורבבים בה בסדר ולא בסדר, נכון ולא נכון, ורע וטוב, ואינכם מאפשרים לאהבה להיות.

שימו לב בזמן הזה, עשו מחקר, בדיקה פנימית, מתי אתם נמצאים בקצה מסוים, מתי אתם בקצה אחר, ואז נסו להביא את הקצה החסר אל תוך התפישה שלכם. אם חסרה התפישה או נקודת המבט האנושית, אז זה חשוב לראות את המציאות כפי שהיא, להחזיר את עצמכם לקרקע המציאות, לראות מה קורה בדיוק, מה לא קורה בדיוק, מה נוכח בדיוק, מה חסר בדיוק, מה

ההשפעה של א' על ב' וכן הלאה. אם אתם מוצאים את עצמכם מאוד מעורבבים בנקודת המבט האנושית וחסרים בנקודת המבט האלוהית, אז חזרו אל השאלה שאנו מציעים לכם לשאול - מה טוב במה שנתפש כלא טוב? זה יעזור לכם לראות דברים מנקודת מבט אלוהית.

השילוב של שני הדברים ביחד יכול לעזור לפתח חמלה, לטפח חמלה. כאשר אתם רואים מה מבקש ריפוי, אתם רואים מה מבקש עידוד, ואתם רואים את כל זה מנקודת מבט אוהבת, אז ישנה חמלה.

חקרו את החמלה שלכם, מצאו היכן היא חסרה, היכן אתם נמצאים בנקודת מבט אחת ולא באחרת. הביאו את נקודת המבט המנוגדת כדי ליצור השלמה שתאפשר לחמלה להיפתח. חמלה היא משמעותית עבור היכולת שלכם ליצור את כל השינויים שאתם מבקשים, היא משמעותית עבור העתיד שלכם כבני אדם וכתרבות. הביאו אותה יותר ויותר אל תוך הגוף.

### **השיעור השני: כישלון**

השיעור השני שאנו מציעים לכם הוא לעסוק בכישלונות, במה לא הצלחתם, במה נכשלתם במהלך החיים הללו. אלו יכולים להיות כישלונות קטנים או גדולים, לכאורה חזקים או לכאורה חלשים. אנו מציעים לכם לחזור ולחקור את הכישלונות שלכם, להתייחס אל אלו אשר עדיין מדממים כאב בתוך הלב שלכם. יש כאב, יש צער, יש אשמה, יש בושה - חיזרו אל הכישלונות הללו, אלו מקומות כואבים אשר זקוקים לריפוי רב.

אם יש מקום שבו החמלה שלכם חסרה, היא ביחס לאותם הדברים אשר היו וקרו ועשיתם אשר אתם מגדירים ומזהים ככישלון. שם החמלה דרושה עד מאוד וחסרה עד מאוד. אנו מציעים לכם לחזור ולזהות מחדש מה אתם תופשים ככישלון, מה עדיין כואב ומציק לכם בתוך זה, ולהביא ריפוי אל הרגשות הללו, אל הכאב, אל האופן שבו הדברים היו ואל האופן שבו אתם הייתם ומה עשיתם ולא עשיתם, ומה קרה ולא קרה.

הסכימו לרפא את הרגשות כדי לאפשר נקודת מבט יותר חומלת, יותר אוהבת, ביחס למי שהייתם, וגם כדי לגלות מהו האוצר שמסתתר במה שמוגדר ככישלון.

כל עוד אתם מזהים מציאות ככישלון אתם לא רואים את האוצר המחכה לכם. לכן ריפוי של התפישה הזו הוא חשוב - לא רק בשביל לשחרר מעל עצמכם מטען של ביקורת וכאב ואשמה וצער, אלא גם בשביל ליצור חיבור מחדש של מה שאנו מגדירים בתור אוצר. זה יאפשר לכם תנועה יותר בטוחה, יותר חופשית, בהמשך הדרך להיות מי שאתם ולהגשים את מי שאתם.

