

ההדרכה החודשית:

ארבעת השיעורים של טוהר

ספטמבר 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו בשביל לדבר על חודש ספטמבר שלכם, בשנה הזו של 2020, ובמה שמתרחש בזמן הזה, ובמה שאנו מציעים להתמקד: ארבעה שיעורים, ארבע הצעות, היבטים שכדאי לעבוד איתם, לטפל בהם או לרפא אותם - או דווקא לטפח אותם ולחזק אותם - בזמן הזה של חודש ספטמבר.

לפני שנספר במה אנו מציעים להתמקד, אנו מבקשים לומר מספר מילים ביחס למה שמתרחש, ביחס למה שקורה, ביחס למי שאתם הופכים להיות וביחס למהומה המתקיימת בעולם זה של בני אדם.

אנו יכולים לומר כי ישנה מהומה. המילה הזו שאנו משתמשים בה היא תיאור נכון של התרחשויות ואירועים המתרחשים בזמן זה, וגם של אירועים והתרחשויות שיהיו בהמשך הזמן, במה שאתם עשויים להגדיר בתור עתיד קרוב, אולי קצת פחות קרוב. מהומה.

המהומה הזו היא תולדה של ההבנה ההולכת וגוברת של בני אדם, לפיה יש צורך בשינוי ואי אפשר עוד להסתפק בשקרים. אי אפשר להסתפק במענה חלקי, בביטוי חלקי ובמימוש חלקי של מי שאתם. ההבנה הזו הולכת ומתחזקת.

כאשר ההבנה הזו מתחזקת, מתרחשת מעין התקוממות פנימית. קולות מתחילים לדבר באופן שלא דיברו בעבר, ואולי לא דיברו מעולם אצל חלק מהאנשים. קולות המדברים על להפסיק להתפשר, להפסיק לרצות, להפסיק להסתפק במועט או להסתפק במה שיש, להפסיק להאמין להבטחות ולמילים שאין להן תוקף והן אינן מתממשות. הקולות הללו מתעוררים ומתחזקים בתוך בני אדם, ובני אדם יותר ויותר מבינים שהם אינם יכולים להמשיך כפי שזה היה. העולם אינו יכול להמשיך כך, וחלק מהאנשים מבינים זאת גם ביחס לעצמם. כלומר, לא רק העולם ככלל, כמציאות קולקטיבית משותפת לבני האדם, אלא גם בני אדם, בתוכם לבין עצמם. חלק מבינים זאת, שהם צריכים להשתנות בתוך עצמם.

אנו מבקשים למקד את תשומת הלב שלכם בזמן הזה בשינוי פנימי. אנו לא חורגים בכך ממה שאנו עושים בדרך כלל. אנו עושים ככל שאנו יכולים בשביל לעזור לבני אדם ליצור שינוי פנימי, שכן מי שאתם משפיע על מה שקורה לכם, וככל שיותר בני אדם משתנים, כל העולם כולו משתנה. זה המיקוד שלנו, זו אם

אפשר לומר, המתנה שלנו, כאשר אנו באים במגע אינטימי עם עולם זה של בני אדם. אנו מבקשים לעזור לבני אדם ליצור שינוי פנימי, ומתוך זה יקרה שינוי חיצוני.

מה שאנו מבקשים להפנות את תשומת ליבכם אליו אינו חדש, מה שאנו מבקשים לעשות הוא איננו חדש, ובכל זאת הוא שונה מכפי שהיה בעבר.

קל, בזמנים מסוג אלה, להיסחף אחר הסתכלות חיצונית על מה שמתרחש בעולם ועל הצורך בשינוי קולקטיבי. אנו איננו אומרים שההיסחפות הזו היא איננה נכונה - יש צורך להסתכל על העולם החיצוני, על המבנים שיצרתם ביחד, ולחשוב, להגות מבנים חדשים. חלק מזה יכול לקרות רק כתוצאה מהתקוממות של בני אדם אל מול מבנים ישנים של חברה וממשל. מתוך התקוממות יכול להתפנות המקום, יכול להיווצר המקום, לחלומות חדשים, לחזון חדש. אי אפשר ליצור חזון חדש בתוך עולם רגיל. העולם הרגיל, המוכר, הידוע, זה שאינו רצוי עוד, צריך להיות מזועזע, לא יציב במידה כזו, עד שחזון חדש יוכל להיווצר במקומו.

כך שאין בהיסחפות הזו בעיה. יש צורך וישנה חשיבות לכך שבני אדם מתמקדים בשינוי העולם החיצוני שלהם, זה המשותף, הקולקטיבי. אבל אנו מבקשים, עבור מי שמקשיב למילים אלו, להזכיר עד כמה חשובה ההתמקדות בעולם הפנימי שלכם.

אם הלב שלכם לוקח אתכם לשינוי חיצוני, עשו זאת. אבל אל תשכחו גם אז את העולם הפנימי שלכם, זה אשר זקוק לשינוי לא פחות, ולעיתים אף יותר, מהעולם החיצוני.

חשוב להבין שמה שאתם פוגשים בעולם החיצוני מתקיים גם בזה הפנימי. כלומר, ההתעלמות, השקרים, המניפולציות, ההסתרה של אמת, כל אלה ועוד רבות מההתנהגויות שמקוממות בני אדם, מתקיימות בתוך בני אדם. כלומר, הפוליטיקאים קיימים בכם, הניצול קיים בכם, השליטה שאין בה רווחה קיימת בכם, כל מה שאתם מזהים במציאות חיצונית קיים גם בכם. לכן אנו מציעים לכם, מזכירים לכם ומזמינים אתכם לחזור יותר ויותר פנימה ולראות מהם השינויים שאתם צריכים לעשות עבור עצמכם.

אנו דיברנו בחודש קודם, בחודש אוגוסט, על רצונות, על החשיבות של לחזור ולשאול את עצמכם מה אתם רוצים, ולטמון רצונות אלו באדמה פנימית. דיברנו על יצירת תנועה של חלימה, של התכוונות, ומתוך זה להמשיך את מסע הריפוי והאהבה שלכם לעצמכם, כך שאותו חזון יוכל אט אט להפוך למציאות.

בכל מובן אפשרי ההצעה הזו עדיין רלוונטית גם בזמן זה. אנו מציעים לכם להמשיך ולעשות זאת. לא רק לחלום חלומות חדשים, אלא גם לבחון בתוך עצמכם מה בישן, באופן שבו אתם רגילים לחיות עם עצמכם, מה מבקש שינוי, מה מבקש ריפוי, איזו שנהא הגיע הזמן להחליף באהבה, איזה מרחק הגיע

הזמן להחליפו בקרבה, איזה כעס הגיע הזמן להחליף בסליחה, איזו אשמה הגיע זמנה להחליפה בקבלה.

אנו מציעים לשאול שאלות אלו ולענות עליהן בכנות.

מהי כנות? איננו אומרים שעליכם למפות את כל הבעיות ולהחליף את כולן. אם תנסו לעשות זאת, אתם עשויים לסיים עם אשמה כבדה יותר וביקורת חזקה יותר מכפי שהייתה בכם קודם לכן. אל תעשו זאת - זו איננה כנות, זו ביקורת במסווה של מודעות עצמית.

כנות היא לראות מה באמת ניתן לשינוי, לא מה צריך שינוי, לא מה הייתם רוצים שלא יהיה, או יהיה אחרת, אלא מה ניתן לשינוי, מה בשל מספיק כדי לקטוף אותו מהעץ, מה כבר באמת מוכן בתוך עצמכם לריפוי ולשינוי.

כאן נשאלת השאלה - כיצד מזהים זאת? כדי לזהות זאת בהצלחה אנו נאמר שצריך להקשיב. לא רק לחשוב מה הבעיה, לזהות אותה, את זה קל לכם לעשות. להקשיב - להקשיב לקולות השונים, להתנהגויות, לכל הדברים שאתם מזהים בעצמכם שהייתם רוצים שישתנו ולשהות בתוך זה יותר במודע. להקשיב ולשאול פנימה - האם אני מוכן להשתנות? לא האם אני מסכים, אלא האם אני בשל.

כלומר, כאשר אתם מזהים דפוס התנהגות מסוים, שאלו את עצמכם, האם אני בשל להשתנות? האם אני מוכן לשינוי? ביחס לאותו דפוס התנהגות.

אם אתם מזהים התמכרות מסוימת, שיחה פנימית מסוימת שאתם רוצים לשנות, תשאלו את עצמכם בהקשר זה, במקום פנימי ספציפי זה ולא באופן כללי, האם אני בשל לשינוי? האם אני מוכן? האם אני מוכנה? האם אני בשלה? והקשיבו לתשובה.

הלב ידבר ויענה לכם במהרה. אם תקשיבו, אז תזהו. זה לא יהיה קל להקשיב, משום שאתם לא פעם אפופים בביקורת ובכעס ובשנאה כלפי אותם הדברים שאתם מבקשים לשנות, ואתם לא פעם בטוחים שאתם יודעים שצריך להשתנות כי אתם לא בסדר. יהיה בכם לא פעם הרבה רעש, רעש רגשי, רעש מנטלי, שיקשה על ההקשבה. לכן כדאי להקשיב עוד.