### **השיעור השלישי: חיבור למים**

השיעור השלישי שאנו מבקשים להציע בזמן זה הוא לחזור ולהתחבר עם המים, עם מים פיזיים.

דיברנו על כך בעבר ואנו חוזרים לדבר על זה גם עכשיו. יש לחיבור למים משמעות רבה, שכן מים הם האלמנט אשר נושא איתו את המרכיב הקרוב ביותר לחמלה מכל האלמנטים.

גם הרוח מביאה חמלה, גם האדמה מביאה חמלה, וגם האש מביאה חמלה. אך המים - משום שאתם מורכבים בעיקר ממים באופן פיזי - מביאים את התזכורת העמוקה ביותר לחמלה. זו התנועה, התחושה הפיזית המלטפת של המים, המאפשרת והמכילה, שאתם זקוקים לה.

לכן אנו מציעים בחודש הזה, יותר מדרך כלל: היו במים, בכל צורה שלהם, היו במים. לא רק לשתות אותם, היו בהם, אפשרו לעצמכם להתחבר למים. הדבר הוא משמעותי עד מאוד בשביל אותו ריפוי שאפשר ליצור בזמן זה, בשביל אותה ההזדמנות.

### **השיעור הרביעי: הרצון לתת**

השיעור הרביעי שאנו מציעים קשור במה שדיברנו עליו בחודש קודם. הצענו לכם בחודש קודם לחזור ולשאול את עצמכם מה אתם אוהבים. כעת אנו מבקשים להחזיר אתכם אל השאלה הזו, ולהציע לכם לתת דגש על מה אתם אוהבים לעשות, מה אתם אוהבים לתת, מה אתם רוצים לתת.

כלומר, לחזור ולשים לב למה אתם אוהבים לתת ורוצים לתת ואז לשים לב למה אינו מאפשר לכם לתת את זה. אילו מגבלות יש, פנימיות או חיצוניות, שתלויות בכם או לכאורה באחרים או בנסיבות.

רצוי, אם אפשר בזמן הזה, ליצור לעצמכם רשימה שכזו, בה אתם מתארים בפני עצמכם מה אתם רוצים ומה עוצר אתכם, ואז להתחיל להתמקד במה עוצר אתכם, מה מגביל אתכם, ולראות איך אתם יכולים לשנות את המגבלה הזו.

האם השינוי הוא חיצוני או פנימי? אנו כבר אומרים שהוא לרוב יהיה גם וגם, אך עיתים רק פנימי. גם אם הוא נראה לכם חיצוני יהיה בו גם הבט פנימי.

מה מבקש שינוי? לאיזה אומץ אתם זקוקים? לאיזו תחושה של ביטחון אתם זקוקים? איך אתם יכולים ליצור אותה עבורכם בזמן הזה? מה יכול לתמוך בכם ולסייע לכם ליצור את אותה תחושה של ביטחון, שהיא הדבר העיקרי שחסר לבני אדם, ללכת בעקבות מה שהם אוהבים?

איך אתם יוצרים לעצמכם ביטחון? איזו תמיכה אתם זקוקים לה? אילו תובנות או תזכורות אתם זקוקים להם כדי לנוע בביטחון בעולם זה בעקבות מה שאתם אוהבים, מה שאתם רוצים?

אנו מציעים לכם לחקור את זה ולתת לעצמכם תשובות. לא רק תשובות תיאורטיות, אלא גם לתת מענה של ממש לאותו הצורך בביטחון. חזקו את התמיכה הבסיסית שמתוכה תתאפשר תנועה קלה, תנועה קלה כמים, תנועה אשר מבוססת על חמלה.

אלו הם המסרים שלנו, המילים שלנו לזמן זה, לחודש זה. כאן אנו נסיים.

שמחנו,  
אם כך, שלום.

טוהר.