אולי תמצאו את הדרך להוציא את הקולות הרועשים מבפנים החוצה, לנקות אותם לזמן מה, כדי לאפשר הקשבה יותר עמוקה ומלאה. אז אתם תשמעו את הלב - הוא יהיה יותר שקט, הלב שלכם. הוא לא יצעק, הוא לא יעביר ביקורת, הוא לא יהיה קשה בטון שלו, לא תהיה בו תובענות, לא תהיה בו שנאה. הוא יענה בפשטות, בעדינות, בישירות - האם ישנה בשלות או לא.

רק אז, אם התשובה היא כן, אתם יכולים לגשת מחדש אל אותו החלק בכם, כי אתם בשלים לשנותו ולהתחיל להכיר אותו, ללמוד מה מרכיב אותו, מה יוצר אותו, וליצור בו שינוי.

כל מה שאמרנו עד כה הוא איננו חלק מארבעת השיעורים שלנו לחודש זה, זה עדיין בחזקת הפתיח. אנו מציעים את התרגיל הזה, את המיקוד הזה, אנו מפרטים אותו, כדי לעזור למי שמבקש בכך להעמיק שינוי פנימי. בדרך זו אנו מבקשים גם להדגיש עד כמה השינוי הפנימי הוא חשוב, בד בבד שאתם עוסקים במה שקורה במציאות מסביבכם.

אל תסתפקו בלשנות את העולם, תמיד חיזרו פנימה לשנות את עצמכם. הפנימיות אכן זקוקה לשינוי.

השיעור הראשון: להביא עדינות לעצמנו

בואו נתחיל, בואו נדבר על ארבעה שיעורים לחודש זה של חודש ספטמבר. אנו נתחיל ונאמר שזהו חודש שמבקש בתוכו עדינות. כלומר לא החודש מבקש, אלא הלב הקולקטיבי של בני אדם בזמן זה מבקש עדינות יותר מבעבר. זהו הזמן שלכם להביא עדינות לתוך חייכם.

ישנן דרכים טכניות שונות לעשות זאת - אתם יכולים להשתמש בחומרים רכים, לגעת בחומרים רכים, עדינים, כדי להיזכר במהות של עדינות. אתם יכולים אפילו לאכול מאכלים שהם עדינים בעיכול שלהם, במרקם שלהם, כדי להיזכר בעדינות מהי. אתם יכולים לבקש מגע שיש בו עדינות כדי להיזכר בעדינות מהי. בחרו את הטכניקה שתעזור לכם, והעמיקו בעזרתה את העדינות. הביאו עוד ממנה אל תוך עצמכם, אל תוך חייכם.

יקרה דבר מה מעניין אצל חלק מכם כאשר אתם תעשו זאת. אתם עשויים לחוות בעוצמה רבה יותר, בבהירות גדולה יותר, את הנוקשות שלכם בתוך עצמכם. כלומר, את האופן שבו אתם רגילים לדבר עם עצמכם, את האופן שבו אתם רגילים להתייחס לעצמכם. אתם תרצו לשנות את זה במהירות משום שיהיה לכם לעיתים קשה להרגיש זאת ולקלוט את האופן שבו אתם רגילים לחיות.

במצב כזה אתם עשויים לגלות שזה לא קל לשנות הרגלים מסוג זה. כך שעדינות תהיה מחויבת לבוא עם מעט סבלנות. כלומר, עדינות ביחס לנוקשות, וסבלנות ביחס לקצב שבו הנוקשות משתנה. זכרו כי נוקשות מקורה בכאב, וגם אם הנוקשות מכאיבה, היא עדיין באה כדי להגן. אז אל תהיו קשים עם הנוקשות, היו עדינים עם עצמכם. זכרו כי זה אומר שאתם פגועים, ובמקום לעסוק בלשנות את הנוקשות, חבקו את החלק הפגוע בתוך עצמכם ועשו זאת בעדינות. מתוך החיבוק, מתוך הריפוי של המקום הפגוע, עוד מהנוקשות תוכל להתפרק ועדינות תוכל לגדול באופן שבו אתם חיים עם עצמכם.

עדינות היא השיעור הראשון שאנו מציעים עבור החודש הזה.

השיעור השני: לסלוח למאבק

דיברנו בחודש קודם על סליחה, ואנו מודעים שעבור חלק מכם דווקא החודש הזה ממקד עוד את תשומת הלב בסוגיה זו של סליחה. אנו מבקשים או מציעים להמשיך לעסוק בכך.

סליחה היא איננה עניין פשוט כל כך שבכמה שבועות אפשר ליצור. לעיתים כן, אבל פעמים רבות לא. לעיתים מדובר בתהליך ממושך.

אם אתם מרגישים שאתם נמצאים בתוך מאבק, בתוך מלחמה, בתוך מריבה, בתוך סכסוך, ואתם מבקשים ליצור פיוס במקום הזה, אז הדבר הראשון והעיקרי שאנו מציעים לכם לעשות בזמן הזה הוא להתפייס עם העובדה שאתם בתוך מריבה. כלומר, לא להזדרז לשנות את המריבה, להעלים את הכעס, את השנאה, ולהביא סליחה וקבלה. במקום זה, קבלו את עצמכם בתוך המריבה וסלחו לעצמכם על כך שאתם רבים.

אנו מדגישים זאת משום שחלק מכם מתרגם מסר מסוג זה באופן כזה אשר יוצר עוד אשמה ומעמיק את התפישה שאומרת 'אני לא בסדר'. אנו מבקשים ממי שזה רלוונטי עבורו להביא ריפוי בדיוק לזה. הסליחה היא כלפי מה שקורה, ביחס למה שקורה, ולא בתנאי שמשוהו ישתנה.

התפייסו עם המריבה, עם הסכסוך, וכך יהיה יותר קל ליצור סליחה במקום בו הסכסוך קיים כעת.

אינכם יכולים ליצור סליחה של ממש כאשר נקודת המוצא שלכם אומרת 'זה לא בסדר שאני במריבה'. ה'לא בסדר' שאתם מרגישים הוא המריבה, ואי אפשר לפתור מריבה עם מריבה, גם אם המילים שאתם משתמשים בהן כדי לתאר זאת הן מילים של אהבה. הסליחה עם המריבה, היא ההצעה שלנו לזמן זה, השיעור השני שלנו עבורכם לחודש זה של חודש ספטמבר.

השיעור השלישי: לשים לב לסינכרוניות

ההצעה השלישית, השיעור השלישי שאנו מציעים הוא לפקוח עיניים. לחדד את החושים, להיות יותר בתשומת לב, יותר ברגישות ביחס למה שאתם מגדירים בתור צירופי מקרים, ביחס לאופן שבו אתם מסונכרנים עם עצמכם ועם המציאות.

הכל הופך להיות אחד, מהדהד באופן מדויק וחד את מי שאתם. שימו לב לאופן שבו מחשבות יוצרות מציאות, ורגשות יוצרים מציאות, וכיצד הרצונות שלכם מתממשים במציאות בקלות ובמהירות.

זה לא תמיד קורה, אבל זה קורה יותר, ואנו בעיקר מבקשים שתהיו יותר בתשומת לב לכך.

אנו מציעים זאת משום שזה חלק מהאופן שבו קסם בא לידי ביטוי, ואתם רגילים לקחת זאת כמובן מאליו. אנו מציעים שתחזרו לזה ותשימו לב לזה, לאופן שבו זה קורה. זה יכול לעודד את רוחכם, וזה גם יכול להגביר את הפליאה וליצור ראייה והבנה יותר נכונים, יותר מלאים, של האופן שבו החיים עובדים, של האופן שבו אתם יוצרים מציאות. אז תשומת לב אל הסנכרון, אל האופן שבו אתם מתממשים במציאות, זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: להכיר בחולשה

השיעור הרביעי הוא לשים לב לחולשה, למקומות שבהם אתם חלשים. בין אם החולשה היא פיזית, או רגשית, או מנטלית, או אולי בעשייה שלכם. אתם חלשים בדבר מה מסוים, שימו לב לחולשה שלכם ותנו לה מקום.

החולשה היא דבר מה אשר אנו נעסוק בו עוד בהמשך, אבל אנו נאמר לעת עתה שחולשה היא אחד הדברים שבני אדם כועסים עליהם ומתקשים להתמודד איתם. חולשה היא אחד המקומות שבהם עדינות נדרשת מאוד, וסליחה נחוצה עד מאוד.

אנו מציעים לחודש הזה כי תשימו לב לחולשה ותנו לה מקום. מה שאתם מרגישים וחושבים ביחס לאותה החולשה - תנו גם לזה מקום. אנו לא מציעים שתעשו עם כל זה משהו, או תנסו לשנות משהו, אלא רק היו יותר בתשומת לב לחולשה שלכם. דעו כי אינכם מזהים נכון את מה שאתם מגדירים כחלש, וישנו דבר מה בראייה שלכם את הנושא שהוא אינו מדויק.

היו בחולשה וברגשות ובמחשבות שיש לכם סביב זה וביחס לזה, וראו לאן זה מתפתח כאשר אתם נמצאים בתוך זה במודע. אנו עוד נדבר על זה בהמשך, נעמיק אתכם אל תוך חולשה פנימית זו, אבל זה מה שאנו מציעים לחודש זה לעת עתה.

כאן אנו נסיים.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.